

Klausimynas psichologinei savijautai ir depresijos rizikai vertinti (*angl.* The World Health Organisation- Five Well-Being Index, WHO-5)

Pažymėk prie kiekvieno iš penkių teiginių geriausiai Tau tinkantį atsakymą apie tai, kaip Tu jauteisi per paskutines dvi savaites.

Per paskutines dvi savaites	Visą laiką	Beveik visą laiką	Daugiau nei pusę to laiko	Mažiau nei pusę to laiko	Kartais	Niekada
1. Jaučiuosi linksmas ir pakilios nuotaikos	5	4	3	2	1	0
2. Jaučiuosi ramus ir atsipalaidavęs	5	4	3	2	1	0
3. Jaučiuosi aktyvus ir energingas	5	4	3	2	1	0
4. Atsibudęs jaučiuosi žvalus ir pailsėjęs	5	4	3	2	1	0
5. Mano kasdieniame gyvenime buvo daug mane dominančių dalykų	5	4	3	2	1	0

ŠALTINIAI:

1. WHO. World Health Organization: Regional Office for Europe Well-Being measures in primary health care: The DepCare Project. In Proceedings of the Consensus Meeting, Stockholm, Sweden, 12–13 February 1998

Šis instrumentas yra adaptuotas ir pritaikytas naudoti Lietuvoje. Naudojant šį instrumentą galima geriau suprasti probleminio elgesio specifiką, tačiau įtariant konkrečią problemą, klausimyno įverčių reikšmės būtina aptarti su kvalifikuotais specialistais, kurie vadovaujasi Lietuvos psichologų sąjungos skelbiamu „Testų naudojimo reglamentu“: http://www.psichologusajunga.lt/lps/admin/spaw2/uploads/files/Testu%20naudojimo%20reglamentas%202014_1.pdf