

Příloha 1. INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO RODIČE

Dobrý den,

jmenuji se **Klára Varmužová**, jsem studentkou **psychologie na Univerzitě Karlově v Praze**. Pro svou **diplomovou práci** jsem si zvolila výzkum souvislosti **úzkosti u adolescentů ve spojitosti s užíváním sociálních sítí**. Z tohoto důvodu oslovuji Vás, resp. Vašeho potomka.

Výzkumné šetření bude probíhat pomocí **dotazníků**, které Vaše dítě **vyplní ve škole/ v případě karantény online**. Součástí dotazníku jsou základní otázky na užívání sociálních sítí, dále dotazník závislosti na internetu, dotazník závislosti na sociálních sítích, dotazník manifestované úzkosti a dotazník úzkostnosti. Doba vyplnění se pohybuje okolo 20 minut.

Dotazníky jsou **anonymní**. Výzkum se řídí obecným nařízením o ochraně osobních údajů (GDPR).

Vzhledem k anonymitě, nebudu moci dohledat jednotlivé výsledky Vašeho dítěte, pokud byste měl/a zájem o souhrnné výsledky, ráda Vám je zašlu, prosím, napište svou emailovou adresu na konec stránky. Současně pro jakékoliv dotazy, nebo připomínky mne můžete kontaktovat na klara.varmuz@seznam.cz.

Součástí výzkumu, je také dotazník RCMAS – dotazník manifestované úzkosti, tato metoda je celosvětově využívána pro účely stanovení nadměrné úzkosti u dětí a adolescentů. Doposud neexistovala česká verze tohoto dotazníku, nicméně momentálně se pro český překlad vytvářejí normy. Vyplněním Vaše dítě tedy přispěje ke vzniku nové metody. Vedoucí standardizace je PhDr. Markéta Hrdličková, PhD. z Thomayerovy nemocnice v Praze.

Svým podpisem souhlasíte se zpracováním odpovědí Vašeho dítěte pro diplomovou práci a pro standardizaci dotazníku RCMAS.

Jméno Vašeho syna/dcery:

Mnohokrát Vám děkuji.

Klára Varmužová

V Havířově dne:

Jméno a příjmení (čitelně)

Podpis

Emailová adresa (*pokud chcete zaslat výsledky souhrnné statistiky):

Příloha 2. INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO STUDENTY STARŠÍ 18 LET

Dobrý den,

jmenuji se **Klára Varmužová**, jsem studentkou **psychologie na Univerzitě Karlově v Praze**. Pro svou **diplomovou práci** jsem si zvolila výzkum souvislosti **úzkosti u adolescentů ve spojitosti s užíváním sociálních sítí**. Z tohoto důvodu oslovuji Vás.

Výzkumné šetření bude probíhat pomocí **dotazníků**, které **vyplníte ve škole/ v případě karantény online**. Součástí dotazníku jsou základní otázky na užívání sociálních sítí (otázky na typy sítí, čas strávený na sítích atd.), dále dotazník závislosti na internetu (překlad amerického dotazníku, který se využívá pro stanovení závislosti na internetu u adolescentů), dotazník závislosti na sociálních sítích, dotazník manifestované úzkosti (tento dotazník je využíván pro určení nadměrné úzkosti u dětí a adolescentů) dotazník úzkostnosti (dotazník sloužící pro identifikaci úzkostnějších adolescentů, kteří jsou od mala přirozeně úzkostlivější). Doba vyplnění je cca 20 minut.

Dotazníky jsou **anonymní**. Výzkum se řídí obecným nařízením o ochraně osobních údajů (GDPR).

Vzhledem k anonymitě, nebudu moci dohledat Vaše jednotlivé výsledky, pokud byste měl/a zájem o souhrnné výsledky, ráda Vám je zašlu, prosím, napište svou emailovou adresu na konec stránky. Současně pro jakékoliv dotazy, nebo připomínky mne můžete kontaktovat na klara.varmuz@seznam.cz .

Součástí výzkumu, je také dotazník RCMAS – dotazník manifestované úzkosti, tato metoda je celosvětově využívána pro účely stanovení nadměrné úzkosti u dětí a adolescentů. Doposud neexistovala česká verze tohoto dotazníku, nicméně momentálně se pro český překlad vytvářejí normy. Vyplněním tedy přispějete ke vzniku nové metody. Vedoucí standardizace je PhDr. Markéta Hrdličková, PhD. z Thomayerovy nemocnice v Praze.

Svým podpisem souhlasíte se zpracováním dat (Vaše odpovědi na dané otázky dotazníku) pro diplomovou práci a pro standardizaci dotazníku RCMAS.

Mnohokrát Vám děkuji.

Klára Varmužová

V Havířově dne:

Jméno a příjmení (čitelně)

Podpis

Emailová adresa (*pokud chcete zaslat výsledky souhrnné statistiky):

Příloha 3. Dotazník

Demografické údaje

- 1) Jaký je Váš věk? (dopíšte číslo) _____
- 2) Jaké je vaše pohlaví (zakroužkujte)? Mužské Ženské Jiné

Užívání sociálních sítí (*Další otázky se týkají sociálních sítí tj. internetového prostoru, kde můžete pomocí profilu komunikovat s ostatními lidmi. Nejčastěji užívané sociální sítě jsou Facebook, Instagram, ale také TikTok, Twitter a další.*)

- 3) V kolika letech jste měl/a svůj první profil na sociálních sítích? (dopíšte číslo)
V _____ letech.
- 4) Kolik času trávíte DENNĚ na internetu (hraní počítačových her, školní práce, online komunikace)? (zkuste odhadnout v hodinách) _____
- 5) Kolik času DENNĚ trávíte na sociálních sítích? (zkuste odhadnout v hodinách)
- 6) Kolik sociálních sítí pravidelně využíváte - alespoň jednou týdně se na ně podíváte? (*dopíšte číslo*) _____
- 7) Jaké sociální sítě využíváte? (zakroužkujte): Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, Pinterest, Snapchat, WhatsApp, Messenger, Další.....
- 8) Jakou sociální síť využíváte nejčastěji? (dopíšte) _____
- 9) Jak často přidáváte příspěvky na sociální sítě? – počítají se jak posty na profilu, tak instastories (zakroužkujte, co nejvíce odpovídá)
- a. Několikrát denně
 - b. Asi jednou denně
 - c. Asi jednou týdně
 - d. Asi jednou za měsíc
 - e. Ještě méně
- 10) Jak často se podíváte/kontrolujete na sociální sítě? (zakroužkujte, co nejvíce odpovídá)
- a. Téměř pořád
 - b. Asi 3- 10x za den
 - c. Tak 1-2x denně
 - d. Tak jednou týdně
 - e. Ještě méně

Dotazník závislosti na internetu

Tento dotazník se skládá z 20 výroků. Poté, co si výrok pozorně přečtete, prosím, dopište k němu 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. Ujistěte se, že jste si výroky přečetl/a pozorně. 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, aby jste 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 našťvaný/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?

Škála závislosti na sociálních sítích

<p>INSTRUKCE: Uvedte, prosím, jak často jste za poslední rok zažil/a situace uvedené v následujících prohlášeních. Prosím označte vždy jen jednu možnost pro každé tvrzení a nenechávejte žádný řádek bez odpovědi.</p> <p>Jak často jste během posledního roku</p>		<p>1. velmi zřídka</p> <p>2. zřídka</p> <p>3. někdy</p> <p>4. často</p> <p>5. velmi často</p>				
1	...zjistil/a, že myslíte jen na ten okamžik, kdy se budete moci znovu připojit k sociálním sítím?	1.	2.	3.	4.	5.
2	...byl/a nespokojen/á, protože jste chtěl/a trávit více času na sociálních sítích?	1.	2.	3.	4.	5.
3	...cítil/a špatně, když jste nemohl/a používat sociální sítě?	1.	2.	3.	4.	5.
4	... zkoušel/a trávit méně času na sociálních sítích, ale neuspěl/a?	1.	2.	3.	4.	5.
5	...jste zanedbával/a jiné aktivity (např. koníčky, sport), protože jste chtěl/a používat sociální sítě?	1.	2.	3.	4.	5.
6	...jste se hádal/a s ostatními kvůli Vašemu používání sociálních sítí?	1.	2.	3.	4.	5.
7	... lhal/a svým rodičům nebo přátelům o tom, kolik času trávíte na sociálních sítích?	1.	2.	3.	4.	5.
8	... používal/a sociální sítě, abyste uniknul negativním pocitům?	1.	2.	3.	4.	5.
9	...jste měl/a vážný konflikt s Vašimi rodiči, bratrem (bratry) nebo sestrou (sestrami) kvůli používání sociálních sítí?	1.	2.	3.	4.	5.

Pozn. Autorky: Otázky byly převedeny do online dotazníku, znění bylo doslovné, typy odpovědí také.