

Itsetuntemuksesta elämänlaatua

Itsetuntemus on kykyä tuntea ja ymmärtää omaa itseäsi. Se on havainnointia omista ajatuksistasi, tunteistasi, mieltymyksistäsi, vahvuuksistasi, arvoistasi, uskomuksistasi, tarpeistasi ja haluistasi. Itsetuntemus on tärkeä osa terveyttä ja hyvinvointia. Itsetuntemuksen lisääminen voi parantaa elämänlaatua merkittävästi.

Teksti ja grafiikka: Harri

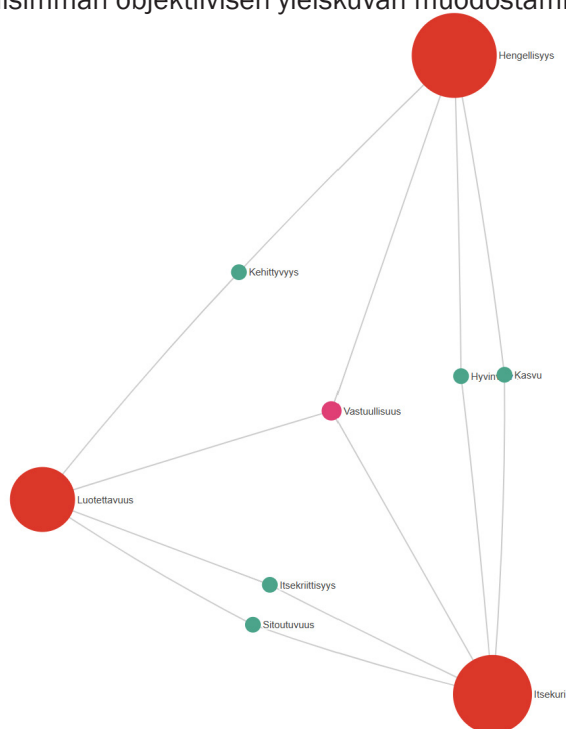
Vietät itsesi kanssa 24/7, mutta kuinka hyvin tunnet itseäsi? Ota hetki aikaa itsellesi ja pohdi, mikä todella on sinulle merkityksellistä elämässä ja saa sinut innostumaan, tuoden iloa ja tyydytystä.

Seuraa itseäsi päivän aikana ja havainnoi, millä tavoin reagoit erilaisiin tilanteisiin. Itsetuntemuksen kehittämiseksi on tärkeää tunnistaa myös omat vahvuudet, heikkoudet, ja mikä tekee sinusta ainutlaatuisen.

Tee itsearviointi verkossa

Itsearviointi on yksi tapa edistää itsetuntemusta. Valitse itsellesi merkitykselliset käsitteet merkitsemällä vahvuudet vihreällä ja puutteet punaisella. Tämä auttaa sinua hahmottamaan selkeämmin omia arvojasi ja tavoitteitasi.

Itsearvioinnin voit tehdä joko itsenäisesti tai yhdessä ohjaajasi kanssa. Tärkeintä on, että teet sen vain omista lähtökohdistasi. Pyri olemaan mahdollisimman rehellinen itsellesi. Itsearvioinnissa ei kerätä henkilötietoja, mutta sen sijaan kerätään demografiatietoja, kuten sukupuoli, ikäryhmä tai koulutusaste. Näitä tietoja käytetään ryhmäkohtaisiin vertailuihin mahdollisimman objektiivisen yleiskuvan muodostamiseksi.



Myös henkilökunta mukaan itsearviointiin

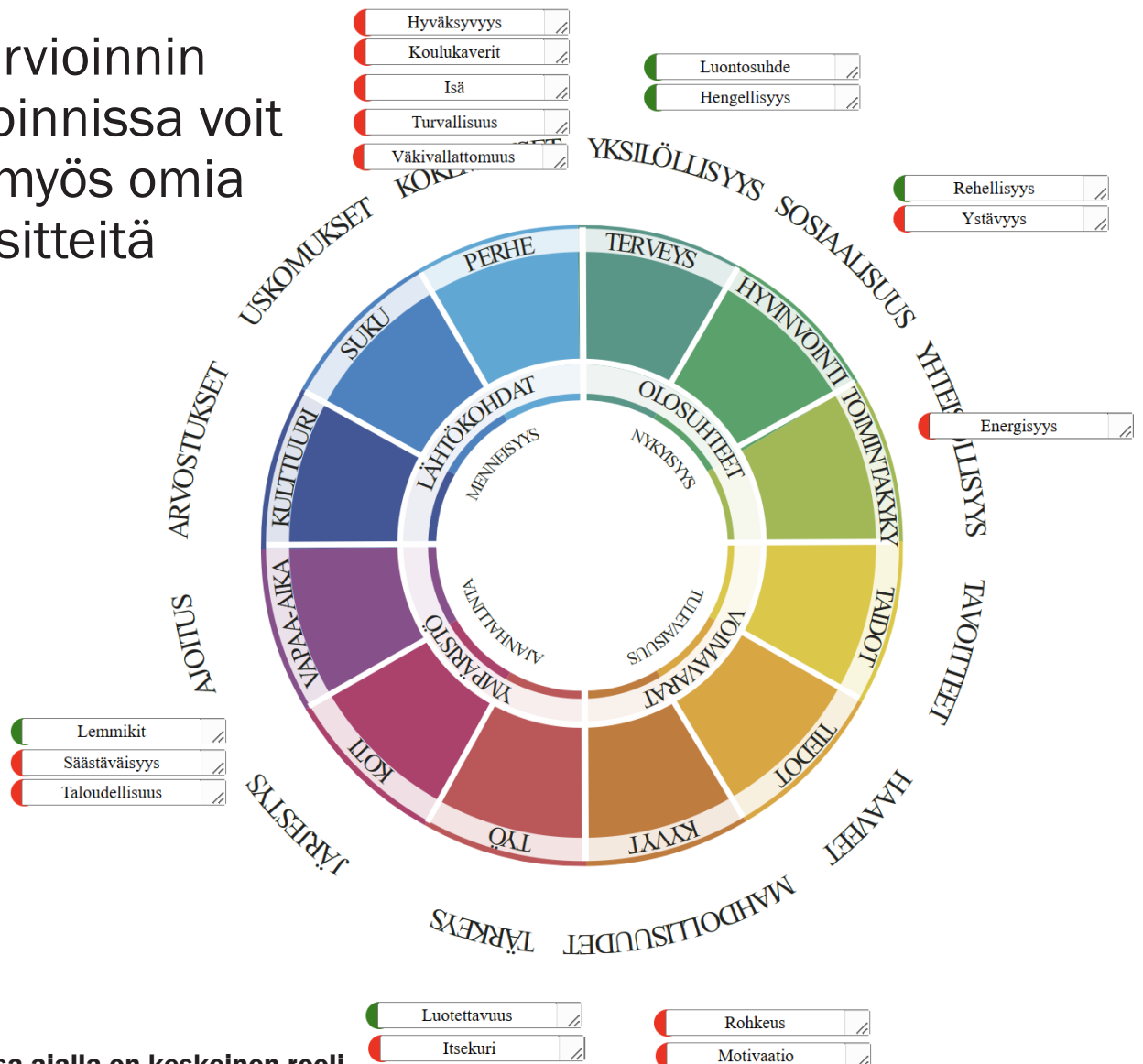
Itsearvioija päättää aina itse haluaako hän esitellä itseään koskevia tietoja. Itsetuntemuksen ohella ryhmäkohtaisia tietoja voidaan hyödyntää työ- ja osallisuusvalmennuksessa. Sen takia on tärkeää saada vertailutietoja myös henkilökunnalta, jotta saataisiin lisää tietoa niistä taustatekijöistä, jotka mahdollisesti vaikuttavat onko henkilö työelämässä, vai jäänyt sen ulkopuolelle. Vertailutiedot auttavat osaltaan kehittämään valmennusta asiakkaiden tarpeiden pohjalta.

Itsearvioinnin voi suorittaa niin monessa osassa kuin itselle tuntuu sopivalta. Tietoja voi päivittää itsekeksimänsä tunnuksen ja varmenteen avulla.

Tekoälyä hyödynnetty mallin kehittämisessä

Itsearviointi kattaa runsaat 200 käsitettä, joille tekoäly on luonut selitteet. Tekoäly on myös muodostanut lähes 15 000 sidosta käsitteiden välille, lisäämään käsitteisiin liittyvää tietoisuutta ja antamaan vihjeitä, millaisiin taustatekijöihin kulloinkin kannattaa kiinnittää huomiota. Tekoäly on niin ikään koodannut osan käytettävästä ohjelmaskriptistä.

Itsearvioinnin visualisoinnissa voit lisätä myös omia käsitteitä



Arvioinnissa ajalla on keskeinen rooli

Sanotaan, että aika kulta, mutta elämän aikana voi kertyä myös kaikenlaista ikävää kuormaa, jota kukin pyrkii kompensoimaan omalla tavallaan. Aina selviytymiskeinot eivät ole hyväksi meille, ja eri elämäntilanteiden välillä voi helposti nähdä ajautumista jopa ojasta allikkoon. Menneisyys voi siten muodostua taakaksi.

Itsetuntemusta on myös se, että tiedostat kuinka aika vaikuttaa elämääsi.

Vietätkö paljon aikaa menneiden muisteluun?
Elätkö vain tässä ja nyt, ilman huolta huomista?
Valtaavatko haaveet ja unelmat maailmasi?
Pyritkö olemaan aina ajan hermolla?

Itsearviointia positiivisuuden kautta

Positiivinen itsearviointi auttaa rakentamaan vahvempaa itsetuntoa ja itseluottamusta. Kun keskitytään positiivisiin puoliin, se voi lisätä motivaatiota ja inspiroida jatkamaan pyrkimyksiä tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi se voi auttaa luomaan myönteisen asenteen itseä ja ympäristöä kohtaan, mikä vaikuttaa hyvinvointiin ja henkiseen tasapainoon.

On tärkeää huomata, että positiivinen itsearviointi ei ole itsekehuskelua tai ylimielisyyttä. Se on lempeää ja rehellistä suhtautumista itseän, jossa tunnustetaan oma arvo ja kyvykkyys, samalla kun ymmärretään, että jokaisella on omat vahvuutensa ja kehittämisen alueensa.

Kuinka ikävät asiat sitten merkitään?

Puutteet voidaan nähdä myös saavuttamattomina ihanteina, jolloin ne merkitään **punaisella** seuraavasti:

- koulukiusaus kohtaan Kokemukset->Koulukaverit
- päihderiippuvuus kohtaan Terveys->Raittius
- ylivelkaantuminen kohtaan Koti->Taloudellisuus
- yksinäisyys kohtaan Sosiaalisuus->Ystävyys
- rahapelaaminen kohtaan Koti->Säästäväisyys
- eristäytyneisyys Yhteisöllisyys->Yhteenkuuluvuus
- avuttomuus Yhteisöllisyys->Tukiverkostot

Itsearvioinnin lyhytosoite

bit.ly/itse