

Liite 1 1(2). Kyselytutkimuksen kysymykset

1. Minulla on ollut mahdollisuus tutustua kyselyä koskevaan tietosuojaselosteeseen sekä kuvaukseen henkilötietojen käsittelystä tieteellisessä tutkimuksessa. Suostun osallistumaan tutkimukseen.
2. Minkä ikäinen olet?
3. Kuinka pitkään olet työskennellyt tietojärjestelmien ylläpitotehtävissä?
4. Kuinka paljon teet keskimäärin etätyötä viikoittain?
5. Itseohjautuvuuden edellytysten täyttyminen (etätyössä ja lähityössä)
Likertin asteikolla 0-5
 - Minulla on vastuuta ja vapautta työskennellä itseohjautuvasti
 - Olen motivoitunut työskentelemään itsenäisesti
 - Minulla on tarvittava osaaminen työtehtävieni suorittamiseen
 - Työpäivän aikana työtehtäväni edistyvät ja saan aikaiseksi asioita
 - Tunnin työni olevan merkityksellistä
 - Tunnan olevani tärkeä osa lähityöyhteisöäni
 - Esimieheni arvostaa minua työntekijänä
 - Esimieheni on kiinnostunut, miten voin työssäni
6. Itsensä johtamisen taidot (etätyössä ja lähityössä)
Likertin asteikolla 0-5
 - Tiedostan omat vuositavoitteeni ja edistän niitä osana työtäni
 - Asetan itselleni työhöni liittyviä tavoitteita
 - Minulla on selkeä tilannekuva omista avoimista työtehtävistäni
 - Listaan ja lajittelen työtehtäviäni säännöllisesti
 - Suunnittelen ja aikataulutan työpäiväni
 - Saan työtehtäväni tehtyä valmiiksi määräaajoissa
 - Varaan työaikaa keskittymistä vaativille tehtäville
 - Pysin poistamaan keskittymistä haittaavia häiriötekijöitä
 - Pidän säännöllisesti taukoja työpäiväni aikana
 - Poistun kahvitauon ajaksi työpisteeltäni
 - Huolehdin työpäivän aikana riittävästä energiansaannista
 - Teen useita työtehtäviä yhtä aikaa työpäivän aikana (multitaskaan)
 - Pysin kehittämään omaa toimintaani itsearviointin kautta (Esim. Miten onnistuin tänään? Mitä olisin voinut tehdä toisin?)
7. Millä keinoilla olet pykinyt hallitsemaan työn keskeytyksiä ja miten olet onnistunut siinä? (avokysymys)
8. Miten koet multitaskauksen vaikuttavan työntekoosi? (avokysymys)

Liite 1 2(2). Kyselytutkimuksen kysymykset

9. Tukitarpeet (etätyössä ja lähityössä) Likertin asteikolla 0-5
- Saan riittävästi tukea työkavereiltani työssäni
 - Saan riittävästi tukea esimieheltäni työssäni
 - Tarvitsen tukea työtehtävissä suoriutumiseen
 - Tarvitsen tukea oman työnhallintaan ja organisointiin
 - Tarvitsen tukea työpäivän aikaisesta palautumisesta huolehtimiseen
 - Tarvitsen tukea keskittymisenhallintaan
10. Minkälaista tukea koet tarvitsevasi edellä kuvattuihin asioihin? (avokysymys)
11. Työhyvinvointi (etätyössä ja lähityössä) Likertin asteikolla 0-5
- Vireystasoni pysyy hyvänä työpäivän ajan
 - Minulla on hyvä vireys- ja energiataso työpäivän jälkeen
 - Pystyn pitämään selkeän rajan työn ja vapaa-ajan välillä
 - Palaudun työpäivän aikana riittävästi
 - Stressitasoni säilyy kohtuullisena työpäiväni ajan
 - Koen kuormituksen työpäiväni aikana kohtuulliseksi
 - Työilmapiiri on hyvä
 - Olen innostunut työstäni
12. Minkälaisena koet työhyvinvointiasi? (avokysymys)
13. Miten koet tällä hetkellä itsesi johtamisen taitojen vaikuttavan työhyvinvointiisi? (avokysymys)