



СЗО (5) ИНДЕКС ЗА КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ (версия 1999)

Моля посочете за всяко от петте твърдения кое е най-близо до това как сте се чувствали през последните две седмици. Имайте предвид, че по-големите цифри означават по-добро качество на живот.

Пример: Ако сте бил **весел и в добро настроение през повече от половината от времето през последните две седмици**, поставете отметка в квадратчето с цифра 3 в горния десен ъгъл.

през последните две седмици	през цялото време	през по-голяма част от времето	през повече от половината от времето	през по-малко от половината от времето	понякога	никога
1. чувствах се весел и в добро настроение	5	4	3	2	1	0
2. чувствах се спокоен и отпочинал	5	4	3	2	1	0
3. чувствах се жизнен и енергичен	5	4	3	2	1	0
4. чувствах се бодър и отпочинал при събуждане	5	4	3	2	1	0
5. Ежедневието ми бе изпълнено с интересни за мене неща	5	4	3	2	1	0

Инструкции за изчисление на индекса:

За да си изчислите индекса, съберете цифрите в горния десен ъгъл на квадратчетата, които сте маркирали, и умножете получената сума по четири.

Ще получите индекс в границите от 0 до 100. По-висок индекс означава по-добро качество на живот.