

Kwestionariusz ogólnej oceny funkcjonowania (KOOF-58)

Rafał Styła

Niniejszy kwestionariusz składa się z 58 stwierdzeń dotyczących tego, jak się czuleś/aś **w ciągu ostatnich 7 dni** (łącznie z dniem dzisiejszym). Ocen z perspektywy dnia dzisiejszego, poprzez zaznaczenie krzyżykiem na skali od 1 do 5, jak często zdarzała Ci się sytuacja opisana w każdym ze stwierdzeń, gdzie „1” oznacza, że dana sytuacja nie występowała (*nigdy*) a „5” oznacza jej maksymalną częstotliwość (*prawie zawsze*).

	W ciągu ostatnich 7 dni...	1 nigdy	2 rzadko	3 czasami	4 często	5 prawie zawsze
1.	miałem/am kłopoty z pamięcią.					
2.	czerpałem/am przyjemność z aktywności wykonywanych w czasie wolnym.					
3.	miałem/am kłopoty, aby czerpać przyjemność z aktywności seksualnej.					
4.	odczuwałem/am przymus pewnych zachowań (np. mycie rąk, robienie porządków, sprawdzanie, przeliczanie, powtarzanie słów w myśli).					
5.	cierpiałem/am na bezsenność.					
6.	czułem/am się bardzo źle.					
7.	miałem/am kontakt z kulturą (w postaci wyjścia do teatru/kina, czytania książki itp.).					
8.	miałem/am kaca.					
9.	byłem/am przekonany/a, że ktoś poważnie zagraża mojemu życiu.					
10.	mój rytm snu nie był dostosowany do oczekiwań mojego otoczenia (np. siedzenie długo w nocy i trudność, aby wstać do pracy rano).					
11.	miałem/am poczucie, że ktoś wkłada mi swoje myśli do głowy lub zabiera moje myśli.					
12.	brałem/am narkotyki (marihuana, kokaina, LSD, dopalacze itp.)					
13.	nic mnie nie cieszyło.					
14.	miałem/am kłopoty ze snem.					
15.	chorowałem/am somatycznie (np. byłem/am przeziębiony/a, miałem/am zapalenie gardła).					
16.	zajmowałem/am się swoim hobby.					
17.	czułem/am się obolały/a.					
18.	miałem/am napady paniki.					
19.	miałem/am dowody na to, że wokół mnie jest wiele przyjaznych mi ludzi.					
20.	łatwo się rozpraszałem/am.					
21.	miałem/am napady żarłoczności.					
22.	miałem/am poczucie, że ludzie z okolicy, w której mieszkam (np. sąsiedzi, ludzie z okolicznego sklepu), są przyjaźni.					
23.	słyszałem/am głosy mimo tego, że nie było ich rzeczywistego źródła.					
24.	robiłem/am nieodpowiedzialne rzeczy (np. niepohamowane zakupy, nierozsądne inwestycje biznesowe).					
25.	martwiłem/am się.					
26.	myślałem/am, że jestem kimś bardzo ważnym (np. Bogiem).					
27.	plakałem/am.					

	W ciągu ostatnich 7 dni...	1 nigdy	2 rzadko	3 czasami	4 często	5 prawie zawsze
28.	byłem/am znacznie bardziej aktywny/a niż zazwyczaj.					
29.	doznawałem/am gonitwy myśli.					
30.	miałem/am natrętne myśli, że jestem zbyt gruby/a.					
31.	nie mogłem/am się powstrzymać, aby napić się alkoholu.					
32.	czułem/am się odrzucony/a przez innych ludzi.					
33.	myślałem/am o samobójstwie.					
34.	odczuwałem/am wzmożony popęd seksualny.					
35.	przeżywałem/am silny lęk, gdy byłem/am wśród ludzi.					
36.	odczuwałem/am satysfakcję z tego, czym zajmuję się w życiu.					
37.	nie mogłem/am zasnąć.					
38.	nie mogłem/am się skoncentrować.					
39.	miałem/am poczucie, że inne osoby mogą czytać w moich myślach.					
40.	byłem/am gadatliwy/a.					
41.	prowokowałem/am wymioty.					
42.	unikałem/am kontaktu z ludźmi.					
43.	słyszałem/am głosy, które kazały mi coś robić.					
44.	miałem/am objawy - bez jasnej przyczyny medycznej - takie jak skrócony oddech, poczucie dławienia, suchość w ustach, zawroty głowy.					
45.	miałem/am niską samoocenę.					
46.	nie odczuwałem/am żadnych potrzeb seksualnych.					
47.	dobrze układało mi się w pracy/szkole.					
48.	czułem/am lęk przed wybranymi sytuacjami (np. lotem samolotem, spotkaniem z jakimś zwierzęciem, burzą, przebywaniem z dala od domu).					
49.	miałem/am poważne problemy zdrowotne.					
50.	czułem/am się samotny/a.					
51.	czas wolny spożytkowałem/am na zajęcia, które sprawiły mi wiele radości.					
52.	nie byłem/am w stanie wypełnić wszystkich moich codziennych obowiązków domowych.					
53.	czułem/am lęk.					
54.	czułem/am się szczęśliwy/a.					
55.	byłem/am pobudzony/a.					
56.	mocno się upiłem/am.					
57.	przyszłość jawiła mi się w czarnych barwach.					
58.	miałem/am natrętne myśli, których nie mogłem/am się pozbyć.					