



## תיאור שאלון מדד האושר הסובייקטיבי *Subjective Happiness Scale (SHS)*

**תיאור השאלון:** שאלון של Lyubomirsky & Lepper (1999), בן 4 פריטים, בהם מתבקש הנבחן לדרג את עצמו בסולם ליקרט של 7 נקודות. בשני פריטים הנבדק מתבקש לתאר את מידת האושר שלו (באופן אבסולוטי ויחסי), ובשניים מתבקש לתאר עד כמה הוא דומה לשני תיאורים קצרים של אנשים שהינם מאושרים/לא מאושרים, והנבדק מתבקש לתאר עד כמה הוא דומה לתיאורים אלו.

השאלון בעל נתונים פסיכומטריים טובים - מחקרי מהימנות ותוקף על 14 מדגמים, אשר כללו 2,734 נבדקים (מארה"ב ומרוסיה), ובכללם תלמידי תיכון ( $M=17.3$ ), סטודנטים ( $M=19.2$ ), ומבוגרים שאינם סטודנטים ( $M=55$ , 20-94), מצביעים על נתונים פסיכומטריים גבוהים. השאלון בעל נתונים בעלי עקביות פנימית טובים-מעולים (מדד אלפא קרבנך  $0.79-0.94$ ,  $M=0.84$ ), מהימנות מבחן-מבחן חוזר גבוהה, אשר יורדת ככל שטווח הזמן בין המדידות עולה ( $0.9$  לאחר ארבעה שבועות,  $0.71$  לאחר 3 חודשים). בנוסף, המדד נמצא בעל נתוני תוקף מתכנס גבוהים-מתונים: במתאמים טובים-מתונים עם מדדים ושאלונים נוספים של אושר ורווחת חיים ( $-0.52$ ),  $0.72$ ,  $M=0.62$ ), עם מדדי דיווח עצמי נוספים כגון: הערכה עצמית, אופטימיות, תחושה דומיננטית של רגשות חיוביים ואקסטרברטיות, ועם הדיווח של אנשים אחרים (בני זוג/שותפים לחדר) על מידת האושר של האדם ( $0.41-0.66$ ,  $M=0.54$ ). בנוסף נמצא כי המדד בעל תוקף מבחן, ונמצא במתאמים נמוכים-אפסיים עם מדדים אשר אינם אמורים להיות מושפעים ממידת האושר, ובכללם יכולות אקדמיות, אירועי חיים מלחיצים ומשתנים דמוגרפים.

**צינון השאלון:** ממוצע 4 הפריטים, פריט 4 הינו פריט הפוך.

**פרוש הציונים:** ככלל, ככל שציונו של האדם גבוה יותר כך הוא מדווח על רמת אושר ורווחה נפשית גבוהה יותר. מכיוון שהמבחן בודק את מידת האושר של האדם, אין 'נקודת חתך' אשר מלמדת על מידה 'תקינה' של אושר. עם זאת, ניתן להיעזר בפרוש הציונים בממוצע הפריטים המדווח במחקר (ראו טבלה בנספח דף המידע), אשר נע בין  $4.5-5.5$  (ס.ת. 1) באוכלוסייה האמריקאית. נראה לכן, כי ציון 6 ומעלה משקף אדם בעל אושר סובייקטיבי הגבוה מהממוצע, וציון 3.5 משקף אושר סובייקטיבי הנמוך מהממוצע.



### מקורות:

תרגום השאלון לערבית, נעשה לצורך אוגדן זה על ידי משרד הבריאות מר אחמד מרעי, גב' נור עאבד וגב' פאח'ירה חלבי.

### אתר השאלון

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46(2), 137-155.

Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and emotion*, 22(2), 155-186.

נספח: טבלת הממוצעים וס.ת למדגמים השונים, על פי Lyubomirsky & Lepper (1999):

Sample descriptions

Sample name (N)	Location	Alpha	Mean (SD)
U.S. college sample #1 (N = 551)	Public college campus	0.85	4.89 (1.11)
U.S. college sample #2 (N = 372)	Public college campus	0.88	4.99 (1.07)
U.S. college sample #3 (N = 156)	Public college campus	0.86	5.07 (1.14)
U.S. college sample #4 (N = 242)	Private college campus	0.89	4.94 (1.18)
U.S. college sample #5 (N = 74)	Private college campus	0.91	4.79 (1.21)
U.S. college sample #6 (N = 551)	Private college campus	0.94	4.63 (1.72)
U.S. college sample #7 (N = 135)	Private college campus	0.92	4.96 (1.19)
U.S. college sample #8 (N = 43)	Private college campus	0.84	4.88 (1.04)
Russian college sample (N = 67)	Public college campus	0.80	4.84 (1.13)
U.S. high school sample (N = 36)	Private school	0.81	5.13 (0.98)
U.S. adult community sample (N = 198)	City community	0.86	5.62 (0.96)
Russian adult community sample (N = 63)	City community	0.79	4.02 (0.93)
U.S. adult female community sample (N = 92)	Town community	0.85	4.80 (1.12)
U.S. retired community sample (N = 622)	City community	0.86	5.62 (0.96)