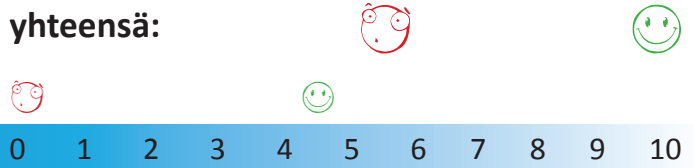




Itsearviointi: Resilienssi

Havaitseminen

Uskon, että elämäni on merkityksellistä ja elämisen arvoista.



Huomaan useammin uusia ja myönteisiä asioita kuin kielteisiä ja ennestään tuttuja asioita.

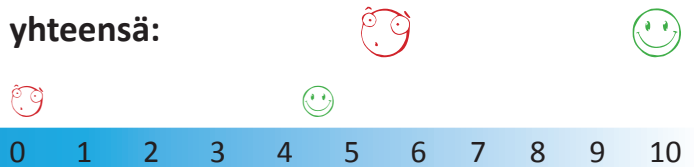


Olen tietoinen tunteistani, mutta en anna niiden hallita itseäni.



Elämänhallinta

Uskon, että voin vaikuttaa elämäntilanteeseeni enkä ole olosuhteiden uhri.



Kohtaan asiat sellaisina kuin ne ovat (myönteiset ja kielteiset) ja tartun toimeen.



Asetan asiat elämässäni selkeään arvojärjestykseen.



Ihmissuhteiden muodostaminen

Minulla on elämässäni ainakin yksi ihminen, jolle voin kertoa kaikista asioista, niin hyvistä kuin huonoistakin.



Järjestän aikaa ihmisille, jotka ovat minulle tärkeitä.

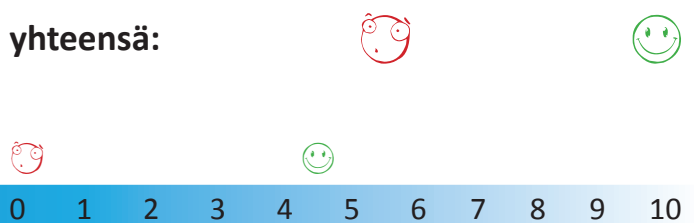


Luotan toisiin ihmisiin ja voin turvata heidän apuunsa kun tarvitsen sitä.



Hyväksyntä ja myönteinen ajattelu (luottamus tulevaisuuteen)

Näen tulevaisuuden valoisana ja tiedän pystyväni selviytymään vaikeuksista.



Osaan arvioida kokemuksiani ja oppia niin virheistäni kuin onnistumisistanikin.

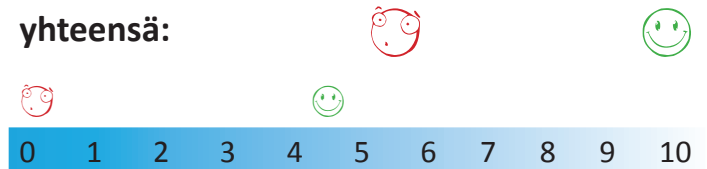


Sopeudun joustavasti muutoksiin ja minun on helppo hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa.



Ratkaisukeskeinen ajattelu ja toiminta

Etsin mieluummin ratkaisuja ongelmiin kuin kaivelen esiin virheitä ja syyllisiä.



Olen tietoinen unelmistani ja valmis toteuttamaan omat toiveeni.



Minulla on tavoitteita elämälleni ja ne ovat yhtäpitäviä arvojeni kanssa.



Terveet elämäntavat

Olen itselleni tärkeä ja pidän hyvää huolta itsestäni.



Tunnen kehoni ja tiedän, mikä on minulle hyväksi ja mikä ei.

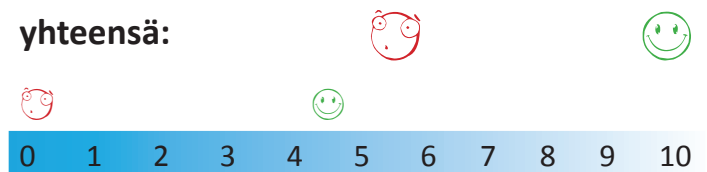


Vaikeassa tilanteessa asetan oman terveyteni toisten ihmisten odotusten edelle.



Minäpystyvyys

Tiedän, mihin kykenen ja luotan itseeni.



Voin luottaa omiin kykyihin ja voimavaroihin vaikeina aikoina.



Uskon itseeni.



Kyselylomakkeen analysointi

Resilisitestin arviointilomakkeen voi täyttää kahdella eri tavalla.

Numeroanalyysi

Jokaisen väitteen vieressä on numeroasteikko 0-10. Jos päätät käyttää tätä arviointitapaa, valitse numero, joka vastaa tilannettasi parhaiten.

0 tarkoittaa: en ole ollenkaan samaa mieltä

10 tarkoittaa: olen täysin samaa mieltä

Voit merkitä kolmen väittämän yhteisen kokonaispistemäärän jokaisen aihekategorian otsikon vieressä olevaan tilaan. Tulokseksi voit siis saada jonkin summan 0-30 pisteen väliltä jokaiselle seitsemälle asiaryhmälle.

0-10 pistettä:

Sinulla on tällä alueella vielä paljon löydettävää ja opittavaa. Jos tunnet olevasi valmis muutokseen, olet jo ottanut ensimmäiset askeleet tullaksesi resilientimmäksi. Voit löytää sopivia harjoituksia tämän aiheen kanssa työskentelyyn valintalaatikosta (Selection Box).

11-20 pistettä:

Olet pisteiden perusteella tämän alueen keskivaiheilla. Jos haluat vahvistaa resilienssiäsi, valitse väitteistä se, joka tuntuu tärkeimmältä ja kysy itseltäsi seuraavat kysymykset:

- » Missä asioissa olen elämässäni menestynyt, miksi valitsin juuri tämän numeron?
- » Mitä vaadittaisiin, että voisin saavuttaa suuremman pistemäärän?
- » Miten se parantaisi elämäni?
- » Mitä minun tulisi tehdä saavuttaakseni tämän tavoitteen?

21-30 pistettä:

Olet jo asiantuntija tässä asiassa! Olet varmasti tyytyväinen itseesi näillä alueilla ja koet usein voimaannuttavia asioita. Nämä ovat vahvuuksiasi ja voimavarojasi ja voit käyttää niitä kompensoimaan ja tasapainottamaan toisia, heikompia alueita.

Intuitiivinen analyysi

Jos haluat mieluummin suorittaa intuitiivista analyysia itsearviointilomakkeen väittämien suhteen, voit käyttää vihreää, hymyilevää naamaa ja punaista (ei aivan tyytyväistä) uteliasta naamaa arvioidaksesi väittämiä.



Vihreä naama tarkoittaa “Kaikki sujuu tällä alueella hyvin, olen tyytyväinen itseeni”.



Punainen naama tarkoittaa “En ole täysin tyytyväinen tällä hetkellä. Haluan kehittyä tässä asiassa elääkseni myönteisempää elämää”.

Merkitse sopiva hymynaama jokaisen väittämän viereen. Lisäksi voit vielä valita vihreän tai punaisen hymynaaman kuvaamaan jokaista asiaryhmää kokonaisuutena.

Päätä arviointi tarkastelemalla kaikkia seitsemää asiaryhmää kokonaisuutena. Ole iloinen vihreällä hymynaamalla merkitsemistäsi asiaryhmistä, mutta yritä myös tuntea innostusta saadessasi työskennellä punaisella merkitsemiesi asiaryhmien kanssa. Valitse yhdestä ryhmästä väite, jonka eteen haluat juuri nyt työskennellä ja valitse sen jälkeen sopiva harjoitus valintalaatikosta (selection box) sitä varten.

Minkä analysointitavan sitten valitsetkin, toivotamme sinulle antoisaa ja rikastuttavaa kokemusta itsearviointilomakkeen parissa!

Projektiryhmä

For further information please visit our project-website:

www.resilience-project.eu

