**מספר נבדק (ניתן על ידי הסוקר):**

**תאריך מילוי השאלון:**

**עיר:**

**גיל(בשנים):**

**וירוס הקורונה/COVID-19 מצב בריאותי**

**במהלך השבועיים האחרונים:**

**1****. האם נחשפת למישהו שייתכן ונושא את ווירוס הקורונה/COVID-19? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)**

א. כן, לאדם שעבר בדיקה חיובית לקורונה

ב. כן, לאדם עם אבחנה רפואית אך ללא בדיקה לקורנה

ג. כן, לאדם עם סימפטומים אפשריים אך ללא אבחנה רפואית

ד. לא

**2. האם היה חשד שנדבקת בווירוס הקורונה/COVID-19?**

א. כן, בעל/ת בדיקה חיובית לקורונה

ב. כן, באבחנה רפואית אך ללא בדיקה לקורונה

ג. כן, בעל/ת סימפטומים אפשריים אך ללא אבחנה רפואית

ד. ללא סימפטומים או סימנים

**3. האם חווית אחד או יותר מהסימפטומים הבאים? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)**

א. חום

ב. שיעול

ג. קוצר נשימה

ד. כאב גרון

ה. עייפות

ו. אובדן חוש ריח או טעם

ז. אחר \_\_\_\_\_\_\_

**4. האם מישהו ממשפחתך אובחן עם וירוס הקורונה/COVID-19? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)**

א. כן, אדם שגר איתי באותו בית

ב. כן, אדם שלא גר איתי באותו בית

ג. לא

**5. האם אחד מהמצבים הבאים קרו לבן משפחתך בגלל ווירוס הקורונה/COVID-19? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)**

א. מחלה פיזית

ב. אשפוז

ג. בעל/ת סימפטומים, הוכנס/ה לבידוד עצמי

ד. ללא סימפטומים, הוכנס/ה לבידוד עצמי (למשל לאחר חשיפה אפשרית)

ה. אובדן עבודה

ו. ירידה משמעותית בהכנסות כלכליות

ז. נפטר/ה

ח. אף אחד מהמצבים הנ״ל

**במהלך השבועיים האחרונים, כמה היית מודאג/ת לגביי:**

**6. ..האפשרות להידבק?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**7. ..שבני משפחה או חברים ידבקו?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**8. ..שבריאותך הפיזית תושפע מווירוס הקורונה/COVID-19?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**9. ..שבריאותך הנפשית/ רגשית תושפע מווירוס הקורונה/ COVID-19?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**10. כמה את/ה קורא/ת או מדבר/ת על ווירוס הקורונה/COVID-19?**

א. בכלל לא

ב. לעיתים רחוקות

ג. מידי פעם

ד. לעיתים קרובות

ה. רוב הזמן

**11. האם משבר ווירוס הקורונה/COVID-19 באזורך הוביל לשינויים חיוביים כלשהם בחייך?**

א. בכלל לא

ב. רק מעט

ג. כמה שינויים

* **אם ענית תשובות ב' או ג' בשאלה 11, אנא פרט:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**שינויי חיים בעקבות משבר ווירוס הקורונה/COVID-19 בשבועיים האחרונים**

**במהלך השבועיים האחרונים:**

**12. ..אם את/ה סטודנט, האם מוסד הלימודים שלך היה סגור? כן/לא**

**א. אם לא,**

* האם השיעורים נערכו בכיתה? כן/לא
* האם את/ה מגיע/ה פיזית לשיעורים? כן/לא

**ב. אם כן,**

* האם השיעורים נערכו באינטרנט? כן/ לא
* האם יש לך גישה בקלות לאינטרנט ומחשב? כן/ לא
* האם יש משימות שעלייך להשלים? כן/ לא
* האם את/ה יכול/ה לקבל מיילים ממוסד הלימודים? כן/ לא

**13. ..אם את/ה עובד/ת, האם מקום עבודתך נסגר? כן/ לא**

**14. ..אם את/ה עובד/ת, האם היה באפשרותך לעבוד מרחוק או לעבוד מהבית? כן/לא**

**15. .. ..עם כמה אנשים שאינם חיים בביתך הייתה לך שיחה פנים אל פנים? \_\_\_\_\_**

**16. ..כמה זמן היית מחוץ לבית (למשל ללכת לחנויות, פארקים וכדומה)?**

א. בכלל לא

ב. 1-2 ימים בשבוע

ג. ימים אחדים בשבוע

ד. מספר ימים בשבוע

ה. כל יום

**17. ..עד כמה ההגבלות לגבי יציאה מהבית היו מלחיצות עבורך?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**18. ..האם הקשרים החברתיים שלך עם אנשים מחוץ לביתך השתנו באופן יחסי לתקופה שקדמה למשבר ווירוס הקורונה/COVID-19 באזורך?**

א. פחתו בהרבה

ב. מעט פחתו

ג. בערך אותו הדבר

ד. מעט גברו

ה. גברו בהרבה

**19. ..כמה היה לך קשה למלא אחר ההנחיות לשמירת מרחק מאנשים?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**20. ..האם איכות הקשר בינך ובין בני משפחתך השתנתה?**

א. הרבה יותר גרוע

ב. מעט יותר גרוע

ג. בערך אותו דבר

ד. מעט טוב יותר

ה. הרבה יותר טוב

**21. ..עד כמה שינויים אלו בקשרים המשפחתיים היו מלחיצים עבורך?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**22. ..האם איכות הקשרים עם חברייך השתנתה?**

א. הרבה יותר גרוע

ב. מעט יותר גרוע

ג. בערך אותו דבר

ד. מעט טוב יותר

ה. הרבה יותר טוב

**23. ..עד כמה שינויים אלו בקשרים החברתיים היו מלחיצים עבורך?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**24. ..כמה היו קשים עבורך ביטולים של אירועים חשובים בחייך (כמו טקס סיום בלימודים, מסיבת סיום, חופשה וכדומה)?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**25. ..באיזו רמה השינויים הקשורים במשבר ווירוס הקורונה/ COVID-19 באזורך יצרו בעיות כלכליות עבורך או עבור משפחתך?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**26. עד כמה את/ה מודאג/ת בנוגע ליציבות ברמת המחייה שלך?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**27. ..האם חששת שיגמר לך האוכל עקב מחסור בכסף?**

א. כן

ב. לא

**28. עד כמה את/ה מאמין/ה כי משבר ווירוס הקורונה/ COVID-19 באזורך ייגמר בקרוב?**

א. בכלל לא

ב. מעט

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**התנהגויות יום- יומיות בשבועיים האחרונים**

**במהלך השבועיים האחרונים:**

**29. כמה שעות בממוצע ישנת בלילה?**

א. פחות מ-6 שעות

ב.6-8 שעות

ג. 8-10 שעות

ד. מעל 10 שעות

**30. ..במשך כמה ימים בשבוע עסקת בפעילות גופנית (למשל סיבולת לב-ריאה) למשך 30 דקות לפחות?**

א. בכלל לא

ב. 1-2 ימים

ג. 3-4 ימים

ד. 5-6 ימים

ה. באופן יום-יומי

**31. ..במשך כמה ימים בשבוע בילית מחוץ לבית?**

א. בכלל לא

ב. 1-2 ימים

ג. 3-4 ימים

ד. 5-6 ימים

ה. באופן יום-יומי

**רגשות/ דאגות בשבועיים האחרונים**

**במהלך השבועיים האחרונים:**

**32. ..כמה מודאג/ת היית באופן כללי?**

א. לא מודאג/ת כלל

ב. מודאג/ת במידה מועטה

ג. מודאג/ת במידה בינונית

ד. מודאג/ת במידה רבה

ה. מודאג/ת במידה רבה מאוד

**33. ..כמה היית שמח/ה לעומת עצוב/ה?**

א. מאד עצוב/ה או מדוכא/ת או לא מרוצה

ב. די עצוב/ה או מדוכא/ת או לא מרוצה

ג. ניטראלי/ת

ד. די שמח/ה או מעודד/ת

ה. מאד שמח/ה או מעודד/ת

**34. ..כמה הצלחת ליהנות מהפעילויות הרגילות שלך?**

א. בכלל לא

ב. במידה מועטה

ג. במידה בינונית

ד. במידה רבה

ה. במידה רבה מאוד

**35. ..כמה היית רגוע/ה לעומת חרד/ה?**

א. מאד רגוע/ה או שליו/ה

ב. די רגוע/ה או שליו/ה

ג. ניטראלי/ת

ד. די לחוצ/ה או חרד/ה

ה. מאד לחוצ/ה או חרד/ה

**36. ..כמה היית עצבני/ת או חסר/ת מנוחה?**

א. כלל לא עצבני/ת או חסר/ת מנוחה

ב. מעט עצבני/ת או חסר/ת מנוחה

ג. עצבני/ת או חסר/ת מנוחה במידה בינונית

ד. עצבני/ת או חסר/ת מנוחה במידה רבה

ה. עצבני/ת או חסר/ת מנוחה במידה רבה מאוד

**37. ..כמה היית עייף/ה?**

א. כלל לא עייף/ה

ב. מעט עייף/ה

ג. עייף/ה במידה בינונית

ד. עייף/ה במידה רבה

ה. עייף/ה במידה רבה מאוד

**38. ..עד כמה הצלחת להתרכז או להתמקד?**

א. מאד מרוכז/ת או קשוב/ה

ב. די מרוכז/ת או קשוב/ה

ג. ניטראלי/ת

ד. די לא מרוכז/ת או מוסח/ת מעט

ה. מאד לא מרוכז/ת או מוסח/ת במידה רבה

**39. ..עד כמה חשת כועס/ת או חסר/ת שקט?**

א. לא חשתי כעס או חוסר שקט בכלל

ב. חשתי כעס או חוסר שקט במידה מועטה

ג. חשתי כעס או חוסר שקט במידה בינונית

ד. חשתי כעס או חוסר שקט במידה רבה

ה. חשתי כעס או חוסר שקט במידה רבה מאוד

**40. ..עד כמה הרגשת בודד/ה?**

א. לא הרגשתי בודד/ה בכלל

ב. הרגשתי בודד/ה במידה מועטה

ג. הרגשתי בודד/ה במידה בינונית

ד. הרגשתי בודד/ה במידה רבה

ה. הרגשתי בודד/ה במידה רבה מאוד

**41. ..באיזו מידה היו לך מחשבות שליליות, מחשבות בנוגע לחוויות לא נעימות או דברים שגרמו לך להרגיש רע?**

א. בכלל לא

ב. לעיתים רחוקות

ג. מידי פעם

ד. לעיתים קרובות

ה. במרבית הזמן

**שימוש במדיה בשבועיים האחרונים**

**במהלך השבועיים האחרונים:**

**42. ..בצפייה בטלוויזיה או מדיה דיגיטלית (למשל, נטפליקס, יוטיוב, גלישה ברשת)?**

א. ללא טלוויזיה או מדיה דיגיטלית

ב. פחות משעה אחת

ג. 1-3 שעות

ד. 4-6 שעות

ה. מעל 6 שעות

**43. ..בשימוש במדיה חברתית (למשל, פייס-טיים, פייסבוק, אינסטגרם, סנאפצ'אט, טוויטר, טיק-טוק)?**

א. ללא רשתות חברתיות

ב. פחות משעה אחת

ג. 1-3 שעות

ד. 4-6 שעות

ה. מעל 6 שעות

**44. .. במשחקי וידיאו / משחקי מחשב?**

א. ללא משחקי וידאו/מחשב בכלל

ב. פחות משעה אחת

ג. 1-3 שעות

ד. 4-6 שעות

ה. מעל 6 שעות

**שימוש בחומרים בשבועיים האחרונים**

**במהלך השבועיים האחרונים:**

**45. ..אלכוהול?**

א. בכלל לא

ב. לעיתים רחוקות

ג. מידי פעם

ד. לעיתים קרובות

ה. באופן קבוע

**46. ..עישון באמצעות מכשיר אידוי?**

א. בכלל לא

ב. לעיתים רחוקות

ג. מידי פעם

ד. לעיתים קרובות

ה. באופן קבוע

**47. ..סיגריות או מוצרי טבק אחרים?**

א. בכלל לא

ב. לעיתים רחוקות

ג. מידי פעם

ד. לעיתים קרובות

ה. באופן קבוע

**48. ..מריחואנה/ קנאביס (למשל, ג'וינט, מקטרת, באנג)?**

א. בכלל לא

ב. לעיתים רחוקות

ג. מידי פעם

ד. לעיתים קרובות

ה. באופן קבוע

**49. ..סמים מרגיעים, הרואין, סמי הרדמה?**

א. בכלל לא

ב. לעיתים רחוקות

ג. מידי פעם

ד. לעיתים קרובות

ה. באופן קבוע

**50. ..סמים אחרים כולל קוקאין, קראק, אמפטמין, מתאמפטמין, סמי הזיות, או אקסטזי?**

א. בכלל לא

ב. לעיתים רחוקות

ג. מידי פעם

ד. לעיתים קרובות

ה. באופן קבוע

**51. ..תרופות שינה או תרופות הרגעה?**

א. בכלל לא

ב. לעיתים רחוקות

ג. מידי פעם

ד. לעיתים קרובות

ה. באופן קבוע

**תמיכה**

**52. מה מהדברים הבאים היה זמין עבורך לפני פרוץ משבר ווירוס הקורונה/COVID-19 באזורך, אשר הופרעו במהלך השבועיים האחרונים? (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)**

א. חדר מחשבים

ב. שיעורים פרטיים

ג. תוכניות חונכות

ד. תוכניות הפעלה לאחר שעות הלימודים

ה. תוכניות התנדבות

ו. טיפול פסיכותרפי/פסיכולוגי

ז. טיפול פסיכיאטרי

ח. ריפוי בעיסוק

ט. פיזיותרפיה

י. טיפול שפתי/ לשוני (קלינאות תקשורת)

כ. פעילויות ספורטיביות

ל. טיפול רפואי עבור מחלות כרוניות

מ. אחר: פרט \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**חששות ותגובות נוספות**

**אנא תאר כל דבר אחר אשר מדאיג אותך בנוגע להשפעת ווירוס הקורונה/COVID-19 עלייך, על חברייך, או משפחתך.**

**(תיבת טקסט)**

**אנא השאר תגובתך, אם תרצה, בנוגע לשאלון ו/או נושאים הקשורים בו.**

**(תיבת טקסט)**