

DASS 21 - R

Nume: _____ Vârsta _____

Sex: F M Nivel de educație (ani de școală) _____

Etnie: română maghiară rromă altele _____ Data _____

Vă rugăm să citiți fiecare afirmație și să încercuiți unul dintre numerele 0, 1, 2 sau 3, care arată cât de mult vi s-a potrivit afirmația, *gândindu-vă la ultima săptămână*. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Nu pierdeți prea mult timp la nicio afirmație.

Semnificația numerelor care corespund răspunsului dumneavoastră este următoarea:

0 = Nu mi s-a potrivit.

1 = Mi s-a potrivit într-o oarecare măsură sau din când în când.

2 = Mi s-a potrivit destul de mult sau destul de des.

3 = Mi s-a potrivit foarte mult sau aproape tot timpul.

1.	Mi s-a părut că n-am simțit nicio emoție plăcută.	0	1	2	3
2.	Mi s-a părut că n-am reușit nicicum să mă mobilizez.	0	1	2	3
3.	Am avut tendința de a reacționa exagerat la situații.	0	1	2	3
4.	Am avut senzația că îmi pierd echilibrul (de exemplu, mi s-au înmuiat picioarele).	0	1	2	3
5.	M-am aflat în situații care m-au făcut atât de neliniștit(ă), încât am fost cel/cea mai ușurat(ă) când s-au terminat.	0	1	2	3
6.	Am constatat că mă supăr destul de ușor.	0	1	2	3
7.	Am simțit că am fost destul de irascibil(ă).	0	1	2	3
8.	Am transpirat vizibil (de exemplu, mâini transpirate), fără să fi fost foarte cald sau să fi făcut efort fizic.	0	1	2	3
9.	M-am speriat fără niciun motiv serios.	0	1	2	3
10.	Am simțit că viața nu merită trăită.	0	1	2	3
11.	Mi-a fost greu să mă liniștesc.	0	1	2	3
12.	Am avut dificultăți la înghițire (senzație de nod în gât).	0	1	2	3
13.	M-am simțit abătut(ă) și necăjit(ă).	0	1	2	3
14.	Mi-a fost teamă că voi fi „terminat(ă)” de unele lucruri banale pe care le aveam de făcut, dar cu care nu eram obișnuit(ă).	0	1	2	3
15.	N-am fost în stare să mă entuziasmez de nimic.	0	1	2	3
16.	Mi-a fost greu să suport să fiu întrerupt(ă) din ceea ce făceam.	0	1	2	3
17.	Am fost într-o stare de tensiune nervoasă.	0	1	2	3
18.	Am simțit că nu prea am valoare.	0	1	2	3
19.	Nu am tolerat să fiu întrerupt(ă) din ceea ce aveam de făcut.	0	1	2	3
20.	Am simțit că viața nu are sens.	0	1	2	3
21.	Am simțit că tremur (de exemplu, mi-au tremurat mâinile).	0	1	2	3