

Test „Kui hästi saad hakkama pingelises olukorras“

Raamat „Isiksuse- ja IQ testid“ autor Philip Carter

- 1) Kui oluline on Sinu jaoks vajadus edu saavutada?
 - a) Üsna oluline
 - b) Väga oluline
 - c) See pole selline asi, mille peale ma palju mõtlen

- 2) Kui sageli Sa oled stressi tõttu ennast töölt vabaks võtnud?
 - a) Kaks korda või vähem
 - b) Rohkem kui kaks korda
 - c) Mitte kunagi

- 3) Kas sa arvad, et oled inimene, keda teised peavad võimeliseks kriisiolukorras külma rahu säilitama?
 - a) Mõnikord, kuid sageli ei oma see, kes kriisiolukorras rahulikuks jääb, olukorrast täit ülevaadet.
 - b) Tegelikult mitte.
 - c) Jah, ma arvan, et inimesed tajuvad mind õigusega niimoodi.

- 4) Milline alljärgnevatest valikutest oleks Sinu arvates kõige kasulikum viis stressi vähendamiseks ja lõdvestumiseks pärast eriti kiiret tööl veedetud päeva.
 - a) Paaritunnine uinak oma armsas tugitoolid
 - b) Mõni klaas kanget viskit või muud alkoholi.
 - c) Tahvli šokolaadi ärasöömine.

- 5) Kas tähtajad annavad sulle töötamisel hoogu juurde?
 - a) Ei anna, aga tähtajad on kahjuks vajalikud ja enamik meist peab nendega rinda pistma.
 - b) Ei, ma leian, et töö tähtajaks lõpetamine on alati raske, eelistaksin ise töö tempot määrata.
 - c) Jah, arvan, et töötan surve all hästi.

- 6) Kas sa arvad, et kaasaegne elu põhjustab palju rohkem stressi kui näiteks 40 aastat tagasi?
 - a) Võib-olla.
 - b) Jah.
 - c) Ei.

- 7) Sul palutakse ootamatult vaadata nädalalõpul oma sugulase kolme sõnakuulmatu lapse järele, kuna perekonnas on kriisiolukord. Mida sa sellest ülesandest arvad?
 - a) See paneb mind muretsema.
 - b) Mõte sellest on nii hirmuäratav, et ma tõenäoliselt prooviksin välja vingerdada.
 - c) Ma võtaksin seda kui põnevat väljakutset.

- 8) Kas sa oled kunagi midagi ära lõhkunud selle pärast, et olid pinges all?
- Mitte päris ära lõhkunud, kuid mõnikord olen teinud selliseid asju nagu telefoni loopimine
 - Jah.
 - Ei.
- 9) Kas sa leiad, et väiksed, peaaegu tähtsusetud asjad sind aeg-ajalt ärritavad?
- Jah, aeg-ajalt.
 - Rohkem kui aeg-ajalt.
 - Harva või üldse mitte.
- 10) Kuidas sa suhtud sellesse, kui sul on vaja uue tehnoloogiaga rinda pista?
- Suhtun ükskõikselt. Kui mul on vaja seda teha näiteks oma töö pärast, siis tavaliselt on see midagi, millega ma saan hakkama.
 - See valmistab mulle mõnevõrra muret.
 - See on midagi, mida ma naudin, ma leian, et see on huvitav.
- 11) Mis on sinu jaoks nädalalõppude peamine eesmärk?
- See on aeg, mil ma saan veeta rohkem aega oma sõprade ja perekonnaga.
 - See on aeg, millal ma ei pea töötama nii pingsalt nagu ülejäänud nädalal. Minu positsioon ei võimalda mul ennast siiski täielikult välja lülitada.
 - See on aeg, millal ma annan endale võimaluse vaimselt ja emotsionaalselt puhata.
- 12) Kuidas sa tunned ennast sel ajal, kui sinu kodu remonditakse või tehakse muid ümberkorraldusi?
- Mind see eriti ei häiri, kuna seda tuleb niikuinii teha.
 - Kuna tööde lõppemiseni veidi närvilisena, eriti kui mu tavapärane elu on häiritud.
 - Olen selle üle päris õnnelik ja teinekord isegi põnevil, olenevalt sellest, mida tehakse.
- 13) Kas sul on sõpru, keda täielikult usaldad ja kellega võid keerulistel aegadel rääkida?
- Võib-olla.
 - Tegelikult mitte.
 - Jah.
- 14) Kas sulle tundub, et tänapäeval on konkurents tihedam kui kunagi varem?
- Ma ütleksin, et kaasaegses maailmas on konkurents tõepoolest pisut tihedam kui mõnei põlvkond tagasi.
 - Jah, kindlasti.
 - Mitte rohkem kui enne.
- 15) Kas sa räägid kunagi oma tunnetest teiste inimestega?
- Aeg-ajalt.
 - Harva või üldse mitte.

- c) Rohkem kui aeg-ajalt.
- 16) Kas sa usud, et enda üha rohkem ja rohkem tagant sundimine aitab?
- Mõnikord.
 - Jah, see on parim võimalus elus edu saavutada.
 - Ei, elu on liiga lühike.
- 17) Mis tunne sul on korraga mitut asja teha?
- Mind see ei sega.
 - Ma eelistan teha ühte asja korraga.
 - Ma eelistan teha mitut asja korraga
- 18) Kui sageli sa enda peale vihastada või ärritud, kui teed vea või asjad ei lähe nii, nagu sa lootsid?
- Aeg-ajalt, nagu enamik inimesi, ma arvan.
 - Tõenäoliselt rohkem kui keskmine inimene.
 - Tõenäoliselt vähem kui keskmine inimene.
- 19) Kas sa oled kunagi saanud stressi leevendamiseks mingisugust ravi, kaasa arvatud tablette?
- Aeg-ajalt.
 - Rohkem kui aeg-ajalt.
 - Mitte kunagi.
- 20) Kas sinu enda tervis on kunagi kannatanud armastatud inimese suma või haiguse tõttu?
- Ei, kuid võib-olla kunagi tulevikus see juhtub, ma ei tea.
 - Jah.
 - Ei, ma olen tundnud leian ja vapustust ning toime tulnud nagu me kõik, kuid minu enda tervis ei ole kunagi selle tõttu kannatanud.
- 21) Kas sa oled kunagi eksamite tegemise pinge pärast stressi all kannatanud?
- Võib-olla on eksite tegemine minu jaoks natukene stressitekitav, kuid mitte rohkem kui keskmisele inimesele.
 - Jah.
 - Ei.
- 22) Mida sa arvad alternatiivravist stressi leevendamiseks (nagu näiteks nõelravi)?
- Ma pole kindel, võib-olla taskuks seda vajadusel kaaluda.
 - Ma ei kaaluks midagi niisugust.
 - Sellest võib palju kasu olla.
- 23) Kas sa lähed mõnikord närvi mõtetest, et tuleb teha tüütuid majapidamistöid nagu nõudepesemine või muruniitmine.
- Ei lähe närvi, kuigi sellised ülesanded võivad vahel üsna tüütud olla.
 - Jah.

- c) Mitte kunagi.
- 24) Kui kerge on sinu jaoks täielikult välja lülitada, kõik mõtted peast välja visata ja jäägitult lõdvestuda?
- a) Mõnikord on see raskem välja lülitada, mõnikord jälle mitte.
 - b) See on peaaegu võimatu.
 - c) Ma pean õnneks ütlema, et mul on üsna kerge täielikult välja lülitada.
- 25) Kui sageli on juhtunud, et sul on hädasti vaja midagi teha ja sa ei saa, sest miski muu on nii tugevalt sinu mõtted hõivanud?
- a) Aeg-ajalt.
 - b) Sagedamini kui mulle meeldiks.
 - c) Harva või üldse mitte.
- 26) Istud liiklusummikus. Milline järgnevatest on tõenäoliselt sinu kõige tugevam tunne?
- a) Viha.
 - b) Frustratsioon.
 - c) Tüdimus.
- 27) Kas sa tunned vanemaks saades rohkem või vähem pinget?
- a) Umbes sama palju.
 - b) Rohkem.
 - c) Vähem.
- 28) Millised oleksid sinu tunded uude majja kolimisel?
- a) Ma tegelikult armastan seda maja, kus ma praegu elan, aga ehk oleks praegusel ajahetkel ära kolimisel ka oma plussid.
 - b) See on muserdav tegevus, millest tuleks hoiduda, kui vähegi võimalik.
 - c) See on üsna raske töö, kuid üldiselt midagi, mida tasub planeerida ja oodata.
- 29) Kui sageli on sinu seksuaallelu stressi või tööpingete pärast kannatanud?
- a) Mitte rohkem kui paaril korral.
 - b) Rohkem kui paaril korral.
 - c) Mitte kunagi.
- 30) Kas sa oled kunagi stressi alla kannatanud sellepärast, et oled pidanud loobuma millestki kofeiini- või nikotiinisarnast?
- a) Ei midagi peale kergete võõrutusnähtude.
 - b) Jah.
 - c) Ei.

Testi hindamine

Anna endale 2 punkti iga „c“ vastuse eest, 1 punkt iga „a“ ja 0 punkti iga „b“ vastuse eest.

45 kuni 60 punkti:

Sinu punktisumma näitab, et sa saad pingetega väga hästi hakkama. Tõenäoliselt mõtlevad teised sinust kui inimesest, kes on äärmiselt vaoshoitud ja peaaegu täielikult pingevaba ning sa suudad peaaegu alati hoiduda liialdustest. Inimesele, kellel on nii hea karakter ja suhtumine kõigesse, tuleb hoiatuseks öelda ainult seda, et võimalikeks pingeolukordadeks tuleb siiski valmis olla, sest need ei jää tulemata. Teisisõnu öeldes, hea on omada teatud võimekust ette näha ja ootamatusteks valmis olla. Kasulik on ka meeles pidada, et teatud hulk stressi on positiivne, kuna see on vajalik väljakutsetele reageerimiseks ja väljakutsed kannustavad inimesi.

31 kuni 44 punkti:

Kuigi sa leiad end aeg-ajalt pinges ja stressis olevat on see siiski pigem erand kui reegel, ja mis kõige tähtsam, need olukorrad ei kesta kunagi kaua. Selle tulemusena suudad sa seal, kus vaja, ennast välja lülitada ega sunni ennast liigalt tagant. Sa oled selline õnnelik inimene, kes suudab enda eest stressiolukorras hoolitseda ja sa suudad öelda ei, kui mõni inimene esitab tobedaid nõudmisi.

30 kuni 0 punkti:

Sinu punktisumma näitab, et pingelised olukorrad avaldavad sulle negatiivset mõju. Kuna käitumise ühiskondlikud normid takistavad inimestel vabaneda oma kuhjunud emotsioonidest näiteks vägivalla abil või põgenedes, võib sisepinged tõusta ja sel ajal ollakse stressile kõige vastuvõtliku. Just sellisel ajal võid sa tugevalt liialdustesse kalduda. Siiski on kasulik meeles pidada, et enamik asju, mille pärast me muretseme, ei juhtu iialgi, et enamik kogunevatest pingetest on lühiajalised ja kui me tegeleme nende pingetega kaalutletul ning korrastatult, ei tohiks need meid nii väga halvasti mõjutada. Ei juhtu ju need pinged ainult meiega, sedasama tunnevad mingil ajahetkel kõik inimesed maailmas. Sa peaksid teadvustama ka seda, et pinged viivad stressini ja paljud haigused on stressiga soetud. Sellepärast on oluline, et sa võtaksid pingsituatsioonides olles aja maha ning mõtlesid käesoleva olukorra ja kogu oma elu ning paljude heade asjade peale, mis on olemas ja mis tulevad.

Üldiselt proovi kujundada endas positiivsem suhtumine nn kaasaja pingetesse, mis tegelikult on needsamad pinged, mis mingis vormis olid olemas ka varasematel põlvkondadel. Tegelikult peaksid moodsad uurimismeetodid võimaldama meil nende pingetega hakkama saada paremini kui see varem võimalik oli. Praegu me vähemalt tunnistame sellistest olukordadest lähtuvaid ohtu.

Selline positiivne lähenemine võiks sisaldada pingete põhjuste analüüsi ja tunnistamist, sinu reaktsiooni nendele pingetele ja pingetest hakkamasaamise viise. Ehk muutub ka see, kuidas

sa pingetest mõtled ha kuidas sa näiteks töösituatsioonides tegutsed. Saad teada, kus küsida abi ja leida õigeid inimesi, kellega vajadusel rääkida.

Äärmiselt oluline on ka see, et sa stressis olles enda eest hoolitsed ja seda mitte ainult enda, vaid ka sulle kõige lähedamal seivate inimeste pärast. Näiteks võib teha nii:

- peale tõeliselt vajalike asjade tegemise tee ka midagi lõbusat, mida sina ja su lähedased kõige rohkem armastavad
- proovi olla vähem enesekriitiline, sest me kõik teeme vigu
- anna endale puhkust
- proovi lõdvestuda ja rohkem magada
- tee terviseharjutusi
- joo ja söö mõistlikult
- tegele uute huvialadega

Testi vastused koostanud Koolitaja Koolituskeskus MTÜ

13.08.2020

KOOLITAJA KOOLITUSKESKUS