

مهارات بحثية ٣

إشراف الدكتورة الفاضلة د. ساره محمود

إعداد باحث الدكتوراه : محمد سعيد آل مانع

متطلب الأسبوع السابع: المطلوب تقديم متغيرين مقترحين وصياغة ٥ أسئلة عن كل متغير فيهم محاكاة قائمة استقصاء بسيطة لدراسة استطلاعية من اقتراحك.

أدناه متغيرين لموضوع دراسة استطلاعية، مع خمسة أسئلة لكل متغير يمكن استخدامها في قائمة استقصاء.

المتغير الأول: تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية
يتعلق هذا المتغير بتأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مشاعر الأفراد وصحتهم النفسية.

الأسئلة:

١. كم ساعة تقضيها يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي؟

أ - أقل من ساعة

ب - ١٢ ساعة

ج - ٣٤ ساعات

د - أكثر من ٤ ساعات

٢. هل تشعر أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر على حالتك النفسية بشكل سلبي؟

أ - نعم

ب - لا

ج - أحياناً

٣. هل تجد نفسك تشعر بالقلق أو التوتر بعد قضاء وقت طويل على وسائل التواصل الاجتماعي؟

أ - نعم

ب - لا

ج - أحياناً

٤. هل تجد صعوبة في التركيز على الأنشطة الأخرى بسبب الانشغال بوسائل التواصل الاجتماعي؟

أ - نعم

ب - لا

ج - أحياناً

٥. هل تعتقد أن وسائل التواصل الاجتماعي تزيد من مشاعر العزلة أو الوحدة لديك؟

أ - نعم

ب - لا

ج - أحياناً

المتغير الثاني: العادات الغذائية وأثرها على النشاط البدني
يتعلق هذا المتغير بتأثير العادات الغذائية على قدرة الشخص على ممارسة النشاط البدني ومستوى لياقته.

الأسئلة:

١. كيف تصف نظامك الغذائي اليومي؟

أ - متوازن وصحي

ب - أتناول طعاماً غير صحي في أغلب الأوقات

ج - أتناول الطعام غير الصحي بين الحين والآخر

٢. كم مرة تمارس النشاط البدني رياضة أو تمرينات في الأسبوع؟

أ - يومياً

ب - ٣٤ مرات

ج - أقل من مرتين

٣. هل تشعر أن نظامك الغذائي يؤثر على قدرتك على ممارسة الرياضة؟

أ - نعم، يؤثر بشكل كبير

ب - لا، ليس له تأثير كبير

ج - أحياناً يؤثر

٤. هل تتجنب بعض الأطعمة أو الأطعمة غير الصحية لتساعدك في تحسين مستوى نشاطك البدني؟

أ - نعم

ب - لا

ج - أحياناً

٥. هل شعرت يوماً بأنك متعب أو ضعيف بعد تناول طعام غير صحي قبل ممارسة النشاط البدني؟

أ - نعم

ب - لا

ج - أحياناً

هذه الأسئلة تم تصميمها لتقديم فكرة واضحة عن تأثير المتغيرات المقترحة على الأفراد. يمكنك استخدام هذه الأسئلة في استطلاع عبر الإنترنت أو مقابلة شخصية، ويمكن تعديلها حسب الجمهور المستهدف أو الهدف البحثي.

هذا والله ولي التوفيق،،،