

مقياس الحاجات النفسية

من إعداد (Deci & Ryan, 1999)، تعريب وتقنين (محمد عليان، 2005)

وصف المقياس

يتكون المقياس من 27 فقرة موزعة على ثلاث أبعاد (الاستقلالية وتشمل تسع فقرات - الانتماء وتشمل عشرة فقرات - الكفاءة وتشمل ثمانية فقرات). كما ويتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج خماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، والتصحيح على التوالي بالدرجات (1-2-3-4-5)، والفقرات ذات الأرقام (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27) موجبة التصحيح أما الفقرات ذات الأرقام (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27) فتصححها يكون عكسي بحيث يحصل على درجة واحدة فقط إذا أجاب على (بدرجة كبيرة جداً، وهكذا....). وتتراوح الدرجة على المقياس بين (27-135 درجة)، وتدل الدرجة المنخفضة على حاجات منخفضة لأفراد العينة، أما الدرجة المرتفعة فتدل على ارتفاع الحاجات.

مقياس الحاجات النفسية

تعليمات الإجابة:

فيما يلي قائمة بعبارات تتضمن أنماطاً لبعض الحاجات التي يحتاجها الأفراد في مواقف الحياة المختلفة، لذا يُرجى منك، قراءة كل عبارة جيداً، ثم الإجابة عليها كما يلي:

ضع/ي علامة (X) في الخانة التي ترى/ن أن الموقف ينطبق على الحاجة الذي ترى/ن أنك تحتاجها، في الحياة المختلفة مبتدئ/ه بالعبارة رقم (1) حتى العبارة رقم (27)، على ضوء ورقة الأسئلة المعطاة لك.

ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة، فلكل منا أسلوبه في الحياة، إنما المهم هو التعبير الصادق عن أسلوبك المتبع لو كنت في الموقف المفترض.

مثال: حول كيفية الإجابة

الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً	بدرجة كبيرة جداً
1 اشعر أنني حر في تحديد نمط حياتي.		X				

اختر من البدائل ما ينطبق عليك

م	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1.	اشعر أنني حر في تحديد نمط حياتي.					
2.	أحب الناس الذين اختلط بهم					
3.	معظم الوقت لا اشعر أنني إنسان كفو					
4.	أعاني من ضغوط في حياتي.					
5.	الناس في غالب الأحيان يقدرّون ما أقوم به من أعمال					
6.	انسجم مع الناس الذين أخالطهم.					
7.	أعيش لنفسي ولا يوجد لي علاقات اجتماعية كثيرة.					
8.	اعبر عن آرائي وأفكاري بشكل حر.					
9.	اعتبر الناس الذين اختلط بهم أصدقائي.					
10.	استطيع تعلم مهارات جديدة ومهمة.					
11.	في حياتي اليومية أقوم عادة بما يطلب مني.					
12.	أجد الاهتمام ممن حولي.					
13.	معظم الأحيان اشعر بنشوة الانجاز جراء النشاطات التي أقوم بها.					
14.	الناس الذين أتعامل معهم يقدرّون مشاعري ويضعونها بعين الاعتبار.					
15.	في حياتي لم تتح لي الكثير من الفرص لإظهار قدراتي.					
16.	أصدقائي قليلون وعلاقتي محدودة.					
17.	اشعر بأنني أعبر عن ذاتي في حياتي اليومية.					
18.	اشعر بالعزلة مع الناس الذين أتعامل معهم.					
19.	في العادة لا اشعر بأنني قادر على القيام بواجباتي.					

م	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
20	لا يوجد أمامي فرص كثيرة لكي أقرر بنفسي كيفية القيام بمهامي اليومية.					
21	الناس الذين أتعامل معهم يكونون شيء من الود تجاهي					
22	عندما أكون مع زملائي اشعر بأنني محبوب.					
23	عندما أكون مع المسؤولين اشعر بأن هناك فجوة بالعلاقات.					
24	عندما أكون مع أصدقائي اشعر بأنني كفؤ.					
25	عندما أكون مع المسؤولين اشعر بأنني غير كفؤ.					
26	عندما أكون مع أصدقائي اعبر عن نفسي بشكل حر.					
27	عندما أكون مع المسؤولين اشعر بأنني مرغم على التصرف بطريقة غير معينة.					