

## Seznam příloh

### *Příloha č. 1: ORTO - 15, přeložená verze*

- 1) Věnujete pozornost kalorickým hodnotám jídla, které jíte?
- 2) Cítíte se zmateně, když nakupujete v obchodě jídlo?
- 3) Dělali jste si v posledních třech měsících starosti ohledně stravování?
- 4) Jsou vaše stravovací volby ovlivněny starostmi o zdraví?
- 5) Je pro vás chuť jídla důležitější než jeho kvalita?
- 6) Jste ochoten/ ochotna utratit více peněz za zdravější jídlo?
- 7) Zabýváte se myšlenkami na jídlo více než 3 hodiny denně?
- 8) Povolujete si jídelní prohřešky?
- 9) Myslíte si, že vaše nálada ovlivňuje vaše jídelní chování?
- 10) Myslíte si, že vaše přesvědčení jíst pouze zdravé jídlo zvyšuje vaši sebeúctu?
- 11) Myslíte si, že zdravé stravování mění váš životní styl (frekvenci stravování mimo domov, stravování s přáteli...)?
- 12) Myslíte si, že konzumace zdravého jídla může zlepšit váš vzhled?
- 13) Cítíte se provinile, když porušíte pravidla zdravého stravování?
- 14) Myslíte si, že jsou na trhu dostupná i nezdravá jídla?
- 15) Stravujete se v současnosti o samotě?

## ***Příloha č. 2: Obsessive – Compulsive Inventory, přeložená verze***

Přečtete si prosím všechna tvrzení a u každého vyberte číslo 0, 1, 2, 3 nebo 4, které nejlépe vystihuje, jak moc Vás během uplynulého měsíce uvedený zážitek obtěžoval, či jak velký Vám působil stres. Neexistují správné a špatné odpovědi. U žádného z tvrzení se nezastavujte příliš dlouho. Účelem tohoto posouzení není stanovení diagnózy. Jestliže Vás dosažené výsledky znepokojují, kontaktujte prosím odborníka.

0 = vůbec 1 = trochu 2 = průměrně 3 = hodně 4 = extrémně

- 1) Přepadají mě nepříjemné myšlenky, kterých se nemohu zbavit.
- 2) Myslím si, že kontakt s tělními tekutinami (pot, sliny, krev, moč a další) může kontaminovat mé oblečení nebo mi nějak uškodit.
- 3) Žádám lidi, aby mi několikrát zopakovali informace, přestože jsem je pochopil/a napoprvé.
- 4) Obsesivně umývám a čistím věci.
- 5) V hlavě si opakovaně musím přehrávat minulé události, konverzace a činnosti, abych se ujistil/a, že jsem neudělal/a něco špatného.
- 6) Nashromáždil/a jsem tolik věcí, že mi nyní překáží.
- 7) Kontroluji věci častěji, než by bylo nutné.
- 8) Vyhýbám se použití veřejných WC, protože se bojím nemoci a kontaminace.
- 9) Opakovaně kontroluji dveře, okna, šuplíky atd.
- 10) Opakovaně kontroluji plyn, vodovodní kohoutky, vypínače i po jejich vypnutí.
- 11) Sbíráám věci, které nepotřebuji.
- 12) Přemýšlím, zda jsem někoho nezranil/a, aniž bych to věděl/a.
- 13) Přemítám o tom, že bych mohl/a zranit sebe nebo ostatní.
- 14) Rozzlobí mě, když nejsou věci správně srovnány.
- 15) Cítím povinnost oblékat se, svlékat se a mýt se v určitém pořadí.
- 16) Cítím nutkání počítat, když vykonávám činnosti.
- 17) Bojím se, že impulzivně provedu něco zahanbujícího či zraňujícího.
- 18) Musím prosit za zrušení mých špatných myšlenek či pocitů.
- 19) Opakovaně kontroluji formuláře nebo jiné věci, které jsem napsal/a.
- 20) Jsem rozrušená/ý při pohledu na nože, nůžky nebo jiné ostré objekty, pokud nad nimi ztratím kontrolu.
- 21) Mám nutkavou potřebu zabývat se čistotou.
- 22) Je pro mě těžké dotýkat se objektu, když vím, že se ho dotýkali jistí lidé nebo cizinci.

- 23) Potřebuji, aby byly věci uspořádány v určitém pořadí.
- 24) Zpožďuji se se svou prací, protože úkony opakují stále dokola.
- 25) Cítím se nucen/a opakovat určitá čísla.
- 26) Mám pocit, že jsem nedokončil/a určitou činnost i poté, co jsem ji velmi pečlivě udělal/a.
- 27) Je pro mě těžké dotýkat se odpadků nebo špinavých věcí.
- 28) Je pro mě těžké kontrolovat své myšlenky.
- 29) Musím dělat věci stále dokola, dokud nemám pocit, že jsem je udělal/a dobře.
- 30) Rozrušují mě nepříjemné myšlenky, které mě napadají proti mé vůli.
- 31) Než jdu spát, musím udělat určité věci daným způsobem.
- 32) Vracím se na místa, abych se ujistil/a, že jsem nikomu neublížil/a.
- 33) Často mám ošklivé myšlenky a je pro mě obtížné se jich zbavit.
- 34) Vyhýbám se vyhazování věcí, protože se bojím, že je budu později potřebovat.
- 35) Rozrušuje mě, když ostatní lidé mění způsob, kterým jsem uspořádal/a své věci.
- 36) Mám pocit, že musím v mysli opakovat určitá slova či fráze, abych se zbavila nepříjemných myšlenek, pocitů nebo jednání.
- 37) Po dokončení činnosti mám přetrvávající pochybnosti o tom, zda jsem je opravdu udělal/a.
- 38) Občas se musím umýt nebo očistit jen proto, že se cítím kontaminovaná/ý.
- 39) Mám pocit, že existují dobrá a špatná čísla.
- 40) Opakovaně kontroluji všechno, co by mohlo způsobit požár.
- 41) I když něco udělám velmi pečlivě, mám pocit, že to není úplně v pořádku.
- 42) Ruce si myji častěji či delší dobu, než je nutné.

### ***Příloha č. 3: Informovaný souhlas***

#### **Informovaný souhlas s účastí na výzkumu**

Souhlasím s účastí na výzkumu zkoumajícím vztah ortorexie nervosy a obsedantně – kompulzivní poruchy. Byl/a jsem informována o účelu výzkumu včetně toho, že je prováděn v rámci bakalářské práce řešitelkou Annou Dražilovou.

Jsem si vědom/a toho, že veškeré informace budou zpracovány anonymně a budou sloužit pouze k účelům bakalářské práce.

Byl/a jsem informován/a o tom, že má účast na studii je dobrovolná a mohu z ní kdykoliv odstoupit.

Jméno a příjmení: .....

V ..... dne .....

Podpis: .....

## ***Příloha č. 4: Průvodní prohlášení***

### **Průvodní prohlášení**

Dobrý den,

touto cestou se na Vás obracím s prosbou o vyplnění 2 dotazníků. Získané odpovědi budou užity jako data v bakalářské práci s názvem „Ortorexie nervosa“. Praktickou částí této práce je výzkum, v němž se zaměřuji na zkoumání vztahu ortorexie nervosa a obsedantně – kompulzivní poruchy u vysokoškolských studentů, a právě pro tuto část práce budou použity informace z Vámi vyplněných dotazníků.

Účast na výzkumu je zcela dobrovolná a Vámi vyplněné dotazníky budou užity pouze pro účely bakalářské práce. Veškerá data budou při zpracování anonymizována a nebude tedy možné zjistit Vaši identitu. V práci nebudete uveden ani Váš kód, jenž jste obdrželi při podpisu informovaného souhlasu od Vašeho terapeuta. Tento kód sloužil pouze ke kontrole splnění podmínek pro účast ve výzkumu.

Jestliže budete mít jakékoliv dotazy, můžete mě kontaktovat na emailové adrese [drazilovaanna@atlas.cz](mailto:drazilovaanna@atlas.cz) či na telefonním čísle 723 334 978.

Velice Vám děkuji za ochotu se výzkumu zúčastnit.

S pozdravem

Anna Dražilová

Katedra psychologie, FF UK