

OLI ENNEN AIKAPYÖRÄ

Viestintänosasto käynnistää verkkopohjaisen itsearvioinnin elämänlaatuun liittyvien taustatekijöiden kartoittamiseksi. Kokeilun tavoitteena on elämänlaadun lisääminen itsetuntemuksen avulla. Kun yksilö tuntee itsensä paremmin, pystyy hän tekemään parempia päätöksiä, ratkaisemaan ongelmia tehokkaammin ja suhtautumaan haastaviin tilanteisiin positiivisemmin.

Teksti ja grafiikka: Harri

Hyvään elämänlaatuun liittyy kykyä kohdata haasteita, tuntea tyytyväisyyttä ja iloa sekä saavuttaa itselle tärkeitä tavoitteita. Elämänlaatuun vaikuttavat monet tekijät, kuten terveys, toimintakyky, ihmissuhteet, työllisyys, taloudellinen tilanne, asumisolosuhteet, koulutusmahdollisuudet, vapaa-aika, kulttuuri ja yhteisön tuki.

Elämäntilanne ja elämänlaatu nivoutuvat yhteen, jossa sen näkyvä puoli, kulttuuri, suku, perhe, terveys, hyvinvointi, toimintakyky, tiedot, taidot, kyvyt, työ, koti, ja vapaa-aika muodostavat kehyksen, jolla elämme elämäämme todeksi.

Taustalla vaikuttavat kuitenkin koko ajan elämäntilanteeseen ja elämänlaatuun liittyvät ohjaavat tekijät, kuten arvostukset, uskomukset, kokemukset, yksilöllisyys, sosiaalisuus yhteisöllisyys, tavoitteet, haaveet, mahdollisuudet, tärkeys, järjestys ja ajoitus.

Ne suuntaavat valintojamme ja päätöksentekoaamme, saavat tuntemaan sekä suurta tyytyväisyyttä että suurta mieliharmia. Elämänlaadun voitaneekin sanoa olevan suhteessa näiden kahden tason väliseen tasapainoon.

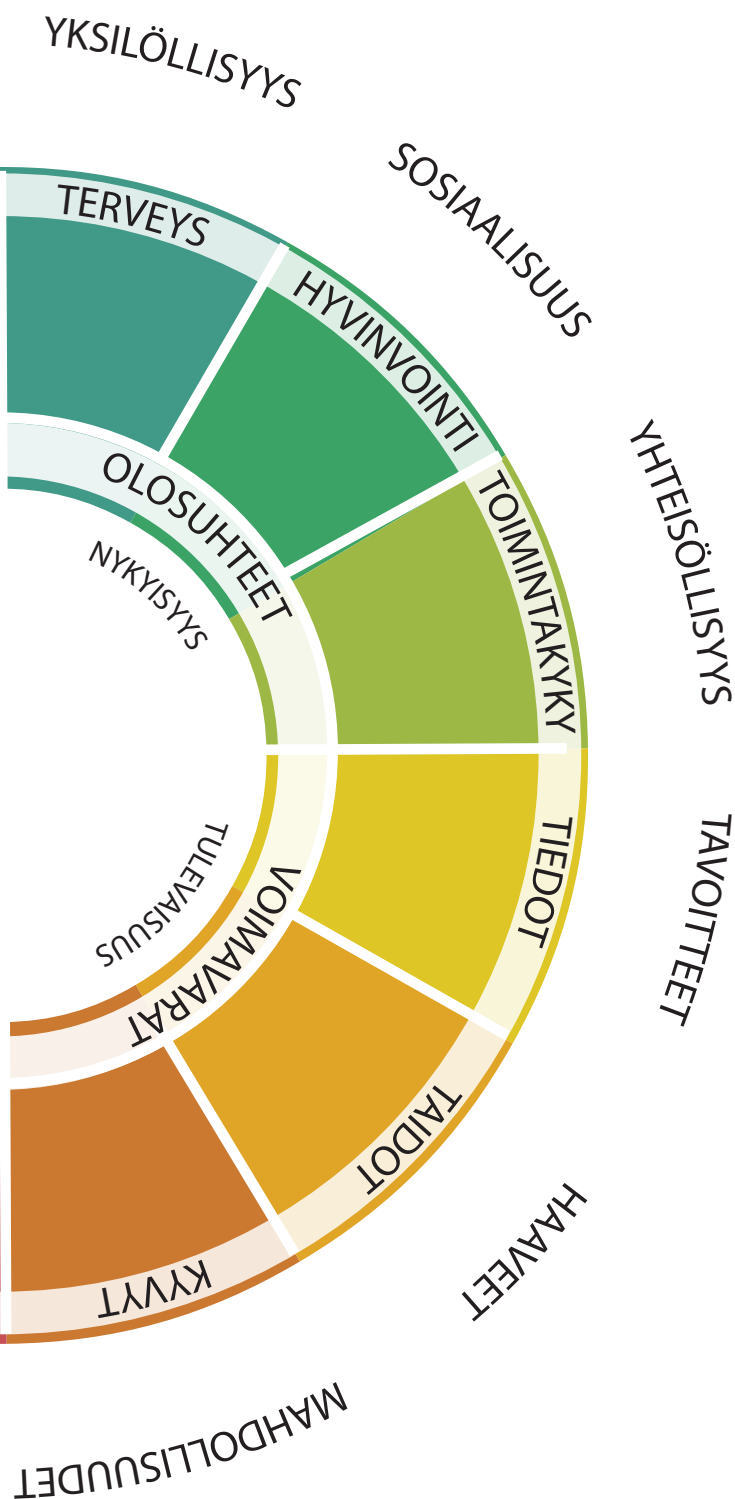
Lähtökohdat, olosuhteet, voimavarat ja ympäristö määrittävät pitkälle todellisuutemme puitteet. Aina emme synny onnellisten tähtien alla, mutta kansanviisauden mukaan ”paistaa se päivä risukasaankin”. Onnea on myös kyky olla vähään tyytyväinen.

Opimme, omaksumme
ja luomme
elämäntilanteemme, mutta
aina asiat eivät mene kuin
Strömsössä.



AIKAPYÖRÄSTÄ... ?

Tutkimusten mukaan itsetuntemuksella voidaan vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun liittyviin tekijöihin. Kokeilussa henkilötietojen sijasta kerätään taustatietoja, joita tutkijat ovat lupautuneet analysoida tarkemmin. Analyysien perusteella on mahdollista kehittää valmennusohjelmia, joilla pyritään siten parantamaan elämänlaatua tutkitun tiedon pohjalta.



Ajan ulottuvuudet

Aika on abstrakti ja jatkuvasti etenevä ilmiö, joka voidaan jakaa menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. Ajanhallinta puolestaan viittaa kykyyn hyödyntää reaaliaikaa tarkoituksenmukaisesti tavoitteiden saavuttamiseksi.

Usein menneiden aikakausien normit, tottumukset ja arvot vaikuttavat siihen, miten tarkastelemme ja arvioimme nykyhetken tapahtumia. Tämä voi vaikuttaa siihen, miten koemme esimerkiksi moraalikysymyksiä ja yhteiskunnallisia asioita. Ymmärrys menneestä lisää myös ymmärrystä nykyisyydestä.

Mittaamme aikaa suhteessa tulevaisuuteen arvioimalla, kuinka paljon aikaa tulee kulumaan tulevaisuudessa tapahtuvien asioiden toteutumiseen. Tämä auttaa meitä suunnittelemaan tulevaisuutta ja tekemään päätöksiä sen suhteen, kuinka käytämme aikaa nykyhetkessä. Aikamme arviointi tulevaisuuden pohjalta voi myös auttaa meitä asettamaan tavoitteita ja priorisoimaan tehtäviämme.

Itsearvoinnin tavoitteet

Itsearvioinnin tavoitteina on, että:

- ymmärrämme aiempaa paremmin todellisen ja ideaalien välisen eron
- opimme hyväksymään aiempaa paremmin itseämme
- osaamme myös palkita ja kannustaa itseämme
- osaamme hyödyntää paremmin voimavarojamme
- ymmärrämme mikä kulloinkin on meille hyväksi
- tunnistamme itsellemme haitallisen ja hyödyllisen toiminnan välisen eron
- ymmärrämme milloin ulkopuolinen apu on hyvinvointimme kannalta välttämätöntä