**ANEKS**

**Skala Depresji Lęku i Stresu wersja 12 (DASS-12)**

P.F. Lovibond, S.H. Lovibond

*(Adaptacja i normalizacja: M. Makara-Studzińska, M. Załuski, E. Tyburski)*

**Proszę przeczytać każde stwierdzenie i skreślić cyfrę 0, 1, 2 lub 3, która wskazuje, jak bardzo dane stwierdzenie odnosi się do Ciebie w okresie *ostatniego tygodnia.* Nie ma dobrych lub złych odpowiedzi, dlatego nie zastanawiaj się zbyt długo .**

*Cyfry oznaczają:*

1. Nie odnosiło się to do mnie w ogóle
2. Odnosiło się to do mnie w pewnym stopniu lub przez pewien czas
3. Odnosiło się to do mnie w dużym stopniu lub przez długi czas
4. Odnosiło się to do mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Miałam/miałem tendencję do nadmiernego reagowania na różne sytuacje | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Czułam/czułem, że nic mnie w życiu nie spotka | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Czułam/czułem się niewartościową osobą | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Czułam/czułem się przestraszona/przestraszony bez żadnego powodu | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Bardzo trudno było mi się odprężyć | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Czułam/czułem, że jestem bliska/bliski wpadnięcia w panikę | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Nie mogłam/nie mogłam się ucieszyć z niczego | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Nie mogłam/nie mogłem znieść, jak cokolwiek przeszkadzało mi w tym, co akurat robiłam/robiłem | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Czułam/czułem się podminowana/podminowany | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Obawiałam/obawiałem się sytuacji, kiedy mogłabym/mógłbym wpaść w panikę i zrobić z siebie głupca | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Odczuwałam/odczuwałem drżenia (np. rąk) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Trudno było mi coś zacząć | 0 | 1 | 2 | 3 |