

## **11 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha I – Souhlas Etické komise FTVS UK

Příloha II – Informovaný souhlas

Příloha III – Flow State Scale – Dlouhá verze

Příloha IV – Získané hodnoty dotazníku Flow State Scale – Dlouhá verze

Příloha V – Porovnání statisticky významných změn z dotazníku Flow State Scale – Dlouhá verze

Příloha VI – Short Flow Scale

Příloha VII – Výsledky Short Flow Scale

## Příloha I: Souhlas Etické komise FTVS UK

CHARLES UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
José Martího 31, 162 52 Prague 6-Vešelavín

### Application for Approval by UK FTVS Ethics Committee

of a research project, thesis, dissertation or seminar work involving human subjects

**The title of a project:** Brain Source Activity Changes During the Visual Training of the Imagination Viewed by sLORETA Imaging

**Project form:** research

**Period of realization of the project:** January 2022 - March 2022

The research will be realized in accordance with the valid epidemiological regulations of the Ministry of Health of the Czech Republic.

**Applicant:** Barbora Englerová, Bc., Charles University, Faculty of the Physical Education and Sport, Department of Physiotherapy

**Main researcher:** Barbora Englerová, Bc.

**Workplace:** Charles University, Faculty of the Physical Education and Sport, Jose Martího 31, 162 52 Praha 6 – Vešelavín, Czechia

**Co-researcher(s):** Lada Špidlenová, Bc., Alžběta Remešová, Bc., Charles University, Faculty of the Physical Education and Sport, Department of Physiotherapy

**Supervisor:** MUDr. David Pánek, Ph.D., Charles University, Faculty of the Physical Education and Sport, Department of Physiotherapy

**Financial support:** there is no financial support

**Project description:** The research project aims to determine changes in intracerebral source activity of the brain during the visual training of the movement imagination, the possibility of inducing flow state, and how the intracerebral activity can be affected by emotional stimulation. The brain activity will be measured by EEG using the sLORETA imaging method before and after the intervention. This intervention will consist of a three-week imagination training. Participants will train imagination at home three times per week by watching a 3-minute video of walking in virtual reality and then by imaging to walk for as long as they can keep concentration. The final measurement will be performed after three weeks of training using the same methods as in the beginning. The measurement will take place in the laboratory at the Faculty of the Physical Education and Sport, Charles University. Before the measurement, the participants fill in the questionnaires selected for the imagination and emotions. For the movement imagination the Vividness of Movement Imagery Questionnaire – 2 (VMIQ - 2) – Czech Standardized Version will be used (KAVKOVÁ, Veronika a Michal VIČAR. *Příručka pro využití imaginace pro sportovní psychology a trenéry: dotazník živosti pohybové imaginace (VMIQ-2)*. In *Ostatní odborné publikace*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 27 s. Ostatní odborné publikace. ISBN 978-80-244-4320-1.) and for the emotions the Vividness of Visual Imagery Questionnaire VVIQ (MARKS, D. F. *Vividness of Visual Imagery Questionnaire (VVIQ)* [Database record] 1973. APA PsycTests) and the Lüscher Colour Test (LÜSCHER, Max. *The Lüscher color test: The remarkable test that reveals your personality through color*. 4th ed. New York: Simon, 1971. ISBN 0-671-73145-9.). After filling in the questionnaires, the measurement will take place: 15 minutes of native EEG data with open and closed eyes, during watching of the video, and during imagination will be recorded, later analysed by sLORETA imaging method. After the measurement, the participants will fill in the questionnaire selected for the flow state, i.e. Flow State Scale – short version, Core Flow Scale (MARTIN, Andrew J. a Susan A. JACKSON. Brief approaches to assessing task absorption and enhanced subjective experience: Examining 'short' and 'core' flow in diverse performance domains. *Motivation and Emotion* [online]. 2008, 32(3), 141-157 [cit. 2021-6-10]. ISSN 0146-7239. Available at: doi:10.1007/s11031-008-9094-0), Flow State Scale – Czech Standardized Version (ŘEZÁČ, Pavel. *Prožitek flow u sportovců a uživatelů internetu*. Brno, 2009. Rigorózní práce. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra psychologie) and again the Lüscher Colour Test. Participants will also receive a paper form of Flow questionnaires and a web link for the Lüscher Colour Test to fill in at home. The aforementioned three-week training of the imagination consists of watching a 3-minute video (3 times per week) of walking in the first-person perspective to make the most accurate impression for the viewer. Right after they will imagine to walk for as long as they can keep the concentration. The participants will watch the video by using Virtual Reality glasses at home in the sitting position. The Lüscher Colour Test will be filled in before and after the training. Furthermore, the Flow questionnaires will be filled in after the training. The participants are going to be randomly distributed into three groups according to video emotion-inducing characteristics. The first group is going to watch a neutral video, which contains no disturbing emotions. The second group is going to watch a video with positively-tuned music. The third group is going to watch a video along with negatively-tuned music. The final measurement after three-week training of the imagination is identical to the measurement taken in the beginning, also followed by the re-evaluation using the same questionnaires.

**Characteristics of participants in the research:** The research group is assumed to have cca 36 participants in the age between 20 to 30 years, selected from non-vulnerable population. The participant's recruitment is going to be made by the handouts. The handouts will be placed on the main notice board in the FTVS entrance hall, and will be shared in the electronic form in the FTVS Facebook group. At the same time, participants will be addressed in person at FTVS. The recruitment criterion for the participants: no previous experience with imagination training, no acute disease, no neurological and cardiovascular disease, not pregnant or in any other state, that would negatively influence the participant's health or the research outcome. The supervisor for the recruitment of the participants is MUDr. David Pánek, Ph.D.

**Ensuring safety within the research:** No invasive type of measurement or training takes place in the course of the research. The correctness of the preparation and the measurement by EEG and the sLORETA imaging method analysis is going to be supervised by MUDr. David Pánek, Ph.D. Risks of the research will not be higher than the commonly anticipated risks for this type of research.

**Ethical aspects of the research:** Adult participants are going to voluntarily take place in the research project. Measured data will be safely processed and anonymized for the purpose of publishing in the master thesis, potentially in specialized periodicals, monographies, presented in the conferences, or used for further studies at Charles University. No vulnerable participants will take part in the project.

**Potential conflict of interest:** There are no possible conflicts of interests because there is no private party involved in the research project. Neither the applicant nor any member of the research team has a private interest in the outcome of the research, nor does the research lead to personal gain. The research project is motivated strictly by scientific interest.

**Sensitive personal data:** No sensitive data will be collected. Only the health status of the probands will be verified to see if they are suffering from any acute illness that could endanger their condition or the results of the project.

**Protection of personal data:** The data will be collected and processed in accordance with the rules defined by the European Union Regulation No. 2016/679 and the Czech Act No. 110/2019 Coll. - on the personal data processing. The personal data, which are going to be collected, are: full name, gender, age and email address, data gained by the above-mentioned methods. No personal data from the research participants will be published. The data is going to be safely kept on a secured computer in a locked room. In the research project only anonymized data will be processed and published - i.e. no information, that might individually nor summed up lead to the identification of a particular person. We will make sure that any of the participants are not recognizable in the research project. Personal data that would lead to the identification of the participant, will be anonymized within one day after the measurement. Obtained data will be safely processed and anonymized for the purpose of publishing in three master theses, potentially in specialized periodicals, monographies, presented in the conferences, or used for further studies at Charles University.

**Taking photographs/videos/audio recordings of the participants:** In the course of the research project, we are going to take photo and video documentation of the process of the measurement.

**Photo and video documentation:** Only one person from the research team will have access to the non-anonymous photo and video documentation. This documentation will be anonymized by blurring/covering the faces and other characteristics that may lead to a specific person. Non-anonymized photos and videos will be safely kept in a secured computer in a locked room until the moment of full-fledged documentation processing (including anonymization) for the purpose of this work. The estimated data deletion time is within one week after the last measurement. Only anonymized photo and video documentation is going to be published.

I shall ensure to the maximum extent possible that the research data will not be misused.

**Informed Consent:** attached

It is the duty of all participants of the research team to protect life, health, dignity, integrity, the right to self-determination, privacy and protection of the personal data of all research subjects, and to undertake all possible precautions. Responsibility for the protection of all research subjects lies on the researcher(s) and not on the research subjects themselves, even if they gave their consent to participation in the research. All participants of the research team must take into consideration ethical, legal and regulative norms and standards of research involving human subjects applicable not only in the Czech Republic but also internationally.

I confirm that this project description corresponds to the plan of the project and, in case of any change, especially of the methods used in the project, I will inform the UK FTVS Ethics Committee, which may require a re-submission of the application form.

In Prague, 14. 12. 2021

Applicant's signature:

#### Approval of UK FTVS Ethics Committee

**The Committee: Chair:** Doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.  
**Members:** Prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc. Prof. MUDr. Jan Heller, CSc.  
PhDr. Pavel Hráský, Ph.D. Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.  
Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D. MUDr. Simona Majorová

The research project was approved by UK FTVS Ethics Committee under the registration number: 115/2021

Date of approval: 14.12.2021

UK FTVS Ethics Committee reviewed the submitted research project and found no contradictions with valid principles, regulations and international guidelines for carrying out research involving human subjects.

The applicant has met the necessary requirements for receiving approval of UK FTVS Ethics Committee.

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
José Martího 31, 162 52, Praha 6  
Stamp of UK FTVS

Signature of the Chair of  
UK FTVS Ethics Committee

## Příloha II: Informovaný souhlas

CHARLES UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
Josef Martího 31, 162 52 Prague 6-Veleslavín

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu s Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. - o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce s názvem *Změny zdrojové mozkové aktivity v sLORETA zobrazení v průběhu vizuálního tréninku imaginace, Změny elektrické mozkové aktivity hodnocené pomocí sLORETA v průběhu cílené emoční stimulace, Hodnocení zdrojové mozkové aktivity v sLORETA zobrazení v průběhu imaginace a nástupu stavu flow* prováděné na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 - Veleslavín, Česká republika.

1. Projekt bude probíhat v období: leden 2022 - březen 2022

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

2. Projekt nemá finanční podporu.

3. Výzkumný projekt si klade za cíl zjistit změny ve zdrojové aktivitě mozku v průběhu vizuálního tréninku pohybové imaginace (pohybové představivosti), možnosti navození stavu proudění a jak lze mozkovou aktivitu ovlivnit emoční stimulací.

Před samotným měřením budete náhodně rozděleni do tří skupin podle emočního ladění videa:

1. skupina – video s neutrálním laděním,

2. skupina – video s pozitivním laděním,

3. skupina – video s negativním laděním.

Postup měření bude pro všechny skupiny totožný.

4. **Měření** bude probíhat v laboratoři na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK. V rámci výzkumu budete sledovat 3minutové video chůze v první osobě a následně si budete pohyb představovat po dobu cca 3 minut. Sledování videa bude probíhat v sedě prostřednictvím brýlí pro virtuální realitu. Imaginovat pohyb budete rovněž vsedě se zavřenýma očima. Sběr dat bude probíhat pomocí **standardizovaných dotazníků** a měření elektrické aktivity mozku pomocí **EEG přístroje**. Nejdříve vyplníte dotazníky vybrané **pro pohybovou imaginaci: The Vividness of Movement Imagery Questionnaire - 2 (VMIQ - 2) - česká standardizovaná verze** (KAVKOVÁ, Veronika a Michal VIČAR. *Psychologie a trenéry: dotazník živosti pohybové imaginace (VMIQ-2)*. In Ostatní odborné publikace. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 27 s. Ostatní odborné publikace. ISBN 978-80-244-4320-1) a **pro emoční stimulaci: The Vividness of Visual Imagery Questionnaire VVIQ** (MARKS, D. F. *Vividness of Visual Imagery Questionnaire (VVIQ)* [Database record] 1973. APA PsycTests) a **Lüscherův barvový test** (LÜSCHER, Max. *The Lüscher color test: The remarkable test that reveals your personality through color*. 4th ed. New York: Simon, 1971. ISBN 0-671-73145-9.). Poté proběhne **měření pomocí EEG** (neinvazivní metoda měření). Během měření Vám bude nasazena speciální EEG čepice s 19 registračními elektrodami, následně bude horními otvory aplikován vodivý gel pro snížení elektrodoových odporů. Vlastní měření bude probíhat v několika částech pod odborným dohledem lékaře. V první části Vám změříme elektrickou aktivitu mozku vsedě při otevřených a následně zavřených očích. V další části Vám změříme EEG při sledování videa, a nakonec při imaginaci. Po měření opět vyplníte **Lüscherův barvový test** a dotazníky vybrané **pro stav flow: Flow State Scale – short version, Core Flow Scale** (MARTIN, Andrew J. a Susan A. JACKSON. *Brief approaches to assessing task absorption and enhanced subjective experience: Examining 'short' and 'core' flow in diverse performance domains*. Motivation and Emotion [online]. 2008, 32(3), 141-157 [cit. 2021-6-10]. ISSN 0146-7239. Available at: doi:10.1007/s11031-008-9094-0) a **Flow State Scale – Czech Standardized Version** (ŘEZÁČ, Pavel. *Prožitek flow u sportovců a uživatelů internetu*. Brno, 2009. Rigorózní práce. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra psychologie). Naměřená data budou následně zpracována v programu sLORETA. Po měření Vám sdělíme instrukce pro trénink imaginace, které obdržíte i v papírové podobě, a také obdržíte dotazníky hodnotící stav flow v papírové formě a webový odkaz pro Lüscherův barvový test.

5. **Trénink imaginace** bude probíhat po dobu tří týdnů, třikrát týdně. Samotný trénink spočívá ve **sledování 3minutového videa chůze a následné imaginaci chůze**. Video budete sledovat doma v sedě pomocí brýlí pro virtuální realitu. Poté si budete v sedě představovat chůzi tak dlouho, jak jen udržíte pozornost. Před a po každém tréninku vyplníte **Lüscherův barvový test a dotazníky pro hodnocení stavu flow**.

Po celou dobu tréninku Vám budou zapůjčeny brýle pro virtuální realitu. Videá budou k dispozici ke shlédnutí na stránkách [www.vrehabilitation.com](http://www.vrehabilitation.com) spolu s návodem, jak imaginovat. V případě nejasností Vám rádi odpovíme na jakékoliv dotazy kdykoliv v průběhu tréninku na emailových adresách:

[barbora.englerova@gmail.com](mailto:barbora.englerova@gmail.com), [spidlenovalada@seznam.cz](mailto:spidlenovalada@seznam.cz), [alzbeta.remesova@gmail.com](mailto:alzbeta.remesova@gmail.com).

6. Po třítydenním tréninku pohybové imaginace proběhne **kontrolní EEG měření a vyplnění dotazníků**, obojí totožné se vstupním měřením.

7. Časový plán výzkumu: vstupní měření přibližně 1,5 hodiny, po kterém následuje třítydenní trénink. Kontrolní měření je časově identické se vstupním měřením.

8. V průběhu výzkumu nedojde k žádnému invazivnímu typu měření nebo tréninku. Na správnost přípravy a měření metodou EEG a zobrazovací metody sLORETA bude dohlížet MUDr. David Pánek, Ph.D.

9. V tomto projektu nebudou použity metody invazivního charakteru. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Zajištění bezpečnosti bude zprostředkováno přítomností řešitelů Bc. Barbory Englerové, Bc. Lady Špidlenové, Bc. Alžběty Remešové a minimálně jednoho dalšího odborného pracovníka.

10. Projektu se mohou účastnit pouze zdravé osoby ve věku 20-30 let. Kritéria pro vyloučení z projektu jsou následující: předchozí zkušenosti s tréninkem pohybové imaginace, osoby s akutním onemocněním, s neurologickým a kardiovaskulárním onemocněním, gravidní, nebo v jakémkoli jiném stavu, který by negativně ovlivnil zdraví účastníka nebo výsledek výzkumu. Dohled nad nábořem účastníků bude mít MUDr. David Pánek, Ph.D.

11. Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás bude možnost prozkoumat Vaši mysl procvičováním imaginace a podstoupení jedinečného vyhodnocení EEG pomocí zobrazování sLORETA.

12. Vaše účast ve výzkumu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

13. Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Osobní údaje, které jsou pro výzkum potřeba: celé jméno, pohlaví, věk a e-mailová adresa, data získaná výše uvedenými metodami. Žádné osobní údaje účastníků výzkumu nebudou zveřejněny. Prohlašuji, že výzkumný projekt bude anonymní a nebude obsahovat žádné informace, které by jednotlivě nebo souhrnně mohly vést k identifikaci konkrétní osoby. Zajistím, aby žádný z účastníků nebyl ve výzkumném projektu rozpoznatelný. Osobní údaje, které by vedly k Vaší identifikaci, budou anonymizovány do jednoho dne po měření. Získaná data budou bezpečně zpracována a anonymizována pro účely publikování ve třech diplomových pracích, případně ve specializovaných periodikách, monografiích, prezentována na konferencích nebo použita pro další studium na Univerzitě Karlově.

14. V průběhu výzkumného projektu budeme pořizovat fotografie a natáčet videa pro dokumentaci procesu měření. K neanonymní fotodokumentaci a videodokumentaci bude mít přístup pouze jedna osoba z výzkumného týmu. Tato dokumentace bude anonymizována rozmazáním / zakrytím obličejů a dalších charakteristik, které mohou vést k rozpoznání konkrétní osoby. Neanonymizované fotografie a videa budou bezpečně uloženy v zabezpečeném počítači v uzamčené místnosti do okamžiku plnohodnotného zpracování dokumentace (včetně anonymizace) pro účely této práce. Předpokládaná doba smazání dat je do jednoho týdne od posledního měření. Zveřejněna bude pouze anonymizovaná fotografická a video dokumentace.

15. S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit na emailových adresách:

[barbora.englerova@gmail.com](mailto:barbora.englerova@gmail.com), [spidlenovalada@seznam.cz](mailto:spidlenovalada@seznam.cz), [alzbeta.remesova@gmail.com](mailto:alzbeta.remesova@gmail.com).

16. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele projektu Barbora Englerová, Bc. Podpis: .....

Jméno a příjmení hlavního řešitele a spoluřešitelů: Lada Špidlenová, Bc., Alžběta Remešová, Bc.

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení ..... Podpis: .....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis: .....

### Příloha III: Dotazník Flow State Scale – Dlouhá verze

JMÉNO:

DATUM:

#### **DOTAZNÍK FLOW**

Následující výroky popisují různé způsoby prožívání u činnosti. Vaším úkolem teď bude zamyslet se nad tím, co a jak jste prožili u proběhlé imaginace pohybu. Svě odpovědi označte podle tohoto klíče:

**1 – nikdy**

**2 – zřídka**

**3 – někdy**

**4 – často**

**5 – vždy**

1) Provozovanou činnost si užívám.	1	2	3	4	5
2) Jasně vím, čeho chci při činnosti dosáhnout	1	2	3	4	5
3) Mám pocit, že provozovanou činnost dobře zvládám	1	2	3	4	5
4) Dobře poznám, jak mi provozovaná činnost jde	1	2	3	4	5
5) Činnost provádím jakoby automaticky	1	2	3	4	5
6) Při provozované činnosti zaměřuji pozornost na to, co dělám	1	2	3	4	5
7) Při provozované činnosti ztrácím přehled o čase	1	2	3	4	5
8) Do provozované činnosti jsem ponořen tak, že nevnímám sebe	1	2	3	4	5
9) Při provozované činnosti si vybírám překážky, které jsou adekvátní mým schopnostem	1	2	3	4	5
10) Provozovaná činnost je mi příjemná natolik, že ji chci dělat znovu	1	2	3	4	5
11) Je pro mě důležité pociťovat, že při provozované činnosti směřuji k vytčenému cíli	1	2	3	4	5
12) Cítím, že v průběhu provozované činnosti mohu dobře kontrolovat to, co dělám	1	2	3	4	5
13) V průběhu provozované činnosti jsem schopný říci, jak dobře jí vykonávám	1	2	3	4	5
14) Jsem zcela zaujatý činností, kterou vykonávám	1	2	3	4	5
15) Při provozované činnosti se soustředím na úkon, který právě vykonávám	1	2	3	4	5
16) Rychlost, jakou plyne čas při provozování činnosti, mi připadá změněná	1	2	3	4	5
17) Soustředím se na to, jak sám sebe v průběhu činnosti prezentuji	1	2	3	4	5

18) Pokud pociťuji, že provozovaná činnost je jednoduchá, prožívám pocit nudy	1	2	3	4	5
19) Pocity, které prožívám při provozování činnosti, jsou pro mě samy o sobě odměnou	1	2	3	4	5
20) Své cíle mám při provozované činnosti jasně definované	1	2	3	4	5
21) Při provozované činnosti sám sebe (např. tělo, myšlenky) plně ovládám	1	2	3	4	5
22) Jsem schopný průběžně upravovat svůj výkon, když se mi provozovaná činnost nedaří dobře	1	2	3	4	5
23) Při provozované činnosti zcela zapomenu na své problémy	1	2	3	4	5
24) Řekl bych, že moje koncentrace je při provozované činnosti maximální	1	2	3	4	5
25) Přijde mi, že v průběhu provozované činnosti ubíhá čas rychleji, nebo pomaleji, než ve skutečnosti	1	2	3	4	5
26) Při provozované činnosti se soustředím na to, co si o mně ostatní mohou myslet	1	2	3	4	5
27) Pokud pociťuji, že provozovaná činnost je obtížná, prožívám pocit strachu	1	2	3	4	5
28) Činnost provozuji, protože sám chci	1	2	3	4	5
29) Provozovaná činnost je pro mě důležitější než její výsledek	1	2	3	4	5
30) Mám pocit, že mám průběh činnosti pod kontrolou	1	2	3	4	5
31) Jsem si vědom toho, jak jsem v dané činnosti dobrý	1	2	3	4	5
32) Cítím, že při provozované činnosti dělám správné úkony, aniž bych o nich musel přemýšlet	1	2	3	4	5
33) Bez potíží se mi daří udržet své myšlenky u provozované činnosti	1	2	3	4	5
34) Při provozované činnosti zapomínám na čas	1	2	3	4	5
35) Obávám se toho, že by mě ostatní mohli při provozované činnosti hodnotit špatně	1	2	3	4	5
36) Při provozované činnosti se cítím optimálně zatížený	1	2	3	4	5

Příloha IV – Získané hodnoty dotazníku Flow State Scale – Dlouhá verze

Číslo probanda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1) AUTOTELICKÁ OSOBNOST	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP
2) JASNÉ CÍLE	12	18	18	18	6	14	12	6	12	11	8	12	13
3) KONTROLA SITUACE	18	17	19	19	14	12	16	9	16	16	15	17	16
4) JEDNOZNAČNÁ ZPĚTNÁ VAZBA	17	15	16	16	8	11	12	5	12	14	16	16	11
5) PONOŘENÍ SE DO AKTIVITY	19	16	17	17	12	13	17	8	16	16	13	14	17
6) SOUSTŘEDĚNÍ SE NA AKTUÁLNÍ PROŽITKY	16	12	18	18	10	10	13	12	7	13	8	12	12
7) TRANSFORMACE ČASU	17	14	17	17	10	13	16	10	10	17	13	17	15
8) ZTRÁTA SEBEUVĚDOMĚNÍ	18	20	19	19	14	17	13	16	15	19	13	8	16
9) ROVNOVÁHA MEZI VÝZVOU A SCHOPNOSTMI JE	7	7	7	10	9	10	7	7	8	12	12	12	5
	13	11	14	14	10	11	12	11	12	11	10	11	10
1) AUTOTELICKÁ OSOBNOST	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP	VÝSTUP
2) JASNÉ CÍLE	12	19	19	19	6	10	12	8	13	12	12	15	10
3) KONTROLA SITUACE	16	18	19	19	16	13	15	16	16	15	16	16	17
4) JEDNOZNAČNÁ ZPĚTNÁ VAZBA	16	16	20	20	14	14	14	10	13	10	13	15	16
5) PONOŘENÍ SE DO AKTIVITY	19	16	19	19	16	15	16	12	12	15	19	14	15
6) SOUSTŘEDĚNÍ SE NA AKTUÁLNÍ PROŽITKY	17	15	18	18	10	11	15	12	9	10	12	12	15
7) TRANSFORMACE ČASU	14	16	18	18	11	12	16	12	12	13	10	17	9
8) ZTRÁTA SEBEUVĚDOMĚNÍ	17	16	20	20	13	15	12	20	18	20	17	13	9
9) ROVNOVÁHA MEZI VÝZVOU A SCHOPNOSTMI JE	8	9	8	8	6	5	5	6	4	15	7	11	5
	13	13	12	12	13	12	7	10	11	11	12	12	10



Příloha V – Porovnání statisticky významných změn z dotazníku Flow State Scale –  
Dlouhá verze

<b>Porovnání VSTUP x VÝSTUP pro skupinu dat z dimenze:</b>	<b>P hodnota (T test)</b>
1) Autotelická osobnost	0,191
2) Jasně cíle	0,289
3) Kontrola situace	0,182
4) Jednoznačná zpětná vazba	0,166
5) Ponoření se do aktivity	0,193
6) Soustředění se na aktuální prožitek	0,205
7) Transformace času	0,437
8) Ztráta sebeuvědomění	0,089
9) Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince	0,351

## Příloha VI: Short Flow Scale

### **SHORT 9-ITEM FLOW**

Následující výroky popisují různé způsoby prožívání u činností. Vaším úkolem teď bude zamyslet se nad tím, co a jak jste prožili u proběhlé imaginace pohybu. Svě odpovědi označte na **škále 1-7, kde 1 znamená naprosto nesouhlasím a 7 naprosto souhlasím.**

Vždy uveďte **datum** imaginace.

<b><u>DATUM:</u></b>	<b>Strongly disagree (1)</b>				<b>Strongly agree (7)</b>		
I feel I am competent enough to meet the high demands of the situation	1	2	3	4	5	6	7
I do things spontaneously and automatically without having to think	1	2	3	4	5	6	7
I have a strong sense of what I want to do	1	2	3	4	5	6	7
I have a good idea while I am performing about how well I am doing	1	2	3	4	5	6	7
I am completely focused on the task at hand	1	2	3	4	5	6	7
I have a feeling of total control	1	2	3	4	5	6	7
I am not worried about what others may be thinking of me	1	2	3	4	5	6	7
<u>The way time passes seems to be different from normal</u>	1	2	3	4	5	6	7
The experience is extremely rewarding	1	2	3	4	5	6	7

