



Friendships And Socialising Questionnaire (FAS-Q)

(Tal-Saban, Kirby, 2019)

תאריך מילוי השאלון:

תאריך לידה:

תעודת זהות:

בשאלות הבאות סמן בבקשה את התשובה המתארת אותך בצורה הטובה ביותר

נסה להשוות את עצמך לאחרים בני גילך

השאלות מתייחסות לתקופת הזמן בין הגילאים 15-18 שנים, רוב הזמן בתקופה זו:						
כמה חברים היו לך?	הרבה פחות מאחרים בני גילי	פחות מאחרים בני גילי	כמו אחרים בני גילי	באותה מידה כמו אחרים בני גילי	מעט יותר מאחרים בני גילי	הרבה יותר מאחרים בני גילי
באיזו תדירות הוזמנת לבתים של חברים?	הרבה פחות מאחרים בני גילי	פחות מאחרים בני גילי	כמו אחרים בני גילי	באותה מידה כמו אחרים בני גילי	מעט יותר מאחרים בני גילי	הרבה יותר מאחרים בני גילי
באיזו תדירות ניצלת את שעות הפנאי שלך בפעילויות חברתיות עם אחרים?	את רוב שעות הפנאי שלי ביליתי לבד	את רוב שעות הפנאי שלי ביליתי עם המשפחה שלי	את רוב שעות הפנאי שלי ביליתי עם חברים שלהם	את רוב שעות הפנאי שלי ביליתי עם המשפחה שלי וחברים שלהם	את רוב שעות הפנאי שלי ביליתי עם מצומצמת של חברים	את רוב שעות הפנאי שלי ביליתי עם קבוצה גדולה של חברים
באיזו תדירות יצאת לדייט (פגישה עם בן / בת זוג)?	לא יצאתי לדייטים בכלל	יצאתי לדייט פעם אחת	יצאתי לדייטים 3-5 פעמים	יצאתי לדייטים 10 פעמים	יצאתי לדייטים מ-10 פעמים	יצאתי לדייטים יותר מ-10 פעמים
מה משך הזמן שרוב מערכות היחסים שלך נמשכו?	לא הייתי במערכת יחסים	הייתי במערכת יחסים למשך מספר ימים	הייתי במערכת יחסים למשך פחות מחודש	הייתי במערכת יחסים למשך 1-3 חודשים	הייתי במערכת יחסים למשך 3 חודשים	הייתי במערכת יחסים למשך יותר מ-3 חודשים

הרבה יותר מאחרים בני גילי	מעט יותר מאחרים בני גילי	כמו אחרים בני גילי	פחות מאחרים בני גילי	לא יצאתי בערבים	באיזו תדירות יצאת לבלות בערבים (מועדון, קניונים, ארוחת ערב, קולנוע, פאבים וכו')?
מאוד קל	קל באופן יחסי	לעיתים קשה	לרוב קשה	מאוד קשה	עד כמה היה לך קל לפגוש אדם אחר ליחסים קרובים או אינטימיים?
השתתפתי בפעילות ספורט קבוצתי על בסיסי קבוע	השתתפתי מדי פעם בפעילות ספורט קבוצתי	ניסיתי להשתתף בפעילות ספורט קבוצתי אך הפסקתי	מעט פעמים בלבד	בכלל לא	האם השתתפת בסוג כלשהו של ספורט קבוצתי מחוץ למסגרת הלימודית שלך?
הייתי מאוד מעוניין	הייתי די מעוניין	הייתי מעט מעוניין	לא הייתי מאוד מעוניין	לא הייתי מעוניין בכלל	עד כמה היית מעוניין להשתתף בסוג כלשהו של ספורט קבוצתי מחוץ למסגרת הלימודים?
מאוד קל	די קל	מעט קשה	די קשה	מאוד קשה	באופן כללי, האם הרגשת תחושת בדידות בתיכון?
מאוד בטוח	די בטוח	מעט בטוח	לא מאוד בטוח	לא בטוח בכלל	עד כמה היית בטוח לשתף מחשבות ורגשות עם חבר קרוב?

כיום,					
יש לי יותר משלושה חברי ילדות ואני נמצא אתם בקשר קבוע	יש לי חבר ילדות אחד או שנים שאני נמצא אתם בקשר קבוע	יש לי חבר ילדות אחד או שנים אבל אני לא נמצא אתם בקשר קבוע	לעיתים פגשתי אדם או שניים מאז שסיימתי בי"ס אך אני לא נמצא אתם בקשר בכלל	אני לא נמצא בקשר עם אף אחד מחברי הילדות שלי	עד כמה אתה נמצא בקשר עם חברי ילדות?
את רוב שעות הפנאי שלי אני מבלה עם קבוצה גדולה של חברים	את רוב שעות הפנאי שלי אני מבלה עם קבוצה מצומצמת של חברים	את רוב שעות הפנאי שלי אני מבלה עם המשפחה שלי וחברים שלהם	את רוב שעות הפנאי שלי אני מבלה עם המשפחה שלי	את רוב שעות הפנאי שלי אני מבלה לבד	באיזו תדירות אתה מבלה בשעות הפנאי בפעילויות חברתיות?
כל הזמן	רוב הזמן	לעיתים קרובות	לעיתים	כמעט אף פעם	באיזו תדירות אתה יוצא לבלות בערבים עם חברים (מועדון, ארוחת ערב, קולנוע, פאבים וכו')?
אני חלק מקבוצת ספורט ואני משתתף באופן קבוע בקבוצה זו	אני משתתף באופן קבוע בשיעורים / פעילויות ספורט עם אחרים אך לא מדובר בספורט קבוצתי	אני מדי פעם משתתף בשיעורים / פעילויות ספורט עם אחרים, אך לא מדובר בספורט קבוצתי	אני מתאמן בחדר כושר, יוצא להליכה או עושה פעילות ספורטיבית אחרת בד"כ לבד	אני כמעט ולא משתתף בספורט קבוצתי	באיזו תדירות אתה משתתף בסוג כלשהו של ספורט קבוצתי?
מאוד בטוח	די בטוח	מעט בטוח	לא מאוד בטוח	לא בטוח בכלל	עד כמה אתה מרגיש בטוח בעצמך לקחת חלק בפעילות ספורט קבוצתית או פעילות פנאי קבוצתית אחרת?

מעוניין מאוד	די מעוניין	מעט מעוניין	לא מאוד מעוניין	לא מעוניין בכלל	עד כמה אתה מעוניין לקחת חלק בפעילות ספורט קבוצתית?
מעוניין מאוד	די מעוניין	מעט מעוניין	לא מאוד מעוניין	לא מעוניין בכלל	עד כמה אתה מעוניין להרחיב את קבוצת החברים שלך?
מאוד בטוח	די בטוח	מעט בטוח	לא מאוד בטוח	לא בטוח בכלל	במידה והיית בקשר קרוב עם אדם אחר, עד כמה אתה חושב שהיית בטוח לשתף את/ה את מחשבותיך האישיים?
כל הזמן	רוב הזמן	לעיתים קרובות	לעיתים	כמעט אף פעם	באיזו תדירות אתה מתקשר עם חברים באמצעות שימוש במחשב / סלולרי / ווטצאפ / פייסבוק / סנאפצ'ט / טוויטר או כל אפליקציה חברתית דומה?
אני משתמש באופן קבוע והיו לי הצלחות גדולות	השתמשתי והיו לי מספר הצלחות	ניסיתי אך לא הצלחתי להכיר	לא בטוח כיצד להשתמש באתרי היכרויות	אף פעם לא השתמשתי באתרים להיכרויות ואני גם לא אעשה זאת	האם הצלחת ליצור קשרים בעזרת שימוש באתרים או אפליקציות להיכרויות?
מאוד קל	די בקלות	מעט קשה	די קשה	מאוד קשה	עד כמה קל לך לפגוש אדם למטרה של יחסים קרובים או אינטימיים?
הרבה יותר מאחרים	מעט יותר מאחרים	כמו אחרים	פחות מאחרים	הרבה פחות מאחרים	באיזו תדירות אתה יוצא לדייטים (פגישה עם בן / בת זוג)?
מאוד בטוח	די בטוח	מעט בטוח	לא מאוד בטוח	לא בטוח בכלל	עד כמה אתה בטוח ביכולת שלך לשמור על יחסים אינטימיים לאורך זמן?

מעולה	טוב	ממוצע	נמוך	מאוד נמוך	כיום, כיצד אתה מדרג את חייך החברתיים?
מעולה	טוב	ממוצע	נמוך	מאוד נמוך	כיצד אתה מעריך את מצבך הנוכחי מבחינת יציאה לדייטים (פגישה עם בן / בת זוג)?
טובות מאוד	טובות	ממוצעות	נמוכות	מאוד נמוכות	כיצד אתה מדרג את המיומנויות החברתיות שלך?
טוב מאוד	טוב	ממוצע	נמוך	מאוד נמוך	כיצד אתה מדרג את היכולת שלך ליצור ולשמר יחסים חברתיים?
סביר מאוד	סביר	סביר באופן חלקי	לא מאוד סביר	לא סביר בכלל	מה הסבירות לכך שתבקש עזרה מאדם אחר לגבי יציאה לדייט (פגישה עם בן / בת זוג) או יצירת יחסים קרובים?
מאוד קל	די בקלות	מעט קשה	די קשה	מאוד קשה	עד כמה היה לך קל ליצור קשרים חברתיים בתקופת הצבא / שירות לאומי / לימודים על תיכוניים?
יש לי יותר משלושה חברים ואני נמצא אתם בקשר קבוע	יש לי חבר אחד או שנים שאני נמצא אתם בקשר קבוע	יש לי חבר אחד או שנים אבל אני לא נמצא אתם בקשר קבוע	לעיתים פגשתי אדם או שניים אך אני לא נמצא אתם בקשר בכלל	אני לא נמצא בקשר עם אף אחד	עד כמה אתה נמצא בקשר עם חברים מתקופת הצבא / שירות לאומי / לימודים על תיכוניים?

כמה חברים קרובים יש לך היום?

1. 0-2
2. 3-5
3. 6-10
4. 11+

הדבר החשוב ביותר בחברות הוא:

1. שיש מישהו להתייעץ אתו
2. שיש מישהו ליהנות איתו
3. שיש מישהו לבצע יחד פעילות ספציפית (מסוימת)
4. שיש מישהו לשוחח אתו
5. שיש מישהו שנהנה לעשות בדיוק את אותם הדברים שאני נהנה מהם

קרא את המשפטים הבאים ובחר תשובה אחת או יותר שאתה מסכים אתה

אלו היו לך קשיים ביציאה לדייטים (פגישה עם בן / בת זוג), אלו מהסיבות הבאות אתה חושב היו העיקריות לקושי זה (במידת הצורך, ניתן לבחור יותר מתשובה אחת)

1. חוסר הזדמנויות לפגוש אנשים
2. חוסר ניסיון
3. ביטחון עצמי ירוד
4. ההורים שלי אומרים לי מה לעשות
5. איך שאני נראה
6. איך שאני מתלבש
7. אני מאוד ביישן
8. פחד מחוסר הצלחה
9. פחד מקשר קרוב
10. פחד לספר לאדם אודות עצמי והעבר שלי
11. פחד לספר לאדם יותר מדי על עצמי ולספק פרטים רבים מדי על עצמי
12. לא מעוניין להתחייב לקשר ארוך טווח
13. דאגה לגבי מה הם החוקים המקובלים במהלך דייט (פגישה עם בן / בת זוג)
14. דאגה לגבי מה לעשות בסיום הדייט (פגישה עם בן / בת זוג)
15. דאגה לגבי מה לעשות אם אני מעוניין בדייט (פגישה עם בן / בת זוג) שני
16. מרגיש מאוד חרד לפני היציאה לדייט (פגישה עם בן / בת זוג)
17. מרגיש יותר מדי חרדה במהלך הדייט (פגישה עם בן / בת זוג)
18. לא מצליח לחשוב אל נושאי שיחה במהלך הדייט (פגישה עם בן / בת זוג)
19. פחד מכישלון
20. בעקבות כישלונות בעבר – לא רוצה לעשות זאת שוב
21. דאגה לגבי מהאחרים יחשבו על האדם שאני יוצא אתו
22. סיבת אחרת – בבקשה לציין

קרא את תיאור המקרה הבא ובחר אחת מהאפשרויות הבאות

סטודנט לוקח מספר קורסים יחד עם סטודנט /ית אחר / ת שהוא מעוניין בו . אם היית במצבו, מה היית עושה?

1. לא הייתי יודע מה לעשות
2. הייתי נבוך לגשת אליו / אליה
3. הייתי מנסה ליזום שיחה איתו/ה
4. הייתי מזמין אותו / ה לצאת אתי אחרי השיעור
5. הייתי מבקש מאדם אחר ללכת אליו, לאמר לו שאני מעוניין בו
6. הייתי משיג את מספר הטלפון שלו ומתקשר אליו / ה
7. הייתי משיג את מספר הטלפון שלו / ה ושולח לו הודעה (מסרון)
8. הייתי מבקש ממנו/ ה חברות בפייסבוק , אינסטגרם, טוויטר, או כל סוג אחר של רשת חברתית

קרא את תיאור המקרה הבא ובחר אחת מהאפשרויות הבאות

אדם נתקל במקרה בקבוצת חברים שהוא / היא מכיר / ה מהעבודה / לימודים במקום בילוי

אם היית במקומו / ה מה היית עושה?

1. הייתי מתעלם מהם
2. הייתי אומר שלום בקצרה ממשיך הלאה
3. הייתי מתייחס אליהם אך אני לא בטוח שהייתי יודע על מה לדבר אתם
4. הייתי ניגש אליהם ומתחיל לדבר אתם על נושאים כלליים כמו מזג האויר, חדשות או עבודה למשך זמן קצר ואז מוצא תירוץ ללכת
5. הייתי ניגש אליהם ומתחיל לשוחח איתם אודות נושאים כלליים כמו מזג האויר או עבודה ורואה לאן השיחה מתפתחת
6. הייתי ניגש אליהם ומדבר בחופשיות על מה שנראה לי שמעניין אותם.

קרא את תיאור המקרה הבא ובחר אחת מהאפשרויות הבאות

אדם נכנס לאתר היכרויות ונתקל במישהו שמוצא חן בעיניו /ה. מה היית עושה אם היית במקומו?

1. הייתי שולח/ת לו הודעה
2. הייתי בודק אודותיו/ה בפייסבוק / אינסטגרם / טוויטר או כל מדיה חברתית אחרת
3. לא הייתי יודע מה לעשות
4. הייתי רוצה לשלוח לו / ה הודעה אך לא הייתי יודע מה לעשות
5. הייתי מתייעץ עם חבר איך לגשת אליו / ה ומה כדאי לכתוב לו / ה בהודעה
6. הייתי מבקש עצה מההורים כיצד לגשת ואיזה הודעה לשלוח לו / ה
7. הייתי מבקש מאחים עצה כיצד לגשת ואיזה הודעה לשלוח לו / ה
8. הייתי מחפש עצה באתרים
9. לא הייתי עושה כלום

קרא את תיאור המקרה הבא ובחר אחת מהאפשרויות הבאות

מישהו רוצה לסדר לך פגישה עיוורת. אם זה היה קורה לך כיצד היית מגיב?

1. הייתי אומר שאינני מעוניין
2. הייתי מבקש זמן על מנת לחשוב על כך
3. הייתי בודק עליו בפייסבוק / אינסטגרם / טוויטר או כל מדיה חברתית אחרת ובמידה והוא מוצא/ת בעיני אחזור לאדם שהכיר לי ואסכים לצאת.
4. הייתי מסכים, אך לא הייתי זה שמארגן את הפגישה
5. הייתי מסכים אך, הייתי מתעכב לפני שהייתי יוצר אתו / ה קשר
6. הייתי מסכים אך הייתי נעשה מאוד חרד לגבי המפגש
7. הייתי יוזם את הקשר הראשוני
8. הייתי מבקש מהאדם ליצור את הקשר הראשוני עבורי ולקבוע לי את הפגישה

קרא את תיאור המקרה הבא ובחר אחת מהאפשרויות הבאות

סטודנט מארגן לעצמו מסיבת יום הולדת גדולה. אם היית במקומו מה היית עושה?

1. לא הייתי מעוניין במסיבה
2. אין לי הרבה חברים להזמין למסיבה
3. הייתי מעדיף לארגן מסיבה רק למשפחה שלי
4. הייתי מארגן יציאה רק עם חברים קרובים
5. הייתי מזמין כל מי שאני מכיר מהמכללה / אוניברסיטה
6. לא הייתי עורך מסיבה בגלל שהייתי מודאג מכך שאף אחד לא יגיע
7. הייתי מזמין הרבה אנשים למסיבה ומזכיר להם מספר פעמים רב לא לשכוח להגיע.

מי או מה עזר לך במידה הרבה ביותר ליצור קשרים קרובים / חברויות

תודה על שיתוף הפעולה!