



فرم نیازهای گلاسر

لطفا عبارات زیر را به دقت بخوانید و میزان وجود هریک از نیازهای فهرست شده را از بسیار کم تا بسیار زیاد در خود درجه بندی نمایید. هر عبارت در خصوص مقدار و میزان وجود یک گرایش یا نیاز در شما سوال می کند. وجود هر نیاز یا خواسته درونی را بر اساس مقیاس 5 نمره ای درجه بندی کنید.

| 1 | | | | | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------|---|---|---|---|---|-------|------|------------|
| بسیار کم | | | | | کم | متوسط | زیاد | بسیار زیاد |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ع | | | |
| | | | | | 1 احساس می کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی نیاز دارید؟ | | | |
| | | | | | 2 تا چه اندازه رفاه و سعادت انسانهای دیگر برایتان مهم است؟ | | | |
| | | | | | 3 چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را پذیرفته و دوستان بدانند؟ | | | |
| | | | | | 4 چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را مورد لطف و مهر و محبت قرار داده و شما نیز متقابلاً به آن ها محبت کنید و به آن ها احساس تعلق خاطر نمایید؟ | | | |
| | | | | | 5 چه اندازه دوست دارید که با دیگران بجوشید و در مجالس، مراسم و فعالیت های گروهی فعالانه شرکت کنید | | | |
| | | | | | ب | | | |
| | | | | | 1 مسایلی مثل پس انداز، مخارج زندگی، مسکن، آینده شغلی و ... تا چه اندازه ذهن شما را به خود مشغول می دارد؟ | | | |
| | | | | | 2 تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می کنید؟ | | | |
| | | | | | 3 شدت میل جنسی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟ | | | |
| | | | | | 4 در انجام کارها و اقدامات مخاطره آمیز تا چه اندازه محتاطانه عمل می کنید؟ | | | |
| | | | | | 5 از روبرویی با تجارب جدید و شروع راه های ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می کنید؟ | | | |
| | | | | | آ | | | |
| | | | | | 1 تا چه اندازه نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام می دهید خودتان انتخاب کنید؟ | | | |
| | | | | | 2 تا چه میزان اعتقاد دارید که هیچ کس نباید به شما بگوید که چگونه زندگی خود را اداره کنید (بگویید چه بکنید و چه نکنید)؟ | | | |
| | | | | | 3 تا چه میزان تمایل دارید آن چه را که می خواهید بدون توجه به دخالت ها و فشارهای همسرتان شریکتان حتماً انجام رسانید؟ | | | |
| | | | | | 4 تا چه میزان اصرار دارید در تصمیم گیری های بزرگ و کوچک زندگی استقلال رای داشته باشید و بر وفق مراد خود عمل کنید؟ | | | |
| | | | | | 5 تا چه اندازه نیاز دارید که بدون دخالت و مزاحمت و حتی حضور دیگران زمان هایی را برای خودتان در اختیار داشته باشید که هر گونه دلتان می خواهد از آن استفاده کنید؟ | | | |





| 1 | | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|--|--|--|--|-------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------------|--|--|--|--|
| بسیار کم | | | | | کم | | | | | متوسط | | | | | زیاد | | | | | بسیار زیاد | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ق | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 1 تا چه اندازه تلاش می کنید در زمینه کار خود به عنوان یک فرد توانمند و با لیاقت خود را نشان داده و شناخته شوید؟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 تا چه اندازه دوست دارید که به دیگران دستور بدهید؟ (فرمان بدهید تا این که فرمان ببرید) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 3 فکر می کنید تا چه اندازه اهل پیشرفت و رقابت هستید؟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 4 تا چه اندازه دوست دارید که دیگران (اعم از فرزند، همسر یا دوستان) به حرف شما گوش دهند و از آن پیروی کنند؟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 5 تا چه اندازه تلاش می کنید تا ثابت کنید ایده، فکر یا راه شما درست است و اصرار دارید که دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند؟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ت | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 1 چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه گویی نیازمندید؟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 3 میزان شوخ طبعی و خوش مشربی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 4 تا چه میزان احساس می کنید که نیاز دارید به کارهای غیر جدی و غیر رسمی از قبیل دوچرخه سواری، ماهی گیری، تماشای فیلم و دیگر سرگرمی های لذت بخش بپردازید؟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 5 تا چه اندازه به دنبال اوقات سرگرم کننده و موقعیت های شادی بخش از قبیل جشن ها، مهمانی ها، مراسم سرگرم کننده و بازی و ... هستید؟ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

لطفاً برای نمرات هر بخش را با یکدیگر جمع کرده (هر پنج سوال با هم) نتیجه را تقسیم بر پنج نموده و حاصل را در جدول زیر قرار دهید.

| ت | ق | ا | ب | ع | |
|---|---|---|---|---|-----|
| | | | | | زن |
| | | | | | مرد |





عشق و تعلق خاطر

توصیف عمومی: من فرد مردم مداری هستم، روابط انسانی در درجه اول اهمیت برای من قرار دارد، مهرورزی و صمیمیت را دوست دارم، بیش تر اوقات به بهزیستی دوستان و خانواده خود فکر می کنم و دوست دارم که با آنها در تماس مداوم باشم. از بودن در محافل اجتماعی لذت می برم و بهترین زمان های مربوط به گذشته من لحظاتی است که با افراد دیگر بوده ام. در چشم دوستان، اعضای خانواده و همکارانم من انسانی گرم، دلسوز، مهربان و همکاری کننده هستم.

تعریف نیاز به احساس تعلق: عشق و محبت ورزشی، 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 می کنم، سعی می کنم که غذای سالم بخورم و به مقدار کافی ورزش و استراحت کنم، داشتن امنیت شغلی برایم اهمیت بسیار زیادی دارد و تلاش می کنم که برای دوران بازنشستگی خود پس انداز کنم، دوستان اعضای خانواده و همکارانم به خوبی می دانند 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 حرف های خودم را در اختیار داشته باشم. یکی از مواردی که من در شغلم برای آن ارزش قائم، آزادی است که از آن برخوردارم. من از افرادی که سعی در تغییر یا کنترل من را دارند آزاده خاطر می شوم و از آنها دوری می کنم محیط هایی که سرشار از تغییر و نوآوری است برایم خشنودکننده و رضایت بخش است. من عاشق این هستم که به جاهای جدید و فضا های باز بروم. برای اوقات تنهایی خود ارزش زیادی قائم. برخی از زمانهای با ارزشم را صرف انجام کارها در تنهایی می کنم. من این جمله که می گوید: « متفاوت بیندیش » را دوست دارم. دوستان، اعضای خانواده و همکارانم اعتقاد دارند که من انسانی منحصر به فردم و به من به خاطر این که به سادگی با نظرات معمول تغییر نمی کنم احترام می گذارند.

تعریف نیاز به آزادی: محدود و مجبور نبودن، احساس آزادی در اقدام و تصمیم گیری، مسافرت کردن، استقلال رأی و عمل داشتن، نظر و خواست خود را دنبال کردن، انتخاب های زیاد داشتن، خودمختاری، خلاقیت، اظهار نظر بدون ترس و واژه

قدرت

توصیف عمومی: من فردی پیشرفت مدارم، عاشق یادگیری و رشد شخصی و حرفه ای هستم، همواره اهدافی را برای خود تعیین می کنم، و اغلب به آنها می رسم یا حتی جلوتر از آنها پیش می روم. وقتی که به یک هدف دست می یابم، هدف دیگری را برای خود مشخص می کنم. اعتقاد دارم که مردم باید تمام تلاش خود را بکنند تا به موقعیت های خوب در زندگی خود دست یابند. من به رقابتهای سالم علاقه دارم. به دستاوردهای خود افتخار می کنم و اینکه گاهی از بابت آنها مورد تحسین قرار بگیرم لذت می برم. از فرمان دادن و هدایت افراد لذت می برم. دوستان، اعضای خانواده و همکارانم، به خاطر مهارت هایم، دستاوردهایم و انتظارات در حد بالایی من، به من احترام می گذارند.

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 می کنم که حس شوخ طبعی را در هر کاری که انجام می دهم وارد کنم و سعی می کنم که با این کار هر کار کسل کننده ای را لذتبخش کنم. عاشق کارهای ناگهانی هستم و گاهی به تکانشگری متهم می شوم. در پی خوشگذرانی هستم. غذا و نوشیدنی خوب، موسیقی عالی، هنر و... برایم بسیار ارزشمند است. بازی ها، جشنها، مراسم و جشنواره های گوناگون را بسیار دوست دارم. حس شوخ طبعی خوبی دارم و دوست دارم که دیگران را بخندانم. به خاطر این که جسور و صمیمی هستم، دوستان، اعضای خانواده و همکارانم دوست دارند در کنارشان باشم و از بودن من در جمع خود استقبال می کنند.

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

