



СЗО-5

ИНДЕКС ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ НА СВЕТОВНАТА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ (версия 1999)

Моля посочете за всяко от петте твърдения отговора, който най-добре описва как сте се чувствали през последните две седмици. Имайте предвид, че по-високите стойности означават по-високо благополучие.

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

През последните 2 седмици	През цялото време	През повечето време	През повече от половината време	През по-малко от половината време	От време на време	Никога
1. Чувствах се весел и в добро настроение	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
2. Чувствах се спокоен и отпуснат	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
3. Чувствах се активен и енергичен	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4. Събуждах се свеж и отпочинал	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
5. Ежедневието ми беше изпълнено с интересни за мен неща	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

Изчисление на индекса:

Суровият резултат се изчислява, като се съберат цифрите от петте отговора. Стойностите му са в диапазона между 0 и 25 точки, като 0 означава възможно най-лошо, а 25 – възможно най-добро качество на живот.

За да получите резултат в проценти (между 0 и 100%), умножете суровия резултат по 4. Резултат от 0% означава възможно най-лошо, а от 100% – възможно най-добро качество на живот.

Интерпретация:

Резултат под 13 точки (или отговор 0 или 1 на някои от петте твърдения) показва ниско благополучие и е индикация за проверка за депресия по критериите на МКБ-10.

Проследяване на промяната:

За да проследите възможни промени в благополучието, се използва процентният резултат. Разлика от 10% показва значима промяна (John Ware, 1995).