



Индекс общего (хорошего) самочувствия/ВОЗ (вариант 1999 г.)

Обведите одну из цифр против каждого из пяти нижеприведенных утверждений, ближе/лучше всего отражающую ваше самочувствие в последние две недели. Учтите, что более высокие баллы означают более хорошее самочувствие.

Например: Если вы чувствовали себя *более бодрой и в хорошем настроении более половины времени в последние две недели*, обведите кружком цифру 3 в верхнем правом углу соответствующего квадрата.

Последние две недели	Все время	Большую часть времени	Более половины времени	Менее половины времени	Некоторое время	Никогда
1. Я чувствую себя бодрой(-ым) и в хорошем настроении	5	4	3	2	1	0
2. Я чувствую себя спокойной(-ым) и раскованной(-ым).	5	4	3	2	1	0
3. Я чувствую себя активной(-ым) и энергичной(-ым).	5	4	3	2	1	0
4. Я просыпаюсь и чувствую себя свежей(-им) и отдохнувшей(-им).	5	4	3	2	1	0
5. Каждый день со мной происходят вещи, представляющие для меня интерес.	5	4	3	2	1	0

Как подсчитывать баллы:

Чтобы подсчитать сумму ваших баллов, сложите отмеченные вами цифры/числа в верхнем правом углу квадратиков и умножьте полученную сумму на четыре.

Вы получите сумму баллов в диапазоне от 0 до 100. Более высокие баллы означают более хорошее самочувствие.