

# Unisus tööol ja töisus öös

## Eesti teadus- ja arendustöötajate töökorraldusest ja –tulemuslikkusest

Aaro Hazak, TTÜ institutsionaalse ökonoomika professor

TTÜ ja Helsinki Ülikooli majandus- ja meditsiiniteadlaste uurimuse põhjal

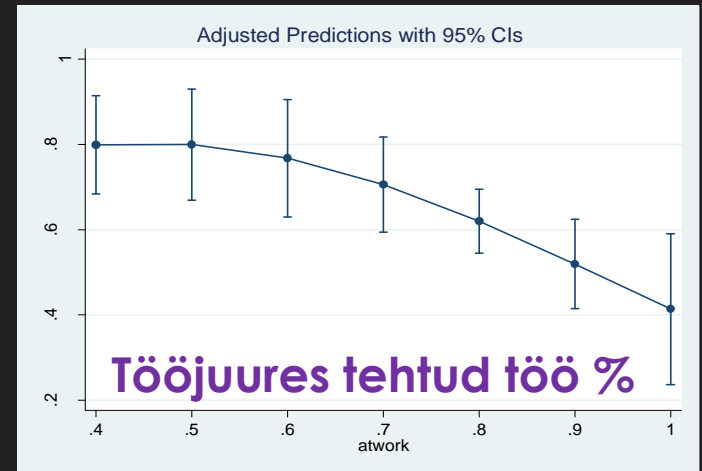
23. nov 2016 | Konverentsi „Teadus meediastunud maailmas“ ettekanne

# Loovate TA&I töötajate töökorraldus, unerežiim, unisus ja töö tulemuslikkus

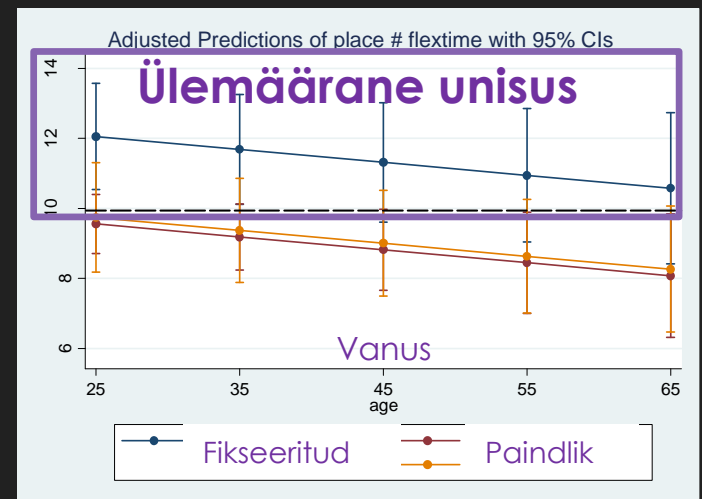
- Tarkus ja innovaatus → konkurentsieelised
- TA&I töötajate loova potentsiaali optimaalne kasutamine → tööandjate ja ühiskonna huvi
- Töötajate tervise, rahulolu ja heaolu paranemine → töötaja ja ühiskonna huvi
- Uurimus Eesti TA&I töötajate hulgas – teadusinstituudid, teadusarenduskeskused, suuremad pangad, IT- ja tehnoloogiaettevõtted
- 153 töötajat / 11 tööandjat / kevad-suvi 2015 + talv 2016
- Rekursiivsetel struktuursetel võrranditel põhinev ökonomeetriline modelleerimine

# Paindlikkus tööajas ja töötegemise kohas märgatava mõjuga nii unisusele kui töö tulemuslikkusele

Paindlikkus töötegemise kohas (mis tihti seotud ajalise paindlikkusega) võib anda tugeva panuse nii päevase unisuse vähendamisse kui töö tulemuslikkuse tõstmisesse

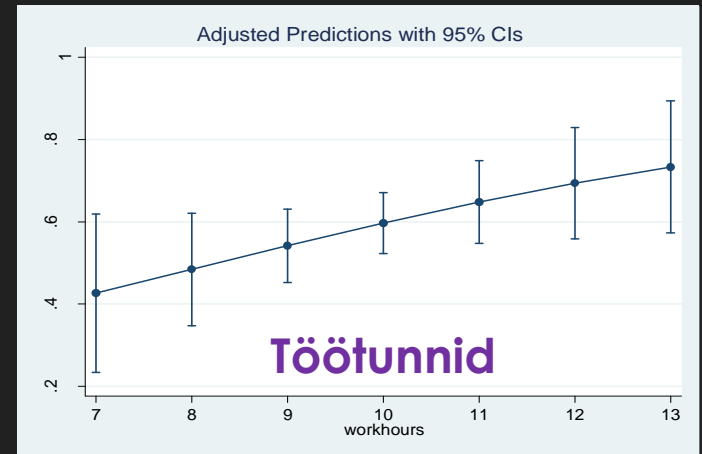


Tõenäosus, et töötaja on tihti rahul oma loova töö tulemustega ↑ / ülemäärane päevane unisus, töökorraldus ja vanus ↓

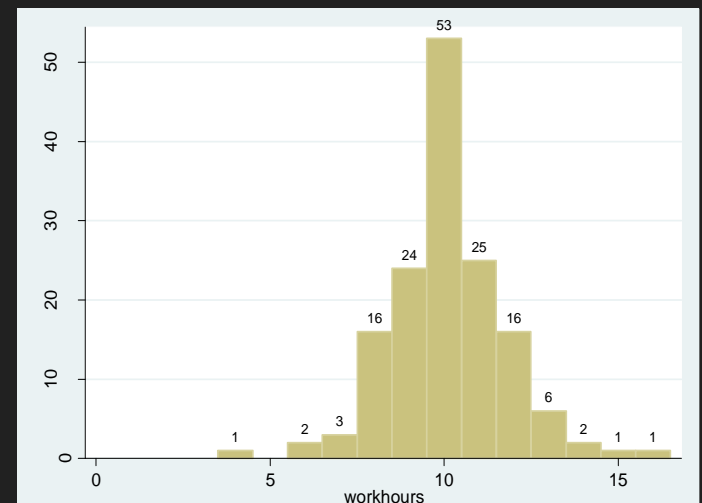


# Mida rohkem töötunde, seda kõrgem rahulolu töö tulemustega

- TA&I töötajad orienteeritud kvaliteedile töö tulemustes
- Terviseprobleemide ja töö/eraelu tasakaalustamatuse hinnaga

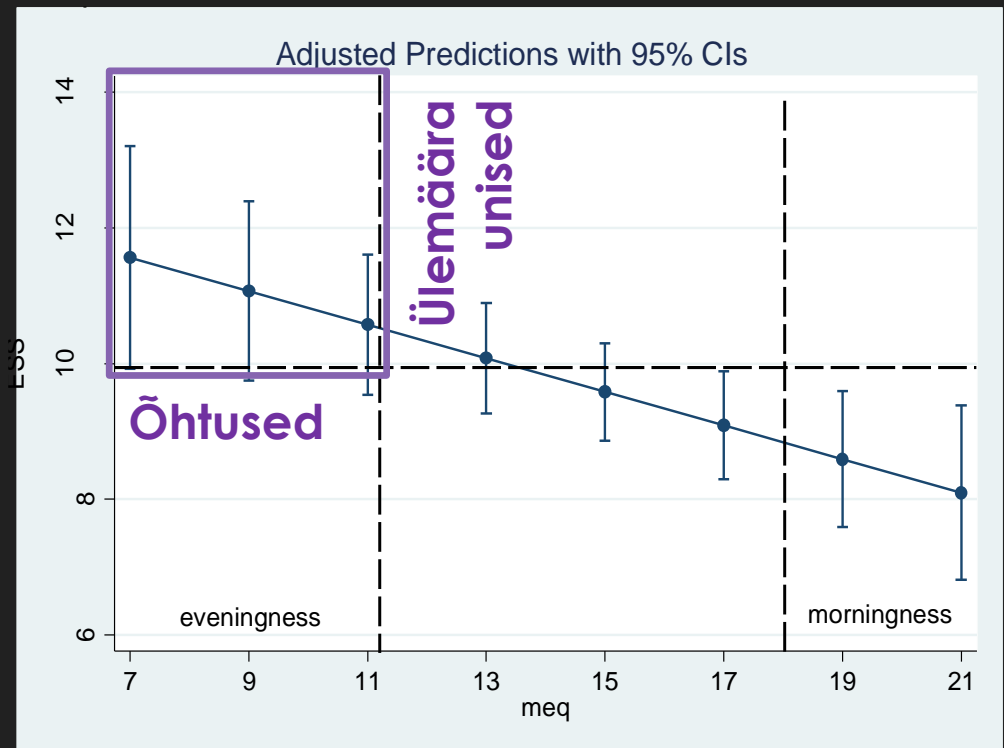


Tõenäosus, et töötaja on tihti rahul oma loova töö tulemustega ↑ / töötunnid ↓



# Õhtusel-hommikususel tugev mõju nii unisusele kui töö tulemustele

- Õhtused tüübid päeval oluliselt unisemad
  - Õhtuste ja hommikuste töö tulemuslikkus parem kui tüübitutel
- Töökeskkonna häirivad mõjud väiksemad
- Milleks sundida kõiki samal ajal tööl käima?



# Küsimused?

**Aaro Hazak**

Institutsionaalse ökonoomika professor

Tallinna Tehnikaülikool

[aaro.hazak@ttu.ee](mailto:aaro.hazak@ttu.ee)

[www.ttu.ee/aaro-hazak](http://www.ttu.ee/aaro-hazak)

Uurimistulemuste detailsemad esitlused TTÜ Majandus-  
teaduskonna seminaridel – olete oodatud osalema!