# Työntekijän työfiilistä koskeva kysely

Kysely sisältää erityyppisiä yksilön fiiliksiin ja tunnetiloihin liittyviä väittämiä ja kysymyksiä. Valitse niistä teille sopivin tai sopivimmat. Älä missään tapauksessa käytä kaikkia kerralla. Jos suunnittelette jatkuvaa fiilismittausta, valitkaa yhdessä työntekijöiden kanssa siihen tulevat kysymykset ja väittämät – tai muokatkaa teille sopiva uusi kysely. Voit muokata sitä, mittaatko fiilistä juuri nyt, tänään, tällä viikolla tai yleensä sanavalinnoin tai ohjeistamalla erikseen vastaajia.

Ole hyvä ja arvioi, millainen työfiiliksesi on juuri nyt.



|[ ] [ ] [ ]
|  |

Miten kuvailisit tämänhetkistäsi työfiilistäsi muutamalla sanalla?

Kirjoita tähän vastauksesi.

Oletko tyytyväinen siihen, millä työfiiliksellä olet juuri nyt?

|  |
| --- |
| En. Haluaisin olla paremmalla fiiliksellä.  |[ ]
| Ehkäpä tämä riittää. Tämä on ihan ok fiilis. |[ ]
| Kyllä. Tämä on mukava fiilis. |[ ]

Mikä saa sinut olemaan juuri tällä fiiliksellä?

Kirjoita tähän vastauksesi.

Onko tämänhetkinen työfiiliksesi sinulle tyypillinen vai epätyypillinen, jos ajattelet viimeistä noin kuukautta?

|  |
| --- |
| Erittäin tyypillinen. Sama fiilis päivästä toiseen. |[ ]
| Melko tyypillinen. |[ ]
| Ei tyypillinen eikä epätyypillinen. |[ ]
| Melko epätyypillinen. |[ ]
| Erittäin epätyypillinen. Yleensä olen ihan eri fiiliksissä. |[ ]

Jos ensi yönä tapahtuisi työpaikallasi ihme ja sen seurauksena olisit aivan huippu-työfiiliksessä, mitä olisi tapahtunut/mitkä asiat olisivat muuttuneet työpaikallasi?

Kirjoita tähän vastauksesi.

Mitkä ovat kolme akuuteinta korjaustoimenpidettä, jotka pitäisi tehdä, että työfiiliksesi olisi parempi?

Kirjoita tähän vastauksesi.

Miten tärkeää on, että em. korjaustoimenpiteisiin ryhdytään mahdollisimman nopeasti?

|  |
| --- |
| Erittäin tärkeää |[ ]
| Melko tärkeää |[ ]
| Ei kovin tärkeää |[ ]
| Ei ollenkaan tärkeää |[ ]

Haluaisitko keskustella esihenkilösi kanssa kahden kesken siitä, mikä voisi parantaa työfiilistäsi?

|  |
| --- |
| Kyllä |[ ]
| En |[ ]

Haluaisitko, että keskustelisimme yhdessä työporukalla sitä, miten työfiilistä voitaisiin parantaa työpaikalla?

|  |
| --- |
| Kyllä |[ ]
| En |[ ]

Vinkki! Edellä olevat korjauksiin ja parantamiseen liittyvät kyselyt voit helposti muokata eri aihealueisiin liittyviksi.

Millaisten asioiden olet huomannut tukevan hyvää työfiilistäsi? Millaisia keinoja sinulla itselläsi on työfiiliksen nostattamiseen?

Kirjoita tähän vastauksesi.

Miten hyvin seuraavat tunnetilat kuvaavat omaa työfiilistäsi?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1=Ei kuvaa ollenkaan | 2=Kuvaa vain vähän | 3=Kuvaa melko selvästi | 4=Kuvaa täysin |
| Energisyys | 1[ ]  | 2[ ]  | 3[ ]  | 4[ ]  |
| Tarmokkuus | 1[ ]  | 2[ ]  | 3[ ]  | 4[ ]  |
| Innostus | 1[ ]  | 2[ ]  | 3[ ]  | 4[ ]  |
| Inspiraatio | 1[ ]  | 2[ ]  | 3[ ]  | 4[ ]  |
| Ilo | 1[ ]  | 2[ ]  | 3[ ]  | 4[ ]  |
| Väsymys | 1[ ]  | 2[ ]  | 3[ ]  | 4[ ]  |
| Tylsistyminen | 1[ ]  | 2[ ]  | 3[ ]  | 4[ ]  |
| Turhautuminen | 1[ ]  | 2[ ]  | 3[ ]  | 4[ ]  |
| Välinpitämättömyys | 1[ ]  | 2[ ]  | 3[ ]  | 4[ ]  |
| Stressaantuneisuus | 1[ ]  | 2[ ]  | 3[ ]  | 4[ ]  |

Miten tyytyväinen olet siihen, mikä työfiiliksesi on?



|[ ] [ ] [ ]
|  |

Millaisissa tilanteissa/olosuhteissa sinä itse olet erityisen hyvällä fiiliksellä töissä?

Kirjoita tähän vastauksesi.

Millaisissa tilanteissa/olosuhteissa teidän työpaikallanne vallitsee erityisen hyvä fiilis?

Kirjoita tähän vastauksesi.

## Lähteet

Alkuperäinen kysely on peräisin Tampereen yliopiston Työhyvinvoinnin tutkimusryhmän Kehitä työhyvinvointia -sivustolta. URL: <https://sites.tuni.fi/kehitatyohyvinvointia/esittely/>

Tämä kyselypohjan ulkoasu on muotoiltu alkuperäisen kyselyn pohjalta osana Terveydenhuollon työntekijät digimurroksessa: Yhteistyön ja asiakaslähtöisyyden uudet haasteet -hanketta. Hanke on toteutettu Työterveyslaitoksen ja Tampereen yliopiston yhteistyössä ja sitä on rahoittanut Työterveyslaitos.