

Příloha – Ukázka testové baterie

Vážený pane,

děkujeme Vám, že se zúčastníte mapující studie zkoumající nejrůznější aspekty jídelních návyků a cvičení ve vztahu ke svému tělu u mužů. Před Vámi je nyní několik dotazníků a otázek. Prosíme Vás o jejich co nejpečlivější vyplnění. Vyplňování zabere přibližně 60-90 minut, avšak není nijak časově omezeno. Budete-li cítit únavu, neváhejte si dát mezi jednotlivými dotazníky pauzu. Dotazník je zcela anonymní a jeho výsledky budou použity pro vědecké účely. V případě jakýchkoliv nejasností se prosím obraťte na administrátora testu.

Nejprve Vás poprosíme o vyplnění několika osobních údajů:

1. Uveďte prosím Váš věk: _____
2. Jaká je Vaše pohlavní orientace:
 - a. heterosexuální
 - b. homosexuální
 - c. bisexuální
 - d. nepřeji si odpovídat
3. Na jaké VŠ v současné době studujete:
 - a. Fakulta Tělesné Výchovy a Sportu UK
 - b. Právnická Fakulta UK
 - c. Filozofická Fakulta
4. Jaká je Vaše váha: _____
5. Jaká je Vaše výška: _____

EDI (Eating Disorder Inventory, Inventář PPP) (Papežová, 2005)

Tento dotazník obsahuje množství postojů, pocitů a způsobů chování. Některé otázky se vztahují k potravě a jídelním zvyklostem. Jiné se zaměřují na Vaše pocity k sobě samému. Protože neexistují správné ani nesprávné odpovědi, snažte se odpovídat, co nejpoctivěji. Vaše odpovědi jsou považovány za přísně důvěrné.

Přečtěte si každou otázku a zakřížkujte tu odpověď, která je pro Vás **v poslední době** nejnvtižnější. Prosim odpovídejte na každou otázku velmi odpovědně. Děkujeme!

		vždy	obvykle	často	někdy	zřídka	nikdy
1	Jím sladkosti a uhlovodany, aniž bych byl přítom nervózní.						
2	Mám pocit, že je mé břicho příliš tlusté.						
3	Přál bych si, abych se mohl vrátit do jistoty mého dětství.						
4	Jím, když se cítím velmi zmaten nebo nervózní.						
5	Cpu se jídlem až k prasknutí.						
6	Přál bych si, abych byl mladší.						
7	Myslím na diety.						
8	Dostanu strach, když se mé pocity stanou příliš silnými.						
9	Pociťuji, že má stehna jsou příliš silná.						
10	Cítím, že jsem jako člověk nemožný.						
11	Cítím se velmi provinile, když jsem přejeden.						
12	Myslím si, že mé břicho je právě, jaké má být.						
13	V naší rodině platí jen vynikající výkony.						
14	Dětství je nejšťastnějším obdobím života.						
15	Otevřeně dávám najevo své pocity.						
16	Mám strach přibrat.						
17	Důvěřuji druhým.						
18	Cítím se na světě sám.						
19	Jsem spokojen se svým tělem.						
20	Mám celkem pocit, že mám svůj život „pod kontrolou“.						
21	Často jsem zmatený ze svých pravých pocitů.						
22	Raději bych byl dospělý než dítětem.						
23	Je pro mne snadné jednat/hovořit s druhými.						
24	Přál bych si být někým druhým.						
25	Přeháním důležitost váhy.						
26	Dokážu své pocity jasně rozlišit.						
27	Připadám si „nemožný“.						
28	Už jsem měl „záchvaty žravosti“, kdy jsem cítil, že nedokážu přestat jíst.						
29	Jako dítě jsem vždy přísně dbal na to, abych své rodiče a učitele nezklamal.						

30	Udržuji úzké mezilidské vztahy.						
31	Líbí se mi tvar mého zadku.						
32	Plně mě duševně zaměstnává přání být štíhlejší.						
33	Nevím sám, co se ve mně děje.						
34	Činí mi potíže, abych projevils druhým své city.						
35	Nároky světa dospělých jsou příliš vysoké.						
36	Nenávidím se, když nejsem ten nejlepší.						
37	Cítím se sám v sobě v bezpečí/jsem si sám sebou jistý.						
38	V myšlenkách se zaměstnávám přejídáním.						
39	Jsem šťastný, že už nejsem dítětem.						
40	Často nevím, zda mám nebo nemám hlad.						
41	Nemám o sobě zvlášť dobré mínění.						
42	Věřím si, že mohu dosáhnout svých cílů.						
43	Rodiče ode mne očekávali vynikající výsledky.						
44	Mám strach, že ztratím kontrolu nad svými city.						
45	Považuji své boky za příliš široké.						
46	Před ostatními jím umírněně, a když jsem sám, nacpu se.						
47	Již po malé porci jídla se cítím nacpaný.						
48	Myslím si, že lidé jsou nejšťastnější, když jsou dětmi.						
49	Když přiberu ½ kg, mám strach.						
50	Myslím si, že jsem hodnotný člověk.						
51	Když se cítím nervózní, nevím, zda jsem smutný, úzkostný nebo zlostný.						
52	Mám pocit, že buď věci vyřídím perfektně, nebo vůbec ne.						
53	Myslím na to, zda zvracet, abych zhubl.						
54	Musím si lidi udržovat v určitém odstupu/necítím se dobře, když se někdo pokusí přiblížit.						
55	Myslím, že má stehna mají správný tvar.						
56	Myslím, že se vnitřně cítím prázdný.						
57	Mohu mluvit o osobních myšlenkách a pocitech.						
58	Nejlepší léta jsou, když je člověk dospělý.						
59	Můj zadek je příliš široký.						
60	Mám pocity, které nemohu správně zařadit.						
61	Jím nebo piji potají.						
62	Jsem spokojen s tvarem svých boků.						
63	Mám velmi vysoká měřítka.						
64	Jsem-li nervózní, bojím se, že bych mohl jíst.						

Dotazník symptomů specifických pro muže

MDI (Rhea et al., 2004)

V následujícím dotazníku je série výroků zjišťujících Vaše postoje k cvičení, specifickým jídelním návykům a vztahu k Vašemu tělu. Opět zakřížkujte odpověď, která je nejbližší Vašemu názoru. Děkujeme.

		vždy	obvykle	často	někdy	zřídka	nikdy
1	Reguluji svůj kalorický příjem tak, abych maximalizoval svalový nárůst.						
2	Před cvičením konzumuji přípravky dodávající energii.						
3	Dodržuji přísný režim cvičení.						
4	Důkladně sleduji svoji dietu, abych omezil příjem tuků.						
5	Nosím volné oblečení, abych zakryl svoji postavu před ostatními.						
6	Mám strach ze ztráty svalů.						
7	Užívám doplňky, abych se zotavil po vysilujícím cvičení.						
8	Užívám doplňky, abych zvýšil svůj výkon.						
9	Můj tréninkový plán je udělán tak, abych získal co nejvíce svalů.						
10	Obávám se, že nejsem dost svalnatý.						
11	Užívám potravinové doplňky, které mi pomohou cvičit v době zranění.						
12	Štve mě, když nedodržím tréninkový plán.						
13	Raději cvičím, když mě nikdo nevidí.						
14	Být hodně svalnatý je pro mě důležité.						
15	Moje dieta je tak přísná, že jím stejné jídlo i několik dní za sebou.						
16	Je výhodné mít velké svaly.						
17	Jsem naštvaný, když vynechám tréninkový den.						
18	Vyhýbám se jídlům s vysokým obsahem soli.						
19	Neustále se zabývám touhou být větší a silnější.						
20	Vyhýbám se situacím, v kterých mohou ostatní sportovci vidět mé svaly.						
21	Nosím oblečení, které mi pomáhá zakrýt mé tělesné proporce.						
22	Je pro mě důležité, aby ostatní sportovci viděli mé svaly.						
23	Raději ostatním zabráním, aby viděli, jak jsem svalnatý.						
24	Užívám steroidy.						
25	Užívám laxativa.						
26	Užívám diuretika.						

V následující tabulce prosím zaškrtněte frekvenci určitých druhů chování, tak jak se u Vás objevuje:

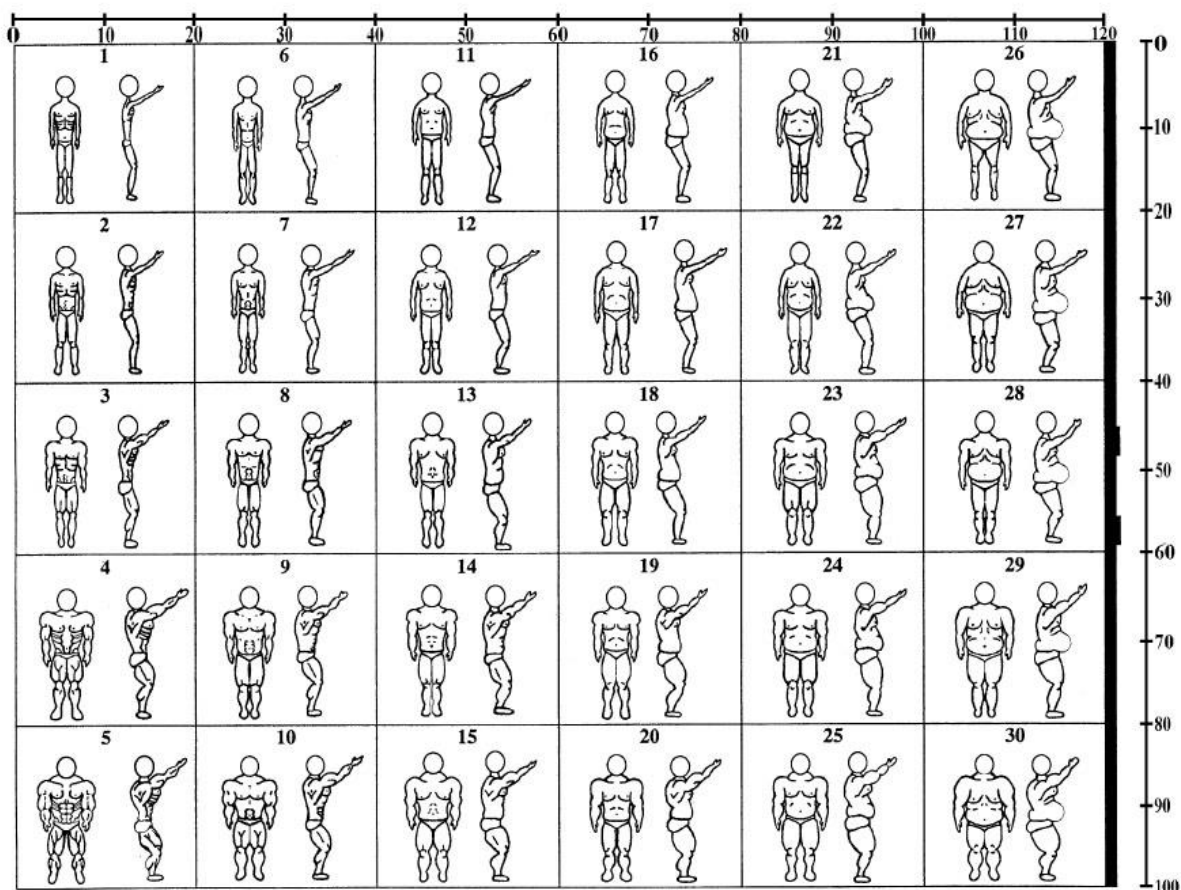
		více jak jednou denně	jednou denně	2-6x týdně	1-3x měsíčně	méně jak jednou měsíčně	nikdy
1	Držím diety (jím dietní jídla)						
2	Cvičím kvůli tomu, abych zhubnul						
3	Cvičím kvůli tomu, abych byl svalnatější						
4	Cvičím kvůli tomu, abych byl zdravější						
5	Mám záchvaty přejídání (sním obrovské množství jídla během krátkého času)						
6	Navozuji si zvracení						
7	Užívám projímadla (laxativa)						
8	Užívám prostředky na odvodnění (diuretika)						
9	Užívám prostředky na zhubnutí						
10	Užívám prostředky na snížení chuti k jídlu (anorektika)						
11	Užívám prostředky na tvorbu svalové tkáně						
12	Užívám anabolické steroidy						

Nespokojenost s vlastním tělem

1. Kolik v současné době vážíte kilogramů: _____
2. Kolik byste v ideálním případě vážit chtěl: _____

V následující tabulce je 30 různých figur mužských těl s různými proporcemi. Napište prosím číslo obrázku, který:

1. Nejlépe vystihuje vaši současnou postavu: _____
2. Nejlépe vystihuje Vaši ideální představu o Vaší postavě (jak byste chtěl ideálně vypadat): _____
3. Považujete za ten, který budou hodnotit ženy jako nejatraktivnější: _____



Beckova sebeposuzovací stupnice deprese (Filip, 1997)

Máte před sebou poslední dotazník obsahující skupiny tvrzení. Nejdříve přečtete všechna tvrzení v určité skupině a označte to, které Vás nejlépe charakterizuje v poslední době. Pokud Vám vyhovuje více tvrzení, zvolte to, které Vás charakterizuje nejlépe. Děkujeme.

01. Nálada

- 0 - nemám smutnou náladu
- 1 - cítím se poněkud posmutnělý, sklíčený
- 2 - jsem stále smutný nebo sklíčený a nemohu se z toho dostat
- 3 - jsem tak smutný nebo nešťastný, že to už nemohu snést

02. Pesimismus

- 0 - do budoucnosti nepohlížím nijak pesimisticky nebo beznadějně
- 1 - poněkud se obávám budoucnosti
- 2 - vidím, že se už nemám na co těšit
- 3 - vidím, že budoucnost je zcela beznadějná a nemůže se zlepšit

03. Pocit neúspěchu

- 0 - nemám pocit nějakého životního neúspěchu
- 1 - mám pocit, že jsem měl v životě více smůly a neúspěchů než obvykle lidé mívají
- 2 - podívám-li se zpět na svůj život, vidím, že je to jen řada neúspěchů
- 3 - vidím, že jsem jako člověk (otec, manžel apod.) v životě zcela zklamal

04. Neuspokojení z činnosti

- 0 - nejsem nijak zvlášť nespokojený
- 1 - nemám z věcí takové potěšení, jako jsem mívával
- 2 - už mě netěší skoro vůbec nic
- 3 - ať dělám cokoli, nevzbudí to ve mně sebemenší potěšení

05. Vina

- 0 - necítím se nijak provinile
- 1 - občas cítím, že jsem méněcenný, horší než ostatní
- 2 - mám trvalý pocit viny
- 3 - ovládá mě pocit, že jsem zcela bezcenný, zlý, provinilý člověk

06. Nenávisť k sobě samému

- 0 - necítím se zklamán sám sebou
- 1 - zklamal jsem se sám v sobě
- 2 - jsem dost znechucen sám sebou
- 3 - nenávidím se

07. Myšlenky na sebevraždu

- 0 - vůbec mi nepřipadne na mysl, že bych si měl něco udělat
- 1 - mám někdy pocit, že by bylo lépe nežít
- 2 - často přemýšlím, jak spáchat sebevraždu
- 3 - kdybych měl příležitost, tak bych si vzal život

08. Sociální izolace

- 0 - neztratil jsem zájem o lidi v okolí
- 1 - mám poněkud menší zájem o společnost lidí než dříve
- 2 - ztratil jsem většinu zájmu o lidi a jsou mi lhostejní
- 3 - ztratil jsem veškerý zájem o lidi a nechci s nikým nic mít

09. Nerozhodnost

- 0 - dokážu se rozhodnout v běžných situacích
- 1 - někdy mám sklón odkládat svá rozhodnutí
- 2 - rozhodování v běžných věcech mi dělá obtíže
- 3 - vůbec v ničem se nedokážu rozhodnout

10. Vlastní vzhled

- 0 - vypadám stejně jako dříve
- 1 - mám starosti, že vyhlížím staře nebo neatraktivně
- 2 - mám pocit, že se můj zevnějšek trvale zhoršil, takže vypadám dosti nepěkně
- 3 - mám pocit, že vypadám hnusně až odpudivě

11. Potíže při práci

- 0 - práce mi jde od ruky jako dříve
- 1 - musím se nutit, když chci začít něco dělat
- 2 - dá mi velké přemáhání, abych cokoli udělal
- 3 - nejsem schopen jakékoli práce

12. Únavnost

- 0 - necítím se více unaven než obvykle
- 1 - unavím se snáze než dříve
- 2 - všechno mě unavuje
- 3 - únava mně zabraňuje cokoli dělat

13. Nechutenství

- 0 - mám svou obvyklou chuť k jídlu
- 1 - nemám takovou chuť k jídlu, jako jsem míval
- 2 - mnohem hůře mi teď chutná jíst
- 3 - zcela jsem ztratil chuť k jídlu

Toto byla poslední otázka testu. Velice Vám děkujeme za Váš čas a ochotu při vyplňování dotazníku.