

7. Přílohy

7.1 Seznam tabulek

Tabulka č.1: Charakteristika výzkumného souboru.....	26
Tabulka č.2: Přehled míry závislostního chování u jednotlivých kategorií z celkového počtu respondentů.....	29
Tabulka č.3: Změna užívání internetu u konkrétních mír závislosti.....	30
Tabulka č.4: Nejčastější běžné aktivity u konkrétních mír závislosti (mimo nouzový stav).....	32
Tabulka č.5: Nejčastější aktivity u konkrétních mír závislosti během pandemie COVID-19.....	33
Tabulka č.6: Běžná nejčastější aktivita na internetu (mimo nouzový stav).....	34
Tabulka č.7: Nejčastější aktivity na internetu během pandemie COVID-19.....	34

7.2 Seznam grafů

Graf č.1: Prevalence závislosti na internetu.....	28
Graf č.2: Čas strávený na internetu za nouzového stavu ve srovnání se stavem mimo něj (dle pohlaví).....	31
Graf č.3: Čas strávený na internetu za nouzového stavu ve srovnání se stavem mimo něj (dle věku).....	31

7.3 Chenova škála závislosti na internetu

- Bylo mi vícrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.
- Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.
- Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.
- Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.
- Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.
- Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.
- Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví

- Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.
- Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.
- Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.
- Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.
- Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.
- Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.
- Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.
- Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.
- Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.
- Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.
- Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.
- Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.
- Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.
- Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.
- Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.
- Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.
- Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.
- Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.
- Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.

(Klinika adiktologie, 2019)

7.4 Dotazník k výzkumné části bakalářské práce

1) Pohlaví:

žena / muž

2) Věková kategorie:

do 15 let / 15 - 18 let / 19 - 24 let / 25 - 34 let / 35 - 44 let / 45 - 54 let / 55 - 64 let / 65 let a více

3) Nejvyšší dosažené vzdělání:

základní / střední bez maturity / střední s maturitou / VOŠ / VŠ

4) Pracuji / studuji v oboru:

Doprava / zdravotnictví / média / gastronomie / školství / finančnictví / IT a technologie / kultura / cestovní ruch / služby / průmysl / právo / zemědělství / jiné

5) Bylo mi víckrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

6) Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

7) Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

8) Myšlenka na to, že se připojím na internet, je první věc, která mě každý den ráno hned po probuzení napadne.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

9) Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

10) Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

11) Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

12) Přestože se užívání internetu negativně odrazilo na mých vztazích s jinými lidmi, množství času, které na internetu trávím, se nezmenšilo.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

13) Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

14) Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.

nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

- 15) Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 16) Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 17) Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 18) Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 19) Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet poté, co jsem se již odhlásil/a, abych mohl/a dělat nějakou jinou plánovanou práci.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 20) Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 21) Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 22) Zůstávám online po delší dobu, než jsem měl/a v úmyslu, i když jsem měl/a původně v plánu jen se na něco rychle podívat.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 23) Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 24) Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 25) Kvůli užívání internetu nepravdělně jím.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 26) Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 27) Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 28) Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy

- 29) Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 30) Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.
nikdy / téměř nikdy / často / téměř vždy
- 31) Běžně internet nejčastěji používám k
práci či přípravě do školy / užití sociálních sítí / hraní her / sledování masmédií (aktuální informace) / sledování médií (filmy, hudba, apod.) / sledování pornografie / jiné
- 32) V případě, že jste u otázky č.31 uvedl/a jiné, vyplňte, k čemu běžně používáte internet nejčastěji:
- 33) Za nouzového stavu spojeného s COVID-19 jsem na internetu trávil/a času
méně / stejně / více
- 34) Za nouzového stavu jsem internet využíval/a spíše k jiné činnosti než za běžného stavu
ano / ne
- 35) Za nouzového stavu jsem internet využíval/a více k:
práci či přípravě do školy / užití sociálních sítí / hraní her / sledování masmédií (aktuální informace) / sledování médií (filmy, hudba, apod.) / sledování pornografie / jiné
- 36) V případě, že jste u otázky č.34 uvedl/a jiné, vyplňte, k čemu jste častěji používal/a internet za nouzového stavu: