

**TALLINNA TEHNICAÜLIKOOL**  
Sotsiaalteaduskond  
Tööstuspsühholoogia instituut

Kärt Ala  
**LÄBIPÕLEMINE NING TÖÖ- JA ERAELU TASAKAAL INFOTEHNOLOOGIA  
PERSONALI HULGAS AS SEB PANK NÄITEL**  
Magistritöö

Juhendaja: professor Mare Teichmann

Tallinn 2015

## LÜHIKOKKUVÕTE

Tänapäeva kiiresti arenevas ühiskonnas on väga oluline roll infotehnoloogial. Enamus organisatsioone kasutab erinevaid digivahendeid, et saavutada ettevõtte eesmärged ning ellu viia strateegiad. Seega lasub infotehnoloogia valdkonna inimestel suur vastutus, et tagada töövahendite tõrgeteta töö ning kaasaegsus. Infotehnoloogia valdkonna ainulaadne töökeskkond, kõrged nõudmised töötajatele ning pidev ajasurve võivad kaasa tuua töötajate läbipõlemise ning viia töö- ja eraelu tasakaalust välja. Organisatsioonide edukuse huvides on aga oluline säilitada töötajate rahulolu ning kõrge produktiivsus.

Magistritöös uuriti läbipõlemist ning töö- ja eraelu tasakaalu infotehnoloogia valdkonnas AS SEB Pank näitel. Uurimustöö annab vastused järgmistele küsimustele:

- Kas igapäevast suhtlemist nõudvatel ametikohtadel töötavad inimesed tajuvad rohkem läbipõlemist kui inimesed, kelle tööiseloos ei nõua suhtlemist?
- Milline töö- ja eraelu tasakaalu dimensioon (aeg, stress või käitumine) mõjutab kõige rohkem panga IT-valdkonna töötajaid?
- Kas töötajad, kes tajuvad suuremat töö- ja eraelu konflikti, on andnud läbipõlemisele kõrgemaid hinnanguid?

Uuringu tulemuste saamiseks viidi AS SEB Panga IT-valdkonnas läbi kaks testi. Kasutati Maslachi ja Jacksoni poolt välja töötatud läbipõlemise testi ning Carlsoni, Kacmamri ja Williamsi poolt välja töötatud töö- ja eraelu tasakaalu mitmedimensioonilist testi.

Töö on jagatud kolme peatükki, millest esimeses tutvustatakse läbipõlemise ning töö- ja eraelu tasakaalu teoreetilist baasi, ehk nähtuste mõisteid, mudeleid ning sümptomeid ja tagajärgi. Teises peatükis keskendutakse nähtuste selgitamisele infotehnoloogia valdkonna töötajate võtmes ning tutvustatakse varasemalt läbiviidud uurimusi. Kolmandas osas on magistritöö empiirilise uurimuse tulemused, analüüs, autori ettepanekud AS SEB Panga juhtkonnale ning soovitus edaspidisteks uurimistööde läbiviimiseks.

Töö on tähtajatu piiratud ligipääsuga AS SEB Pank soovil.

Võtmesõnad: läbipõlemine, töö- ja eraelu tasakaal, infotehnoloogia