

שאלון חורכת השתתפות והנאה של בוגרים ומבוגרים בעיסוקים שונים
 פותח על ידי ד"ר ירון לוי, רות ברנע, גל-אן עדינית, גריבאום סילו, וסולאוף נעמי, יקאל שלומית, פולג לואט, 2004.
 שלום רב, ותו שאלון הוסק בבדיקה של רמת ההשתתפות באינטראקציות שונים ומידת ההנאה מהם. בהתבססות על ארבעת החודשים האחרונים (סוף) לבילוי פעילות את המספר הנציג את דירוג הביצוע שלה (אם יש יותר משנתיים אחת, אז הקולפי את התשובה הנכונה ביותר). במידה הלב פעילות מסוימת נעית שלא נשית בכלל או נשנית בבדיקה לא כל כך, אין צורך להמשיך לענות על שאר השאלות של אותה פעילות ויש לעבור לפעילות הבאה.
 לבי פעילות שנקבעים כיום יש לציין עם מי מבצעים את הפעילות, מידת ההנאה מהפעילות ושביעות הרצון שלך מהביצוע שלה.
 לכל שאלה יש מפתח מדורג של התשובות המופיע בראש כל עמוד. יש למצוא את המספר הנציג את התשובה המתאימה ולסמנו בשורה של הפעילות במקום המתאים. חודר רבה על שינוי הפעולה

פעילות	דירוג (0-8)	עם מי (1-2, 3-4, אחרים)	איה (1-2, 3-4, אחרים)	הנאה (1-6)	שביעות רצון (1-6)	סיוע (1-3)
פעילות טיפול בענייני בית ומשפחה						
1. עבודות בית (ניקיון, כביסה, קניות, שטיפות, סידור הבית)						
2. הכנה ארוחת (בישול, אפירה, וכו')						
3. ניהול בית (התנהגות אנשי שירות, עזרת וכו')						
4. ניהול סכסכים (בגן, חלומים)						
5. טיפול ברכי רישויות, ביטוח, מסך, ניקיון)						
6. סידורים שונים מחוץ לבית (דואר, משרד ממשלה, מחזור)						
7. קניות (קניות בודים, רהיטים, תחת וכו')						
פעילות פנאי-בילויים						
1. השתתפות באירועי תרבות (מוזיאון, קולנוע, קונצרט, הצגות)						
2. יציאה לנסיעות, טאקס, מועדונים						
3. יציאה לאירועי ספורט						
4. שיטוח (בסוככה, בקניון)						
5. יציאה לבילוי ימי (פיקינג/ים וכו')						
6. חופשה עם לינה						
7. ביקור אצל חברים						
8. ללכת למסכה						
9. אירוח אנשים בבית						
10. ביקור אצל בני משפחה (בדים, בנים, אחים, וכו')						
טיפול בילדים מבוגרים אחרים						
1. טיפול בילדים (הצביעה, רחצה, האכלה)						
2. טיפול בבריאות הילדים						
3. חינוך פורמלי של הילדים (מפגשים בבית, ועד הורים וכו')						
4. חינוך בלתי פורמלי של הילדים (השעות לחנוכה, ספריה וכו')						
5. פעילות פנאי עם הילדים (זמן אכות)						
6. טיפול בבני משפחה ואחרים בוגרים						
פעילות לימודים (העשרה)						
1. השתתפות בחוגים (שגור, אומנות, ריקוד, מקהלה, מחשבים)						
2. הנאה לרצאות						
3. לימודים פורמליים (לימוד תעודה/ תואר, קריאת חומר לימודי, תוכנית עבודות, חיפוש באינטרנט, ביקור בספרייה מקצועית וכו')						
4. השתלמות מקצועית						
פעילות פנאי אקטיבית						
1. נהיגה, נסיעה, רחצה, רכיבה על אופניים, שחיה						
2. נסיעה במונית או ניגה						
3. טיפול בבע"ח						
4. טיפול בבע"ח						
5. משחקי ספורט (כדורגל, כדורסל ועוד)						
טיפול בעצמי						
1. טיפול בבריאות שלי (ביקור אצל רופא, לקיחת תרופות, נהיגה, עיסוק, תזונה)						
2. טיפול ריפוי בנושאי בריאות, קבוצות טיפוליות						
3. מספרה, קוסטיטיק, פדיון/מניקור						
4. טיפול אלטרנטיבי (מאסז', רפלקסולוגיה, דיקור)						
5. פעילות לקידום רווחה אישית (מדטציה, טכניקות של מודעות עצמית, CBT)						
פעילות פנאי שוקה						
1. עניין בחלוצים						
2. הקשורת עם חברים (e-mail, מכתבים, לאינס, סלפון)						
3. הנאה לחיפוק וגינה						
4. גלישה באינטרנט (שאל למטרות לימודים/עבודה)						
5. משחק מחשב						
6. קריאת עיתונים/ספרים						
7. תחביב						
8. משחקים (קלפים, משחקי לוח, תשבצים)						
9. אומנות (עבודות יד, ניסוי, חפירה, גילום)						
התנדבות והשתתפות דתית						
1. ביקור בבית כנסת/ מסדה / מסגד, מקום קדוש אחר						
2. פעילות רוחנית אחרות (מקהלה, לימודי דת, מדיטציה)						
עבודה						
1. הנגה לעבודה (כולל איסוף מידע על הפקד, פיתוח מיומנות, וכו')						
2. חיפוש עבודה (מדיבת קורות חיים, חיפוש עבודה, הנגה לאינן)						
3. עבודה לא בתשלום / התנדבות						
4. עבודה בתשלום						













