

Alapvető Pszichológiai Szükségletek Kielégítettsége és Frusztrációja Skála (Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale, BPNSFS)

TÓTH-KIRÁLY ISTVÁN, *ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest, Magyarország és Concordia University, Montreal, Kanada*

BŐTHE BEÁTA, *ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest, Magyarország*

OROSZ GÁBOR, *Stanford University, Stanford, CA, USA* és *ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest, Magyarország*

RIGÓ ADRIEN, *ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest, Magyarország*

Ez a dokumentum a következő könyvfejezet megjelenés előtti (pre-publication) verziója:

Tóth-Király, I., Bóthe, B., Orosz, G., & Rigó, A. (In Press). Alapvető Pszichológiai Szükségletek Kielégítettsége és Frusztrációja Skála (Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale, BPNSFS). In Z. Horváth, R. Urbán, G. Kökönyei, & Z. Demetrovics (Eds.), *Kérdőíves módszerek a klinikai- és egészségpszichológiai kutatásában és gyakorlatában* [Survey methods in clinical and health psychological research and practice]. Budapest, Hungary: Medicina Kiadó.

© 2021. Ez a dokumentum nem az eredeti, könyvben megjelent verzió hitelesített másolata. A hivatalos változat a kiadó oldalán érhető el: <https://www.medicina-kiado.hu/kiadvanyaink/szak-es-tankonyvek/pszichiatria-pszichologia/kerdoives-modszer-k-a-klinikai-es-egeszsegpszichologia-kutatasaban-es-gyakorlataban/>

Kérdőív elméleti háttere

Az alapvető pszichológiai szükségletek elmélete az öndeterminációs elméletcsalád (self-determination theory, SDT; Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2017) egyik mikroelmélete, amely három alapvető pszichológiai szükséglet meglétét feltételezi, amelyek az optimális funkcionálás és a jóllét esszenciális összetevői. Az *autonómia* szükséglete a pszichológiai szabadság, akarat, és döntéshozás érzésére vonatkozik. A *kompetencia* szükséglete arra vonatkozik, hogy hatékonyak érezzük magunkat az általunk végzett tevékenységek során, valamint képesnek érezzük magunkat a különböző kihívásokkal való megküzdésben. A *kapcsolódás* szükséglete a másokhoz való kapcsolódás és reciprok törődés érzetét írja le. Korábbi kutatások rávilágítottak arra, hogy ezen három szükséglet kielégítettsége pozitív kapcsolatban áll többek között a pszichológiai jólléttel (Church et al., 2013), az erőfeszítések mértékével (Gillet et al., 2019), és az intrinzik motivációval (Krijgsman et al., 2017). A három szükségletet univerzálisnak tartják, vagyis a kielégítettségük életterülettől (pl. munka [Deci et al., 2001] vagy oktatás [Cox & Williams, 2008]) és kulturától (Chen et al., 2015) függetlenül pozitív összefüggésben áll az optimális funkcionálással. Legújabb teoretikus munkák (pl. Vansteenkiste & Ryan, 2013) alapján azonban fontos lehet a szükségletek kielégítettségét és azok frusztrációját külön kezelni, ugyanis a frusztráció esetében a környezetünk aktívan gátolja a szükségleteink kielégülését, amelynek hatására mások döntéseitől függőnek, inkompetensnek és magányosnak érezzük magunkat. Ennek következtében a pszichológiai szükségletek frusztrációját a pszichológiai rosszullét, a pszichopatológiák és az adaptációs nehézségek egyik potenciális magyarázójaként értelmezik (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Ryan, Deci, Grolnick, & La Guardia, 2006).

Célkitűzés

A BPNSFS egy többdimenziós skála, amely lehetőséget nyújt a három alapvető pszichológiai szükséglet kielégítettségének és frusztrációjának mérésére. Ezen felül a kérdőív a szükségletek globális kielégítettségének és frusztrációjának mérésére is alkalmas. A kérdőív alkalmazható általános populációkon online és papír-ceruza formában egyaránt.

Kérdőív bemutatása

Több mérőeszköz is született a pszichológiai szükségletek kielégítettségének és frusztrációjának mérésére (Bartholomew et al., 2011; Sheldon & Hilpert, 2012; Longo, Gunz, Curtis, & Farsides, 2016), azonban ezek egy része csak a frusztrációra fókuszált (a kielégítettségre nem), míg más kérdőívek egyszerre tartalmaztak pozitív és negatív valenciájú tételeket, amely megnehezítheti a kulturális általánosíthatóságot és túlzottan bonyolulttá teszi a statisztikai elemzést. Mivel a kizárólag kielégítettséget mérő eszközök sem voltak megfelelőek pszichometriai szempontból (Johnston & Finney, 2010), ezért egy több országos nemzetközi együttműködés keretében Chen és munkatársai (2015) létrehozták és négy nyelven (angol, holland, kínai, és spanyol) validálták a BPNSFS-t.

A BPNSFS egy 24 tételes mérőeszköz, amely összesen hat faktort mért 4-4 tétel segítségével: autonómia kielégítettség (pl. „*Úgy érzem, hogy a döntéseim tükrözik azt, amit igazából akarok.*”) és frusztráció (pl. „*A legtöbb dolgot azért csinálom, mert úgy érzem, hogy ezt 'kell' tennem.*”), kompetencia kielégítettség (pl. „*Biztos vagyok benne, hogy jól meg tudom csinálni a dolgaim.*”) és frusztráció (pl. „*Bizonytalan vagyok a képességeimmel kapcsolatban.*”), valamint kapcsolódás kielégítettség (pl. „*Úgy érzem, hogy azok az emberek, akikkel törődök, viszonozzák a törődést.*”) és frusztráció (pl. „*Úgy érzem, hogy a kapcsolataim felszínesek.*”). Az eredeti változatot Chen és munkatársai (2015) készítették, és Tóth-Király, Morin, Böthe, Orosz, és Rigó (2018) adaptálták magyar nyelvre Beaton, Bombardier, Guillemain és Ferraz (2000) fordítási protokollját követve. A válaszadás egy ötfokú Likert típusú skálán (1 = egyáltalán nem igaz rám, 2 = nem igaz rám, 3 = igaz is rám, meg nem is, 4 = igaz rám, 5 = teljesen igaz rám) történik. A faktorokhoz tartozók tételeket össze kell adni és akár összpontszám formájában, akár leátlagolva is használhatóak. A magasabb pontszám magasabb kielégítettség/frusztrációra utal minden esetben. A kitöltés átlagosan 4-6 percet vesz igénybe. A kérdőív szabadon felhasználható kutatások és gyakorlati munka keretén belül. A cikk (Tóth-Király, Morin, et al., 2018) online mellékletében a kérdőív angol nyelvű változata is megtalálható.

Pszichometriai jellemző

A kérdőív strukturájának vizsgálatával több nemzetközi kutatás is foglalkozott már, amelyek támogatták a hatfaktoros struktúrát az eredeti kutatás mellett japán (Nishimura & Suzuki, 2016), olasz (Costa et al., 2018), chilei (Del Valle, Matos, Díaz, Pérez, & Vergara, 2018), német (Heissel et al., 2019), és portugál (Cordeiro, Paixao, Lens, Lacante, & Luyckx, 2016) nyelveken. Ezek alapján a hat faktor külön-külön megfelelően használható. Ezen kutatások egyik limitációja azonban, hogy figyelmen kívül hagyták azt, hogy a pszichológiai szükségletek kielégítettségét és frusztrációját mérő eszközök esetében megjelenhet konstruktum-releváns pszichometriai multidimenzionalitás (Morin, Arens, & Marsh, 2016; Morin, Myers, & Lee, 2018), ami arra vonatkozik, hogy a kérdőív tételei egyszerre több dimenziót is mérnek. Egyrészt konceptuálisan hasonló konstruktumokat (pl. autonómia kielégítettség és frusztráció), amelyekhez feltáró struktúrális egyenlet modellezés (ESEM) használható, másrészt hierarchikusan elhelyezkedő konstruktumokat (pl. globális szükséglet kielégítettség faktor), amelyekhez bifaktoros modellek a legalkalmasabbak.

Ezeket alapul véve Tóth-Király, Morin, és munkatársai (2018) megvizsgálták két független tanulmányon keresztül, összesen 2805 fő bevonásával a kérdőív pszichometriai jellemzőit és a konstruktumok dimenzionalitását. Az első tanulmány eredményei alapján a bifaktor ESEM modell illeszkedett a legjobban az adatokra, amely feltételezte egy globális faktor és a hat specifikus faktor egyidejű jelenlétét. Szintén fontos eredmény, hogy a szükségletek kielégítettsége és frusztrációja egy általános szükséglet kielégítettség kontinuum két végpontjaként jelentek meg, és nem két független dimenzióként. Ennek gyakorlati implikációja, hogy a tételek összeadásánál célszerű lehet a frusztráció tételeket megfordítani és együtt kezelni a kielégítettséggel (lásd Tóth-Király, Böthe, Jánvári, Rigó, & Orosz, 2018-as kutatását hasonló alkalmazás demonstrálásához). Megbízhatóságát tekintve a faktorok megfelelő Cronbach-alfa ($\alpha = 0,73$ [autonómia frusztráció] és $0,92$ [globális szükséglet-kielégítettség faktor] között) és modell-alapú omega kompozit megbízhatósági ($\omega = 0,51$ [kompetencia kielégítettség] és $0,94$ [globális szükséglet-kielégítettség faktor] között) mutatókkal rendelkeztek. A 2. tanulmányban sikerült replikálni ezeket az eredményeket, alátámasztva azok megbízhatóságát. Ezen felül mérési invariancia teszteléssel és MIMIC modellezéssel megállapították, hogy a kérdőív ugyanolyan pontossággal mér nem és életkori

csoportokban. Bár a globális faktort illetően nem voltak életkori hatások, az autonómia frusztráció és a kompetencia frusztráció mértéke csökkent az életkor előrehaladtával, míg a kompetencia kielégítettség nőtt.

Egy következő tanulmányban Tóth-Király, Bóthe, Orosz, és Rigó (2019) megvizsgálták ezen eredmények replikálhatóságát, valamint a bifaktor ESEM reprezentáció konstruktum-validitását. Az újabb eredmények megegyeztek a korábbiakkal, vagyis egy olyan reprezentáció tűnt a legmegfelelőbbnek, amelyben egy globális faktor és hat specifikus faktor egyszerre jelent meg, nem pedig az a reprezentáció, amelyben a kielégítettség és frusztráció faktorok külön jelennek meg. A konstruktum-validitást pozitív és negatív érzelmekkel kapcsolatban állapították meg: a globális szükséglet kielégítettség faktor mind a pozitív, mind a negatív érzelmeket az elvárt irányban jósolta be. Emellett a pozitív érzelmeket bejósolta még a kompetencia kielégítettség specifikus faktor, míg a negatív érzelmeket a kapcsolódás és kompetencia frusztráció specifikus faktorok. Jóllehet CFA segítségével is alkalmazható a kérdőív, a pontosabb mérés érdekében érdemes lehet ESEM-alapú eljárásokat használni.

A pszichometriai megközelítés mellett a kérdőív konvergens és diszkrimináns validitásának vizsgálatára is sor került több független kutatás keretén belül. A mérőeszköz faktorai teoretikusan elvárt összefüggéseket mutattak a pszichológiai jóllét és rosszullét indikátorokkal (Costa, Gugliandolo, Barberis, & Larcán, 2016; Landry et al., 2016), a szenvedéllyel (Tóth-Király, Bóthe, Márki, Rigó, & Orosz, 2019), a szükséglet iránti vággyal (Chen et al., 2015), a jelentudatossággal és az alvásminőséggel (Campbell et al., 2015), a kiégéssel és a felmondási szándékkal (Schultz, Ryan, Niemiec, Legate, & Williams, 2015), a sportolási motivációkkal (Tóth-Király, Amoura, Bóthe, Orosz, & Rigó, 2020), a stresszel (Campbell et al., 2017), a problémás játékhhasználattal (Allen & Anderson, 2018), az önmagunkkal való kritikussággal (Vanderkerckhove et al., 2019) vagy az iskola iránti elköteleződéssel (Jang, Kim, & Reeve, 2016). Ezeken a változó-központú megközelítéseken kívül a kérdőív személyközpontú eljárások során is használható arra, hogy megvizsgáljuk a pszichológiai szükségletek személyen belül interakcióit. Például Tóth-Király, Bóthe, Orosz, és Rigó (2020) kutatásukban különböző szükségletprofilok meglétét állapították meg, valamint dokumentálták a profilok kapcsolatát teoretikusan releváns prediktorokkal (pl. észlelt interperszonális viselkedések) és kimenetekkel (pl. szenvedély és affektusok). Az összes bemutatott pszichometriai és validitási eredmény, valamint teoretikus megfontolások alapján a BPNSFS egy robusztus, valid és megbízható skála, amely erős elméleti alapokkal rendelkezik.

Hivatkozások

- Allen, J.J., & Anderson, C.A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *Computers in Human Behavior*, 84, 220-229.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., Bosch, J.A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1459-1473.
- Beaton, D.E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M.B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25, 3186-3191.
- Campbell, R., Tობback, E., Delesie, L., Vogelaers, D., Mariman, A., & Vansteenkiste, M. (2017). Basic psychological need experiences, fatigue, and sleep in individuals with unexplained chronic fatigue. *Stress and Health*, 33(5), 645-655.
- Campbell, R., Vansteenkiste, M., Delesie, L. M., Mariman, A. N., Soenens, B., Tობback, E., ... & Vogelaers, D. P. (2015). Examining the role of psychological need satisfaction in sleep: A Self-Determination Theory perspective. *Personality and Individual Differences*, 77, 199-204.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E.L., Van der Kaap-Deeder, J., ... & Ryan, R.M. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216-236.
- Church, A.T., Katigbak, M.S., Locke, K. D., Zhang, H., Shen, J., de Jesús Vargas-Flores, J., ... & Mastor, K.A. (2013). Need satisfaction and well-being: Testing self-determination theory in eight cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 507-534.

- Cordeiro, P., Paixão, P., Lens, W., Lacante, M., & Luyckx, K. (2016). The Portuguese Validation of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale: Concurrent and longitudinal relations to well-being and ill-being. *Psychologica Belgica*, *56*, 193-209.
- Costa, S., Gugliandolo, M. C., Barberis, N., & Larcán, R. (2016). The mediational role of psychological basic needs in the relation between conception of god and psychological outcomes. *Journal of Religion and Health*, *55*, 1-15.
- Costa, S., Ingoglia, S., Inguglia, C., Liga, F., Lo Coco, A., & Larcán, R. (2018). Psychometric evaluation of the basic psychological need satisfaction and frustration scale (BPNSFS) in Italy. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *51*, 193-206.
- Cox, A., & Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *30*, 222-239.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268.
- Deci, E.L., Ryan, R.M., Gagné, M., Leone, D.R., Usunov, J., & Kornazheva, B.P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 930-942.
- Del Valle, M., Matos, L., Díaz, A., Pérez, M.V., & Vergara, J. (2018). Psychometric Properties of the Psychological Needs Satisfaction Frustration Scale (BPNFS) in Chilean University Students. *Journal of Educational Psychology-Propósitos y Representaciones*, *6*, 327-350.
- Gillet, N., Morin, A.J.S., Huyghebaert, T., Burger, L., Maillot, A., Poulin, A., & Tricard, E. (2019). University students' need satisfaction trajectories: A growth mixture analysis. *Learning and Instruction*, *60*, 275-285.
- Heissel, A., Pietrek, A., Flunger, B., Fydrich, T., Rapp, M. A., Heinzl, S., & Vansteenkiste, M. (2019). The Validation of the German Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale in the Context of Mental Health. *European Journal of Health Psychology*. Early view doi: 10.1027/2512-8442/a000017
- Jang, H., Kim, E.J., & Reeve, J. (2016). Why students become more engaged or more disengaged during the semester: A self-determination theory dual-process model. *Learning and Instruction*, *43*, 27-38.
- Krijgsman, C., Vansteenkiste, M., van Tartwijk, J., Maes, J., Borghouts, L., Cardon, G., ... & Haerens, L. (2017). Performance grading and motivational functioning and fear in physical education: A self-determination theory perspective. *Learning and Individual Differences*, *55*, 202-211.
- Landry, A.T., Kindlein, J., Trépanier, S.G., Forest, J., Zigarmi, D., Houson, D., & Brodbeck, F.C. (2016). Why individuals want money is what matters: Using self-determination theory to explain the differential relationship between motives for making money and employee psychological health. *Motivation and Emotion*, *40*, 226-242.
- Morin, A.J.S., Arens, A., & Marsh, H. (2016). A bifactor exploratory structural equation modeling framework for the identification of distinct sources of construct-relevant psychometric multidimensionality. *Structural Equation Modeling*, *23*, 116-139.
- Morin, A.J.S., Myers, N.D., & Lee, S. (2018). Modern factor analytic techniques: Bifactor models, exploratory structural equation modeling (ESEM) and bifactor-ESEM. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology (4th ed.)*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Nishimura, T., & Suzuki, T. (2016). Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration in Japan: Controlling for the Big Five Personality Traits. *Japanese Psychological Research*, *58*, 320-331.
- Ryan, R.M., and Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Ryan, R.M., Deci, E.L., Grolnick, W.S., & La Guardia, J.G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti, & D.J.

- Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and method, Vol. 1, 2nd ed.* (pp. 795-849). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Schultz, P.P., Ryan, R.M., Niemiec, C.P., Legate, N., & Williams, G.C. (2015). Mindfulness, work climate, and psychological need satisfaction in employee well-being. *Mindfulness, 6*, 971-985.
- Tóth-Király, I., Amoura, C., Bőthe, B., Orosz, G., & Rigó, A. (2020). Predictors and outcomes of core and peripheral sport motivation profiles: A person-centered approach. *Journal of Sports Sciences, 38*, 897-909.
- Tóth-Király, I., Bőthe, B., Jánvári, M., Rigó, A., & Orosz, G. (2018). Longitudinal trajectories of passion and their individual and social determinants: A latent growth modeling approach. *Journal of Happiness Studies*. Early view doi: 10.1007/s10902-018-0059-z
- Tóth-Király, I., Bőthe, B., Márki, A.N., Rigó, A., & Orosz, G. (2019). Two sides of the same coin: The differentiating role of need satisfaction and frustration in passion for screen-based activities. *European Journal of Social Psychology, 49*, 1190-1205.
- Tóth-Király, I., Bőthe, B., Orosz, G., & Rigó, A. (2019). A New Look on the Representation and Criterion Validity of Need Fulfillment: Application of the Bifactor Exploratory Structural Equation Modeling Framework. *Journal of Happiness Studies, 20*, 1609-1626.
- Tóth-Király, I., Bőthe, B., Orosz, G., & Rigó, A. (2020). On the importance of balanced need fulfillment: A person-centered perspective. *Journal of Happiness Studies, 21*, 1923-1944.
- Tóth-Király, I., Morin, A.J.S., Bőthe, B., Orosz, G., & Rigó, A. (2018). Investigating the multidimensionality of need fulfillment: A bifactor exploratory structural equation modeling representation. *Structural Equation Modeling, 25*, 267-286.
- Vandekerckhove, B., Soenens, B., Van der Kaap-Deeder, J., Brenning, K., Luyten, P., & Vansteenkiste, M. (2019). The role of weekly need-based experiences and self-criticism in predicting weekly academic (mal) adjustment. *Learning and Individual Differences, 69*, 69-83.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R.M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*, 263-280.

1. Melléklet

Alapvető pszichológiai szükségletek kielégítettsége és frusztrációja

Az alábbiakban olyan állításokat olvashatsz, amelyek az általános tapasztalataidra és érzéseidre vonatkoznak.

Olvasd el ezeket a mondatokat alaposan és az 1-től 5-ig terjedő skálán jelöld be, hogy mennyire igazak rád abban az életszakaszban, amelyben vagy!

Válaszolj a lehető legőszintebben!

	1	2	3	4	5
	<i>egyáltalán nem értek egyet</i>	<i>nem értek egyet</i>	<i>inkább nem értek egyet</i>	<i>egyet is értek, meg nem is</i>	<i>inkább egyetértek</i>
	1	2	3	4	5
1. A döntésem szabadságát érzem azokban a dolgokban, amelyeket elvállalok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. A legtöbb dolgot azért csinálom, mert úgy érzem, hogy ezt „kell” tennem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Úgy érzem, hogy azok az emberek, akikkel törődök, viszonzják a törődést.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Úgy érzem, hogy nem fogad be az a csoport, ahova tartozni szeretnék.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Biztos vagyok benne, hogy jól meg tudom csinálni a dolgaim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Komoly kétségeim vannak azzal kapcsolatban, hogy jól el tudom látni a teendőim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Úgy érzem, hogy a döntéseim tükrözik azt, amit igazából akarok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Úgy érzem, hogy sok olyan dolgot vagyok kénytelen megcsinálni, amit amúgy magamtól nem választanék.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Közel állok azokhoz az emberekhez, akik törődnek velem, és akikkel én törődöm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Úgy érzem, hogy a számomra fontos emberek távolságtartóak velem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Úgy érzem, hogy értek ahhoz, amit csinállok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Csalódott vagyok a legtöbb teljesítményemmel kapcsolatban.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Úgy érzem, hogy a döntéseim azt fejezik ki, aki igazán vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Túl sok dolognál érzem azt a nyomást, hogy meg kell csinálnom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Szoros kapcsolatban vagyok azokkal az emberekkel, akik fontosak nekem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Az a benyomásom, hogy nem kedvelnek azok az emberek, akikkel sok időt töltök.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Úgy érzem, hogy tudom hogyan érhetem el a céljaim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Bizonytalan vagyok a képességeimmel kapcsolatban.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Úgy érzem, hogy azt csinálom, ami tényleg érdekel engem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Miközben végzem a mindennapi teendőim, úgy érzem meg van kötve a kezem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Kellemesen érzem magam azokkal az emberekkel, akikkel sok időt töltök.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Úgy érzem, hogy a kapcsolataim felszínesek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Úgy érzem, hogy a nehéz feladatokkal is sikeresen meg tudok birkózni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Sikertelennek érzem magam a korábbi hibáim miatt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kiértékelés:

Autonómia kielégítettség: 1, 7, 13, 19
Autonómia frusztráció: 2, 8, 14, 20
Kapcsolódás kielégítettség: 3, 9, 15, 21
Kapcsolódás frusztráció: 4, 10, 16, 22
Kompetencia kielégítettség: 5, 11, 17, 23
Kompetencia frusztráció: 6, 12, 18, 24