

الجزء الأول: المعلومات العامة

الجنس:

ذكر

أنثى

الفئة العمرية:

أقل من 18 سنة

18-24 سنة

25-34 سنة

35-44 سنة

45-55 سنة

56 سنة أو أكثر

هل تستخدم منصة انستغرام؟

نعم

لا

الجزء الثاني: استخدام انستغرام

كم ساعة تقريباً تقضيها يومياً على منصة انستغرام؟

أقل من ساعة

1-2 ساعات

3-4 ساعات

أكثر من 4 ساعات

هل تشعر أنك تستخدم انستغرام بشكل مفرط؟

نعم

لا

أحياناً

هل تجد نفسك مفتوناً بمحتوى انستغرام (الصور، الفيديوهات، القصص)؟

نعم

لا

أحياناً

الجزء الثالث: تأثير استخدام انستغرام على النفسية وتقدير الذات

هل تشعر أن استخدام انستغرام يؤثر سلباً على تقديرك لذاتك؟

نعم، كثيراً

نعم، أحياناً

لا، ليس أبداً

هل تجد نفسك تقارن حياتك أو مظهرك مع الآخرين على انستغرام؟

نعم، دائماً

أحياناً

نادراً

لا، أبداً

كيف تشعر بعد مشاهدة صور أو منشورات الآخرين على انستغرام؟

أشعر بالراحة والتقدير لذاتي

أشعر بالحزن أو الإحباط

أشعر بالتحفيز للتطور

لا أشعر بأي تغيير

الجزء الرابع: القلق والتوتر

هل شعرت بزيادة في مستوى القلق أو التوتر بسبب استخدامك لمنصة انستغرام؟

نعم، بشكل مستمر

نعم، أحياناً

لا، ليس أبداً

هل تؤثر صورة حياتك أو مظهرك على انستغرام في مشاعرك تجاه نفسك؟

نعم، بشكل كبير

نعم، قليلاً

لا، ليس أبداً

هل تشعر أن الضغط للمشاركة بمحتوى مميز أو مثير قد يزيد من مستويات التوتر لديك؟

نعم، بشكل كبير

نعم، قليلاً

لا، ليس أبداً

الجزء الخامس: تأثير استخدام الانستغرام على النوم

هل يؤثر استخدام انستغرام على نومك؟

نعم، أحياناً يؤثر نومي

نعم، يؤثر بشكل كبير

لا، لا يؤثر أبداً

هل تجد صعوبة في النوم بسبب التفكير في ما تراه على انستغرام؟

نعم، كثيراً

نعم، أحياناً

لا، أبداً

الجزء السادس: المنافسة والمقارنات الاجتماعية

هل تشعر بوجود منافسة مع الآخرين على انستغرام (مثلاً، في عدد المتابعين، الإعجابات، أو التعليقات)؟

نعم، بشكل كبير

نعم، قليلاً

لا، ليس أبداً

هل تشعر بوجود منافسة مع الآخرين على انستغرام (مثلاً، في أسلوب الحياة، التطور المهني، الرفاهية..)؟

نعم، بشكل كبير

نعم، قليلاً

لا، ليس أبداً

هل يؤثر هذا المحتوى على مشاعرك أو سلوكك في الحياة اليومية؟

نعم، بشكل كبير

نعم، قليلاً

لا، ليس أبداً

هل يؤثر هذا المحتوى على سلوكك مع الآخرين (العائلة والأصدقاء وزملاء العمل)؟

نعم، بشكل كبير

نعم، قليلاً

لا، أبداً

ما هو أكثر محتوى تشعر أنه يؤثر عليك بشكل سلبي؟

صف لنا مشاعرك عندما تشاهد المحتوى الذي ذكرته في السؤال السابق..

شكراً لك على مشاركتك في هذا الاستبيان!

جميع المعلومات تستخدم بشكل سري ومهني ولن يتم استخدام أي أسماء في هذا البحث.