

نیاز به عشق و تعلق خاطر

ردیف	شرح	درجه (از ۱ تا ۵)
۱	احساس می‌کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی نیاز دارید؟	
۲	تا چه اندازه رفاه و سعادت انسان‌های دیگر برایتان مهم است؟	
۳	چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را پذیرفته و دوستتان بدانند؟	
۴	چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را مورد لطف و مهر و محبت قرار داده و شما نیز متقابلاً به آنها محبت کنید و به آنها احساس تعلق خاطر نمایید؟	
۵	چه اندازه دوست دارید که با دیگران بجوشید و در مجالس، مراسم و فعالیت‌های گروهی فعالانه شرکت کنید	

نیاز به بقا

۱	مسائلی مانند پس‌انداز، مخارج زندگی، مسکن، آینده شغلی و نظایر آنها تا چه اندازه ذهن شما را به خود مشغول می‌دارد؟	
۲	تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می‌کنید؟	
۳	شدت میل جنسی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟	
۴	در انجام کارها و اقدامات مخاطره‌آمیز تا چه اندازه محتاطانه عمل می‌کنید؟	
۵	از روبرویی با تجارب جدید و شروع راه‌های ناشناخته تا چه اندازه	

اجتناب می‌کنید؟	
نیاز به آزادی	
۱	تا چه اندازه نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام می‌دهید خودتان انتخاب کنید؟
۲	تا چه میزان اعتقاد دارید که هیچ کس نباید به شما بگوید که چگونه زندگی خود را اداره کنید (بگوید چه نکنید و چه نکنید)؟
۳	تا چه میزان تمایل دارید آن چه را که می‌خواهید بدون توجه به دخالت‌ها و فشارهای همسران یا شریکتان حتما انجام رسانیید؟
۴	تا چه میزان اصرار دارید در تصمیم‌گیری‌های بزرگ و کوچک زندگی استقلال رأی داشته باشید و بر وفق مراد خود عمل کنید؟
۵	تا چه اندازه نیاز دارید که بدون دخالت و مزاحمت و حتی حضور دیگران زمان‌هایی را برای خودتان در اختیار داشته باشید که هر گونه دلتان می‌خواهد از آن استفاده کنید؟
نیاز به قدرت و خودشکوفایی	
۱	تا چه اندازه تلاش می‌کنید در زمینه کار خود به عنوان یک فرد توانمند و با لیاقت خود را نشان داده و شناخته شوید؟
۲	تا چه اندازه دوست دارید که به دیگران دستور بدهید؟ (فرمان بدهید تا این که فرمان ببرید)
۳	فکر می‌کنید تا چه اندازه اهل پیشرفت و رقابت هستید؟
۴	تا چه اندازه دوست دارید که دیگران (اعم از فرزند، همسر یا دوستان‌تان) به حرف شما گوش دهند و از آن پیروی کنند؟

پرسشنامه نیازهای اساسی - گلاسر (1995)

۵	تا چه اندازه تلاش می‌کنید تا ثابت کنید ایده، فکر یا راه شما درست است و اصرار دارید که دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند؟
نیاز به تفریح	
۱	چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه‌گویی نیازمندید؟
۲	تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی‌های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟
۳	میزان شوخ‌طبعی و خوش‌مشربی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
۴	تا چه میزان احساس می‌کنید که نیاز دارید به کارهای غیرجدی و غیررسمی مانند دوچرخه‌سواری، ماهیگیری، تماشای فیلم و دیگر سرگرمی‌های لذت‌بخش بپردازید؟
۵	تا چه اندازه به دنبال اوقات سرگرم‌کننده و موقعیت‌های شادی‌بخش مانند جشن‌ها، مهمانی‌ها، مراسم سرگرم‌کننده، بازی‌ها و نظایر آنها هستید؟

معرفی پرسشنامه نیازهای اساسی گلاسر (Glasser)

ویلیام گلاسر (۱۹۲۵-۲۰۱۳) تدوین‌کننده نظریه‌های شناختی کنترل، واقعیت‌درمانی و انتخاب است. مهم‌ترین علاقه‌مندی‌های او شامل مسئولیت‌پذیری، مواجهه با واقعیت و پذیرش نتایج انتخاب‌ها بوده و از جمله ویژگی‌های کار گلاسر علاقه و پیگیری او در کاربردی نمودن نظریات‌اش در حوزه‌های مشاوره، آموزش و مدیریت

می‌باشد. در پرسشنامه نیازهای اساسی گلاسر شرکت‌کننده در پنج حوزه نیاز به بقا، عشق و تعلق خاطر، قدرت و خودشکوفایی، آزادی و تفریح (با توصیفات عمومی آنها که در انتهای همین آزمون تشریح می‌شود) خود را مورد سنجش و ارزیابی قرار می‌دهد. این پرسشنامه از 25 آیتم تشکیل شده است، به طوری که هریک از نیازهای اساسی پنجگانه، پنج آیتم را به خود اختصاص می‌دهد. هریک از آیتم‌ها به صورت لیکرت 5 درجه ای نمره گذاری می‌شود. نحوه ی نمره گذاری هریک از نیازها به این صورت است که مجموع نمرات آزمودنی در آیتم‌های مربوط به هر نیاز، محاسبه و به عدد 5 تقسیم می‌گردد. هرچه نمره مربوط به یک نیاز، به عدد 1 نزدیک تر باشد، نشانگر شدت بالای آن نیاز بوده و هرچه این نمره به عدد 4 نزدیک تر باشد، نشانگر شدت پایین آن نیاز می‌باشد (وزیری، 1394).

روایی و پایایی

در پژوهش وزیری (1394)، پایایی این پرسشنامه برای جمعیت مردان، به شیوه آلفای کرونباخ، 0.90 و به شیوه دو نیمه سازی، 0.83 محاسبه شد. همچنین پایایی این ابزار برای جمعیت زنان به شیوه آلفای کرونباخ، 0.78 و به شیوه دو نیمه سازی، 0.65 محاسبه شد. روایی این ابزار نیز از طریق تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار گرفت که شاخص‌های مربوط به مدل نشانگر تأیید روایی این پرسشنامه داشته است.

برای شرکت در این آزمون لطفا عبارات زیر را به دقت بخوانید و میزان وجود هریک از نیازهای فهرست شده را از بسیار کم تا بسیار زیاد در خود درجه‌بندی نمایید. هر عبارت در خصوص مقدار و میزان وجود یک گرایش یا نیاز در شما سؤال می‌کند. وجود هر نیاز یا خواسته درونی را بر اساس مقیاس 5 نمره‌ای درجه‌بندی کنید.

بسیار کم	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد
۱	۲	۳	۴	۵

لطفا برای نمرات هر بخش را با یکدیگر جمع کرده (هر پنج سوال با هم) و نتیجه را تقسیم بر پنج نموده (عدد حاصل میانگین نمرات داده شده است) و نتیجه را در جدول زیر قرار دهید.

نیاز به خاطر	نیاز به بقا	نیاز به آزادی	نیاز به قدرت	نیاز به تفریح	میانگین نمرات کسب شده

عشق و تعلق خاطر

توصیف عمومی: من فرد مردممداری هستم، روابط انسانی در درجه اول اهمیت برای من قرار دارد، مهرورزی و صمیمیت را دوست دارم، بیشتر اوقات به بهزیستی دوستان و خانواده خود فکر میکنم و دوست دارم که با آنها در تماس مداوم باشم. از بودن در محافل اجتماعی لذت می‌برم و بهترین زمان‌های مربوط به گذشته من لحظاتی است که با افراد دیگر بوده‌ام. در چشم دوستان، اعضای خانواده و همکاران من انسانی گرم، دل‌سوز، مهربان و همکاری‌کننده هستم.

تعریف نیاز به احساس تعلق: عشق و محبت‌ورزی، نشان دادن احساس و عاطفه خود به دیگران، جستجوی صمیمیت، وقت و انرژی گذاشتن برای ارتباط خانوادگی، ایجاد و نگهداری دوستی، عضویت در گروه

بقا

توصیف عمومی: من فرد اهل ریسکی نیستم، من دوست دارم که وسایل و چیزها تمیز و مرتب شده باشند، تقریباً یک سبک زندگی معینی دارم، به سلامت خودم فکر می‌کنم، سعی می‌کنم که غذای سالم بخورم و به مقدار کافی ورزش و استراحت کنم، داشتن امنیت شغلی برایم اهمیت بسیار زیادی دارد و تلاش می‌کنم که برای دوران بازنشستگی خود پس‌انداز کنم، دوستان اعضای خانواده و همکاران به خوبی می‌دانند که من دقیق با نظم و ترتیب و قابل اعتماد هستم.

تعریف نیاز به بقا: میزان احتیاط در کارها، اجتناب از خطر و هوشیاری نسبت به آن، اهمیت مسائل مالی، اهمیت احساس ایمنی و امنیت خاطر، میزان نیاز جنسی

آزادی

توصیف عمومی: من استقلال خود را دوست دارم. دوست دارم که کنترل جهت زندگی فردی و حرف‌های خودم را در اختیار داشته باشم. یکی از مواردی که من در شغلم برای آن ارزش قائلم، آزادی است که از آن برخوردارم. من از افرادی که سعی در تغییر یا کنترل من را دارند آزرده خاطر می‌شوم و از آنها دوری می‌کنم. محیط‌هایی که سرشار از تغییر و نوآوری است برایم خشنودکننده و رضایت‌بخش است. من عاشق این هستم که به جاهای جدید و فضاهای باز بروم. برای اوقات تنهایی خود ارزش زیادی قائلم. برخی از زمان‌های با ارزشم را صرف انجام کارها در تنهایی می‌کنم. من این جمله که می‌گوید «متفاوت بیاندیش» را دوست دارم. دوستان، اعضای خانواده و همکاران اعتقاد دارند که من انسانی منحصر به فردم و به من به خاطر این که به سادگی با نظرات معمول تغییر نمی‌کنم احترام می‌گذارند.

تعریف نیاز به آزادی: محدود و مجبور نبودن، احساس آزادی در اقدام و تصمیم‌گیری، مسافرت کردن، استقلال رأی و عمل داشتن، نظر و خواست خود را دنبال کردن، انتخاب‌های زیاد داشتن، خودمختاری، خلاقیت، اظهارنظر بدون ترس و وا همه

قدرت

توصیف عمومی: من فردی پیشرفت مدارم، عاشق یادگیری و رشد شخصی و حرفه‌ای هستم، همواره اهدافی را برای خود تعیین می‌کنم، و اغلب به آنها می‌رسم یا حتی جلوتر از آنها پیش می‌روم. وقتی که به یک هدف دست می‌یابم، هدف دیگری را برای خود مشخص می‌کنم. اعتقاد دارم که مردم باید تمام تلاش خود را بکنند تا به موقعیت‌های خوب در زندگی خود دست یابند. من به رقابت‌های سالم علاقه دارم. به دستاوردهای خودم افتخار می‌کنم و اینکه گاهی از بابت آنها مورد تحسین قرار گیرم لذت می‌برم. از فرمان دادن و هدایت افراد لذت می‌برم. دوستان، اعضای خانواده و همکاران، به خاطر مهارت‌هایم، دستاوردهایم و انتظارات در حد بالای من، به من احترام می‌گذارند.

تعریف نیاز به قدرت و خودشکوفایی: دستیابی به هدف، پیشرفت، احساس کنترل داشتن بر اوضاع و شرایط، مهارت داشتن، اعتماد به خود داشتن، احساس افتخار، نفوذ بر دیگران داشتن، حس رقابت، رهرو داشتن، الگو بودن و مورد پیروی قرار گرفتن

تفریح

توصیف عمومی: در نظر من زندگی یک جشن است. من عاشق خندیدن و بازی کردنم. سعی می‌کنم که حس شوخ طبعی را در هر کاری که انجام می‌دهم وارد کنم و سعی می‌کنم که با این کار هر کار کسل‌کننده‌ای را لذت‌بخش کنم. عاشق کارهای ناگهانی هستم و گاهی به تکانش‌گری متهم می‌شوم. در پی خوش‌گذرانی هستم. غذا و نوشیدنی خوب، موسیقی عالی، هنر و نظایر آنها برایم بسیار ارزشمند است. بازی‌ها، جشن‌ها، مراسم و جشنواره‌های گوناگون را بسیار دوست دارم. حس شوخ‌طبعی خوبی دارم و دوست دارم که دیگران را بخندانم. به خاطر این که جسور و صمیمی هستم، دوستان، اعضای خانواده و همکاران دوست دارند در کنارشان باشم و از بودن من در جمع خود استقبال می‌کنند.

تعریف نیاز به تفریح: خنده، یادگیری، تنوع‌طلبی، پرداختن به تفریحات دلخواه، سرگرمی داشتن، بازی کردن، شوخ طبع بودن، شادی.

منابع

وزیری مژده. (1394). پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجها براساس نیازهای اساسی آن‌ها. رویش روانشناسی. ۴ (۳): ۸۷-۹۶.

گالسر، ویلیام. (1385). تئوری انتخاب. ترجمه نورالدین رحمانیان. تهران: انتشارات آشتیان.

گلسر، و. (1390). تئوری انتخاب (روانشناسی نوین آزادی و اختیار). ترجمه علی صاحبی. تهران: نشر سایه سخن.

Glasser, W. (1995). Staying together. New York, Harper Perennial.

