

Elämönhallinnan kartoitus

Tätä kyselyä voi käyttää alkukartoituksena sekä seurantakyselynä.

Alkukartoituksen tarkoitus on havainnollistaa, millaisiin asioihin on tarvetta pyrkiä löytämään toimivia toimintatapoja ja muodostaa elämönhallintaa parantavia rutiineja.

Kyselyn täyttäminen uudelleen toimintakauden lopussa antaa tietoa edistymisestä. Aikaisemmin täytetty kysely on siis syytä säilyttää, jotta vastausten vertaaminen on mahdollista.

Arvioi seuraavia elämönhallintaa koskevia asioita numeroin 1-6.

Valitse parhaiten sopiva vaihtoehto jokaisesta kohdasta.

1= Ei kuvaa minua lainkaan 2= Kuvaa minua vähän 3= Kuvaa minua toisinaan
4= Kuvaa minua melko usein 5= Kuvaa minua usein 6= Kuvaa minua täysin

Motivaatio:

Minun on vaikea ryhtyä tekemään asioita, jotka ovat epämieluisia tai tuntuvat haasteellisilta.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minun on haasteellista saada tehtyä asioita loppuun.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minun on haasteellista olla kärsivällinen ja harjoitella uusia asioita riittävän kauan uusien rutiinien ja toimintamallien oppimiseksi.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Käytän erilaisia menetelmiä lisätäkseni motivaatiotani ja pitääkseni motivaatiota yllä.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Keskittyminen ja tarkkaavaisuus:

Tehtäviä suorittaessa minulle on tyypillistä harhautua epäolennaisen pikkutarkkaan työskentelyyn, ylikeskittyä ja/tai juuttua tiettyyn asiaan.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on tyypillistä hyppiä tehtävästä toiseen.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Hyödynnän erilaisia tarkkaavaisuutta ja keskittymistä helpottavia menetelmiä.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Organisointi:

Minulle on tyypillistä myöhästellä ja jättää asioita viime tippaan.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minun on vaikea hahmottaa minkä verran tarvitsen aikaa eri asioiden tekemiseen.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on tyypillistä haalia niin paljon sisältöjä päiviin ja viikkoihin, ettei levolle ja rentoutumiselle jää riittävästi tilaa.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Hyödynnän erilaisia ajanhallinnan apukeinoja.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minun on haasteellista hahmottaa missä järjestyksessä tehtävät kannattaisi tehdä.

Täysin eri mieltä 1 2 3 4 5 6 Täysin samaa mieltä

Minun on haasteellista palauttaa tavarat paikoilleen.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Kodin siistinä pitäminen on minulle haasteellista.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minun on haasteellista edetä tehtävissä suunnitelmieni mukaisesti.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Hyödynnän erilaisia organisoinnin apukeinoja.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Muisti:

Minun on vaikea muistaa mitä minun olikaan tarkoitus tehdä.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on tyypillistä unohtaa sovittuja tapaamisia.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on haasteellista painaa asioita mieleeni niin hyvin, että muistan asiat vielä pitkänkin ajan päästä.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Käytän hyödykseni muistamisen apuvälineitä ja muistitekniikoita.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Impulsiivisuus ja tunteet:

Minulle on tyypillistä tehdä asioita hetken mielifohteesta huomioimatta mahdollisia negatiivisia seurauksia.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on tyypillistä tehdä heräteostoksia, jotka ovat tarpeettomia tai joihin minulla ei oikeasti ole varaa (ainakaan juuri sillä hetkellä).

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on tyypillistä sanoa asioita harkitsematta tai tilannetta huomioimatta.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on tyypillistä keskeyttää, puhua päälle tai vaihtaa puheenaihetta kesken keskustelun.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minun on vaikea tunnistaa ja hallita tunteitani.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on haasteellista hallita käytöstäni kiukustuneena.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Hyödynnän erilaisia menetelmiä impulsiivisuuden hallinnassa.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Hyödynnän erilaisia menetelmiä tunteiden hallinnassa.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Talouden hallinta:

Minulle on haasteellista maksaa laskut ajoissa.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on tyypillistä tehdä sellaisia hankintoja, jotka voisin toteuttaa rahatilanteen ollessa parempi.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on haasteellista hahmottaa mihin rahani riittävät.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on haasteellista varautua yllättäviin menoihin ja laittaa rahaa säästöön.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on haasteellista hallita rahankäyttöäni niin, että rahani eivät olisi lopussa jo useita päiviä ennen seuraavaa tilipäivää.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Käytän erilaisia menetelmiä talouden hallinnan helpottamiseksi.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Stressin hallinta:

Minulle on tyypillistä stressaantua tehtävien kasaantuessa.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on haasteellista pysyä rauhallisena yllättävissä tilanteissa.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on tyypillistä lamaantua sellaisissa tilanteissa, joissa koen paineen suureksi tai tehtävästä suoriutuminen tuntuu mahdottomalta.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on haasteellista pitää ajatukseni selkeinä ja toimia johdonmukaisesti sellaisissa tilanteissa, kun minun täytyy toimia nopeasti.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on haasteellista päästä irti stressaantuneesta olotilasta.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on haasteellista rentoutua, jos en ole saanut kaikki tehtäviä tehtyä.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Käytän erilaisia menetelmiä rauhoittaakseni itseni.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Käytän erilaisia minulle hyväksi olevia tapoja rentoutua.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Varaan riittävästi aikaa rentoutumiseen ja leppämiseen.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Uskomukset ja ajattelutavat:

Uskon kykeneväni suoriutumaan monenlaisista tehtävistä.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Luotan kykyyni selviytyä haasteellisista tilanteista.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Arvostan itseäni sellaisena kuin olen.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Sallin itselleni lepoa tarvittaessa, vaikka en olisikaan saanut kaikkia tehtäviä hoidettua.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Olen tyytyväinen tehtyäni parhaani, vaikka en olisikaan onnistunut täydellisesti.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Uskon ansaitsevani hyviä asioita.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Uskon pystyväni saavuttamaan asioita, jotka ovat minulle tärkeitä.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Pidän itseäni yhtä arvokkaana kuin muita ihmisiä.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Kiitän itseäni onnistumisista sekä asioista, jotka olen saanut hoidettua.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Uskon monien ihmisten ajattelevan minusta hyvää.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Teen sellaisia asioita, jotka vahvistavat itsetuntemustani ja itsetuntoani.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Tiedostan haitalliset ajatusmallini ja pyrin oppimaan positiivisia ajattelutapoja.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Tiedostan minulle epäsopivat toimintatavat ja pyrin korvaamaan ne paremmin toimivilla.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Tiedostan vahvuuteni ja osaan hyödyntää niitä.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin

Minulle on tärkeämpää tuntea elämäni olevan hallinnassa kuin ponnistella toisten määrittelemiin muotteihin.

Ei kuvaa minua lainkaan 1 2 3 4 5 6 Kuvaa minua täysin