

## KWESTIONARIUSZ CISS

Norman S. Endler & James D. A. Parker

IMIĘ I NAZWISKO..... KOD.....

DATA BADANIA..... WIEK.....

Proszę podać:

- czas trwania cukrzycy .....
- ile lat leczy się Pan/Pani osobistą pompą insulinową ?.....
- swoją ostatnią wartość odsetka hemoglobiny glikowanej .....
- sprawdzając na swoim glukometrze średnią glikemię z ostatnich 14 dni.....
- czy stosuje Pan/Pani jakiś system do ciągłego monitorowania glikemii? .....Tak/Nie
- ile hipoglikemii (<70 mg/dL) doświadczył/a Pan/Pani w ostatnim tygodniu (proszę zweryfikować glukometr) .....
- wagę..... i wzrost.....
- z ilu osób składa się Pana/Pani obecne gospodarstwo domowe (proszę wpisać liczbę domowników)?  
.....

INSTRUKCJA: poniższe zdania opisują różne reakcje ludzi na trudne, przykre, stresujące sytuacje. Zaznacz w polu cyfrę od 1 do 5 przy każdym stwierdzeniu. Określ w ten sposób, jak bardzo angażujesz się w te czynności, gdy znajdziesz się w trudnej, przykrej, stresującej sytuacji.

- 1- nigdy
- 2- bardzo rzadko
- 3- czasami
- 4- często
- 5- bardzo często

1. Lepiej planuję swój czas.....	1	2	3	4	5
2. Koncentruję się na problemie i zastanawiam się jak mogę go rozwiązać .....	1	2	3	4	5
3. Myślę o czasach gdy było mi lepiej.....	1	2	3	4	5
4. Staram się przebywać z innymi ludźmi.....	1	2	3	4	5
5. Oskarżam się o zwlekanie.....	1	2	3	4	5
6. Robię to, co uważam za najlepsze.....	1	2	3	4	5
7. Jestem skupiony/-a na swoich dolegliwościach fizycznych.....	1	2	3	4	5
8. Winię siebie, że wpadłem/-am w taką sytuację.....	1	2	3	4	5
9. Włóczę się po sklepach.....	1	2	3	4	5
10. Ustalam co w danej sytuacji jest najważniejsze.....	1	2	3	4	5
11. Staram się zasnąć.....	1	2	3	4	5
12. Objadam się ulubioną potrawą.....	1	2	3	4	5

13. Niepokoję się, że sobie nie poradzę.....	1	2	3	4	5
14. Staję się bardzo napięty/-a.....	1	2	3	4	5
15. Myślę o tym jak rozwiązywałem/-am podobne problemy w przeszłości.....	1	2	3	4	5
16. Wmawiam sobie, że to w rzeczywistości nie dzieje się mnie.....	1	2	3	4	5
17. Winię siebie, że zbyt się tym przejmuję.....	1	2	3	4	5
18. Idę coś zjeść na mieście.....	1	2	3	4	5
19. Staję się bardzo przygnębiony/-a.....	1	2	3	4	5
20. Kupuję sobie coś.....	1	2	3	4	5
21. Wyznaczam sobie kierunek działania i postępuję zgodnie z nim.....	1	2	3	4	5
22. Obwiniam siebie za to, że nie wiem co zrobić.....	1	2	3	4	5
23. Idę się zabawić.....	1	2	3	4	5
24. Staram się zrozumieć sytuację.....	1	2	3	4	5
25. "Zastygam w bezruchu" i nie wiem co zrobić.....	1	2	3	4	5
26. Podejmuję natychmiast właściwe działanie.....	1	2	3	4	5
27. Analizuję sytuację i uczę się na własnych błędach.....	1	2	3	4	5
28. Żałuję, że nie mogę zmienić tego co się stało, lub tego co odczuwałem/-am w związku z tym.....	1	2	3	4	5
29. Odwiedzam przyjaciela.....	1	2	3	4	5
30. Martwię się, jak sobie z tym poradzę.....	1	2	3	4	5
31. Spędzam czas z bliską osobą.....	1	2	3	4	5
32. Wychodzę na spacer.....	1	2	3	4	5
33. Wmawiam sobie, że to się nigdy więcej nie powtórzy.....	1	2	3	4	5
34. Skupiam się na swoich ogólnych brakach.....	1	2	3	4	5
35. Rozmawiam z kimś, kogo rady bardzo sobie cenię.....	1	2	3	4	5
36. Analizuję problem zanim zacznę działać.....	1	2	3	4	5
37. Dzwonię do kolegi lub koleżanki.....	1	2	3	4	5
38. Wpadam w złość.....	1	2	3	4	5
39. Zmieniam kolejność spraw do załatwienia.....	1	2	3	4	5
40. Oglądam film.....	1	2	3	4	5
41. Dążę do kontrolowania sytuacji.....	1	2	3	4	5
42. Podejmuję dodatkowy wysiłek, aby załatwić sprawę.....	1	2	3	4	5
43. Podchodzę do problemu z różnych stron.....	1	2	3	4	5
44. "Robię sobie wolne" by uciec od problemu.....	1	2	3	4	5
45. Wyładowuję się na innych.....	1	2	3	4	5
46. Wykorzystuję sytuację aby udowodnić, że potrafię tego dokonać.....	1	2	3	4	5
47. Staram się tak zorganizować sprawy, aby zapanować nad sytuacją.....	1	2	3	4	5
48. Oglądam telewizję.....	1	2	3	4	5

**Sprawdź czy ustosunkowałeś/-aś się do wszystkich stwierdzeń !**

**Dziękuję.**

## KWESTIONARIUSZ SAMOCENY

### STAI, ARKUSZ X-1

**INSTRUKCJA:** Poniżej podano szereg twierdzeń przy pomocy których ludzie opisują samych siebie. Przeczytaj każde z tych stwierdzeń a następnie zaznacz odpowiedź, aby wskazać jak czujesz się właśnie teraz tj. W tym momencie. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi. Nie poświęcaj zbyt wiele czasu poszczególnym twierdzeniom. Podawaj odpowiedzi, które wydają najlepiej opisują to co czujesz.

- 1- Zdecydowanie nie
- 2- Raczej nie
- 3- Raczej tak
- 4- Zdecydowanie tak

1.	Jestem spokojny.....	1	2	3	4
2.	Czuję się bezpiecznie.....	1	2	3	4
3.	Jestem napięty.....	1	2	3	4
4.	Jestem rozżalony.....	1	2	3	4
5.	Czuję się swobodnie.....	1	2	3	4
6.	Jestem przygnębiony.....	1	2	3	4
7.	Martwię się czy nie stanie się coś złego.....	1	2	3	4
8.	Czuję się wypoczęty.....	1	2	3	4
9.	Odczuwam niepokój.....	1	2	3	4
10.	Jest mi dobrze.....	1	2	3	4
11.	Czuję się pewny siebie.....	1	2	3	4
12.	Jestem zdenerwowany.....	1	2	3	4
13.	Jestem roztrzęsiony.....	1	2	3	4
14.	Jestem „podminowany”.....	1	2	3	4
15.	Jestem odprężony.....	1	2	3	4
16.	Jestem zadowolony.....	1	2	3	4
17.	Jestem zmartwiony.....	1	2	3	4
18.	Czuję się nadmiernie podniecony.....	1	2	3	4
19.	Jestem radosny.....	1	2	3	4
20.	Jest mi przyjemnie.....	1	2	3	4

# KWESTIONARIUSZ SAMOCENY

STAI, ARKUSZ X-2

**INSTRUKCJA:** Poniżej podano szereg twierdzeń przy pomocy których ludzie opisują samych siebie. Przeczytaj każde z tych stwierdzeń a następnie zaznacz odpowiedź, aby wskazać jak czujesz się właśnie teraz tj. W tym momencie. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi. Nie poświęcaj zbyt wiele czasu poszczególnym twierdzeniom. Podawaj odpowiedzi, które wydają najlepiej opisują to co czujesz.

- 1- Prawie nigdy
- 2- Czasem
- 3- Często
- 4- Prawie zawsze

21. Jest mi przyjemnie.....	1	2	3	4
22. Szybko się męczę.....	1	2	3	4
23. Chce mi się płakać.....	1	2	3	4
24. Chciałbym być tak szczęśliwy jak inni.....	1	2	3	4
25. Tracę na tym, że nie umiem się wystarczająco szybko decydować.....	1	2	3	4
26. Czuję się wypoczęty.....	1	2	3	4
27. Jestem spokojny i opanowany.....	1	2	3	4
28. Czuję, że przeciwności tak się piętrzą, że nie potrafię ich przezwyciężyć.....	1	2	3	4
29. Za bardzo martwię się czymś co w gruncie rzeczy nie jest ważne.....	1	2	3	4
30. Jestem szczęśliwy.....	1	2	3	4
31. Jestem skłonny brać wszystko zbyt poważnie.....	1	2	3	4
32. Brak mi pewności siebie.....	1	2	3	4
33. Czuję się bezpiecznie.....	1	2	3	4
34. Staram się nie zauważać kryzysów i trudności.....	1	2	3	4
35. Jest mi smutno.....	1	2	3	4
36. Jestem zadowolony.....	1	2	3	4
37. Jakaś nieważna myśl chodzi mi po głowie i dręczy mnie.....	1	2	3	4
38. Przeżywam rozczarowania tak dotkliwie, że nie mogę przestać o nich myśleć.....	1	2	3	4
39. Jestem osobą zrównoważoną.....	1	2	3	4
40. Staję się napięty lub rozdrażniony, gdy myślę o swoich niedawnych kłopotach...	1	2	3	4

## PSS 10

Adaptacja: Zygfryd Juczyński i Nina Ogińska-Bulik

Pytania zawarte w tej skali dotyczą Twoich myśli i odczuć związanych z doświadczanymi w ostatnim miesiącu zdarzeniami. W każdym pytaniu należy wskazać - jak często myślałeś/aś i odczuwałeś/łaś w podany sposób. Mimo znacznych podobieństw są to różne pytania i każde z nich należy traktować oddzielnie. Najlepiej na każde pytanie odpowiadać w miarę szybko, wybierając tylko jedną odpowiedź, która wydaje się najbardziej trafna.

Przy każdym pytaniu należy zaznaczyć kratkę z odpowiednią cyfrę, zgodnie z podanym poniżej znaczeniem:

- 0 - nigdy**
- 1 - prawie nigdy**
- 2 - czasem**
- 3 - dość często**
- 4 - bardzo często**

1. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/łaś zdenerwowany/a, ponieważ zdarzyło się coś niespodziewanego?	0	1	2	3	4
2. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/łaś, że ważne sprawy w twoim życiu wymykają się spod kontroli?	0	1	2	3	4
3. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca odczuwałeś/łaś zdenerwowanie i napięcie?	0	1	2	3	4
4. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/łaś przekonany/a, że jesteś w stanie poradzić sobie z problemami osobistymi?	0	1	2	3	4
5. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/łaś, że sprawy układają się po twojej myśli?	0	1	2	3	4
6. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca stwierdziłeś/łaś, że nie radzisz sobie ze wszystkimi obowiązkami?	0	1	2	3	4
7. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca potrafiłeś/łaś opanować swoje rozdrażnienie?	0	1	2	3	4
8. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/łaś, że wszystko ci wychodzi?	0	1	2	3	4
9. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca złościłeś/aś się, ponieważ nie miałeś/aś wpływu na to co się zdarzyło?	0	1	2	3	4
10. Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że nie możesz przezwyciężyć narastających trudności?	0	1	2	3	4

# OGÓLNY KWESTIONARIUSZ ZDROWIA (GHQ-30)

wersja dla mężczyzn

**Proszę uważnie przeczytać:**

Chcielibyśmy poznać, jakie było Pana zdrowie w ciągu ostatnich kilku tygodni oraz dolegliwości medyczne, jeżeli występowały. Proszę odpowiedzieć na wszystkie pytania na wszystkich stronach poprzez zakreślenie odpowiedzi, które, według Pańskiej opinii, najlepiej się do Pana odnoszą. Proszę pamiętać, że pragniemy poznać ostatnie i obecne dolegliwości, a nie te, które miał Pan w przeszłości.

Bardzo ważne jest, aby odpowiedział Pan na wszystkie pytania.

Dziękujemy za współpracę.

**Czy ostatnio:**

1	<b>Jest Pan w stanie skupić się nad tym, co Pan robi?</b>	lepiej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	dużo mniej niż zwykle
2	<b>Z powodu zmartwień mniej Pan spał?</b>	zupełnie nie	nie mniej niż zwykle	trochę mniej niż zwykle	dużo mniej niż zwykle
3	<b>Czuje Pan, że odgrywa Pan znaczącą i pożyteczną rolę w swoim otoczeniu?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej użyteczny
4	<b>Czuł się Pan zdolny do podejmowania różnych decyzji?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej zdolny
5	<b>Odczuwa Pan ciągle obciążenie?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
6	<b>Czuje Pan, że nie potrafi Pan pokonać trudności?</b>	potrafię lepiej niż zwykle	potrafię tak jak zwykle	potrafię mniej niż zwykle	potrafię znacznie mniej niż zwykle
7	<b>Był Pan w stanie cieszyć się zwyczajnymi, codziennymi sprawami?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
8	<b>Potrafił Pan radzić sobie ze swoimi problemami?</b>	lepiej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
9	<b>Czuje się Pan nieszczęśliwy i przygnębiony?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
10	<b>Utracił Pan wiarę w siebie?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
11	<b>Uważa Pan siebie za osobę bezwartościową?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
12	<b>Czuje się Pan wystarczająco szczęśliwy, biorąc wszystko pod uwagę?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
13	<b>Potrafi Pan być stale w ruchu i mieć zajęcie?</b>	lepiej niż zwykle	tak jak zwykle	trochę mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle

14	<b>Wychodził Pan z domu tak często jak zazwyczaj?</b>	częściej niż zwykle	tak jak zwykle	trochę rzadziej niż zwykle	znacznie rzadziej niż zwykle
15	<b>Uważa Pan, że ogólnie dobrze Pan sobie radzi?</b>	lepiej niż zwykle	tak jak zwykle	gorzej niż zwykle	znacznie gorzej
16	<b>Jest Pan zadowolony z tego, jak wywiązuje się Pan ze swoich obowiązków?</b>	bardzo zadowolony	tak jak zwykle	mniej zadowolony niż zwykle	znacznie mniej zadowolony
17	<b>Bardzo Pan się wszystkim przejmuje?</b>	zupełnie nie	nie więcej niż zwykle	trochę więcej niż zwykle	dużo więcej niż zwykle
18	<b>Uważa Pan, że wszystko Pana przytłacza?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	dużo bardziej niż zwykle
19	<b>Odczuwa Pan obawy i zdenerwowanie przez cały czas?</b>	zupełnie nie	nie więcej niż zwykle	trochę więcej niż zwykle	dużo więcej niż zwykle
20	<b>Czasami nie mógł Pan nic robić z powodu skłonności do obaw?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
21	<b>Pana sen był niespokojny i zaburzony?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
22	<b>Radzi Pan sobie tak, jak większość ludzi radziłaby sobie na Pana miejscu?</b>	lepiej niż inni	tak jak inni	gorzej niż inni	znacznie gorzej niż inni
23	<b>Jest Pan zdolny odczuwać serdeczność i miłość do bliskich sobie osób?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
24	<b>Łatwo Pan nawiązuje i utrzymuje przyjacielskie stosunki z innymi ludźmi?</b>	łatwiej niż zwykle	tak jak zwykle	trudniej niż zwykle	znacznie trudniej niż zwykle
25	<b>Spędza Pan dużo czasu rozmawiając z ludźmi?</b>	więcej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
26	<b>Widzi Pan życie jako ciągłą walkę?</b>	zupełnie nie	tak jak zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
27	<b>Odczuwał Pan strach lub panikę bez wyraźnego powodu?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
28	<b>Czuł Pan, że życie jest całkowicie beznadziejne?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
29	<b>Jest Pan spokojny o swoją dobrą przyszłość?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej spokojny
30	<b>Czuje Pan, że nie warto żyć?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle

# OGÓLNY KWESTIONARIUSZ ZDROWIA (GHQ-30)

wersja dla kobiet

## Proszę uważnie przeczytać:

Chcielibyśmy poznać, jakie było Pani zdrowie w ciągu ostatnich kilku tygodni oraz dolegliwości medyczne, jeżeli występowały. Proszę odpowiedzieć na wszystkie pytania na wszystkich stronach poprzez zaznaczenie odpowiedzi, które, według Pani opinii, najlepiej się do Pani odnoszą. Proszę pamiętać, że pragniemy poznać ostatnie i obecne dolegliwości, a nie te, które miała Pani w przeszłości.

Bardzo ważne jest, aby odpowiedziała Pani na wszystkie pytania.

Dziękujemy za współpracę.

### Czy ostatnio:

1	<b>Jest Pani w stanie skupić się nad tym, co Pani robi?</b>	lepiej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	dużo mniej niż zwykle
2	<b>Z powodu zmartwień mniej Pani spała?</b>	zupełnie nie	nie mniej niż zwykle	trochę mniej niż zwykle	dużo mniej niż zwykle
3	<b>Czuje Pani, że odgrywa Pani znaczącą i pożyteczną rolę w swoim otoczeniu?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej użyteczna
4	<b>Czuje się Pani zdolna do podejmowania różnych decyzji?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej zdolna
5	<b>Odczuwa Pani ciągle obciążenie?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
6	<b>Czuje Pani, że nie potrafi Pani pokonać trudności?</b>	potrafię lepiej niż zwykle	potrafię tak jak zwykle	potrafię mniej niż zwykle	potrafię znacznie mniej niż zwykle
7	<b>Była Pani w stanie cieszyć się zwyczajnymi, codziennymi sprawami?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
8	<b>Potrafił Pani radzić sobie ze swoimi problemami?</b>	lepiej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
9	<b>Czuje się Pani nieszczęśliwa i przygnębiona?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
10	<b>Utraciła Pani wiarę w siebie?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
11	<b>Uważa Pani siebie za osobę bezwartościową?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
12	<b>Czuje się Pani wystarczająco szczęśliwa, biorąc wszystko pod uwagę?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
13	<b>Potrafi Pani być stale w ruchu i mieć zajęcie?</b>	lepiej niż zwykle	tak jak zwykle	trochę mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle

14	<b>Wychodziła Pani z domu tak często jak zazwyczaj?</b>	częściej niż zwykle	tak jak zwykle	trochę rzadziej niż zwykle	znacznie rzadziej niż zwykle
15	<b>Uważa Pani, że ogólnie dobrze Pani sobie radzi?</b>	lepiej niż zwykle	tak jak zwykle	gorzej niż zwykle	znacznie gorzej
16	<b>Jest Pani zadowolona z tego, jak wywiązuje się Pani ze swoich obowiązków?</b>	bardzo zadowolona	tak jak zwykle	mniej zadowolona niż zwykle	znacznie mniej zadowolona
17	<b>Bardzo Pani się wszystkim przejmuje?</b>	zupełnie nie	nie więcej niż zwykle	trochę więcej niż zwykle	dużo więcej niż zwykle
18	<b>Uważa Pani, że wszystko Panią przytłacza?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	dużo bardziej niż zwykle
19	<b>Odczuwa Pani obawy i zdenerwowanie przez cały czas?</b>	zupełnie nie	nie więcej niż zwykle	trochę więcej niż zwykle	dużo więcej niż zwykle
20	<b>Czasami nie mogła Pani nic robić z powodu skłonności do obaw?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
21	<b>Pani sen był niespokojny i zaburzony?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
22	<b>Radzi Pani sobie tak, jak większość ludzi radziłaby sobie na Pani miejscu?</b>	lepiej niż inni	tak jak inni	gorzej niż inni	znacznie gorzej niż inni
23	<b>Jest Pani zdolna odczuwać serdeczność i miłość do bliskich sobie osób?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
24	<b>Łatwo Pani nawiązuje i utrzymuje przyjacielskie stosunki z innymi ludźmi?</b>	łatwiej niż zwykle	tak jak zwykle	trudniej niż zwykle	znacznie trudniej niż zwykle
25	<b>Spędza Pani dużo czasu rozmawiając z ludźmi?</b>	więcej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej niż zwykle
26	<b>Widzi Pani życie jako ciągłą walkę?</b>	zupełnie nie	tak jak zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
27	<b>Odczuwała Pani strach lub panikę bez wyraźnego powodu?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
28	<b>Czuła Pani, że życie jest całkowicie beznadziejne?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle
29	<b>Jest Pani spokojna o swoją dobrą przyszłość?</b>	bardziej niż zwykle	tak jak zwykle	mniej niż zwykle	znacznie mniej spokojna
30	<b>Czuje Pani, że nie warto żyć?</b>	zupełnie nie	nie bardziej niż zwykle	trochę bardziej niż zwykle	znacznie bardziej niż zwykle