

課題前

この質問紙を入力している今現在のあなたの気持ちを良く表すように、それぞれの文の右側に○をつけてください。考え込まないで、今の自分の気持ちによくあてはまるところをチェックしてください。

まったく
感じて
いない

非常に
感
じて
いる

活気のある	_____	<input type="checkbox"/>	
ゆったりした	_____		<input type="checkbox"/>
平穏な	_____		<input type="checkbox"/>
のどかな	_____		<input type="checkbox"/>
うろたえた	_____	<input type="checkbox"/>	
のんきな	_____		<input type="checkbox"/>
くつろいだ	_____		<input type="checkbox"/>
恐ろしい	_____	<input type="checkbox"/>	
充実した	_____	<input type="checkbox"/>	
快調な	_____	<input type="checkbox"/>	
やる気に満ちた	_____	<input type="checkbox"/>	
動揺した	_____		<input type="checkbox"/>
びくびくした	_____		<input type="checkbox"/>
元気な	_____	<input type="checkbox"/>	
緊張した	_____		<input type="checkbox"/>
陽気な	_____	<input type="checkbox"/>	
楽しい	_____	<input type="checkbox"/>	
驚いた	_____		<input type="checkbox"/>
ドキドキした	_____		<input type="checkbox"/>
ゆっくりした	_____		<input type="checkbox"/>
愉快的な	_____	<input type="checkbox"/>	
平静な	_____		<input type="checkbox"/>
静かな	_____		<input type="checkbox"/>
そわそわした	_____	<input type="checkbox"/>	

P・・・ポジティブ感情
N・・・ネガティブ感情
C・・・リラックス状態

P,N,Aの合計値を計算してみよう！→

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P	N	C

課題後

この質問紙を入力している今現在のあなたの気持ちを良く表すように、それぞれの文の右側に○をつけてください。考え込まないで、今の自分の気持ちによくあてはまるところをチェックしてください。

まったく
感じて
いない

非常に
感
じて
いる

活気のある	_____	<input type="checkbox"/>	
ゆったりした	_____		<input type="checkbox"/>
平穏な	_____		<input type="checkbox"/>
のどかな	_____		<input type="checkbox"/>
うろたえた	_____	<input type="checkbox"/>	
のんきな	_____		<input type="checkbox"/>
くつろいだ	_____		<input type="checkbox"/>
恐ろしい	_____	<input type="checkbox"/>	
充実した	_____	<input type="checkbox"/>	
快調な	_____	<input type="checkbox"/>	
やる気に満ちた	_____	<input type="checkbox"/>	
動揺した	_____		<input type="checkbox"/>
びくびくした	_____		<input type="checkbox"/>
元気な	_____	<input type="checkbox"/>	
緊張した	_____		<input type="checkbox"/>
陽気な	_____	<input type="checkbox"/>	
楽しい	_____	<input type="checkbox"/>	
驚いた	_____		<input type="checkbox"/>
ドキドキした	_____		<input type="checkbox"/>
ゆっくりした	_____		<input type="checkbox"/>
愉快的な	_____	<input type="checkbox"/>	
平静な	_____		<input type="checkbox"/>
静かな	_____		<input type="checkbox"/>
そわそわした	_____	<input type="checkbox"/>	

P・・・ポジティブ感情
N・・・ネガティブ感情
C・・・リラックス状態

P,N,Aの合計値を計算してみよう！→

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P	N	C