

الاستبيان :-

المحور الأول : البيانات الشخصية

- ١- الجنس : ذكر ☐ انثى ☐
- ٢- الفئة العمرية : ٢٠-٢١ ☐ ٢٥-٢٦ ☐ ٣٠-٣١ ☐ ٣٤-٣٥ ^١
- ٣- المستوى التعليمي : ثانوي او اقل ☐ دبلوم ☐ بكالوريوس ☐ دراسات عليا ☐
- ٤- الحالة الوظيفية : طالب ☐ موظف ☐ عاطل عن العمل ☐ عمل حر ☐

المحور الثاني : أنماط استخدام منصات التواصل الاجتماعي:

- ٥- كم ساعة تقضي يومياً على منصات التواصل الاجتماعي ؟
اقل من ساعتين ☐ من ٢ الى ٤ ساعات ☐ اكثر من ٤ ساعات ☐
- ٦- ما هي المنصة التي تستخدمها بشكل أساسي لمتابعة أخبار الآخرين؟
إنستغرام ☐ سناب شات ☐ تيك توك ☐ تويتر ☐ فيسبوك ☐ يوتيوب ☐ واتساب ☐ لينكدإن ☐
- ٧- في أي منصة تتفاعل أكثر (سواء بالنشر أو الإعجابات أو التعليقات أو المشاركة)؟
إنستغرام ☐ سناب شات ☐ تيك توك ☐ تويتر ☐ فيسبوك ☐ يوتيوب ☐ واتساب ☐ لينكدإن ☐
- ٨- كم ساعة تقضي يومياً على منصات التواصل الاجتماعي في المتوسط؟
أقل من ساعة ☐ 1-2 ساعات ☐ ٣-٤ ساعات ☐ ٥-٦ ساعات ☐ أكثر من ٦ ساعات ☐
- ٩- كم مرة تتحقق من منصات التواصل الاجتماعي في اليوم الواحد؟
اقل من ٥ مرات ☐ ٥-١٠ مرات ☐ ١١-٢٠ مرة ☐ اكثر من ٢٠ مرة ☐
- ١٠- ما هو الغرض الرئيسي من استخدامك؟
الترفيه والمتابعة ☐ التواصل مع الأصدقاء ☐ النشر والمشاركة ☐ متابعة الأخبار ☐ التسوق ☐
- ١١- هل تستخدم المنصات غالباً للتصفح فقط أم للنشر أو التفاعل ؟
غالباً اقضي وقتي بالتصفح ☐ غالباً اقضي وقتي بالنشر أو التفاعل ☐ مزيج بين الاثنين ☐
- (في الأسئلة التالية نستخدم مقياس ليكرت الخماسي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) لقياس السلوكيات)
- ١٢- أتفقد حساباتي على التواصل الاجتماعي بمجرد الاستيقاظ من النوم.
دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

^١ تم اختيار حدود عمر الشباب بناءً على تقرير إحصاءات الشباب السعودي ٢٠٢٣

١٣- أستخدم منصات التواصل في أوقات الفراغ بشكل أساسي.

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

١٤- أستخدم منصات التواصل الاجتماعي أثناء قيامي بأنشطة أخرى (أثناء الدراسة، العمل، أو الجلوس مع العائلة).

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

١٥- أشعر بالرغبة في توثيق ونشر لحظاتي الجميلة فور حدوثها على "الستوري".

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

١٦- أتابع حسابات المشاهير أو المؤثرين لأعرف تفاصيل يومياتهم بشكل مستمر.

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

المحور الثالث: الدوافع والاشباكات :

الدوافع :

١٧- ما هي الدوافع الترفيهية والمعلوماتية التي تدفعك لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟

الحصول على أخبار ومعلومات حديثة ☐ الترفيه والتسلية (ريلز، فيديوهات مضحكة، تريندات) ☐
قتل الوقت أو عند الشعور بالملل ☐ متابعة أحداث وتريندات الآخرين ☐

١٨- ما هي الدوافع الاجتماعية والنفسية التي تدفعك للاستخدام؟

التواصل والتفاعل مع الأصدقاء والعائلة ☐ التعبير عن رأيي أو نشر محتوى خاص بي ☐
الهروب من الضغوط أو المشاكل اليومية ☐ البحث عن فرص اجتماعية أو مهنية أو تعليمية ☐

الاشباكات:

١٩- هل يشجع استخدام وسائل التواصل حاجتك الاجتماعية (شعور بالانتماء والتواصل)؟ نعم ☐ لا ☐

الى حد ما ☐

٢٠- هل يشجع استخدامك معرفية (تعلم أشياء جديدة ومعلومات)؟ نعم ☐ لا ☐ الى حد ما ☐

٢١- هل يقلل استخدامك من شعورك بالوحدة أو الملل؟ نعم ☐ لا ☐ الى حد ما ☐

٢٢- هل يعطيك استخدامك شعوراً بالرضا أو السعادة بعد التصفح؟ نعم ☐ لا ☐ الى حد ما ☐

٢٣- هل يساعدك الاستخدام في الشعور بأنك "مُحدث" ومُطلع على كل شيء؟ نعم ☐ لا ☐ الى حد ما ☐

المحور الرابع : قياس مستوى الخوف من فوات الأحداث(FOMO)

٢٤- أشعر بالقلق عندما أعلم أن أصدقائي يستمتعون بأحداث دوني.

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

٢٥- من المهم جداً بالنسبة لي أن أفهم النكات الخاصة أو المنشورات الداخلية بين أصدقائي.

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

٢٦- أتحقق من الإشعارات والتفاعلات على منشوري فور نشرها بشكل متكرر

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

٢٧- يزعجني كثيراً عندما أفوت حدثاً مهماً أو فرصة اجتماعية.

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

المحور الخامس: محور الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة

٢٨- متابعة حياة الآخرين تجعلني أشعر بعدم الرضا عن واقعي الشخصي.

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

٢٩- ألاحظ أن انشغالي بالمنصات أثر سلباً على تركيزي في الدراسة أو العمل.

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

٣٠- أعاني من اضطرابات في النوم بسبب تصفح المنصات حتى وقت متأخر.

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

٣١- أشعر بالضغط النفسي لضرورة الظهور دائماً بشكل مثالي أمام المتابعين.

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

٣٢- أميل للمقارنة الاجتماعية بيني وبين المشاهير والمؤثرين بشكل مستمر

دائماً ☐ غالباً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ أبداً ☐

٣٣- ما مدى تأثير تصفح وسائل التواصل باستمرار على حياتك اليومية ؟

نومي ☐ تركيزي في الدراسة/العمل ☐ قلقي/توتري ☐ دفعني للنشر أكثر ☐ علاقاتي الواقعية ☐ لا تأثير ☐

المحور الخامس: المحتويات القصيرة و علاقتها بالFOMO

٣٤- كم ساعة تقضي يومياً في مشاهدة الريلز (إنستغرام) أو فيديوهات تيك توك في المتوسط؟

أقل من ٣٠ دقيقة ☐ 30دقيقة – ساعة ☐ 1-2ساعات ☐ 2-3ساعات ☐ أكثر من ٣ ساعات ☐

٣٥- هل تتابع الريلز أو تيك توك بشكل مستمر خوفاً من فوات تريند أو حدث أو محتوى جديد؟

نعم دائماً ☐ أحياناً ☐ نادراً ☐ لا أبداً ☐

٣٦- ما هو الدافع الرئيسي الذي يدفعك لتصفح المحتويات القصيرة مثل الريلز (إنستغرام) والشورتس (يوتيوب) وفيديوهات تيك توك؟

الترفيه والتسلية ☐ قتل الوقت أو الشعور بالملل ☐ متابعة التريندات والأحداث الحديثة خوفاً من فواتها ☐
رؤية حياة الأصدقاء والمعارف وما يفعلونه ☐ الهروب من الضغوط أو المشاكل اليومية ☐
الحصول على معلومات أو نصائح أو أفكار سريعة ☐ عادة يومية أو شعور بالإدمان على التصفح ☐

المحور السادس: الوعي والحلول المقترحة

٣٧- هل تعتقد أن ما يعرضه الناس في المنصات هو انعكاس حقيقي لواقع حياتهم؟

نعم ☐ لا ☐ الى حد ما ☐

٣٨- هل جربت ممارسة "الديتوكس الرقمي" (الابتعاد عن المنصات لفترة) لتقليل القلق؟

نعم ☐ لا ☐

٣٩- هل تستخدم أدوات تقنية لضبط وقت استخدامك للتطبيقات (مثل Screen Time)؟

نعم ☐ لا ☐