

McGILL UPITNIK O KVALITETU ŽIVOTA

R.br _____

Datum: _____

Instrukcije

Pitanja u ovom upitniku započinju izjavom nakon koje slede dva potpuno suprotna odgovora. Brojevi od 0-10 označavaju odgovor od njegove ekstremne vrednosti preko njegove umerene vrednosti pa sve do ekstremne vrednosti suprotnog odgovora. Ne postoje tačni i netačni odgovori.

Potpuno iskreni odgovori bit će nam od velike važnosti.

PRIMER

Gladan/na sam:

Ne uopšte 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Ekstremno**

- Ako niste nimalo gladni trebalo bi da zaokružite 0.
- Ako ste malo gladni (upravo ste završili obrok, ali je ostalo mesta za dezert), trebalo bi da zaokružite 1,2 ili 3.
- Ako ose ate da ste umereno gladni (jer se približava obrok), mogli biste da zaokružite 4, 5 ili 6.
- Ako ste veoma gladni (jer niste jeli celog dana), mogli biste da zaokružite 7,8 ili 9.
- Ako ste ekstremno gladni, zaokružite 10.

PO NITE OVDE:

VEOMA JE VAŽNO DA PRI ODGOVORU NA SVA PITANJA ODGOVORITE
SAMO KAKO STE SE OSEĆAJE ALI U POSLEDNJA 2 DANA.

ODELJAK A

Kada uzmem u obzir sve elemente svog života – fizički, emocionalni, socijalni, duhovni i finansijski – poslednja dva dana kvalitet mog života je bio:

Veoma loš 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Odličan**

ODELJAK B: Fizi ki simptomi ili fizi ki problemi

- I. Za pitanja u odeljku „B“, molim Vas navedite **FIZI KE SIMPTOME ILI PROBLEME** koji su za Vas predstavljali najve i problem tokom prethodna **2 dana**. (Neki primeri su bol, umor, slabost, vrtoglavica, nestabilnost, problemi spavanja, kratak dah, nedostatak apetita, znojenje, imobilnost. Možete sami nавести druge ako za to ima potrebe.)
 - II. Zaokružite broj koji najbolje pokazuje koliki je problem za Vas predstavlja simptom koji ste naveli **U PRETHODNA 2 DANA,**
 - III. Ako u prethodna **2 dana** niste imali fizi kih simptoma ili problema ili ste imali samo dva ili jedan simptom, na preostala prazna polja upišite „nijedan“. Nakon što ste odgovorili na pitanja u odeljku B, nastavite sa C odeljkom.
1. U prethodna dva dana jedan od fizi kih simptoma koji je predstavlja problem za mene bio je _____.
- Nema problema** 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Ogroman problem**
2. U prethodna dva dana još jedan od fizi kih simptoma koji je predstavlja problem za mene bio je _____.
- Nema problema** 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Ogroman problem**
3. U prethodna dva dana tre i fizi ki simptom koji je predstavlja problem za mene bio je _____.
- Nema problema** 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Ogroman problem**
4. U prethodna dva dana ose ao sam se:

Fizi ki loše 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Fizi ki dobro**

**ODELJAK C: Odaberite broj koji najbolje opisuje Vaša ose anja i misli
U PRETHODNA 2 DANA**

5. U prethodna dva dana bio/la sam depresivan/na:

Ne uopšte 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Ekstremno**

6. U prethodna dva dana bio/la sam nervizan/na ili zabrinut/a:

Ne uopšte 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Ekstremno**

7. U prethodna dva dana koliko vremena ste bili tužni:

Nikada 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Uvek**

8. U prethodna dva dana, kada sam mislio/la o budu nosti bio/la sam:

Ne uplašen/a 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **Prestravljen/a**

9. U prethodna dva dana, moj život je bio:

Uglavnom **Veoma svrshodan**
besmislen 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **i sa smislom**
bez svrhe

10. U prethodna dva dana, kada sam mislio/la o itavom životu i postizanju životnih ciljeva
ose ao/la sam da:

Nisam imao/la **Sam napredovao/la**
nikakvog 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 **ka kompletnom**
napretka **ostvarenju**

11. U prethodna dva dana, kada sam mislio/la o svom životu ose ao/la sam da je moj život do ovog trenutka bio:

Kompletno

bezna ajan

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Vredan

življenja

12. U prethodna dva dana, ose ao/la sam da:

Nemam

kontrolu nad

životom

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Imam

kontrolu nad

životom

13. U prethodna dva dana, milio/la sam pozitivno o sebi kao osobi:

Uopšte

se ne slažem

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Potpuno

se slažem

14. Za mene prethodna dva dana, su bila:

Teret

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Dar

15. U prethodna dva dana, svet je bio:

Bezli no

mesto

bez emocija

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Brižan

i odgovarao

mojim potrebama

16. prethodna dva dana ose ao/la sam da mi se pruža podrška:

Ne uopšte

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Kompletna

ODELJAK D

Molimo Vas da opišete stvari koje imaju najveći uticaj na kvalitet života u poslednja 2 dana. Recite nam kako svaka stvar koju ste naveli utiče na poboljšanje ili pogoršanje kvaliteta života za navedeni vremenski period. Ako Vam je potrebno više mesta, nastavite na polezne strane.