

لطفا با قرار دادن یک علامت تیک (✓) در یکی از مربع‌های پنج گروه زیر، نشان دهید که کدامیک از جملات زیر کیفیت کلی زندگی شما را در حال حاضر به بهترین نحو توصیف می‌کند. (لطفا فقط یکی از مربع‌های هر گروه را تیک بزنید).

۱. احساس ثبات و امنیت

- من می‌توانم در تمامی زمینه‌های زندگی‌ام احساس ثبات و امنیت داشته باشم.
- من می‌توانم در بسیاری از زمینه‌های زندگی‌ام احساس ثبات و امنیت داشته باشم.
- من می‌توانم در تعداد اندکی از زمینه‌های زندگی‌ام احساس ثبات و امنیت داشته باشم.
- من نمی‌توانم در هیچ یک از زمینه‌های زندگی‌ام احساس ثبات و امنیت داشته باشم.

۲. عشق، دوستی و حمایت

- من می‌توانم عشق، دوستی و حمایت زیادی داشته باشم.
- من می‌توانم عشق، دوستی و حمایت نسبتاً زیادی داشته باشم.
- من می‌توانم عشق، دوستی و حمایت کمی داشته باشم.
- من نمی‌توانم هیچ گونه عشق، دوستی و حمایتی داشته باشم.

۲. مستقل بودن

- من می‌توانم کاملاً مستقل باشم.
- من می‌توانم در بسیاری از موارد مستقل باشم.
- من می‌توانم در موارد اندکی مستقل باشم.
- من نمی‌توانم به هیچ عنوان استقلال داشته باشم.

۴. موفقیت و پیشرفت

- من می‌توانم در تمام جنبه‌های زندگی‌ام به موفقیت برسم و پیشرفت کنم.
- من می‌توانم در بسیاری از جنبه‌های زندگی‌ام به موفقیت برسم و پیشرفت کنم.
- من می‌توانم در تعداد اندکی جنبه‌های زندگی‌ام به موفقیت برسم و پیشرفت کنم.
- من نمی‌توانم در هیچ یک از جنبه‌های زندگی‌ام به موفقیت برسم و پیشرفت کنم.

۵. تفریح و لذت

- من می‌توانم لذت و تفریح زیادی داشته باشم.
- من می‌توانم لذت و تفریح نسبتاً زیادی داشته باشم.
- من می‌توانم لذت و تفریح کمی داشته باشم.
- من نمی‌توانم هیچ گونه لذت و تفریحی داشته باشم.