

Опрос «День без интернета»

Цель опроса: изучить эмоциональный и поведенческий опыт участников после проведения одного дня без доступа к интернету.

Инструкция: ответьте на все вопросы, выбрав подходящий вариант или написав свой ответ. Ваше мнение очень важно!

1. Сколько часов в обычный день вы проводите в интернете?

менее 1 часа; 1–3 часа; 3–5 часов; 5–8 часов; более 8 часов.

2. Какие интернет-сервисы вы используете чаще всего? (можно выбрать несколько)

социальные сети; мессенджеры; онлайн-магазины; новостные сайты; образовательные платформы;

рабочие/учебные сервисы; другое (укажите): _____.

3 Что вы делали в течение дня без интернета? (выберите основные занятия)

общались с близкими вживую; занимались спортом рисовали учились без онлайн-ресурсов;

другое (укажите): _____.

4 Какие эмоции вы испытывали в течение дня без интернета? (можно выбрать несколько)

спокойствие; скуку; тревогу; радость; раздражение; удивление; облегчение; другое (укажите): _____.

5.Что было самым сложным в этот день?

отсутствие связи с друзьями/родителями; невозможность получить нужную информацию; нехватка развлечений;

трудности с учёбой; ощущение оторванности от мира; другое (укажите): _____.

6. Что вам понравилось в этом дне?

больше времени для живого общения; возможность сосредоточиться на делах; отдых для глаз и мозга; открытие новых занятий; чувство свободы от гаджетов; другое (укажите): _____.

7. Хотели бы вы повторять такой опыт?

да, регулярно (например, раз в месяц); иногда, время от времени; нет; затрудняюсь ответить.

8. Какой вывод вы сделали для себя после этого дня?

_____.

Спасибо за участие!

Опрос «День без интернета»

Цель опроса: изучить эмоциональный и поведенческий опыт участников после проведения одного дня без доступа к интернету.

Инструкция: ответьте на все вопросы, выбрав подходящий вариант или написав свой ответ. Ваше мнение очень важно!

1. Сколько часов в обычный день вы проводите в интернете?

менее 1 часа; 1–3 часа; 3–5 часов; 5–8 часов; более 8 часов.

2. Какие интернет-сервисы вы используете чаще всего? (можно выбрать несколько)

социальные сети; мессенджеры; онлайн-магазины; новостные сайты; образовательные платформы;

рабочие/учебные сервисы; другое (укажите): _____.

3 Что вы делали в течение дня без интернета? (выберите основные занятия)

общались с близкими вживую; занимались спортом рисовали учились без онлайн-ресурсов;

другое (укажите): _____.

4 Какие эмоции вы испытывали в течение дня без интернета? (можно выбрать несколько)

спокойствие; скуку; тревогу; радость; раздражение; удивление; облегчение; другое (укажите): _____.

5.Что было самым сложным в этот день?

отсутствие связи с друзьями/родителями; невозможность получить нужную информацию; нехватка развлечений;

трудности с учёбой; ощущение оторванности от мира; другое (укажите): _____.

6. Что вам понравилось в этом дне?

больше времени для живого общения; возможность сосредоточиться на делах; отдых для глаз и мозга; открытие новых занятий; чувство свободы от гаджетов; другое (укажите): _____.

7. Хотели бы вы повторять такой опыт?

да, регулярно (например, раз в месяц); иногда, время от времени; нет; затрудняюсь ответить.

8. Какой вывод вы сделали для себя после этого дня?

_____.

Спасибо за участие!

Опрос «День без интернета»

Цель опроса: изучить эмоциональный и поведенческий опыт участников после проведения одного дня без доступа к интернету.

Инструкция: ответьте на все вопросы, выбрав подходящий вариант или написав свой ответ. Ваше мнение очень важно!

1. Сколько часов в обычный день вы проводите в интернете?

менее 1 часа; 1–3 часа; 3–5 часов; 5–8 часов; более 8 часов.

2. Какие интернет-сервисы вы используете чаще всего? (можно выбрать несколько)

социальные сети; мессенджеры; онлайн-магазины; новостные сайты; образовательные платформы;

рабочие/учебные сервисы; другое (укажите): _____.

3 Что вы делали в течение дня без интернета? (выберите основные занятия)

общались с близкими вживую; занимались спортом рисовали учились без онлайн-ресурсов;

другое (укажите): _____.

4 Какие эмоции вы испытывали в течение дня без интернета? (можно выбрать несколько)

спокойствие; скуку; тревогу; радость; раздражение; удивление; облегчение; другое (укажите): _____.

5.Что было самым сложным в этот день?

отсутствие связи с друзьями/родителями; невозможность получить нужную информацию; нехватка развлечений;

трудности с учёбой; ощущение оторванности от мира; другое (укажите): _____.

6. Что вам понравилось в этом дне?

больше времени для живого общения; возможность сосредоточиться на делах; отдых для глаз и мозга; открытие новых занятий; чувство свободы от гаджетов; другое (укажите): _____.

7. Хотели бы вы повторять такой опыт?

да, регулярно (например, раз в месяц); иногда, время от времени; нет; затрудняюсь ответить.

8. Какой вывод вы сделали для себя после этого дня?

_____.

Спасибо за участие!

