

ארגון הבריאות הבין-לאומי (WHO)
היחידה למחקר פסיכיאטרי

מדד רווחה

אנא ציין לכל אחד מחמשת ההיגדים את הקרוב ביותר לתחושתך בשבועיים האחרונים. המספרים הגבוהים יותר תואמים למצב רווחה טוב יותר.
לדוגמא: אם הרגשת עליז ובמצב רוח טוב ביותר ממחצית הזמן בשבועיים האחרונים, סמן את הריבוע עם הספרה 3 בפינה הימנית העליונה.

אף פעם	חלק מהזמן	פחות ממחצית הזמן	יותר ממחצית הזמן	רוב הזמן	כל הזמן	בשבועיים האחרונים	
0	1	2	3	4	5		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הרגשתי עליז/ה ובמצב רוח טוב	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הרגשתי רגוע	2
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הרגשתי פעיל/ה ומלא/ת מרץ	3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	קמתי רענן/נה בהרגשה שנחתי	4
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	חיי היום יום שלי מדברים שמעניינים אותי	5

ניקוד:

הניקוד הגולמי מחושב על ידי חיבור הערכים המספריים של כל 5 התשובות. הטווח נע בין 0-25, 0 משקף איכות חיים גרועה ביותר ו- 25 משקף איכות חיים טובה ביותר. לחישוב המדד באחוזים יש להכפיל את הניקוד הגולמי ב 0.4 משקף את הגרוע ביותר ו- 100 משקף את איכות החיים הטובה ביותר.