

## 9 Přílohy

### 9.1 Informovaný souhlas

Souhlas účastníka výzkumného projektu s účastí na rozhovoru, který je součástí bakalářské práce, která se zaměřuje na **prožívání v józe** a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

**Instituce realizující výzkumný projekt:** Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy, Pátkova 2137/5, 182 00 Praha 8

#### Řešitel výzkumného projektu:

Jméno a příjmení:

Kontakt:

Tel.:

**Období realizace výzkumného projektu:** 2021

#### Účastník výzkumného projektu:

Jméno a příjmení.....

Datum narození.....

Adresa

.....

.

**Kontakty** (email **a**  
**telefon**).....

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumu, jehož cílem je porozumět prožívání v oblasti jógy se zaměřením na zkušenosti s jógovými pozicemi neboli ásanami.

Přínosem Vaší účasti na výzkumu je hlubší pochopení tohoto prožívání, pocitů, myšlenek a porozumění zkušenostem s nimi spojených.

#### 1. Udělení souhlasu s účastí

Udělují, jakožto účastník / účastnice souhlas s účastí na výzkumu a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

#### 2. Prohlášení účastníka výzkumu.

Současně prohlašuji, že jsem byl seznámen se skutečností, že jednou dané svolení k účasti na výzkumu mohu kdykoliv v průběhu účasti odvolat.

#### 3. Informace o zpracování osobních údajů účastníka výzkumu v průběhu a po skončení výzkumného projektu

Veškerá práva a povinnosti při zpracování osobních údajů se řídí zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Pro účely vedení evidence týkající se výzkumného projektu a pro účely týkající se evidence, vyhodnocení a použití výsledků projektu, budou zpracovány osobní a citlivé údaje o účastníkovi projektu. Poskytnutí osobních a citlivých údajů účastníkem výzkumu řešiteli výzkumu je dobrovolné. Pokud účastník

výzkumu odmítne poskytnout řešiteli výzkumu uvedené osobní a citlivé údaje, nemůže se výzkumného projektu zúčastnit.

Zpracováním osobních a citlivých údajů se rozumí shromažďování těchto osobních a citlivých údajů, ukládání na nosiče informací, jejich vyhledávání, používání, uchovávání, třídění a likvidace. Řešitel výzkumu bude zpracovávat osobní a citlivé údaje pouze v souladu s účelem, k němuž byly shromážděny. Osobní a citlivé údaje budou řešitelem výzkumu uchovávány z vědecko-výzkumných důvodů po dobu neurčitou. Zvukové a papírové záznamy budou zlikvidovány. Účastník výzkumu má v souladu s ust. § 12 zákona právo na informace o zpracování svých osobních a citlivých údajů (tj. právo na přístup ke všem údajům o své osobě) a v souladu s ust. § 21 odst. 1 zákona právo požádat subjekt realizující výzkumný projekt o písemné vysvětlení, pokud se domnívá, že řešitel výzkumu provádí zpracování jeho osobních údajů v rozporu s ochranou jeho soukromého a osobního života nebo v rozporu se zákonem, zejména jsou-li osobní údaje nepřesné s ohledem na účel jejich zpracování.

Účastník výzkumu je oprávněn souhlas se zpracováním osobních a citlivých údajů vypovědět.

#### 4. Informace o způsobu využití výsledků výzkumného projektu:

Výsledky rozhovoru budou využity k vědeckým účelům a k publikačním výstupům.

#### 5. Prohlášení účastníka výzkumu:

a.	Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu a porozuměl/a mu.	<input type="checkbox"/>
b.	Prohlašuji, že jsem byl/a poučena o možnosti klást otázky a tyto mi byly uspokojivě zodpovězeny. Rovněž prohlašuji, že všem výše uvedeným skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a beru je na vědomí. Nemám žádné další otázky ani nejasnosti a vyslovuji svůj výslovný svobodný souhlas s účastí na výzkumném projektu.	<input type="checkbox"/>
c.	Prohlašuji, že jsem plně způsobilý/á k právním úkonům a jako takový/á prohlašuji, že jsem informován/a o skutečnosti, že má účast v projektu je dobrovolná a jsem oprávněn/a kdykoliv z výzkumného projektu odstoupit.	<input type="checkbox"/>
d.	Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním mých osobních a citlivých údajů v rozsahu a způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.	<input type="checkbox"/>

Účastník výzkumu

.....

Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis, Místo, Datum

Výzkumník:.....

Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis, Místo, Datum

## 9.2 Scénář rozhovoru

### I. ÚVOD (5 minut) – představení výzkumníka, představení výzkumu, informovaný souhlas

Dobrý den,

jmenuji se Alžběta Paterová, studuji obor Humanitní vzdělanost na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze a v rámci bakalářské práce na téma *Prožívání v ásánách* dělám výzkum na toto téma.

Tento rozhovor bude pojednávat o józe. Konkrétně o tom, co lidé při cvičení jógy prožívají. Ráda bych slyšela, co při ní prožíváte Vy, tedy něco jako Váš příběh, Vaše vyprávění o józe – jak to Vy osobně máte, co cítíte ve svém těle, co se odehrává ve vašich myšlenkách a jak vnímáte to, co se děje kolem Vás.

Nejdříve objasním některé potřebné věci:

- v tomto rozhovoru se nejedná o žádný druh terapeutického sezení
- rozhodně nebudu hodnotit, nakolik je vaše jógová praxe úspěšná či neúspěšná, jakým způsobem by měly být prováděny ásany, o kterých bude později v rozhovoru řeč
- v žádném případě nebudu nic soudit ani se jakýmkoli dalším způsobem vyjadřovat k tomu, jaké pocity byste měla či neměla během jógy mít
- poskytnu Vám dostatek potřebného času na promyšlení odpovědí – velmi bych ocenila, abyste své výpovědi rozvedla do všech možných detailů a podrobností, které vás napadnou
- Vaše účast na výzkumu je zcela dobrovolná a všechny Vaše výpovědi budou považovány za důvěrné
- jelikož se jedná o vědecký výzkum, z celého rozhovoru budu pořizovat záznam v podobě audionahrávky prostřednictvím mobilního telefonu
- bude Vám zajištěna plná anonymita – co nejdříve po provedení rozhovoru přistoupím k analýze rozhovoru, jeho přepisu a všechna data budou anonymizována
- kdykoliv máte právo na ukončení rozhovoru a v jeho průběhu se můžete na cokoli zeptat
- mám pro Vás připravený informovaný souhlas, prosím vás o jeho přečtení; po jeho podepsání můžeme začít s výzkumem
- děkuji Vám, jsem moc ráda, že s provedením výzkumu souhlasíte, velice si vážím Vaší ochoty a času, který jste se mi rozhodl/a věnovat
- Máte ještě nějaké otázky?

- Pokud tomu tak není, můžeme začít s výzkumem?

## II. JÓGA (7 minut)

Když se řekne „jóga“ co Vás napadne? Co Vám projde hlavou? Co se Vám vybaví?  
*(Spontánně, nepřerušovat)*

Na co dalšího si vzpomenete? *(Spontánně, doptávat se)*

Je ještě něco, co se vám vybaví? *(Spontánně, doptávat se)*

*// Cílem je zmapovat situaci, navázat vztah s účastníkem, nechat jej se osmělit, osahávání hranic, prostoru a témat jógy //*

## III. VYPRAVĚNÍ O JÓZE (10 minut)

Teď mi prosím povězte, jak probíhá Vaše jógová praxe. Můžete začít, kde chcete, čímkoliv, co s jógou souvisí. Ráda bych, abyste mi to vyprávěla jako takový osobní příběh, příběh Vaší jógové cesty. *(Spontánně, otevřeně)*

*// Cílem je zachytit účastníkův vztah józe, porozumět jeho dosavadní praxi, zároveň navázat důvěrnější vztah mezi výzkumníkem a účastníkem. //*

„Co dalšího mi můžete říct o“, „Co Vás vedlo k tomu, že...“ „Můžete mi popsat...“  
*(doptávání, zvědavě) // Zájem o detailnější porozumění účastníkově pohledu na jógu a jeho zkušenosti s jógou v návaznosti na jeho předchozí vyprávění //*

Napadá Vás ještě něco, když se obrátíte dozadu a vzpomenete si na svou jógovou cestu?

## IV. NEJTĚŽŠÍ ZKUŠENOST (10 minut)

Setkala jste se v józe s něčím, co byste nazvala obtížným? Těžkým, nepříjemným, nelibým?  
*(opatrně, zvědavě) // Cílem je prozkoumání negativních zkušeností, které účastník při cvičení zažil. //*

Vyprávějte mi něco o **nejtěžším momentu** Vašeho cvičení, může to být cokoli, co Vás napadne, nějaký moment, událost, která pro Vás měla negativní charakter. *(empaticky)*  
*V případě více odpovědí o nelehkých zážitcích:*

Který z těchto momentů byl opravdu nejtěžší? *(empaticky, pobízivě)*

Jak se Vám podařilo ho zvládnout? *(empaticky) // Cílem je zjistit, jak se účastník dokázal vyrovnat s negativními zážitky //*

Je nějaká jógová pozice, **ásana**, která Vám dělá obzvlášť **potíže**? Při které máte nepříjemné pocity? *(empaticky)*

*Pokud ne:* Může to být ásana, která Vám tyto obtíže činila dříve a v současnosti už jste je dokázala překonat.

Na co v tu chvíli myslíte? *(vážně, zvědavě)*

Jak byste dokázala popsat tyto pocity? Jak jste se při tom cítila? // *Cílem je identifikovat pocity a zachytit je do hloubky. //*

Máte zkušenosti s **dlouhým setrváváním** v ásanách? Povězte mi o nich více.

// *Cílem je zjistit, jaké zážitky a zkušenosti má účastník v této oblasti. //*

*Pokud má zkušenosti:*

Co konkrétně prožíváte v... *nebo* Co vás vedlo k...

Když nastane situace, ve které se Vás negativní, **nepříjemné pocity** začnou zmocňovat a vy se na provádění ásan včetně dechu nemůžete soustředit, **co** Vám **pomáhá** k tomu, abyste se těchto pocitů zbavil/a, překonal/a je? *(spontánně)*

// *Cílem je zjistit, jakým způsobem se účastník s negativními pocity vyrovnává, jaké techniky k tomu používá. //*

*Pokud odpoví více způsobů:* Který z uvedených způsobů Vám pomáhá nejvíce?

Jakým způsobem se veškeré nepříjemné **pocity**, které při ásanách zažíváte, **projevují navenek** - i když třeba úplně nechcete, aby se tomu tak dělo, ale nejdou Vám potlačit. // *Cílem je hlouběji proniknout do tématu negativního prožívání, objevit dostupné formy projevování. //*

*V návaznosti na odpověď:* Snažíte se je potlačit, nebo jim nehledě na okolí kolem Vás dáte volný průběh? *(empaticky, rozvážně)*

Napadne Vás při tom, co si o tom lidé v sále kolem Vás myslí? Nebo se od toho dokážete úplně oprostít? // *Cílem je zjistit, zda se účastník při cvičení dokáže odpoutat od okolí a nehledět na to, co si o jeho neúspěších myslí ostatní. //*

*Pokud odpoví souhlasně na první případ:* Ovlivňuje to nějakým způsobem Váš následný průběh cvičení?

*Pokud projeví souhlas:* Jak se s tím vypořádáváte, jak o této věci přemýšlíte? *(empaticky)*

Když musíte z nějaké **ásany „odejít“**, protože ve Vás vyvolává negativní pocity, už v ní nevydržíte setrvat nikoli z důvodu nedostatečné fyzické zdatnosti, ale kvůli tomu, že Vám **není příjemná po psychické stránce**, necítíte se v ní dobře, z jaký důvodů to bývá? Co se vám honí hlavou?

*Odpověď v podobě různých důvodů:* Můžete mi říct více o... *(doptávání, spontánně)*

Teď bych tento „problém“ ráda probrala z druhé strany. Když je pro Vás nějaká ásana **fyzicky náročná** nebo se pokoušíte o její těžší variantu či o její prohloubení, ale jste nuceni ji kvůli neúspěšnému provedení opustit, jaké pocity to ve Vás vyvolává?

*Odpověď v podobě různých pocitů: Můžete prosím více rozvést ... (doptávání, spontánně)*

## V. NEJPOZITIVNĚJŠÍ ZKUŠENOST

Setkala jste se v józe s něčím, co byste nazvala příjemným? Radostným, úžasným, hromujícím (*opatrně, zvědavě*) // *Cílem je prozkoumání pozitivních zkušeností, které účastník při cvičení zažil a utvoření celkové představy o jeho pozitivním prožívání během jógy. //*

Vyprávějte mi něco o **nejpříjemnější zkušenosti** z Vašeho cvičení, může to být cokoli, co Vás napadne, nějaký moment, událost, která pro Vás byla pozitivní. (*nadšeně*)

Je nějaká ásana, která je Vám obzvláště příjemná a vyvolává ve vás pozitivní pocity?

Povězte mi prosím o těchto pocitech více. (*radostně*)

*Pokud ano: Dokážete mi povědět více o tom, proč se právě v této ásaně cítíte tak dobře? (nadšeně)*

Prožila jste v některé ásaně pocity, které jste mimo jógovou praxi necítila?

## VI. ÁSANY

Teď bych pozornost obrátila k samotným ásanám. Ráda bych, abyste si vybrala tři ásany – s jejímž prožíváním máte nejvíce zkušeností. Poté mi detailně popsal/a veškeré prožitky, pocity, negativní i pozitivní zkušenosti, které vás napadnou. Opravdu budu moc ráda, když mi o ásaně a Vašem vztahu k ní budete vyprávět takový příběh.

*// Cílem je zachytit účastníkův vztah k ásaně v co největších podrobnostech a souvislostech.*

*//*

*Doptávat se, hlouběji se dostat do problematiky*

Můžete mi říci více? Co vás vede k tomu, že..? Proč právě...? S čím si spojujete...? Co vás ještě napadne?

*Pokud nic neřekne, bude dotázán na konkrétní ásany dle úsudku výzkumníka.*

Napadají Vás ještě nějaké další ásany, o kterých jsme se nebavili a máte s nimi zkušenosti v oblasti prožívání? Někaké ásany, které Ve vás evokovaly jakékoli pocity, myšlenky?

*Pokud ano: Vyprávějte mi prosím více o... (zvědavě)*

Ještě něco Vás napadne?

## VII. VZKAZY

Dostáváme se do samotného závěru našeho rozhovoru. // *Cílem této části je zdárné zakončení rozhovoru, položení finálních otázek a poděkování účastníkovi za jeho obětovaný čas. //*

Co byste doporučil/a nebo vzkázal/a lidem, kteří by chtěli začít cvičit jógu? *(spontánně)*

Napadá Vás nějaký důvod, proč byste jógu nedoporučil/a? *(spontánně, zamyšleně)* Myslíte si, že v józe žádná negativa nejsou?

Napadá Vás něco inspirativního, co byste poradil/a někomu, kdo má pocit, že mu jóga nejde tak jako ostatním a v důsledku toho nemá ke cvičení motivaci a chtěl by to vzdát? *(spontánně, zamyšleně)*

Napadá Vás ještě něco, cokoliv, co byste chtěl/a na závěr našeho rozhovoru dodat? *(tázavě, pobízivě)*

Moc Vám děkuji za čas, který jste mi věnoval/a. Velmi si vážím Vaší účasti na tomto výzkumu. Je pro mě opravdu přínosný a zároveň je nedílnou součástí k napsání mé bakalářské práce. V případě Vašeho zájmu Vám svou dokončenou práci mohu zaslat. *(vděčně, s úctou)*

Na shledanou. Namaste.

### 9.3 Rekrutační a informační příspěvek

Dobrý den,

v rámci své bakalářské práce provádím výzkum, který se zaměřuje na **jógu a prožívání v ásanách**. Ráda bych oslovila ty z Vás, kteří mají s jógovou praxí zkušenosti a jógu pravidelně praktikují alespoň 5 let min. 1x týdně. Obracím se na Vás tímto s prosbou o poskytnutí rozhovoru, který by byl vzhledem k současné koronavirové situaci prováděn v on-line formě.

V případě zájmu mě prosím kontaktujte v podobě zaslání soukromé zprávy.

Předem Všem děkuji za ochotu. Opravdu moc pro mě Vaše účast znamená a jediné díky Vaším rozhovorům mohu úspěšně dokončit svou práci.

Namaste.