

کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدودی	موافقم	کاملاً موافقم	
					1 در جستجوی چیزهای نو و برانگیزنده هستم
					2 چیزهای جدید و حیرت انگیز را دوست دارم.
					3 فکر می کنم دارای علاقه و کنجکاوی زیادی هستم.
					4 دوست دارم چیزها را بفهمم و درک کنم.
					5 فکر می کنم که مشکلات و سختی ها بخشی از تجربه های با ارزش زندگی هستند.
					6 تمایل ندارم کارهایی را انجام دهم که با آنها آشنایی ندارم.
					7 به نظرم شروع فعالیتهای جدید دردسرساز است.
					8 فکر می کنم که بر احساساتم مسلط هستم.
					9 می توانم آرامش خود را در شرایط دشوار حفظ کنم.
					10 سعی می کنم همیشه آرام باشم.
					11 پشتکار دارم.
					12 برایم مشکل است که به تجربه های منفی خود فکر نکنم.
					13 نمی توانم ناملایمات را تحمل کنم.
					14 وقتی که خلق و خویم تغییر می کند، رفتارم هم عوض می شود.
					15 سریعاً علاقه ام را از دست می دهم.
					16 برایم مشکل است که بر خشم خود مسلط باشم.
					17 مطمئن هستم که در آینده اتفاقات خوبی رخ می دهد.
					18 فکر می کنم آینده روشنی در پیش دارم.
					19 به آینده ام خوش بین هستم.
					20 هدف های روشنی برای آینده دارم.
					21 برای دستیابی به اهداف آینده خود در تلاش هستم.