

Załącznik 2. Szpitalna Skala Lęku i Depresji

(ang. Hospital Anxiety and Depression Scale; HADS)

Lp.	Dyscyplina sportu	Poziom lęku				Poziom depresji			
		Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4	Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4
1	Ampfutbol	0	2	0	2	0	1	0	3
2	Ampfutbol	3	6	1	3	3	2	0	0
3	Ampfutbol	4	6	4	5	1	2	6	5
4	Ampfutbol	4	5	3	5	0	1	1	1
5	Boccia	6	5	4	3	3	2	3	2
6	Boccia	6	14	9	8	1	6	8	5
7	Curling	4	6	6	7	3	4	6	6
8	Goalball	7	8	6	6	5	7	9	9
9	Hokej na lodzie	7	7	7	7	13	15	15	15
10	Hokej na lodzie	4	7	3	5	3	2	1	5
11	Kolarstwo	1	1	0	2	2	2	1	1
12	Kolarstwo	2	3	1	2	1	1	0	3
13	Kolarstwo	3	6	7	7	0	1	3	3
14	Kolarstwo	5	9	6	7	3	6	2	4
15	Kolarstwo	2	2	2	3	2	2	2	3
16	Kolarstwo	2	9	5	3	0	4	4	4
17	Kolarstwo	3	4	2	4	3	3	4	4
18	Kolarstwo	3	3	5	6	6	7	8	8
19	Kolarstwo	8	14	6	10	1	2	5	8
20	Kolarstwo	4	4	4	5	2	2	2	4
21	Kolarstwo	3	2	2	4	3	2	4	2
22	Koszykówka	3	12	9	9	1	6	4	5
23	Lekka atletyka	0	0	0	1	1	1	3	1
24	Lekka atletyka	0	0	1	4	0	0	1	3
25	Lekka atletyka	1	3	0	5	2	5	5	5
26	Lekka atletyka	6	8	7	10	4	5	10	5
27	Lekka atletyka	6	6	6	8	3	3	6	6
28	Lekka atletyka	7	8	8	8	2	2	2	2
29	Lekka atletyka	6	11	8	8	2	2	1	5
30	Lekka atletyka	5	11	8	8	7	11	9	7
31	Lekka atletyka	5	9	7	7	3	4	4	4
32	Lekka atletyka	4	11	8	7	3	6	4	5
33	Lekka atletyka	3	3	2	4	3	3	5	6
34	Lekka atletyka	3	5	3	2	2	3	1	3
35	Lekka atletyka	3	3	0	4	1	0	1	4
36	Narciarstwo alpejskie	1	1	1	5	2	2	1	7
37	Narciarstwo alpejskie	7	9	12	7	5	7	5	13
38	Pływanie	3	4	2	6	0	1	2	4
39	Pływanie	0	1	1	2	0	0	2	1
40	Pływanie	0	1	2	3	2	3	2	4
41	Pływanie	1	1	1	2	2	1	4	1
42	Pływanie	1	1	1	3	2	1	3	4

43	Pływanie	9	12	10	11	7	12	10	10
44	Pływanie	5	11	6	6	7	12	10	8
45	Pływanie	9	10	8	8	12	11	11	11
46	Pływanie	9	17	10	10	3	6	5	8
47	Pływanie	6	5	10	10	5	5	10	12
48	Pływanie	1	2	1	3	3	4	2	4
49	Podnoszenie ciężarów	6	9	5	7	4	5	3	6
50	Podnoszenie ciężarów	9	9	11	11	5	5	5	6
51	Siatkówka na siedząco	0	1	0	1	1	3	0	0
52	Siatkówka na siedząco	2	2	2	1	3	3	3	2
53	Siatkówka na siedząco	4	4	8	8	5	6	2	2
54	Siatkówka na siedząco	2	2	2	2	1	1	1	1
55	Siatkówka na siedząco	5	3	6	6	1	1	1	5
56	Siatkówka na siedząco	5	8	3	9	2	4	2	5
57	Siatkówka na siedząco	5	7	4	7	1	1	0	2
58	Siatkówka na siedząco	1	7	1	1	3	5	3	5
59	Strzelectwo	3	5	1	4	3	3	1	6
60	Strzelectwo	2	3	2	3	2	2	4	6
61	Strzelectwo	12	11	17	11	6	7	12	3
62	Strzelectwo	4	5	5	5	5	1	2	6
63	Strzelectwo	2	2	1	6	1	2	1	5
64	Strzelectwo	2	7	8	4	1	5	8	2
65	Szermierka	4	4	5	4	1	2	4	4
66	Szermierka	5	8	5	6	2	4	2	6
67	Szermierka	6	6	6	8	2	3	3	6
68	Szermierka	10	13	13	13	5	7	7	8
69	Szermierka	14	14	16	5	11	12	19	9
70	Szermierka	1	1	9	12	0	0	4	4
71	Szermierka	2	3	0	2	0	0	0	3
72	Szermierka	4	3	0	6	1	1	2	8
73	Szermierka	2	4	2	4	3	2	1	5
74	Szermierka	2	2	2	6	3	5	0	4
75	Tenis stołowy	4	5	2	6	2	3	2	3
	Wynik średni	4,0	5,8	4,7	5,6	2,8	3,8	4,0	4,9

Punktacja dla lęku i depresji:

0-7 = Norma

8-10 = Przypadki wątpliwe

11-21 = Przypadki kliniczne



Terminy pomiaru:

Pomiar 1 (przed pandemią: luty 2021)

Pomiar 2 (trzecia fala pandemii: kwiecień 2021)

Pomiar 3 (spadek pandemii: lipiec 2021)

Pomiar 4 (czwarta fala pandemii: listopad 2021)