

VZŤAHOVÉ POTREBY

Toto cvičenie vám umožní lepšie identifikovať prioritu vašich vzťahových potrieb.

Meno _____

Dátum _____

INŠTRUKCIE:

Prečítajte si jednotlivé vety a vyhodnoťte vašu mieru súladu s tvrdením na škále 1 – 5.

Keď vyplníte všetkých 50 tvrdení, použite tabuľky na poslednej strane na identifikáciu vašich najvyšších potrieb.

Vôbec nesúhlasím	Nesúhlasím	Niekedy	Súhlasím	Úplne súhlasím
1	2	3	4	5

1. Je dôležité, aby ma ľudia prijímali takého / takú, aký/á som – aj keď som trochu „iný / iná“.
2. Je pre mňa dôležité, aby bol môj svet v poriadku.
3. Niekedy ma unavuje snaha robiť všetko čo najlepšie.
4. Je pre mňa dôležité, aby sa ma ostatní pýtali na môj názor.
5. Je pre mňa dôležité, dostávať často objatia, vrúcne prijatie a pod.
6. Cítim sa dobre, keď sa niekto zaujíma o veci, ktoré sú pre mňa dôležité.
7. Je pre mňa dôležité vedieť, som vnímaný/á ľuďmi, ktorých považujem za autoritu.
8. Teší ma, keď si niekto všimne, že potrebujem pomoc, a potom ponúkne svoje zapojenie.
9. Keď sa cítim preťažený/á, veľmi potrebujem niekoho, kto príde a pomôže mi.
10. Som rád/a, keď si ma niekto vníma a prejavuje záujem o to, ako sa cítim.
11. Rád/a dostávam potvrdenie, že som pre iných dôležitým a hodnotným človekom.
12. Vo všeobecnosti nemám rád/a veľa samoty.
13. Páči sa mi, keď mi moji blízki hovoria: „Ľúbim ťa.“
14. Nerád/a som vnímaný/á len ako súčasť veľkej skupiny – dôležitá je moja individualita.
15. Teší ma, keď mi zavolá niekto blízky, aby ma vypočul a povzbudil.
16. Je pre mňa dôležité, aby ma ľudia vnímali nielen pre to, čo robím, ale aj pre to, kým som.
17. Cítim sa najlepšie, keď je môj svet usporiadaný a do istej miery predvídateľný.
18. Keď tvrdo pracujem na projekte, teší ma, keď ľudia uznávajú moju prácu a vyjadrujú vďačnosť.
19. Keď niečo pokazím, je pre mňa dôležité dostať uistenie, že som stále milovaný/á.
20. Je pre mňa povzbudzujúce, keď si uvedomím, že si ostatní všímajú moje zručnosti a silné stránky.
21. Niekedy sa cítim ohromený/á a sklúčený/á.

22. Je pre mňa dôležité, aby sa so mnou zaobchádzalo láskavo a rovnocenne bez ohľadu na moju rasu, pohlavie, vzhľad a postavenie.
23. Keď sa ma niekto, na kom mi záleží, dotkne alebo ma objíma, cítim sa dobre.
24. Teší ma, keď niekto chce tráviť čas len so mnou.
25. Je pre mňa dôležité, keď niekto, ku komu vzhliadam, pochváli moju prácu.
26. Je pre mňa dôležité, aby sa o mňa po ťažkom dni niekto blízky zaujímal.
27. Aj keď som si istý/á svojimi kvalitami (talenty, dary atď.), potrebujem názory a pomoc iných ľudí.
28. Písomné odkazy a telefonáty vyjadrujúce sústrasť po smrti blízkej osoby, zdravotných problémoch alebo iných stresujúcich udalostiach sú pre mňa veľmi zmysluplné.
29. Cítim sa dobre, keď niekto prejavuje spokojnosť s tým, aký/á som.
30. Teší ma, keď sa o mne hovorí dobre alebo ma niekto uznáva pred skupinou ľudí.
31. Iní ľudia ma opisujú ako láskavého človeka.
32. Keď má nejaké rozhodnutie ovplyvniť môj život, je pre mňa dôležité dostať priestor na môj názor a aby bol môj názor zohľadnený.
33. Teší ma, keď niekto prejavuje záujem o aktuálne projekty, na ktorých pracujem.
34. Vážim si trofeje, medaily a dary, ktoré sú pripomienkou dosiahnutia niečoho zásadného.
35. Nie je nezvyčajné, že sa obávam o budúcnosť.
36. Keď sa ocitnem v novom prostredí, zvyčajne hľadám skupinu ľudí, s ktorými sa môžem stotožniť.
37. Možnosť veľkej zmeny (sťahovanie, nová práca... atď.) vo mne vyvoláva úzkosť.
38. Trápi ma, keď majú ľudia predsudky voči iným len preto, že sa obliekajú alebo správajú inak.
39. Je pre mňa nevyhnutné byť obklopený priateľmi a blízkymi, ktorí tu budú „v dobrom aj v zlom“.
40. Obzvlášť ma teší prijímanie písomných odkazov, správ a prejavov vďačnosti.
41. Vedomie, že na mňa niekto myslí, je pre mňa veľmi dôležité.
42. Ľudia, ktorí sa snažia ovládať mňa, alebo iných, ma rozčuľujú.
43. Tešia ma neočakávané a spontánne prejavy starostlivosti.
44. Cítim sa dôležite, keď sa mi niekto pozerá do očí a sústredene ma počúva.
45. Cítim vďačnosť, keď ma ľudia chvália za moju pozitívnu vlastnosť.
46. Nevyhovuje mi samota, keď prežívam bolesť a problémy.
47. Nerád/a pracujem na projekte sám/a.
48. Je pre mňa dôležité byť súčasťou skupiny.
49. Vždy zareagujem, keď sa niekto snaží rozumieť mi a preukazuje mi záujem.
50. Pri práci na projekte som radšej súčasťou tímu, ako sám/a za seba.

VZŤAHOVÉ POTREBY

Vyplňte hodnoty, ktoré ste si poznačili pri jednotlivých tvrdeniach.

AKCEPTÁCIA	
1	
19	
36	
38	
48	

REŠPEKT	
4	
14	
22	
32	
42	

KOMFORT	
10	
26	
28	
46	
49	

BEZPEČIE	
2	
17	
35	
37	
39	

LÁSKAVOSŤ	
5	
13	
23	
31	
43	

PODPORA	
8	
9	
27	
47	
50	

OCENENIE	
11	
18	
25	
34	
40	

POZORNOSŤ	
6	
12	
24	
30	
44	

POVZBUDENIE	
3	
15	
21	
33	
41	

POTVRDENIE	
7	
16	
20	
29	
45	