

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Kvalitativní analýza depresivních projevů
v kontextu mladých začínajících spisovatelů

Manifestation of depressive symptoms in young beginning writers: Qualitative
analysis



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Anna Krmelová**

Vedoucí práce: **Mgr. Ondřej Glaser**

Olomouc

2020

„Deprese je temnota, která číhá na každého tvůrce.“

Mika Waltari

Ráda bych na tomto místě poděkovala panu Mgr. Ondřeji Glaserovi za jeho vedení při tvorbě magisterské diplomové práce, za jeho rady, čas a ochotu. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům, za všechnu podporu a pomoc při psaní. V neposlední řadě patří velké dík všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas, dílo a část svého osobního příběhu.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Kvalitativní analýza depresivních projevů v kontextu mladých začínajících spisovatelů“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

Obsah

Úvod	5
Teoretická část	6
1 Deprese	7
1.1 Deprese a smutek	7
1.2 Projevy deprese	7
1.3 Klasifikace onemocnění	9
1.4 Diagnostika deprese	10
1.5 Příčiny deprese	10
1.6 Terapie deprese	12
1.6.1 Farmakoterpie	13
1.6.2 Jiná biologická léčba.....	14
1.6.3 Psychoterapie	14
1.7 Prevalence	16
1.8 Sebevražedné chování	17
1.8.1 Sebevražda v kontextu deprese.....	17
1.8.2 Typy sebevražedného chování.....	18
1.8.3 Prevalence sebevražd.....	19
1.8.4 Sebevražda a umění	19
1.8.5 Lingvistický prediktor sebevraždy.....	20
2 Tvůrčí činnost	22
2.1 Umělecká tvorba	22
2.1.1 Základní faktory tvorby	22
2.2 Etapy tvůrčí činnosti	22
2.3 Fantazie a kreativita	24
2.4 Tvůrčí psaní.....	25
2.4.1 Učení se tvůrčímu psaní.....	26
2.4.2 Pozitivní přínosy tvůrčího psaní	28
2.4.3 Negativní aspekty tvůrčího psaní.....	30
2.5 Psychologická analýza literárního díla.....	31
3 Vztah kreativity a duševních poruch v kontextu literární tvorby	33
3.1 „Mad Genius Stereotype“	33
3.2 Výzkumy na téma vztahy kreativity a duševních poruch	33

3.2.1	Efekt Sylvie Plathové.....	35
3.2.2	Self-reflektující ruminace	37
Praktická část		38
4	Výzkumný problém	39
4.1	Výzkumný cíl a výzkumné otázky.....	39
5	Metodologický rámec	40
5.1	Typ výzkumu	40
5.2	Výzkumný soubor	41
5.2.1	Kritéria pro výběr respondentů	41
5.2.2	Metoda výběru respondentů.....	42
5.2.3	Průběh výběru respondentů	42
5.2.4	Popis vzorku	42
5.3	Zvolená metoda sběru dat	43
5.3.1	Schéma polostrukturovaného interview.....	44
5.4	Průběh sběru dat.....	44
5.5	Práce s daty	45
5.5.1	Příprava dat	45
5.5.2	Metoda a postup analýzy dat	45
5.6	Etické aspekty výzkumu	46
6	Výsledky výzkumu	48
6.1	Výsledky Beckovi sebesuzovací škály deprese	48
6.2	Analýza interview	51
6.2.1	Souhrn analýzy interview	59
6.3	Analýzy ukázek od respondentů	61
6.3.1	Formální analýza ukázek	61
6.3.2	Analýza obsahu ukázek	61
6.4	Odpovědi na výzkumné otázky.....	65
7	Diskuze	67
8	Závěry	73
	Souhrn	75
	Seznam použité literatury	78
	Seznam tabulek	
	Seznam příloh	

Úvod

Ernest Hemingway, Francis Scott Fitzgerald, William Styron, Mika Waltari nebo Joanne Rowlingová. Co mají tito spisovatelé společného? Všichni jsou či byli talentovaní, všichni měli se svými díly velký úspěch a všichni trpěli depresemi. Čím to, že mezi spisovateli je tak častý výskyt depresivního onemocnění? Láká literární tvorba více jedince s predispozicemi k depresi, anebo tato činnost jistým způsobem přispívá k rozvoji onemocnění?

Obraz trpícího umělce je ve společnosti velmi živý. Deprese, smutek a nepříznivá životní situace, jako by patřily k procesu literární tvorby. Už se ale zapomíná na to, že deprese či jiné duševní onemocnění, život i tvorbu komplikuje a ztěžuje. Deprese není jen „depka“, krátkodobý propad nálady, ovlivňuje mnohem více aspektů života. Člověk zůstává ve své nemoci sám. Není nikdo, komu by o svých vnitřních pocitech mohl říct, depresivní stavy jsou nesdělitelné ostatním. A když nezůstává nikdo jiný, jsou tu stále slova a věty, které nabízí útočiště před temným prožíváním reality.

Tato diplomová práce se nebude zaměřovat na profesionálně vydávající autory, místo nich do popředí zájmu dává autory začínající. V dnešní době lze vydat knihu téměř o čemkoliv a jakoukoliv. Vznikají tak knihy z prostředí sociálních sítí, knihy o cestování, nebo třeba moderní kuchařky. Proto se tato práce zaměřuje na autory, co píšou pro dílo samotné, pro proces psaní, a nejen pro vydání knihy. Co píšou a tvoří příběhy, hrají si se slovy, představují si své světy a vymýšlí si své vlastní postavy.

Tato diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část práce se bude zabývat obecnou problematikou depresivního onemocnění, jeho propojením s kreativitou a tvůrčí činností. Cílem výzkumné práce je zmapovat zkušenosti začínajících spisovatelů s procesem tvorby a jejich zkušenosti s depresivním onemocněním.

Teoretická část

1 Deprese

Depresivní onemocnění patří do základních poruch nálad. Depresivní fáze se může objevit v rámci bipolárně afektivní poruchy, ale i samostatně (Praško & Látalová, 2013).

1.1 Deprese a smutek

Deprese se dá chápat jako dlouhodobá nálada, pro kterou je typický neodklonitelný smutek a pesimistické vidění světa. Rozdíl oproti „běžné“ špatné náladě, je zejména v délce trvání. O depresivním onemocnění mluvíme ve chvíli, kdy takový stav trvá bez ustání týdny až měsíce (Orel, 2015). Smutek i poklesy nálady jsou normální součástí života, je to přirozená reakce na nepříznivé události. Nálada odráží činnosti, které člověk dělá a souvisí s jeho hodnocením sebe i okolí. Tyto poklesy nálady, chvíle nepohody, obvykle trvají několik hodin, ale u určitých lidí může tento výkyv přetrvat i dny. Přesto stále jde o normální a nepatologickou reakci (Praško, Prašková, & Prašková, 2015). Délka a hloubka takového propadu nálady souvisí zejména s pesimistickým viděním života (Křivohlavý, 2012).

Pesimisté mají tendenci vybírat si z událostí jen ty negativní, a naopak pozitivní věci si nepřipouští. Nutně pak jsou ke své budoucnosti značně skeptičtí. Lidé s pesimistickým pohledem na svět častěji trpí depresemi. Dá se tedy říci, že platí, že jak se na svět díváme, ovlivňuje to naše prožívání a naši náladu (Praško et al., 2015).

Intenzivní pocity smutku nás potkávají ve chvílích, kdy prožíváme ztrátu, zvláště pokud tato ztráta je nevratná, jako je úmrtí. Truchlení po blízké osobě je doprovázeno výrazným poklesem nálady a může trvat i několik měsíců. Jedná se o přirozený proces, který nesouvisí s depresivním onemocněním (Praško et al., 2015). Zármutek zpravidla trvá 2-3 měsíce, nebo o něco déle. Zpravidla ovšem nepostihuje pracovní a sociální fungování jedince (Praško & Látalová, 2013).

1.2 Projevy deprese

Mezi nejvýraznější projevy patří:

- **Depresivní nálada** – Pacient pociťuje smutek, ztrátu zájmů, radosti a vlastní motivace, a to alespoň po dobu dvou týdnů (Orel, 2016). Depresivní nálada je

přítomna téměř každý den a zatěžuje pacienta prakticky celý den (Dušek & Večeřová-Procházková, 2015).

- **Neradostnost** (anhedonie) – Jedná se o neschopnost prožívat jakoukoliv radost. Zájmy a činnosti, které dříve skýtaly potěšení, jsou pro člověka nezajímavé a nudné (Orel, 2016).
- **Pesimismus** – Pro pacienty je typické negativní hodnocení světa i sebe. Do budoucnosti se dívají bez naděje (Vágnerová, 2002).
- **Snížený výkon** – Prodlužuje se reakční čas a zhoršuje se schopnost vybavovat si věci z paměti. Narušením kognitivních funkcí se u pacienta může objevit pseudodemence (Orel, 2016).
- **Psychomotorický útlum** – Pacient působí zpomaleně. Deprese se může projevit i v omezení mimiky (Orel, 2016).
- **Snížená chuť k jídlu** – Depresivní onemocnění často doprovází úbytek hmotnosti. Naopak u některých lehčích stavů deprese se může objevit tzv. zajídání, kdy dochází k váhovému přírůstku (Orel, 2016).
- **Snížené libido**
- **Poruchy spánku** – Pacienty trápí dlouhé usínání a předčasné ranní buzení (Dušek & Večeřová-Procházková, 2015).
- **Chudý řečový projev**
- **Izolace** – Pacient nemá zájem stýkat se s ostatními, ať už s přáteli nebo rodinnými příslušníky (Orel, 2016). Tíha deprese je tak tíživá, protože je nesdělitelná ostatním (Kryl, 2006).
- **Psychotické symptomy** – U těžké deprese se mohou objevit psychotické symptomy, zejména depresivní bludy nebo halucinace (Orel, 2016).
- **Snížené sebehodnocení** – Nemocný mívá pocit méněcennosti, trpí pocity viny a autoakuzacemi (Vágnerová, 2002).
- **Suicidální myšlenky** – Riziko sebevraždy roste s tím, jak je deprese hluboká. V těžké depresi se pro člověka smrt může jevit jako jediné možné východisko a jediným řešením jeho bezvýchodné situace (Orel, 2015).

1.3 Klasifikace onemocnění

Deprese se může objevit jako jedna nosologická jednotka, ale i jako syndrom doprovázející jiná onemocnění. Příznaky deprese jsou subjektivní, zůstávají často skryty lékařům, ale i samotným pacientům (Baštecká, 2003).

Mezinárodní klasifikace nemocí (2018), dále jen MKN-10, depresi popisuje jako afektivní poruchu s kódem F32. Podle jejich symptomů, četnosti a závažnosti symptomů ji dělí na těžkou, středně těžkou a lehkou. Těžkou depresivní poruchu dále rozděluje, dle přítomnosti psychotických příznaků, na těžkou depresi s psychotickými příznaky a těžkou depresi bez psychotických příznaků (MKN-10, 2018).

MKN-10 depresi popisuje jako stav snížené nálady, úbytku energie a aktivity. U pacienta je narušen smysl pro zábavu a jeho osobní zájmy. Narušena je také schopnost koncentrace. Objevují se poruchy spánku, rovněž je narušena i chuť k jídlu, v důsledku čehož se objevuje váhový úbytek. Dalším příznakem je zhoršené sebehodnocení a sebedůvěra, objevují se pocity viny a pocity beznaděje. Zhoršená nálada se v čase příliš nemění. U pacienta se mohou projevit i somatické příznaky onemocnění. Nálada je obvykle horší ráno, ranní vstávání trvá velmi dlouho a je pro pacienta náročné. Přítomna bývá i ztráta libida (MKN-10, 2018). Depresivní epizoda se objevuje buď ojedinele, nebo se může u pacienta i opakovat. V takovém případě hovoříme o rekurentní depresivní poruše (Dušek & Večeřalová-Procházková, 2015).

Trvá-li stav depresivního ladění delší dobu a nedosahuje-li takové intenzity, MKN-10 mluví o *dystymii*. Jedná se o chronické zhoršení nálady, které trvá až několik let (Praško, Buliková, & Sigmundová, 2010). Převažují-li u pacienta tělesné symptomy nad psychickými příznaky onemocnění, jedná se o *maskovanou depresi* či *larvovanou depresi* (Orel, 2015).

MKN-10 opustila od staršího dělení deprese na endogenní (z vnitřních příčin organismu) a neendogenní depresi (z vnějších příčin) (Kučerová, 2013). Hlavní rozdíl mezi těmito typy deprese spočívá v jejím původu. Neendogenní nebo také reaktivní předpokládá nějakou vnější psychologicky vysvětlitelnou příčinu depresivního onemocnění, depresivní nálada bývá více odklonitelná a pacienty trápí hlavně problém s usínáním. Oproti tomu endogenní deprese nemá jasnou psychologickou příčinu, nálada je neodklonitelná

a pacienta častěji trápí časná ranní probouzení a nemožnost již znovu usnout (Koutek & Kocourková, 2003).

1.4 Diagnostika deprese

Určení diagnózy depresivní poruchy by mělo v první řadě vycházet z rozhovoru, anamnézy a pozorování pacienta (Baštecká, 2003). U pacientů s depresí je dominantní zanedbaný vzhled. Lidé v depresi zanedbávají péči o svůj zevnějšek i hygienu, nemají na to dostatek síly (Orel, 2016). Rovněž si pozorováním může lékař všimnout zpomaleného psychomotorického tempa a celkového útlumu (Dušek & Večeřová-Procházková, 2015).

Diagnostická kritéria pro depresivní epizody, dle Duška a Večeřalové-Procházkové (2015), jsou:

- Délka zhoršené nálady alespoň dva týdny.
- U pacienta se nevyskytla manická či hypomanická epizoda.
- Jeho stav nesouvisí s požitím nějaké psychoaktivní látky.
- Depresivní náladu má pacient většinu dne a skoro každý den.
- Objevuje se u něj ztráta sebedůvěry.
- Halucinace a bludy se objevují u psychotických forem, kdežto u nepychotických se neobjevují.

Pro udělení diagnózy nemusí být splněna všechna kritéria, ale čím více kritérii pacient splní, tím je obvykle deprese vážnější (Dušek, Večeřalová-Procházková, 2015).

1.5 Příčiny deprese

Jak vlastně vzniká deprese, proč a kdy se objeví, není v dnešní době ještě známé. Názory, co je vlastně příčinou deprese, či dle staršího pojetí melancholie, se liší dle teoretických základů různých psychoterapeutických škol.

Dynamické směry příčinu deprese vidí v potlačování agresivních pudů a impulzů, které byly u člověka potlačeny v dětství (Praško et al., 2015). Potlačeny byly ze strachu, že při jejich projevu by dotyčný přišel o ztrátu matčiny lásky. Proto když nemůže člověk

agresi projevit, tak ji obrátí proti sobě (Honzák, 1999). Pacient prožívá silnou vinu a nenávisť sám k sobě (Praško & Látalová, 2013).

Oproti tomu teorie osobnosti behavioristů stojí na tom, že veškeré lidské chování je naučené. Depresi, zjednodušeně řečeno, považují za naučené neadaptivní chování a je možné toto chování přeučit na adaptivnější (Honzák, 1999). Rozvoj a průběh depresivního onemocnění behaviorismus vysvětluje jako důsledek snížení pozitivní zkušenosti získané z okolí (Carvalho & Hopko, 2011). K tomuto pohledu je později přidáno hledisko kognitivních procesů, které v člověku proběhnou ještě před započatím chování. Kognitivně-behaviorální směr, jak se této psychoterapeutické škole říká, depresi vysvětluje tak, že pacient vychází z negativního sebepojetí, je přesvědčen o tom, že vše špatné co se mu děje, je jen důsledkem jeho nedostatečnosti. Jedinec v depresi vnímá svět jako nepřátelské prostředí, v jeho myšlení se objevují kognitivní omyly, kvůli kterým dochází k chybám interpretace (Honzák, 1999).

Frankl, zakladatel existenciální analýzy, projevy deprese spojuje se ztrátou životního smyslu (Paulík, 2017). Snaha o smysl je základní lidská potřeba a životní úsilí. Ztráta smyslu se projevuje pocitem prázdnoty a nudy a nedostatkem zájmu (Frankl, 2006). V kontextu existenciální analýzy lze depresivní onemocnění chápat jako krizi smyslu života (Close, 2000).

Depresivní nálada se může objevit i jako důsledek představy, že jakákoliv naše snaha či aktivita je marná. Což odpovídá pojetí Martina Seligmana, který se zabýval konceptem naučené bezmocnosti. (Křivohlavý, 2012). *Dnes – daleko častěji než kdykoliv dříve – jsme vystaveni vlivům, které nás přesvědčují, že vše bude marné a nic na světě se nezmění* (Seligman, 1970 in Křivohlavý, 2013, 16).

Příčiny deprese jsou hledány i v tělesné oblasti. Už ve Starověkém Řecku se po původu melancholie, jak se dříve deprese nazývala, pátralo v těle (Praško et al., 2015). Příčina tohoto stavu byla přisouzena oblasti břicha, konkrétně v černé žluči. Za léčbu se považovalo „očištění“ těla a vypuzení černé žluče z těla ven (Honzák, 1999).

Dnes se nejvíce diskutuje o genetických příčinách. Určitý typ depresí se v rodinách opakuje, což naznačuje zděděnou zranitelnost (vulnerabilitu). Ovšem ani to, že se vyskytuje v rodině depresivní onemocnění, neznamená, že dotyčný jedinec také onemocní.

Při vzniku deprese předpokládáme souhru biologických a sociálních vlivů (Praško et al., 2010). Jde tedy spíše o spojení genetických predispozic a vlivu prostředí (Praško & Látalová, 2013).

Na vznik a rozvoj depresivní poruchy mohou mít podíl i zátěžové situace, které člověk v době nemoci či před ní prožívá. Vágnerová (2002) rozděluje zátěžové situace na frustraci, konflikt, stres a deprivaci. Jako frustraci popisujeme situaci či stav, kdy je člověku zabráněno uspokojit nějakou, pro něj důležitou, potřebu. Takový stav vyvolává v člověku zklamání (Harrington, 2006). Jedná se o relativně častou zátěžovou situaci a nemusí být nutně negativní zkušeností. Naopak člověka může vést k tomu, hledat jiná řešení (Vágnerová, 2002).

Konflikt je považován za variantu frustrace. Stejně tak se jedná o zátěžovou situaci, se kterou se člověk za svůj život setkává opakovaně. Patogenním se stává až v té chvíli, pokud se týká subjektivně důležité oblasti, a když trvá příliš dlouhou dobu (Vágnerová, 2002).

Stres je vrozená reakce organismu na zátěž, která se projevuje zejména fyziologicky (Orel, 2016). Z hlediska psychologického můžeme stres chápat jako pocit nadměrného zatížení či ohrožení (Vágnerová, 2002). Stresory čili zdroje stresu, mají vliv jak na rozvoj, tak na závažnosti i průběh depresivního onemocnění (Praško & Látalová, 2013).

Poslední zmíněnou zátěžovou situací je deprivace, což je stav, kdy je potřeba jedince nějak omezena či neuspokojena přiměřeným způsobem nebo přiměřeně dlouho. Oproti frustraci je zde rozdíl, že jde o objektivně vnímanou potřebu, která není naplňována (Vágnerová, 2002).

1.6 Terapie deprese

K léčbě depresivních stavů se využívá biologických prostředků (psychofarmaka, elektrokonvulze, fototerapie) a psychoterapie. U lehčích forem deprese může pomoci samotná psychoterapie, ale obvykle je nejúčinnější kombinace psychoterapie a farmakoterapie. Terapie deprese v ideálním případě vede k odstranění příznaků nemoci a zabránění jejímu opakovanému propuknutí (Praško & Látalová, 2013).

Léčba probíhá ve třech etapách:

- **Akutní** – Jedná se o léčbu deprese v akutní fázi, kdy jde hlavně o zmírnění či odstranění příznaků. Délka léčby akutní deprese bývá okolo tří měsíců.
- **Udržovací** – Udržovací fáze léčby nastupuje po léčbě akutní deprese, kdy dochází k vysazování medikace. Jejím hlavním cílem je udržet zlepšení z předchozí fáze léčby na dobu šesti až devíti měsíců, tak dlouho obvykle trvá jedna depresivní epizoda.
- **Profylaktická** – Na fázi udržovací nasedá na fázi profylaktické léčby. Trvá několik let, nebo i do konce pacientova života. Využívá se u pacientů s opakujícími se depresivními epizodami, s dystymií anebo bipolárně afektivní poruchou (Praško et al., 2015).

Možnost recidivy se liší dle toho, jestli byl pacient s depresí léčen mimo zdravotnické zařízení nebo v něm. Také záleží, jestli jde u pacienta o první depresivní epizodu, anebo je již několikatou (Hardeveld, Spijker, De Graaf, Nolen, & Beekman, 2009).

1.6.1 Farmakoterpie

Léky, které se nejčastěji užívají při depresivním onemocnění, se nazývají antidepresiva. Užívání antidepresiv se používá častěji než jiné metody léčby (Cipriani, Furukawa, Salanti, Chaimani, Atkinson, Ogawa, ... Geddes, 2018). Jejich užíváním se srovná hladina neurotransmiterů v mozku. Antidepresiva neurotransmitery přímo nedodávají, ale různými mechanismy regulují jejich rovnováhu, proto se jejich účinek projeví po třech až šesti týdnech užívání (Praško et al., 2010).

Farmakoterapie s sebou ovšem nese řadu nežádoucích účinků, které ale obvykle dosahují jen mírné závažnosti. Mezi takové nežádoucí účinky patří zejména vysychání sliznic, závratě, rozmazané vidění, problémy v sexuální oblasti, únava a nesoustředěnost (Praško et al., 2015). Oproti tomu velkou výhodou antidepresiv, na rozdíl od jiných psychiatrických léků, je jejich nenávykovost (Heinz, Daedelow, Wackerhagen, & Di Chiara, 2019).

1.6.2 Jiná biologická léčba

Mezi další biologické léčby patří elektrošoková konvulzní terapie. Jde o synchronizaci mozkových buněk pomocí elektrického proudu (Dušek & Večeřalová-Procházková, 2015). Používá se u těžkých depresí, které jsou farmakorezistentní, tzn. u stavů, kdy pacient nereaguje na léčbu farmaky. Tento způsob léčby bývá veřejností vnímán jako brutální. Dnešní postup se ale od postupů, které často zobrazují tvůrci filmů, výrazně liší. Pacientovi v narkóze je kontrolovaně do mozku pouštěn elektrický proud. Jsou mu podány myorelaxanty, čímž jsou odstraněny klonické křeče. Mezi nežádoucí účinky patří přechodné poruchy paměti nebo bolesti hlavy (Honzák, 1999).

Další možností léčby, využívané zvláště u sezónní deprese, je léčba světlem neboli fototerapie. Nedostatek světla má na člověka negativní vliv, rozvrací cirkadiální rytmy a může souviset s rozvojem depresivní poruchy (Honzák, 1999). U některých pacientů je léčba velmi rychlá a zlepšení se objeví už po několika dnech (Praško et al., 2015). Terapie světlem ovšem není vhodná pro pacienty se sezónní poruchou nálady, kteří současně mají suicidální tendence (Praschak-Rieder, Neumeister, Hesselmann, Willeit, Barnas, & Kasper, 1997).

1.6.3 Psychoterapie

Psychoterapie je cestou k navrácení člověka do mezilidského kontextu, jde o druh léčby s cíleným používáním psychoterapeutických prostředků. Farmakoterapie může podpořit léčbu psychoterapií a naopak. Pokud farmaka zafungují, tak je u pacienta předpoklad k větší účinnosti psychoterapie. Účinnost pouze farmakoterapie nebo pouze psychoterapie v nedávných studiích zaznamenala podobné výsledky (Kryl, 2006).

Ať už psychoterapie vychází z jakéhokoliv teoretického zdroje, její nejdůležitější součástí je vztah terapeuta a klienta. Zásadní je psychoterapie u pacientů s lehkou či středně těžkou depresivní poruchou, zvláště pokud jsou narušeny interpersonální vztahy (Kryl, 2006).

Cílem psychoterapie je vytvořit pro klienta takové prostředí, aby mohlo dojít k „přemostění vztahu“ vytvořením pevného terapeutického vztahu, díky kterému klient dovede vytvářet pevné sociální vazby i ve svém okolí (Kryl, 2006). Terapie a terapeut

zajišťují, aby člověk porozuměl svému stavu, především, co se s ním během deprese děje (Praško et al., 2010). Psychoterapeut učí klienta vnímat depresi jako náročnou, ale přechodnou krizi. Společně se snaží získat odstup od chorobného procesu. Učí ho vnímat vlastní příznaky, aby v případě opakování depresivní epizody ji odhalil dříve (Kryl, 2006).

Terapeut dále s klientem pracuje na zvýšení sebedůvěry a sebejistoty (Kryl, 2006). Dopomáhá mu, se jinak stavět ke svým každodenním problémům a překonávat je. Díky tomu se klient může, ve svém životě a ve své situaci, cítit lépe (Praško et al., 2010). Další důležitou součástí psychoterapie je podpora zdravých částí osobnosti klienta (Praško et al., 2015).

Psychoterapii, bez ohledu na teoretické východisko, můžeme rozdělit, na:

- Individuální terapii
 - Individuální terapie je založená na kontaktu klienta a terapeuta. Pomáhá u klienta znovu vytvořit důvěru ve svět (Praško et al., 2015). Terapeutický vztah v individuální terapii působí rovnocenně, ale rovnocenný není. Psychoterapeut do něj vstupuje v roli profesionála, který proces terapie řídí a vede (Orel, 2015).
- Skupinová terapii
 - Terapie ve skupině pomáhá klientům uvědomit si svou situaci ve světě a porovnávat svůj pohled s pohledem ostatních. Obzvlášť pomáhá klientům, jejichž problémy se promítají do sociálních vztahů. Klient si díky ní může uvědomit, že jiní lidé prožívají podobné věci, což může pomoci při řešení jejich každodenních problémů. Skupinová terapie však není vhodná pro klienty v těžké depresi, vnější stimuly by pro ně byly příliš zahlcující (Praško et al., 2015).

Přístup a postup psychoterapeuta je velmi individuální a určuje ho konkrétní situace nebo symptomy, které klient má, ale i osobnost a přání klienta. Konkrétní cíle vychází z kontraktu mezi terapeutem a klientem. Výsledky konkrétních terapeutických směrů jsou jen těžko měřitelné a ještě hůře srovnatelné. Velmi dobře se v léčbě deprese uplatňují krátkodobé terapie, jako například kognitivně-behaviorální přístup. Přístupy, které se více orientují na proces terapie a na interpersonální vztahy klienta, jsou hůře jakkoliv měřitelné, a proto jejich výsledky nejsou tak jasné (Kryl, 2006).

1.6.3.1 Nežádoucí účinky psychoterapie

I psychoterapie s sebou nese nějaké nežádoucí účinky, se kterými se člověk v léčbě musí vyrovnat. Jak na člověka psychoterapie zafunguje, je velmi individuální. Ani velmi zkušený psychoterapeut nemusí důsledky psychoterapeutické léčby správně odhadnout a předvídat. Co může průběh léčby deprese zkomplikovat, je hlavně špatné načasování psychoterapie. Příliš brzký zásah může v klientovi posílit jeho pocit vlastní nedostatečnosti a nekompetentnosti (Kryl, 2006).

1.7 Prevalence

Deprese je jedním z nejčastějších psychických onemocnění. U každého pátého člověka se za jeho života objeví depresivní epizoda. Klinickou depresí každý rok onemocní 5 % obyvatelstva (Praško et al., 2015). Dle údajů statistického úřadu, zkušenost s depresivní poruchou má každý dvacátý pátý člověk na Zemi (Kačerová, 2017). Celoživotní riziko na rozvoj depresivního onemocnění je u každého člověka 20 až 25 % u žen a 7 až 12 % u mužů (Praško & Látalová, 2013). Depresivní onemocnění je u žen diagnostikováno dvakrát častěji než u mužů (Eid, Gobinath, & Galea, 2019).

Je ale otázkou, nakolik jsou tyto údaje přesné a jak odpovídají realitě. Možné zkreslení rozdílu mezi pohlavími může být způsobené tím, že nemocní muži méně často vyhledávají lékařskou či jinou odbornou pomoc (Křivohlavý, 2013). Společenské normy pro mužské chování jim obvykle brání vyhledat pomoc, zejména když se jedná o oblast duševního zdraví (Call & Shafer, 2015).

V roce 2006 proběhla studie o depresivním onemocnění zaměřená na Rusko, Polsko a Českou republiku. Výzkumný vzorek tvořili ženy a muži ve věku 45-64 let. Mezi muži v Rusku bylo diagnostikována deprese u 23 % participantů, u mužů v Polsku to bylo 19 % participantů a v České republice 19 % participantů. U žen to v Rusku bylo 44 %, v Polsku 40 % a v České republice 34 %. Depresivní onemocnění bylo spojováno s alkoholismem (Bobak, Pikhart, Pajak, Kubinova, Malyutina, Sebakova Marmot, 2006). Výskyt deprese a alkoholismu potvrdila i další studie provedená na participantech z České republiky z roku 2019. Ze vzorku, který tvořilo 3 306 účastníků, byla zjištěna u 6,6 % závislost na alkoholu a u 4 % participantů bylo zjištěno depresivní onemocnění (Formáněk, Kangström, Cermakova, Csémy, Mladá, & Winkler, 2019).

Dřívější pohled na depresivní onemocnění byl, že se jedná nemoc typickou pro starší pacienty. Dnes ale výzkumy naznačují, že deprese nejčastěji postihuje osoby v produktivním věku (Křivohlavý, 2013). Produktivní věk je běžně označován za období mezi lety 15-65 (Klíma, 2016). O zvýšeném výskytu deprese mezi mladými lidmi se začalo hovořit v 70. letech minulého století. Zvýšil se nárůst deprese mezi mladými dospělými a adolescenty, včetně i zvyšujících se pokusů sebevražd v této věkové skupině (Klerman, 1988). Výskyt depresivního onemocnění mezi mladými dospělými se pohybuje mezi 5 % až 29 % (Carrellas, Biederman, & Uchida, 2017)

Rozdíly ve výskytu deprese se objevují i mezi různými profesemi. Nejohroženější jsou lidé pracující jako právníci, učitelé, poradci a osobní asistenti (Eaton, Anthony, Mandel, & Garrison, 1990).

1.8 Sebevražedné chování

Sebevražedné jednání má dva hlavní rysy:

- Je to dobrovolný úmysl člověka ukončit život.
- Je to jednání člověka, které vede ke smrti jedince (Viewegh, 1996).

Za sebevraždu považujeme takový druh autodestruktivního chování, který jasně doprovází úmysl jedince zemřít a volí k tomu takové prostředky, u kterých se předpokládá, že jejich použití povede k ukončení života (Viewegh, 1996).

Sebevraždu dělíme na patickou, kdy se jedná o čin způsobený psychickou poruchou a biickou, kdy motivem činu bývá reálná událost či situace v životě člověka (Marková, Venglářová, Babiaková, 2006).

1.8.1 Sebevražda v kontextu deprese

Sebevražedné, nebo také suicidální, chování se může objevit u jedince bez nějaké psychopatologie, ale často se objevuje v doprovodu psychických obtíží, a to nejčastěji v souvislosti s poruchami nálad a depresí. Až 90 % lidí, co se pokusilo o sebevraždu, trpělo nějakým psychickým onemocněním (Praško & Látalová, 2013). Depresivní onemocnění je jeden z nejvíc rizikových faktorů, který vede k sebevražednému jednání. Nejčastěji se to

týká žen v reprodukčním věku (Kačerová, 2017). Odhaduje se, že 70 až 80 % dokonaných sebevražd je zapříčiněno depresivní poruchou (Koutek & Kocourková, 2003).

Myšlenky na sebevraždu patří k vážným projevům deprese. Ve chvílích nejtěžší krize se může člověk cítit tak beznadějně, že sebevraždu vnímá jako jediné východisko a přichází myšlenky typu: *Co by bylo, kdybych nebyl?* (Křivohlavý, 2013). Suicidální chování se u jedince vyvíjí postupně, myšlenky na sebevraždu nemají zprvu konkrétní obsah (Praško & Látalová, 2013).

Pro depresivní pacienty, kterým hrozí suicidální riziko, je typický výrazný neklid, narušený spánek, výrazné sebeobviňování či obavy z tělesného onemocnění. Při těžké depresi je riziko sebevraždy nízké, jelikož pacient nemá v dané fázi na takový čin sílu (Dušek, Večeřalová-Procházková, 2015). Nejrizikovější je okamžik, kdy se pacientovi v těžké depresi uleví a proběhne u něj zlepšení jeho stavu (Praško & Látalová, 2013).

1.8.2 Typy sebevražedného chování

Rozlišujeme sebevražedné myšlenky, tendence, pokus a dokonanou sebevraždu (Kotek & Kocourková, 2003).

Sebevražedné či **suicidální myšlenky** se mohou objevit u každého nepatologického člověka. Jsou to myšlenky typu, *Co by se stalo, kdybych se ráno neprobudil?* Myšlenky tohoto typu jsou obvyklé hlavně u dospívajících, bez tendence vytvářet nějaký konkrétní plán, nebývají tak intenzivní a jsou odklonitelné. Oproti tomu suicidální myšlenky, které mají formu sebevražedného myšlení, jsou velmi intenzivní a téměř neodklonitelné (Kotek & Kocourková, 2003). Mohou přinášet člověku útěchu, demonstrují jeho touhu po klidu, a i když z počátku mohou být jen pouhým filozofováním, později v nich jedinec může vidět jediné možné východisko z jeho zoufalé situace (Viewegh, 1996). Suicidální myšlenky mohou být egosyntonní, kdy pacient cítí, že tyto myšlenky jsou jeho součástí, nebo egodystonní, kdy tyto myšlenky člověk vnímá jako cizí, vnucující se a neustále se vracející, i když se je dotyčný snaží zahnat (Kotek & Kocourková, 2003). Někteří autoři mluví o suicidální mentalitě, která spojuje sebevražedné myšlenky a fantazie (Viewegh, 1996).

V dalším vývoji po výskytu suicidálních myšlenek se u jedince objevují **suicidální tendence**. V této fázi se pacient suicidálním myšlenkám nijak nebrání, začíná být přesvědčen, že sebevražda je jediné možné řešení. Ve svých úvahách se dostává k tomu, jaký způsob sebevraždy by mohl zvolit a jak k němu sehnat prostředky (Dušek & Večeřalová-Procházková, 2005).

Suicidální pokus je každý čin jedince, který ho ohrožuje na životě a na zdraví. Pokus o sebevraždu nemusí končit letálně. Je několik rozdílů mezi sebevraždami co končí smrtí, a těmi co ne. U pokusů, které nekončí úmrtím, nejčastěji jedinci použijí tzv. měkké metody (spolykání prášků). Příčinu těchto pokusů můžeme obvykle najít v oblasti sociálních vztahů, bývají to nejčastěji spontánní a nepromyšlené činy. Méně častým jevem je tzv. **parasuicidium**, což je sebevražedný pokus bez úmyslu zemřít. (Kotek & Kocourková, 2003). Tento jev bývá též někdy popisován jako napodobení sebevražedného jednání nebo jako demonstrativní sebevražda (Viewegh, 1996). Příčinou tohoto chování bývá nejčastěji nějaký aktuální konflikt, například v partnerském vztahu nebo v rodině či v pracovní a studijní oblasti života (Praško & Látalová, 2013).

Dokonaná sebevražda je sebepoškozující akt, který má za následek úmrtí (Kotek & Kocourková).

1.8.3 Prevalence sebevražd

Každých čtyřicet vteřin někdo na Zemi spáchá sebevraždu. Za jeden rok takto zemře 800 tisíc lidí (Kačerová, 2017). Ve věkové skupině 15 ž 45 let je sebevražda druhou nejčastější příčinou úmrtí, hned po dopravních nehodách (Praško & Látalová, 2013). Sebevražednost dospívajících se v současnosti stále zvyšuje (Koutek & Kocourková, 2003).

1.8.4 Sebevražda a umění

Téma sebevraždy se v umění objevuje poměrně často. Mnoho literárních děl končí sebevraždou některého z hrdinů. Knihy a beletrie do jisté míry odráží to, jaká je aktuální situace ve společnosti, ale stejně tak i mohou společnost ovlivnit. Po vydání Goethova románu Utrpení mladého Werthera, kde hlavní hrdina sužován nešťastnou láskou nakonec spáchá sebevraždu, se v roce 1774 Evropě zvýšil počet sebevražd. Sebevraždou končí život

i další literární hrdinové, takto například umírá Anna Karenina v Tolstého románu nebo paní Bovaryová ve stejnojmenné knize od Flauberta (Koutek & Kocourková, 2003).

Dobrovolný konec života zvolilo hned několik spisovatelů (Koutek & Kocourková, 2003). Svůj život si vzal německý spisovatel Klaus Mann, syn spisovatele Thomase Manna a autor románu *Mefisto*, autor dobrodružných románů Jack London, Wirginie Woolfová, Sylvie Plathová, Ernest Hemingway. Z českých autorů mezi ně patřili například Rudolf Těsnohlídek, básník Josef Chaloupka nebo Konstantin Biebl (Viewegh, 1996).

1.8.5 Lingvistický prediktor sebevraždy

Stirman a Pennebaker (2001) se ve svém výzkumu zabývali spisovateli, kteří ukončili svůj život vlastní rukou. Výzkumníci se zaměřili na jejich dílo, zkoumali přibližně 300 básní od 18 autorů. Experimentální skupinu tvořily básně od devíti suicidálních autorů, které byly rozděleny podle toho, jak dlouho před smrtí básníka byly napsány. Kontrolní skupinu tvořily básně dalších devíti autorů, kteří nezemřeli z příčiny sebevraždy. Kontrolní skupina básníků byla vybrána k experimentální skupině na základě demografických údajů. Texty byly analyzovány pomocí počítačového programu Linguistic Inquiry and Word Count (zkráceně LIWC). Vycházeli z předpokladu, že je možné identifikovat prediktory sebevraždy na základě použitých slov v textu (Stirman & Pennebaker, 2001).

Autoři výzkumu otestovali Durkheimovu hypotézu, že básníci se suicidálními tendencemi mají potíže při začleňování do společnosti, objevuje se u nich izolace od okolí a zaměření na sebe. Podle výzkumníků by se tento jev měl v textu projevit tím, že se méně často budou v básních objevovat slova s obsahem týkajících se ostatních a společnosti, a místo toho bude větší výskyt slov týkajících se vlastní osoby básníka, jeho sebereflexe (Stirman & Pennebaker, 2001).

Rovněž Stirman a Pennebaker předpokládali, že v textech básníků, kteří spáchali sebevraždu, bude méně slov s obsahem pozitivních emocí, a naopak bude častější výskyt slov s obsahem negativních emocí (Stirman & Pennebaker, 2001).

Tyto předpoklady výsledky jejich studie potvrdily. Ve skupině suicidálních básníků se skutečně častěji objevovala slova týkající se osoby básníka (slova jako *já, mně, moje* apod.) a méně slov týkajících se společnosti a ostatních (slova jako *my, nám, naše* apod.).

Vyšší výskyt slov zaměřených na sebe se časem nezvyšoval, což naznačuje, že tento jev není důsledkem zvyšující se slávy nebo získání uznání za dílo. V suicidální skupině básníků se rovněž častěji objevovala slova týkající se smrti. Zajímavostí je, že ve skupině básní suicidálních básníků byl i větší výskyt slov se sexuální tematikou. Překvapivé bylo, že výskyt negativně nabitých slov a pozitivně nabitých slov se mezi skupinou suicidálních i nesuicidálních autorů výrazně nelišil (Stirman & Pennebaker, 2001).

Z výzkumu Djikice, Otleje a Peresona (2006) vyplývá, že spisovatelé obecně používají více slov s obsahem negativní emoce. V tomto výzkumu byly srovnávány rozhovory s fyziky a spisovateli, obé autoři výzkumu považovali za kreativní profese. Spisovatelé v rozhovoru o své práci používali mnohem více emotivních slov týkajících se především bolesti, smutku, hněvu, depresí a úzkostí.

2 Tvůrčí činnost

Tvůrčí činnost je chápána jako vytvoření něčeho nehmotného, přičemž výsledek procesu tvorby je silně ovlivněn osobními vlastnostmi tvůrce.

2.1 Umělecká tvorba

Umělecké dílo je prostředkem komunikace s lidmi. Aby umělecké dílo fungovalo jako prostředek dorozumívání, je třeba, aby mělo znakovou podobu. Znak pak může být gesto nebo slovo, obraz nebo cokoliv, co by mohlo významem zastoupit něco jiného (Kulka, 2008).

„*Umění je věcí rezonance, rekonstrukce a reflexe.*“ (Berková, 2014, 13). Jde o to, jak dokáží umělci zachytit děje kolem nich, jakým způsobem na ně samotné působí a jak tento pocit dovedou předat ostatním (Berková, 2014).

2.1.1 Základní faktory tvorby

Na počátku každého uměleckého díla je jeho příčina neboli jeho zdroj, z něho poté přichází k umělci podnět. Fáze, která přichází dál, je fáze přípravy, fáze přípravy pojetí podnětu. V této fázi je zpracováván původní podnět, vznikají daná témata a dojde k plánování celistvého díla. Malíř si namaluje skicu, hudební skladatel vytvoří notový záznam, architekt nakreslí projekt nebo spisovatel napíše osnovu příběhu. Po této fázi se přichází na samotnou realizaci díla. Obraz je domalován, skladba zahrána, dům postaven. Když je umělecké dílo realizováno, může být vnímáno a posouzeno, v této fázi, hovoříme o responzi a reflexi (Kulka, 2008).

2.2 Etapy tvůrčí činnosti

Wallas (1926 in Cagle, 1985) rozdělil proces tvůrčí činnosti do čtyř etap:

- **Přípravná fáze** – V této fázi příprava a orientace, jedinec si vytyčuje daný problém, opatřuje si informace (Plháková, 2005).
- **Fáze inkubace** – Následně člověk problém odkládá, na nějakou dobu se jím nezabývá (Plháková, 2005).

- **Fáze iluminace** – Tuto fázi doprovází tzv. „ahá“ zážitek, který najednou osvětlí celý problém. Kusé informace se spojí do jednoho řešení. Tento zážitek provází často pocit úlevy (Plháková, 2005).
- **Fáze verifikace** – Při této fázi si jedinec ověřuje své zjištění a jím nalezené řešení (Plháková, 2005).

Později Wallas přidal ještě fázi evaluace, při které dochází ke zhodnocení nalezeného řešení (1926, in Cagle, 1985).

Kulka (2008) v kontextu umělecké tvorby tento proces mírně obměňuje. I u něj proces začíná přípravou neboli **preparací**. U některých umělců ale příprava prakticky neprobíhá, respektive za přípravnou fázi je považován dosavadní život umělce a jeho získané zkušenosti. Následuje, stejně jako u Wallase, **fáze inkubace**. V této fázi probíhá kreativní imaginace, která se u umělce děje neustále. Při bdění i ve spánku. Poté následuje **fáze inspirace** neboli vnuknutí. Autor touto fází rozumí zejména stav, kdy dochází k mobilizaci tvůrčích sil. Je doprovázena živým vnímáním, pružností myšlení, emocionální otevřeností a zvýšenou citlivostí. V této fázi se nejnádhněji objevují nové tvůrčí nápady. Alexander Puškin řekl o svém díle, že většina popsaných scén vyžaduje jen uvažování, popisuje-li ale chvíli, která si žádá inspiraci, pak na ni musí čekat anebo takovou scénu vynechá (Kulka, 2008).

Po fázi inspirace přichází, stejně jako v předchozím modelu, **fáze iluminace**. Inspirace poskytuje umělci spoustu námětů. To, které náměty jsou vhodné a které ne, pomáhá určit tvůrčova intuice. Tato umělecká intuice je někdy autory vnímána jako něco mýtického, múza. Nevnímají ji jako svůj vlastní proces. Další fází je **laborace** čili samotné vypracování díla. Je to fáze časově výrazně delší. Následuje **fáze evaluace**, zhodnocení díla. Hodnocení přirozeně navazuje po každém zpracovaném nápadu a může se v jisté formě objevit i dříve. Také dochází k tomu, že se umělec cítí víc a víc svázán svým dílem, jako by umělecké dílo začalo nařizovat svému tvůrci, jak se má dále vyvíjet (Kulka, 2008). U spisovatelů se objevuje, že rozmlouvají se svými postavami (Kulka, 2008) a někdy se tato rozmluva může dostat do samotného díla, tak jak je tomu v knize současného českého autora, Josefa Formánka *Umřel jsem v sobotu*:

„Můžeš mně, Josefe Marane, říct, kdy tě napadla tahle věta?“

Proč tahle?

Jen se směj, pane. Vidím tě, a vůbec se nebojím. Odejdi z mého pokoje.

Nebojím se.“ (Formánek, 2011, 54)

Během fáze evaluace může na umělce přijít taková nejistota, zda je dílo dobré či není, nebo jestli nemůže být lepší, že to vede až k obsedantním opravám. Konečná fáze tvůrčí tvorby je **korekce**. Umělci provádí dodatečné změny, škrty a opravy (Kulka, 2008).

2.3 Fantazie a kreativita

Koncept fantazie je tak složitý, že se projevuje do různých sfér života, jako je například osobnost, denní snění, motivace či postoje. Pro složitost konceptu se mnozí psychologové tomuto termínu vyhýbají nebo jej slučují s kreativitou či ho považují za specifické umělecké nadání (Viewegh, 1986).

Dvě základní teze fantazie:

- Fantazie je považována za psychickou funkci, která je řízena individuem, které rozlišuje mezi sebou samotným jako *subjektem* a okolním společenským a přírodním *objektem*.
- Fantazie jako důsledek subjekto-objektového vztahu (Viewegh, 1986).

Výzkumy zaměřující se na fantazii se často týkají toho, jakou roli mají emoce na poznávacích procesech a tvůrčí činnosti. Týkají se především teze, kdy je fantazie pojímaná jako důsledek subkejo-objektového vztahu (Viewegh, 1986). Při výzkumu básnického jazyka Begiašvili popsal dva způsoby poznání, teoretické a emotivní. Emotivní poznání čtenáři neposkytuje fakta ani informace, ale prostřednictvím „básnického obrazu“ poskytuje emotivní postoj k předmětu, ke kterému čtenář takový postoj neměl (Begiašvili, 1979). Umělecké emoce obsahují koncentrovanou zkušenost vztahů mezi subjektem a objektem a tato zkušenost je vyjadřována pomocí uměleckých představ. Například poezie nám zprostředkovává postoje a vztahy k věcem, čímž pak může u čtenářů ovlivnit jejich postoje (Viewegh, 1986).

Rugg v tvůrčí fantazii popisuje dva typy zkušeností. Emocionálně podložené (feeling), intuitivní a observační logické (thinking) (Offord, 1985). Feeling neboli cítění, považuje Rugg za nonverbální proces, kdy se subjekt setkává s objektem. Jeho výsledkem bývá pohyb nebo gesto. Rugg se v tomto opírá o behaviorismus, kdy zdůrazňuje, že myšlenkové procesy jsou často doprovázeny pohyby těla. Tato gesta jsou považována za základ pro logickou zkušenost, ale i za zdroj imaginace. Pro Rugga bylo cítění nezbytností pro jakoukoliv uměleckou činnost (Viewegh, 1986).

Z kognitivního hlediska se fantazijní procesy dají považovat za něco negativního, protože narušují vztah k realitě. Přesto se nedá pochybovat, že fantazie je spjata s některými kognitivními procesy, a že se uplatňuje při tvůrčí činnosti. V tomto kontextu se pojem fantazie zaměňuje za **kreativitu**. Za kreativní činnost je považována činnost, kdy jedinec je schopen vytvářet společensky hodnotné produkty. Což je rozdíl oproti fantazii, jejímž výsledkem bývá i produkt pro společnost nehodnotný, jako jsou například naše sny během spánku nebo produkty denního snění (Viewegh, 1986).

Plháková kreativitu či tvořivost popisuje jako „*komplexní schopnost, která je výsledkem zdařilé syntézy kognitivních schopností, vlastností osobnosti a některých motivů*“ (Plháková, 2004, 294). Tvořivá činnost vede k vyřešení úkolu netradičním krokem, který není vždy logicky sousledný (Plháková, 2004). Základem pro fantazii a kreativitu je tzv. divergentní myšlení, jehož podstatou je rozmanitost v hledání a posuzování řešení, pohotová produkce alternativ (Fišer, 2001). Podle Viewegha (1986) je kreativní ten člověk, který dokáže díky svým osobnostním rysům řešit různými způsoby subjekto-objektové vztahy. Základním předpokladem, aby subjekt mohl nějaký objekt pojmout kreativně, je vytvoření si nezávislosti k objektivní realitě. Pokud člověk objekty kolem sebe považuje za ukončené, celistvé, neumožňuje mu to tvůrčí přeměnu objektu a tvůrčí přístup k objektům. Z tohoto hlediska lze fantazii i chápat jako nezávislost na skutečnosti, která člověku dává možnost aktivně zasahovat a tvořivě měnit realitu (Viewegh, 1986).

2.4 Tvůrčí psaní

Pojem tvůrčí psaní má dva významy. Prvně označuje samotnou činnost a za druhé popisuje obor, který se zabývá teoretickými aspekty spojenými s tvorbou textu a jeho didaktikou, čili jak tento obor vyučovat (Fišer, 2001).

Tvůrčí psaní jako činnost můžeme definovat jako aktivitu, která má za cíl vytvořit dílo, které se ve výsledku jeví jako hodnotné. Autor při tvorbě rozvíjí mnohé schopnosti a dovednosti. Jednou z takových dovedností je obrazotvornost. Další důležitou složkou je individualizace autora, což znamená, že autor dokáže vytvořit svoji reflexi bez ohledu na potencionálního příjemce. Za další důležitou součástí procesu tvůrčího psaní je rozvoj empatie autora. Schopnost empatie jedincům dává schopnost vcítit se do ostatních, a tím lépe pochopit okolní svět. Schopnost se vcítit do jiných situací a jiných lidí či postav a vidět věci z různých perspektiv, dopomáhá i autorova imaginace (Fišer, 2001).

Z hlediska obsahu oboru se hlavní problematika tvůrčího psaní liší dle oboru, který nás zajímá. Jiná definice je u pedagogiky a jiná u psychoterapie. Například v rámci psychoterapie by psychoanalytik činnost tvůrčího psaní považoval za psychodiagnostickou metodu, jako produkt, ve kterém se zrcadlí jeho osobní problémy, jeho myšlenky, vzpomínky, představy či sny. Psychoterapeut může tedy proces tvůrčího psaní vnímat jako terapeutickou metodu. (Fišer, 2001). Rozdíl mezi tvůrčím psaním a terapeutickým psaním je hlavně v jeho cíli. V terapii člověk píše texty bez úmyslu z nich vytvořit román nebo se stát spisovatelem anebo si jen zlepšit svou dovednost psaní (Bolton, 1999). Cílem takové metody tedy není, aby klient vytvořil hodnotné literární dílo. Často jde o díla autobiografická, týkající se událostí ze života klienta (Fišer, 2001). Pozitivní efekt tvůrčího psaní v terapii může mít i psaní o smyšlených událostech (Greenberg, Wortman, & Stone, 1996). Literární tvorba je projev lidské činnosti a takový projev je rovnocenný s každým jiným lidským projevem, proto jej také lze analyzovat. Freudův výklad literárního díla se opírá zejména o fantazii. Fantazie je jakýmsi vyplněním přání člověka, které zůstává nesplněno ve skutečnosti (Viewegh, 1996). Takové texty mohou v terapii pomáhat odhalit skryté, podvědomé, traumatické události a pomáhají jedinci své vlastní myšlenky a hodnoty uspořádat. Konkrétní techniky, kromě autobiografického psaní, mohou být záznamy snů, záznamy představ, asociativní psaní anebo hry s texty a psaním (Fišer, 2001).

2.4.1 Učení se tvůrčímu psaní

Nikdo se nikdy nestal spisovatelem a autorem vlastních příběhů, dokud sám stovky takových příběhů nepřečetl. Většina autorů začíná tak, že prostě zkusí psát. Při těchto pokusech většinou napodobují své oblíbené spisovatele nebo oblíbené knihy. Vede je

k tomu zejména vlastní příjemný prožitek, který cítili při čtení a chtějí nyní podobný zprostředkovat ostatním svými slovy a svým dílem. Právě z vlastního čtení získávají začínající autoři první informace o tom, jak má vypadat struktura příběhu, jak používat při psaní přímou řeč apod. Tento druh učení je pro čtenáře, do značné míry nevědomý a intuitivní (Lodge, 2003).

Nabízí se otázka, jestli je možné tyto znalosti a poznatky získat jinak, než intuitivně při čtení knih, jestli je možné mít předmět, který by člověka naučil „jak psát“. Spousta začátečníků má pocit, že každý může napsat román. Romanopisectví je ale uměním a jako v každém umění jsou lidé, kteří jsou talentovaní, a jsou lidé bez talentu (Lodge, 2003). Postoj, že psaní je něco snadného, co dokáže každý, je v lidech asi proto, že většina populace skutečně umí psát, je gramotná. Ovšem nelze opominout část vlastní práce a „dřiny“, která umění doprovází. U ostatních odvětví není tak překvapující, že aby se například talentovaný hudebník nebo talentovaný sochař ve svém odvětví uplatnil, je zapotřebí vlastní studium, jeho píle a snaha (Berková, 2014).

V počátku snahy vytvořit obor, který by své studenty učil jak psát, byla hlavně touha přiblížit romanopisectví k ostatním uměleckým odvětvím. Zatímco malíři, sochaři či hudebníci se ve svém oboru vzdělávali a zdokonalovali se, spisovatelé v druhé polovině devatenáctého století takovou možnost neměli. Zásahu na tom, že se proces tvorby literárních děl začal považovat za studijní obor, měl hlavně Walter Besant (Lodge, 2003), který v roce 1884 se svými kolegy založil Společnost autorů (Society of authors, nedat.), která začala vydávat časopis *The Author*. Společnost funguje až do dnešního dne (Society of Authors, nedat.). USA jsou počátky tvůrčího psaní jako studijního oboru, považovány 70. léta 20. století a bývají spojovány především s projektem „Bay Area Writing Project“ (Edberg, 2018).

V současné době existuje široká nabídka vzdělávání pro začínající spisovatele. Proces tvorby literárního díla se dostává do univerzit a do studijních oborů (Edberg, 2018). Jedna z nejvýznamnějších vysokých škol v České republice, kde se vyučuje tvůrčí psaní, je Literární akademie neboli Soukromá škola Josefa Škovereckého (Studený, 2010). V roce 2015 byla škola přejmenována a dnešní název je International ART Campus Prague, s. r. o. (Škvorecky.cz, nedat.) Mimo tento typ vzdělání může začínající autor získat nějaké využitelné schopnosti na kurzech zaměřených tímto směrem. Literární kurzy tvůrčího psaní se týkají především technik a metod pomáhajících psát (McVey, 2008). Soustředí se

na schopnosti verbálního vyjadřování, kultivaci talentu a na rozvoj individuálního stylu (Fišer, 2001). Studium tvůrčího psaní bude mít začínající autor možnost většího výběru a pozná více prostředků, než na které by přišel spontánně sám. Tvůrčí psaní Lodge (2003) považuje zejména za aplikaci speciální kritiky. Dle něj je součástí procesu psaní kritika vlastní tvorby, její změny, opravy či redukce. Ovšem kritika nabízena studentům, kteří se snaží vylepšit svoje psaní, nenabízí správnou alternativu. Recenzent či vyučující může studentovi vytknout, že jeho zápletky je klišé, že jím vymyšlená postava působí uměle a nevěrohodně, ale nenabídne mu žádnou další alternativu. Naopak, kdyby ji nabízel, bralo by se to jako vnucování vlastních nápadů a myšlenek a učitel by tímto způsobem příliš zasahoval do procesu tvorby a začínajícímu autorovi by spíše ublížil. (Lodge, 2003). Učitel v tomto kontextu spíše usiluje o to, poznat určité zákonitosti tvorby tím, že se snaží lépe porozumět věcné i estetické formaci textu, a toto poznání předávat svým studentům (Fišer, 2003). Kromě toho, nejde opravit nějakého studenta a dát mu místo jeho špatné možnosti jednu jedinou možnost správnou, žádná jediná správná možnost neexistuje (Lodge, 2003).

Lodge (2003) také vyslovuje pochybnost, jestli by měly být takové kurzy vůbec nabízeny. Obzvláště pak studentům, jejichž motivace není zlepšit se ve svých schopnostech, ale stát se profesionálním spisovatelem. Něco takového žádný kurz ani sebelepší školitel nemůže zaručit a slíbit. Literární kurz tvůrčího psaní může jedinci nabídnout společnost dalších lidí v podobné situaci, což mu může navodit správné podpůrné anebo i soutěživé prostředí, které dopomůže jedinci tvořit. Úspěch jeho tvorby a díla ale nemůže být zaručen.

2.4.2 Pozitivní přínosy tvůrčího psaní

Studie ukazují, že psaní o emotivních zážitcích zlepšuje psychické i fyzické zdraví jedince (Pennebaker, 1997). Nabízí možnost distancovat se od svých bolestivých emocí a vyjádřit své pocity (Cooper, 2013). Expresivní psaní může pomoci snížit depresivní projevy (Gortner, Rude, & Pennebaker, 2006; Koopman, Ismailji, Holmes, Classen, Palesh, & Wales, 2005). Proces skládání a vytváření příběhu klient používá i při psychoterapii. S terapeutem sestavuje klient svůj příběh, který se skládá z důležitých životních událostí a situací, které způsobují úzkost (Pennebaker & Seagal 1999).

V textech, které mají mít terapeutický účinek na jejich autora, by dle Kaufmana a Sextona (2006), neměl chybět narativní prvek. Vytvoření příběhu pomáhá najít smysl pro nepříjemné události, ty se stávají více uspořádané, získávají nové významy. Díky naraci může autor danou událost odložit. Psaní dále jistým způsobem organizuje a seřazuje vnitřní myšlenky a tím může uvolnit mentální zdroje, které jedinec může využít při dalších úkonech (Pennebaker & Seagal, 1999).

Psaní o vlastních traumatických zážitcích může u jedince snížit jeho depresivní a úzkostné projevy (Lepore & Smyth, 2002; Reinhold, Bürkner, & Holling, 2018) nebo zvýšit odolnost jedince, který byl vystaven traumatické události (Glass, Dreusicke, Evans, Bechard, & Wolever, 2019). Aktivita psaní může pomoci truchlícím rodičům při překonávání úmrtí dítěte (Barak & Leichtentritt, 2016) nebo snížit postraumatické projevy u pacientů s rakovinou (Merz, Fox, & Malcarne, 2014).

Pennebaker a Seagal (1999) popisují, jak psaní o traumatických zážitcích může jedinci pomoci se s takovými zážitky vyrovnat. Dává možnost jedincům si své zážitky upořádat a lépe pochopit. Proces tvorby pomáhá integrovat zážitky, myšlenky a pocity. Dává jednotlivcům pocit předvídatelnosti a kontroly nad jejich životy. Když má nějaká traumatická zkušenost řád a strukturu, dostává tím i pro autora význam, a je díky tomu zvládnutelnější. Současně ale upozorňuje na fakt, že u některých pacientů s posttraumatickou stresovou poruchou může takové zpracování jejich zážitku jejich stav mírně zhoršit (Pennebaker & Seagal 1999).

Pozitivní efekt narativního psaní se může projevit, i když autor nepíše o zážitku ze své minulosti, ale vypravuje-li traumatické zkušenosti zcela smyšlené (Greenberg, Wortman, & Stone, 1996). Rozhodující je to, že člověk svým psaním prozkoumává své emoce a myšlenky, bez ohledu na konkrétní obsah příběhu (Pennebaker & Seagal, 1999). Ve výzkumu na toto téma byli participanti vyzváni, aby vytvořili text, ve kterém budou zpracovávat pro ně nějak traumatický zážitek. Druhá skupina participantů měla za úkol vypsát jen jakýsi seznam emocí, pocitů a myšlenek. Pozitivní efekt se projevil jen u skupiny, která ve svém textu využila naraci a své trauma zpracovala do příběhu (Smyth, True, & Suoto, 2001).

Efekt psaní se objevuje u různých skupin píšících jedinců. Pozitivní účinky na zdraví a chování byly zjištěny u vězňů se zvýšenou ostrahou, u studentů medicíny, u obětí

zločinů nebo u pacientů s chronickou bolestí. Psaní má vliv na imunitní systém, pomáhá zlepšit člověku jeho zdravotní stav, dokonce více než návštěvy lékařů. Psaní nebo mluvení o emocionálních problémech může mít pozitivní vliv na růst t-leukocytů (Pennebaker & Seagal, 1999).

V této souvislosti za zmínku stojí využití psaní poezie v psychoterapii. Tato metoda se nazývá poetoterapie (Dubrasky, Sorensen, Donovan, & Corser, 2018). Má dvě základní formy. Receptivní, kdy klient v terapii poezii poslouchá a vnímá, a aktivní formu, kdy klient sám poezii tvoří. Jejím cílem je u člověka navodit stav relaxace, překonat depresivní stavy, větší stimulace emočního citění, odvrácení pozornosti od vnitřních problémů a aktivizace a stimulace vedoucí k uzdravení (Svoboda, 2007).

2.4.3 Negativní aspekty tvůrčího psaní

Jedna z nejdůležitějších oblastí, kterou ovlivňuje tvůrčí psaní, je oblast sociálních vztahů. Ať už se jedinec psaní věnuje ve své profesi anebo se psaní věnuje ve volném čase, proces tvorby s sebou přináší izolaci od sociálního okolí. Stack (1996) ve své studii zmiňuje rozdíly mezi spisovatelem a vědci. U obou těchto profesí autor předpokládá vysokou míru kreativity. Vědci při práci většinou spolupracují v týmu nebo skupině, dochází k sociálním interakcím a přímému kontaktu. Spisovatel při psaní pracuje sám, sám prochází celým tvůrčím procesem a na příběhu pracuje jen sám za sebe, bez pomoci ostatních. Rovněž nemá spisovatel při své práci a procesu tvorby přístup k okamžité zpětné vazbě (Stack, 1996).

V kapitole 3.2 je zmíněno spojení duševních poruch a kreativity. Autoři výzkumů se shodují, že u spisovatelů bývá častější mentální onemocnění, nejčastěji poruchy nálad (Jamison, 1989). Díky svým vlastnostem související s kreativitou jsou spisovatelé zranitelnější k poruchám nálady a vůči fobickým a anxiózním poruchám (Oatley & Djikic, nedat.). Velmi častým onemocněním postihujícím spisovatele je deprese (Ludwig, 1994). Ludwig (1992) ve své studii zmiňuje u spisovatelů i vyšší výskyt alkoholové či jiné látkové závislosti v porovnání s jinými profesemi.

Do produktu tvůrčího psaní autor promítá část sebe, stojí ho snaha a práci. Úskalí tohoto tvůrčího psaní je, že spisovatel nikdy nemůže odhadnout, jak bude jeho dílo přijato, jak se bude líbit čtenářům. Umělecké dílo může být pro umělce velmi osobní, niterní

a citlivé, a proto nemusí být pro jedince snadné se s ohlasy ostatních vyrovnat. Dle Stacka (1996) jsou tyto okolnosti pro mnohé spisovatele zdrojem napětí, tenze a dysforie.

Podle Lodgeho (2003) psaní přináší autorovi radost jen ve chvíli, kdy je publikované a má své publikum, čehož ale nemůže každý autor dosáhnout a nemusí to být vždy způsobené nedostatkem jeho talentu. Podle něj nejsou žádní sváteční spisovatelé, a pokud ano, tak z té činnosti nemohou mít žádné potěšení. Z tohoto úhlu pohledu je spisovatel závislý na tom, aby jeho dílo získalo publikum a ještě lépe, aby získalo publikum, které jeho dílo přijme.

Kaufman a Bear (2002) se ve své práci opírají o koncept self-efficacy (někdy překládán jako „vnímání vlastní účinnosti“) od Alberta Bandury. Pokud spisovatelé věří ve své schopnosti, spíše se jim podaří ve svém úsilí vydržet a uspět, budou se u nich méně manifestovat depresivní nálady a úzkosti. S vírou ve vlastní schopnosti u spisovatelů, dle autorů studie, souvisí i Rotterův koncept místa kontroly. Pokud má jedinec vnitřní místo kontroly, má tak pocit větších zásluh za své úspěchy (Kaufman & Bear, 2002).

Mnoho spisovatelů a autorů ovšem pro tvorbu svého díla potřebuje mít múzu. Jsou přesvědčení, že za své dílo vděčí mýtické síle, božské inspiraci. Buď může jít o projev skromnosti, nebo tento postoj značí externí místo kontroly, čili tito umělci nepřisuzují za své dílo zásluhy sobě, ale umělecké múze (Kaufman & Bear, 2002).

2.5 Psychologická analýza literárního díla

To, jaká slova používají lidé při psaní textů, může odhalit hodně o jejich osobnosti, jejich motivech a sociálních vztazích (Pennebaker, 2011). Analýza literárního díla by se v psychologii řadila k analýze dokumentů a produktů činnosti. Obvykle se hodnotí formální a obsahové hledisko díla. Z hlediska obsahu si analýza všímá tematických celků a obsahů, ve snaze zachytit důležité informace, které se následně mohou například kvantifikovat. Taková analýza je složitý proces. Dílo se hodnotí jako celek, detaily jsou posouzeny v kontextu celku. Analýza a psychologické poznávání respektuje osobnost tvůrce a jedinečnost jeho díla (Kulka, 2008).

Z hlediska psychoanalýzy lze na literární dílo pohlížet jako na projekci autorovy osobnosti, a jako každý projev jeho činnosti, ho může psychoanalytik podrobit analýze

(Viewegh, 1996). Pennebaker a King (1999) ve svém výzkumu zkoumali, jestli použití jazyka a slov v textech může odrážet osobnost. Výzkumný soubor tvořily deníky od 15 pacientů léčících se ze závislostí, 30 záznamů denních úkolů od studentů a abstrakty ze 40 článků od sociálních psychologů. Jejich výsledky prokázaly, že způsoby, jakými se lidé vyjadřují, jsou stabilní v čase i v situaci. Autoři uvádí, že lingvistická analýza je spolehlivý způsob, jak poznat osobnost autora textu a umožňuje pochopit, jak autor textu vidí svět a jak se přirozeně vyjadřuje.

Literární text lze zpracovávat i kvantitativní metodou, tak jako tomu bylo ve výzkumu Pajaka a Trzebińskiego (2014). V tomto výzkumu srovnávali díla autorů, co spáchali sebevraždu a díla těch, kteří zemřeli z jiných příčin. K analýze byl využit program Linguistic Inquiry and Word Count program (LIWC). Program funguje tak, že v textech vyhledává určitá slova podle předem nastaveného klíče. Nevýhodou tohoto programu je, že zatím pracuje pouze v anglickém jazyce. Výzkum navazoval na studii Stirmana a Pennebaker (2001), kteří v rámci své práce přišli s pojmem lingvistický prediktor sebevraždy, jejich výzkum je blíže popsán v kapitole 1.8.5.

Podobný výzkum, který využíval analýzu textu, se zaměřoval na projevy deprese v textu. Byly zkoumány eseje od studentů s depresí, od studentů, kteří dříve trpěli depresivní poruchou a od studentů, kteří nikdy depresivní onemocnění neměli. Depresivní studenti v textech více vyjadřovali negativní pohled na svět, více se zabývali sami sebou (Rude, Gortner, & Pennebaker, 2004).

3 Vztah kreativity a duševních poruch v kontextu literární tvorby

Spojení kreativity a duševního zdraví je již dlouho diskutované téma. V současné době existuje spousta výzkumů, které tento vztah prozkoumávají.

3.1 „Mad Genius Stereotype“

V kolektivu budeme mít dvě podobné děti. Jedno dítě se bude bavit s přáteli, bude ve skupině dobře adaptované, bude se zdát šťastné a zatím co druhé dítě se ostatních spolužáků bude stranit, bude se zdát, že je mu mezi ostatními nepříjemně. U kterého z těchto dvou dětí bychom si řekli, že je talentované nebo nadané?

Základní rysy, které si lidé spojují s duševním onemocněním, bývají občas spojovány i s kreativitou. Jak jsou projevy duševní poruchy propojeny s kreativitou je otázkou, kterou si kladli mnozí výzkumníci a na odpovědi se ne vždy shodli. Bez ohledu na empirické důkazy, lidé v obraz „šíleného génia“ či utrápeného umělce věří“. Objevuje se v kultuře, v médiích i v populární psychologii (Kaufman, Bromley, & Cole, 2006). Lidé obvykle nadanému člověku přisuzují negativní charakteristiky jako jsou sociální izolace, vyšší introverze a neuroticismus (Baudson, 2016).

Ve výzkumech této teorie se objevují dvě linie – disharmonická hypotéza a harmonická hypotéza. Disharmonická teorie má své kořeny v mýtu „o šíleném géniovi“. Spojuje schopnosti s nedostatky, zejména v sociálně-emoční sféře. Harmonická hypotéza předpokládá, že člověk nadaný je schopný ve všech ohledech, a to i v sociálně-emoční sféře. Většina studií se přiklání k harmonické hypotéze. Nadaní lidé jsou schopni fungovat i v sociální sféře (Baudson, 2016).

3.2 Výzkumy na téma vztahy kreativity a duševních poruch

Jednou z prvních studií o spojitosti kreativity a duševních poruch bylo výzkumné zkoumání 15 spisovatelů, kteří byli porovnáváni s 15 „nespisovateli“, kteří navzájem odpovídali věkem, pohlavím i dosaženým vzděláním. V následujících letech byl výzkum rozšířen a celkový vzorek nakonec tvořilo 30 participantů v každé skupině. Výsledky

ukázaly, že míra poruch nálady je u spisovatelů 80 %, 30 % z účastníků mělo bipolární afektivní poruchu. V obou těchto hodnotách se výrazně lišili od kontrolní skupiny. Také mezi spisovateli byl častější abúzus alkoholu (Andreas & Canter, 1974).

V roce 1989 Jamison ve svém výzkumu zkoumal britské spisovatele a umělce. Výzkumný vzorek tvořili umělci vybraní na základě toho, že byli v minulosti oceněni cenami ve své kategorii. Byli mezi nimi spisovatelé, básníci, dramatici nebo životopisci. Jestli mají nebo nemají diagnózu poruch nálad, nebylo v této studii testováno, ale sledovalo se, jestli byli v minulosti léčeni či ne. Ze zkoumaného vzorku bylo 38 % participantů léčeno pro poruchu nálady (Jamison, 1989).

Arnold Ludwig se v roce 1994 ve svém výzkumu zabýval spisovatelkami. K jejich hodnocení používal screeningový dotazník, který byl zaměřen na určení psychiatrických symptomů, dále používal rozhovor. Diagnostická kritéria vycházela z Diagnostického a statistického manuálu. K 59 respondentům byla vytvořena kontrolní skupina dle věku a vzdělání. Skupiny se výrazně lišily v četnosti různých diagnóz. Deprese se objevila u 59 % participantů (Ludwig, 1994).

Post (1994) ve své studii zkoumal 291 slavných mužů z vědních oborů, politiky a umění. Byla zkoumána jejich rodinná anamnéza, fyzické zdraví, osobnost, psychosexualita a duševní zdraví. Dle dat byla respondentům přiřazena diagnóza v souladu s Diagnostickým a statistickým manuálem. U skupiny spisovatelů byl nejčastější výskyt depresivní poruchy, 72 % z nich trpělo depresí a 14 % mělo v anamnéze pokus o sebevraždu. Mnohem častěji, oproti běžné populaci, se u nich vyskytovalo užívání alkoholu (Post, 1994). Na tuto studii Post navázal o dva roky později, kdy se zaměřil pouze na spisovatele. Frekvence osobnostních odchylek byla v této studii porovnávána mezi spisovateli, dramatiky a básníky. I v této studii byl potvrzen vysoký výskyt afektivních poruch mezi spisovateli a vysoký výskyt alkoholismu (Post, 1996).

Poruchy nálady mohou působit na jedince při jejich tvorbě rušivě až kontraproduktivně. Deprese utlumuje kognitivní funkce a narušuje kognitivní proces. Při léčbě je třeba mít citlivý přístup. Kreativní lidé se setkávají se specifickými problémy, které souvisí s jejich uměním. Mají tendenci „žít na hraně“ a své hranice posouvat. U bipolárně afektivní poruchy, kdy se střídají epizody deprese a mánie (zvýšené energie, radostnost), prožívají někteří jedinci při mánii období, kdy se jim tvoří lépe. Pro některé

ale i období energie nepůsobí produktivně, ale spíše je v jejich tvorbě omezuje (Andreasen, 2008).

Dalším problémem u kreativních lidí je vysoká míra sebevražd. (Andreasen, 2008). U jedinců věnujících se umění je větší riziko, že spáchají sebevraždu. Toto zvýšené riziko je spojováno především s vyšší prevalencí duševních poruch (Stack, 1997). Ve výzkumu, který realizovali Preti a Miotto, byli umělci rozděleni do šesti skupin. Byli to výtvarníci, architekti, sochaři, dramaturgové, básníci a spisovatelé. Srovnávání byli ti, kteří zemřeli v 18. a 19. století. Jejich vzorek čítal 3093 umělců, sebevraždu z nich spáchalo 59 lidí, z nich ale 18 bylo ze skupiny básníků a 30 ze skupiny spisovatelů (Preti & Miotto, 1999).

Limitem těchto studií je to, že diagnózy byly stanoveny až po smrti, je tedy otázkou, jestli jsou tak přesné jako diagnózy, které by výzkumníci dali živým participantům. Forgeard (2008) na tuto otázku odpověděl, že takto stanovená diagnóza není nikdy tak spolehlivá, tak jako diagnóza určená s živým účastníkem výzkumu.

Všechny tyto výzkumy naznačují, že mezi umělci je častější míra duševních poruch. Oproti jiným umělcům jsou na tom spisovatelé ještě „hůře“. Nejčastěji se u nich objevují poruchy nálad, depresivní poruchy nebo i bipolárně afektivní poruchy.

3.2.1 Efekt Sylvie Plathové

S pojmem „efekt Sylvie Plathové“ přišel v roce 2001 Kaufman po svém výzkumu zaměřující se na spojení kreativity a duševních poruch. Zaměřil se na básníky, spisovatele píšící fikci, spisovatele píšící literaturu faktu (non-fikce) a autory divadelních her. Celkový počet participantů byl 1629. Jejich rozdělení do skupin je popsáno v následující tabulce (Kaufman, 2001).

	Celkový počet	Autoři fikce	Autoři nonfikce	Básníci	Autoři divadel. her
Muži	1210	603	132	350	126
Ženy	419	279	31	87	21
Celkový počet	1629	882	163	437	147

Tabulka č. 1.: Tabulka popisující výzkumný vzorek výzkumu J. C. Kaufmana. Převzato a přeloženo z Kaufman (2001).

Sledované proměnné byly znaky duševní poruchy, nadále trvající psychická onemocnění a zážitky tragických událostí jako například ztráta dítěte. Výsledky výzkumu zjistily rozdíly mezi pohlavím a mezi typy autorů, a to zejména při sledování proměnné duševní poruchy. Nejvyšší míra duševních poruch byla zjištěna u žen básnířek, a to v porovnání s ženami v jiných skupinách, ale i v porovnání s muži (Kaufman, 2001).

Na tento výzkum navazoval další Kaufmanův výzkum, kdy byly zkoumány bibliografické údaje 520 významných žen z americké historie. Kategorii bylo o něco více. Kromě básnířek, autorek fikce, autorek literatury faktu a autorek divadelních her, byly přiřazeny kategorie novinářek, vizuálních umělkyně (fotografky, malířky, sochařky), političek, úřednic a hereček. Stejně jako u předchozího výzkumu byly sledovány proměnné, znaky duševní poruchy, trvající psychická onemocnění a zážitky tragických událostí. I v tomto výzkumu ženy básnířky měly nejvyšší míru psychických onemocnění a oproti jiným ženám, měly i více zážitků tragické události (Kaufman, 2001).

Tento jev, který naznačily výsledky, že ženy básnířky mají větší míru psychických onemocnění, pojmenoval Kaufman po americké autorce jako efekt Sylvie Plathové (Kaufman, 2001), která psala hlavně básně a trpěla poruchami nálad (Andreasen, 2008).

Sylvie Plathová byla americká spisovatelka. Narodila se 27. října 1932 a zemřela 11. února 1963. V roce 1953 se poprvé pokusila spáchat sebevraždu. Poté se podrobila léčbě. Roku 1963 vydala svůj jediný román *The Bell Jar* (V češtině vyšla pod názvem *Pod skleněným zvonem*). Jedná se o zčásti biografické dílo, ve kterém popisuje období svého života, kdy se prvně pokusila o suicidální jednání. Později v tom roce spáchala sebevraždu, otrávil se plynem (Kirk, 2003).

Při zkoumání toho, proč psaní poezie nepomáhá psychickému stavu jedince, došel Kaufman k názoru, že rozdíl je hlavně v jiném tvůrčím procesu. Zatímco beletrie má v sobě výrazný narativní prvek, který člověku pomáhá při zpracovávání emocí, v poezii chybí. To autory dovedlo k myšlence, že pojmenovat tento výše popsáný jev jako efekt Sylvie Plathové, nebylo příliš přesné. Sylvia Plathová byla ve svém díle velmi narativní. Místo ní autoři navrhuji Anne Sexton, která byla k psaní básní přesvědčena svým terapeutem v rámci její terapie, aby se vyrovnala se ztrátou rodičů. Její terapie ovšem neměla příliš dobré výsledky. Stávala se víc a víc depresivní a deprimovaná. Spáchala sebevraždu 11 let po Sylvii Plathové (Kaufman & Sexton, 2006).

3.2.2 Self-reflektující ruminace

O vysvětlení souvislosti kreativity a dispozice k depresi se pokusil výzkum Verhaeghena, Joormana a Khana (2005). Kaufman a Baer (2002) ve své studii zmínili spojitost mezi ruminací a depresí. Vysvětlovali tím rozdíl mezi ženami a muži. Jak už je zmíněno výše, ženské autorky mají větší predispozice k depresivní poruše. Autoři to vysvětlovali tak, že ženy mají větší tendenci ruminovat své myšlenky, zatímco muži se sami snadněji rozptýlí (Kaufman & Baer, 2002). Ruminace je definovaná jako proud vědomých myšlenek, které se týkají společného tématu, a které se znovu vrací bez ohledu na to, jestli jsou okolními podněty vyvolávány a požadovány (Martin & Tesser, 1996). Vztah ruminace a deprese funguje oboustranně. Ruminace může vést k depresivním myšlenkám a depresivní onemocnění s sebou nese větší tendenci ruminovat (Kaufman & Baer, 2002).

Self-reflektivní ruminace se od obecné ruminace liší tím, že je spojená se self, což znamená že souvisí se vzpomínkami a vnitřními pocity (Verhaeghen, Joorman, & Khan, 2005).

Verhaeghen, Joorman a Khan ve své studii zkoumali hypotézu, že depresivní porucha a kreativní chování je propojeno faktorem self-reflektující ruminace. Jejich výzkumný vzorek tvořilo 99 vysokoškolských studentů. Self-reflektující ruminace byla měřena pomocí Ruminant Responses Scale. Výsledky výzkumu potvrdily předpoklad, že ruminace souvisí s kreativitou i depresí. Autoři předpokládají, že ruminace souvisí s větší produkcí kreativních nápadů a napomáhá kreativnímu procesu (Verhaeghen et al., 2005).

Praktická část

4 Výzkumný problém

Studie naznačují, že prozaické psaní je pro člověka prospěšné a přináší mu benefity (Pennebaker, 1997), přesto je mezi spisovateli prozaiky velká míra duševních nemocí (Post, 1994), včetně deprese (Jamison, 1989). Na psychická onemocnění má do značné míry vliv genetika i situační podmínky člověka (Praško & Látalová, 2013). Láká aktivita psaní jedince s tendencemi k propadům nálad, a pokud ano, tak proč? Nebo je tvůrčí činnost něco, co nějakým způsobem rozvíjí u jedince depresivní nálady?

Tato diplomová práce má za cíl prozkoumat populaci mladých začínajících spisovatelů. Výzkum se namísto profesionálních spisovatelů, kteří své psaní mají jako povolání, zaměří na mladou populaci začínajících spisovatelů, kteří se buď zatím psaním neživí anebo tuto aktivitu mají jen jako volnočasovou. Psaní a literární tvorba se stává mezi mladší populací velmi populární činností. Na webová stránce wottpad, která je oblíbenou platformou pro amatérské spisovatele, bylo k roku 2019 zaregistrováno více než 80 miliónů uživatelů z celého světa, oproti roku 2018 to byl nárůst o 23 % (Wottpad, 2019). Výzkum si klade za cíl odhalit motivy jejich činnosti, jaké přínosy sami začínající autoři vnímají a naopak, jaké úskalí tato činnost pro ně má. Zároveň se výzkum zaměří na to, jak samotní začínající autoři vnímají spojení mezi kreativitou a projevy depresivního onemocnění. Mnoho lidí má pocit, že u spisovatelů je tendence ke špatným náladám jakousi nutností pro jejich tvorbu. Depresivní onemocnění s sebou ovšem nese spoustu příznaků, které pokud nemoc propukne naplno, můžou člověka úplně ochromit a zabránit mu v jeho činnosti.

4.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Diplomová práce a výzkum má za cíl popsat a zmapovat vztah mezi projevy deprese a kreativitou v kontextu mladých začínajících spisovatelů. Zaměřuje se na proces jejich tvorby, zda se u respondentů objevují depresivní projevy a jaká témata zpracovávají ve svých vytvořených textech.

Na základě výzkumného cíle byly formulovány tyto výzkumné otázky:

1. Vnímají začínající mladí amatérští spisovatelé spojitost mezi tvůrčí kreativitou a častějším výskytem depresivních projevů?
2. Jakou roli má činnost tvůrčího psaní v jejich životě?
3. Jaké přínosy a jaká rizika respondenti vidí v činnosti tvůrčího psaní?
4. Jaká témata se objevují v textech vytvořených respondenty?
5. Objevují se u respondentů projevy deprese?

5 Metodologický rámec

Pro tuto diplomovou práci byl zvolen kvalitativní přístup. *„Kvalitativní přístup v psychologických vědách je přístupem, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností a zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality, využívá kvalitativních metod.“* (Miovský, 2006, 17)

Výzkum obsažený v této diplomové práci si klade za cíl prozkoumat a popsat zkušenosti mladých začínajících spisovatelů jak s jejich samotnou tvorbou, tak i s jejich zkušenostmi s projevy možného depresivního onemocnění. Z tohoto důvodu byl pro tento výzkum zvolen kvalitativní typ výzkumu, díky kterému je možné získat bohatá a hluboká data a prostřednictvím získaných dat prohloubit znalost výzkumného problému v jeho kontextu (Miovský, 2006).

Kvalitativní výzkum má své nevýhody, jednak jeho výsledky nelze zobecnit na obecnou populaci nebo na jiné prostředí, analýza i sběr dat bývají obvykle více časově náročné, a taktéž výsledky mohou být ovlivněny osobou výzkumníka (Hendl, 2005).

5.1 Typ výzkumu

Z typu výzkumů, které nabízí kvalitativní výzkum, byla v rámci této práce zvolena **mnohonásobná případová studie** a analýza dokumentu, konkrétně **analýza písemných dokumentů**. Případová studie zkoumá jednotlivé případy a tím umožňuje zachytit zkoumaný případ do hloubky, komplexně a v jeho kontextu. Případem může být jedinec, organizace, skupina nebo třeba i rodina (Miovský, 2006). V této mnohonásobné případové studii jsou případy mladí začínající spisovatelé a jimi popsane zkušenosti.

Analýzou dokumentů se rozumí výzkumná strategie založená na analýze již existujícího dokumentu (Miovský, 2006). Protože se pracuje obvykle s daty již dříve vytvořenými, nedochází ke zkreslení dokumentů výzkumníkem při jejich tvorbě (Kutnohorská, 2009). Nevýhodou může být různorodost získaných dokumentů (Miovský, 2006). V tomto výzkumu dokumenty tvořily ukázky z tvorby respondentů, které vybírali sami respondenti dle vlastního uvážení.

Jako metoda analýzy získaných dat byla zvolena **tematická analýza**. Tato metoda umožňuje detailní a bohatý popis dat a zároveň dovoluje i jejich interpretaci. Je užitečnou metodou pro popis podobností a rozdílů v datech. Její největší předností je flexibilita, díky které je možné tuto metodu přizpůsobit danému výzkumu (Brau & Clarke, 2006). Flexibilita může ovšem způsobit nekonzistentnost a nedostatečnou soudržnost při vzniku témat odvozených z datového souboru (Nowell, Norris, White, & Moules, 2017).

5.2 Výzkumný soubor

5.2.1 Kritéria pro výběr respondentů

Základní populaci pro výzkum tvořili spisovatelé, kteří splňovali následující kritéria:

- Byli ve věku 18-30 let.
- Věnovali se psaní alespoň jeden rok.
- Věnovali se především psaní prózy.

V tomto výzkumu jde o porozumění vztahu mezi depresí a tvůrčí činností začínajících autorů. Pro výzkum je nutné, aby respondent věnoval psaní již nějakou dobu, aby sám získal nějakou zkušenost s touto činností. Rovněž k výzkumu byly využity respondenty poskytnuté ukázky z jejich díla, proto bylo třeba, aby respondenti měli již něco napsáno. Byla zde stanovena hranice jednoho roku činnosti.

Autoři prózy byli vybráni ze dvou důvodů. První byl, že v předchozích výzkumech, které se zabývaly analýzou vytvořených děl, byli zkoumáni převážně básníci a básně (Pajak & Trzebiński, 2014; Stirmana & Pennebaker, 2001). Druhým důvodem bylo to, že próza obsahuje narativní prvek, tzn., že se v textech objevuje popis příběhu, který se v poezii obvykle nevyskytuje. Dle Kaufmana a Sextona (2006) texty, které obsahují narativní prvek, mají v sobě terapeutický potenciál. Vytvoření příběhu pomáhá jeho

autorovi si událost pro sebe uspořádat, čímž získává nadhled a odstup od situace (Pennebaker & Seagal, 1999).

Věkové rozmezí bylo záměrně takto zvoleno, protože v současné době roste počet depresivních pacientů v mladém věku (Klerman, 1988). Rovněž v této fázi života mají lidé obvykle větší prostor pro své zájmové aktivity a mohou jim věnovat více času.

5.2.2 Metoda výběru respondentů

V kvalitativním výzkumu se k výběru respondentů využívají nepravděpodobnostní metody výběru výzkumného souboru. Pro tento výzkum byla využita metoda samovýběru. Tento způsob je založen na aktivním zájmu respondentů účastnit se takového výzkumu. Respondent musí sám vyjádřit zájem o účast na výzkumu a po předložení nabídky účasti, se sám ozve výzkumníkovi, že se chce výzkumu zúčastnit (Miovský, 2006).

5.2.3 Průběh výběru respondentů

Pro účely náboru respondentů byl vytvořen inzerát s informacemi o výzkumu, podmínkami výzkumu a kontaktem na výzkumníka. Tento inzerát byl zveřejněn na několika facebookových skupinách sdružujících začínající spisovatele a autory. Tyto skupiny slouží k tomu, aby lidé sdíleli své zkušenosti, názory, svá díla nebo data různých akcí zaměřených na literaturu. Na základě zveřejněného inzerátu se ozvalo 13 začínajících spisovatelů, ovšem ne všichni splňovali zadané parametry. U některých se nezdařila vzájemná domluva.

5.2.4 Popis vzorku

Výzkumný soubor tvořilo 7 začínajících spisovatelů ve věkovém rozmezí od 18 do 27 let. Průměrný věk respondentů byl 23,7 let. Délka toho, jak dlouho se věnovali psaní, se pohybovala od 3 a půl roku do 15 let. Průměrná doba jejich psaní byla zhruba 9,5 let. Mladí autoři pocházeli z různých částí České republiky, z Libereckého kraje, Středočeského kraje, Východočeského kraje, Jihomoravského, Ústeckého kraje, Jihočeského kraje a z Kraje Vysočina.

	Pohlaví	Věk	Dokončené Vzdělání	Doba psaní ¹	Kraj
Respondent 1	Žena	27	VŠ	13 let	Východočeský
Respondent 2	Muž	27	SŠ	3,5 roku	Liberecký
Respondent 3	Žena	21	SŠ	15 let	Jihomoravský
Respondent 4	Muž	18	ZŠ	3,5 roku	Jihočeský
Respondent 5	Žena	27	VŠ	15 let	Středočeský
Respondent 6	Žena	27	VŠ	13 let	Ústecký
Respondent 7	Muž	19	SŠ	9 let	Vysočina

Tabulka č. 2: Popis výzkumného vzorku

Každý z respondentů sdílel s výzkumníkem část svého díla v maximální délce 5 normostran. Vzhledem k omezenému rozsahu bylo respondentům řečeno, že text nemusí být celistvý, může se jednat pouze o úryvek anebo více úryvků z delšího díla. Takto bylo od 7 respondentů získáno 11 úryvků z jejich díla, kdy 3 z těchto ukázek byly celistvé povídky.

5.3 Zvolená metoda sběru dat

Metodou pro získávání kvalitativních dat bylo zvoleno polostrukturované interview. Tento prostředek pro získávání dat je dle Miovského (2006) v současné době nejrozšířenější. Kombinuje v sobě výhody nestrukturovaného interview a strukturovaného interview.

Během výzkumu byly od respondentů vyžádány krátké ukázky z jejich práce, a to na základě jejich osobního výběru. Ukázky vybírali sami respondenti, podmínkou bylo, že muselo jít o prózu a délka ukázky neměla přesáhnout 5 normostran.

K získání dalších informací o projevech deprese byla rovněž kromě polostrukturovaného interviewa použita Beckova sebesuzovací škála pro dospělé, zkráceně BDI-II, což je spolehlivý diagnostický nástroj k ověření přítomnosti projevů deprese a zjištění jejich závažnosti. Obsahuje 21 položek, jejich odpovědi se

¹ Doba psaní je orientační, pro respondenty bylo těžké určit přesný začátek jejich činnosti a rovněž někteří autoři měli ve své tvorbě pauzy.

zaznamenávají do čtyřpoložkové škály (0-3). Celkové skóre se získává sečtením všech odpovědí. Položky se týkají motivace, kognice, fyziologických projevů. Škála je pro jedince ve věkovém rozmezí 13–80 let (Ptáček, Raboch, Vňuková, Hlinka, & Anders, 2016).

5.3.1 Schéma polostrukturovaného interview

Celý rozhovor začínal zjišťováním faktických údajů o respondentech, jako je jejich věk nebo místo bydliště. Samotné polostrukturované interview bylo rozděleno do čtyř částí. V první části se výzkumník respondentů dotazoval na proces jejich tvorby. V této části byli začínající spisovatelé dotazováni na začátky tvorby, na jejich běžný režim psaní a na to, jak sami tuto činnost hodnotí. Druhá část interview se zaměřovala na to, jakou roli v jejich životě pro ně činnost psaní má, jestli své práce sdílí, s někým o nich mluví a jestli by své dílo někdy chtěli profesionálně vydat. Ve třetí části byli respondenti dotazováni na emoce, které při psaní cítí, jestli si myslí, že se jejich emoce promítají do textu a jestli jim jejich psaní někdy pomáhá při zpracování vlastních zážitků. V poslední části interview respondenti odpovídali na otázky, které se týkaly možného spojení tvůrčí kreativity a projevů depresivního onemocnění. Na konci rozhovoru byli respondenti dotázáni na zaslou ukázkou z jejich tvorby, odpovídali na to, podle čeho svou ukázkou vybírali. Celé schéma polostrukturovaného interview je obsaženo v příloze č. 5.

5.4 Průběh sběru dat

Sběr dat probíhal během ledna 2020. S respondenty byl dohodnutý čas na provedení rozhovoru přes skype nebo facebook. Pro všechny rozhovory byl využit internet. Pro respondenty bylo výhodou, že rozhovor mohl proběhnout, aniž by se museli někam dostavit a zůstali tak v bezpečí domova. Nevýhodou mohl být méně osobní kontakt a menší možnost, aby výzkumník mohl ovlivnit rušivé elementy na straně respondenta.

Před rozhovorem byli respondenti požádáni o zaslání ukázkou z jejich díla. Ukázkou vybrali sami dle jejich uvážení, do maximální délky pěti normostran. Rovněž jim bylo řečeno, že ukázkou nemusí být celistvé dílo, ale jen ukázkou nebo i několik úryvků z nějaké jiné práce.

Poté následoval rozhovor. Na počátku rozhovoru byl respondentům ve stručnosti představen výzkum, byli informováni o nahrávání rozhovoru a o následném zpracování nahrávky, a také o dodržení anonymity. Souhlas s nahráváním a zpracováním dat byl pronesen do záznamu nahrávky. Nejprve byly do záznamového archu zaznamenávány faktické údaje, jako jsou pohlaví, věk, zaměstnání a bydliště. Poté následoval samotný rozhovor. Po jeho ukončení bylo respondentům za účast na výzkumu poděkováno a byli informováni o dalším pokračování. Rozhovory měly v průměru délku zhruba 30 minut. Nejdelší trval 47 minut, nejkratší 26 minut.

Po provedení rozhovoru byla respondentům předložena Beckova škála deprese. Škála byla online na webu Vyplňto.cz.

5.5 Práce s daty

5.5.1 Příprava dat

První práce s daty bývá jejich **fixace**. K ní došlo pomocí audiozáznamů, díky kterým se podařilo zachytit celý rozhovor. Při rozhovoru byl použit i záznamový arch, kde byly zaznamenány faktické údaje o respondentovi, hlavní témata rozhovoru a časová osa rozhovoru, což následně usnadňovalo přepis dat. Data z vyplněné škály byla stažena z webu Vyplňto.cz. Ukázky byly uloženy na externí úložiště. Další fází byla **transkripce** čili přepis netextového materiálu do psané podoby. Interview byla přepsána doslova i s hovorovými výrazy, přerážkami a s chybami větné vazby.

Následně proběhla další úprava dat. Proběhla **redukce prvního řádu**, díky které se text stal plynulejší. V této fázi je možné vynechat obsahově prázdné informace, tzv. slovní vatu.

5.5.2 Metoda a postup analýzy dat

Jako metoda analýzy dat byla pro tento výzkum zvolena **tematická analýza**. Definice tematické analýzy se liší dle jejího autora. Brau a Clarke (2006) ji popisují jako metodu identifikace, analýzy a odkazování ke vzorcům. Při jejím použití je výhodou její flexibilita. Minimálně organizuje, ale velmi detailně popisuje data, zároveň umožňuje jejich interpretaci (Brau & Clarke, 2006). Tematická analýza si je podobná s ostatními kvalitativními metodami analýzy dat, například je zde podobnost se zakotvenou teorií, ale

na rozdíl od ní si tematická analýza neklade za cíl objevit teorii podloženou daty. Tento postup byl využit při analyzování dat získaných rozhovorem, stejně tak jako u získaných ukázek. K analýze dat a vytváření kódů, vztahů mezi kódy a hledání témat, byl využit program Atlas.ti a Microsoft Word.

Prvním krokem analýzy bylo důkladné **seznámení se s daty**. Tomu pomohl proces samotné transkripce dat, která ovšem probíhala záhy po provedení rozhovoru, tedy ještě ve fázi sběru dat. Později došlo k opakované kontrole přepisu a dalšímu čtení.

Následovalo první **obecné kódování**, kdy byl systematicky kódován celý datový soubor. Kódování je proces, kdy člověk přiřazuje klíčová slova různým obsahově významným částem textu. Kódy danou část popisují a označí a zároveň urychlí a zjednoduší následnou práci s daty (Miovský, 2006).

Následným krokem bylo **hledání témat a vzorců**. V této fázi se pracuje převážně se vzniklými kódy. Prochází se celý seznam kódů, hledají se podobnosti, rozdíly. Některé kódy se sdružují do obecnějších kategorií. K tomu byla využita metoda vytváření trsů. V kódech následně hledáme **možná témata**, vztahy mezi kódy a mezi kategoriemi a podkategoriemi.

V další fázi práce byla vzniklá možná témata dále přezkoumávána a vyhodnocována. Bylo zjišťováno, která témata jsou skutečnými tématy, zdali jsou podložená daty a nejsou v rozporu s nimi, a která témata tuto podmínku nesplňují. Některá témata byla spojena do jednoho a jiná témata zase rozdělena na jiná dílčí témata. Kontrola shody témat s daty byla provedena tak, že ke každému tématu byly znovu čteny citace z dat, kterých se téma týkalo.

V dalším kroku se pracovalo s možnými tématy, která byla definitivně pojmenována. **Témata** byla **definována** a byla identifikována podstata témat. Pro každé vytvořené téma byla napsána jeho analýza, bylo popsáno, jakým způsobem zapadají do kontextu celého výzkumného problému a jak se týkají výzkumných otázek.

5.6 Etické aspekty výzkumu

Než začal rozhovor, respondenti byli stručně seznámeni s výzkumem a s tím, jak bude probíhat, jaká je jejich účast a jak bude nakládáno s takto získanými daty. Byli požádání,

aby do nahrávky vyslovili svůj souhlas s nahráváním rozhovoru a zpracováním dat v rámci diplomové práce. Respondenti byli ujistěni o ochraně osobních dat, byli seznámeni s tím, že jejich data budou anonymizována, bude s nimi nakládáno anonymně a budou využity pouze pro účely této práce.

Respondenti měli možnost během rozhovoru na některou otázku odmítnout odpovědět, popřípadě celý rozhovor ukončit, pokud by jim byl nepříjemný a nechtěli by v něm pokračovat. Rovněž bylo respondentům nabídnuto, že hotová práce jim bude poslána k přečtení.

V rámci výzkumu byly u respondentů posuzovány depresivní projevy, k tomu byla využita Beckova sebesuzovací škála. Pokud výsledky této škály naznačovaly závažné depresivní projevy a tento výsledek korespondoval s odpověďmi při interview, pak byli tito respondenti po výzkumu kontaktováni a seznámeni s možnými dalšími postupy.

6 Výsledky výzkumu

V této kapitole jsou zaznamenány výsledky výzkumu. Je rozdělena na tři části, první část se věnuje výsledkům Beckovy sebeposuzovací škály deprese, v druhé části je popsán výsledek analýzy polostrukturovaných interview a poslední část se věnuje analýze ukázek od respondentů.

6.1 Výsledky Beckovi sebeposuzovací škály deprese

K posouzení přítomnosti depresivních projevů u respondentů byla využita Beckova sebeposuzovací škála pro dospělé, zkráceně BDI-II. Obsahuje celkem 21 položek. Respondenti odpovědi vybírali na čtyř-položkové škále (0-3). Celkové skóre se získává sečtením bodových hodnot všech odpovědí (Ptáček et al., 2016). Minimální bodový zisk je 0 a maximální je 63 bodů. Vyšší bodový zisk naznačuje větší závažnost depresivních projevů (Whisman, Perez, & Ramel, 2000). Pro metodu platí následující cut off skóre: 0-13 minimální nebo žádná deprese, 14-19 mírná deprese, 20-28 střední deprese, 29-63 těžká deprese (Ptáček et al., 2016).

Ze sedmi respondentů byla u tří zjištěna normální nálada a u dalších tří respondentů bodový výsledek dosahoval k hranici mírné deprese. U jednoho respondenta bodová hodnota překročila hranici střední deprese. Získané body jsou zaznamenány v tabulce níže.

	Pohlaví	Věk	Získané body	Hodnocení testu	Doba psaní ²
Respondent 1	Žena	27	9	Normální nálada	13 let
Respondent 2	Muž	27	14	Mírná deprese	3,5 roku
Respondent 3	Žena	21	16	Mírná deprese	15 let
Respondent 4	Muž	18	14	Mírná deprese	3,5 roku
Respondent 5	Žena	27	0	Normální nálada	15 let
Respondent 6	Žena	27	2	Normální nálada	13 let
Respondent 7	Muž	19	22	Střední deprese	9 let

Tabulka č. 2: Výsledky ve škále BDI-II.

² Doba psaní je orientační, pro respondenty bylo těžké určit přesný začátek jejich činnosti a rovněž někteří autoři měli ve své tvorbě pauzy.

Ze tří mladých začínajících spisovatelů – mužů, byli dle Beckovy škály depresivní všichni, ze čtyř žen dosáhla bodové hodnoty odpovídající depresi jen jedna.

Položka:	Počet odpovědí s hodnotou 0	Počet odpovědí s hodnotou 1	Počet odpovědí s hodnotou 2	Počet odpovědí s hodnotou 3
1	3	2	2	0
2	3	4	0	0
3	5	2	0	0
4	5	1	0	1
5	4	2	1	0
6	2	4	1	0
7	4	3	0	0
8	3	3	1	0
9	4	3	0	0
10	6	1	0	0
11	4	3	0	0
12	3	3	1	0
13	5	1	1	0
14	6	0	1	0
15	4	2	1	0
16	3	3	1	0
17	5	2	0	0
18	5	2	0	0
19	6	0	0	1
20	3	3	1	0
21	5	2	0	0

Tabulka č. 3: Četnost odpovědí u položek testu.

Tabulka zobrazuje četnost odpovědí u jednotlivých položek. Odpovědi s nulovým bodovým ohodnocením se nejčastěji objevovaly u položek 10 (Nepláču více než obvykle.), 14 (Nemám větší starosti se vzhledem než dříve.) a 19 (V poslední době jsem nezhubnul(a)). Na tyto položky 6 respondentů vybralo první odpověď.

Odpovědi s bodovou hodnotou 1 volili respondenti nejčastěji u 2. (Budoucnosti se obávám.) a 6. položky (Mám pocit, že bych mohl(a) být za něco potrestán(a)). Ty to odpovědi zvolili čtyři respondenti. Tři respondenti zvolili odpověď s hodnotou 1 u položek 7 (Zklamal(a) jsem se v sobě.), 8 (Mám spoustu nedostatků a dělám hodně chyb.), 9 (Někdy pomyslím na sebevraždu.), 11 (Jsem často podrážděný(á) a rozladěný(á).), 12 (Mám menší zájem o ostatní lidi.), 16 (Nespím již tak dobře jako dříve.) a 20 (Nyní mi dělají starosti různé bolesti po těle, žaludek, zácpa, srdce apod.).

Odpovědi s bodovou hodnotou 2 byly výjimečnější. U položky 1 zvolili dva respondenti odpověď s touto bodovou hodnotou (Jsem stále smutný(á) a smutku se nedokážu zbavit.).

Odpovědi s nejvyšší bodovou hodnotou se objevily jen jednou u dvou položek. U položky 4 (Ať dělám cokoliv, jsem nespokojen(a).) a 19 (V poslední době jsem zhubl(a) o více než 7,5 kg.).

6.2 Analýza interview

Tato kapitola se věnuje analýze polostrukturovaných interview. Všechny rozhovory byly analyzovány souhrnně. Výsledky rozhovoru jsou rozděleny podle obsahu do pěti oblastí, které jsou v textu označeny tučně a podtrženy. V každé oblasti se objevila určitá témata, která jsou vyznačena v podobě podnadpisů a jsou rovněž napsána tučně. Jednotlivá podtémata jsou v textu taktéž zvýrazněna tučně. Pro dokreslení je popis výsledků doplněn o úryvky z rozhovorů, v textu jsou tyto úryvky označeny kurzívou a uvozovkami. Citace z dat, které se objevují v popisu výsledků jsou přiřazeny ke konkrétním respondentům.

Proces tvorby textu

Začátky

Způsob a doba, kdy se respondenti dostali k tvorbě, byly rozdílné. Tři z respondentů mluvili o tom, že již v **dětství** něco vytvářeli a psali. Šlo o první **povídky** nebo **pohádky**: „*Ten původní nějaký impuls byl, že jsem chtěla napsat pohádku pro babičku,*“ (Respondent 3). Další tři respondenti se k psaní dostali později během **adolescence**, kolem 14. nebo 15. roku. Jeden z respondentů se ke psaní dostal po 20. roku života. Respondenti, kteří začali s psáním už v dětství, jako své první dílo uváděli pohádky. U těch, co začali s psáním později, byla prvním dílem povídka nebo nějaká kniha.

Prvotním popudem byla často vlastní **četba**: „*Vždycky mě bavilo čtení, a proto jsem chtěl také vytvořit něco svého,*“ (Respondent 6). Podpory této činnosti se třem respondentům dostalo ze strany školy a učitele: „*Naše češtinářka si nějak během slohovky všimla jakéhosi nadání, řekněme*“ (Respondent 4). Další dva respondenty ovlivnil někdo **blízký** z jejich okolí. Jeden z respondentů zmínil, že se psaní ve volném čase věnoval někdo z příbuzných. Pro dalšího respondenta byla impulsem **tvorba jiných amatérských spisovatelů**.

Proces práce

Vůbec nejčastěji od všech respondentů zaznívalo, že pociťují, nebo někdy v minulosti pociťovali, **nedostatek času** pro psaní. Množství **volného času** u většiny respondentů koresponduje s tím, jak moc se psaní věnují. Ovšem zkušenost jednoho respondenta byla přesně opačná, víc jeho osobního volna neznamenal častější psaní: „*Když nemusím nic*

dělat a jenom spím a jím, tak v tu dobu se mi nepíše snadno, protože je to jediná povinnost, kterou musím udělat.“ (Respondent 7). Dále tento respondent uváděl, že pro jeho tvorbu je důležité mít daný **režim psaní**. O něčem podobném se zmiňoval i jeden další respondent. Zbylí respondenti své psaní nepodřizovali žádnému režimu a píší, když mají náladu nebo cítí nějaký popud: „*Píšu, když mám na to náladu, nenutím se do toho,*“ (Respondent 3). Tento rozdíl souvisel zejména s tím, jestli se autoři snažili své dílo v nejbližší době vydat nebo už nějaké jejich dílo v době rozhovoru bylo vydané anebo psaní měli více jako volnočasovou aktivitu a zálibu. Ti dva z respondentů, kteří již měli zkušenost s vydáváním vlastních knih, si svůj režim psaní vytvořili a snažili se jej dodržovat.

Motivace ke psaní

Proces tvorby ovlivňuje i motivace, kterou autoři při psaní mají. U respondentů se nejčastěji objevovala **touha po dokončení svého díla**. Konec díla pro ně znamenal příjemný pocit z dokončení, ale pro dva respondenty i možnost své dílo poslat do nakladatelství nebo jiným způsobem vydat: „*Třeba až jednou, až to bude hotový, tak uvidíme, co s tím bude, třeba to někde pošlu do nakladatelství a oni se mi ozvou, že je to skvělý a vydám knihu,*“ (Respondent 6). Pro jiného respondenta byla aktivita psaní možnost **dělat něco smysluplného** a nemarnit čas jinými aktivitami: „*že jsem něco udělal, že jsem jenom nezahláel, že jsem svůj čas využil k něčemu, co třeba někdy k něčemu může být,*“ (Respondent 2). Pro jiné jsou rozhodující **čtenáři**, jejich čtení, jejich reakce a jejich touha po dalším vytvořeném textu.

Inspirace

Někdy mohou být **čtenáři** nejen motivací, ale i inspirací: *Jsou lidi, kteří se na mě obracují s prosbou s básní na přání a vlastně mi dávají informace, které ostatní nevědí.*“ (Respondent 5). Inspirací pro psaní může být téměř cokoli, ale její hledání je někdy pro autory náročné a pak se může objevit i **pocit opakování se**: „*když chci začít něco nového, mám pocit, že se opakuju,*“ (Respondent 1).

U autorů se objevuje inspirace, například **jinými** napsanými **díly**, profesionálními i amatérskými. Výrazným zdrojem inspirace může být i **vlastní život autorů**, popřípadě svou inspiraci mohou spatřit i **ve svých blízkých**.

Role psaní

Role psaní v životě respondentů

Pět ze sedmi respondentů zmínilo, že jejich psaní je pro ně za určitých podmínek jistou formou vlastní **autoterapie** při překonávání nějakých zážitků, emocí nebo i vlastních osobních problémů: „*Když mě něco hodně rozruší, tak se z toho vypíšu a je mi líp.*“ (Respondent 5). Tato činnost ale může pomoci už jen tím, že odvede pozornost jiným směrem: „*Většinou mi psaní pomáhá se z toho dostat, protože se zaměřím na něco jiného,*“ (Respondent 3) případně, pokud autor své dílo sdílí, může mu nějakým způsobem pomoci, když čtenáři znají jeho situaci a sami ji zažili: „*V jistém smyslu je to pro mě takové, nechci říct povzbuzení, protože by to vyznělo hloupě, ale ujištění, že v tom nejsem sama, a i to mi vlastně pomáhá,*“ (Respondent 6). Nabízí člověku **odstup** od situace a vlastních problémů, díky čemuž mohou získat nad situací nadhled anebo v ní objevit smysl. Psaní jako činnost může přinést i to, že se dotyčný s nějakými prožitými věcmi vyrovná. Tři respondenti více zdůrazňovali to, že jejich psaní jim nabízí možnost **úniku od reality**: „*prostě je to takovej ten čas, kdy se dostanu do jinýho světa,*“ (Respondent 6), je to možnost vytvoření si vlastního světa, s vlastními pravidly. Tím se právě stává psaní a tvorba lákavější, než například pasivní čtení o fiktivních světech. S možností utéct ze svého světa do nějakého smyšleného souvisí i pocit **uvolnění** a **odpočinku**.

Profesionální kariéra spisovatele

Možnost vydat knihu v nakladatelství lákala v určitém období jejich tvorby všechny respondenty. Jeden ze sedmi respondentů knihu **vydal** v **nakladatelství** a **další samonákladem**. Další respondent měl již navázanou spolupráci s nakladatelstvím a chystal se na **vydání své knihy**. U dvou respondentů se objevovala **dřívější touha** stát se spisovatelem, ovšem různé životní okolnosti či nějaká rozhodnutí a změny nakonec vedly k tomu, že se respondenti začali zaměřovat i na jiné profese. Jeden z respondentů uvedl, že reálně uvažuje o plnohodnotné kariéře spisovatele, že se nebude věnovat jiné profesi. Ostatní respondenti své psaní kombinují s dalšími obory. Buď z důvodu jiných zájmů, nejasné budoucí kariéry anebo již **jiné kariéry**. Dva z respondentů zmínili z obavy o **finančního ohodnocení** této profese.

Při možné spolupráci s nakladatelstvím respondenti zmiňovali zejména **finanční náročnost**, i podle vlastní dřívější zkušenosti. Rovněž byly zmíněny i **nároky nakladatelů**, které není lehké splnit: „Protože je mi známo, že vydavatelé jsou hodně nároční, nemusí se jim líbit styl mé práce,“ (Respondent 2).

Negativa

Respondenti neuváděli, že by jim činnost psaní něco brala nebo přinášela něco špatného, ale přesto se v rozhovorech objevovaly prvky, které tuto činnost činí někdy velmi obtížnou.

Samotná činnost psaní je činností obvykle osamocenou, kdy člověk tráví čas sám se sebou a svým dílem. Může tak přinášet **izolaci** autora. Takový intenzivní kontakt jen s dílem může vést ke ztrátě vztahu k realitě: „Když se člověk úplně nesoustředí, tak si může žít ve vlastním světě a nevnímat okolí,“ (Respondent 1).

Nejtěžší na této činnosti je podle respondentů přestat chvíli, kdy se **nedaří**, kdy není možné pokračovat. Rozhodování o tom, kdy má ještě smysl pokračovat a kdy je na čase **škrtání** a **přepisování**, je otázkou, kterou si občas musí položit každý autor. Dlouhodobé nezdary a neschopnost pokračovat může vést ke **ztrátě smyslu** celé této **činnosti**: „k čemu na tom světě vlastně jsem, a co jako má tedy smysl dělat, protože jsem si přece řekl, že jsem tady od toho, abych psal, a teď nepíšu a najednou mi všechno přestane dávat smysl,“ (Respondent 7).

S tímto souvisí, jak se na své dílo sami respondenti dívají. Téma **sebekritiky** se objevilo ve většině rozhovorů. Sebekritika může autorovi zkomplikovat pokračování v psaní, způsobit pauzu v tvorbě. Pro vlastní kritičnost se někteří respondenti ke svým vytvořeným dílům ani nevrací: „Málo kdy se k tomu vracím, protože pak se mi to zdá jako totální kravina, čím víc to čtu,“ (Respondent 1) a pokud se k textu vrátí, dívají se na ně kriticky, což může vést k prožívání nepříjemných pocitů. Sebekritika často svazuje a znesnadňuje činnost, proto si autoři hledají své cesty, jak ji **překonat**. Může pomoci například, když se autor vzdá **touhy po** naprosté **dokonalosti**: „Někdy je třeba překonat touhu napsat tu perfektní větu a vytvořit z ní perfektní odstavec a perfektní stránku, kapitolu a knížku.“ (Respondent 7). Jiný respondent zmiňoval, že se snaží o **schovávavost**,

zvláště pokud se vrací ke svým starším dílům. Součástí procesu tvorby se stává i jistá forma **sebechvály**.

Sdílení tvorby

„Spisovatel introvert chce vyprávět svůj příběh, ale nechce se Vám přitom dívat do očí.“
(Respondent 7).

Všichni z respondentů, až na jednoho, své dílo s někým sdíleli a nějakým způsobem si získávali své čtenáře. Ke zveřejnění svých textů respondenti nejčastěji využívali internet, zmíněné byly stránky pistepovidky.cz, wattpad, nebo využili možnosti si vytvořit vlastní blog či sdílení na svém facebookovém profilu. Byl i rozdíl v tom, zda svá díla autoři zveřejňovali pod svým jménem nebo anonymně.

Zpětná vazba

Anonymní zveřejňování literárních příspěvků by mohlo souviset se **zpětnou vazbou** od čtenářů. Konkrétně, pokud je zpětná vazba negativní, internet zajišťuje anonymitu a rovněž nabízí možnost se od takové zpětné vazby nějakým způsobem vymezit: *„Když řekne nějaký jouda na internetu, že je to špatný, tak to vlastně neřekl nikdo mě, od toho se můžu distancovat,“* (Respondent 7). Když se na internetu respondenti setkali s **negativní zpětnou vazbou**, tak pokud ji považovali za konstruktivní, pokusili se ji nějak zapracovat do díla. Respondenti, kteří své dílo nějakým způsobem sdíleli, říkali, že se jim převážně dostávalo **pozitivního** ohlasu.

Motivací pro sdílení bývá hlavně **touha po zpětné vazbě a čtenářích**, získání názoru i jiného člověka. Objevovala se zde touha po vlastních čtenářích a po tom, své dílo ukázat ostatním. Někteří respondenti aktivně vyhledávali své čtenáře a o svých dílech s nimi mluvili. Nemusí jít ale vždy jen o touhu po objektivnějším názoru, ale i jen o **touhu po uznání**, po tom, aby zjistili, že se jejich dílo líbí a baví: *„To nebyla taková touha po zpětné vazbě, to spíš bylo, že jsem chtěl, aby mi lidi říkali, že jsem skvělejší a úžasnej,“* (Respondent 7). Jiný respondent uvedlo, že názor čtenářů je pro něj rozhodující, i co se týká vývoje příběhu. Vlastní čtenáři mohou fungovat i jako motivační prvek a podpora v tom, aby autoři ve své činnosti pokračovali.

Specifická je situace, kdy dochází k přímému kontaktu se čtenáři, a to při příležitosti **autorského čtení**. Ze všech vyzpovídaných autorů jen dva měli takovou zkušenost a další měl takovou situaci v dohledné době zažít. Respondent, kterého tato nová zkušenost teprve čekala, hovořil o obavách a strachu před čtenáři vystupovat sám za sebe. Oba respondenti, kteří se setkali se čtenáři při příležitosti autorského čtení, shodně uváděli, že měli pozitivní zkušenost a živý kontakt s jejich čtenáři je bavil. Dával jim možnost správně přednést svůj text, tak jak si oni sami myslí, že je to nejlepší. Rovněž taková akce nabízí možnost sledovat emoce a reakce čtenářů.

Sociální funkce textu

Svým způsobem tato činnost psaní může mít i **sociální funkci**. O svých dílech **diskutují** s jinými autory nebo i s nepíšícími lidmi, přáteli či příbuznými. Někteří autoři se znají s jinými píšícími lidmi, někdy sdíleli nebo s nimi sdílí svou tvorbu. Jeden z respondentů zmiňoval, že četnost psaní souvisela i s tím, že v určitém období neměl přátele. Rovněž zveřejňování tvorby nabízí možnost kontaktu se čtenáři: „*Bylo fakt vidět, že ty lidi to bavilo číst, já jsem byla strašně ráda, že je to baví číst a že mi i něco psali a byla jsem strašně ráda, že ty ohlasy mám,*“ (Respondent 6).

Téměř všichni respondenti si nějakým způsobem našli své čtenáře a ve většině případů se jim dostalo pozitivní odezvy. Tito respondenti uvedli, že nikdy nelitovali, že by nějaké dílo sdíleli nebo dávali někomu číst. Jen jeden respondent vyjádřil obavy nad sdílením svých textů, protože by to mohl být problém pro budoucí vydání knihy. Mít svého čtenáře a mít svou odezvu je zřejmě důležité jak pro proces tvorby, tak i pro motivaci dál tvořit a psát.

Promítání autora do textu

Emoce při psaní

Při psaní se respondenti nejčastěji snaží **vcit'ovat se do postav** a prožívat emoce společně se svými postavami. Tři respondenti zmiňovali prožitek negativních emocí, související se samotným procesem práce, a to hlavně v případech, kdy psaní tolik nejde (viz výše). Pokud se naopak daří, respondenti vypovídali o prožitku pozitivních emocí, že cítí radost anebo i hrdost na své dílo. Pocit radosti a hrdosti se může objevit i v souvislosti s **dokončením** nějakého celku nebo díla.

Při **promítání emocí do textu** byl kladen v rozhovorech důraz na promítání zejména negativních emocí. Čtyři z respondentů se vyslovili tak, že ve svých textech své emoce nepromítají. Vysvětlovali to tím, že je to otázka tréninku a schopností, nedat na sobě svou špatnou náladu znát. Pokud měli dojem, že v textu se nějak jejich špatná nálada ukáže, zmiňovali, že si myslí, že špatná nálada ovlivnila děj a celkovou atmosféru textu. Tato nálada se může promítnout i do textů v rámci popisu **prostředí**, ve kterém se odehrává děj: „*pokud zrovna mám nějakým způsobem špatný den nebo něco, tak mívám tendenci si to prostředí tvořit smutnější,*“ (Respondent 4) nebo ovlivní samotný **děj**, který je popisovaný. Jeden z respondentů se zmínil, že se jeho špatná nálada promítá i do **formálního** hlediska textu, například do užívání interpunkce či do psaní kratších vět. Zajímavostí může být, že texty, které jsou napsané pod vlivem zhoršené nálady, respondentům často připadají jako ty horší části.

Promítání své osobnosti do textu

Mladí začínající spisovatelé, krom svých emocí, promítají do svých textů z velké části i sami sebe, co zažili, o čem někdy přemýšleli anebo někdy cítili. Respondenti v rozhovorech zmiňovali, že texty, které píší, nějakým způsobem vychází z nich: „*V podstatě všechno, co napíšu, musí vycházet z toho, co jsem někdy prožil a o čem jsem přemýšlel,*“ (Respondent 7).

Respondenti se zmiňují o tom, že tento způsob vyjádření je svým způsobem snazší a příjemnější. Je pro ně příjemné to, že je tohle způsob, jakým je čtenář může poznat a to i přesto, že si „promítnutí do textu“ čtenáři nemusí uvědomovat. Hlavní myšlenka díla nebo téma může být v textu tak výrazné, že čtenář v textu autora prostě nevidí a nevnímá.

Tři respondenti v rozhovorech uvedli, že do některých svých textů promítli své vlastní **zážitky** a situace, které zažili. Do textu mohou promítnout i něco, co je **trápí**, což jim může pomoci v dané situaci najít smysl a řád. Dva respondenti zmiňovali i promítnutí sebe při tvorbě **postav**: „*moje postavy jsou v celku jakoby já, takže maj podobný charakterový rysy, podobně se vyjadřujou a vlastně dělaj to, co já bych dělala na jejich místech,*“ (Respondent 6).

Prožívání depresivních nálad

Deprese

V rámci rozhovoru byli respondenti tázáni na to, jestli se oni sami vnímají jako člověk, který má **tendence** k častějším **špatným náladám**. Všichni, až na jednoho respondenta, řekli, že sami sebe tak vnímají, i když se například vymezili oproti termínu deprese: „*Občas jsou období, kdy mám nějaké úzkosti. Nechci říct deprese, protože to je silný slovo, ale nějaké smuteční úzkosti samozřejmě mám,*“ (Respondent 2). Čtyři z respondentů se rovněž zmínili o častém prožitku úzkosti. Jeden respondent zažíval depresivní a úzkostné stavy, z toho důvodu navštěvoval **psychiatrii**, v době rozhovoru užíval medikaci. Mimo vlastní tvorbu se špatné nálady u respondentů promítaly například do osobních problémů nebo do pracovního života.

Vliv špatné nálady na proces práce

Výše je zmíněno, jak špatná nálada může ovlivnit text z hlediska obsahu, rovněž se ale špatná nálada promítá do samotného procesu tvorby textu. Respondenti uváděli, že při špatné náladě obvykle píšou a tvoří. Tři z respondentů se v rozhovorech zmínili, že jim psaní v takových chvílích **pomáhá**. Zbylí respondenti nedokázali říct, zda jim psaní pomáhá stav špatné nálady překonat či nikoliv.

Na otázku, zda se jim při špatné náladě píše lépe či hůře, měli respondenti odlišné názory. Dva respondenti se v rozhovoru zmínili, že je psaní v takové chvíli snazší, protože jsou to okamžiky, kdy se jim lépe daří **dostat** ke svým **emocím**. Zbylí respondenti se zmínili, že jim špatná nálada při **procesu tvorby** spíše **brání**. Může jít o větší **kritičnost**, nebo o to, že je člověk příliš **zahlcen** svými **obtížemi** na to, aby se věnoval psaní. Záleží na intenzitě a na dalších projevech deprese, které můžou autora dočasně zbavit schopnosti psát: „*Já jsem si vždycky myslel, že deprese člověku pomůže, že ze sebe dostane takovej romantickéj smutek a srdcebol, ale když se člověk do toho opravdu ponoří a zjistí, že se mu nechce psát úplně stejně, jako se mu nechce jíst a žít a koukat na televizi. A to je to špatný.*“ (Respondent 7).

Spojení deprese a kreativity

Respondenti se během rozhovoru vyjadřovali k tomu, co si oni sami myslí o tzv. **mad genius stereotype** v kontextu literatury. Někteří respondenti s tímto konceptem nesouhlasili: „*Já jsem se s tím zatím nesešla. Myslím si, že já sama žádnými depresemi netrpím,*“ (Respondent 5). Jiní měli pocit, že tento stereotyp může být reálný, ale nejde to zobecnit na všechny autory nebo na všechny nadané lidi: „*i šťastnej blbec může najednou sklouznout do deprese,*“ (Respondent 7). Jeden z respondentů uvedl, že tento stereotyp platí, byl to respondent, který se sám s tímto stereotypem ztotožnil a svůj názor opíral i o kontakt s nadanými a chytrými dětmi, které mají, dle něj, tendenci být více smutné.

Příčinu toho, proč by tento stereotyp mohl být platný, většina respondentů spatřovala v tom, že spisovatelé mají **tendenci více** o věcech **přemýšlet**. Jiný respondent uvedl, že spisovatelé či talentovaní lidé mají větší sklony k propadům nálady kvůli tomu, že se nějakým způsobem liší. Zdrojem obtíží je pak jejich **odlišnost** oproti většině: „*Jsou lidi, co jsou odlišní a potom samozřejmě můžou mít úzkostné stavy, právě kvůli tomu, že nejsou normální v očích druhých,*“ (Respondent 2). Další respondent viděl jako zdroj obtíží spíše jen **sociální izolaci** autorů.

Při otázce, jestli znají nějakého spisovatele, který tomuto stereotypu odpovídá, nejčastěji zazníval Karel Hynek Mácha, dále pak Ernest Hemingway, Franz Kafka, Ota Pavel, Allan Edgar Poe, Charles Bukowski a existencialisté.

6.2.1 Souhrn analýzy interview

Většina respondentů začala s činností psaní během adolescence. Popud přišel buď z okolí nebo například z vlastní četby. V současné době měla většina tuto aktivitu jako volnočasovou a neplánovala se v budoucnu věnovat pouze psaní. I pokud měli aktivitu jen jako volnočasovou, všichni respondenti uváděli, že by jednou své dílo chtěli vydat. Důležitou součástí této aktivity jsou čtenáři. Všichni respondenti, až na jednoho, svá díla sdíleli mezi blízkými nebo na internetu. Jednou z motivací, proč sdílí své texty, je touha po zpětné vazbě. Respondenti uváděli, že se jim většinou dostalo pozitivní zpětné vazby. Tvorba může mít i pro respondenty i sociální rozměr, probíhá diskuze s jinými autory nebo se čtenáři. Jedním z úskalí činnosti psaní byla pro respondenty jejich sebekritičnost. Vlastní kritika může jejich práci brzdit, a proto si mladí začínající autoři hledají vlastní

metody na překonání sebekritiky. Emoce, které respondenti při psaní cítí, jsou pozitivní i negativní. Radost cítí například při dokončení práce, nebo pokud se jim zrovna psaní daří. Špatnou náladu cítí zejména, pokud se jim při práci nedaří. Špatná nálada se do textu může promítnout do celkové atmosféry, děje, popisu prostředí, do formálního hlediska anebo se vůbec do díla nepromítne. Většina respondentů uváděla, že se jim při špatné náladě píše hůře. Některým respondentům psaní při špatné náladě pomáhá, například že jim jejich pozornost odvrátí jiným směrem. Většina respondentů však uvedla, že nedokážou říct, že by jim psaní při špatné náladě pomáhalo. Depresivních projevů či jiných obtíží u nadaných jedinců v kontextu literatury si respondenti nejčastěji vysvětlovali tak, že kreativnější jedinci mají tendenci více přemýšlet.

6.3 Analýzy ukázek od respondentů

Tato kapitola se věnuje analýze ukázek od respondentů, je rozdělena na dvě části: na formální a obsahovou analýzu. Kódy se týkaly děje, postav, prostředí, pocitů a prožitků, emocí apod. Kromě toho byly ještě použity kódy, které text opisovaly spíše z formálního hlediska.

6.3.1 Formální analýza ukázek

Při formálním posouzení textu byl kladen důraz především na to, jaká slova byla v textu použita, jestli byly či nebyly přítomné dialogy nebo zda text neobsahoval jiné zvláštnosti.

V textech bylo identifikováno velké množství slov s **negativním obsahem**. Přirozeně to může souviset s dysforickými motivy, které se v ukázkách často opakovaly. Citace, které byly takto označeny byly například: „*Ponurý*“, „*Hnijící těla*“, „*umírala*“, „*smrt*“, „*zoufalí*“, „*chmurné*“, „*mrtvý*“, „*Nenávidět sám sebe*“, „*chcípnout*“, „*Pohřbít k dalším pěti*“, „*smutný*“ aj.

Užití **dialogů** se lišilo v závislosti na ukázce, dvě ukázky neobsahovaly dialogy žádné, hlavní postava zde vystupovala sama a přítomna byla pouze vnitřní řeč. Jiné ukázky prostředek dialogu využívaly, a to zejména k posouvání děje či odhalování motivů postav a jako prostředek dalšího seznámení s postavami.

Zvláštností objevující se v dialozích byly **vulgarismy**, jejich četnost v textech byla ale velmi nízká.

6.3.2 Analýza obsahu ukázek

Texty byly zejména posuzovány dle jejich obsahu. Na základě otevřeného kódování bylo vytvořeno několik desítek kódů, které zachycovaly obsah ukázek. Ve této kapitole jsou zmíněny zejména ty jevy, které se prolínaly ve více ukázkách.

Analýza je rozdělena do čtyř oblastí, které jsou v textu označeny tučně a podtrženy. Témata tvoří podnadpisy a jsou zvýrazněna tučně, v textech se objevují podtémata, která jsou též ztučněna. Výsledky jsou doplněny o doslovné citace, které jsou označeny kurzívou a uvozovkami. Tyto citace a texty byly upraveny a zkráceny tak, aby podle nich nebylo

možné identifikovat na internetu jejich autora a zůstala tak zachována anonymita respondentů.

Lidské prožitky

V textech se objevovaly pasáže, které zachycovaly prožitky vystupujících postav. Slova popisující lidské emoce a pocity byla obsažena ve všech ukázkách. Negativní prožitky v textech výrazně převažovaly nad těmi pozitivními.

Pozitivní lidské prožitky

Pozitivní lidské prožitky, které se v textech objevovaly, byly například prožitky **radosti**: „rozesmál se, až mu vyhrkly slzy do očí“, **naděje** či pocit **uklidnění**.

Negativní lidské prožitky

Z negativních prožitků se nejčastěji objevoval prožitek **sociální izolace**: „*Ted' si tam pripadal cize*“. Tento motiv je součástí i tématu vztahu k lidem. Dále se v textech objevovaly prožitky **strachu**: „*Mám strach i o ni*“, prožitky **fyzické nevolnosti, šoku, nervozity**: „*oči nervózně zatěkaly*“, **beznaděje a bolesti**: „*To bolí!*“.

Vztah k lidem

Ve všech ukázkách se objevovala témata lidských vztahů, aktivity směřující k lidem, vyjádření postojů a emocí k lidem. Takové zmínky se objevovaly jak v prostém textu, tak i v rámci dialogů postav.

Kontakt s lidmi

Určité formy lidského kontaktu se objevovaly ve všech textech. Někdy postavy o ostatních lidech přemýšlely, vzpomínaly na ně, někdy s nimi vedly dialog nebo trávily čas. Oproti předchozí kategorii, byly zde pozitivní projevy lidského chování k ostatním lidem s negativními poměrně vyrovnané. V textech se objevovaly **hádky a rozepře, obviňování, nedobré vztahy s blízkými**, ale i pozitivní **vzpomínání na blízké**. Objevovala se **ochota pomoci ostatním**, projevy **společenskosti** nebo i **přetvařování** postav při kontaktu s jinými postavami. Popsány byly i **fyzické doteky**: „*Dotkl se její ruky*“. Zároveň se objevovaly i projevy **násilí** mezi lidmi: „*pevně zkroutil levou ruku*“.

Projevy vůči ostatním lidem byly obsaženy i v rámci **dialogů**. Zde vždy záleželo na tom, o jaký typ dialogu šlo, mezi jakými postavami a jaké bylo téma jejich hovoru. V dialozích se nejčastěji objevovaly prosby, odmítnutí, dávání rad jiným lidem, rozhovory o výčitkách, objevovalo se vychloubání postav nebo projevy nadřazenosti vůči druhému člověku.

Sociální izolace

V souvislosti s postojem k ostatním lidem se velmi často v textech objevovala touha **stranit se ostatním**. Objevovaly se i prožitky osamělosti a jiných negativních prožitků spojených se **samotou**, ale taktéž se v textech projevovala i **touha se lidem vyhnout**: „*Pokoušel se je všechny obejít,*“. Rovněž se objevoval i pocit **odcizení a nepochopení** „*Nikdo nejevil zájem,*“.

Dějové prvky

Všechny ukázky se dějově lišily, proto se objevovaly rozličné dějové prvky. Za zmínku stojí opakující se téma **alkoholu** a **opilstí**. Dalším opakujícím se motivem byly **finance** a **peníze**. Další motiv, který se objevil ve více ukázkách, byl motiv **nadpřirozených jevů**, byly zde zmínky o posmrtném životě, duších, kletbách apod.: „*čaroděj snesl na toto místo kletbu,*“.

Téma smrti

Jeden motiv se promítl téměř do všech ukázek. V deseti z jedenácti ukázek od šesti respondentů byla nějakým způsobem zmíněna smrt. V některých ukázkách se motiv smrti několikrát opakoval. Někdy šlo o ústřední motiv celé ukázky, někdy byla zmíněna v dialogu: „*Ne všichni mi zařvali pod rukama,*“ či ve vnitřní řeči. Ve dvou textech se smrt týkala hlavních hrdinů, ve čtyřech někoho, kdo byl hlavnímu hrdinovi blízko. Téma smrti se prolínalo i do míst, kde se zápleтка odehrávala, jako například na hřbitově a objevovala se i v úvahách postav.

Tento opakující se motiv v některých případech souvisel i s nadpřirozenými prvky, které se v některých ukázkách objevovaly.

Prostředí

Množství lidí v okolí

Při analýze ukázek byl kladen důraz i na prostředí a atmosféru, ve kterých se příběhy odehrávaly. Protože ukázky měly různý děj a odehrávaly se na různých místech, je možné rozdělit prostředí na dvě skupiny. Na prostředí, kde je **lidí** obvykle **velmi málo**, příkladem může být les, kancelář, domov a na prostředí, kde je **lidí velmi hodně**, příkladem z ukázek je prostředí zábavního parku nebo tanečního baru.

6.3.2.1 Souhrn výsledků z analýzy ukázek

Ukázky byly vybírány respondenty dle jejich uvážení, většina ovšem vybírala takové ukázky, které jsou podle nich zdařilé nebo jsou jejich oblíbené. Obecně lze říci, že ve všech ukázkách se v obsahu objevovaly nějaké negativní motivy, nejčastěji v lidských prožitcích. Oproti tomu se v tématu kontaktu s lidmi objevovaly i pozitivní jevy. Nejčastějším motivem, který se objevil téměř ve všech ukázkách, bylo téma smrti. Ukázky byly všechny prozaické a dějové, tudíž obsahovaly narativní prvek.

6.4 Odpovědi na výzkumné otázky

Vnímají začínající mladí amatérští spisovatelé spojitost mezi tvůrčí kreativitou a častějším výskytem depresivních projevů?

Plně se se spojením kreativity a častějším výskytem depresivních projevů u jedince ztotožnil jeden z respondentů. Ostatní respondenti viděli nějakou spojitost mezi depresivním laděním jedince a kreativitou, ale ne jako univerzálně platný koncept, spíše byla zdůrazněna individualita jedince. Příčinu tohoto vztahu někteří jedinci viděli v sociální izolaci, která je u spisovatelů při jejich činnosti častá. Jiný respondent zmiňoval, že podstata problémů, které mohou mít kreativní lidé je v tom, že jsou jistým způsobem odlišní od zbytku populace. Většinový názor byl, že depresivní nálady u kreativních jedinců mohou být zapříčiněny větší tendencí k přemýšlení.

Jakou roli má aktivita psaní v jejich životě?

Pro většinu respondentů byla aktivita psaní zejména volnočasová aktivita, přesto vnímali, že je to pro ně tato činnost velmi důležitá. Dva z respondentů měli vytvořený jakýsi režim, který dodržovali a psali podle něj, byli to ti respondenti, kteří měli buď vydanou knihu anebo se vydání knihy chystalo v nejbližší budoucnosti. Rovněž respondenti zmiňovali, že je psaní pro ně formou relaxace a uvolnění, popřípadě zmiňovali autoterapeutický účinek, který na ně jejich psaní mělo a má. Své texty většinou sdíleli mezi blízkými anebo na internetu. Všichni, až na jednoho respondenta, měli nějaké své čtenáře.

Jaké přínosy a jaká rizika respondenti vidí v této aktivitě?

Přínosem této činnosti je již zmíněný autoterapeutický účinek, tvorba textů umožňuje „utéct do jiného světa“, do kterého může člověk promítnout i něco ze sebe a svého života, což autorovi může dát odstup a nadhled nad jeho problémy, ale i mu může pomoci najít ve svých problémech smysl. Zároveň útek do jiného světa nabízí možnost odpočinku od všedního světa a reality.

Pokud se psaní daří, tak autoři většinou cítí radost, opačně tomu bývá ve chvílích, kdy se psát nedaří. Příčinou může být nedostatek inspirace anebo vysoké nároky na sebe a na své dílo. Sebekritika je u autorů při procesu práce vždy přítomna, vyvolává

v respondentech negativní emoce, a pokud chce autor v práci pokračovat, musí si najít svůj způsob toho, jak ji překonat.

Jaká témata se objevují v textech vytvořených respondenty?

Vzhledem k tomu, že texty byly svým obsahem velmi odlišné, objevilo se tu zde několik různých témat, ale jedno téma se objevilo téměř ve všech textech, a to bylo téma smrti. Rovněž se často objevovaly motivy sociální izolace, ve zmíněných lidských prožitcích dominovaly prožitky negativní.

Objevují se u respondentů projevy deprese?

Ze sedmi respondentů jich šest v rozhovoru uvedlo, že si myslí, že má tendence k častějším špatným náladám. V Beckově škále deprese tři respondenti získali počet bodů, které spadají do rozmezí pro mírnou depresi. Jeden z respondentů získal počet bodů, které spadá do rozmezí pro střední depresi.

7 Diskuze

Výzkum se zaměřoval na začínající mladé spisovatele, jejich tvorbu a projevy deprese, které se u nich objevují. Ze sedmi vyzpovídaných respondentů z nich šest v rozhovoru uvedlo, že se považují za člověka s častějšími špatnými náladami. Později jim byla předložena Beckova škála deprese. Tři z těchto respondentů dosáhli bodového výsledku v rozmezí mírné deprese a jeden dosáhl bodového výsledku v rozmezí střední deprese. Pro většinu respondentů bylo psaní volnočasovou aktivitou, jeden z respondentů se chtěl v budoucnu věnovat pouze psaní. Všichni, až na jednoho respondenta, měli své čtenáře a nějakým způsobem svá díla sdíleli. Pro respondenty bylo psaní hlavně formou relaxace a autoterapeutickým prostředkem.

V našich podmínkách a prostředí nebyly provedeny takové studie, které by se zabývaly depresivním projevem v kontextu mladých začínajících autorů, proto v diskuzi budou využity zejména zahraniční studie. Rovněž se výzkumy na toto téma obvykle metodologicky liší, úplné srovnání není tedy možné, ale je možné srovnání částečné.

Výzkumy naznačují, že míra duševních poruch u spisovatelů je vyšší, než je u běžné populace, což potvrzuje to studie Andree Cantera (1974). Ve své studii porovnával 30 spisovatelů s 30 “nespisovatelů“ v kontrolní skupině. Bylo zjištěno, že poruchami nálady trpělo 80 % participantů. Ve výzkumu Jamisona (1989) výzkumný vzorek tvořili umělci, ti nebyli během výzkumu testováni, ale bylo sledováno, jestli byli v minulosti léčeni. Z výzkumného vzorku bylo 38 % participantů léčeno pro poruchu nálady. Post (1994) ve své studii zkoumal 291 slavných mužů z vědních oborů, politiky a umění. U skupiny spisovatelů byl nejčastější výskyt depresivní poruchy, ze skupiny spisovatelů jí trpělo 72 %.

V této práci nebyli, oproti předchozím studiím, zkoumáni profesionální spisovatelé, ale lidé, kteří se svou tvorbou teprve začínají, většina z nich psaní měla jako volnočasovou aktivitu, přesto respondenti tvořili s ambicí, dílo někdy nějakým způsobem vydat. Kvalitativní výzkum nenabízí možnost zkoumat náhodně vybraný soubor, porovnávat ho s kontrolní skupinou a zobecňovat jeho výsledky. Ovšem ve zkoumaném souboru se objevili čtyři respondenti ze sedmi, kteří na Beckově škále deprese skórovali v pásmu deprese. A všichni, až na jednoho respondenta, během rozhovoru zmínili, že sami sebe

považují za člověka s častějšími špatnými náladami. Propad nálady směrem dolů je nejvýraznějším projevem depresivního onemocnění (Praško & Látalová, 2013).

V roce 2001 zkoumal James C. Kaufman spisovatele, autory fikce a autory literatury faktu, básníky a autory divadelních her. Participantů byli rozděleni dle pohlaví. V této studii byla nejvyšší míra duševních poruch zjištěna u žen básnířek. Na tuto studii později Kaufman navázal (2001), kdy sledoval pouze kreativní ženy. Rovněž výzkumy potvrzují, že u žen bývá deprese diagnostikovaná častěji než u mužů (Eid et al., 2019). Z respondentů výzkumu této práce byli více depresivní muži, ze třech zkoumaných mužů dosáhli všichni v Beckově škále deprese výsledku, spadající do rozmezí deprese. Ze čtyř žen ve výzkumu dosáhla hranici bodů, která by značila depresivní onemocnění, jen jedna.

Všechny ukázky, které respondenti poskytli pro výzkum, byly prozaické a dějové, neboť v sobě obsahovaly narativní prvek. Kaufman na své výzkumy později navázal další studii. Kaufman a Sexton (2006) zkoumali, proč na autory básní nepůsobí jejich tvorba terapeuticky. Usoudili, že to, co chybí poezii, aby mohla na jejího autora působit pozitivně, je narativní prvek. Texty, které mají být terapeutické, by měly mít v sobě obsažený příběh. Při rozhovorech s respondenty na téma, co jim psaní přináší, někteří zmiňovali právě možnost vytvoření si vlastního světa, kde mají možnost promítnout si situace a problémy a nějak se s nimi autorsky vypořádat a díky tomu v nich objevit řád a smysl. Právě to, že díky psaní si člověk může situaci seřadit a srovnat své myšlenky a objevit nějaký smysl v problémech, zmiňují ve své studii Pennebaker a Seagal (1999).

Přesto, že respondenti často zmiňovali terapeutický přínos textů, při otázce jestli jim psaní pomohlo někdy při zpracování nějakého zážitku, velká část z nich odpověděla, že ne. Může to být tím, že respondenti nepiší své texty cíleně o sobě a o svých problémech, přesto ale, jak sami uváděli, se do textů oni sami nějakým způsobem promítají. Píší o tom, o čem někdy přemýšleli, o něčem, co někdy cítili a prožívali. Greenberg, Wortman, a Stone (1996) ve svém výzkumu potvrdili to, že pozitivní efekt psaní se u autora textu dostaví i pokud zážitek, který zpracovává, je smyšlený. Takový text je prostředkem k tomu, aby autor mohl prozkoumávat své emoce a myšlenky bez ohledu na obsah příběhu (Pennebaker & Seagal, 1999).

Respondenti v tomto výzkumu zmiňovali, že tendence spisovatelů mít větší sklony k depresím souvisí s tím, že příliš přemýšlí. K podobným závěrům došli ve svém výzkumu

Verhaeghena, Joormana a Khana (2005). Ti ve své studii zkoumali hypotézu, že depresivní porucha a kreativní chování je propojeno faktorem self-reflektující ruminace. Tuto hypotézu zkoumali na 99 vysokoškolských studentech. Autoři na základě svých výsledků usuzují, že self-reflektující ruminace zvyšuje riziko deprese a zároveň podněcuje kreativní proces (Verhaeghen et al., 2005).

Lodge (2003) ve své knize *Jak se píše román*, uvádí, že spisovatel nemá ze své činnosti radost, pokud nemá své čtenáře, a to takové, kteří dílo přijímají. Výsledky výzkumu ovšem naznačují, že spisovatelé během psaní zažívají i radost ze své činnosti, pokud se jim daří psát anebo se objevuje radost při dokončení nějakého celku. Je ovšem pravda, že všichni, až na jednoho respondenta, nějakým způsobem v současnosti či minulosti své dílo s někým sdíleli, nejčastěji na internetu. Našli si své čtenáře a svou pozitivní odezvu. Stack (1996) uvádí, že přijetí díla, respektive nepřijetí díla může vést k napětí a dysforii, ovšem z respondentů nikdo neuvedl, že by jejich dílo bylo nepřijato a že by sdílení litovali. Rovněž Lodge (2003) ve své knize píše, že většina spisovatelů začíná tak, že se inspiruje tvorbou někoho jiného. Tento jev se objevil i ve výsledcích v části zaměřené na proces tvorby.

Jako jedno z negativ, které může dle respondentů přinést aktivita psaní, je sociální izolace. Je to činnost samostatná a bez účasti někoho dalšího. Stack (1996) ve své studii popisuje a srovnává vědce a spisovatele v jejich procesu práce a zdůrazňuje hlavně to, že spisovatelům, jelikož pracují během celého procesu tvorby sami, chybí okamžitá zpětná vazba.

Pennebaker (2011) na základě svých studií tvrdí, že člověk promítá svou osobnost do svých textů, a to zejména tím, jaká slova používá. Ve své studii se Stirmanem (2001) zkoumal, jestli lze na základě použitých slov v básních rozlišit, zda daný básník spáchal sebevraždu. Přichází s konceptem lingvistického prediktoru sebevraždy. Ve výzkumu této diplomové práce byly zkoumány pouze prozaické texty, přesto je možné v něčem texty porovnávat. Rovněž to, že autor spáchal sebevraždu, neznamená, že trpěl depresemi, ovšem deprese s pokusem o sebevraždu velmi často souvisí. Až 80 % dokonaných sebevražd je zapříčiněno depresivním onemocněním (Koutek & Kocourková, 2003). Výzkum Ruda, Gortnera a Pennebaker (2004) vycházel ze stejných teoretických základů, byly zkoumány studentské práce u depresivních a nedepresivních studentů. Autoři výzkumu sledovali počet slov s negativním obsahem a slova, která se týkala smrti. Ve

všech ukázkách sdílené respondenty krom jedné se objevovala slova s tématem smrti. Ve zkoumaných básních suicidálních básníků z výzkumu Pennebaker a Stirmana (2001) se častěji objevovala slova s tématem smrti. V ukázkách, které s výzkumníkem sdíleli respondenti, byl vysoký počet slov s negativním obsahem, jejich výskyt se nelišil, ať už šlo o respondenta, který skóroval v Beckově škále deprese nebo neskořoval. To koresponduje s výsledky výzkumu Pennebaker a Stirmana, které nezjistily statisticky významný rozdíl mezi počtem slov s negativním obsahem u suicidální a nesuicidálních básníků. Rovněž to souhlasí s výzkumem Djikice, Otleje a Peresona (2006). V tomto výzkumu se srovnávaly rozhovory s fyziky a spisovateli. Výsledky ukazují, že spisovatelé obecně používají více slov s obsahem negativní emoce.

Limity výzkumu

Limity výzkumu souvisí zejména s výzkumným souborem, jeho malou velikostí i povahou. Počet respondentů byl podobně dopředu zamýšlen, přesto je zřejmé, že z dat získaných z takto malého výzkumného souboru nelze získat výsledky, které by šlo zobecňovat mimo tento výzkumný soubor. Úskalím je i způsob získávání respondentů, ti byli nabíráni pomocí inzerátu na facebookových stránkách a jednalo se tedy o samovýběr. Lze předpokládat, že tyto skupiny sdružují jen některé mladé začínající spisovatele. Rovněž tento způsob náboru je nepravděpodobnostní výběr a získaní respondenti nejsou reprezentativní vzorek ze zkoumané populace. Taktéž vzhledem k tématu není pravděpodobné, že by se do výzkumu sám přihlásil například člověk, který by v současné chvíli trpěl těžkou depresí. Na druhou stranu lze předpokládat, že respondenti, kteří se přihlásili, jsou ti, co jsou ochotni se o svém psaní bavit a rovněž už nějakou dobu píšou a o své aktivitě přemýšlí. Respondenti také nebyli příliš homogenní skupinou, co se týče délky jejich psaní, ta se pohybovala od 3,5 roku až do 15 let.

Další limity plynou z přístupu, který byl vybrán pro tento výzkum. Při kvalitativním výzkumu je větší možnost ovlivnění výsledků osobou výzkumníka. Ovlivnění analýzy hrozilo zejména při analýze ukázek od respondentů. Prozaické texty jsou literárním dílem, obsahují přenesené pojmenování a jiné umělecké prvky. Při jejich výkladu záleží do značné míry na osobnosti čtenáře a v tomto případě i výzkumníka. Úskalím rovněž byla nekonzistentnost textů. Respondenti psali o různých tématech, rovněž zadání, které dostali od výzkumníka, nebylo nějak konkrétní. Měli vybrat takovou ukázkou,

jakou sami chtěli. Přesto ale většina respondentů vybírala dle podobného klíče. Respondenti vybírali takové ukázky, které se jim osobně líbily, na které byli hrdí.

Limitem mohla být i samotná osoba výzkumníka a styl vedení rozhovoru. Rozhovory probíhaly přes internet. Při takovém rozhovoru má výzkumník menší šanci na ovlivnění rušivých elementů na straně respondenta, rovněž zde mohou nastat neovlivnitelné technické problémy, jako například potíže s připojením. Na druhou stranu, díky tomuto způsobu rozhovoru bylo možno vyzpovídat respondenty ze všech částí republiky. Respondenti rovněž měli možnost zůstat při rozhovoru doma či v jiném, pro ně známém a bezpečném prostředí.

Dalším limitem mohou být použité metody, konkrétně metoda BDI-II. Beckova škála deprese je hojně užívaná a je považována za spolehlivou. Metoda se však dotazuje pouze na aktuální prožívání projevů deprese, ovšem nezahrnuje například minulé zkušenosti s depresivními projevy.

Přínosy práce a možné další výzkumy

Tato diplomová práce přináší vhled do problematiky začínajících mladých spisovatelů v souvislosti s depresivním onemocněním. Přibližuje proces tvorby začínajících mladých spisovatelů, jejich prožívání emocí při psaní a při dalších věcech souvisejících s jejich tvorbou.

Nějaké přínosy může mít tato práce i do praxe. Zdůrazňuje terapeutické možnosti tvůrčí tvorby. Respondenti uváděli, že jim psaní pomáhá najít smysl a řád v určitých událostech v jejich životě. Je to prostor, nad kterým oni sami mají moc ho přetvořit a změnit tak, jak oni sami chtějí. Rovněž vytvořené texty mohou reflektovat určité vlastnosti jejich autora, což může usnadnit v procesu terapie terapeutovo poznání klienta. Stejně tak tato metoda může být prospěšná a uvolňující pro nějakou vlastní autoterapii jedince.

Pro další výzkumy lze navrhnout zvýšení počtu respondentů a zachovat větší homogenitu a vyrovnaný poměr pohlaví ve skupině. Rovněž se nabízí využití i jiné testovací metody, která by komplexněji testovala nejen aktuální stav a projevy deprese u respondentů, ale i dlouhodobější osobnostní charakteristiky, které ovlivňují u autorů proces tvorby a obsah jejich textů. V rozhovorech se objevovalo, že respondenty trápí

i úzkosti, a proto pro další výzkumnou práci by bylo možné využít i nějaké škály pro posouzení úzkosti. Rovněž při analyzování dat by bylo vhodné využít více výzkumníků při kódování textů a dat, aby se snížilo možné zkreslení výzkumníkem.

8 Závěry

Tato kapitola shrnuje výsledky výzkumné části této diplomové práce, která se snažila zmapovat vztah mezi projevy deprese a kreativitou v kontextu mladých začínajících spisovatelů. Cílem výzkumu bylo přiblížit proces tvorby začínajících spisovatelů, popsat to, jestli se u nich objevují depresivní projevy a jaká témata se vyskytují v nich vytvořených textech.

Začátek literární tvorby se u mladých začínajících spisovatelů lišil, nejčastěji začali s pravidelným psaním během adolescence. Většina respondentů činnost psaní měla jako volnočasovou aktivitu a současně měla i další kariérní zaměření. Důvodem, proč jen málo začínajících mladých spisovatelů se chce stát profesionálním spisovatelem, je zejména ve finanční nevýhodnosti publikace knihy v nakladatelství, vysoké nároky vydavatelů a malé finanční ohodnocení začínajícího profesionálního spisovatele. Přesto by všichni respondenti chtěli své dílo publikovat. Většina z vyzpovídaných autorů své dílo nějakým způsobem sdílela se svými blízkými anebo ke sdílení využívala internet. Častá motivace pro psaní byla i touha po dokončení, aby v budoucnu mohli mladí autoři své dokončené dílo publikovat v nakladatelství. Spisovatelé, co buď již vydali, nebo se chystají na vydání knihy, dodržují v psaní daný pravidelný režim. Oproti tomu spisovatelé, kteří zatím knihu nevydali a ani v blízké budoucnosti to nemají v plánu, se psaní věnují nepravidelně a dle jejich okamžité nálady.

Respondenti v rozhovorech popisovali, že jejich tvorba vychází z jejich osobnosti a z jejich vzpomínek a myšlenek. Je to pro ně i možnost vyjádřit se a sdělit své myšlenky okolí. Psaní respondentům rovněž nabízí možnost vytvořit si vlastní svět s vlastními pravidly, kam může spisovatel promítnout i situace ze svého života. Psaní o vlastních problémech může člověku v dané situaci poskytnout smysl a řád. Tím může psaní působit na autora terapeuticky. Kromě promítnutí vlastních problémů do uměle vytvořeného světa nabízí tvorba i útěk z reality a odpočinek.

Emoce, které prožívají při tvorbě, souvisí s tématem, o kterém píšou anebo s tím, jak se psaní daří či nedaří. Zdrojem nepříjemných prožitků u tvorby je velmi často sebekritika, která se objevuje u začínajících mladých spisovatelů. Pro pokračování v tvorbě je důležité, aby si každý autor vytvořil jistý způsob obrany před vlastní sebekritikou.

Někteří začínající autoři se potýkají s projevy deprese, která ovšem ve většině případů proces tvorby spíše brzdí. A to například tak, že zvyšuje jejich kritičnost. Spojení kreativity a deprese si někteří mladí začínající autoři vysvětlují tím, že kreativní lidé mají větší tendenci k přemýšlení. Někteří z vyzpovídaných začínajících mladých spisovatelů vnímali aktivitu psaní jako činnost osamocenou, která přináší sociální izolaci. Zároveň ale aktivita psaní může zprostředkovat kontakt s jinými píšícími lidmi nebo čtenáři.

V prozaických ukázkách z tvorby začínajících mladých spisovatelů se vždy objevoval narativní prvek. Mladí začínající spisovatelé používají ve svých textech velké množství slov s negativním obsahem. V textech se často objevuje motiv smrti, v dialozích jako dějový prvek, v úvahách hlavních postav apod.

Dle výsledků Beckovy sebesuzovací škály deprese byly výsledky tří respondentů v pásmu normální nálady, u dalších tří vyšel výsledek spadající do škály mírné deprese a u jednoho respondenta bodový výsledek značil střední depresi.

Souhrn

Diplomová práce se zabývá problematikou depresivních projevů u začínajících mladých spisovatelů. Teoretická část je rozdělena do třech kapitol.

První kapitola popisuje depresivní onemocnění. Mezi nejvýraznější projevy depresivního onemocnění patří právě dlouhodobý pokles nálady, který se promítá do více částí života jedince s depresí. MKN 10 depresi popisuje jako afektivní poruchu s kódem F32. Nejpravděpodobněji je deprese způsobena souhrou genetických predispozic a vlivu prostředí. K léčbě depresivní poruchy se využívá zejména farmakoterapie a psychoterapie. Základem psychoterapie je, jako u jiných psychických nemocí, vztah pacienta či klienta s psychoterapeutem. Deprese je v současné době jedno z nejčastějších psychických onemocnění. K velmi nebezpečnému projevu deprese patří suicidální myšlenky. Se sebevraždou se často setkáváme i v umění. Velké množství spisovatelů si zvolilo dobrovolné ukončení života. Na základě porovnání básní od suicidálních básníků a básní nesuicidálních, byl popsán lingvistický prediktor sebevraždy.

Další kapitola teoretické práce pojednává o tvůrčí činnosti. Aktivitu tvůrčího psaní můžeme definovat jako činnost, která má za cíl vytvořit dílo, které se ve výsledku jeví jako hodnotné. S procesem tvorby uměleckého díla souvisí fantazie a kreativita. Za kreativní činnost je považována činnost, kdy jedinec je schopen vytvářet společensky hodnotné produkty. Což je rozdíl oproti fantazii, jejímž výsledkem bývá i produkt pro společnost nehodnotný. Mezi přínosy tvůrčího psaní patří možnost se „vypsat“ se svých problémů, díky čemuž může jejich autor najít ve své situaci smysl a řád. K negativním aspektům tvůrčího psaní patří sociální izolace při procesu psaní, vyšší výskyt abúzu alkoholu a rovněž přijetí, respektive nepřijetí napsaného díla.

Poslední kapitola se věnuje spojení kreativity duševních poruch. Výzkumy zmíněné v této práci ovšem naznačují, že mezi umělci je častější míra duševních poruch. Oproti jiným umělcům jsou na tom spisovatelé ještě „hůře“. Častěji jsou léčeni pro afektivní poruchy, objevuje se u nich častější výskyt suicidálního jednání a abúzu alkoholu. Nejohroženější skupinou jsou ženy básnířky. Důvod, proč psaní poezie nepůsobí terapeuticky, výzkumníci viděli v tom, že poezie oproti próze neobsahuje narativní prvek.

Další příčinou většího výskytu depresivních onemocnění mezi spisovateli by mohl být tzv. self-reflektující ruminace. Jedná se o neustále přemýšlení zaměřené na vlastní osobu.

Druhá část diplomové práce se věnuje výzkumu. Výzkum je zaměřen na mladé začínající spisovatele. Výzkumným cílem bylo popsat a zmapovat vztah mezi projevy deprese a kreativitou v kontextu mladých začínajících spisovatelů.

Pro tento výzkum byl zvolen kvalitativní přístup, konkrétní postupy jsou mnohočetná případová studie a analýza písemných dokumentů. Ke sběru dat bylo použito polostrukturované interview. Ještě před rozhovorem respondenti zasílali ukázky ze svého díla. Po provedení rozhovoru byla respondentům předložena Beckova škála deprese. Výzkumný soubor tvořilo 7 začínajících spisovatelů ve věkovém rozmezí od 18 do 27 let. Délka jejich psaní se pohybovala od 3,5 roku do 15 let. Nábor probíhal přes facebookové skupiny sdružující spisovatele, kde byl zveřejněn inzerát o výzkumu. Šlo tedy o samovýběr. Jako metoda analýzy dat byla zvolena **tematická analýza**. K analýze dat a vytváření kódů, vztahů mezi kódy a hledání témat byl využit program Atlas.ti.

Většina respondentů se psaním začala během adolescence. Popudem byla vlastní četba, povzbuzení od blízkého nebo pobídka ze strany učitele. Z výsledků vyplývá, že většina spisovatelů své psaní měla jako volnočasovou aktivitu, buď se věnovali studiu nebo jiné další profesi. Všichni respondenti si stěžovali na nedostatek času na psaní, jen jeden z respondentů uvedl, že více volného času u něj nevede k větší a častější tvorbě. Ti respondenti, kteří měli již vydanou nějakou knihu anebo se její vydání v nejbližší době chystalo, byli zvyklí na svůj psací režim, zatímco respondenti, kteří knihu v knižním nakladatelství nevydali, se věnovali psaní ve chvílích, kdy měli náladu. Ale i tito respondenti uváděli, že by jednou chtěli napsat a vydat nějakou svoji knihu.

Pro mladé začínající spisovatele je psaní hlavně možností uvolnění a do jisté míry jej vnímají jako autoterapii. Psaní nabízí možnost vytvořit si vlastní svět, do kterého lze případně utéct nebo do něj promítnout nějaké své životní situace či osobní problémy. Psaný text jim dává možnost situaci naprosto ovládnout a napsat ji tak, jak oni sami chtějí.

Většina respondentů nějak sdílela své texty a měla své čtenáře. Kritika se objevovala nejvíce ze strany autora textu. Sebekritika trápí a brzdí začínající spisovatele v jejich tvorbě. Aby člověk mohl v tvorbě pokračovat, musí si osvojit nějaký postup

k překonání vlastní kritičnosti. Mezi respondenty se objevovala vlastní sebechvála, přesvědčování se o kvalitě textu, snaha projevovat shovívavost nad svými nedostatky a taky nutnost opustit touhu po naprosté dokonalosti svého díla.

Příčiny spojení deprese a kreativity v kontextu literární tvorby vidí většina respondentů v tom, že spisovatelé mají větší tendenci přemýšlet a díky tomu se více trápí. Jiní respondenti viděli největší význam v sociální izolaci spisovatelů. Někteří spatřovali příčinu hlavně v odlišnosti spisovatelů.

Všichni, až na jednoho respondenta uvedli, že jsou člověkem, co má větší tendence k častějším špatným náladám. Většina respondentů při špatné náladě píše, ale nemají pocit, že psaní je v tu chvíli něco, co jim pomáhá tento stav překonat. V Beckově sebeuposuzovací škále deprese 4 ze 7 respondentů dosáhli k hranici deprese, 3 mírné a 1 střední.

V textech od respondentů se velmi často objevovala slova s negativním obsahem. Ve všech ukázkách, až na jednu, bylo zmíněno téma smrti. Rovněž se v textech objevoval popis sociálních vztahů, a to jak negativních (odcizení od lidí, vyhýbání se kontaktu) tak i pozitivních (lidský dotek, ochota pomoci). Lidské prožitky zobrazené v textech byly pozitivní (naděje, radost) i negativní (beznaděj, bolest, strach) s převahou negativních prožitků.

Výzkumný soubor nebyl příliš velký a homogenní, co se týče délky psaní, což výsledky výzkumu limituje. Vzhledem k dalším limitům nelze výsledky této práce zobecňovat. Výzkum však může rozšířit pohled na začínající spisovatele a upozornit na pozitivní přínosy této činnosti i její negativní stránky, které mohou mít souvislost s častějším dysforickým prožíváním u spisovatelů. Tato diplomová práce by mohla být impulzem pro další zkoumání této specifické skupiny. Vytváření psaného textu může pomoci člověku v nepříznivých situacích získat odstup od problému či v něm spatřit nějaký řád a smysl. Toho lze využít v rámci psychoterapie anebo v rámci vlastní osobní terapie.

Seznam použité literatury

- Andreasen, NC. (2008). The relationship between creativity and mood disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 10, 251–255. Získáno z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181877/>
- Barak, A., & Leichtentritt, R. D. (2016). Creative Writing after Traumatic Loss: Towards a Generative Writing Approach. *British Journal of Social Work*, bcw030. doi:10.1093/bjsw/bcw030
- Baštecká, B. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál.
- Baudson, T. G. (2016). The Mad Genius Stereotype: Still Alive and Well. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.00368
- Begiašvili, A. (1979). *Filozofie a poezie: Filoz. problémy básnického jaz*. Praha.
- Berková, A. (2014). *O psaní*. Praha: Trigon.
- Bobak, M., Pikhart, H., Pajak, A., Kubinova, R., Malyutina, S., Sebakova, H., ... Marmot, M. (2006). Depressive symptoms in urban population samples in Russia, Poland and the Czech Republic. *British Journal of Psychiatry*, 188(04), 359–365. doi:10.1192/bjp.188.4.359
- Bolton, G. (1999). The Therapeutic Potential of Creative Writing: Writing Myself. Jessica Kingsley Publishers. British Writers and Artists, *Psychiatry*, 52:2, 125-134, doi: 10.1080/00332747.1989.11024436
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Call, J. B., & Shafer, K. (2015). Gendered Manifestations of Depression and Help Seeking Among Men. *American Journal of Men's Health*, 12(1), 41–51. doi:10.1177/1557988315623993
- Carrellas, N. W., Biederman, J., & Uchida, M. (2017). How prevalent and morbid are subthreshold manifestations of major depression in adolescents? A literature review. *Journal of Affective Disorders*, 210, 166–173. doi:10.1016/j.jad.2016.12.037
- Carvalho, J. P., & Hopko, D. R. (2011). Behavioral theory of depression: Reinforcement as a mediating variable between avoidance and depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 154–162. doi: 10.1016/j.jbtep.2010.10.001
- Cipriani, A., Furukawa, T. A., Salanti, G., Chaimani, A., Atkinson, L. Z., Ogawa,

- Y., ... Geddes, J. R. (2018). Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet*, *391*(10128), 1357–1366. doi: 10.1016/s0140-6736(17)32802-7
- Close, R. E. (2000). Logotherapy and adult major depression: Psychotheological dimensions in diagnosing the disorder. *Journal of Religious Gerontology*, *11*(3–4), 119–140
 - Frankl, V. E. (2006). *Psychoterapie a náboženství: hledání nejvyššího smyslu*. Brno: Cesta.
 - Cooper, P. (2013). Writing for Depression in Health Care. *British Journal of Occupational Therapy*, *76*(4), 186–193. doi:10.4276/030802213x13651610908452
 - Djikic, M., Oatley, K., & Peterson, J. B. (2006). The Bitter-Sweet Labor of Emoting: The Linguistic Comparison of Writers and Physicists. *Creativity Research Journal*, *18*(2), 191–197. doi:10.1207/s15326934crj1802_5
 - Dubrasky, D., Sorensen, S., Donovan, A., & Corser, G. (2018). “Discovering inner strengths”: a co-facilitative poetry therapy curriculum for groups. *Journal of Poetry Therapy*, 1–10. doi:10.1080/08893675.2019.1548924
 - Dušek, K., & Večeřová-Procházková, A. (2015). *Diagnostika a terapie duševních poruch (2., přepracované vydání)*. Praha: Grada Publishing.
 - Dušek, K., & Večeřová-Procházková, A. (2005). *První pomoc v psychiatrii*. Praha: Grada.
 - Eaton, W. W., Anthony, J. C., Mandel, W., & Garrison, R. (1990). Occupations and the Prevalence of Major Depressive Disorder. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *32*(11), 1079–1087. doi:10.1097/00043764-199011000-00006
 - Edberg, H. (2018). Creative Writing and Critical Thinking: From a Romantic to a Sociocritical View on Creative Writing. *Creative Writing for Critical Thinking*, 17–43. doi:10.1007/978-3-319-65491-1_2
 - Eid, R. S., Gobinath, A. R., & Galea, L. A. M. (2019). Sex Differences in Depression: Insights from Clinical and Preclinical Studies. *Progress in Neurobiology*. doi:10.1016/j.pneurobio.2019.01.006
 - Fišer, Z. (2001). *Tvůrčí psaní: malá učebnice technik tvůrčího psaní*. Brno: Paido.
 - Forgeard, M. (2008). Linguistic Styles of Eminent Writers Suffering From Unipolar and Bipolar Mood Disorder. *Creativity Research Journal*, *20*(1), 81–92. doi:10.1080/10400410701842094

- Formánek, J. (2011). *Umřel jsem v sobotu*. Praha: Smart Press.
- Formánek, T., Kagström, A., Cermakova, P., Csémy, L., Mladá, K., & Winkler, P. (2019). Prevalence of mental disorders and associated disability: Results from the cross-sectional CZEch mental health Study (CZEMS). *European Psychiatry*, *60*, 1–6. doi:10.1016/j.eurpsy.2019.05.001
- Harrington, N. (2006). Frustration Intolerance Beliefs: Their Relationship with Depression, Anxiety, and Anger, in a Clinical Population. *Cognitive Therapy and Research*, *30*(6), 699–709. doi:10.1007/s10608-006-9061-6
- Hardeveld, F., Spijker, J., De Graaf, R., Nolen, W. A., & Beekman, A. T. F. (2009). Prevalence and predictors of recurrence of major depressive disorder in the adult population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *122*(3), 184–191.
- Heinz, A., Daedelow, L. S., Wackerhagen, C., & Di Chiara, G. (2019). Addiction theory matters—Why there is no dependence on caffeine or antidepressant medication. *Addiction Biology*. doi:10.1111/adb.12735
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Honzák, R. (1999). *Deprese: depresivní nemocný v nepsychiatrické ordinaci*. Praha: Galén.
- Jamison, K. R. (1989) Mood Disorders and Patterns of Creativity in
- Glass, O., Dreusicke, M., Evans, J., Bechard, E., & Wolever, R. Q. (2019). Expressive writing to improve resilience to trauma: A clinical feasibility trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *34*, 240–246. doi:10.1016/j.ctcp.2018.12.005
- Gortner, E.-M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of Expressive Writing in Lowering Rumination and Depressive Symptoms. *Behavior Therapy*, *37*(3), 292–303. doi:10.1016/j.beth.2006.01.004
- Jamison, K. R. (1989). *Mood Disorders and Patterns of Creativity in British Writers and Artists*. *Psychiatry*, *52*(2), 125–134. doi:10.1080/00332747.1989.11024436
- Kačerová, E. (2017). *Počet lidí s depresí stoupl o pětinu*. Statistika & My. Získáno 1. 2. 2020 z <https://www.statistikaamy.cz/2017/03/pocet-lidi-s-depresi-stoupl-o-petinu/>.
- Kaufman, J. C. (2001). The Sylvia Plath Effect: Mental illness in eminent creative writers. *The Journal of Creative Behavior*, *35*(1), 37–50.
- Kaufman, J. C., & Baer, J. (2002). I bask in dreams of suicide: Mental illness, poetry, and women. *Review of General Psychology*, *6*(3), 271–286.
- Kaufman, J. C., & Sexton, J. D. (2006). Why doesn't the writing cure help poets?. *Review Of General Psychology*, *10*(3), 268-282.

- Kaufman, J. C., Bromley, M. L., & Cole, J. C. (2006). Insane, Poetic, Lovable: Creativity and Endorsement of the “Mad Genius” Stereotype. *Imagination, Cognition and Personality*, 26(1), 149–161. doi:10.2190/j207-3u30-r401-446j
- Kirk, C.A. (2004). *Sylvia Plath: A Biography*. Greenwood Press.
- Klerman, G. L. (1988). *The Current Age of Youthful Melancholia*. *British Journal of Psychiatry*, 152(01), 4–14. doi:10.1192/bjp.152.1.4
- Klíma, J. (2016). *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing.
- 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. doi:10.1177/1359105305049769
- Koutek, J., & Kocourková, J. (2003). *Sebevražedné chování*. Praha: Portál.
- Kryl, M. (2006). Psychoterapeutické možnosti v léčbě deprese. *Čes. a slov. Psychiat.*, 102, 250-255
- Křivohlavý, J. (2012). *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2013). *Jak zvládat depresi* (3., aktualiz. a rozš. vyd). Praha: Grada.
- Kučerová, H. (2013). *Psychiatrické minimum*. Praha: Grada.
- Kulka, J. (2008). *Psychologie umění*. Praha: Grada.
- Kutnohorská, J. (2009). *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada.
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (2002). *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, DC: APA Books.
- Lodge, D. (2003). *Jak se píše román*. Brno: Barrister & Principal.
- Ludwig, A.M. (1994). Mental illness and creative activity in female writers. *Am J Psychiatry*. doi:1994;151:1650–1656.
- Marková, E., Venglářová, M., & Babiaková, M. (c2006). *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. Wyer Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts: Vol. 11. Advances in social cognition* (pp. 1–47). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- *MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních*

problémů : desátá revize : obsahová aktualizace k 1.1.2018. (2018). Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR.

- McVey, D. (2008). Why all writing is creative writing, *Innovations in Education and Teaching International*, 45:3, 289-294, doi: 10.1080/14703290802176204
- Merz, E. L., Fox, R. S., & Malcarne, V. L. (2014). Expressive writing interventions in cancer patients: a systematic review. *Health Psychology Review*, 8(3), 339–361. doi:10.1080/17437199.2014.882007
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 160940691773384. doi:10.1177/1609406917733847
- Orel, M. (2015). *Na Freuda já nemám čas, doktore*. Praha: Portál.
- Orel, M. (2016). *Psychopatologie: nauka o nemocech duše* (2., aktualizované a doplněné vydání). Praha: Grada.
- Pajak, K., & Trzebiński, J. (2014). Escaping the World: Linguistic Indicators of Suicide Attempts in Poets. *Journal of Loss and Trauma*, 19(5), 389–402. doi:10.1080/15325024.2013.794663
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2., přepracované a doplněné vydání). Praha: Grada.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162–166.
- Pennebaker, J. W. (2011). Using computer analyses to identify language style and aggressive intent: The secret life of function words. *Dynamics of Asymmetric Conflict*, 4(2), 92–102. doi:10.1080/17467586.2011.627932
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254. doi:10.1002/(sici)1097-4679(199910)55:10<1243::aid-jclp6>3.0.co;2-n
- Plháková, A. (2005). *Učebnice obecné psychologie* (Vyd. 1., dotisk). Praha: Academia.
- Post, F. (1994). Creativity and Psychopathology a Study of 291 World-Famous Men. *British Journal of Psychiatry*, 165(01), 22–34. doi:10.1192/bjp.165.1.22
- Post, F. (1996). Verbal Creativity, Depression and Alcoholism. *British Journal of Psychiatry*, 168(05), 545–555. doi:10.1192/bjp.168.5.545
- Prashak-Rieder N., Neumeister A., Hesselmann B., Willeit M., Barnas C., Kasper S. (1997). Suicidal tendencies as a complication of light therapy for seasonal affective

disorder: a report of three cases. *J Clin Psychiatry*. doi:10.4088/jcp.v58n0903. PMID: 9378689.

- Praško J., Látalová K. 2013. *Psychiatrie v primární péči*. Praha: Mladá fronta (Edice postgraduální medicíny).
- Praško, J., Buliková, B., & Sigmundová, Z. (2010). *Depresivní porucha a jak ji překonat*. Praha: Galén.
- Praško, J., Prašková, H., & Prašková, J. (2015). *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději* (Vyd. 3). Praha: Portál.
- Preti, A., Miotto, P. (1999). Suicide among Eminent Artists. *Psychological Reports*, 84(1), 291–301. doi:10.2466/pr0.1999.84.1.291
- Ptáček, R., Rabock, J., Vňuková, M., Hlinka, J., Anders, M., (2016). Beckova škála deprese BDI-II –standardizace a využití v praxi. *Česká a slovenská psychiatrie*, 112(6): 270–274.
- Oatley, K., & Djikic, M. (nedat.). The Creativity of Literary Writing. *The Cambridge Handbook of Creativity Across Domains*, 63–79. doi:10.1017/9781316274385.005
- Offord, M. (1985). The use of guided fantasy in the study of literature. *English in Education*, 19(3), 54–63. doi:10.1111/j.1754-8845.1985.tb00521.x
- Skvorecky.cz (nedat.). *Literární akademie*. Získáno z <https://www.skvorecky.cz/?p=964>.
- Reinhold, M., Bürkner, P.-C., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms-A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12224. doi:10.1111/cpsp.12224
- Rude, S., Gortner, E.-M., & Pennebaker, J. (2004). Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition & Emotion*, 18(8), 1121–1133. doi:10.1080/02699930441000030
- Smyth, J., True, N., & Souto, J. (2001). Effects of Writing About Traumatic Experiences: The Necessity for Narrative Structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 161–172. doi:10.1521/jscp.20.2.161.22266
- Society of Authors (nedat.). About: The Society of Authors, získáno 23. 5. 2020 z <https://www.societyofauthors.org/About-Us>
- Stack, S. (1996). Gender and suicide risk among artists: A multivariate analysis. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 26, 374-379.
- Stack, S. (1997). Suicide Among Artists. *Journal of Social Psychology*, 137(1), 129–

- Stirman, S. W., & Pennebaker, J. W. (2001). Word use in the poetry of suicidal and nonsuicidal poets. *Psychosomatic Medicine*, 63(4), 517-522.
- Studený, J. (2010). *Dramata jazyka: teorie literatury a praxe tvůrčího psaní*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Svoboda, P. (2007). *Poetoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vágnerová, M. (2002). *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky* (Vyd. 3). Praha: Portál.
- Verhaeghen, P., Joorman, J., & Khan, R. (2005). Why we sing the blues: the relation between self-reflective rumination, mood, and creativity. *Emotion*, 5(2), 226–232.
- Viewegh, J. (1986). *Fantazie: Teoret. studie*. Praha.
- Viewegh, J. (1996). *Sebevražda a literatura*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.
- Wattpad. (2019). Wattpad Announces 80 Million Monthly User Milestone. Získáno z: <https://company.wattpad.com/blog/2019/8/15/wattpad-announces-80-million-monthly-user-milestone>
- Whisman, M. A., Perez, J. E., & Ramel, W. (2000). Factor structure of the Beck Depression Inventory—Second Edition (BDI-ii) in a student sample. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 545–551. doi:10.1002/(sici)1097-4679(200004)56:4<545::aid-jclp7>3.0.co;2-u

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Tabulka popisující výzkumný vzorek výzkumu J. C. Kaufmana

Tabulka č. 2: Popis výzkumného vzorku

Tabulka č. 3: Výsledky ve škále BDI-II.

Tabulka č. 4: Četnost odpovědí u položek testu

Seznam příloh

Příloha č. 1: Abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2: Schéma z Atlasu z analýzy interview

Příloha č. 3: Schéma z Atlasu z analýzy ukázek

Příloha č. 4: Ukázka kódování z programu Atlas.ti

Příloha č. 5: Schéma rozhovoru

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Kvalitativní analýza depresivních projevů v kontextu mladých začínajících spisovatelů

Autor práce: Bc. Anna Krmelová

Vedoucí práce: Mgr. Ondřej Glaser

Počet stran a znaků: 84, 156 714

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 96

Abstrakt: Cílem diplomové práce je popsat a zmapovat vztah mezi projevy deprese a kreativitou v kontextu mladých začínajících spisovatelů. Teoretická práce se zabývá depresivním onemocněním (projevy, léčbou a prevalencí), tvůrčí činností a souvislostí kreativity s duševním onemocněním v kontextu literatury. Pro výzkum byl zvolen kvalitativní přístup. Jako metoda sběru dat bylo využito polostrukturované interview, Beckova sebesuzovací škála deprese (BDI-II) a rovněž byli od respondentů vyžádány krátké ukázky z jejich díla. Výzkumný soubor tvořilo sedm začínajících mladých spisovatelů. Data byla analyzována dle postupů tematické analýzy. Ze sedmi respondentů u tří dosahoval bodový výsledek k mírné depresi a u jednoho respondenta byla bodová hodnota za hranici střední deprese. Příčinu spojení depresivních projevů a tvůrčí kreativity viděli respondenti zejména v tom, že kreativní lidé mají větší tendenci přemýšlet. Diplomová práce rozšiřuje pohled na depresivní onemocnění v kontextu mladých začínajících spisovatelů a zdůrazňuje terapeutické možnosti psaného slova.

Klíčová slova: tvůrčí činnost, deprese, mladí spisovatelé, analýza dokumentu

ABSTRACT OF THESIS

Title: Manifestation of depressive symptoms in young beginning writers: Qualitative analysis

Author: Bc. Anna Krmelová

Supervisor: Mgr. Ondřej Glaser

Number of pages and characters: 84, 156 714

Number of appendices: 5

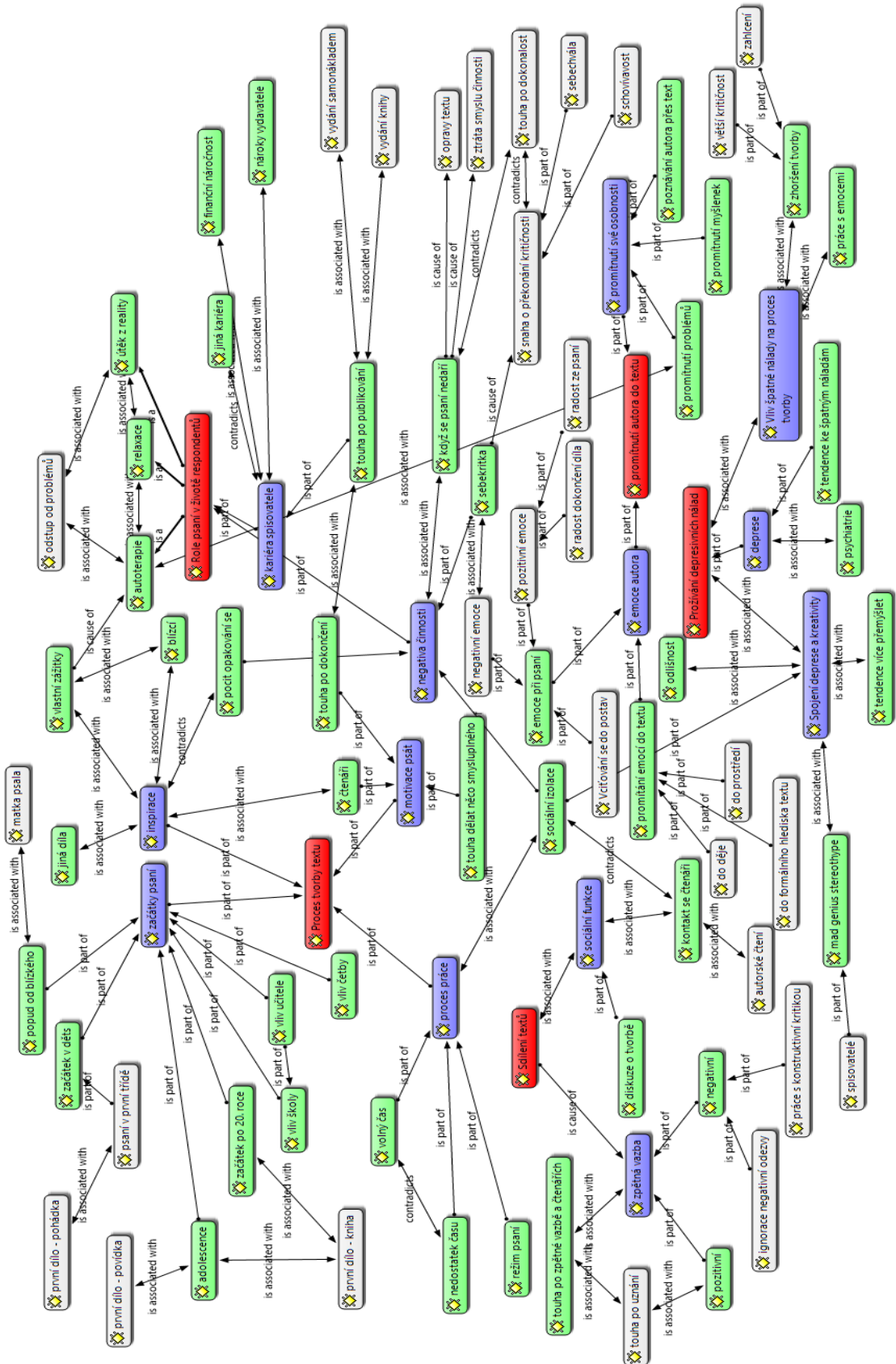
Number of references: 96

Abstract: The aim of the thesis is to describe and map the relations between symptoms of depression and creativity in young beginning writers. In the theoretical part of the thesis depression (manifestations, treatment and prevalence), creative writing and relation of creativity with mental illness in the context of literature is discussed. Seven young beginning writers took part in the current study. A qualitative approach was used to establish the relationship between the creativity and depressive symptoms in young writers. A semi-structured interview and Beck depression inventory (BDI-II) were given to participants. Furthermore, respondents also provided samples of their work, which were analysed in accordance to thematic analysis procedure. Three respondents scored for mild depression and one scored for moderate depression. According to the respondents, the cause of relations between symptoms of depression and creativity is the higher tendency to think. Present thesis extends the view of depressive illness in young beginning writers and also points out the therapeutic use of creative writing

Key words: creative writing, depression, young writers, document analysis

Příloha č. 2: Schéma z Atlas.ti

Analýza interview



Příloha č. 4: Ukázka z kódování z programu Atlas.ti

Impulsem bývá emoce nebo zážitek?	<input type="checkbox"/> inspirací může být cokoliv
Nějaká emoce, ale není to potřeba, protože básně i vlastně cokoliv se dá popsat v básni. Já mám dvě sbírky o hokeji a tam vlastně nejde ani tak o prožitek jako spíš o popis něčeho, nějakého průběhu zápasu. Báseň se dá napsat úplně o čemkoliv.	<input type="checkbox"/> nejvíc psala kolem 15 roku
Jsou nějaká období, kdy píšete nebo jste psávala častěji?	<input type="checkbox"/> touha po čtenářích <input checked="" type="checkbox"/> nějaký ten talent třeba mám <input checked="" type="checkbox"/> Už to nebylo psaní pro sebe, a...
Já si myslím, že je to tak stabilní. Hodně jsem psala, když jsem psala ten můj román, duchařskéj román „Dobrou noc Marie“ a ještě předtím „Vzpomeň si na lásku“. Bylo to kolem osmnáctého roku.	<input type="checkbox"/> autorepie
Proč myslíte, že jste tehdy psala víc?	<input type="checkbox"/> zveřejňování na internetu <input checked="" type="checkbox"/> konzultace textů s blízkými
Začalo mě to bavit, začala jsem vnímat, že nějaký ten talent třeba mám a začala jsem toužit po tom, aby se to někam dostalo, aby si to lidi četli, a vlastně už jsem věděla, co od toho čekat, co chci. Už to nebylo psaní pro sebe, ale chtěla jsem to poslat do světa.	<input type="checkbox"/> pozitivní reakce <input checked="" type="checkbox"/> autorské čtení
Jakou roli má psaní ve Vašem životě?	<input type="checkbox"/> pomáhání lidem
Je to určitá forma terapie a je to něco co mě vlastně naplňuje.	
Dáváte někomu číst svoje texty, to co napíšete?	
Texty vždycky své rodině, většinou mám. Většinu textů dávám na internetové stránky.	
Na internetových stránkách si to lidé mohou přečíst a mají možnost komentovat?	
Samozřejmě. I komentují. Měla jsem autorské čtení, kde jsem se s některými těmi lidmi setkala. Často mi lidi píšou, že jim pomáhají moje básně a že mám psát dál.	
Jaké to pro Vás je poslouchat či číst komentáře lidí?	
Dost dobrý. Je to pro mě výhra. Ráda bych tím pomáhala lidem dál. Jsou lidi, kteří se na mě obracují s prosbou s básní na přání a vlastně mi dávají informace, které ostatní nevědí. Třeba někomu někdo	

Příloha č. 6: Celé schéma rozhovoru

Proces tvorby

- Co Vás ke psaní přivedlo?
- Kdy jste se psaním začal/a?
- Co Vás k tomu vedlo?
- Co byla první věc, kterou jste napsal/a?
- Při jaké příležitosti nejčastěji píšete?
- Bylo nějaké období, kdy jste psal/a častěji?
 - Kdy a proč?
- Už se Vám někdy stalo, že jste na nějakou dobu úplně přestal/a psát?
 - Proč?
 - Kdy a jak jste se psaním dál pokračoval/a?
- Je nějaké dílo, text, nebo část textu, na kterou jste hrdý/á?
- Je nějaké dílo, které se Vám nelíbí a dle vašeho názoru se nepovedlo?
- Co je pro Vás při psaní nejtěžší?
- Co nejlepšího Vám psaní přináší?

Role psaní v životě respondentů

- Dáváte někomu přečíst své texty? Zveřejňujete někde své texty?
- Pracujete nějak se zpětnou vazbou, kterou Vám dávají čtenáři?
 - Litoval/a jste někdy toho, že jste někomu dal/dala něco přečíst nebo, že jste něco zveřejnil/a?
- Znáte se s někým dalším, kdo ve volném čase se věnuje psaní?
- Bavíte se někdy s ostatními spisovateli či „nespisovateli“ o Vaší tvorbě?
- Jak vy sám/sama vnímáte své psaní? Jaké místo má ve Vašem životě?
- Uvažoval/a jste někdy o tom, stát se profesionálním spisovatelem/spisovatelkou?
- Chtěl/a byste někdy nějakou knihu vydat v nakladatelství?

Prožívání emocí a promítání do tvorby

- Jaké emoce nejčastěji při psaní cítíte?
- Pročítáte své texty zpětně? Co u toho prožíváte?

- Máte pocit, že sám/sama sebe nějak promítáte do svých textů?
- Měl/a jste někdy pocit, že Vám psaní pomohlo ve zpracování nějakého zážitku, emoce či zkušenosti?
- Kdy a jak? Promítlo se to nějak do vašeho psaní?

Spojení duševních poruch a kreativity

- Popsal/a byste sám/sama sebe jako člověka, co má spíše tendence ke špatným náladám?
 - Jak se to projevuje?
- Myslíte si, že když máte špatnou náladu, ovlivňuje to vaše psaní?
 - Jak?
- Myslíte si, že se spisovatelům píše lépe při špatné náladě?
 - Proč ano? Proč ne?
- Co si myslíte o tzv. „mad genius stereotype“? Čili o tom, že nadání a talent doprovází často depresivní ladění osobnosti, pocity osamělosti a izolace a podobně.
- Napadá Vás nějaký spisovatel, který by tomuto stereotypu odpovídal?
- Na závěr rozhovoru bych se Vás chtěla zeptat na ukázkou, kterou jste mi posílal. Podle čeho jste ji vybíral?