



Alfjórðingisstofnunin (WHO) Vellíunarstuull (gerð frá 1999)

Vinsamlega merktu fyrir hverja fullyrðingu í flann reit sem flér finnst best eiga við um líðan flína síðastliðnar tvær vikur. Athugaðu að hærri tölur merkja betri líðan.

Dæmi: Hafirðu verið glöð / glaður og í góðu skapi oftast en ekki síðastliðnar tvær vikur setur flú merki í reitinn með töluna 3 uppi í hægra horni

Síðastliðnar tvær vikur	Alltaf	Oftast	Meira en helming tímans	Minna en helming tímans	Stundum	Aldrei
1. Ég hef verið glöð / glaður og í góðu skapi	5	4	3	2	1	0
2. Ég hef verið róleg(ur) og afslöppuð / afslappaður	5	4	3	2	1	0
3. Ég hef verið iðin(n) og full(ur) orku	5	4	3	2	1	0
4. Ég hef vaknað hress og vel hvíld(ur)	5	4	3	2	1	0
5. Daglegt líf mitt hefur verið áhugavert	5	4	3	2	1	0

Útreikningur stuulls.

Til að reikna út stuullinn leggurðu saman tölurnar í efra, hægra horni fleirra reita sem flú merktir í og margfaldar niðurstöðuna með fjórum, fiú færð út stuull á bilinu 0 til 100. Hærri stuull bendir til meiri vellíunar.