Příloha 1.

Internet Addiction test (Překlad – Dolejš, Suchá, 2017)

Dotazník závislosti na internetu Tento dotazník se skládá z 20 výroků. Poté, co si výrok pozorně přečtete, prosím, označte číslo z pětibodové Likertovy škály na základě toho, co Vás nejlépe popisuje. Pokud se rozhodujete mezi dvěma čísly, vyberte to, které na vás lépe sedí v průběhu posledního měsíce. Výroky se vztahují ke chvílím, kdy jste offline, nebo je ve výroku přímo uvedeno, že se vztahuje k situaci, kdy jste online.

0 = vůbec 1 = málokdy 2 = občas 3 = pravidelně 4 = velmi často 5 = vždy

1. Jak často se přistihnete, že jste zůstal/a online déle, než jste zamýšlel/a?

2. Jak často odmítnete/odložíte domácí práce, abyste mohl/a zůstat déle online?

3. Jak často dáváte přednost internetu před intimnostmi s vaší/m partnerem/kou?

4. Jak často navážete nový vztah/přátelství s někým, koho znáte jen online?

5. Jak často si ostatní stěžují, že trávíte mnoho času online?

6. Jak často Vaše známky, nebo práce do školy trpí, kvůli tomu, že jste moc často online?

7. Jak často zkontrolujete své sociální sítě předtím, než se pustíte do toho, co byste měl/a dělat?

8. Jak často Vaše produktivita klesá kvůli internetu?

9. Jak často se stanete defenzivní/hádavý nebo tajíte odpověď, když se vás někdo zeptá, co děláte online?

10. Jak často musíte blokovat znepokojující myšlenky na váš život a uklidňujete se myšlenkami na internet?

11. Jak často se přistihnete, že čekáte na to, kdy budete zase smět být online?

12. Jak často se bojíte toho, že život bez internetu by byl nudný, prázdný a neradostný?

13. Jak často vám rupnou nervy, křičíte nebo jste naštvaný/á, když vás někdo obtěžuje, v momentě, kdy jste online?

14. Jak často nemůžete usnout, protože chcete být online?

15. Jak často jste zaneprázdněni myšlenkami na internet, i když jste offline, nebo fantazíruje o tom být online?

16. Jak často říkáte „jen pár dalších minut“, když jste online?

17. Jak často se snažíte omezit množství času, které strávíte online a selžete/neuspějete?

18. Jak často se snažíte skrýt, jak dlouho jste byl/a online?

19. Jak často se rozhodnete strávit více času online, než abyste šel/šla ven s ostatními?

20. Jak často se cítíte depresivní, náladový nebo nervózní, když jste offline, a zmizí to, jakmile jste opět online?

Příloha 2.

Škála životnej zmysluplnosti (překlad: Komadová, 2009)

Zadání: Před vámi je 18 výroků týkajících se vašeho života i života obecně, se kterými můžete souhlasit nebo nesouhlasit. U každého z výroků označte na stupnici od 1 (vůbec nesouhlasím) do 5 (úplně souhlasím) odpověď, která nejlépe vyjadřuje váš názor.

1. Svůj život považuji za hodnotný a užitečný.
2. Ani pořádně nevím, co chci v životě dělat.
3. Podařilo se mi v životě najít určité poslání nebo úkol.
4. Cítím, že můj život má jasný směr.
5. Vůbec nechápu, na co jsem na světě a proč vlastně žiji.
6. V mém životě jsou věci, ve kterých se naplno angažuji.
7. Vím, jaký je konečný cíl mého života.
8. Těším se na to, co mi můj život v budoucnosti přinese.
9. Nemám dost sil uskutečnit to, co považuji za důležité.
10. Mám životní filosofii nebo přesvědčení, které mi pomáhá vidět v životě smysl.
11. Můj život je plný zajímavých věcí.
12. Jsem se svým životem spokojený(á), i když je někdy těžký.
13. V životě mám vícero plánů a cílů.
14. Překážky a problémy ve mně probouzejí nové síly a schopnosti.
15. Život mi připadá prázdný a bezcenný.
16. Mám v životě určité záměry, které bych rád/a naplnil/a.
17. Život se mi zdá jednotvárný a většinou mě nudí.
18. Znechucení a apatie jsou běžnou součástí mého života.

Příloha 3.

Sociodemografické údaje

Věk

Pohlaví
- Muž
- Žena
- Jiné

Nejvyšší dosažené vzdělání
- Základní
- SŠ s vyučením
- SŠ s maturitou
- VŠ – bakalářské
- VŠ – magisterské a vyšší

Povolání
- Student
- Zaměstnaný
- Nezaměstnaný
- OSVČ
- Na mateřské dovolené
- Jiné

Bydlení
- Bydlím sám/sama
- Bydlím s rodiči
- Bydlím ve spolubydlení
- Bydlím s partnerem
- Bydlím s partnerem a dětmi
- Bydlím sám/sama s dětmi
- Jiné

Kterým aktivitám se nejčastěji věnujete na internetu?
- Sociální sítě (Facebook, Instagram), komunikace s přáteli
- Online nakupování
- Počítačové a online hry
- Pracovní/školní aktivity
- Seznamovací aplikace
- Vyhledávání informací, čtení zpráv ze světa
- Sledování pornografie
- Sledování filmů, seriálů, poslech hudby
- Jiné:

Máte diagnostikovanou nějakou psychickou poruchu?
- Ano
- Ne

Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, uveďte prosím, o jakou poruchu se jedná, a zda se s ní v současné době léčíte.

Jste v současné době v péči psychologa/psychiatra?

- Ano
- Ne

Uveďte prosím, v kolika dnech jste užíval/a nikotinové výrobky (cigarety/elektronické cigarety, žvýkací/šňupací tabák) za posledních 30 dnů.

- Nikdy
- 1-5
- 6-10
- 11-21
- 22-30

Uveďte prosím, v kolika dnech jste pil/a alkohol za posledních 30 dnů.

- Nikdy
- 1-5
- 6-10
- 11-21
- 22-30