

שאלון Daily-FA מימוש עצמי תפקודי (Daily Functional Self- Actualization)

(Rosenblum, 2021)*

נא דרג מ 1-10 את הפריטים שלהלן –התייחס בבקשה לתחושותיך בימים של שיגרה , לא בתקופת הקורונה

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | בדירוג מ 1-10 : |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| | | | | | | | | | | 1. איך היית מדרג את תחושתך לגבי הבריאות הפיזית שלך? |
| | | | | | | | | | | 2. עד כמה אתה מרגיש שהעבודה או לימודים שלך בשגרה מתאימים לך וגורמים לך למצות את כישוריך? |
| | | | | | | | | | | 3. עד כמה את/ה שבע רצון לגבי יכולתך לבצע את מה שאת/ה צריך/ה לעשות בחיי היום-יום? |
| | | | | | | | | | | 4. עד כמה את/ה שבע רצון לגבי יכולתך לבצע את מה שאת/ה רוצה לעשות בחיי היום-יום? |
| | | | | | | | | | | 5. כיצד היית מדרג את איכות החיים שלך בשגרה? |
| | | | | | | | | | | 6. עד כמה אתה מרגיש בשגרה, שחייך הם בדרך כלל בשליטה? |
| | | | | | | | | | | 7. עד כמה אתה מרגיש בשגרת חייך, שאתה בדרך כלל מגשים את עצמך? |
| | | | | | | | | | | 8. עד כמה אתה מרגיש שהאמצעים הפיזיים שעומדים לרשותך בסביבה שלך (מקום המגורים, ביתך, תחבורה, מרחק לעבודה, מקום העבודה), מאפשרים לך לבצע את מה שאתה רוצה? |
| | | | | | | | | | | 9. עד כמה אתה מרגיש שהאמצעים האנושיים שעומדים לרשותך בסביבה שלך (קהילה, שכנים, בן זוג, ילדים, הורים) מאפשרים לך לבצע את שאתה רוצה? |
| | | | | | | | | | | 10. כיצד היית מדרג את מצב הרוח הכללי שלך בשגרה? |

פורסם ב:

Rosenblum, S., & Elimelech, O. C. (2021). Gender Differences in State Anxiety Related to Daily Function Among Older Adults During the COVID-19 Pandemic: Questionnaire Study. *JMIR aging*, 4(2), e25876.