

Formularz 3.3. Skala Innych Emocji (opcjonalna)

Wskaż emocję, która nastęrcza ci poważnych trudności (np. złość, wstyd, zazdrość). Wpisz jej nazwę w odpowiednim miejscu w każdym pytaniu. Przy każdym pytaniu zaznacz liczbę, która najlepiej oddaje twoje doświadczenia z **ostatniego tygodnia**.

1. Jak często w ciągu ostatniego tygodnia odczuwałeś/odczuwałaś _____?

- 0 = **Wcale**. W ogóle nie czułem/czułam tej emocji.
- 1 = **Rzadko**. Kilka razy czułem/czułam tę emocję.
- 2 = **Czasami**. Mniej więcej przez połowę czasu czułem/czułam tę emocję.
- 3 = **Często**. Przez większość czasu czułem/czułam tę emocję.
- 4 = **Stale**. Przez cały czas czułem/czułam tę emocję.

2. Jak silna była emocja _____ odczuwana w ciągu ostatniego tygodnia?

- 0 = **Niewielka lub brak**. Emocji nie było lub była ledwie zauważalna.
- 1 = **Łagodna**. Emocja pozostawała na niskim poziomie.
- 2 = **Umiarkowana**. Emocja chwilami była intensywna.
- 3 = **Silna**. Emocja przez większość czasu była intensywna.
- 4 = **Wyjątkowo silna**. Emocja była przytłaczająca.

3. Jak często w ciągu ostatniego tygodnia emocja _____ przeszkadzała ci realizować zainteresowania lub podejmować zajęcia, które dawniej sprawiały ci przyjemność?

- 0 = **Wcale**. Nie mam trudności z realizowaniem zainteresowań i podejmowaniem zajęć, które sprawiają mi przyjemność.
- 1 = **Rzadko**. Z powodu tej emocji kilka razy miałem/miałam trudności z realizowaniem zainteresowań i podejmowaniem zajęć, które dawniej sprawiały mi przyjemność. Mój styl życia się nie zmienił.
- 2 = **Czasami**. Z powodu tej emocji mam pewne trudności z realizowaniem zainteresowań i podejmowaniem zajęć, które dawniej sprawiały mi przyjemność. Mój styl życia nieznacznie się zmienił.
- 3 = **Często**. Z powodu tej emocji mam znaczne trudności z realizowaniem zainteresowań i podejmowaniem zajęć, które dawniej sprawiały mi przyjemność. Mój styl życia zmienił się zdecydowanie, ponieważ już nie interesują mnie rzeczy, które kiedyś mnie cieszyły.
- 4 = **Przez cały czas**. Z powodu tej emocji nie mogę realizować zainteresowań ani podejmować zajęć, które dawniej sprawiały mi przyjemność. Mój styl życia zmienił się zdecydowanie i już nie robię rzeczy, które kiedyś mnie cieszyły.

4. Jak bardzo w ciągu ostatniego tygodnia emocja _____ utrudniała ci wykonywanie obowiązków w pracy, szkole lub domu?

- 0 = **Wcale**. Emocja ta nie utrudnia mi funkcjonowania w pracy/domu/szkole.
- 1 = **Nieznacznie**. Emocja ta powoduje pewne zakłócenia w pracy/domu/szkole. Wykonywanie obowiązków było utrudnione, ale udało się zrobić wszystko, co było do zrobienia.
- 2 = **Umiarkowanie**. Emocja ta utrudnia mi wykonywanie zadań. Większość obowiązków została wykonana, ale kilku rzeczy nie udało się zrobić tak dobrze, jak dawniej.
- 3 = **Poważnie**. Emocja ta zdecydowanie wpływa na moją zdolność wykonywania zadań. Niektóre obowiązki nadal były wykonywane, ale wiele nie. Emocja ta pogorszyła moją wydajność.
- 4 = **Skrajnie**. Emocja ta stała się obezwładniająca. Nie jestem w stanie wykonywać zadań i musiałem/musiałam rzucić szkołę / odejść z pracy / zwolniono mnie lub nie byłem/byłam w stanie wypełniać obowiązków domowych, co ma konsekwencje w postaci windykacji długów, eksmisji itp.

5. Jak bardzo w ciągu ostatniego tygodnia emocja _____ utrudniała ci życie społeczne i relacje z ludźmi?

- 0 = **Wcale**. Emocja ta nie wpływa na moje relacje z ludźmi.
- 1 = **Nieznacznie**. Emocja ta trochę utrudnia mi relacje z ludźmi. Ucierpiałem przez nią niektóre relacje z przyjaciółmi i innymi osobami, ale generalnie moje życie społeczne nadal jest satysfakcjonujące.
- 2 = **Umiarkowanie**. Zdarzyły mi się trudności w życiu społecznym, ale nadal mam kilka bliskich relacji. Nie spędzam w towarzystwie tyle czasu, co kiedyś, ale nieraz wychodzę do ludzi.
- 3 = **Poważnie**. Moje relacje z przyjaciółmi i innymi osobami znacznie ucierpiałem z powodu tej emocji. Zajęcia towarzyskie już nie sprawiają mi przyjemności. Bardzo rzadko spędzam czas z innymi ludźmi.
- 4 = **Skrajnie**. Emocja ta całkowicie zniszczyła moje życie społeczne. Wszystkie relacje z ludźmi pogorszyły się lub zakończyły. Moje życie rodzinne poważnie ucierpiałem.

SUMA: _____