

להלן מספר משפטים שבהם משתמשים אנשים בדרך כלל לתאר את עצמם. קראי כל משפט והקיפי בעיגול את אחת הספרות משמאל לכל משפט. בחרי בספרה המתאימה ביותר להרגשתך עכשו, כלומר ברגע זה. אין כאן תשובות נכונות או בלתי נכונות. אל תתעכבי זמן רב מדי על משפט כלשהו, אלא תני את התשובה הנראית לך מתארת בצורה הטובה ביותר את רגשותייך הנוכחיים.

מאוד	במידה בינונית	במקצת	כלל לא	
4	3	2	1	1. אני מרגישה שלווה
4	3	2	1	2. אני מרגישה בטוחה
4	3	2	1	3. אני מתוחה
4	3	2	1	4. יש לי רגשי חרטה
4	3	2	1	5. אני מרגישה רגועה
4	3	2	1	6. אני מרגישה נרגשת
4	3	2	1	7. אני חוששת כעת מאסונות שעלולים לקרות
4	3	2	1	8. אני מרגישה נינוחה
4	3	2	1	9. אני חרדה
4	3	2	1	10. אני חשה בנוח
4	3	2	1	11. יש לי הרגשה של בטחון עצמי
4	3	2	1	12. אני מרגישה עצבנית
4	3	2	1	13. אני נפחדת
4	3	2	1	14. אני מרגישה מתיחות רבה
4	3	2	1	15. אני משוחררת ממתח
4	3	2	1	16. אני מרגישה מרוצה
4	3	2	1	17. אני מודאגת
4	3	2	1	18. אני חשה התרגשות יתר ומבוכה
4	3	2	1	19. אני שמחה
4	3	2	1	20. יש לי הרגשה נעימה