

SUHTUMINE ISEENDASSE

Juhend

Oodatav tulemus:

Klient on analüüsinud oma enesehinnangu taset, suhtumist iseendasse.

Sihtrühm: gümnaasiumi- ja kutsekooliõpilased, üliõpilased ja täiskasvanud

Vajalikud vahendid: küsimustik „Suhtumine iseendasse“, kirjutusvahend

Meetodid: iseseisev töö, arutelu, paaristöö, rühmatöö

Aeg: 20 minutit

Tegevuse kirjeldus:

- Lase kliendil täita küsimustik „Suhtumine iseendasse“. Esitatud väiteid hinnata kümnepallisel skaalal, kus 1 tähistab, et vastaja ei ole väitega üldse nõus, 10 on täiesti nõus.
- Palu kliendil liita saadud punktid ja arvutada iseendasse suhtumise hinne.
- Küsimustikuga on kaasas küsimustiku võti, mille alusel saab aidata kliendil määrata enesehinnangu taset.
- Töölehte on võimalik kasutada paarisharjutuseks ja aruteluks.
- Paarisharjutuse korral saavad paarilised jutustada iseendast teineteisele täidetud tabeli põhjal. Osalejad võib paardesse jagada kasutades erinevaid võtteid, nt värvide järgi, numbrite alusel jne. Paaristöös võib toetuda järgmistele abistavatele mõtetele:
 - Too välja väited, mille märkisid numbritega 8, 9, 10.
 - Too välja väited, mille numbrid hindamisskaalal on 1, 2, 3.
 - Millistes olukordades sellised käitumisviisid/mõtted/tõekspidamised avalduvad?
 - Mida see sinu kohta näitab?
- Arutelu võib läbi viia mõtiskledes näiteks järgmiste küsimuste üle:
 - Kuidas võib mõjutada madal enesehinnang sinu käitumist näiteks õppimisvõimaluste/täiendkoolituse kursuste valikul või tööotsingu protsessis?
 - Kuidas võib mõjutada kõrge enesehinnang sinu käitumist näiteks õppimisvõimaluste/täiendkoolituse kursuste valikul või tööotsingu protsessis?
 - Kuidas saaks inimene, kelle enesehinnang on alanenud, ennast aidata?

Allikas: Teadmata

SUHTUMINE ISEENDASSE

Tööleht

Täida küsimustik hinnates esitatud väidet kümnepallisel hindamisskaalal.

1.	Mina usun endasse	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Suhtun raskustesse kui isikliku kasvu võimalustesse	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Alustan päeva optimistina	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Probleemide lahendamisel kasutan kujutlusvõimet	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Olen pigem selline inimene, kes haarab kohe härjal sarvist, mitte ei võta kaua hoogu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Viin tavaliselt alustatu lõpule	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Õpin vigadest	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Pean ennast otsusekindlaks inimeseks	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Mul on palju kasutamata võimeid	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Olen pigem selline inimene, kes loob võimalusi, mitte selline, kes neid ootab	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Mul on endast selge arusaam	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12.	Huvitun paljudest asjadest	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.	Usun, et enamus inimesi on valmis aitama, kui neilt abi palud	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14.	Ma ei lase minevikul ennast piirata	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15.	Loodan, et mul läheb tööl hästi	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.	Kõike, mida teen, püüan hästi teha	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17.	Kaldun väga harva enda suhtes kahtlema ja muretsema	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18.	Mul on selge arusaam sellest, mida elult ootan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19.	Tavaliselt saavutan selle, mida tahan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20.	Mul hea eesmärgi- ja suunataju	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	KOKKU	

Kui oled punktid kokku liitnud, arvuta iseendasse suhtumise hinne järgmise valemi abil:
suhtumise hinne = _____ : 20

KÜSIMUSTIKU VÕTI

- Hinne 0-5** madal enesehinnangu tase
- Hinne 5,1-7,5** keskmine enesehinnangu tase
- Hinne 7,6 -9** kõrge enesehinnangu tase
- Hinne 9,1-....** ülikõrge enesehinnangu tase