



שאלון השתתפות בפעילויות יומיום למבוגרים צעירים (18-35) (Young Adults Daily Activities Participation Scale) פותח על ידי זגורי-ויטנברג, ש., טל-סבן, מ. ווינטראוב, נ. (2021)

**השאלון מנוסח בזכר אבל פונה לשני המינים.

שאלון זה עוסק בהשתתפות בפעילויות שונות ביומיום, ובחוויות ותחושות שלך ביחס לכך.

בחלק הראשון של השאלון, התייחס לשגרת חייך בשלושת החודשים האחרונים, סמן לגבי כל פעילות:

1. האם מישהו מסייע לך לבצע את הפעילות
2. התדירות בה אתה מעורב בפעילות
3. רמת הביצוע שלך בפעילות - עד כמה הביצוע שלך איכותי/מדויק ויעיל
4. עד כמה הפעילות חשובה עבורך ואתה חווה בה משמעות
5. עד כמה אתה נהנה במהלך הפעילות

בחלק השני של השאלון, התייחס באופן כללי לחוויה שלך במכלול הפעילויות בהן אתה לוקח חלק בחיי היומיום שלך.

לכל שאלה לצורך הבהרתה ניתנות דוגמאות, מסיבה זו הנך מתבקש לקרוא בעיון את השאלות כולל הדוגמאות.

בהתייחס לכל שאלה, בכל מדד, יש לתת רק תשובה אחת. אם יש יותר מתשובה אחת מתאימה, נא הקף/ את התשובה הנכונה ביותר עבורך. חשוב לציין שאין תשובה נכונה או לא נכונה.

במידה וענית לגבי שאלה (פעילות) מסוימת שהיא לא רלוונטית עבורך (לדוגמא - טיפול בילדים אם אין לך ילדים או שאינך מעוניין להתייחס לפעילות זאת; השתתפות בלימודים במידה שאינך סטודנט או לומד), יש לדלג עליה.

מילוי השאלון יתבטא בנכונות להשתתף במחקר. יחד עם זאת, הנך רשאי להשיב על חלק מהשאלות בלבד.

תודה רבה על שיתוף הפעולה



חלק ראשון

פעילויות יום יום					
עד כמה אתה חווה הנאה במהלך הפעילות?	כמה זה חשוב ומשמעותי עבורך?	רמת הביצוע (יעילות ודיוק)	תדירות	האם מישהו מסייע לך בדרך כלל לבצע את הפעילות	בהתייחס לשגרת חייך בשלושת החודשים האחרונים, סמן לגבי כל פעילות:
					1. האם מישהו מסייע לך לבצע את הפעילות 2. התדירות בה אתה מעורב בפעילות 3. רמת הביצוע שלך בפעילות - עד כמה הביצוע שלך איכותי/מדויק ויעיל 4. עד כמה הפעילות חשובה עבורך ואתה חווה בה משמעות 5. עד כמה אתה נהנה במהלך הפעילות
1 - כלל לא נהנה ו/או מחכה לסיים 7 - נהנה ביותר, עד כדי איבוד תחושת זמן ומקום	1 - לא חשוב ומשמעותי כלל 7 - חשוב ומשמעותי מאוד	1 - מאוד לא טובה 7 - טובה מאוד	1 - כלל לא מבצע 2 - לעיתים נדירות 3 - אחת לחודש 4 - כמה (2-3) פעמים בחודש 5 - פעם בשבוע 6 - כמה (2-3) פעמים בשבוע 7 - כל יום	כן/לא	
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	1. תפעול מכשירים (לדוגמא: מכשירים ביתיים או ציבוריים - מכונת כביסה, ממיר, כיריים קרמיות, מדיח כלים, מכונת לקניית כרטיסים או תשלום, כספומט)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	2. תפעול פלטפורמות טכנולוגיות ותוכנות (לדוגמא: תוכנות מחשב כמו אקסל, טלפון חכם, ממשקים אינטרנטיים, אפליקציות)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	3. טיפול בבירוקרטיה (לדוגמא: ביטוח לאומי, הרשמה למוסדות, תיאום מס, תשלום דוחות וחשבונות, מעבר על מכתבים מהדואר, טיפול ברישיונות, ביטוחים)

פעילויות יום יום

עד כמה אתה חווה הנאה במהלך הפעילות?	כמה זה חשוב ומשמעותי עבורך?	רמת הביצוע (יעילות ודיוק)	תדירות	האם מישהו מסייע לך בדרך כלל לבצע את הפעילות	בהתייחס לשגרת חייך בשלושת החודשים האחרונים, סמן לגבי כל פעילות: 1. האם מישהו מסייע לך לבצע את הפעילות 2. התדירות בה אתה מעורב בפעילות 3. רמת הביצוע שלך בפעילות - עד כמה הביצוע שלך איכותי/מדויק ויעיל 4. עד כמה הפעילות חשובה עבורך ואתה חווה בה משמעות 5. עד כמה אתה נהנה במהלך הפעילות
1 - כלל לא נהנה ו/או מחכה לסיים 7 - נהנה ביותר, עד כדי איבוד תחושת זמן ומקום	1 - לא חשוב ומשמעותי כלל 7 - חשוב ומשמעותי מאוד	1 - מאוד לא טובה 7 - טובה מאוד	1 - כלל לא מבצע 2 - לעיתים נדירות 3 - אחת לחודש 4 - כמה (2-3) פעמים בחודש 5 - פעם בשבוע 6 - כמה (2-3) פעמים בשבוע 7 - כל יום	כ/לא	
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כ/לא	4. טיפול בבריאות שלי (לדוגמא: נטילת תרופות מרשם / ויטמינים / תוספי תזונה, ביצוע בדיקות, קביעת תורים, בירור רפואי של מיחוסים, טיפולים - פסיכולוגי, אלטרנטיבי, אחר)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כ/לא	5. הכנת אוכל (לדוגמא: הכנת סלט, סנדוויץ', בישול, אפיה)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כ/לא	6. תחזוקת בית שוטפת (לדוגמא: שטיפה ותליית כביסה, שטיפת כלים, שטיפה וטאטוא רצפות, סידור הבית, ניקוי הבית, אחסון ציוד כמו בגדים וכלים בארונות, תיקונים קלים בבית)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כ/לא	7. ניהול כלכלי (לדוגמא: ניהול חשבון הבנק, מעקב אחרי הוצאות והכנסות, טיפול בחובות והלוואות)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כ/לא	8. עריכת קניות (לדוגמא: מצרכי מזון וניקיון, בגדים, מתנות, רהיטים)

פעילויות יום יום

עד כמה אתה חווה הנאה במהלך הפעילות?	כמה זה חשוב ומשמעותי עבורך?	רמת הביצוע (יעילות ודיוק)	תדירות	האם מישו מסיע לך בדרך כלל לבצע את הפעילות	בהתייחס לשגרת חייך בשלושת החודשים האחרונים, סמן לגבי כל פעילות: 1. האם מישו מסיע לך לבצע את הפעילות 2. התדירות בה אתה מעורב בפעילות 3. רמת הביצוע שלך בפעילות - עד כמה הביצוע שלך איכותי/מדויק ויעיל 4. עד כמה הפעילות חשובה עבורך ואתה חווה בה משמעות 5. עד כמה אתה נהנה במהלך הפעילות
1 - כלל לא נהנה ו/או מחכה לסיים 7 - נהנה ביותר, עד כדי איבוד תחושת זמן ומקום	1 - לא חשוב ומשמעותי כלל 7 - חשוב ומשמעותי מאוד	1 - מאוד לא טובה 7 - טובה מאוד	1 - כלל לא מבצע 2 - לעיתים נדירות 3 - אחת לחודש 4 - כמה (2-3) פעמים בחודש 5 - פעם בשבוע 6 - כמה (2-3) פעמים בשבוע 7 - כל יום	כן/לא	
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	9. מציאת הדרך והגעה למקומות מוכרים או חדשים
<p>דרג את הסולמות ביחס ל-7 הפעילויות הבאות (פריטים 10-17) רק במידה שהן רלוונטיות עבורך. לדוגמא - טיפול בילדים - אם אין לך ילדים; נהיגה - אם אין לך רישיון; פעילויות הכלולות בלימודים אם אינך לומד במסגרת לימודים פורמלית. במקרה זה, יש לדלג על דירוג המדדים השונים ביחס לפעילות זאת ולעבור לפעילות הבאה.</p>					
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	10. נהיגה ברכב - כולל נסיעה ברוורס, ביצוע פניות, חנייה, התייחסות לתמרורים
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	11. נייודות בתחבורה ציבורית (לדוגמא: אוטובוס, רכבת, רכבת קלה)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	12. טיפול בילדים - כולל דאגה לצרכים בסיסיים כמו רחצה והאכלה, ניהול שגרת יום כמו השכמה, דאגה לצרכים בריאותיים, דאגה לצרכים חינוכיים ובילוי זמן משותף
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	13. טיפול בחיית מחמד - כולל דאגה להיגיינה, צרכים, עניינים בריאותיים, האכלה ובילוי זמן משותף

פעילויות יום יום

עד כמה אתה חווה הנאה במהלך הפעילות?	כמה זה חשוב ומשמעותי עבורך?	רמת הביצוע (יעילות ודיוק)	תדירות	האם מישהו מסייע לך בדרך כלל לבצע את הפעילות	בהתייחס לשגרת חייך בשלושת החודשים האחרונים, סמן לגבי כל פעילות: 1. האם מישהו מסייע לך לבצע את הפעילות 2. התדירות בה אתה מעורב בפעילות 3. רמת הביצוע שלך בפעילות - עד כמה הביצוע שלך איכותי/מדויק ויעיל 4. עד כמה הפעילות חשובה עבורך ואתה חווה בה משמעות 5. עד כמה אתה נהנה במהלך הפעילות
1 - כלל לא נהנה ו/או מחכה לסיים 7 - נהנה ביותר, עד כדי איבוד תחושת זמן ומקום	1 - לא חשוב ומשמעותי כלל 7 - חשוב ומשמעותי מאוד	1 - מאוד לא טובה 7 - טובה מאוד	1 - כלל לא מבצע 2 - לעיתים נדירות 3 - אחת לחודש 4 - כמה (2-3) פעמים בחודש 5 - פעם בשבוע 6 - כמה (2-3) פעמים בשבוע 7 - כל יום	כן/לא	
יצרנות					
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	14. השתתפות בשיעורים ודיונים וסיכום הנאמר בלימודים במסגרת פורמלית (לדוגמא: לימודים אקדמיים, לימודי תעודה, השתלמות, קורס מקצועי)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	15. ביצוע והגשה של עבודות, מטלות לימודיות ומבחנים במסגרת לימודים פורמליים
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	16. השתתפות בעבודה בשכר/שירות צבאי/שירות לאומי – כולל ביצוע מטלות במסגרת העבודה, השתתפות בפגישות, הגעה בזמן וניהול מטלות

פעילויות יום יום

עד כמה אתה חווה הנאה במהלך הפעילות?	כמה זה חשוב ומשמעותי עבורך?	רמת הביצוע (יעילות ודיוק)	תדירות	האם מישהו מסייע לך בדרך כלל לבצע את הפעילות	בהתייחס לשגרת חייך בשלושת החודשים האחרונים, סמן לגבי כל פעילות: 1. האם מישהו מסייע לך לבצע את הפעילות 2. התדירות בה אתה מעורב בפעילות 3. רמת הביצוע שלך בפעילות - עד כמה הביצוע שלך איכותי/מדויק ויעיל 4. עד כמה הפעילות חשובה עבורך ואתה חווה בה משמעות 5. עד כמה אתה נהנה במהלך הפעילות
1 - כלל לא נהנה ו/או מחכה לסיים 7 - נהנה ביותר, עד כדי איבוד תחושת זמן ומקום	1 - לא חשוב ומשמעותי כלל 7 - חשוב ומשמעותי מאוד	1 - מאוד לא טובה 7 - טובה מאוד	1 - כלל לא מבצע 2 - לעיתים נדירות 3 - אחת לחודש 4 - כמה (2-3) פעמים בחודש 5 - פעם בשבוע 6 - כמה (2-3) פעמים בשבוע 7 - כל יום	כן/לא	
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	17. התנדבות/ פעילות חברתית עבור הקהילה (עם או ללא מלגה) ו/או אקטיביזם חברתי (קידום נושאים חברתיים באמצעות השתתפות בעצומות, הפגנות, קידום חקיקה וכו')
פנאי וחברתי					
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	18. השתתפות בפעילות פנאי שקטה (לדוגמא: קריאה, צפייה בטלוויזיה, האזנה למוזיקה, גלישה באינטרנט, כתיבה, משחק מחשב או קופסא)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	19. השתתפות בפעילות פנאי תרבותית או לימודית (לדוגמא: צפייה במשחקי ספורט/הצגה/קונצרט/מופע מוזיקה, ביקור בקולנוע או במוזיאון, לימוד לא פורמלי של תחום עניין כמו שפה או מדע פופולארי)

פעילויות יום יום

עד כמה אתה חווה הנאה במהלך הפעילות?	כמה זה חשוב ומשמעותי עבורך?	רמת הביצוע (יעילות ודיוק)	תדירות	האם מישהו מסייע לך בדרך כלל לבצע את הפעילות	בהתייחס לשגרת חייך בשלושת החודשים האחרונים, סמן לגבי כל פעילות: 1. האם מישהו מסייע לך לבצע את הפעילות 2. התדירות בה אתה מעורב בפעילות 3. רמת הביצוע שלך בפעילות - עד כמה הביצוע שלך איכותי/מדויק ויעיל 4. עד כמה הפעילות חשובה עבורך ואתה חווה בה משמעות 5. עד כמה אתה נהנה במהלך הפעילות
1 - כלל לא נהנה ו/או מחכה לסיים 7 - נהנה ביותר, עד כדי איבוד תחושת זמן ומקום	1 - לא חשוב ומשמעותי כלל 7 - חשוב ומשמעותי מאוד	1 - מאוד לא טובה 7 - טובה מאוד	1 - כלל לא מבצע 2 - לעיתים נדירות 3 - אחת לחודש 4 - כמה (2-3) פעמים בחודש 5 - פעם בשבוע 6 - כמה (2-3) פעמים בשבוע 7 - כל יום	כ/לא	
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כ/לא	20. השתתפות בתחביבים (לדוגמא: צילום, נגינה, עבודות יד כמו פסיפס או הכנת תכשיטים, ציור/פיסול, טיפול בגינה ועציצים, בישול)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כ/לא	21. השתתפות בפעילות דתית/רוחנית (לדוגמא: תפילה, מדיטציה, התבודדות בטבע)
7 6 5 4 3 2	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כ/לא	22. השתתפות בפעילות גופנית (לדוגמא: גלישה, ריצה, הליכה, שחייה, יוגה, חדר כושר, רכיבה על אופניים, ריקוד, אמנויות לחימה, פילאטיס, כדורגל, כדורסל, ספורט אתגרי)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כ/לא	23. השתתפות בפעילויות עם בני משפחה (לדוגמא: השתתפות באירוע משפחתי, מפגש עם בני המשפחה, שיחה בטלפון/וואטסאפ, בילוי זמן משותף)

פעילויות יום יום

עד כמה אתה חווה הנאה במהלך הפעילות?	כמה זה חשוב ומשמעותי עבורך?	רמת הביצוע (יעילות ודיוק)	תדירות	האם מישהו מסייע לך בדרך כלל לבצע את הפעילות	בהתייחס לשגרת חייך בשלושת החודשים האחרונים, סמן לגבי כל פעילות: 1. האם מישהו מסייע לך לבצע את הפעילות 2. התדירות בה אתה מעורב בפעילות 3. רמת הביצוע שלך בפעילות - עד כמה הביצוע שלך איכותי/מדויק ויעיל 4. עד כמה הפעילות חשובה עבורך ואתה חווה בה משמעות 5. עד כמה אתה נהנה במהלך הפעילות
1 - כלל לא נהנה ו/או מחכה לסיים 7 - נהנה ביותר, עד כדי איבוד תחושת זמן ומקום	1 - לא חשוב ומשמעותי כלל 7 - חשוב ומשמעותי מאוד	1 - מאוד לא טובה 7 - טובה מאוד	1 - כלל לא מבצע 2 - לעיתים נדירות 3 - אחת לחודש 4 - כמה (2-3) פעמים בחודש 5 - פעם בשבוע 6 - כמה (2-3) פעמים בשבוע 7 - כל יום	כן/לא	
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	24. השתתפות במפגש עם חבר/ עמית/ שכן (לדוגמא: מפגש חברתי אחד על אחד או בקבוצה, בילוי משותף, מפגש פנים אל פנים או בטלפון/וירטואלי)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	כן/לא	25. השתתפות בפעילות זוגית (לדוגמא: יציאה לדייט, שיחה/התכתבות עם בן המין השני למטרות רומנטיות, או זמן איכות זוגי בקשר קבוע)

