

Relationship profile test (Bornstein)

Destrktivní závislost

1. Druzí lidé mi připadají sebevědomější než já.
2. Kritika mne snadno zraní.
3. Když mám za něco odpovědnost, jsem z toho nervózní.
4. Cítím se nejlépe, když se vedení ujme někdo jiný.
5. Druzí lidé si neuvědomují, jak moc mě jejich slova můžou zranit.
6. Je pro mě důležité, aby mě druzí měli rádi.
7. V případě sporu raději ustoupím, aby byl klid, než abych se snažil prosadit svou.
8. Jsem raději, když rozhoduje někdo jiný než já.
9. Když se s někým o něco přu, mám strach, že to může pokazit náš vztah.
10. Abych se zavděčil druhým, tak někdy souhlasím i s věcmi, kterým vlastně nevěřím.

Dysfunkční odpoutání

1. Druzí lidé toho po mně chtějí příliš mnoho.
2. Když se ke mně lidé chovají příliš důvěrně, radši se stáhnou.
3. Čas od času potřebuji od všeho utéct.
4. Přál bych si mít víc času pro sebe.
5. Raději se rozhoduji samostatně, než abych naslouchal názorům druhých.
6. Druhým lidem toho o sobě moc neříkám.
7. Někdy se bojím, že úmysly druhých nejsou zcela čisté.
8. Nejraději jsem, když pracuji na vlastní pěst.
9. Být nezávislý a soběstačný je pro mě velmi důležité.
10. Když se věci nedaří, překonám to a nedám nic najevo.

Zdravá závislost

1. Věřím, že většina lidí je v jádru dobrých.
2. S lidmi, které dobře znám, dokážu sdílet své nejnaternější myšlenky a pocity.
3. Nemám problém si říct o pomoc.
4. Nedělám si starosti z toho, co si o mně myslí druzí lidé.
5. Myslím si, že každý by měl do vztahů přispívat stejným dílem.
6. Moje vztahy jsou takové, jaké je chci – i kdybych mohl, nic bych neměnil.
7. Vidím se jako schopný člověk, který se dobře dokáže vyrovnat se zklamáními a nezdary.
8. Ve svých vztazích dokážu v pohodě nabídnout podporu, když ji druhý potřebuje, a také si o ni říct, když ji potřebuji já.
9. I když se s někým pohádám, věřím, že náš vztah to přežije.
10. Je pro mě snadné důvěřovat druhým lidem.

Dotazník stylů identity (Berzonsky)

Difuzní styl

1. Zjistil(a) jsem, že když musím udělat nějaké důležité životní rozhodnutí, je nejlepší řídit se svými pocity.
2. Nevím, kam a k čemu v životě směřuji. Myslím si, že to se nějak vyřeší samo.
3. Nemá smysl lámat si předem hlavu s tím, co má a co nemá cenu. Prostě se rozhoduji v okamžiku, kdy se něco stane.
4. Moje osobní problémy se často vyřeší samy prostě jen tím, že jim nevěnuji pozornost.
5. své budoucnosti ve skutečnosti moc nepřemýšlím. Ta je ještě hodně daleko.
6. Když mám ve svém životě o něčem důležitém rozhodnout, vyčkávám do poslední chvíle, jestli se ještě něco nepříhoda.
7. Nejlepší je nebrat život tak vážně. Zkousím si ho prostě užívat.
8. Snažím se vyhnout tomu, abych se dostával(a) do situací, kdy musím hodně přemýšlet a řešit je sám/sama.
9. Obvykle si nepřipouštím, že by mohly nastat nějaké problémy, a předpokládám, že věci se vyřeší samy o sobě.
10. Moje životní plány a cíle se hodně často mění podle toho, s jakými lidmi se zrovna bavím.

11. To, kdo jsem a jaký/á jsem, se mění podle situace, ve které se zrovna ocitnu.
12. Pokud se dostanu do nějakých osobních problémů, snažím se odkládat jejich řešení tak dlouho, jak to jen jde.

Informační styl

1. Dost vážně přemýšlím nad tím, jak chci žít a co chci v životě dělat.
2. Když si povídám s druhými lidmi, pomáhá mi to ujasnit si, čemu věřím a o čem jsem přesvědčený/á.
3. Než udělám nějaké důležité rozhodnutí, snažím se na problém podívat z více stran.
4. Abych si ujasnil(a) svůj žebříček hodnot, hodně čtu a mluvím s druhými lidmi.
5. Když se mám rozhodnout o něčem, co je pro můj život hodně důležité, snažím se to rozebrat ze všech stran, abych tomu co nejvíc rozuměl(a).
6. Moje osobní problémy mne často přivedou k novým podnětům a zajímavým výzvám.
7. Když se pro něco zásadního a důležitého rozhodnuji, baví mě promýšlet všechny možnosti, které se nabízejí.
8. Když se v mém životě vynoří nějaké problémy, nezametám je pod koberec, ale aktivně se jimi zabývám.
9. Pokud mám udělat nějaké důležité životní rozhodnutí, chci mít k dispozici co nejvíc informací, které se situací nějak souvisejí.
10. Opakovaně se zabývám tím, zda si moje životní cíle navzájem nějak neodporují.
11. Když druzí říkají něco, co zpochybňuje moje osobní přesvědčení, zásady nebo hodnoty, snažím se pochopit jejich pohled na věc.
12. Než udělám nějaké zásadní životní rozhodnutí, je pro mě důležité, abych měl(a) co nejvíce informací z různých zdrojů.

Normativní styl

1. Vždy jsem věděl/a v co věřím a v co nevěřím, nikdy jsem v tomto směru neměl/a nějaké velké pochybnosti.
2. Pokud mám učinit nějaké důležité životní rozhodnutí, většinou nepotřebuji moc času. Brzo vím, jak se rozhodnout.
3. Pokud se dostanu do nějakých osobních problémů, celkem hned vím, co mám udělat.
4. Když se v mém životě objeví nějaké problémy, řeším je obvykle rychle a bez větších pochybností.
5. Myslím si, že je lepší držet se pevně osvědčených názorů, než být příliš svobodomyšlný/á a otevřený/á názorovým změnám.
6. Myslím si, že je lepší držet se osvědčených zásad a hodnot, než zkoušet něco nového.
7. Mám raději takové situace, v nichž bezpečně vím, jak se mám chovat či jaká v nich platí pravidla.
8. Držím se zásad a pravidel, která se už mnohým lidem osvědčila.
9. Zásady, ve kterých jsem byl/a vychován/a, jsem přijal/a za své a řídím se jimi.
10. Snažím se o dosažení těch cílů, které pro mne moji blízcí považují za dobré.
11. Protože se snažím naplnit očekávání lidí, kteří pro mě hodně znamenají, neřeším problém, jak chci žít a co chci v životě dělat.
12. Když se rozhodnuji o své budoucnosti, často se nechávám bezděčně vést tím, co ode mne očekávají moji blízcí.