

## PANAS

Hieronder vind je een aantal woorden. Elk woord geeft een beschrijving van bepaalde gevoelens en emoties. Lees de woorden, en omcirkel naast ieder woord een cijfer. Geef aan in welke mate jij je in de afgelopen paar weken zo hebt gevoeld.

	<b>Niet of een heel klein beetje</b>	<b>Een beetje</b>	<b>Nogal</b>	<b>Best veel</b>	<b>Heel veel</b>
1. Geïnteresseerd	1	2	3	4	5
2. Van streek	1	2	3	4	5
3. Opgewonden	1	2	3	4	5
4. Overstuur	1	2	3	4	5
5. Sterk	1	2	3	4	5
6. Schuldig	1	2	3	4	5
7. Angstig	1	2	3	4	5
8. Vijandig	1	2	3	4	5
9. Enthousiast	1	2	3	4	5
10. Trots	1	2	3	4	5
11. Geïrriteerd	1	2	3	4	5
12. Alert	1	2	3	4	5
13. Beschaamd	1	2	3	4	5
14. Levendig	1	2	3	4	5
15. Nerveus	1	2	3	4	5
16. Vastbesloten	1	2	3	4	5
17. Bang	1	2	3	4	5
18. Oplettend	1	2	3	4	5
19. Zenuwachtig	1	2	3	4	5
20. Actief	1	2	3	4	5