

Инструкция: Пожалуйста, оцените своё самочувствие и отметьте степень истинности каждого утверждения. Отметьте номер Вашего ответа на «бланке ответов».

	Да, это так	+2	+1	0	-1	-2	Нет, это не так
1. Я чувствую себя здоровым		+2	+1	0	-1	-2	
2. Физически я способен на немногое		+2	+1	0	-1	-2	
3. Я чувствую себя очень активным		+2	+1	0	-1	-2	
4. Все, что я делаю, доставляет мне удовольствие		+2	+1	0	-1	-2	
5. Я чувствую себя усталым		+2	+1	0	-1	-2	
6. Мне кажется, я многое успеваю за день		+2	+1	0	-1	-2	
7. Когда я занимаюсь чем-либо, я могу сконцентрироваться на этом		+2	+1	0	-1	-2	
8. Физически я способен на многое		+2	+1	0	-1	-2	
9. Я боюсь дел, которые мне необходимо сделать		+2	+1	0	-1	-2	
10. Я думаю, что за день выполняю очень мало дел		+2	+1	0	-1	-2	
11. Я могу хорошо концентрировать внимание		+2	+1	0	-1	-2	
12. Я чувствую себя отдохнувшим		+2	+1	0	-1	-2	
13. Мне требуется много усилий для концентрации внимания		+2	+1	0	-1	-2	
14. Физически я чувствую себя в плохом состоянии		+2	+1	0	-1	-2	
15. У меня много планов		+2	+1	0	-1	-2	
16. Я быстро устаю		+2	+1	0	-1	-2	
17. Я очень мало успеваю сделать		+2	+1	0	-1	-2	
18. Мне кажется, что я ничего не делаю		+2	+1	0	-1	-2	
19. Мои мысли легко рассеиваются		+2	+1	0	-1	-2	
20. Физически я чувствую себя в прекрасном состоянии		+2	+1	0	-1	-2	