

DASS-21_UA

Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть на скільки вказане стосувалося Вас впродовж минулого тижня.

Немає правильних чи неправильних відповідей, не витрачайте занадто багато часу на роздуми, вірним є те, що першим спадає на думку.

0 Взагалі не стосувалося мене

1 Стосувалося мене іноді або деякий час

2 Стосувалося мене часто бо значну частину часу

3 Стосувалося мене дуже часто або переважну більшість часу

| |
|--|
| 1. Мені було важко зняти напругу |
| 2. Я відчував/ла сухість у роті |
| 3. Я взагалі не відчував/ла жодних позитивних емоцій |
| 4. Я відчував/ла проблеми з диханням (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишку за відсутності фізичного навантаження) |
| 5. Мені було важко змусити себе щось зробити |
| 6. У мене була схильність надто гостро реагувати на ситуації |
| 7. Я відчував/ла тремор (наприклад, рук) |
| 8. Я відчував/ла, що витрачаю дуже багато нервової енергії |
| 9. Я хвилювався/лась, що в якійсь ситуації можу запанікувати чи виглядати по-дурному |
| 10. У мене було відчуття, що мені нема чого чекати (в житті) |
| 11. Я відчував/ла, що починаю надмірно хвилюватись |
| 12. Мені було важко розслабитися |
| 13. Я відчував/ла розчарування та сум |
| 14. Я нетерпляче ставився/лась до всього, що заважало мені займатися тим, що роблю |
| 15. Я відчував/ла себе на межі паніки |
| 16. Я не міг/не могла ні до чого проявляти ентузіазм |
| 17. У мене було відчуття що я нічого не вартую як людина |
| 19. Я помічав/ла, як б'ється моє серце за відсутності фізичного навантаження (наприклад, прискорення пульсу, перебої ритму) |
| 20. Я відчував/ла страх без будь-якої причини |
| 21. У мене було відчуття, що життя не має сенсу |