

لطفا عبارات زیر را به دقت بخوانید و میزان وجود هر یک از نیازهای فهرست شده را از بسیار کم تا بسیار زیاد در خود درجه بندی کنید. 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 | S |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 مسایلی مانند پس انداز، مخارج زندگی، مسکن، امنیت مالی و ... تا چه اندازه ذهن شما را مشغول می دارد؟ |
| | | | | | 2 تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می کنید؟ |
| | | | | | 3 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 روبه رویی با تجارب جدید و شروع راه های ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می کنید؟ |
| | | | | | 6 از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه وقت شناس، با نظم و ترتیب و قابل اعتماد هستید؟ |
| | | | | | 7 تا چه اندازه امنیت شغلی و داشتن شغل ثابت برایتان اهمیت دارد؟ |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | L |
|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | 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 آنها محبت کنید و به آنها احساس تعلق نمایید؟ |
| | | | | | 5 چه اندازه نیاز دارید که با دیگران مراد داشته باشید و در مجالس، مراسم و فعالیتهای گروهی فعالانه شرکت کنید؟ |
| | | | | | 6 از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه گرم، صمیمی، دلسوز و مهربان هستید؟ |
| | | | | | 7 داشتن روابط خوب با عزیزان و اطرافیان تا چه اندازه برایتان مهم است؟ |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | F |
|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | 1 تا چه میزان نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام می دهید را حتما خودتان انتخاب کنید؟ |
| | | | | | 2 تا چه میزان اعتقاد دارید که هیچکس نباید به شما بگوید که چگونه زندگی خود را اداره کنید (یعنی بگوید چه بکنید و چه نکنید) |
| | | | | | 3 تا چه میزان تمایل دارید آنچه را که می خواهید، بدون توجه به دخالتها و فشارهای همسرتان/شریکتان حتماً به انجام رسانید؟ |
| | | | | | 4 تا چه میزان اصرار دارید آنچه را که می خواهید بدون توجه به محدودیت های درونی و بیرونی حتماً به انجام برسانید؟ |
| | | | | | 5 فکر می کنید تا چه اندازه نیاز دارید که بدون دخالت و مزاحمت و حتی حضور دیگران زمانهایی را برای خودتان در اختیار داشته باشید که هر گونه دلتان می خواهد وقت بگذرانید؟ |
| | | | | | 6 تا چه اندازه تمایل دارید که به مکانهای جدید سفر کنید؟ |
| | | | | | 7 همواره به دنبال تغییر و چیزهای نو هستم و از محیطهای کاری ثابت و یکسان که تغییر نمی کنند احساس کسالت می کنم. |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | P |
|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | 1 تا چه اندازه تلاش می کنید در زمینه کار خود به عنوان یک فرد توانمند و با لیاقت خود را نشان دهید و معروف شوید؟ |
| | | | | | 2 تا چه اندازه دوست دارید که به دیگران دستور بدهید؟ |
| | | | | | 3 فکر می کنید تا چه اندازه اهل 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 میزان تلاش می کنید تا ثابت کنید ایده، فکر و یا راه شما درست است و اصرار دارید که دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند؟ |
| | | | | | 6 تا چه اندازه دغدغه رشد و پیشرفت دارید و در زندگی شخصی و حرفه ای تان به دنبال شکوفایی هستید؟ |
| | | | | | 7 تا چه اندازه زمانتان را صرف یادگیری چیزهای جدید در زمینه های مختلف می کنید؟ |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | F |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه گویی علاقه مندید؟ |
| | | | | | 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 موقعیتهای شادی بخش از قبیل جشنها، مهمانی ها، مراسم سرگرم کننده و بازی و ... هستید؟ |
| | | | | | 6 خندیدن و خندانیدن تا چه میزان در زندگی شما مهم است؟ |
| | | | | | 7 از نظر من تفریح و بازی و شادی کردن جزء مهمی از زندگی است |

نمره گذاری:

لطفا نمرات هر بخش را با یکدیگر جمع کرده (هر 7 سوال با هم) نتیجه را تقسیم بر هفت نموده و حاصل به دست آمده را در جدول زیر قرار دهید.

| Survival S | Love & belonging L | Freedom F | Power/Self-worth P | Fun & enjoyment F | |
|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|----------------------|-----|
| | | | | | زن |
| | | | | | مرد |

به میزان رضایت خود از هر نیاز بین یک تا ده نمره بدهید. یک یعنی کمترین میزان رضایت و ده یعنی بالاترین میزان رضایت را دارید.

| Survival S | Love & belonging L | Freedom F | Power/Self-worth P | Fun & enjoyment F | |
|---------------|-----------------------|--------------|-----------------------|----------------------|--|
| | | | | | |