

TESTID

*ISEENDA JA OMA SUHETE PAREMAKS
MÕISTMISEKS*



Testid
iseenda ja oma suhete paremaks mõistmiseks
Eda Oja

Enamik siin ilmunud teste ja küsimustikke on varem ilmunud eesti- või muukeelses perioodikas.

Inglise ja vene keelest tõlkis Eda Oja
Vahtekstid Ellu Eik, Ülle Suur
Koostas ja toimetas Anne-Mari Alver
Kujundas Lea Sõmer
Tagakaane foto Anne-Mari Alver

Autoriõigus 2009: Promeno OÜ

ISBN 978-9985-9940-4-7

KES MA SELLINE OLEN?

Ajast aega on inimesi huvitanud küsimused “Kes ma olen?” ja “Millisena ma välja paistan?”

Üheks võimaluseks neile küsimustele vastuseid leida on enese testimine. Testides loodetakse enda kohta rohkem teada saada – ning üldjuhul saadaksegi. Mitte ainult tulemusi lugedes – “13 punkti annab teada, et ma olen avatud meelelaadiga” – vaid ka küsimustele vastates. Nii saab selgeks mõnigi suhtumine, eelistus või vastumeelsus, mõtlemise või tegutsemise sissejuurdunud muster.

Teste on teadupoolest hulga erinevaid liike. On teaduslikke, mille abil psühholoogid oma uurimusi läbi viivad. On praktiilisi, mille abil saab leida näiteks sobivate isiksuseomadustega inimesi õigetele positsioonidele. Ja on meelelahutuslikke, mille tegemine ei kohusta millekski, ent annab võimaluse pisut iseenda, oma soovide ja eelistuste üle järele mõelda.

Selle raamatu testid on viimast liiki. Põhjapanevaid psühholoogilisi või suhtealaseid järeldusi ei maksa nende põhjal vast teha, ent lõbusas vormis enda, oma partneri ja pereliikmete paremaks tundmaõppimiseks sobivad need küll.

Kas sind juhib vasak või parem ajupoolkera?

Alljärgnev test võimaldab sul leida, kumba ajupoolkera töö on aktiivsem. Loe toodud väited läbi ja hinda, kuivõrd hästi nad sind iseloomustavad skaala 1-10 ulatuses. Ole vastamisel võimalikult aus ja kirjuta esimene reaktsioon, sest tõenäoliselt iseloomustab see sind täpsemalt, kui pikema juurdlemise tulemusel saadud vastus.

Hinnangute andmisel:

10 p. – olen täiesti selline.

5 p. – olen mõnikord selline, ei oska öelda, sõltub olukorrast.

1 p. – ei tule kõne allagi, ei iial.

Kasuta hindamisel skaala kõiki numbreid, püüdes võimalikult vältida hinnangut 5 p.

1. Langetan otsuseid pigem objektiivsete tõsiasiade kui tunnete põhjal.
2. Mul on üleloomulikke võimeid.
3. Probleemide lahendamisel kasutan meelsasti sümboleid ja kujundeid.
4. Olen kunstiliselt või muusikaliselt andekas.
5. Olen loogiline.
6. Oskan hästi lahendada ristsõnu.
7. Suudan kiiresti lugeda.
8. Mu unistused on elavad.
9. Suudan kergesti leida sõnadele sünonüüme.
10. Mäletan unenägusid.
11. Mu unenäod on elavad.
12. Suudan sujuvalt kasutada sõnu.
13. Suudan tõhusalt kasutada kujutelmi toeks mälule ja mõtlemisele.
14. Lähenen probleemide lahendamisele mänglevalt.
15. Lähenen probleemide lahendamisele tõsiselt ja asjalikult.
16. Tahan, et mu kogemused oleksid hästi planeeritud ja struktureeritud.
17. Lugesdes ja mõteldes istun meelsasti sirge seljaga.
18. Minu mõtted koosnevad sõnadest.
19. Minu mõtted koosnevad kujutelmadest ja kujunditest.
20. Asjade seletamisel tahan kasutada visuaalset esitlusviisi.

Tulemused

Liida kokku vasakule ja paremale ajupoolkerale antud punktid.

Vasaku ajupoolkera küsimused: 1, 5, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 17, 18.

Parema ajupoolkera küsimused: 2, 3, 4, 8, 10, 11, 13, 14, 19, 20.

Edasi lahuta suuremast arvust väiksem ja jaga tulemus 10-ga.

Näiteks 74 (vasak) - 48 (parem) = 26 ; $26 : 10 = 2,6$ (vasaku ülekaal).

Suurem number näitab, kumba ajupoolkera töö on valitsev. Mida suurem see number on, seda enam kõnealust poolkera sa kasutad. Kui lõpptulemus on suurem kui $0,7$, võib öelda, et üks ajupoolkera on valitsev. Kui tulemus jääb $0,7$ -st allapoole, on ajupoolkerade töö peaaegu tasakaalus.

Selgituseks

Inimese aju jaguneb kaheks – vasakuks ja paremaks ajupoolkeraks. Vasak poolkera juhib paremat kehapoolt ja parem vasakut. Igal inimesel domineerib vasak või parem ajupoolkera, ideaalne oleks muidugi saavutada tasakaal.

Veel üks võimalus mõista, kumb poolkeradest on sinul aktiivsem... Tee linnuke iga sinule sobiva väite kohta.

A

- Mulle sobib arvutamine.
- Mul on analüütiline mõistus.
- Ma mõtlen loogiliselt.
- Ma oskan keelt ja kõnet kasutada.
- Mulle meeldivad teaduslikud probleemid.

B

- Ma olen kunstnikuloomuga.
- Ma kaldun ka päevasel ajal unistama.
- Ma olen musikaalne või armastan muusikat.
- Mul on hea visuaalne kujutlusvõime.
- Mul on tugev rütmitunne.

Kui linnukesi sai rohkem A-rühma väidetele, domineerib sul vasak ajupoolkera, kui aga linnukesi on rohkem B-väidetele, oled põhiliselt parema ajupoolkera inimene. Vaatame, mida me teame nendest poolkeradest?

Vasak ajupoolkera

- on seotud parema kehapoolega;
- tegeleb korraga ühe asjaga;
- kontrollib verbaalseid ja matemaatilisi funktsioone;
- tegeleb ajaga;
- juhib õiget väljendusviisi ja keele kasutust;
- vastutab sõnade ja numbrite meelespidamise ja äratundmise eest;
- juhib mõtlemist ja loogilist analüüsi.

Parem ajupoolkera

- on seotud vasaku kehapoolega;
- saab tegelda mitme asjaga korraga;
- juhib näoilmet, hääletooni, kehakeelt;
- kontrollib käitumist, rütmi ja kunstnikuvõimeid;
- juhib visuaalset meelespidamist ja äratundmist;
- vastutab intuitsiooni ja holistilise mõtlemise eest;
- on seotud unistamise ja fantaseerimisega.

Ülle Suur

Kas elad rohkem sisse- või väljapoole?

Vasta järgmistele küsimustele jah või ei.

1. Kas käid meeleldi seltskonnas?
2. Kas sulle meeldib kiiresti tegutseda?
3. Kas loed meelsamini ajalehest spordiveergu kui juhtkirja?
4. Kas komöödiat vaadates naerad palju häälega rohkem kui teised sinu ümber?
5. Kas kaldud elama päevast päeva, pikemalt ette mõtlemata?
6. Kas sulle meeldib üldiselt rohkem omaette lugeda kui inimestega suhelda?
7. Kas tunned tihti, et teeks midagi, kuid pole õiget pealehakkamist, kuigi peaks?
8. Kas varud aega oma mõtete selginemiseks?

9. Kas vaatad rahulikult teleri ees istudes suusatamist või muud spordi-ala?
10. Kas sul on kalduvus oma tunnetes urgitseda?
11. Kas oled seltskonnas üldiselt jutukas?
12. Kas tunnend end ebameeldivalt, kui pead tegema üksluist tööd?
13. Kas analüüsid harva oma tundeid ja mõtteid?
14. Kas oled äkilise, kuid lühikese vihaga?
15. Kas jätad sageli kõik viimasele minutile?
16. Kas tunnend end ebamugavalt seltskonnas, kus üksteist õrritatakse ja pilatakse?
17. Kas oled oma igapäevatoiminguis üldiselt aeglane ja uimane?
18. Kas unustad ennast sageli mõtlema maailma probleemide üle?
19. Kas jätad mõne arvamuse enda teada, kui see riivaks juures viibijaid?
20. Kas jõuad üldiselt õigeks ajaks kokkulepitud kohtumistele?
21. Kas sulle meeldib sedavõrd juttu ajada, et otsid selleks iga võimalust – isegi võõra inimesega?
22. Kas lõpetad sageli söömise enne teisi, kuigi kiirustamiseks pole erilist põhjust?
23. Kas vaatad parema meelega komöödiat kui dokumentaalfilmi?
24. Kas hea pakkumise puhul lähetsid julgelt lavale esinema, kui su esinemiskogemus piirdub vaid tuttavate ringiga?
25. Kas sul on kalduvus lasta probleemidel üle pea kasvada?
26. Kas mingi järelepärimise teed meelsamini kirjalikult, mitte telefoni teel?
27. Kas sulle meeldivad rohkem rahulikud puhkehetked kui melu?
28. Kas sinu meelest on põnev lahendada raskeid probleeme, mida elu sinu ette seab?
29. Kas kellegi peale pahaseks saades rahuned enne, kui midagi ütled või teed?
30. Kas oled nõus põhimõttega “Kõike, mida teed, tee hästi”?
31. Kas oled seltskonnas üldiselt rahulik ja enesekindel?
32. Kas uue asjaga alustamine kutsub sinus esile elevust ja rõõmu?
33. Kas sulle meeldib rohkem töö, milles on otsest tegevust, mitte pingsat mõttetegevust ja uurimist?
34. Kas pooldad elufilosoofiat “Sööme, joome ja oleme õnnelikud, homme meid võib-olla enam pole”?
35. Kas oled tavaliselt muretu inimene?
36. Kas oled meeleldi pikka aega üksinda?