

Výzkum

(cca 45 min, kdo má hotovo, má tichou přestávku)



Děkuji 😊

Pár slov k výzkumu

- je dobrovolný a anonymní
- hodnocení předmětu není **NIJAK** podmíněno účastí
- budete používat přidělené číslo (prosím, zapište si jej)
- kdo bude chtít **výsledky**, může si o ně na konci napsat (pod přiděleným číslem)

3 části:

- na začátku prvního setkání
- na konci posledního
- 2 měsíce po (e-mailem)



PSANÍM K SOBĚ:

PRAKTICKÉ UVEDENÍ
DO PRÁCE S DENÍKEM



Jména? Jména!

Proč tento předmět?

a) užitečnost pro vás

→ sebezkušenost, sebepoznání, nové poznatky

b) užitečnost pro vaše potenciální klienty

→ psaní deníku se používá v léčebnách (např. Brno-Černovice)

→ může sloužit jako podpůrná terapeutická technika

→ levná, efektivní, stále po ruce

c) výzkum

→ svou účastí můžeme přispět k výzkumu

Marco Polo



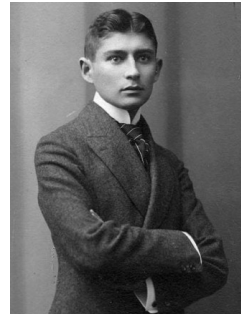
Virginia Woolfová



Oprah Winfrey



Franz Kafka



Winston Churchill



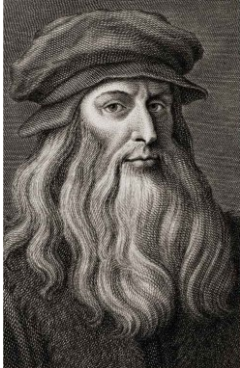
Marcus Aurelius



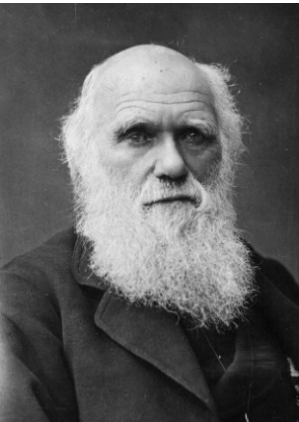
Ludwig van Beethoven



Leonardo da Vinci



Charles Darwin



Marie Curie



Anna Franková



The greatest gift you can give to somebody is
your own personal development.

I used to say, 'If you will take care of me,
I will take care of you.'

Now I say, 'I will take care of me for you,
if you will take care of you for me.'

– Jim Rohn



Na co se těšit

So 12. 3.

TÉMA: PROČ PSÁT A JAK NA TO

→ úvodní informace a ukončení

→ historické okénko

→ co víme z výzkumu

→ základních techniky

OBĚD (cca 12-13)

→ video

→ vymezení v kontextu expresivních terapií

→ psaní jako návyk a dovednost

průběžně: individuální i skupinové aktivity (naladění na skupinu, vyzkoušení vybraných technik)

Na co se těšit

So 10.4.

TÉMA: JAK TO FUNGUJE A CO JE ZA TÍM?

- reflexe naší práce
- teorie
- jak to, že psaní funguje (co je za tím?)
- reflektivní psaní a techniky
- sebezkušnostní aktivity
- video
- ...

Na co se těšit

So 14. 5.

TÉMA: PŘESAĦ

- reflexe naší práce
- využití deníků v rámci ústavní léčby v ČR
- výzkum v ČR
- další techniky
- specifické typy a využití deníků
- online nástroje
- kde hledat další informace – literatura aj.
- co si odnést pro sebe i potenciální klienty
- ...



Kdo jsem a čemu se věnuji?

Kdo jste vy?

Představení druhého skrze papír

Shrnutí motivačních dopisů

Co si chci odnést:

- vrátit se ke psaní deníku
- aplikace v praxi a v terapii
- techniky
- typy deníků
- jak zvládat bariéry při psaní
- jak si udržet návyk, konzistentnost
- jít více do hloubky
- jak dát svému psaní hodnotu a smysl
- sebezkušenost
- sdílet zkušenost, jak to mají ostatní
- deník jako možnost dostat se do přítomného okamžiku a vdechnout významnost denním událostem a pocitům
- doporučit tuto metodu kamarádům, které něco trápí
- pomoci se otevřít druhým lidem, skupině
- kredity
- něco pozitivního do svého života

Co můžu věnovat:

- svůj čas
- být přínosem pro skupinu

Předchozí zkušenost:

- seminář na podzim → prohloubit
- předměty Tvůrčí psaní pro posluchače MU, Sebezkušenostní víkend s arteterapií
- psaní deníku (9*) (několik let, pocity a myšlenky, v pubertě a adolescenci, nyní občas, terapeutický deník, ne systematicky, ale při náročném období – uspořádání a vyjádření emocí, týdenní reflexe, básničky, povídky, asociace, myšlenky a sebereflexe, práce s cíli a sebeorganizace, soulad s hodnotami)
- psaní pomohlo při zvládání těžších období (emoce do textu, úleva)
- odd. závislosti skrze SPOLU
- poetoterapie
- články od Kate Thompson
- studie, kde se pracovalo s deníkovými záznamy
- psaní povídek a básní
- o některých věcech snazší psát než mluvit
- psaní jako aktivní imaginace
- v rámci DPT – spíše tabulkové záznamy prožitých událostí + bodové ohodnocení → lepší uvědomění dne a strukturace času
- psaní jako součást denního programu

S čím přicházíte a co od kurzu/psaní deníku očekáváte?



S čím přicházíte a co od kurzu/psaní deníku očekáváte?

Zápočet? Bude udělen všem, kteří:

1) se zúčastní všech 3 setkání

- neúčast na celém setkání je omluvitelná pouze z vážných osobních důvodů nebo nemoci
- neúčast na části setkání je třeba předem zkonzultovat (80 % je OK, prosím nezneužívat)

2) mezi setkáními píšou deníkové záznamy

- 3-5* týdně po dobu cca 20 minut

3) přidají 2 informačně přínosné příspěvky do FB skupiny

- nemáte-li Facebook, vyřešíme individuálně

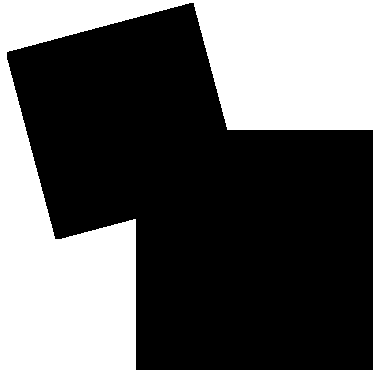
4) odevzdají krátké ohlédnutí za prací během semestru

- 0,5 (max 1) normostrana
- utřebením myšlenek + ZV pro mě
- **DEADLINE** týden před kolokviem

5) zúčastní se kolokvia (**BUDE UPŘESNĚNO**)

- domluvíme se na posledním setkání (cca 1 hod společného ohlédnutí za semestrem, možné online)
- termíny vybereme, aby seděly všem

Psychická bezpečnost a pravidla skupiny



Volné psaní (15 min)



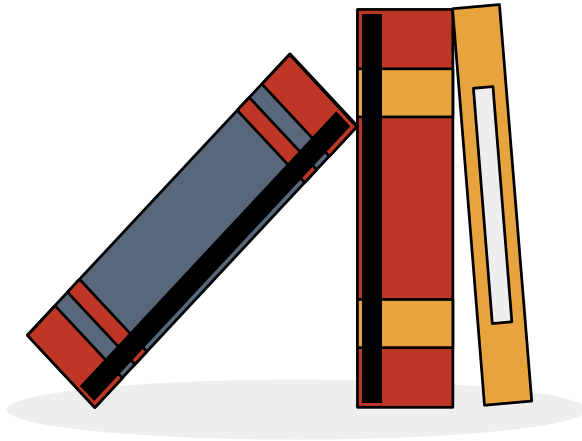
! začněte prosím na druhé stránce 😊

Čas na pročtení + sdílení ve dvojici



- zpětné čtení může přinést zajímavé vhledy
- mluvmе о процесu (о obsahu dobrovolně, může být osobní)

Historické okénko: James W. Pennebaker



Profesor na univerzitě v Texasu

Průkopník expresivního psaní

1. výzkum:

- klienti s traumatickou zkušeností v sexuální oblasti
- měli psát 3 dny po sobě po dobu 20 minut
- časový úsek vybrán náhodně → fungovalo → zůstalo to tak
- úkol: zaměřit se na nejhlubší pocity spojené s traumatickou zkušeností

Jak to dopadlo?

krátkodobě: pláč, úzkost a nepříjemné sny

dlouhodobě: snížení počtu návštěv lékaře na ½, zvýšení citu pro smysl a hodnoty

pozdější výzkum: zvýšení spokojenosti, snížení depresivity a úzkosti aj.

Pennebaker (1994)

100 lidí, muži i ženy

Propuštění z IT firmy

63 z nich do experimentu

3 skupiny



1. Průběh dne

2. Nejhlubší pocity
spojené se ztrátou práce

3. Bez instrukcí



Pennebaker (1994)

100 lidí, muži i ženy

Propuštění z IT firmy

63 z nich do experimentu

3 skupiny



1. Průběh dne

**2. Nejhlubší pocity
spojené se ztrátou práce**

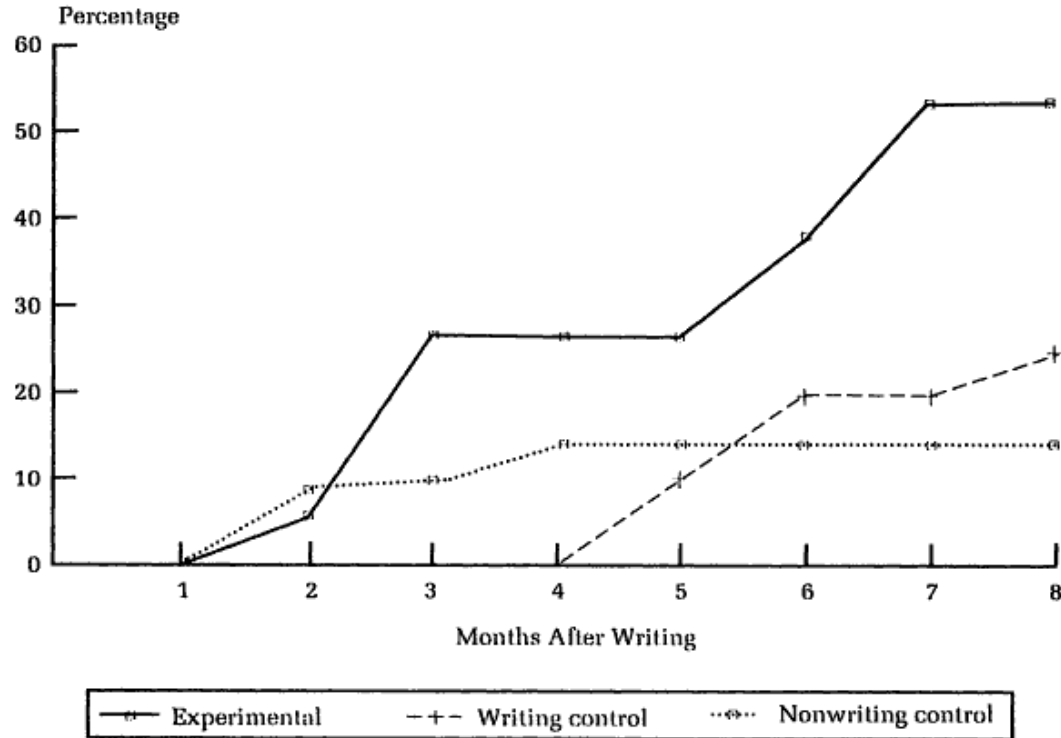
3. Bez instrukcí

**Výzkum přerušen →
možnost pro všechny**



Pennebaker (1994)

FIGURE 1
Subjects Accepting New Jobs



Co bylo dál? Samostatná práce

30 minut

(kdo skončí dřív, má tichou přestávku)

Úkol:

projít výzkum, udělat si výpis a připravit na představení spolužákům
(východiska, metodologie a design, výsledky, limity, vaše kritika...)

V ČR

2A. Expresivní psaní jako účinná intervence v terapii deprese, 2017 (4 s)

2B. Therapeutic letters—changing the emotional schemas using writing letters to significant caregivers, 2009 (5 s)

BENEFITY

1. Emotional and physical health benefits of expressive writing, 2005 (7 s)

3. Mastery or mystery? Therapeutic writing: A review of the literature, 2001 (12 s)

6. Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials, 2020 (7 s)

7. The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists, 2018 (9 s)

SHRNUTÍ

11. Expressive writing: Connections to physical and mental health, 2011 (17 s)

AKTUÁLNÍ

4. Benefits of expressive writing on healthcare workers' psychological adjustment during the COVID-19 pandemic, 2021 (8 s)

13. Nursing Students' Experiences of Gratitude Journaling during the COVID-19 Pandemic, 2021 (11 s)

JAK FUNGUJE

5. Why does expressive writing affect emotion? Considering the impact of valence and cognitive processing, 2020 (10 s)

12. Stepping back to move forward: Expressive writing promotes self-distancing, 2016 (13 s)

8B. Expressive writing in psychotherapy: A tool to promote and track therapeutic change, 2014 (7 s)

PROGRAMY

14. Online Positive Affect Journaling in the Improvement of Mental Distress and Well-Being in General Medical Patients With Elevated Anxiety Symptoms: A Preliminary Randomized Controlled Trial, 2018 (9 s)

15. Journaling for self-care and coping in mothers of troubled children in the community, 2020 (7 s)

HISTORIE

8A. Writing about emotional experiences as a therapeutic process, 1997 (4 s)

9. Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications, 1992 (9 s)

10. Finding a voice: revisiting the history of therapeutic writing, 2009 (7 s)

Psaní nám může pomoci

S well-beingem

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric treatment*, 11(5), 338-346.

S komunikací

Sperling, M. (1996). Revisiting the writing-speaking connection: Challenges for research on writing and writing instruction. *Review of educational research*, 66(1), 53-86.

Se spánkem

The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists

S pamětí

Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric treatment*, 11(5), 338-346.

Se symptomy deprese

Koopman, C., Ismailji, T., Holmes, D., Classen, C. C., Palesh, O., & Wales, T. (2005). The effects of expressive writing on pain, depression and posttraumatic stress disorder symptoms in survivors of intimate partner violence. *Journal of Health psychology*, 10(2), 211-221.

S úzkostí

Flinchbaugh, C. L., Moore, E. W. G., Chang, Y. K., & May, D. R. (2012). Student well-being interventions: The effects of stress management techniques and gratitude journaling in the management education classroom. *Journal of Management Education*, 36(2), 191-219.

Mít lepší náladu

Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of research in personality*, 38(2), 150-163.

Snížit počet návštěv u lékaře

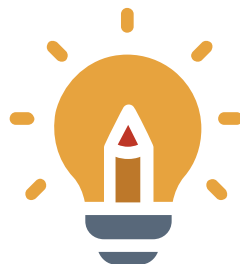
Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of research in personality*, 38(2), 150-163.

S kreativitou

Amabile, Teresa, Steven Kramer, and Ela Ben-Ur. "Keeping a Diary to Catalyze Creativity." In *Maximize Your Potential: Grow Your Expertise, Take Bold Risks, and Build an Incredible Career*. Vol. 2, edited by Jocelyn K. Gleib, 115-123. 99U Book Series. Amazon Publishing, 2013.

Zlepšit jazykové schopnosti

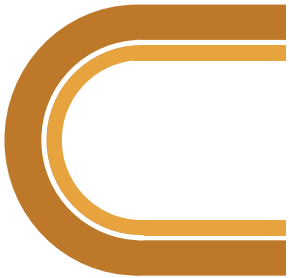
Taqi, H. A., Akbar, R. S., Al-Nouh, N. A., & Dashti, A. A. (2015). The effect of diary writing on EFL students' writing and language abilities. *British Journal of Education*, 3(2), 75-91.



Vybrané techniky

Měly by sloužit k prohloubení zážitku, ne být přítěží!

Vybrané techniky



Vybrané techniky



Volné psaní



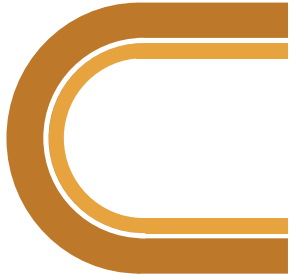
Expresivní psaní



Emoční deník



Dopisy

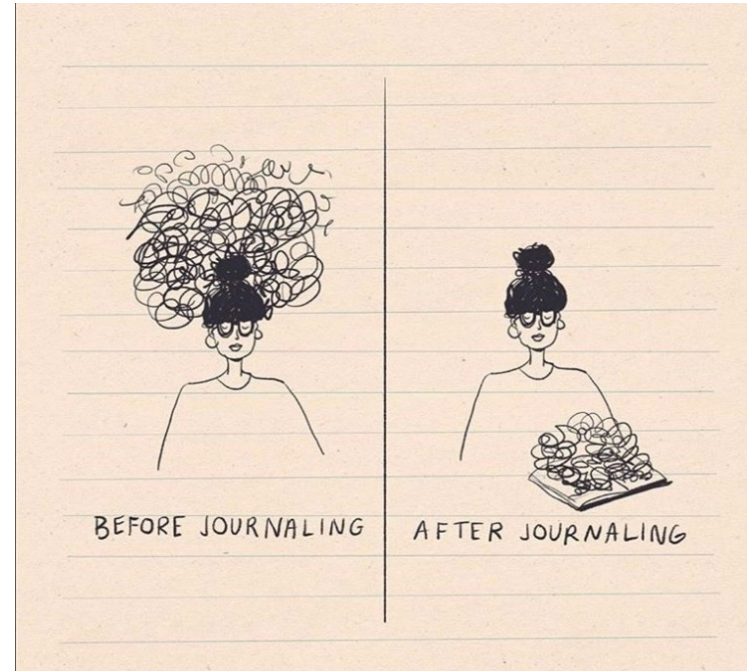


Změna perspektivy



1. Volné psaní

- zkusili jste si
- nejjednodušší
- práce s přítomným okamžikem,
naladění na své vnitřní prožívání,
vypsání se z toho, co mi teď jde hlavou...



2. Expresivní psaní

- Pennebakerovy výzkumy
- specifické zadání
- hodně prozkoumáno (spousta benefitů – pro různé cílové skupiny)

... ve své původní formě prosím v rámci tohoto předmětu nepoužívejte (bezpečnost)



<https://www.youtube.com/watch?v=XsHIV9PxAV4>

Expresivní psaní – typické zadání

“For the next 3 days, I would like for you to write about your very deepest thoughts and feelings about the most traumatic experience of your entire life.

In your writing, I'd like you to really let go and explore your very deepest emotions and thoughts. You might tie this trauma to your childhood, your relationships with others, including parents, lovers, friends or relatives. You may also link this event to your past, your present or your future, or to who you have been, who you would like to be, or who you are now. You may write about the same general issues or experiences on all days of writing or about different topics each day. Not everyone has had a single trauma but all of us have had major conflicts or stressors—and you can write about these as well. All of your writing will be completely confidential.

Don't worry about spelling, sentence structure, or grammar. The only rule is that once you begin writing, continue to do so until your time is up.”

(Pennebaker & Chung, 2011, p. 419).

3. Emoční deník/práce s emocemi

Jednoduchá otázka: **Jak se cítím?**

Může pomoci:

- dát emoci charakter
- jak vypadá? jakou má barvu? kde v těle se nachází? kde se vzala?
- sdělují mi tyto pocity něco? Jsou úměrné tomu, co je vyvolalo?
- chtěl/a bych je změnit? co bych potřeboval/a? co udělám?



4. Dopisy



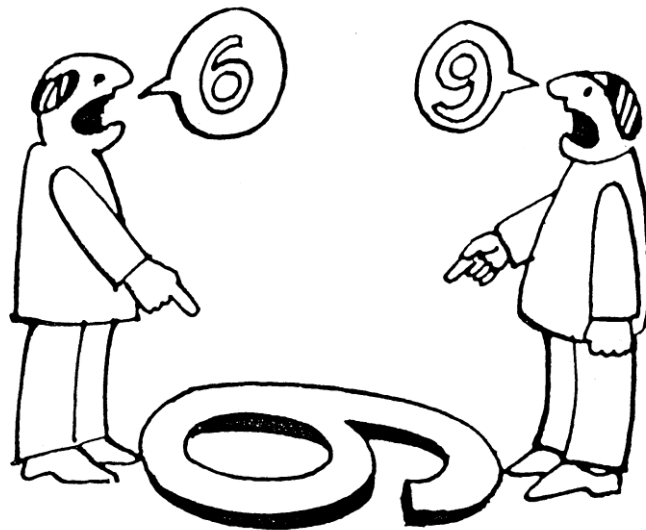
→ neodeslaný dopis

→ dopis sobě v minulosti, současnosti, budoucnosti

→ dopis od svého budoucího já

5. Změna perspektivy

- napiš to jinak
- třetí osoba
- z jiného pohledu
- změna adresáta



6. Další

→ psaní s fotografií

→ nejhorší možný scénář



Technika (15 min)

Zvolte si jednu z probraných technik, kterou si nyní vyzkoušíte:

Práce s emocemi

Neodeslaný dopis

Dopis sobě v minulosti, současnosti, budoucnosti

Dopis od svého budoucího já

Změna perspektivy – třetí osoba (on byl...)

Změna perspektivy – z pohledu jiného člověka

Změna perspektivy – jinému adresátovi

Nejhorší možný scénář

Příp. jiná, kterou uznáte za vhodnou



Díky, že pamatujete na psychickou bezpečnost 😊

Oběd!

Video



<https://www.youtube.com/watch?v=aTgPJQ9Dy7Q>

Expresivní terapie

Co to je?

Expresivní terapie



Co to je?

= formy psychoterapie, které využívají k sebevyjádření člověka jiné komunikační kanály než verbální

- * terapeutickým nástrojem je zde kreativita
- * exprese je forma prožitku, kdy jedinec spontánně projevuje své vnitřní psychické stavy, dojmy, pocity a nálady prostřednictvím uměleckých disciplín
- * zaměření na proces, NE NA VÝSLEDEK!
- * receptivní (přijímáme umění) a aktivní (tvoříme)
- * individuální a skupinová

Expresivní terapie

Jaké typy terapií zahrnuje?

Expresivní terapie

Jaké typy terapií zahrnuje?

- biblioterapie, poetoterapie
- dramaterapie, psychodrama, teatroterapie
- muzikoterapie
- arteterapie
- taneční terapie
- storytelling (vypravěčství)
- ... terapie filmem, psychomotorika, terapie hrou...

Expresivní terapie

S čím může pomoci?

Komu může pomoci?

Kde se pohybujeme my?

Tvůrčí psaní

Biblioterapie

Poetoterapie

Expresivní psaní

Terapeutické psaní a terapeutický deník

Tvůrčí psaní

Tvůrčí psaní



- **cíl: rozvoj obrazotvornosti autora, podpora kreativity a zájmu o svět**
- **učební předmět**
- **také nástroj psychoterapie**
- **výsledek: beletrie, poezie, texty k písňím, dramata, autobiografie, scénáře...**
- **zahrnuje např.: techniky pro snadnější psaní, formulace tématu, odstranění tvůrčích bloků a strachu ze psaní, uvolnění fantazie,...**

Biblioterapie

Biblioterapie

= terapeutická disciplína, která využívá mluveného a psaného slova k terapeutickým účelům

→ prostředek = kniha, děj

→ používali již Sigmund a Anna Freudovi, dříve knihovníci

→ vlastní čtení a předčítání

→ dokončování či tvorba

např. reflektování příběhu, přehrávání rolí, ztotožnění s hrdinou, jak bych reagoval ve stejné situaci...

Co se může dít: Identifikace, Katarze, Náhled, Přijetí

www.bibliohelp.cz

Poetoterapie

Poetoterapie

= využití poezie (čtení, psaní) jako podpory při léčbě či prevenci

→ vychází z biblioterapie

→ receptivní (předčítání) nebo aktivní (tvorba nebo jiné formy aktivit)

→ Kalifornie – Institut pro léčbu poezií

Jóga, poezie, psychoterapie (Nešpor, 1997):

„Poezie má léčivou sílu. To není básnický obraz, ale konstatování. Díky básním si lidé lépe uvědomují to, co cítí, a dokáží si hlouběji porozumět. Při léčbě poezií nejde o výsledek tvorby nebo o to, aby se někomu líbila. Poezie tu není cílem, ale průvodcem na cestě k sobě samému, k druhým lidem, ke světu i k tomu, co ho přesahuje.“

Poetoterapie

Expresivní psaní

Expresivní psaní

- viz dříve
- Pennebaker, výzkumy
- 3-5 dní po sobě, 15-20 minut
- psát o nejhlubších prožitcích
- využití např. při léčbě traumatu

Terapeutické psaní a terapeutický deník

Terapeutické psaní a terapeutický deník

= využití psaného projevu a deníku v terapeutickém procesu

→ v rámci terapie, mezi terapiemi nebo jako autoterapeutická technika

→ využívají některé terapeutické směry nebo systémy (např. Skálův systém léčby závislosti)

Pozvat psaní do života

PSANÍ JE NÁVYK A DOVEDNOST - DÁ SE NATRÉNOVAT!

**DÁ SE NATRÉNOVAT PSANÍ, KTERÉ VÁM BUDE PŘÍNOSNÉ
(STEJNĚ JAKO MEDITACE NEBO RELAXAČNÍ TECHNIKY
- JEDNOU JE TO FAJN, PRO VĚTŠÍ EFEKTIVITU A ÚČINEK JE ALE TRÉNINK TŘEBA)**

**Z výzkumu vyplývá, že tvorba návyku trvá v průměru 66 dní.
Respektive někde mezi 18 až 254 dny (Lally 2009).**

1. Záměr

Záměr nám může pomoci směřovat, když nevíme a nacházet chuť, když nám dochází.

Na první stranu deníku si napište svůj záměr

2. Témata

Jakým tématům se můžeme věnovat?

2. Témata

Jakým tématům se můžeme věnovat?

- co mi přijde na mysl
 - vděčnost
 - přání pro blízké
 - prozkoumávání náročných pocitů nebo situací
 - prozkoumávání události z různých úhlů pohledu
 - práce s cíli
 - zodpovídání otázek
 - popis prostředí, práce se smysly
-
- nic není špatně
 - nepřekombinovat, stačí jednoduchost

3. Udělat si ze psaní rituál

3. Udělat si ze psaní rituál

- pravidelné místo a čas (např. před spaním...)
- bezpečné místo (psaní, uložení)
- nenutit se do psaní každý den (může být stresující)
- píšu, když potřebuji
- na začátku však může být výhodné vytvořit si návyk pomocí vnější motivace
 - u nás motivace zápočet
 - odměna, dobrý pocit,...

Pod svůj záměr si napište, co uděláte proto, aby se vám psaní deníku další 2 měsíce dařilo

4. Když to nejde/nevím o čem

- využít to jako téma
- vycházet z toho, co je tady a teď
- prostě vzít tužku a začít, ono nejspíš něco přijde
- psát pravidelně
- nic není špatně
- neřešit úhlednost a gramatiku! (někdy samostatná slova, jindy kresby... vše je v pořádku)
- stačí jedno slovo (pocit, myšlenka...)

5. Zpětné čtení

→ používá se

→ může přinést nové vhledy

6. Jak dlouho psát?

- dle studií nervovému systému trvá cca 20 minut, aby se uklidnil a zaměřil svou pozornost
- pokud se vám to zdá příliš, pro začátek zkuste libovolnou dobu (5 minut)

7. Datujme zápisy

→ pomáhá při vybavování událostí

Co dál?





To je vše.

I can shake
off everything
as I write,
my sorrows
disappear,
my courage
is reborn.

- Anne Frank

Úkoly do příště

1. Psaní deníku

3-5* týdně po dobu 20 minut

datujte, zbytek je na vás

2. FB skupina

→ do 3. setkání každý nasdílí 2 informačně přínosné příspěvky

→ měly by se dotýkat témat, kterým se tu věnujeme

např.: výzkum, otázka k diskusi, zajímavý článek, video, zamyšlení...

Otázky



fabianova.ma@gmail.com



Uzavření

