

Työpaikan psykososiaalisen kuormituksen perusselvityskysely

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

sivu 1/2

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 työympäristöni | <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?

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?