

Työn voimavarat ja kuormitustekijät -kysely

Tämä on mallilomake Työterveyslaitoksen kehittämästä kyselystä, jota työpaikat voivat käyttää työn voimavarojen ja kuormitustekijöiden selvittämiseen ja toiminnan kehittämiseen. Älä käytä tätä lomaketta vastaamiseen.

Työpaikat voivat toteuttaa kyselyn itsenäisesti hyödyntäen kyselyn sähköistä työkalua, jonka löydät [Työterveyslaitoksen verkkosivuilta](#).

Sisältöä ei saa käyttää kaupallisessa tarkoituksessa.

Työn sisältö, hallinta ja järjestelyt

	Huono tilanne 			Hyvä tilanne 		
	täysin eri mieltä	lähes eri mieltä	ei samaa, eikä eri mieltä	lähes samaa mieltä	täysin samaa mieltä	ei vastausta
1. Työtehtäväni ja tavoitteeni ovat selkeät.	☐	☐	☐	☐	☐	☒
2. Työlleni asetetut tavoitteet ovat mahdollisia saavuttaa.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
3. Voin hyödyntää vahvuuksiani työssäni monipuolisesti.	☐	☐	☐	☒	☐	☐
4. Voin kehittää osaamistani ja oppia uutta työssäni.	☐	☐	☒	☐	☐	☐
5. Voin tehdä työni niin hyvin kuin haluan.	☐	☐	☐	☐	☒	☐
6. Näen tekemäni työn myönteiset tulokset.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
7. Saan rakentavaa palautetta siitä, miten olen onnistunut työssäni.	☐	☐	☒	☐	☐	☐
8. Voin vaikuttaa työni kannalta tärkeisiin asioihin.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
9. Koen tekeväni tärkeää työtä.	☐	☐	☐	☒	☐	☐
10. Luotan työni jatkuvuuteen.	☐	☐	☒	☐	☐	☐

Työn kuormittavuus

Kuinka usein seuraavat asiat ovat kuormittaneet sinua viimeisen 6 kk aikana?	Hyvä tilanne 				Huono tilanne 	
	kuormittanut erittäin harvoin / ei koskaan	kuormittanut melko harvoin	kuormittanut silloin tällöin	kuormittanut melko usein	kuormittanut erittäin usein	ei vastausta
11. Työn määrä	☐	☐	☐	☒	☐	☐
12. Jatkuva kiire	☐	☐	☐	☐	☒	☐
13. Työajat	☐	☐	☒	☐	☐	☐
14. Häiriöt ja puutteet työolosuhteissa esim. keskeytykset ja häly	☐	☒	☐	☐	☐	☐
15. Työn liiallinen vaativuus	☐	☐	☒	☐	☐	☐
16. Eri tahojen ristiriitaiset odotukset	☐	☐	☐	☐	☐	☒
17. Työvälineiden tai järjestelmien toimimattomuus	☒	☐	☐	☐	☐	☐
18. Muutokset	☐	☐	☐	☐	☒	☐
19. Tiedon liiallinen määrä	☐	☐	☐	☒	☐	☐
20. Monen asian tekeminen samanaikaisesti	☐	☐	☐	☐	☒	☐
21. Työturvallisuusriskit	☐	☒	☐	☐	☐	☐

Työstressi

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä.	Hyvä tilanne 				Huono tilanne 	
	erittäin harvoin / ei koskaan	melko harvoin	silloin tällöin	melko usein	erittäin usein	ei vastausta
22. Kuinka usein koet työstä johtuvaa stressiä?	☐	☐	☐	☒	☐	☐

Palautuminen työstä

Arvioi palautumistasi viimeisen 6 kk ajalta.	Huono tilanne 				Hyvä tilanne 	
	erittäin huonosti	melko huonosti	kohtalaisesti	melko hyvin	erittäin hyvin	ei vastausta
23. Kuinka hyvin koet yleensä palautuvasi työsi aiheuttamasta kuormituksesta?	☐	☐	☒	☐	☐	☐

Työyhteisön toimivuus

	Huono tilanne 				Hyvä tilanne 	
	täysin eri mieltä	lähes eri mieltä	ei samaa, eikä eri mieltä	lähes samaa mieltä	täysin samaa mieltä	ei vastausta
24. Työnjako ja vastualueet ovat selkeitä työyhteisössäni.	☐	☐	☒	☐	☐	☐
25. Työyhteisössäni on toimivat pelisäännöt.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
26. Olen tyytyväinen tiedonkulkuun työyhteisössäni.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
27. Työyhteisössäni vuorovaikutus on avointa ja rakentavaa.	☐	☐	☐	☒	☐	☐
28. Yhteistyö toimii hyvin työyhteisössäni.	☐	☐	☐	☐	☐	☒
29. Saan tukea ja apua työtovereiltani tarvittaessa.	☐	☐	☒	☐	☐	☐
30. Minua arvostetaan työyhteisössäni.	☐	☐	☐	☒	☐	☐
31. Uskallan tuoda epäkohtia esille tai esittää ideoitani työyhteisössäni.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
32. Selvitämme työyhteisössäni ongelmatilanteet rakentavasti asianosaisten kesken.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
33. Työyhteisössäni on hyvä yhteishenki.	☐	☐	☐	☐	☒	☐

Johtaminen

	Huono tilanne 				Hyvä tilanne 	
	täysin eri mieltä	lähes eri mieltä	ei samaa, eikä eri mieltä	lähes samaa mieltä	täysin samaa mieltä	ei vastausta
34. Esihenkilöni arvostaa kaikkien työtä.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
35. Saan tukea ja apua esihenkilöltäni tarvittaessa.	☐	☐	☒	☐	☐	☐
36. Voin luottaa esihenkilööni.	☐	☐	☐	☐	☐	☒
37. Johto kuuntelee henkilöstön mielipiteitä tärkeissä asioissa.	☐	☐	☐	☒	☐	☐
38. Tiedonkulku toimii hyvin johdon ja henkilöstön välillä.	☐	☐	☒	☐	☐	☐
39. Johto huolehtii henkilöstön työhyvinvoinnista.	☐	☒	☐	☐	☐	☐

Työpaikan toimintatavat

	Huono tilanne 				Hyvä tilanne 	
	täysin eri mieltä	lähes eri mieltä	ei samaa, eikä eri mieltä	lähes samaa mieltä	täysin samaa mieltä	ei vastausta
40. Keskustelemme työpaikallani työn tavoitteista ja niiden saavuttamisesta riittävästi.	☐	☐	☐	☐	☐	☒
41. Kehitämme työpaikkani toimintaa säännöllisesti.	☐	☐	☒	☐	☐	☐
42. Olemme varautuneet työhön vaikuttaviin muutoksiin.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
43. Työpaikallani kaikkia kohdellaan reilusti.	☐	☐	☐	☒	☐	☐
44. Työpaikkani käytännöt tukevat työn ja muun elämän yhteensovittamista.	☐	☐	☐	☒	☐	☐

Työtyytyväisyys

	Huono tilanne 				Hyvä tilanne 	
	erittäin harvoin / ei koskaan	melko harvoin	silloin tällöin	melko usein	erittäin usein	ei vastausta
45. Kuinka usein olet innostunut työstäsi?	☐	☐	☒	☐	☐	☐
	erittäin tyytymätön	melko harvoin	en tyytymätön enkä tyytyväinen	melko tyytyväinen	erittäin tyytyväinen	ei vastausta
46. Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen työhösi?	☐	☒	☐	☐	☐	☐
	täysin eri mieltä	lähes eri mieltä	ei samaa, eikä eri mieltä	lähes samaa mieltä	täysin samaa mieltä	ei vastausta
47. Voisin mielelläni suositella työnantajaani ystävälleni.	☒	☐	☐	☐	☐	☐