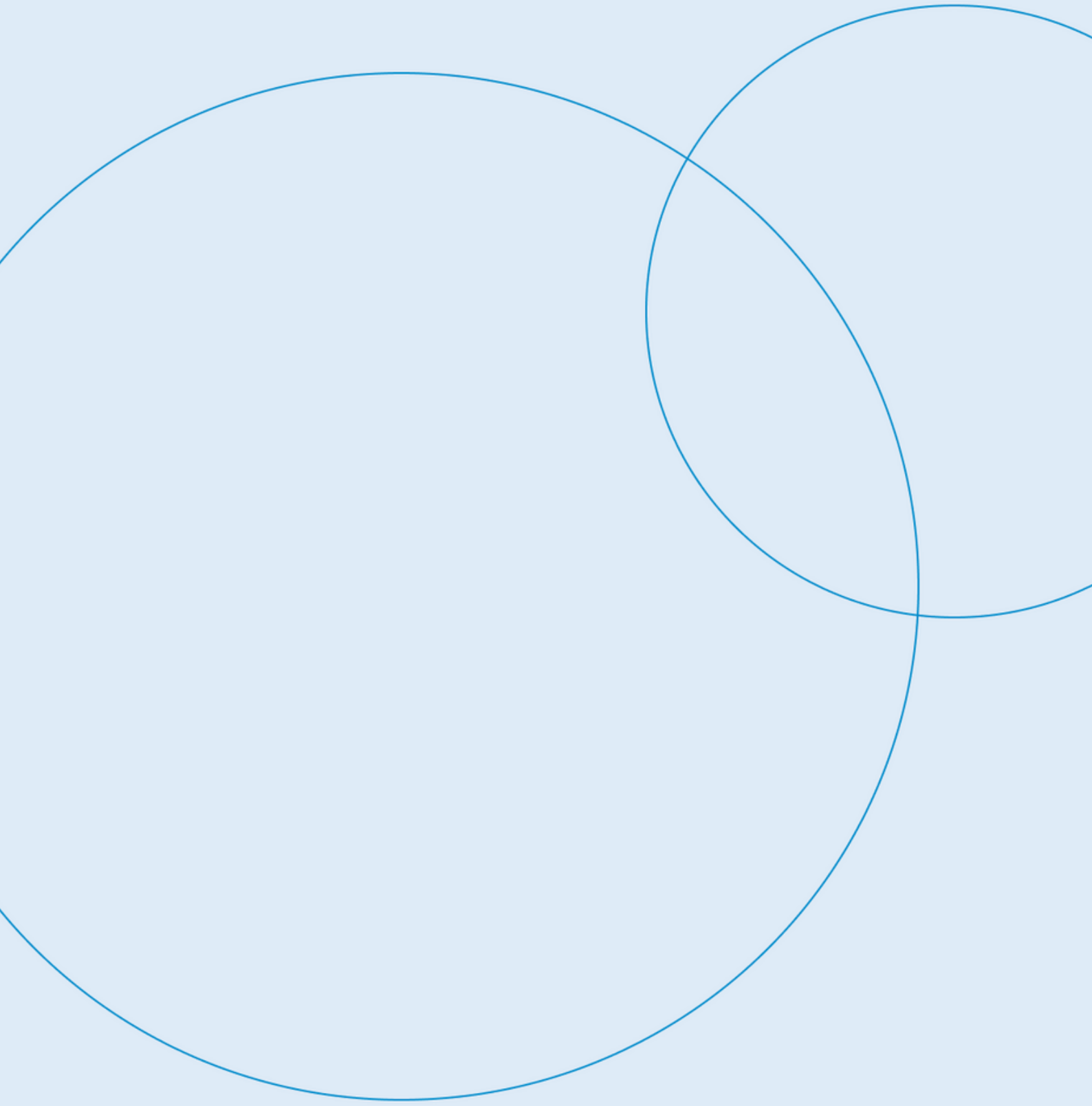

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Russian 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.



Индекс общего (хорошего) самочувствия/ВОЗ (вариант 1999 г.)

Обведите одну из цифр против каждого из пяти нижеприведенных утверждений, ближе/лучше всего отражающую ваше самочувствие в последние две недели. Учтите, что более высокие баллы означают более хорошее самочувствие.

Например: Если вы чувствовали себя *более бодрой и в хорошем настроении более половины времени в последние две недели*, обведите кружком цифру 3 в верхнем правом углу соответствующего квадрата.

Последние две недели	Все время	Большую часть времени	Более половины времени	Менее половины времени	Некоторое время	Никогда
1. Я чувствую себя бодрой(-ым) и в хорошем настроении	5	4	3	2	1	0
2. Я чувствую себя спокойной(-ым) и раскованной(-ым).	5	4	3	2	1	0
3. Я чувствую себя активной(-ым) и энергичной(-ым).	5	4	3	2	1	0
4. Я просыпаюсь и чувствую себя свежей(-им) и отдохнувшей(-им).	5	4	3	2	1	0
5. Каждый день со мной происходят вещи, представляющие для меня интерес.	5	4	3	2	1	0

Как подсчитывать баллы:

Чтобы подсчитать сумму ваших баллов, сложите отмеченные вами цифры/числа в верхнем правом углу квадратов и умножьте полученную сумму на четыре.

Вы получите сумму баллов в диапазоне от 0 до 100. Более высокие баллы означают более хорошее самочувствие.