



WHO (ötös) jóllét index (1999-as változat)

Kérjük jelölje meg mind az öt állításnál azt, amelyik a legjobban illik arra, hogy hogyan érezte magát az elmúlt 2 hétben. Figyelem! A magasabb számok nagyobb fokú jólétet jelentenek!

Példa: Ha az elmúlt két hét során időszak több mint a felében vidámnak és jókedvűnek érezte magát tegyen egy X-et abba a négyzetbe, mely jobb felső sarkában hármas számot visel.

Az elmúlt 2 hét során	Mindig	Az idő legnagyobb részében	Az időnek több mint felében	Az időnek kevesebb mint felében	Néha	Soha
1. Vidámnak és jókedvűnek éreztem magam.	5	4	3	2	1	0
2. Nyugodtnak és relaxáltnak éreztem magam	5	4	3	2	1	0
3. Aktívnak és élénknek éreztem magam	5	4	3	2	1	0
4. Ébredéskor frissnek és kipihentnek éreztem magam.	5	4	3	2	1	0
5. A napjaim teli voltak számomra érdekes dolgokkal	5	4	3	2	1	0

Útmutató az értékeléshez:

Pontszámának kiszámolásához adja össze az ön által bejelölt négyzetek jobb felső sarkában található számokat és az összeget szorozza meg négygyel.

Így egy 0 és 100 közötti pontszámot kap. Magasabb pontérték nagyobb fokú jólétet jelez.