

# OBČUTEK VREDNOSTI

## vprašalnik, točkovanje in interpretacija

dr. N. E. Amundson



Napišite ime osebe, na katero se nanašajo odgovori na spodnje trditve: \_\_\_\_\_

Oseba.....	zelo redko	redko	včasih	pogosto	zelo pogosto
1. Upošteva moja čustva.	1	2	3	4	5
2. Se do mene obnaša, kot da sem številka.	1	2	3	4	5
3. Me ogovori tako, da se počutim nepomembnega/-no.	1	2	3	4	5
4. Se zanaša name, da bom prispeval/-a ideje.	1	2	3	4	5
5. Se ne zanima za moj napredek.	1	2	3	4	5
6. Je brezbržna do mojega prispevka.	1	2	3	4	5
7. Me podpira pri doseganju mojih ciljev.	1	2	3	4	5
8. Ne posluša, kar govorim.	1	2	3	4	5
9. Mi pomaga, da se počutim dobro.	1	2	3	4	5
10. Se ne zanaša na mojo udeležbo / sodelovanje.	1	2	3	4	5
11. Upošteva to, kar želim narediti.	1	2	3	4	5
12. Je pozorna na moje počutje.	1	2	3	4	5
13. Se zanaša na mojo podporo.	1	2	3	4	5
14. Se le malo zanima za moj blagor.	1	2	3	4	5
15. Je ne zanimajo moji načrti za prihodnost.	1	2	3	4	5
16. Verjame vame.	1	2	3	4	5
17. Se bo še vedno zanimala zame, tudi ko bova šla vsak svojo pot.	1	2	3	4	5
18. Se ne potrudi, da bi se počutil/-a dobrodošlega/-lo.	1	2	3	4	5
19. Ne ceni mojih dosežkov.	1	2	3	4	5
20. Me pokliče, da vidi, kako mi gre.	1	2	3	4	5
21. Me opazi, ko vstopim v prostor.	1	2	3	4	5
22. Sprejema le nekatere izmed mojih predlogov.	1	2	3	4	5
23. Želi slišati moje mnenje, preden se odloči o stvareh, ki me zadevajo	1	2	3	4	5
24. Se le malo zanima za moje življenje.	1	2	3	4	5

# Točkovanje

Vprašalnik lahko razdelimo v štiri podlestvice, od katerih ima vsaka šest trditev. Podlestvice so naslednje:

**Pozornost:** občutek, da vas druga oseba opazi in se zanima za vas.

**Pomembnost:** osebi se zdi pomembno, kaj želite, mislite ali delate.

**Odvisnost:** čutite, da ste pomemben član skupnosti, in oseba se zanaša na vaš prispevek, udeležbo.

**Širina ega:** verjamete, da druge zanima dogajanje v vašem življenju (uspehi in razočaranja) ter da aktivno spremljajo vaš razvoj.

Polovica trditev v vprašalniku je oblikovana pozitivno (na primer upošteva moja čustva), polovica pa negativno (na primer z mano dela kot s številko). Za izračun dosežka na posameznih podlestvicah je treba vrednosti negativno oblikovanih trditev spremeniti po naslednjem ključu:

ocena 5	postane	1
ocena 4	postane	2
ocena 3	ostane	3
ocena 2	postane	4
ocena 1	postane	5

Seštejte točke za posamezne podlestvice, s tem da upoštevate obrnjeno vrednost, kjer je to potrebno.

## Primer: Podlestvica **pozornost**

Trditev	Odgovori	Ključ	Preračunane točke
9	5	enako	5
12	4	enako	4
21	3	enako	3
2	4	obrnjeno	2
3	3	obrnjeno	3
18	1	obrnjeno	5
SKUPAJ:			

## Podlestvica **pozornost**

Trditev	Odgovori	Ključ	Preračunane točke
9		enako	
12		enako	
21		enako	
2		obrnjeno	
3		obrnjeno	
18		obrnjeno	
SKUPAJ:			

### Podleščvica pomembnost

Trditev	Odgovori	Ključ	Preračunane točke
1		enako	
7		enako	
11		enako	
8		obrnjeno	
14		obrnjeno	
19		obrnjeno	
SKUPAJ:			

### Podleščvica odvisnost

Trditev	Odgovori	Ključ	Preračunane točke
4		enako	
13		enako	
23		enako	
6		obrnjeno	
10		obrnjeno	
22		obrnjeno	
SKUPAJ:			

### Podleščvica širina ega

Trditev	Odgovori	Ključ	Preračunane točke
16		enako	
17		enako	
20		enako	
5		obrnjeno	
15		obrnjeno	
24		obrnjeno	
SKUPAJ:			

## Skupno številu točk:

Podleščvica	Številu točk
Pozornost	
Pomembnost	
Odvisnost	
Širina ega	
SKUPAJ:	

# Interpretacija vprašalnika

Razumevanje informacij, vsebovanih v vprašalniku, zahteva podroben pregled različnih podlestick (pozornost, pomembnost, odvisnost, širina ega) kakor tudi posameznih trditve znotraj njih. Ključna informacija je lahko tudi skupni seštevek, vendar je najpogosteje potreben bolj poglobljen pregled rezultatov. Spodaj so našteje trditve pod vsako podlesticko.

**POZORNOST:** občutek, da je druga oseba pozorna do vas ter da se zanima za vas.

Pozitivno oblikovane trditve:

9. Mi pomaga, da se počutim dobro.
12. Je pozorna na moje počutje.
21. Me opazi, ko vstopim v prostor.

Negativno oblikovane trditve:

2. Se do mene obnaša, kot da sem številka.
3. Me ogovori tako, da se počutim nepomembnega/-no.
18. Se ne potrudi, da bi se počutil/-a dobrodošlega/-lo.

**POMEMBNOST:** drugi spoštujejo, kaj si želite, mislite ali delate.

Pozitivno oblikovane trditve:

1. Upošteva moja čustva.
7. Me podpira pri doseganju mojih ciljev.
11. Upošteva to, kar želim narediti.

Negativno oblikovane trditve:

8. Ne posluša, kar govorim.
14. Se le malo zanima za moj blagor.
19. Ne ceni mojih dosežkov.

**ODVISNOST:** čutite, da ste pomemben član skupine in da se drugi zanašajo na vaš prispevek.

Pozitivno oblikovane trditve:

4. Se zanaša name, da bom prispeval/-a ideje.
13. Se zanaša na mojo podporo.
23. Želi slišati moje mnenje, preden se odloči o stvareh, ki me zadevajo.

Negativno oblikovane trditve:

6. Je brezbrizna do mojega prispevka.
10. Se ne zanaša na mojo udeležbo / sodelovanje.
22. Sprejema le nekatere izmed mojih predlogov.

**ŠIRINA EGA:** verjamete, da druge zanima dogajanje v vašem življenju (uspehi in razočaranja) ter da spremljajo vaš razvoj.

**Pozitivno oblikovane trditve:**

- 16. Verjame vame.
- 17. Se bo še vedno zanimala zame, tudi ko bova šla vsak svojo pot.
- 20. Me pokliče, da vidi, kako mi gre.

**Negativno oblikovane trditve:**

- 5. Se ne zanima za moj napredek.
- 15. Je ne zanimajo moji načrti za prihodnost.
- 24. Se le malo zanima za moje življenje.

Ko pregledujete vsako izmed teh trditev in podleštic, imejte v mislih točno določeno situacijo, ki je prispevala k dobljenemu rezultatu (visokemu ali nizkemu). Katere so specifične okoliščine, ki vplivajo na vaše zaznavanje odnosov z drugimi?

Glede na okoliščine reševanja vprašalnika, lahko svoje rezultate primerjate tudi z rezultati drugih oseb. Če se odločite za primerjavo, imejte v mislih, da ni napačnih in pravih odgovorov, saj gre za občutke vsakega posameznika. Zanimivo pa je primerjati podobnosti in razlike v zaznavi odnosov med vami in drugimi.

Pomembno vodilo pri interpretiranju tega vprašalnika je dejstvo, da vaše samospoštovanje in osebni občutek vrednosti nista povezana z vrednostno perspektivo drugih ljudi. Pomembna in edinstvena oseba ste, ne glede na to, kakšen občutek vam dajejo ljudje okoli vas. Res je, da ni lahko ohranjati pozitivne samopodobe, če vam drugi ne dajejo občutka, da vas cenijo, saj to od vas zahteva dodatno energijo in lahko načne vašo samopodobo in samozavest. Zaradi dolgoročnih negativnih posledic občutka manjvrednosti je ključno, da spremenite naravo vrednostnih odnosov ali se umaknete iz okolja, kjer vas ne cenijo, ter poiščete tako, kjer vas bodo.

Zavedati se morate tudi, da je spreminjanje vrednostnega odnosa »dvosmerna ulica«. Vrednost si lahko povečate tudi s spremembo vedenja. Vprašati se morate, koliko si za spremembo vrednostnega odnosa prizadevate. Kako izražate svoja čustva in ideje? Ali dajete drugim pobudo, da bi vas lahko opazili? Veliko ljudi le tiho čaka, da jih odkrijejo, in so kakor biseri, zaprti v školjko. Taka neprizadevnost je pogosto posledica prepričanja, da je za to, da vas opazijo, potrebna samohvala. Toda na tako prepričanje moramo pogledati z drugega zornega kota in izzvati spremembo. Postati viden za druge je v današnji hitro spreminjajoči se družbi nujno. Naučiti se tržiti samega sebe, vendar tako, da pri tem izražate poštenost in lastno integriteto, je ključno pri povečevanju lastne vrednosti. Enako velja za izražanje lastne pobude, spretnosti mreženja in deljenja informacij s prijatelji, kolegi in avtoritetami.

Drugi vidik spreminjanja vrednostnega odnosa je, da razmislite, kako sami izkazuje vrednost drugim osebam. Ali se držite zlatega pravila »Ravnajte z drugimi tako, kot bi sami želeli, da drugi ravnajo z vami?« Z empatičnostjo in priznavanjem vrednosti drugim ljudem povečujete svojo lastno občutljivost, poleg tega pa se pozitivna naravnost pogosto obrestuje. Morda boste lastno vrednost povečali tudi tako, da boste drugim brezpogojno dajali in jim pomagali.

Kot je bilo že omenjeno zgoraj, kvalitete odnosa ni vedno mogoče spremeniti na bolje. Če ste zares izčrpali vse možnosti, ki so odvisne od vas, in se razmere vseeno niso izboljšale, morate razmisliti o iskanju okolja, v katerem boste v odnosu z drugimi deležni takega občutka vrednosti, kot ga potrebujete. Na redkejše stike z ljudmi ali ločitev od njih v takih okoliščinah ne smete gledati kot na poraz, saj občutek vrednosti zahteva prizadevnost in sodelovanje obeh strani. Pomembno je le, da pri odmikanju od odnosov z drugimi ljudmi za seboj ne »požgete mostov«, ampak da ostanete odprti in da stike obnovite, če bi se razmere spremenile.

Prevod: Katja Guštin  
Priredba: Jasna Kovač  
Peter Gabor  
Lektoriranje: Nuša Mastnak  
Ljubljana 2012