WHO Jóllét Index (WHO-5)

Kérem, olvassa el gondosan a lista összes tételét! Tegyen X-et a megfelelő oszlopba, amely legjobban leírja, hogyan érezte magát *az elmúlt 2 hét során*.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Az elmúlt két hét során érezte-e magát…*** | Egyáltalán nem jellemző | Alig jellemző | Jellemző | Teljesen jellemző |
| 1. …vidámnak és jókedvűnek? |  |  |  |  |
| 2. …nyugodtnak és ellazultnak? |  |  |  |  |
| 3. ...aktívnak és élénknek? |  |  |  |  |
| 4. …ébredéskor frissnek és élénknek? |  |  |  |  |
| 5. A napjai tele voltak érdekes dolgokkal? |  |  |  |  |

Értékelés:

A mérőeszközben fordított tétel nincs, a kérdésekre adott válaszok pontszámát csupán össze kell adni. Mivel a skála 0-tól 3-ig terjed, az elérhető pontszámok 0 és 15 pont között változhatnak. Amennyiben az elért pontszám 7 vagy kevesebb, a kitöltő esetén fennáll a depresszió gyanúja, így további kivizsgálás szükséges.