

INVENTÁR INTERPERSONÁLNYCH PROBLÉMOV

vek:
pohlavie: M Ž

Ľudia uvádzajú nasledovné problémy vo vzťahu k iným ľuďom. Prosím, prečítajte si nasledujúci zoznam a pre každú položku zvážte, či to bol v poslednom čase pre Vás problém vo vzťahu k hocijakej dôležitej osobe vo Vašom živote. Potom označte číslo, ktoré vyjadruje, nakoľko stresujúci tento problém pre Vás je.

- 0 – vôbec nie
- 1 – trochu
- 2 – mierne
- 3 – dost'
- 4 – extrémne

Je pre mňa ťažké:

1. Dôverovať iným ľuďom	0	1	2	3	4
2. Povedať iným ľuďom „nie“	0	1	2	3	4
3. Pripojiť sa k nejakej skupine	0	1	2	3	4
4. Zachovať si súkromie pred inými ľuďmi	0	1	2	3	4
5. Dať iným ľuďom najavo, čo chcem	0	1	2	3	4
6. Povedať druhému, aby ma prestal obťažovať	0	1	2	3	4
7. Predstaviť sa novým ľuďom	0	1	2	3	4
8. Konfrontovať ľudí s problémami, ktoré sa objavili	0	1	2	3	4
9. Byť priebojný voči inej osobe	0	1	2	3	4
10. Dať iným ľuďom najavo, že som nahnevaný	0	1	2	3	4
11. Mať voči inému dlhodobý záväzok	0	1	2	3	4
12. Šéfovať druhému človeku	0	1	2	3	4
13. Byť agresívny voči iným ľuďom keď si to situácia vyžaduje	0	1	2	3	4
14. Spoločensky sa stýkať s inými ľuďmi	0	1	2	3	4
15. Prejaviť iným ľuďom náklonnosť	0	1	2	3	4
16. Dobre vychádzať s ľuďmi	0	1	2	3	4
17. Pochopiť stanovisko inej osoby	0	1	2	3	4
18. Vyjadriť otvorene svoje pocity iným ľuďom	0	1	2	3	4
19. Stáť si za svojim, keď to potrebujem	0	1	2	3	4
20. Prežívať lásku k inej osobe	0	1	2	3	4
21. Určiť hranice iným ľuďom	0	1	2	3	4
22. Podporovať druhého v jeho životných cieľoch	0	1	2	3	4
23. Cítiť blízkosť k iným ľuďom	0	1	2	3	4
24. Mať skutočný záujem o problémy iných ľudí	0	1	2	3	4
25. Hádať sa s iným človekom	0	1	2	3	4
26. Tráviť čas osamote	0	1	2	3	4
27. Dať dar inej osobe	0	1	2	3	4
28. Dovoľiť si byť nahnevaný na niekoho koho mám rád	0	1	2	3	4
29. Dať prednosť potrebám niekoho iného pred mojimi vlastnými	0	1	2	3	4
30. Nestarať sa do záležitostí iných ľudí	0	1	2	3	4
31. Prijímať pokyny od ľudí, ktorí sú mi nadriadení	0	1	2	3	4

Je pre mňa ťažké:

32. Cítiť sa dobre, keď je niekto iný šťastný	0	1	2	3	4
33. Požiadať iných, aby sa so mnou stretli	0	1	2	3	4
34. Byť nahnevaný na druhých	0	1	2	3	4
35. Otvoriť sa a povedať o svojich pocitoch inej osobe	0	1	2	3	4
36. Odpustiť inej osobe po tom, čo som bol na ňu nahnevaný	0	1	2	3	4
37. Staráť sa o vlastné dobro, keď je iný v núdzi	0	1	2	3	4
38. Presadiť sa bez obavy, že zraním city iného	0	1	2	3	4
39. Byť sebaistý v prítomnosti iných ľudí	0	1	2	3	4

Ďalej sú uvedené veci, ktoré robíte, alebo sa Vám stávajú príliš často:

40. Príliš často súperim s inými ľuďmi	0	1	2	3	4
41. Cítim sa príliš zodpovedný za riešenie problémov iných ľudí	0	1	2	3	4
42. Iní ľudia ma až príliš ľahko presvedčia	0	1	2	3	4
43. Príliš sa otváram iným ľuďom	0	1	2	3	4
44. Som príliš nezávislý	0	1	2	3	4
45. Som príliš agresívny voči iným ľuďom	0	1	2	3	4
46. Príliš sa snažím iným ľuďom urobiť radosť	0	1	2	3	4
47. Príliš často šaškujem	0	1	2	3	4
48. Príliš chcem, aby si ma iní všimli	0	1	2	3	4
49. Príliš dôverujem iným ľuďom	0	1	2	3	4
50. Príliš sa snažím ovládať iných	0	1	2	3	4
51. Príliš uprednostňujem potreby iných pred svojimi vlastnými	0	1	2	3	4
52. Príliš sa snažím zmeniť iných ľudí	0	1	2	3	4
53. Som príliš dôverčivý	0	1	2	3	4
54. Som až príliš veľkorysý voči iným ľuďom	0	1	2	3	4
55. Príliš sa obávam iných ľudí	0	1	2	3	4
56. Som voči iným príliš podozrievaví	0	1	2	3	4
57. Príliš často manipulujem s inými, aby som dosiahol, čo chcem	0	1	2	3	4
58. Príliš často hovorím iným ľuďom osobné veci	0	1	2	3	4
59. Príliš často sa hádam s inými ľuďmi	0	1	2	3	4
60. Príliš si udržiavam odstup od iných	0	1	2	3	4
61. Príliš často dovoľím druhým, aby ma zneužívali	0	1	2	3	4
62. Pred inými ľuďmi príliš často cítim rozpaky	0	1	2	3	4
63. Príliš sa ma dotýka trápenie iných ľudí	0	1	2	3	4
64. Príliš často sa chcem ľuďom pomstiť	0	1	2	3	4