



PALAUTE HENKILÖKOHTAISEN RESILIENSSIN PROFIILISTA

Hyvä vastaaja:

Kiitos ajastasi Henkilökohtainen Resilienssi (Personal Resilience) -kyselyyn vastaamiseen. Toivomme sen osoittautuvan hyödylliseksi henkilökohtaisen kehittymisesi kannalta. Lisäksikäytämme antamiasi tietoja hyödyksi meneillään olevassa resilienssitutkimuksessamme. Henkilökohtaiset vastauksesi ja pistemääräsi pidetään luottamuksellisina.

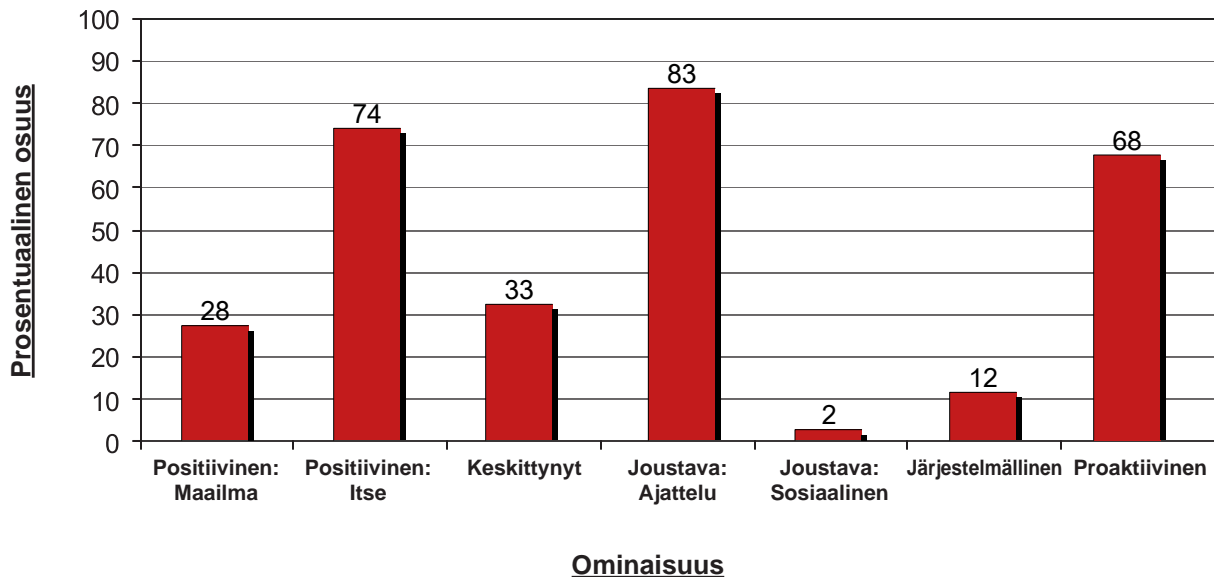
Liitteenä ovat tuloksesi. Ensimmäiseltä sivulta löydät Henkilökohtainen Resilienssi -profiilisi (Personal Resilience Profile), jossa esitetään pisteet seitsemällä eri osa-alueella, jotka on tunnistettu kriittisiksi kokonaisresilienssin kannalta. Sen jälkeen ohjeistamme sinut tulkitsemaan pisteitäsi ja annamme lisätietoja profiilissasi esitetyistä aiheista.

Henkilökohtainen Resilienssi -profiilisi (Personal Resilience Profile) pisteyttää vastauksesi prosentuaalisessa suhteessa 70 000 muuhun vastaajaan. Vastaajajoukko koostuu yksilöistä, jotka edustavat useita eri maita ja organisaatioita.

Kiittäen,
Resilience Alliance

HENKILÖKOHTAINEN RESILIENSSI -PROFIILISI

Sample Profile



HENKILÖKOHTAINEN RESILIENSSI -PROFIILISI TULKINTA

Käytä seuraavaa ohjeistusta tarkastellessasi profiiliasi:

- ▶ **Mitä luvut merkitsevät?** Pisteesi näytetään "prosenttipisteinä". Niistä näet pisteesi suhteessa muihin kyselyymme vastanneisiin. Jos esimerkiksi saat jostakin ominaisuudesta pistemäärän 65, se tarkoittaa sitä, että noin 65 % kyselyyn vastanneista on saanut alhaisemmat pisteet kuin sinä ja noin 35 % on saanut korkeammat pisteet kuin sinä..
- ▶ **Mistä sait korkeimmat pisteet?** Tunnista osa-alueet, joissa sinulla on korkeimmat pisteet, ja mieti miten kyseiset osa-alueet ovat myötävaikuttaneet kykyysi selviytyä ennen kokemattomista ja stressaavista tilanteista. Nämä ovat taitoja, joihin sinulla on tapana turvautua. Ne ovat luultavasti keskeisiä maailman- ja elämänkatsomuksessasi. Lue näiden ominaisuuksien kuvaus seuraavilta sivuilta. Pääset siten selville tiedostetummalla tavalla vahvuuksistasi, joita hyödynnät uusissa tilanteissa.

Tiedosta samalla mahdolliset osa-alueet, joilla sinulla on erittäin korkeat pisteet. Vaikka emme ole määrittäneet ehdotonta maksimitasoa, pistemääriä jotka ylittävät muut osa-alueet yli 10 pisteellä voidaan kuitenkin pitää äärimmäisen korkeina. Harkitse, estääkö näiden osa-alueiden ylipainotus sinua kehittämästä muiden osa-alueiden vahvoja puolia.

- ▶ ***Mistä sait alhaisimmat pisteesi?*** Tunnista, millä osa-alueilla olet saanut muita alhaisemmat pisteet. Nämä ovat luultavasti osa-alueita, joilla taitosi eivät ole yhtä keskeisiä suhtautumisessasi muutokseen. Tämä ei merkitse, että nämä taidot puuttuisivat sinulta. Pikemminkin se merkitsee, että ne eivät ole sinulle luontaisia menettelytapoja uudessa tilanteessa. Ollaksesi mahdollisimman tehokas uusissa tilanteissa, sinun saattaisi olla hyödyllistä harjoitella kyseisiä taitoja ja työstää niitä osaksi muutosvalmiuttasi.
- ▶ ***Kuinka tasapainoinen profiilisi on?*** Uskomme luonteenpiirteiden toimivan systemaattisesti pohjana resilienssin luomisessa. Toisin sanoen kullakin ominaisuudella on tärkeä rooli, jolloin yhden ominaisuuden erittäin korkea pistemäärä ei kompensoi täysin jonkin toisen ominaisuuden erittäin alhaista pistemäärää. Kohtalaisen korkea ja tasapainoinen profiili on siis merkki suuremmasta yleisestä resilienssistä, toisin kuin profiili, jonka pisteytys vaihtelee merkittävästi osa-alueittain.
- ▶ Tasapainoinen profiili ei tarkoita, että käytät kaikkia ominaisuuksia yhtäläisesti koko ajan. Pikemminkin se tarkoittaa, että pystyt käyttämään hyväksesi vahvoja puolia eri tilanteiden vaatimusten mukaisesti. Tasapainoisen korkea resilienssi-profiili mahdollistaa muutostilanteiden erilaisiin haasteisiin reagoimisen. Vahvuudet eri osa-alueilla kasvattavat resilienssiäsi muuttuvissa tilanteissa ja erilaisissa ympäristöissä. Henkilöllä, jolla on vähemmän tasapainoinen profiili, saattaa olla vaikeuksia saada esiin resilienssin osa-alueita. Sen sijaan hän luottaa liikaa niihin ominaisuuksiin, jotka ovat hänelle luontaisia. Vaikka tällainen henkilö toimii mahdollisesti hyvin tilanteissa, joissa muutosvaatimukset sopivat hänelle ominaisiin lähestymistapoihin, hän saattaa tuhjata sopeutumisresursseja jättäessään käyttämättä hyväkseen tilanteisiin parhaiten sopivia strategioita

Tässä ajatuksia, miten hyödyntää näitä tietoja henkilökohtaisessa kehittämisessä:

- ▶ Pisteesi edustavat sitä, miten kuvasit itseäsi useissa kohdissa. Profiilisi ei pitäisi erota suuresti siitä, miten itse näet itsesi, mutta se auttaa sinua tunnistamaan omia ajattelu- ja käyttäytymismallejasi, jotka vaikuttavat henkilökohtaisen resilienssisi tasoon.
- ▶ Kaikilla on vahvoja puolia ja kaikilla on mahdollisuus kehittyä. Ota molemmat huomioon!
- ▶ Nämä kaikki resilienssi-piirteet ovat kehitettävissä. Mitään näistä ei ole helppo muuttaa. Jos todella haluat kehittää kykyjäsi, sinun on keksittävä, miten voit harjoittaa jatkuvasti uusia taitoja ja ajattelutapoja sekä yhdistettävä ne päivittäiseen elämääsi.
- ▶ Yritä löytää ympäristöstäsi ihmisiä, joilla on vahvoja puolia niillä osa-alueilla, joita haluat parantaa, ja pyydä heitä antamaan ohjausta ja tukea.
- ▶ Ole halukas antamaan ohjausta ja tukea niille, jotka haluavat kehittää itseään osa-alueilla, joissa sinä olet vahvoilla.
- ▶ Loppuhuomautus: tämä kysely on kehitetty tutkimalla ja havainnoimalla yksilöitä kaikkialla maailmassa, mutta etsimme jatkuvasti tapoja, joilla voimme parantaa sitä. Jaa ajatuksesi kanssamme; otamme mielellämme antamasi palautteen huomioon työtämme jatkessamme.

RESILIENSSIN OMINAISPIIRTEIDEN KUVAUS

Henkilökohtaista resilienssiä koskeva kysely sai alkunsa, kun olimme kiinnostuneita saamaan selville, miten voimme auttaa yksilöitä, organisaatioita ja yhteisöjä hallitsemaan merkittäviä muutoksia menestyksellisesti. Uskomme, että maailmassa tapahtuvien muutosten määrä ja näiden muutosten vaikutus elämäämme kasvaa jatkuvasti. Jos haluamme saavuttaa päämäärät, jotka olemme asettaneet itsellemme yksilöinä, organisaatioina ja yhteisöinä, meidän tarvitsee ymmärtää miten muutos vaikuttaa meihin.

Kriittinen osa muutoksen onnistuneessa hallinnassa on resilienssi. Aloimme tutkia resilienttejä yksilöitä; heitä, jotka eivät ainoastaan kykene "ponnahtamaan takaisin" muutoksista, vaan selviytyvät niistä entistä voimakkaampina ja kykenevämpinä. Halusimme määrittää ominaisuudet, jotka tekevät mahdolliseksi sen, että nämä ihmiset elävät menestyksellisesti muutoksen keskellä.

Energian eli resurssien määrä on yksi osa resilienssiä. Energia koostuu osaksi fyysisistä tekijöistä ja osaksi siitä, miten kohtelemme kehoamme, esimerkiksi ruokavaliolla ja aktiiviteeteilla. Toinen, mutta yhtä tärkeä osa resilienssiä on miten käytämme henkisiä, emotionaalisia ja fyysisiä resurssejamme päivittäisessä elämässämme. Olemme päättäneet keskittyä siihen, miten ihmiset käyttävät tai hallitsevat resurssejaan muutoshaastetta käsitellessään. Henkilökohtaista resilienssiä koskeva kysely ja profiili perustuvat tutkimukseemme tällä alalla.

Seuraavaksi käsiteltävät viisi ominaisuutta koskevat havaintokyvyn, ajattelun ja käyttäytymisen alueita, joiden uskomme liittyvän resilienssiin. Kustakin näistä esitämme lyhyesti ominaisuuden laadun ja selitämme, kuinka se liittyy muutosta koskeviin menestyksellisiin lähestymistapoihin..

POSITIIVINEN

Maailma: Useimmissa tilanteissa ja useimmilla ihmisillä on sekä positiivisia että negatiivisia puolia. Tutkimus osoittaa, että ihmiset eroavat taipumuksiltaan keskittyä positiivisiin tai negatiivisiin tekijöihin. Positiivisiin asioihin keskittyvät näkevät ympäristönsä monitahoisena ja haastavana. He pystyvät näkemään tilaisuuksia ja mahdollisuuksia tilanteissa, jotka ensi näkemältä saattavat vaikuttaa ongelmilta. Etupäässä negatiivisiin asioihin keskittyvät voivat kärsiä levottomuus- ja masennusjaksoista, jotka estävät heitä näkemästä olosuhteiden arvon ja tilaisuudet. Yleisesti optimistinen näkemys on tärkeä, koska sen avulla voi kääntää negatiiviset tilanteet toisinpäin. Lisäksi ihmiset, joilla on positiivinen asenne ympäristöään kohtaan, pystyvät paremmin luomaan positiivisia tilanteita.

Itse: Itsensä näkeminen arvokkaana, kykenevänä henkilönä voi olla erittäin tehokasta. Ihmiset tarvitsevat voimakkaan perustan, jonka pohjalta voi kohdata epävarmuutta ja stressiä maailmassa. Tämä perusta voidaan luoda arvioimalla realistisesti omat kyvyt ja saavuttamalla itsensä hyväksyminen jatkaen samalla oppimista ja kehittymistä. Kun henkilö tuntee olevansa kykenevä saavuttamaan päämääränsä, kyseinen henkilö pystyy toimimaan luottavaisesti ja selviytymään epäonnistumisista omanarvontuntoaan menettämättä. Tähän positiiviseen omakuvaan liittyy uskomus, että ympäristöön ja elämän tapahtumiin voi vaikuttaa itse, sen sijaan, että uskoisi ulkoisten voimien määräävän oman kohtalon.

KESKITTYNYT

Koska muutokselle ja stressaaville tilanteille elämässä on tunnuksenomaista epäselvyys ja epävarmuus, ei ole yllättävää, että voimakas ymmärrys päämääristä ja prioriteeteista on tärkeää resilienssin kannalta. Yksilölle on eduksi tarkoituksellisuuden ymmärtäminen, koska päämäärien ja prioriteettien ollessa selviä on helpompaa päästä takaisin raiteille merkittävän häiriön sattuessa. Tutkimuksella on saatu viitteitä siitä, että ihmiset, jotka kuvaavat olevansa voimakkaasti sitoutuneita päämääriinsä tai jotka näkevät elämässään merkitystä ja tarkoitusta, pystyvät paremmin hallitsemaan sekaannusta aiheuttavia tilanteita. He erottelevat tärkeät asiat, suhtauttavat vaihtoehtoja ja käyttävät siten henkilökohtaista energiaansa tehokkaammin. Tarkoituksen ja prioriteettien puuttuessa on todennäköistä, että resursseja käytetään tehottomasti, koska jokainen uusi tilanne vaatisi päämäärien ja prioriteettien uudelleen määrittelyä.

JOUSTAVA

Ajattelu: Selviytyminen muutoksen tuottamasta häiriöstä on kriittinen taito resilienssin kannalta. Tämänkaltaisen selviytymisen tärkeä ominaisuus on henkilön kyky ja halukkuus tarkastella tilanteita monista näkökohdista, lykätä päätöstä vaihtoehtoisia näkökulmia harkitessaan ja hyväksyä paradoksit ja ristiriidat osana elämää ja selviytyä niistä. Kun henkilö etsii ennakkoluulottomasti erilaisia tilanteen tarkastelutapoja, hän ymmärtääkin ongelman laajemmin ja pystyy tekemään luovempia ja tehokkaampia päätöksiä. Joustava ajattelu mahdollistaa näiden luovien, tehokkaiden tapojen löytämisen päämäärien saavuttamiseksi. Sitä vastoin ihmiset, jotka panevat etusijalle välittömät, yksinkertaiset ratkaisut, tekevät johtopäätöksiä niin nopeasti, että heiltä saattaa jäädä huomaamatta oleellista tietoa.

Sosiaalinen: Kyky käyttää hyväkseen muiden resursseja lisää myös joustavuutta. Tutkimus on osoittanut, että erittäin resilientit ihmiset tunnistavat riippuvuutensa muista. Heille on tunnusomaista vahvat sosiaaliset siteet, joihin he voivat luottaa tuen saamiseksi vaikeina aikoina. He pystyvät muodostamaan ja ylläpitämään läheisiä suhteita, ovat halukkaita osallistumaan vastavuoroisesti tukea antaviin ystävyyssuhteisiin ja pystyvät tunnistamaan tavat, joilla muiden taidot voivat täydentää heidän omia taitojaan. Jos tällaista tukea ei ole käytettävissä tai sitä ei pyydetä, henkilön kyky selviytyä stressistä tai epävarmuudesta heikkenee.

JÄRJESTELMÄLLINEN

Kyky nähdä tilanteet monitahoisesti on tärkeä resilienssin kannalta, toinen tärkeä resilienssin perustekijä on järjestelykyky. Järjestys tekee ihmisen kykeneväksi jäsentämään sekasortoa sekä siirtymään ajattelusta toimintaan. Itsekuri, jota tarvitaan käytettävissä olevien tietojen arviointiin, etenemissuunnan valitsemiseen ja etenemiseen tarvittavien vaiheiden suunnittelemiseen, on tärkeää. Tämä vaatii sitä, että henkilö panee sivuun sillä hetkellä hyödyttömät tiedot, keskittyy tärkeisiin perusasioihin ja järjestää ne loogisesti toimivaksi, yksityiskohtaiseksi suunnitelmaksi. Järjestelykyvyn puuttuessa henkilö saattaa tuhlata melkoisesti resursseja yhden jos toisenkin ratkaisun kokeilemiseen ilman todellista edistymistä.

PROAKTIIVINEN

Viimeinen resilienssiin liittyvä ominaisuus on halukkuus toimia päättäväisesti epävarmuuden keskellä sen sijaan että yksinkertaisesti reagoisi olosuhteisiin. Proaktiivisuus vaatii halukkuutta ottaa riskejä ja epämukavuuden sietokykyä siinä uskossa, että seurauksena on positiivisia tuloksia (kuten kasvua, henkilökohtaista kehittymistä ja tärkeiden päämäärien saavuttamista). Proaktiiviset yksilöt etsivät haasteita niiden välttämisen sijasta ja reagoivat häiriöihin investoimalla energiaa ongelmanratkaisuun perääntymisen sijasta. Sitä vastoin ihmiset, jotka arvostavat suuresti varmuutta, pysyvyyttä ja turvallisuutta, saattavat päästää käsistään arvokkaita tilaisuuksia odottaessaan "varman jutun" ilmaantumista.