

Beantwoord de vragen door de passende score te omcirkelen. Als voor jou een uitspraak helemaal niet waar is, scoor je een 1. Scoor een 5 wanneer een uitspraak heel erg waar is voor je.

In deze situatie voel ik ...

1 = helemaal niet, 5 = heel erg

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. ... dat ik mijn kwaliteiten succesvol inzet.                                | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 2. ... een band met mensen.  | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 3. ... dat mijn keuzes zijn gebaseerd op mijn echte interesses en waarden.     | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 4. ... dat het me lukt moeilijke dingen goed te doen.                          | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 5. ... een goede relatie met anderen.  | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 6. ... me vrij om dingen vanuit mijn visie te doen.                            | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 7. ... dat ik uitdagingen uitstekend doorsta en tot een goed einde breng.      | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 8. ... dat ik ruimte heb om beslissingen te nemen die helemaal bij mij passen. | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 9. ... me competent in wat ik doe.   | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 10. ... me verbonden met anderen.  | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 11. ... dat mijn idealen tot hun recht komen.                                  | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 12. ... dat anderen mij aardig vinden.   | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 13. ... dat mijn beslissingen een uitdrukking zijn van wie ik ben.             | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |

Tel de scores van de vragen bij elkaar op (hoe hoger je score, hoe meer vervulling van de behoefte):

- 1, 4, 7, 9 = ... Dit is je score voor *competentie*. Een score boven de 15 wijst op een goede vervulling van deze behoefte.
- 2, 5, 10, 12 = ... Dit is je score voor *verbondenheid*. Een score boven de 15 wijst op een goede vervulling van deze behoefte.
- 3, 6, 8, 11, 13 = ... Dit is je score voor *autonomie*. Een score boven de 19 wijst op een goede vervulling van deze behoefte.
- (Het vragenlijstje is door Evelein (2005) ontwikkeld).

Tabel 4.1: Vragenlijstje psychologische basisbehoeften