

WBI

Veillez indiquer approximativement à quelle fréquence vous pratiquez les comportements répertoriés ci-dessous en cochant la case appropriée pour chacun d'eux. Pensez à quelle fréquence vous faites ces choses en général, depuis les **3 derniers mois**.

	Moins que une fois par semaine ou jamais	un jour par semaine	2 –3 jours par semaine	4-5 jours par semaine	Tous les jours de la semaine
1. Je prends un déjeuner.					
2. J'ai une bonne nuit de sommeil, par exemple, un sommeil ininterrompu et reposant.					
3. Je bois 2 boissons caféinées ou plus, telles que du café, du thé ou des colas.					
4. Je fais de l'exercice sans arrêt pendant 20 minutes ou plus, au point de transpirer.					
5. Je mange au moins 3 repas par jour.					
6. Je prends le temps de relaxer.					
7. Je mange des fruits et /ou des légumes frais.					
8. Je marche autant que possible. Par exemple, je prends les escaliers au lieu de l'ascenseur, etc.					
9. Je prends des vitamines.					
10. Je mange de la malbouffe, telle que des croustilles, des bonbons/barres chocolatées, des frites, etc.					
11. Je mange des repas sains et bien équilibrés.					
12. Je prends des suppléments naturels, tels que des comprimés d'ail, d'échinacée, de plantes, etc.					

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.