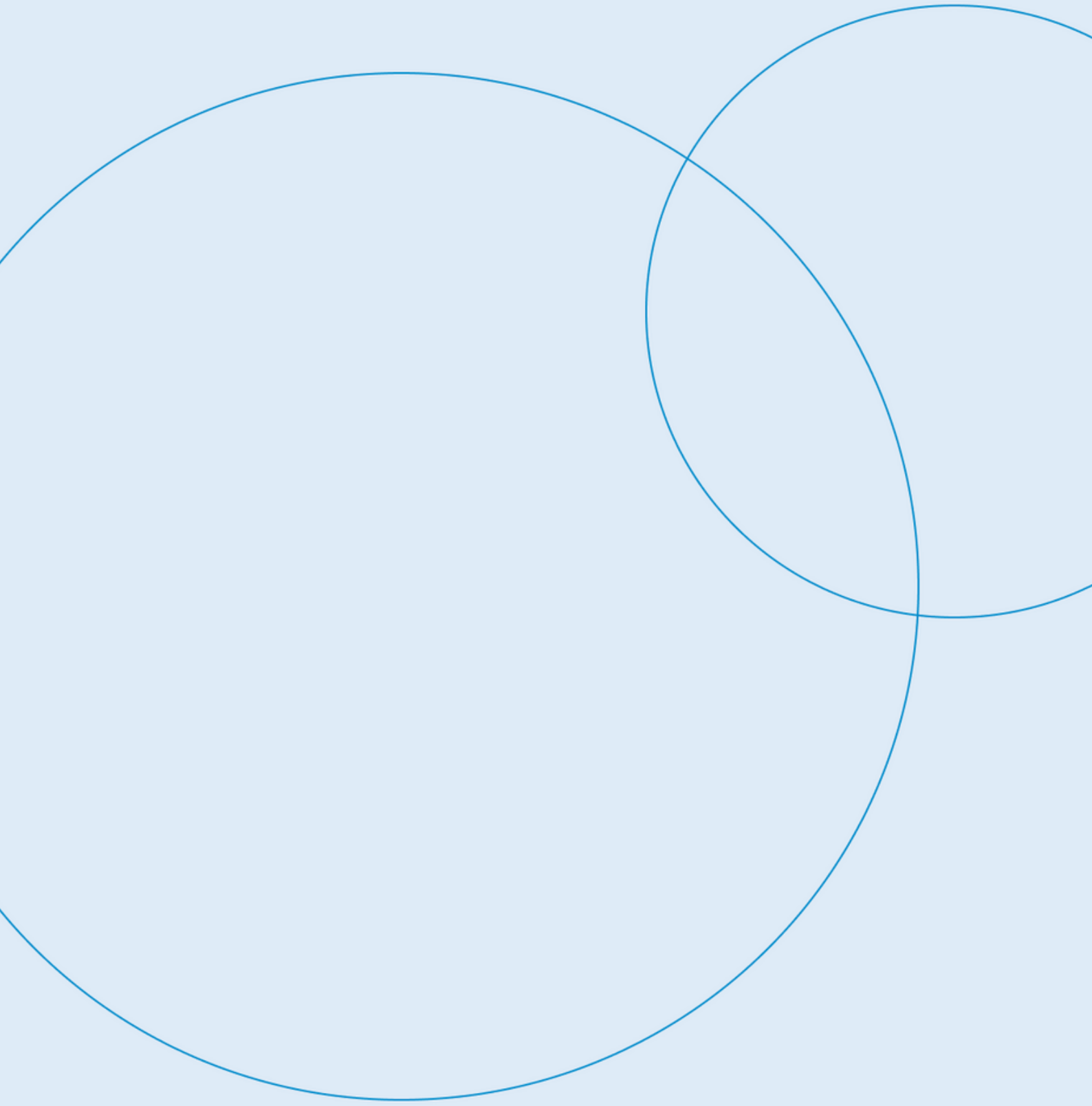

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Hungarian translation



The WHO-5 was developed during the 1990s by the late Per Bech of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark), which hosted a WHO Collaborating Centre for Mental Health. The WHO-5 was derived from other scales and studies by the WHO Regional Office in Europe [1][2]. It has been translated, tested and used in a wide range of languages and settings across the globe [3].

In 2024 the Psychiatric Centre North Zealand and WHO agreed to assign copyright in the WHO-5 to WHO, thereby creating the opportunity to publish and disseminate the tool as a WHO open access product.

The translation displayed on the next page was completed before WHO accepted copyright of the English version in 2024. The translation was published on the website of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. In the event of any inconsistency between the English and the translated version, the English version shall be the binding and authentic version.



WHO (ötös) jóllét index (1999-as változat)

Kérjük jelölje meg mind az öt állításnál azt, amelyik a legjobban illik arra, hogy hogyan érezte magát az elmúlt 2 hétben. Figyelem! A magasabb számok nagyobb fokú jól-létet jelentenek!

Példa: Ha Az elmúlt két hét során időszak több mint a felében vidámnak és jókedvűnek érezte magát tegyen egy X-et abba a négyzetbe, mely jobb felső sarkában hármas számot visel..

Az elmúlt 2 hét során	Mindig	Az idő legnagyobb részében	Az időnek több mint felében	Az időnek kevesebb mint felében	Néha	Soha
1. Vidámnak és jókedvűnek éreztem magam.	5	4	3	2	1	0
2. Nyugodtnak és relaxáltnak éreztem magam	5	4	3	2	1	0
3. Aktívnak és élénknek éreztem magam	5	4	3	2	1	0
4. Ébredéskor frissnek és kipihentnek éreztem magam.	5	4	3	2	1	0
5. A napjaim teli voltak számomra érdekes dolgokkal	5	4	3	2	1	0

Útmutató az értékeléshez:

Pontszámának kiszámolásához adja össze az ön által bejelölt négyzetek jobb felső sarkában található számokat és az összeget szorozza meg négygyel.

Így egy 0 és 100 közötti pontszámot kap. Magasabb pontérték nagyobb fokú jól-létet jelez.