

Przy każdym z twierdzeń w tabeli wstaw krzyżyk w kratkę oznaczającą JEDNĄ z następujących możliwości:

- 1 - nie zgadzam się
- 2 - raczej nie zgadzam się
- 3 - i tak, i nie
- 4 - raczej się zgadzam
- 5 - zgadzam się

Nr	Twierdzenie	1	2	3	4	5
1.	Czuję się zadowolony/zadowolona z siebie					
2.	Często mam wrażenie, że moje życie nie ma sensu					
3.	Cieszę się dobrym zdrowiem					
4.	Patrzę w przyszłość z optymizmem					
5.	Życie to pasmo udręk					
6.	Cieszę mnie nawet drobne rzeczy					
7.	Chciał[a]bym w moim życiu wiele zmienić					
8.	Nie pamiętam, kiedy ostatni raz się śmiałem/śmiałam					
9.	Często mam uczucie, że coś mi dolega					
10.	Łatwo wpadam w gniew					
11.	Nowe sytuacje mobilizują mnie do działania					
12.	Chciał[a]bym wszystko w moim życiu zmienić					
13.	Niczego mi do szczęścia nie brakuje					
14.	Dokucza mi wiele dolegliwości					
15.	Nie potrzebuję zmian w moim życiu					
16.	Często nie jestem w stanie przełamać mojej apatii					
17.	Cieszę się życiem					
18.	Sprawy życia codziennego przytłaczają mnie					

- Jeśli ilość punktów jest niska (najniższa), może to wskazywać na przepełnienie emocjami negatywnymi, poczucie klęski, złego stanu fizycznego i psychicznego, brak poczucia sensu życia, w wyniku dłużej lub krócej trwających stresów, chorób, niepowodzeń, czy – niekoniecznie zgodnego z rzeczywistością – spostrzegania siebie w kategoriach osoby przegranej, bezwartościowej.
- Jeśli ilość punktów jest wysoka (najwyższa), może to wskazywać na tak zwany dobrostan (ang. *wellbeing*), zadowolenie z życia, z siebie i optymizm, wspaniałe samopoczucie psychiczne i fizyczne.

Liczba punktów:

18-39 – jest to wynik niski; brak dobrostanu, zrób coś, by to zmienić!

40-52 – dobrostan jest zadowalający, ale może być lepiej

53-90 – dobrostan nie wymaga zmiany; czego życzy autor