

Kartoita tämänhetkinen tilanteesi

Seuraava Karoliina Jarenkon kanssa tekemäni suuntaa antava kysely (Jarenko & Kankkunen, 2021) auttaa sinua arvioimaan omaa muutoskykyäsi sekä siihen liittyviä tekijöitä. Pisteytä väittämät sen mukaan, miten hyvin ne kuvaavat sinua juuri tällä hetkellä. Voit lopuksi laskea pisteet yhteen. Huomioi etenkin ne kysymykset, joista sait erityisen korkeita ja erityisen matalia pisteitä.

1 - En koskaan, 2 - Harvoin, 3 - Toisinaan, 4 - Melko usein, 5 - Aina

	1	2	3	4	5
1. Pystyn tarkastelemaan vaikeiden tilanteita kokonaisuuksina ja hahmottamaan oman roolini niissä.					
2. Näen, mihin asioihin pystyn erilaisissa tilanteissa vaikuttamaan ja mihin en.					
3. Pystyn antamaan vaikeillekin tapahtumille merkityksen, joka ohjaa elämäni eteenpäin.					

Kartoita tämänhetkinen tilanteesi

	1	2	3	4	5
4. Pidän huolta fyysisestä kunnostani ja pyrin syömään suhteellisen säännöllisesti.					
5. Nukun noin 8 tuntia vuorokaudessa.					
6. Minulla on keinoja säädellä tunteitani. En anna niille täyttä valtaa.					
7. Pystyn tunnistamaan omia tunteitani ja ymmärrän, mitä ne kertovat.					
8. Osaan siirtyä tunnekuohusta eteenpäin kohti ratkaisukeskeisempää mielen tilaa.					
9. Asetan itselleni selkeitä ja realistisia tavoitteita elämässäni.					
10. Näen uudet haasteet mahdollisuuksina oppia uutta, vaikka onnistumisesta ei olisi takeita.					
11. Haastavissa tilanteissa mietin, miten olen aiemmin onnistunut ratkaisemaan vastaavia ongelmia.					
12. Osaan tukeutua muiden apuun.					
13. Tiedostan, että ympärilläni on ihmisiä, jotka välittävät minusta ja haluavat minulle hyvää.					
14. Pidän itsestäni.					
15. Mielestäni olen arvokas sellaisena kuin olen. Arvoni ei riipu menestyksestäni tai muilta ihmisiltä saamastani hyväksynnästä.					
YHTEENSÄ:					