

WHO (5) Well-Being Index (1998 verzió)

Kérjük jelölje meg a következő öt állítás esetén azt a választ, mely leginkább kifejezi azt, ahogyan érzett az elmúlt két hét során. A nagyobb számok, jobb lelkiállapotot mutatnak.

Például: Ha, az elmúlt két hétben több, mint az idő felében vidámnak és jókedvűnek érezte magát, jelölje be a 3-as számot a felső sorban.

Az elmúlt két hétben...	Mindig	Majdnem mindig	Több, mint az idő felében	Kevesebb, mint az idő felében	néha	soha
1.... vidámnak és jókedvűnek éreztem magam	5	4	3	2	1	0
2. ...nyugodtnak és ellazultnak éreztem magam	5	4	3	2	1	0
3. ... aktívnak és élénknek éreztem magam	5	4	3	2	1	0
4. ... frissen, kipihenten ébredtem	5	4	3	2	1	0
5. ... napjaim tele voltak érdekes dolgokkal.	5	4	3	2	1	0

A nyerspontokat a pontok összesítésével számolhatja ki. 0-25 pont között mozoghat, ahol 0 a lehető legrosszabb, 25 a lehető legjobb életminőséget mutatja.

Ha százalékban szeretné megkapni az értéket, szorozza meg 4-el a pontok összegét. 0 a lehető legrosszabb, 100 a lehető legjobb életminőséget mutatja.