

Testaa onko sinulla työuupumuksen oireita, tai työssäsi riskitekijöitä jotka altistavat uupumukselle.

(Tämä testi on suuntaa antava; jos mietit työuupumuksen mahdollisuutta omalla kohdallasi, hakeudu lääkäriin keskustelemaan asiasta.)

1. a) Nukun yleensä hyvin ja heräilemättä
b) Jos herään yöllä, nukahdan helposti uudelleen
c) Heräilen usein, ja jään valvomaan ja miettimään asioita

2. a) Muistini toimii hyvin
b) Saatan joskus unohtaa asioita, mutta se ei vaikuta arkeeni
c) Unohtelen asioita, ja se on alkanut huolestuttaa minua

3. a) Olen työpäivän jälkeen melko virkeä ja käyn vapaa-ajan harrastuksissa
b) Saatan joskus ottaa pikku nokoset töitten jälkeen, jonka jälkeen piristyn
c) Lähes koko ilta kuluu leväten, ja tunnen oloni väsyneeksi

4. a) Kun ajattelen seuraavaa työpäivää, olen innostunut ja iloinen
b) Ajatukseni seuraavasta työpäivästä ovat melko myönteisiä
c) Kun ajattelen seuraavaa työpäivää, olen ahdistunut tai surullinen

5. a) Haastavissa tilanteissa pysyn rauhallisena ja keskustelen rakentavasti
b) Haastavissa tilanteissa menetän joskus harvoin malttini
c) Haastavissa tilanteissa saatan raivostua ja käyttäytyä äkkipikaisesti

6. a) Tulevaisuus tuntuu valoisalta, ja siellä on paljon mielenkiintoisia mahdollisuuksia
b) Tulevaisuus mietityttää joskus, mutta luotan siihen että asiat järjestyvät
c) Tulevaisuus tuntuu epävarmalta ja pelottavalta

7. a) Saan työstäni positiivista palautetta
b) Saan työstäni harvoin palautetta
c) Koen, että työpanostani ei arvosteta

8. a) Viikonlopun tai vapaapäivien jälkeen tunnen vointini levänneeksi ja virkeäksi
b) Viikonlopun tai vapaapäivien jälkeen tunnen vointini melko hyväksi
c) Viikonlopun tai vapaapäivien jälkeen tunnen vointini uupuneeksi
9. a) Haluan tehdä tätä työtä mahdollisimman kauan
b) Haluan tehdä tätä työtä juuri nyt, mutta joskus voisin kokeilla muutakin
c) Haluaisin tehdä jotakin muuta työkseni
10. a) Saan kollegoiltani tukea ja kannustusta
b) Saan joskus työkavereiltani tukea ja kannustusta
c) En saa koskaan työkavereiltani tukea ja kannustusta
11. a) Voin itse vaikuttaa työtapoihini
b) Voin vaikuttaa työtapoihini jonkin verran
c) En voi itse vaikuttaa työtapoihini
12. a) Koen, että työn määrä on sopiva työaikaan nähden
b) Koen, että työn määrä on suurimman osan aikaa sopiva työaikaan nähden
c) Koen, etten saa työtä tehtyä työajan puitteissa niin hyvin kuin haluaisin
13. a) Olen tyytyväinen palkkaani
b) Palkkaus on mielestäni kohtalainen työhön nähden
c) Palkkaus on mielestäni liian alhainen työhön nähden
14. a) Esimieheni on selkeä, johdonmukainen ja tasa-arvoinen
b) Esimieheni johtamistaidot ovat melko hyvät
c) Koen, että esimieheni johtamistyyli vaikuttaa työhöni negatiivisesti
15. a) Voin keskustella esimieheni kanssa epäkohdista, joita havaitsen tai koen
b) En voi ottaa puheeksi aivan kaikkia epäkohtia, joita havaitsen tai koen
c) En uskalla keskustella esimieheni kanssa epäkohdista, joita havaitsen tai koen
16. a) Koen, että minulla on samansuuntaiset arvot kuin työtovereillani
b) Koen, että minulla on hieman erilaiset arvot kuin työtovereillani
c) Koen usein, että minulla on aivan erilaiset arvot kuin työtovereillani

17. a) Koen, että sovin ominaisuuksiltani hyvin tähän työtehtävään
b) Koen, että sovin ominaisuuksiltani melko hyvin tähän työtehtävään
c) Koen, etten sovi ominaisuuksiltani tähän työtehtävään
18. a) Haluan edetä työssäni, ja minulla on siihen mahdollisuuksia
b) Työssäni on etenemismahdollisuuksia, mutta en ole niistä kiinnostunut
c) Työssäni ei ole etenemismahdollisuuksia
19. a) Koen työssäni usein iloa ja onnistumisen tunteita
b) Koen työssäni silloin tällöin iloa ja onnistumisen tunteita
c) Koen hyvin harvoin työssäni iloa ja onnistumisen tunteita
20. a) Tämä ammatti on oma unelma-ammattini
b) Valitsin tämän ammatin, koska siinä oli useita hyviä puolia
c) Valitsin tämän ammatin palkkauksen vuoksi, tai koska lähipiirini suositteli sitä minulle
21. a) Fyysinen terveydentilani on hyvä, minulla ei ole kipuja
b) Minulla on pari kertaa kuukaudessa pää-, vatsa-, tai selkäkipuja
c) Minulla on viikoittain kipuja ja joudun käyttämään särkylääkkeitä
22. a) Vietän mielelläni aikaa perheeni tai ystäväni kanssa, ja järjestän tapaamisia
b) Vietän silloin tällöin aikaa perheeni tai ystäväni kanssa, ja se ilahduttaa mieltä
c) Minusta tuntuu, etten jaksa olla ihmisten seurassa

Tämän testin tarkoitus on herätellä ajatuksiasi.

Eniten A-vastauksia: Hienoa, koet työsi usein innostavaksi, mielenkiintoiseksi ja merkitykselliseksi.

Elämäsi tuntuu olevan melko hyvässä tasapainossa työn ja vapaa-ajan suhteen. Voit ottaa kehittämiskohteet puheeksi työpaikallasi, lisätäksesi työyhteisön hyvinvointia ja viihtyvyyttä.

Seuraa omaa vointiasi ja työssä jaksamistasi, ja ota aikaa myös rentoutumiselle ja levolle.

Eniten B- vastauksia: Hyvä että mietit työhyvinvointiasi ja jaksamistasi. Voit halutessasi muuttaa asioita parempaan suuntaan, ja ottaa enemmän aikaa omille harrastuksille, levolle ja palautumiselle. Keskustele työhyvinvoinnin tukemismahdollisuuksista työpaikallasi, ja pidä työmääräsi kohtuullisena. Kuuntele kehoasi ja mieltäsi, ja aseta itsesi oman elämäsi ykkössijalle! Pidä huolta omasta hyvinvoinnistasi, ja jos huomaat väsymyksen kasvavan, puutu tilanteeseen ajoissa.

Eniten C-vastauksia: Suosittelen kiinnittämään huomiota omaan vointiisi ja työssä havaitsemiisi epäkohtiin. Mieti mitkä tekijät kuormittavat sinua eniten, ja pyri muuttamaan tilannetta. Hakeudu tarvittaessa lääkäriin.

Työuupumuksen syynä ei aina ole ainoastaan liian suuri työmäärä. Huono työilmapiiri, tai tunne siitä ettei ole työpaikalla arvostettu omana itsenään, voivat pikkuhiljaa kuljettaa kohti uupumusta ja masennusta. Jos omat arvot eivät sovi yhteen työn kanssa (esim. epäeettisyys) tai tunnet, ettet voi luottaa esimiehen taustatukeen, eivät ulkoiset tekijät (raha, status) pidemmän päälle ehkä kannattelekaan.

Tämän kartoituksen voit tulostaa asialistaksi mukaan esim. kehityskeskusteluun, ja ottaa sinua kuormittavia asioita puheeksi esimiehesi kanssa. Yhdessä voitte keskustella työtehtäviesi sisällöistä ja ajankäytöstä, tavoitteista ja unelmista, sekä työhyvinvointisi tukemisesta.

Tärkeintä on miettiä: ”Miltä minusta tuntuu? Miltä haluaisin, että minusta tuntuu? Minkälainen sellainen työ olisi, jossa tuntisin iloa ja innostusta?”