

	DAS-M. Nga ju kërkohet që të vendosni shenjën (X). Në fjalën i cila ju përshtatet më së shumti; (1) Aspak nuk Pajtohem (2) Nuk Pajtohem (3) Pajtohem , (4) Gjithsesi Pajtohem ;kan kuptim. Ju lutem jepni vetëm nga një përgjigje për secilin pyetje.	Aspak nuk Pajtohem	Nuk Pajtohem	Pajtohem	Gjithsesi Pajtohem
1	Për shkak që nuk ju veje rëndësi gjërave, jam i pamoralshëm	0	1	2	3
2	Goja më thahet	0	1	2	3
3	Nuk kam përjetu ndjenjat pozitive	0	1	2	3
4	Kam vështërsi në frymemarje (p.sh; edhe pse nuk bëjë ushtrime fizike, vështërsi në frymarje apo ritëm të shpejt në zemer kam)	0	1	2	3
5	Unë nuk mund të fillojë ndonjë pune	0	1	2	3
6	Reagojë shpejt ndaj ngjarjeve	0	1	2	3
7	E dijej vetën të pafuqishëm (p.sh; nuk më mbajnë këmbët)	0	1	2	3
8	Kam vështërsi të relaksohem	0	1	2	3
9	Ndonihere më ndodh që të kem ngushtime dhe kur kalojnë këto ngushtime, ndihem shumë i relaksuar	0	1	2	3
10	Nuk pres asgjë dhe nuk shpresojë azgjë	0	1	2	3
11	Shumë shpejt më prishet disponimi	0	1	2	3
12	Ndjej se shumë energji hargjoj si skak i nervozës	0	1	2	3
13	Ndihem pesimist dhe i palumtur	0	1	2	3
14	Për ndonjë arsye (p.sh; në ashensor apo në trafik në pritjeve të semaforit) për këtë arsye mendojë se po vanohem dhe humbi durimin	0	1	2	3
15	E ndjej vetën të dobët dhe të lodhur	0	1	2	3
16	Pothuaj se kam humbur interesin për çdo gjë	0	1	2	3
17	E ndjej vetën si njeri i pa vlefshëm	0	1	2	3
18	Jam tepër i ndjeshëm dhe prekem shpejt	0	1	2	3
19	Pa punuar asnjë aktivitet fizik the pa qen koha e nxeht unë djersitem (p.sh; djersitja e duarve)	0	1	2	3
20	Friksohem pa ndonjë arsye	0	1	2	3
21	Ndjej se nuk ja vlen të jetohet	0	1	2	3

22	E kam vështir të relaksohem	0	1	2	3
23	E kam të vështir të gëlltitem	0	1	2	3
24	E ndjej se çdo gjë që bëjë nuk më kënaq	0	1	2	3
25	Pa asnjë aktivitet fizik ndjej ritme të shpejta të rrahjes së zemrës (p.sh; rrahjet të forta të zemrës dhe të ndyshueshme)	0	1	2	3
26	Ndjehem i trishtuar dhe i len pas dore	0	1	2	3
27	E ndjeva vetën se shumë shpejtë bëhem i ashpër	0	1	2	3
28	Mua më kapë paniku shumë lehtë	0	1	2	3
29	Kur ndjehem në ndonjë rastë i stresuar, pas rastit shumë vështir e kam për tu relaksuar	0	1	2	3
30	Edhe për gjërat e thjeshta që nuk mundem ti kalojë ndihem i shqetsuar	0	1	2	3
31	Unë nuk jam entuziast dhe i gëzuar për të bërë diçka	0	1	2	3
32	Kam vërejtur kur më ndalohet puna ndjehem i shqetësuar	0	1	2	3
33	Jam i tensionuar	0	1	2	3
34	E ndjej vetën që jam i pavlefshëm	0	1	2	3
35	Nuk toleroj pengesa në punë	0	1	2	3
36	Ndihem i tmeruar	0	1	2	3
37	Unë nuk shoh asgjë të ardhme premtuese	0	1	2	3
38	Ndjej se jeta nuk ka kuptim, nuk ja vlen të jetohet	0	1	2	3
39	Bie shpejt në provokime	0	1	2	3
40	Shqetësohem për shkak të situatave ku mund të dukem qesharak dhe të më kaplojë paniku	0	1	2	3
41	Ndjej dridhje në trupe (p.sh; dridhja e duarve)	0	1	2	3
42	Punët që dua të bëjë, e kam të vështir tija fillojë	0	1	2	3