BPNSFS

Skala zaspokojenia i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych (BPNSFS)

BPNSFS służy do oceny zaspokojenia i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych w ujęciu teorii autodeterminacji. Mierzy trzy podstawowe potrzeby: autonomii, kompetencji i więzi. Narzędzie pomaga zrozumieć dynamikę motywacyjną wpływającą na dobrostan psychiczny.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	15 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scale
Grupa docelowa	Młodzież, dorośli
Autorzy	Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Ryan, R. M. i Vansteenkiste, M (2015)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 24 pytań

Mam poczucie swobody wyboru oraz wolności w realizacji czynności, których się podejmuję

1 - Zupełnie nieprawdziwe | 2 | 3 | 4 | 5 - Całkowicie prawdziwe

Towarzyszy mi poczucie przymusu („Ja muszę”) przy większości spraw, które realizuję

1 - Zupełnie nieprawdziwe | 2 | 3 | 4 | 5 - Całkowicie prawdziwe

Mam poczucie, że ludzie, o których się troszczę, troszczą się również o mnie

1 - Zupełnie nieprawdziwe | 2 | 3 | 4 | 5 - Całkowicie prawdziwe

Czuję się wykluczony z grupy, do której chcę należeć

1 - Zupełnie nieprawdziwe | 2 | 3 | 4 | 5 - Całkowicie prawdziwe

Czuję się pewny, że potrafię wykonywać należące do mnie zadania

1 - Zupełnie nieprawdziwe	2	3	4	5 - Całkowicie prawdziwe

Obliczanie wyników i interpretacja

Pozycje są punktowane na skali Likerta, od „Zupełnie nieprawdziwe” do „Całkowicie prawdziwe”. Wysokie wyniki zaspokojenia wskazują na dobrostan, natomiast wysokie wyniki frustracji mogą wskazywać na złe samopoczucie lub dystres psychiczny.