

## Itsearviointilomake 3: Palautumisen mekanismit

Alla on kuvattu joitakin mahdollisia vapaaehtoisvuoron jälkeisiä ajatuksia ja toimintoja. Arvioi, missä määrin ne kuvaavat omaa vapaa-aikaasi.

**1 = Täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä.**

1. Unohtan vapaaehtoistyön.	1	2	3	4	5
2. Unohtan muut asiat ja rentoudun.	1	2	3	4	5
3. Pyrin oppimaan uusia asioita.	1	2	3	4	5
4. Koen voivani päättää itse tekemisistäni.	1	2	3	4	5
5. En ajattele vapaaehtoistoimintaa lainkaan.	1	2	3	4	5
6. Teen rentouttavia asioita.	1	2	3	4	5
7. Etsin älyllisiä haasteita.	1	2	3	4	5
8. Säätelen itse omaa aikatauluani.	1	2	3	4	5
9. Siirrän vapaaehtoisasiat pois mielestäni.	1	2	3	4	5
10. Käytän ajan rentoutumiseen.	1	2	3	4	5
11. Teen asioita, jotka koen haasteellisiksi.	1	2	3	4	5
12. Päätän itse, kuinka käytän aikani.	1	2	3	4	5
13. Irrottaudun hetkeksi vapaaehtoistoiminnan vaatimuksista.	1	2	3	4	5
14. Varaan itselleni vapaa-aikaa.	1	2	3	4	5
15. Pyrin hankkimaan uusia näkemyksiä.	1	2	3	4	5
16. Hoidan asiat sillä tavoin kuin haluan ne tehtävän.	1	2	3	4	5

Laske pisteet yhteen alla olevan luokittelun mukaisesti. Pisteiden vaihteluväli osiolta on 4-20, matalat pisteet kertovat huonosta tilanteesta osion suhteen.

Psykologinen irrottautuminen: kohdat 1, 5, 9, 13 = yhteensä \_\_\_\_\_

Rentoutuminen: kohdat 2, 6, 10, 14 = yhteensä \_\_\_\_\_

Taidon hallintakokemukset: kohdat 3, 7, 11, 15 = yhteensä \_\_\_\_\_

Kontrolli / ikioma vapaa-aika: kohdat 4, 8, 12, 16 = yhteensä \_\_\_\_\_