

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 השאלון הייתה למדוד את המימדים הפסיכולוגיים של הרווחה הנפשית	מטרת הכלי	1
שאלון	סוג כלי המחקר	2
אמהות לילדים עם/בלי נכות אינטלקטואלית	אוכלוסיית היעד	3
דיווח עצמי של אמהות	אופי הדיווח	4
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.	מבנה הכלי	5
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 סולם המדידה	6
דירוג	סוג הפריטים בכלי	7
5 היגדים	אורך הכלי	8
צימרמן (2011): "במחקר הנוכחי נמצאה עקביות פנימית של 0.88".	מהימנות	9
לא צויינה	תקיפות	10

רשימת מחקרי קרן של"ם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
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.	568

# 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