

# Kiusamine ja ahistamine Vaimse tervise hoidmine

**Küllu Luuk**

**Tervise Arengu Instituut**

/Allikad:  
Merle Tambur  
Taimi Elenurm/



**Tervislik töökoht!**

# MIS ON TÖÖKIUSAMINE?



**Tervislik töökoht!**

■ ■ ■

- **Töökiusamine** on ebaeetiline ja vaenulik käitumine, mis on **süstemaatiline** (nt kord nädalas) ja **pikaajaline** ning on suunatud ühele või mitmele inimesele, kes selle tõttu on kaitsetus positsioonis.

*H. Leymann (esimene, kes sõnastas)*

- Emotsionaalse kahju tekitamine, mis mõjutab ohvri vaimset ja füüsilist tervist
- Kiusamine on **kasvav** protsess, mis viib inimese alandamiseni ja ta saab süsteemse negatiivse sotsiaalse käitumise objektiks
- Konflikti ei saa lugeda kiusamiseks, kui tegemist on ühekordse isoleeritud juhtumiga ning kui osapooled on võrdset võimupositsioonil

*Einarsen, Hoel, Zapf & Cooper, 2003, p.15*



**Tervislik töökoht!**

# Mõisteid

**Bullying** – kiusamine, tüli norimine.

Mõiste levinud Suurbritannias ja Ameerika Ühendriikides.

**Mobbing** – kiusamine (saksa päritolu sõna).

Mõiste levinud Saksamaal, Austrias, Skandinaavias.

**Harassment** - ahistamine, ka tülitamine

**Employee abuse** - töötaja väärkohtlemine/teotamine/solvamine

**Aggression** – agressioon, rünnak, vaenulikkus, kallaletung

**Hostile behaviors** – vaenulik käitumine

**Mistreatment** - väärkohtlemine

 **Tervislik töökoht!**

### **"Bullying at work"**

*means harassing, offending, socially excluding someone or negatively affecting someone's work tasks. In order for the label bullying (or mobbing) to be applied to a particular activity, interaction or process it has to occur repeatedly and regularly (e.g. weekly) and over a period of time (e.g. about six months). Bullying is an escalating process in the course of which the person confronted ends up in an inferior position and becomes the target of systematic negative social acts. A conflict cannot be called bullying if the incident is an isolated event or if two parties of approximately equal 'strength' are in conflict".*

***Einarsen, Hoel, Zapf and Cooper, 2003***

## **Kiusamine tööl**

... kellegi ahistamine, solvamine, sotsiaalne tõrjumine või tema tööülesannete negatiivne mõjutamine.

Töökiusamist iseloomustab eriline intensiivsus, korduvus ja regulaarsus (nt iga nädal) või ka perioodilisus (nt umbes iga poole aasta järel). Kiusamine on **laienev protsess**, mille käigus ohver satub süstemaatiliselt negatiivsete tegude “märklauaks” ja mille käigus tema seisund järjest halveneb.

Kiusamiseks ei saa nimetada konflikti, kui tegemist on ühekordse sündmusega, või ka siis, kui konfliktis osalevad “võrdse jõuga” osapooled .

***Einarsen, Hoel, Zapf and Cooper, 2003***



**Tervislik töökoht!**

# Kiusamise areng

4. Närvilist olekut “karistatakse”. Negatiivsete tegevuste intensiivsus tugevneb.

2. Konkreetsed märgid negatiivsest käitumisest

3. Töötaja muutub murelikuks, on pinges. Närviline olek torkab teistele silma

5. Töötaja hakkab harjuma negatiivse käitumisega enda suhtes. Enesehinnang langeb. Töötaja võtab omaks ohvri rolli.

1. Töötaja tajub ümbritsevas keskkonnas muutusi

# Kiusamise olukorrad I

## Töökohal

- Põhjendamatud tähtajad
- Juhtimatu töömaht
- Arvamuste ignoreerimine
- Liigne kontroll
- Vastutuse äravõtmine
- Infosulg
- Kompetentsist madalam töö
- Solvavad administratiivsed karistussanktsioonid jne

## Inimsuhetega seotud

- Solvavad märkused
- Pidev nöökimine
- Halvustavad kuulujutud
- Alandamine
- Pidev kriitika
- Vigade meeldetuletamine
- Ignoreerimine
- Karjumine
- Alavääristamine soo tõttu
- Nuhkimine
- jne

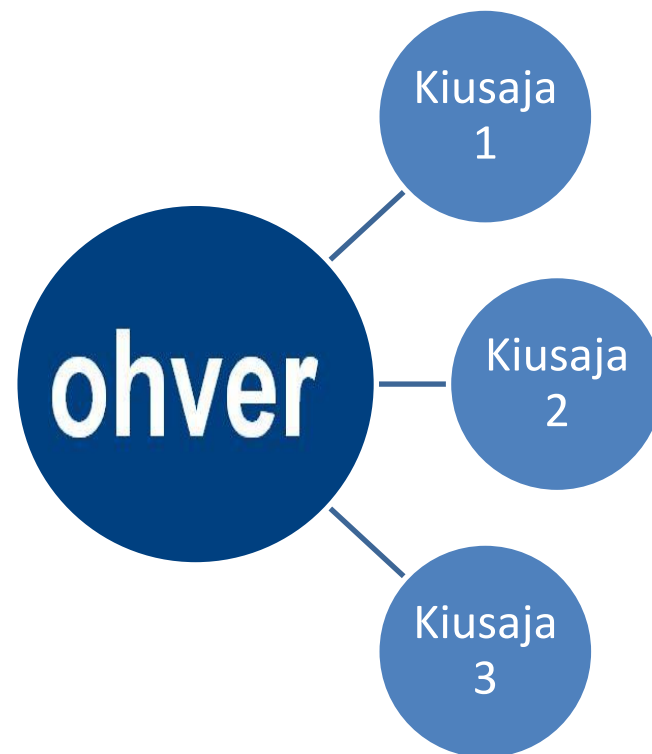
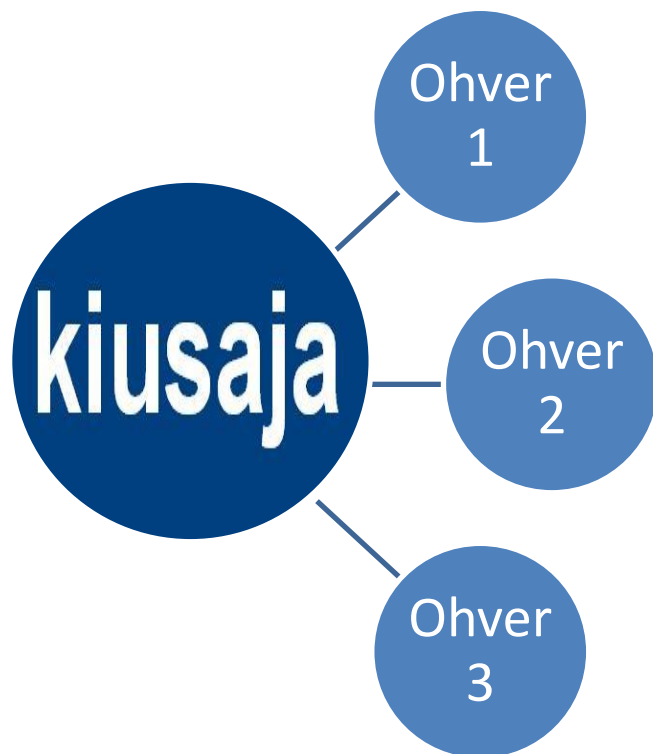
## Sotsiaalne tõrjumine

- Vaikimine
- Eiramine
- Kõrvalejätmine



**Tervislik töökoht!**

# Kiusamise olukorrad II



*Zapf & Einarsen, 2005*



# Töökohal kiusamine on seotud võimu/ juhtimisega:

Juhid (võimupositsioonil olijad) on sageli toimepanijad või süüdistatavad

Juhid on vastutavad töökoha sotsiaalse kliima ja töökorralduse määratlemisel

Neil on vastutus konfliktide juhtimise osas

Juhtkond vastutab kaebuste menetlemise ja protseduuride eest



**Tervislik töökoht!**

# Kiusamise tekke võimalikud põhjused

## I Organisatsioonilised:

Halb või ebasobiv juhtimisstiil

Puudulik töökorraldus

Ebasoodne töökeskkond

## II Kiusaja-poolsed:

Sotsiaalsete oskuste puudumine

Kiusamine enesekaitseks

## III Inimeste vastastikune mõju organisatsioonis, ülemäärane stress või kurnatus

## IV Ohvri isiksuseomadused



**Tervislik töökoht!**

***Psühholoogiline töövägivald Eestis***  
***M.Tambur, M.Vadi, 2010***

|        | Regulaarselt | Vahetevahel |
|--------|--------------|-------------|
| Mehed  | 1%           | 7,4%        |
| Naised | 0,7%         | 8,9%        |

Kõige enam: vanusegruppides 25-35 ja 36-45

Kõige sagedamini esinenud negatiivsed tegevused on kõik seotud töö ja tööülesannete täitmisega:

1. Te olete kaitsetu ülemäärase töökoormuse tõttu (8,4%);
2. Teile ei anta tööks vajalikku informatsiooni (7,4%);
3. Teie tööd kontrollitakse liigselt (5,8%);
4. Teile antud ülesanded on ebamõistliku või võimatu eesmärgiga või tähtajaga (4,5%).



**Tervislik töökoht!**

# Ohvri profiil

## SUGU:

mehed – 24,2%

naised – 23%

## POSITSIOON:

töötaja/teenistuja – 24%

keskastmejuht – 21,5%

tippjuht – 12%

Eestis on kõrgeim risk langeda töökiusamise ohvriks töötajal, kes on

- madalama haridusega,
- alles sisenenud tööturule (alla 25-aastased)
- madalamal ametipositsioonil.

## HARIDUS:

põhikool – 27%,

kutsekool – 25%,

keskkool – 24%

kõrgharidus – 22%

## VANUS:

18-30 eluaastat – 26%

31-50 – 21%

51-70 – 24%

## PEREKONNASEIS:

lesk – 28%

vallaline – 26%

abielus – 23%

lahutatud – 16%



**Tervislik töökoht!**

# Kategooriad

Suhtlemise piiramine- ignoreerimine, info varjamine, eiramine, isoleerimine

Isikliku maine kahjustamine- laimu levitamine, avalik alandamine, naeruvääristamine, halvustamine, sarkasm, solvamine

Ametipositsiooni kahjustamine- mõttetud/teostamatud tööülesanded, võimatud tähtajad, liigne kontroll, sobimatu järelvalve, pidev kriitika

Psüühilise tervise kahjustamine- karjumine, sõimamine, ähvardamine, seksuaalne ahistamine

Sagedamini – teiste juuresolekul halvustava tooniga rääkimine ja karmilt kõnetamine (56%) isiku ja tööülesannete liigne ja põhjendamatult kontroll (49%), süüdistused töövaldkondade kohta, mille eest ei vastutata (48%)



**Tervislik töökoht!**

# Tööinspektsiooni statistika

Tööinspektsiooni poole pöörduakse seoses ähvarduste, solvangute või ahistamisega töökohal kirja teel või tööinspektori vastuvõtule tulles.

- Töökiusamist on kurtnud juristi vastuvõtul alates 2013.a kokku 58 inimest.
- Pöördujateks peamiselt töötajad, kiusajaks tööandja või vahetu tööde juht
  - Konfliktid töö, isiklik kius, vaimne vägivald
- Abi on küsinud ka tööandjad
  - Konfliktid ettevõttes, töötajate omavaheline kiusamine
- Juristi infotelefonil kaebavad töökiusamise üle ~5% helistajatest ning e-kirjaga esitatakse sel teemal küsimusi vähemalt kord nädalas.
- Töövaidluskomisjonis on töökiusamine kõne all olnud viimase kolme aasta jooksul ligi 20 avalduse lahendamisel.
  - Sageli tegemist alusetute lubadustega (pettusega), ähvardamise, töökorralduse muudatustega, mille eesmärk on tööelu nii ebamugavaks muutmise, et isik lahkuks. Esineb ka töötasu osalist või täielikku mittemaksmist, et nõ pressida töötajalt lahkumine välja, samuti põhipuhkusest keeldumisi jmt.



**Tervislik töökoht!**

*Allikas: Kristel Plangi, Tööinspektsiooni teabeosakonna juhataja*

# Mõned näited Eestis 2015.a aset leidnud juhtumitest

(Allikas: Tööinspektsioon)

- .. Meeskokk kiusab naiskokka, kohati on asi füüsiline (togib noa pidemega jne). Tööandja lubas kõögilt ukse eest võtta, et kokad kahekesi ei jääks, kuid seda ei juhtunud. Töötaja ei taha töölt lahkuda, kuna töö meeldib, aga teise koka tegevus ei lõppe.
- .. Töötajalt võeti töölaud ära ning igal hommikul tööle minnes pidi ta leidma endale töö tegemiseks koha, kusjuures igal hommikul pidi IT-inimene tema arvutit seadistama, mis võis võtta kuni 30 minutit. Töö aga oli selline, kus töötasu oleneb sõlmitavatest lepingutest, seega on tööaeg kallis. Töötaja pöördus voliniku ja töökeskkonnaspetsialisti poole. Asi pole veel lahenenud, ilmselt lõpeb töösuhte ülesütlemisega.



**Tervislik töökoht!**

# Kiusajast

1. Kiusamine enesekaitseks (enesehinnangu küsimused)
2. Kiusamine sotsiaalsete oskuste puudusel
3. Kiusamine mikropoliitilistel põhjustel (organisatsiooni ebamäärane struktuur ja reeglistik; töötajad on sunnitud oma staatust ja õigusi kaitsma, toimub mitteametlik otsustamine, võimu kuritarvitamine)

## Kiusaja tüüpe:

intrigaan, klann e. grupis kiusajad, tuulelipp, kameeleon, ässitaja, tagaselja üleskihutaja, kõrvalseisja, pealtvaataja, kahekeelne teeskleja (salakavalus- mängib, et aitab kiusatut, tegelik huvi ohvri suurem kahjustamine)



**Tervislik töökoht!**



# Kuidas kodus kiusamist ennetada?



Heade suhete hoidmine

Selged sõnumid ja enesekehtestamine

Lepitamine

# Heade suhete hoidmine

-tähenduslike suhete loomine, arendamine ja hoidmine  
pereliikmete, sõprade, töökaslastega ning kogukonna  
arengusse panustamine  
(läbi sõbralikkuse, toetuse, empaatia ja hea kuulamisoskuse)

→ **positiivsed suhted**

- olulised
- vajame neid oma ellu igal pool
- peaaegu kõik inimesed tahavad tunda end väärtuslikuna, kuhugi kuuluda, olla toetatud ja ise toetada.

*Lahkete tegude praktiseerimine annab mitmeid kasulikke tagajärgi, mitte ainult sellele, kelle suhtes lahke/abivalmis oldi, vaid ka sellele, kes midagi head tegi*



**Tervislik töökoht!**

*(Lyubomirsky, 2007)*

## Positiivse mõju hindamine

(Rath & Clifton, 2005/2006)

- Olen viimase 24t jooksul kedagi aidanud
- Olen viimase 24t jooksul kedagi tunnustanud
- Olen viimase 24 t jooksul kellelegi öelnud, et ma temast hoolin
- Oskan tähele panna, millega minu kaastöötajad suurepäraselt hakkama saavad
- Mulle meeldib inimesi tunnustada, mil iganes selleks põhjust on



**Tervislik töökoht!**

# Mis on enesekehtestamine?

# Enesekehtestamine

Oskus väljendada oma mõtteid ja tundeid selgelt ja otse ning seista oma õiguste eest viisil, mis aitab teisel inimesel sedasama teha

Olukord, kus inimene järgib oma huve nii, et ta ei kahjusta teist

Kehtestamise tulemuslikkus sõltub sellest, kas keegi teeb seda, mida sa oled tahtnud



**Tervislik töökoht!**

# Kehtestamise 4 põhioskust

1. Oskus algetada, jätkata ja lõpetada jutuaajamised
2. Oskus väljendada oma positiivseid ja negatiivseid tundeid
3. Oskus keelduda teise palveid täitmast
4. Oskus selgelt teiselt teeneid paluda ja palvet edastada



# Kehtestamise eeldused

## 1: teadlikkus enesest

Ettekujutus iseendast

Enda negatiivsete külgede teadmine

Enda positiivsete külgede teadmine

Teadmine, et ma ei tea endast kõike

Enda tunnetest arusaamine

Iseenda aktsepteerimine



**Tervislik töökoht!**



## 2: oskus ennast juhtida

Oskus otsida käitumise põhjuseid iseendast

Oskus aru saada oma soovidest

Võime ära tunda manipulatsioonid

Võime negatiivne sõnum rahulikult välja öelda

Võime haarata initsiatiiv

Oskus olla kehtestav seal, kus olukord seda nõuab



**Tervislik töökoht!**

# Kehtestamise taustal on enesehinnang

## Positiivne

Olen väärtuslik  
Need, kellest hoolin,  
hoolivad ka minust  
Kui ma midagi ette  
võtan, siis saavutan  
selle kui ma end  
tublisti pingutan

## Negatiivne

Olen väärtusetu, mu elu  
on mõttetu  
Keegi ei hooli minust  
Mul ei õnnestu miski



**Tervislik töökoht!**

# Käitumisviisid, mis toetavad kiusamist/ konflikte:

## \* alistuv, passiivne

Püüab olla kena ja meeldida kõigile

Surub maha oma tunded ja jätab ütlemata vajadused, alistub teiste eelistustele

Püüab teistele vastu tulla

Pidurdatud, ennast eitav,

Väldib (alluvus)konflikte.



**Tervislik töökoht!**

## \*agressiivne käitumine

- Esitab nõudmisi
- Domineeriv, pealetükkiv ja võimukas
- Ei hooli teiste tundmustest ja õigustest
- Külmalts ratsionaalne
- Enesekeskne ja ennast-upitav

## \*passiiv-agressiivne

- Selle asemel, et öelda otse, kaebles
- Selle asemel, et öelda **El tee**, jätab tegemata
- Manipuleerib, pannes teised end süüdi tundma või enda eest hoolitsema
- Märtri või ohvri rollis



**Tervislik töökoht!**

# Kehtestamise tunnused

- Oma vajaduste ja soovide selge sõnastamine
- Teiste kuulamine ja sellest märku andmine
- Otsekohesed palved ja “ei” ütlemine
- Oskus vestlust positiivselt alustada ja lõpetada
- Kriitika talumine vaenulikkuseta
- Süüdistuste, rünnaku ja hukkamõistmise puudumine
- Tunnustuse avaldamine ja selle eest tänamine
- Sirge keha ja rahulik hääl
- Tavaline inimene: mõned olukorrad, kus oleme kehtestavad ja mõned, kus me seda ei suuda.



**Tervislik töökoht!**

# Kehtestamise kuldreeglid

1. Oma tunnete jagamist alusta sõnaga “mina”
2. Hoia oma hinda ja väärtusta end ise
3. Näita, et väärtustad vestluspartnerit ka siis kui sa tema arvamustega nõus ei ole
4. Jäta ära pikad seletused, täitesõnad ja tühi jutt
5. Ole faktipõhine ja täpne
5. Kasuta neutraalset, mitte purustavat sõnastust (väldi irooniat ja sarkasmi)
6. Ebameeldivas olukorras tekkinud tunnetest teata kohe
7. Veendu, et sõnad ja kehakeel on kooskõlas



**Tervislik töökoht!**

# Sul on õigus öelda

Ma ei tea

Ma ei saa aru

Ma ei tee, ei anna, ei võta ...

Võid põhjendada, anda selgitusi.

(Ja võid need ära jätta.)

Mõjusad põhjendused:

aeg,

raha,

energia,

enesehinnang



**Tervislik töökoht!**

# Kehtestamise tehnikad

Katkine plaat: korda olulist

Relvitustamine: a) nõustu osaliselt, b) tunnusta, c) küsi ettepanekut

Empaatiline kuulamine: mõistad nii teise seisukohti kui nende taga olevaid tundeid ja oskad seda kaaslasele välja öelda

Auru väljalaskmine - tunnusta tähelepanekute eest

Ära kuulamine ja küsitlemine

Ümberlülitumine sisult protsessile

Aja maha võtmine



**Tervislik töökoht!**



# Kui sind solvatakse

VVV = vankumatu vanameelne viisakus

Loobu kehtestamisest, kui teise käitumine on väga agressiivne.  
Siis katsu see olukord lõpetada ja mõtle läbi:

1. Mis juhtub kui sa midagi teed
2. Mis juhtub kui sa seda ei tee
3. Mis jääb juhtumata, kui sa seda teed
4. Mis jääb juhtumata, kui sa seda ei tee



**Tervislik töökoht!**

# Kui sinuga manipuleeritakse

Väljanaanemisele – *katkine plaat*

Süüdistamisele – lihtne mittenõustumine

Otsesele rünnakule – sisult protsessile: “näen, et ärritud, räägime hiljem”

Viivitamisele – katkine plaat või järgmine kokkulepe

“Miks seda üldse vaja on” - *katkine plaat*

Pisaratele, vihasööstule – tunnete sõnastamine ja *katkine plaat* “näen, et see on valus ja tahan ...

Ähvardamisele – otsene küsimine “mis sind nii muretsema paneb/ hirmutab, et ähvardad”

Eitamisele ja vastuhakule – osaline nõustumine ja palve kordamine “see võib tunduda nii sinu vaatevinklist; mina näen ...”



**Tervislik töökoht!**

# Puutumatu personaalne ruum

## **Füüsiline ruum:**

kaaslasele ei saa öelda, kuidas ta oma asju peab  
paigutama või riides käima

**Emotsionaalne ruum:** etteheited ja emotsionaalse seisundi  
halvustamine pole hea tava

**Väärtuste ruum:** hea, halb, ilus ja inetu



**Tervislik töökoht!**

# Konflikti ennetamine

Suhtlemine enne konflikti

Ole sõbralik, heatahtlik, koostööaldis.

Leia ootamatu ebasõbralikkuse põhjused.

Ülesannete edastamisel ütle selgelt, mis peab tehtud saama, selgita, kuidas saadi sinust aru,

Räägi ja küsi teise kasust.



**Tervislik töökoht!**

# Konfliktist väljumise stiilid

1. Loobumine, taganemine
2. Kohanemine
3. Võitlus, rünnak
4. Kompromiss
5. Koostöö

# Lepitamine , konflikti vahendamine

Vali vaikne aeg, sobiv ümbrus ja loo soodne õhkkond

Selgita

- reegleid (konfidentsiaalsus, solvangute ja süüdistamise vältimine, lahendustele keskendumine),
- lahenduseni jõudmise astmeid (faktid, tunded, tõlgendused, rollivahetus, lahendused, valik, kokkulepe)
- osalejate ootusi.

Konflikt pole lahendatav kui üks pooltest osaleb **näiliselt**.



**Tervislik töökoht!**

# Konflikti vahendamine 2

Kuula ära konflikti osapooled

- a) mis juhtus A arvates ja mida ta tunneb
- b) mis juhtus B arvates ja mida ta tunneb

Kumbki kirjeldab (jutustab ümber), mida teine pool ütles.

Kumbki kinnitab, kas teise kirjeldus vastas tõele. Kui midagi oli valesti, siis selgitab, mis oli tema arvates teisiti.

Tee ettepanek sõnastada ühised huvid või sõnasta need ise: “Kui sa oleksid tema, siis mida sa tunneksid praegu”, “Millega saaksid praegu nõustuda,” “Mida tahaksid saavutada.”



**Tervislik töökoht!**

# Konflikti vahendamine 3

Tee ettepanek otsida võimalikult palju erinevaid lahendeid

Analüüsige lahenduste (–) ja (+); kaalu, millised lahendused vastavad mõlema huvidele.

Valige üks, millega mõlemad nõustuvad.

Kontrolli, et valitud lahendus oleks realistlik.

Kui ühist lahendust ei leita, siis küsi, mida uut on kumbki teisest osapooltest teada saanud.



**Tervislik töökoht!**



# Kui satud töö juures kiusamise olukorda

## ANALÜÜSI:

ole teadlik oma reaktsioonidest

Hinda olukorrast tingitud faktoreid

Märgi üles, mis täpsemalt toimub ja millised on tagajärjed

Küsi tagasisidet kolleegidelt /perelt

## TEGUTSE:

Muuda oma suhtumist, käitumist

Räägi probleemist kiusajaga, lähedastega

Vali aeg, mil oled emotsionaalselt tugev

Esita olukorra lahendusvariandid

Keskendu probleemile, mitte isikule

## HINDA ÜMBER:

Meenuta õnnestumisi

Ära samasta ennast ebaõnnestumisega

Kasuta õpitut kui kogemust, andesta (et saavutada vaimne vabadus)



**Tervislik töökoht!**

## Kui näed kiusamist pealt

- Ära mine kiusajaga kaasa, ega anna põhjust kiusamise laienemiseks
- Vestle ohvriga
- Julgusta ohvrit abi otsima
- Räägi sellest
- Tuleta kiusajale meelde häid väärtusi
- Astu vahele



# Mis on vaimne tervis?



**Tervislik töökoht!**

# Vaimne tervis on

- ... heaoluseisund, kus inimene teab, millised on tema tugevad küljed, suudab tulla igapäevaselt toime teda ümbritseva pingega ning seejuures töötada siiski efektiivselt ja tulemuslikult (WHO).
- Head vaimselt tervist iseloomustab (Lönngqvist, 2006)
  - võime ümbritsevate inimestega suhelda,
  - armastustunne lähedaste vastu ja üksteisest hoolimine,
  - püüdlused edukusele,
  - võime töötada ning aktiivselt osaleda sotsiaalses elus.

Vaimse tervise häire tähendab seda, et negatiivsed või häirivad tunded ja vastav käitumine ei möödu, vaid hakkavad segama igapäevaeluga toimetulekut



**Tervislik töökoht!**

# Tööstress

- Pingeseisund, mis tekib, kui tööga seotud nõuded ja tempo ületavad töötaja võime nendega toime tulla või neid kontrollida,
- On kogum emotsionaalseid, kognitiivseid, käitumuslikke ja füsioloogilisi reaktsioone, mida kutsuvad esile mitmed töö sisust, töökorraldusest ja töökeskkonnast tulenevad tegurid.
- On organisatsiooni tasandi probleem ja ei teki töötaja süül, vaid on halva psühhosotsiaalse töökeskkonna üks raskeimaid tagajärgi

Euroopa Komisjon



**Tervislik töökoht!**

# Stressikogemuse erinevad komponendid

**Kognitiivne** e. mõtlemise osa sisaldab mõtteid ja uskumusi, mis on stressisündmusega seotud. - *Mida ma mõtlen?*

**Emotsionaalne** komponent hõlmab tundeid – hirm, viha, ärevus, erutus, häbi, masendus. *Mida ma tunnen?*

**Füsioloogiline** osa on seotud stressikogemuse ajal organismis toimuvate füsioloogiliste reaktsioonidega – sümpaatilise närvisüsteemi aktivatsioonist tingitud südametegevuse kiirenemine, hingamissageduse suurenemine, higistamine, punastamine jne. *Mis toimub minu kehas?*

**Käitumusliku** osa moodustab inimese käitumine selles olukorras – vältimine, endassetõmbumine, agressiivsus. *Mida ma teen?*



**Tervislik töökoht!**

# Kuidas oma viimase stressikogemusega toime tulid?



# Vaimset tervist kaitsvad ja kahjustavad tegurid

## 1. Isiksusest tingitud

(Lönngqvist, 2006 järgi)

### Kaitsvad tegurid

füüsiline tervis,  
eneseväärikus,  
suhtlemisoskus,  
probleemide lahendamise oskus

### Kahjustavad tegurid

halb sotsiaalne positsioon,  
passiivsus,  
krooniline haigus või puue



**Tervislik töökoht!**



# Vaimset tervist kaitsvad ja kahjustavad tegurid

## 2. Töökeskkonnast tingitud

Lönnqvist, 2006 järgi

### Kaitsvad tegurid

<https://osha.europa.eu/et/tools-and-publications/publications/factsheets/102>

sotsiaalne toetus,  
kaasatus ja tähendusrikas töö,  
enda jaoks töö mõtte leidmine,  
võimalus otsustada, kuidas  
tööülesannete täitmisel tegutseda,  
võimalus korraldada tööd vastavalt  
oma töötempole.

### Kahjustavad tegurid

ülekoormus  
ebaturvalisus  
diskrimineerimine ja töökiusamine  
töö- ja pereelu tasakaalustamatus



**Tervislik töökoht!**

# Stressorid on personaalsed

NB Tajutud stressorid mängivad töörahulolus ja tööga toimetuleku enesehinnangus olulisemat rolli kui tegelikud stressorid  
(Powers et al, 1980)

Näiteks:

- osa inimesi loeb stressavaks juhilt (või kõrgemal positsiooniga isikult) millegi küsimist
- teistele on kõige stressirohkem uue asja selgeks õppimine
- kolmandate jaoks on stressav oma arvamuse selge avaldamine suuremas rühmas

Peaaegu kõigi jaoks on stressi tekitavad suured ja sagedased muutused, mis pole nende endi poolt ette kavandatud  
(Holmes ja Rahe, 1960)



**Tervislik töökoht!**

Inimaju tegevus on mõnede psühholoogide hinnangul sarnane omapärasele ennustusaparaadile, mis püüab lakkamatult prognoosida eesseisvat.

Kui prognoos osutub tõeks, käivituvad otsaaju eesmises osas nn „preemiakeskused“ ja inimene tunneb dopamiinitulva. Teisalt käivitavad **ootamatud muutused** palavikulise planeerimata ajutegevuse, mille signaalid levivad hoogsalt närvivõrgustikku. Põhjus: aju tõlgendab muutusi ja ettenägematust ohuna.

*Ühe tuntud psühholoogiaalase uurimuse käigus kujunesid **ootamatuid** šokke saanud hiirtel välja maohaavad, samas kui neil hiirtel, kes said sama arvu **ennustatavaid** šokke, seda ei juhtunud.*



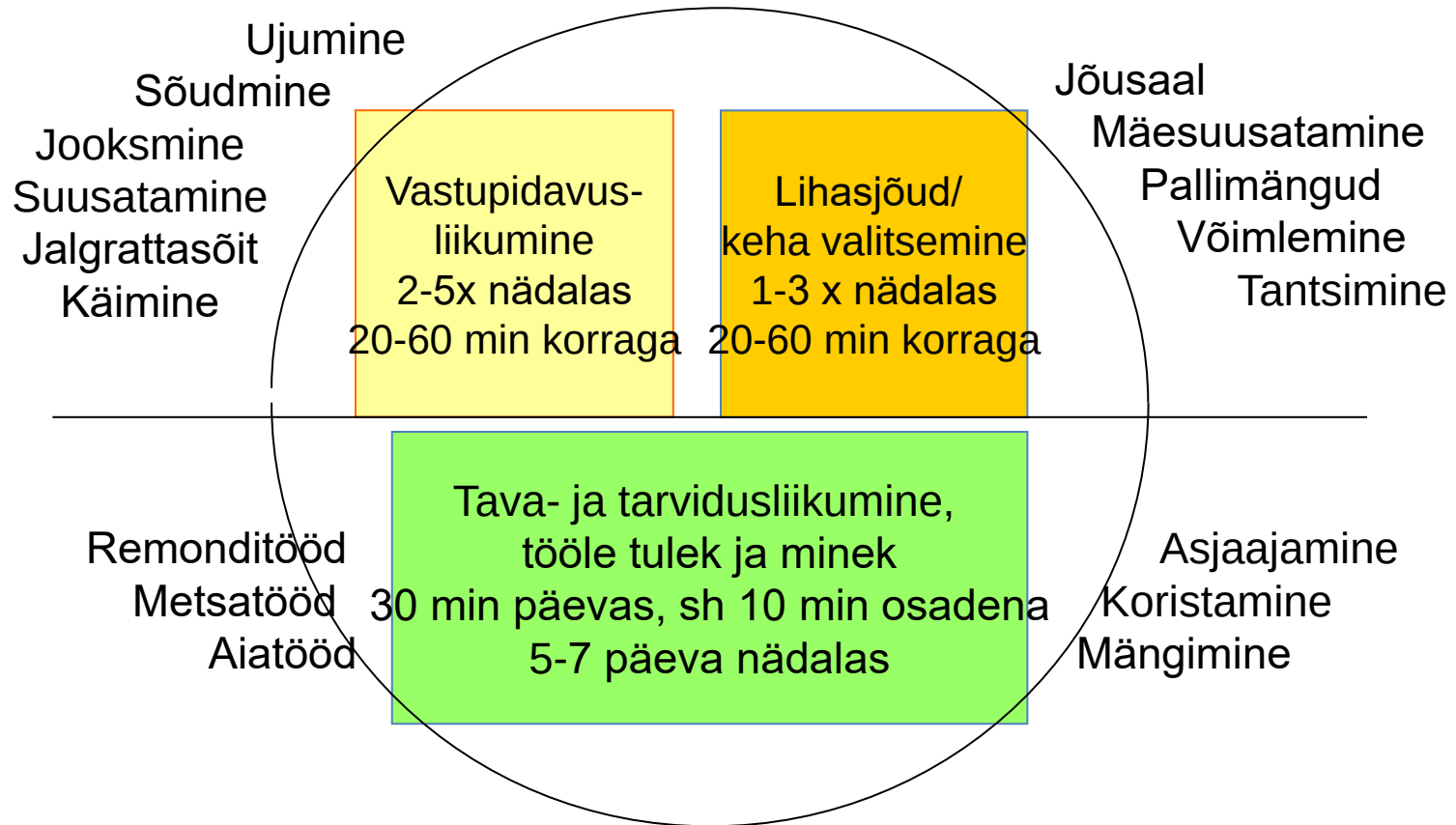
t!

# Stressi ja ülepinge vähendamine - eneseabi

# Liigu terviseks!

## Terviseliikumise “taldrikureegel”

Allikas: Eesti Südameliit, 2006



**Tervislik töökoht!**

# Kuidas liikuda?

**Allikas: Eesti Südameliit, 2006**

Kiire käimine, sõrkjooks, jalgrattasõit, ujumine, aeroobika, suusatamine, tantsimine, venitused, jooga –  
0,5 tundi iga päev kas 10 min osadena või 30 min järjest

Stressi leevendamiseks 4-5 x nädalas a 30 min.

Treenida pulsi “kontrollkiirusel” vähemalt 10 minutit, mis on 75% südame max löögimahust

Valem:  $220 - \text{vanus}$  ja korrutada 0,75.



**Tervislik töökoht!**

# Vahelduvad tegevused ja mitmekesisus tagavad toimetuleku

1. Vaheta tegevusi, kui tunned, et väsid
2. Puhka ja võta puhke- või liikumispause töös (*min 50 min järel*)
3. Käi lõuna ajal väljas/ looduses, liigu ja võimle
4. Toitu tervislikult (*söö hommiku- ja lõunasööki, jätta ära näksimine*)
5. Puhka end enne järgmist päeva välja
  - Puhasta meeli ja hari vaimu, tegele kaunite kunstidega, hobidega
  - Liigu ja lõõgastu looduses
  - Ole heas seltskonnas
6. Räägi endaga (negatiivne vs positiivne sisekõne: *mis võtab vae ja mis annab vae...*)
7. Muuda mõttemustreid (nt. üldistamine emotsionaalne loogika ...)
8. Suhtle teistega (tööst ja muust)
9. Muuda eesmärgi, käitumist ja elustiili – aeg-ajalt ja pärast kriise
10. Vali isikupärased toimetulekutaktikad ja muuda neid aeg-ajalt



**Tervislik töökoht!**

# Oma mõttevoo muutmine: Voolusängid ajus

<http://veebiakadeemia.ee/puramiidi-tipus/jaak-panksepp>

**Otsingud**- õnn, rahuldus, inimväärne elu ja vääriline tasu

**Raev** - viha liigikaaslaste vastu, kes jahivad samu asju

**Hirm** hangitust ilma jääda

**Kurbus** üksindusest - eraldatus tähtsatest teistest

**Lust** (M ja N erinev) - sobiva(te) kaaslase(te)ga millegi uue loomine

**Hool** ja hoolitsemine, järglaste (ja järgijate?) eest; kontakt ja koostöö

**Mäng ja rõõm** – uute otsingute algus, sotsiaalne õppimine



**Tervislik töökoht!**



# Kuidas viha, mure ja kurbuse voolusängidest otsingu-, mängu ja koostöö radadele pääseda

Fritz Riemann: Võime armastada + Positiivne psühholoogia

- **Sõltumise kogemus** – usaldamisest ja lootusest  
*tänulikkuseni*
- **Hool** – mitte raevukas võimutsemine ja pinged sotsiaalse  
ainevahetuse häirete pärast vaid seotus ja vastutus elu eest
- **Koostöö** – mitte üksinduse hirmu eest põgenemisel vaid  
*paindlikeks* koosotsinguteks oma elu loomisel ja kujundamisel
- **Mängulust** - kutsumus ja tahe teha!



# Kuidas emotsionaalset energiat juurde hankida

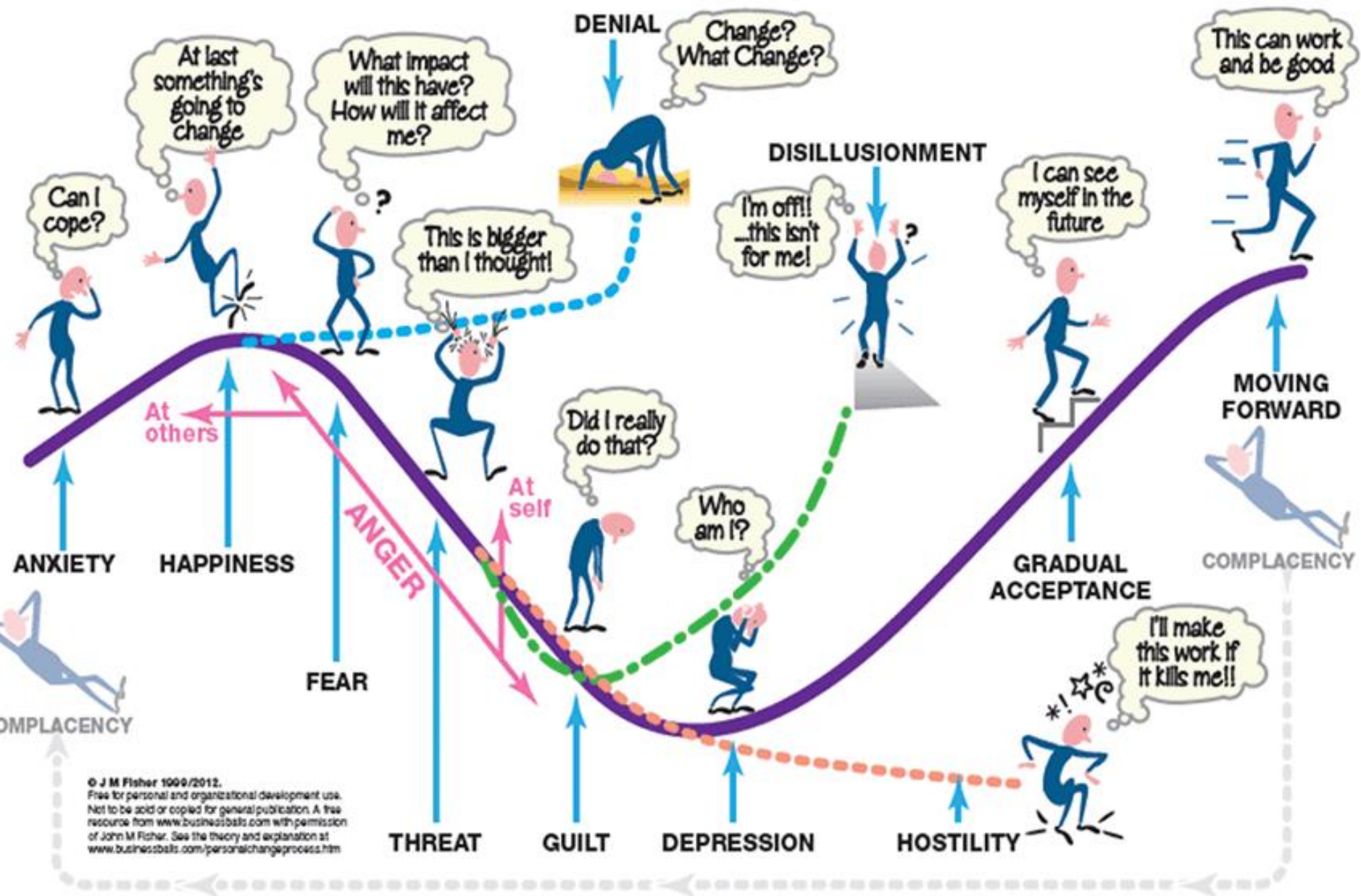
Busch & Vogel in Harvard Business Review in 2004, cit Jan Hills in CIPD in 2016

- Otsi energilisi ja entusiastlikke inimesi ja hangi koos nendega positiivseid emotsioone
- Vali endale olulised eesmärgid aastaks/ kuuks/ nädalaks ja tee esimesed sammud nende saavutamiseks
- Tee seda, mille vastu tunned kirglikku huvi
- Tee seda, milles sa oled hea. Tunne end energilisemana kui saad näidata, et oled pädev/ tubli/ tulemuslik ja kui ühendad oma oskused ja kogemused meeskonnas nendega, kellega sul on hea koos töötada
- Veeda aega sind inspireerivate ja sulle meeldivate inimestega; tee seda vahetult



**Tervislik töökoht!**

# Toimetulek muutustega



© J M Fisher 1999/2012.  
 Free for personal and organizational development use.  
 Not to be sold or copied for general publication. A free  
 resource from [www.businessballs.com](http://www.businessballs.com) with permission  
 of John M Fisher. See the theory and explanation at  
[www.businessballs.com/personalchangeprocess.htm](http://www.businessballs.com/personalchangeprocess.htm)

John Fisher, muutuse kurv

628

OLD  
WAYS  
WON'T  
*Open*  
NEW  
DOORS

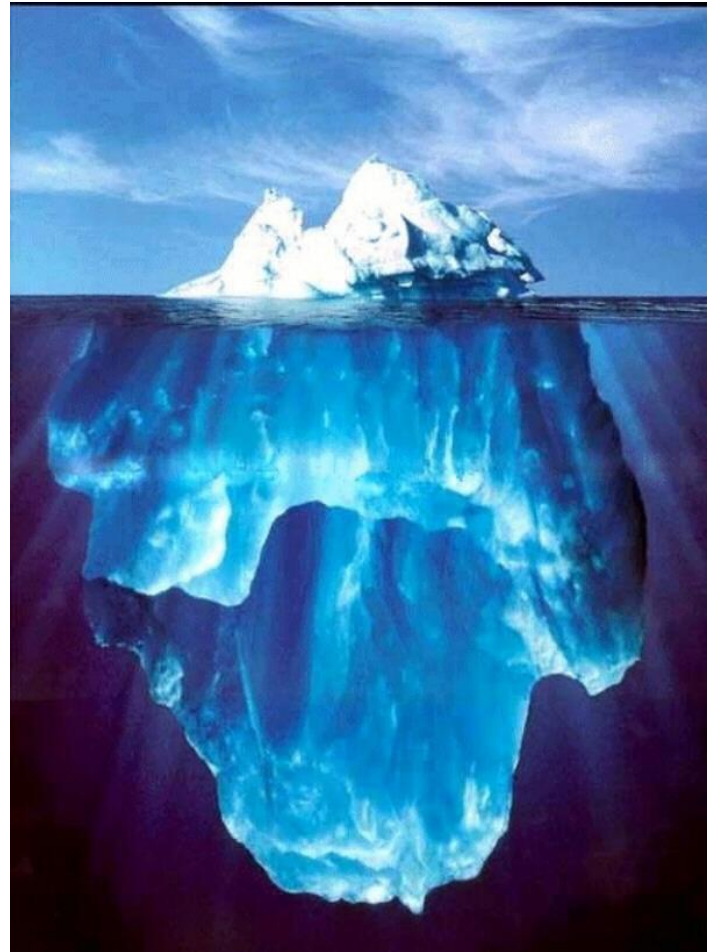


Tervislik töö



# Kuidas stressi ja muutustega paremini toime tulla

1. Saa teadlikuks oma stressoritest ning emotsionaalsetest ja füüsilistest reaktsioonidest stressile.



### 3 analüüsiküsimust:

1. Mida ma ärevas olukorras mõtlen?
2. Mida ma ärevas olukorras tunnen?
3. Mida ma ärevas olukorras teen ?



2. Mõtle, mida saad muuta.
3. Vähenda oma emotsionaalsete reaktsioonide intensiivsust stressis.
4. Õpi valitsema oma füüsilisi reaktsioone stressis.
5. Kasvata oma füüsilisi jõuvarusid.





6. Hoia oma emotsionaalseid jõuvarusid.

7. Võta aeg maha ja puhka.

8. Vaata üle oma väärtused.

9. Õpi olukordi  
ümber sõnastama.



## 10. Harjuta muutumist

Kasulik on aeg-ajalt ette võtta midagi sellist, mis nõuab kannatlikkust taluda teistsugust või oskust muutuda ise teistsuguseks, nt:

Proovi harjumatud sööke ja jookke.

Katseta uut riietumis- või soengustiili. Jälgi, kuidas see teistele mõjub.

Vaata mõnd telesaadet või loe artiklit, mida sa muidu eirad. Püüa leida midagi sellist, mis kellelegi teisele meeldida võiks. Katsu seejuures leida neutraalsed (mitte süüdistavad või halvustavad) põhjendused.

Võta enesele uusi ülesandeid ja kohustusi.

Suhtle võimalikult erinevate inimestega ja püüa arendada neid huvitavat vestlust. Soeta uusi tuttavaid, kes erinevad sinust vanuse, hariduse ja harjumuste poolest.

Mine reisima.



**Tervislik töökoht!**

## Minimaalne taastumise tase

6-8 tundi und (pikemat unevõlga kompenseerida ei saa)

Napping - teha pärastlõunal 15-30 min uinakut, see võrdub 3 tunnise öö-uneaga

Igal nädalavahetusel vajame umbes 30 tundi palgatöö-vaba aega

Mõõdukas ületunnitöö pole riskitegur. 8-16 ületundi nädalas hakkab varem või hiljem mõju avaldama (eriti naistel)

Pärast rasket tööperioodi tuleb võtta aega taastumiseks

Igal suvel vajab meie kliimavööndi inimene 2-3 nädalat tööst vaba aega- puhkust



**Tervislik töökoht!**

*(Jürisoo, 2004)*

# Lõdvestustehnikaid



# Positiivsete sõnumite (lausete) kasutamine (afirmatsioon)

..aitab luua uue hoiaku enda või olukorra suhtes.

Vali välja või tööta endale ise välja oma lause ja  
**korda, korda, korda seda.**

Korda kogu päeva jooksul, iga päev, iga nädal, iga kuu...

Võid teha endale pisikese kaardi, kuhu selle  
lause kirjutad ja kanda seda kaarti kaasas.

Kasuta seda lauset kohe, kui paned tähele, et sa  
mõtled endast või olukorrast negatiivselt.

Tööta enda jaoks välja lause, mis on sinu jaoks realistlik ja  
kasuta seda, isegi siis kui sa seda kohe ei usu.



**Tervislik töökoht!**

- Ma olen tugev
- Mul on jõudu (Ma jõuan)
- Ma olen kindlameelne ja edukas
- Ma olen hea ja väärtuslik inimene
- Ma olen unikaalne inimene
- Ma olen enesekindel ja kompetentne
- Mul on sisemist jõudu ja ressursse
- Ma olen meeldiv inimene ja ma meeldin iseendale
- Ma hoolin teistest, ma olen vajalik ja väärtuslik
- Mul on palju, mille üle uhkust tunda
- Mul on kõik, mida ma vajan
- Mul on kontroll oma elu üle
- Minu elul on mõte ja eesmärk



**Tervislik töökoht!**

**Meeleseisundi tasakaalustamine**

**Lühikesed positiivsed meditatsioonid ja  
mõttematkad, mantrad**

**Sobiv muusika**



**Tähelepanu hetkeks mujale:  
heade asjade märkamine ümbruskonnas/ruumis**

# Kehaliste reaktsioonide kontrolli alla saamine

- Hingamise rütmi tasakaalustamine (pikenda välja hingamist); 4-3-5 meetod
- Keha reaktsioonide jälgimine (pingutuse-lõdvestuse rütm)
- Keha lahtirullimine, kiikumine
- Veeprotseduurid: käed jaheda vee alla või soe dušš
- Käte, sõrmede mudimine (akupressuur, tsooniteraapia, massaaž)
- Aroomid, lõhnad



**Tervislik töökoht!**



**Suheldes teise inimesega mõtetele uue suuna andmine,  
mõtlemise korrastamine**

Mina-pildi tasakaalustamine: asjatundja hoiak ja  
distantsti hoidmine säästab solvumisest: kuula  
kõnelejat, las tal end välja rääkida

Mõttemoonutuste tõlkimine: väldi ebameeldiva  
filtreerimist ja halbade mõtete omistamist, halva  
mõju ülehindamist ja selle tähenduse üldistamist,  
*kõik või mitte-midagi*-mõtlemist)



**Tervislik töökoht!**

## Enda teise inimese olukorda asetamine

*“kõnni miil teise mehe mokassiinides, enne kui sa teda kritiseerid”*

## Uue tähenduse loomine kuuldud sõnadele (otsi head, leia kasulik)

## Soovitud tuleviku kujutlemine

(Shakti Gawain, Loov visualiseerimine)



*Küsimused?*

*Tänan!*



**Tervislik töökoht!**