

Sex: _____

Vârstă: _____

Strict pentru uz
profesional

Data:

Tipul de test: Înainte/După

Numărul participantului:

Mai jos sunt formulate câteva afirmații despre sentimente și gânduri. Selectați răspunsul care descrie cel mai bine experiența dvs. pentru fiecare dintre afirmații pe parcursul ultimelor 2 săptămâni.

	Niciodată	Rar	Câteodată	Adesea	Tot timpul
M-am simțit optimist(ă) privind viitorul	1	2	3	4	5
M-am simțit util(ă)	1	2	3	4	5
M-am simțit relaxat(ă)	1	2	3	4	5
M-au interesat celelalte persoane	1	2	3	4	5
Am avut multă energie de consumat	1	2	3	4	5
M-am descurcat bine cu problemele	1	2	3	4	5
Am gândit mai clar	1	2	3	4	5
Am avut un sentiment plăcut despre mine	1	2	3	4	5
M-am simțit apropiat de alte persoane	1	2	3	4	5
Am avut încredere în mine	1	2	3	4	5
Am reușit să-mi fac propria părere despre lucruri	1	2	3	4	5
M-am simțit iubit	1	2	3	4	5
Am simțit interes pentru lucruri noi	1	2	3	4	5
M-am simțit vesel(ă)	1	2	3	4	5