

<https://tervispluss.delfi.ee/artikkel/120386461/me-ei-peaks-laskma-toopingetel-oma-elu-kontrollida-tee-test-millist-muutust-vajad-tooonne-leidmiseks>

25.06.2025, 15:36

„Me ei peaks laskma tööpingetel oma elu kontrollida.“ Tee test, millist muutust vajad tööõnne leidmiseks

Viimastel aastatel on Eestis hüppeliselt kasvanud [läbipõlemisest tingitud töövõimetuslehtede arv](#). See näitab, et paljud inimesed kogevad oma [tööelus](#) pingeid, rahulolematust ja kurnatust. Sellega ei pea aga leppima. Tee test, et hinnata, mis sinu tööelus muutmist vajab.



Helen Serka-Sanchez helen.serka-sanchez@tervispluss.ee



Aeg-ajalt tasub võtta hetk, et mõelda, miks sa oma tööd teed ja mis sulle selle juures meeldib.

FOTO: PAU NOVELL ARAN | SHUTTERSTOCK

Töö moodustab suure osa inimese elust ja mõjutab palju meie enesetunnet. „Me oleme inimestena siiski suuremad kui töö, mis on vaid üks osa või roll meie elust,“ leiab superviisor **Kaupo Saue**, miks ei peaks laskma tööpingetel oma elu kontrollida. Kuigi argipäev on tihti kiire ja inforohke, tasub võtta aega, et tööolukordadele selge pilguga otsa vaadata. See aitab selgusele jõuda, millised on inimese sisemised soovid, kuhu tahetakse tööalaselt areneda ja kas valitud tee ka sinna viib.

Superviisor **Merle Saar-Juht** soovib oma elu ja töö sügavamaks mõistmiseks mõelda läbi tööelu kolm olulist aspekti: töö tähendus, suhted ja arenguvõimalused. „Sellest tekkiv selgus toetab paremaid otsuseid, targemat tegutsemist ja suhtlemist ning õnnetunnet.“

Tööõnne kolm alustala

Töö tähendus. Kui inimene tunneb, et tema töö on mõte ja ta panustab millegi olulisema heaks, siis kasvab ka tema rahulolu ja motiveeritus. Mõnikord aitab tähendusrikkust kasvatada vastuste leidmine küsimusele „Miks ma seda tööd teen?“. „Julgustan inimesi mitte leppima rahuldust mittepakkuva tööga, vaid tegema positiivseid muudatusi ja targalt tegutsema parema eneseteostuse nimel,“ leiab Saue, et elu on valedes asjade tegemiseks ja sellepärast kannatamiseks liiga lühike.



Superviisor Kaupo Saue leiab, et me ei peaks laskma tööpingetel oma elu kontrollida.

FOTO: ERAKOGU

Samas ei pruugi me kohe teada, kas ja miks töö meile üldse meeldib. Selle teadasaamiseks võiks mõelda, milline inimene ma olen, mis on mu väärtused, eripärad ja huvid. Kirjuta üles, millised on sinu praegused võimed, oskused ja ressursid ning kuidas neid kasutada.

Töösuhted. Pole võimalik olla õnnelik ja stressivaba, kui töösuhetes on kroonilised või põletavad konfliktid. Eriti veel, kui need on oma vahetu

juhiga. „Toetav ja positiivne tööõhkkond on tugev motivaator, paljudel juhtudel kahjuks juhtide seas alahinnatud,“ tõdeb Saue.

Konflikti korral kasvab ärevus, mis võib äärmuslikel juhtudel hakata mõjutama selget mõtlemist ja töö tulemusi. Stressis inimestel töö kvaliteet halveneb, esineb rohkem tähelepanematust ja negatiivseid väljaütlemisi. Viimased omakorda valavad õli tulle ja väikesed, mahasurutud pinged plahvatavad suure leegiga. Sellele võib järgneda kahetsusfaas, enesesüüdistused ja „põdemine“ – miks ma ei suutnud ennast kontrollida? Inimene tunneb end järjest õnnetuma ja eraldatuna. Me oleme aga sotsiaalsed olendid, kes tahavad end kollektiivis tunda turvaliselt ja kaitstuna.



Superviisor Merle Saar-Juht.

FOTO: ERAKOGU

Arenguvõimalused inimesena kasvamisel, uue õppimisel ja paremaks saamisel on kõigile olulised. Mõnele inimesele on need kõige tähtsamaks

teguriks, miks ta üldse oma töökohal püsib. Saar-Juhi sõnul kurdetakse tihti, et koolitusi pole ja juhtkond ei toeta arengut. Uurides aga olukorda lähemalt, selgub, et inimene on väga palju uusi asju õppinud, professionaalseid oskusi treeninud ja klientidega suheldes oma suhtlemisoskusi lihvinud.

Mõttele möödunud kuule, mida uut oled oma töös õppinud või teada saanud. Üles tasub kirjutada oma suuremad projektid ning välja tuua nii õnnestumised kui ka ebaõnnestumised. Nendestki on õppida. Selline ülevaade tuleb kasuks ka siis, kui plaanid tööeluga edasi liikuda, et need vestlusel ja elulookirjelduses ära märkida.

Testi oma töörahulolu

Vasta järgmistele küsimustele.

1. Kui tähenduslikuks sa pead oma tööd? (Skaalal 1–10)

Põhjenda endale antud punkte. Näiteks kui hindasid oma tööd 4 punktiga, leia neli asja, mis annavad su tööle tähenduse. Mis sõltub sinust, et saaksid hinnata oma tööd ühe punkti võrra rohkem?

2. Kui head on sinu töösuhted? (Skaalal 1–10)

Põhjenda endale antud punkte. Näiteks kui andsid oma töösuhetele 6 punkti, leia kuus kinnitust hea suhtekvaliteedi kohta. Mis sõltub sinust, et punktide arv ühe võrra suureneks?

3. Kui palju tunned, et töö kaudu arened? (Skaalal 1–10)

Põhjenda endale antud punkte. Näiteks kui andsid 3 punkti, leia kolm fakti oma arengu kohta. Mis sõltub sinust, et punktide arv ühe võrra suureneks?

Kui said vähemalt ühele küsimusele vastates vähem kui 5 punkti, võiksid mõelda, kas vajad tööelus tuge edasiste sammude läbimõtlemisses ja lahenduste leidmises. Seda võib pakkuda superviisor, *coach* või sind tööelu vallas nõustav psühholoog.

Kuidas see lugu Sind end tundma pani?

Rõõmsana
Üllatunult
Targemalt
Pettununa
Kurvana Vihasena

SAMAL TEEMAL

12.03.2025

[Toksiline töökultuur on sageli variatud, kuid avaldub teatud korduvates käitumismustrites. Mis on levinumad hoiatusmärgid?](#) (2)

01.03.2025

[Ülesanded muudkui kuhjuvad ja alati on tehtud liiga vähe: läbipõlenud töörajajate kogemuslood](#) (46)

22.02.2025

[„See hakkas väsimusena liigi hiilima, lõpuks tegin tööd lihtsalt nuttes.“ 13 läbipõlemise kogemust](#) (4)

20.02.2025

[Juhtide kõrged ootused soodustavad ärevust ja ületunde. Ekspert annab nõu: mis on läbipõlemise faasid, kuidas end toetada ja taastada](#) (12)

27.05.2025

[Kui väsimus ei möödu: miks me oleme pidevalt kurnatud ja kuidas sellest välja murda?](#) (10)

Loe kommentaare (10)