MILLIST MASKI KANNAD SINA?

Maskeerimine (inglise keeles: *masking, camouflaging*) tähendab oma loomuliku käitumise, tunnete või reaktsioonide kohandamist, et sobituda teiste ootuste ja keskkonnaga. Me kõik teeme seda mingil määral. Mõne inimese jaoks võib sellest kujuneda pidev koormav enesekontroll.

See küsimustik on loodud spetsiaalselt käesoleva kunstinäituse jaoks enesevaatluse ja arutelu toetamiseks. Tegemist ei ole valideeritud psühholoogilise mõõtvahendi ega diagnostilise testiga.

Alljärgnevad küsimused hindavad seda, **kuidas Sina ennast ümbritseva keskkonnaga kohandad.** Vasta nii, nagu Sa tavaliselt oled, mitte nii, nagu Sa peaksid olema.

Hinda iga väidet alljärgneval skaalal:
1 - peaaegu mitte kunagi 2 - harva 3 - mõnikord 4 - sageli 5 - peaaegu alati

1.	**OLUKORRA LUGEMINE.** Enne sotsiaalset olukorda või selle ajal jälgin, kuidas teised inimesed käituvad, et mõista, mida selles olukorras minult oodatakse.	
2.	**ETTEVALMISTUMINE.** Enne mõnda vestlust või kohtumist mõtlen läbi, mida võiksin öelda või kuidas võiksin reageerida.	
3.	**KOHANDUMINE.** Muudan oma käitumist vastavalt sellele, kellega koos olen või millises olukorras viibin.	
4.	**ENESE JÄLGIMINE.** Mõtlen sotsiaalses olukorras sellele, kuidas ma teistele paistan ja kas minu käitumine on sobiv.	
5.	**ENESEVÄLJENDUSE MUUTMINE.** Kohandan oma häält, kõnelemise viisi, näoilmeid või kehakeelt, et teistega paremini sobituda.	
6.	**LOOMULIKE REAKTSIOONIDE TAGASIHOIDMINE.** Hoian mõnikord tagasi mõnda enda jaoks loomulikku reaktsiooni, liigutust, heli või harjumust, sest see ei pruugi teistele sobida.	
7.	**TUNNETE VARJAMINE.** Püüan teiste eest varjata oma ärevust, ülekoormust, väsimust või muud ebamugavust.	
8.	**VAJADUSTE KOHANDAMINE.** Jätan mõnikord oma vajaduse või soovi väljendamata, sest ei taha teistest erineda või olukorda ebamugavaks muuta.	
9.	**TEISTE JÄLJENDAMINE.** Olen teadlikult üle võtnud teiste inimeste viise rääkida, nalja teha, liikuda või suhelda.	
10.	**„ÕIGE“ REAKTSIOON.** Mõnes olukorras tean, kuidas ma peaksin reageerima, kuigi minu tegelik tunne või spontaanne reaktsioon oleksid teistsugused.	
11.	**PINGUTUSE VARJAMINE.** Teised inimesed ei pruugi märgata, kui palju energiat kulutan sellele, et sotsiaalses olukorras sobivalt käituda.	
12.	**MINA ILMA MASKITA.** Kui teaksin, et keegi mind ei hindaks ega kritiseeriks, käituksin mõnes olukorras teistmoodi kui praegu.	
	KOKKU:	

SENSUS
PSÜHHIAATRIA JA
PSÜHHOTERAAPIA KESKUS

sensus@sensus.ee | www.sensus.ee

HINDA OMA PORTREED!

Millist versiooni endast teistele näitad? Millise osa endast oled „üle maalinud“?

Liida kokku kõigi väidete punktid: _____ **/ 60**

12-23* punkti: ILMA MASKITA. Sotsiaalsetes olukordades saad tõenäoliselt üsna vabalt olla Sina ise. Enda käitumise jälgimine ja muutmine ei võta tavaliselt palju Su tähelepanu. Näiteks: Sa ei mõtle sageli ette, mida või kuidas teistega rääkida. Sa väljendad oma vajadusi ka siis, kui need erinevad teiste omadest. Pärast suhtlemist ei juurdle Sa pikalt, kuidas teistele mõjusid.

24-35 punkti: KOHANEV MASK. Sa kohandad end vastavalt olukorrale, kuid see ei ole Sinu jaoks pidev ega koormav. Näiteks: Jälgid vahel teisi, et mõista, kuidas mingis olukorras sobivalt käituda. Muudad vastavalt seltskonnale oma kõneviisi, käitumist või väljendusviisi. Mõnikord jätad midagi ütlemata, et vältida ebamugavat olukorda.

36-47 punkti: VARJAV MASK. Sa jälgid ja kohandad oma käitumist üsna sageli ning see võib nõuda märkimisväärset tähelepanu või energiat. Näiteks: Mõtled enne või pärast suhtlemist pikalt läbi, mida ütlesid või kuidas käitusid. Kontrollid teadlikult oma kehakeelt, häält või näoilmeid. Varjad sageli oma väsimust, ärevust või tegelikke vajadusi.

48-60 punkti: MASKI TAGA. Enda kohandamine võib olla Sinu jaoks väga sage. Mõtled sageli sellele, kuidas teistele paista ja millist versiooni endast olukorras näidata. Näiteks: Jälgid pidevalt teiste käitumist ja kohandad end selle järgi. Surud tagasi loomulikke reaktsioone või vajadusi, et mitte teistest erineda. Juurdled pärast sündmust intensiivselt, kuidas võisid teistele tunduda. Pärast suhtlemist vajad sageli aega ja omaette olemist, et pingutusest taastuda.

Küsi endalt: Millist käitumist ma kõige sagedamini kohandan? Mida ma teiste eest varjan? Kui palju pingutust nõuab minult see, et näida teistele „sobilik“? Kes ma olen siis, kui keegi ei vaata pealt?

---

*Need punktivahemikud on loodud käesoleva näituse kunstilise enesevaatluse jaoks. Neil ei ole kliinilist ega diagnostilist tähendust ning need ei põhine normvalimil. Kõrge skoor ei tähenda autismi ega aktiivsus- ja tähelepanuhäiret.