

Nimi _____

Aseta vasemman sarakkeen ruutuihin selviytymistyyllisi suositummuusjärjestykseen niin että 5 ilmaisee eniten ongelmissa suosimaasi ja 1 vähiten suosimaasi tyyliä. Vertaa järjestystä siihen joka muodostuu WOPI Selviytymistyylikyselyn tuloksista jotka voit siirtää oikean puolen sarakkeen ruutuihin.

WOPI

SELVIYTYMISTYYLIT

Finnish

SUORA TOIMINTA

WOPI Selviytymistyylikysely

Suoralla toiminnalla tarkoitetaan suoraa, epäoimätöntä stressi- tai ongelmatekijän kohtaamista, "tarttumista härkää sarvista". Suoraa toimintaa pidetään useimmiten rakentavana ja ongelmia ratkaisevana tyylinä. Välttelyn sijaan henkilöllä on rohkeutta kohdata ongelma, pyrkiä siihen konkreettisesti vaikuttamaan tai sitä jollakin tavoin muuttamaan. Toki kovin voimakas tai liian suoraviivainen toiminta voi myös johtaa vähemmän onnistuneeseen tulokseen. Epäselvissä tai herkkä-vireisissä, esim. ihmisten välisiä ristiriitoja sisältävissä tilanteissa on usein parempi ensin pidättyä voimakkaasta toiminnasta, tarkastella tilannetta viileällä silmällä (vrt. suunnittelu) ja vasta sen jälkeen käynnistää ratkaisutoimenpiteet.

VUOROVAIKUTUS

WOPI Selviytymistyylikysely

Vuorovaikutus tarkoittaa kykyä vastaanottaa, aktiivisesti hakea tukea muilta sekä myös purkaa mieltään muille ihmisille. Kyvyttömyys käyttää vuorovaikutusta selviytymiseen ilmenee yksinomaisena itseensä tukeutumisenä, "hammasta puron" tyylinä selviytyä, joka on useinkin liitetty perinteiseen miehen rooliin. Konkreettisen vuorovaikutustuen saaminen kohottaa ja ylläpitää mielialaa sekä edistää ongelmien ratkaisemista. Toki yksinomainen vuorovaikutukseen ja muihin ihmisiin nojautuminen voi myös ilmentää riippuvuutta silloin kun suora toiminta tai viileä suunnittelu johtaisivat parempaan tulokseen.

SUUNNITTELU

WOPI Selviytymistyylikysely

Suunnittelulla tarkoitetaan stressitilanteen tai ongelman viileätä, järkiperaistä erittelyä ja ratkaisuvaihtoehtojen puntaointia. Suunnittelu sekä viileän näkökulman luominen asiaan ovat melkein joka tilanteessa ongelmien ratkaisemista edistävä ja rakentava tyyli selviytyä. Kaikissa ongelmatilanteissa on tärkeitä tarkastella tilannetta objektiivisesti ja helposti heräävän tunneperäisen suhtautumisen sijaan pyrkiä näkemään ongelmat niiden todellisissa mittasuhteissa. Toki yksinomainen tai korostunut suunnittelu voi heijastaa stressin tai ongelman älyllistämistä tai viivyttelyä sen sijaan että henkilö ryhtyisi suoriin toimiin ongelman ratkaisemiseksi.

ETÄISTÄMINEN

WOPI Selviytymistyylikysely

Etäistäminen tarkoittaa taipumusta mutta myös kykyä välttää ylenmääräistä ongelmien kohtaamista. Kyvyttömyyttä ottaa etäisyyttä, välimatkaa ongelmiin on pidetty hoito- ja potilastyön "ammattitautina" joka uuvuttaa ammattilaista. Etäistäminen on mielialaa ylläpitävä tyyli ja kohtuullinen ongelmien etäistämisen tukee hyvinvointia. Henkilön ei pidä kerätä kaikkia murheita huomaansa vaan voida ajoittain unohtaa niitä. Tulisi voida siirtyä muihin askareisiin ilman alituisen mieltä raastavia ongelmia. Toisaalta erittäin voimakas etäistämistaipumus voi myös ilmentää ongelmien pakenemista, kieltämistä jolla voi pidemmällä aikavälillä olla hyvinkin epäsuotuisia vaikutuksia.

HUOMIO ITSEEN

WOPI Selviytymistyylikysely

Huomion siirtäminen itseen tarkoittaa henkilön taipumusta ryhtyä tutkimaan itseään stressaavissa ongelmatilanteissa. Usein kysymys on vain mielialaa ylläpitävästä tyylistä mutta itsetutkiskelu toki voi myös olla rakentavaa ja kehittää kykyä ratkaista ongelmia. Mielialan ylläpidosta on kysymys silloin kun henkilö peräännyttää aktiivisemmista toimista ja kääntää huomion itseensä. Tällöin henkilö voi sortua itsensä vähättelyyn ja syyttelyyn jota on pidetty enemmän naisille kuin miehille ominaisena tapana. Itsetutkiskelu on rakentavaa kun se tarkoittaa kivuliiden asioiden rohkeata kohtaamista, joka voi johtaa parempaan itseymmärrykseen ja pysyvästi vahvempaan kykyyn selviytyä ongelmissa. Tämä on myös keskeinen tavoite psykoterapiassa.