

שאלון פתיחה- קורס מיינדפולנס ינואר- מרץ 2024 | תודעה בריאה

הנדון: הסכמה למילוי שאלון בנושא השפעה של השתתפות בקורס מיינדפולנס של 'תודעה בריאה' על רווחה נפשית.

כחלק מפעילות תודעה בריאה בתקופה זו של טראומה לאומית, מוגש קורס מיינדפולנס בחינם. שאלון זה שנשלח בסוף הקורס, נועד למדוד את ההשפעה של הקורס על תחושות כמו מתח, חרדה ורווחה נפשית, ולבחון את הכלים והאיכויות השונות הניתנים בקורס.

במילוי השאלון יש פוטנציאל לתרומה רבה לבריאות ואיכות החיים של אנשים רבים. מילוי השאלון אורך כ-10 דקות.

השאלון מורכב משאלות רקע, שאלות הקשורות להשתתפות בקורס, תכיפות ומשך התרגול, שאלון חרדה, שאלון קצר על מיומנויות רגשיות וכלים ואיכויות שפותחו בקורס המיינדפולנס.

מספר נקודות חשובות:

- המחקר הותר לביצוע על ידי ועדת האתיקה של אוניברסיטת תל אביב.
- ההשתתפות בסקר הנה אנונימית ולא יאספו פרטים מזהים.
- פרסום ממצאי הסקר לא יאפשר לזהות את משתתפי הסקר.
- אין חובה להשתתפות בסקר, ההשתתפות היא על בסיס וולונטרי. ניתן להפסיק את השתתפותכם בכל שלב גם לאחר החתימה על כתב ההסכמה או לאורך מילוי השאלונים, וזאת מבלי שיגרם לכם/ן כל נזק אם בחרתם/ן לעשות כן. עם זאת, נשמח לתרומה על ידי מילוי מלא וכנה הן בתחילת הקורס והן בסופו. נודה לכם מאד אם תסכימו להשתתף בסקר. לשם כך נא אשרו את כתב ההסכמה באמצעות לחיצה על המשבצת בטופס ההסכמה, כאן בהמשך. עם אישורו תועברו לסקר עצמו. לכל שאלה, ניתן לפנות אלי בדואל ricardo@tauex.tau.ac.il

בתודה,
ד"ר ריקרדו טרש
בית ספר לחינוך
ובית ספר למדעי המוח
אוניברסיטת תל-אביב

כתב הסכמה להשתתפות במחקר
לכבוד ד"ר ריקרדו טרש

הואיל ואתה עורך סקר בנושא: "השפעה של השתתפות בתוכניות של 'תודעה בריאה' על רווחה נפשית" והואיל ונמסר לי מידע בנוגע לסקר שלעיל ובו בקשת את הסכמתי להשתתפות בסקר לפיכך הריני מצהיר/ה בזאת כי במכתבך:

- הסברתי לי מה הן מטרת הסקר ומה הם הנושאים והסוגיות שיבדקו במסגרתו;
 - הסברתי לי מה הן הפעולות, על תוכן, שאני מיועד/ת להשתתף בהן במסגרת סקר זה;
 - התחייבתי כי איסוף המידע ייערך באופן שאינו מזהה את הנבדקים או כל אדם אחר.
 - התחייבתי שממצאי הסקר יפורסמו באופן שלא יאפשר את זיהויים של הנבדקים.
- לאחר שהבנתי את כל האמור לעיל, הריני נותן/ת בזאת את הסכמתי להשתתפותי בסקר הנ"ל.
*הסקר הינו מקוון ולכן אישור הסכמה יעשה באמצעות הקשה במקום המיועד לכך

1. קראתי את הצהרת הסקר ואני מוכן.ה למלא את הסקר?

כן לא

2. תאריך לידה -----

3. ישוב -----

4. ארבע ספרות אחרונות של תעודת זהות -----

5. מין -----

6. מהו מצבך המשפחתי?

רווק/ה גרוש/ה/פרוד/ה נשוי/ה/בזוגיות קבועה אלמן/ה

7. כמה ילדים יש לך?

אין ילדים אחד שניים שלושה ארבעה חמישה או יותר

8. מהי רמת ההשכלה שלך?

ללא תואר אקדמי תואר אקדמי תואר אקדמי מתקדם

9. איך היית מגדירה את עצמך מבחינת היחס לדת?

דת/יה מסורתית חילונית

10. האם מאז תחילת המלחמה אתה מתגוררת במקום מגוריך הרגיל, או נאלצת.ה/בחרת.ה לעבור?

מתגוררת במקום מגורי הרגיל בחרתי לעבור למקום אחר נאלצתי לעבור, מגורי הקבע שלי הוגדרו כחייבים בפינוי

11. האם יש בן/בת זוג ו/או ילד שנמצא כרגע במילואים או בסדיר?

לא כן בתפקיד קרבי כן בתפקיד שאינו קרבי

12. האם יש מישהו מהמשפחה הקרובה שנמצא כרגע בסכנה (למשל משרת בעזה)?

לא כן

13. האם חלילה אתה או מישהו מהמשפחה הקרובה נפגע במהלך המלחמה?

לא כן

14. האם אתה מרגישה בטוחה במקום מגוריך (ממד נגיש, התראה מספקת, מעט התראות)?

מרגישה מאוד בטוחה מרגישה בטוחה מרגישה מעט לא בטוחה מרגישה מאוד לא בטוחה

15. כמה זמן אתה בקהילת תודעה בריאה?

נרשמתי ממש בחודש האחרון חודש עד חצי שנה חצי שנה עד שנה שנה עד שנתיים יותר משנתיים

16. באיזה מהקורסים אתה מתכוונת להשתתף?

לא מתכוונת להשתתף קורס של אלה טולנאי ומיכל גורל (שלישי בוקר) קורס של לילה קמחי ומיכל גורל (שלישי ערב) בשני הקורסים

17. בנוסף על הקורס הזה, האם השתתפת בעבר בקורס מיינדפולנס?

לא כן, בתודעה בריאה כן, לא בתודעה בריאה

18. מה הסיבות העיקריות שבגללן נרשמתי לקורס? (סמן.י את כל האפשרויות המתאימות)

להרגיש רגועה יותר להפחית חרדה להפחית דיכאון לשפר מערכות יחסים להפחית/להתמודד עם כאב פיזי לווסת את הרגשות להתמודד עם מחשבות קשות לשפר ריכוז ותשומת לב להיות פחות שיפוטי.ת מסיבות רוחניות רציתי ללמוד עוד על מיינדפולנס

19. כמה זמן אתה כבר מתרגלת מיינדפולנס/מדיטציה?

לא מתרגלת עדיין פחות מ-3 חודשים 3 חודשים עד שנה שנה עד שנתיים שנתיים עד 4 שנים מעל 4 שנים

20. בממוצע כמה ימים בשבוע אתה מתרגלת מיינדפולנס/מדיטציה?

לא מתרגלת עדיין בין יום ליומיים בשבוע בין שלושה לארבעה ימים בשבוע בין חמישה לשישה ימים בשבוע כל יום

21. בימים בהם אתה מתרגלת מיינדפולנס/מדיטציה, בממוצע כמה דקות ביום אתה מתרגלת.ת?

לא מתרגלת עדיין פחות מ-5 דקות 5 עד 15 דקות 15 עד 30 דקות 30 דקות עד שעה מעל שעה

22. האם פניתה לתרגול מדיטציה/מיינדפולנס בעקבות קשיים שחווית בעבר?

לא מתרגלת עדיין פניתי לתרגול בעקבות קשיים פניתי לתרגול שלא בעקבות קשיים

23. האם אתה משתתף בתכנים של תודעה בריאה?

לא השתתפתי בתכנים של תודעה בריאה השתתפתי בעבר, בתקופה האחרונה פחות משתתף. תמדי פעם, פחות מפעם בשבוע כן, משתתף. תלפחות פעם בשבוע, בתכנים החינמיים בלבד כן, משתתף. תלפחות פעם בשבוע, גם בתכנים בתשלום

24. באיזו מידה המלחמה הגבירה אצלך תחושות של מתח, חרדה או עצב?

במידה רבה מאוד במידה רבה במידה בינונית במידה מועטה כמעט בכלל לא

25. האם התייעצת עם רופא/פסיכולוג/פסיכיאטר בנוגע להתמודדות עם המצב הנפשי והרגשי מאז המלחמה?

כן לא

26. במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות הרגשת עצבנית, חרדה או מתוחה מאוד?

כלל לא כמה ימים יותר ממחצית הימים כמעט כל יום

27. במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות היית מודאגת יותר מדי בנוגע לדברים שונים?

כלל לא כמה ימים יותר ממחצית הימים כמעט כל יום

28. במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות התקשית להירגע?

כלל לא כמה ימים יותר ממחצית הימים כמעט כל יום

29. במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות היית כל כך חסרת מנוחה שהיה לך קשה לשבת מבלי לנוע?

כלל לא כמה ימים יותר ממחצית הימים כמעט כל יום

30. במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות היית מתעצבנת או מתרגזת בקלות?

כלל לא כמה ימים יותר ממחצית הימים כמעט כל יום

31. במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות פחדת כאילו משהו נורא עלול לקרות?

כלל לא כמה ימים יותר ממחצית הימים כמעט כל יום

32. במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות הרגשת עצבנית, חרדה או "על הקצה"?

כלל לא כמה ימים יותר ממחצית הימים כמעט כל יום

33. במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות לא יכולת להפסיק לדאוג?

כלל לא כמה ימים יותר ממחצית הימים כמעט כל יום

34. במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות היית במצב רוח ירוד, מדוכדך.ת או מדוכא.ת?

כלל לא כמה ימים יותר ממחצית הימים כמעט כל יום

35. במהלך השבועיים האחרונים, באיזו תדירות הרגשת חוסר הנאה וסיפוק מלעשות פעילויות שונות?

כלל לא כמה ימים יותר ממחצית הימים כמעט כל יום

36. אנא ציין.י את מידת השפעה של תסמיני מתח, חרדה או דכדוך על תפקודך (באחד מהתחומים הבאים: משפחה, עבודה, חברה, זוגיות, פנאי וכו')

ללא השפעה על התפקוד השפעה קלה, פגיעה מינימלית בתפקוד השפעה בינונית, קיימת פגיעה ברורה אך היבטים רבים של התפקוד נותרו תקינים השפעה חמורה/ניכרת, אך ישנם עדיין מספר היבטים של התפקוד שנותרו תקינים השפעה קיצונית, אין או כמעט אין יכולת לתפקד

37. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני חשה שיש משמעות לחיי

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

38. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני מחפשת משמעות או ייעוד לחיי

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

39. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני נוטה להתאושש במהירות לאחר מצבים קשים

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

40. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: קשה לי להתאושש במהירות ולחזור לעצמי כשמשו רע קורה

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

41. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני מסוגלת להתאים את עצמי לשינויים

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

42. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני מסוגלת להישאר ממוקדת.ת תחת לחץ

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

43. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני יכולה להתמודד עם רגשות לא נעימים

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

44. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: כאשר אני מרגישה מדוכדך.ת אני נוטה לחשוב באופן אובססיבי ולהתקע על כל מה שלא בסדר

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

45. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: כשדברים הולכים לי רע, אני רואה את הקשיים כחלק מהחיים, כמשהו שכולם עוברים

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

46. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני מנסה לאהוב את עצמי כאשר אני חשה כאב נפשי

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

47. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: לעיתים קרובות אני מתמלא.ת ברגשות השתתפות וחמלה כלפי אנשים שגורלם לא שפר עליהם כשלי

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

48. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני יעילה מאוד בטיפול במצבי חירום

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

49. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: דברים המתרחשים סביבי נוגעים לליבי לעיתים תכופות

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

50. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני "טוחן.ת בראש" דברים שאמרתי או עשיתי לאחרונה

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

51. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: זמן רב לאחר סיום ויכוח או מחלוקת, מחשבותיי ממשיכות לנדוד למה שארע

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

52. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני נוטה לשקוע בהרהורים על דברים במשך זמן רב לאחר שקרו

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

53. **אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: קל לי להוציא מראשי מחשבות לא רצויות**

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

54. **אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: יש לי יכולת נפשית להתמודד עם המצב**

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

55. **אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: יש לי כלים לזוּסֵת את הרגשות שעולים בי אל מול המצב**

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

56. **אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: יש לי יכולת לא לאבד את התקווה נוכח המצב**

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

57. **אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני מוצאת שקשה לי להישאר ממוקדת במה שקורה בהווה**

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

58. **אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: כשאני הולך,ת, אני נוטה לא לשים לב למה שאני חווה במהלך הדרך**

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

59. **אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני מסוגלת להתבונן ברגשות שלי בלי צורך לפעול לפיהן**

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

60. **אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: כשיש לי מחשבות שליליות אני מסוגלת לקחת צעד אחורה מבלי שהן ימלאו אותי**

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

61. **אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: כשיש לי מחשבות מעיקות אני מסוגלת להתבונן בהן ולהניח להן לחלוף**

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

62. **אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: לפני שאני מדברת אני חושבת על ההשפעה של דבריי על מי שאני מדברת איתם**

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

63. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני מקשיבה לאחרים באופן לא שיפוטי

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

64. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני משתדלת לומר אמת

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

65. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני מכירה את עצמי כמי שיכולה לשנות את עמדותיי ולהשתנות בהתאם

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

66. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני מודעת לדברים הטובים בחיי

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

67. אנא ציין.י כמה המשפט הבא נכון עבורך: אני חשה הכרת תודה על הדברים הטובים בחיי

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

68. באופן כללי, אם הנך חושבת על חייך בנסיבות האישיות שלך, עד כמה הינך שבעת רצון מחייך?

בכלל לא במידה מועטה במידה בינונית במידה רבה במידה רבה מאוד

69. במהלך החודש האחרון, כיצד היית מעריך.ה את איכות שנתך בסה"כ?

גרועה מאוד גרועה בינונית טובה טובה מאוד