

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra speciálněpedagogických studií**

**Bakalářská práce**

Jan Ivoš Vinkler

Speciální pedagogika – Dramaterapie

Využití poetoterapie v psychoterapii

Prohlašuji, že bakalářskou práci jsem napsal samostatně pod vedením Mgr. Pavla Svobody, Ph.D. a k práci jsem použil jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 22. 4. 2016

.....

Jan Ivoš Vinkler

Poděkování:

Děkuji Mgr. Pavlu Svobodovi, Ph.D. za odborné vedení, poskytování věcných rad a připomínek při psaní této bakalářské práce. Dále bych velice rád poděkoval Lence Jančové za pomoc v intrafamiliárních záležitostech.

## Obsah:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÚVOD</b> .....  | <b>6</b>  |
| <b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....   | <b>8</b>  |
| <b>1 POETOTERAPIE JAKO TERAPEUTICKÁ DISCIPLÍNA</b> .....                       | <b>8</b>  |
| 1.1 POETOTERAPIE V MINULOSTI A V SOUČASNOSTI .....                             | 8         |
| 1.2 CÍLOVÁ SKUPINA POETOTERAPIE .....  | 9         |
| 1.3 CÍL, OBSAH A FORMY POETOTERAPIE .....                                      | 10        |
| <b>2 ZDROJE A PROSTŘEDKY POETOTERAPIE</b> .....                                | <b>12</b> |
| 2.1 ZDROJE POETOTERAPIE.....   | 12        |
| 2.2 POEZIE JAKO PROSTŘEDEK POETOTERAPIE.....                                   | 14        |
| 2.2.1 <i>Faktory poezie a funkce poetického textu</i> .....                    | 16        |
| <b>3 TECHNIKY PSANÍ BÁSNÍ</b> .....  | <b>18</b> |
| 3.1 TECHNIKY VLASTNÍHO PSANÍ BÁSNÍ .....                                       | 18        |
| <b>4 PSYCHOTERAPIE</b> .....   | <b>20</b> |
| 4.1 VYMEZENÍ PSYCHOTERAPIE.....  | 20        |
| 4.1.1 <i>Předmět psychoterapie</i> .....                                       | 21        |
| 4.2 VZDĚLÁNÍ A OSOBNOST PSYCHOTERAPEUTA .....                                  | 22        |
| 4.3 VYMEZENÍ PSYCHOTERAPEUTICKÝCH PŘÍSTUPŮ .....                               | 24        |
| 4.3.1 <i>Behaviorální, kognitivní a kognitivně-behaviorální přístupy</i> ..... | 24        |
| 4.3.2 <i>Hlubinná a dynamická psychoterapie</i> .....                          | 24        |
| 4.3.3 <i>Humanistická a existenciální psychoterapie</i> .....                  | 25        |
| 4.3.4 <i>Další psychoterapeutické přístupy</i> .....                           | 25        |
| 4.4 EXPRESIVNÍ POSTUPY .....   | 27        |
| <b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....  | <b>28</b> |
| <b>5 CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ</b> .....   | <b>29</b> |
| 5.1 VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY .....   | 29        |
| 5.2 VÝZKUMNÝ CÍL.....  | 29        |
| <b>6 METODOLOGIE VÝZKUMU</b> .....   | <b>30</b> |
| 6.1 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM .....   | 30        |
| 6.2 METODY SBĚRU DAT .....   | 31        |
| 6.2 PROSTŘEDÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....  | 31        |
| 6.3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU.....                                     | 31        |
| 6.4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....                                       | 32        |

|   |              |
|---|--------------|
| <b>6 VLASTNÍ ANALÝZA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....</b>             | <b>33</b>    |
| 6.1 OPERACIONALIZACE.....                                       | 45           |
| 6.2 VYHODNOCENÍ KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU.....                    | 45           |
| <b>7 INTERPRETACE VÝLEDKŮ ANALÝZY KVANTITATIVNÍCH DAT .....</b> | <b>47</b>    |
| <b>ZÁVĚR.....</b>   | <b>49</b>    |
| <b>SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ .....</b>                     | <b>.....</b> |

## ÚVOD

Úvodem by rád autor popsal cestu k tématu, o kterém pojednává tato bakalářská práce. Již na střední škole se autor začal více věnovat čtení a především psaní poetických textů. Zprvu si tyto texty nechával výhradně pro sebe a to i přes to, že jejich charakter by se dal označit jako vyznání lásky. Později se však zúčastnil několika literárních soutěží, ze kterých si odnášel buď nějaká umístění nebo čestná uznání. Podporu měl nejen ze strany školy, ale především ze strany rodiny, jelikož maminka autora má magisterský titul z české a německé filologie a její vztah k literatuře autora ovlivňoval již od dob, kdy chodil na základní školu. Tatínek autora sice žádný titul týkající se jazyka či literatury nemá, přesto jeho vztah k literatuře autora ovlivnil možná více, než jak tomu bylo u druhého rodiče. Při nástupu na vysokou školu srdce autora zaplesalo jakmile se dozvěděl o poetoterapii. Podrobněji se této terapii začal věnovat po absolvování hodin poetoterapie s Pavlem Svobodou, který tento předmět vyučoval. Následně se autor blíže seznamoval s osobností poetoterapeuta, Pavla Svobody, jeho pak autor této práce seznamoval se svými poetickými pracemi, které v očích poetoterapeuta byly nadějně.

Tato bakalářská práce je tradičně strukturovaná do dvou základních dělení a to na teoretickou a praktickou část, které se dále dělí na další kapitoly a podkapitoly. Teoretická část je hlavním zdrojem informací, jenž vychází zejména z české literatury. Teoretická část je dělena do 4 kapitol. V první kapitole se autor zabývá poetoterapií jako samostatnou terapeuticko-formativní disciplínou, jejím vznikem, z čeho a odkud vychází, jaké má kořeny. Cílovou skupinou ,pro kterou je poetoterapie určená. Dále v této kapitole najdeme cíle poetoterapie a její formy.

V druhé kapitole autor čtenáře seznamuje se zdroji poetoterapie. Prostředky poetoterapie, kterým je hlavně samotná poezie jako taková. Autor zde také uvádí faktory poezie a funkce poetického textu, kterých je dohromady 5 a autor je stručně charakterizuje. Třetí kapitola je věnována technikám vlastního psaní básní, kde se autor zaměřuje především na techniku volných asociací.

Poslední blok teoretické části je věnován psychoterapii. Zde autor vymezuje psychoterapii a její předmět. V tomto posledním bloku najdeme jaké vzdělání by měl psychoterapeut mít a jaká by měla být osobnost psychoterapeuta, co se kompetencí, vzdělání, charakteru a temperamentu týče. Jsou zde vymezeny a stručně charakterizovány tři základní směry v psychoterapii mezi něž patří KBT, hlubinná a dynamická psychoterapie, humanistická a existenciální psychoterapie. Tento poslední blok uzavírá kapitola zabývající se

ostatními směry v psychoterapii.

Druhý oddíl této bakalářské práce popisuje praktickou část, která je založena na kvantitativním výzkumném šetření. Toto šetření probíhalo prostřednictvím internetu.

Autor si stanovuje cíle výzkumného šetření. Dále stanovuje výzkumné předpoklady a výzkumný cíl. V metodologii výzkumu autor popisuje charakteristiku kvantitativního šetření, metody sběru dat, které použil. Čtenáře autor seznamuje s prostředím výzkumného šetření a s charakteristikou výzkumného vzorku.

Vlastní analýza dotazníkového šetření je jako předposlední část v praktickém oddílu této bakalářské práce, kde autor stanovuje výzkumné předpoklady, které následně potvrzuje nebo vyvrací. Do předposlední části patří i vyhodnocení kvantitativního výzkumu.

Poslední část patří interpretaci výsledků analýzy kvantitativních dat. Zde si autor pokládá 4 otázky, které mu v mysli vyvstanuli při této analýze. Čtenář se zde dozví, jak si na ně autor odpověděl a dokládá to informacemi z analýzy kvantitativního šetření.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Poetoterapie jako terapeutická disciplína

Následující kapitola vymeze základní aspekty poetoterapie včetně její historie a současného pojetí. Jedná se zejména o poetoterapeutické cíle, její obsah, formy a cílové skupiny vhodné pro poetoterapeutickou práci. Součástí kapitoly pojednávající poetoterapii jako terapeutickou disciplínu jsou také podkapitoly, které hovoří o poezii jakožto prostředku poetoterapie. Jednotlivé funkce poetického textu a techniky psaní básní jsou taktéž součástí následujícího textu.

### 1.1 Poetoterapie v minulosti a v současnosti

Hledáme-li zdroje poetoterapie dostáváme se k vokalizaci, jenž nalezneme ve fylogenezi lidského rodu. Na počátku lidského hlasu byl rytmus a melodie jako začátek hudby, ale i poezie v souvislosti s různorodými rituály. V Římské říši nalezneme nejstarší zmínku o využití básní jakožto formy léčby. Římský lékař v 1. tisíciletí se snažil léčit lidi, které sužovala nějaká choroba tím, že jim říkal, aby jejich chování bylo takové, které našli ve spisech, psanými ve verších. Mniši recitovali žalmy z paměti v době křesťanství. Modlitby podporovali zpěvem a hudbou, a dále je také podporovali prvky ritualizační či poetické. Rytmizovaná a veršovaná slova měla neopomenutelné účinky, téměř terapeutické a měly vliv na prožívání a jednání lidí. Dnes platí totéž. (Svoboda, 2010)

V Americké Pensylvánii, přesněji v nemocnici, kterou založil B. Franklin, nalezneme spojitost mezi medicínou a poezií. Zde se básně využívali k léčbě. V této nemocnici pomohla poezie jako terapeutický prostředek k léčení duševně nemocných lidí. Termín psychopoezie společně s termínem psychodrama navrhl L. Moreno. Eli Grafier, americký básník v roce 1928 hájil léčebné účinky poezie. První poetoterapeutická sezení se začla objevovat v Institutu sociální terapie. Autor knihy Psychoterapie Gilbert Schloss, zde tohoto času pracoval. Společnost pro poetoterapii (Associations for Poetry Therapy)<sup>1</sup> byla založena r. 1969. Na psychiatrickém oddělení u pacientů postižených následky domácího násilí, incestu a znásilnění se aplikovala poetoterapie v Cumberland Hospital v Brooklynu. V USA již existovalo mnoho terapeutických center, kde poetoterapie našla pevné místo v systému expresivně-formativních terapií a to na začátku 70. let 20. st. Roku 1980 v USA byly

---

1 1970 Los Angeles – založení Poetry Therapy Institute 1973 Kalifornie – založení Institutu pro léčbu poezií



stanoveny pravidla poetoterapie<sup>2</sup>. V této době byly pro práci poetoterapeuta stanovené jasné podmínky získávání certifikátu potřebných k výkonu praxe poetoterapeuta (Svoboda, 2007, 2010).

Přesto definitivní oddělení biblioterapie od poetoterapie můžeme najít teprve od poloviny 20. st. Poetoterapie jakožto svébytná expresivně-formativní speciálněpedagogická terapie se v ČR objevovala ze začátku sporadicky a to vždy jako část muzikoterapeutických činností. Na UP v Olomouci a to na Pedagogické fakultě, přesněji na Katedře speciální pedagogiky se momentálně dostává poetoterapii nových rámců (Svoboda, 2007).

Publikace Pavla Svobody<sup>3</sup> Poetoterapie je praktický návod a zásobník nápadů, jak se v dané problematice zorientovat. Poetoterapii Svoboda definuje jako terapeutickou metodu, jenž využívá prvků poezie za účelem navození žádoucího prožívání, chování a jednání klientů (Svoboda, 2007).

Definice dle Kouhoutka<sup>4</sup>, jenž poetoterapii pojmenovává jako podpůrnou metodou při léčení psychiky a osobnosti využívající poezie (její vnímání a prožívání i její vlastní tvorby). Tuto definici nalezneme v online ABZ slovníku cizích slov. (Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz>)

V české odborné literatuře neexistuje mnoho autorů, kteří by se tak specifické disciplíně jako je poetoterapie věnovali. Teoretické práce jsou téměř výhradně dílem zde citovaného doktora Svobody. V oblasti poetoterapeutické praxe stojí za zmínku kniha Karla Nešpora Jóga poezie psychoterapie. Jedná se vlastně o básnickou sbírku. Podstatné ale je, že autor ji uvádí jako léčebnou a v úvodu knihy předkládá svůj pohled na léčebné účinky poezie, o nichž je přesvědčen. (Nešpor, 1997)

## 1.2 Cílová skupina poetoterapie

Svoboda vymezuje cílovou skupinu pro poetoterapeutickou práci jako skupinu, která má košaté pole působnosti, zabývá se lidmi různého věku, daří se jí efektivně použít v případě fyzických i emočních problémů zahrnujících život ohrožující nemoci (okologické onemocnění), chronická onemocnění (diabetes melitus, revmatismus), dále při

---

2 Pravidla definovaná organizací National Association for Poetry Therapy (NAPT)

3 Mgr. Pavel Svoboda, Ph. D. - vysokoškolský pedagog Univerzity Palackého v Olomouci (Pedagogická fakulta – Ústav speciálněpedagogických studií); dříve učitel a vychovatel na rozličných typech škol, působil také v PPP (pedagogicko-psychologické poradně) ve Svitavách jako diagnostický pracovník

4 Prof. PhDr. Rudolf Kohoutek, CSc. (\*1940) - poradenský a pedagogický psycholog a vysokoškolský pedagog Masarykovy univerzity v Brně

nealkoholových a alkoholových závislostech, lze ji použít u pubescentů, žáků se specifickými poruchami učení, při práci s oběťmi rodinného násilí, zneužívání, incestu apod. (Svoboda, 2007).

Na základě vztahu klienta k poezii Svoboda dělí klienty na dva základní typy. Klienty tedy vnímá jako čtenáře. Což odkazuje na receptivní přístup v poetoterapii. Jedná se o typ konkrétní a typ abstraktní.

Konkrétní typ klienty/čtenáře dává přednost jasnému, dobře členěnému textu, který má úvod do děje a závěr je přesně pojmenovaný. Upřednostňuje prózu. Pokud čte poezii, tak nejraději s přesným rýmem, rytmem a dějem. Posléze se v myšlenkách vrací k již přečtenému útvaru, o kterém dále často přemýšlí.

Abstraktní typ nemá příliš rád dějové linie. Prahne po atmosféře a rychle uchopitelných dojmech. Hledá zábavu a hru v četbě nebo i v poslechu. Má rád spíše kratší literární texty. V poezii je mu bližší volný verš. (Svoboda in Müller, 2014)

### **1.3 Cíl, obsah a formy poetoterapie**

Nejen preventivně a rehabilitačně, ale také především léčebně je poetoterapie zacílena. Za cíl si však neklade přehnané výsledky a to ani v oblasti literární, ani v oblasti medicínské. Její potenciál nalezneme v podpůrné terapii, kterou můžeme použít u psychosomatickospirituální složky každého z nás. V obecném cíli nalezneme pozitivní změnu v chování individua. Pokud je poetoterapie úspěšná, mělo by dojít ke změně v prožívání a při opakovaném aplikování by klient mohl změnit osobnostní rysy k lepšímu. (Svoboda, 2007). V zařazení poetoterapie mezi podpůrné aktivity větších psychoterapeutických postupů se tedy Svoboda shoduje již citovaným Kohoutem.

Pokud si stanovíme konkrétní cíle, měli bychom vždy vycházet z potřeb a požadavků klienta. Nejčastěji se jedná o navození následujících změn:

- a) navození vnitřní relaxace
- b) probuzení nových zájmů
- c) překonávání depresivních stavů
- d) aktivizace a stimulace vedoucí k uzdravení
- e) žádoucí odvrácení pozornosti od vnitřních problémů
- f) větší stimulace emocionálního a sociálního citění
- g) zrychlení adaptace na nové životní podmínky

- h) navození větší motivace pro úspěšnější seberealizaci
- ch) rozvíjení paměti, pozornosti a myšlení atd. (Svoboda, 2007)

Obsahem poetoterapie jsou veškeré aktivity, které směřují k dosažení výše uvedených cílů. Jedná se tedy o terapeutickou práci s poetickým materiálem. Tuto práci je možné provádět v různých formách. První rozdělení se odvíjí od míry aktivity terapeuta a klientů. Pokud terapeut sám pracuje s textem a například ho klientům předčítá, jedná se o tzv. receptivní formu. (Svoboda in Müller, 2014) Z této definice je tedy možné odvodit, že pokud se klienti sami účastní, například vlastní básnické tvorby jedná se o formu aktivní. Tato forma je podstatná pro praktickou část této práce. Aktivní neboli tvořivou poetoterapii Svoboda definuje jako kreativní (tvorba veršů). (Svoboda in Müller, 2014)

Jiné rozdělení závisí na počtu zúčastněných. Dle toho ji dělíme na individuální, párovou, skupinovou, komunitní a hromadnou. Dále je možné, aby byla poetoterapie rozdělena na řízenou a volnou. (Svoboda in Müller, 2014)

## 2 Zdroje a prostředky poetoterapie

Poetoterapii můžeme uchopit společně s dalšími technikami a využít v ní i jiných dostupných zdrojů. Mezi tyto zdroje můžeme řadit hru, hudbu, dramaterapii či literární výchovu. Dále se v kapitole zaměříme na poezii jako prostředek poetoterapie, kde se podíváme na její působení v minulosti a zároveň současnosti.

### 2.1 Zdroje poetoterapie

- Poetoterapie a hra

Poetoterapii lze vnímat jako hru se slovy. K naplnění všech funkcí, tedy hlavně k zesílení pozitivních účinků této expresivní terapie je nezbytně důležité, aby ji klient vnímal jako činnost nezávaznou, svobodnou, hravou, kreativní a uvolňující.

Roger Caillois vymezil hru jako činnost, která je založena na jistých bodech. Hra by měla nést následující složky:

- Svobodnou -> hráč není nucen ke hře. Tuto složku již máme zmíněnou výše a vypovídá tedy o svobodném projevu tvorby
- Vydělenou z každodenního života -> hra je vymezena do předem určeného času a v daném prostoru. Stejně tak v poetoterapii je využití práce se slovem ve hře vymezeno určitým časovým limitem a odehrává se na daném místě, stejně jako by tato činnost probíhala v jiném psychoterapeutickém sezení
- Nejistou -> jedná se o to, že průběh ani výsledek hry nemůže být předběžně určen, ponechává hráči určitý prostor na jeho iniciativu a invenci
- Neproduktivní -> nevytváří hodnoty ani majetek či nové prvky. Zde by se dalo v rámci poetoterapie a této složky polemizovat, jelikož vzniká určitý výsledek hry se slovem – text. Avšak nemusí být pro výstup důležitý, jelikož se může jednat čistě o proces, ne o výsledek.
- Podřízenou pravidlům -> pravidla mohou být různého charakteru a podléhat jistým konvencím, které mohou pravidla hry upravovat. Zde se zase můžeme zamyslet nad propojením poetoterapie a hry s tímto bodem. Psaní textu, který má sloužit k uvolnění nemusí být rámcově podřízen pravidlům.
- Fiktivní -> znamená, že je doprovázena specifickým vědomím alternativní reality nebo skrývané iluze ve vztahu k běžnému životu (Valenta, 2011)

Skrze poetoterapeutické aktivity by měl být klient schopen odpoutat se od každodenní reality, upustit uzdu své fantazii a nechat, aby tvořilo jeho podvědomí.

Propojení hry a poetoterapie lze vidět i na základních vlastnostech tvůrčí hry, které se prolínají v daných bodech, mezi které řadíme:

- Spontánnost, improvizaci a nepředepsanou činnost
- Symboliku vycházející z fantazie
- Projekci (projikování vlastních duševních, mnohdy nevědomých obsahů)
- Explorační, tedy pokusná povaha
- Vstup do jiné role, při čemž píše (hraji) svůj vlastní zážitek
- Hra/psaný text je cílem sám o sobě
- Spojování vědomých procesů s nevědomými (Valenta, J. in Valenta, M. 2011)

- Poetoterapie a hudba

Stejně tak, si zde může ukázat jak poetoterapie zasahuje do hudby. Shodně jako hudba, tak i poezie umí vyvolávat různorodé vizuální asociace. Poetoterapie je ve své podstatě vázána na hudební prvky mnohem více než například biblioterapie nebo dramaterapie. Tento fakt je dán rozdílným cílením na vědomé a podvědomé složky osobností klientů. Vokalizovaná hudba je vlastně zhudebnělou poezií. Správným užitím hudebního pozadí, které nazýváme tzv. back ground music bývá často umocněna síla slova (Svoboda, 2007).

- Poetoterapie a dramaterapie

Dramaterapie je v současnosti rozměrově větší a její záběr je nesrovnatelně širší, než je tomu u poměrně málo známé a doposud nevyzrálé poetoterapie. Břehy mezi terapiemi jsou velmi pružné, v mnoha zřetelech se jejich styčné body překrývají. Pro obě dvě terapie je charakteristické především využití slova, ovšem způsob využití je již rozdílný. V poetoterapii slovo představuje prvotní stavební materiál, kdežto v dramaterapii slouží jako nástroj pro další plánované záměry (Svoboda, 2007).

- Poetoterapie a literární výchova

Literární výchova by měla směřovat ke dvěma základním cílům. Prvním z nich je vytvoření pozitivního přístupu k již vzniklému světovému literárnímu dědictví, druhým cílem je naučit člověka aktivnímu podílení se na tomto odkazu. V České republice se v rámci literární výchovy pořádají kurzy tvůrčího psaní. Ačkoli při poetoterapeutických sezeních není odborná příprava klientů nezbytná, protože výsledky prací slouží většinou „pouze“ k

terapeutickým účelům. Výsledná díla by neměla být mezi sebou jakkoliv srovnávána. Avšak terapeut může při vedení klientů používat i doporučené techniky a postupy obdobné s obsahem učebnic literární výchovy či tvůrčího psaní (Svoboda, 2007).

## 2.2 Poezie jako prostředek poetoterapie

Prostředek, hlavní stavební materiál poetoterapie tvoří báseň či jakýkoli jiný poetický text, který by měl mít určité vlastnosti. Zejména by se měl viditelně odlišovat od prózy zdůrazněním vlastních specifických stránek, které mají přímý vztah k podvědomému prožívání člověka. Poezie se značí také procesualností<sup>5</sup> podobně jako je tomu u hudby. Svoboda též uvádí, že v poetoterapii by se mělo užívat zejména poezie lyrické. Podle Hnízda (1986) první lyrická díla vznikala již v období starověku v zemích Orientu – Předního, Středního a Dálného východu (Mezopotámie a Egypt, Indie a Čína, Palestina, Persie a Arábie). Egyptská výtvarná díla z období Staré říše (3000-2400 př. n. l.) dokazují tímto, že už tehdy byla lyrika rozpracovaná. Ve starověké Indii byla poezie nejrozšířenějším vyjadřovacím způsobem, dokonce naučná literatura byla psána formou veršů. První čínské literární památky pocházejí z konce 2. tisíciletí př. n. l. Nejstarší sbírkou čínské poezie je Kniha písní (Š'ting), jejíž redakce byla připisována filozofovi Konfuciovi. Povaha čínštiny, v níž převládají krátké slabiky, její tendence k jednoduchým větám a převaha statického vyjadřování nad dynamickým, souvisí zřejmě s tím, že prvořadým literárním vyjádřením je lyrické básnictví. Tato tendence je zřetelná i v novodobé literární tvorbě. (Hnízdo, 1986)

Lyrika byla umělecky nejefektivnějším projevem také starojaponského písemnictví. Nejrozšířenějším útvarem zde byla pětiveršová tanka o jednatřiceti slabikách. Z japonského básnictví vyšla sbírka Manjóšú (Deset tisíc listů) z 2. poloviny 8. století, obsahující kolem 4500 básní, spolu se sborníkem Kokinšú (Sbírka starých a nových básní) z 10. století, který obsahuje 1100 básní. Typickou čínskou i japonskou lyriku přebásnil do češtiny Bohumil Mathesius. (Hnízdo, 1986)

*„Objektivita epiky proti subjektivitě lyriky a dramatu. Nebo: epos a drama mají děj, lyrika nikoliv.“* (Mukařovský, 2008, s.102)

Na člověka má poezie prokazatelně celkový citový vliv a stejně jako jiné druhy umění působí náladotvorně a ovlivňuje tak lidskou psychiku. Působit na estetické vnímání člověka je jejím základním posláním, všechny její ostatní možnosti využití mají zřejmě již pouze druhotnou

---

5 Působí v čase, má svou dynamiku, může gradovat či zeslabovat své účinky, měnit svou tvář, pohybovat se v různé hlasitosti.

důležitost a účinky, včetně např. funkce léčebné (Svoboda, 2007).

*„Obsah - Forma. To je předmětem starých úvah, ale my se mu nemůžeme vyhnout. Je tady něco, co máme vyjádřit (obsah) a něco, čím jej vyjadřujeme (forma). Formou můžeme vyjádřit tentýž obsah obširněji (stručněji), ozdobněji (méněozdobně), prostěji (složitěji). Jenomže umělec tento poměr mezi obsahem a formou takhle prostičce nechápe (Tolstoj!). Ani tady není hranice možná: kde začíná forma a kde končí obsah? Větou začínají jazykové prostředky, ale prostředky již přesahují formu. Totéž by bylo kdekoli jinde (například v malířství: kde začíná „obsah“?), zkrátka nerozeznáváme, co je obsah a co je forma.“* (Mukařovský, 2008, s. 39)

Stejně jako hudba, tak i poezie umí vyvolávat různorodé vizuální asociace. Vše je ovšem založeno na správné volbě a propojení básnických a přednesových faktorů. Tuto schopnost lze využít při rozkrývání osobnosti klienta. Propojuje se zde tedy poetoterapie s hypnoterapií, či psychoanalytikou.

Poetoterapie dokáže proniknout do povědomí, obzvláště je-li spjatá s terapeutickou relaxací, která tento proces prohlubuje, či v rámci tvořivých nebo katarzních procesů. Klient se dostává ke změnám stavu vědomí, při nichž přichází do podvědomé hladiny alpha, která je charakteristická svým volným putováním nejrůznějších myšlenek, dojmů, barev, zvuků, chutí i neidentifikovatelných předmětů (Svoboda, 2007). Zde se nám krásně vyobrazuje propojenost poetoterapie s dalšími směry psychoterapie.

Poslechem básně se může posluchač dostat zpět do svého dětství, to znamená, že zde může proběhnout jakási reminiscence. Tato technika klienta může provést příjemnou relaxací a vzpomínkami na již zapomenuté prožité chvíle. Může zde dojít k propojení pocitů posluchače a přednášejícího.

Jako u každé psychoterapie, stejně tak i u poetoterapie nelze vždy zajistit, že tyto techniky přinesou takové ovoce, jaké se výše popisuje. Jenoznačný vliv zde má autenticita textu a individualita každého člověka (jak přednášejícího, tak posluchače). Nelze tedy říci, že jedna určená báseň vyvolá tak silný pocit, či prožitek u více osob souběžně.

Položme si zde otázku, kolik osob v dnešní době čte poezii? A ti, kteří nečtou, tak z jakého důvodu? Odpověď můžeme hledat například v tom, že někteří jedinci nedokáží svou mysl natolik uvolnit a neumí nechat proniknout účinky veršů do svého podvědomí. Soustředí se více na okrajový význam, hledají v něm různé vzornice, které netřeba hledat. A to nás zase vrací k tomu, že se zde tvoří jakási zed', která účinky básně nepustí dál (Svoboda in Müller, 2014).

## 2.2.1 Faktory poezie a funkce poetického textu

### A) Faktory básnické (vztahující se k jednotlivé básni nebo jejich souboru)

- a) organizace a souhra slabik
  - i) zvukomalba
  - ii) rým
  - iii) rytmika slov
- b) rytmus veršů (druh verše)
- c) děj

### B) Faktory přednesové

- a) přednesové faktory akustické (vztahující se k osobnosti přednášejícího)
  - i) barva hlasu přednášejícího
  - ii) dynamika přednesu
  - iii) tempo přednesu
  - iv) hlasitost přednesu
- b) přednesové faktory vizuálně prostorové (vztahující se k prostředí)
  - i) volba barev (osvětlení místnosti, snoezelenu atd.)
  - ii) uspořádání terapeutické místnosti
  - iii) volba kostýmů a dalších doplňků účinkujících

### C) Přednesové specifické faktory

- a) osobnost terapeuta
- b) výběr básní
- c) volba metody (Svoboda, 2007)

## Funkce poetického textu

Funkce poetického textu u poetoterapie se definují v souladu s faktickým oddělením poetoterapie od biblioterapie. Kdežto tedy u biblioterapie mnozí autoři zdůrazňují např. funkci informační, u poetoterapie se dostává do popředí spíše následující výčet funkcí:

### A) ESTETICKÁ funkce

Tiché čtení poezie anebo její hlasitý přednes je součástí na utváření vkusu. Klienti



mohou v bohaté nabídce poetických textů i jejich zpracování nacházet oblast vlastních preferencí. Učí se poezii „rozumět“ a opakovaně ji využívat např. k relaxačním účelům. O relaxačním účelu autor píše níže.

#### B) RELAXAČNÍ funkce

Tato funkce se podílí na jedné ze základníchází poetoterapie. Relaxace s básní se do jisté míry stává odpočinkovou, ale za to velmi důležitou součástí komplexního léčebného individuálního programu.

#### C) OČISTNÁ funkce

Už samotný Aristoteles si byl vědom o očištné funkci poezie. Očištění člověka od nežádoucího napětí, od svých vlastních interních stresů, od zátěže civilizačních problémů.

#### D) SOCIÁLNÍ funkce

Při poetoterapeutických sezeních vznikají vzájemným sdílením pocitů silné sociální vazby. Lidé se dokáží více otevřít, hovořit beze studu o svých prožitcích. Vypracovává se sebedůvěra v pospolitosti. Buduje se ztracené nebo snížené sebevědomí jednotlivců.

#### D) LÉČEBNÁ funkce

Poetoterapeutické aktivity jsou vhodné zejména pro klienty s lehčími projevy neuróz, případně i pro pacienty se závažnějšími psychózami. Poetoterapie je ovšem v takovém případě pouze podpůrným procesem doplňujícím vlastní odbornou léčbu. (Svoboda, 2007)

### 3 Techniky psaní básní

Svoboda uvádí, že by klienti neměli mít pocit, že pouze smysluplné a zřetelně dešifrovatelné básně jsou jediným správným výsledkem. Terapeut by neměl klást důraz na přílišné racionální vysvětlení smyslu vzniklých básní, které by mezi sebou neměly být kvalitativně srovnávány. Výsledné poetické produkty většinou nehrají stěžejní roli. Mnohokrát se stane, že účastníci poetoterapie nevytvoří nic zvláště objevného, inspirativního ani výjimečně pěkného. Tento výsledek však samozřejmě neznamená, že celé sezení bylo zbytečné. Velkým přínosem může být i v individuálních případech vznik dostatečně silných impulsů, které někoho nasměrovaly k samostatnému písemnému vyjádření. Oceňujeme tedy jakékoli pokusy. I v krajním případě neosmělení klienta hledáme pozitivní přerámování celé, na první pohled neúspěšné, terapeutické situace. U aktivní formy poetoterapie je důležité na začátku lekcí použít nejprve jednoduché zahřívací (též warm-up) techniky. Tento úvod je nezbytný pro překonání vnitřních bariér (studu, trémy) a nechuti dětí i dospělých poddat se volnému tvoření. Svoboda doporučuje „*vybrat ty nejjednodušší básnické formy a techniky nebo pouhá poetická cvičení, která nevyžadují od účastníků využít větší básnickou erudici*“<sup>6</sup>.“ (Svoboda, 2007) U dětí lze využít např. říkanky o zvucích, u dospělých klientů třeba nonsensů<sup>7</sup>, limeriky<sup>8</sup>, haiku<sup>9</sup>, distichonu<sup>10</sup> aj. (Svoboda, 2007) Nastane-li situace, kdy zahřívací techniky nepomohou, je třeba se u daného klienta, případně u celé skupiny, zaměřit na receptivní formu poetoterapie. (Svoboda, 2007)

#### 3.1 Techniky vlastního psaní básní

##### TECHNIKA VOLNÝCH ASOCIACÍ

Jedná se o techniku psaní básní, která tvoří jeden ze základních opěrných bodů poetoterapie. Můžeme ji chápat jako vstupní průpravnou část před hlavním blokem aplikované

---

6 důkladné vzdělání, znalost, zkušenost, schopnost

7 Nonsense nebo také umělá řeč, dětština či svojtšina – slova, z nichž je báseň složena, postrádají logický význam, nevytvářejí logické věty, vyvolávají jen pocity a představy.

8 Limerik je básnický útvar, který je uvozen a ukončen podobným veršem. Poetická technika vhodná např. pro práci s pacienty s Alzheimerovou chorobou.

9 Haiku je japonská básnická forma o 17 slabikách ve 3 řádcích.

10 Distichon je dvojverším, v němž druhý verš popírá anebo rozvádí tezi uvedenou v prvním verši. (Svoboda, 2007)

poetoterapie. Spočívá v akutním a souvislém tvoření slovních asociací. Tyto slovní řetězce by neměly být usměrňovány rozumem a neměli by být příliš omezovány gramatickými pravidly. Účastníci těchto terapeutických sezení při ní zpravidla zapisují volné přílivy slov ihned na papír. Takto vznikají v mnoha případech impozantní volné verše, které nejsou formálně podřazeny pravidlům zvukomalby, rytmu či rýmu. Přesto není výjimkou, pokud se tyto prvky v takto vznikajících verších objevují (Svoboda, 2007).

#### TECHNIKA NEOLOGISMU a NONSESU

Je znakem nesmyslné lyriky. Použití nonsensu je dobré na prohlubování vztahů v terapeutických skupinách, při práci s malými dětmi. Nonsens zveličuje syntax veršovaných nesmyslů, které neznamenaají nic. Sémantický význam není vždy pro každého nulový, pokud si uvědomujeme, že sféra poezie nemá hranic, či ve sféře podvědomého citění významů slov. V receptivní formě poetoterapie má nonsens větší svobodu pro představivost čtenáře či posluchače. Nonsens opravdu zvětšuje hranice pro rozvoj fantazie.

Nonsens u použití každých slovních novotvarů pomáhá již v počátečních fázích poetoterapeutických sezení k navození kreativity. U klientů, kteří mají strach předstoupit s básní je nonsens bránou k otevření se před ostatními. Tato uměle vytvořená řeč je pro jednotlivce velice individuální a včastých případech pomůže odstranit intra a interpersonální bariéry.

Neologismus – v praxi se často setkáme prolínání se neologismus v nonsenzi. Neologismus můžeme chápat jako poetického nositele decentně naznačených významů slov, nebo ho můžeme chápat jako gramatickou chybu, v tom případě hovoříme o nepoetickém neologismu. Pokud nonsens doplňuje mozaiku zvukomalby či je utvářen kvalitními rýmy je takový nonsens v poezii vítaný. Pokud utváříme nové neologismy je osvědčenou metodou spojení dvou a více smysluplných a gramaticky správně napsaných slov.

Další možné techniky:

TECHNIKA CLUSTERINGU (technika řízených asociací)

TECHNIKA IMAGINATIVNÍHO BÁSNĚNÍ S MANDALOU

TECHNIKA KOLÁŽE

TECHNIKA VÍCE ROVIN

TECHNIKY V KRUHU

## 4 Psychoterapie

Výše jsme se zmiňovali o propojení poetoterapie s psychoterapií, proto je důležité přiblížit si psychoterapii jako takovou. Zároveň se seznámit s rolí psychoterapeuta a letmo si připomenout přístupy, které psychoterapie nabízí.

### 4.1 Vymezení psychoterapie

Kratochvíl charakterizuje psychoterapii jako vědu aplikovanou (směřující k praktickému využití poznatků) a empirickou (opírající se o získané poznatky, jež zobecňuje do hypotéz a teorií). Jedná se o interdisciplinární vědní obor, který se prolíná do jiných oblastí medicíny a psychologie a jiných zdravotních, sociálních a jiných oborů (Kratochvíl, 2006).

Psychoterapie nalézá uplatnění v mnoha oborech, nejčastěji zejména v pomáhajících profesích. Do těchto profesí spadá poradenská a klinická psychologie, také například speciální pedagogika, sociální práce, medicína apod. Psychoterapie je praktická léčebná činnost, při které záměrně a plánovaně psychoterapeut působí pomocí vztahu mezi klientem a terapeutem, prostřednictvím slov, rozhovoru, chování, emocí, učení, sugesce a interakce, či jeho samotnou osobností. Působí na klienta tak, aby kvalitněji prožíval svůj život a lépe uchopil vztahy kolem sebe (Vymětal, 2004).

Psychoterapie je zejména léčbou, ale i ochranou před konkrétní nemocí a rehabilitací poškozeného zdraví, jenž se provádí výhradně psychologickými prostředky mezi které patří především komunikační a vztahové vazby.

Prvopočátek problému je v člověku samotném. Každá lidská bytost je jedinečná, a stejně tak i její problémy jsou individuální a rozdílné. Každý jedinec potřebuje zvláštní, mu přímo nastavenou pomoc. Psychoterapie slouží k léčbě nemoci, poruchy nebo anomálie, pomáhá s vyrovnáním se pocitů smutku, obav či strachu a beznaděje, či při vnitřní nepohodě. Pomáhá lidem objevit smysl života a řešit problémy ve vztazích, stejně tak ukazuje různé řešení životních krizí a pomáhá zvládat náročné období v životě. Její pomoc se zaměřuje na osoby s psychogenními poruchami, které mají psychické potíže. Psychoterapii lze využít a příznivě díky ní ovlivnit i průběh nemocí jako jsou nádorové onemocnění a kožní onemocnění, diabetes či vysoký krevní tlak aj. (Vymětal, 2004).

Psychoterapie také mimo jiné napomáhá ke skutečnému pohledu na sebe a k sebepoznání (Vymětal in Baštecká, 2009).

Ve vědomí nechá každá nevědomá představa jistou stopu. Touto stopou může být rozporuplný pocit, tenze, která se odhalí při specifickém tématu. Tomuto kontextu nejdříve musí člověk věnovat pozornost, pojmenovat ji a teprve, když cítí, že našel správné pojmenování, že je jeho prožívání pravdivější, otvírá se tu něco nového, opravdovějšího. Toto je proces psychoterapie (Kopřiva, 2006).

Pravdivý pohled na sebe, opravdový vztah k sobě je základní nutností k vytvoření opravdového lidského vztahu k druhým. Důležité ovšem je, si tento pravdivý vztah vybudovat první sám k sobě.

Jak uvádí Vymětal, psychoterapie má vést ke zdravému sebevědomí, ke schopnosti účinně zvládat problémy, k pocitům sebeuplatnění, k pocitu spokojenosti a vyrovnanosti, k naplnění životního smyslu, k možnosti radovat se ze života, k zmírnění potíží a odstranění jejich příčin, k zamezení suicidního chování (Vymětal in Baštecká, 2009).

Psychoterapie je účinná jestliže terapeutovo působení u klienta a jeho nejbližšího okolí provede změnu. Psychoterapie může působit i negativně, přičemž může dojít k poškození klienta. Za negativními dopady vůči klientovi stojí nedostatečná profesionalita a kompetence psychoterapeuta. Fungovat jako kvalitní psychoterapeut považuje řada autorů za umění (Vymětal, 2004).

V následujících podkapitolách se autor zaměří na požadavky ve vzdělávání u psychoterapeutů, kde a jak je možné tohoto vzdělání dosáhnout a koho lze nazývat psychoterapeutem. Nejdříve se autor zaměří na charakterové vlastnosti osobnosti psychoterapeuta.

#### **4.1.1 Předmět psychoterapie**

*“Předmětem psychoterapie je lidské zdraví a jeho poruchy, prevence, léčba a rehabilitace těchto poruch z hlediska možnosti jejich ovlivňování komunikační a vztahovou cestou. Využívá se zde poznatků zejména psychologie a přístupů psychosomatické medicíny.”* (Vymětal, 2004, str. 25) Důležitý je zde důraz na diagnostiku osobnosti, kdy psychoterapie využívá psychodiagnostických postupů, které umožňují přesné zjištění vlastností, projevů, procesů a struktur a zároveň chování člověka. Výhoda psychoterapeutického pohledu spočívá v opírání se o další psychologické vědění, jako je vývojová psychologie, psychologie osobnosti atp. (Vymětal, 2004)

## 4.2 Vzdělání a osobnost psychoterapeuta

Psycholog, sociální pracovník, lékař a jiní získají psychoterapeutickou kvalifikaci, posléze co absolvují speciální psychoterapeutický výcvik. Pokud absolvují tento výcvik je nutné, aby se nadále v tomto oboru vzdělávali. Každý psychoterapeutický výcvik je realizován v určitém psychoterapeutickém směru a jednotlivci se učí nejen teorii tohoto určitého směru, ale i prakticky, zážitkovou formou si budoucí psychoterapeut odžije vlastní psychoterapii (Vymětal, 2004).

Budoucí psychoterapeut by měl být emočně vyrovnaný, motivovaný altruismem, odolný proti psychické zátěži, tolerantní, empatický, otevřený, zvláště pak akceptující druhé. Samotný výcvik tyto vlastnosti rozvíjí, přestože by měly patřit mezi nejdůležitější charakteristiky již v průběhu počátečního výběru budoucích terapeutů (Vymětal, 2010).

Psychoterapeut během svého psychoterapeutického vzdělávání prochází sebezkušnostním výcvikem, kde na vlastní kůži poznává a zažívá psychoterapeutický proces, co by v roli klienta. Díky této sebezkušnosti lépe rozumí sám sobě, vztahům k druhým, rozumí vlastním motivům a okolnostem, které utvářely a utvářejí jeho osobnost, přijímá se pozitivně. Sebepoznáním se rozvíjí jeho vnitřní stabilita a frustrační tolerance k psychické zátěži, kterou ve své práci nezbytně potřebuje. Terapeut by tedy měl být vyrovnaný, opravdově se zajímat o druhé lidi, mít své životní zkušenosti, které prověřil sebepoznáváním. Psychoterapie jako praktická činnost se z učebnic a přednášek naučit rozhodně nedá. Budoucí psychoterapeut nejdříve musí projít sebezkušnostním a zážitkovým výcvikem, protože je velmi důležité, aby nejprve poznal sám sebe ze všech stran a úhlů pohledů a teprve po této zkušenosti může pomáhat a léčit druhé (Vymětal, 2010).

Výcviky jsou realizovány individuálně, ve skupině nebo v kombinované formě. Tyto výcviky jsou složeny ze sebezkušnostního procesu, teoretické části, praktického získávání primárních dovedností a supervize. Tyto psychoterapeutické výcviky trvají několik let a jsou jak časově, tak i finančně velice náročné.

Kvalifikace terapeuta se rozlišuje dle prostředí, ve kterém se terapeut pohybuje a pracuje.

U odborné psychoterapie, která je prováděna ve zdravotnictví, je dán požadavek z atestace z klinické psychologie a dále pak speciální akreditovaný psychoterapeutický výcvik, funkční specializační zkouška ze systematické psychoterapie v rámci Institutu pro postgraduální vzdělávání ve zdravotnictví (IPV Z) a supervize. Absolventi, kteří úspěšně projdou těmito výcviky získají psychoterapeutické osvědčení o funkční specializaci v systematické

psychoterapii na Subkatedře psychoterapie Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví v Praze. Tito absolventi musí mít lékařské vzdělání anebo vzdělání klinického psychologa se specializací pro práci ve zdravotnictví. Tito psychoterapeuti mohou poté uzavírat smlouvy pro svou praxi se zdravotními pojišťovny. Tato omezení jsou důležitá pro ochranu pacienta a zachování kvality léčby. (Lečbych, 2010).

Z výše uvedeného vyplývá, že není jednoduché se stát psychoterapeutem, jehož psychoterapeutické působení může být označováno za léčbu. Nyní se autor zaměří na požadavky na poradenského psychoterapeuta.

Dle potřeby jednotlivých zařízení se liší požadavky na kvalifikaci. S klienty, u nichž není diagnostikováno onemocnění může podpůrnou psychoterapii provádět lékař, psycholog, vyškolené zdravotní sestry či sociální pracovník (Lečbych, 2010).

Podpůrný psychoterapeut dle Kratochvíla neusiluje o změnu osobnosti klienta, avšak jeho cílem je porozumění, podpora, pomoc klientovi takovému jaký je. Podpůrný psychoterapeut se snaží vézt klienta k pozitivnímu pohledu na život, podporuje jeho pozitivní vlastnosti, vede jej k důvěře ve vlastní schopnosti a síly a pomáhá mu s řešením aktuálních problémů (Kratochvíl, 2006).

Při definování podpůrného psychoterapeuta vidíme, že psychoterapie takto charakterizovaná často koresponduje s nároky na praktickou činnost sociálního pracovníka, či pomáhajícího pracovníka v odlišném oboru.

Vymětal uvádí, že psychoterapie se uplatňuje v mnoha dalších profesích, v různých typech poraden, ve školských zařízeních, ve vězeňství, v pomáhajících organizacích, ve svépomocných organizacích a jinde. Nesmíme opomenout, že i zde je nutná odborná kvalifikace, jež určují jednotlivé organizace, stavovské společnosti (Vymětal, 2010).

Dle Kratochvíla musí psychoterapeut mít potřebné znalosti, vzdělání, dovednosti a vžitý etický kodex (Kratochvíl, 2006).

Prakticky každý může využívat psychoterapeutických postupů odpovědně a bezpečně. Avšak tuto činnost nemůže nazývat léčením (Vymětal, 2010).

Nyní již víme, že psychoterapie má své uplatnění ve velkém spektru oborů. Podpůrnou psychoterapii či psychoterapeutické postupy může využívat po absolvování psychoterapeutického výcviku i sociální pracovník, pedagog, speciální pedagog, pracovník v sociálních službách, či pracovník z jiných oblastí než je zdravotnictví.

Psychoterapeutické výcviky jsou podmíněny psychoterapeutickými přístupy. Tyto přístupy

dále rozvedeme v následujícím textu.

### **4.3 Vymezení psychoterapeutických přístupů**

Než rozřadíme jednotlivé přístupy je nutné podotknout, že psychoterapie je multiparadigmatická a vychází z psychologických pramenů (Navrátil, 2001).

Vymětal rozřazuje psychoterapeutické přístupy a školy na 8 základních kategorií, které v textu níže autor vyjmenuje a stručně charakterizuje

#### **4.3.1 Behaviorální, kognitivní a kognitivně-behaviorální přístupy**

Kognitivně-behaviorální terapie, Racionálně-emotivní terapie, Terapie depresí.

Terapeut se od prvopočátku snaží navázat důvěryhodný vztah s klientem. Vytváří vhodné pracovní pole. Terapeut staví na pozorovatelných faktech a jejich objektivním popisu. Využívá technik nácviku sebekontroly, cílevědomé volby podnětů, sebetrestání a v průběhu sezení klienta přeučuje, precvičuje nevhodné zvyky, chování, postoje či hodnocení. Tím se klient učí novému, žádoucímu chování, které se následně odrazí v jeho rozhodování a jednání. Vždy jsou stanoveny cíle a kroky, podle kterých se bude postupovat, a o kterých je klient předem informován. Tyto směry využívají dle dichotomického dělení direktivní a rekonstrukční přístupy. (Vymětal, 2010 a Kratochvíl, 2002). Základním principem tohoto směru je tedy učení se novému, žádoucímu chování a myšlení.

#### **4.3.2 Hlubinná a dynamická psychoterapie**

Psychoanalýza, Analytická psychologie C. G. Junga.

První zmínky hlubinné psychoterapie zaznamenáváme u Sigmunda Freuda. V terapii je převážně kladen důraz na nevědomé procesy osobnosti. Vývoj, růst a formování osobnosti podle tohoto směru vychází z raného dětství a vnitřních psychických procesů, z čehož následně pramení i vznik duševní nemoci. Tento směr se převážně zajímá o vývoj libida v určitých vývojových stádiích. Terapeut má za úkol pomoci klientovi s rozpoznáním a uchopením jeho vnitřních obsahů nevědomí. Společně se dvojice zaměřuje na život od raného dětství klienta až po současný stav. K tomu využívá vzpomínek, fantazií klienta a volných asociací. Při těchto technikách dochází k tzv. znovuprožití (abreakci), díky kterému dochází k léčení. Vztah mezi terapeutem a klientem je nejdůležitějším nástrojem změny (Vymětal,



2010, Kratochvíl 2002). Základním principem tohoto psychotherapeutického působení je tedy působení na nevědomé děje, jejich zvědomění a léčba znovuprožitím.

### **4.3.3 Humanistická a existenciální psychoterapie**

Rogersovská psychoterapie, Daseinsanalýza, Transakční analýza, Gestalt terapie, Logoterapie.

Tyto směry berou člověka jako svébytnou, svobodnou a rozumnou bytost s určitou odpovědností. Kladou důraz na jedinečnost osobnosti a podporují její osobní růst. Jsou zaměřeny na vnitřní svět klienta a věnují se otázce smyslu života. Snaží se klienta vést k bezprostřednímu emocionálnímu prožitku v přítomnosti a být v harmonii sám se sebou. Prvořadým významem pro utváření osobnosti jsou hlavně vztahy s druhými lidmi. Rozvoj osobnosti a zdraví je závislý na přijetí druhými. Díky přijetí klient znovu pocítuje vlastní hodnotu a prožívá pocit bezpečí. Role terapeuta je založena na jeho vlastní osobnosti. Měl by být autentický, opravdový, jednat sám za sebe a samozřejmě být empatický. Základní jednotkou je zde zase vztah mezi psychotherapeutem a klientem, dále jejich pravidelné setkávání a rozhovory. (Vymětal, 2010 a Kratochvíl 2002). Terapeut se stává průvodcem v klientově vlastním hledání (Vymětal, 2004).

### **4.3.4 Další psychotherapeutické přístupy**

#### **Relaxační a psychofyzilogické přístupy - Autogenní trénink**

Psychika a fyziologické procesy u jedince jsou nerozdělitelné. Pokud budeme působit na psychiku, budeme tím automaticky ovlivňovat i fyziologii jedince. Základní princip tohoto přístupu je odpoutat klienta od úzkosti a napětí do stavu, kdy se bude cítit příjemně a bude zrelaxovaný. U těchto přístupů se setkáme s různými meditačními, tělesnými, dechovými a imaginativními technikami. Dále sem patří autogenní trénink, relaxační metody, biofeedback aj. Základem pro další terapeutické působení jsou relaxační techniky, které by měl ovládat každý psychotherapeut (Vymětal, 2010).

#### **Sugestivní a hypnotherapeutické přístupy – Hypnóza.**

Hypnotická psychotherapie by se v jistých případech mohla brát za jeden z nejstarších přístupů terapie. V historii byla využívána jak při rituálech, tak k léčbě. V této terapii je využíváno hlavně autority terapeuta a sugestibility klienta. Zaměřuje se hlavně na odstranění nežádoucích vzorců v chování a potíží klienta. Hypnóza má velmi široké uplatnění v terapii.

Existují jisté techniky, kterými lze člověka do hypnotického stavu uvést poměrně jednoduše. Díky terapeutově autoritě a vzájemnému vztahu dokáže terapeut svými pokyny ovlivnit klienta při jeho změněném stavu vědomí, tedy v hypnóze. Když je klient v transu, zůstává v bdělém stavu. Terapeut však do rozhovoru vkládá dané sugestivní návrhy, které klienta ovlivňují (Vymětal, 2010 a Kratochvíl, 2002). Základním principem těchto technik tedy je manipulativní ovlivnění klienta v hypnotickém stavu.

**Systemová, systemická a komunikační pojetí** – řadíme zde rodinné přístupy v pomáhajících profesích, Ostrov rodiny, Narativní terapie, Hellingerovy rodinné konstelace.

V rodinné terapii je toto pojetí obzvláště uplaňováno. Zde se psychoterapie opírá o předpoklad, že lidstvo jako společenství vytváří specifické systémy, kde jednotlivci na sebe působí vzájemně. Základním stavebním pilířem systému je rodina, u které jsou jednotlivé prvky systému samotní členové. Změnou chování a jednání způsobenou psychoterapeutickým působením na jednoho člena se mění celý systém. Úkolem terapeuta je zjišťování vztahů, vzájemných pozic a dorozumívání se mezi jednotlivými členy systému. V tomto procesu systemické terapie se používá spousta různých technik a rozhovorů, postupů, úkolů, jenž si za cíl kladou vytvoření podmínek ke změně a odstranění problému. Tento druh terapie nehledá příčiny problému, ale je zaměřen na řešení a změnu (Vymětal, 2010).

Primárním principem této koncepce je působení na systém pomocí jednotlivce a orientace na změnu a řešení.

V dnešní době patří tento koncept mezi nejdůležitější směry v psychologii, psychoterapii, sociální práci, pedagogice apod.

### **Transpersonální psychoterapie**

Zaměřuje se na přesah hranice smyslů a zkušenosti. S touto terapií se úzce pojí Maslowova pyramida potřeb. Za cíl transpersonální terapie se považuje hlavně rozvoj spirituální a mystické zkušenosti. (B. English a R. West, 1983)

Transpersonální psychoterapii se v České Republice hlavně věnoval Stanislav Grof. S tímto směrem se propojují transpersonální zážitky a holotropní dýchání. Transpersonální psychoterapie je směsice podmanivých na prožitek zaměřených technik (Vymětal, 2010).

### **Integrativní a eklektické přístupy**

Patří sem PBSP – Pesso-Boyden psychomotorický systém

Jedná se o kombinaci různých účinných metod a praktik z rozličných terapeutických směrů a

škol. Tyto metody a principy se sjednocují, různě kombinují (souběžně či postupně) – eklektická, a nakonec vytvoří sjednocenou a ucelenou teorii - integrativní (Vymětal, 2010). Základem této terapie tedy je přizpůsobit terapii klientovi tak, aby se zaměřila na jeho problém, na osobnost klienta. Tento přístup nepřizpůsobuje tedy klienta svému psychoterapeutickému směru, ale naopak. Terapeut tedy pro klienta a jeho problém hledá nejvhodnější postup, metody a přístupy. (Vybíral, Roubek, 2010). V současnosti se jedná o nejpoužívanější přístup v pomáhajících profesích. Terapeut tedy vytvoří terapii určenou přímo pro tu danou osobu, na její určitý problém. Eklektický a integrativní přístup je tedy založen na tom, že terapeut vybere ty nejúčinnější metody z jednotlivých směrů, které by měly vyřešit klientův problém (Vymětal, 2004 a Kratochvíl, 2002).

#### **4.4 Expresivní postupy**

Expresivní postupy se zakládají na použití pohybu, imaginace, a uměleckých znaků. Tyto postupy slouží k uvolnění, redukci úskosti, vyjádření pocitů úzkosti a strachu.

*„Expresivní postupy v psychoterapii rozumíme takové metody, při kterých se pacient vyjadřuje verbálně i neverbálně prostřednictvím specifického média(uměleckého, pohybového)“* (Vymětal, 2007, s. 259)

Díky těmto technikám je pro klienta jednodušší, snadnější a spontánnější vyjádření vnitřních procesů. Expresivní techniky pomáhají uvolnit vnitřní napětí, snížit úzkost. Navíc tyto techniky pomáhají lépe uchopit pocity, které jsou obtížně vyjádřitelné či nejasné. Práce s expresivním projevem směřuje k uvědomění si významu do nich projikovaných, čímž umožňuje větší kontrolu emocí a pochopení jejich vzniku. Mezi expresivní postupy můžeme řadit dramatické metody, hru, pohyb, pantomimu, výtvarný projev a hudbu. Přičemž lze mezi sebou tyto postupy kombinovat.

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

V teoretické části autor popsal problematiku týkající se nově utvářející se formativně-terapeutické expresivní terapie, poetoterapie. Dále se autor zaměřil na vymezení psychoterapie, její charakteristiku a rozdělení. Tato teoretická část se stala východiskem pro praktickou část, kterou autor uvede a popíše níže.

Praktická část nastiňuje podrobné informace o výzkumu, který se týkal zejména problematiky čtení literatury, jací autoři se dnes čtou. Zda se v dnešní době najde někdo, kdo se ještě věnuje psaní, ať už je to psaní nepravidelné či pravidelné nebo zda píše jen pro sebe či pro někoho apod.

Na začátku praktické části si definujeme cíl výzkumu, stanovíme výzkumné otázky, poté popíšeme metodologii, jenž byla zvolena pro tento výzkum, a také autor seznámí čtenáře s prostředím, kde byl tento výzkum realizován a s výzkumnou skupinou, jež se šetření účastnila.

## **5 Cíle výzkumného šetření**

Ve výzkumném šetření se autor zaměřil nejen na hojnost čtení různých druhů literárních útvarů a druhů, ale i na hojnost vlastní tvorby u různých věkových kategorií osob, rozdílnost v pohlaví a statusu např.: student, pracující, důchodce. Dále se autor v dotazníku zabývá pocity a prožitky, které jedinec pociťuje při psaní. V dotazníku se autor ptá z jakého důvodu respondent píše. Autor si neklade za cíl velký výzkum, který by mohl globalizovat či vyvozovat obecně platné závěry. Tato práce má charakter mapující sondy.

Autor se snaží zjistit hojnost a charakteristiku čtených literárních útvarů. Zjistit, zda je více čteno současných autorů či ne.

Na základě stanovených cílů výzkumného šetření si autor stanovil následující výzkumné předpoklady.

### **5.1 Výzkumné předpoklady**

Předpokládám, že 70% dotazovaných čte, zbylých nečte.

Předpokládám, že respondenti píšící poezii jsou motivováni vnitřními pohnutkami.

Předpokládám, že nejčetnější skupinou budou současní autoři.

### **5.2 Výzkumný cíl**

Autor se ve výzkumném cíli snaží popsat a odpovědět na výzkumné otázky.

## 6 Metodologie výzkumu

Autor si vybral pro svoji praktickou část využití kvantitativního postupu získání dat a informací, které se následně dají dobře zpracovat a třídit dle potřeby. Autor použil k šetření dotazník. Dotazník patří mezi nejpoužívanější způsob, jak získat data, informace. Pokud použijeme dotazník, který se řadí mezi standartizované metody, měli bychom mít na paměti, že dotazník musí mít předem stanovené jasné cíle a strukturu. (Gavora, 2000)

### 6.1 Kvantitativní výzkum

Kvantitativní výzkum má tu přednost, že poskytuje precizní a jednoduché vyjádření výzkumných údajů a to v podobě čísel. Člověk jenž zkoumá nezasahuje do výzkumu, měl by si držet odstup, díky kterému má výzkumník nestranný pohled na zkoumané úkazy. Věrné kvantitativní výsledky nám dále umožní vyjádřit všeobecné předpovědi o jevech (Gavora, 2000).

V kvantitativním výzkumu se používá vyvozovací metoda, tzn., že výzkumník je schopen řešit jen specifickou kategorii jevů. To znamená, že může najít řešení jen pro jeden určitý problém, který můžeme popsat v termínech vztahů mezi pozorovatelnými proměnnými. Kvantitativní výzkum je testování hypotéz o skupinách, a ne o jednotlivcích, jak uvádí Disman (2002).

Jak píše Hendl (2005), kvantitativní výzkum probíhá více strukturovaně a používá spíše deduktivní postup vědecké metody - soustřeďuje se na popis variability předem definovaných proměnných, které vymezují, co budeme pozorovat a zachycovat.

*„Absence uceleného a uznávaného přístupu k datům vzešlým ze studia případů v praxi znamená, že téměř každá studie představuje do jisté míry originální analytický a interpretativní přístup.“* (Švaříček, Šeredová, 2007, s. 109)

Hendl spatřuje rozdíly významu otázky pro výzkumníka a významu otázky pro respondenta. Kde největší úskalí shledává ve špatném porozumění otázce respondentem. Dále popisuje disonance verbálně-kognitivně-behaviorální, což znamená jestli odpovědi respondenta skutečně odpovídají jeho chování a jestli se jeho odpovědi shodují s jeho vlastním názorem. Vidí problém v interpretaci údajů získaných strukturovaným dotazováním.

Tyto metody jež jsou založeny na principech v rámci kvantitativního výzkumu jsou bedlivě zpracovávány tak, aby jim předmět zkoumání co nejvíce odpovídal. Mezi další

důležité opatření patří validita, tedy to, aby se daná věc dala v měření opakovat a aby při opakování vyšli tytéž hodnoty (Hendl, 2005).

## 6.2 Metody sběru dat

Gavora (2000, s. 148) tvrdí, že „*nejlepším nástrojem zkoumání je vlastní úsudek a zkušenosti výzkumníka*“, přesto je nezbytné, aby pro zachování kvality bylo pro výzkum využíváno jednotných technik sběru dat. Tyto metody lze specifikovat jako určité postupy, které napomáhají autorovi výzkumu dostat informace o určitých jevech. V tomto kvalitativním přístupu k výzkumu nám můžou metody poskytnout bohatá a jedinečná data. Díky tomuto přístupu může výzkumník řešit a poté interpretovat to, jak výzkumný vzorek vytváří tzv. sociální realitu (Gavora, 2008).

## 6.2 Prostředí výzkumného šetření

Autor pro usnadnění šetření částečně využil internetovou platformu pro vytváření, distribuování a upravování dotazníků: [www.survio.com](http://www.survio.com). Proto je na grafech a některých tabulkách patrná reklama z tohoto serveru, za což se autor omlouvá.

Výzkumné šetření autor šířil pomocí sociální sítě: [www.facebook.com](http://www.facebook.com). Z tohoto důvodu jej autor považuje za celorepublikové. Vzhledem k tomu, že autor v dotazníku nepoužil otázku týkající se místa bydliště či místa, kde byl dotazník vyplňován, nemůže autor rozdělit výzkumný vzorec a jeho odpovědi do teritoriálního rámce oblasti České republiky.

## 6.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Respondentů bylo celkem 96 z toho 78,1% (75) žen a 21,9% (21) mužů. Věková kategorie je zastoupena od 15 do 65 let věku. Věkovou kategorii nyní autor rozdělí do 6 subkategorií, které jsou následovné:

- A) 15 -18 let –1%, 1 respondent
- B) 18 – 26 let –76%, 73 respondentů
- C) 26-35 let – 18,8%, 18 respondentů
- D) 35 – 45 let – 2,1%, 2 respondenti
- E) 45 – 65 let – 2,1%, 2 respondeti

## **6.4 Metodologie výzkumného šetření**

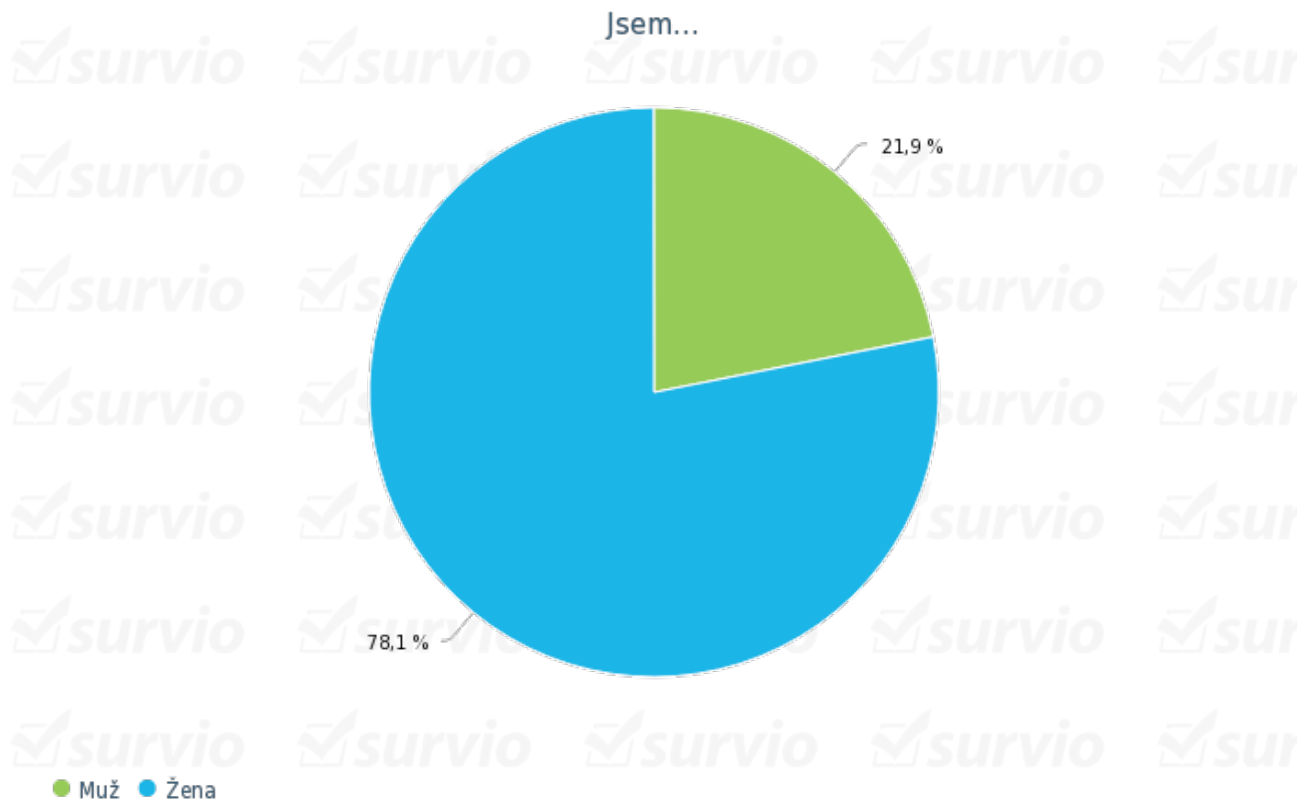
Autor ve výzkumném šetření pracuje s prvky kvantitativního výzkumu. Autor se ve svém šetření rozhodl využít dotazník, který byl distribuován pomocí internetové sociální sítě. Dotazník byl anonymní. Položky byly sestaveny jak z uzavřených, polootevřených, tak i z otevřených otázek. Celkově autor použil 9 položek z toho 3 uzavřené, 2 polootevřené a 4 otevřené.



## 6 Vlastní analýza dotazníkového šetření

Otázka č. 1

Jsem...muž/žena.

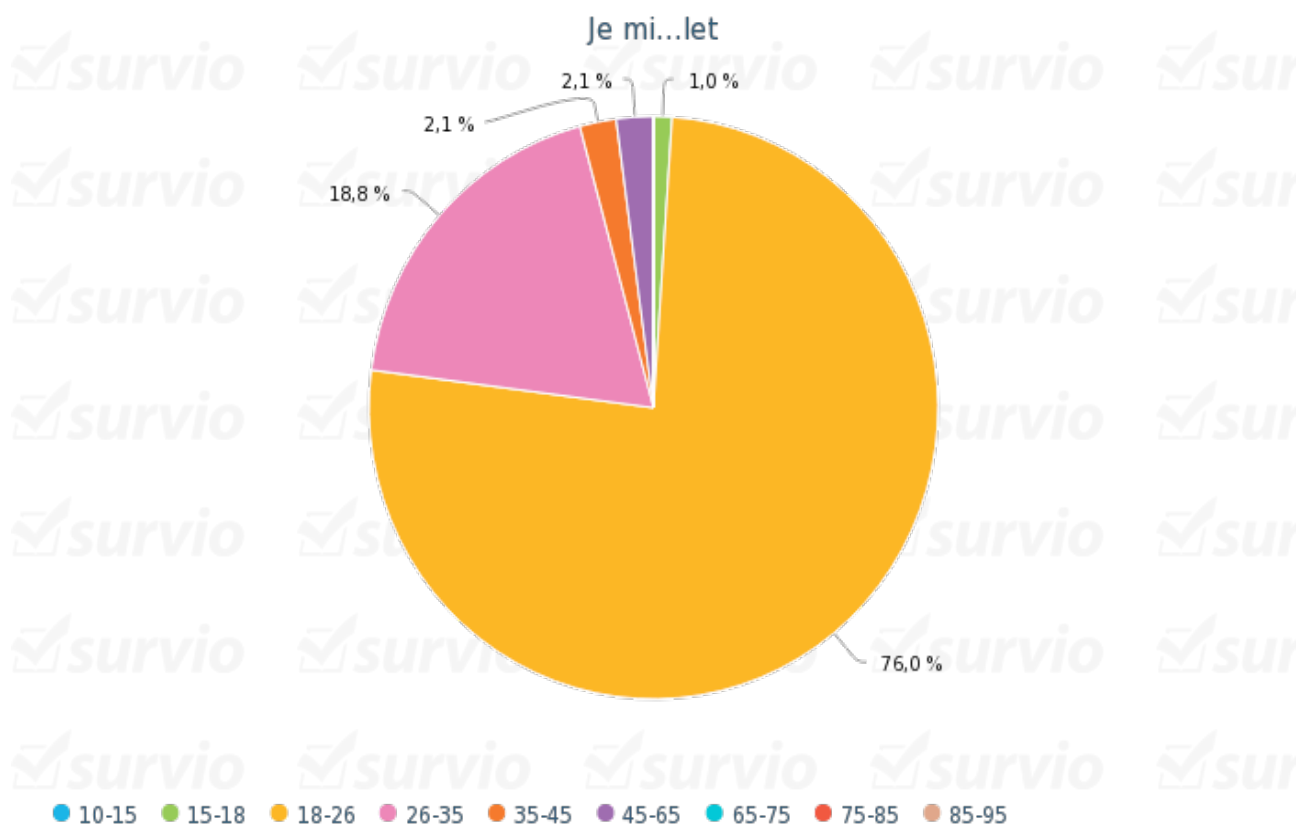


Graf č. 1

Respondentů bylo celkem 96 z toho 78,1% (75) žen a 21,9% (21) mužů.

Otázka č. 2

Je mi...let.



Graf č. 2

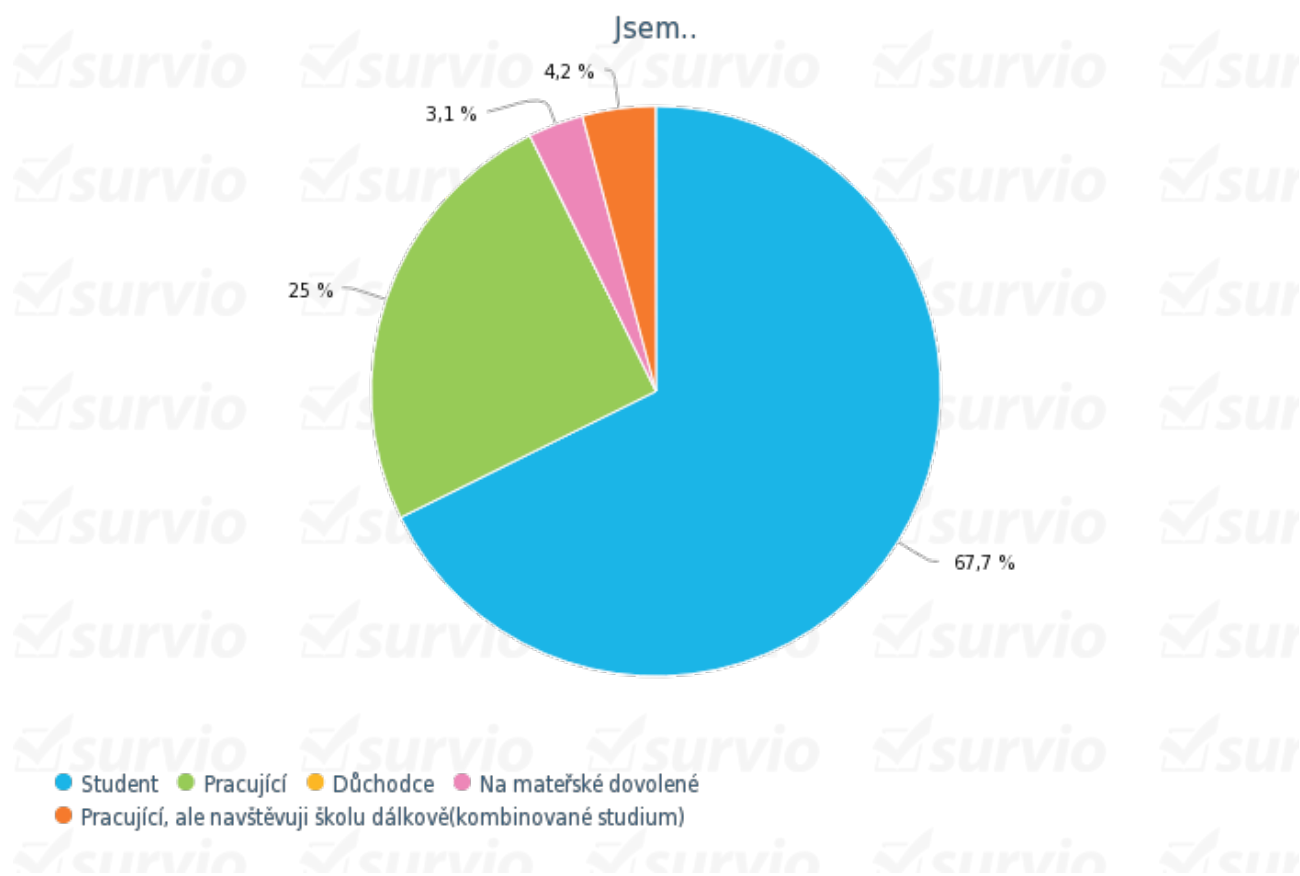
Věková kategorii je zastoupena od 15 do 65 let věku. Autor si myslí, že zastoupení těchto věkových kategorií je ovlivněno místem, kde se šetření konalo. Nejčastěji je zastoupena věková kategorie 18 – 26 let, do které patří nejvíce sociálně-ekonomických skupin a to studenti střední školy, studenti vysoké školy, pracující a lidé na mateřské dovolené. Věkovou kategorii autor rozdělil do 9 subkategorií, které jsou následovné:

- A) 10 – 15 let - 0
- B) 15 -18 let –1%, 1 respondent
- C) 18 – 26 let –76%, 73 respondentů
- D) 26 - 35 let – 18,8%, 18 respondentů
- E) 35 – 45 let – 2,1%, 2 respondenti
- F) 45 – 65 let – 2,1%, 2 respondeti
- G) 65 – 75 let – 0
- H) 75 – 85 let – 0

CH) 85 – 95 let - 0

Otázka č. 3

Jsem...student/pracující/důchodce/na mateřské dovolené/pracující, ale navštěvuji školu dálkově (kombinované studium)

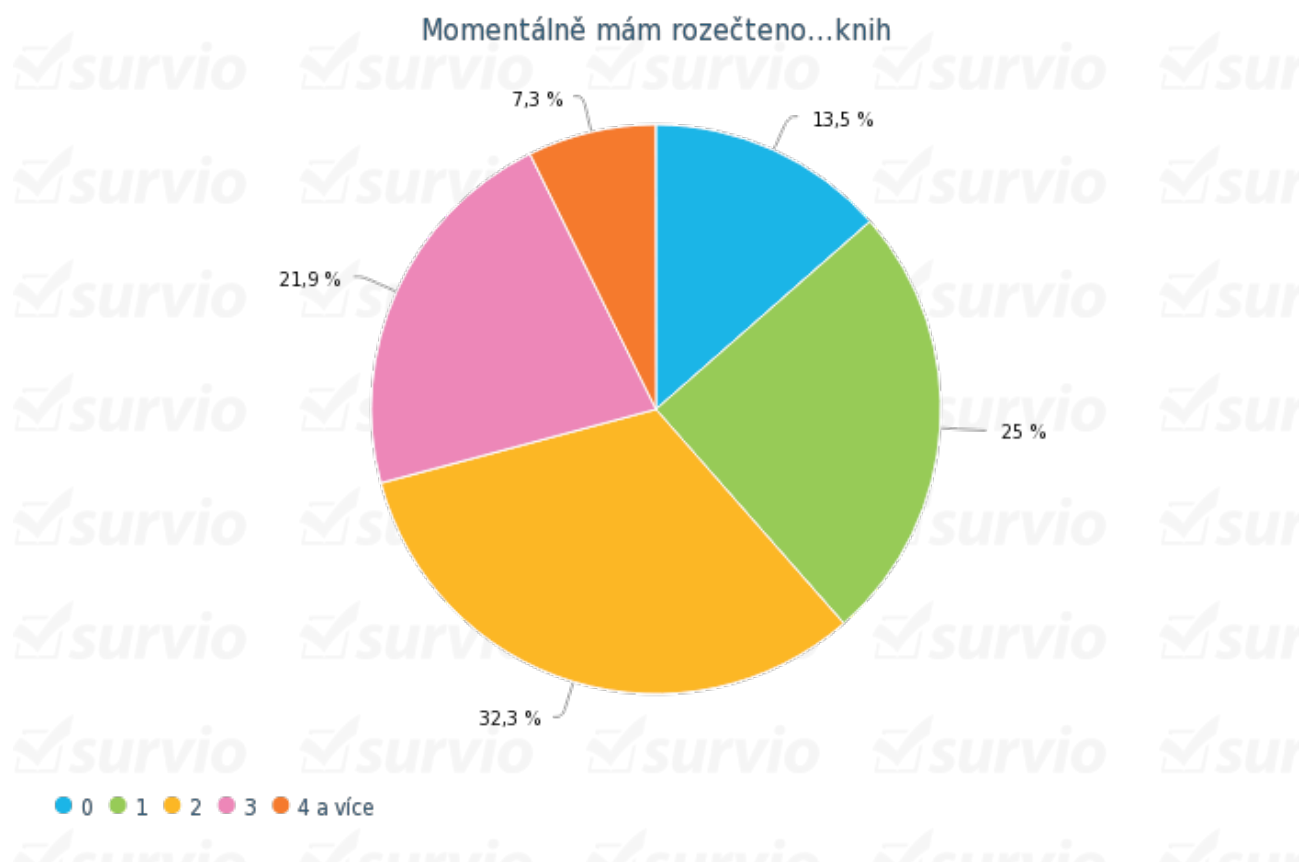


Graf č. 3

Při vyhodnocování dotazníkové položky č. 3 autor zjistil, že nejvíce respondentů je se statusem studenta 67,7%. Jedna čtvrtina z celého vzorku jsou pracující lidé 25%. Nejméně zastoupenou skupinou jsou lidé na mateřské dovolené 3,1%. S tímto posledním místem se dělí o 1,1% s lidmi, kteří pracují, ale navštěvují vysokou školu v kombinovaném studiu 4,2%. Ve vzorku respondentů se objevilo 0,0% lidí se statusem důchodce.

Otázka č. 4

Momentálně mám rozečteno...knih.

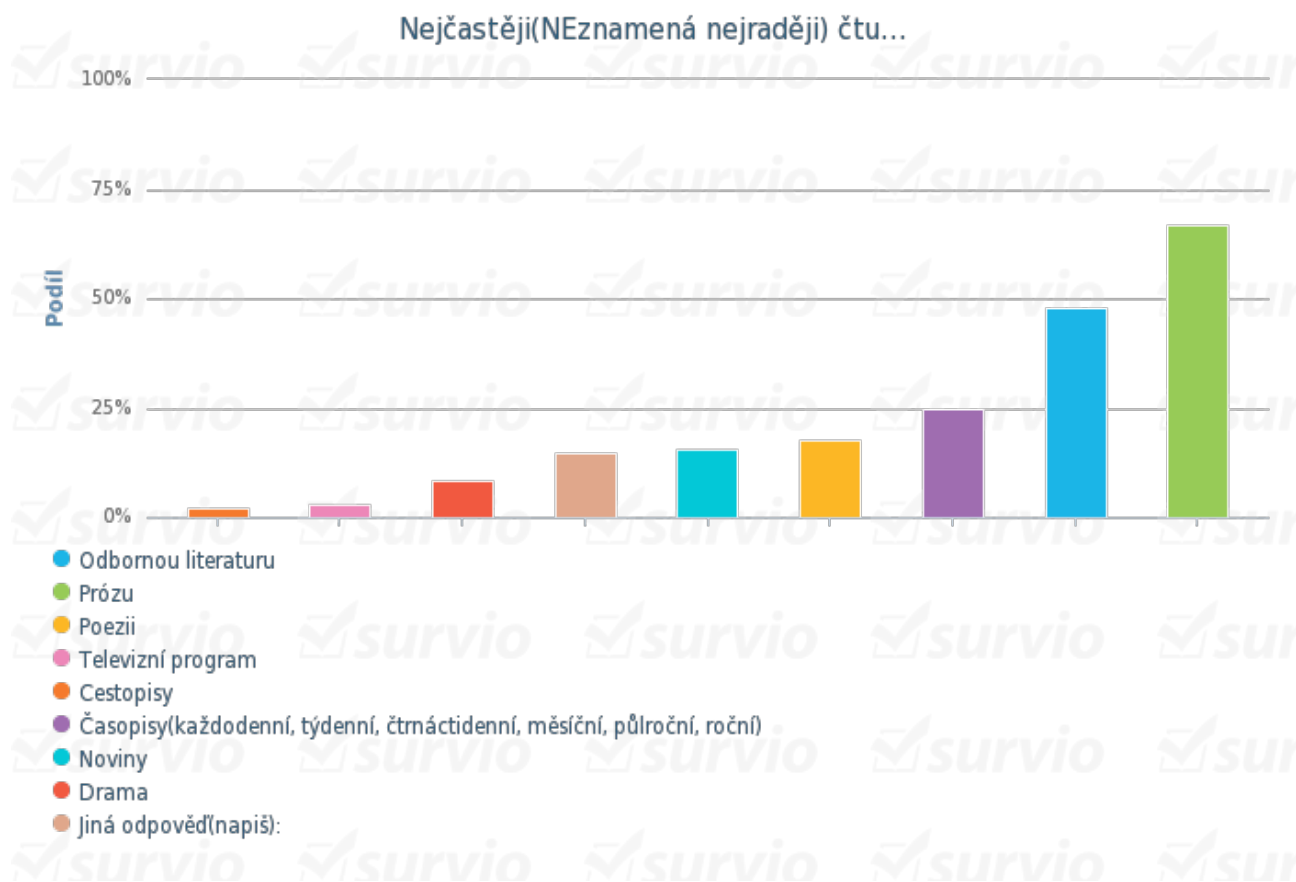


Graf č. 4

V otázce č. 4 je nejvíce zastoupena odpověď: Momentálně mám rozečteny až 2 knihy 32,3%. Jednu knihu má rozečteno 25% respondentů. Položku se třemi rozečtenými publikacemi zaškrtnulo 21,9% respondentů. Žádnou knihu nečte 13,5% dotazovaných. A poslední položkou v otázce č. 4 je odpověď se čtyřmi a více rozečtenými knihami, kterou zaškrtnulo nejméně respondentů 7,3%.

Otázka č. 5

Nejčastěji (Neznamená nejraději) čtu...Odbornou literaturu/Prózu/Poezii/Televizní program/Cestopisy/Časopisy (každodenní, týdenní, čtrnáctidenní, měsíční, půlroční, roční) /Noviny/Drama/Jiná odpověď (napíš):



Graf č. 5

V grafu č. 5 máme znázorněny nejčastěji čtené publikace u respondentů z výzkumného šetření. Přesný počet k jednotlivým literární formám autor vypisuje následovně:

Cestopisy – 2,1%

Drama – 8,3%

Noviny – 15,6%

Odborná literatura – 47,9%

Poezie – 17,7%

Próza – 66,7%

Televizní program – 3,1%

Časopisy - 25%

Jiná odpověď – 14,6% např.: biografie, fantasy, beletrie, detektivky, články na internetu, romány

### Otázka č. 6

Moji nejoblíbenější autoři, minimálně jeden a maximálně pět. Pořadí nerozhoduje o oblíbenosti. (spisovatel, publicista, autor článků, autor psaných názorů)

| Autor:      | Počet respondentů, kteří jej uvedli |
|-------------|-------------------------------------|
| Rowlingová  | 10                                  |
| Coelho      | 9                                   |
| Remarque    | 8                                   |
| Čapek       | 8                                   |
| Brown       | 6                                   |
| Tolkien     | 6                                   |
| Austenová   | 5                                   |
| Hrabě       | 5                                   |
| Shakespeare | 4                                   |
| Poe         | 4                                   |
| Pratchett   | 3                                   |
| Christie    | 3                                   |
| Kundera     | 3                                   |
| Wilde       | 3                                   |
| Krchovský   | 3                                   |
| Tolstoj     | 3                                   |
| Hrabal      | 3                                   |

Tabulka č. 1

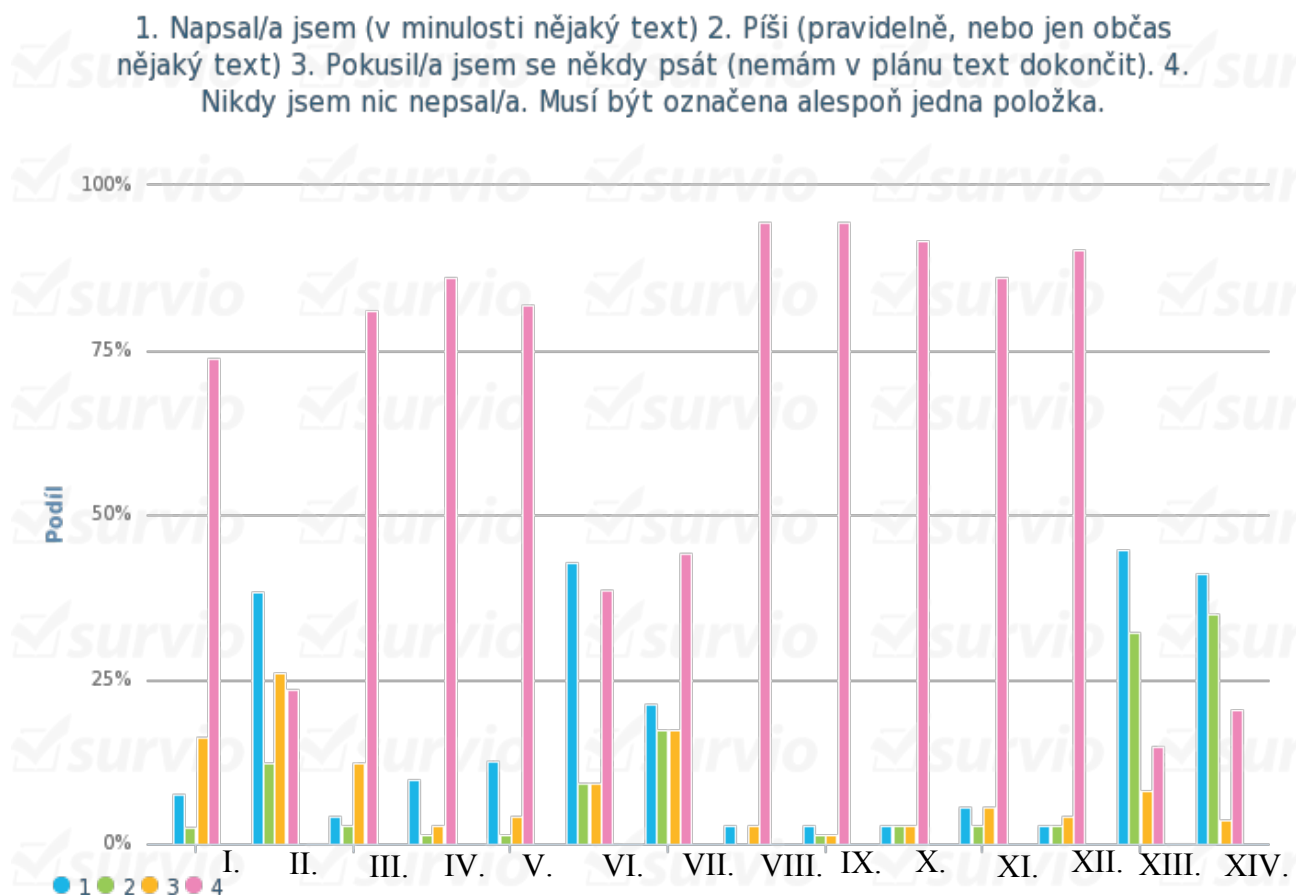
V tabulce č. 1 je přehledně uspořádán počet a jména autorů, které respondenti uvedli, že čtou. Autor nyní uvede jejich počet v procentech: Rowlingová 11,6%; Coelho 10,5%; Remarque 9,3%; Čapek 9,3%; Brown 7,0%; Tolkien 7,0%; Austenová 5,8%; Hrabě 5,8%; Shakespeare 4,7%; Poe 4,7%; Pratchett<sup>11</sup> 3,5%; Christie 3,5%; Kundera 3,5%; Wilde 3,5%; Krchovský 3,5%; Tolstoj 3,5%; Hrabal 3,5%.

---

<sup>11</sup> T. Pratchetta počítám mezi současné autory, jelikož zemřel v roce 2015.

### Otázka č. 7

1. Napsal/a jsem (v minulosti nějaký text) 2. Píši (pravidelně, nebo jen občas nějaký text) 3. Pokusil/a jsem se někdy psát (nemám v plánu text dokončit). 4. Nikdy jsem nic nepsal/a. Musí být označena alespoň jedna položka.



Graf č. 7

Román napsalo někdy v minulosti 7,5%; pravidelně jej píšou 2,5%; pokusilo se jej napsat 13,3%; nikdy se nepokusilo jej napsat 73,8%. Povídku někdy napsalo 38,3%; pravidelně ji píšou 12,3%; pokusilo se ji napsat 29,5%; nikdy žádnou nenapsalo 23,5%. Novelu někdy napsalo 4,1%; pravidelně ji píše 2,7%; pokusilo se ji napsat 12,2%; nikdy žádnou nenapsalo 81,1%. Bajku někdy napsalo 9,7%; pravidelně ji píše 1,4%; pokusilo se ji napsat 2,8%; nikdy žádnou nenapsalo 86,1%. Legendu někdy napsalo 12,5%; pravidelně ji píšou 1,4%; pokusilo se ji napsat 4,2%; nikdy žádnou nenapsalo 81,9%. Pohádku někdy napsalo 42,7%; pravidelně jí píše 9,3%; pokusilo se ji napsat 9,3%; nikdy žádnou nenapsalo 38,7%. Píseň někdy napsalo 21,3%; pravidelně jí píše 17,3%; pokusilo se ji napsat 17,3%; nikdy žádnou nenapsalo 44%. Ódu napsalo někdy 2,8%; pravidelně jí píše 0,0%; pokusilo se ji napsat 2,8%; nikdy žádnou nenapsalo 94,4%. Žalm napsalo někdy 2,8%; pravidelně jej píše 1,4%; pokusilo se jej napsat



1,4%; nikdy žádný nenapsalo 94,4%. Tragédii napalo někdy 2,8%; pravidelně ji píše 2,8%; pokusilo se ji napsat 2,8%; nikdy žádnou nenapsalo 91,7%. Činohru někdy napsalo 5,6%; pravidelně ji píše 2,8%; pokusilo se ji napsat 4,2%; nikdy žádnou nenapsalo 86,1%. Absurdní drama někdy napsalo 2,8%; pravidelně jej píše 2,8%; pokusilo se jej napsat 4,2%; nikdy se nepokusilo jej napsat 90,3%. Báseň někdy napsalo 44,8%; pravidelně ji píše 32,2%; pokusilo se ji napsat 8,0%; nikdy se nepokusilo ji napsat 14,9%. Esej napsalo někdy 41,0%; pravidelně ho píše 34,9%; pokusilo se ho napsat 3,6%; nikdy žádný nenapsalo 20,5%.

Tabulka ke grafu č. 7

|                     | Napsal/a  | Píše | Pokusil/a se napsat | Nikdy nenapsal/a |
|---------------------|-----------|------|---------------------|------------------|
| I. Román            | 6         | 2    | 13                  | 59               |
| <b>II. Povídka</b>  | <b>31</b> | 10   | 21                  | 19               |
| III. Novela         | 3         | 2    | 9                   | 60               |
| IV. Bajka           | 7         | 1    | 2                   | 62               |
| V. Legenda          | 9         | 1    | 3                   | 59               |
| <b>VI. Pohádka</b>  | <b>32</b> | 7    | 7                   | 29               |
| VII. Píseň          | 16        | 13   | 13                  | 33               |
| VIII. Óda           | 2         | 0    | 2                   | 68               |
| IX. Žalm            | 2         | 1    | 1                   | 68               |
| X. Tragédie         | 2         | 2    | 2                   | 66               |
| XI. Činohra         | 4         | 2    | 4                   | 62               |
| XII. Absurdní drama | 2         | 2    | 3                   | 65               |
| <b>XIII. Báseň</b>  | <b>39</b> | 28   | 7                   | 13               |
| <b>XIV. Esej</b>    | <b>34</b> | 29   | 3                   | 17               |

Tabulka č. 2

Tabulka č. 2 nám ukazuje jestli se respondenti někdy pokusily o vlastní literární tvorbu. Nadále z tabulky č. 2 můžeme vyčíst o jaký přesný literární útvar se pokusili, pokud se pokusili a jestli píše pravidelně či nárazově.

Otázka č. 8

Vzpomenete si v jaké situaci jste psali? Nebo píšete pravidelně? Napište mi prosím za jakých okolností nejčastěji píšete. (např.: bylo mi smutno, teskno, psal jsem to jako dárek, jako vyznání, potřeboval jsem se z něčeho vypsat)

| Situace, okolnosti, důvody k tvorbě poezie | Počet těchto situací, ... |
|--|---------------------------|
| Pocit přetlaku                             | 2                         |
| Ujednocení myšlenek                        | 9                         |
| Úleva od vnitřní tenze                     | 14                        |
| Pocit smutku                               | 18                        |
| Pocit úzkosti                              | 4                         |
| Depresivní pocity                          | 4                         |
| Pocit radosti                              | 5                         |
| Vyznání lásky                              | 10                        |
| Pocit zamilovanosti                        | 4                         |
| Pocit zklamání                             | 2                         |
| Text k hudbě                               | 2                         |
| Vyrovnání se se ztrátou partnera           | 2                         |
| Jako dárek                                 | 22                        |
| Jako forma zábavy                          | 8                         |
| Vypsání se                                 | 8                         |
| Příspěvek do lit. soutěže                  | 3                         |
| Jako školní povinnost                      | 6                         |

Tabulka č. 3

Z tabulky můžeme vyčíst důvody, které vedly k tomu, že se respondent rozhodl napsat poetický text patří: obdávování druhého 17,9%; pocit smutku 14,6%; úleva od vnitřní tenze 11,4%; vyznání lásky 8,1%; ujednocení myšlenek 7,3%; jako forma zábavy 6,5%; vypsání se 6,5%; jako školní povinnost 4,9%; pocit radosti 4,1%; pocit úzkosti 3,3%; depresivní pocity 3,3%; pocit zamilovanosti 3,3%; příspěvek do literární soutěže 2,4%; pocit přetlaku 1,6%; pocit zklamání 1,6%; jako text k hudbě 1,6%; vyrovnání se se ztrátou partnera 1,6%.

Otázka č. 9

Co ve Vás psaní vyvolává za pocity? Co pro Vás psaní znamená (např.: literární vyjádření)? Vyjadřujete se pouze psaním nebo i jiným způsobem? Nemusíte odpovídat na všechny otázky.

| Pocity vzniklé při psaní poezie  | Počet těchto dojmů |
|----------------------------------|--------------------|
| Pocit radosti                    | 24                 |
| Pozitivní pocit                  | 8                  |
| Pocit relaxace                   | 23                 |
| Pocit úlevy                      | 22                 |
| Pocit smutku                     | 4                  |
| Zbavení se stresu                | 2                  |
| Jiné vyjádření pocitů            | 16                 |
| Zdělení názorů, myšlenky druhému | 9                  |
| Pocit zábavy                     | 3                  |
| Vracení se k myšlenkám           | 4                  |
| Vypuzení myšlenek ven            | 12                 |
| Sjednocení myšlenek              | 13                 |
| Pocit autobiografické tvorby     | 3                  |
| Vžití se do tvůrčího procesu     | 2                  |
| Žádný pocit                      | 1                  |

Tabulka č. 4

V tabulce č. 4 která nám ukazuje pocity respondentů vzniklé při psaní poetického textu vidíme, že mezi nejčastější patří: pocit radosti 35,0%; pocit relaxace 33,6%; pocit úlevy 32,1%; jiné vyjádření pocitů 23,4%; sjednocení myšlenek 19,0%; vypuzení myšlenek 17,5%; zdělení názorů, myšlenek 13,1%; pozitivní pocit 11,7%; pocit smutku 5,9%; vracení se k myšlenkám 5,9%; pocit zábavy 4,9%; pocit autobiografické tvorby 4,9%; zbavení se stresu 2,9%; vžití se do tvůrčího psaní 2,9%; žádný pocit 1,5%.

## 6.1 Operacionalizace

Výzkumný předpoklad VP1

*VP1 Předpokládám, že 70% dotazovaných čte, zbylých nečte.*

Tento výzkumný předpoklad se ověří za pomoci otázky č. 4 dotazníkového šetření. Výzkumný předpoklad bude platný pokud v otázce č. 4 70% a méně respondentů zodpoví, že nečte aktuálně žádnou knihu.

Výzkumný předpoklad VP2

*VP2 Předpokládám, že respondenti píšící poezii jsou motivováni vnitřními pohnutkami.*

Tento výzkumný předpoklad se ověří za pomoci otázky č. 8 dotazníkového šetření. Výzkumný předpoklad bude platný pokud v otázce č. 8 minimálně 50% a více respondentů uvede, že píše z jiných důvodů, než z vnitřních motivů.

Výzkumný předpoklad VP3

*VP3 Předpokládám, že nejčastější skupinou budou současní autoři.*

Tento výzkumný předpoklad se ověří za pomoci otázky č. 6 dotazníkového šetření. Výzkumný předpoklad bude platný pokud minimálně 50% a více dotazovaných uvede, že nejčastěji čte současné autory. Mezi současné autory řadíme ty, kteří momentálně žijí.

## 6.2 Vyhodnocení kvantitativního výzkumu

*VP1 Předpokládám, že 70% dotazovaných čte, zbylých nečte.*

Výzkumný předpoklad VP1 považujeme za platný, protože 86,5% respondentů uvedlo, že momentálně čte minimálně 1 knihu.

*VP2 Předpokládám, že respondenti píšící poezii jsou motivováni vnitřními pohnutkami.*

Výzkumný předpoklad VP2 považujeme za platný, protože 73,2% dotazovaných uvedlo, že píše z důvodů, které můžeme zařadit mezi vnitřní pohnutky.

*VP3 Předpokládám, že nejčtnější skupinou budou současní autoři.*

Výzkumný předpoklad VP3 považujeme za neplatný, jelikož 60,4% respondentů napsalo, že nejčastěji čtou autory, které nemůžeme řadit mezi skupinu současných autorů.

## **7 Interpretace výsledků analýzy kvantitativních dat**

V rámci výzkumu se autor zaměřil na několik otázek, které autora napadli během analýzy výzkumného šetření.

### **1. Proč ve výzkumném šetření převažují ženy?**

Z grafu č. 1 je možno vidět, že převažující zastoupení mají ženy. Z jakého důvodu tomu tak je, se autor jen domnívá. Ovlivněno je to charakteristikou přátel, které má autor na svém profilu na sociální síti, kde dotazník aplikoval. Dále je to ovlivněné charakteristikou přátel, které má autor na sociální síti a kteří jeho dotazník sdíleli na svém profilu.

### **2. Proč u 4 z 9 věkových kategorií, nebyl ani jeden respondent?**

U věkové kategorie 10 – 15 let, 65 – 75 let, 75 – 85 let, 85 – 95 let nebyl ani jeden respondent. Autor si to vysvětluje opět charakterem místa kde šetření probíhalo, protože dostupnost pro tyto věkové kategorie je velice obtížná. O tom jestli je to dobře nebo špatně by se dalo polemizovat, ale to není předmětem této práce.

### **3. Proč je na druhém místě v žebříčku nejčtějších publikací odborná literatura?**

Z 96 respondentů 17 uvedlo, že čtou poezii. Z grafu č. 5 lze vyčíst, že prózu čte 66,7% respondentů. Próza má největší zastoupení a je tady na prvním místě. Na druhém místě je odborná literatura s 47,9%, což si můžeme vysvětlovat tím, že respondentů, jenž mají status studenta bylo 67,7% z dotazovaných.

### **4. Z jakého důvodu je rapidní nárůst pozitivních odpovědí v otázce, zda-li se někdy pokusil o určitý literární útvar, pouze u povídky, básně, písni a žalmu?**

V tabulce č. 2 vidíme, že pouze u čtyř položek je rapidní nárůst pozitivních odpovědí v otázkách zda-li respondent někdy napsal povídku, píseň, báseň, žalm. U položky povídka, píseň a báseň si to autor vysvětluje tím, že tyto položky patří mezi „lehčí“ literární žánry. S těmito literárními žánry se člověk setkává už od raného dětství a provází jej vlastně celým životem. Možná proto patří mezi častější žánry, které jsou psané v autorově dotazníku. U eseje si to autor vysvětluje následovně. Esej patří mezi odborná témata, která se literárně zpracovávají a protože víme, že drtivá většina jsou studenti (67,7%) se autor zamýšlí nad tím,

že důvod, proč je esej mezi tak frekventovaným žánrem, je zkrátka proto, že to bylo součástí jejich studentských povinností.



## Závěr

Bakalářská práce byla rozdělena do dvou částí a to na teoretickou, opírající se o odborné publikace a praktickou, která byla postavena na základě kvantitativního šetření. Účelem teoretické části bylo seznámit čtenáře s poetoterapií a její charakteristikou. Autor čtenáře seznámil i s psychoterapií a její charakteristikou. Teoretická část byla východiskem pro část praktickou.

Praktická část se věnovala kvantitativnímu šetření. Šetření probíhalo za pomoci internetu, šířeno bylo přes internetovou sociální síť [www.facebook.com](http://www.facebook.com). Toto šetření bylo zameřené na zjištění, zda v dnešní době je čtena a psána poezie a v jaké míře. Dále bylo šetření zaměřeno na to, z jakých důvodů respondenti píšou poezii a co při psaní pociťují. Výzkumný vzorek se skládal z lidí, které autor má v přátelích v profilu na již zmiňované internetové sociální síti. Tito lidé jej dále volně šířili po této sociální síti nebo mohli využít emailu. Vzhledem k tomu, že autor využil serveru [www.survio.com](http://www.survio.com), kde dotazník vypracoval, se mu vrátilo pouze 96 vyplněných dotazníků. A to z toho důvodu, že tento server má bezplatnou demo verzi, kde je omezeno počet odpovědí na 100, 4 z nich byly pro účely šetření nepoužitelné, proto je autor vyřadil ze vzorku. Více jak polovina odpovídajících byli studenti a více jak polovina respondentů byla ženského pohlaví.

Z šetření vyplývá, že většina respondentů v době vyplňování dotazníku čte minimálně jednu a více knih. Mezi nejčtenější literární druhy patří próza. Dále autor z dotazníků zjistil, že většina respondentů čte méně současné autory a častěji čtou autory, jež řadíme mezi klasické spisovatele. Mezi eminentní nálezy autor řadí níže uvedené informace. Z analýzy výsledků šetření je prokazatelné, že většina respondentů vytváří poetické texty z vnitřních pohnutek mezi které například patří: sjednocení si myšlenek, pocit relaxace, úleva od vnitřního napětí, pocit smutku, pocit úzkosti či vyznání lásky. Dále je z analýzy patrné, že pocity, které respondenti u psaní poetického textu vnímaly jsou pozitivní pro jejich psychosomatický život.

Na úplný závěr by autor rád zmínil, že by se rád tímto tématem zabýval v diplomové práci a proto tuto bakalářskou práci považuje za předvýzkum k diplomové práci.

## SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

- DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002. ISBN: 80-246-0139-7.
- HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-040-2.
- HNÍZDO, V., SKOUPIL, Z., SVOBODOVÁ, H. Světová literatura I: pro střední odborná učiliště obchodní a knihkupecká. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.
- GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Vyd. 1. Brno: Paido, 2000. ISBN: 80-85931-79-6.
- GAVORA, P. 2008. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 4.vyd. Bratislava : Univerzita Komenského, 2008. 236 s. ISBN 978-80-223-2391-8.
- INGLIS, Brian a Ruth WEST. *Průvodce alternativní medicínou*. 1.vyd. Praha: Zemědělské nakladatelství Brázda, 1992. ISBN 80-209-0221.
- KOPŘIVA, K. Lidský vztah jako součást profese. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-181-6.
- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-657-8.
- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 5., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-122-0.
- LEČBYCH, M. Úvod do psychoterapie pro pracovníky v institucionální výchově. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2647-1.
- MUKAŘOVSKÝ, Jan. *Umělecké dílo jako znak: z univerzitních přednášek 1936-1939*. Praha: Ústav pro českou literaturu AV ČR, 2008. Theoretica & historica. ISBN 978-80-85778-62-5.
- MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4172-7.
- NAVRÁTIL, P. Teorie a metody sociální práce. 1. vyd. Brno: Marek Zeman, 2001. ISBN 80-903070-0-0.
- NEŠPOR, Karel. *Jóga, poezie, psychoterapie: (tušené světlo)*. 1. vyd. Praha: Avatar, 1997. Srdce (Avatar). ISBN 80-85862-18-2.
- SVOBODA, Pavel. Poetoterapie. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 187 s. ISBN 978-80-244-1682-3.

ŠVAŘÍČEK, Roman, ŠEDOVÁ, Klára et al. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN: 978-80-7367-313-0.

VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 4., aktualiz. a rozš. vyd., V nakl. Grada 2. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3851-2.

VYBÍRAL, Z., ROUBEK, J. Současná psychoterapie. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.

VYMĚTAL, J. Obecná psychoterapie. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0723-3.

VYMĚTAL, Jan a kolektiv. *Speciální psychoterapie*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada publishing a.s., 2007. ISBN 80-2471-315-1.

VYMĚTAL, J. Úvod do psychoterapie. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2667-0.

VYMĚTAL, J. In BAŠTECKÁ, B. (ed.). Psychologická encyklopedie – aplikovaná psychologie. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-736-7470-0.

#### Internetové zdroje

*Online slovník cizích slov (ABZslovník)* [online]. 2009. [cit. 2016-02-02]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz>

|                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| <b>Jméno a příjmení:</b> | Jan Ivoš Vinkler              |
| <b>Katedra:</b>          | Speciálněpedagogických studií |
| <b>Vedoucí práce:</b>    | Mgr. Pavel Svoboda, Ph.D      |
| <b>Rok obhajoby:</b>     | 2016                          |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Název práce:</b>                | Využití poetoterapie v psychoterapii  |
| <b>Název v angličtině:</b>         | Use of poetry therapy in psychotherapy  |
| <b>Anotace práce:</b>              | Bakalářská práce se zabývá využitím poetoterapie u laické veřejnosti, jejím přínosem pro osoby intaktní i pro osoby s nějakým druhem onemocněním. Teoretická část pojímá charakteristiku poetoterapie a psychoterapie. Praktická část byla provedena kvantitativním šetřením. Toto šetření zkoumalo za jakých okolností respondenti psali poetický text a jaké vnímaly pocity při psaní.  |
| <b>Klíčová slova:</b>              | Poetoterapie, psychoterapie, poezie, terapeut, klient   |
| <b>Anotace v angličtině:</b>       | This bachelor thesis deals with the use of poetry therapy with the general public, for the benefit of persons intact even for people with some kind of disease. The theoretical part conceives characteristics of poetry therapy and psychotherapy. The practical part was conducted quantitative surveys. This investigation examined the circumstances under which they have written poetic text and what the perceived feeling when writing. |
| <b>Klíčová slova v angličtině:</b> | Poetry therapy, psychotherapy, poetry, therapist, client  |
| <b>Přílohy vázané v práci:</b>     |   |
| <b>Rozsah práce:</b>               | 49 stran  |
| <b>Jazyk práce:</b>                | čeština   |