

Merike Uusen

# **RAHULOLU PUHKEPAUSIDE KORRALDUSEGA: SEOS TÖÖGA RAHULOLU NING VÄSIMUSEGA**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Velli Parts, *MSc*

Tallinn 2016

---

## **LÜHIKOKKUVÕTE**

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada, kas APL Agencies Estonia OÜ töötajad on rahul oma praeguse pauside pidamise korraldusega ja kui ei ole, siis kuidas oleks seda kõige parem muuta, et tõsta töötajate rahulolu.

Uuring on ettevõtte seisukohalt oluline, kuna pauside pidamise järjekorda ja/või pikkust ei ole APL Agencies Estonia OÜ's varem uuritud ja ka üldist töötajate rahulolu ja väsimust on uuritud vaid paar korda. Juhtkonnal puudub info, kas praegune puhkepauside pidamise korraldus on töötajate jaoks parim valik, et tõsta nende tööga rahulolu ning vähendada väsimust.

Autori esitab hüpoteesi, et töötajad on üldjoontes rahul puhkepauside korraldusega ettevõttes, kuna see võimaldab neil tööpäeval ka liikuda ning omi asju ajada ning samas ka piisavalt puhata. Hüpotees põhineb autori nii isiklikul kogemusel kui ka kaastöötajate väidetel.

Võtmesõnad: puhkepauside korraldamine, rahulolu, töö, väsimus

## **ABSTRACT**

### **RAHULOLU PUHKEPAUSIDE KORRALDUSEGA: SEOS TÖÖGA RAHULOLU NING VÄSIMUSEGA**

Merike Uusen

The purpose of this research study is to find out if the employees of the APL Agencies Estonia OÜ are satisfied with the work break arrangement and if not, then how to change them to make employees happier.

This research is relevant from APL Agencies Estonia OÜ's point of view as there has been no previous research regarding when to take work breaks and how long they should be and how arranged and there have been only a few previous work satisfaction surveys. The APL management lacks information in regards to how satisfied the employees are with their work breaks arrangement and if the current one is the best possible option for the employees to increase the satisfaction of their employees and to decrease their work place fatigue.

Author presents hypothesis that employees are generally satisfied with their work break arrangement as it allows them to take walks and take care of their own business during work day. And this arrangement also lets them to relax enough. Hypothesis is based on authors own experience and on co-workers statements.

Keywords: work breaks, satisfaction, work, fatigue