|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы | Да | Нет |
| 1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)? |  |  |
| 2. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети? |  |  |
| 3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета? |  |  |
| 4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом? |  |  |
| 5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали? |  |  |
| 6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета? |  |  |
| 7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети? |  |  |
| 8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)? |  |  |

Голубихина Ю.Е.

 220-904-652

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы | Да | Нет |
| 1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)? |  |  |
| 2. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети? |  |  |
| 3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета? |  |  |
| 4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом? |  |  |
| 5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали? |  |  |
| 6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета? |  |  |
| 7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети? |  |  |
| 8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы | Да | Нет |
| 1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)? |  |  |
| 2. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети? |  |  |
| 3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета? |  |  |
| 4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом? |  |  |
| 5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали? |  |  |
| 6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета? |  |  |
| 7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети? |  |  |
| 8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)? |  |  |

Голубихина Ю.Е.

 220-904-652

1. ***Как взаимозависимы интернет и студенты (учащиеся)?***
2. ***Влияет ли Интернет на личные отношения?***
3. ***Влияет ли работа на компьютере на состояние здоровья?***
4. ***Возможно ли близким людям (семье, родным) определить зависимость от интернета?***
5. ***Можно ли оказаться в финансовой зависимости из-за пользования интернетом?***
6. ***Могут ли возникнуть проблемы на работе из-за пользования интернетом?***
7. ***Влияет интернет зависимость на чувство времени?***
8. ***Как электромагнитное излучение компьютера влияет на организм человека?***
9. ***Влияет ли интернет переписка и переписка на мобильном телефоне на уровень интеллекта?***
10. ***Плюсы и минусы социальных сетей (www.odnoklassniki.ru и*** [***www.vkontakte.ru***](http://www.vkontakte.ru)***)?***

Голубихина Ю.Е.

 220-904-652

***Как взаимозависимы интернет и студенты (учащиеся)?***

«+» Интернет является идеальным исследовательским инструментом. К тому же благодаря интернету можно выбрать институт, факультет. Получать задания и выполнять их.

«-» У студентов появляются проблемы с учебой потому, что они посещают не относящиеся делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, подготовке к экзаменам. Очень часто они не могут сами контролировать время, проведенное в Сети, и поэтому не высыпаются после ночей, проведенных в Интернете.

***Влияет ли Интернет на личные отношения?***

«+» Много возможностей познакомиться с невероятным количеством интересных людей, имеющими те же интересы, что и у вас. Отношения завязываются легко и быстро, обращение на ты считается нормой, виртуальное общение гораздо менее формализовано, чем контакты «в реале».

«-» Время, проведенное с реальными людьми, зачастую становится меньше времени, проведенного в обществе компьютера. Вначале зависимость проявляется в том, что вместо занятий такими обычными делами, как стирка, подстригание газона или посещение магазинов, люди сидят перед компьютером. Эти повседневные заботы игнорируются точно так же, как и забота о детях. Например, одна мать забыла забрать ребенка из школы после окончания занятий, приготовить ему обед и уложить его спать из-за того, что все ее время было занято Интернетом. Все это рано или поздно подрывает близкие отношения в семье или между друзьями. Зависимые пользователи продолжают уже эмоционально разрывать свои отношения с реальными людьми и сознательно, все больше и больше, погружаться в виртуальный мир.

***Влияет ли работа на компьютере на состояние здоровья?***

 «+» Физический вред здоровью от интернет зависимости не столь очевиден, как, например, цирроз печени при алкоголизме или высокая вероятность удара при использовании кокаина. Риск для здоровья при использовании Интернета минимален.

 «-» Обычно зависимые люди стараются пользоваться Интернетом откуда угодно при малейшей возможности, причем отдельные сеансы могут достигать пятнадцати часов. Попытки реализовать свое влечение в условиях ограничений по времени приводят к возникновению тенденции засиживаться в Интернете по ночам. Зависимый человек обычно встает позже остальных и использует Интернет до двух, трех или четырех часов ночи, после чего, например, до шести утра

делает необходимую работу. Такие бессонные ночи способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека, после чего резко повышается вероятность заболевания. Вдобавок, сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы - к различным заболеваниям глаз.

 И них также отмечены сухой кератит, запястный сухожильный синдром и периодически повторяющиеся нарушения подвижности рук и пальцев.

***Возможно ли близким людям (семье, родным) определить зависимость от интернета?***

«+» Это заметить невозможно, человек, часто «зависающий» в интернете ничем не отличается от других.

Голубихина Ю.Е.

 220-904-652

« - » Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить использование Интернета. Например, следуют такие стандартные фразы, как "У меня нет проблем" или "Я просто отдыхаю, не мешай мне" - это все является признаком установившейся зависимости. Ну и, наконец, подобно алкоголикам, которые скрывают свою потребность в алкоголе, люди начинают лгать о количестве времени, проведенном в Интернет.

***Можно ли оказаться в финансовой зависимости из-за пользования интернетом?***

«+» Нет, человек пользуется интернетом ровно столько, насколько у него хватает средств. В финансовую зависимость от интернета попасть невозможно.

«-» У зависимых людей возникают финансовые проблемы. Вместо того чтобы уменьшить количество времени, проведенного в Сети, чтобы избежать дополнительных расходов, люди не останавливаются до тех пор, пока на счету не закончатся все деньги. Однако на сегодня эта проблема отходит на второй план. Т. к. часто провайдеры предоставляют неограниченный доступ или низкую абонентную плату. Следовательно, снижение цен ведет к возрастанию времени, проведенного в Интернете, потому, что люди больше не должны платить за каждую минуту.

***Могут ли возникнуть проблемы на работе из-за пользования интернетом?***

«+» Нет, интернет не может является источником проблем на работе. К тому же благодаря интернету можно познакомиться со многими вакансиями и найти достойную работу. Интернет позволяет профессионалам в самых разных областях поддерживать между собой контакты, рекомендовать друг друга потенциальным работодателям, обмениваться опытом, а также находить новые способы приложения собственных сил.

«-» Не всегда информация о той или иной работе реальная. Часто работодатели не дают честную информацию, а преувеличивают или преуменьшают ее.

 У зависимых людей появляются проблемы связанные с работой, например, когда они используют рабочий доступ в Интернет в своих личных целях. Современные системы фильтрации

и контроля позволяют администрации следить за использованием Интернета служащими. Часто начальство не знает, как ограничить использование Интернета подчиненными и угрожают увольнениями и санкциями, что в свою очередь приводит к стремительному снижению доверия между сотрудниками.

***www.odnoklassniki.ru***

Социальная сеть, предназначенная для возобновления контактов с соучениками и сослуживцами.
**Плюсы.** Легко найти нужного человека, можно обмениваться сообщениями и хранить переписку.
**Минусы.** Жесткая модерация фотографий, очень сложно удалить свою страницу.

***www.vkontakte.ru***

Основная аудитория – студенты и школьники, которые ищут здесь друзей и создают свои группы для общения.

**Плюсы.** Видео- и аудиоальбомы не ограничены по объему.

**Минусы.** Нет возможности отслеживать посетителей своей страницы.

Голубихина Ю.Е.

 220-904-652

***Влияет интернет зависимость на чувство времени?***

«+» Нет, человек воспринимает время точно так же как любой другой.

«-» Психологи Константин Блохин и Александр Кроник доказали, что для зависимых людей время течет быстрее: при субъективном хронометрировании (без часов) отрезок времени, который кажется им минутой, равен в среднем 46 секундам, что на четверть меньше, чем у здоровых людей.

***Как электромагнитное излучение компьютера влияет на организм человека?***

«+» Никакого вредного влияния быть не может, это  фобии, сложившиеся в обществе. ЭМИ используется в физиотерапии для лечения многих заболеваний, оно может ускорять заживление тканей и оказывать противовоспалительный эффект.

«-» Российские ученые установили, что более всего подвержены влиянию растущие ткани, эмбрионы. Электромагнитные поля влияют на нервную и мышечную ткани, могут провоцировать неврологические нарушения, бессонницу, сбои в работе желудочно-кишечного тракта, меняют и частоту сердечных сокращений, и артериальное давление.

***Влияет ли интернет переписка и переписка на мобильном телефоне на уровень интеллекта?***

«+» Нет, интеллект человека зависит от других факторов, и не зависит от интернет переписки.

«-» Не увлекайтесь электронной перепиской в период ответственной работы или подготовки к экзаменам. Постоянный обмен SMS или е-mail-сообщениями временно снижает уровень коэффициента интеллекта (IQ) на 10 пунктов. Так утверждают психологи Лондонского университета. Причина проста: частые мобильные контакты отвлекают внимание. Психолог Гленн Уилсон (Glenn Wilson) утверждает, что при этом урон, наносимый умственным способностям, сравним с падением IQ из-за курения марихуаны.