**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 Время  5 | Большую часть времени  4 | Более половины всего времени  3 | Менее половины всего времени  2 | Иногда  1 | Никогда  0 |
| 1 | У меня было хорошее настроение и чувство бодрости |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Я чувствовал себя  спокойным и раскованным |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Я чувствовал себя активным и энергичным |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Я просыпался с чувством свежести и отдыха |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Моя жизнь была наполнена интересными  для меня событиями |  |  |  |  |  |  |