



שאלון רצף הבריאות הנפשית המקוצר

Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)

תיאור השאלון: שאלון של Lamers ועמיתיה (2011), תרגום לעברית (Shrira et al, 2016), תורגם לערבית לשם פרויקט זה (על ידי משרד הבריאות וגב' ויסאם מרעי). השאלון בן 14 פריטים, אשר כל אחד מהם כולל הגד המתאר רוחה נפשית, הנבחן מתבקש לדרג את השכיחות בה הוא חווה את כל אחד מההגדים במהלך החודש האחרון, בסולם ליקריט בין 6 נקודות (1=בכלל לא, 6=כל יום).

השאלון בעל נתונים פסיכומטריים גבוהים, ובכלל זה מהימנות עקביות פנימית גבוהה (מדד אלפא קרבנך 0.89 לכלל השאלון, 0.74-0.93 לכל סולם בנפרד), כפי שנמצא במדגם גדול אשר כלל 1662 נבדקים הולנדים מכל טווח החיים (18-87), אשר יצגו טווח נרחב של גילאים, מינים, מצבים משפחתיים ושנות לימוד. מדד המהימנות מבחן-מבחן חוזר נמצא כממוצע (0.5), ויורד ככל שטווח הזמן בין המדידות עולה. החוקרים מציעים כי ממצא זה מצביע על כך שהמדד הינו מדד עקבי בבסיסו, אשר רגיש לשינויים מצביים. עוד נמצא כי המדד נמצא בעל נתוני תוקף מתכנס גבוהים-מתונים עם שאלונים נוספים לרווחה נפשית. בנוסף נמצא כי הוא במתאם מתון עם שאלון מצוקה רגשית (BSI). החוקרים מפרשים ממצא זה כעדות לכך כי רוחה נפשית ומחלה נפשית הינם שני גורמים הקשורים זה לזה אך עם זאת נפרדים, כך שהעדר פסיכופתולוגיה איננו מצביע בהכרח על קיומה של רוחה נפשית, ובדומה נוכחות של פסיכופתולוגיה איננה מונעת בהכרח מהאדם לחוש רוחה נפשית.

צינון השאלון: פריטי השאלון מתחלקים ל-3 סולמות של רוחה נפשית, כאשר לכל סולם ניתן לחשב את ממוצע הפריטים ממנו מורכב הסולם:

- רוחה נפשית רגשית – נוכחות רגשות חיוביים (כגון: הרגשתי מסופק בחיי, הרגשתי שאני אופטימית), פריטים 1-3.
- רוחה נפשית חברתית – תפקוד חברתי חיובי (כגון: הרגשתי שייך לקהילה בה אני חי, חשבתי שאנשים הם בבסיסם טובים), פריטים 4-8.
- רוחה נפשית פסיכולוגית – תפקוד חיובי בחיי האדם כפרט עצמאי (כגון: הרגשתי שחוויתי חוויות שהביאו אותי לצמוח ולהפוך לאדם טוב יותר, הרגשתי שלחיי יש משמעות ומטרה).
- הציון הכללי לסולם - ציון המהווה מדד לרווחה נפשית כללית, ממוצע כל פריטי השאלון.



פרוש הציון: המחקר מצביע על כך כי הממוצע לכלל הפריטים יחדיו ולכל סולם בנפרד נע בין 3 ל-4 [הציון הממוצע לכלל השאלון 3.98 (SD=0.85), הציון הממוצע לסולם רווחה רגשית 4.67 (SD=0.94), הציון הממוצע לרווחה חברתית 3.33 (SD=1.01), הציון הממוצע לרווחה פסיכולוגית 4.18 (SD=0.99)].

דהיינו לרב אנשים חווים את תחושות הרווחה בין פעם בשבוע לבין פעמיים עד שלוש בשבוע. תשובות גבוהות/נמוכות מאלו יעידו על כך כי לאדם רווחה נפשית גבוהה/נמוכה יחסית לכלל האוכלוסייה. כמו כן, ניתן להשוות בין ציוני הסולמות השונים לגבי כל אדם.

מקורות:

תרגום השאלון לערבית, נעשה לצורך אוגדן זה על ידי משרד הבריאות וגב' ויסאם מרעי.

Lamers, S., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of clinical psychology*, 67(1), 99-110.

Shrira, A., Bodner, E., & Palgi, Y. (2016). Positivity ratio of flourishing individuals: Examining the moderation effects of methodological variations and chronological age. *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 109-123.