

Dotazník pro zjištění závislosti na internetu (Chanova škála)

Tento dotazník napomáhá k vyhodnocení míry závažnosti problémů souvisejících s užíváním internetu. Autoři: Chen, S.H. et al. (autor české verze: Mgr. Petra Vondráčková)

Pozorně si prosím přečtete každou z 26 vět a zaškrtněte příslušné políčko tak, abyste co nejlépe vystihl/a, která z uvedených charakteristik je ve vztahu k Vám nejprůhodnější, co se týče posledních 6 měsíců. U každé položky zaškrtněte prosím pouze jedno číslo a žádnou z položek nevynechávejte.

- 1. Bylo mi vícetkrát než jednou řečeno, že na internetu trávím příliš mnoho času.**
☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy
- 2. Po surfování na internetu mě bolívá v zádech, případně pociťuji jiné fyzické potíže.**
☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy
- 3. Zjišťuji, že se vyžívám na internetu na úkor toho, abych se stýkal(a) se svými kamarády.**
☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy
- 4. 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
- 5. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na internet.**
☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy
- 6. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli internetu spal/a méně než čtyři hodiny.**
☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy
- 7. Surfování na internetu se negativně projevuje na mém tělesném zdraví**
☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy
- 8. 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
- 9. Když jsem nějakou dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco chybí.**
☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy
- 10. Kvůli internetu trávím méně času s rodinou.**
☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy
- 11. Mé odpočinkové aktivity se omezují na užívání internetu.**
☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy
- 12. Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu internet užívat.**
☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

13. Doba, kterou týdně trávím na internetu, se za poslední pololetí (resp. za posledních 6 měsíců) výrazně zvýšila.

- ☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

14. Trávení času na internetu má určitý negativní dopad na mé výsledky ve škole/můj pracovní výkon.

- ☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

15. 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

16. Kdyby nebylo internetu, neměl/a bych v životě mnoho radosti.

- ☒ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

17. Snažím se trávit na internetu méně času, ale mé snahy jsou marné.

- ☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

18. 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

19. Jakmile se dostanu na internet, vjede do mě nová energie bez ohledu na únavu, kterou cítím.

- ☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

20. Během dne se cítím unavený/á, protože dlouho do noci surfuji na internetu.

- ☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

21. Kvůli užívání internetu nepravidelně jím.

- ☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

22. Musím na internetu trávit stále více času, abych dosáhl/a stejného uspokojení jako předtím.

- ☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

23. Zvykám si méně spát, abych mohl/a trávit více času na internetu.

- ☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

24. Jsem neklidný/á a podrážděný/á, když připojení na internet nefunguje nebo když není takové připojení k dispozici.

- ☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

25. Zjišťuji, že trávím na internetu stále více času.

- ☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

26. Když po určitou dobu nechodím na internet, začnu se cítit nesvůj/nesvá.

☐ nikdy ☐ téměř nikdy ☐ často ☐ téměř vždy

Vyhodnocení:

Vyhodnoťte si své odpovědi, dle následujícího obodování:

nikdy = 1

téměř nikdy = 2

často = 3

téměř vždy = 4

Sečtete výsledek, který by se měl pohybovat od 26 do 84 bodů. Čím vyšší je číslo, tím závažnější je projev závislosti na internetu. Pokud chcete svoji situaci zkontrolovat, můžete využít našich služeb.

(klik na nabídku)

