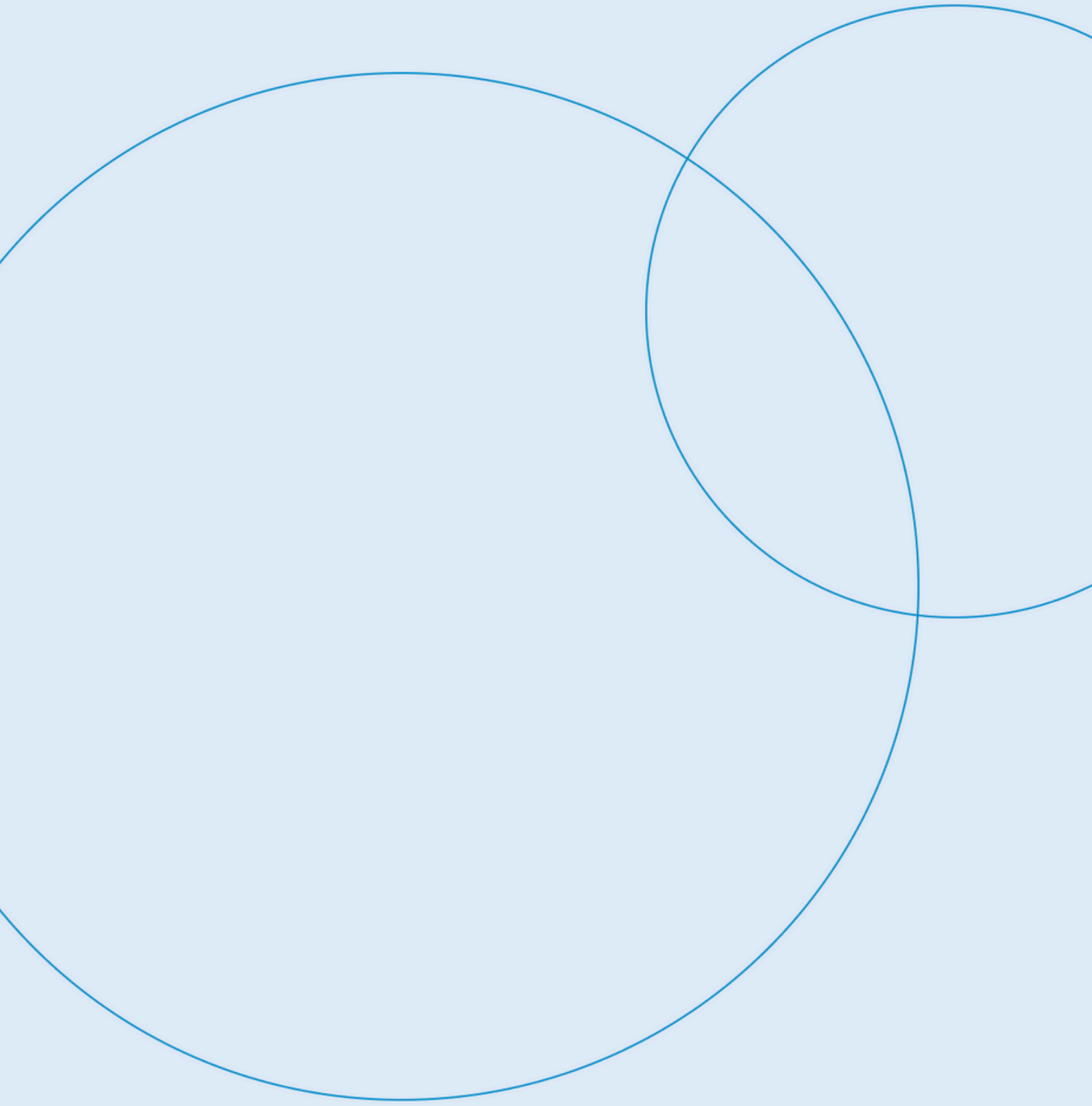


---

# The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Hebrew translation



The WHO-5 was developed during the 1990s by the late Per Bech of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark), which hosted a WHO Collaborating Centre for Mental Health. The WHO-5 was derived from other scales and studies by the WHO Regional Office in Europe [1][2]. It has been translated, tested and used in a wide range of languages and settings across the globe [3].

In 2024 the Psychiatric Centre North Zealand and WHO agreed to assign copyright in the WHO-5 to WHO, thereby creating the opportunity to publish and disseminate the tool as a WHO open access product.

The translation displayed on the next page was completed before WHO accepted copyright of the English version in 2024. The translation was published on the website of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. In the event of any inconsistency between the English and the translated version, the English version shall be the binding and authentic version.

ארגון הבריאות הבין-לאומי (WHO)  
היחידה למחקר פסיכיאטרי

מדד רווחה

אנא ציין לכל אחד מחמשת ההיגדים את הקרוב ביותר לתחושתך בשבועיים האחרונים. המספרים הגבוהים יותר תואמים למצב רווחה טוב יותר.  
לדוגמא: אם הרגשת עליז ובמצב רוח טוב ביותר ממחצית הזמן בשבועיים האחרונים, סמן את הריבוע עם הספרה 3 בפינה הימנית העליונה.

	בשבועיים האחרונים	כל הזמן	רוב הזמן	יותר ממחצית הזמן	פחות ממחצית הזמן	חלק מהזמן	אף פעם
1	הרגשתי עליז/ה ובמצב רוח טוב	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>0</sup>
2	הרגשתי רגוע	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>0</sup>
3	הרגשתי פעיל/ה ומלא/ת מרץ	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>0</sup>
4	קמתי רענן/נה בהרגשה שנחתי	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>0</sup>
5	חיי היום יום שלי מלאים בדברים שמעניינים אותי	<input type="checkbox"/> <sup>5</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>3</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> <sup>0</sup>

ניקוד:

הניקוד הגולמי מחושב על ידי חיבור הערכים המספריים של כל 5 התשובות. הטווח נע בין 0-25, 0 משקף איכות חיים גרועה ביותר ו- 25 משקף איכות חיים טובה ביותר.  
לחישוב המדד באחוזים יש להכפיל את הניקוד הגולמי ב 0.4. 0 משקף את הגרוע ביותר ו- 100 משקף את איכות החיים הטובה ביותר.