

Vitality Scale

Datum: _____

Namn: _____

INSTRUKTION: Nedan beskrivs ett antal tillstånd som var och en kan uppleva då och då.
Beskriv i vilken grad du har upplevt dessa under *den senaste månaden*.

	Nästan aldrig						Nästan alltid							
1 Jag känner mig full av energi	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7
2 Jag känner mig alert	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7
3 Jag känner mig aktiv	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7

Vitality Scale: Information och resultat

Skalan mäter vitalitet, vilket har mycket stort negativt samband med utmattning respektive depressivitet. Tillskillnad från de flesta självskattningsskalor som mäter problem och icke-önskade reaktioner och tillstånd så är denna skala bland annat tänkt att användas för att ta fokus på något som ofta önskas öka. Läs källan nedan för mer information.

Numeriskt värde (1-7) Nivå (se längre ned)

Resultat

(medelvärdet av de tre frågorna):

--	--

Normer för en svensk generell population:

	Kvinnor	Män	24–39 år	40–55 år	Alla
Medelvärde:	4.09	4.47	4.26	4.24	4.25
Standardavvikelse:	1.50	1.45	1.40	1.55	1.49
<i>Nivåer (percentiler):</i>					
väldigt låg (10)	2.00	2.67	2.33	2.00	2.33
måttligt låg (25)	3.00	3.33	3.33	3.00	3.33
genomsnittlig (50)	4.00	4.33	4.33	4.33	4.33
måttligt hög (75)	5.33	5.67	5.33	5.67	5.33
väldigt hög (90)	6.00	6.33	6.00	6.33	6.33