



**שאלון מאפייני שימוש ברשתות חברתיות לבני נוער (12-18)**

(מירי טל-סבן, סימונה זלטופולסקי, עמית טבע, צליל יונה ועידן קדם, 2022)

שאלון זה מכיל רשימה של משפטים הקשורים למידת ואופן השימוש ברשתות החברתיות. השתדל לענות על כל השאלות עם התשובה הטובה ביותר עבורך, גם במידה וקשה לך להחליט. אין תשובות נכונות או לא נכונות. בבקשה תברר במידה ואינך יודע מה לעשות.

**לשאלון זה שני חלקים: חלק א - שאלות על תדירות שימוש ברשתות חברתיות,**

**חלק ב- שאלות על מאפייני השימוש ברשתות חברתיות.**

**חלק א- שאלות על תדירות השימוש ברשתות חברתיות**

בשאלות הבאות תישאל על תדירות השימוש ברשתות חברתיות, עליך להתייחס לכל סוגי הרשתות הללו יחדיו- Facebook (פייסבוק), Tik Tok (טיקטוק), Instagram (אינסטגרם), Snapchat (סנפצ'יט), Pinterest (פינטרסט), Telegram (טלגרם), Youtube (יוטיוב) ו-twitter (טוויטר).

1. דרך איזה מכשיר אתה גולש במרבית הזמן?

סלולרי	מחשב	טאבלט

2. כמה זמן אתה מבלה ברשתות החברתיות באופן **כללי** ביום?

לא משתמש בכלל	עד שעה ביום	עד שעתיים ביום	עד 4 שעות ביום	עד 6 שעות ביום	עד 8 שעות ביום	8 שעות ביום ומעלה

3. כמה פעמים במוצע אתה בודק את הפרופיל שלך ברשתות החברתיות?

לא בודק בכלל	עד 20 פעמים ביום	עד 40 פעמים ביום	עד 60 פעמים ביום	עד 80 פעמים ביום	עד 100 פעמים ביום	100 פעמים ביום ומעלה

4. ציין באיזה גיל הפכת להיות חבר ברשתות החברתיות: \_\_\_\_\_



5. באלו חלקים של היום אתה מבלה את הזמן הרב ביותר ברשתות החברתיות ?

בוקר	צהריים	ערב	לילה	בכל היום ללא הבדל

6. מתי במהלך השבוע אתה מבלה את הזמן הרב ביותר ברשתות החברתיות?

בימי חול (א-ה)	בסופי שבוע (שישי-שבת)	בכל ימות השבוע ללא הבדל

7. מה תדירות השימוש בממוצע ברשתות החברתיות להלן :

שעות גלישה ביום									סוג רשת חברתית
8 שעות ביום ומעלה	7-8 שעות ביום	6-7 שעות ביום	5-6 שעות ביום	4-5 שעות ביום	3-4 שעות ביום	2-3 שעות ביום	1-2 שעות ביום	עד שעה ביום	
									ווטצאט Whatsapp
									פייסבוק Facebook
									אינסטגרם Instagram
									טיקטוק TikTok
									סנפצ'יט Snapchat
									פינטרסט Pinterest
									יוטיוב Youtube
									טוויטר (X) twitter
									טלגרם Telegram
									אחר : _____

שאלות על מאפייני השימוש ברשתות חברתיות.

מסכים מאוד 5	מסכים 4	מתלבט 3	לא מסכים 2	לא מסכים בכלל 1	שאלה
5	4	3	2	1	8. אני משתמש ברשתות חברתיות כדי לקבל מידע ולהשתתף בפעילויות ואירועים שחשובים לי.
5	4	3	2	1	9. רשתות חברתיות מאפשרות לי לשמור על קשר עם חברים ומשפחה.
5	4	3	2	1	10. רשתות חברתיות עוזרות לי להביע את הרגשות שלי, לשתף בבעיות ולקבל עצות מאחרים.
5	4	3	2	1	11. אני משתמש ברשתות חברתיות כדי להראות לאחרים שאכפת לי מהרגשות שלהם.
5	4	3	2	1	12. אני חושב שלמי שאין פרופיל ברשתות החברתיות "לא נחשב/לא מקובל".
5	4	3	2	1	13. אני חושב שהשימוש ברשתות חברתיות מסכן את הקשרים החברתיים שלי (גורם לתחושת ריחוק ומפחית קשרים חברתיים).
5	4	3	2	1	14. אני מעדיף לדבר עם חברים דרך הרשתות החברתיות על פעילויות אחרות כמו להיפגש פנים אל פנים, לטייל, ללכת לחוגים, לשחק בחוץ או בבית.
5	4	3	2	1	15. אני מתקשה להישאר במקומות, שבהם לא אוכל לגשת לאתרי רשתות חברתיות.
5	4	3	2	1	16. קרובי משפחתי וחברי מתלוננים על כך שאני מבלה יותר מדי זמן באתרי רשתות חברתיות.
5	4	3	2	1	17. אני משתמש ברשתות חברתיות בזמן שאני מבלה עם חברים ומשפחה.
5	4	3	2	1	18. אני נשאר מחובר לרשתות חברתיות זמן רב יותר ממה שתכננתי.
5	4	3	2	1	19. אני משתמש ברשתות חברתיות כדי להתעדכן ולקבל מידע על אנשים שאני מכיר (תמונות, סטטוסים, סטורי, פוסטים).
5	4	3	2	1	20. אני משתמש ברשתות חברתיות כדי לעקוב אחרי מפורסמים / משפיעי רשת/בלוגרים/תכניות טלוויזיה/קבוצות עניין
5	4	3	2	1	21. אני משתמש ברשתות חברתיות כדי להתעדכן בחדשות ואקטואליה
5	4	3	2	1	22. אני משתמש ברשתות חברתיות כדי לקבל תמיכה לצורך לימודים. (סרטוני מידע ביוטיוב)

5	4	3	2	1	23. רשתות חברתיות מסיחות את דעתי ופוגעות בהצלחתי בלימודים או בעבודה.
5	4	3	2	1	24. אני משווה כל הזמן את כמות הלייקים והתגובות שאני מקבל לאלה של חבריי
5	4	3	2	1	25. אני חושב הרבה על התוכן לפני שאני מעלה פוסט כדי שאני אקבל כמה שיותר לייקים ותגובות
5	4	3	2	1	26. אני מוחק את הפוסט, כשאני לא מקבל מספיק תגובות או לייקים מאחרים
5	4	3	2	1	27. אני משתמש ברשתות חברתיות להעביר את הזמן כשאני משועמם.
5	4	3	2	1	28. אני נהנה משימוש ברשתות חברתיות כי הן מרחיבות את תחומי העניין שלי.
5	4	3	2	1	29. שימוש ברשתות חברתיות גורם לי להרגיש פחות בודד.
5	4	3	2	1	30. אני משתמש ברשתות חברתיות כדרך לברוח מבעיות או להקלה על מצב הרוח (תחושות של חוסר אונים/אשמה/חרדה/ דיכאון וכו')?
5	4	3	2	1	31. אני מרגיש שאנשים שופטים ומבקרים אותי ברשתות החברתיות.
5	4	3	2	1	32. לעיתים אני מרגיש שקוע במחשבות על רשתות חברתיות (חושב על הפעם הקודמת בה גלשתי ברשת או מצפה לפעם הבאה שאגלוש).
5	4	3	2	1	33. אני מרגיש אי שקט, מצוברח, מדוכדך, עצבני כשאני מנסה להפחית או להפסיק את השימוש ברשתות חברתיות.
5	4	3	2	1	34. אני מרגיש כעס ו/או חרדה כשאין לי גישה לרשתות החברתיות (אין אינטרנט, סוללה).

#### שאלות:

1-7 תדירות השימוש

8-14 היבט חברתי

15-27 היבט התנהגותי

28-34 היבט רגשי.