

Dobrý den,

v rámci intenzivního kurzu Feldenkraisovy metody na UK FTVS proběhne výzkum, jehož cílem je vyhodnotit subjektivně vnímaný efekt u účastníků a přispět tak k dalšímu vědeckému zkoumání a případnému širšímu uplatnění Feldenkraisovy metody.

V zahraničí již proběhla řada obdobných výzkumů. V České republice se jedná o druhý - srovnávací výzkum - navazující na výzkum z roku 2014.

Vstupní dotazník „A“ vyplňte před začátkem kurzu (nebo během prvního dne kurzu). V tomto dotazníku uvedete základní anamnestické údaje, které umožní pozdější vyhodnocení výsledků (např. porovnání počtu účastníků se středoškolským a vysokoškolským vzděláním, věkové složení účastníků kurzu, procento mužů na kurzu, motivaci k účasti na kurzu apod.).

Výstupní dotazník „B“ vyplňte po skončení kurzu, (případně při předčasném ukončení Vaší účasti). V tomto dotazníku bude zaznamenán subjektivně vnímaný efekt absolvovaného cvičení.

Dotazníky „A“ a „B“ jsou označeny shodným pořadovým číslem a přiřazeny jedné osobě, proto si je s dalšími účastníky nevyměňujte.

Účast v šetření je dobrovolná.

Při shromažďování údajů v rámci šetření a při prezentaci výsledků výzkumu bude zachována anonymita účastníků.

Pokuste se o pravdivé zodpovězení všech otázek.

Děkuji Vám za ochotu účastnit se tohoto výzkumného šetření a za Váš čas.

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

varekova.j@seznam.cz

A – VSTUPNÍ DOTAZNÍK – začátek kurzu

1. Osobní údaje:

Pohlaví: - muž - žena

Věk:

Dokončené vzdělání: ZŠ SŠ VŠ

Odborné zaměření (označte všechny platné možnosti):

- student TVS fyzioterapie jiný obor:
- učitel ZŠ SŠ VŠ
- zdravotník fyzioterapeut lékař zdravotní sestra jiný:
- trenér, lektor pohybové aktivity jaké:.....

2. Vztah k pohybové aktivitě:

Z pohybových aktivit se pravidelně (obvykle každý týden) věnuji:

- józe - Feldenkraisově metodě - jinému zdravotnímu cvičení:.....
- plavání - jízdě na kole / rotopedu - běhu
- zdravotní chůzi (souvisle nejméně 30 minut) - jinému sportu – jakému:.....

V součtu se těmito pohybovým aktivitám věnuji:

- méně než hodinu týdně - 1 – 3 hodiny týdně - více než 3 hodiny týdně

3. Vztah k Feldenkraisově metodě (FM):

Na kurzu jsem letos poprvé Již jsem se kurzu účastnil/-a - kolikrát (odhad):

FM jsem dosud necvičil/-a

Již jsem FM cvičil/-a pod vedením Zuzany Frankové Petry Oswaldové

- jiného certifikovaného lektora - jiného lektora inspirovaného FM

Sám/sama vedu cvičení inspirované FM

Sám/sama v soukromí cvičím s inspirací FM

S teorií FM jsem se dosud neseznámil/-a Četl/-a jsem články o FM knihy o FM

4. Motivací k účasti na kurzu bylo (označte všechny platné možnosti):

Obohacení z hlediska vlastní profesní činnosti v oblasti teoretické výuky

Obohacení z hlediska vlastní profesní činnosti v oblasti vedení pohybových aktivit

Obohacení z hlediska vlastní profesní činnosti v oblasti zdravotnictví

Zlepšení funkce pohybového systému Lepší psychický pocit

Úleva od bolesti Setkání s přáteli

Jiný důvod:.....

5. V současné době mám / nemám bolesti (obtíže) v oblasti pohybového systému. Ne Ano Jaké:.....

B – VÝSTUPNÍ DOTAZNÍK – konec kurzu

U jednotlivých otázek je uvedeno tvrzení. Pokuste se zakroužkováním čísla vyjádřit míru souhlasu s uvedeným tvrzením.

- 1 - naprosto souhlasím, přesně tak to cítím
- 2 - spíše souhlasím
- 3 - nevím, ani tak, ani tak - neutrální postoj
- 4 - spíše nesouhlasím
- 5 - rozhodně nesouhlasím

a) Cvičení pro mě bylo příjemné.

1 2 3 4 5

b) Cvičební pokyny pro mě byly srozumitelné.

1 2 3 4 5

c) Po cvičení jsem zaznamenal/-a zvýšení rozsahu pohybu.

1 2 3 4 5

d) Po cvičení jsem zaznamenal/-a snížení bolesti v pohybovém systému

1 2 3 4 5

e) Mám pocit, že se zlepšilo moje tělesné vnímání (sebeuvědomění)

1 2 3 4 5

f) Po cvičení jsem se cítil/-a odpočínutý/-á a plný/-á energie

1 2 3 4 5

g) Cvičení mi zlepšilo náladu

1 2 3 4 5

h) Metoda mi vyhovovala

1 2 3 4 5

i) Ke cvičení tohoto typu se v budoucnu chci vrátit

1 2 3 4 5

Pokud byste se chtěl/-a k některé otázce vyjádřit více, využijte zadní stranu tohoto dotazníku. Budeme vděční za sdělení Vašich dojmů ze cvičení i dalších postřehů, jaké změny (fyzické i psychické) jste pociťoval/-a, co jste se o sobě dozvěděl/-a, co jste se naučil/-a, co jste si uvědomil/-a, apod.