

行为自评量表

请回顾一下您最近三个月的生活，并指出您做出下列行为的频率，在相应的空格处打勾。

	从来没有或一周少于一次	一周一天	一周2-3天	一周4-5天	几乎每天
1. 我吃早餐					
2. 我有高质量的睡眠，如不间断的，安静的睡眠。					
3. 我饮用3种或更多含咖啡因的饮料，如咖啡，茶或可乐。					
4. 我持续运动20分钟或更长时间，直到出汗。					
5. 我每天至少一日三餐					
6. 我花时间放松					
7. 我食用新鲜的水果和/或蔬菜					
8. 我尽量步行，如，走楼梯而不是电梯，等等。					
9. 我服用维生素。					
10. 我吃垃圾食品，如薯片，糖，炸薯条等。					
11. 我吃得很健康，注意均衡的膳食					
12. 我服用中草药，如人参，黄芩，枸杞等					

Scoring key for 10 item Wellness Behaviours Inventory

(2 items on vitamins and natural supplements are fillers and are not included):

Reverse key items: 3, 10

MEAN(wbi1,wbi2,wbi3r,wbi4,wbi5,wbi6,wbi7,wbi8,wbi10r,wbi11)

SPSS Syntax:

recode

wbi3 wbi10

(1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1) (ELSE = SYSMIS) INTO wbi3r wbi10r.

execute.

compute WBImean = MEAN(wbi1,wbi2,wbi3r,wbi4,wbi5,wbi6,wbi7,wbi8,wbi10r,wbi11).

variable labels WBImean 'WBI mean'.

execute.

RELIABILITY

/VARIABLES=wbi3r wbi10r wbi1 wbi2 wbi4 wbi5 wbi6 wbi7 wbi8 wbi11

/SCALE('WBI 10') ALL

/MODEL=ALPHA

/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE CORR ANOVA

/SUMMARY=TOTAL MEANS.