**社交媒体使用量调查**

1. 我每天花在社交媒体上的时间是(包括b站,抖音等网站)(请根据手机设置回答)

A少于半小时

B半小时到1小时

C1小时到3小时

D3小时到6小时

E超过6小时

2在大部分生活场景中,我会下意识地想要查看手机,即使我并未做出这个动作(不符合~~非常不符合)

3我觉得社交媒体的使用挤压了我的睡眠时间(不符合~~非常不符合)

4如果一天不使用社交媒体,我会感到不安(不符合~~非常不符合)

**坏处调查**

5使用社交媒体让我产生焦虑(容貌,身材,生活,学业,金钱等)(不符合~~非常不符合)

6我感到与现实生活有所脱节(不符合~~非常不符合)

7我在阅读微博、知乎等信息平台的图文信息时会主动选择与自己观点相同或相近的信息，忽略或排斥其他信息(不符合~~非常不符合)

**好处调查**

8我觉得使用社交媒体增进了我现实中的亲密关系(不符合~~非常不符合)

9我认为使用社交媒体增强了我的自我认同感(不符合~~非常不符合)

10我认为社交媒体的使用更好地培养了我的兴趣爱好(不符合~~非常不符合)