



WHO (Five) Well-Being Index (1998 version)

Ju lutem tregoni për secilën prej pesë deklaratave se cil është më e afërta me atë se si jeni ndier gjatë dy javëve të fundit. Vini re se numrat më të lartë do të thotë mirëqenie më e mirë .

Shembull: Nëse jeni ndjerë i gëzuar dhe në humor të mirë më shumë se gjysma e kohës gjatë dy javëve të fundit, shënoni një tik në kutinë me numrin 3 në këndin e sipërm të djathtë.

	<i>Gjatë dy javëve të fundit</i>	Tërë kohën	Shumicën e kohës	Më tepër se gjysmën e kohës	Më pak se gjysmën e kohës	Një pjesë të kohës	Aspak
1	Jam ndier i gëzuar dhe me disponim të mirë	<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	Unë jam ndier i qetë dhe i relaksuar	<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	Unë jam ndjerë aktiv dhe i fuqishëm	<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	U zgjova duke u ndjerë i freskët dhe i rigjallëruar	<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	Jeta ime e përditshme ka qenë e mbushur me gjëra që më interesojnë	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

Rezultati:

Rezultati i papërpunuar llogaritet duke mbledhur shifrat e pesë përgjigjeve. Rezultati i papërpunuar varion nga 0 në 25, 0 përfaqësojnë më të keqen dhe 25 përfaqësojnë cilësinë më të mirë të mundshme të jetës.

Për të marrë një rezultat përqindje që varion nga 0 në 100, rezultati i papërpunuar shumëzohet me 4. Një rezultat me përqindje 0 përfaqëson më të keqen, kurse një rezultat prej 100 përfaqëson cilësinë më të mirë të mundshme të jetës.

Interpretimi:

Rekomandohet që të administrohet inventari i Depresionit Madhor (ICD-10) nëse rezultati i papërpunuar është nën 13 ose nëse pacienti është përgjigjur nga 0 deri në 1 në ndonjë nga pesë pikat. Një rezultat nën 13 tregon mirëqenien e dobët dhe është një tregues për testimin e depresionit nën ICD-10.

Monitorimi i ndryshimeve:

Për të monitoruar ndryshimet e mundshme në mirëqenie, përdoret përqindja e rezultateve. Një dallim prej 10% tregon një ndryshim të rëndësishëm (ref. John Ware, 1995).