

Přílohy

Příloha číslo 1: Popis jednotlivých somatotypů

Somatotyp	Popis somatotypu
Centrální typ	V somatotypu je stejnou měrou zastoupena endomorfní složka, mesomorfní složka a ektomorfní složka.
Vyvážený endomorf	V somatotypu je dominantní endomorfní složka; mesomorfní a ektomorfní složka jsou potlačeny a nabývají zhruba stejných hodnot.
Mesomorfní endomorf	V somatotypu je dominantní endomorfní složka (množství tělesného tuku); mesomorfní složka má vyšší zastoupení než ektomorfní složka.
Mesomorf-endomorf	V somatotypu jsou stejně rozvinuté endomorfní složka a mesomorfní složka; ektomorfní složka je potlačena.
Endomorfní mesomorf	V somatotypu je dominantní mesomorfní složka; endomorfní složka je více rozvinutá než ektomorfní složka.
Vyvážený mesomorf	V somatotypu je dominantní mesomorfní složka; endomorfní složka a ektomorfní složka jsou potlačeny.
Ektomorfní mesomorf	V somatotypu je dominantní mesomorfní složka; ektomorfní složka je více rozvinutá než endomorfní složka.
Mesomorf-ektomorf	V somatotypu jsou stejně zastoupeny mesomorfní složka a ektomorfní složka; endomorfní složka je potlačena.
Mesomorfní ektomorf	V somatotypu je dominantní ektomorfní složka; mesomorfní složka je více rozvinutá než endomorfní složka.
Vyvážený ektomorf	V somatotypu je dominantní ektomorfní složka; endomorfní složka a mesomorfní složka jsou potlačeny.
Endomorfní ektomorf	V somatotypu je dominantní ektomorfní složka; endomorfní složka je více rozvinutá než mesomorfní složka.
Endomorf-ektomorf	V somatotypu jsou stejně zastoupeny endomorfní složka a ektomorfní složka; mesomorfní složka je potlačena.
Ektomorfní endomorf	V somatotypu je dominantní endomorfní složka; ektomorfní složka je více rozvinutá než mesomorfní složka.

Endomorfní složka = míra tělesného tuku

Mesomorfní složka = množství svalové hmoty a robustnost kostí

Ektomorfní složka = Relativní poměr končetin ke zbytku těla

Příloha číslo 2: Sociodemografický dotazník

ID respondenta: Zadejte, prosím, Váš unikátní kód: První dvě písmena křestního jména Vaší matky, Vaše iniciály, zkratka oboru, který studujete a číslo popisné Vašeho trvalého bydliště.

Například: Jméno mojí matky je Lenka, mé iniciály jsou AK, studuji Obecnou antropologii a číslo popisné mého trvalého bydliště je 6. = LEAKOA6.

Jaký je Váš věk?

Jaké je Vaše pohlaví?

- Žena.
- Muž.

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Středoškolské.
- Vysokoškolské – bakalářské.
- Vysokoškolské – magisterské/inženýrské.

Jaké je zaměření Vašeho studia?

- Ekonomické.
- Technické.
- Přírodovědné.
- Zdravotnické.
- Společenskovední.
- Umělecké.

Kde jste vyrůstal/a?

- V obci do 5000 obyvatel.
- V obci od 5001 do 10000 obyvatel.
- V obci od 10001 do 50000 obyvatel.
- V obci od 50001 do 100000 obyvatel.
- V obci od 100001 do 500000 obyvatel.
- V obci nad 500000 obyvatel.

Kde se v poslední době nejčastěji zdržujete?

- V obci do 5000 obyvatel.
- V obci od 5001 do 10000 obyvatel.
- V obci od 10001 do 50000 obyvatel.
- V obci od 50001 do 100000 obyvatel.
- V obci od 100001 do 500000 obyvatel.
- V obci nad 500000 obyvatel.

Kde bydlíte?

- S rodiči či jinými rodinnými příslušníky.
- Na koleji.
- V pronajatém pokoji.
- V pronajatém bytě.

Privyděláváte si při studiu?

- Ano, velmi často.
- Ano, často.
- Příležitostně.
- Ne, spíš jen minimálně.
- Ne, téměř vůbec nebo vůbec.

Kolik peněz máte cca měsíčně k dispozici pro své potřeby?

- Do 5000Kč.
- 5001Kč - 10000Kč.
- 10001Kč - 20000Kč.
- 20001Kč a více.

Sportujete?

- Ano, velmi často.
- Ano, často.
- Středně často.
- Spíše jen zřídka.
- Ne, téměř vůbec nebo vůbec.

Jaká je velikost Vašeho oblečení?

- S nebo menší.
- M.
- L.
- XL.
- XXL.
- XXXL a větší.

Jaká je Vaše váha?

Jaká je Vaše výška?

Příloha číslo 4: Český překlad dotazníku Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire

INSTRUKCE – PROSÍM, ČTĚTE POZORNĚ

Na následujících stránkách najdete řadu výroků o tom, jak se lidé mohou cítit, co si mohou myslet nebo jak se mohou chovat. Ohodnoťte, prosím, nakolik vás každý výrok vystihuje.

Všechny vaše odpovědi jsou anonymní, nepište tedy do dotazníku své jméno. Každý výrok si pečlivě přečtete a pomocí níže uvedené číselné škály uveďte, nakolik se s ním ztotožňujete. Své odpovědi zaznamenávejte pomocí výběru čísla vedle každého výroku.

PŘÍKLAD

___ Obvykle mívám dobrou náladu.

Do prázdného políčka vedle výroku napište **1**, pokud s ním **rozhodně nesouhlasíte**;

2, pokud s ním **spíše nesouhlasíte**;

3, pokud **se nedá říct, že s výrokem souhlasíte, ale ani že s ním nesouhlasíte**

4, pokud **spíše souhlasíte**;

5, pokud **rozhodně souhlasíte**.

V tomto dotazníku nejsou správné ani špatné odpovědi. Zkrátka zvolte možnost, která vám nejvíce vyhovuje. Připomínáme, že vaše odpovědi jsou anonymní. Žádáme vás, abyste odpovídal/a pravdivě a na všechny výroky.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nedá se říct, že souhlasím, ani že nesouhlasím	Spíše souhlasím	Rozhodně souhlasím

- ___ 1. Než jdu ven, vždy se podívám, jak vypadám.
- ___ 2. V obchodě si pečlivě vybírám takové oblečení, ve kterém budu vypadat co nejlépe.
- ___ 3. Zvládl/a bych většinu testů fyzické zdatnosti.
- ___ 4. Je důležité, abych měl/a dobrou tělesnou kondici.
- ___ 5. Mé tělo je sexuálně přitažlivé.
- ___ 6. Nechodím pravidelně cvičit.
- ___ 7. Starám se o své zdraví.
- ___ 8. Mám dobrý přehled o věcech, které mohou ovlivňovat mé fyzické zdraví.
- ___ 9. Dodržuji zdravý životní styl.
- ___ 10. Stále se obávám, že jsem tlustý/tlustá anebo že bych mohl/a ztloustnout.
- ___ 11. Líbí se mi, jak vypadám.
- ___ 12. Kdykoliv mám možnost, kontroloji svůj vzhled v zrcadle.
- ___ 13. Obvykle se dlouho připravuji, než jdu ven.
- ___ 14. Mám dobrou fyzickou vytrvalost.
- ___ 15. Nepovažuji za důležité účastnit se sportovních aktivit.
- ___ 16. Nedělám nic pro to, abych se udržel/a/ fyzicky v kondici.
- ___ 17. Mé zdraví je otázkou náhodných výkyvů nahoru a dolů.
- ___ 18. Být zdravý/zdravá je jednou z nejdůležitějších věcí v mém životě.

1	2	3	4	5
Rozhodně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nedá se říct, že souhlasím, ani že nesouhlasím	Spíše souhlasím	Rozhodně souhlasím

- ___ 19. Nedělám nic, o čem vím, že by to mohlo poškodit mé zdraví.
- ___ 20. Věnuji pozornost sebemenší změně váhy.
- ___ 21. Většina lidí si myslí, že vypadám dobře.
- ___ 22. Je důležité, abych vždy vypadal/a dobře.
- ___ 23. Na péči o vzhled používám jen několik málo přípravků.
- ___ 24. Snadno se učím fyzickým dovednostem.
- ___ 25. Není pro mne prioritou být fyzicky v kondici.
- ___ 26. Snažím se posilovat.
- ___ 27. Málokdy jsem nemocný/nemocná.
- ___ 28. Za své zdraví bych dal/a ruku do ohně.
- ___ 29. Často čtu časopisy o zdraví.
- ___ 30. Líbí se mi, jak vypadám nahý/nahá.
- ___ 31. Když nevypadám dobře, cítím se nejistě.
- ___ 32. Většinou nosím cokoliv, co je praktické a neřeším, jak vypadám.
- ___ 33. Nevynikám ve fyzických hrách a sportech.
- ___ 34. Příliš nepřemýšlím nad mými atletickými schopnostmi.
- ___ 35. Snažím se zlepšit svou fyzickou výdrž.
- ___ 36. Nikdy nevím, jak se budu po ránu fyzicky cítit.
- ___ 37. Pokud jsem nemocný/nemocná, nevěnuji příliš pozornosti fyzickým příznakům.
- ___ 38. Příliš se nestarám o to, zda jím vyváženou a výživnou stravu.
- ___ 39. Líbí se mi, jak mi sedí oblečení.
- ___ 40. Nezajímám se o to, co si lidé myslí o mém vzhledu.
- ___ 41. Dávám si záležet na úpravě vlasů.
- ___ 42. Nelíbí se mi, jak vypadám.
- ___ 43. Nemám potřebu zlepšovat své fyzické dovednosti.
- ___ 44. Snažím se být fyzicky aktivní.
- ___ 45. Často cítím, že jsem náchylný/náchylná k nemocem.
- ___ 46. Věnuji velkou pozornost možným tělesným příznakům nemoci.
- ___ 47. Pokud nastydu nebo chytím chřipku, ignoruji to a funguji jako obvykle.
- ___ 48. Jsem fyzicky neatraktivní.
- ___ 49. Nepřemýšlím o svém vzhledu.
- ___ 50. Neustále se snažím zlepšovat svůj vzhled.
- ___ 51. Mám velmi dobrou koordinaci.
- ___ 52. Víم hodně o fyzické zdatnosti.
- ___ 53. Celoročně pravidelně sportuji.
- ___ 54. Jsem fyzicky zdravý/zdravá.
- ___ 55. Věnuji velkou pozornost i drobným změnám v mém zdraví.
- ___ 56. Jakmile zaznamenám příznaky nemoci, jdu k lékaři.
- ___ 57. Držím dietu, abych zhubl/a.

Pro ohodnocení zbývajících výroků použijte přiložené škály a svou odpověď vyjádřenou číslem uveďte do prázdného políčka vedle výroku.

___ 58. Snažil/a jsem se zhubnout pomocí půstů či drastických diet.

1. Nikdy.
2. Zřídka.
3. Někdy.
4. Často.
5. Velmi často.

___ 59. Myslím, že mám:

1. Velkou podváhu
2. Trochu podváhu
3. Normální váhu
4. Trochu nadváhu
5. Velkou nadváhu

___ 60. Když se na mne lidé podívají, myslí si, že mám:

1. Velkou podváhu
2. Trochu podváhu
3. Normální váhu
4. Trochu nadváhu
5. Velkou nadváhu

61. - 69. Na níže uvedené škále vyjádřete, jak nespokojen/a či spokojen/a jste s následujícími částmi vašeho těla či jeho vlastnostmi.

1	2	3	4	5
Velmi nespokojen/a	Spíše nespokojen/a	Ani spokojen/a ani nespokojen/a	Spíše spokojen/a	Velmi spokojen/a

- ___ 61. Obličej (jeho části, obličej jako celek)
- ___ 62. Vlasy (barva, síla, textura)
- ___ 63. Spodní část těla (hýždě, boky, stehna, nohy)
- ___ 64. Střední část trupu (pas, oblast žaludku)
- ___ 65. Horní část trupu (hrud' či prsa, ramena, paže)
- ___ 66. Pevnost svalů
- ___ 67. Váha
- ___ 68. Výška
- ___ 69. Celkový vzhled

Příloha číslo 5: Rosenbergova škála sebehodnocení

Instrukce: Přečtěte si tvrzení v tabulce a křížkem označte, do jaké míry s uvedenými výroky souhlasíte.

	plně souhlasím	částečně souhlasím	částečně nesouhlasím	nesouhlasím
1. Mám pocit, že si uchovávám svoji osobní důstojnost nejméně v takové míře jako většina ostatních lidí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jsem vždy náchylný(á) považovat se za neúspěšného člověka.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jsem schopný(á) dělat mnoho věcí stejně dobře jako ostatní.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Zdá se mi, že nemohu být u sebe na nic zvláštního hrdý(á).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mám k sobě dobrý vztah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Chtěl(a) bych si sám(sama) sebe více vážit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jsem se sebou vcelku spokojený(á).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Občas jasně pociťuji svoji neužitečnost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Někdy si myslím, že jsem naprosto neschopný(á).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Příloha číslo 6: Český překlad dotazníku State-Trait Anxiety Inventory for Adults - Trait

Instrukce:

Níže jsou uvedeny výroky, kterými se lidé obvykle popisují. Přečtěte si výroky a poté zakroužkujte odpovídající číselnou odpověď, kterou naleznete vždy vpravo u výroku a to tak, abyste tím označili, **jak se obvykle/obecně cítíte**. Žádná odpověď není správná ani špatná. Nad jednotlivými výroky příliš dlouho nepřemýšlejte a označte tu odpověď, která podle Vás nejlépe vystihuje Vaše obvyklé pocity.

	Skoro nikdy	Občas	Často	Skoro vždy
1. Obvykle se cítím příjemně.	1	2	3	4
2. Obvykle jsem nervózní a neklidný/á.	1	2	3	4
3. Obvykle jsem spokojen/á sám/sama se sebou.	1	2	3	4
4. Přál/a bych si být tak šťastný/á jako ostatní.	1	2	3	4
5. Jsem k ničemu.	1	2	3	4
6. Obvykle jsem odpočatý/á.	1	2	3	4
7. Jsem v pohodě a vyrovnaný/á.	1	2	3	4
8. Mám tolik problémů, že je nemohu zvládnout.	1	2	3	4
9. Dělán si zbytečné starosti s něčím, na čem v podstatě nezáleží.	1	2	3	4
10. Jsem šťastný/á.	1	2	3	4
11. Mám znepokojující (černé) myšlenky.	1	2	3	4
12. Mám nízké sebevědomí.	1	2	3	4
13. Cítím se bezpečně.	1	2	3	4
14. Snadno se rozhoduji.	1	2	3	4
15. Jsem neschopný/á.	1	2	3	4
16. Jsem spokojený/á.	1	2	3	4
17. Hlavou mi probíhají bezvýznamné myšlenky, které mne obtěžují.	1	2	3	4
18. Zklamání prožívám tak intenzivně, že je nemohu dostat z hlavy.	1	2	3	4
19. Jsem vyrovnaný člověk.	1	2	3	4
20. Když přemýšlím nad tím, co mě tíží, jsem z toho napjatý/á a rozrušený/á.	1	2	3	4

Příloha číslo 7: Beckův inventář deprese - II

Instrukce: Následující dotazník se skládá z 21 skupin různých tvrzení. Přečtete si, prosím, každou skupinu pečlivě. Vyberte v každé skupině jeden výrok, který nejlépe vystihuje, jak se cítíte během posledních 14 dnů, včetně dneška. Pokud Vašemu stavu odpovídá několik tvrzení, vyberte si vždy tvrzení s nejvyšším číslem. Pokaždé vyberte ze skupiny pouze jeden výrok.

1. Smutek

- 0 - Nejsem smutný/á.
- 1 - Většinou jsem smutný/á.
- 2 - Pořád jsem smutný/á.
- 3 - Jsem tak smutný/á, že se to nedá vydržet.

2. Pesimismus

- 0 - O svou budoucnost nemám obavy.
- 1 - O svou budoucnost se obávám více, než dříve.
- 2 - Myslím, že se mi nebude dařit.
- 3 - Moje budoucnost je beznadějná a bude ještě horší.

3. Minulá selhání

- 0 - Nemám dojem, že selhávám.
- 1 - Selhal/a jsem častěji, než bych měl/a.
- 2 - Když se dívám do minulosti, vidím spoustu selhání.
- 3 - Jako člověk jsem úplně selhal/a.

4. Ztráta radosti

- 0 - Raduji se stejně jako dříve.
- 1 - Neraduji se stejně jako dříve.
- 2 - Téměř nemám potěšení z věcí, které jsem měl/a rád/a.
- 3 - Vůbec nemám potěšení z věcí, které jsem měl/a rád/a.

5. Pocit viny

- 0 - Nemívám nijak zvlášť pocit viny.
- 1 - Cítím vinu za řadu věcí, které jsem udělal/a, nebo měl/a udělat.
- 2 - Mívám často pocitu viny.
- 3 - Pořád mám pocitu viny.

6. Pocit potrestání

- 0 - Nemyslím, že mě život trestá.
- 1 - Myslím, že by mě život mohl potrestat.
- 2 - Očekávám trest.
- 3 - Myslím, že jsem životem trestána.

7. Znechucení ze sebe

- 0 - Myslím si o sobě pořád to samé.
- 1 - Ztratil/a jsem důvěru sám/sama v sebe.
- 2 - Jsem ze sebe zklamaný/á.
- 3 - Sám sebou jsem znechucený.

8. Sebekritika

- 0 - Nekritizuji nebo neobviňuji sám/sama sebe více než obvykle.
- 1 - Jsem sám k sobě více kritický než dříve.
- 2 - Kritizuji se za všechny své chyby.
- 3 - Obviňuji se za všechno špatné, co se přihodí.

9. Sebevražedné myšlenky nebo přání

- 0 - Nepřemýšlím o tom, že bych se zabil/a.
- 1 - Mám myšlenky o sebevraždě, ale neudělal/a bych to.
- 2 - Chtěl/a bych se zabít.
- 3 - Kdybych měl/a možnost, tak bych se zabil/a.

10. Plačtivost

- 0 - Nepláču více než dříve.
- 1 - Pláču více než dříve.
- 2 - Pláču kvůli každé maličkosti.
- 3 - Je mi do pláče, ale nejsem toho schopen/schopna.

11. Agitovanost

- 0 - Nejsem více neklidný/á nebo napjatý/á než obvykle.
- 1 - Cítím se více neklidný/á nebo napjatý/á než obvykle.
- 2 - Jsem tak neklidný/á nebo rozrušený/á, že je těžké to vydržet.
- 3 - Jsem tak neklidný/á nebo rozrušený/á, že nemohu zůstat v nečinnosti.

12. Ztráta zájmu

- 0 - O jiné lidi nebo věci jsem zájem neztratil/a.
1 - Méně se zajímám o jiné lidi nebo věci.
2 - Mnohem méně se zajímám o jiné lidi či věci.
3 - Je těžké se zajímat o cokoliv.

13. Nerozhodnost

- 0 - Rozhduji se stejně dobře jako dříve.
1 - Rozhodovat se je obtížnější než obvykle.
2 - Rozhduji se mnohem obtížněji než obvykle.
3 - Mám problém udělat jakékoli rozhodnutí.

14. Pocit bezcennosti

- 0 - Necítím se bezcenný/á.
1 - Nemyslím, že mám pro lidi stejnou cenu, jako jsem míval/a.
2 - Ve srovnání s jinými lidmi se cítím více bezcenný/á.
3 - Cítím se úplně bezcenný/á.

15. Ztráta energie

- 0 - Mám stejně energie jako vždy.
1 - Mám méně energie, než jsem míval/a.
2 - Nemám dost energie, abych toho hodně udělal/a.
3 - Vůbec na nic nemám energii.

16. Změna spánku

- 0 - Nevšiml/a jsem si žádných změn u svého spánku.
1a - Spím trochu více než obvykle.
1b - Spím trochu méně než obvykle.
2a - Spím mnohem více než obvykle.
3a - Většinu dne prospím.
3b - Probouzím se o 1-2 hodiny dříve a už nemohu usnout.

17. Podrážděnost

- 0 - Nejsem podrážděný/á více než obvykle.
1 - Jsem více podrážděný/á než obvykle.
2 - Jsem mnohem více podrážděný/á než obvykle.
3 - Bývám pořád podrážděný/á.

18. Změny chutí k jídlu

- 0 - Necítím žádné změny chutí k jídlu.
1a - Mám trochu menší chuť k jídlu než obvykle.
1b - Mám trochu větší chuť k jídlu než obvykle.
2a - Mám mnohem menší chuť k jídlu než obvykle.
2b - Mám mnohem větší chuť k jídlu než obvykle.
3a - Vůbec nemám chuť k jídlu.
3b - Jíst mohu pořád.

19. Koncentrace

- 0 - Mohu se soustředit jako vždycky.
1 - Nejsem schopný/á se soustředit jako obvykle.
2 - Je těžké se na cokoliv delší dobu soustředit.
3 - Nejsem schopný/á se soustředit na nic.

20. Únava

- 0 - Nejsem unaven/a více než obvykle.
1 - Unavím se snadněji než obvykle.
2 - Jsem příliš unavený/á, než abych dělal/a tolik věcí, jako jsem dělával/a.
3 - Jsem tak unavený/á, že nedokážu dělat skoro nic.

21. Ztráta zájmu o sex

- 0 - V současnosti jsem nezaznamenal/a změnu zájmu o sex.
1 - Mám menší zájem o sex než obvykle.
2 - Mám nyní mnohem menší zájem o sex.
3 - Úplně jsem ztratil/a zájem o sex.

