

Beyond the Screen: Understanding the Ripple Effects of Social Media on the Psychological Well-being of Young Adults in Cameroon

Social media has become an integral part of the daily lives of young adults worldwide, including Cameroon. While social media offers unprecedented connectivity, it also exposes users to various stressors, such as cyberbullying, social comparison, and information overload. Limited research has been conducted to understand how social media affects the mental well-being of young adults in Cameroon specifically. By exploring the intricate relationship between social media usage and mental health outcomes, this study aims to contribute valuable insights that can inform policies, interventions, and support mechanisms.

The success of this research project depends on the participation of individuals like you. By sharing your insights and experiences through this questionnaire, you are contributing to the advancement of knowledge in the field of social epidemiology, ultimately helping us work toward development of evidence-based policies and measures to build healthier communities.

* Indicates required question

Demographic Information

1. Age *

Mark only one oval.

☐ 18-20

☐ 21-25

☐ 26-30

☐ 31-35

2. **Gender ***

Mark only one oval.

- ☐ Male
- ☐ Female
- ☐ Other: _____

3. **Educational Level ***

Mark only one oval.

- ☐ Below high school
- ☐ High School
- ☐ Bachelor's Degree
- ☐ Master's Degree
- ☐ PhD
- ☐ Other: _____

4. **Region of Residence ***

Mark only one oval.

- ☐ North
- ☐ South
- ☐ East
- ☐ West
- ☐ Centre
- ☐ Southwest
- ☐ Northwest
- ☐ Littoral
- ☐ Adamawa
- ☐ Far-North
- ☐ Other: _____

5. **How many hours per day, on average, do you spend on social media? ***

Mark only one oval.

- ☐ Less than 1
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ Greater than 5

6. **Which social media platforms do you use? (Check all that apply) ***

Tick all that apply.

- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ Twitter
- ☐ Snapchat
- ☐ TikTok
- ☐ LinkedIn
- ☐ WhatsApp
- ☐ Other: _____

7. **How frequently do you post content on social media? ***

Mark only one oval.

- ☐ Rarely
- ☐ Occasionally
- ☐ Frequently
- ☐ Very frequently

8. **Do you engage in social comparison on social media platforms? ***

Mark only one oval.

- ☐ Yes
- ☐ No
- ☐ Not sure

9. **How often do you experience cyberbullying or negative interactions on social media? ***

Mark only one oval.

- ☐ Never
- ☐ Rarely
- ☐ Occasionally
- ☐ Frequently

Mental Health Assessment

10. **Have you ever been diagnosed with a mental health disorder? ***

Mark only one oval.

- ☐ Yes
- ☐ No
- ☐ Maybe
- ☐ Other: _____

11. **On a scale of 1 to 10, with 1 being very poor and 10 being excellent, how would you rate your overall mental health?** *

Mark only one oval.

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10

12. **Have you ever sought professional help for mental health concerns?** *

Mark only one oval.

- ☐ Yes
- ☐ No
- ☐ Maybe
- ☐ Other: _____

13. **How often do you feel anxious or stressed in relation to your social media use?** *

Mark only one oval.

- ☐ Never
- ☐ Rarely
- ☐ Occasionally
- ☐ Frequently

14. **Do you think your mental health has improved or worsened since you started using social media?** *

Mark only one oval.

- ☐ Improved
- ☐ Worsened
- ☐ No change

Social Media Activities and Mental Health Outcomes

15. **Which specific social media activities do you engage in most frequently?** *
Select all that apply

Tick all that apply.

- ☐ Scrolling through the Feed
- ☐ Liking/Reacting to Posts
- ☐ Commenting on Posts
- ☐ Sharing/Reposting Content
- ☐ Posting Status Updates
- ☐ Uploading Photos/Videos
- ☐ Using Stories/Status Features
- ☐ Joining/Following Groups or Pages
- ☐ Direct Messaging
- ☐ Participating in Polls and Surveys
- ☐ Gaming on Social Platforms
- ☐ Attending Live Streams or Webinars
- ☐ Using Filters and Augmented Reality (AR) Features
- ☐ Engaging in Shopping or Marketplace Activities
- ☐ Checking-In or Geotagging
- ☐ Creating or Participating in Challenges
- ☐ Reviewing and Rating Businesses or Products
- ☐ Participating in Audio Spaces or Voice Chats
- ☐ Other: _____

16. **Have you ever experienced feelings of inadequacy or low self-esteem as a result of social media activities?** *

Mark only one oval.

- ☐ Yes
- ☐ No
- ☐ Not sure
- ☐ Other: _____

17. **How would you rate the level of social support you receive through social media?** *

Mark only one oval.

- ☐ Low
- ☐ Moderate
- ☐ High

18. **Do you feel a sense of belonging or exclusion from social media?** *

Mark only one oval.

- ☐ Belonging
- ☐ Exclusion
- ☐ Neither

19. **Has social media positively or negatively impacted your mental health/self-esteem?** *

Mark only one oval.

- ☐ Positive impact
- ☐ Negative impact
- ☐ Neutral

Moderating Factors

20. **How would you describe the level of social support you receive through social media?** *

Mark only one oval.

- ☐ Low
- ☐ Moderate
- ☐ High

21. **Do you think cultural factors influence how social media affects your mental health?** *

Mark only one oval.

- ☐ Yes
- ☐ No
- ☐ Not sure

22. **Which offline factors do you believe moderate the impact of social media on your mental health? Please select all that apply** *

Tick all that apply.

- ☐ Family Support
- ☐ Friendship Circles
- ☐ Hobbies and Leisure Activities
- ☐ Face-to-Face Social Interaction
- ☐ Work or Academic Environment
- ☐ Physical Health
- ☐ Community Involvement
- ☐ Personal Relationships
- ☐ Cultural or Religious Affiliation
- ☐ Financial Stability
- ☐ Access to Mental Health Resources
- ☐ Educational Support
- ☐ Work-Life Balance
- ☐ Nature and Outdoor Activities
- ☐ Offline Support Networks
- ☐ Overall Life Satisfaction
- ☐ Healthcare Access
- ☐ Travel and Exploration
- ☐ Other: _____

Coping Mechanisms

23. **What strategies do you use to cope with stress or negative emotions related to social media use (Select all that apply)?** *

Tick all that apply.

- ☐ Digital Detox
- ☐ Selective Engagement
- ☐ Mindful Consumption
- ☐ Setting Boundaries
- ☐ Seeking Support
- ☐ Positive Affirmations
- ☐ Hobbies and Interests
- ☐ Educational Engagement
- ☐ Unfollowing or Blocking
- ☐ Physical Activity
- ☐ Critical Media Literacy
- ☐ Professional Help
- ☐ Other: _____

24. **Are you aware of mental health resources provided on social media platforms?** *

Mark only one oval.

- ☐ Yes
- ☐ No
- ☐ Maybe

Recommendations for Positive Mental Health Practices

25. **In your opinion, what measures can be implemented to improve the mental health impact of social media on young adults in Cameroon?**

26. **Are there specific features or interventions you would like to see implemented on social media platforms to support mental health?**

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

Au-delà de l'écran : Comprendre les effets des médias sociaux sur le bien-être psychologique des jeunes adultes au Cameroun

Les médias sociaux font désormais partie intégrante de la vie quotidienne des jeunes adultes du monde entier, y compris du Cameroun. Si les médias sociaux offrent une connectivité sans précédent, ils exposent également les utilisateurs à divers facteurs de stress, tels que la cyberintimidation, la comparaison sociale et la surcharge d'informations. Peu de recherches ont été menées pour comprendre comment les médias sociaux affectent le bien-être mental des jeunes adultes au Cameroun. En explorant la relation complexe entre l'utilisation des médias sociaux et les résultats en matière de santé mentale, cette étude vise à fournir des informations précieuses qui peuvent éclairer les politiques, les interventions et les mécanismes de soutien.

Le succès de ce projet de recherche dépend de la participation de personnes comme vous. En partageant vos idées et vos expériences par le biais de ce questionnaire, vous contribuez à l'avancement des connaissances dans le domaine de l'épidémiologie sociale, ce qui nous aide à élaborer des politiques et des mesures fondées sur des données probantes en vue de créer des communautés plus saines.

* Indicates required question

Informations démographiques

1. Âge *

Mark only one oval.

☐ 18-20

☐ 21-25

☐ 26-30

☐ 31-35

2. **Genre ***

Mark only one oval.

☐ Homme

☐ Femme

3. **Niveau d'éducation ***

Mark only one oval.

☐ En dessous de l'école secondaire

☐ Lycée

☐ Licence

☐ Maîtrise

☐ Doctorat

☐ Other: _____

4. **Région de résidence ***

Mark only one oval.

☐ Nord

☐ Sud de l'Europe

☐ Est

☐ Ouest

☐ Centre

☐ Sud-Ouest

☐ Nord-Ouest

☐ Littoral

☐ Adamawa

☐ Extrême-Nord

Modes d'utilisation des médias sociaux

5. **Combien d'heures par jour, en moyenne, passez-vous sur les médias sociaux ?** *

Mark only one oval.

- ☐ Moins de 1
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ Plus de 5

6. **Quelles plateformes de médias sociaux utilisez-vous ? (Cochez toutes les cases correspondantes)** *

Tick all that apply.

- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ Twitter
- ☐ Snapchat
- ☐ TikTok
- ☐ LinkedIn
- ☐ WhatsApp
- ☐ Other: _____

7. **À quelle fréquence publiez-vous du contenu sur les médias sociaux ?** *

Mark only one oval.

- ☐ Rarely
- ☐ Occasionally
- ☐ Frequently
- ☐ Very frequently

8. **Vous engagez-vous dans une comparaison sociale sur les plateformes de médias sociaux ?** *

Mark only one oval.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Pas sûr

9. **À quelle fréquence êtes-vous victime de cyberintimidation ou d'interactions négatives sur les médias sociaux ?** *

Mark only one oval.

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ Occasionnellement
- ☐ Fréquemment

Évaluation de la santé mentale

10. **Avez-vous déjà été diagnostiqué comme souffrant d'un trouble de la santé mentale ?** *

Mark only one oval.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Peut-être
- ☐ Other: _____

11. **Sur une échelle de 1 à 10, 1 étant très mauvais et 10 excellent, comment évaluez-vous votre santé mentale générale ?** *

Mark only one oval.

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10

12. **Avez-vous déjà eu recours à une aide professionnelle pour des problèmes de santé mentale ?**

Mark only one oval.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Peut-être
- ☐ Other: _____

13. **À quelle fréquence vous sentez-vous anxieux ou stressé par rapport à votre utilisation des médias sociaux ?** *

Mark only one oval.

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ Occasionnellement
- ☐ Fréquemment

14. **Pensez-vous que votre santé mentale s'est améliorée ou s'est détériorée depuis que vous utilisez les médias sociaux ? ***

Mark only one oval.

- ☐ Amélioré
- ☐ Aggravé
- ☐ Pas de changement

Activités dans les médias sociaux et résultats en matière de santé mentale

15. **Quelles sont les activités de médias sociaux spécifiques auxquelles vous vous livrez le plus fréquemment ? Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent ***

Tick all that apply.

- ☐ Faire défiler le fil d'actualité
- ☐ Aimer/réagir aux articles
- ☐ Commenter les articles
- ☐ Partager/réafficher du contenu
- ☐ Publier des mises à jour de statut
- ☐ Téléchargement de photos
- ☐ Téléchargement de vidéos
- ☐ Utiliser les fonctions d'histoires et d'état
- ☐ Rejoindre/suivre des groupes ou des pages
- ☐ Messagerie directe
- ☐ Participer à des sondages et des enquêtes
- ☐ Jouer sur les plateformes sociales
- ☐ Assister à des flux en direct ou à des webinaires
- ☐ Utiliser des filtres et des fonctions de réalité augmentée (RA)
- ☐ Participer à des activités d'achat ou de marché
- ☐ S'enregistrer ou se géolocaliser
- ☐ Créer des défis ou y participer
- ☐ Évaluer et noter des entreprises ou des produits
- ☐ Participer à des espaces audio ou à des discussions vocales
- ☐ Other: _____

16. **Avez-vous déjà éprouvé un sentiment d'inadéquation ou une faible estime de soi en raison de vos activités sur les médias sociaux ?** *
- Mark only one oval.*
- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Peut-être
17. **Comment évaluez-vous le niveau de soutien social que vous recevez par le biais des médias sociaux ?** *
- Mark only one oval.*
- ☐ Faible
- ☐ Modéré
- ☐ Élevée
18. **Ressentez-vous un sentiment d'appartenance ou d'exclusion sur les médias sociaux ?** *
- Mark only one oval.*
- ☐ Appartenance
- ☐ Exclusion
- ☐ Ni l'un ni l'autre
19. **Les médias sociaux ont-ils eu un impact positif ou négatif sur votre estime de soi ?** *
- Mark only one oval.*
- ☐ Impact positif
- ☐ Impact négatif
- ☐ Pas d'impact

Facteurs modérateurs

20. **Comment décririez-vous le niveau de soutien social que vous recevez par le biais des médias sociaux ? ***

Mark only one oval.

- ☐ Faible
- ☐ Modéré
- ☐ Élevée

21. **Pensez-vous que les facteurs culturels influencent la façon dont les médias sociaux affectent votre santé mentale ? ***

Mark only one oval.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Peut-être

22. **Quels sont les facteurs hors ligne qui, selon vous, modèrent l'impact des médias sociaux sur votre santé mentale ? Veuillez sélectionner tous les facteurs qui s'appliquent** *

Tick all that apply.

- ☐ Soutien aux familles
- ☐ Cercles d'amitié
- ☐ Passe-temps et activités de loisirs
- ☐ Interaction sociale en face à face
- ☐ Environnement de travail ou académique
- ☐ Santé physique
- ☐ Participation à la vie de la communauté
- ☐ Relations personnelles
- ☐ Affiliation culturelle ou religieuse
- ☐ Stabilité financière
- ☐ Accès aux ressources en santé mentale
- ☐ Soutien éducatif
- ☐ Équilibre entre vie professionnelle et vie privée
- ☐ Nature et activités de plein air
- ☐ Réseaux de soutien hors ligne
- ☐ Satisfaction générale de la vie
- ☐ Accès aux soins de santé
- ☐ Voyages et exploration
- ☐ Other: _____

Mécanismes d'adaptation

23. **Quelles stratégies utilisez-vous pour faire face au stress ou aux émotions négatives liés à l'utilisation des médias sociaux (Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent) ?** *

Tick all that apply.

- ☐ Désintoxication numérique
- ☐ Engagement sélectif
- ☐ Consommation réfléchie
- ☐ Fixer des limites
- ☐ Recherche de soutien
- ☐ Affirmations positives
- ☐ Passe-temps et intérêts
- ☐ Engagement éducatif
- ☐ Désapprouver ou bloquer
- ☐ Activité physique
- ☐ Éducation critique aux médias
- ☐ Aide professionnelle
- ☐ Other: _____

24. **Connaissez-vous les ressources en matière de santé mentale proposées sur les plateformes de médias sociaux ?** *

Mark only one oval.

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Peut-être

Recommandations pour des pratiques positives en matière de santé mentale

25. **Selon vous, quelles mesures peuvent être mises en œuvre pour améliorer l'impact des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes adultes au Cameroun ?**

26. **Y a-t-il des caractéristiques ou des interventions spécifiques que vous souhaiteriez voir mises en œuvre sur les plateformes de médias sociaux pour soutenir la santé mentale ?**

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

