**Инструкция:**

Пожалуйста, отметьте в каждом из пяти утверждений наиболее подходящий ответ о Вашем самочувствии в течение последних двух недель.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | В течение двух последних недель | Все Время5 | Большую часть времени4 | Более половины всего времени3 | Менее половины всего времени2 | Иногда1 | Никогда0 |
| 1 | У меня было хорошее настроение и чувство бодрости |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Я чувствовал себяспокойным и раскованным |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Я чувствовал себя активным и энергичным |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Я просыпался с чувством свежести и отдыха |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Моя жизнь была наполнена интереснымидля меня событиями |  |  |  |  |  |  |