

# Työpaikan psykososiaalisen kuormituksen perusselvityskysely

sivu 1/2

(lähde: Multanen 2009 Parempi työyhteisö; Kinnunen (toim.) 2009 Irtiottoja työstä. Työkuormituksesta palautumisen psykologia)

Työpaikkasi: \_\_\_\_\_

Millainen työyhteisösi on? Vastaa alla oleviin työympäristöä ja työyhteisöä koskeviin väittämiin:

|   | Täysin eri mieltä        |                          |                          | Täysin samaa mieltä      |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
| 1. Työn tavoitteet ja työpaikan toimintatavat ovat selkeät  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Työmäärä ja työtahti ovat kohtuullisia   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Työmäärään ja työtahtiin voi itse vaikuttaa  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Työssäni voin käyttää tietojani ja taitojani sekä kehittää omaa ammatillista osaamistani   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Työn voi tehdä suunnitellusti, häiriöitä on mahdollista ratkaista ja hallita   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Työhön sisältyvä vastuu on kohtuullinen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Työtä ja työsuoritusta arvostetaan ja hyvästä työstä annetaan kiitosta   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Työssä on yhteys muihin ihmisiin ja vaaratilanteessa saa apua  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Yhteistyö työkavereiden kanssa sujuu hyvin   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Yhteistyö lähimmän esimiehen kanssa sujuu hyvin   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Saan tarvittaessa tukea omalta esimieheltäni  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ihmisiä kohdellaan työpaikallani oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Tiedonkulku työpaikalla on riittävää  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Työpaikalla ei esiinny epäasiallista kohtelua tai häirintää   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Mikäli työhön sisältyy negatiivisia tunteita herättäviä asiakas- ja vuorovaikutustilanteita, niiden purkuun on varauduttu asianmukaisesti | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Mikäli työssä esiintyy väkivallan uhkaa, uhkaan on varauduttu asianmukaisesti   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Olen tyytyväinen työvälineisiin ja työympäristööni  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Olen tyytyväinen nykyiseen työhöni  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Jos annoit arvosanaksi 1 tai 2, kerro miksi annoit ko. arvosanan ja miten tilannetta voidaan mielestäsi parantaa?

# Työpaikan psykososiaalisen kuormituksen perusselvityskysely

sivu 2/2



Seinäjoen  
Työterveys

## PALAUTUMINEN

*Kuinka hyvin koet yleensä palautuvasi työn aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän / työvuoron jälkeen?*

*Valitse sopivin vaihtoehto, mikä parhaiten kuvastaa tilannettasi.*

hyvin

melko hyvin

kohtalaisesti

melko huonosti

huonosti

*Mikäli koet työssäsi kuormitusta, mitkä ovat keskeisimmät ja merkittävimmät kuormitustekijät?*

*Kehittämisehdotuksesi kuormituksen keventämiseksi?*

*Mikä/mitkä asiat nykyisessä työssä tukevat jaksamista ja työhyvinvointia?*