

TÖÖSTRESSIGA TOIMETULEK IT VALDKONNAS

Mari-Liis Truija

Õppekava/eriala: Veebidisaini ja digitaalgraafika õppekava

Uurimisprobleem

Tööstress tekib juhul, kui tööalased ülesanded on suuremad kui toimetulekuvõimalused. Juhul, kui inimene ei märka stressi tekkimist või ei pööra sellele tähelepanu, muutub stressiolek püsivaks seisundiks ning sealt tagasi tööellu naasta on keeruline. Selleks, et igapäevane stress ei muutuks püsivaks seisundiks, tuleks IT valdkonnas teadvustada rohkem vaimset heaolu. IT-spetsialistide töö nõuab palju vaimsete tööd ja pingetaluvust ning seetõttu on see valdkond kategoriseeritud ka raskemate tööde hulka. (Maudgalya et al. 2006, 28; Peaasi 2022)

IT valdkond toob endaga sageli kaasa pikkasid tööpäevasid lühikeste tähtaegade tõttu, raskendatud ümberlülitumist töörežiimist puhkeperioodi ning lõpuks toimub läbipõlemine suure koormuse ja vähesese puhkuse tõttu. (Maudgalya et al. 2006, 286; Tamm, 57)

Ettevõtte kasumlikkuse ja tulemuslikkuse poole pealt on tööstressi ennetamine väga vajalik ning mõistlik. Kõigepealt tuleks tõsta töötajate teadlikkust ettevõtte siseselt tööstressist, teha heaolu küsitlusi ja viia läbi koolitusi töötajate vaimse tervise parendamiseks.

Uurimisprojekti käigus uuritakse tööstressi tegureid IT valdkonna ettevõtetes. Viiakse läbi küsitlus, millega saadakse vastused sellele kas ja mis määral mõjutab kodukontoris töötamise võimalus tööstressi, milliste vahendite abil saab ennetada tööstressi tekkimist ning kas aastas ettenähtud 28 päeva põhipuhkust aastas on piisav töötaja jaoks, et naasta tööellu puhanu ning motiveerituna. Küsitlusest saadakse vastus ka üldiselt stressi tekitavatest faktoritest ning kui suurt rolli omab töötamine stressi üldises võtmes.

Eesmärk

Uurimistöö eesmärk on välja selgitada info- ja kommunikatsioonitehnoloogia valdkonna töötajate tööstressi peamised mõjutegurid.

Uurimisülesanded

Eesmärgi saavutamiseks püstitas autor järgnevad uurimisküsimused:

- Kas info- ja kommunikatsioonitehnoloogia valdkonna töötajate tööstress on seotud kodukontoris töötamisega?
- Millised on kõige levinumad tööstressi tekitajad info- ja kommunikatsioonitehnoloogia valdkonna töös?
- Kuidas hindavad info- ja kommunikatsioonitehnoloogia valdkonna töötajad oma tööstressi taset?
- Milliseid tööstressi ennetamise meetodeid peavad info- ja kommunikatsioonitehnoloogia valdkonna töötajad kõige efektiivsemateks?

Andmete kogumise meetod(id)

Põhiliseks andmekogumismeetodiks on elektrooniline ankeetküsitlus. See võimaldab anonüümset vastamist ning maandab kallutatud vastuste riski (nt intervjuerijast tingituna). Elektroonilise ankeetküsimustikuga on kõige efektiivsem jõuda valimini ning ka tulemuste analüüsimine on hõlbustatum võrreldes paberankeediga.

Ankeetküsimustiku lõppu lisatakse väli, kus küsimustikule vastajatel on võimalik vabas vormis lisada teemakohaseid arvamusi, kommentaare ja/või kogemusi. Nii on võimalik saada uurimistööks potentsiaalselt olulist informatsiooni, mis küsimustiku raamistikku ei mahtunud.

Andmete kogumise plaan

Valimi moodustavad Eesti info- ja kommunikatsioonitehnoloogia valdkonna töötajad. Valimini jõutakse vastava valdkonna ettevõtete juhatuse kaudu, kellele jagatakse elektroonilise ankeetküsitluse linki koos muu uuringut puudutava informatsiooniga. Eesmärgiks on leida uuringusse võimalikult palju osalejaid. Suurima osalejate määraga ettevõttele on uuringus osalemise motiveerimiseks auhinnaks koolitus teemal “psühhosotsiaalsed ohutegurid töökeskkonnas”.

Eetilised aspektid: Ankeetküsimustiku täitmine on vabatahtlik. Kokkuvõtlik informatsioon uuringust, selle metoodikast ja andmetöötlusest on lisatud ankeetküsimutiku algusesse koos vastutava uurija kontaktandmetega (lisaküsimuste korral). Nõusolek uuringus osalemiseks antakse küsimustiku täitmise ning esitamisega.

Kirjandusallikad

Maudgalya, T., Wallace, S., Daraiseh, N., Salem, S. (2006). Workplace stress factors and 'burnout' among information technology professionals: a systematic review. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 7(3), 285–297.

Peaasi. (2022). *Tööstress ja läbipõlemine*. <https://peaasi.ee/toostress-ja-labipolemine/>

Tamm, H.-L. (2019) *Tööstress IT valdkonnas: allikad, liigne pühendumine ja psühholoogiline elastsus*. (Magistritöö).
<https://www.etis.ee/Portal/Mentorships/Display/fe5b0e25-28f9-4d94-9e17-a46eecd83dc>