

# ”התמודדות-ממוקדת-אינטרנט”

והקשר בינה לבין סגנונות התמודדות אחרים, כישורים חברתיים, בהירות וגובה הדימוי העצמי והנטייה לשתף בסודות, בקרב צעירים בישראל

דו”ח סיכום

## מוגש לאיגוד האינטרנט הישראלי

פרופ' משה ישראלשוילי  
ביה”ס לחינוך

מרץ 2014

ביצוע מחקר זה התאפשר בזכות מענק מחקר מטעם  
איגוד האינטרנט הישראלי (מחקר 254.12)

## עיקרי הדו"ח

### מאפייני המחקר:

1. במסגרת המחקר נעשה ניסיון לברר את השכיחות הכללית של התמודדות עם בעיות וקשיים באמצעות האינטרנט, בקרב מתבגרים ומבוגרים-צעירים בישראל. בתוך כך נבדק האם סגנון התמודדות זה אכן מובחן מסגנונות התמודדות אחרים המדווחים בספרות ומה המאפיינים של מי שפונים לשימוש בדרך התמודדות זו תחילה?
2. לצורך המחקר חוברו שאלונים ייחודיים ונעשה שימוש גם בסולמות קיימים. מחקר הפיילוט, שבוצע באמצעות קבוצות מיקוד ושיחות משוב ונועד לבדוק את כלי המחקר שנבנו, הצביע על כך שהשאלונים שחוברו אכן רלוונטיים לצורך בחינת "מידת השימוש באינטרנט" ולצורך בחינת ה"התמודדות באמצעות אינטרנט".
3. בסופו של דבר במחקר השתתפו 2177 איש, מהם 1231 מתבגרים תלמיד בתי ספר ו-946 מבוגרים, רובם ככולם תלמידי מוסדות להשכלה גבוהה. במדגם המתבגרים: 42% היו דוברי העברית (שישה בתי"ס), 68% דוברי הערבית (שמונה בתי"ס); 61% היו בנות ו-39% - בנים; הגיל הממוצע היה 14.52 שנים. במדגם המבוגרים: 23% היו דוברי העברית, 77% דוברי הערבית; 73% היו נשים ו-27% - בנים; הגיל הממוצע היה 25.40 שנים.

### ממצאי המחקר:

4. **מה סוגי הצריכה של האינטרנט?**  
בקרב המתבגרים התבררו שלושה שימושים נפוצים: 1. שימושים חברתיים. 2. צריכת תרבות וצרכנות. 3. שימושים אחרים (נדירים). מנגד, בקרב המבוגרים זוהו שני נושאים כלליים: 1. חיפוש וקבלת מידע. 2. צריכת תרבות וצרכנות.
5. **האם נעשה שימוש באינטרנט לצורך התמודדות?**  
ממצאי המחקר מעידים על שימוש נפוץ יחסית באינטרנט לצורך פתרון בעיות, במרכזן: 1. חיפוש מידע, כדי לגלות עוד פרטים על הבעיה. 2. צפייה (ישירה) בסדרות ובסרטים, כדי לא לחשוב על הבעיה. 3. התכתבות עם חברים על איך אני מרגיש, כדי להקל על הלחץ הרגשי המלווה את ההתמודדות עם הבעיה. השימוש באינטרנט לצורך התמודדות עם בעיות בלט יותר בקרב המתבגרים.

6. **מה מאפיין את מי שמתמש באינטרנט לצורך התמודדות?**

בחינת הקשר בין מאפייני אישיות של המשתתפים לבין השימוש באינטרנט שהם לצורך התמודדות הצביע על כך ככל שהדימוי העצמי חיובי יותר ובהירות העצמי רבה יותר כך האדם נוטה פחות להשתמש באינטרנט לצורך התמודדות. מנגד, ככל שהאדם נוטה יותר להסתרת סודות כך הוא יותר נוטה להתמודד באמצעות האינטרנט. לא נמצא קשר בין מידת ההתפתחות של הכישורים החברתיים של האדם לבין מידת נטייתו להשתמש באינטרנט לצורך התמודדות. כמו כן לא נמצאו הבדלים משמעותיים בין המתבגרים למבוגרים ו/או בין דוברי העברית והערבית.

7. **האם התמודדות באמצעות האינטרנט שונה מהתמודדות בכלל?**

בחינת הקשרים בין דרכי ההתמודדות באמצעות האינטרנט ודרכי ההתמודדות שאינן קשורות לאינטרנט הצביע על קשרים מתונים בין אסטרטגיות התמודדות בעלות אופי דומה, מה שמעיד על כך שאין מדובר באותה אסטרטגיה הבאה לידי ביטוי במדיומים שונים, אלא באסטרטגיות נפרדות. לשון אחר, השימוש שנעשה באינטרנט אינו שיכפול של דרך התמודדות קיימת אלא מהווה דרך התמודדות נוספת העומדת בזכות עצמה.

8. **אילו דרכי התמודדות חדשות האינטרנט מאפשר?**

ניתוח משולב של דרכי ההתמודדות הרגילות ושל דרכי ההתמודדות באמצעות האינטרנט הניב שתי דרכי התמודדות הייחודיות לאינטרנט: 1. **חיפוש אינטנסיבי ומיידי של מידע אינטרנטי**: העדפה מלכתחילה לחיפוש וריכוז מידע רחב ועדכני, באמצעות גלישה לאתרי מידע ופורומים שונים. 2. **חיפוש תחושת שייכות לגופה**: כניסה לפורומים ורשתות חברתיות לצורך תחושה של שייכות וירטואלית לקבוצה (כלשהי, אנונימית), מבלי לצפות ששייכות זו תניב תועלת מיידית.

9. **מי משתמש בדרכים ייחודיות אלה?**

ככלל, מי שמתמשים יותר באינטרנט (לצרכים שונים) יותר נוטים להשתמש בשתי דרכי ההתמודדות הייחודיות שזוהו. בנוסף, 1. הנטייה ל חיפוש אינטנסיבי ומיידי של מידע אינטרנטי גבוהה יותר בקרב: גברים, מבוגרים, בעלי נטייה מוקדמת להתמודד בדרך של התמקדות בבעיה, שנוטים להסתיר בעיות מאחרים. 2. הנטייה ל חיפוש תחושת שייכות לגופה גבוהה יותר בקרב: מי שנוטים להגיב לבעיות בדרך של התנתקות, בעלי כישורים חברתיים נמוכים יחסית, בעלי דימוי עצמי פחות מגובש ומי שמתייכים למגזר הערבי.

## סיכום:

10. ממצאי המחקר מעידים על שימוש נרחב באינטרנט לצורך התמודדות עם בעיות.
11. שימוש זה כולל דרכים ייחודיות, האפשריות רק באמצעות האינטרנט, שמשרתות מי שמאופייניים בנטיות אישיות מסוימות.
12. ככלל, יש קשר בין מידת השימוש באינטרנט לצרכים שונים לבין מידת השימוש באינטרנט לצרכי התמודדות, מה שרומז על כך שהשימוש באינטרנט לצורך התמודדות כולל מרכיב של סוציאליזציה ומבשר ששימוש זה ילך ויגבר.
13. נמצאו מספר הבדלים בין קבוצות הגיל, המוצא והמין, במרכזם ההבדל בין השימוש של מבוגרים באינטרנט לצורך חיפוש וניהול ידע לעומת השימוש של מתבגרים באינטרנט לצורך חיפוש וניהול קשר בין-אישי.

## השלכות:

14. לממצאי המחקר השלכות מהותיות על דרכי המדידה וההערכה של מצבי לחץ, במרכזם הצורך לריענון של הסולמות הקיימים למדידת דרכי ההתמודדות עם לחצים.
15. כמו כן, עולה הצורך בריענון הסדנאות וההתערבויות המוצעות בהווה, לאנשים בכלל ולתלמידים במערכת החינוך בפרט, בתחום של טיפוח כישורי התמודדות עם לחצים.
16. בנוסף, ממצאי המחקר מבליטים את הצורך בעדכון אתרים באינטרנט, המכוונים לסיוע למי שנדרשים להתמודד עם בעיות שונות (השכיחות בגיל ההתבגרות ו/או בקרב כלל האוכלוסייה), כך שיהיה בהם מענה מיטבי ביחס לשני הצרכים הייחודיים שזוהו כאופייניים למי שפונה לאינטרנט לצורך התמודדות עם לחצים; קרי, מידע רחב ביחס לבעייה בה עוסק האתר ובצידו מהלכים לטיפול תחושת שייכות (חברתית).
17. ממצאי המחקר הנוכחי לא מאפשרים לומר בוודאות האם לאינטרנט תרומה חיובית או השפעה שלילית על איכות ההתמודדות של הפרט עם מצב הלחץ. אולם, יש בממצאי המחקר ניצנים של ידע הרומזים על נטייה של חלק מהאנשים להישענות-יתר על האינטרנט ככלי להתמודדות, לעתים אף במחיר של ויתור על שיקול הדעת האישי ו/או ויתור על פנייה לדרכי התמודדות "ישנות" אך רלוונטיות יותר.
18. לאור זאת, מחקרי המשך חייבים ללמוד וכזוה יש ללמוד לעומק לא רק את מאפייני השימוש בו אלא גם את ההשלכות של שימוש זה על מידת הצלחה של הפרט להתמודד עם לחצים, מבחינת תפקודו הנפשי, הגופני והחברתי.

## רשימת הלוחות

1. מבנה גורמים של שאלון שימוש באינטרנט – מתבגרים
2. ממוצעי התשובות לפריטי שאלון שימוש באינטרנט – מתבגרים, לפי שפה
3. מבנה גורמים של שאלון שימוש באינטרנט – מבוגרים
4. ממוצעי התשובות לפריטי שאלון שימוש באינטרנט – מבוגרים, לפי שפה
5. שיעור השימוש באינטרנט לצורך התמודדות
6. מבנה גורמים של שאלון התמודדות באינטרנט – מתבגרים
7. מבנה גורמים של שאלון התמודדות באינטרנט – מבוגרים
8. התפלגות משתני המחקר לפי מדגם ושפה, ממוצעים (בכתב מודגש) וסטיות תקן
9. קשרים בין משתני התמודדות בקרב מתבגרים
10. קשרים בין משתני התמודדות בקרב מבוגרים
11. קשרים בין משתני התמודדות בקרב מתבגרים
12. קשרים בין משתני התמודדות בקרב מבוגרים
13. קשרים בין משתני התמודדות בקרב מתבגרים
14. קשרים בין משתני התמודדות בקרב מבוגרים
15. מקדמי ביתא של נוסחאות רגרסיה מרובה לניבוי מדדי התמודדות באינטרנט
16. ממוצעי וסטיות תקן של מידת השימוש בדרכי התמודדות-ממוקדות-אינטרנט, תוך הבחנה בין קבוצות
17. תוצאות ניתוחי רגרסיה מרובה לניבוי מידת השימוש בדרכי ההתמודדות-הממוקדות- באינטרנט

## רשימת התרשימים

1. תדירות השימוש באינטרנט בקרב מבוגרים – השוואה בין יהודים לערבים
2. התפלגות השימושים העיקריים באינטרנט בקרב מדגם המבוגרים - יהודים וערבים
3. מידת השימוש באינטרנט לצורך התמודדות – הבחנה בין מבוגרים יהודים לבין מבוגרים ערבים
4. תוצאות ניתוח שונות מרובה עם ניכוי מוצא, בהירות העצמי כישורים חברתיים תוך השוואה בין מין וקבוצת גיל ביחס לסגנונות ההתמודדות החדשים שזוהו

## רשימת הנספחים

1. סיכום קבוצות מיקוד בנושא התמודדות עם קשיים באמצעות האינטרנט
2. רשימת הכתובות בהן הופצה המודעה בדבר השאלון המקוון (למבוגרים)
3. בתי הספר שהשתתפו במחקר
4. התפלגות פריטי שאלון התמודדות באינטרנט – מתבגרים, לפי שפה
5. התפלגות פריטי שאלון התמודדות באינטרנט – מבוגרים, לפי שפה
6. השאלון למתבגרים
7. השאלון למבוגרים
8. השאלון למתבגרים – מתורגם לערבית

## רקע

### התמודדות עם לחצים

אחת ההגדרות המקובלות ביותר בספרות ל"מצב לחץ" הינה כל מצב בו כמות הדרישות המופנות לפרט עולה על כמות המשאבים העומדים לרשותו (Lazarus & Folkman, 1984). ברוח זו, "התמודדות" מוגדרת כמאמצים קוגניטיביים והתנהגותיים הננקטים על ידי הפרט, לטיפול בדרישות הפנימיות והחיצוניות הניצבות בפניו ומאיימות על רווחתו הנפשית (Lazarus & Folkman, 1984) ו/או מאמצים המכוונים להחזרת המשאבים שאבדו לפרט כתוצאה ממצב הלחץ (Hobfoll, 2005). מהגדרות אלה נובע שמצב לחץ הינו תפיסה סובייקטיבית של הפרט, ואילו התמודדות יכולה להיות כל מה שהפרט עושה (או לא עושה) כדי לשנות תפיסה סובייקטיבית זו. במחקרים על דרכי ההתמודדות בהם משתמשים אנשים כדי להתמודד עם מצבי לחץ נמצא מספר רב של דרכי התמודדות, החל מטענה על 8 דרכים בסיסיות (Lazarus & Folkman, 1984), דרך טענה על 14 דרכים שכיחות בקרב מבוגרים (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) או 17 דרכים שכיחות בקרב בני נוער (Frydenberg, 2008) וכלה במיפוי של 400 דרכי התמודדות אשר נכללו בסולמות שונים למדידת התמודדות (Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003). המשותף לכל הרשימות של דרכי ההתמודדות שמוצעות בספרות, וכלי המדידה שפותחו ביחס אליהן, היא הטענה שאת כל דרכי ההתמודדות ניתן לחלק לקבוצות/אשכולות של דרכי התמודדות, כשהטיפולוגיה השכיחה מבחינה בין שלושה סוגים כלליים: דרכי התמודדות הממוקדות בבעיה (problem-focused coping), דרכי התמודדות הממוקדות ברגש (emotion-focused coping), ודרכי התמודדות המייצגות הימנעות מהתמודדות (disengagement-focused coping) או ניסיונות לא-יעילים לפתור את הבעיה (non-productive coping). התמודדות הממוקדת בבעיה מייצגת פעולה שמטרתה סילוק או הפחתה של מקור הלחץ, והיא מורכבת ממאמצים מכוונים לבעיה עצמה, ממוקדים בסביבה, כמו יצירת פתרונות אלטרנטיביים, שינוי הלחצים הסביבתיים, שיקולי רווח והפסד מאפשרויות הפעולה ונקיטה בפעולה. התמודדות הממוקדת ברגש מורכבת מתהליכים קוגניטיביים המכוונים להפחתת הלחץ הרגשי המתלווה לאירוע. היא כוללת דרכים מגוונות, בהן: הרגעה עצמית, פנייה לאנשים אחרים במטרה לפרוק מתח וחיפוש הצדדים החיוביים שבמצב. שני סוגים אלה של התמודדות



יכולים להקל או להקשות על ההתמודדות. התמודדות הממוקדת בבעיה אופיינית יותר כאשר אנשים מאמינים שניתן לעשות משהו קונסטרוקטיבי בנוגע למקור המתח, ואילו התמודדות ממוקדת ברגש אופיינית יותר כאשר אנשים מאמינים שהלחץ הוא מצב מתמשך שיש ללמוד "לחיות איתו" (Suls, David & Harvey, 1996). מנגד, התמודדות מסוג של הימנעות ניתפסת בדרך כלל, אך לא תמיד, כביטוי של התנהגות שאינה תורמת להתמודדות המעשית או הרגשית עם מצב הלחץ אלא כהתנהגות לא-פרודוקטיבית שכל תכליתה התנתקות מהגורם המאיים ( Lazarus & Folkman, 1984).

כך, למשל, בהקשר לסולמות למדידת דרכי ההתמודדות המאפיינים את הפרט, קארוור ושותפיו הציעו לחלק את דרכי ההתמודדות ל-14 סולמות, אותם יש למיין לשלושה הסגנונות שפורטו לעיל, בדך הבאה: : 5 סולמות מייצגים התמודדות ממוקדת בבעיה : 1. התמודדות פעילה, 2. תכנון, 3. ביטול פעולות מתחרות, 4. התמודדות מרוסנת, 5. חיפוש תמיכה חברתית מתוך מניעים אינסטרומנטליים; 5 סולמות מייצגים התמודדות ממוקדת ברגשות : 6. חיפוש תמיכה חברתית מתוך מניעים רגשיים, 7. חיזוק חיובי וצמיחה, 8. קבלה, 9. הכחשה, 10. פנייה לדת; ו-4 סולמות מייצגים סגנונות התמודדות עצמאיים : 11. התמקדות ברגשות והצנתם, 12. התנתקות התנהגותית, 13. התנתקות מנטלית, 14. שימוש בסמים ובאלכוהול ( Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

יש לציין כי לאחרונה הציעו קיומו של סגנון התמודדות כללי נוסף, לצד השלושה שהוזכרו לעיל, והוא "סגנון-התמודדות-הממוקד-במשמעות" ( ). על פי טענת חלק מחוקרים, יש שימוש נרחב בתהליך של חיפוש משמעות מחודשת לאירוע לחץ אליו נחשף האדם, ועל כן הם מציעים שמדובר בסגנון נוסף שיש להתייחס אליו בסקירה והערכה של דרכי התמודדות המאפיינים את הפרט. אולם, חוקרים אחרים טוענים שחיפוש משמעות אינה אלא דרך פרטנית בתוך מכלול דרכי ההתמודדות הממוקדות ברגש. עוד נטען שדרך זו של חיפוש משמעות תהיה אופיינית רק למי שנמצאים בתהליך אל הסתגלות ולא למי שנמצאים במצב של התמודדות; קרי, רק לנוכח התמודדות ממושכת, ולא באירועים של התמודדות קצרת-טווח. ברמת הפרט, דרך התגובה של האדם לנוכח מצב לחץ נתון מושפעת גם ממאפייניו האישיותיים הכלליים (כגון: תכונות אישיות ומנגנוני הגנה, Kavsek & Seiffge-Krenke, 1996), וגם מהנסיבות המצביות בהן מתרחש המפגש עם הבעיה (כגון: סוג המצב ומידת השליטה המוערכת).

אולם, בצד אלה, אם כי לא באופן מנותק, מקובל להניח שלאנשים שונים יש סגנונות התמודדות המאפיינים אותם, וזאת לעתים בלי קשר לנסיבות ולבעיה עליה מדובר. קרי, סגנון ההתמודדות בא לידי ביטוי באופן דומה לאורך זמן ובמצבים שונים, והוא קשור לתכונות אישיות יציבות ולהעדפות אסטרטגיות ביחס לדרך/י ההתמודדות המועדפת, על בסיס לקחים שהפרט למד או חווה במהלך חייו (Lazarus & Folkman, 1984; Carver, Scheier & Weintraub, 1989). יש חוקרים הטוענים כי אין סגנון התמודדות מסוים היעיל באופן עקבי. התאמה בין מרכיבי המצב, מידת השליטה שיש לאדם לגביו, מטרות, ערכים ואפיונים אישיותיים, היא שתקבע את מידת היעילות של סגנון התמודדות (Folkman & Moskowitz, 2004). למשל, שימוש בסגנון התמודדות אקטיבי במצב לחץ אצל אנשים המעריכים שמצב זה הוא בר פתרון, יתרום להפחתת הלחץ ולפחות סימפטומים פסיכולוגיים (Lazarus & Folkman, 1984), ואילו אנשים המעריכים מצב מסוים כבלתי ניתן לפתרון ויטו לבחור בסגנון התמודדות פסיבי יגלו הסתגלות פסיכולוגית טובה יותר (Rudolph, Dennig, & Weisz, 1995). לעומת זאת, חוקרים אחרים מצאו כי שימוש עקבי באסטרטגיות ההימנעות מהתמודדות עשוי להיות גורם סיכון פסיכולוגי לתגובות שליליות במצבי לחץ, ואילו, אסטרטגיות התמודדות פעילות כגון השימוש בהתמודדות הממוקדת בבעיה וחיפוש תמיכה חברתית קשורות להסתגלות טובה לאירועי מתח (Aspinwall & Taylor, 1992). במחקר אחר נמצא כי בטווח הארוך סגנון התמודדות הממוקד בבעיה הוא סגנון ההתמודדות האפקטיבי ביותר (Endler & Parker, 1999). כיום מקובל להניח שככל שלאדם יש רפרטואר רחב יותר של דרכי התמודדות (מכל הסוגים) כך הוא יתמודד בהצלחה עם מגוון רחב יותר של מצבי לחץ (שמשינס, 2007).

האמור לעיל מייצג את התפיסות הרווחות לגבי סגנונות ההתמודדות שמאפיינים בני אדם, אך לא מביא בחשבון את ההתפתחויות שחלו בשנים האחרונות במרחב ורפרטואר דרכי התגובה העומדות לרשות בני האדם לנוכח המפגש/החשיפה למצב לחץ; באופן ספציפי הכוונה לחדירה של האינטרנט לחיי בני האדם והשימוש הגובר שאנשים עושים באינטרנט לצורך מענה על בעיות שמתעוררות ולנוכח החשיפה למצבי לחץ. להלן נפרט.

### **שימוש באינטרנט בישראל**

מראשית שנות ה-90 של המאה העשרים החלה חדירה משמעותית של האינטרנט לבתי האב בעולם המערבי (Nesbary, 2000). על פי נתונים מאתר Internet World State (2014), גם

בישראל חלה עלייה משמעותית בשימוש באינטרנט: בעוד בשנת 2000 18.2% מאוכלוסיית ישראל הייתה מחוברת לאינטרנט שיעור זה עלה ל- 70% בשנת 2012; השיעור הגבוה ביותר של גולשי אינטרנט הוא בקרב בני 15-17 (97.1%) (הוועדה למדרג האינטרנט, 2012). השימושים השכיחים באינטרנט הם חיפוש מידע (95%) ודואר אלקטרוני (85%) (למ"ס, נובמבר 2011). בסקר שנעשה לאחרונה על שימוש כללי באינטרנט בעולם נמצא כי ישראל ממוקמת במקום השני בזמן שימוש און-ליין בקרב אנשים מעל גיל 15 ובמקום הראשון בעולם בזמן שימוש ממוצע ברשתות חברתיות (זמן ממוצע חודשי לאדם - 10.7 שעות). שני האתרים המובילים בישראל הם גוגל ופייסבוק, כשלאחרון גולשים 89.8% מהגולשים הישראלים (ComScore, June, 2011). במחקר שנערך בקרב בני נוער 73% מבני הנוער במגזר היהודי הצהירו כי הם גולשים באתרי רשתות חברתיות לפחות פעם אחת ביום (המרכז הבינתחומי הרצליה והמכון הישראלי לדמוקרטיה, 2012). אולם, ככלל, נמצא בישראל שככל שעולה הגיל וככל שהשכלה גבוהה יותר, כך פוחתת האינטנסיביות היומיומית ברשתות חברתיות (דרור וגרשון, 2012).

בסקר שנערך בישראל נמצא ש-86% מבין בני הנוער בגילאי 14-18 משתמשים באינטרנט, לעומת 68% מקרב המבוגרים (+19) (רפאלי, אריאל, וכצמן, 2010). בסקר של הלמ"ס, שנערך בקרב בני 20 ומעלה בישראל, נמצאו הבדלים בשיעור המשתמשים במחשב בין המגזרים, לפיו יהודים משתמשים במחשב יותר מערבים (75% לעומת 49%) וחילוניים (84%) יותר מדתיים (70%) ומחרדים (53%). אולם נמצא כי פערים אלה מצטמצמים בקרב בעלי השכלה גבוהה. בסקר נוסף שנעשה לאחרונה ובחן את ההבדלים בשימוש באינטרנט בין המגזר היהודי למגזר הערבי נמצא כי 22% מהיהודים הצהירו כי אינם נוהגים לגלוש באינטרנט לעומת 39% במגזר הערבי. ברוח דומה, במחקר שנערך בקרב בני נוער בישראל, 73% מבני הנוער במגזר היהודי לעומת 24% מבני הנוער במגזר הערבי הצהירו כי הם גולשים באתרי רשתות חברתיות לפחות פעם אחת ביום (המרכז הבינתחומי הרצליה והמכון הישראלי לדמוקרטיה, 2012). אולם, פער זה בין המגזרים נתון לזווית: בסקר נרחב שנערך בקרב 30,000 ישראלים, ע"י הוועדה למדרוג האינטרנט בישראל (2012), נמצא שהפערים בשימוש באינטרנט בין המגזר היהודי למגזר הערבי אינם כה גדולים – התקבל ש 77% מהיהודים גולשים באינטרנט בהשוואה ל- 73.9% מהערבים. יחד עם זאת יש לציין כי עיקר ההבדל שנמצא בין המגזרים נעוץ בהבדל מגדרי - בעוד שבקרב המגזר היהודי הגולשים מתחלקים בין גברים ונשים באופן דומה 51% גברים ו- 49% נשים, במגזר הערבי כ- 68% מהגולשים הם גברים ורק 32% נשים. בסקר זה נמצא כי תחומי העניין הנפוצים ביותר של גולשי האינטרנט הישראלים הם מחשבים, אינטרנט ואלקטרוניקה, טבע וטיולים בארץ ובחו"ל,

קריאה וטלוויזיה. קיימים הבדלים בין המגזרים בקטגוריות הגלישה, במגזר היהודי שלושת הקטגוריות המובילות הן חדשות, פורמים ובלוגים ובידור, ואילו במגזר הערבי שלושת הקטגוריות המובילות הן חדשות, ספורט ופורומים ובלוגים (הוועדה למדרוג האינטרנט, 2012).

### **התמודדות באמצעות האינטרנט**

רשת האינטרנט הצטרפה למאגר של מקורות עזרה הזמינים בהתמודדות עם בעיות שונות. פורומים מקצועיים באינטרנט, בלוגים, ורשתות חברתיות כמו פייסבוק יצרו דרך חדשה שבה אנשים יכולים להתמודד עם בעיות או לחצים בחייהם, לחפש מידע ולקבל תמיכה חברתית, ואף להימנע מגורמי הלחץ באמצעות גלישה באינטרנט והסחת דעת. הפופולאריות הגוברת של מקורות התמיכה המקוונים, מוסברת בספרות באמצעות האפשרות לשמור על אנונימיות, שמעניקה הגנה רגשית למשתתפים, ובאמצעות השימוש בתקשורת כתובה, שמקדמת פתיחות וחשיפה אישית (Suler, 2004). הזמינות הגבוהה של העזרה המוצעת ברשת האינטרנט והנוחיות של השימוש בו תורמים אף הם לשימוש הגובר במקורות המקוונים כאמצעי סיוע במגוון של מצוקות. מחקרים אודות חיפוש עזרה ברשת מצביעים על כך שהיא מהווה מקור מושך עבור בני נוער וצעירים שנרתעים מפנייה למקורות פנים אל פנים (גילת, עזר ושגיא, 2011). בספרות נמצאו מאפיינים אישיותיים אשר קשורים לשימוש באינטרנט כמקור לעזרה. Gould, Munfakh, Lubell, Kleinman & Parker (2002) מצאו שמתבגרים אמריקאים בעלי רווחה נפשית נמוכה דיווחו על שימוש רב יותר באינטרנט כמקור לעזרה מאשר מתבגרים בעלי רווחה נפשית גבוהה. ממצאים דומים נמצאו במחקרם של גילת, עזר ושגיא (2011) אשר מצאו חיפוש עזרה ברשת רב יותר בקרב מתבגרים ישראלים הסובלים ממצוקות פסיכולוגיות ובעלי רמה נמוכה של רווחה נפשית סובייקטיבית. מחקר שנעשה בקרב אמריקאים בגילאי 18 ומעלה, מצא שאנשים בעלי תפיסה מועטה או לא מתאימה של תמיכה חברתית השתמשו יותר באינטרנט כדרך התמודדות מאשר אנשים בעלי תפיסה רחבה של תמיכה חברתית (Moghbeli & Beckman, 2010). בנוסף, ישנם מצבי משבר וקושי אשר משפיעים על השימוש באינטרנט כמקור עזרה. במחקר שבחן התמודדות של מתבגרים עם מוות פתאומי של חבר, נמצא כי רשתות חברתיות באינטרנט הקלו את תהליך האבל, באמצעות מתן אפשרות חופשית לכתוב על הנפטר, על זיכרונות מהעבר, ועל אופני התמודדות עם האבל (Williams & Merten, 2009). במחקרים שבחנו את דרכי ההתמודדות של חולי איידס ובני משפחתם עם המחלה נמצא כי החולים משתמשים באינטרנט לחיפוש מידע, יצירת קשרים חברתיים, תמיכה ובריחה (Reeves, 2001) וכך גם קרובי משפחתם נעזרים

באינטרנט לצורך איסוף מידע וקבלת תמיכה (Kalichman et al., 2006). לעיתים אנשים המתמודדים עם קושי או בעיה מוצאים תמיכה חברתית בקבוצות תמיכה באינטרנט של אנשים המתמודדים עם אירוע דומה. במחקר שנעשה בקרב נשים שחלו בסרטן שד נמצא כי נשים שהשתמשו בקבוצות תמיכה באינטרנט על מנת להביע את תחושותיהם ולקבל תמיכה חברתית, היו בעלות רמות גבוהות יותר של שביעות רצון מהחיים, ורמות נמוכות יותר של דיכאון (Lieberman & Goldstein, 2006). בנוסף, האינטרנט מהווה מקור מידע על סימפטומים, טיפולים, אבחנות וידע אחר לגבי מחלות שונות, והוא נהפך למקור הידע המרכזי בכל הגילאים (Peterson & Fretz, 2003), ובמיוחד עבור צעירים (גילאי 10-30). ברוח ממצאים אלה פותחו גם התערבויות שמיועדות לחינוך לצריכה מתאימה של מידע הקיים באינטרנט, לבני משפחה של חולי איידס (Kalichman et al., 2006b) ולעובדים סוציאליים הפועלים בקרב מי שסובלים ממחלות כרוניות (Meier, 2002).

אך בצד האמור לעיל יש להזכיר כי שימוש באינטרנט לצורך התמודדות עם מצבי לחץ, קושי ומשבר אינו חיובי לכשעצמו, אלא הופך להיות בעל תרומה חיובית או שלילית להתמודדות הפרט בהתאם לנסיבות בהן מדובר. דהיינו, השימוש באינטרנט מהווה דרך יעילה והסתגלותית להתמודדות עם בעיה, למשל כשימוש זה כולל חיפוש מידע רלוונטי לבעיה הנתונה ו/או מאפשר לפרט לזכות בתמיכה חברתית העוזרת לו לעבור תקופה או מצב קשה. מנגד, יש מצבים בהם השימוש באינטרנט תחילה יהיה לא רלוונטי לבעיה העומדת על הפרק ולכן יגלם בתוכו בריחה או הימנעות מהתמודדות עם בעיה הניתנת לפתרון, כמו למשל במקרה של גלישה באתרי אינטרנט לשם הסחת הדעת. כך, יש להגדיר את מידת התועלת של שימוש באינטרנט לצורך התמודדות עם בעיות בהתאם למידה בה שימוש זה נעשה באופן מושכל ורלוונטי, המייצג ניסיון לפתרון הבעיה העומדת על הפרק. בהתאם לזאת, גם בריחה או הימנעות מבעיה אינה שלילית כשלעצמה, וייתכן שהימנעות זו באמצעות האינטרנט היא דרך יעילה להתמודדות עם הבעיה במצבים שונים, למשל התמודדות עם אובדן.

שימוש לא-מושכל באינטרנט יהיה מצב בו האדם מאופיין בנטייה מוקדמת ומהירה מדי להשתמש באינטרנט גם כשהשימוש באינטרנט אינו רלוונטי לבעיה. דוגמא למצב כזה הינו אירוע בו על אדם לעבור טיפול רפואי (פתאומי) ובמקום לברר את כל המידע הנדרש עם הרופא המאבחן, שמכיר את האדם ואת הנסיבות הספציפיות של מחלתו, אדם זה פונה מיד לחפש מידע באינטרנט כשאין לו את הכלים והיכולת לבחון האם המידע המתפרסם באתרים השונים רלוונטי למקרה שלו. לשון

אחר, נטייה אפרוירית על-מצבית, שאינה נשקלת בהתאם לנסיבות המצב, להתמודד עם מצבי קושי באמצעות שימוש באינטרנט מייצגת צורת התמודדות לא רצויה. אם נבקש לשלב צורת התמודדות זו בתוך הטרמינולוגיה המקובלת כיום בספרות על התמודדות עם לחצים, ניתן יהיה לכנותה "התמודדות-ממוקדת-באינטרנט (Internet-focused coping)".

#### התמודדות-ממוקדת-באינטרנט

עדויות של השנים האחרונות מעידות על כך שהשימוש באינטרנט הולך וגובר בקרב כל הגילאים, ילדים, מתבגרים, צעירים ומבוגרים. בהתאם, קיימות עדויות מחקריות לפיהן האינטרנט משמש ככלי עזר משמעותי לצורך התמודדות עם בעיות וקשיים בחייהם של אנשים רבים. כך, לדוגמא, במחקר שנעשה לאחרונה נמצא כי צעירים משתמשים באינטרנט כדרך התמודדות באופנים שונים: 86.6% ביקרו באתרי אינטרנט שונים כדרך התמודדות כדי להימנע מגורמי מתח, 60.5% התמודדו עם מתח באמצעות חיפוש מידע באינטרנט, 50.4% התמודדו עם מתח באמצעות חיפוש תמיכה חברתית בקהילה באינטרנט, ו-50.4% ביקרו באתרי אינטרנט כדי לאוורור רגשות (Moghbeli & Beckman, 2010). יתרה מזו, מספר מחקרים מצביעים על קשר אפשרי בין מידת השימוש באינטרנט לבין דרך ההתמודדות המאפיינת את הפרט. למשל, במחקר שבחן שימוש בעייתי באינטרנט בקרב סטודנטים סיניים נמצא כי סטודנטים עם שימוש בעייתי ו/או מרובה באינטרנט היו יותר בעלי סגנון התמודדות נמנע, ופחות בעלי סגנון התמודדות ממוקד בעיה (Li, Wang & Wang, 2009). במחקר נוסף שבחן שימוש בעייתי באינטרנט בקרב סטודנטים, נמצאו הבדלים בין גברים לנשים. בקרב גברים נמצא קשר בין שימוש בעייתי באינטרנט לבין פוביות, חרדות, עיסוק במשקל יתר, וסגנון התמודדות של משאלת לב (תקווה לתוצאה חיובית). בקרב נשים נמצא קשר בין שימוש בעייתי באינטרנט לבין דיכאון וסגנון התמודדות של לשמור לעצמן (לשמור את הדאגות לעצמן מבלי שאחרים יידעו) והורדת מתח (שחרור מתחים בדרכים שונות) (Hetzl-Riggin & Pritchard, 2011). במחקר שבחן את ההתמודדות עם בדידות בקרב צעירים בגילאי 14-23 באינטרנט ומחוץ לאינטרנט, נמצא קשר חזק בין סגנון התמודדות נמנע מחוץ לאינטרנט, לבין שימוש באינטרנט כבידור. בנוסף, צעירים אשר החשיבו תקשורת כשימוש החשוב ביותר של האינטרנט, התמודדו עם בדידות באמצעות הבעת רגשות ותמיכה חברתית. מסקנת החוקרים הייתה כי סגנון ההתמודדות באינטרנט, קשור לסגנון ההתמודדות מחוץ לאינטרנט, במיוחד בקרב בעלי סגנון התמודדות נמנע (Seepersad, 2004). ברוח דומה, במחקר שפורסם

לאחרונה (France, Danesh, & Jirard, 2013) הגיעו החוקרים למסקנה שלצורך חיזוק יכולת ההתמודדות של בני נוער עם בריונות ברשת יש צורך בטיפוח דרכי ההתמודדות שלהם באופן דללי, גם בלי קשר לשימושים שהם עושים באינטרנט (לצורך התמודדות או בכלל). אולם, עולה השאלה האם יתכן שאנשים מסוימים פונים כיום להתמודדות דרך האינטרנט כדרך ראשונית ומועדפת (ברירת מחדל) על פני בדיקה קודמת של דרכי התמודדות אחרים? התמודדות דרך העדפה לשימוש באינטרנט, אם קיימת, תייצג "התמודדות ממוקדת באינטרנט" (internet-focused coping). דרך התמודדות זו יכולה להיות קיימת בזכות עצמה, כך שאינה קשורה לדרכי התמודדות אחרות הקיימות בספרות, ומהווה סגנון התמודדות חדש, או סגנון התמודדות נוסף הכולל תת-דרכי התמודדות. אולם, בהחלט ניתן גם לראותה כנגזרת מהטריכוטומיה המקובלת כיום בקטלוג של סגנונות התמודדות (להלן), כך ש"התמודדות ממוקדת באינטרנט" יכולה להיות קשורה לכל אחת משלוש הדרכים המוכרות כיום - ממוקדת-בבעיה, ממוקדת-ברגש או ממוקדת-בהימנעות. קרי, התמודדות ממוקדת באינטרנט יכולה להיות רב-ממדית ומגוונת. כמו כן היא יכולה להוות דרך יעילה והסתגלותית להתמודדות עם הבעיה, למשל חיפוש מידע באופן מושכל ומותאם או קבלת תמיכה חברתית באינטרנט, אך גם עלולה להיות לא יעילה ולייצג נטייה לבריחה או להימנעות מהתמודדות עם בעיה, למשל גלישה באתרי אינטרנט לשם הסחת הדעת, או חיפוש מידע שאינו מושכל. כך או אחרת, העדפה להתמודדות באמצעות האינטרנט, אם קיימת, מייצגת דרך התמודדות הראויה למחקר יסודי, שכן לקיומה יכולות להיות השלכות על מגמות בפיתוח רשת האינטרנט, הצפת שימושים חדשים בשילוב האינטרנט במערך הטיפול הנפשי, הדגשת עקרונות נוספים בעיצוב אתרים המשיקים לנושאים הקשורים ל(אי-) התמודדות, וכדומה.

המחקר הנוכחי עשה את הצעד הראשון בבחינת האפשרות של התמודדות-ממוקדת באינטרנט. במסגרת המחקר נעשה ניסיון לברר את השכיחות הכללית של התמודדות עם בעיות וקשיים באמצעות האינטרנט, בקרב צעירים בישראל מהמגזר היהודי והמגזר הערבי, ואת השכיחות הספציפית של העדפת ההתמודדות באמצעות האינטרנט, על פני בחינה של דרכי התמודדות אחרים. בתוך כך נבדק האם סגנון התמודדות זה אכן מובחן מסגנונות התמודדות אחרים המדווחים בספרות ומהם המאפיינים של מי שפונים לשימוש בדרך התמודדות זו תחילה? מענה על שאלות אלה חשוב לצורך בחינת הרלוונטיות של דרכי המחקר והתשאול הנהוגים כיום, לצורך בירור האופן בו מתמודדים אנשים עם מצבי לחץ. קרי, האם חוקרים ואנשי שטח בוחנים

דרכי התמודדות עם לחצים תוך שהם לוקחים בחשבון את מגוון הדרכים המודרניות בהן נוקטים בני אדם (בגילאים שונים ובמגזרים שונים) לצורך התמודדות עם בעיות? זיהוי דרכי התמודדות ייחודיות ו/או נטייה שכיחה ומשמעותית להשתמש באינטרנט לצורך התמודדות יכתוב גם צורך במציאת דרכים חדשות להתערבויות פסיכו-חינוכיות שתכליתן טיפוח כישורי התמודדות.

### **מאפיינים אישיותיים שיסבירו את הפנייה להתמודדות ממוקדת באינטרנט**

ככלל, גורמים אישיים שונים קשורים לשכיחות השימוש בדרכי התמודדות שונות. באופן דומה, בחינה מסודרת של השאלה שעמדה בבסיס המחקר הנוכחי, כפי שפורטה לעיל, מחייבת בחינה של מאפייני האנשים אשר מאופיינים בשימוש בהתמודדות ממוקדת באינטרנט, אם אכן זו תמצא. לשון אחר, ייתכן שאנשים המעדיפים לפנות לאינטרנט לשם התמודדות עם בעיות מאופיינים בתכונות אישיותיות ייחודיות. במחקר זה המאפיינים האישיותיים שנבחנו הם הדימוי העצמי, בהירות העצמי, הכישורים החברתיים והנטייה להסתיר סודות, כפי שמפורט להלן.

#### גובה ובהירות הדימוי העצמי

אדם בעל דימוי עצמי גבוה מתאפיין ברגשות של פיקוח, החלטיות עצמית, אמונה ביכולת העצמית, התמודדות אפקטיבית עם אתגרים ואוטונומיה. כמו כן הוא מרגיש חשוב עבור אנשים משמעותיים בחייו ומוערך על ידם. בניגוד אליו אדם בעל דימוי עצמי נמוך מתאפיין בחוסר כבוד עצמי, הרגשה של חוסר ערך וחוסר חשיבות. הוא חושש מעצם הכישלון, וכך נוצר מעגל קסמים של הערכה עצמית נמוכה, המובילה לביצועים כושלים, המחזקים את ההערכה העצמית הנמוכה (כהן, 2000). על פי חלק מהחוקרים, הערכה עצמית גדלה או מצטמצמת בתגובה לסביבת האדם והיא יכולה לסייע בחיסון של האדם מגורמי הלחץ (Gullotta, 1996). נמצא כי אמונות חיוביות על העצמי, ביניהן דימוי עצמי, הערכה עצמית או ביטחון עצמי, קשורות להתמודדות פעילה (Schonplug & Jansen, 1995).

במחקר שבחן את הקשר בין הדימוי העצמי לבין שימוש בעייתי באינטרנט בקרב סטודנטים, נמצא קשר שלילי בין הדימוי העצמי לשימוש בעייתי באינטרנט, כלומר סטודנטים בעלי דימוי עצמי נמוך, היו בעלי שימוש בעייתי רב יותר באינטרנט (Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005).

במחקר אחר נמצא קשר בין דימוי עצמי נמוך לבין שימוש מרובה באינטרנט, כאשר שימוש זה מהווה דרך לבריחה מבעיות הקשורות לדימוי העצמי (Armstrong, Phillips, & Saling, 2000).

במחקר אחר שבחן את הקשר בין שימוש בעייתי באינטרנט לרווחה נפשית בקרב סטודנטים



בתורכיה, נמצא שדימוי עצמי נמוך הוא משתנה המתווך בקשר בין שימוש בעייתי באינטרנט לבין ריוחה נפשית (Senol-Durak, & Durak, 2011).

בהקשר זה יש לציין כי לא רק לגובה ההערכה העצמית אלא גם לבהירות ההערכה יכולה להיות חשיבות בהקשר הנדון. בהירות ההערכה העצמית מוגדרת כמידה שבה מרכיבי העצמי ברורים, עקביים ויציבים (Campbell, 1990). מחקר שנערך בקרב מתבגרים בישראל חיזק את הטענה לפיה בהירות ההערכה העצמית מהווה אפיון בעל חשיבות רבה להבנת המידה והסוג של שימוש באינטרנט האופייניים למתבגרים. ממצאי המחקר העידו על כך ששימוש-יתר באינטרנט, בקרב מתבגרים, עשוי לייצג ניסיון חיובי לבירור ולהבנה עצמית טובה יותר ולא בהכרח התנהגות מתמכרת. בעקבות כך הוצע להבחין בין שלושה סוגים של שימוש-יתר באינטרנט: "שימוש יתר" שעונה על צרכי החיים המודרניים, "שימוש כבד" לצורכי חקירת העצמי, ו"התמכרות לאינטרנט", שימוש באינטרנט למטרות אחרות (Israelashvili, Kim & Bukobza, 2011). הבחנה זו מדגישה את התועלת הגלומה באינטרנט כאמצעי לקידום מצבם הרגשי וההתפתחותי של בני אדם בכלל וצעירים בפרט.

מאפיין נוסף שקשור לדרכי התמודדות יעילה הן המיומנויות החברתיות של האדם ויכולתו ליצור קשרים חברתיים.

### כישורים חברתיים

כישורים חברתיים מוגדרים כהתנהגויות חברתיות נלמדות, המאפשרות ליחיד לקיים יחסי גומלין יעילים עם בני גילו ולהימנע מתגובות חברתיות לא מקובלות ע"י הסביבה (Gresham, 1986). הכישורים החברתיים משפיעים באופן ישיר או עקיף על יחסים בינאישיים עם קבוצת השווים והמבוגרים. אנשים עם כישורים חברתיים גבוהים נחשבים כאלה שמסוגלים לענות על דרישות התפקוד היומיומי, ויכולים לשאת באחריות לרווחתם ולרווחת הזולת, בניגוד לבעלי כישורים חברתיים נמוכים (Gresham & Elliot, 1987). Michelson, Wood & Kazdin (1983) הגדירו שבע הנחות יסוד כבסיס להמשגה של כישורים חברתיים: 1. נרכשים בעזרת למידה (חיקוי, התבוננות, שינון, חזרה ומשוב). 2. כוללים התנהגויות מילוליות ובלתי מילוליות. 3. כוללים יוזמות ותגובות אפקטיביות ומתאימות. 4. תורמים לקבלת מירב החיזוקים החברתיים מגורמים בסביבה. 5. הם בעלי אופי אינטראקטיבי בטבעם ודורשים תגובה מתאימה. 6. ביצועם מושפע מאפיוני הסביבה. 7. לקויות בביצוע חברתי, ניתן להגדירן ולהפכן למטרה להתערבות טיפולית.

ישנן טענות סותרות באשר לקשר בין הכישורים החברתיים לשימוש באינטרנט. על פי טענה אחת, לשימוש באינטרנט יש השפעה שלילית על יחסים חברתיים, מכיוון שהוא גורם לאנשים בעלי שימוש יתר באינטרנט להשתתפות מופחתת בחיים החברתיים (Baruch, 2001). טענה הפוכה היא שלאינטרנט יש פוטנציאל להגביר את היחסים החברתיים כי הוא מאפשר להשתתף בתקשורת עם יותר אנשים בקלות רבה יותר (Parks, & Floyd, 1996). כמו כן, האינטרנט מאפשר יצירת יחסים בינאישיים מסוגים שונים, רשתות חברתיות, צ'טים וקהילות ברשת, הכניסו משמעות חדשה למושג "חברות". נמצא כי האינטרנט מהווה מכניזם המקל על יצירת קשרים חברתיים, הנתפסים כקשרים תומכים (Liu & LaRosa, 2008). מכיוון שהאינטרנט מקל על יצירת קשרים, ניתן להבין את התופעה שנמצאה כי אנשים בודדים משתמשים באינטרנט יותר מאשר אנשים שאינם בודדים (Morahan-Martin & Schumacher, 2003). מנגד, במחקר שנעשה בקרב תלמידים בכיתה י' עם וללא לקוויות למידה התברר שלאינטרנט יכולה להיות תרומה דיפרנציאלית להסברת תחושת הבדידות - על פי מחקר זה (Sharabi & Margalit, 2010) תלמידים שהשתמשו באינטרנט בשימוש רחב יותר לצורך תקשורת עם חברים מהחיים האמתיים דיווחו על ירידה בבדידות; לעומתם, תלמידים שעשו שימוש באינטרנט לצורך חברויות וירטואליות דיווחו על תחושה חזקה יותר של בדידות. ברוח זו, מחקרים נוספים שבחנו את הקשר בין שימוש באינטרנט וכישורים חברתיים הצביעו על קשר חיובי בין שימוש-יתר באינטרנט לבין בדידות וחוסר איזון בין שעות הפנאי לעבודה (Engelberg & Sjöberg, 2004) ועל קשר שלילי בין התמכרות לאינטרנט לבין תחושה של מסוגלות עצמית חברתית (Iskender & Akin, 2010). מאפיין נוסף שיכול להיות רלוונטי להקשר של המחקר הנוכחי הוא הנטייה להסתיר סודות.

#### הנטייה להסתיר סודות

הנטייה להסתיר סודות היא נטייה להסתיר באופן פעיל מידע מאנשים אחרים, מידע אשר נתפס כאישי, שלילי או מצער. נטייה זו כוללת שלושה מרכיבים: הנטייה להסתרה, החזקה של סוד אישי מטריד, והחשש מגילוי הסוד (Larson & Chastain, 1990). נמצא כי הנטייה להסתרת סודות קשורה למוכנות לחיפוש עזרה, דרך קשרים מתווכים עם תמיכה חברתית, מתח נפשי וגישות כלפי חיפוש עזרה. אנשים בעלי נטייה להסתרת סודות, יחוו פחות תמיכה חברתית, יותר מתח נפשי וגישות פחות חיוביות כלפי חיפוש עזרה, וגם באופן פרדוקסלי יהיו בעלי נכונות רבה יותר לחיפוש עזרה וייעוץ (Cramer, 1999). במחקר שנעשה לאחרונה ושיחזר את מחקרו של

Cramer בקרב סטודנטים אשר חוו בעיה נפשית, אקדמית או שקשורה לקריירה נמצא קשר בין הנטייה להסתרת סודות לנכונות לפנייה לייעוץ, עם המשתנים המתווכים ניסיון חברתי שלילי ומתח נפשי (Vogel & Armstrong, 2010). במחקר שהשווה שיחות און-ליין באינטרנט לעומת שיחות פנים מול פנים נמצא שבאינטראקציות שנעשו און-ליין הייתה יותר חשיפה עצמית ושאלות אישיות מאשר בשיחות פנים אל פנים (Tidwell & Walther, 2002). במחקר אחר שבחן הצגה עצמית מזויפת באינטרנט בקרב בני נוער בגילאי 11-16 נמצא שבני נוער אשר דיווחו על התנהגות מזויפת באינטרנט (כמו הצגת גיל, משקל או דת אחרים) היו בעלי כישורים חברתיים פחות טובים, רמות נמוכות של דימוי עצמי, ורמות גבוהות של חרדה חברתית ותוקפנות. אלו אשר משתמשים באנונימיות של האינטרנט על מנת להציג את עצמם בכוונה באופן שגוי, מסכנים את הרווחה החברתית שלהם (Harman, Hansen, Cochran & Lindsey, 2005). במחקר אחר נמצא קשר בין מאפיינים אישיותיים והנטייה להסתרת זהות ברשת, כאשר למופנמים יש נטייה להראות את האני האמתי שלהם ברשת, לעומת אנשים מוחצנים יותר, שיראו את האני האמתי שלהם מחוץ לרשת (Amichai-Hamburger, Wainpel, & Fox, 2002). אחד ממאפייני האינטרנט הוא שניתן לפעול בו באנונימיות מוחלטת, והגולש אינו נראה פיזית, דבר המאפשר חופש בהצגה האישית (ברק, 2006). על כן ניתן להניח כי אדם שהוא בעל נטייה להסתיר סודות יפנה יותר לאינטרנט כדרך התמודדות עם בעיות, מאשר שימוש בדרכי התמודדות אחרים.

## שיטה

### תיאור מהלך בניית השאלונים

השאלונים לבחינת הנטייה ל"התמודדות ממוקדת אינטרנט" וכן השאלון לאומדן "מידת השימוש באינטרנט" נבנו במיוחד לצורכי המחקר הנוכחי.

כשלב ראשון בתהליך בניית השאלונים נבחנה הספרות המחקרית הקיימת בתחומים אלה וכן נבחן החומר הקיים באתרים רלוונטיים, כדלקמן: (1) בניית השאלון לאומדן מידת השימוש באינטרנט: שאלונים קיימים בנושא שימוש באינטרנט נדלו מתוך מחקרים שפורסמו במאגר המידע בפסיכולוגיה (PsyNet) ובמאגר הנתונים על האינטרנט בישראל (STS). בנוסף, נבחן מידע מאתר האינטרנט אלקסה, אשר מפרט על נתוני הגלישה על פי מדינות, מדרג את אתרי האינטרנט הפופולריים בכל מדינה, ומפרט לגבי נתונים דמוגרפיים של הגולשים בכל אתר (אלקסה). (2) בניית שאלון ל"התמודדות ממוקדת באינטרנט" נבנה על בסיס סקירת מחקרים רלוונטיים בתחום השימוש באינטרנט בהקשרים של מצבי לחץ, כפי שנדלו מתוך מאגר המידע הפסיכולוגי PsyNet. כמו כן נוסחו היגדים רלוונטיים, המיצגים שימוש באינטרנט לצורכי התמודדות, אשר מקבילים להיגדים המופיעים בשאלון COPE (Carevr, Scheier, & Weintraub, 1989), כך שיהיו בעלי ניסוח הדומה לפריטים שבשאלון ההתמודדות הנ"ל ומתאימים למענה על פני אותה סקלת תשובות. הדגש שהוענק לשאלון COPE, לצורך בניית שאלון ההתמודדות באמצעות אינטרנט, נבע מהכוונה, שמומשה בהמשך הדרך, לבחון את נושא ההתמודדות באמצעות אינטרנט על רקע סגנונות ההתמודדות המופיעים בשאלון COPE. כך נכתבו 19 היגדים, המייצגים דרכים שונות של התמודדות עם בעיות באמצעות פנייה לאינטרנט, כשאלה גם מייצגים את שלושת סגנונות ההתמודדות הכללים המדווחים לרוב בספרות, כדלקמן: התמודדות ממוקדת בבעיה (7 פריטים), התמודדות ממוקדת רגש (5 פריטים) והתנתקות (6 פריטים). להיגדים אלה נוספה שאלה כללית ופתוחה (המיועדת למענה בלשונו של המשיב) שניסוחה היה: "אם כשיש לך בעיה אתה משתמש באינטרנט כדי להשיג משהו אחר – אנא הסבר מה אתה עושה."

לאחר כתיבת טיוטה ראשונית של שאלון מידת השימוש באינטרנט ושאלון ההתמודדות באמצעות אינטרנט העברנו אותם באופן אינדיבידואלי בקרב מדגם קטן של 7 צעירים בגילאים שונים, 3 בנים ו-4 בנות, 3 סטודנטים ו-4 לא סטודנטים, על מנת שיחוו את דעתם ויוסיפו תחומים חסרים. לגבי שאלון שימוש באינטרנט עלה כי אחד השימושים באינטרנט שלא מופיע בשאלון הוא אתרי

סקס, אך לאחר חשיבה בנושא הוחלט לא להכליל תחום זה משתי סיבות: תחום זה עלול לעורר מבוכה בקרב חלק מהמשתתפים ולפגום במהימנות התשובות. ב. מכיוון שמדובר בשאלון שיועבר בקרב מתבגרים, ומתוך רצון להשוות בין התשובות של שתי קבוצות הגיל, הוחלט שעדיף לא להכניס תחום זה. לאור המשוב שנאסף ובחינה חוזרת של צוות המחקר את השאלונים המתהווים נבנתה הגרסה הבסיסית המיועדת להעברה בקנה מידה רחב.

### **תיאור השאלון שחובר לצורך בחינת נושא ההתמודדות באמצעות אינטרנט**

השאלון "התמודדות ממוקדת אינטרנט" חובר לצורך המחקר הנוכחי והוא כולל היגדים המייצגים התמודדות עם בעיות או לחצים באמצעות פנייה לאינטרנט, במובנו הרחב של המושג אינטרנט. כמו כן, ההיגדים מתייחסים לנטייה כללית התנהגותית לפנייה לאינטרנט לצורך התמודדות והם לא מנוסחים כשימוש באינטרנט בהקשר לבעיה נקודתית-ספציפית. כאמור, בהתאם לחלוקה המקובלת בספרות לשלושה סגנונות התמודדות כלליים, ההיגדים שחברו נחלקים ל-3 סוגים: 1. **התמודדות ממוקדת בעיה**: למשל, כשיש לי בעיה אני מחפש עזרה מקצועית באינטרנט כמו בפורומים מקצועיים/ כשיש לי בעיה אני מחפש מידע באינטרנט, וקורא על התחום באתרים שונים, כדי לגלות עוד פרטים על המצב, 2. **התמודדות ממוקדת רגש**: למשל, כשיש לי בעיה אני מתכתב עם חברים באינטרנט על איך אני מרגיש/ כשיש לי בעיה אני מחפש תמיכה רגשית מחברים או קרובים דרך האינטרנט, באמצעות התכתבות במייל, בצי'אט או ברשתות חברתיות. 3. **התנתקות**: למשל, כשיש לי בעיה אני צופה בסרטים ובסדרות בצפייה ישירה באינטרנט / כשיש לי בעיה אני משחק במשחקי רשת במחשב כדי לחשוב על משהו אחר. בסופו של דבר שאלון ההתמודדות באמצעות אינטרנט כלל 19 היגדים, אותם המשיב צריך להעריך על פני סולם בן 4 דרגות המייצגות את המידה בה הוא נוטה להשתמש בדרך הפעולה המיוצגת בהיגד המסוים, כשהוא במצב של לחץ. סולם התשובות היה בן 4 דרגות, מ-1 "אני בדרך כלל לא עושה זאת" עד 4 "אני בדרך כלל עושה זאת במידה רבה".

### **מחקר הפיילוט**

בראשית הדרך בוצע מחקר פיילוט שתכליתו הייתה בחינה מוקדמת של השאלון שנבנה, לצורך הערכה ראשונית של התוקף והרלוונטיות שלהם ולצורך ביסוסם ככלים שימשו לאיסוף הנתונים הנדרשים במסגרת המחקר הנדון. מחקר הפיילוט בוצע בקרב צעירים (גילאי 21-30) ובני נוער (גילאי 13-18) יהודים וערבים, וכלל קבוצות מיקוד המייצגות בני נוער יהודים וערבים. ראה גם פרק ההליך, להלן.

## קבוצות המיקוד

קבוצות המיקוד התקיימו לאחר תיאום מראש עם בתי ספר – אחד יהודי ואחד ערבי. התיאום עם בתי הספר כלל סיכום על מפגש בין חוקרת לבין קבוצת תלמידים אשר יבחרו על ידי היועצת החינוכית באותו בית ספר. ליועצת (ולהנהלת בית הספר) הוסברה המטרה הכללית של המחקר והמטרה של קבוצת המיקוד, אך לא ניתנו ליועצת הנחיות כלשהן לגבי דרך בחירת התלמידים שישתתפו בקבוצת המיקוד.

המטרה הכללית של קבוצות המיקוד הייתה לבחון את מידת התאמת השאלונים שנבנו מראש (ראה לעיל) – למדידת ה"התמודדות באמצעות אינטרנט" ולמדידת "מידת השימוש באינטרנט". אולם כדי לא להטות את המשתתפים לפריטים ספציפיים או לצורות מחשבה מסוימות הוכנה רשימת שאלות לפיהן התנהל הדיון בקבוצת המיקוד. השאלות שהוכנו נבנו מלכתחילה בסדר שהולך מהכלל אל הפרט; קרי, מאמירות כלליות על תפיסותיהם ביחס לבית הספר והזמינות של מחשבים בו, דרך שאלות העוסקות במאפייני השימוש שהם עושים באינטרנט וכלה בשאלות הממוקדות בנושא השימוש באינטרנט לצורך התמודדות עם בעיות. להלן רשימת השאלות שהוכנה:

1. מה שלומכם? איך אתם מרגישים בבית הספר? מה הקשיים העיקריים שיש לתלמידים שלומדים בבית הספר (לא רק לכם ולא רק בלימודים)?
2. אתם משתמשים במחשבים ובאינטרנט בבית הספר? לאיזה צרכים?
3. האם בית הספר מעודד שימוש באינטרנט?
4. האם האינטרנט נגיש לכם בבית הספר, מלבד בזמן שיעורים?
5. מחוץ לבית הספר - האם אתם משתמשים באינטרנט לצורכי לימודים, הכנת שיעורי בית או התכוננות למבחן?
6. באופן כללי, מתי אתם משתמשים באינטרנט?
7. מה השימושים העיקריים שאתה עושה באינטרנט? ומה עוד?
8. האם אתם שייכים לפורום כלשהו ו/או פעילים ברשת חברתית כלשהי (פייסבוק, וכו')?
9. האם אתם משתמשים באינטרנט לצורך פתרון בעיות?

10. האם קרה שהעדפתם לפנות לאינטרנט לצורך התמודדות עם לחצים? מתי? למה? איך?
11. עד כמה ואיך אתם משתמשים באינטרנט לצורך התמודדות עם לחצים שיש עליכם?
- ..... לחצים בתחום הלימודים? ...
  - ..... לחצים בתחום החברתי? ...
  - ..... לחצים בתחום המשפחתי? ...
  - ..... לחצים בתחומים אחרים? ...
12. האם מישהו יכול לתת דוגמא למצב בו השתמש באינטרנט לצורך פתרון של בעיה כלשהי או כדי לעבור קושי שעמדת בפניו? זה יכול להיות אפילו בעיה קטנה או התלבטות .
13. כשיש לכם בעיה, האם אתם משתמשים באינטרנט במקום פתרונות אחרים או בנוסף להם?
14. עד כמה, כיום, אתם מעדיפים להשתמש באינטרנט לצורך התמודדות עם לחצים? למה?
15. להציג מקרה: למשל... חבר שלך עזב אותך/ רבת עם החברה שלך. איך כדאי להתמודד עם המצב? באיזה מידה תפני לאינטרנט כדי להתמודד?
16. האם הפנייה לאינטרנט זה הפתרון המועדף עלייך או הראשון שאתה מנסה כאשר אתה נתקל בקושי?
17. באיזה מצבים לא תרצו להשתמש באינטרנט?
18. האם יש אתרים מסוימים אליהם אתם גולשים כשאתם בלחץ? ..פורומים מסוימים? ..
19. האם קרה שהשתמשתם באינטרנט לצורך...
- חיפוש מידע על בעיה רפואית?
  - קבלת תמיכה רגשית מחברים?
  - קבלת עזרה מקצועית מגורמי מקצוע (כמו: ייעוץ נפשי)
  - קבלת רעיונות כיצד להתמודד עם הלחצים שמופעלים עלי?

- חיפוש מידע על איך אנשים אחרים מתמודדים עם לחץ מהסוג שמופעל עלי
  - גלישה לכל מיני אתרים רק כדי להירגע ולא לחשוב על הבעיה
  - חיפוש מישהו זר ברשת שיכול להתייחס אלי בלי כל מיני דעות והטיות מוקדמות
20. יש אנשים שכאשר יש להם בעיה הם מחפשים מידע באינטרנט כמו בגוגל, ויקפדיה או בפורומים, מה אתה חושב על כך? האם זו דרך יעילה בעיניך להתמודדות? האם קרה לך פעם?
21. יש אנשים שכאשר יש להם בעיה הם מחפשים מישהו להתכתב אתו באינטרנט, כמו במייל, בציאט, בפייסבוק, כדי לקבל תמיכה רגשית. מה אתה חושב על כך? האם זו דרך יעילה בעיניך להתמודדות? האם זה קרה לך?
22. יש אנשים שכאשר יש להם בעיה הם מנסים להתנתק ולהסיח את דעתם, באמצעות משחקי רשת במחשב, צפייה ביו-טיוב, האזנה למוזיקה או משהו אחר. מה אתה חושב על כך? האם זו דרך יעילה בעיניך? האם זה קרה לך?
23. מה היתרונות של שימוש באינטרנט לצורך התמודדות עם לחצים?
24. מה החסרונות של שימוש באינטרנט לצורך התמודדות עם לחצים?
25. אם הייתם צריכים לדרג את המידה בה האינטרנט מסייע להתמודדות עם לחצים - איך הייתם מדרגים אותו (על פני סולם בן 100 דרגות; ציון גבוה יותר - מאד מסייע)?
26. מה היית רוצים שיהיה באינטרנט כדי שתוכלו להיעזר בו (יותר מאשר כיום) לצורך התמודדות עם לחצים ובעיות?
- לסיום :
28. האם יש משהו אחר שאתה עושה באינטרנט כאשר יש לך קושי או בעיה?
29. האם יש משהו נוסף שהיית רוצה להוסיף בנושא?



כדי לעודד את התלמידים להביע דעותיהם הובטח לנוכחים בקבוצת המיקוד שבסוף המפגש יוענק להם שי כביטוי להערכה על השתתפותם (הם לא ידעו מלכתחילה מה יהיה השי – זיכרון נייד ; דיסק-און-קי).

קבוצות המיקוד נוהלו בשפה מדוברת על ידי התלמידים – קרי, עברית בקרב בני הנוער היהודיים, וערבית בקרב בני הנוער הערביים. מנחות קבוצות המיקוד היו סטודנטיות לתואר שני בייעוץ חינוכי, הנמצאות בשלב מתקדם של לימודיהן ושכבר היו להן התנסויות קודמות בניהול שיחות פרטניות וקבוצתיות עם בני נוער. כאמור, מנחה אחת שייכת למגזר היהודי והשנייה שייכת למגזר הערבי ; כך הן גם הוצגו למשתתפים בקבוצות המיקוד ("...יועצות חינוכיות, שמבצעות מחקר שמטרתו להכיר טוב יותר את החיים של בני נוער... ושהמידע שיאמר כאן לא יימסר לבית הספר") , כך שהמשתתפים בקבוצות המיקוד היו אמורים להרגיש נוח להתבטא באופן חופשי בנוחותן. סיכום המידע שעלה בכל אחת משתי קבוצות המיקוד מופיע בנספח 1.

קבוצות המיקוד הצביעו על עושר בדרכי השימוש של בני הנוער באינטרנט, ובמיוחד אלה המתבצעות באמצעות טלפונים חכמים וכיוב'. בהתאם לכך הועשרה רשימת דרכי השימוש באינטרנט שהוצגה להתייחסות ודירוג המשתתפים במחקר רחב-ההיקף (שבוצע לאחר מכן). אשר לשימוש באינטרנט לצורך התמודדות עם לחצים, דברי המשתתפים בקבוצות המיקוד גיבו את ההיגדים והסולם שחובר ותמכו ברלוונטיות שלו לצורך בחינת הנושא הנדון. כך, מחקר הפיילוט הצביע על כך שלמעט עדכונים זניחים (שבוצעו), השאלונים שחוברו אכן רלוונטיים לצורך בחינת הנושאים הנ"ל וניתן להשתמש בשאלון שחובר כלשונו. בצד זה חשוב להדגיש כי המודעות לשימוש הרב באינטרנט לצורך התמודדות עם לחצים הלכה והתעצמה בקרב המשתתפים בקבוצות המיקוד ככל שהשיחה התארכה. לשון אחר, ככל שדנו בנושא ובמאפייני השימוש לצורך התמודדות כך גברה מודעות המשתתפים לתדירות הרבה בה הם משתמשים באינטרנט לצורך התמודדות עם בעיות. מודעות גוברת זו, בתוך מהלך של שיחה שארכה כשעה-שעתיים סיפקה רמז ראשוני להנחה הכללית של המחקר הנוכחי, לפיה האינטרנט משמש כיום כלי מרכזי לצורך התמודדות עם לחצים, בקרב בני נוער, ולכן מחייב תשומת לב מחקרית וחינוכית משמעותית.

## המשתתפים במחקר

המשתתפים שנכללו בקבוצת המבוגרים (גילאי 21 ומעלה):

איסוף הנתונים נערך במהלך 3 חודשים ונעשה באחת משתי דרכים:

### 1. שאלונים מודפסים

מודעה עם בקשה להשתתפות במחקר נתלתה בלוחות מודעות באוניברסיטאות, במכללות, ובמעונות הסטודנטים. נוסח המודעה היה כדלקמן:

את/ה בטח משתמש/ת באינטרנט,

אבל האם את/ה בגיל 20 עד 32?

אם כן -

הינך מוזמן/ת לענות על שאלון

ולהשתתף בהגרלה של 200 ₪

על מנת להשתתף יש לשלוח מייל ל: [o....@gmail.com](mailto:o....@gmail.com)

נערך במסגרת מחקר בנושא השימוש באינטרנט בקרב צעירים.

השאלון הינו אנונימי לחלוטין.

השתתפותך חשובה לנו מאוד!

בפועל, שאלונים מודפסים חולקו בקרב סטודנטים הלומדים באוניברסיטת תל אביב, במרכז האוניברסיטאי אריאל, במכללת סמינר הקיבוצים, ב-3 מעונות הסטודנטים בת"א (איינשטיין, ברודצקי ומילמן), וכן במספר מקומות עבודה (בעיקר בקרב עובדי אל-על).

קישור לשאלון נשלח בדואר אלקטרוני ברשימות תפוצה של סטודנטים עם בקשה להשתתף במחקר, וכן להפיצו בקרב צעירים נוספים. בנוסף, קישור לשאלון פורסם בפייסבוק בקבוצות של מכללות ואוניברסיטאות שונות, ובקבוצות נוספות של צעירים

### 2. שאלון מקוון

קישור לשאלון נשלח בדואר אלקטרוני ברשימות תפוצה של סטודנטים עם בקשה להשתתף במחקר, וכן להפיצו בקרב צעירים נוספים. הנוסח שפורסם היה:

שלום לכולם,

אם אתם בגילאי 20-30 אני צריכה את עזרתכם במענה על שאלון בנושא שימוש באינטרנט.

בין המשתתפים במחקר יוגרלו פרסים בסך של 200 ₪ כ"א.

לינק לשאלון:

<https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dHFQLVBZSzB4TEtlbW94>

[dU9nZjIxSUE6MQ](#)

תודה....

בנוסף, קישור לשאלון פורסם בפייסבוק בקבוצות של מכללות ואוניברסיטאות שונות, ובקבוצות

נוספות של צעירים - בפייסבוק, בפורומים בתפוז ובאתרים שונים.

רשימת האתרים דרכם הופץ השאלון המקוון מופיעה בנספח 2.

לאחר מילוי השאלון המידע הועבר למאגר נתונים אחיד.

כאמור, גם בשאלונים המודפסים וגם בהודעות הדואר האלקטרוני ובפייסבוק נכתב כי מטרת המחקר היא לבחון את השימוש באינטרנט ומאפיינים נוספים בקרב צעירים בישראל. כמו כן,

צוין כי השאלון הינו אנונימי וכי הוא מיועד לצרכי מחקר בלבד. על מנת לעודד השתתפות במחקר,

הוגרלו פרסים על סך 200 ₪ בין המשתתפים. תאריך ההגרלה צוין על גבי השאלון. לצורך

השתתפות בהגרלה המשתתפים התבקשו לרשום את כתובת הדואר האלקטרוני. הוסבר כי כתובת

הדואר האלקטרוני תשמש להגרלה בלבד ותופרד מנתוני המחקר.

#### **המשתתפים שנכללו בקבוצת הצעירים (גילאי 18-13):**

לאחר קבלת ההודעה על המענק נבנו שאלוני המחקר, האחד למתבגרים והשני למבוגרים-

צעירים. שאלונים אלה נבנו תוך בדיקה שוטפת למול תגובות של נחקרים פוטנציאליים בני

אותן קבוצות גיל.

לאחר השלמת בניית השאלונים הועברה בקשה לאישור של המחקר מאת המדען הראשי של

משרד החינוך. אישור זה נדרש לצורך העברת השאלון לבני נוער הלומדים בבתי ספר.

אישור המדען הראשי של משרד החינוך התקבל בתאריך 6 ינואר 2013

לאחר קבלת אישור המדען הראשי של משרד החינוך, השאלון למתבגרים תורגם לערבית (תרגום כפול), כדי להקל על ההעברה בקרב מגזר זה.

במקביל נבנה מדגם מייצג של בתי ספר, מתוך רשימת כלל בתי הספר בהם יש כיתות ח' וכיתות י' שהן נשוא המחקר. בכוונה תחילה נבנה מדגם רחב ממה שהוגדר בהצעה, למקרה של דחיות וסירוב לשיתוף פעולה.

לכל בתי הספר שנדגמו נשלחו מכתבים עם הסבר ביחס לנושא המחקר + העתק מאישור המדען הראשי של משרד החינוך. בפועל מתברר כי בכל בתי הספר לא הייתה התייחסות למכתבים אלה.

לאחר תיאום טלפוני התקיימו, כאמור לעיל, שתי קבוצת מיקוד עם בני נוער, האחת בעברית והשנייה בערבית, שמטרתן קבלת משוב על השאלונים ואיסוף פריטי מידע נוספים שיש להיות מודעים אליהם.

החל מחודש פברואר 2013 הוחל בניסיון לתאם טלפונית העברה של השאלונים בבתי הספר שנדגמו. יש לציין שתהליך זה היה ארוך מאד, מתסכל ונתון לשיקולי דעת לא-רלוונטיים של גורמים שונים בתוך בתי ספר (לדוגמא: מזכירות). יש להדגיש כי הקושי בתיאום המועד להעברת השאלון עמד בסתירה מוחלטת להתלהבות ולשיתוף הפעולה להם זכינו מצד התלמידים עצמם, שענו על כל השאלון (הארוך) בסבלנות רבה, התעניינו במטרות המחקר נידבו מיוזמתם הצעות והערות מועילות.

רשימת בתי הספר שהשתתפו במחקר מופיעה בנספח 3.

### **המדגם הסופי**

בסופו של דבר במחקר השתתפו 2177 איש, מהם 1231 מתבגרים תלמיד בתי ספר ו-946 מבוגרים, רובם ככולם תלמידי מוסדות להשכלה גבוהה. במדגם המתבגרים: 42% היו דוברי העברית (שישה בתי"ס), 68% דוברי הערבית (שמונה בתי"ס); 61% היו בנות ו-39% - בנים; הגיל הממוצע היה 14.52 שנים. במדגם המבוגרים: 23% היו דוברי העברית, 77% דוברי הערבית; 73% היו נשים ו-27% - בנים; הגיל הממוצע היה 25.40 שנים.

**שאלון שימוש באינטרנט**. השאלון בדקת את תדירות השימושים השונים של הרשת והופיע בשתי גרסאות מעט שונות – עבור מבוגרים ועבור מתבגרים. הגרסה למבוגרים כללה 32 פריטים, השימושים המיוחדים למבוגרים היו "אתרי היכרויות", "חיפוש עבודה", "קביעת תור לרופא", "תשלום חשבונות" ו"ביצוע פעולות בחשבון בנק". הגרסה למתבגרים כללה 30 פריטים, השימושים המיוחדים להם היו "חיפוש חברים חדשים ברשתות חברתיות", "יצירת דמות בעולם וירטואלי כגון "second" life, ו"כתיבת סטטוס ברשת חברתית". כמו כן, בשבעה פריטים משותפים היו הבדלי נוסח בין שתי הגרסאות. רוב הפריטים לוו בסולם תשובות בן חמש דרגות מ-1 "אף פעם לא" ועד 5 "לעיתים קרובות מאוד". הניתוח הפסיכומטרי של שתי גרסאות השאלון מופיע בפרק התוצאות.

**שאלון התמודדות באמצעות אינטרנט**. השאלון מורכב מ-20 פריטים בגרסה למתבגרים ומ-18 פריטים בגרסה למתבגרים. השאלון נבנה כדי לכסות שלושה תחומים: התמודדות ממוקדת רגש, בעיה והתנתקות; פירוט בהקשר זה הובא לעיל. פריטי השאלון מלווים בסולם תשובה בן 4 דרגות, מ-1 "אני בדרך כלל לא עושה את זה" ועד 4 "אני בדרך כלל עושה זאת במידה רבה". הניתוח הפסיכומטרי של שתי גרסאות השאלון מופיע בפרק התוצאות.

**שאלון התמודדות כללי**. השאלון מורכב מ-53 פריטים. פריט 24 (שימוש באלכוהול או סמים) לא היה למתבגרים. פריט 25 חזר על עצמו פעמיים אצל מתבגרים, המופע השני שלו הוצא מן הניתוח. חלוקת הפריטים ל-13 התחומים המקוריים הביאה מהמנויות נמוכות. לכן הוחלט לבנות את המשתנים המחושבים בחלוקת-העל לשלושת תחומי ההתמודדות: ממוקדת בעיה (מקדם מהימנות קרונבך-אלפא = 0.88. במדגם מתבגרים ו-0.87. במדגם מבוגרים), ממוקדת רגשות (אלפא = 0.85. ו-0.81, בהתאמה) והתעלמות (0.75. ו-0.80).

**שאלון דימוי עצמי**. השאלון מורכב מתשעה פריטים, שמונה מתוכם מנוסחים כך שערך גבוה מסמן דימוי עצמי נמוך, ואילו פריט אחד (מספר שלוש) בכיוון ההפוך. לצורך בדיקת שילובו עם יתר הציונים, הכוון שלו נהפך. בניית פריטים נמצא כי פריט זה פוגם במהימנות השאלון ולכן הושמט מציון הסולם. כדי שציון גבוה יבטא רמה גבוהה של דימוי עצמי, נהפך כוון שמונת הפריטים הנותרים. מהימנות הסולם (אלפא של קרונבך) הייתה 0.76. בקרב מתבגרים ו-0.88. בקרב מבוגרים.

**שאלון בהירות העצמי**. השאלון כולל 12 פריטים המלווים בסולם תשובות בן חמש דרגות מ-1 "לגמרי לא נכון" ועד 5 "לגמרי נכון". פריט לדוגמא: "ייתכן שביום מסוים יש לי דעה אחת על עצמי וביום אחר דעה אחרת על עצמי". כל הפריטים פרט לאחד (מספר 11) נוסחו כך שציון גבוה סימן בהירות עצמית נמוכה. על מנת להקל על פירוש הממצאים בהמשך, נהפך כוון התשובות על הפריטים האלה כך שציון גבוה יסמן בהירות עצמית גבוהה. בשאלון מתבגרים דוברי העברית לא הופיע הפריט הראשון בשאלון ("הרבה פעמים, האמונות שלי כלפי עצמי מתנגשות אחת בשנייה"). בנוסף, נמצא בקבוצה זו שפריט 11 (בעל הניסוח החיובי במקור) פגע במהימנות הסולם בהיותו בלתי קשור אל יתר הפריטים. בקרב דוברי הערבית, פריט 11 גם נעדר מהשאלון ובנוסף, אצל רוב המשיבים לא הופיעו תשובות לפריט האחרון בשאלון ("לעיתים קרובות קשה לי להגיע להחלטות מכיוון שאני לא יודע מה אני רוצה"). על אף הבעיות האלה, נבנו ציוני השאלון כממוצעים של כל הפריטים עליהם התקבלו תשובות. בגלל הבדלים במבנה הציונים בקבוצות השונות, יש לנקוט זהירות בעת השוואת רמות בהירות העצמי בקבוצות השונות. מקדמי המהימנות אלפא של קרונבך היו: מתבגרים דוברי העברית: 85, מתבגרים דוברי הערבית: 84, ומבוגרים: 86.

**שאלון הסתרת סודות**. השאלון כולל שמונה פריטים המלווים בסולם תשובות בן חמש דרגות מ-1 "אף פעם לא" ועד 5 "לעיתים קרובות מאוד". פריט לדוגמא: "אם אספר לחברים את כל הסודות שלי הם יחבבו אותי פחות". מהימנות הסולם (אלפא של קרונבך) הייתה 84. בקרב מתבגרים ו-90. בקרב מבוגרים.

**שאלון נישורים חברתיים**. השאלון כולל 23 פריטים המלווים בסולם תשובות בן חמש דרגות מ-1 "אף פעם לא" ועד 5 "לעיתים קרובות מאוד". פריט לדוגמא: "אני מתחבר בקלות לאנשים חדשים". מהימנות הסולם (אלפא של קרונבך) הייתה 90. בקרב מתבגרים ו-91. בקרב מבוגרים.

השאלונים בהם השתמשנו לצורך המחקר הנוכחי מופיעים בנספח, כדלקמן:

בנספח 6 - השאלון למתבגרים

בנספח 7 - השאלון למבוגרים

בנספח 8 - השאלון למתבגרים – מתורגם לערבית

## תוצאות

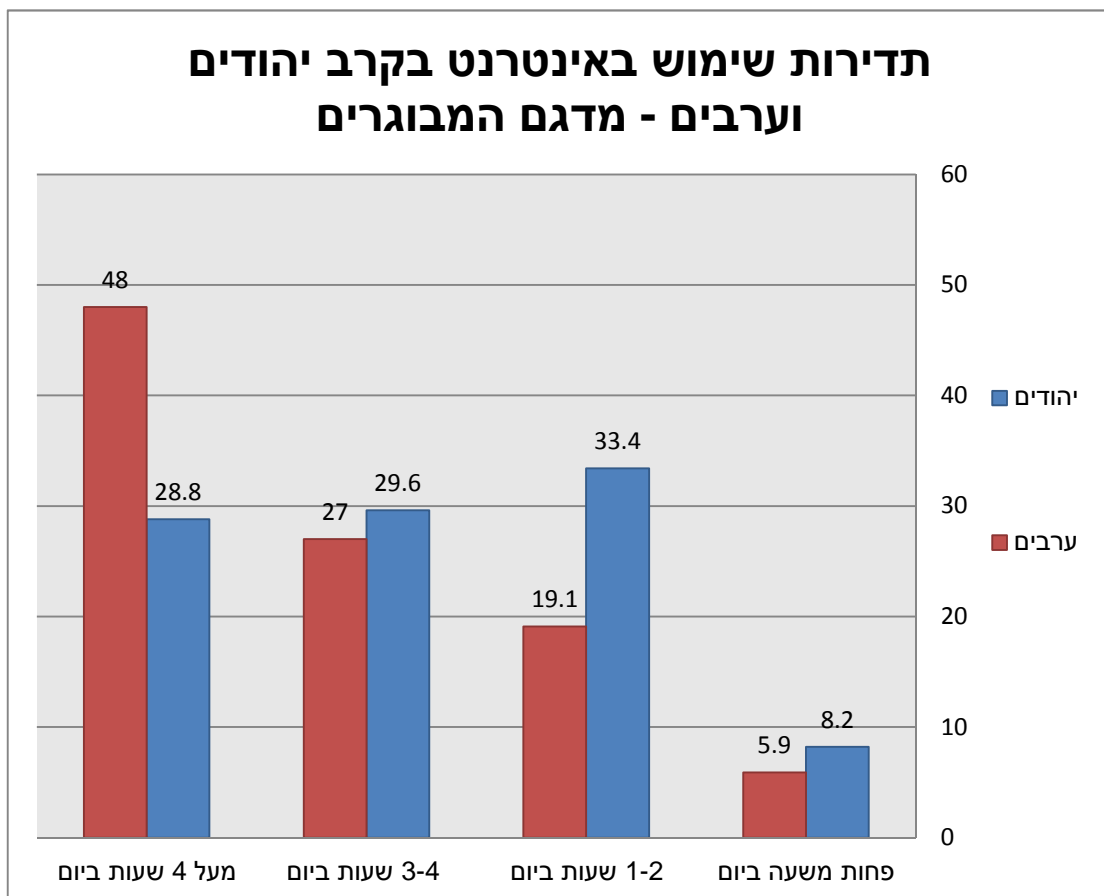
בבחינה של ההתפלגויות והקשרים בין מאפיינים של שימוש באינטרנט התקבל שמשך הגלישה באמצע ובסוף השבוע, תדירות בדיקת דוא"ל באמצע ובסוף השבוע ומספר חברים בפייסבוק לא נמצאים בקשר מספיק ביניהם, כך שמוצדק לאחד אותם לסולם אגרגטיבי. כיוון שכך, בהמשך העיבודים הם נבחנו כמשתנים נפרדים.

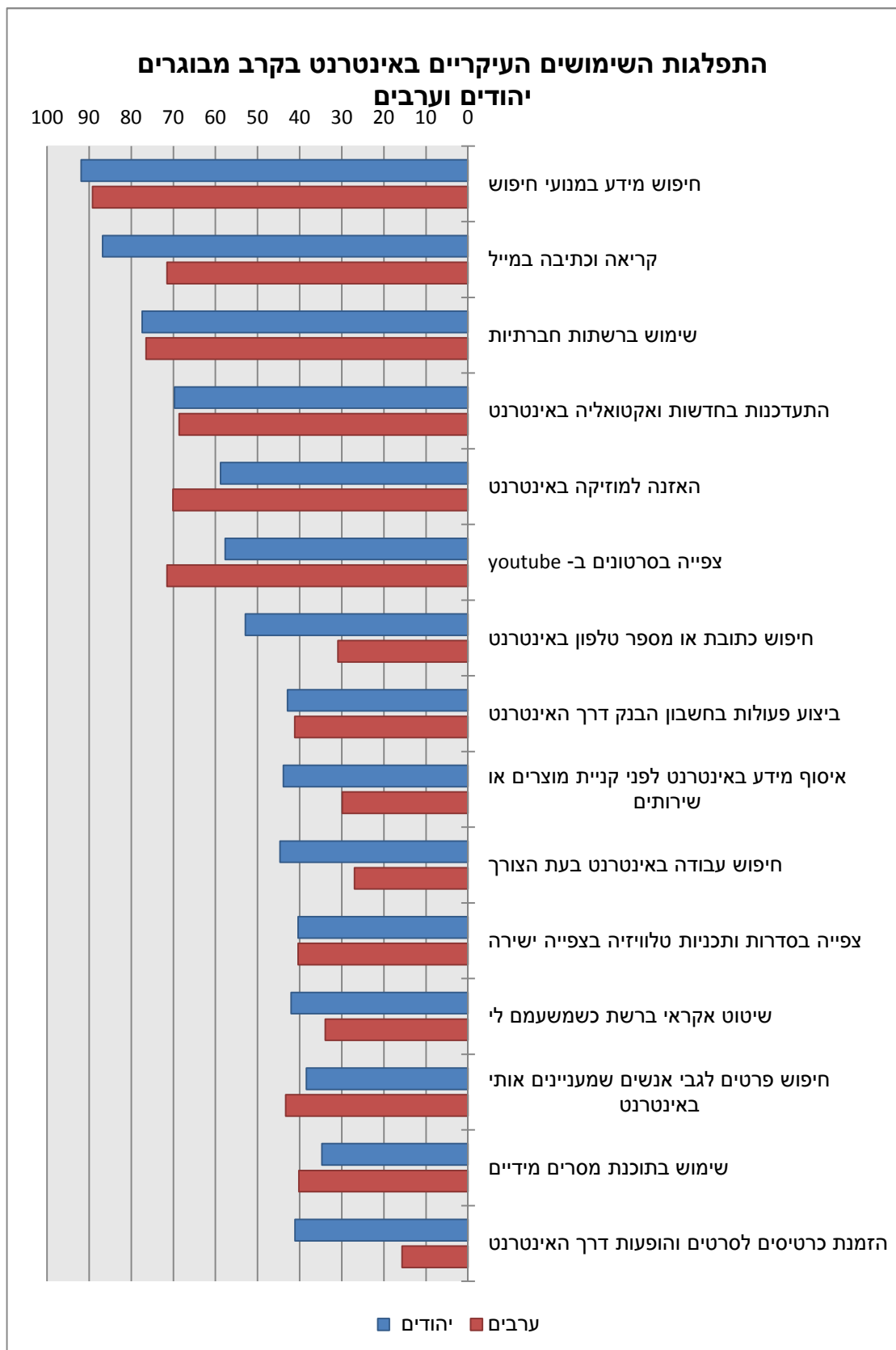
### מאפיינים כלליים של השימוש באינטרנט, בקרב צעירים ומבוגרים

הלוחות שלהלן מתארים את התפלגות הנתונים ביחס למאפייני השימוש באינטרנט - באופן כללי ותוך השוואה בין תתי הקבוצות; קרי, מבוגרים וצעירים, גברים ונשים, יהודים וערבים והשילוב בין מאפיינים אלה.

תרשים 1.

### תדירות השימוש באינטרנט בקרב מבוגרים – השוואה בין יהודים לערבים







## מבנה שאלון שימוש באינטרנט

ניתוח גורמים ופריטים של שאלון מתבגרים. על 25 הפריטים הנותרים של השאלון נעשה ניתוח גורמים עם הוצאה ראשונית של גורמים בשיטת הרכיבים העיקריים ועם רוטציה של גורמים בשיטת וארימקס. ניתוח הרכיבים העיקריים הניב שבעה רכיבים בעלי ערך אייגן מעל אחד. לפי קריטריון קאטל נבחרו שלושה גורמים להמשך הניתוח. שלושת הגורמים הללו הסבירו 36% משונות הפריטים. ערך אייגן של הגורם החלש ביותר היה 1.75 (ערך אייגן של הגורם הבא אחריו היה 1.29). הטעינויות של פתרון תלת-גורמי זה מוצגות בלוח 1.

### לוח 1.

#### מבנה גורמים של שאלון שימוש באינטרנט – מתבגרים

הפריט	חברה	בידור וצרכנות	שימושים אחרים
העלאת תמונות	0.78		
כתיבת סטטוס ברשת חברתית	0.76		
רשתות חברתיות	0.75		
כתיבה בצי'ט	0.64		
חיפוש חברים חדשים ברשתות	0.63		
חיפוש פרטים לגבי אנשים	0.35		0.36
צפייה ביו-טיוב		0.62	
צפייה ישירה בסדרות וטלוויזיה		0.61	
חיפוש מידע		0.58	
האזנה למוסיקה		0.52	
הזמנת כרטיסים לסרטים הצגות והופעות		0.51	
קניית מוצרים ושירותים		0.49	
תוכנות מסרים מיידים		0.49	
איסוף מידע לפני קניות		0.44	0.39
התעדכנות בחדשות		0.36	
כתיבת בלוג אישי			0.60
רשתות לשיתוף קבצים			0.58
יצירת דמות בעולם וירטואלי			0.53
משחקי מחשב און ליין			0.50
התעדכנות בחדשות הספורט			0.47
הורדת תוכנות			0.45
קריאה וכתיבה במייל			0.41
קריאה וכתיבה בפורומים			0.40
חיפוש כתובת או טלפון			0.38
שיטוט אקראי כשמשעמם לי			0.36

בלוח 1, ניתן לראות כי הגורם הראשון כולל בעיקר את השימושים החברתיים ברשת (6 פריטים), אלפא = 0.79). הגורם השני מקבץ בעיקר שימושים הקשורים לצריכת תרבות ולצרכנות (9 פריטים),

אלפא = 0.71). את מהות הגורם השלישי קשה לאפיין – מדובר בעיקר בשימושים נדירים יותר של אינטרנט (10 פריטים, אלפא = 0.68).

### התפלגות פריטי השאלון.

בלוח 2 מוצגים ממוצעי התשובות לפריטי השאלון בקרב מתבגרים דוברי העברית והערבית.

### לוח 2.

#### ממוצעי התשובות לפריטי שאלון שימוש באינטרנט – מתבגרים, לפי שפה

דוברי העברית	דוברי הערבית	הפריט
2.94	3.30	20 העלאת תמונות
3.10	2.73	A32 כתיבת סטטוס ברשת חברתית
3.90	4.20	7 רשתות חברתיות
3.75	3.48	10 כתיבה בציאט
2.39	2.38	A21 חיפוש חברים חדשים ברשתות
2.89	2.66	27 חיפוש פרטים לגבי אנשים
3.61	4.43	16 צפייה ביו-טיוב
3.04	3.74	14 צפייה ישירה בסדרות וטלוויזיה
3.96	4.57	12 חיפוש מידע
4.15	4.39	13 האזנה למוסיקה
1.67	2.46	29 הזמנת כרטיסים לסרטים הצגות והופעות
1.64	2.02	18 קניית מוצרים ושירותים
3.28	3.98	8 תוכנות מסרים מיידיים
2.17	2.54	19 איסוף מידע לפני קניות
2.89	2.88	15 התעדכנות בחדשות
1.60	1.21	31 כתיבת בלוג אישי
1.62	2.02	30 רשתות לשיתוף קבצים
1.51	1.41	A23 יצירת דמות בעולם וירטואלי
2.72	2.77	17 משחקי מחשב און ליין
2.62	1.88	26 התעדכנות בחדשות הספורט
2.95	3.00	11 הורדת תוכנות
2.57	2.27	9 קריאה וכתבה במייל
2.23	1.96	6 קריאה וכתבה בפורומים
1.69	1.95	23 חיפוש כתובת או טלפון
2.95	2.64	32 שיטוט אקראי כשמעמם לי

ניתוח גורמים ופריטים של שאלון מבוגרים. על 27 הפריטים הנותרים של השאלון נעשה ניתוח גורמים עם הוצאה ראשונית של גורמים בשיטת הרכיבים העיקריים ועם רוטציה של גורמים בשיטת וארימקס. ניתוח הרכיבים העיקריים הניב תשעה רכיבים בעלי ערך אייגן מעל אחד. לפי קריטריון קאטל נבחרו שני גורמים להמשך הניתוח. שני הגורמים הללו הסבירו 29% משונות הפריטים. ערך אייגן של הגורם החלש יותר היה 2.45 (ערך אייגן של הגורם הבא אחריו היה 1.58).

הטעינויות של פתרון דו-גורמי זה מוצג בלוח 3. ניתן לראות כי הגורם הראשון כולל בעיקר את השימושים ברשת לצורך ביצוע פעולות וקבלת מידע (10 פריטים, אלפא = 0.80). הגורם השני מקבץ בעיקר שימושים הקשורים לצריכת תרבות ולצרכנות (17 פריטים, אלפא = 0.77).

### לוח 3.

#### מבנה גורמים של שאלון שימוש באינטרנט – מבוגרים

חברה ותרבות	צרכנות ומידע	השימוש באינטרנט
	0.68	25 תשלום חשבונות
	0.67	29 הזמנת כרטיסים לסרטים הצגות והופעות
	0.65	19 איסוף מידע לפני קניות
	0.63	23 חיפוש כתובת או טלפון
	0.63	28 ביצוע פעולות בחשבון הבנק
	0.62	18 קניית מוצרים ושירותים
	0.59	24 קביעת תור לרופא
	0.54	22 חיפוש עבודה
0.32	0.39	12 חיפוש מידע
	0.37	9 קריאה וכתובה במייל
0.73		16 צפייה ביו-טיוב
0.62		13 האזנה למוסיקה
0.58		7 רשתות חברתיות
0.51		11 הורדת תוכנות
0.49		20 העלאת תמונות
0.49	0.37	27 חיפוש פרטים לגבי אנשים
0.48		14 צפייה ישירה בסדרות וטלוויזיה
0.45		32 שיטוט אקראי כשמשעמם לי
0.44		10 כתיבה בצי'אט
0.43		17 משחקי מחשב און ליין
0.40	0.32	15 התעדכנות בחדשות
0.37		31 כתיבת בלוג אישי
0.35		8 תוכנות מסרים מיידיים
0.32		6 קריאה וכתובה בפורומים
0.30		30 רשתות לשיתוף קבצים
0.27		26 התעדכנות בחדשות הספורט
0.23		21 אתרי היכרויות

בלוח 4 מוצגים ממוצעי השימושים השונים בקרב המשיבים המבוגרים דוברי העברית והערבית.

**ממוצעי התשובות לפריטי שאלון שימוש באינטרנט – מבוגרים, לפי שפה**

דוברי הערבית	דוברי העברית	השימוש באינטרנט
2.19	2.65	25 תשלום חשבונות
2.09	3.09	29 הזמנת כרטיסים לסרטים הצגות והופעות
2.75	3.26	19 איסוף מידע לפני קניות
2.84	3.51	23 חיפוש כתובת או טלפון
2.91	3.09	28 ביצוע פעולות בחשבון הבנק
1.83	2.38	18 קניית מוצרים ושירותים
2.12	2.81	24 קביעת תור לרופא
2.75	3.20	22 חיפוש עבודה
4.43	4.58	12 חיפוש מידע
4.03	4.44	9 קריאה וכתובה במייל
4.09	3.70	16 צפייה ביו-טיוב
4.05	3.68	13 האזנה למוסיקה
4.12	4.12	7 רשתות חברתיות
2.88	2.45	11 הורדת תוכנות
2.73	2.82	20 העלאת תמונות
3.24	3.10	27 חיפוש פרטים לגבי אנשים
3.18	3.12	14 צפייה ישירה בסדרות וטלוויזיה
2.94	3.17	32 שיטוט אקראי כשמשעמם לי
2.59	2.51	10 כתיבה בציאט
2.00	1.75	17 משחקי מחשב און ליין
3.93	3.90	15 התעדכנות בחדשות
1.65	1.21	31 כתיבת בלוג אישי
3.02	2.64	8 תוכנות מסרים מיידים
2.36	2.27	6 קריאה וכתובה בפורומים
1.94	2.02	30 רשתות לשיתוף קבצים
2.38	1.68	26 התעדכנות בחדשות הספורט
1.22	1.47	21 אתרי היכרויות

**מבנה שאלון התמודדות באינטרנט.**

לוח 5 מפרט את המידה בה המבוגרים והצעירים עושים שימוש באינטרנט לצורך התמודדות עם בעיה.

שיעור השימוש באינטרנט לצורך התמודדות

מחפש מיידע וקורא כדי לגלות עוד פרטים על המצב*	מבוגרים	צעירים	ממוצע	סטיית תקן	% העושים זאת במידה רבה מאד או רבה
מחפש תמיכה רגשית מחברים או קרובים באמצעות התכתבות	מבוגרים	צעירים	2.00	.997	29.7
מחפש עזרה מקצועית כמו בפורומים מקצועיים*	מבוגרים	צעירים	2.24	1.037	39.1
צופה בסדרות וסרטים בצפייה ישירה*	מבוגרים	צעירים	2.09	1.038	33.2
משחק במשחקי רשת*	מבוגרים	צעירים	1.35	.697	8.0
מחפש להשתייך לקבוצה או פורום עם בעיה דומה כדי ללמוד מה עושים*	מבוגרים	צעירים	1.53	.840	14.2
מצטרף לקבוצה או פורום כדי לא להיות לבד עם הבעיה	מבוגרים	צעירים	1.37	.730	9.1
מתכתב עם חברים על איך אני מרגיש	מבוגרים	צעירים	1.97	.985	29.1
מעדיף קודם כל לחפש תשובות באינטרנט ואח"כ לפנות למקורות אחרים*	מבוגרים	צעירים	2.41	1.083	45.0
מחפש פתרונות באינטרנט כי הם יעילים יותר*	מבוגרים	צעירים	1.74	.978	21.1
מחפש מישהו שאפשר להתכתב איתו כדי לדעת מה הוא חושב	מבוגרים	צעירים	1.97	.935	27.0
מתכתב עם אנשים זרים שיגידו לי איך להתייחס לבעיה*	מבוגרים	צעירים	1.61	.865	15.9
מחפש מיידע כדי לראות אם זו בעיה נורמלית*	מבוגרים	צעירים	1.51	.806	13.0
מנסה לקבל תמיכה והבנה ממישהו מקצועי דרך אתרי סיוע ותמיכה	מבוגרים	צעירים	1.58	.907	16.5
גולש באינטרנט כדי לחשוב על כך כמה שפחות*	מבוגרים	צעירים	1.21	.539	5.0
לוקח פסק זמן כדי להירגע ובינתיים מתעסק עם האינטרנט*	מבוגרים	צעירים	1.35	.779	9.6
מחפש מערכון מצחיק ביו טיוב שיסיח את דעתו*	מבוגרים	צעירים	2.21	1.007	38.5
כותב סטאטוס ברשת חברתית (כמו פייסבוק) כדי לשתף במה שאני מרגיש**	מבוגרים	צעירים	1.67	.913	17.6
קודם כל מעלה לרשת חברתית תמונות שמביעות מה אני מרגיש/ה**	מבוגרים	צעירים	1.53	.804	14.0
אני משתמש ברשת החברתית כדי לחפש קשר עם אנשים**	מבוגרים	צעירים	1.54	.842	13.1
גולש לאתרי קניות כדי לקנות משהו שישמח אותי**	מבוגרים	צעירים	1.66	.867	17.2
	מבוגרים	צעירים	1.86	.964	23.9
	מבוגרים	צעירים	1.89	.899	24.9
	מבוגרים	צעירים	2.01	1.005	28.6
	מבוגרים	צעירים	1.72	.926	21.5
	מבוגרים	צעירים	2.19	1.101	37.2
	מבוגרים	צעירים			21.9
	מבוגרים	צעירים			15.0
	מבוגרים	צעירים			25.0
	מבוגרים	צעירים			6.1

\* הבדל מובהק בין מבוגרים למתבגרים \*\* שאלות ש נשאלו רק בקרב אחת מקבוצות הגיל

לוח 5 מלמד על שימוש נפוץ יחסית באינטרנט לצורך פתרון בעיות. בין דרכי השימוש הבולטות, לצורך פתרון בעיות, בולטות הדרכים הבאות: (1) חיפוש מידע כדי לגלות עוד פרטים על הבעיה (2) צפייה (ישירה) בסדרות ובסרטים (3) התכתבות עם חברים על איך אני מרגיש. ככלל, השוואה (באמצעות ניתוחי שונות מרובה) בין מידת השימוש באינטרנט בכל אחת מהדרכים שפורטו, לצורך התמודדות עם בעיות, מצביע על כך שהמבוגרים יותר נוטים להיעזר באינטרנט לצורך התמודדות ובמגוון רחב יותר של דרכי שימוש, יוצאי דופן הן הדרכים הבאות, בהן לא היה הבדל בין קבוצות הגיל והן: (1) חיפוש תמיכה רגשית מחברים או קרובים באמצעות התכתבות (2) הצטרפות לקבוצה או פורום כדי לא להיות לבד עם הבעיה (3) התכתבות עם חברים על איך אני מרגיש (4) חיפוש מישהו שאפשר להתכתב איתו כדי לדעת מה הוא חושב (5) ניסיון לקבל תמיכה והבנה ממישהו מקצועי דרך אתרי סיוע ותמיכה. כמו כן היו שתי דרכי שימוש בהן הצעירים עושים שימוש רב יותר ממבוגרים: (1) משחק במשחקי רשת (2) גלישה באינטרנט כדי לחשוב על הבעיה כמה שפחות.

כאמור, השאלה שעמדה על הפרק הייתה האם השימוש שעושים אנשים (מבוגרים ומתבגרים) באינטרנט לצורך התמודדות עם לחצים הינו שימוש חדש, השונה מדרכי ההתמודדות המקובלות, או שהינו רק צורה אחרת של שימוש בדרך התמודדות מוכרת וידועה. כדי לענות על שאלה זו בוצעו מספר ניתוחים סטטיסטיים שמטרתם לברר מה המאפיינים הכלליים של השימוש באינטרנט לצורך התמודדות. להלן יפורטו הממצאים לגבי המבוגרים ולגבי הצעירים בנפרד.

ניתוח שאלון מתבגרים. על 20 הפריטים של השאלון נעשה ניתוח גורמים עם הוצאה ראשונית של גורמים בשיטת הרכיבים העיקריים ועם רוטציה של גורמים בשיטת וארימקס. ניתוח הרכיבים העיקריים הניב ארבעה רכיבים בעלי ערך אייגן מעל אחד. לפי קריטריון קאטל, ובהתאמה לכוונה המקורית של מחברי השאלון, נבחרו שלושה גורמים להמשך הניתוח. שלושת הגורמים הללו הסבירו 46% משונות הפריטים. ערך אייגן של הגורם החלש ביותר היה 1.48 (ערך אייגן של הגורם הבא אחריו היה 1.09). לוח הטעינויות של פתרון תלת-גורמי זה מוצג בלוח 6. ניתן לראות כי הגורם הראשון כולל את פריטי התמודדות ממוקדת רגש (9 פריטים, אלפא = 0.83). יש לציין ששני פריטים בגורם זה (6, 7) הינם בעלי טעינות כפולה – גם לגורם ההתמודדות ממוקדת בעיה. זאת, מכיון שההיבט הרגשי של ההתנהגות המתוארת בהם – פנייה לקבוצה או פורום – משולב בהיבט המעשי: קבלת מידע מבעלי ניסיון. ההחלטה לשבץ את הפריטים הללו בגורם הראשון נבעה הן משיקולי תוכן והן מן העובדה כי הפריטים הללו שייכים באופן ברור לגורם ההתמודדות ממוקדת רגש במדגם המבוגרים, כפי שיוצג בהמשך. הגורם השני מאגד את הפריטים של ההתמודדות

ממוקדת בבעיה (6 פריטים, אלפא = 0.76), ואילו לגורם השלישי שייכים פריטי התמודדות ממוקדת התנתקות (5 פריטים, אלפא = 0.69). התפלגות כל פריטי השאלון מובאת בנספח 4. ניתן לראות כי האמצעי הנפוץ ביותר להתמודדות ממוקדת רגש הוא התכתבות עם חברים באינטרנט ובדוא"ל (פריטים 2 ו-8). האמצעי הנפוץ ביותר להתמודדות ממוקדת בעיה הוא "חיפוש עזרה מקצועית באינטרנט, כמו בפורומים מקצועיים" (פריט 3). האמצעי הנפוץ ביותר להתמודדות ממוקדת התנתקות הוא צפייה בסרטים ובסדרות באינטרנט (פריט 4).

## לוח 6.

### מבנה גורמים של שאלון התמודדות באינטרנט – מתבגרים

התמודדות ממוקדת ב:			פריט בשאלון
רגש	בעיה	התנתקות	
0.60			2. אני מחפש תמיכה רגשית מחברים וקרובים דרך האינטרנט, באמצעות התכתבות במייל, בציאט או ברשתות חברתיות
0.58	0.41		6. אני מחפש להשתייך לקבוצה או פורום באינטרנט עם בעיה דומה, כדי ללמוד מהם מה עושים
0.56	0.47		7. אני מנסה להצטרף לקבוצה או פורום באינטרנט, שיש להם בעיה דומה, כדי לא להיות לבד עם הבעיה
0.60			8. אני מתכתב עם חברים באינטרנט על איך אני מרגיש
0.61			11. אני מחפש באינטרנט מישהו שאפשר להתכתב איתו ולשמוע ממנו מה הוא חושב על הבעיה
0.55			12. אני מנסה להתכתב עם אנשים זרים באינטרנט, יותר מאשר לדבר עם אנשים שמכירים אותי, כי זרים יגידו לי איך באמת צריך להתנהג
0.73			20. אני כותב סטאטוס ברשת חברתית (כמו פייסבוק) כדי לשתף במה שאני מרגיש
0.72			21. קודם כל אני מעלה תמונות שמביעות מה אני מרגיש/ה לרשת החברתית
0.68			22. אני משתמש ברשת חברתית (כמו פייסבוק) כדי לחפש קשר עם אנשים
0.42			1. דבר ראשון אני מחפש מידע באינטרנט, באתרים כמו ויקיפדיה, כדי לגלות עוד פרטים על הבעיה
0.65			3. אני מחפש עזרה מקצועית באינטרנט, כמו בפורומים מקצועיים
0.73			9. אני מעדיף קודם כל לחפש תשובות לבעיה באינטרנט ואח"כ לפנות למקורות אחרים
0.64			10. במקום לפנות לגורמים מקצועיים אני מחפש פתרונות באינטרנט, כי הם יהיו יותר יעילים מאשר פתרונות שיציעו גורמים אחרים
0.70			13. דבר ראשון אני מחפש מידע באינטרנט כדי לראות האם זו בעיה נורמאלית שיש לעוד אנשים
0.60			14. כדי לא לבזבז זמן אני מיד מנסה לקבל מידע, תמיכה או הבנה ממישהו מקצועי, שמבין בבעיה זו, דרך אתרי סיוע ותמיכה באינטרנט
0.61			4. אני צופה בסרטים ובסדרות שיש באינטרנט, זה עוזר להירגע
0.53			5. אני משחק במשחקי רשת במחשב (און-ליין) כדי לחשוב על משהו אחר
0.63			15. אני גולש באינטרנט כדי לחשוב על כך כמה שפחות
0.65			16. לפני שאני פונה לפתור את הבעיה, אני קודם כל לוקח לעצמי פסק זמן (הפסקה) כדי להירגע, ובינתיים מתעסק עם האינטרנט
0.60	0.36		17. אני מחפש ביו-טיוב סרטון מצחיק שיעזור לי לא להיות מוטרד

**ניתוח גורמים של שאלון מבוגרים.** על 18 הפריטים של השאלון נעשה ניתוח גורמים עם הוצאה ראשונית של גורמים בשיטת הרכיבים העיקריים ועם רוטציה של גורמים בשיטת וארימקס. ניתוח הרכיבים העיקריים הניב ארבעה רכיבים בעלי ערך אייגן מעל אחד. לפי קריטריון קאטל, ובהתאמה לכוונה המקורית של מחברי השאלון, נבחרו שלושה גורמים להמשך הניתוח. שלושת הגורמים הללו הסבירו 51% משונות הפריטים. ערך אייגן של הגורם החלש ביותר היה 1.52 (ערך אייגן של הגורם הבא אחריו היה 1.17). לוח הטעינויות של פתרון תלת-גורמי זה מוצג בלוח 7. ניתן לראות כי הגורם הראשון כולל את פריטי התמודדות ממוקדת רגש (6 פריטים, אלפא = 0.81). הגורם השני מאגד את הפריטים של ההתמודדות ממוקדת בבעיה (6 פריטים, אלפא = 0.81). פריט אחד בגורם זה (14) הינו בעל טעינות כפולה, כשהעיקרית היא על גורם ההתמודדות ממוקדת רגש. זאת, מכיון שהוא מתייחס – לפי פרשנות אפשרית – גם להיבט הרגשי ("תמיכה"). ההחלטה לשבץ את הפריט הזה בגורם השני נבעה הן משיקולי תוכן והן מן העובדה כי הפריט הזה שייך באופן ברור לגורם ההתמודדות ממוקדת בעיה במדגם המתבגרים. לגורם השלישי שייכים פריטי התמודדות ממוקדת התנתקות (6 פריטים, אלפא = 0.72). התפלגות כל פריטי השאלון מובאת בנספח 5. ניתן לראות כי, בדומה לשאלון המתבגרים, האמצעי הנפוץ ביותר להתמודדות ממוקדת רגש הוא התכתבות עם חברים באינטרנט ובדוא"ל (פריטים 2 ו-8). בשונה מהמתבגרים, האמצעי הנפוץ ביותר להתמודדות ממוקדת בעיה הוא "חיפוש מידע באינטרנט, באתרים כמו ויקיפדיה, כדי לגלות עוד פרטים על הבעיה" (פריט 1). האמצעי הנפוץ ביותר להתמודדות ממוקדת התנתקות הוא, כמו אצל מתבגרים, צפייה בסרטים ובסדרות באינטרנט (פריט 4).

תרשים 3 מציג את ההבדלים בין מבוגרים יהודים לבין מבוגרים ערבים במידת השימוש באינטרנט לצורך התמודדות, תוך הבחנה בין שלושת הסגנונות העיקריים של התמודדות.

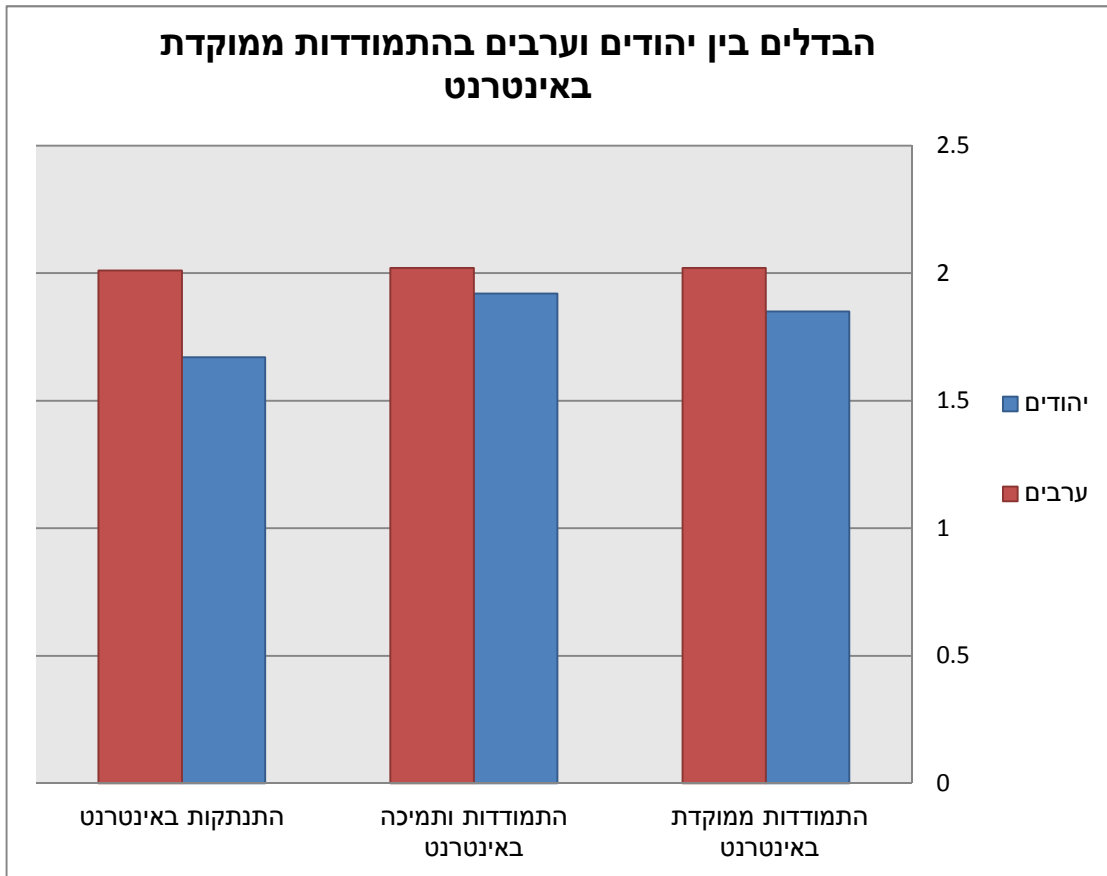


**מבנה גורמים של שאלון התמודדות באינטרנט – מבוגרים**

התמודדות ממוקדת...			פריט בשאלון
ברגש	בבעיה	בהת-נתקות	
0.37	0.57		2. אני מחפש תמיכה רגשית מחברים וקרובים דרך האינטרנט, באמצעות התכתבות במייל, בציאט או ברשתות חברתיות
	0.75		6. אני מחפש להשתייך לקבוצה או פורום באינטרנט עם בעיה דומה, כדי ללמוד מהם מה עושים
	0.79		7. אני מנסה להצטרף לקבוצה או פורום באינטרנט, שיש להם בעיה דומה, כדי לא להיות לבד עם הבעיה
0.38	0.54		8. אני מתכתב עם חברים באינטרנט על איך אני מרגיש
	0.71		11. אני מחפש באינטרנט מישהו שאפשר להתכתב איתו ולשמוע ממנו מה הוא חושב על הבעיה
	0.61		12. אני מנסה להתכתב עם אנשים זרים באינטרנט, יותר מאשר לדבר עם אנשים שמכירים אותי, כי זרים יגידו לי איך באמת צריך להתנהג
	0.74		1. דבר ראשון אני מחפש מידע באינטרנט, באתרים כמו ויקיפדיה, כדי לגלות עוד פרטים על הבעיה
	0.61	0.40	3. אני מחפש עזרה מקצועית באינטרנט, כמו בפורומים מקצועיים
	0.82		9. אני מעדיף קודם כל לחפש תשובות לבעיה באינטרנט ואח"כ לפנות למקורות אחרים
	0.74		10. במקום לפנות לגורמים מקצועיים אני מחפש פתרונות באינטרנט, כי הם יהיו יותר יעילים מאשר פתרונות שיציעו גורמים אחרים
	0.62		13. דבר ראשון אני מחפש מידע באינטרנט כדי לראות האם זו בעיה נורמאלית שיש לעוד אנשים
	0.35	0.61	14. כדי לא לבזבז זמן אני מיד מנסה לקבל מידע, תמיכה או הבנה ממישהו מקצועי, שמבין בבעיה זו, דרך אתרי סיוע ותמיכה באינטרנט
0.57			4. אני צופה בסרטים ובסדרות שיש באינטרנט, זה עוזר להירגע
0.37			5. אני משחק במשחקי רשת במחשב (און-ליין) כדי לחשוב על משהו אחר
0.77			15. אני גולש באינטרנט כדי לחשוב על כך כמה שפחות
0.78			16. לפני שאני פונה לפתור את הבעיה, אני קודם כל לוקח לעצמי פסק זמן (הפסקה) כדי להירגע, ובינתיים מתעסק עם האינטרנט
0.73			17. אני מחפש ביו-טיוב סרטון מצחיק שיעזור לי לא להיות מוטרד
0.32			18. אני גולש לאתרי המכירות באינטרנט כדי לקנות משהו שישמח אותי

### תרשים 3.

מידת השימוש באינטרנט לצורך התמודדות – הבחנה בין מבוגרים יהודים לבין מבוגרים ערבים



לוח 8 מציג את הממוצעים וסטיות התקן של מדדי המחקר השונים, תוך הבחנה על פי גיל ומוצא.

התפלגות משתני המחקר לפי מדגם ושפה, ממוצעים (מודגש) וסטיות תקן (\*- הבדל מובהק  $p < .01$ )

מבוגרים		מתבגרים		משתנה המחקר
ערבית	עברית	ערבית	עברית	
				<b>היקף שימוש באינטרנט</b>
<b>*4.16</b>	<b>3.78</b>	<b>3.60</b>	<b>*3.95</b>	משך הגלישה באמצע השבוע
0.94	0.96	1.05	1.02	
<b>*4.07</b>	<b>3.45</b>	<b>3.82</b>	<b>3.68</b>	משך הגלישה בסוף השבוע
1.07	1.17	1.06	1.30	
<b>3.74</b>	<b>3.95</b>	<b>2.00</b>	<b>*1.70</b>	תדירות בדיקת דוא"ל באמצע השבוע
1.16	1.03	1.31	1.10	
<b>3.28</b>	<b>3.25</b>	<b>2.16</b>	<b>*5.90</b>	תדירות בדיקת דוא"ל בסוף השבוע
1.25	1.29	1.48	1.75	
<b>257.60</b>	<b>314.58</b>	<b>373.43</b>	<b>*584.34</b>	מספר החברים בפייסבוק
271.09	358.41	819.04	801.58	
				<b>שימושי אינטרנט</b>
		<b>3.17</b>	<b>3.13</b>	חברה
		0.97	0.89	
		<b>2.94</b>	<b>*3.44</b>	בידור וצרכנות
		0.64	0.63	
		<b>2.25</b>	<b>*2.11</b>	אחרים
		0.62	0.61	
<b>2.79</b>	<b>*3.30</b>			ביצוע פעולות וקבלת מידע
0.70	0.71			
<b>2.84</b>	<b>*2.68</b>			חברה ותרבות
0.59	0.54			
				<b>התמודדות באמצעות אינטרנט</b>
<b>1.67</b>	<b>1.58</b>	<b>1.76</b>	<b>*1.48</b>	ממוקדת בעיה
0.62	0.59	0.62	0.52	
<b>2.37</b>	<b>2.26</b>	<b>1.68</b>	<b>*1.84</b>	ממוקדת רגשות
0.70	0.68	0.56	0.69	
<b>1.91</b>	<b>*1.58</b>	<b>2.08</b>	<b>2.02</b>	ממוקדת התעלמות
0.55	0.53	0.68	0.74	
				<b>התמודדות (כללית)</b>
<b>2.70</b>	<b>2.74</b>	<b>2.34</b>	<b>2.27</b>	ממוקדת בעיה
0.50	0.46	0.55	0.61	
<b>2.50</b>	<b>*2.40</b>	<b>2.40</b>	<b>*2.14</b>	ממוקדת רגשות
0.45	0.44	0.52	0.53	
<b>2.01</b>	<b>*1.88</b>	<b>2.05</b>	<b>*1.82</b>	ממוקדת התעלמות
0.48	0.47	0.50	0.53	
				<b>מאפייני אישיות</b>
<b>3.07</b>	<b>3.01</b>	<b>2.92</b>	<b>*3.03</b>	דימוי עצמי
0.64	0.63	0.57	0.76	
<b>3.66</b>	<b>3.61</b>	<b>3.37</b>	<b>*3.55</b>	בהירות העצמי
0.82	0.79	0.70	0.84	
<b>2.49</b>	<b>*2.09</b>	<b>2.57</b>	<b>2.49</b>	הסתרת סודות
0.96	0.83	0.94	1.02	
<b>3.76</b>	<b>3.80</b>	<b>3.45</b>	<b>3.51</b>	כישורים חברתיים
0.66	0.53	0.78	0.68	

## ניבוי דרכי התמודדות באינטרנט

בלוחות 9 ו-10 מובאים מתאמים בין משתני התמודדות באינטרנט לבין משתני התמודדות כפי שנמדדים באמצעות השאלון הכללי.

### לוח 9.

#### קשרים בין משתני התמודדות בקרב מתבגרים (מתאמי פירסון)\*

התמודדות בשאלון כללי						
דוברי הערבית			דוברי העברית			התמודדות באמצעות אינטרנט
ממוקדת התעלמות	ממוקדת בעיה	ממוקדת רגשות	ממוקדת התעלמות	ממוקדת בעיה	ממוקדת רגשות	
0.46	0.37	0.41	0.49	0.28	0.38	ממוקדת רגשות
0.34	0.35	0.31	0.26	0.36	0.20	ממוקדת בעיה
0.45	0.37	0.34	0.45	0.25	0.25	ממוקדת התעלמות

\* כל המתאמים מובהקים סטטיסטית ב-  $p < .001$

### לוח 10.

#### קשרים בין משתני התמודדות בקרב מבוגרים (מתאמי פירסון)

התמודדות בשאלון כללי						
דוברי הערבית			דוברי העברית			התמודדות באמצעות אינטרנט
ממוקדת התעלמות	ממוקדת רגשות	ממוקדת בעיה	ממוקדת התעלמות	ממוקדת רגשות	ממוקדת בעיה	
0.41	0.28	0.26	0.25	0.15	0.17	ממוקדת בעיה
0.35	0.40	0.26	0.17	0.20	0.03*	ממוקדת רגשות
0.53	0.28	0.30	0.48	0.05*	0.22	ממוקדת התעלמות

\* כל המתאמים, פרט למסומנים, מובהקים סטטיסטית ב-  $p < .001$

מעיון בלוחות 9 ו-10 עולה שבתת-המדגמים השונים, הקשרים בין שתי אסטרטגיות זהות של התמודדות, האחת באינטרנט והשנייה שנמדדה באמצעות הסולם הכללי של התמודדות (באלכסון, מסומנים בכתב מודגש) – נוטים להיות גבוה יותר מאשר הקשרים בין אסטרטגיות לא-זהות (מחוץ לאלכסון). עם זאת, הפערים, גם כאשר קיימים, אינם גבוהים וגובה המתאמים הינו מתון באופן כללי. פירוש הדבר הוא שאין מדובר באותה אסטרטגיה הבאה לידי ביטוי במדיומים שונים, אלא באסטרטגיות נפרדות.

בלוח 11 מוצגים הקשרים שבין מאפייני השימוש באינטרנט לבין השימוש באסטרטגיות ההתמודדות השונות באינטרנט בקרב המתבגרים. מן הלוח עולה כי מתבגרים הגולשים שעות רבות

יותר נוטים להשתמש יותר בהתמודדות ממוקדת התעלמות. ככל שהמתבגרים משתמשים יותר לאינטרנט, כך הם יותר נוקטים בהתמודדות ממוקדת רגשות (שהיא, כזכור, מבוססת על תמיכה חברתית). שימוש באינטרנט לצרכי בידור, צריכה ושימושים אחרים אינו מבחין בצורה חדה בין סוגי ההתמודדות השונים – אלא קשורים בכולם במידות דומות.

## לוח 11.

### קשרים בין משתני התמודדות בקרב מתבגרים (מתאמי פירסון) \*

התמודדות באמצעות אינטרנט						מאפייני שימוש באינטרנט
דוברי הערבית			דוברי העברית			
ממוקדת התעלמות	ממוקדת בעיה	ממוקדת רגשות	ממוקדת התעלמות	ממוקדת בעיה	ממוקדת רגשות	
היקף שימוש באינטרנט						
0.30	0.15	0.21	0.30	0.15	0.21	משך הגלישה באמצע השבוע
0.36	0.22	0.23	0.36	0.22	0.23	משך הגלישה בסוף השבוע
0.17	0.20	0.13	0.17	0.20	0.13	תדירות בדיקת דוא"ל באמצע השרוו
-0.08	-0.04	-0.09	-0.08	-0.04	-0.09	תדירות בדיקת דוא"ל בסוף השבוע
0.07	0.08	0.23	0.07	0.08	0.23	מספר החברים בפייסבוק
שימושי אינטרנט						
0.24	0.17	0.51	0.24	0.17	0.51	חברה
0.31	0.28	0.19	0.31	0.28	0.19	בידור וצרכנות
0.44	0.47	0.33	0.44	0.47	0.33	אחרים

\* כל המתאמים בעלי ערך מוחלט של 10. ומעלה מובהקים סטטיסטית ב-  $p < .001$

בלוח 12 מוצגים הקשרים שבין מאפייני השימוש באינטרנט לבין השימוש באסטרטגיות ההתמודדות השונות באינטרנט בקרב המבוגרים. מן הלוח עולה כי ככל שהמבוגרים הגולשים שעות רבות יותר ובודקים דואר בתדירות גבוהה יותר, כך הם נוטים להשתמש יותר בכל סוגי ההתמודדות. ככל שהמתבגרים משתמשים יותר לאינטרנט לביצוע פעולות וקבלת מידע, כך הם נוקטים יותר בהתמודדות ממוקדת בעיה. שימוש באינטרנט לצרכי חברה ותרבות אינו קשור באופן דיפרנציאלי בין סוגי ההתמודדות השונים – אלא קשור בכולם במידות דומות וחזקות למדי.

קשרים בין משתני התמודדות בקרב מבוגרים (מתאמי פירסון) \*

התמודדות באמצעות אינטרנט						מאפייני שימוש באינטרנט היקף שימוש באינטרנט
דוברי הערבית			דוברי העברית			
ממוקדת התעלמות	ממוקדת בעיה	ממוקדת רגשות	ממוקדת התעלמות	ממוקדת בעיה	ממוקדת רגשות	
0.22	0.29	0.22	0.21	0.27	0.32	משך הגלישה באמצע השבוע
0.13	0.20	0.14	0.21	0.23	0.26	משך הגלישה בסוף השבוע
0.15	0.19	0.20	0.12	0.22	0.19	תדירות בדיקת דוא"ל באמצע השבוע
0.07	0.15	0.16	0.08	0.18	0.16	תדירות בדיקת דוא"ל בסוף השבוע
-0.03	0.04	0.05	0.10	0.04	0.05	מספר החברים בפייסבוק
						שימושי אינטרנט
0.26	0.44	0.24	0.09	0.45	0.17	ביצוע פעולות וקבלת מידע
0.48	0.51	0.44	0.37	0.40	0.45	חברה ותרבות

\* כל המתאמים בעלי ערך מוחלט של 0.10. ומעלה מובהקים סטטיסטית ב-  $p < .001$

בלוחות 13 ו-14 מוצגים הקשרים בין מאפייני האישיות השונים לבין השימוש באסטרטגיות ההתמודדות השונות באינטרנט. דפוס הממצאים דומה בקרב המתבגרים והמבוגרים, דוברי העברית והערבית. ככל שהדימוי העצמי חיובי יותר ובהירות העצמי רבה יותר, כך נוטים המשתתפים להשתמש פחות בכל סוגי ההתמודדות, אם כי הקשרים מתונים למדי. הקשר בין הסתרת הסודות לשימוש בכל האסטרטגיות הינו חיובי ומתון. הכישורים החברתיים כמעט ואינם קשורים בכל אסטרטגיות ההתמודדות באינטרנט.

**קשרים בין משתני התמודדות בקרב מתבגרים (מתאמי פירסון) \***

התמודדות באמצעות אינטרנט						מאפייני אישיות דימוי עצמי
דוברי הערבית			דוברי העברית			
ממוקדת התעלמות	ממוקדת בעיה	ממוקדת רגשות	ממוקדת התעלמות	ממוקדת בעיה	ממוקדת רגשות	
-0.19	-0.11	-0.22	-0.24	-0.12	-0.29	בהירות העצמי
-0.27	-0.25	-0.35	-0.28	-0.18	-0.26	הסתרת סודות
0.31	0.18	0.26	0.25	0.15	0.24	כישורים חברתיים
0.15	0.16	0.12	0.04	0.05	0.13	

\* כל המתאמים בעלי ערך מוחלט של 0.12 ומעלה מובהקים סטטיסטית ב-  $p < 0.01$

בנוסף לניתוחים החד-משתניים שהוצגו לעיל, בוצעו גם ניתוחים רב-משתניים לניבוי כל אחת מאסטרטגיות ההתמודדות באינטרנט – בכל אחת מארבע קבוצות המחקר (מתבגרים ומבוגרים דוברי העברית והערבית). כנבאים לנוסחת הרגרסיה הוכנסו כל משתני המחקר, פרט לאסטרטגיות התמודדות באינטרנט, וכן שני מאפייני הרקע, הגיל והמגדר. שיטת הרגרסיה הייתה רגרסיה בצעדים. בלוח 15 מוצגים מקדמי הרגרסיה המתוקננים (ביתא) אשר נמצאו כתורמים באופן מובהק ( $p < 0.05$ ) לנוסחת הניבוי.

**קשרים בין משתני התמודדות בקרב מבוגרים (מתאמי פירסון) \***

התמודדות באמצעות אינטרנט						מאפייני אישיות דימוי עצמי
דוברי הערבית			דוברי העברית			
ממוקדת התעלמות	ממוקדת בעיה	ממוקדת רגשות	ממוקדת התעלמות	ממוקדת בעיה	ממוקדת רגשות	
-0.31	-0.23	-0.09	-0.20	-0.10	-0.11	בהירות העצמי
-0.35	-0.17	-0.17	-0.25	-0.15	-0.15	הסתרת סודות
0.21	0.17	0.12	0.19	0.18	0.12	כישורים חברתיים
0.04	0.05	0.03	-0.08	-0.04	-0.01	

\* כל המתאמים בעלי ערך מוחלט של 0.10 ומעלה בקרב דוברי העברית ו-0.20 בקרב דוברי הערבית

מובהקים סטטיסטית ב-  $p < 0.01$

הנבאים	השפה	מתבגרים			מבוגרים							
		עברית			ערבית							
		רגש	בעיה	התעלמות	רגש	בעיה	התעלמות					
רקע												
מגדר : זכר												
גיל												
היקף שימוש באינטרנט												
משך הגלישה באמצע השבוע												
משך הגלישה בסוף השבוע												
תדירות בדיקת דוא"ל באמצע השבוע												
תדירות בדיקת דוא"ל בסוף השבוע												
מספר החברים בפייסבוק												
שימושי אינטרנט												
חברה												
בידור וצרכנות												
אחרים												
ביצוע פעולות וקבלת מידע												
חברה ותרבות												
התמודדות (כללית)												
ממוקדת בעיה												
ממוקדת רגשות												
ממוקדת התעלמות												
מאפייני אישיות												
דימוי עצמי												
בהירות העצמי												
הסתרת סודות												
כישורים חברתיים												
שיעור השונות המוסברת ( $R^2$ )												

\* כל המקדמים המוצגים בלוח מובהקים סטטיסטית ב-0.05 < p



## איתור סולמות התמודדות הייחודיים לאינטרנט

לצורך בחינה מדוקדקת יותר של אפשרות השימוש באינטרנט לצורך התמודדות שונה ונוספת, אם כי נפרדת, על פני דרכי ההתמודדות האחרות (קרי, כאלה שאינן כוללות שימוש באינטרנט) ביצענו ניתוח משולב של שני סוגי סולמות ההתמודדות עם לחצים בהם השתמשנו במסגרת המחקר – האחד היה סולם ההתמודדות עם לחצים המקובל במחקרים רבים בעולם (COPE) והשני – סולם ההתמודדות באמצעות האינטרנט, אשר חובר במיוחד לצורך המחקר הנוכחי. הגם שמדובר בסולמות שנמדדו בשני מקומות שונים בשאלון, דבר שעלול במידת מה להטות את התפלגות התשובות, האופי האחד של דרך ניסוח הפריטים והאחידות בסקלת התשובות של המשתתף אפשרו ביצוע ניתוח משולב זה. כך, בוצע ניתוח גורמים על כלל השאלות הנכללות גם בשאלון ההתמודדות הרגיל (53 שאלות) וגם בשאלון ההתמודדות באמצעות האינטרנט (24 שאלות). ניתוח הגורמים בוצע פעמיים – פעם אחת לגבי הנחקרים שהם בני נוער ופעם נוספת **לגבי הנחקרים** שהם מבוגרים צעירים. תוצאות שני ניתוחי הגורמים היו זהות, והצביעו על כך שבצד ההיטמעות של פריטים שונים העוסקים בהתמודדות באמצעות האינטרנט בתוך סולמות התמודדות רגילים, עדיין הסתנה התקבצות של שתי קבוצות פריטים העוסקים רק בהתמודדות באמצעות האינטרנט ושלא נכללים/משולבים עם פריטי ההתמודדות הקיימים בשאלון ההתמודדות הרגיל. ניתוחי מהמנות לגבי כל אחד משני מקבצי הפריטים שזוהו הצביע על מהמנויות טובות ובכך סלל את הדרך להגדרת שתי דרכי התמודדות המייצגות את הערך העודף שמאפשר האינטרנט לצורך התמודדות עם לחצים, וזאת בצד השימוש בדרכי התמודדות אחרות הידועות ומקובלות זה מכבר.

בפועל זוהו שתי דרכי התמודדות הייחודיות לאינטרנט:

- (1) חיפוש מידע רחב ועדכני באמצעות גלישה לאתרי מידע ופורומים שונים
  - (2) כניסה לפורומים ורשתות חברתיות לצורך תחושה של שייכות לקבוצה (כלשהי, אנונימית).
- לוח 16 מציג את הממוצעים וסטיות התקן של מידת השימוש בכל אחת משתי דרכי ההתמודדות שהוגדרו, בקרב תתי-הקבוצות השונות.

לוח 16.

ממוצעי וסטיות תקן של מידת השימוש בדרכי התמודדות-ממוקדות-אינטרנט, תוך הבחנה בין קבוצות

מספר נחקרים	סטיית תקן	ממוצע	גילים	מוצא	מין	המשתנה הנחקר	
329	.50	1.45	צעירים	ערבים	נשים	שימוש באינטרנט לצורך השתייכות קבוצתית	
504	.55	1.50	מבוגרים				
833	.53	1.48	מעבר לגילים				
422	.63	1.68	צעירים	יהודים			
145	.59	1.59	מבוגרים				
567	.62	1.66	מעבר לגילים				
<b>751</b>	<b>.59</b>	<b>1.58</b>	<b>צעירים</b>	כלל הנשים			
<b>649</b>	<b>.56</b>	<b>1.52</b>	<b>מבוגרים</b>				
<b>1400</b>	<b>.58</b>	<b>1.55</b>	<b>מעבר לגילים</b>				
200	.49	1.37	צעירים	ערבים			גברים
180	.58	1.49	מבוגרים				
380	.54	1.43	מעבר לגילים				
289	.61	1.77	צעירים	יהודים			
61	.68	1.65	מבוגרים				
350	.62	1.75	מעבר לגילים				
<b>489</b>	<b>.60</b>	<b>1.61</b>	<b>צעירים</b>	כלל הגברים			
<b>241</b>	<b>.61</b>	<b>1.53</b>	<b>מבוגרים</b>				
<b>730</b>	<b>.60</b>	<b>1.58</b>	<b>מעבר לגילים</b>				
529	.50	1.42	צעירים	ערבים	כלל הנחקרים		
684	.56	1.50	מבוגרים				
1213	.54	1.46	מעבר לגילים				
711	.62	1.72	צעירים	יהודים			
206	.62	1.61	מבוגרים				
917	.62	1.69	מעבר לגילים				
<b>1240</b>	<b>.59</b>	<b>1.59</b>	<b>צעירים</b>	כלל הנחקרים			
<b>890</b>	<b>.58</b>	<b>1.52</b>	<b>מבוגרים</b>				
<b>2130</b>	<b>.59</b>	<b>1.56</b>	<b>מעבר לגילים</b>				
329	.65	1.77	צעירים	ערבים		נשים	שימוש באינטרנט לצורך ריכוז מידע
504	.68	2.23	מבוגרים				
833	.70	2.05	מעבר לגילים				
422	.51	1.62	צעירים	יהודים			
145	.73	2.37	מבוגרים				
567	.66	1.81	מעבר לגילים				
<b>751</b>	<b>.58</b>	<b>1.68</b>	<b>צעירים</b>	כלל הנשים			
<b>649</b>	<b>.69</b>	<b>2.26</b>	<b>מבוגרים</b>				
<b>1400</b>	<b>.70</b>	<b>1.95</b>	<b>מעבר לגילים</b>				
200	.72	1.98	צעירים	ערבים	גברים		
180	.64	2.33	מבוגרים				
380	.71	2.14	מעבר לגילים				
289	.60	1.74	צעירים	יהודים			
61	.61	2.34	מבוגרים				
350	.64	1.85	מעבר לגילים				
<b>489</b>	<b>.66</b>	<b>1.84</b>	<b>צעירים</b>	כלל הגברים			
<b>241</b>	<b>.63</b>	<b>2.33</b>	<b>מבוגרים</b>				
<b>730</b>	<b>.69</b>	<b>2.00</b>	<b>מעבר לגילים</b>				

529	.68	1.85	צעירים	ערבים	כלל הנחקרים
684	.67	2.26	מבוגרים		
1213	.71	2.08	מעבר לגילים		
711	.56	1.67	צעירים	יהודים	
206	.70	2.36	מבוגרים		
917	.66	1.82	מעבר לגילים		
<b>1240</b>	<b>.62</b>	<b>1.74</b>	<b>צעירים</b>	כלל הנחקרים	
<b>890</b>	<b>.68</b>	<b>2.28</b>	<b>מבוגרים</b>		
<b>2130</b>	<b>.70</b>	<b>1.97</b>	<b>מעבר לגילים</b>		

בניתוח שונות מרובה תלת-מימדית (מין X גיל X מוצא) התגלה אפקט מובהק של גיל (  $F(2, 2121) = 175.84, p < .000, \eta^2 = .14$  ) ומוצא (Wilks Lambda  $F(2, 2121) = 45.72, p < .000, \eta^2 = .04$ ). ניתוח ההבדלים בין המשתנים התלויים הצביע על מספר הבדלים מובהקים בין תתי הקבוצות שנחקרו, שהבולטים בהם: בקרב מבוגרים ניכר שימוש רב יותר בהשוואה לצעירים בפנייה לאינטרנט כדרך התמודדות שמטרתה חיפוש ידע [ $F(1,1) = 255.14, p < .00, \eta^2 = .107$ ]; בקרב נחקרים השייכים למגזר הערבי קיימת נטייה קצת יותר גבוהה יחסית ליהודים להתמודדות דרך האינטרנט לצורך תחושת שייכות חברתית [ $F(1,1) = 51.93, p < .00, \eta^2 = .024$ ]. ניתוח התוצאות האחרות, גם האפקטים הפשוטים וגם האינטראקציות בין המשתנים (מין X גיל X מוצא) מעידים כי למעט ההבדל המסוים בין המגזר הערבי והיהודי, אין הבדל של ממש במידת השימוש באינטרנט לצורך התמודדות בדרך של חיפוש השתייכות חברתית אך קיימים מספר הבדלים במידת השימוש באינטרנט לצורך חיפוש ידע.

באמצעות ניתוחי רגרסיה מרובה נבדק מה מנבא את מידת השימוש בכל אחת מדרכי ההתמודדות הייחודיות באמצעות האינטרנט, אשר זוהו במסגרת המחקר הנוכחי. ממצאי ניתוחי הרגרסיה מופיעים בלוח 17.

מלוח 17 מתברר כי המידה בה אנשים יטו להשתמש בכל אחת משתי דרכי השימוש הייחודיות שזוהו, לנוכח בעיה שעליהם לפתור ו/או במצבי לחץ, תלויה במידה בה הם נוטים להשתמש באינטרנט באופן כללי. אך מעבר לזה התבררו מאפיינים ייחודיים למי שנוטים להשתמש בכל אחת משתי הדרכים שזוהו, כדלקמן:

הנטייה להשתמש באינטרנט לצורך השתייכות לקבוצה (וירטואלית) גבוהה יותר בקרב: מי שנוטים להגיב לבעיות בדרך של התנתקות (יותר מאשר בדרכים אחרות), בעלי כישורים חברתיים נמוכים יחסית, בעלי דימוי עצמי פחות מגובש ומי שמשתייכים למגזר הערבי.

הנטייה להשתמש באינטרנט לצורך ריכוז מידע גבוהה יותר בקרב: גברים, מבוגרים יותר, הנוטים להתמודד עם בעיות בדרך של התמקדות בניסיון לפתור את הבעיה (יותר מאשר בדרכים אחרות) ויש להם נטייה מסוימת להסתיר בעיות מאחרים.

## לוח 17.

תוצאות ניתוחי רגרסיה מרובה לניבוי מידת השימוש בדרכי ההתמודדות-הממוקדות-באינטרנט

1. המשתנה המנובא: שימוש באינטרנט לצורך השתייכות לקבוצה

Beta	t	Sig.	
	2.831	.005	קבוע
.143	6.858	.000	מוצא
.108	4.663	.000	שימוש במשך השבוע
.090	4.319	.000	דוא"ל בסוף שבוע
.112	4.795	.000	גלישה בסוף שבוע
.239	9.180	.000	התמודדות דרך התנתקות
.109	3.640	.000	התמודדות ממוקדת ברגש
.083	2.995	.003	התמודדות ממוקדת בבעיה
-.080	-3.554	.000	רמת כישורים חברתיים
-.065	-2.972	.003	בהירות הדימוי עצמי

2. המשתנה המנובא: שימוש באינטרנט לצורך ריכוז מידע

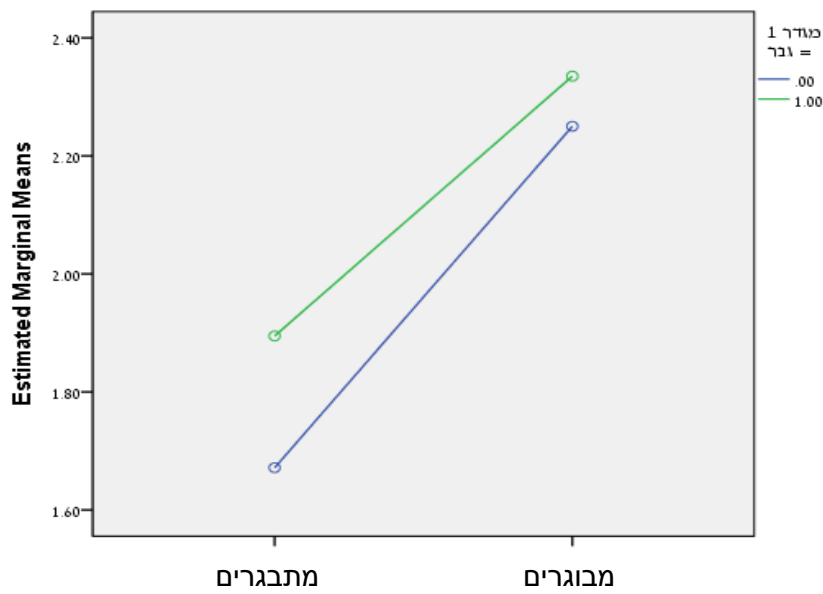
Beta	t	Sig.	
	-1.766	.078	קבוע
.210	8.067	.000	גיל
.100	5.261	.000	מין
-.093	-4.443	.000	מוצא
.089	3.978	.000	גלישה במשך השבוע
.120	4.944	.000	דוא"ל במשך השבוע
.077	3.368	.001	גלישה בסוף שבוע
.288	10.944	.000	התמודדות ממוקדת בבעיה
.144	6.113	.000	התמודדות דרך התנתקות
-.082	-2.924	.003	התמודדות ממוקדת ברגש
.079	3.898	.000	נטייה להסתיר סודות

תרשים 4 מציג את האינטראקציות המובהקות שהתקבלו בין מין וגיל המשתתף במחקר לבין מידת השימוש בכל אחת משתי דרכי ההתמודדות הממוקדות באינטרנט, שזוהו במסגרת המחקר הנוכחי.

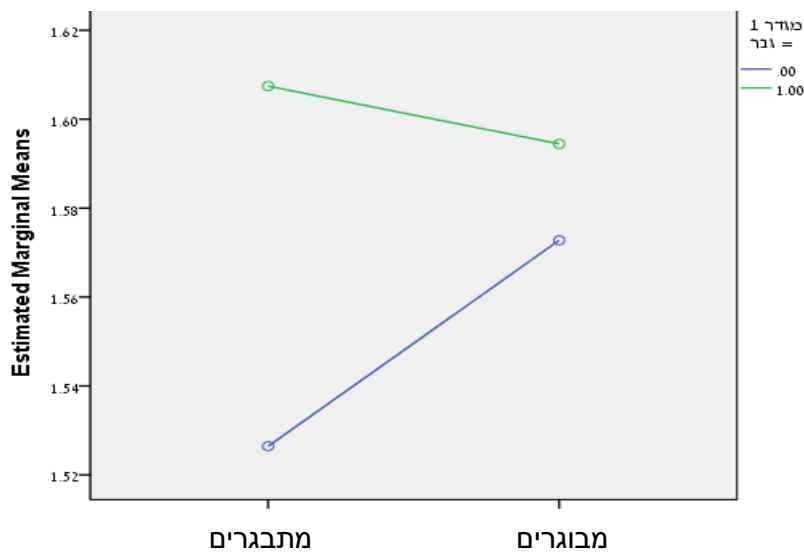
#### תרשים 4.

תוצאות ניתוח שונות מרובה עם ניכוי מוצא, בהירות העצמי כישורים חברתיים תוך השוואה בין מין וקבוצת גיל ביחס לסגנונות ההתמודדות החדשים שזוהו

התמודדות-ממוקדת-אינטרנט בדרך של ריכוז מידע



התמודדות-ממוקדת-אינטרנט בדרך של חיפוש שייכות חברתית



C

## סיכום

השימוש הגובר באינטרנט מחייב בחינה מקפת של הרגלי השימוש באינטרנט, הן כשלעצמם והן כאמצעי חלופי להתנהגויות שהיו נחלת האנשים טרם לכניסת האינטרנט לשימוש יום-יומי ואינטנסיבי. בתוך כך יש חשיבות רבה ללמידה מסודרת של התנהגויות חדשות מוטות-אינטרנט, המייצגות את תחומי ההתנהלות האנושית העכשווית. מקרה פרטי של שאלה זו היא המידה והאופן בו אנשים משתמשים באינטרנט לצורך פתרון בעיות והתמודדות עם לחצים.

המחקר הנוכחי יצא מתוך הנחה שהשימוש בשלושת סגנונות ההתמודדות לא השתנה אלא שינה פניו – בעוד שבעבר סגנונות ההתמודדות המקובלים – קרי, התמקדות בבעיה, התמקדות ברגש המלווה את פתרון הבעיה והתנתקות מהבעיה – בא לידי ביטוי בדרכים קוגניטיביות, חברתיות וגופניות מגוונות, האינטרנט מאפשר להביא סגנונות אלה לידי ביטוי בדרכים חדשות ומפותחות אף יותר. בנוסף, עלתה השאלה האם האינטרנט, עקב מאפייניו המוכרים – בהם: אנונימיות, קישור חברתי וירטואלי וכיוב' – מאפשר ואפילו מעודד שימוש בדרכי התמודדות שלא היו אפשריות בעבר. שאלות אלה חשובות במיוחד למי שעוסקים בחקר דרכי ההתמודדות של אנשים ו/או בטיפול כישורי התמודדות עם לחצים. זאת ועוד, מכיוון שהתמודדות עם לחצים הינה מרכיב מרכזי בהווה היום-יומית של כל בני האדם בעולם, ומכיוון שהאינטרנט מלווה את בני האדם לכל אשר יפנו אך טבעי היה לברר האם שני נושאים אלה מקיימים בינם לבין עצמם "יחסי גומלין" אינטנסיביים, ואם כן – מה אופיים.

במסגרת המחקר נעשה שימוש בכלי מחקר מוכרים ובצדם כלי מחקר שפותחו במיוחד לצורך המחקר הנוכחי. הכלי המחקרי העיקרי שפותח הינו שאלון התמודדות באמצעות האינטרנט המודד את המידה בה האדם נוטה לעשות שימוש בדרכי התמודדות-מוטות-אינטרנט שאינן נכללות בכלי המחקר המקובלים כיום במחקרים על התמודדות עם לחצים. פיתוח שאלון זה כשלעצמו, אשר הוכיח עצמו כמהימן ותקף, מהווה תרומה ייחודית של המחקר לקהילת העוסקים בחקר נושא ההתמודדות עם לחצים, ובמיוחד בהקשר של דרכי ההתמודדות המאפיינים את בני נוער.

המחקר בוצע בקרב נחקרים משתי קבוצות גיל, משתי קבוצות מוצא – יהודים וערבים וכמובן משני המינים. סכ"ה נחקרו למעלה מ-2000 נחקרים, המהווים מדגם רחב דיו, גם אם לא מייצג של כלל המגזרים בחברה הישראלית, לצורך בחינת השאלות שעמדו על הפרק באופן שיניב תשובות אמינות.

תוצאות המחקר מעידות באופן ברור על כך שהאינטרנט מהווה כלי מרכזי בידי אנשים, מכל הקבוצות שנחקרו, לצורך התמודדות עם לחצים בהם הם נתקלים. השימוש באינטרנט בא לידי ביטוי בשני אופנים מרכזיים, כפי ששערנו:

1. יישום של סגנונות התמודדות מוכרים באמצעות הטכנולוגיה שהאינטרנט מאפשר, לדוגמא:

בריחה מהתמודדות באמצעות צפייה ישירה בסדרות ובסרטים הנמצאים באינטרנט. פנייה להתנהגות זו לנוכח מצב של לחץ מייצגת, כאמור, ביטוי חדש לדרך (אי-)התמודדות ידועה ומוכרת, אשר עד כה באה לידי ביטוי בדרכים דומות אשר לא כוללות את השימוש באינטרנט (למשל: צפייה בטלוויזיה).

2. פיתוח של דרכי התמודדות חדשות, אשר אין להם ביטוי בכלי המדידה הקיימים בתחום

ההתמודדות עם לחצים. בפועל זהו שני סגנונות כללים שכאלה: (א) **גלישה לחיפוש (אינטנסיבי)**

**של ידע, לצורך גיבוש הבנה רחבה של הבעיה העומדת על הפרק**. סוג זה של התמודדות חדש ושונה מהמוכר, בעיקר מכיוון שמדובר על נטייה מהירה ואפרורית לחפש מידע באינטרנט, כדרך התמודדות ראשונית ומידית. לשון אחר, מדובר על דרך התמודדות המייצגת נטייה לחפש מידע באינטרנט גם כמידע זה לא בהכרח נחוץ ו/או מתאים לסוג הספציפי של בעיה העומדת על הפרק. (ב) **חיפוש תחושה של שייכות (וירטואלית) לקבוצה של אנשים שיש להם בעיה דומה**. ייחודה של דרך התמודדות זו והחידוש שבה נעוץ בעובדה שמדובר על דרך התמודדות המייצגת חיפוש קירבה לאנשים שיאפשרו לו לחוש סימפטיה (ביונית: סימפטיה - סבל משותף), ולא דווקא חיפוש קירבה של אנשים היכולים לסייע לו באופן פעיל ו/או שיכולים לתמוך בו מעמדה של אכפתיות, אמפטיה ומסוגלות.

עוד נמצא שקיימים מספר הבדלים במידת השימוש בכל אחד משני סגנונות התמודדות ייחודיים אלה, כאשר נערכת השוואה על פי גיל, מוצא ומאפיינים אישיים של הפרט.

לממצאים המפורטים לעיל השלכה רחבה על תחום ההתמודדות עם לחצים – הן במובן המחקרי והן במובן המעשי. ראשית, במובן המחקרי, חשוב להדגיש שכלי המחקר הנפוצים כיום בעולם לא מביאים בחשבון את השימוש הרחב באינטרנט לצורך התמודדות עם לחצים. כיוון שכך, אין בהם ביטוי רחב דיו לאפשרות שהאדם/הנחקר המסוים מתמודד באמצעות האינטרנט, יותר מאשר באמצעות הדרכים הקלאסיות, הבאות לידי ביטוי בכלי המדידה הקיימים. באופן פרקטי ממצאי המחקר הנוכחי קוראים לרביזיה רחבה של כלי המחקר והמדידה המשמשים כיום את החוקרים בתחום מדעי ההתנהגות ומדעי הבריאות. זאת מכיוון שאפיון סגנונות ההתמודדות של האדם על

פי כלי המדידה הקיימים מניב רק חלק מהתמונה הכוללת של הדרכים באמצעותן מנסה האדם המסוים להתמודד בפועל. שנית, במובן המעשי, ממצאי המחקר מעלים את הצורך ברביזיה של התכנים והטכניקות הנכללים בסדנאות ובהתערבויות מגוונות המשמשות כיום לצורך טיפוח כישורי התמודדות. כידוע, התערבויות אלה נעשות בעולם במגוון הקשרים, אשר נזכיר כאן רק מספר דוגמאות שלהן: טיפוח יכולת התמודדות לצורך המניעה של גלישה להתמכרויות; טיפוח כישורי התמודדות לצורך מניעת התנהגות אובדנית; התערבויות לטיפול כישורי התמודדות של ילדים והוריהם, כדי שיעמדו בהצלחה בטלטלה העוברת על התא המשפחתי בעת גירושי הורים וחסיון נפשי לקראת התמודדות עם מצבי לחץ קיצוני בקרב חיילים, שוטרים, כבאים, צוותים רפואיים וכיוב', לצורך שמירה על איכות תפקודם במצבי לוחמה, טראומה ומשבר. כאמור, ממצאי המחקר מעלים על הפרק את הצורך לבחון מחדש דרכים לשימוש מושכל באינטרנט בעת מצבי לחץ והתמודדות, וזאת תוך מודעות והתייחסות גם להבדלים הבין-אישיים שלבטח קיימים במידת השימוש הספונטאני באינטרנט.

לסיכום, ממצאי המחקר הנוכחי תומכים בהשערה הכללית שניצבה בבסיס המחקר, לפיה הנוכחות האינטנסיבית של האינטרנט בחיי הרוב היחסי של בני האדם מחייבת בחינה מחודשת של האופן בו אנשים מתמודדים עם מצבי לחץ. באופן ספציפי המחקר תומך בטענה שהאינטרנט מהווה כלי משמעותי וייחודי ברפרטואר דרכי ההתמודדות של אנשים. למותר לציין כי ממצאי המחקר הנוכחי לא מאפשרים לומר בוודאות האם לאינטרנט תרומה חיובית או השפעה שלילית על איכות ההתמודדות של הפרט עם מצב הלחץ. יחד עם זאת, יש בממצאי המחקר ניצנים של ידע הרומזים על נטייה של חלק מהאנשים להישענות-יתר על האינטרנט ככלי להתמודדות, לעתים אף במחיר של ויתור על שיקול הדעת האישי ו/או ויתור על פנייה לדרכי התמודדות "ישנות" אך רלוונטיות יותר. לאור זאת, מחקרי המשך חייבים ללמוד וככזה יש ללמוד לעומק לא רק את מאפייני השימוש בו אלא גם את ההשלכות של שימוש זה על מידת הצלחה של הפרט להתמודד עם לחצים, מבחינת תפקודו הנפשי, הגופני והחברתי.



## מקורות

- גילת, י., עזר ח., ושגיא ר. (2011). חיפוש עזרה בקרב מתבגרים : עמדות כלפי פנייה אל מקורות מקוונים ומקורות מסורתיים. *מגמות, מז'*, 616-640.
- דרור, י., גרשון, ס. (2012). ישראלים בעידן הדיגיטלי 2012. נדלה בתאריך 7.5.2012 מ : [http://www.colman.ac.il/research/research\\_institute/Israel\\_project\\_Digital/Pages/default.aspx](http://www.colman.ac.il/research/research_institute/Israel_project_Digital/Pages/default.aspx)
- הוועדה למדרוג האינטרנט, סיכום 2012, נדלה בתאריך 2.1.2014 מ : <http://data.isoc.org.il/data/329>
- הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, לקט נתונים מתוך הסקר החברתי 2010 : שימוש במחשב ובאינטרנט, נובמבר, 2011, נדלה בתאריך 16.2.2012 מ : [www.cbs.gov.il](http://www.cbs.gov.il)
- המרכז הבינתחומי הרצליה והמכון הישראלי לדמוקרטיה. (2012). סקר בנושא השימוש באינטרנט. <http://www.moit.gov.il/NR/exeres/E1C42F22-B876-44F0-91FCB09667D82835.htm>
- כהן, ע. (2000). תחושת קוהרנטיות, תפיסה עצמית של אסטרטגיות למידה וזכירת מילים בקרב תלמידי תיכון עם ליקויי למידה, הלומדים אנגלית כשפה זרה. עבודת גמר לקראת התואר "מוסמך למדעי הרוח". אוניברסיטת תל אביב.
- מאגר נתונים על האינטרנט בישראל (STS), אתר האינטרנט של איגוד האינטרנט הישראלי : <http://data.isoc.org.il/>
- רפאלי, ש., אריאל, י., כצמן, מרי (2010). נוער מקוון : דפוסי שימוש וקניה באינטרנט. משרד התעשייה, המסחר והתעסוקה. נדלה בתאריך 16.2.2012 מ :
- שמינס, י. (2007). הקשר בין טראומה משנית, חשיפה לאירועי טרור דרך אמצעי התקשורת והתמודדות בקרב סטודנטים. עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך ללימודי בריאות ורווחה. אוניברסיטת חיפה.
- Amichai-Hamburger, Y., Wainpel, G., & Fox, S. (2002). On the Internet no one knows I'm an introvert: Extroversion, introversion, and Internet interaction. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 125–128.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537–550.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling Cognitive Adaptation: A Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (6), 989-1003. doi: 10.1037/0022-3514.63.6.989.
- Baruch, Y. (2001). The autistic society. *Information & Management* 38:129–136.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and social Psychology*, 56, 267-283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267.

- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538–549. doi:10.1037/0022-3514.59.3.538.
- ComScore -<http://www.comscore.com/2011/06/average-time-spent-on-social-networking-sites-across-geographies/> Retrieved January 2<sup>nd</sup>, 2014
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 381-387.
- Endler, N. S. & Parker, J.D.A (1999). Coping inventory for stressful situation (CISS): Manual (2 ed.). Toronto, Ontario, Canada: Multi-health systems.
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 41-47.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promises. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, research and practice*. London: Routledge.
- Gould, M.S., Munfakh, J.L.H., Lubell, K., Kleinman, M., & Parker, S. (2002). Seeking help from the internet during adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41, 1182\_1190.
- Gullotta, T.P. (1996). Operationalizing Albee's Incidence Formula. In G.W. Albee & T.P. Gullotta (Eds.), *Primary Prevention Works* (23-37). California, Thousand Oaks: Sage-Publications.
- Gresham, F.M. (1986). Conceptual and definitional issues in the assessment of children's social skills: Implications of classification and training. *Journal of Clinical Child Psychology*, 15, 3-15.
- Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1987). The Relationship Between Adaptive Behavior and Social Skills Issues in Definition and Assessment. *The Journal of special education*, 21(1), 167-181.
- Harman, J. P., Hansen, C. E., Cochran, M. E., & Lindsey, C. R. (2005). Liar, liar: Internet faking but not frequency of use affects social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 1-6.
- Hetzel-Riggin, M.D., & Pritchard, J.R. (2011). Predicting Problematic Internet Use in Men and Women: The Contributions of Psychological Distress, Coping Style, and Body Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14 (9), 519-525. doi:10.1089/cyber.2010.0314.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 307-324. doi:10.1037/1089-2680.6.4.307.

- Internet World State: מ 2.1.2014 נדלה בתאריך . שימוש באינטרנט במזרח התיכון. <http://www.internetworldstats.com/stats5.htm>
- Iskender, M., & Akin, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Education*, 54, 1101–1106. doi:10.1016/j.compedu.2009.10.014.
- Israelashvili, M., Kim, T., & Bukobza, G. (2011). Adolescents' over-use of the cyber world – Internet addiction or identity exploration. *Journal of Adolescence*, 35 (2), 1-8. doi:10.1016/j.adolescence.2011.07.015.
- Kavsek, M. J., & Seiffge-Krenke, I. (1996). The differentiation of coping traits in adolescence. *International journal of Behavioral Development*, 19, 651-668. doi: 10.1080/016502596385749.
- Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 439–455.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Academic Press.
- Lev-On, A., & Lissitsa, S. (2010). Digital Divide, Israel 2008. AIS Electronic Library: <http://aisel.aisnet.org/mcis2010/54/>
- Li, H., Wang, J., & Wang, L. (2009). A Survey on the Generalized Problematic Internet Use in Chinese College Students and its Relations to Stressful Life Events and Coping Style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 333–346. doi: 10.1007/s11469-008-9162-4.
- Lieberman, M. A., & Goldstein, B. A. (2006). Not all negative emotions are equal: The role of emotional expression in online support groups for women with breast cancer. *Psycho- Oncology*, 15, 160-168. doi: 10.1002/pon.932.
- Liu, X., & LaRose, R. (2008). Does using the Internet make people more satisfied with their lives? The effects of the Internet on college students' school life satisfaction. *Cyberpsychology and Behavior*, 11, 310-320. doi:10.1089/cpb.2007.0040.
- Michelson, L. S., Wood, R. P., & Kazdin, A. E. (1983). *Social skills assessment and training with children*. New York & London Plenum press. 1-11.
- Moghbeli, S., & Beckman, L. J. Using Web 2.0 to Cope. *American Psychological Association 2010 Convention Presentation*, San Diego, California, August, 2010.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671. doi:10.1016/S0747-5632(03)00040-2.
- Nesbary, D. K. (2000). *Survey research and the World Wide Web*. Boston: Allyn & Bacon.

- Niemz, K., Griffiths, M., Banyard, P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition, *Cyberpsychology & Behavior*, 8 (6), 562-570.
- Parks, M.R., & Floyd, K. (1996). Making friends in cyberspace. *Journal of Communication* 46:80–97.
- Peterson, M. W., & Fretz, P. C. (2003). Patient use of the Internet for information in lung cancer clinic. *Chest Journal*, 123, 452-457. doi:10.1378/chest.123.2.452.
- Reeves, P. M. (2001). How individuals coping with HIV/AIDS use the Internet. *Health Education Research*, 16, 709-719. doi: 10.1093/her/16.6.709.
- Rudolph, K. D., Dennig, M. D. & Weisz, J. R. (1995). Determinantes and consequences of children's coping in the medical setting. Conceptualization, review. doi: 10.1037/0033-2909.118.3.328
- Schonpflug, U., & Jansen, X. (1995). Self concept and coping with developmental demands in German and Polish adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 18, 385-405.
- Senol-Durak, E., & Durak, M. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic Internet use. *Social indicators research*, 103(1), 23-32.
- Sharabi, A., Margalit, M. (2011). Virtual friendships and social distress among adolescents with and without learning disabilities: the subtyping approach. *European Journal of Special Needs Education*, 26(3), 379-394.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269. doi:10.1037/0033-2909.129.2.216.
- Suler, J. (2004). Computer and cyberspace “addiction”. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1, 359–362. doi: 10.1002/aps.90.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect, *Cyber Psychology and Behavior*, 3, 321-326. doi:10.1089/1094931041291295.
- Suls, J., David, J. P., & Harvey, J. H. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, 64, 711-735. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00942.x.
- Tidwell, L. C., & Walther, J. B. (2002). Computer-mediated communication effects on disclosure, impressions, and interpersonal evaluations: Getting to know one another a bit at a time. *Human Communication Research*, 28(3), 317–348.

- Vogel, D. L., & Armstrong, P. I. (2010). Self Concealment and Willingness to Seek Counseling for Psychological, Academic, and Career Issues. *Journal of Counseling & Development*, 88(4), 387-396.
- Williams, A. L., & Merten, M. J. (2009). Adolescents' online social networking following the death of a peer. *Journal of Adolescent Research*, 24(1), 67-90. doi: 10.1177/0743558408328440.

## נספחים

## נספח 1: סיכום קבוצות מיקוד בנושא התמודדות עם קשיים באמצעות האינטרנט

### א. קבוצת מיקוד בקרב בני נוער יהודי

קבוצת המיקוד נערכה בבית ספר "תיכון חדש" בתל אביב, באחת הכיתות. משתתפי הקבוצה היו 13 תלמידים ממספר כיתות בשכבת ט', שנבחרו ע"י רכזת השכבה מתוך תלמידים שהתנדבו להשתתף בקבוצה. מתוכם 9 בנות ו-4 בנים. כל התלמידים השתתפו באופן פעיל בדיון הקבוצתי, למעט תלמיד אחד שהיה שקט יותר ומיעט לדבר. הריאיון נערך במתכונת של שאלות מובנות למחצה. נשאלו שאלות פתוחות, שהתפתחו לדיון ומתוכן עלו שאלות נוספות.

בתחילת הקבוצה הצגתי את עצמי, והסברתי על המחקר, על מטרת הקבוצה, הוסבר כי אין תשובות נכונות או שגויות ואני מעוניינת לשמוע את דעתם הכנה והוסבר על חיסיון המידע. חולקו מדבקות שמות למשתתפים. במהלך הקבוצה המשתתפים התכבדו בשתייה וממתקים, ולבסוף כל משתתף קיבל מתנה סמלית.

### נושאים מרכזיים שעלו בקבוצה:

#### • שימוש באינטרנט

המשתתפים משתמשים באינטרנט, כחלק מחיי היום-יום והשגרה, במידה רבה מאוד. בבית הספר יש מחשבים, אבל התלמידים כמעט ולא משתמשים בהם, כי גולשים באינטרנט דרך הסמארטפון. יש שיעורים מצולמים שניתן לראות באתר בית הספר, והם מקבלים הודעות ועדכונים דרך אתר בית הספר. לעיתים שיעורי הבית כוללים חיפוש מידע באינטרנט. האתרים העיקריים שאליהם גולשים הם פייסבוק, ויקפדיה, יו-טיוב, וואטס-אפ, מאקו, גוגל, מורפיקס, סקולי (אתר בית הספר) ופורמים שונים, כמו סטיפס, אתר שעונה על שאלות בתחומים שונים.

#### • חיפוש מידע באינטרנט

המשתתפים משתמשים באינטרנט לצורך התמודדות עם בעיות, בעיקר לשם חיפוש מידע, במידה רבה מאוד. למשל אחת המשתתפות סיפרה שעשתה בדיקת דם והתגלה אצלה חוסר בחומצה פולית, והיא ניגשה לאינטרנט לחיפוש מידע כדי לבדוק מה זה אומר, ואיך מטפלים בכך. דוגמא אחרת, אחת המשתתפות התלבטה מה לקנות לאחותה מתנה ליום ההולדת ופנתה לאינטרנט כדי לקבל רעיונות למתנה. בתחום הלימודי הם ניגשים המון לאינטרנט לחיפוש מידע, כאשר לא מבינים משהו שנלמד בשיעור, או לצורך הרחבה של מה שנלמד בשיעור או לפתרון של עבודת בית. רוב המשתתפים חושבים כי חיפוש מידע באינטרנט היא דרך יעילה מאוד להתמודדות עם בעיות, כי האינטרנט הוא דרך קלה, מהירה, זמינה ונוחה לחיפוש מידע.

התפתח דיון סביב הנושא של אמינות המידע ברשת. באתר סטיפס ניתן להפנות שאלה לכלל המשתתפים באתר, או ל"מומחה" בתחום (הוגדר כמומחה על פי מספר השאלות שענה בתחום בעבר והמלצות הגולשים). המשתתפים טוענים כי יודעים לעשות את ההבדל בין מידע אמין למידע שאינו אמין, שניתן לקחת אותו כהמלצה, אך לא כעובדה. הם בודקים מי מפרסם את המידע, מי "המומחה" שכותב, ומה הידע שלו והניסיון שלו. בתחום הרפואי פחות סומכים על המידע

באינטרנט, ובתחום הלימודי יותר. בנוסף, עלה כי יש צורך לקחת את המידע מהאינטרנט ולעבד אותו. למשל בנושא לימוד מהאינטרנט נאמר ע"י אחד מהמשתתפים "לא לוקחים את המידע כמו שהוא "העתק-הדבק" מהאינטרנט, זה נוח וקל, אבל לא לומדים ככה, זה לא יעיל". בנוסף, מתארים כי יש עלייה במודעות שלהם לסכנות באינטרנט, כמו לשים לב לחשיפה של פרטים אישיים וניצול ע"י זרים, בעקבות תוכניות שעברו בבית הספר.

- תמיכה רגשית באינטרנט

חלק מהמשתתפים נעזרים באינטרנט לצורך תמיכה רגשית. חלק מהמשתתפים משתמשים בהתכתבות עם אנשים באינטרנט לצורך זה, בעיקר דרך הווטס-אפ והפייסבוק. היתרונות שהועלו לסוג זה של תמיכה הם שמתאפשר יותר זמן לחשוב על הבעיה, ניתן להתייעץ עם אחרים, והמרחק הפיזי הוא נוח. אחת המשתתפות ציינה "כשאני בוכה, לא בא לי לדבר בטלפון, אני לא רוצה שיראו אותי, אבל אני כן יכולה להתכתב עם אחרים בצ'אט, כדי להתמודד עם הבעיה". משתתפת אחרת סיפרה שעושה שיחות וידיאו עם חברות כשצריכה להתייעץ איתן על בעיה אישית. אחת המשתתפות סיפרה שהיא עברה בית ספר השנה, ונכנסה לאחד הפרומים לשאול אם מישהו מכיר את בית הספר ומה חושבים עליו, היא הרגישה חופשי לשאול בפורום מכיוון שזה אנונימי, ולאחר מכן היא יצרה קשרים חברתיים עם תלמידים מבית הספר, עוד לפני שהתחילה שנת הלימודים, וזה עזר לה מבחינה חברתית. משתתפת אחרת אמרה "יותר נוח לי להיפרד ממישהו בהתכתבות בצ'אט או בווטס-אפ, כי פנים מול פנים זה מביך, אתה לא יודע מה להגיד". הדעות היו חלוקות האם דרך התמודדות זו היא דרך יעילה או לא. אחת המשתתפות טענה שבהתכתבות לא ניתן להבין את טון הדברים, למשל התכתבה עם חברה על נושא אישי וכתבה "אני צריכה ללכת ביי", והחברה חשבה שהיא כועסת עליה והתפתח ריב בעקבות כך. חלק מהמשתתפים טענו שבבעיות אישיות מאוד, פחות יפנו לאינטרנט לצורך פתרון בעיות, ויעדיפו להתייעץ עם אנשים מוכרים, ואם יפנו לאינטרנט לא ימסרו פרטים אישיים. חלק מהמשתתפים טענו שיותר נוח להם לדבר בטלפון או להיפגש עם חברים פנים מול פנים על מנת לקבל תמיכה רגשית או ייעוץ, ולא דרך מסך הפלאפון או המחשב. בנוסף, המשתתפים ציינו כי רשתות חברתיות כמו פייסבוק מקלות עליהם מאוד לשמירת קשרים עם חברים ומשפחה שגרים רחוק (בעיר אחרת או בחו"ל), והם לא היו שומרים על קשרים איתם, ללא האינטרנט.

- הסחת דעת באינטרנט

חלק מהמשתתפים העלו שאחת הדרכים להתמודדות עם בעיות היא הסחת הדעת באינטרנט. אחד המשתתפים אמר "כשאני מבואס, אני נכנס לאתרי בדיחות, שומע מוזיקה או רואה סרטים ברשת, כדי לא לחשוב על הבעיה". משתתפת אחרת אמרה "כשאני מבואסת, אני כל הזמן שם, בפייסבוק, בווטס-אפ, זה חלק מהחיים שלי". עלה כי דרך זו יעילה מאוד להסחת דעת (אם נעשה במודע או שלא במודע...), אך אינה מתאימה לכל המשתתפים, חלקם משתמשים בה וחלקם מעדיפים הסחת דעת שמחוץ לאינטרנט בזמן התמודדות עם בעיות, כמו רכיבה על אופניים או לצאת לרקוד.

- מגבלות וחסרונות



המשתתפים העלו כי לאינטרנט יש גם חסרונות ומגבלות והוא יכול לעשות נזק לאנשים המתמודדים עם בעיות. למשל אדם שמדוכא ונכנס לאינטרנט כדי לחפש עצות לדרכי התאבדות. הושם דגש על החשיבות במודעות גם לחסרונות ולמגבלות של כלי זה.

#### • רעיונות לשיפור

המשתתפים טענו כי האינטרנט הוא חלק חשוב מאוד מהחיים שלהם, "ולא יודעים מה היום עושים בלי זה". רוב המשתתפים סיפרו שהאינטרנט הוא המקום הראשון שבו יחפשו פתרון כשנתקלים בבעיה, וזו דרך יעילה מאוד עבורם להתמודדות עם בעיות. על מנת להיעזר באינטרנט בצורה טובה יותר לצורך התמודדות עם בעיות, המשתתפים היו רוצים שיהיה מנוע חיפוש ספציפי לבני נוער שיעסוק בנושאים שמעניינים אותם כמו עבודות, שיעורי בית, בחירת מגמות, מקומות בילוי ונושאים שמטרידים בני נוער. הם מרגישים כי בנושא של בחירת מגמות אינם מקבלים מספיק מידע מבית הספר. בנוסף, הם היו מעוניינים בפורום ייעוץ של בית הספר או משרד החינוך, שיהיה אנונימי, ואין צורך להירשם אליו באתר, כי זה מרתיע אותם להשתמש בסוגים כאלו של פורמים לייעוץ.

#### ב. קבוצת מיקוד בקרב בני נוער ערבי

בפגישה נכחו 11 תלמידים ותלמידות מכיתה ט' מבית ספר פרטי בנצרת. התלמידים נבחרו על ידי הרכז החינוכי בבית הספר, לדבריו "על פי יכולת ההבעה והציונים הגבוהים שלהם". הפגישה נערכה בשעה 9:30 בבוקר ונמשכה כשעה וחצי בתוך "חדר הסלון" של בית הספר, החדר שבו מקבלים את האורחים, ונראה כמו סלון ביתי.

השיחה החלה בהיכרות עם התלמידים והסבר על נושא המחקר ומטרתו, לאחריהם נערך דיון מורחב בין כל חברי הקבוצה בנושאים שהועלו על ידי המנחה.

הנושאים העיקריים שעלו:

#### • איך אתם מרגישים בבית הספר? איך בית הספר מספק לכם את הצרכים שלכם?

רוב התלמידים בקבוצה הביעו את שביעות רצונם מבית הספר; הם ציינו שבית הספר עשיר מאוד מבחינת סיפוק תוכן לימודי ופעילויות בלתי-פורמאליות. אך אחת הדעות הנוגדות שעלו הייתה אי תיאום גישות הלימוד לתלמידים עם צרכים מיוחדים, שהם בעצם הופכים להיות "העבריינים" של הכיתה "מי שנכשל ממשך לרדת למטה, ומי שמצליח למעלה"; "לכל אחד יש יכולות סמויות".

#### • איך אתם רואים את ביה"ס כגורם המעודד שימוש באינטרנט?

התלמידים ציינו שביה"ס משקיע הרבה בתוכנית המניעה והחיסון בשימוש האינטרנט (פרויקט "אינטרנט בטוח") כאשר מופעלים פעילויות מגורמים חוץ בית-ספריים ותוך בית-ספריים. אך מבחינה אחרת ביה"ס אינו תומך שימוש באינטרנט למטרות לימודיות "לא נותנים לנו להכין עבודה באמצעות חיפוש במנועי חיפוש כמו גוגל או וויקיפדיה"; "לו האתר של ביה"ס משופץ ומשופר, זה היה מקל עלינו הרבה מבחינת בדיקת עבודות הבית ושאלת שאלות בתוך פורומים"

- איך אתם משתמשים באינטרנט? באיזה מידה האינטרנט נגיש לכם?  
 רוב המשתתפים ציינו שהם משתמשים באינטרנט באופן קבוע לאורך כל היום, וככל שעובר הזמן שימוש באינטרנט נהיה יותר קל "כשהייתי צעיר הייתי מתקשה מבחינת שפה, היום אני מקליד באנגלית הכי מהר", וגם יותר נגיש " היום השימוש באינטרנט בטלפונים חכמים מקצר את הדרך להכל."

- בשביל מה אתה משתמש באינטרנט?  
 המשתתפים ציינו שהם משתמשים באינטרנט למטרות שונות, לרוב הם משתמשים בפייסבוק להשתלבות חברתית, לקרוא חדשות עולמיות, ולהיעזר בפורומים בנושא עבודה מסוים. גם שימוש באינטרנט לצפייה בסרטים וסדרות טלוויזיה, צפייה בוידאו קליפים ביוטיוב, שימוש בלקסיקון של גוגל לתרגום מילים בשביל העבודות של השיעור בצרפתית, הזמנת טיסות לחו"ל, קניית מוצרים, ועוד. אך הם לרוב לא יוזמים באופן עקרוני להשתמש באינטרנט למטרות לימודיות התורמות לעבודות הבית שלהם. חלק מהם טענו בנושא זה, לו השימוש באינטרנט למטרות לימודיות היה מגיל יותר צעיר אז היה מקל עליהם בגיל יותר מבוגר למצוא חומר לימודי, בנוסף היו מתרגלים לאסטרטגיית למידה זו.

- באיזה מידה אתם משתמשים באינטרנט?  
 המשתתפים ציינו שהם משתמשים באינטרנט לאורך כל היום, בממוצע 10 שעות ביום.

- באיזה מידה אתם משתמשים באינטרנט להתמודדות עם לחץ?  
 המשתתפים התקשו להבין את השאלה בהתחלה, אך בהדרגה אחרי ההסבר והדיון הם הסיקו מסקנות ועלו בדרכי התמודדות משמעותיים; כאשר מדובר בבעיות עם בני הזוג, האזנה למוסיקה עוזרת להרגעה, חיפוש במנוע החיפוש גוגל באמצעות שאלות "How to.." עוזר להתמקד, כתיבת סטטוס בפייסבוק ולחיצות "לייק" גורמות להקלה, בנוסף להורדת תמונות, שיחות צ'אט ושימוש בשפת האינטרנט הכוללת שימוש בתמונות פרצופים שמביעים את הרגשות, צפייה בסרטונים מצחיקים, צפייה בסרטים באינטרנט, הורדת תמונות באינסטגרם, לדפדף ללא מטרה בחדשות הפייסבוק, שימוש במפות באינטרנט להתמצאות במרחב בעת הצורך, והתמודדות עם בעיות עם חברים באמצעות הצ'אט, במיוחד כאשר מדובר בדברים שקשה להגידם.

- מה היתרונות והחסרונות שבהתמודדות עם בעיה באמצעות האינטרנט?  
 המשתתפים התווכחו לגבי הביטוי העצמי באינטרנט אם הוא גורם הקלה להבעת רגשות קשים, או האם הוא מהווה חסם בפני ההתפתחות הרגשית-חברתית של האדם. חלק מהמשתתפים ציינו ששימוש מוגזם בצ'אט באינטרנט גורם לבעיות בביטוי עצמי מילולי, במיוחד אצל המתבגרים. משתתפים אחרים ראו בצ'אט באינטרנט כדרך להבעה עצמית במיוחד במקרים קשים.

המשתתפים הוסיפו, מחסרונות השימוש באינטרנט כדרך התמודדות שבלחיצה אחת כל התוכן האישי של המשתמש עלול להיחשף, במיוחד כאשר מדובר בהעלאת תמונות. בנוסף שהפייסבוק הינו רשת חברתית בה אנשים עלולים להבין את המסר של המשתמש בין השורות, למשל כאשר

מעלים וידיאו קליפ וכותבים סטטוסים אז תהיה אפשרות להבין את המשמעות הנסתר מאחוריהם. גם ציינו שיש חסרונות פיזיולוגיים לשימוש מוגזם באינטרנט כמו עצלות מוטורית, לקות באחיזת העיפרון, ובעיות גופניות בגלל הישיבה הממושכת מול מסך המחשב. המשתתפים ציינו שהתמודדות באמצעות האינטרנט הינה דרך תקשורת יעילה עם אנשים רחוקים שהקשר איתם עלול להיחלש בגלל המרחק הגיאוגרפי. בנוסף הינה דרך להתמודדות עם בעיות לימודיות באמצעות מנועי חיפוש גוגל וויקיפדיה.

- האם אתם מעדיפים דרך התמודדות זו כדרך ראשונה להתמודדות עם מצבי לחץ? המשתתפים חילקו את העדפתם לדרך ההתמודדות באמצעות האינטרנט על פי שני סוגי בעיות: בעיות חברתיות, בהן העדיפו רוב המשתתפים להתמודד הן באמצעות האינטרנט והן בעימות פנים מול פנים, ובעיות לימודיות בהן העדיפו חלק מהמשתתפים להתמודדות באמצעות האינטרנט, אך חלק אחר מהמשתתפים העדיפו להיעזר באנשי מקצוע, או היוועצות עם חברים. על אף חלוקה זאת, המשתתפים הדגישו שההתמודדות באמצעות האינטרנט יותר קלה להתמודדות ראשונית עם הבעיה, והיא תורמת להרגעה ולהקלה עצמית "אני מעדיף להתמודד עם מצבי לחץ ללא השימוש באינטרנט, אך אני לא מצליח בלי זה".

- לסיכום, האם יש משהו נוסף שהייתם רוצה להוסיף בנושא? המשתתפים הביעו את שמחתם להשתתפות בפורום זה, הם ציינו שהדיון העלה נושאים חשובים מאוד בחייהם היומיומיים ודרכי התמודדות אינטואיטיביים. המשתתפים הוסיפו שהדיון פרש בפניהם דרכי התמודדות רבים ומגוונים בשימוש באינטרנט ומחוץ לאינטרנט. חלק מהמשתתפים ציינו שהם בשלב זה חושבים לשנות את דרך התמודדותם עם מצבים מלחיצים.

נספח 2: רשימת הכתובות בהן הופצה המודעה בדבר השאלון המקוון (למבוגרים)

**1. קבוצות בפייסבוק:**

אגודת הסטודנטים אוניברסיטת ת"א  
אגודת הסטודנטים אוניברסיטת בר אילן  
אגודת הסטודנטים אוניברסיטת בן גוריון  
אגודת הסטודנטים האוניברסיטה הפתוחה  
אגודת הסטודנטים אוניברסיטת חיפה  
אגודת הסטודנטים האוניברסיטה העברית  
אגודת הסטודנטים מכללת אריאל  
אגודת הסטודנטים מכללת רמת גן  
אגודת הסטודנטים המכללה האקדמית תל אביב יפו  
בית ספר לחינוך אוניברסיטת תל אביב  
מדעי ההתנהגות מכללת אריאל  
אוניברסיטת תל אביב  
המרכז האקדמי אריאל  
מכללת פרס  
מכללת ספיר  
המכללה למנהל  
מכללת אשקלון  
המכללה האקדמית נתניה  
המרכז ללימודים אקדמיים אור יהודה  
המרכז האקדמי כרמל  
המכללה האקדמית להנדסה ירושלים  
אגודת הסטודנטים רופין  
המכללה האקדמית תל חי  
הקמפוס האקדמי אחווה  
מכללות אורט  
אגודת הסטודנטים עמק יזרעאל  
סמינר הקיבוצים

מכללת לוינסקי  
מכללת דוד ילין  
מכללת בית ברל  
המכללה לעיצוב בניין ודיור  
המכללה האקדמית וינגייט  
המכללה הקהילתית הערבית  
המכללה האקדמית צפת  
מדרשת הגולן חספין  
מדרשת אמונה  
מעונות ת"א  
מעונות בן גוריון  
הטכניון  
מדעי המחשב הטכניון  
הנדסה כימית טכניון  
מכללת אורנים  
מכללת רמת גן  
המרכז הבינתחומי הרצליה  
התאחדות הסטודנטים הארצית  
אגודת הסטודנטים העיברית  
אגודת הסטודנטים אשדוד  
אגודת הסטודנטים אורט בראודה  
מכללת אורט כפר סבא  
המרכז הבינתחומי הרצליה  
מכללת כנרת  
מנהיגים צעירים  
המכון הטכנולוגי חולון  
אגודת הסטודנטים אורנים  
אגודת הסטודנטים מכללת הדסה  
אגודת הסטודנטים פרס

אגודת הסטודנטים באר שבע

פר"ח

צריכים משו?

התאחדות הצעירים בישראל

מדגם-פרסום סקרים

## **2. אתרי אינטרנט:**

לוח מודעות אתר שתיל

לוח מודעות אתר פסיכולוגיה עברית

## **3. פורומים בתפוז:**

אוניברסיטת תל אביב

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumPage.aspx?forumId=1729>

האוניברסיטה העברית

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumPage.aspx?forumId=2095>

האוניברסיטה הפתוחה

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumPage.aspx?forumId=654>

סטודנטים

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumPage.aspx?forumId=72>

עשרים פלוס

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumPage.aspx?forumId=100>

לומדים בחו"ל

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumPage.aspx?forumId=711>

עתודה

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumPage.aspx?forumId=159>

לימודי פסיכולוגיה

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumPage.aspx?forumId=1410>

ירושלים

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumPage.aspx?forumId=752>

נשואים טריים

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumPage.aspx?forumId=383>

ערבים

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumpage.aspx?forumid=817>

טיולי תרמילאים

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumpage.aspx?forumid=662>

פורום אחים בשירותי הבריאות

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumpage.aspx?forumid=833>

פורום יוצאים מהבית

<http://www.tapuz.co.il/forums2008/forumpage.aspx?forumid=794>

נספח 3: בתי הספר שהשתתפו במחקר

מתוך כלל בתי הספר שיש בהם חטיבות ביניים ו/או חטיבות על יסודיות נדגמו 33 בתי ספר. שיטת הדגימה הייתה אקראית מתוך אשכולות שהוגדרו על פי מחוז לימודים ומגזר (יהודי-ערבי). הייתה פנייה לכל 33 בתי הספר ובסופו של דבר נענו לפנייה כמחציתם, לפי הפירוט הבא:

קוד מזהה בקובץ	אחוז מתוך כלל המדגם	מספר הנחקרים	שם בית הספר
			<u>מגזר ערבי:</u>
10	11.6	149	תיכון נצרת
11	9.4	121	תיכון בית ג'ן
12	4.2	54	תיכון אום אל פאחם
13	4.7	60	תיכון נוצרי ירושלים
14	6.8	88	תיכון כפר כנא
15	4.8	62	תיכון עירוני עכו
			<u>מגזר יהודי:</u>
16	9.6	124	תיכון עירוני חיפה
17	8.2	106	תיכון בוסמת-מופ"ת, חיפה
2	4.4	57	עירוני ב אשקלון
3	9.6	123	עירוני ד אשקלון
4	8.7	112	תיכון הראל, כפר סבא
5	4.0	52	אורט מילטון בת ים
6	5.8	74	תיכון חדש, תל אביב
1	7.9	102	גימנסיה הרצליה, תל אביב
	1285		סכ"ה



נספח 4: התפלגות פריטי שאלון התמודדות באינטרנט – מתבגרים, לפי שפה

דוברי הערבית				דוברי העברית				פריט בשאלון
Kurto- Sis**	Skew- ness*	ס"ת	ממוצע	Kurto- Sis**	Skew- ness*	ס"ת	ממוצע	
-0.90	0.51	1.02	2.08	-0.28	0.96	0.97	1.77	2. אני מחפש תמיכה רגשית מחברים וקרובים דרך האינטרנט, באמצעות התכתבות במייל, בצ'אט או ברשתות חברתיות
2.08	1.77	0.87	1.49	3.65	2.11	0.73	1.35	6. אני מחפש להשתייך לקבוצה או פורום באינטרנט עם בעיה דומה, כדי ללמוד מהם מה עושים
3.35	2.05	0.76	1.38	7.65	2.81	0.61	1.24	7. אני מנסה להצטרף לקבוצה או פורום באינטרנט, שיש להם בעיה דומה, כדי לא להיות לבד עם הבעיה
-0.73	0.65	1.01	2.00	-0.58	0.81	1.03	1.90	8. אני מתכתב עם חברים באינטרנט על איך אני מרגיש
-0.03	1.07	0.97	1.74	3.54	2.10	0.77	1.37	11. אני מחפש באינטרנט מישהו שאפשר להתכתב איתו ולשמוע ממנו מה הוא חושב על הבעיה
2.24	1.85	0.87	1.46	11.99	3.48	0.60	1.19	12. אני מנסה להתכתב עם אנשים זרים באינטרנט, יותר מאשר לדבר עם אנשים שמכירים אותי, כי זרים יגידו לי איך באמת צריך להתנהג
1.68	1.57	0.84	1.53	1.23	1.47	0.85	1.55	20. אני כותב סטאטוס ברשת חברתית (כמו פייסבוק) כדי לשתף במה שאני מרגיש
-0.76	0.79	1.08	1.94	1.64	1.65	0.89	1.52	21. קודם כל אני מעלה תמונות שמביעות מה אני מרגישה/ה לרשת החברתית
0.22	1.21	0.98	1.70	5.23	2.46	0.71	1.30	22. אני משתמש ברשת חברתית (כמו פייסבוק) כדי לחפש קשר עם אנשים
-0.95	0.63	1.08	2.03	0.74	1.38	0.94	1.62	1. דבר ראשון אני מחפש מידע באינטרנט, באתרים כמו ויקיפדיה, כדי לגלות עוד פרטים על הבעיה
-1.11	0.17	1.02	2.34	-1.22	0.01	1.06	2.48	3. אני מחפש עזרה מקצועית באינטרנט, כמו בפורומים מקצועיים

2.96	1.95	0.79	1.41	0.12	1.13	0.94	1.69	9. אני מעדיף קודם כל לחפש תשובות לבעיה באינטרנט ואח"כ לפנות למקורות אחרים
0.57	1.32	0.93	1.63	-0.51	0.83	1.01	1.89	10. במקום לפנות לגורמים מקצועיים אני מחפש פתרונות באינטרנט, כי הם יהיו יותר יעילים מאשר פתרונות שיציעו גורמים אחרים
1.07	1.39	0.83	1.56	0.35	1.18	0.91	1.67	13. דבר ראשון אני מחפש מידע באינטרנט כדי לראות האם זו בעיה נורמאלית שיש לעוד אנשים
0.94	1.35	0.86	1.60	-0.11	1.02	0.97	1.77	14. כדי לא לבזבז זמן אני מייד מנסה לקבל מידע, תמיכה או הבנה ממישהו מקצועי, שמבין בבעיה זו, דרך אתרי סיוע ותמיכה באינטרנט
-0.92	0.50	1.03	2.12	-1.38	0.17	1.14	2.38	4. אני צופה בסרטים ובסדרות שיש באינטרנט, זה עוזר להירגע
-0.89	0.64	1.07	2.04	-0.55	0.96	1.09	1.83	5. אני משחק במשחקי רשת במחשב (און-ליין) כדי לחשוב על משהו אחר
-0.10	0.89	0.91	1.83	-0.71	0.75	1.03	1.92	15. אני גולש באינטרנט כדי לחשוב על כך כמה שפחות
-0.70	0.61	1.00	2.05	-0.71	0.69	1.02	1.97	16. לפני שאני פונה לפתור את הבעיה, אני קודם כל לוקח לעצמי פסק זמן (הפסקה) כדי להירגע, ובינתיים מתעסק עם האינטרנט
-1.26	0.24	1.10	2.34	-0.94	0.64	1.07	1.99	17. אני מחפש ביו-טיוב סרטון מצחיק שיעזור לי לא להיות מוטרד

\* ערכים הגבוהים מ-0.23 מובהקים ב- $p < .01$   
\*\* ערכים מוחלטים הגבוהים מ-0.50 מובהקים ב- $p < .01$

נספח 5: התפלגות פריטי שאלון התמודדות באינטרנט – מבוגרים, לפי שפה

דוברי הערבית				דוברי העברית				פריט בשאלון
Kurto-Sis**	Skew-ness*	ס"ת	ממוצע	Kurto-Sis**	Skew-ness*	ס"ת	ממוצע	
-0.66	0.55	0.96	2.06	-0.80	0.63	1.01	1.98	2. אני מחפש תמיכה רגשית מחברים וקרובים דרך האינטרנט, באמצעות התכתבות במייל, בצ'אט או ברשתות חברתיות
1.56	1.52	0.84	1.55	1.19	1.48	0.84	1.53	6. אני מחפש להשתייך לקבוצה או פורום באינטרנט עם בעיה דומה, כדי ללמוד מהם מה עושים
2.94	1.90	0.78	1.43	3.80	2.09	0.71	1.36	7. אני מנסה להצטרף לקבוצה או פורום באינטרנט, שיש להם בעיה דומה, כדי לא להיות לבד עם הבעיה
-0.66	0.59	0.94	1.97	-0.78	0.63	1.00	1.97	8. אני מתכתב עם חברים באינטרנט על איך אני מרגיש
0.32	1.13	0.87	1.66	2.00	1.67	0.78	1.46	11. אני מחפש באינטרנט מישהו שאפשר להתכתב איתו ולשמוע ממנו מה הוא חושב על הבעיה
3.37	1.98	0.70	1.36	8.42	2.97	0.47	1.17	12. אני מנסה להתכתב עם אנשים זרים באינטרנט, יותר מאשר לדבר עם אנשים שמכירים אותי, כי זרים יגידו לי איך באמת צריך להתנהג
0.04	-1.07	0.85	3.36	0.37	-1.05	0.81	3.33	1. דבר ראשון אני מחפש מידע באינטרנט, באתרים כמו ויקיפדיה, כדי לגלות עוד פרטים על הבעיה
-0.96	0.30	1.00	2.26	-1.12	0.30	1.05	2.24	3. אני מחפש עזרה מקצועית באינטרנט, כמו בפורומים מקצועיים
-1.29	0.08	1.09	2.46	-1.24	0.16	1.08	2.39	9. אני מעדיף קודם כל לחפש תשובות לבעיה באינטרנט ואח"כ לפנות למקורות אחרים
-0.91	0.37	0.98	2.16	-0.43	0.69	0.91	1.92	10. במקום לפנות לגורמים מקצועיים אני מחפש פתרונות באינטרנט, כי הם יהיו יותר יעילים מאשר פתרונות שיציעו גורמים אחרים
-0.99	0.27	0.98	2.21	-1.04	0.31	1.01	2.21	13. דבר ראשון אני מחפש מידע באינטרנט כדי לראות האם זו בעיה נורמאלית שיש לעוד אנשים

0.00	0.93	0.86	1.75	1.53	1.56	0.77	1.47	14. כדי לא לבזבז זמן אני מייד מנסה לקבל מידע, תמיכה או הבנה ממישהו מקצועי, שמבין בבעיה זו, דרך אתרי סיוע ותמיכה באינטרנט
-1.10	0.18	1.03	2.41	-0.83	0.62	1.02	1.99	4. אני צופה בסרטים ובסדרות שיש באינטרנט, זה עוזר להירגע
1.43	1.49	0.83	1.54	5.54	2.39	0.64	1.29	5. אני משחק במשחקי רשת במחשב (און-ליין) כדי לחשוב על משהו אחר
-0.36	0.77	0.92	1.86	0.73	1.27	0.84	1.60	15. אני גולש באינטרנט כדי לחשוב על כך כמה שפחות
-0.56	0.41	0.87	2.09	-0.44	0.76	0.90	1.83	16. לפני שאני פונה לפתור את הבעיה, אני קודם כל לוקח לעצמי פסק זמן (הפסקה) כדי להירגע, ובינתיים מתעסק עם האינטרנט
-0.95	0.38	1.00	2.16	0.52	1.27	0.86	1.59	17. אני מחפש ביו-טיוב סרטון מצחיק שיעזור לי לא להיות מוטרד
3.55	2.03	0.73	1.38	9.43	3.07	0.56	1.20	18. אני גולש לאתרי המכירות באינטרנט כדי לקנות משהו שישמח אותי

\* ערכים הגבוהים מ-0.23 מובהקים ב- $p < .01$   
\*\* ערכים מוחלטים הגבוהים מ-0.50 מובהקים ב- $p < .01$

## נספח 6: השאלון למתבגרים

### אוניברסיטת תל אביב – בית הספר לחינוך

שלום רב,

השאלון הנוכחי מועבר במסגרת מחקר על השימוש באינטרנט לצורך התגברות על בעיות וקשיים. מטרת המחקר לברר מה מידת השימוש שבני נוער עושים באינטרנט לצורך התמודדות עם בעיות. בירור זה יסייע להגדיר את התחומים בהם צריך לשפר את התוכן והנגישות של האינטרנט לצורך שימוש של בני נוער. המחקר פונה לאוכלוסיות מגוונות, וגם מי שאין להם קשיים מיוחדים, וזאת במטרה לקבל תמונה רחבה וכוללת. לכן, כדי להגיע להבנה נכונה של המצב, אנו זקוקים לעזרתך!

אנא קרא את השאלות המופיעות להלן וענה על כל השאלות בלי לדלג. שים לב – אין כאן תשובה נכונה או לא נכונה; התשובה המתאימה היא זו המייצגת את דעתך ועמדתך האמיתית. השאלון מועבר בעילום שם (אנונימי לחלוטין) ומיועד לצורכי מחקר בלבד; אף אחד מלבד עורכי המחקר לא ידע מה התשובות שהתקבלו ורק התוצאות הכלליות של המחקר – כפי שינחתו לגבי כלל המשתתפים – יוצגו לגורמים שונים בתחום האינטרנט.

#### השאלון מנוסח בלשון זכר, אך מכון לבנים ולבנות.

אם תוך כדי מילוי השאלון יש לך שאלות – אנא קרא לעורכת המחקר (שתהיה בחדר); אם לאחר מילוי השאלון יהיו לך שאלות – אתה יכול לפנות לכתובת [odelialeon@gmail.com](mailto:odelialeon@gmail.com) כדי לקבל מענה לשאלה שתהיה לך. תודה רבה על היענותך ועל שיתוף הפעולה!

כמה שעות להערכתך אתה נוהג לגלוש באינטרנט בממוצע באמצע שבוע?

1. לא גולש בכלל
2. פחות משעה ביום
3. 1-2 שעות ביום
4. 3-4 שעות ביום
5. מעל 4 שעות ביום

כמה שעות להערכתך אתה נוהג לגלוש באינטרנט בממוצע בסוף שבוע?

1. לא גולש בכלל
2. פחות משעה ביום
3. 1-2 שעות ביום
4. 3-4 שעות ביום
5. מעל 4 שעות ביום

באיזו תדירות אתה בודק דואר אלקטרוני (אימייל) בממוצע באמצע שבוע?

1. פעם בשבוע או פחות
2. 2-5 פעמים בשבוע
3. פעם ביום
4. 2-5 פעמים ביום
5. מעל 5 פעמים ביום

באיזו תדירות אתה בודק דואר אלקטרוני (אימייל) בממוצע בסוף שבוע?

1. פעם בסופשבוע או פחות
2. 2-5 פעמים בסופשבוע
3. פעם ביום
4. 2-5 פעמים ביום
5. מעל 5 פעמים ביום

במידה ויש לך פייסבוק, כמה חברים (בערך) יש לך בפייסבוק? \_\_\_\_\_

**סמן באיזו תדירות אתה נוהג לבצע את סוגי הפעילויות הבאות:**

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם לא	
5	4	3	2	1	קריאה או כתיבה בפורומים
5	4	3	2	1	שימוש ברשתות חברתיות, למשל: linkedin, twitter, facebook
5	4	3	2	1	שימוש בתוכנת מסרים מידיים (למשל: Whatsapp, ICQ)
5	4	3	2	1	קריאה או כתיבה ב- e-mail (אימייל)
5	4	3	2	1	כתיבה ב- צ'אט
5	4	3	2	1	הורדת תוכנות
5	4	3	2	1	חיפוש מידע במנועי חיפוש באינטרנט (כגון: Google)
5	4	3	2	1	האזנה למוסיקה באינטרנט
5	4	3	2	1	צפייה בסדרות ותכניות טלוויזיה באינטרנט
5	4	3	2	1	התעדכנות בחדשות ואקטואליה באינטרנט
5	4	3	2	1	צפייה בסרטונים ב- youtube
5	4	3	2	1	משחק במשחקי מחשב און ליין
5	4	3	2	1	קניית מוצרים או שירותים דרך האינטרנט
5	4	3	2	1	איסוף מידע באינטרנט לפני קניית מוצרים או שירותים
5	4	3	2	1	העלאת תמונות לרשת חברתית (כמו פייסבוק)

5	4	3	2	1	חיפוש חברים חדשים ברשתות חברתיות באינטרנט
5	4	3	2	1	חיפוש כתובת או מספר טלפון באינטרנט
5	4	3	2	1	יצירת דמות בעולם וירטואלי אינטרנטי כמו second life
5	4	3	2	1	התעדכנות בחדשות הספורט באינטרנט
5	4	3	2	1	חיפוש פרטים לגבי אנשים שמעניינים אותי באינטרנט
5	4	3	2	1	הזמנת כרטיסים לסרטים או הופעות דרך האינטרנט
5	4	3	2	1	שימוש ברשתות לשיתוף קבצים (כמו: אימיול וביטורנט)
5	4	3	2	1	כתיבת בלוג אישי באינטרנט
5	4	3	2	1	שיטוט אקראי ברשת כשמשעמם לי
5	4	3	2	1	כתיבת סטאטוס ברשת חברתית כמו פייסבוק
פעילות נוספת? (אנא פרטי איזו):					

כשיש לך בעיה...-סמן לגבי כל משפט באיזו מידה אתה מתנהג כך כשיש לך בעיה :

אני עושה זאת במידה רבה	אני עושה זאת בינונית	אני עושה זאת מעטה	אני בדרך כלל לא עושה את זה	<u>כשיש לי בעיה...</u>
4	3	2	1	דבר ראשון אני מחפש מידע באינטרנט, באתרים כמו ויקיפדיה, כדי לגלות עוד פרטים על הבעיה
4	3	2	1	אני מחפש תמיכה רגשית מחברים וקרובים דרך האינטרנט, באמצעות התכתבות במייל, בצי'אט או ברשתות חברתיות
4	3	2	1	אני מחפש עזרה מקצועית באינטרנט, כמו בפורומים מקצועיים
4	3	2	1	אני צופה בסרטים ובסדרות שיש באינטרנט, זה עוזר להירגע
4	3	2	1	אני משחק במשחקי רשת במחשב (און-ליין) כדי לחשוב על משהו אחר

4	3	2	1	אני מחפש להשתייך לקבוצה או פורום באינטרנט עם בעיה דומה, כדי ללמוד מהם מה עושים
4	3	2	1	אני מנסה להצטרף לקבוצה או פורום באינטרנט, שיש להם בעיה דומה, כדי לא להיות לבד עם הבעיה
4	3	2	1	אני מתכתב עם חברים באינטרנט על איך אני מרגיש
4	3	2	1	אני מעדיף קודם כל לחפש תשובות לבעיה באינטרנט ואח"כ לפנות למקורות אחרים
4	3	2	1	במקום לפנות לגורמים מקצועיים אני מחפש פתרונות באינטרנט, כי הם יהיו יותר יעילים מאשר פתרונות שיציעו גורמים אחרים
4	3	2	1	אני מחפש באינטרנט מישהו שאפשר להתכתב איתו ולשמוע ממנו מה הוא חושב על הבעיה
4	3	2	1	אני מנסה להתכתב עם אנשים זרים באינטרנט, יותר מאשר לדבר עם אנשים שמכירים אותי, כי זרים יגידו לי איך באמת צריך להתנהג
4	3	2	1	דבר ראשון אני מחפש מידע באינטרנט כדי לראות האם זו בעיה נורמאלית שיש לעוד אנשים
4	3	2	1	כדי לא לבזבז זמן אני מייד מנסה לקבל מידע, תמיכה או הבנה ממישהו מקצועי, שמבין בבעיה זו, דרך אתרי סיוע ותמיכה באינטרנט
4	3	2	1	אני גולש באינטרנט כדי לחשוב על כך כמה שפחות
4	3	2	1	לפני שאני פונה לפתור את הבעיה, אני קודם כל לוקח לעצמי פסק זמן (הפסקה) כדי להירגע, ובינתיים מתעסק עם האינטרנט
4	3	2	1	אני מחפש ביו-טיוב סרטון מצחיק שיעזור לי לא להיות מוטרד
4	3	2	1	אני כותב סטאטוס ברשת חברתית (כמו פייסבוק) כדי לשתף במה שאני מרגיש
4	3	2	1	קודם כל אני מעלה תמונות שמביעות מה אני מרגיש/ה לרשת החברתית
4	3	2	1	אני משתמש ברשת חברתית (כמו פייסבוק) כדי לחפש קשר עם אנשים



אני כולל עושה זאת במידה רבה	אני עושה זאת במידה בינונית	אני עושה את זה במידה מעטה	אני בדרך כלל לא עושה את זה	בדרך כלל - כשיש לי בעיה...
4	3	2	1	1. אני שואל אנשים שעברו מצב דומה, מה הם עשו
4	3	2	1	2. אני פונה לעבודה או לפעילויות אחרות כדי לא לחשוב על הבעיה
4	3	2	1	3. אני מבצע פעילות נוספת לנסות להיפטר מהבעיה
4	3	2	1	4. אני מנסה לחשוב על דרך פעולה שתאפשר פתרון של הבעיה
4	3	2	1	5. אני דוחה פעילויות אחרות כדי להתרכז בבעיה
4	3	2	1	6. אני מאלץ את עצמי להמתין לזמן המתאים בכדי לעשות משהו, שיאפשר פתרון של הבעיה
4	3	2	1	7. אני מדבר עם אנשים אחרים על איך אני מרגיש
4	3	2	1	8. אני מחפש משהו טוב במה שקרה
4	3	2	1	9. אני מנסה לחיות עם זה
4	3	2	1	10. אני מחפש את תמיכת האלוהים
4	3	2	1	11. אני חש מדוכא ולא מסתיר זאת מאחרים
4	3	2	1	12. אני מסרב להאמין שזה קרה
4	3	2	1	13. אני מוותר על הניסיון לפתור את הבעיה
4	3	2	1	14. אני משקיע פחות מאמצים בפתרון הבעיה
4	3	2	1	15. אני אומר לעצמי: " זה לא אמיתי"
4	3	2	1	16. אני מדוכא ומודע לכך
4	3	2	1	17. אני מתפלל יותר מתמיד
4	3	2	1	18. אני משלים עם המציאות שזה קרה
4	3	2	1	19. אני מנסה להסביר לעצמי מה אני יכול ללמוד ממה שקרה
4	3	2	1	20. אני מנסה לקבל הבנה והתחשבות ממישהו
4	3	2	1	21. אני מדבר עם מישהו שיכול לעזור בפתרון הבעיה
4	3	2	1	22. אני מכריח את עצמי לא לעשות דברים בצורה מהירה או חפוזה
4	3	2	1	23. אני משתדל למנוע מדברים אחרים שיפריעו לי לנסות לפתור את הבעיה

4	3	2	1	24. אני מנסה לפתור את הבעיה באופן ישיר ומיידי
4	3	2	1	25. אני ישן יותר מאשר בדרך כלל
4	3	2	1	26. אני מנסה לראות את המצב באור יותר חיובי
4	3	2	1	27. אני מדבר על רגשותיי עם מישהו
4	3	2	1	28. אני מקבל את זה שזה קרה וזה לא יכול להשתנות
4	3	2	1	29. אני מרגיש מצוקה נפשית (מתוח) ומביע רגשות אלה כל הזמן
4	3	2	1	30. אני מנסה למצוא תמיכה בדת
4	3	2	1	31. אני חולם בהקיץ על דברים שונים מזה
				1. אני מודה בפני עצמי שאיני יכול להתמודד עם זה, ומפסיק לנסות
				2. אני מנסה לפתור את הבעיה באופן ישיר ומיידי
				3. אני מעמיד פנים שזה לא קרה באמת
				4. אני מדבר עם אנשים אחרים כדי לגלות יותר פרטים על המצב
				5. אני מתכנן תכנית פעולה
				6. אני מרכז את מאמצי כדי לעשות משהו לפתרון הבעיה
				7. אני מוודא שלא אחמיר את הבעיה על ידי פעולה מהירה מדי
				8. אני מתמקד בהתמודדות עם הבעיה, ואם יש צורך דוחה דברים אחרים
				9. אני מנסה לקבל תמיכה רגשית מחברים או קרובים
				10. אני נותן ביטוי (פורקן) לרגשותיי
				11. אני מנסה ללמוד מהניסיון
				12. אני מנסה לקבל עצה ממישהו, מה עלי לעשות
				13. אני מתנהג כאילו זה לא קרה
				14. אני בוטח באלוהים
				15. אני עושה מה שצריך לעשות, כל צעד בזמנו
				16. אני מתרכז בפתרון הבעיה, ולא נותן לדברים אחרים להעסיק אותי

				17. אני מתרגל לרעיון שזה קרה
				18. אני מחכה ולא עושה דבר עד שהמצב יאפשר
4	3	2	1	19. אני הולך לסרטים, או צופה בטלוויזיה כדי לחשוב על כך כמה שפחות
4	3	2	1	20. אני מוותר על הניסיון להגיע למטרה שהייתה לי
4	3	2	1	21. אני חושב היטב על דרך הפעולה שעלי לנקוט בה
4	3	2	1	22. אני חושב כיצד אוכל לטפל בבעיה בצורה הטובה ביותר

**סמן האם אתה מסכים או לא מסכים עם התיאורים הבאים:**

מסכים מאוד	מסכים	לא מסכים	מאוד לא מסכים	
4	3	2	1	1. לפעמים אני חושב שאני בכלל לא טוב
4	3	2	1	2. אני לא האדם שהייתי רוצה להיות
4	3	2	1	3. אני מסוגל לעשות דברים באותה רמה טובה כמו רוב האנשים
4	3	2	1	4. אני מרגיש שאין הרבה דברים שאוכל להתגאות בהם
4	3	2	1	5. אני בהחלט מרגיש לפעמים כלא שווה
4	3	2	1	6. אם הייתי יכול הייתי משנה כמה דברים באופיי
4	3	2	1	7. הייתי רוצה שיהיה לי יותר כבוד עצמי
4	3	2	1	8. בסך הכל אני נוטה להרגיש כשלון
4	3	2	1	9. בסך הכל אני לא מרוצה מעצמי

עד כמה נכון לגביך כל אחד מהמשפטים הבאים :

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם לא	
5	4	3	2	1	1. אני מתחבר בקלות לאנשים חדשים
5	4	3	2	1	2. אני אומר דברים נעימים לאחרים כאשר הם עושים משהו טוב
5	4	3	2	1	3. אני מרגיש בטוח בעצמי, כאשר אני נפגש עם חבר/ה
5	4	3	2	1	4. אני מנסה להבין איך חבריי מרגישים, כשהם כועסים, עצבניים או עצובים
5	4	3	2	1	5. אני נותן מחמאות לאנשים כשמגיע להם
5	4	3	2	1	6. אני מבקש מחברים עזרה בבעיותיי
5	4	3	2	1	7. כשאני לא מסכים עם דברי חבריי, אני עושה זאת מבלי לריב או להתווכח
5	4	3	2	1	8. אני מרחם על אחרים כשדברים רעים קורים להם
5	4	3	2	1	9. אני עושה דברים טובים בשביל חבריי מבלי שיבקשו ממני
5	4	3	2	1	10. כשיש חילוקי דעות עם חבריי, אני זה שמחפש להתפשר עם חבריי
5	4	3	2	1	11. אני יוזם מפגשים חברתיים עם חבריי
5	4	3	2	1	12. אני משוחח עם חברים כאשר יש בעיה או ויכוח כדי למצוא פתרון
5	4	3	2	1	13. אני מקבל את הביקורת של חבריי מבלי להתעצבן
5	4	3	2	1	14. כשאני פוגש אנשים שמוכרים לי אני מקפיד להקדים ולברך אותם בשלום
5	4	3	2	1	15. אני יוזם שיחה עם חברים לעבודה או ללימודים
5	4	3	2	1	16. אני אומר או מראה לחברים שאני מחבב אותם
5	4	3	2	1	17. אני עומד לצד חבריי (תומך בהם) כשמישהו מבקר אותם באופן לא צודק
5	4	3	2	1	18. אני מזמין אחרים להצטרף אלי לדברים שאני רוצה לעשות
5	4	3	2	1	19. אני אוהב להיות עם אנשים אחרים
5	4	3	2	1	20. קל לי לארגן מסיבה
5	4	3	2	1	21. אני יודע לשמור על קשרים חברתיים עם מי שחשוב לי
5	4	3	2	1	22. אני יודע איך לסיים קשרים חברתיים שלא נוחים לי יותר
5	4	3	2	1	23. אני יודע להציג את עצמי בפני אנשים חדשים שאני לא מכיר

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם לא	האם יש לך סודות ?
5	4	3	2	1	1. יש לי סוד שאני לא מספר לאנשים אחרים
5	4	3	2	1	2. אם אספר לחברים את כל הסודות שלי הם יחבבו אותי פחות
5	4	3	2	1	3. יש הרבה דברים עלי שאני מעדיף לא לספר
5	4	3	2	1	4. חלק מהסודות שלי ממש מציקים לי
5	4	3	2	1	5. הרבה פעמים אני מפחד שאגיד משהו שאני לא רוצה שידעו
5	4	3	2	1	6. יש לי סודות שאני מעדיף לשקר ולא לספר למי שישאל אותי עליהם
5	4	3	2	1	7. הסודות שלי יותר מדי מביכים ואני מעדיף לא לספר אותם
5	4	3	2	1	8. יש לי מחשבות שליליות על עצמי אבל אני לא מדבר עליהן

עד כמה נכון לומר לגביך ש.....

לגמרי לא נכון	לגמרי על פי רוב נכון	בחלקו נכון ובחלקו לא נכון	על פי רוב לא נכון	לגמרי לא נכון	
5	4	3	2	1	1. ייתכן שביום מסוים יש לי דעה אחת על עצמי וביום אחר דעה אחרת על עצמי
5	4	3	2	1	2. אני משקיע זמן רב על מחשבה על איזה סוג בן אדם אני
5	4	3	2	1	3. לפעמים אני מרגיש שאני לא הבן אדם שמצטייר בעיני האחרים
5	4	3	2	1	4. כאשר אני חושב על איזה סוג בן אדם הייתי בעבר, אינני בטוח איזה סוג הייתי באמת
5	4	3	2	1	5. לעיתים רחוקות אני מרגיש סתירה בין הצדדים השונים שיש באישיות שלי
5	4	3	2	1	6. לעיתים אני חושב שאני מכיר אנשים אחרים יותר טוב ממה שאני מכיר את עצמי
5	4	3	2	1	7. האמונות שלי לגבי עצמי משתנות בתכיפות גבוהה
5	4	3	2	1	8. אם אתבקש לתאר את האישיות שלי, התיאור יכול להשתנות מיום ליום
5	4	3	2	1	9. אפילו אם הייתי רוצה אני לא בטוח שהייתי יכול להסביר לאחרים מי אני באמת
5	4	3	2	1	10. באופן כללי, ברור לי מי אני ומה אני
5	4	3	2	1	11. לעיתים קרובות קשה לי להגיע להחלטות מכיוון שאני לא יודע מה אני רוצה

**ולסיום, מספר שאלות רקע:**

מין: 1. זכר 2. נקבה גיל: \_\_\_\_\_ שם בית הספר: \_\_\_\_\_

מצב משפחתי של הוריד: 1. נשואים 2. גרושים 3. פרודים 4. אלמן/ה 5. אחר: \_\_\_\_\_

ארץ לידה: 1. ישראל 2. אחר: \_\_\_\_\_ – באיזה שנה עברת לגור בישראל? \_\_\_\_\_

מה הדת שלך: 1. יהודי 2. נוצרי 3. מוסלמי 4. אחר: \_\_\_\_\_

האם יש לך הערות? \_\_\_\_\_

תודה רבה על היענותך !

שאלון מחקר

--	--	--

מס' נבדק

שלום....תודה על שיתוף הפעולה!

תאריך: \_\_\_\_\_

כמה שעות להערכתך אתה נוהג לגלוש באינטרנט בממוצע באמצע שבוע?

- 6. לא גולש בכלל
- 7. פחות משעה ביום
- 8. 1-2 שעות ביום
- 9. 3-4 שעות ביום
- 10. מעל 4 שעות ביום

כמה שעות להערכתך אתה נוהג לגלוש באינטרנט בממוצע בסוף שבוע?

- 6. לא גולש בכלל
- 7. פחות משעה ביום
- 8. 1-2 שעות ביום
- 9. 3-4 שעות ביום
- 10. מעל 4 שעות ביום

באיזו תדירות אתה בודק דואר אלקטרוני (אימייל) בממוצע באמצע שבוע?

- 6. פעם בשבוע או פחות
- 7. 2-5 פעמים בשבוע
- 8. פעם ביום
- 9. 2-5 פעמים ביום
- 10. מעל 5 פעמים ביום

באיזו תדירות אתה בודק דואר אלקטרוני (אימייל) בממוצע בסוף שבוע?

- 11. פעם בשבוע או פחות
- 12. 2-5 פעמים בשבוע
- 13. פעם ביום
- 14. 2-5 פעמים ביום
- 15. מעל 5 פעמים ביום

במידה ויש לך פייסבוק, כמה חברים יש לך בערך בפייסבוק? \_\_\_\_\_

סמן באיזו תדירות אתה נוהג לבצע את סוגי הפעילויות הבאות:

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם לא	שאלון שימוש באינטרנט
5	4	3	2	1	קריאה או כתיבה בפורומים
5	4	3	2	1	שימוש ברשתות חברתיות, למשל: linkedin, twitter, facebook
5	4	3	2	1	שימוש בתוכנת מסרים מידיים, למשל: Whatsapp, MSN, ICQ
5	4	3	2	1	קריאה או כתיבה ב- e-mail (אימייל)
5	4	3	2	1	כתיבה ב- צ'אט
5	4	3	2	1	הורדת תוכנות
5	4	3	2	1	חיפוש מידע במנועי חיפוש באינטרנט
5	4	3	2	1	האזנה למוסיקה באינטרנט
5	4	3	2	1	צפייה בסדרות ותכניות טלוויזיה בצפייה ישירה
5	4	3	2	1	התעדכנות בחדשות ואקטואליה באינטרנט
5	4	3	2	1	צפייה בסרטונים ב- youtube
5	4	3	2	1	משחק במשחקי מחשב און ליין
5	4	3	2	1	קניית מוצרים או שירותים דרך האינטרנט
5	4	3	2	1	קריאה ואיסוף מידע באינטרנט לפני קניית מוצרים או שירותים
5	4	3	2	1	העלאת תמונות לאינטרנט
5	4	3	2	1	חיפוש בן/ בת זוג באתרי היכרויות
5	4	3	2	1	חיפוש עבודה באינטרנט בעת הצורך
5	4	3	2	1	חיפוש כתובת או מספר טלפון באינטרנט
5	4	3	2	1	קביעת תור לרופא דרך האינטרנט
5	4	3	2	1	תשלום חשבונות דרך האינטרנט



5	4	3	2	1	התעדכנות בחדשות הספורט באינטרנט
5	4	3	2	1	חיפוש פרטים לגבי אנשים שמעניינים אותי באינטרנט
5	4	3	2	1	ביצוע פעולות בחשבון הבנק דרך האינטרנט
5	4	3	2	1	הזמנת כרטיסים לסרטים, הצגות או הופעות דרך האינטרנט
5	4	3	2	1	שימוש ברשתות לשיתוף קבצים כמו אימיול, ביטורנט, גנטולה
5	4	3	2	1	כתיבת בלוג אישי באינטרנט
5	4	3	2	1	שיטוט אקראי ברשת כשמעמם לי
5	4	3	2	1	פעילות נוספת (פרט/י):

קרא בעיון כל משפט וסמן באיזו מידה אתה מתנהג בדרך זו:

כשיש לי בעיה...	אני בדרך כלל לא עושה את זה	אני עושה את זה מעטה	אני עושה זאת במידה בינונית	אני בדרך כלל עושה זאת רבה במידה רבה
אני מחפש מידע באינטרנט וקורא על התחום באתרים שונים, כמו ויקיפדיה, כדי לגלות עוד פרטים על המצב	1	2	3	4
אני מחפש תמיכה רגשית מחברים או קרובים דרך האינטרנט, באמצעות התכתבות במייל, בצי'ט או ברשתות חברתיות	1	2	3	4
אני מחפש עזרה מקצועית באינטרנט, כמו בפורומים מקצועיים	1	2	3	4
אני צופה בסרטים ובסדרות בצפייה ישירה באינטרנט, זה תמיד עוזר לי	1	2	3	4
אני משחק במשחקי רשת במחשב (און-ליין) כדי לחשוב על משהו אחר	1	2	3	4
אני מחפש להשתייך לקבוצה או פורום באינטרנט עם בעיה דומה, כדי ללמוד מהם מה עושים	1	2	3	4
אני מנסה להצטרף לקבוצה או פורום באינטרנט, שיש להם בעיה דומה, כדי לא להיות לבד עם הבעיה	1	2	3	4
אני מתכתב עם חברים באינטרנט על איך אני מרגיש	1	2	3	4
אני מעדיף קודם כל לחפש תשובות לבעיה באינטרנט	1	2	3	4

ואח"כ לפנות למקורות אחרים				
4	3	2	1	אני מחפש פתרונות באינטרנט כי הם יהיו יותר יעילים מאשר פתרונות שיציעו גורמים אחרים
4	3	2	1	אני מחפש באינטרנט מישהו שאפשר להתכתב איתו ולשמוע ממנו מה הוא חושב על הבעיה
4	3	2	1	אני מנסה להתכתב עם אנשים זרים באינטרנט, יותר מאשר לדבר עם אנשים שמכירים אותי, כי רק זרים יגידו לי איך באמת צריך להתייחס לבעיה
4	3	2	1	אני מחפש מידע באינטרנט כדי לראות האם זו בעיה נורמאלית שיש לעוד אנשים
4	3	2	1	אני מנסה לקבל תמיכה והבנה ממישהו מקצועי, דרך אתרי סיוע ותמיכה באינטרנט
4	3	2	1	אני גולש באינטרנט כדי לחשוב על כך כמה שפחות לפני שאני פונה לפתור את הבעיה, אני קודם כל לוקח לעצמי פסק זמן (הפסקה) כדי להירגע, ובינתיים מתעסק עם האינטרנט
4	3	2	1	אני מחפש ביו-טיוב איזשהו מערכון מצחיק שיעזור לי לא להיות מוטרד מהבעיה
4	3	2	1	אני גולש לאתרי המכירות באינטרנט כדי לקנות משהו שישמח אותי
4	3	2	1	משהו אחר ? אם כשיש לך בעיה אתה משתמש באינטרנט כדי להשיג משהו אחר – אנה הסבר מה אתה עושה :

כשיש לי בעיה...				
אני עושה זאת במידה רבה	אני עושה זאת בינונית	אני עושה את זה במידה מעטה	אני בדרך כלל לא עושה את זה	
4	3	2	1	1. אני שואל אנשים שעברו מצב דומה, מה הם עשו
4	3	2	1	2. אני פונה לעבודה או לפעילויות אחרות כדי לא לחשוב על הבעיה
4	3	2	1	3. אני מבצע פעילות נוספת לנסות להיפטר מהבעיה
4	3	2	1	4. אני מנסה לחשוב על דרך פעולה שתאפשר

				פתרון של הבעיה
4	3	2	1	5. אני דוחה פעילויות אחרות כדי להתרכז בבעיה
4	3	2	1	6. אני מאלץ את עצמי להמתין לזמן המתאים בכדי לעשות משהו, שיאפשר פתרון של הבעיה
4	3	2	1	7. אני מדבר עם אנשים אחרים על איך אני מרגיש
4	3	2	1	8. אני מחפש משהו טוב במה שקרה
4	3	2	1	9. אני מנסה לחיות עם זה
4	3	2	1	10. אני מחפש את תמיכת האלוהים
4	3	2	1	11. אני חש מדוכא ולא מסתיר זאת מאחרים
4	3	2	1	12. אני מסרב להאמין שזה קרה
4	3	2	1	13. אני מוותר על הניסיון לפתור את הבעיה
4	3	2	1	14. אני משקיע פחות מאמצים בפתרון הבעיה
4	3	2	1	15. אני אומר לעצמי: " זה לא אמיתי"
4	3	2	1	16. אני מדוכא ומודע לכך
4	3	2	1	17. אני מתפלל יותר מתמיד
4	3	2	1	18. אני משלים עם המציאות שזה קרה
4	3	2	1	19. אני מנסה להסביר לעצמי מה אני יכול ללמוד ממה שקרה
4	3	2	1	20. אני מנסה לקבל הבנה והתחשבות ממישהו
4	3	2	1	21. אני מדבר עם מישהו שיכול לעזור בפתרון הבעיה
4	3	2	1	22. אני מכריח את עצמי לא לעשות דברים בצורה מהירה או חפוזה
4	3	2	1	23. אני משתדל למנוע מדברים אחרים שיפריעו לי לנסות לפתור את הבעיה
4	3	2	1	24. אני שותה אלכוהול או משתמש בסמים כדי לחשוב על כך כמה שפחות

4	3	2	1	25. אני מנסה לפתור את הבעיה באופן ישיר ומיידי
4	3	2	1	26. אני ישן יותר מאשר בדרך כלל
4	3	2	1	27. אני מנסה לראות את המצב באור יותר חיובי
4	3	2	1	28. אני מדבר על רגשותיי עם מישהו
4	3	2	1	29. אני מקבל את זה שזה קרה וזה לא יכול להשתנות
4	3	2	1	30. אני מרגיש מצוקה נפשית (מתוח) ומביע רגשות אלה כל הזמן
אני בדרך כלל עושה זאת במידה רבה	אני עושה זאת בינונית	אני עושה את זה במידה מעטה	אני בדרך כלל לא עושה את זה	כשיש לי בעיה...
4	3	2	1	31. אני מנסה למצוא תמיכה בדת
4	3	2	1	32. אני חולם בהקיץ על דברים שונים מזה
4	3	2	1	33. אני מודה בפני עצמי שאיני יכול להתמודד עם זה, ומפסיק לנסות
4	3	2	1	34. אני מעמיד פנים שזה לא קרה באמת
4	3	2	1	35. אני מדבר עם אנשים אחרים כדי לגלות יותר פרטים על המצב
4	3	2	1	36. אני מתכנן תכנית פעולה
4	3	2	1	37. אני מרכז את מאמצי כדי לעשות משהו לפתרון הבעיה
4	3	2	1	38. אני מוודא שלא אחמיר את הבעיה על ידי פעולה מהירה מדי
4	3	2	1	39. אני מתמקד בהתמודדות עם הבעיה, ואם יש צורך דוחה דברים אחרים
4	3	2	1	40. אני מנסה לקבל תמיכה רגשית מחברים או קרובים
4	3	2	1	41. אני נותן ביטוי (פורקן) לרגשותיי
4	3	2	1	42. אני מנסה ללמוד מהניסיון

4	3	2	1	43. אני מנסה לקבל עצה ממישהו, מה עלי לעשות
4	3	2	1	44. אני מתנהג כאילו זה לא קרה
4	3	2	1	45. אני בוטח באלוהים
4	3	2	1	46. אני עושה מה שצריך לעשות, כל צעד בזמנו
4	3	2	1	47. אני מתרכז בפתרון הבעיה, ולא נותן לדברים אחרים להעסיק אותי
4	3	2	1	48. אני מתרגל לרעיון שזה קרה
4	3	2	1	49. אני מחכה ולא עושה דבר עד שהמצב יאפשר
4	3	2	1	50. אני הולך לסרטים, או צופה בטלוויזיה כדי לחשוב על כך כמה שפחות
4	3	2	1	51. אני מוותר על הניסיון להגיע למטרה שהייתה לי
4	3	2	1	52. אני חושב היטב על דרך הפעולה שעלי לנקוט בה
4	3	2	1	53. אני חושב כיצד אוכל לטפל בבעיה בצורה הטובה ביותר

סמן האם אתה מסכים או לא מסכים עם התיאורים הבאים:

מסכים מאוד	מסכים	לא מסכים	מאוד לא מסכים	
4	3	2	1	לפעמים אני חושב שאני בכלל לא טוב
4	3	2	1	אני לא האדם שהייתי רוצה להיות
4	3	2	1	אני מסוגל לעשות דברים באותה רמה טובה כמו רוב האנשים
4	3	2	1	אני מרגיש שאין הרבה דברים שאוכל להתגאות בהם
4	3	2	1	אני בהחלט מרגיש לפעמים כלא שווה
4	3	2	1	אם הייתי יכול הייתי משנה כמה דברים באופיי
4	3	2	1	הייתי רוצה שיהיה לי יותר כבוד עצמי
4	3	2	1	בסך הכל אני נוטה להרגיש כשלון
4	3	2	1	בסך הכל אני לא מרוצה מעצמי

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם לא	
5	4	3	2	1	יש לי סוד שאני לא מספר לאנשים אחרים
5	4	3	2	1	אם אספר לחברים את כל הסודות שלי הם יחבבו אותי פחות
5	4	3	2	1	יש הרבה דברים עלי שאני מעדיף לא לספר
5	4	3	2	1	חלק מהסודות שלי ממש מציקים לי
5	4	3	2	1	הרבה פעמים אני מפחד שאגיד משהו שאני לא רוצה שידעו
5	4	3	2	1	יש לי סודות שאני מעדיף לשקר ולא לספר למי שישאל אותי עליהם
5	4	3	2	1	הסודות שלי יותר מדי מביכים ואני מעדיף לא לספר אותם
5	4	3	2	1	יש לי מחשבות שליליות על עצמי אבל אני לא מספר אותן לאחרים

עד כמה נכון לגביך כל אחד מהמשפטים הבאים :

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	לפעמים	לעיתים רחוקות	אף פעם לא	
5	4	3	2	1	אני מתחבר בקלות לאנשים חדשים
5	4	3	2	1	אני אומר דברים נעימים לאחרים כאשר הם עושים משהו טוב
5	4	3	2	1	אני מרגיש בטוח בעצמי, כאשר אני נפגש עם חבר/ה
5	4	3	2	1	אני מנסה להבין איך חבריי מרגישים, כשהם כועסים, עצבניים או עצובים
5	4	3	2	1	אני נותן מחמאות לאנשים כשמגיע להם
5	4	3	2	1	אני מבקש מחברים עזרה בבעיותיי

5	4	3	2	1	כשאני לא מסכים עם דברי חבריי, אני עושה זאת מבלי לריב או להתווכח
5	4	3	2	1	אני מרחם על אחרים כשדברים רעים קורים להם
5	4	3	2	1	אני עושה דברים טובים בשביל חבריי מבלי שיבקשו ממני
5	4	3	2	1	כשיש חילוקי דעות עם חבריי, אני זה שמחפש להתפשר עם חבריי
5	4	3	2	1	אני יוזם מפגשים חברתיים עם חבריי
5	4	3	2	1	אני משוחח עם חברים כאשר יש בעיה או ויכוח כדי למצוא פתרון
5	4	3	2	1	אני מקבל את הביקורת של חבריי מבלי להתעצבן
5	4	3	2	1	כשאני פוגש אנשים שמוכרים לי אני מקפיד להקדים ולברך אותם בשלום
5	4	3	2	1	אני יוזם שיחה עם חברים לעבודה או ללימודים
5	4	3	2	1	אני אומר או מראה לחברים שאני מחבב אותם
5	4	3	2	1	אני עומד לצד חבריי (תומך בהם) כשמישהו מבקר אותם באופן לא צודק
5	4	3	2	1	אני מזמין אחרים להצטרף אלי לדברים שאני רוצה לעשות
5	4	3	2	1	אני אוהב להיות עם אנשים אחרים
5	4	3	2	1	קל לי לארגן מסיבה
5	4	3	2	1	אני יודע לשמור על קשרים חברתיים עם מי שחשוב לי
5	4	3	2	1	אני יודע איך לסיים קשרים חברתיים שלא נוחים לי יותר
5	4	3	2	1	אני יודע להציג את עצמי בפני אנשים חדשים שאני לא מכיר

לגמרי לא נכון	לגמרי על פי רוב לא נכון	לגמרי על פי רוב נכון	לגמרי נכון ובחלקו לא נכון	לגמרי על פי רוב נכון	לגמרי נכון
1	2	3	4	5	הרבה פעמים, האמונות שלי כלפי עצמי מתנגשות אחת בשנייה
1	2	3	4	5	ייתכן שביום מסוים יש לי דעה אחת על עצמי וביום אחר דעה אחרת על עצמי
1	2	3	4	5	אני משקיע זמן רב על מחשבה על איזה סוג בן אדם אני
1	2	3	4	5	לפעמים אני מרגיש שאני לא הבן אדם שמצטייר בעיני האחרים
1	2	3	4	5	כאשר אני חושב על איזה סוג בן אדם הייתי בעבר, אינני בטוח איזה סוג הייתי באמת
1	2	3	4	5	לעיתים רחוקות אני מרגיש סתירה בין הצדדים השונים שיש באישיות שלי
1	2	3	4	5	לעיתים אני חושב שאני מכיר אנשים אחרים יותר טוב ממה שאני מכיר את עצמי
1	2	3	4	5	האמונות שלי לגבי עצמי משתנות בתכיפות גבוהה
1	2	3	4	5	אם אתבקש לתאר את האישיות שלי, התיאור יכול להשתנות מיום ליום
1	2	3	4	5	אפילו אם הייתי רוצה אני לא בטוח שהייתי יכול להסביר לאחרים מי אני באמת
1	2	3	4	5	באופן כללי, ברור לי מי אני ומה אני
1	2	3	4	5	לעיתים קרובות קשה לי להגיע להחלטות מכיוון שאני לא יודע מה אני רוצה

ולסיום, מספר שאלות רקע:

מין: 1. זכר 2. נקבה

תאריך לידה: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

מצב משפחתי: 1. רווק/ה 2. נשוי/אה 3. גרושה/ה 4. אלמן/ה 5. אחר: \_\_\_\_\_

ארץ לידה: 1. ישראל 2. אחר: \_\_\_\_\_

אם לא נולדת בישראל – באיזה שנה עלית לישראל? \_\_\_\_\_



באיזה יישוב אתה מתגורר? \_\_\_\_\_

דת: 1. יהודי 2. נוצרי 3. מוסלמי 4. אחר: \_\_\_\_\_

איך היית מגדיר את רמת הדתיות שלך: 1. חילוני 2. מסורתי 3. דתי

תעסוקה: 1. לא עובד כרגע 2. עובד במשרה חלקית 3. עובד במשרה מלאה

כמה שעות בממוצע אתה עובד כל שבוע? \_\_\_\_\_ שעות

השכלה (כולל לימודים לקראת תואר):

1. יסודית 2. תיכונית 3. על-תיכונית 4. תואר ראשון 5. תואר שני 6. תואר שלישי

במידה והנך סטודנט באיזה מוסד לימודים אתה לומד? \_\_\_\_\_

במידה והנך סטודנט מהו חוג הלימודים העיקרי בו אתה לומד? \_\_\_\_\_

האם יש לך הערות או נושאים נוספים שתרצה להעיר? \_\_\_\_\_

תודה רבה על היענותך!

### جامعة تل أسب - مدرسة التربية

#### **تحية وبعد،**

الاستمارة التالية تقدم ضمن إطار بحث حول استعمال الانترنت للتغلب مع مشاكل وصعوبات. هدف البحث هو فحص مدى استعمال الشباب للإنترنت لمواجهة المشاكل. توضيح هذا الامر يساعد في تعريف المجالات التي يجب تطويرها من ناحية مضمون الانترنت وسهولة الوصول اليه لاستخدام الشباب. البحث موجه لفئات منوعة من الناس، بالإضافة للأشخاص بدون صعوبات خاصة، وذلك بهدف بلورة صورة واسعة وشاملة. لذلك، للوصول لفهم صحيح، نحتاج لمساعدتك!

الرجاء قراءة الاسئلة التالية، والاجابة عليها كاملة. يرجى الانتباه- لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة؛ الاجابة الملائمة هي التي تمثل رأيك وموقفك الصحيح. الاستمارة تقدم بدون ذكر الاسماء إطلاقاً، وهدفها للاستعمال العلمي فقط؛ لن يعرف الاجابات العينية أي أحد سوى طاقم الباحثين، أما النتائج العامة ستعرض لجهات مختلفة بمجال الانترنت. الاستمارة بصيغة الذكر ولكنها موجهة للذكور والاناث على حد سواء.

اذا كانت لديك أسئلة خلال تعبئتك للإستمارة، الرجاء الاستعانة بالباحثين الموجودين بالغرفة؛ اذا كانت لديك أسئلة بعد تعبئة الاستمارة، تستطيع التوجه لعنوان البريد الالكتروني: [odelialeon@gmail.com](mailto:odelialeon@gmail.com) ، [amany.ba@gmail.com](mailto:amany.ba@gmail.com).

#### **شكراً لتعاونك وتجاوبك!**

بتقديرك، ما هو عدد الساعات الذي تستعمل بها الانترنت خلال الاسبوع بالمعدّل؟

1. لا أستعمل أبداً
2. أقل من ساعة باليوم
3. 1-2 ساعات باليوم
4. 3-4 ساعات باليوم
5. أكثر من 4 ساعات باليوم

بتقديرك، ما هو عدد الساعات الذي تستعمل بها الانترنت في نهاية الأسبوع بالمعدّل؟

1. لا أستعمل أبداً
2. أقل من ساعة باليوم
3. 1-2 ساعات باليوم
4. 3-4 ساعات باليوم
5. أكثر من 4 ساعات باليوم

بأي وتيرة تفحص بريدك الإلكتروني (الإيميل) خلال الاسبوع؟

1. مرة بالاسبوع أو أقل
2. 2-5 مرات بالاسبوع
3. مرة باليوم
4. 2-5 مرات باليوم
5. أكثر من 5 مرات باليوم

بأي وتيرة تفحص بريدك الإلكتروني (الإيميل) في نهاية الاسبوع؟

1. مرة بالأسبوع أو أقل
2. 2-5 مرات بالأسبوع
3. مرة باليوم
4. 2-5 مرات باليوم
5. أكثر من 5 مرات باليوم
- 6.

إذا يوجد لديك فيسبوك، كم عدد أصدقاءك في الفيسبوك تقريبًا؟ \_\_\_\_\_

### أشر، بأي وتيرة أنت معتاد على القيام بالفعاليات الآتية:

ولا مرة	في متباعدة اوقات	أحيانًا	في اوقات متقاربة	في اوقات متقاربة جدًا	
1	2	3	4	5	قراءة أو كتابة في منتديات
1	2	3	4	5	استعمال شبكات اجتماعية مثل : Facebook, Twitter
1	2	3	4	5	استعمال برامج لتوصيل رسائل نصية مثل : ICQ, WhatsApp, MSN
ولا مرة	في اوقات متباعدة	أحيانًا	في اوقات متقاربة	في اوقات متقاربة جدًا	
1	2	3	4	5	كتابة أو قراءة بريد الكتروني (إيميل)
1	2	3	4	5	المراسلة في التشات (Chat)
1	2	3	4	5	تنزيل برامج
1	2	3	4	5	بحث عن معلومات في محرّكات بحث بالانترنت مثل Google
1	2	3	4	5	الاستماع للموسيقى عبر الانترنت
1	2	3	4	5	مشاهدة مسلسلات وبرامج تلفزيون بيث مباشر عبر الانترنت
1	2	3	4	5	متابعة الأخبار وأحداث الساعة عبر الانترنت
1	2	3	4	5	مشاهدة مقاطع افلام على اليوتيوب (YouTube)
1	2	3	4	5	لعب ألعاب حاسوب بيث مباشر (Online)
1	2	3	4	5	شراء منتوجات او خدمات عن طريق الانترنت
1	2	3	4	5	جمع وقراءة معلومات بالانترنت قبل شراء منتوجات او خدمات
1	2	3	4	5	ادراج صور في شبكات اجتماعية (مثل الفيسبوك)
1	2	3	4	5	البحث عن أصدقاء جدد في شبكات اجتماعية بالانترنت
1	2	3	4	5	البحث عن عنوان او رقم هاتف عن طريق

					الانترنت
5	4	3	2	1	انتاج شخصية بالعالم الانترنتي (مثل حياة ثانية Second life)
5	4	3	2	1	متابعة أخبار الرياضة عبر الانترنت
5	4	3	2	1	البحث عن تفاصيل أشخاص يهتمونني بالانترنت
5	4	3	2	1	شراء تذاكر لأفلام، عروض، او حفلات عن طريق الانترنت
5	4	3	2	1	استعمال الشبكات لمشاركة الملفات (مثل eMule)
5	4	3	2	1	كتابة مدونات خاصة (Blog) في الانترنت
5	4	3	2	1	الابحار بشكل عشوائي بشبكة الانترنت عند وقت الملل
5	4	3	2	1	كتابة "ستاتوس" في شبكة اجتماعية مثل الفيسبوك
5	4	3	2	1	فعاليات اضافية (اشرح):

اقرأ بتمعن كل جملة وأشر بأي مدى تتصرف بهذه الطريقة:

بشكل عام أفعل هذا كثيرًا	أفعل هذا بوتيرة متوسطة	أفعل هذا قليلاً	بشكل عام لا أفعل هذا	عند حدوث مشكلة...
4	3	2	1	أولاً أبحث عن معلومات بالانترنت وأقرأ عن المجال بمواقع مختلفة، مثل : ويكيبيديا، لأكتشف تفاصيل اخرى عن المشكلة
4	3	2	1	أبحث عن دعم عاطفي من اصدقاء او اقارب عن طريق الانترنت، بواسطة المراسلة بالايمل، التشات او مواقع التواصل الاجتماعي
4	3	2	1	أبحث عن مساعدة مهنية بالانترنت، مثل منتديات مختصة
4	3	2	1	اقوم بمشاهدة الافلام والمسلسلات الموجودة بالانترنت، هذا يساعدني كي أهدأ دائماً
4	3	2	1	ألعب بالالعاب على الانترنت (أون لاين) لكي أفكر بأمور أخرى
4	3	2	1	ابحث للإضمام لمجموعة أو منتدى بالانترنت مع مشاكل مشابهة، لكي اتعلم منهم كيفية التعامل مع المشكلة
4	3	2	1	ابحث للإضمام لمجموعة أو منتدى بالانترنت مع مشاكل مشابهة، لئلا أكون وحيداً بالمشكلة
4	3	2	1	أراسل أصدقاء بالانترنت حول كيفية شعوري
4	3	2	1	أفضل أولاً البحث عن اجابات لمشاكلي بالانترنت، وبعد ذلك التوجه لمصادر أخرى

4	3	2	1	بدل التوجه لعوامل مختصة، أبحث عن حلول بالانترنت، لأن الحلول تكون أكثر فائدة من الحلول التي ستعرضها العوامل الأخرى
4	3	2	1	أبحث بالانترنت عن شخص الذي يمكنني مراسلته والاختصاص به حول المشكلة
4	3	2	1	أحاول مراسلة أشخاص غرباء بالانترنت أكثر من التكلم مع أشخاص يعرفونني، لأن الغرباء يقولون لي الحقيقة بكيفية أواجه المشكلة
4	3	2	1	أولاً، أبحث عن معلومات بالانترنت لكي أفحص إذا ما كانت المشكلة عادية ومتواجدة لدى أشخاص آخرين
<b>عند حدوث مشكلة...</b>				
بشكل عام أفعل هذا كثيراً	أفعل هذا بوتيرة متوسطة	أفعل هذا قليلاً	بشكل عام لا أفعل هذا	
4	3	2	1	لنأخذ أهدر الوقت، أحاول الحصول على معلومات، دعم أو تفهم من شخص مهني، الذي يفهم بهذه المشكلة، عن طريق مواقع مساعدة ودعم بالانترنت
4	3	2	1	أبخر بالانترنت لأفكر أقل ما يمكن بالمشكلة
4	3	2	1	قبل ان أبدأ بحل المشكلة، أتخذ لنفسني أولاً وقت لكي أهدأ، وأثناء ذلك أنشغل بالانترنت
4	3	2	1	أبحث باليوتيوب عن مقاطع مضحكة لتساعدني أن لا انزعج من المشكلة
4	3	2	1	أكتب ستاتوس بشبكة تواصل اجتماعية (مثل الفيسبوك) لأشارك بما أشعر
4	3	2	1	أول شيء أنزل صور على شبكة تواصل اجتماعية التي تعبر عما أشعر
4	3	2	1	استعمل شبكة تواصل اجتماعية (مثل الفيسبوك) لأبحث عن طريقة اتصال مع الناس

بشكل عام أفعل هذا كثيراً	أفعل هذا بوتيرة متوسطة	أفعل هذا قليلاً	بشكل عام لا أفعل هذا	بشكل عام - عندما تكون لدي مشكلة...
4	3	2	1	أسأل أشخاص مروا بوضع مشابه ماذا فعلوا
4	3	2	1	أتوجه للعمل أو لفعاليات أخرى لكي لا أفكر بالمشكلة
4	3	2	1	أقوم بفعاليات أخرى لمحاولة التخلص من المشكلة
4	3	2	1	أحاول ان افكر في طريقة عمل تمكّن حل المشكلة

4	3	2	1	أؤجل فعاليات اخرى لكي أركز بالمشكلة
4	3	2	1	أجبر نفسي ان انتظر للوقت المناسب للقيام بشيء ما الذي سيساعدني على حل المشكلة
4	3	2	1	أتكلم مع الآخرين حول مشاعري
4	3	2	1	أبحث عن شيء جيد من ما حدث
4	3	2	1	أحاول التعايش مع هذه المشكلة
<b>بشكل عام أفعل هذا كثيرا</b>	<b>أفعل هذا بوتيرة متوسطة</b>	<b>أفعل هذا قليلا</b>	<b>بشكل عام لا أفعل هذا</b>	<b>بشكل عام- عندما تكون لدي مشكلة...</b>
4	3	2	1	أبحث عن دعم الله تعالى
4	3	2	1	أشعر بالاكئاب ولا اخفي ذلك عن الآخرين
4	3	2	1	أرفض التصديق أن ذلك يحدث
4	3	2	1	أتنازل عن المحاولة لحل المشكلة
4	3	2	1	أستثمر طاقات أقل لحل المشكلة
4	3	2	1	أقول لنفسي : "هذا غير حقيقي"
4	3	2	1	أنا مكتئب وواع لهذا
4	3	2	1	أصلي أكثر من قبل
4	3	2	1	أسلم مع الواقع أن ذلك حدث
4	3	2	1	أحاول ان أوضح لنفسي ماذا أستطيع ان اتعلم مما يحدث
4	3	2	1	أحاول الحصول على تفهم ومراعاة أحد
4	3	2	1	أتحدث مع شخص يستطيع مساعدتي بحل المشكلة
4	3	2	1	أجبر ذاتي على عدم عمل الاشياء بصورة سريعة أو متسرفة
4	3	2	1	أحاول أن امنع أمور أخرى التي من الممكن أن تعرقل محاولتي لحل المشكلة
4	3	2	1	أحاول حل المشكلة بشكل مباشر وفوري
4	3	2	1	أنام أكثر من المعدل بشكل عام
4	3	2	1	أحاول أن ارى الوضع بوجهة نظر ايجابية أكثر
4	3	2	1	أتحدث عن مشاعري مع شخص آخر
4	3	2	1	أقبل أن هذا الامر يحدث وهو غير قابل للتغيير
4	3	2	1	اشعر بضيق نفسي (توتر) وأعبر عن مشاعري كل الوقت
4	3	2	1	أحاول ايجاد دعم بالدين
4	3	2	1	استغرق بأحلام اليقظة بأمور تختلف عن ذلك
4	3	2	1	أفر لذاتي أنني لا أستطيع مواجهة المشكلة وأتوقف عن المحاولة
4	3	2	1	أظهار أن هذا لم يحدث بالواقع
4	3	2	1	أتحدث مع أشخاص آخرين لكي أكتشف تفاصيل اضافية عن الوضع
<b>بشكل عام أفعل هذا</b>	<b>أفعل هذا بوتيرة</b>	<b>أفعل هذا</b>	<b>بشكل عام لا أفعل هذا</b>	<b>بشكل عام- عندما تكون لدي مشكلة...</b>

هذا كثيرًا	متوسطة	قليلاً	أفعل هذا	
4	3	2	1	أخطط خطة عمل
4	3	2	1	أركز مجهودي لأقوم بعمل ما لحل المشكلة
4	3	2	1	أؤكد من عدم تصعيد المشكلة عن طريق عمل متسرع
4	3	2	1	أركز في التعامل مع المشكلة وإذا كانت حاجة أو حل أمور أخرى
4	3	2	1	أحاول الحصول على دعم عاطفي من الاصدقاء او الاقارب
4	3	2	1	أعبر عن مشاعري وأفرغها
4	3	2	1	أحاول ان اتعلم من التجربة
4	3	2	1	أحاول الحصول على نصيحة من شخص ماذا يجب أن أعمل
4	3	2	1	أتصرف كأن ذلك لم يحدث
4	3	2	1	أثق بالله تعالى
4	3	2	1	أقوم بما يجب فعله، كل خطوة بوقتها المناسب
4	3	2	1	أركز على حل المشكلة ولا اسمح لأمور أخرى يا شغالي
4	3	2	1	أعتاد لفكرة حدوث ذلك
4	3	2	1	أنتظر ولا أفعل شيء حتى يسمح الوضع
4	3	2	1	أذهب للسینما أو اشاهد التلفاز لأفكر أقل ما يمكن
4	3	2	1	أتنازل عن تجربة الوصول الى الهدف الذي وضعته لنفسی
4	3	2	1	أفكر مليا بطريقة العمل التي علي التصرف بموجبها
4	3	2	1	أفكر كيف من الممكن معالجة المشكلة بالصورة الافضل

### أشر اذا توافق أو لا توافق على المقولات التالية:

موافق جداً	موافق	غير موافق	غير موافق بتاتاً	
4	3	2	1	أحياناً اشعر أنني لست جيد بتاتاً
4	3	2	1	أنا لست الانسان الذي كنت أطمح ان اكون
4	3	2	1	لدي القدرة على عمل الامور بنفس المستوى الجيد مثل اغلب الناس
4	3	2	1	اشعر انه لا يوجد اشياء كثيرة أتباهى بها
4	3	2	1	اشعر أحياناً أنني لا اساوي شيئاً، بالفعل
4	3	2	1	لو كان باستطاعتي، كنت لأغير بعض الامور بطباعي
4	3	2	1	كنت اود ان يكون لي احترام ذاتي اكثر
4	3	2	1	بالمجمل، اميل للشعور بالفشل
4	3	2	1	بالمجمل، أنا غير راض عن نفسي

لأي مدى الجمل التالية مناسبة بالنسبة لك :

أحيانا متقاربة جداً	أحيانا متقاربة	أحيانا	أحياناً متباعدة	ولا مرة	
5	4	3	2	1	أتواصل بسهولة مع اشخاص جدد
5	4	3	2	1	أقول امور جيدة لأشخاص عندما يفعلون اشياء جيدة
5	4	3	2	1	اشعر واثقا بنفسي، عندما أليقي مع صديق/ة
5	4	3	2	1	احاول تفهم مشاعر أصدقائي عندما يغضبون او يحزنون
5	4	3	2	1	أمدح الناس عندما يستحقون ذلك
5	4	3	2	1	اطلب المساعدة من اصدقائي في حل مشاكلي
5	4	3	2	1	عندما لا اوافق مع اقوال اصدقائي افعل ذلك بدون مشاجرة او نقاش
5	4	3	2	1	اشفق على الآخرين عندما يصيبهم مكروه
5	4	3	2	1	اقوم بفعل امور جيدة من اجل اصدقائي بدون أن يطلبوا ذلك
5	4	3	2	1	عندما يكون هناك تضارب بالأراء مع اصدقائي، انا من يحاول ان يتنازل
5	4	3	2	1	انا ابادر بلقاءات اجتماعية مع اصدقائي
5	4	3	2	1	اتحدث مع اصدقائي عند وجود مشاكل او نقاش لإيجاد الحل
5	4	3	2	1	انتقبل انتقاد من اصدقائي دون انزعاج
5	4	3	2	1	عندما التقى بأشخاص المعروفين لي، اواظب على تقديم السلام لهم أولاً
5	4	3	2	1	ابادر بالحديث مع اصدقائي بالعمل او في التعليم
أحيانا متقاربة جداً	أحيانا متقاربة	أحيانا	أحياناً متباعدة	ولا مرة	
5	4	3	2	1	اظهر لأصدقائي بأنني استلطفهم
5	4	3	2	1	أقف بجانب اصدقائي وأدعمهم عندما ينتقدهم أحد بدون مصداقية
5	4	3	2	1	أدعو الآخرين للانضمام الي لأمر أود فعلها
5	4	3	2	1	أحب أن اتواجد مع أشخاص آخرين
5	4	3	2	1	يسهل علي تنظيم حفلة
5	4	3	2	1	أستطيع الحفاظ على علاقات اجتماعية مع من يهمني امرهم
5	4	3	2	1	استطيع انهاء علاقات اجتماعية التي لم تعد تريحني
5	4	3	2	1	اعرف كيف اعرف عن نفسي لأشخاص جدد لا اعرفهم



هل يوجد لديك أسرار؟	ولا مرة	أحيانًا متباعدة	أحيانًا	أحيانًا متقاربة جدًا
يوجد لدي سر لا أخبره لأحد	1	2	3	4
إذا أخبرتك أصدقائي بكل أسراري سيقل استلطافها لي	1	2	3	4
هناك أمور كثيرة التي أفضل ألا أخبرها لأحد	1	2	3	4
جزء من أسراري يزعجني كثيرًا	1	2	3	4
في أوقات عديدة، أخشى أن أقول شيء لا أريد أن يعرفوه	1	2	3	4
لدي أسرار، أفضل أن أكذب، عندما يسألوني عنها، بدل أن افشيها	1	2	3	4
أسراري محرجة أكثر من اللازم وأفضل أن لا افشيها	1	2	3	4
لدي أفكار سلبية عن ذاتي، ولكني لا افشيها لأحد	1	2	3	4

### لأي مدى من الصحيح القول أنك...

صحيح تمامًا	غالبًا صحيح	بجزء منه غير صحيح، وجزء منه صحيح	غالبًا غير صحيح	غير صحيح بناتًا
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

وللختام، بعض أسئلة الهوية الشخصية: الجنس: 1. ذكر 2. أنثى  
العمر: \_\_\_\_\_

الحالة الاجتماعية للأهل: 1. متزوجون 2. مطلقون 3. منفصلون 4.  
أرملة 5. آخر: \_\_\_\_\_

مكان الولادة (دولة): 1. إسرائيل 2. آخر: \_\_\_\_\_ في أي سنة  
انتقلت للعيش في إسرائيل؟ \_\_\_\_\_

ما هو دينك؟ 1. يهودي 2. مسيحي 3. مسلم 4.  
آخر: \_\_\_\_\_

هل يوجد لديك ملاحظات؟

---

شكرًا جزيلاً على تجاوبك!