Psychologische Grundbedürfnisse

Übung: Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale

Mit diesem Fragebogen wird erfasst, inwiefern die psychologischen Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit befriedigt oder frustriert werden. Das Ausfüllen dieses Fragebogens hilft Ihnen eine Vorstellung zu bekommen, was die drei psychologischen Grundbedürfnisse sind. Zudem werden Sie sich Ihrer eigenen Bedürfnisse bewusster. Dies ist wichtig, da die eigenen Gefühle und Gedanken den Umgang mit anderen Menschen beeinflussen.

Aufgabe: Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre aktuellen Erfahrungen. Lesen Sie die folgenden Aussagen genau durch und bestimmen Sie auf einer Skala von 1 bis 5 den Grad Ihrer Zustimmung für die jeweilige Aussage. Ordnen Sie anschließend jedem Item das entsprechende Grundbedürfnis zu und entscheiden Sie, ob jeweils der Grad der Befriedigung oder Frustration erfasst wurde.

Fragebogen zur Befriedigung und Frustration der psychologischen Grundbedürfnisse Kurzform

		trifft überhaupt nicht zu				trifft voll und ganz zu
		1	2	3	4	5
1.	Die meisten Dinge die ich tue, fühlen sich an als ob ich diese tun muss.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Ich spüre, dass ich den Menschen, die mir etwas bedeuten, auch wichtig bin.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Ich fühle mich ausgeschlossen aus der Gruppe, zu der ich gehören möchte.	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Ich habe das Gefühl, dass meine Entscheidungen widerspiegeln, was ich wirklich will.	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Ich fühle mich gezwungen viele Dinge zu tun, die ich mir selbst nicht aussuchen würde.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Ich spüre, dass Personen, die mir wichtig sind, sich mir gegenüber kalt und distanziert verhalten.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Ich fühle mich kompetent in dem was ich tue.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Ich bin von vielen meiner Leistungen enttäuscht.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Ich fühle mich kompetent meine Ziele erreichen zu können.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Mein Gefühl sagt mir, dass ich immer tat, was mich wirklich interessiert.	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Ich empfinde ein warmes Gefühl für die Menschen, mit denen ich Zeit verbringe.	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Ich fühle mich wie ein Versager aufgrund der Fehler, die ich mache.	☐	☐	☐	☐	☐

Ordnen Sie jedem Item das entsprechende Grundbedürfnis zu und entscheiden Sie, ob jeweils der Grad der Befriedigung oder Frustration erfasst wurde:

Bedürfnis	Befriedigung (Items)	Frustration (Items)
Autonomie		
Kompetenz		
Soziale Eingebundenheit		

Lösung

Bedürfnis	Befriedigung (Items)	Frustration (Items)
Autonomie	4, 10	1, 5
Kompetenz	7, 9	8, 12
Soziale Eingebundenheit	2, 11	3, 6