



PSANÍM K SOBĚ:

PRAKTICKÉ UVEDENÍ
DO PRÁCE S DENÍKEM



Jména? Jména!

TÉMA: REFLEXE, JAK TO FUNGUJE A CO JE ZA TÍM?

Na konci dnešního dne...

- dokážete vysvětlit, co je to reflexe a jak ji v životě používat**
- budete znát několik dalších technik, některé z nich si vyzkoušíte**
- budete znát trochu více teorie**
- vyzkoušíte si dvě zajímavé aktivity**
- budete připraveni na další měsíc práce s deníkem**

Zápočet

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 píší 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) na 3. setkání přinesou svou práci, které se věnovali během semestru = KOLOKVIUM

- před 3. setkáním si zpětně pročtou svůj deník

Ohlédnutí

Co si pamatujete z minulého setkání?



Mezi setkáními



Jak se mi daří plnit záměr, který mám na první straně deníku?

Chtěl/a bych ho upravit? Příp. jak?

Jaká pro mě práce s deníkem je?

Co mě při práci brzdí? Co mi pomáhá?

Co mi tato zkušenost zatím přinesla?



sprouts

A cartoon rabbit is shown in a dynamic, jumping pose. It is wearing a large, flowing red ribbon that trails behind it. The rabbit is white with grey outlines and is positioned in the upper left quadrant of the page.

**LEARNING
BY DOING**



Reflexe



Úvod do reflektivního psaní

Co je to reflexe?

Jak vypadá?

K čemu může sloužit?

Úvod do reflektivního psaní

Co je to reflexe?

= řízený proces, který využívá zpětnovazebních informací k pozorování a poznávání našeho jednání, k hledání širších souvislostí a významů

Jak vypadá?

K čemu může sloužit?

Úvod do reflektivního psaní

Co je to reflexe?

= řízený proces, který využívá zpětnovazebních informací k pozorování a poznávání našeho jednání, k hledání širších souvislostí a významů

Jak vypadá?

K čemu může sloužit?

- vede k učení
- pomáhá nám vytěžit z prožitku maximum pro náš osobní rozvoj
- posouvá přemýšlení do hlubší roviny
- umožňuje zpětný náhled, hodnocení, rozbor

Úvod do reflektivního psaní

Co je to reflexe?

= řízený proces, který využívá zpětnovazebních informací k pozorování a poznávání našeho jednání, k hledání širších souvislostí a významů

Jak vypadá?

K čemu může sloužit?

- vede k učení
- pomáhá nám vytěžit z prožitku maximum pro náš osobní rozvoj
- posouvá přemýšlení do hlubší roviny
- umožňuje zpětný náhled, hodnocení, rozbor

Kde reflexi (nebo její prvky) v životě používám?

Je samotné psaní deníku reflexí?

Jak ji do psaní zapojit?

Náš záměr:

„reflektivní psycholog“

Jak takový psycholog vypadá?

Co dělá? Jak se chová?

Co nedělá?

Jak vypadá jeho praxe?

„reflektivní psycholog“

Jak to nepřehánět?

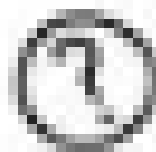
Východiska - Canning, 2011 - koncept tzv. reflektivní praxe

Více do hloubky





REFLECTIVE OBSERVATION



Kolbův cyklus



→ D. A. Kolb, 1976

College

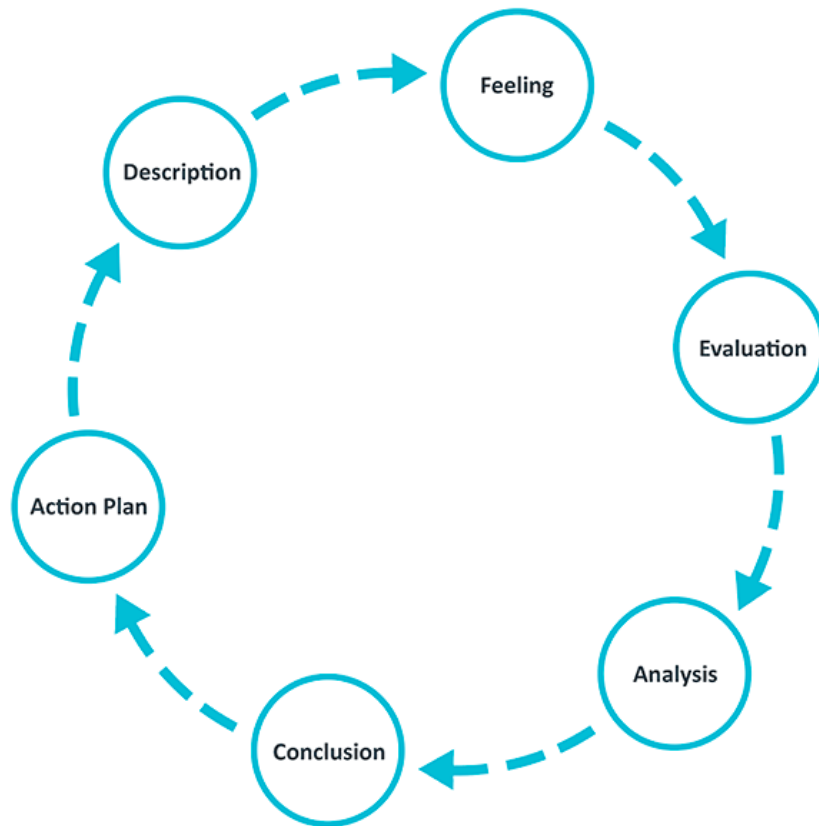


this Me a

Time Management
to the way



Gibbsův reflektivní cyklus



→ **G. Gibbs, 1988**

Zkusme si

4 F

Facts - Fakta: Objektivní popis toho, co se stalo

Feelings - Pocity: Emocionální reakce na situaci

Findings - Zjištění: Konkrétní učení, které si můžeme vzít ze situace

Future - Budoucnost: Strukturujeme naše učení tak, abychom ho mohli v budoucnu využít

→ **Greenaway (1993)**

Zkusme si



Co s tím?

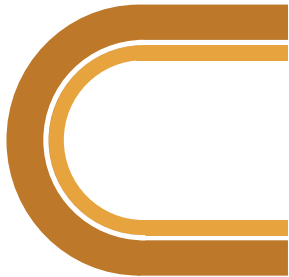
Vybrané techniky



reflektivní psaní



psaní zaměřené na hodnoty



trychtýř



KBT

soukromé já vs. veřejné já,
přiznat se



Reflektivní psaní

Technika W.R.I.T.E.

W – What do you want to write about? Name it.

R – Review or reflect on it – close your eyes, take deep breaths, and focus.

I – Investigate your thoughts and feelings. Just start writing and keep writing.

T – Time yourself – write for 5 to 15 minutes straight.

E – Exit “smart” by re-reading what you’ve written and reflecting on it with one or two sentences

Psaní zaměřené na hodnoty „value writing“

- jak jsou aktivity, které dělám, ve vztahu k mým hodnotám
 - pomáhá s rozhodováním
1. **Identifikovat svoje hodnoty**
 2. **Reflektovat, do jaké míry mé jednání je nebo není ve vztahu s nimi**

KBT

- zapisování pomáhá učit se dovednostem a mapovat návyky

Např.:

- mapování stravovacích návyků
- zařazení nového zvyku do života



A man with a beard, wearing a dark suit and a light blue shirt, is seated at a dark wooden table. He is looking towards the right side of the frame. In the background, there is a presentation screen displaying the text 'Cognitive Behavioral Therapy (CBT)'. The room appears to be a professional meeting space with a dark wall and a window on the right.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Thought Journaling

Soukromé já vs. veřejné já

Psaní se záměrem otevřít se nebo se přiznat

Trychtýř



Lehká dávka teorie



Kdo se deníky zabýval?

Kdo se deníky zabýval?

Marion Milner – introspektivní psaní, forma supervize

Ira Progoff – Intentional Journal™

Christina Baldwin – kniha One to One, psaní vedoucí k sebeaktualizaci

Tristine Rainer – paralelně s Baldwin (sebeaktualizace)

Kathleen Adams – kniha Journal to Self, programy

James Pennebaker – expresivní psaní, data, trauma

Zjištění z výzkumu





Emoční náboj tématu

- * zvyšuje účinnost psaní

Esterling et al., 1994; Donnelly & Murray, 1991; Murray et al., 1989

Slovo a písmo

- * podobné procesy vyjádření emocí

Murray a Segal, 1994

Výběr tématu

- * může výrazně ovlivnit výsledek

Pennebaker et al., 1990

Délka psaní

- * většina studií – krátkodobě (1-5 dní v kuse nebo jednou týdně), 15-30 min/den
- * čím déle účastníci psali, tím větší mělo psaní účinky
- * psaní 1/týden po dobu 1 měsíce mělo větší účinky než psaní 4 dny za sebou

Smyth, 1990



Osobnostní charakteristiky

- * obecně žádný významný vliv
- * ti, kdo si byli více vědomi svých pocitů, byli s nimi více v kontaktu a více jimi trpěli (vyšší skóry neuroticismu, úzkostnosti a subjektivně vnímané závažnosti), benefitují nejvíce

Mordechay et al. (2019)

Vzdělání

- * vysokoškolsky vzdělaní benefitují ze psaní o emočních zážitcích více

Richards et al., 1995; Spera et al., 1994)

Struktura

- * pokud dáme psanému textu narativní strukturu, má expresivní psaní lepší výsledky na zdraví než standardní forma

Smyth et al. (2001)

Přítomnost jiné osoby

- * skupina bez terapeuta vykazovala po sezení, na rozdíl od druhé skupiny, významně sníženou náladu

Murray (1991)



Frekvece psaní

- * Adamsová (1990): každodenní zápisy
- * Thomsonová et al. (2011): *„Piš každý den, pokud můžeš, ale neber to jako překážku, pokud to není možné“*
- * povinné vedení zápisů může od psaní odrazovat
- * Nešpor (2018): *„záznamy, které jsou nepravidelné a řízené momentální potřebnou, jsou také přínosné“*

Obsah deníku

- * vymezení od pouhého popisu událostí (terapeutický deník obsahuje reflexi napsaného, má emoční obsah)
- * více slov vztahujících se k příčině (*protože, z důvodů*) nebo vzhledu (*rozumím, uvědomuji si*) bylo silně asociováno se zlepšením klientova zdraví
- * při psaní v 1. osobě pisatel používá největší stupeň kognitivního zpracování
- * když se účastníci výzkumu přenesli z perspektivy první osoby k perspektivě „shora“, začali být v tématu méně emočně angažováni

Zpětná vazba

- * **interní** (zpětné čtení, tzv. zpětnovazebná smyčka)
 - * možnost vrátit se k deníku po hospitalizaci
- * **externí** (terapeut/výzkumník – rozhovor/doplňující písemné dotazování)
- * identifikace témat pro terapii
- * silný motivační faktor, povzbuzení

L'Abate, 1991; Jones & Wolley, 2015; Keleher & Verrinder, 2003; Thomsonová, 2011



Sledování pokroku terapie

- * může pomoci - zvýšení sebedůvěry, optimismu a závazku v terapii

Jackson, 2009

Vysvětlení účinků expresivního psaní

- * převedení neverbálních obrazů do slov = verbalizace

MacCurdy, 2000

2 hypotézy popisující mechanismus:



1. Potlačení a sebeodhalení (inhibition-disclosure)

- * tzv. sebeodhalení má silný účinek a je v procesu uzdravy důležitý
- * aktivní potlačení myšlenek a pocitů z traumatické události (**držení tajemství**)
- * **vyžaduje úsilí** a projevuje se tak jako **stresor**, kterého si člověk nemusí být vědom
- * **krátkodobě**: biologické změny (tep, zrychlení dechu)
- * **dlouhodobě**: kumulativní stresor (to, že věci držím v sobě) zvyšuje pravděpodobnost onemocnění (fyzického i duševního) spojených se stresem
- * může být spojeno se zvýšenou fyziologickou aktivitou, obsedantním myšlením nebo přemýšlením o události nebo dlouhodobější chorobou, úzkostí, ruminací, sny...
- * při psaní (nebo terapii) dochází k uvolnění („disclosure“)
- * → podporuje přemýšlení → konfrontace, porozumění, asimilace → verbalizace

Pennebaker, 1997; Merrell et al., 2011

2 hypotézy popisující mechanismus:

2. Kognitivní změny spojené se psaním

- * psaní dokáže více než jen uvolnění potlačených procesů
- * vede ke konfrontaci se sebou samým, díky čemuž dochází ke kognitivnímu přehodnocení
- * psaní o emočních zkušenostech usnadňuje kognitivní zpracování traumatické paměti, což vede k afektivním a psychologickým změnám

Lange, 1994; Pennebaker et al., 1990



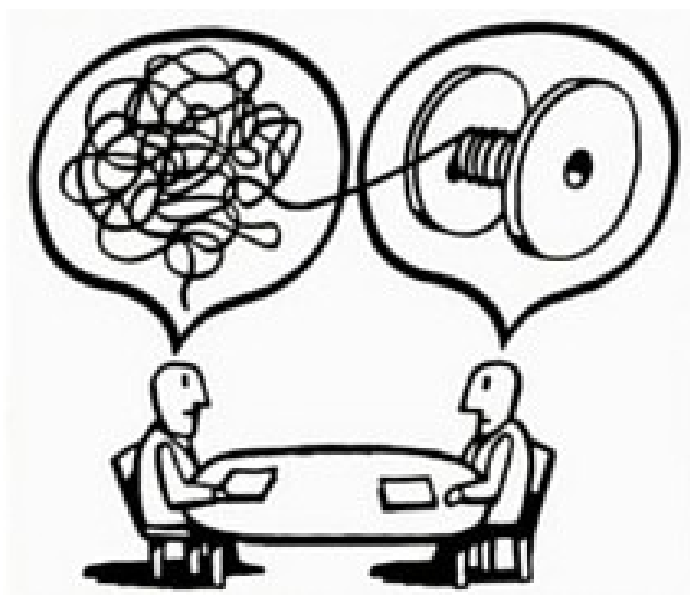
Oběd!

Aktivität

Když píšu (deník), tak...

Kdybych nabídl/a klientům psaní deníku, tak...

Koučování



Čeho se můžete držet:

1. MŮJ CÍL NA DALŠÍ MĚSÍC

Jak by sis přál/a, aby tvá práce následující měsíc vypadala?

Pojď si vytvořit cíl (jak často budu s deníkem pracovat, kdy, kde / jaké techniky si chci vyzkoušet...).

2. JAK TO MÁM TEĎ

Jak to bylo doposud?

Co jsi dělal/a? Co jsi nedělal/a?

Co všechno jsi zkusil/a?

3. MOŽNOSTI, KTERÉ SE NASKYTUJÍ

Co všechno by šlo zkusit, aby se ti podařilo naplnit svůj cíl? (brainstorming)

4. AKČNÍ PLÁN

Co z toho opravdu uděláš? Kdy?

Můžou nastat nějaké překážky? Co s nimi uděláš?

Zapiš si to.

Co dělá ze psaní terapeutické?

Zpětnovazebná smyčka, tzv. feedback loop = **zpětné čtení**

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...

3. Připravit se na kolokvium na setkání

→ projít si svoji práci za semestr a své zápisy

Co si odnáším pro svou praxi psychologa?

Co si odnáším pro sebe?

Zpětná vazba (co změnit, ubrat, přidat...)



To je vše.

Otázky



fabianova.ma@gmail.com



Uzavření

