

LESTVICA ZADOVOLJENOSTI RELACIJSKIH POTREB

(Žvelc, Jovanoska in Žvelc, 2021)

Referenca: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00901/full>

Pazljivo preberite vsako trditev. Glede na to, v kolikšni meri trditev drži za vas, obkrožite ustrezno številko pri vsaki trditvi. Posamezne številke pomenijo:

1 - SPLOH NE DRŽI5 - POPOLNOMA DRŽI

- | | |
|---|-----------|
| 1. Imam družbo ljudi, v kateri nas družijo podobna izkušnja (npr. hobi, poklic, skupina, spletni forum) | 1 2 3 4 5 |
| 2. V družbi bližnjih mi ni treba skoraj nič skrivati. | 1 2 3 4 5 |
| 3. V življenju imam močno, stabilno in zaščitniško osebo, na katero se lahko zanesem | 1 2 3 4 5 |
| 4. Poznam sposobno osebo, ki bi mi pomagala, če bi se znašel v težavah. | 1 2 3 4 5 |
| 5. Poznam ljudi, ki nekatere stvari doživljajo podobno kot jaz. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Drugi se pogosto ravnavajo po mojih predlogih. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Drugi mi pogosto pomagajo, ne da jih posebej spomnim ali prosim. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Poznam ljudi, ki imajo podoben pogled na svet kot jaz. | 1 2 3 4 5 |
| 9. Drugi mi včasih pripravijo prijetno presenečenje. | 1 2 3 4 5 |
| 10. Imam ljudi okrog sebe, ki me včasih razbremenijo, ne da bi jih za to posebej prosil/a | 1 2 3 4 5 |
| 11. Pred drugimi lahko pokažem svoja čustva in povem, kaj mislim, kajti vem, da me sprejemajo. | 1 2 3 4 5 |
| 12. V družbi zame pomembnih ljudi se mi ni treba pretvarjati | 1 2 3 4 5 |
| 13. Imam vsaj eno osebo, od katere lahko dobim spodbudo, zaščito ali informacije, ki jih potrebujem | 1 2 3 4 5 |
| 14. Imam ljudi, s katerimi delim podobne izkušnje. | 1 2 3 4 5 |
| 15. Imam občutek, da vplivam na druge ljudi. | 1 2 3 4 5 |
| 16. V družbi zame pomembnih ljudi lahko pokažem svoj pravi obraz brez strahu, da bi me zavrnil. | 1 2 3 4 5 |
| 17. V težkih trenutkih mi stoji ob strani nekdo, ki je dovolj močan, da prenese moje težave | 1 2 3 4 5 |
| 18. Nihče mi ne pripravi kakšnega lepega presenečenja. | 1 2 3 4 5 |
| 19. Opazim, da drugi včasih naredijo kaj, kar sem jim jaz predlagal. | 1 2 3 4 5 |
| 20. Drugi me pogosto vprašajo za mnenje o določeni temi. | 1 2 3 4 5 |

VREDNOTENJE LESTVICE ZADOVOLJENOSTI RELACIJSKIH POTREB

Seštejte postavke pri vsaki lestvici in delite s številom postavk.

LESTVICE:

1. AVTENTIČNOST

Lestvica se nanaša na potrebo po biti avtentičen v odnosu z drugimi. Oseba, ki ima zadovoljeno to potrebo doživlja, da je lahko v odnosih z drugimi to, kar ona v resnici je. To se kaže v občutku varnosti, razumevanja in spoštovanja s strani drugih oseb. Vključuje tudi občutek, da drugi ljudje sprejemajo posameznikovo individualnost ali drugačnost.

Vrednotenje: 2, 11, 12, 16

2. PODPORA IN ZAŠČITA

Lestvica se nanaša na potrebo po stabilni, zanesljivi in zaščitniški drugi osebi. Oseba, ki ima zadovoljeno potrebo ima občutek, da se v stiski lahko obrne po pomoč, zaščito in podporo s strani druge osebe. Vključuje občutek biti z nekom, ki je močan, stabilen in lahko nudi oporo in stabilnost v trenutkih stiske.

Vrednotenje: 3, 4, 13, 17

3. IMETI VPLIV (VPLIVANJE)

Lestvica se nanaša na potrebo po imeti vpliv na druge ljudi. Oseba, ki ima zadovoljeno potrebo po vplivanju v odnosih doživlja, da drugi ljudje sprejemajo njeno mnenje, nasvete ali ideje. Ima občutek, da je vplivala na druge ljudi in v njih izzvala neko spremembo.

Vrednotenje: 6, 15, 19, 20

4. DELJENA IZKUŠNJA

Lestvica se nanaša na potrebo po deljenju osebne izkušnje. Oseba z zadovoljeno potrebo po deljenju ima ljudi, s katerimi lahko deli podobne interese, zanimanja, doživljanja in izkušnje. Gre za izkušnjo biti z drugo osebo, ki je doživela nekaj podobnega in nam je v nečem podobna.

Vrednotenje: 1, 5, 8, 14

5. INICIATIVA S STRANI DRUGE OSEBE

Lestvica se nanaša na potrebo po iniciativi s strani druge osebe. Zadovoljena potreba se kaže v občutku, da nas drugi ljudje presenetijo, razbremenijo in nam pomagajo, brez da bi jih za to prosili. Gre za občutek, da druga oseba naredi nekaj za nas, brez naše prošnje ali zahteve.

Vrednotenje: 7, 9, 10, **18**

Postavka 18 se vrednoti obrnjeno!

6. RELACIJSKE POTREBE – SKUPNI REZULTAT

Lestvica se nanaša na splošno stopnjo zadovoljenosti relacijskih potreb v odnosih. Višja izraženost se kaže v višji stopnji zadovoljenosti potrebe po zaščiti, deljeni izkušnji, avtentičnosti, vplivanju in iniciativi. Skupni rezultat se izračuna kot povprečje rezultatov na posameznih lestvicah.