



⊗ שם הכלי: שאלון רווחה נפשית (WHO-FIVE WELL BEING INDEX)

⊗ פותח בשנת: 1998, על ידי: Bech (1998)

⊗ תורגם לעברית בשנת: לא צויין, על ידי: לא צויין

מטרת הכלי	1	מטרת השאלון הייתה למדוד את המימדים הפסיכולוגיים של הרווחה הנפשית
סוג כלי המחקר	2	שאלון
אוכלוסיית היעד	3	אמהות לילדים עם/בלי נכות אינטלקטואלית
אופי הדיווח	4	דיווח עצמי של אמהות
מבנה הכלי	5	השאלון מודד את המימדים הפסיכולוגיים של הרווחה הנפשית הכוללים: מצב רוח חיובי, חיוניות והבעת עניין בדברים. מדובר בשאלון שנגזר מתוך שאלון רחב יותר שעסק באיכות חיים של חולי סכרת (who, 1990). השאלון המקורי כלל 28 פריטים ולאחר מכן צומצם ל-10 פריטים בשל ההומוגניות של הפריטים (Bech, Gudex & Staehr, 1996). בשאלון הנוכחי נכללו 5 פריטים מתוך ה-10 כאשר הפריטים שנכללו הם אלו אשר היו מנוסחים באופן חיובי בלבד.
סוג סולם המדידה	6	ההיגדים מדורגים בסקאלה של 0-5. המדד בשאלון זה נבנה עפ"י ממוצע הפריטים כך שכלל שהדרוג גבוה יותר כך הרווחה הנפשית גבוהה יותר.
סוג הפריטים בכלי	7	דירוג
אורך הכלי	8	5 היגדים
מהימנות	9	צימרמן (2011): "במחקר הנוכחי נמצאה עקביות פנימית של 0.88".
תקיפות	10	לא צויינה

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
568	שירלי צימרמן (2011). הכרת תודה, רווחה נפשית וצמיחה אישית בקרב אימהות לילד עם/וללא נכות אינטלקטואלית בחברה החרדית והחילונית. מנחה: ד"ר ליאורה פינדלר. אוניברסיטת בר אילן.

שאלון רווחה נפשית - Who-five Well Being Index

Bech, 1998

ההיגדים הבאים מתייחסים להרגשתך בעיקר בשבועיים האחרונים. בשאלון זה הינך מתבקשת לדרג עד כמה חשת את התחושות המתוארות.

0 = אף פעם 5 = כל הזמן

אף פעם	חלק מהזמן	פחות מחצי מהזמן	יותר מחצי מהזמן	רוב הזמן	כל הזמן	
0	1	2	3	4	5	חשתי שמחה ובמצב רוח טוב
0	1	2	3	4	5	חשתי רגועה ושלווה
0	1	2	3	4	5	חשתי נמרצת ואקטיבית
0	1	2	3	4	5	התעוררתי עם תחושת רעננות ונינוחות
0	1	2	3	4	5	חיי היום יום שלי היו מלאים בדברים שמעניינים אותי