

Tvůrčí psaní jako nástroj zlepšení duševní pohody dětí a mládeže

Pavλίna Bartáková

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Pavčina Bartáková
Osobní číslo:	H22261
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Tvůrčí psaní jako nástroj zlepšení duševní pohody dětí a mládeže

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti duševního zdraví, well-beingu a tvůrčího psaní.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou kvaziexperimentu.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- HARPER, Graeme, 2010. On creative writing. Bristol: Multilingual Matters. ISBN 978-1-84769-256-6.
HASSONOVÁ, Gill, 2012. Technika Mindfulness: Jak se vyvarovat duševní prokrastinaci pomocí všímavosti a bdělé pozornosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5213-6.
KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2004. Pozitivní psychologie. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0978-2.
MORLEY, David, 2007. The Cambridge introduction to creative writing. Cambridge: Cambridge University Press. ISBN 978-0-521-54754-3.
SHADISH, William R., Thomas D. COOK a Donald T. CAMPBELL, 2002. Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference. New York: Houghton Mifflin and Company. ISBN 978-0395615560.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jana Martincová, Ph.D., MBA**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **13. ledna 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 13. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce s názvem *Tvůrčí psaní jako nástroj zlepšení duševní pohody dětí a mládeže* se zaměřuje na problematiku duševní pohody, tvůrčího psaní a vzájemného propojení zkoumaných oblastí. Cílem práce je zjistit, zda má tvůrčí psaní vliv na zlepšení duševní pohody dětí a mládeže. Zároveň se budeme věnovat významům, které děti a mladiství přisuzují duševní pohodě a souvisejícím pojmům, jako jsou například stres a úzkost, ve vztahu k sobě samým i okolí. Teoretická část práce se věnuje definování konceptu duševní pohody a pozitivní psychologie s provázaností na duševní onemocnění dětí, dále na tvůrčí psaní s využitím potenciálu jako nástroje pro zlepšování duševní pohody. Pro empirickou část výzkumu jsme zvolili kvantitativní pojetí výzkumu formou výzkumné metody kvaziexperimentu, kde ve sledovaném období byl dětem rozdán dotazník zkoumající jejich duševní pohodu.

Klíčová slova: duševní pohoda, tvůrčí psaní, pozitivní psychologie, stres, úzkost, děti a mládež, sebepojetí, vzkvétání, expresivní psaní, duševní onemocnění, biblioterapie

ABSTRACT

The bachelor's thesis, entitled *Creative Writing as a Tool to Improve the Mental Well-being of Children and Youth*, focuses on the issues of mental well-being, creative writing and the interconnectedness of the researched areas. The aim of the thesis is to find out whether creative writing has an impact on improving the mental well-being of children and young people. We will also look at the meanings children and young people attach to mental wellbeing and related concepts such as stress and anxiety in relation to themselves and their environment. The theoretical part of the thesis is devoted to defining the concept of mental well-being and positive psychology with links to mental illness in children, as well as to creative writing with its potential as a tool for improving mental well-being. For the empirical part of the research, we chose a quantitative research design in the form of a quasi-experimental research method, where a questionnaire exploring children's mental well-being was distributed to them during the study period.

Keywords: mental well-being, creative writing, positive psychology, stress, anxiety, children and youth, self-concept, flourishing, expressive writing, mental illnesses, bibliotherapy

Na světě je krásně díky lidem, kteří stojí při mně. Velká vděčnost patří vedoucí mé práce Mgr. Janě Martincové, Ph.D., MBA za veškerou podporu a neskrývanou motivaci zvládat a překonávat vlastní hranice. Poděkování též náleží mému partnerovi za všechno čas, naslouchání i trpělivost, které projevoval, když jsem byla v nesnázích. Stejně jako je v tomto textu kus mě, je v něm i dalších milion kousků všech, kteří toho byli přítomni, a za to jsem jim neskonale vděčná.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 DUŠEVNÍ POHODA	14
1.1 TEORIE DUŠEVNÍ POHODY	14
1.1.1 P.E.R.M.A. model Martina Seligmana	15
1.1.2 Duševní pohoda jako novodobý fenomén.....	17
1.2 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	18
1.2.1 Silné stránky charakteru a koncept <i>flow</i>	20
1.3 DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE	22
1.3.1 Generalizovaná úzkostná porucha.....	22
1.3.2 Depresivní porucha	23
1.3.3 Sebeпоškozování a suicidální myšlenky	24
1.3.4 Poruchy příjmu potravy.....	25
2 TVŮRČÍ PSANÍ	27
2.1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA TVŮRČÍHO PSANÍ.....	27
2.2 PSANÍ DENÍKŮ JAKO TERAPEUTICKÝ NÁSTROJ	30
2.2.1 Tvůrčí a expresivní psaní	31
2.2.2 Digitální deníky a aplikace podporující duševní pohodu.....	31
2.3 BIBLIOTERAPIE.....	33
3 PROPOJENOST DUŠEVNÍ POHODY A TVŮRČÍHO PSANÍ.....	35
II PRAKTICKÁ ČÁST	37
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	38
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	38
4.2 CÍL VÝZKUMU	39
4.3 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	40
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	44
4.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	46
5 ANALÝZA DAT.....	48
5.1 MÍRA ÚZKOSTÍ POZOROVANÁ U DĚTÍ A MLÁDEŽE	48
5.2 MÍRA STRESU POZOROVANÁ U DĚTÍ A MLÁDEŽE.....	49
5.3 VYHLEDÁVÁNÍ PODPŮRNÝCH OSOB V TĚŽKÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH	51
5.4 SEBEREGULACE DĚTÍ A MLÁDEŽE ZA POMOCI VYKONÁVANÝCH ČINNOSTÍ	53
5.5 VYKONÁVANÉ ČINNOSTI PRO ZLEPŠENÍ DUŠEVNÍ POHODY S OHLEDEM DO BUDOUCNA	55
5.6 ANALÝZA VÝSLEDKŮ DODATKOVÝCH SUBKATEGORIÍ ZKOUMANÝCH OBLASTÍ.....	57

5.6.1	Kdo si mě váží	58
5.6.2	Sebevědomí	59
5.6.3	Copingové strategie pro zvládání stresu a úzkostí	60
5.6.4	Copingové strategie pro lepší náladu při stresu a úzkostech	62
5.6.5	Místa, na které se nemohu obrátit při nouzi, když potřebuji pomoc	63
5.7	KVALITATIVNÍ ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	65
5.7.1	Vyhodnocení pretestu a posttestu otevřených otázek.....	65
5.7.2	Závěrečná evaluace respondentů	68
6	DISKUZE	70
	ZÁVĚR.....	74
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	76
	SEZNAM GRAFŮ	84
	SEZNAM TABULEK.....	85
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	86
	SEZNAM PŘÍLOH.....	87

ÚVOD

Jedním z nejvíce dynamických období života člověka je dospívání. Je to chvíle, kdy se najednou začnou transformovat všechny složky osobnosti, protože dochází k bouřlivému přechodu od dětství k dospělosti. Období pubescence začíná kolem jedenáctého roku života dítěte a končí třináctým rokem s pomalým nástupem do adolescence, která přichází s patnáctými narozeninami. Pubescenti začínají mít tvořivé myšlení, které se pojí s novými a kreativními nápady. Citový vývoj společně se socializací si prochází stejnou bouří jako tělesné změny. Trpí častými výkyvy nálad a inklinují k negativním stavům mysli, jako jsou smutek a neklid. Pubescenti se často nachází v emoční nestabilitě, což zapříčiňuje vnitřní úzkosti a obavy. To může vést ke zvýšenému sebepozorování a uzavření se do vlastního světa. Tím, že citové projevy nebývají obvykle hluboké, výbuchy emocí jsou tak spojovány s nestabilitou a nedostatkem sebeovládání. Lze tedy pozorovat, že roste riziko suicidálních myšlenek a sebepoškození. U adolescence mluvíme zejména o psychosociálním vývoji, protože je stabilnější, a ne natolik emočně vypjatý jako pubescence. Pro adolescenty je podstatné navazování nových vztahů. Díky dostatečné socializaci dochází k duševní stabilitě a ubezpečení vlastní hodnoty (Zacharová, 2012, s. 60-63).

Lidská mysl je v mnoha ohledech křehká a období dospívání je jedním z nejvíce náročných na celkový stav psychiky. Vedle budování osobnosti a sociálních vztahů se děti i mládež potýkají s duševními onemocněními, která vyplouvají na povrch v průběhu transformace osobnosti. Z výzkumu Národního ústavu duševního zdraví vyplývá, že 50 % žáků devátých tříd projevuje známky zhoršené duševní pohody, 30 % dotazovaných má střední až těžkou úzkost a procentuální výměr vyskytující se deprese není o nic nižší. Právě kvůli zvýšenému riziku duševní nepohody v průběhu dospívání je nutno se zaměřit na prevenci a včasné intervenování před nástupem problému. Do preventivních opatření můžeme například zařadit efektivní vyplnění volného času (NUDZ, 2023).

Dle současných autorů se na volný čas nahlíží jako na nástroj zlepšující celkovou životní spokojenost člověka. Mezi základní mechanismy spojujícími se s volným časem jsou pozitivní emoce a duševní pohoda. Nadále volnočasové aktivity dokážou pracovat se sebevědomím a identitou jedinců, pomáhají s navazováním nových sociálních vazeb a sebepoznáním (Hamřík, 2022, s. 28).

Je tedy třeba se zaměřit na zlepšení duševní pohody za pomoci volnočasových aktivit. Činnosti nám budou napomáhat nejen s celkovou spokojeností a lepší psychickou odolností, ale i s budováním sociálních vztahů s vrstevníky.

Cílem této práce je odhalit, zda má tvůrčí psaní, jako vybraná volnočasová činnost, vliv na duševní pohodu dětí a mladistvých. Rovněž je důležité identifikovat, jak je chápána duševní pohoda ve vztahu k sobě samým, a jak dokážou děti i mladiství pracovat se stresem za pomoci copingových strategií.

Teoretická část práce je koncipována tak, abychom pochopili danou problematiku. V první části je vymezen pojem duševní pohody, pozitivní psychologie, duševních onemocnění dětí a mládeže a emocí, se kterými se v průběhu výzkumu pracuje. Dále do teoretické části zahrnujeme tvůrčí psaní, které by mělo napomáhat s rozvojem kreativity a sebepoznání a zároveň by mělo mít vliv na celkovou duševní pohodu. Rozhodně nemůžeme opomenout propojenost obou těchto dimenzí kvůli zjištění, zda dochází ke skutečnému ovlivňování mezi nimi. Propojenost duševní pohody a tvůrčího psaní vychází z dosavadního odborného poznání.

Praktická část je realizována metodou kvaziexperimentu, kde v první části byl respondentům rozdán dotazník související s duševní pohodou zaměřený na pět hlavních kategorií zkoumané problematiky. Dotazníkové šetření bylo provedeno v pretestovém a posttestovém období výzkumu, abychom zjistili, zda došlo ke zlepšení duševní pohody dětí a mladistvých. Pro účely výzkumu byl vytvořen čtrnácti týdenní kroužek tvůrčího psaní, kde byly realizovány aktivity na sebepoznání a celkové duševní zdraví. Účastníci si kroužkem vytvářeli vlastní „knihu“ příběhů, která byla zpracovávána ve formě deníku s každotýdenními tematickými celky. Zároveň v každé hodině byla připojena jedna aktivita na duševní pohodu.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 DUŠEVNÍ POHODA

Abychom v této práci mohli plynule navazovat na kapitoly, je třeba si vysvětlit pojmosloví, se kterým v rámci tématu budeme pracovat. Vzhledem k tomu, že se na téma duševní pohody dá nahlížet různými úhly pohledu, pokusíme se jej objasnit za pomoci odborné literatury a pro účely práce sjednotit a vysvětlit stávající terminologii, která se pojí s teorií duševní pohody.

Budeme pracovat s českým ekvivalentem slova well-being, tedy duševní pohoda. V případě, že se v textu objeví anglická terminologie, bude užívána s pomlčkou.

1.1 Teorie duševní pohody

Duševní pohoda je součástí komplexního pojmu duševního zdraví – to je dle WHO (Světová zdravotnická organizace) definováno jako: „stav, kdy každý jedinec dokáže pracovat s životním stresem, podpořit vlastní potenciál, učit se a realizovat se a je schopen přispívat do komunity, v níž žije.“ Duševní pohoda nám ovlivňuje i další životní faktory jako jsou například výkon, emoce a pocity, zvládání stresových situací, překonávání těžkostí a výzev a sociální vztahy, ve kterých se pohybujeme (Vrbová, Nývltová, 2020, str. 3).

Z historického hlediska se duševní pohoda opírá o dva směry, které měly své kořeny v antické filozofii. Mluvíme o hédonismu a eudaimonismu. První směr nám říká, že stav pohody má zvyšovat touhu po slasti a minimalizovat strach a bolest tak, aby došlo k dosažení blaženého života i klidu. Toto myšlení prvně představil filozof Epikuros, který jej pojmenoval jako Epikura. K hédonismu se přidal Stuart Mill, jenž tvrdil, že duševní pohoda není jen pouhý součet požitků, nýbrž jejich kvalita, která přispívá k vyšší míře štěstí (Mareš, 2024, str. 108). Druhý směr se dá definovat jako princip seberealizace a sebenaplnění, kdy dojde k dosažení plného potenciálu člověka, a tudíž i k souladu s hlubšími mechanismy duševního života. Hlavním představitelem eudaimonismu byl Aristoteles, který se snažil rozvíjet myšlenku, že na světě existují dvě dobra:

- **vnější**, jenž označuje materiálně a bohatství, které není cílem nikdy pro nic jiného než pro sebe,
- **vnitřní**, jenž má být prostředkem dosahující vnitřního dobra pro sebe i ostatní (Mareš, 2024, str. 108).

V dnešní době se hédonické i eudaimonické pojetí duševní pohody používá v jiných definicích. Základní myšlenky hédonického směru jsou dnes vkládány do termínu

„subjektivní pohoda“. Koncept subjektivní pohody pochází od amerického psychologa Eda Dienera (1984, s. 543), který ji charakterizoval třemi znaky:

1. je subjektivní (objektivita nemusí být nutnou součástí),
2. měří pozitivní faktory,
3. zahrnuje hodnocení všech aspektů života člověka.

Diener to definuje jako kognitivní a emocionální vyhodnocení vlastního života. V pravém slova smyslu tedy hovoříme o širokém pojetí toho, co je pro člověka důležité. V termínu subjektivní pohody jsou zahrnovány kladné i negativní emoce, afekty, nálady i vhléd do budoucích plánů a očekávání. Při vyhodnocování subjektivní pohody se vychází z vlastní zkušenosti dotazovaného (Křivohlavý, 2004, s. 181).

V roce 2008 poté přišla nová koncepce způsobu měření duševní pohody od Carol Ryffové, která rozdělila psychologickou pohodu do šesti základních dimenzí:

1. Sebepřijetí,
2. autonomie člověka,
3. pozitivní vztahy s druhými,
4. životní cíl,
5. zvládání prostředí,
6. osobní růst.

Jedná se o multidimenzionální model, kdy každá z šesti sepsaných dimenzí představuje odlišné životní výzvy, s nimiž se lidé setkávají při své snaze o pozitivní seberozvoj (Blatný, 2015). Je to doposud používaná testovací metoda seskládaná z 84 položkových otázek, které mají za úkol pomocí vysokého či nízkého skóru odhalit míru duševní pohody (Seifert, 2005).

1.1.1 P.E.R.M.A. model Martina Seligmana

Další podstatnou testovací metodou je PERMA model od doktora Martina Seligmana. PERMA model se skládá ze základních pěti složek, které lidé pozorují na sobě samých, protože jsou motivující a přispívají k lepší duševní pohodě. Jsou sledovány jednotlivě a nezávisle na sobě (Madeson, 2017). Těchto pět dimenzí je popisováno následovně:

- P – Positive Emotion (pozitivní emoce)

Pozitivní emoce zahrnují naději, zájmy, lásku, radost, pýchu, vděčnost, zábavu a soucit. Zároveň jsou brány jako hlavní indikátor vzkvétání. Emoce mohou být přirozené nebo naučené tak, aby vedly ke zlepšení duševní pohody. Pokud jsou pozitivní emoce zahrnuty do každodenního života, mohou do budoucna ovlivnit jeho kvalitu a zlepšit přemýšlení i výkon. Nespornou výhodou je také impakt, kterým dokážou odvrátit negativní emoce a posilovat tak resilienci při stresových situacích. Pozitivní emoce se dají budovat za pomoci sociálních interakcí, vykonáváním koníčků či kreativní činnosti, posloucháním hudby nebo reflexí věcí, za které jsme vděční, a které nám pomáhají zlepšit život (Conner et al., 2017, s. 6).

- E – Engagement (oddanost)

Oddanost je často spojována s koncepcí „flow“, což znamená úplné ponoření se do prováděné aktivity a žití v daném okamžiku se soustředěním se pouze na vykonávanou činnost. Jedná se o dokonalou kombinaci výzvy a síly/schopnosti k překonávání. Oddanost se zlepšuje při aktivitách, které bezprostředně milujeme a baví nás je vykonávat ve smyslu, že dokážeme ztratit pojem o čase, dále také při zkoušení žít daným okamžikem, ve kterém jsme se ocitli, pobytem v přírodě, kdy pozorujeme a posloucháme, co se děje kolem nás a v neposlední řadě učením se našich silných vlastností, kompetencí a dovedností (Petersen et al., 2021).

- R – Positive Relationships (pozitivní vztahy)

Pozitivní vztahy v PERMA modelu odkazují na pocity povzbuzení, lásky a sounáležitosti s ostatními. Vztahy jsou zahrnuty v návrhu, který pracuje s ideou, že lidé jsou od přírody sociálními tvory. Čím více populace stárne, tím více se vztahy stávají důležitými (Seligman, 2012). Většina lidí si klade za cíl, aby se jim zlepšovaly vazby s osobami, které jsou jim nejbližší. Z výzkumů vyplývá, že oslava úspěchů nebo dobrých zpráv vede k tvorbě sociálních vazeb a lepších vztahů. Pozitivní reakce v blízkých vztazích zlepšují intimitu, duševní pohodu a satisfakci mezi lidmi, se kterými se o radost dělíme (Siedlecki, et al., 2014). Pozitivní vztahy mohou být budovány za pomoci skupinových aktivit, dotazováním se na otázky osob, se kterými nejsme v přílišném kontaktu, vytvářením přátelství nebo spojením se s lidmi, s nimiž jsme dlouhodobě netrávili čas (Madeson, 2017).

- M – Meaning (životní smysl)

Jedná se o nutnost cítit se potřebný a mít vlastní hodnotu. Pokud lidé mají ve svém životě nějaký záměr, může jim to pomoci s hledáním skutečných významů věcí, kterým čelí.

Životní smysl může být pro každého odlišný. Smysl můžeme nalézat za pomoci mnoha působení jako jsou například zapojení se do charitativní činnosti, zkoušení nových a kreativních aktivit, přemýšlením nad našimi zálibami ve smyslu, jak bychom jimi mohli pomoci ostatním nebo trávením kvalitního času s osobami, na kterých nám záleží (Madeson, 2017).

- A – Accomplishments/Achievements (životní úspěchy)

Úspěch je obvykle výsledkem našeho snažení se ve věcech, kterým se věnujeme či výsledkem stanovených cílů. Životní úspěchy se pojí s koncepty vytrvalosti a nadšení, které pramení z chtění naplnit naše záměry. Spojení se zlepšením duševní pohody nebo vzkvétáním ovšem můžeme zaznamenat pouze tehdy, když je úspěch vázán na úsilí a vnitřní motivaci nebo se snahou o zdokonalování se v prováděné činnosti. Seligman ve své knize *Naučený optimismus* (2013) přímo popisuje, že: „dosahováním vnitřních cílů dokážou lidé nabýt duševního růstu a propojení, což vede ke zlepšení životní pohody, než když se lidé snaží dosahovat vnějších cílů, jako jsou peníze či sláva.“ Úspěchu můžeme dosahovat tím, že si budeme stanovovat cíle dle S.M.A.R.T (specific, measurable, achievable, realistic, time bound) analýzy, dále též reflexí minulých úspěchů nebo hledáním kreativních cest, jak oslavit dosažení našich cílů (Falecki et al., 2018, str. 113).

1.1.2 Duševní pohoda jako novodobý fenomén

Je třeba zmínit, že odborný pojem well-being nemá jasně stanovenou definici a používá se zejména v multidisciplinárním výzkumu. Na něm se podílí mnoho vědních oborů jako například psychologie, pedagogika, sociologie či neurověda. Souhrnně tedy hovoříme o tzv. *science of well-being* (Mareš, 2024, str. 110). V odborné literatuře je pro nás stěžejní používaná definice pohody (well-beingu) od Americké psychologické asociace: „stav štěstí a spokojenosti projevující se nízkou mírou stresu, s celkovým dobrým fyzickým a duševním zdravím a pozitivními vyhlídkami do budoucna či dobrou kvalitou života“ (APA, 2018). V dnešní době se mimo jiné používá také termín vzkvétání (flourishing), kdy se definice pojmu zajímá o to, aby vzkvétání znamenalo něco více než jen přítomnost poruchy (Mareš, 2024, s. 111). Pozitivní psychologie se dnes snaží, aby hlavním kritériem pro měření duševní pohody byla míra optimálního prospívání, tudíž se vracíme k tomu, že vzkvétání je prostředkem, díky kterému můžeme zlepšovat obecnou duševní pohodu a zajišťovat její důležitost v životech lidí (Seligman, 2011, s. 39).

V posledních letech jsme mohli zaznamenat, že duševní pohoda se stala novodobým fenoménem a převzala vedení v mnoha sférách výzkumu. Fenomén duševní pohody byl odstartován zejména situací kolem pandemie Covidu-19, kdy jsme mohli pozorovat rapidní pokles duševní pohody u dětí a mládeže kvůli zamezení volnosti a vytváření přirozených sociálních vztahů, kdy děti byly separované od školního prostředí i volnočasových činností. V odborném článku Psychologické břemeno karantény u dětí a mladistvých (2020) doktorka Nazish Imran popisuje právě negativní dopady, které pandemie Covidu-19 způsobila na duševní pohodu. Vedle úplné izolace se děti a mladiství museli potýkat také se stresory spojené s rodinou a ztrátou blízkých osob. Problematika karantény byla způsobená nejistotou zdraví, omezením ve volném pohybu, restrikcích volnočasových aktivit a znuděností, což vyvolalo v dětech negativní pohled na jejich duševní pohodu. Nejvíce ohroženou skupinou se stali děti a mladiství, kteří duševní nepohodou byli již dříve zasaženi. Situace ovšem nepřispívala k tomu, aby se dařilo dětem stabilizovat, tudíž v průběhu let byly zaznamenány zvyšující se počty traumat a distresu v rámci psychického zdraví (Imran, 2020, s. 1109).

Mohli jsme si povšimnout, že období pandemie kladlo vyšší nároky na psychickou odolnost jedinců. Proto se téma duševní pohody dostalo do popředí odborné i laické veřejnosti. Zásah do každodenního života a nedostatku psychické rovnováhy podtrhl význam duševní pohody jako důležitého faktoru celkového zdraví a životní spokojenosti. V souvislosti s duševní pohodou nabývá významu i pozitivní psychologie, jejíž koncepty a přístupy podporují teoretický základ pro hlubší porozumění a rozvoj vnitřního světa osob.

1.2 Pozitivní psychologie

Kdykoliv se budeme bavit o pozitivní psychologii, měli bychom si zapamatovat jméno doktora Martina Seligmana, o kterém jsme mluvili již v souvislosti s PERMA modelem výše. I přesto, že samotný koncept nevznikl přímo v jeho rukou, byl jedním z prvních, který jej dostal do povědomí obyčejných lidí i vědců, když v roce 2000 vyšlo v časopise *American Psychologist* číslo věnované právě pozitivní psychologii. Jak popisuje ve zmiňovaném článku Úvod do pozitivní psychologie (2000, s. 6): „Psychologie se stala vědou uzdravování. Soustředí se na to, jak napravit způsobené škody v rámci modelu nemoci lidského fungování.“ I když to vypadá, že psychologie měla své místo mezi vědami od začátku svého působení, ve skutečnosti tomu tak nebylo. Za pozitivní psychologií stojí desítky let práce a

úsilí, které dokázaly transformovat duševní zdraví v něco víc než jen nauku o aromaterapii či léčení duše za pomoci krystalů (Seligman, 2000, s. 7).

Z historického hlediska existují první zmínky o pozitivní psychologii v knize *Motivation and Personality* od A.H. Maslowa, který i obecnou seberealizaci/sebeaktualizaci postavil na vrchol hierarchie potřeb a poprvé tak zmínil pozitivní psychologii jako odborný termín, který by mohl vést k něčemu víc, než jen k pozitivním aspektům osobnosti člověka (Slezáčková, 2010, s. 56). Dalšími důležitými osobnostmi z hlediska pozitivní psychologie jako vědní disciplíny byli například V.E. Frankl, který poukazoval na lidskou „vůli ke smyslu“ nebo C. R. Rogers s konceptem „plně fungující osoby“. Z novějších poznatků lze za důležité považovat například práci J. Rottera, který vnesl do psychologie zdraví nový termín „*locus of control*“, což je označení vypovídající o tom, do jaké míry jsou lidé přesvědčeni, že mohou ovládat a řídit výsledky vlastní činnosti. Locus of control se dělí na osoby s externím a interním fokusem, kdy ti s interním věří, že svůj život ovlivňují pouze oni sami, a ti s externím přičítají váhu vlivům, které jsou zcela mimo jejich kontrolu (Čevelová, 2019).

Pro pozitivní psychologii neexistuje jednotná definice. Autoři na ni obvykle nahlíží z různých úhlů, které spojují společné znaky. Například Peterson popisuje pozitivní psychologii jako vědu, která se zabývá tím, co dobrého se v životě člověka děje od jeho narození až po smrt. Naopak Keyes a Haidt popisují pozitivní psychologii jako vědu kladoucí si za cíl pomáhat lidem žít a rozvíjet se (*flourishing*), protože život není jen o pouhé existenci. Wright a Lopez mají zase o pozitivní psychologii podobnou představu jako Martin Seligman, kdy bychom se měli zaměřit na snahu optimalizovat lidské fungování tím, že podpoříme silné stránky i vlastní nedostatky (Bishop, 2012, s. 15).

Důležitost psychologie jako vědy, která se stará o vnitřní svět člověka, si doktor Seligman uvědomil při výchově vlastních dětí. Jeho dcera jej naučila právě to, že výchova není o tom děti učit, jak se ovládat, ale o tom posilovat jejich kompetence, které vedou ke zdravé duši. Seligman to pojmenoval jako „vidění do duše“, kdy dochází k posilování a rozvíjení života dítěte tak, aby nabývalo toho, že se bude moci ochránit samo před svými slabostmi a životními bouřemi. Toto myšlení nadále aplikoval do celé pozitivní psychologie. Dle Seligmána (2000, s. 6) jde o: „více než jen napravování toho, co je s dětmi špatně. Jde o to dokázat identifikovat a rozvíjet jejich nejsilnější vlastnosti, to, co jim je vlastní a cítí se v tom nejlépe, a pomáhat jim najít dílky života, v nichž tyto silné stránky mohou uplatnit.“

Stále ovšem zůstáváme v obecné rovině toho, co pozitivní psychologie skutečně je. Seligman společně s Csikszentmihalyim se rozhodli pro hlubší pojetí. Společně ji rozšířili

o subjektivní prožitky: duševní pohodu, spokojenost, naději, optimismus, optimální prožívání (*flow*) a štěstí. Dle Seligmana (2000): „Silné stránky člověka fungují jako nárazníky proti duševním onemocněním. Odvaha, mezilidské dovednosti, schopnost komunikace a práce s lidmi, naděje, poctivost, pracovní etika nebo psychická odolnost jsou znaky učení se optimismu, který napomáhá s léčbou příznaků deprese a úzkosti u dětí i dospělých a snižuje během dvou let jejich výskyt alespoň o polovinu.“

Ze všech popisů a definic pozitivní psychologie byly stanoveny Martinem Seligmanem její tři hlavní cíle:

1. Zabývat se nejen silou lidské psychiky, ale i jejími slabostmi,
2. Zabývat se stejnou mírou budováním síly i nápravě poškození,
3. Starat se o to, aby životy obyčejných lidí byly plnohodnotné.

Abychom mohli naplňovat cíle pozitivní psychologie, je nutné si nejdříve identifikovat faktory, které vedou k duševní pohodě, osobnímu růstu a celkovému pocitu spokojeného života. Klíčové pojmy, které úzce souvisí s tematikou pozitivní psychologie jsou například silné stránky charakteru nebo koncept *flow*.

1.2.1 Silné stránky charakteru a koncept *flow*

V psychologii je obecně velmi snadné definovat směr, v němž chceme dosáhnout změny a přeměnit aktuální stav člověka zpět k „normálu“. Mnohem složitější je definovat kladné stránky člověka – jeho ctnosti (*virtues*) a přednosti (*strengths*). Jak popisuje Aspinwallová a Staudingerová (2004 in Mareš, 2008), abychom objevili silné stránky, je nutno:

- Dívat se na objektivní i subjektivní kritéria,
- brát v potaz jedincovo vlastní dobro, ale i dobro ostatních,
- mít funkční pohled na lidské ctnosti a přednosti,
- brát v úvahu okolnosti, za kterých se to vše odehrává.

Peterson a Seligman (2004) vydali manuál o silných stránkách charakteru, lidských ctnostech a duševním zdraví osob. Peterson se Seligmanem vychází z vědeckého modelu Linného, který se dělí na tři hlavní koncepty taxonomie:

1. Ctnosti (*virtues*)

Jedná se o klíčové charakteristiky člověka, do kterých řadíme šestici ctností: statečnost, moudrost, humánnost, spravedlivost, transcendentnost a umírněnost.

2. Silné stránky charakteru

Jedná se o psychologické komponenty, jenž vymezují a určují ctnosti. Udáváme to na příkladu, kdy moudrosti jako označované ctnosti dosáhneme prostřednictvím silných stránek jako jsou tvořivost, láska k učení, otevřenost nebo zvědavost.

3. Situační zvyky, situační složky (situational themes)

Jedná se o specifické návyky člověka, které vedou k projevení jeho silných stránek v určitých situacích (Mareš, 2008, s. 9).

Koncept *flow* vytvořil a do historie pozitivní psychologie zapsal Mihaly Csikszentmihalyi v roce 2008 ve své knize *Flow – The Psychology of Optimal Experience*, kde píše zejména o „optimálním prožitku“. Jedná se o příležitosti, kdy pocítujeme vzrušení a hluboký pocit radosti, který si dlouhodobě uchováváme v paměti a je pro nás jakýmsi mezníkem v životě. Obvykle k tomu dochází ve chvílích, kdy je lidská mysl posouvána až k hranicím svých možností pro dosažení něčeho, co je pro nás hodnotné nebo velmi obtížné. Vše, co prožíváme, se nám v mysli reprezentuje jako kousky informací. Optimální prožitek vzniká, když jsme schopni nastavit si realistické cíle, a kdy naše schopnosti odpovídají možnostem dané činnosti. Cíle právě dokážou upozadit myšlenky na nepodstatné věci a přepnout soustředění jen na daný okamžik prožitku. Klíčovým prvkem optimálního prožitku by mělo být dosažení vnitřního uspokojení (Csikszentmihalyi, 2008, s. 1).

Csikszentmihalyi (2008, s. 3) popisuje, že čím více se nám daří dosáhnout *flow*, tím se nám začne zlepšovat kvalita života. Po optimálním prožitku se naše vnitřní já stává komplexnějším. Napomáhají tomu i dva důležité psychické procesy – diferenciaci a integraci. Diferenciace spočívá v tom, že se člověk po optimálním prožitku cítí zručnější a schopnější. K integraci dochází díky tomu, že naše myšlenky, pocity a záměry jsou vedeny ke stejnému cíli. Po optimálním prožitku se tedy člověk cítí být více pohromadě než předtím, a to nejen ve vztahu k sobě samotnému, ale i k ostatním. Diferenciace podporuje individualitu, zatímco integrace propojuje a dělá prožitek bezpečným. Optimálního prožitku můžeme dosahovat tělem, myslí, komunikací, vzpomínkami, ale i aktivitami jako je například celoživotní učení nebo psaní.

Pozitivní psychologie pro nás znamená cenný rámec informací, které přispívají k optimálnímu fungování a duševní pohodě jedince. Díky tomu, že se zaměřuje na rozvoj

silných stránek a podporu pozitivních emocí, nám pomáhá k celkovému duševnímu zdraví a stává se pro nás více relevantní v kontextu nárůstu psychických obtíží u dětí a mladistvých. Zde se totiž projevuje potřeba nejen intervenovat do vzniklého problému, ale i mu předejít včasnými zásahy prostřednictvím podpory psychické odolnosti.

1.3 Duševní onemocnění dětí a mládeže

Winkler pro Národní ústav duševního zdraví (2023) popisuje vznik duševních onemocnění již v období pubescence a adolescence. V tomto věku dochází k několika velkým změnám, které děti mohou vnímat jako osobní psychickou krizi. Nesmíme ani opomíjet přechody ze školy na školu. Změna školního prostředí způsobuje aditivní problémy v neustálém navazování nových vztahů, separaci od rodiny například z důvodu pobytu na kolejích, zodpovědnosti v případě docházení na praxe a navazování prvních partnerských vztahů (Vrbová, Nývltová, 2020, s. 4). Období dětství je velmi důležité pro systematickou a cílenou prevenci, ale i včasnou intervenci. Vzhledem k tomu, že se momentálně potýkáme s nedostatkem dětských psychologů a psychiatrů, je odhalení duševních onemocnění u dětí mnohem náročnější. Proto je nutné se zaměřovat zejména na preventivní složku působení na duševní pohodu (NUDZ, 2023).

Stanovení diagnózy duševního onemocnění u dětí a mladistvých je náročným úkolem. Musíme také podotknout, že jen pojmenování příčiny nepomůže daný problém řešit. Je nutné zabývat se samotnými příznaky a hledat vhodné alternativy účinné podpory. Prvotními ukazateli duševní nepohody a počínajícího rozvoje duševního onemocnění mohou být zvýšená nemocnost, nechutenství, počátky ranních nevolností, nápadná únava, sebepoškozování, emoční rozlady, smutek a pasivita (Vrbová, Nývltová, 2020, s. 5).

Dle průzkumu od Světové zdravotnické organizace se odhaduje, že přibližně každé sedmé dítě na světě trpí duševním onemocněním a většina z nich se objevuje již před čtrnáctým rokem života. Mezi nejvíce rozšířené duševní onemocnění se dle Merikangas a kolektivu autorů (2009) řadí úzkostné poruchy, poruchy nálady (deprese) a poruchy chování.

1.3.1 Generalizovaná úzkostná porucha

Úzkost je popisována jako mechanismus, který přichází za pomoci intenzivních pocitů nebo strachu jako příprava pro potenciálně nebezpečnou situaci. Úzkosti jsou v obecnosti jednou z nejčastěji diagnostikovaných psychiatrických onemocnění dětí a mladistvých. Často se ovšem stává, že zůstane skrytou a nepovšimnutou, což zamezuje včasné léčbě. Dětská

úzkostlivá porucha může být hned z několika důvodů podceňována. Jedna z nejvíce zmiňovaných příčin, proč nejsou úzkosti u dětí odhaleny včas, je nepozornost rodičů, kteří příznaky úzkostlivé poruchy přisuzují normálnímu vývoji dítěte a berou to jako období, které brzy přejde (Al-Biltagi, Sarhan, 2016, s. 18). Mohammadi (2020) ve své studii popisuje, že úzkostlivá porucha je až v 60 % komorbidní, což znamená, že je přidružena k dalším poruchám. Nejčastěji se vyskytuje ve spojení se separační úzkostí (30 %), poruchou opozičního vzoru (22 %), specifickými fobiemi (21 %) a sociální fobií (20 %).

Příznaky dětské úzkostlivé poruchy se dělí na dvě základní složky, a to fyzické projevy a kognitivní symptomy. Dle Keetona (2009, s. 173) zahrnujeme do fyzických příznaků bolesti hlavy, tenzi a napětí svalů, neklid, bolesti břicha, nevolnost a problémy s polykáním. Fyzické příznaky jsou obvykle stejné jak u dětí, tak i u dospělých. U kognitivních symptomů se to rozlišuje dle stupně vývoje. U dětí se objevuje zejména přehnaný a nekontrolovatelný strach z různých událostí (například přílišné přemýšlení nad událostmi v budoucnu) nebo konzistentní úzkostné myšlenky, do kterých řadíme „co by kdyby“ úvahy.

U dětí s úzkostlivou poruchou je náročná její samotná léčba. Z výzkumů prozatím vyplývá, že nejvhodnější formou, jak s úzkostí pracovat, je za pomoci kognitivně behaviorální terapie. To potvrzuje i výzkum Gale a Millichamp (2014), kteří hovoří o tom, že KBT je nejlepší formou léčby úzkostí u dětí a mladistvých vedle farmakoterapie.

Pokud nedojde ke včasnému řešení úzkosti, je pravděpodobné, že se s dětmi ponese až do dospělého věku, kde se může vyvinout v další psychická onemocnění.

1.3.2 Depresivní porucha

Jedná se o poruchu nálady s trvalejším ovlivněním emočního stavu. Ani psychické a somatické funkce, do kterých řadíme například spánek, paměť, soustředění a motivaci, nezůstanou nepovšimnuty (Goetz, 2005, s. 271). Deprese je často charakterizována stavy pokleslé nálady. Jedinci mohou pociťovat smutek, skleslost, úzkost a v neposlední řadě i sníženou schopnost projevovat radost (Krtičková, 2013).

Vyjádření symptomů je ovlivňováno psychickou vyzrálostí. Goetz (2005) popisuje, že děti i adolescenti mají často potíže s reflexí a verbalizací emočního stavu nebo o něm nechtějí vůbec hovořit. To potvrzuje i Krtičková (2013), která tvrdí, že je to ovlivněno tím, že se dítě teprve dostává do věku, kdy prožívá pro něj nepopsatelnou zkušenost. To navazuje i na to, že děti nejsou v tíživé situaci schopny vidět východisko a nalézat nové způsoby řešení. Zároveň potvrzuje, že si dítě nedokáže říct o pomoc, a tak raději své vnitřní pocity skrývá a

na okolí se přetvařuje. Paclt (2001, s. 213) udává, že až 50 % depresivních epizod dětí souvisí s nežádoucí životní událostí.

Komorbidita dětské deprese je poměrně vysoká. Nejčastějšími přidruženými duševními nemocemi jsou úzkostné poruchy, poruchy chování a ADHD. Ve spojitosti s dětskou depresí často hovoříme o tzv. maskovaných symptomech. Objevují se příznaky jako nápadný útlum, hyperaktivita, zhoršení školního prospěchu a inklinace k rizikovému chování (Paclt, 2001, s. 213).

Projevy deprese se liší i u věkových skupin školních dětí a adolescentů. Pro školní věk je typické zhoršené sebehodnocení a neustálý pocit viny. Často dítě verbalizuje myšlenky související s pocitem osamění, nedostatkem citových projevů okolí a selhávání v životě. U adolescentů se pocit viny prohlubuje, a navíc dochází k výrazné ztrátě potěšení v životě. Snížené sebehodnocení, pocit beznaděje a ztráta životního smyslu vede děti i mladistvé k projevení rizikového chování, které popisuje i Paclt (2005) jako maskovaný symptom dětské deprese (Goetz, 2005, s. 272).

Pro léčbu dětské deprese je nutno pracovat s rodinou jako stěžejní složkou. Léčba se obvykle skládá ze čtyř hlavních komponentů. Těmi jsou: edukace pacienta, rodinná terapie (rozhovor s rodiči), individuální terapie a farmakoterapie, která se obvykle řeší antidepresivy.

1.3.3 Sebeпоškozování a suicidální myšlenky

Suicidální jednání je úzce spojeno s depresivním prožíváním nebo dalšími psychickými onemocněními. Nejvýznamnějším rizikovým faktorem se stává sebeпоškozování. Dle Koutka a Kocourkové (2018, s. 12) se odhaduje, že až 15 % osob s depresí má za sebou dokonané suicidium. Děti i mladiství mohou být smutní a mít sebevražedné myšlenky. U dětí se ovšem chování, které by souviselo se sebevražedným, projevuje jinak než u dospívajících zejména kvůli nízké schopnosti sebereflexe a introspekce, jak již bylo zmíněno ve vývoji dětské deprese. Pro adolescentní věk se spíše vracíme k pocitům beznaděje a vyhledávání rizikového chování. Adolescenti často o smrti také přemýšlejí a zajímají se o to, co bude po ní. Jak udává Koutek s Kocourkovou (2006, s. 131) v jiné své práci: „Suicidální jednání má často charakter tzv. ruské rulety, tedy dát život v sázku.“

Pro užívání odborné terminologie je velmi důležité si rozdělit konkretizující pojmy. Suicidium jako takové představuje vědomé a úmyslné ukončení vlastního života. U suicidálního chování se zaměřujeme na pokusy, myšlenky, záměry ale i samotné fantazie, které se mohou pojit se smrtí. Faktory vedoucí k rizikovým okolnostem suicidálního chování

jsou primární psychiatrické poruchy, reakce na stres, situační a stresové okolnosti a zátěže, ale i nedostupnost adekvátní odborné pomoci (Kocourková, Koutek, 2004, s. 276).

Největším problémem je nárůst suicidálních myšlenek a sebepoškození. U populace mladistvých je pozorován až 2-4 % výskyt sebevražedného myšlení se sklonem k pokusům o sebevraždu. S věkem poté roste i počet vykonané sebevraždy. Momentálně se jedná o třetí nejčastější důvod úmrtí v tomto věkovém období, což je pro společnost alarmující zjištění (Goetz, 2005, s. 272). Sebeпоškození se stalo novodobým fenoménem, jehož problematika se u adolescentního věku objevuje častěji. Jedná se často o vědomé autoagresivní jednání se sklonem si ublížit, ale s neúmyslným cílem smrti. I přesto sebeпоškození představuje rizikový faktor. Udává se, že až 55-58 % těch, kteří se v minulosti sebeпоškozovali, uskuteční alespoň jeden sebevražedný pokus (Koutek, Kocourková, 2018, s. 14).

Každé dítě či dospívající, u kterého došlo k jakémukoliv suicidálnímu jednání, by mělo být řádně psychologicky nebo psychiatricky vyšetřeno. Cílem je zhodnotit situaci dítěte, posoudit rodinné a osobnostní vlivy a vyšetřit míru suicidálního rizika (Kocourková, Koutek, 2004, s. 277).

1.3.4 Poruchy příjmu potravy

I přesto, že jídlo od útlého dětství představuje uspokojení jedné ze základních potřeb, může být pro mnohé i zdrojem úzkosti. Poruchy příjmu potravy se nepropisují pouze do patologického zacházení s jídlem, ale i do intrusivních myšlenek o jídle a negativním pocítům s ním spojených (Kulháněk, 2012). U dětí a mladistvých jsou PPP velmi závažným problémem, který může mít celoživotní psychické i fyzické následky, častokrát vedoucí až k samotnému úmrtí (Matýs, 2024). To, proč se PPP řadí mezi duševní onemocnění je ten, že není možné vlastní vůlí ovládat chování spojené s příjmem potravy a je nutné jej odborně řešit, což ovšem je aditivním problémem správné léčby, protože se dostáváme do problematiky mladistvých v neschopnosti si připustit, že se něco děje (Švédová, Mičová, 2010, s. 3).

Nebezpečí probíhá v mnohdy nezvratných následcích. PPP a její následky se dělí do tří základních oblastí: fyzické, psychické a sociální. Bavíme se tedy konkrétně o celkovém zhoršení zdravotního stavu, depresivním a úzkostným onemocněním a ohrožení ve schopnosti pracovat, studovat či udržovat sociální život (Švédová, Mičová, 2010, s. 3).

Mezi typické poruchy příjmu potravy řadíme mentální anorexii a bulimii a záchvatovité přejídání. Mentální anorexie obvykle vede ke strachu z jídla a snaží se naplnit představu úplné štíhlosti, které lze dosáhnout jen hladověním. U mentální bulimie se bavíme o záchvatech přejídání a následných výčítkách a zvracení (Švédová, Míčová, 2010, s. 4). Záchvatovité přejídání, jinak nazývané také jako psychogenní, je spojováno s vyšší mírou konzumace jídla při emočním distresu a obecné duševní nepohodě v zátěžových situacích, které se také spojuje s nadváhou. Mentální anorexie se přibližně desetkrát častěji objevuje u dívek než u chlapců. Anorexie propuká obvykle kolem třináctého roku. Bulimie má pozdější nástup, odhaduje se, že problémy vznikají patnáctým rokem života (Kulhánek, 2012).

Hranice vzniku poruch příjmu potravy stále více klesá. Rozhodně se již nejedná o nemoc spojovanou s inteligentními a cílevědomými adolescenty. Nyní se pohybujeme u hranice vzniku na prvním stupni základní školy. Často se problémy s jídlem objevují u dětí, kde jeden z rodičů má historii s PPP nebo jsou v ní jiná duševní onemocnění. PPP je nutné řešit velkou řadu odborníků. Do prvního vzhledu ovšem přichází rodiče, kteří by si měli všimnout obecných stravovacích návyků vlastních dětí. Na místě je určitě práce terapeuta, psychiatra, psychologa, ale i nutričních specialistů, kteří se snaží zvrátit nezdravé stravovací návyky (Kulhánek, 2012).

Svou vinu a podíl na PPP nese i dnešní doba a stanové ideály krásy, které se čím dál častěji prezentují na sociálních sítích, což zapříčiňuje vysoké nároky na děti v podobě nesplnitelných standardů krásy. Pobyt na internetu patří k ohrožujícím faktorům u všech duševních onemocnění, které jsme zmínili výše.

Závěrem lze říct, že duševní pohoda představuje komplexní a multidimenzionální oblast, jejíž význam v kontextu vývoje dětí a mladistvých nelze podceňovat. Teoretická východiska, poznatky z pozitivní psychologie i přehled nejčastěji přítomných duševních onemocnění dětí ukazují na potřebu citlivého přístupu ze strany odborníků i pedagogů. Péče o duševní pohodu dětí a mladistvých by měla působit nejen preventivně, ale i jako cesta k podpoře osobního rozvoje a kvality života.

2 TVŮRČÍ PSANÍ

Tvůrčím psaním (anglicky *creative writing*) myslíme jeho dva hlavní významy. Jednak se jedná o soustavnou činnost, která napomáhá originálním způsobem zpracovat samotný proces psaní, ale také tím označujeme vědní obor, který se opírá o teoretickou základnu tvorby textu a její didaktiky (Fišer, 2001, s. 18)

Kapitola si klade za cíl představit hlavní aspekty související s tvůrčím psaním v kontextu pedagogické a terapeutické práce. Seznámíme se s teoretickými východisky oboru, využití deníků jako nástroje pro sebereflexi a terapeutickou intervenci a možnostem využití biblioterapie a jejího vzhledu do tvůrčího psaní.

2.1 Teoretická východiska tvůrčího psaní

Tvůrčí psaní se stalo jedním z oborů, který si na vědecké půdě snaží najít své místo již pár desítek let. Představy o tom, co to tvůrčí psaní vůbec je, se různí a mnohdy vyvolávají pocity zmatenosti, protože si nikdo není přesně jistý, co a pro koho to je, a co bychom od toho měli očekávat (Nekuda, 2020).

Z historického hlediska se tvůrčí psaní jako vědní obor poprvé objevuje až ve 20. století. Za zrodem prvního psacího workshopu na univerzitní půdě stojí americký psycholog Carl Seashore. Přichází s přelomovou myšlenkou: „kreativně se dá učit a dá se také rozvíjet.“ Od roku 1922 tak bylo možné poprvé studovat tvorbu umění jako vysokoškolský obor a také jej začít objevovat v akademickém prostředí. Mohly se definovat pojmy a zkoumat objektivní přístupy vedoucí k naplnění literárních cílů studentů. Za mnoho let studia tvůrčího psaní se prokázalo, že se jedná o ověřený systém rozvoje kreativních schopností (Nekuda, 2020).

Jak popisuje Dočekalová (2006, s. 9) psaní je první disciplínou, kterou se učíme po zasednutí do školních lavic. Během života se psaní stává průvodčím, který nás doprovází ve všech krocích, ať už je to psaní školních prací nebo emailová korespondence. Ovšem tvůrčí psaní je trochu rozdílné od obyčejného psaní. Je to disciplína zaměřující se na vznik literárních děl s cílem poskytnout je ke čtení i někomu jinému než jen sobě. Pokud se budeme dívat na vývoj tvůrčího psaní u dětí, všimneme si mnohých podob, ve kterých se může projektovat. Tvůrčí psaní ve školním prostředí nalezneme v průběhu hodin slohu, kreativních dílnách, psaní třídního časopisu nebo účasti na literárních soutěžích. Ať je naším výstupem cokoliv, vždy by to mělo směřovat k podpoře kreativity a radosti z procesu psaní (Zelená, 2024).

I přesto, že se tvůrčí psaní zdá být lehkou disciplínou, kterou zvládne každý, je potřeba dodržovat určitá pravidla. Jak popisuje Musilová (2022, s. 10) nejprve je potřeba uklidit si vlastní myšlenky a zamyslet se nad tím, co a jak chci psát. Nestačí totiž jen následovat vlastní emoce, zážitky, promyšlené vtípky nebo zkušenosti. Musíme si vytvořit cíl, který povede k vnitřnímu obohacení, že jsme dokázali své prožitky přetvořit do slov. U dětí se musíme zaměřit na obecné hledání námětu. Některé děti dokážou vytvořit ve své hlavě několik nápadů, u kterých si vzaly inspiraci například z pohádek nebo obrázků, ale často se stane, že dříve nebo později nápady odejdou a děti nebudou vědět, kam dál směřovat. Zelená (2024) proto vytvořila návod, jak na tvůrčí psaní u dětí, tak, aby jim zůstala potřebná motivace, která je prvotní věcí, na níž je potřeba se zaměřit. Jak sama tvrdí: „Motivované dítě je tvořivé dítě, motivované dítě je aktivní dítě“.

- Hledání námětu – o čem se bude psát

Dočekalová (2006, s. 39) píše, že námětem se obvykle stávají ty okolnosti, které jsou nám nejbližší, a proto jim nevěnujeme dostatečnou pozornost. Námětem se totiž rozumí základní seznámení, o čem bychom chtěli dál psát. Nejdůležitějším se stává vytyčení ústřední myšlenky (Dočekalová, 2006, s. 104). U dětí je tedy potřeba téma hledání otevřít rozhovorem o oblíbených věcech. Jednoduché otázky na konkrétní tematiku dokážou v hlavě dítěte utvořit nápad, který budou chtít realizovat na papír. Pokud nepomůže rozhovor, můžeme pracovat i se smyslovými vjemy kolem nás. Zároveň můžeme využívat potenciál námětu v hudbě nebo melodii. Pokud ani to nepomáhá a dítě stále tápe ve svých myšlenkách, dají se využít již sepsané a připravené začátky příběhů nebo existující příběhy, které děti mohou obohatit vlastními motivy, novými postavami či změnou děje (Zelená, 2024).

- Osnova příběhu

Osnova je pro tvůrčí psaní, konkrétně u dětí, velmi důležitá. Tím, že se u mladších ročníků vyskytují tendence psát věci, jak se zrodí v hlavě, příběh by se brzy stal nelogickým. Často se stává, že se začnou oddalovat od hlavní myšlenky a příběh končí tím, že nemá hlavu ani patu (Zelená, 2024). Osnova se skládá ze tří hlavních částí, kterými jsou: začátek, prostředek a závěr. V úvodu by se mělo dostat k hlavním myšlenkám, popsání protagonistů, prostředí, času, kam hrdina vyrazil a co se začalo dít. Jak píše také Gardner (2005, s. 104) úvod je to první, co čtenáři vidí. Dle toho, jak první odstavce vypadají, se rozhodujeme, zda budeme pokračovat ve čtení nebo ne. Ve stati se snažíme objasnit hlavní zápletku příběhu, co se stalo,

jak se pokazily plány, starosti našeho protagonisty a překvapení v průběhu cesty. Závěr slouží k rozuzlení a zjištění, jak příběh tedy dopadl.

- Realizace tvůrčího psaní

Nejllepší je, když dítě má přístup k vlastnímu sešitu nebo papírům na psaní, které si archivuje ve složce a dochází tak k tvorbě vlastní „knihy“. Pokud se v průběhu psaní vyskytnou potíže, mohou se radit s ostatními dětmi nebo s učitelem. Učitel má hlavně jednu důležitou roli, a to být průvodcem, nikoli hodnotícím. Při realizaci psaní je důležité vyvarovat se hodnocení. Učitel by měl být v roli někoho, kdo bude sepisovat alternativní nápady na další příběhy a zároveň děti usměrňovat v jejich divokých myšlenkách, které nutí scházet z naplánované cesty.

- Práce s textem po psaní

Cílem je, aby děti byly schopné na příběhu dál pracovat, rozvíjet vedlejší myšlenky, sbírat podněty, a nakonec i přepracovat některé věci. K tomu může napomáhat například zpětná vazba kamaráda nebo jiného spolužáka, přečtení příběhu nahlas, někdy i čtení nahlas před třídou nebo konzultace s učitelem.

- Presentace příběhu

Presentace příběhu by měla být pro děti tzv. odměnou, protože se nejedná jen o rychlé napsání příběhu, ale součást motivace. Můžeme s příběhem například pokračovat do literárních soutěží, které bývají veřejné nebo může být uskutečněna jen v rámci školy. Dá se také využívat autorského čtení před rodiči nebo vydáváním školního časopisu, kde by příběhy dětí mohly být součástí (Zelená, 2024).

Velmi důležitou součástí tvůrčího psaní je vedle dodržování nějaké dané struktury a myšlenek také rozvoj osobnosti písícího. Jak popisuje Fišer (2013, s. 10) je potřeba psaní připisovat významy, jak samotná aktivita přispívá k uspokojení a řešení problémů. Tvůrčí psaní se totiž zaměřuje na rozvoj individuálních textových strategií a kompetencí, kde se snažíme využít kreativní potenciál písícího. Za pomoci vlastních sdělení i žánrů může pisatel vyjadřovat své postoje, názory a pocity. Tvůrčí psaní se také dokáže podílet na sebepoznání a rozvoji empatie, zároveň při tvorbě textu a různých hypotetických scénářů můžeme prohlubovat komunikační kompetence.

Jak ukazuje současná praxe, tvůrčí psaní má své pevné místo i ve školním prostředí, kde může sloužit jako nástroj pro rozvoj kreativity, sebevyjádření a aktivního přístupu k jazyku.

Práce s tvůrčím psaním u dětí dokáže rozvíjet klíčové kompetence jako například komunikační, sociální a osobnostní dovednosti. Zároveň můžeme mluvit o formování vztahu dětí a mladistvých k psaní jako k přirozenému způsobu vyjádření. Tvůrčí psaní není jen o osvojování jazykových pravidel a následováním správně užitého didaktického postupu, ale i o tvořivém a živém procesu, kterého se nám dostává v jeho průběhu.

V následující části se zaměříme na specifické formy psaní, které zasahují do oblasti duševní pohody. Konkrétně se podíváme na psaní deníků jako terapeutického a seberefektivního nástroje, a rovněž na biblioterapii jako prostředek podpory duševního i osobnostního rozvoje.

2.2 Psaní deníků jako terapeutický nástroj

Traumatické zážitky jako například rozvod, nemoci, křivdy, ponížení nebo ztráta něčeho či někoho mohou vést k dlouhodobým psychickým obtížím a duševní nepohodě. Jako ověřená terapeutická metoda, která se používá pro vypořádání se s těmito traumaty, je jejich vyjádření mluveným nebo psaným slovem. Metodu expresivního psaní, v rámci udržování deníků jako terapeutického nástroje, používá bezmála dvacet let americký psycholog James W. Pennebaker. Po člověku nechce nic jiného, než aby položil pero na papír a vyjádřil všechny své myšlenky (Brož, 2012).

Tvůrčí činnost má v sociální rehabilitaci a individuální terapii svou tradici. Jednou z teorií, jak psaní může pomáhat, je tzv. emoční katarze, - tedy vymítání nahromaděného vzteku a smutku. Akt odhalení tíživých emocí je terapeutickým nástrojem sám o sobě. Psaní může pomoci s kognitivním zpracováním traumatických událostí nebo vzpomínek, což vede k lepší adaptaci na situaci, zpracováním představy o sobě samotném, o světě a druhých lidech. Je možné, že koherentní vyprávění vede ke zpracování a nalézání významu duševně zatěžující situace (Mugerwa a Holden, 2012, s. 661).

Musíme si ovšem dávat pozor na vhodnost psaní jako součást terapie. Ne vždy se totiž jedná o ideální nástroj, hlavně u osob s těžkou depresí, psychotických pacientů nebo u osob s posttraumatickou stresovou poruchou. Počáteční úzkost, která vyplývá ze psaní, může způsobit příliš velký tlak na emoční prožívání osob, zejména pak ve chvílích, kdy nedostávají podporu od druhých (Mugerwa a Holden, 2012, s. 662). S tímto názorem se ztotožňuje i Wright a Chung (2001, s. 286), kteří hovoří o tom, že pokud je psaní spojeno se silně negativními prožitky, osoby, které budou osloveny sepsat své vnitřní prožívání, více pravděpodobně tuto možnost odmítnou. Navíc se přiklání i k názoru, že osoby nemající

dostatek podpory druhých, mohou mít až nesnesitelné prožitky spojené s negativní náladou vyplývající z psaní o traumatických událostech. Je prokázáno, že psaní je spojeno s krátkodobým zvýšením stresu.

2.2.1 Tvůrčí a expresivní psaní

Expresivní psaní, používané více v rámci terapeutických deníků, je odlišné od toho tvůrčího. Exprese znamená písemné vyjádření myšlenek a pocitů vztahujících se k rozrušující nebo znepokojující události. Tvůrčí psaní je používání písemného projevu za účelem osobního vyjádření. Pracujeme zde s formou prózy nebo poezie a vytváříme fikci či příběh s reálným podkladem. Navíc se jedná o konstruovaný typ příběhu, který pomáhá uspořádat si emocionální prožitky zkušenosti. V rámci jednoho příběhu můžeme mluvit o příčinách události, s čímž nám pomáhá tvorba témat a zápletek, které se vážou na prožitou zkušenost. Díky tomu se můžeme podílet na přehodnocení zkušenosti jedince jako prostředku vedoucí ke změně dlouhodobého důsledku (Costa a Abreau, 2018, s. 70-78).

Tvůrčí i expresivní psaní může sloužit jako nástroj, kterým jsme schopni nahlížet do nevědomí osob nebo jako prostředek pro podporu komunikace mezi lidmi, zejména pak u dětí, u nichž může být komunikace velmi obtížná. Pro oba druhy psaní v terapii platí, že jsou lidé podněcováni k tomu, aby do textů vkládaly symboly – své zkušenosti a pocity, které se jim obtížně vyjadřují mluveným slovem.

Psaní se uplatňuje ve dvou směrech, a to narativní terapii a rehabilitaci kognitivních funkcí (*cognitive remediation*). Narativní terapie je terapeutickým přístupem, který zdůrazňuje význam vyprávění příběhů v oblasti budování identity, nalézání pocitu sebe sama a propojení s okolním světem. Narativní terapie funguje na principu, že jazyk je prostředkem, který umožňuje pochopit a vyprávět příběhy. Lze tvrdit, že narativní přístup se snaží o vytvoření silnější identity jedince. Kognitivní remediace je založena na tréninku kognitivních procesů, jako paměť, koncentrace, pozornost a reakce na podněty, ale i složitější procesy jako například řešení problémů. Pozitivní účinky kognitivní remediace se pak dokážou promítat do funkčních výhod, kam můžeme zařadit například sebeúctu nebo hájení osobních zájmů (King et al., 2013, s. 445-447).

2.2.2 Digitální deníky a aplikace podporující duševní pohodu

V dnešní době můžeme využívat i jiné možnosti psaní, než je papírová forma. Velmi populární se staly různé aplikace na monitorování nálady a myšlenek. Jak popisuje

Liebezeitová (2025) aplikace pro zlepšení duševní pohody dokážou sbírat data a vytvářet grafy, které napomáhají ke zjištění faktorů a aktivit nejvíce působících na náladu a duševní rozpoložení. Některé aplikace navíc mají i funkce zahrnující copingové strategie, jak zvládat stres nebo úzkost v náročných životních situacích. Jsou zde návody, jak například meditovat, zlepšit si spánkový cyklus, vytvořit si záchranný plán nebo se naučit dechová cvičení pro zklidnění mysli.

Fyzický vzhled deníku předurčuje jeho funkce. Prázdné stránky, řádky, data nebo krátké myšlenky podněcují autora k jejich vyplnění. Čím je stránka prázdnější, tím více nutí něco zapisovat. V typickém případě je deník ozvláštněn i zámkem a klíčem, což působí jako symbol soukromí. Pro dospívající a děti může ale papírová forma psaní vzbuzovat strach. Navíc dnešní digitalizace umožnila mladým lidem mít deníky v online prostředí, kde si to může kdokoliv přečíst a třeba i poradit. Přeci jen psaní, i jako forma sebevyjádření, má charakter potřeby se s někým nebo něčím spojit a sdílet svou zkušenost. Jak popisuje Van Dijck (2006, s. 123) psaní digitálního deníku i blogování jsou dnešními kulturními praktikami. Tyto aktivity vstupují do života člověka jako každodenní rituály nebo zvyky, které postupem času získávají své místo. Digitální deníky jsou především o propojení vlastní zkušenosti s ostatními a ozkoušení zpětné vazby čtenářů do reálných situací všedního života.

Obecně ale stále platí, že tvůrčí činnost umožňuje zkoumat vnitřní svět člověka způsobem, který jej neohrožuje, a to jak ve verzi digitální i fyzické. Zároveň se může prohloubit vztah a důvěra mezi terapeutem a pacientem, což napomáhá dlouhodobým účinkům terapie na duševní stav nemocného. Pravidelné sebehodnocení a zaznamenávání vnitřních emocionálních prožitků, stejně jako popis minulých událostí, může v terapii pomoci uvědomovat si dané spouštěče, které narušují regulaci emocí a myšlenek. Pokud je psaní deníku děláno na pravidelné bázi, pomáhá to pisateli se sebereflexí i reflexí vzpomínek, naděje, obav, úzkostí a frustrace. Tím, že jsou deníky velmi osobité, fungují na principu tzv. zrcadla pro mysl. Při soukromém vyjadřování může docházet k zastavení potlačování nebo pohrbívání emocí vyvolanými traumaty. (Alexander et al., 2016, s. 21).

Psaní deníků bylo představeno jako jeden z možných nástrojů podpory duševní pohody v kontextu terapie i prevence. Pozornost byla zaměřena na rozdíly v expresivním a tvůrčím psaní, za jejichž okolností je jedinci umožněno reflektovat své vnitřní prožívání, vyjádření emocí a struktury myšlenek, což může pozitivně přispívat k porozumění sebe samého. Dále jsme se zaměřili na digitální formy deníků a aplikací pomáhajících s duševní pohodou jako nástrojů využívajících prvky zápisu emocí, myšlenek i podpůrných textů, které do budoucna

mohou pomáhat s pravidelným zapisováním nálad a sebereflexí zejména u dětí a mladistvých. Deníky představují dostupný a individuální prostředek, který může napomáhat ke zvládání stresu a posilovat psychickou odolnost.

2.3 Biblioterapie

Samotná definice biblioterapie se užívá ve smyslu práce s vybranými knihami, které dětem napomáhají vyrovnávat se s emocionálními a duševními překážkami života (Lucas a Soares, 2013, s. 139). Biblioterapie se ovšem neužívá jen v kontextu hledání smyslu v knihách, ale i jako pomocníka při tvůrčím psaní. Knihy dokážou v dětech nalézt kreativní potenciál, na jehož základě se pak pokusí vybudovat radost z vlastní psané tvorby (Müller et al., 2014). Jak popisuje Ifrah (2024, s. 322): „Psaní pomáhá dětem poznat samy sebe a ponořit se do bádání svého vnitřního světa.“ Použití jazykových prostředků jako terapeutického nebo edukačního nástroje napomáhá zjišťovat důležitost komunikace mezi dětmi, ať se jedná o vyprávějící nebo posluchače.

Biblioterapie má mnoho benefitů pro duševní zdraví dětí. Jedním z nich je například to, že prostřednictvím příběhů se děti učí vnímat samy sebe. Napomáhá to zejména k urovnání si vlastních emocí a jejich následné vyslovení navenek. Navíc postavy obsažené v příbězích mohou dětem ukazovat řešení situací, ve kterých se samy mohou ocitát, čímž dětem umožňujeme vyslovovat nedokonalosti a trápení. Tím, že biblioterapie se obvykle uplatňuje ve skupině, může dětem pomáhat snižovat dopady úzkosti, napravovat chování a zlepšovat sociální dovednosti uvnitř vrstevnické skupiny. Zároveň skupina, ve které biblioterapie probíhá, vyvolává v dítěti pocit zapadnutí a bezpečí, kde se může vyjádřit o svém vnitřním prožívání bez předsudků a vyloučení. Často se také stává, že uvnitř skupiny vznikají vztahy, které společně sdílí stejná trápení, což děti podněcuje k dotazování se a rozebírání příběhu jako reálné situace. Konečným důsledkem je u dětí zlepšení resilience a rozvinutí zdravých copingových strategií pro zvládání tíživých situací (Lucas a Soares, 2013, s. 144).

Výhody biblioterapie společně s tvůrčím psaním potvrzuje i Ifrah (2024, s. 2), která ještě přidává porozumění vnitřnímu prožívání dětí skrze hlavní hrdiny příběhů. Lin (2024, s. 735) popisuje, že knihy s dětmi vytváří pomyslný vztah. Udává to na příkladu trianglu, kde na jedné straně stojí facilitátor (terapeut, učitel), na druhé straně se nachází text a na samotném vrcholu dítě. To napomáhá k vytváření vztahu, který pomůže dítěti, aby dokázalo samo sebe identifikovat s postavami, emocionálně se navázat na linii příběhu a přiblížit své vnitřní prožívání skrze jednání hlavních hrdinů. Ve výsledku se dítěti podaří zjistit, že na své

problémy není sám, což napomáhá i ke zdravému vyjádření nahromaděných negativních emocí.

Samozřejmě, aby došlo k takovým výsledkům biblioterapie, je nutné zvolit správné knihy a příběhy, jak jsme zmínili již na začátku. Knihy by měly být voleny na základě životního pozadí dětí, se kterými se bude pracovat. Měl by se brát v potaz i individuální charakter a duševní pohoda jedinců, aby nedošlo k uzavření nebo vyvolání traumat. Protagonista by měl v knize zastávat podobný věk a roli jako mají čtenáři. Úkolem je také najít podobné situace a problémy, se kterými se bude protagonista v příběhu potýkat, pracovat a vyrovnávat (Lin, 2024, s. 735). Techniku trianglu využívá i Ifrah (2024, s. 3), kterou poté propisuje i do tvůrčího psaní. Mezi biblioterapií a tvůrčím psaním existuje blízká provázanost ve vztahu k duševní pohodě. Po čtení a navázání vztahu s protagonisty příběhu děti dokáží lépe pracovat s vyjádřením hlubokých emocí a negativních prožitků, což se projevuje i v kreativité tvůrčího psaní. Vypsání zážitků navíc dětem pomáhá regulovat emoce a dostat je ze sebe ven. V případě, že se napsané příběhy sdílí ve skupině, napomáhá to i k osobnímu rozvoji a pochopení individuálních copingových strategií využitých ve stresových situacích (Ifrah, 2024, s. 322).

Biblioterapie představuje citlivý nástroj, který prostřednictvím práce s příběhy a literárními texty různého druhu umožňuje jedincům, zejména pak dětem, bezpečně nahlížet na vlastní prožívání. Zároveň dochází k identifikaci s postavami a reflektování náročných témat, která se týkají vnitřního světa dětí. Právě v kontextu práce s dětmi a mladistvými nám tato metoda pomáhá rozvíjet sebereflexi, emoční inteligenci, ale také empatii, schopnost pojmenovávat a uvědomovat si emoce a proniknout do perspektivy druhých. V kombinaci s tvůrčím psaním vzniká prostor pro hlubší zpracování, protože se psaní stává odpovědí na prožitek čtení. Umožňuje reakci a kreativní vyjádření vlastních myšlenek a pocitů. Propojení pasivního čtení a aktivního psaní může být pro děti a mládež prostředkem k lepšímu porozumění sebe samých a budování vnitřní síly.

3 PROPOJENOST DUŠEVNÍ POHODY A TVŮRČÍHO PSANÍ

V předchozích kapitolách jsme se dozvěděli základy z oblasti duševní pohody a tvůrčího psaní. Pro hlubší pochopení dané problematiky je nutné, abychom obě sféry dokázali propojit za pomoci relevantních výzkumů a dosavadního odborného poznání.

Jedním z nejdůležitějších výzkumů pro nás byla práce Deveneye a Lawsona (2021, s. 296), kteří vytvořili pro skupinu devíti respondentů volnočasový zájmový kroužek se zaměřením na tvůrčí psaní. Za pomoci fenomenologické analýzy dat se snažili zjistit, zda má tvůrčí psaní vliv na duševní pohodu. Jejich výzkumným souborem byli jedinci, kteří si prošli traumatickými zážitky jako byly například znásilnění, domácí násilí, sociální izolace, negativní sebepojetí nebo problémy s důvěrou. Dalo se tedy předpokládat, že každý z nich měl narušenou duševní pohodu, se kterou nedokázal dostatečně pracovat. Za pomoci otázek a rozhovorů v průběhu týdenních setkání, kde měly vytvořené aktivity na tvůrčí psaní, se jim podařilo prokázat, že tvůrčí psaní mělo pozitivní vliv na náladu a emoční prožívání respondentů. Důležitým poznatkem při analýze textu bylo to, že se respondentům lépe psalo ve třetí osobě, která jim přispěla k jakési vnitřní separaci od sebe samotných, což jim z dlouhodobého hlediska napomáhalo k vyřešení negativních zkušeností. Z výzkumu vyšlo najevo, že by se tvůrčí psaní dalo považovat za dostupný nástroj zlepšující duševní pohodu.

Pozitivní impakt psaní potvrzuje i Algristian (2019, s. 2603) ve své studii, která se zabývala třemi respondenty s duševním onemocněním s hlubokými traumaty a expresivním psáním. Algristian zjistil, že expresivní psaní mělo pozitivní dopad na fyziologické a psychologické zdraví respondentů. Největší změna byla v ruminaci, tedy ve změně jejich normálně negativního pohledu na sebe samé za více pozitivní. Impakt byl pozorován i ve zmírnění příznaků úzkostí a depresí, které měli respondenti diagnostikované již od dětství. Algristian ve vyhodnocení zdůrazňuje, že pro to, aby expresivní nebo tvůrčí psaní bylo efektivní pro práci s duševní pohodou, je nutné dbát na dva hlavní faktory: schopnost jedince zpracovat trauma a psát o něm, a nalézat nový smysl v tom, co dokázal napsat. Práce s vnitřním traumatem totiž znamená psát o hluboce nepříjemných věcech, které v sobě nosíme celý život.

Stephenson s Dobsonem (2020, s. 462) vytvořili také výzkum zaměřující se na propojení biblioterapie, dramaterapie a tvůrčího psaní. Jejich respondenti byly děti základní školy, pro které si připravili společně s učiteli příběhy na různá témata a pozdější reflektivní deníky, které v sobě nesly otázky zaměřené na Sensův model vzkvétání. Příběhy, které byly

replikovány do mluvené formy a mohly být ztvárněny dětmi fyzickou formou měly pozitivní vliv na jejich sociální, emocionální a kognitivní stránku osobnosti. Vyšlo najevo, že tvůrčí činnosti by mohly být zařazeny do školního kurikula v rámci inovativního vzdělávání. Zajímavým zjištěním také bylo, že děti v budoucnu budou čelit nepředvídatelným zkouškám, které jim mohou zhoršovat duševní pohodu a celkové vzkvétání, ale tvůrčí činnosti a vyjádření pocitů by jim mohlo pomoci s chápáním sociálních situací, které by později mohly reflektovat ve svém sociálním postavení.

Wurtz, Mason a Willen (2024) vytvořili analýzu projektu Pandemic Journaling, který běžel v letech 2020 až 2022 na bázi digitálních deníků jako nástroje pro pomoc s duševní pohodou v době pandemie Covidu-19. Během pandemie u mnoho studentů a mladých lidí došlo k rapidnímu poklesu duševní pohody kvůli odloučení od sociálních vztahů. Děti a mladí lidé začali ve zvýšeném množství trpět úzkostmi, depresí a jinými příznaky duševní nepohody. Emocionální ztráty byly asociovány se samotou a sociální izolací. Pandemic Journaling byl k dispozici každému po celém světě jako digitální deník, do kterého se měly zapisovat každodenní pocity během odloučení a běžného života. Po vyhodnocení projektu bylo zjištěno, že psaní na denní bázi pomáhalo participantům se zpracováním stresu a negativních emocí. Zároveň studenti dokázali zpracovat pocit „zaseknutí“ ve svém životě. Pandemic Journaling také pomáhal s navazováním sociálních kontaktů mezi participanty. Po rozhovorech s některými zapojenými vyšly najevo další benefity psaní jako například nacházení smyslu v malých věcech, pocity naděje v době nejistoty a vytváření vzájemné péče a solidarity mezi lidmi, což vedlo ke zlepšení nálady a duševní stability.

Představené výzkumy a studie ukazují, že tvůrčí psaní může být cenným nástrojem zlepšujícím duševní pohodu jedinců napříč různými kontexty – od školního prostředí přes terapeutickou praxi až po digitální platformy. Analýza zájmového kroužku psaní poukazuje na význam tvůrčího psaní v bezpečném a podnětném prostředí, které podporuje sebevědomí a emocionální stabilitu účastníků. Studie zaměřená na expresivní psaní v terapii podporuje tvrzení, že psaní o osobních tématech může přispívat ke snížení stresu a úzkostí. Výzkum propojující biblioterapii a psaní u dětí podtrhuje význam literárních podnětů jako prostředku k lepšímu sebepoznávání a emočnímu zrání. Projekt Pandemic Journaling pak přináší vhled do role digitálních deníků jako pomoci v období krize, přičemž zdůrazňuje význam sebereflexe pro udržení psychické pohody. Společným znakem všech těchto přístupů je využití psaní nejen jako prostředku komunikace, ale i jako nástroje pro zpracování emocí, rozvoj osobnosti a posilování stability v měnících se životních podmínkách.

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Empirická část se zaměřuje na duševní pohodu dětí a mládeže a dopad tvůrčího psaní na jejich vnitřní vnímání a sebepojetí. Ve výzkumu ověřujeme předpoklad, že účast na kroužku tvůrčího psaní povede ke změně vnímané duševní pohody respondentů. Dále chceme sledovat, zda došlo ke skutečnému impaktu tvůrčí činnosti na well-being dětí a mládeže a zda se tedy tvůrčí psaní dá považovat za nástroj zlepšující duševní pohodu.

4.1 Výzkumný problém

Výzkum je zaměřený na téma tvůrčího psaní jakožto nástroje pro zlepšení duševní pohody dětí a mládeže. Podle dostupných informací z WHO, které dále rozebírá Kučera v dokumentu Národního monitoringu duševního zdraví, bylo zjištěno, že až 14 % dětí a mládeže si zažije nějakou formu duševního onemocnění či těžkostí s tím souvisejících (NUDZ, 2023). V dokumentu se odhaduje, že každé sedmé dítě či mladistvý trpí duševním onemocněním, z čehož polovina těchto poruch se objevuje již před 14. rokem života. Nejčastěji objevující se duševní poruchy dětí a dospívajících se dle průzkumu stávají úzkostné poruchy, poruchy chování a poruchy nálady – do nich patří např. generalizovaná úzkostná porucha, poruchy příjmu potravy a depresivní porucha. Mimo jiné Kučera (NUDZ, 2023, s.3) uvádí, že dochází také ke zvýšenému počtu sebepoškozování, suicidálních myšlenek nebo k samotným sebevraždám. Zvláště ohroženou skupinou se stávají děti, které dochází do center volného času a nízkoprahových zařízení pro děti a mládež, kdy vhodné vyplnění volného času může znamenat včasnou intervenci a prevenci vzniku sociálního problému mladistvých (Česká asociace streetwork, z.s.).

Morley ve své knize *The Cambridge Introduction to Creative Writing* (2007, s. 17) popisuje, že se tvůrčímu psaní připisuje podobný význam jako snům. Tato činnost, stejně jako snění, dokáže pečovat, připravovat a učit všechny osoby, které o to mají zájem. Morley to komentuje jako činnost, která dokáže člověka donutit se cítit více naživu. To ostatně doplňují i oslovení učitelé či spisovatelé, jež prokazují, že tvůrčí psaní má značně terapeutické účinky. Psaní se obvykle využívá jako nástroj při terapiích pro léčbu depresivní poruchy i v sociální rehabilitace formou deníků. Dle přesnějších definic dokáže být psaní pomocníkem při seberozvoji a sebepoznání (Morley, 2007, s. 19).

Pro výzkum je stěžejní propojení tematiky duševní pohody a tvůrčího psaní. Inspirací a pro nás největšími poznatky pochází ze studie koncipované metodou fenomenologické analýzy dat od Deveneye a Lawsona, kteří provedli výzkumné šetření zaměřené na efektivnost

tvůrčího psaní na emocionální úroveň well-beingu dětí a mladistvých. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že tvůrčí psaní mělo pozitivní vliv na kognitivní zpracování emocionálních těžkostí a v průběhu společných setkání se u dětí zlepšila jejich celková nálada a duševní zdraví (Deveney, Lawson, 2021, s. 292).

Na základě výše uvedeného, byly formulovány tyto výzkumné otázky:

1. Jaký vliv má tvůrčí psaní na duševní pohodu dětí a mládeže?

- 1.1. Jaké jsou rozdíly v duševní pohodě dětí a mládeže před a po kroužku tvůrčího psaní?
- 1.2. Jaké jsou rozdíly v míře úzkostí dětí a mládeže před a po kroužku tvůrčího psaní?
- 1.3. Jaké jsou rozdíly v úrovni stresu dětí a mládeže před a po kroužku tvůrčího psaní?
- 1.4. Jaké jsou rozdíly v seberegulaci dětí a mládeže před a po kroužku tvůrčího psaní?

2. Jak děti a mladiství vnímají tvůrčí psaní jakožto nástroj pro zlepšení duševní pohody?

- 2.1. Jak děti a mládež vnímají duševní pohodu v různých aspektech života?
- 2.2. Jak se mění vnímání duševní pohody dětí a mládeže ve vztahu k sobě samým?

4.2 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je odhalit, zda má tvůrčí psaní vliv na duševní pohodu dětí a mladistvých. Dílčím cílem je identifikovat, jaký význam děti a mládež přisuzují duševní pohodě a souvisejícím pojmům ve vztahu k sobě samým i ostatním. Rádi bychom získali nové informace v chápání významu úzkostí, úzkostlivých stavů a stresu u dětí. Výzkum se také zaměřuje na zjištění podstatných reálií mezi tvůrčím psaním jakožto terapeutickým nástrojem a duševní pohodou dětí a mladistvých. Zaměření výzkumu se dále zakládá na podstatných rozdílech vnímání dětí na seberegulaci vlastních pocitů a efektivní vyplnění volného času za pomoci tvůrčí činnosti.

Z hlavního a dílčích cílů byly formulovány tyto věcné hypotézy:

H1: Předpokládáme, že tvůrčí psaní pozitivně ovlivňuje duševní pohodu dětí a mládeže.

H2: Očekáváme, že úzkost dětí a mládeže se po absolvování kroužku tvůrčího psaní sníží.

H3: Očekáváme, že účast na kroužku tvůrčího psaní povede ke snížení stresu u dětí a mládeže.

H4: Očekáváme, že po absolvování kroužku tvůrčího psaní budou děti a mládež více vyhledávat podporu druhých osob.

H5: Předpokládáme, že se po absolvování kroužku tvůrčího psaní se zvýší seberegulace dětí a mládeže.

H6: Předpokládáme, že po kroužku tvůrčího psaní budou děti a mládež častěji vyhledávat nové aktivity vedoucí ke zlepšení duševní pohody.

4.3 Výzkumný nástroj

Pro sběr dat byla využita metoda dotazníkového šetření. Hlavním výzkumným nástrojem byl standardizovaný dotazník, který se respondentům rozdával v přeložené verzi v pretestu a postestu. Dotazník byl vytvořen britskou skupinou The Young Foundation se záměrem zkoumat duševní pohodu dětí a mladistvých. Pro účely výzkumu byl dotazník rozdělen do pěti hlavních částí. Jedná se zejména o oblasti úzkostí, stresu, podporujících osob v náročných situacích a zároveň očekávanou podporu dalších osob v duševní nepohodě, vykonávané činnosti pro lepší náladu a vykonávaných činností pro zlepšení duševní pohody s výhledem do budoucna. Dotazník je doložen v příloze č. 1.

OBLAST	DOTAZOVANÉ POLOŽKY
Úzkost	Životní spokojenost
	Smysluplnost života
	Míra štěstí
	Míra úzkostí

Tabulka 1: Dotazník Wellbeing Survey for Children and Young People - oblast úzkost

Ke sledované oblasti úzkostí jsou v dotazníku přiloženy i tři otevřené otázky, které se při vyhodnocování budou analyzovat kódováním. Otázky se zajímají o to, co respondentům dělá dobře v jejich životě, co v nich vyvolává úzkosti a co je momentálně trápí. Při otevřených otázkách je třeba přihlížet k tomu, že respondenti jsou děti, tudíž některé odpovědi jsou jednoslovné a nepříliš výstižné pro hlubší analýzu dat.

OBLAST	DOTAZOVANÉ POLOŽKY
Stres	Optimismus s výhledem do budoucna
	Užitečnost
	Uvolněnost
	Schopnost vypořádat se s problémy
	Jasně přemýšlení
	Sociální blízkost
	Vlastní názor

Tabulka 2: Dotazník Wellbeing Survey for Children and Young People – oblast stres

Ke sledované oblasti stresu jsou v dotazníku zaznačeny i další položky. U dvou otázek se jedná o výběrovou odpověď jedné možnosti. Respondentů jsme se ptali, jestli ve svém okolí mají osoby, u kterých vnímají, že jim na nich záleží, a zda dotazovaným v posledním roce roste sebevědomí či nikoliv. Další sledované údaje byly otázky s možností více odpovědí. Jednalo se o otázku týkající se copingových strategií, které respondenti volí při stresu či úzkosti a dotaz na zvolené aktivity, které jsou prováděny za účelem zlepšení nálady. Všechny jmenované položky budou vyhodnocovány pomocí Testu dobré schody – chí kvadrát.

OBLAST	DOTAZOVANÉ POLOŽKY
Podporující osoby	Škola
	Konkrétní učitel
	Rodiče
	Sousedé
	Lékař
	Sociální pracovník pro děti a mládež
	Přátelé
	Sourozenci
	Ostatní rodina
	Domácí mazlíčci
	Prarodiče
	Linka důvěry

Tabulka 3: Dotazník Wellbeing Survey for Children and Young People – oblast podporujících osob

K sledované oblasti podporujících osob jsou v dotazníku přidány další položky zkoumající chtěnou a očekávanou podporu v náročných situacích. První dvě otázky jsou otevřené a bude tedy nutné je pro analýzu dat zakódovat. První se zaměřuje na zjištění informací, proč je důležité si říkat o pomoc a druhá se zaměřuje na podporu, kterou by respondenti uvítali v případě, kdy si neví rady. Dalším sledovaným údajem byla položka zaměřující se opět na očekávanou podporu osob s tím rozdílem, že respondenti měli označit ty, u kterých by podporu chtěli, ale nemyslí si, že to jde. Na otázku je možné odpovídat výběrem více možností. Dotazované položky zůstaly stejné jako v Tabulce 3.

OBLAST	DOTAZOVANÉ POLOŽKY
Vykonávané činnosti pro lepší náladu	Socializace
	Všímavost věcí kolem mě
	Učení se zkušeností
	Darování/pomoc
	Aktivita/sport
	Tvůrčí činnost

Tabulka 4: Dotazník Wellbeing Survey for Children and Young People – oblast vykonávaných činností pro lepší náladu

Ke sledované oblasti vykonávaných činností pro lepší náladu byly ke každé dotazované položce uvedeny příklady aktivit, které tím mohou být myšleny. Respondenti tak měli možnost si více ukotvit význam dané části. V případě, že by v této oblasti nebyly zahrnuty položky, které by respondenti vykonávali, byla jim poskytnuta jedna otevřená otázka, kam mohli zapsat prováděné činnosti, jenž dělají při špatné náladě.

OBLAST	DOTAZOVANÉ POLOŽKY
Činnosti pro zlepšení duševní pohody s ohledem na budoucnost	Socializace
	Všímavost věcí kolem mě
	Učení se zkušeností
	Darování/pomoc
	Aktivita/sport
	Tvůrčí činnost

Tabulka 5: Dotazník Wellbeing Survey for Children and Young People – oblast činností pro zlepšení duševní pohody s ohledem na budoucnost

Ke sledované oblasti činností vykonávaných pro zlepšení duševní pohody s ohledem na budoucnost bylo použito stejné systémové rozdělení jako pro Tabulku 4. V této oblasti se

snažíme zejména zjistit, jaké činnosti by respondenti chtěli vykonávat více a častěji s ohledem na jejich budoucí duševní zdraví.

K vyplnění dotazníku nebyla stanovena časová hranice. Při překladu dotazníku nebyla nijak transformována číselná škála v daných oblastech. Jediná změna byla provedena při soupisu předběžných výsledků, kdy v oblasti stresu (Tabulka 2) byla zaměněna číselná škála za slovní. Respondenti u každé oblasti volili z hodnot 1–5, přičemž platilo, že 1 = zcela nesouhlasí, 5 = zcela souhlasí. U hodnocené oblasti stresu platilo 1 = vůbec, 5 = celou dobu. Dotazník nám poskytne celkové informace o duševní pohodě dětí a mládeže a zároveň bude odpovídat na stanovené výzkumné otázky.

Druhá část našeho výzkumu byla postavena na čtrnácti týdenním kroužku tvůrčího psaní se zaměřením na duševní zdraví dětí a mládeže. Kroužek probíhal ve frekvenci setkávání 1x týdně po dobu 60-90 minut. Zde byly využity zejména techniky kvalitativního výzkumu, a to psaní vlastní „knihy“ (forma psaného deníku), pracovní listy s aktivitami na sebepoznání, úzkost, a obecné poznání osobnosti respondenta, pozorování, evaluační rozhovory a reflektivní deník, který poukazuje na průběh, hodnocení, cíle a zpětnou vazbu každé proběhlé hodiny. Celý program kroužku je k nahlédnutí v příloze č. 2. Ukázka pracovního listu s aktivitou na duševní zdraví a přiložené téma pro psaní je k naleznutí v příloze č. 3 a příloze č. 4.

4.4 Výzkumný soubor

Výzkumným souborem jsou děti a mladiství ze Zlínského kraje ve věku 11-17 let. Jedná se o děti, které přichází do životní etapy dospívání. Dle Novákové se jedná o nový způsob myšlení, jenž se dostavuje kolem desátého roku života. Pubescenti i adolescenti se učí tzv. metakognice, tedy náhledu na své myšlení, prožívání a vnímání svých emocí. Z hlediska psychické odolnosti se jedná o velmi důležitou součást vývoje, která napomáhá dětem vytvářet si teorii o vlastních úspěších, chybách, limitech, schopnostech, ale i možnostech, jak nahlížet sami na sebe, vyhodnocovat své prožívání a přemýšlet o sobě. Metakognice ve vývoji dělá zejména to, že děti se do aktivit nepouští jen tak bez přemýšlení a s velkým optimismem, ale pocítují obavy, zábrany a bloky (Šance Dětem, 2014). V tomto období dochází k více komplexní psychosociální proměně. Dětem se začíná měnit osobnost a s tím i společenská pozice (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 375).

Dle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy je pro strategii prevence nežádoucích sociálně patologických jevů důležitost volnočasových programů, které napomáhají dětem a

mladistvým osvojovat si pozitivní sociální chování a rozvíjet osobnost. Volný čas hraje obecně významnou roli v utváření osobnosti v dospívání s pozitivním dopadem na jejich socializaci a duševní zdraví (MŠMT, 2002, s. 4-5).

Jak již bylo zmíněno výše, pro účely našeho výzkumu byl přeložen standardizovaný dotazník zjišťující úroveň duševní pohody dětí a mládeže. Výzkumu předcházela propagace kroužku tvůrčího psaní, který zaštitil Salesiánský dům dětí a mládeže ve Zlíně. Kroužek byl oficiálně představen na webových stránkách, kde se do něj pomocí přihlášky mohli respondenti zapojit. Ke kroužku byla vytvořena anotace, která měla zájemce obeznámit, o co půjde, a co se bude dělat. Vzhledem k tomu, že výzkumným souborem jsou mladiství pod věkovou hranici osmnácti let, byl nutný podpis zákonného zástupce. V anotaci byli respondenti také seznámeni s tím, že se jedná o spolupráci s Univerzitou Tomáše Bati a kroužek byl vytvořen za účelem výzkumu. Hranice počtu účastníků byla omezena na 10 osob kvůli prostorové vybavenosti místnosti a charakteru výzkumné metody kvaziexperimentu. Do kroužku se přihlásilo 9 osob, v průběhu realizace však jeden respondent přestal docházet a nestal se tak validním účastníkem. Z výzkumu byl vyškrtnut.

Vzhledem k charakteru našeho výzkumu, kdy se snažíme zjistit úroveň duševní pohody dětí a mládeže, nebyly přijímány žádosti k účasti na kroužku od osob starších 20 let a osob s jakýmkoli typem mentálního postižení.

Období průběhu kroužku	13.9. 2024 – 13.12. 2024
Období pretestu	20.9. 2024
Období posttestu	13.12. 2024
Počet vyplněných dotazníků	9
Počet nevalidních dotazníků	1
Celkem validních dotazníků	8
Průměrný věk účastníků	14

Tabulka 6: Výběrový soubor

4.5 Způsob zpracování dat

Pro analýzu výsledků z pretestu a posttestu byla data zanesena do tabulkového procesoru Microsoft Excel za účelem snadnějšího zpracování následným programem SPSS. Analýza dat byla provedena v pár krocích, kdy prvně byla data uspořádána do výše zmíněných oblastí. Dané oblasti měly rozdělené jednotlivé respondenty a položky výzkumu. Poté se v procesoru vytvořila druhá tabulka, do které byla zanesena data z posttestu. Následně pro každou oblast byla vypočítána celková hodnota škálových položek. Toto rozdělení umožňuje přehlednější organizaci dat a jejich validitu za účelem jejich správné interpretace.

K analýze oblastí: úzkost, stres, pomáhající osoby, vykonávané činnosti pro lepší náladu a činnosti pro zlepšení duševní pohody s ohledem na budoucnost byla využita metoda výpočtu dat za pomoci Wilcoxonova testu v programu SPSS. Wilcoxon test má zaznamenávat počty kladných a záporných odpovědí respondentů, s tím, že vždy menší z hodnot má být srovnána s kritickou hodnotou testu. V případě, že bude kritická hodnota testu menší, zamítáme hypotézu (Jarkovský, Dušek, 2014).

Wilcoxon test bude použit v případě zjišťování statisticky významných rozdílů stanovených hypotéz.

Pro hlubší analýzu dat bude využito také kódování otevřených otázek. Kódováním bychom měli získat datové fragmenty (pro nás úryvky z odpovědí respondentů).

Pro charakter výzkumu metodou kvaziexperimentu, je nutné, aby získaná data měla kvantitativní i kvalitativní charakter. Na tomto konceptu byly sestaveny i hlavní a dílčí výzkumné otázky.

Za účelem zjištění, zda má tvůrčí psaní podstatný vliv na duševní pohodu dětí a mladistvých (výzkumné otázky 1), je zvoleno kvantitativní výzkumné pojetí, protože se zde nachází snaha o zmapování rozdílů, které dopadají na duševní pohodu dětí a mládeže. Ve výzkumu ověřujeme předpoklad, že tvůrčí psaní má podstatný vliv na duševní pohodu dětí a mladistvých jakožto terapeutického nástroje, který napomáhá k seberegulaci, individualismu a sebepoznání. Dílčím předpokladem je, že čím více se u dětí a mladistvých projevují úzkostlivé stavy, tím více korelují k tvůrčí činnosti, zejména psaní a kreslení, aby si dokázaly urovnat myšlenky a pocity. Očekává se, že po absolvování kroužku tvůrčího psaní budou dosahovat významně vyšší míry duševní pohody a nižší míry úzkostí.

Za účelem zjištění, jak děti a mladiství vnímají duševní pohodu ve stavu k sobě samým a ochraně vnitřního vnímání (výzkumné otázky 2), volíme kvalitativní pojetí výzkumu, protože hledáme odpovědi na otázky, jak samotné děti vnímají stres a úzkosti, a jaké hledají mechanismy, díky kterým se s těmito stavy dokážou vypořádat. Účelem je naléznout faktory, které účinně napomáhají ke zlepšení duševního stavu dětí a mladistvých. Otázka č. 2 se zaměřuje na data získaná z průběhu kroužku (reflektivní deník, vyplněné aktivity na duševní pohodu, otevřenost k zadaným tématům, evaluace a průběh hodin).

Je nutno předpokládat, že duševní pohoda je vnitřním individuálním prožitkem každého bez ohledu na jeho věk či pohlaví. Bude tedy třeba se zaměřit na specifické copingové strategie, které zlepšují či negativně ovlivňují vnímání jedince v této problematice (Tabulka 4 a 5). Zaměření bude tedy zejména na porozumění, jak děti a mladiství vnímají své duševní zdraví, a za pomoci jakých faktorů se jejich vnitřní prožívání mění.

5 ANALÝZA DAT

Kapitola je věnovaná analýze výsledků, které byly získány prostřednictvím odpovědí z dotazníkového šetření. Pro analýzu dat byl použit Wilcoxonův test za pomoci, kterého došlo k porovnávání rozdílů mezi dvěma párovými měřeními (hodnoty pretestu a hodnoty posttestu) u celkem 8 respondentů. Jednotlivé zkoumané oblasti byly rozšířeny o navazující otevřené nebo vícepoložkové otázky, jejichž účelem bylo přiblížit danou zkoumanou problematiku a také o interpretaci výsledků z kvalitativní části výzkumu.

5.1 Míra úzkostí pozorovaná u dětí a mládeže

Míra úzkostí pozorovaná u respondentů byla hodnocena na základě dotazníkové tabulky, která byla rozdělena na čtyři základní položky, kde dotazovaní měli na Likertově škále označit jejich životní spokojenost, smysluplnost života, míru štěstí a míru úzkostí. Pomocí výsledného skóre zjišťujeme, že čím vyšší byla zvolená hodnota na škále, tím respondenti více souhlasili s daným tvrzením. Minimální hodnotou je 1 = zcela nesouhlasí, maximální zvolenou hodnotou je 5 = zcela souhlasí. Oblast úzkostí byla vyhodnocena za pomoci Wilcoxonova testu, jehož výsledky jsou v Tabulce 7:

Oblast ÚZKOST – pretest a posttest pomocí Wilcoxonova testu	
N	8
Z	1.063
Asymp. Sig. (2-tailed)	.288

Tabulka 7: Vyhodnocení pretestu a posttestu – ÚZKOST

Oblast míry úzkostí dětí a mládeže se pojí s nastavenou hypotézou:

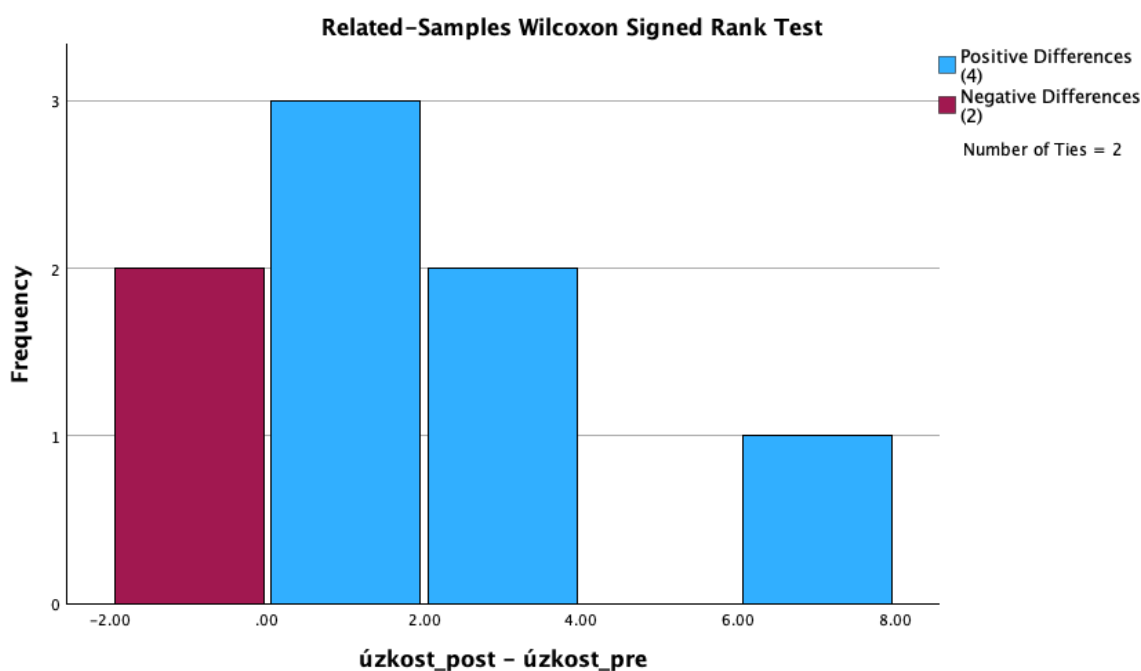
H2: Očekáváme, že úzkost dětí a mládeže se po absolvování kroužku tvůrčího psaní sníží.

Na základě výše uvedeného byla formulována nulová (H_0) a alternativní (H_A) hypotéza:

H_0 : V míře úzkostí vzhledem k tvůrčímu psaní neexistuje statisticky významný rozdíl.

H_A : V míře úzkostí vzhledem k tvůrčímu psaní existuje statisticky významný rozdíl.

Z celkové analýzy Wilcoxonova testu je patrné, že **výsledná hodnota Asymp. Sig. (2-tailed) je vyšší než statisticky významná hodnota $p > 0.05$** . V míře úzkostí u respondentů tedy nebylo pozorováno, že by v pretestu a posttestu došlo ke statisticky významným rozdílům. **Na základě tohoto tvrzení se přikláníme k H_0 a odmítáme H_A . Mezi mírou úzkosti a tvůrčím psaním neexistuje statisticky významný rozdíl.**



Graf 1: Vyhodnocení odpovědí Wilcoxon test – ÚZKOST

Graf zobrazuje vývoj úzkostí u dětí a mládeže v období pretestu a posttestu. I přesto, že Wilcoxonův test přijímá nulovou hypotézu a vyjadřuje statisticky nevýznamný rozdíl, nastala u čtyř respondentů pozitivní změna v průběhu kroužku tvůrčího psaní. **Po intervenci tak došlo ke kladnému nárustu hodnot v dotazovaných položkách oblasti úzkostí u 50 % dotazovaných.** Dále u dvou respondentů došlo k negativní změně a u dvou nedošlo k žádným změnám ve sledovaném období.

5.2 Míra stresu pozorovaná u dětí a mládeže

Míra stresu pozorovaná u dětí a mládeže byla hodnocena na základě dotazníkové tabulky, která byla rozdělena na sedm základních položek, kde dotazovaní měli na Likertově škále označit položky týkající se jejich optimismu s výhledem do budoucna, užitečností, uvolněnosti, schopností vypořádat se s problémy, jasným přemýšlením, sociální blízkostí a vlastním názorem. Na základě výsledného skóre můžeme opět hodnotit, že čím vyšší byla udávaná hodnota respondentů, tím s tvrzením více souhlasili a korelovali k jeho volbě.

Oblast stresu byla vyhodnocena za pomoci Wilcoxonova testu, který je k nahlédnutí v Tabulce 8:

Oblast STRES – pretest a posttest pomocí Wilcoxonova testu	
N	8
Z	.862
Asymp. Sig. (2-tailed)	.389

Tabulka 8: Vyhodnocení pretestu a posttestu – STRES

Oblast míry stresu u dětí a mládeže se pojí s nastavenou hypotézou:

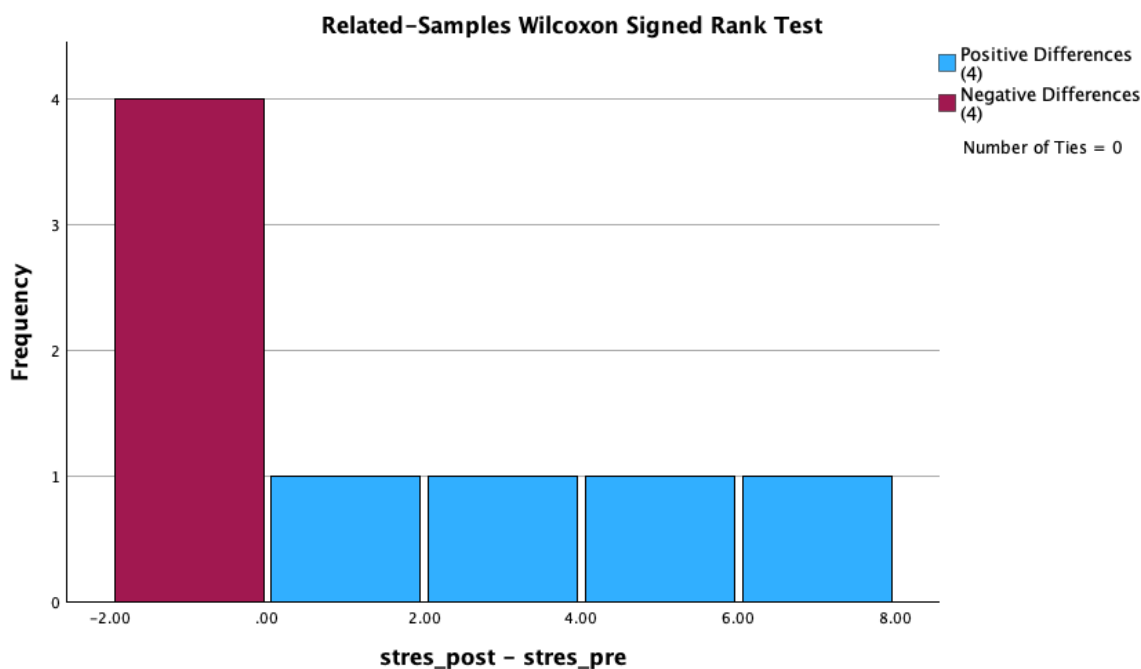
H3: Očekáváme, že účast na kroužku tvůrčího psaní povede ke snížení míry stresu u dětí a mládeže.

Na základě výše uvedeného byla formulována nulová (H_0) a alternativní (H_A) hypotéza:

H_0 : V míře stresu vzhledem k tvůrčímu psaní neexistuje statisticky významný rozdíl.

H_A : V míře stresu vzhledem k tvůrčímu psaní existuje statisticky významný rozdíl.

Z celkové analýzy Wilcoxonova testu je patrné, že výsledná hodnota **Asymp. Sig. (2-tailed)** je vyšší než statisticky významná hodnota $p > 0.05$. V míře stresu u respondentů tedy nebylo pozorováno, že by v pretestu a posttestu došlo ke statisticky významným rozdílům. Na základě tohoto tvrzení se přikláníme k H_0 a odmítáme H_A . Mezi mírou stresu a tvůrčím psaním neexistuje statisticky významný rozdíl.



Graf 2: Vyhodnocení Wilcoxon test – STRES

Graf zobrazuje vývoj stresu u dětí a mládeže v období pretestu a posttestu. Můžeme vidět, že **celkový počet respondentů v 50 % dosahoval pozitivní změny a v 50 % došlo k negativní změně ve sledovaném období**. Po intervenci tak nedošlo k rozdílným změnám mezi respondenty.

5.3 Vyhledávání podpůrných osob v těžkých životních situacích

Oblast vyhledávání podpůrných osob byla rozdělena na dvanáct základních položek, kde dotazovaní měli na Likertově škále označit jejich blízké osoby, kterým by si řekli o pomoc v tíživé životní situaci. Každé položce ve jmenovaných osobách v seznamu měli přiřadit číslo největší pravděpodobnosti. Opět platilo pravidlo, že čím vyšší hodnotu respondenti volili, tím více korelovali k těmto osobám jako k bezpečným v případě tíživé situace, se kterou by si nedokázali poradit sami. Oblast podpůrných osob byla vyhodnocena za pomoci Wilcoxonova testu a je k nahlédnutí v Tabulce 9:

Oblast PODPŮRNÉ OSOBY – pretest a posttest pomocí Wilcoxonova testu	
N	8
Z	.420
Asymp. Sig. (2-tailed)	.674

Tabulka 9: Vyhodnocení pretestu a posttestu – PODPŮRNÉ OSOBY

S oblastí vyhledávání podpůrných osob v těžkých situacích se pojí hypotéza:

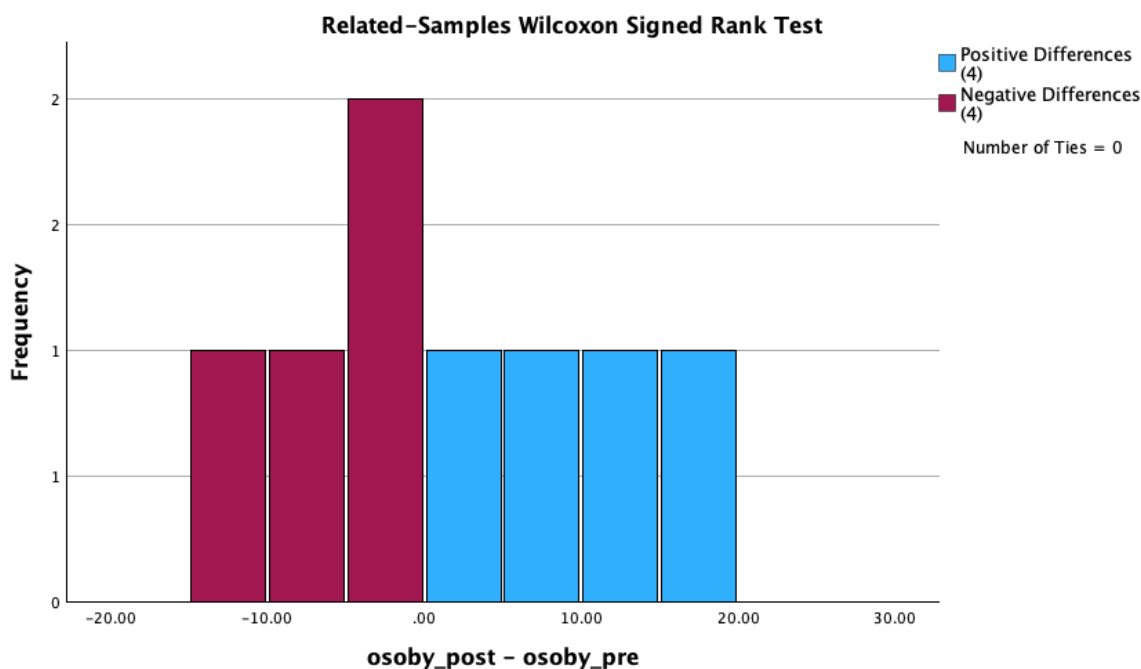
H4: Očekáváme, že po absolvování kroužku tvůrčího psaní budou děti a mládež více vyhledávat podporu druhých osob.

Na základě výše uvedeného byla formulována nulová (H_0) a alternativní (H_A) hypotéza:

H_0 : Ve vyhledávání podpory u druhých osob vzhledem k tvůrčímu psaní neexistuje statisticky významný rozdíl.

H_A : Ve vyhledávání podpory u druhých osob vzhledem k tvůrčímu psaní existuje statisticky významný rozdíl.

Z celkové analýzy Wilcoxonova testu je patrné, že výsledná hodnota **Asymp. Sig. (2-tailed)** je vyšší než statisticky významná hodnota $p > 0.05$. Ve vyhledávání podpory u druhých osob v těžkých životních situacích u respondentů nebylo pozorováno, že by v pretestu a posttestu došlo ke statisticky významným rozdílům. **Na základě tohoto tvrzení se přikláníme k H_0 a odmítáme H_A . Mezi vyhledáváním podpory u druhých osob a tvůrčím psaním neexistuje statisticky významný rozdíl.**



Graf 3: Vyhodnocení Wilcoxon test – PODPŮRNÉ OSOBY

Graf zobrazuje četnost vyhledávání podpůrných osob v tíživých situacích u dětí a mládeže v období pretestu a posttestu. Můžeme vidět, že celkový počet respondentů v 50 % dosahoval pozitivní změny a v 50 % došlo k negativní změně ve sledovaném období. Po intervenci tak nedošlo k rozdílným změnám mezi respondenty. **Jediné rozdíly lze pozorovat po hlubší analýze jednotlivých položek, kdy respondenti přikládali větší důležitost například sociálnímu pracovníkovi nebo konkrétnímu učiteli, naopak se objevovaly poklesy v důležitosti rodičů jako podpůrných osob.**

5.4 Seberegulace dětí a mládeže za pomoci vykonávaných činností

Oblast seberegulace za pomoci vykonávaných činností byla rozdělena na šest základních položek, kde dotazovaní měli na Likertově škále označit jejich četnost aktivit: socializace, všímavosti věcí kolem nich, učení se zkušeností, darování/pomoc, aktivity/sport a tvůrčí činnosti. Pro oblast bylo nastaveno pravidlo, že respondenti mají zaznačit nejvíce pravděpodobné aktivity, kterým se věnují v případě, že jim není duševní nepohodě. Při hodnotě 1 platilo, že respondenti tyto aktivity vůbec nebo zřídka kdy vykonávají, při hodnotě 5 platilo, že respondenti tyto aktivity dělají vždy, když se necítí dobře. Oblast seberegulace za pomoci vykonávaných činností byla vyhodnocena Wilcoxonovým testem a je k nahlédnutí v Tabulce 10:

Oblast VYKONÁVANÉ ČINNOSTI PRO LEPŠÍ NÁLADU – pretest a posttest pomocí Wilcoxonova testu	
N	8
Z	.702
Asymp. Sig. (2-tailed)	.483

Tabulka 10: Vyhodnocení pretestu a posttestu – VYKONÁVANÉ ČINNOSTI PRO LEPŠÍ NÁLADU

S oblastí seberegulace dětí a mládeže se pojí hypotéza:

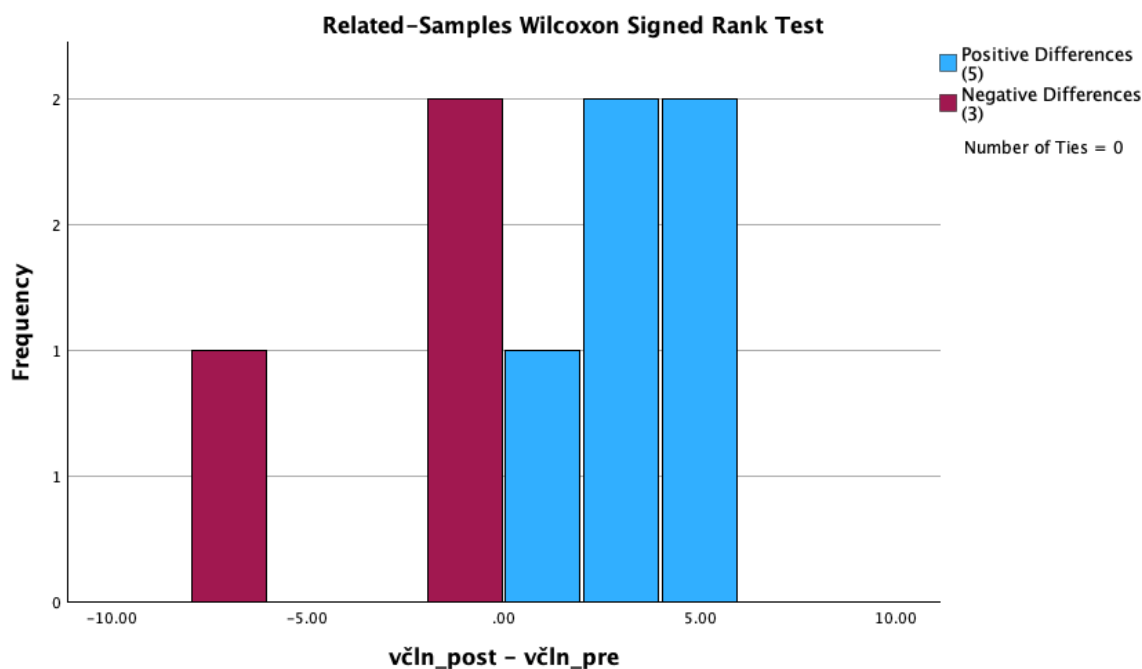
H5: Předpokládáme, že se po absolvování kroužku tvůrčího psaní se zvýší seberegulace dětí a mládeže.

Na základě výše uvedeného byla formulována nulová (H_0) a alternativní (H_A) hypotéza:

H_0 : V seberegulaci dětí a mládeže vzhledem k tvůrčímu psaní neexistuje statisticky významný rozdíl.

H_A : V seberegulaci dětí a mládeže vzhledem k tvůrčímu psaní existuje statisticky významný rozdíl.

Z celkové analýzy Wilcoxonova testu je patrné, že výsledná hodnota **Asymp. Sig. (2-tailed)** je vyšší než statisticky významná hodnota $p > 0.05$. U zvýšení seberegulace za pomoci vykonávaných činností u respondentů nebylo pozorováno, že by v pretestu a posttestu došlo ke statisticky významným rozdílům. **Na základě tohoto tvrzení se přikláníme k H_0 a odmítáme H_A . Mezi seberegulací dětí a mládeže a tvůrčím psaním neexistuje statisticky významný rozdíl.**



Graf 4: Vyhodnocení Wilcoxon test – VYKONÁVANÉ ČINNOSTI PRO LEPŠÍ NÁLADU

Graf zobrazuje vývoj seberegulace u dětí a mládeže v období pretestu a posttestu. I přesto, že Wilcoxonův test přijímá nulovou hypotézu a vyjadřuje statisticky nevýznamný rozdíl, tak nastala u pěti respondentů pozitivní změna v průběhu kroužku tvůrčího psaní. **Po intervenci došlo ke kladnému nárůstu hodnot v dotazovaných položkách oblasti seberegulace za pomoci prováděných aktivit u 62,5 % dotazovaných.** U zbylých tří respondentů došlo k negativní změně. Nejčastěji volenými aktivitami s vysokým hodnocením na Likertově škále byly tvůrčí činnosti.

5.5 Vykonávané činnosti pro zlepšení duševní pohody s ohledem do budoucna

Oblast vykonávaných činností pro zlepšení duševní pohody s ohledem do budoucna byla rozdělena na šest základních položek, kde dotazovaní měli na Likertově škále označit jejich četnost aktivit: socializace, všímavosti věcí kolem nich, učení se zkušeností, darování/pomoc, aktivita/sport a tvůrčí činnost. Respondentům bylo řečeno, že hodnota 1 na škále bude značit hodnotu aktivity, kterou by nevykonávali a nechtěli by ji zkoušet, hodnota 5 na škále bude značit takové aktivity, ve kterých se chtějí zdokonalovat a více k nim korelovat za účelem zlepšení jejich duševní pohody. Oblast činností pro zlepšení duševní pohody s ohledem na budoucnost byla vyhodnocena Wilcoxonovým testem a je k nahlédnutí v Tabulce 11:

**Oblast ČINNOSTI PRO ZLEPŠENÍ DUŠEVNÍ POHODY S OHLEDEM
NA BUDOUCNOST – pretest a posttest pomocí Wilcoxonova testu**

N	8
Z	-.632
Asymp. Sig. (2-tailed)	.528

Tabulka 11: Vyhodnocení pretestu a posttestu – ČINNOSTI PRO ZLEPŠENÍ DUŠEVNÍ POHODY S OHLEDEM NA BUDOUCNOST

S oblastí činností vykonávaných pro zlepšení duševní pohody s ohledem na budoucnost se pojí hypotéza:

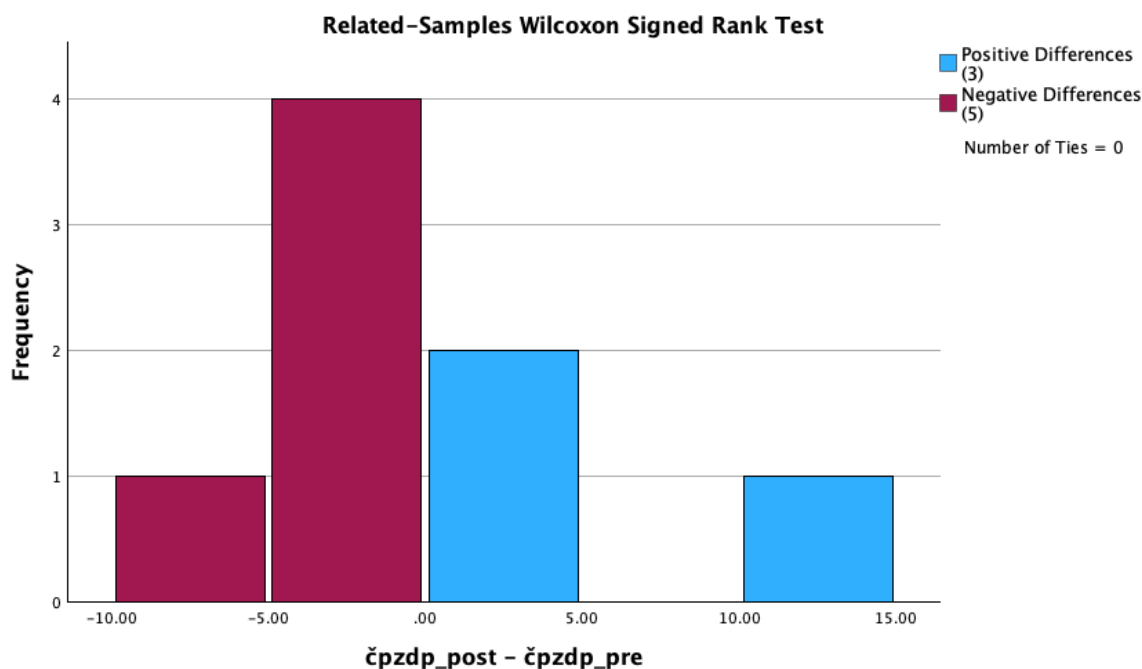
H6: Předpokládáme, že po kroužku tvůrčího psaní budou děti a mládež častěji vyhledávat nové aktivity vedoucí ke zlepšení duševní pohody.

Na základě výše uvedeného byla formulována nulová (H_0) a alternativní (H_A) hypotéza:

H₀: Ve vykonávaných činnostech pro zlepšení duševní pohody s výhledem do budoucna vzhledem k tvůrčímu psaní neexistuje statisticky významný rozdíl.

H_A: Ve vykonávaných činnostech pro zlepšení duševní pohody s výhledem do budoucna vzhledem k tvůrčímu psaní existuje statisticky významný rozdíl.

Z celkové analýzy Wilcoxonova testu je patrné, že výsledná hodnota **Asymp. Sig. (2-tailed)** je vyšší než statisticky významná hodnota $p > 0.05$. Ve vykonávaných činnostech pro zlepšení duševní pohody s ohledem na budoucnost u respondentů nebylo pozorováno, že by v pretestu a posttestu došlo ke statisticky významným rozdílům. **Na základě tohoto tvrzení se přikláníme k H_0 a odmítáme H_A . Mezi vykonávanými činnostmi pro zlepšení duševní pohody s ohledem na budoucnost a tvůrčím psaním neexistuje statisticky významný rozdíl.**



Graf 5: Vyhodnocení Wilcoxon test – ČINNOSTI PRO ZLEPŠENÍ DUŠEVNÍ POHODY S OHLEDEM NA BUDOUCNOST

Graf zobrazuje vývoj prováděných aktivit pro zlepšení duševní pohody s ohledem na budoucnost u dětí a mládeže v období pretestu a posttestu. Po intervenci došlo zejména k negativnímu nárůstu hodnot v dotazovaných položkách oblasti činností pro zlepšení duševní pohody. K negativnímu nárůstu došlo u pěti respondentů, u tří došlo k pozitivní změně. **Nejčastěji volenými aktivitami s vysokým hodnocením na Likertově škále byly opět tvůrčí činnosti. 87,5 % dotazujících dávalo tvůrčí činnosti hodnoty 4 = souhlasí a 5 = zcela souhlasí v období posttestu.** Naopak nejmenší hodnoty byly přikládány položce „Všímavost věcí kolem mě“.

5.6 Analýza výsledků dodatkových subkategorií zkoumaných oblastí

Pro sledování a vyhodnocení dodatkových položek jsme v našem výzkumu vytvořili samostatnou interpretaci výsledků. Tyto otázky nebyly hlavní zkoumané oblasti, i přesto se jedná o důležité doplnění již nám známých interpretovaných dat. Pro lepší přiblížení výzkumu je tedy nutné analyzovat i následující data, která byla vyhodnocena za pomoci Testu dobré shody Chí-kvadrát a zanesena do procentuálního výměru zaznamenaných odpovědí respondentů.

5.6.1 Kdo si mě váží

V dodatkové subkategorii jsme se ve výzkumu zaměřili na rozdíly v počtu osob, které respondenti vnímají jako ty, jenž jim dávají pocit, že na nich záleží. Dotazující měli na výběr ze čtyř voleb, kde měli zaznačit nejvíce pravděpodobnou možnost odpovídající na položenou otázku. Odpovědi byly poté rozděleny do dvou tabulek dle zkoumaného období. Tabulka 12 a 14 odkazuje na pozorovanou a očekávanou četnost s procentuálním výměrem četnosti zaznamenávaných odpovědí respondentů. Tabulka 13 a 15 udává číselné hodnoty testu dobré shody Chí-kvadrát, které vyšly v pretestu a posttestu.

Je tu někdo, kdo si mě opravdu váží?			
Odpověď	Observed N	Expected N	Procenta
Ano, jedna osoba	1	2.7	12.5
Ano, více osob	4	2.7	50.0
Nevím	3	2.7	37.5

Tabulka 12: Pozorovaná a očekávaná četnost – pretest OSOBY

Test	Hodnota	df	Asymp. Sig. (p-hodnota)
Chí-kvadrát test	1.750	2	.417

Tabulka 13: Chí-kvadrát test – pretest OSOBY

V období pretestu můžeme pozorovat, že nejčastější odpovědí se stala možnost B, kdy respondenti v 50 % rozhodli, že ve svém okolí mají osoby, které jim dávají pocit, že na nich záleží. Druhou nejčastěji volenou položkou se pak stala volba, kdy si dotazující nebyli vědomi osob, které by jim tento pocit dávali, nebo se na tuto skutečnost zcela nesoustředili. Vyhodnocení Chí-kvadrát testu vyšlo jako statisticky nevýznamné, protože konečná hodnota byla vyšší než hodnota $p > 0,05$.

Je tu někdo, kdo si mě opravdu váží?			
Odpověď	Observed N	Expected N	Procenta
Ano, jedna osoba	1	4.0	12.5
Ano, více osob	7	4.0	87.5

Tabulka 14: Pozorovaná a očekávaná četnost – posttest OSOBY

Test	Hodnota	df	Asymp. Sig. (p-hodnota)
Chí-kvadrát test	4.500	1	.034

Tabulka 15: Chí-kvadrát test – posttest OSOBY

K signifikantním rozdílům ve výsledcích došlo v období posttestu, kdy respondenti zcela zavrhlí položku „Nevím“ a v 87,5 % volili položku, že mají okolo sebe osoby, které jim dávají pocit, že na nich záleží. Při vyhodnocení Chí-kvadrát testu došlo ke změně výsledků za statisticky významné. Sledovaná položka má hodnotu **Asymp. Sig. .034, což je menší než hodnota $p < 0,05$** . Ve sledované subkategorii můžeme tedy tvrdit, že u respondentů došlo k nárustu všímavosti osob, které jim dávají pocit, že na nich záleží. Výsledky Testu dobré shody jsou pro nás statisticky významné.

5.6.2 Sebevědomí

V dodatkové subkategorii jsme se ve výzkumu zaměřili na rozdíly v pocíťovaném sebevědomí respondentů. Dotazující měli na výběr ze čtyř možností. Odpovědi byly po vyhodnocení rozděleny do dvou tabulek dle zkoumaného období. Tabulka 16 a 18 odkazuje na pozorovanou a očekávanou četnost s procentuálním výměrem četnosti zaznamenávaných odpovědí respondentů. V tabulce 17 a 19 byl vyhodnocen Test dobré shody Chí-kvadrát sledovaného období.

Získáváte v posledním roce sebevědomí?			
Odpověď	Observed N	Expected N	Percent
Získávám sebevědomí	2	2.0	25.0
Stejně jako obvykle	4	2.0	50.0
Nevím	1	2.0	12.5
Ztrácím sebevědomí	1	2.0	12.5

Tabulka 16: Pozorovaná a očekávaná četnost – pretest SEBEVĚDOMÍ

Test	Hodnota	df	Asymp. Sig. (p-hodnota)
Chí-kvadrát test	3.000	3	.392

Tabulka 17: Chí-kvadrát test – pretest SEBEVĚDOMÍ

Získáváte v posledním roce sebevědomí?			
Odpověď	Observed N	Expected N	Percent
Získávám sebevědomí	3	2.0	37.5
Stejně jako obvykle	2	2.0	25.0
Nevím	2	2.0	25.0
Ztrácím sebevědomí	1	2.0	12.5

Tabulka 18: Pozorovaná a očekávaná četnost – posttest SEBEVĚDOMÍ

Test	Hodnota	df	Asymp. Sig. (p-hodnota)
Chí-kvadrát test	1.000	3	.801

Tabulka 19: Chí-kvadrát test – posttest SEBEVĚDOMÍ

Po zhodnocení Testu dobré shody Chí-kvadrát nedošlo v období pretestu a posttestu k očekávaným změnám v získávání sebevědomí respondentů. Pokud bychom měli provést hlubší analýzu zvolených odpovědí, mohli bychom konstatovat, že respondentům sebevědomí ve sledovaném období spíše vzrostlo nebo nepozorovali žádnou změnu. **Rozdíly v hodnotám byly vyšší než hodnota $p > 0,05$. Ve vyhodnocení nedošlo k signifikantním rozdílům. V období pretestu byly výsledné hodnoty Asymp. Sig. .392 a v období posttestu .801.**

5.6.3 Copingové strategie pro zvládání stresu a úzkostí

V dodatkové subkategorii copingových strategií jsme se respondentů ptali na dvanáct vybraných položek, ze kterých měli dotazující určit ty, které pravděpodobně provádí, když se cítí ve stresu nebo pociťují úzkost. V součtu odpovědí se do Tabulky 20 a 22 zanesli tři nejčastěji hodnocené položky, které se nadále rozebíraly pomocí Testu dobré shody Chí-kvadrát, které jsou k nahlédnutí v Tabulce 21 a 23.

Co děláte, když se cítíte úzkostní nebo ve stresu? – pretest			
Odpověď	Respondenti – ANO	Respondenti – NE	Procenta
Hádka přátel/rodina	5	3	62.5 %

Nemluvit s nikým	5	3	62.5 %
Čas na internetu	5	3	62.5 %

Tabulka 20: Copingové strategie pro úzkosti a stres – pretest

Test	Hodnota	df	Asymp. Sig. (p-hodnota)
Chí-kvadrát test	.500	1	.480
Chí-kvadrát test	.500	1	.480
Chí-kvadrát test	.500	1	.480

Tabulka 21: Chí-kvadrát copingové strategie – pretest

Výsledek Chí-kvadrát test odhalil po prvním vyhodnocení, že došlo k rovnoměrně procentuálnímu rozložení tří subpoložek. Jednalo se o hádku s přáteli či rodinou, nemluvení s nikým/uzavření se do sebe a nadměrného trávení volného času na internetu jakožto výchozích copingových strategií pro pocit úzkosti či stresu.

Co děláte, když se cítíte úzkostní nebo ve stresu? - pretest			
Odpověď	Respondenti – ANO	Respondenti – NE	Procenta
Hádka přátel/rodina	1	7	12.5 %
Nemluvit s nikým	6	2	75.0 %
Čas na internetu	5	3	62.5 %

Tabulka 22: Copingové strategie pro úzkost a stres – posttest

Test	Hodnota	df	Asymp. Sig. (p-hodnota)
Chí-kvadrát test	4.500	1	.034
Chí-kvadrát test	2.000	1	.157
Chí-kvadrát test	500	1	.480

Tabulka 23: Chí-kvadrát copingové strategie – posttest

V období posttestu došlo u jedné ze subpoložek sledované oblasti copingových strategií k signifikantnímu rozdílu. V pretestu došlo k vyhodnocení Chí-kvadrát testu, kdy

subpoložka „Hádka s přáteli/rodinou“ dostala poměrně vysoká hodnocení, volilo ji jako copingový mechanismus 62,5 % respondentů. Jednalo se o jednu z činností, ke které nejpravděpodobněji inklinují ve stavu úzkosti či stresu. Chí-kvadrát test v posttestu ovšem odhalil v této položce rozdíly, kdy hodnoty a počet volby respondentů rapidně klesl. **V pretestu byla zaznamenána hodnota .480, což je větší než hodnota $p > 0,05$. V posttestu se číselná hodnota posunula na .034, což je menší než hodnota $p < 0,05$. Můžeme tedy zhodnotit, že u respondentů došlo ke statisticky významným rozdílům ve sledovaném období.** Dalším poměrně velký posun nastal v položce „Nemluvit s nikým“, kdy v pretestu respondenti tuto volbu zvolili v 62,5 % odpovědí, v posttestu ovšem volba vzrostla na 75 % zvolených odpovědí. Můžeme tvrdit, že respondenti se naučili lépe pracovat s vlastními emocemi a volili zdravější formy copingových strategií pro zvládání stresu a úzkostí. U dalších dvou sledovaných subpoložek nedošlo k markantním rozdílům a jejich hodnota v pretestu i posttestu byla větší než hodnota $p > 0,05$, nebyly tedy statisticky významné.

5.6.4 Copingové strategie pro lepší náladu při stresu a úzkostech

V dodatkové subkategorii copingových strategií pro zlepšení nálady při úzkosti nebo stresu jsme dali respondentům na výběr ze čtrnácti položek, které značily činnosti, jež měly být voleny jako ty, ke kterým dotazující inklinují, aby se cítili lépe v případě, že na sobě pozorují úzkostlivé stavy nebo zvýšený stres v náročném období. Z položek bylo nejčastěji voleno sedm aktivit, které jsou k nahlédnutí v Tabulce 24 a 25.

Co děláte, pro to, abyste se cítili lépe, když jste v úzkosti nebo ve stresu? – pretest			
Odpověď	Respondenti – ANO	Respondenti – NE	Procenta
Rozhovor s přáteli	6	2	75 %
Rozhovor s rodiči	5	3	62,5 %
Čas o samotě	5	3	62,5 %
Cvičení	2	6	25 %
Internetová komunikace	3	5	37,5 %
Delší čas v posteli	3	5	37,5 %
Dlouhá procházka	3	5	37,5 %

Tabulka 24: Copingové strategie pro lepší náladu – pretest

Ve sledovaném období pretestu byla nejčastěji volená položka „Rozhovor s kamarádem“, která měla procentuální zastoupení 75 %. V těsném zastoupení byla také položka „Rozhovor s rodiči“ nebo „Čas trávený o samotě“. Poměrně málo zaznamenávanou položkou byla „Internetová komunikace“, kdy se pouze 37,5 % respondentů uchyluje k této činnosti během duševní nepohody.

Co děláte, pro to, abyste se cítili lépe, když jste v úzkosti nebo ve stresu? – posttest			
Odpověď	Respondenti – ANO	Respondenti – NE	Procenta
Rozhovor s přáteli	3	5	37,5 %
Rozhovor s rodiči	3	5	37,5 %
Čas o samotě	4	4	50 %
Cvičení	4	4	50 %
Internetová komunikace	4	4	50 %
Delší čas v posteli	3	5	37,5 %
Dlouhá procházka	3	5	37,5 %

Tabulka 25: Copingové strategie pro lepší náladu – posttest

V období posttestu došlo k výraznému poklesu volených položek, které se týkaly rozhovoru s blízkými osobami. Z výsledných dat můžeme pouze odhadovat, zda došlo k vyšší míře uzavřenosti nebo respondenti našli nové copingové strategie, které by jim napomáhaly se zlepšením psychického stavu v duševní nepohodě. V posttestu také došlo k nárůstu volené položky „Cvičení“. Respondenti ve sledovaném období začali projevovat vyšší zájem o pohybovou aktivitu. Tyto výsledky bychom mohli srovnávat s naší kategorií „Vykonávané činnosti pro zlepšení duševní pohody s ohledem na budoucnost“, kde se v posttestu objevovala vyšší míra zaznamenávaných odpovědí respondentů, že by chtěli aktivněji vykonávat sportovní činnosti.

5.6.5 Místa, na které se nemohu obrátit při nouzi, když potřebuji pomoc

V dodatkové subkategorii míst či osob, na které by se respondenti chtěli obrátit v případě pomoci, ale nemají pocit, že to jde, jsme dali dotazujícím na výběr ze dvanácti položek. Respondenti měli označit ty, u kterých si myslí, že se nejvíce přibližují k pravdě.

Z nabízených položek bylo nejčastěji voleno pět z nich, které jsou k nahlédnutí v Tabulce 26 a 27.

Na které z těchto míst byste se nejraději obrátili o pomoc, ale nemůžete? - pretest			
Odpověď	Respondenti – ANO	Respondenti – NE	Procenta
Rodiče	1	7	12,5 %
Přátelé	4	4	50 %
Sociální pracovník	2	6	25 %
Sourozenci	3	5	37,5 %
Domácí zvířata	2	6	25 %

Tabulka 26: Místa, na která se nemohu obrátit – pretest

Ve sledovaném období pretestu byla nejčastěji volená položka „Přátelé“, která si získala 50 % hlasů respondentů. „Rodiče“ jako navazující volili dotazovaní ve velmi malém počtu. Ostatní položky byly v poměrně stejném procentuálním výměru.

Na které z těchto míst byste se nejraději obrátili o pomoc, ale nemůžete? - pretest			
Odpověď	Respondenti – ANO	Respondenti – NE	Procenta
Rodiče	5	3	62,5 %
Přátelé	5	3	62,5 %
Sociální pracovník	3	5	37,5 %
Sourozenci	2	6	25 %
Domácí zvířata	2	6	25 %

Tabulka 27: Místa, na která se nemohu obrátit – posttest

Ve sledovaném období posttestu došlo u dvou hlavních sledovaných položek k signifikantním rozdílům. **I přesto, že položku „Rodiče“ v pretestu respondenti neoznačovali, v posttestu došlo ke zvýšení nedůvěry nebo pocitu, že dotazující si nemohou těmto osobám říct o pomoc v případě duševní nepohody. Tuto položku volilo 62,5 % respondentů.** Ke stejnému nárustu došlo i u položky „Přátelé“. Ta měla procentuální zastoupení vysoké již v období pretestu, ale v posttestu se čísla zvýšila též na 62,5 %.

5.7 Kvalitativní analýza výsledků výzkumu

Kvalitativní analýza dat spočívala zejména ve vyhodnocení otevřených otázek dotazníkového šetření v období pretestu a posttestu. Dále se k výsledkům přidává i evaluace čtrnácti týdenního kroužku tvůrčího psaní, kde respondenti tvořili vlastní knihu. Některá data byla dokumentována a jsou přiložena v reflektivním deníku jako součást výsledné interpretace.

Součástí dotazníkového šetření bylo šest otevřených otázek, které nám měly poskytnout vhled do problematiky, jak se respondenti staví k duševní pohodě a jak duševní pohodu chápou. Součástí každé hodiny připraveného programu bylo obeznámit dotazující o pojmech blízkých duševní pohodě. Ptali jsme se na chápání úzkostí, radostí v životě, prováděných aktivit, proč je důležité si říct o pomoc a jakou podporu by respondenti uvítali ve chvílích nepohody.

Ke kvalitativní části se nám pojí tyto výzkumné otázky:

Jak děti a mladiství vnímají tvůrčí psaní jakožto nástroj pro zlepšení duševní pohody?

Jak děti a mládež vnímají duševní pohodu v různých aspektech života?

Jak se mění vnímání duševní pohody dětí a mládeže ve vztahu k sobě samým?

5.7.1 Vyhodnocení pretestu a posttestu otevřených otázek

Na první dílčí výzkumnou otázku nám odpovídají otázky číslo 2, 3 a 5. Jednotlivé položky byly nadále analyzovány do fragmentů – tedy zastřešujících pojmů odpovědí respondentů. Odpovědi získané z dat byly zaměřeny zejména na konkrétní aspekty života dotazujících.

Co ve vás vyvolává úzkost?

Respondenti v pretestu odpovídali často jednoslovně. Po rozhovorech s dotazujícími bylo zjištěno, že někdy nerozumí daným pojmům a nevědí, co to vše zahrnuje. Z rozhovorů vyplynulo, že pocity úzkosti, strachu a stísněnosti pociťují v každodenních aktivitách. Dle získaných dat můžeme předpokládat, že se respondenti často cítí v nepohodě ve škole nebo v neznámém prostředí. Tyto negativní odpovědi nám ovlivňují oblast sociálního a školního života. Respondenti ve svých odpovědích udávali, že v nich vyvolávají úzkost „testy“, „povinnosti“ a „cizí“ nebo „noví lidé“. V odpovědích se vyskytovaly i pojmy jako „neúspěchy“, „známky“ či pocit „omezení“. V průběhu kroužku tvůrčího psaní se

respondenti začali více otevírat a v posttestu byly zaznamenány více konkretizující pojmy. V odpovědích se začaly vyskytovat pojmy, které vyvolávají skutečnou úzkost. Jednalo se zejména o „křik“, „tma“, „smutek“, „rodina“. Ani školní prostředí nezůstalo stejné, respondenti akorát místo zastřešujícího pojmu škola dokázali přímo vyhodnotit jednotlivé části, které jim způsobují nepříjemný pocit. Jednalo se o „matematiku“ a „hudební výchovu“. Po doplňujících otázkách při konverzacích se dotazující svěřili, že nepříjemné pocity mají ve školním prostředí zejména kvůli vyučujícím, což nenapomáhá školní vyrovnanosti ani duševní pohodě.

Co vás trápí?

Respondenti v pretestu obvykle udávali odpovědi podobné předchozí otázce. Po rozhovorech vyplynulo, že dotazující nechápali rozdíl mezi pocitem úzkosti a dlouhodobým problémem, který vyvolává duševní nepohodu. Z fragmentů odpovědí se opět první volenou položkou stala „škola“ v obecném slova smyslu. Jeden respondent uvedl hlubší odpověď, která byla zaznamenána v pojmech „minulost“, „stereotyp“, „stejnost lidí“ a „ztráta blízkých osob“. Po vysvětlení rozdílu mezi momentální úzkostí a dlouhodobým pocitem byla v rozhovorech znatelná vyšší míra otevřenosti. Získaná data ukazují, že z dlouhodobého hlediska úzkost a stres ovlivňuje oblast školního a sociálního života jako tomu bylo i u předchozího vyhodnocení. V posttestu se objevovaly téměř identické pojmy, které byly zaznačeny v období pretestu. Ze získaných informací bychom mohli tedy konstatovat, že „škola“ je pro respondenty hlavním místem výskytu úzkostí, stresu a emočního vypjetí, ve kterém se necítí dlouhodobě v duševní pohodě.

Jakou podporu byste uvítali?

Nejčastěji zaznamenávanou odpovědí respondentů byla „pomoc“. Dotazující tento pojem dále nerozvíjeli, měli jasnou představu o tom, že pojem „pomoc“ zahrnuje veškeré podpůrné systémy, které v těžké životní situaci můžeme dostat tak, aby nám bylo lépe. Ve většině odpovědí to respondenti popsali jako pojem „rada“. Po rozhovorech vyplynulo, že myšlenky a pohled druhých na prožívanou situaci může úspěšně pomoci ke zlepšení duševní pohody. V posttestu byly odpovědi ve většině podobné, u pár respondentů se ovšem změnil význam položené otázky a byl zaznačen pojem „rodina“ jako nedostačující podpora nebo podpora, která by byla vítána ve chvílích nepohody.

Na druhou dílčí výzkumnou otázku odpovídají otázky 1, 4 a 6. Jednotlivé fragmenty získané z odpovědí respondentů se zaměřovaly na vnímanou duševní pohodu dětí a mládeže ve vztahu k sobě samým.

Co vám dělá dobře?

Odpovědi respondentů byly ve většině podobného charakteru. Ze všech odpovědí vzniklo několik základních pojmů, které se opakovaly u každého dotazujícího. Zaznamenané položky jsou: „kroužky“, „psaní“, „čtení“, „kreslení“, „rodina“ a „přátelé“. Po rozhovorech s respondenty vyplynulo, že při vyplnění volného času nemají prostor přemýšlet nad tím, co je trápí. Také každá z aktivit, ke které jsou vedeni, je baví a získávají v ní podporu druhých. Můžeme tedy tvrdit, že volný čas pro děti znamená jakýsi únik od stresu a problémů. Vnímají to i ve vztahu k sobě samým, kdy volnočasové aktivity, které často korelují k tvůrčí činnosti, jim dávají prostor rozvíjet vlastní osobnost, nalézat přátele, zkoušet nové věci a získávat sebevědomí. V obou měřených obdobích můžeme pozorovat, že často opakovaným pojmem je čtení, psaní a kreslení. Respondenti svá tvrzení komentovali jako činnosti, ve kterých je nikdo neruší a mohou prožívat životy druhých a něco se z nich naučit, protože je pro ně těžké na sebe nahlížet v pozitivním světle a pochválit se. Své pocity reflektovali právě do příběhů, které jim napomáhaly podívat se na situace jiným úhlem pohledu.

Proč je důležité říct si o pomoc?

Respondenti na tuto otázku odpovídali jednohlasně – „nebýt na věci sám“. Tato formulace se v podobných verzích opakovala u každého dotazujícího. Po rozhovorech s respondenty vyplynulo, že je to forma podpory, která může přinášet úlevu v duševní nepohodě, úzkosti či stresu. Další komentáře značily, že respondenti korelují k názorům druhých, protože s daným problémem nemají dostatek zkušeností nebo jejich rozhodnutí může ovlivnit i jiné okolnosti a oni nechtějí být sami v případě změny. Respondenti také zaznamenaly, že při rozhovoru s druhým člověkem pocítují úlevu a cítí se být vyslyšeni. V posttestu byly odpovědi rozšířeny o pojmy „fyzický kontakt“ a „pozitivní myšlenky“. V průběhu trvání kroužku bylo zřetelné, že respondenti často hledají laskavá slova ke své práci i k sobě samým. Pozitivní afirmace jsou něco, co by jim ve chvílích nepohody mohlo přispívat k rychlejšímu prožití negativních emocí spuštěných stresem nebo úzkostí. Zároveň dodali, že například objetí či pohlazení je uklidňující a je to něco, co jim přináší jakési „uzemnění“ v dané situaci. Díky fyzickému kontaktu se dokáží zastavit a přemýšlet.

Jaké činnosti děláte pro lepší náladu?

Respondenti ve svých odpovědích udávali činnosti, které byly zmíněny již v otázce „Co vám dělá dobře“. Nejčastěji volenými pojmy bylo „čtení“, „psaní“, „kreslení“ a „mluvení s přáteli“. Z odpovědí vyplývá, že respondenti spojují tvůrčí činnost nebo komunikaci s lidmi stejně jako s věcmi, které jim dělají dobře. Mezi těmito otázkami tedy existuje vzájemná propojenost a vztah. *Něco, co nám dělá dobře, navazuje na činnosti, které děláme a činnosti, které děláme, nám dávají dobrý pocit.* Odpovědi v období posttestu nebyly odlišné, pojmy zůstaly stejné a opakovaly se. Bylo zaznamenáno více odpovědí k probíhajícímu kroužku tvůrčího psaní jako činnosti, která jim napomáhá s duševní pohodou a cítí se v ní dobře.

5.7.2 Závěrečná evaluace respondentů

Na konci kroužku tvůrčího psaní byli respondenti požádáni o zpětnou vazbu programu. Pro účely výzkumu je evaluace přiložena zde v jednotlivých komentářích, které byly zpracovány samotnými respondenty do elektronické podoby.

1. Respondent

„Ačkoliv jsem neměla mnoho času a chodit na tento kroužek pro mě bylo vysilující a občas jsem si říkala, že to asi vzdám, tak mě od toho vždy odrazovaly aktivity, které jsme zde dělali. Jelikož mám kladný vztah k češtině, kreativitě a textu, tak to pro mě nebylo zas tak těžké a zároveň mě to i bavilo. Náplň byla vždy interaktivní, což je něco, co mi u toho udrželo pozornost. Účastnila bych se znovu a celkově kroužek hodnotím velmi kladně. Jsem vděčná za možnost jej navštěvovat.“

2. Respondent

„Chci říct, že kroužek byl moc bezva a moc jsem si to užila, naučila jsem se moc nových věcí. Předtím jsem moc psaní nemusela, ale teď ho zbožňuji. Dalo mi to nezapomenutelné zážitky, moc děkuji, Páji. Od té doby, co Inkoust skončil, píšu svoje příběhy a inkoustový deníček pořád mám. Moc mě tam bavilo chodit a určitě budu ráda, když uděláme nějaké inkoustové setkání.“

3. Respondent

„Moc se mi kroužek líbil. Poznala jsem nejen sebe, ale i to, že existují i lidi jako já. Samozřejmě máme odlišnosti mezi sebou, které jsou větší i menší, ale láska ke psaní nás spojuje. Moc jsem si to užila. Byla to pro mě zase nová zkušenost. Sice jsem potom občas

nestíhala skautské schůzky, ale bylo to super! Jinak, dobře promyšlené aktivity. Podobné jsem jen zřídka kdy viděla (vlastně snad nikdy). Ale myslím to v tom dobrém smyslu. Taký mě osobně dost překvapilo, že to bylo zdarma. Řekla bych, že podobné kroužky od třeba vystudovaných profesionálů by byly celkem dost drahé. Ale slyšela jsem, že je to tvá první práce, ne? No, jak bych to řekla... mně by se zorganizovat na první dobrou takto nepovedlo. Ale to záleží na člověku. To mě přivádí k dalšímu bodu, sebepoznání. Myslím, že mi to pomohlo lépe pracovat s emocemi (zvláště s negativními). Když mám záchvaty vzteku, tak raději zničím život nějaké ze svých postav než reálnému člověku. Co se kritiky týče, tak nemám nic, co bych měla zmínit. Líbilo se mi to.“

Ze zpětné vazby respondentů vyplývá, že kroužek tvůrčího psaní zanechal pozitivní dopad na jejich vnitřní prožívání a brali to jako nový podnět, který jim ukázal jiné cesty řešení problémů v duševní nepohodě.

V kvalitativní části výzkumu jsme hledali odpověď na H.V.O.:

Jak děti a mladiství vnímají tvůrčí psaní jakožto nástroj pro zlepšení duševní pohody?

Po analýze otevřených otázek, rozhovorů a zpětné vazby respondentů, můžeme konstatovat, že dotazující tvůrčí psaní vnímají jako činnost, která by jim do budoucna měla pomáhat s jejich emocemi, zvládáním stresu a vyšší mírou otevřenosti v situacích, kdy pocítují úzkost, smutek či strach. Je možné tvrdit, že pro budoucí péči o duševní pohodu dětí a mladistvých bychom mohli využít tvůrčího psaní jako efektivního nástroje pro její zlepšení. Z celkové analýzy lze sestavit diagram faktorů, které na sebe vzájemně navazují a ovlivňují se.

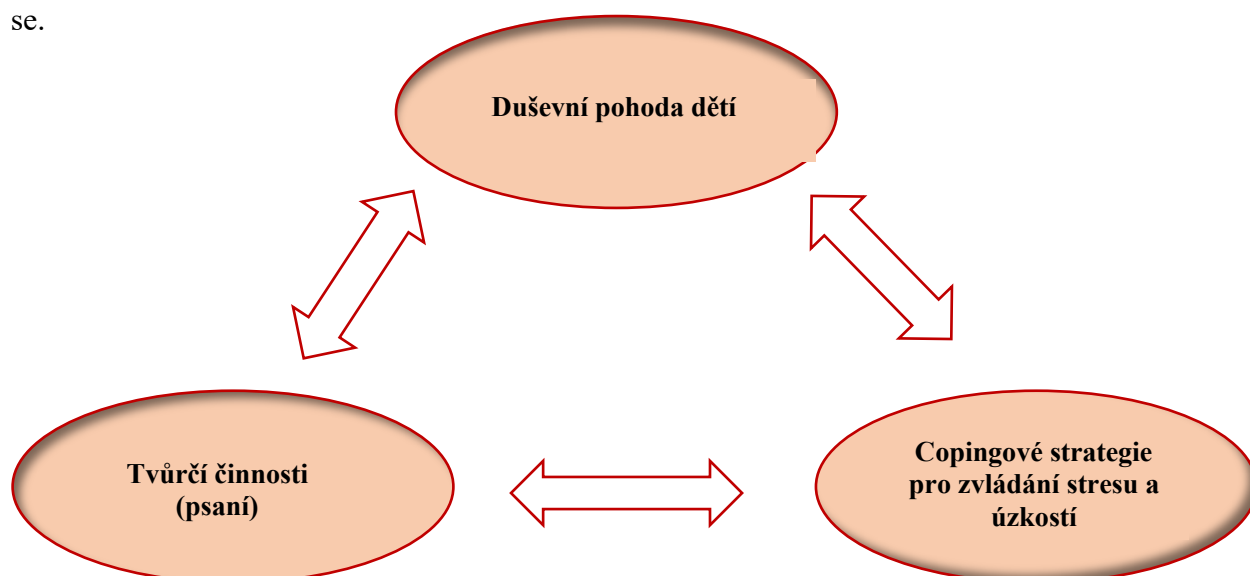


Diagram 1: Vzájemně se ovlivňující faktory přispívající k duševní pohodě dětí a mládeže

6 DISKUZE

Předchozí kapitola práce byla zaměřena na analýzu a vyčíslení výsledků, které nám momentálně poslouží jako opora pro diskusi nad konkrétními poznatky. V této kapitole zhodnotíme naše nabitě vědomí získané z výsledné analýzy dat, které budeme porovnávat s odbornou literaturou. Pro ověření nastavených hypotéz bylo nutné rozdělit výzkumný nástroj do pěti hlavních oblastí, které se zajímaly o míru stresu a úzkostí, vyhledávání podpory u blízkých osob v tíživých situacích a v neposlední řadě činností, které děti a mládež vykonávají pro zlepšení jejich nálady a subjektivní duševní pohody. Zavedení tvůrčích činností, zejména pak tvůrčího psaní, jako preventivního nástroje by mohlo mít za následek zlepšení duševní pohody a sebepojetí dětí a mladistvých ve více sférách jejich života.

I přesto, že analýza výsledných dat odhalila, že v období pretestu a posttestu nedošlo ke statisticky významným změnám v kategoriích zabývajících se mírou stresu a úzkostí, můžeme se opírat o dosavadní odborné poznání, které naznačuje, že duševní pohoda u dětí a mládeže za poslední roky rapidně klesá. Z celosvětového průzkumu Světové zdravotnické organizace, kterou interpretovali Petrů s Rahimi (2025) ve své práci, potvrzuje, že každé sedmé dítě od deseti do dvanácti let trpí duševními potížemi, které z velké části zůstávají skryté a neléčené. Pokud se podíváme na věkové vymezení tohoto období, zjistíme, že děti tráví nejvíce času ve školním prostředí, jehož nedostatečná kvalita může být jednou z příčin, které ovlivňují duševní pohodu dětí a mladistvých. Toto zjištění potvrzuje i výzkum Centra sociálních služeb Praha (2023), které uvedlo, že dětí, které nejsou spokojeny se svým životem a vykazují známky duševní nepohody, od roku 2019 narostlo o celých 7 %. Jen v Praze bylo zjištěno, že až 27 % žáků základní školy vykazuje natolik nízkou míru duševní pohody, že bylo vydáno doporučení, které odkazuje na konzultaci či intervenci odborníka. O problematice zhoršené duševní pohody svědčí i narůstající ukazatele z oblasti psychických obtíží. Udává se, že až kolem 14 % dětí vykazuje vysokou míru úzkosti a kolem 11 % mladistvých vykazuje příznaky těžké deprese. Kvůli vysokým číslům je vyvíjen tlak na podpůrné a intervenční služby.

Další velkou problematikou jsou copingové strategie, které děti a mladiství volí v jejich negativním duševním rozpoložení. V našem výzkumu jsme odhalili, že děti se nejčastěji vypořádávají se stresem trávením jejich volného času na internetu, samotou nebo vyvoláváním konfliktů s přáteli či rodinou. Jen v malém procentu by děti inklinovaly například k rozhovoru s rodiči nebo přáteli. Pocity samoty a izolace stoupají od dob

pandemie Covidu-19, kdy z výzkumu Caffo, Asty a Scandroglia (2021, s. 628) vyplývá, že zamezení kontaktu se společenským prostředím ovlivnilo nárůst úzkostlivých a depresivních příznaků dětí. Uhlíř (2021, s. 29) nadále komentuje, že pandemie také narušila dětem každodenní rutinu a zamezila možnosti trávení volného času efektivním způsobem kvůli uzavření organizovaných volnočasových center. Navíc děti, které pochází ze špatných socioekonomických podmínek, mohou být více negativně ovlivněny nedostatečným duševním zdravím. Zhoršení duševní pohody a souvislost s vyhledáváním rizikového chování jako copingového mechanismu zvládání stresu a úzkostí popisuje i Jo, Seo a Nam (2023, s. 22). Bylo zjištěno, že v posledních letech došlo k nárůstu takového chování, které ohrožuje zdraví osob. Jednalo se zejména o suicidální myšlenky, pokusy o sebevraždu a sebepoškozování. Kolem 44 % dětí a adolescentů vykazovalo známky negativních emocí jako strachu, beznaděje a smutku. Navíc bylo zjištěno, že mladiství mají pocit nedostatečné opory a podpory od blízkých osob jako je rodina a přátelé.

Jednou ze sledovaných oblastí práce byla právě očekávaná podpora blízkých osob v tíživých situacích. Zjistili jsme, že v období pretestu a posttestu sice nedošlo k signifikantním rozdílům ve výsledném shromáždění dat, ale po hlubší analýze bylo zjištěno, že v posttestu děti neinklinovaly k přímo blízkým osobám jako například rodina, ale spíše by vyhledávaly podporu sociálního pracovníka nebo konkrétního učitele. O důležitosti psychické podpory blízkých nebo důvěryhodných osob mluví i Bal, Crombez a Oost (2003, s. 1390), kteří zjistili, že děti a mladiství, kteří si prošli tíživou sociální situací, vykazovali vyšší míru problematického a stresu odpovídajícího chování kvůli nedostatečné opoře blízkých osob. Bylo zjištěno, že nedostatek rodinné podpory vede v budoucnu k distresu, behaviorálním problémům a nízké životní satisfakci. Zároveň varují, že podpora přátel je důležitá, ale jen do určité míry, která neovlivňuje úsudek osob postižených sociální událostí. Děti a mladiství, kteří inklinují k podpoře od přátel jsou totiž více náchylní na manipulaci ve vrstevnické skupině, což může vést k potencionálně nebezpečnému a rizikovému chování. Studie Liu, Cui a Zhanga (2023, s. 653) udávají, že sociální opora je protektivním faktorem před depresivními a úzkostnými symptomy. Čím více děti a mladiství získají podpory od rodiny, přátel a jiných sociálních skupin, v našem případě to mohou být učitelé nebo sociální pracovníci, tím lépe se vyrovnávají se stresovou situací a získávají pocity pochopení a respektu. Sociální opora hraje důležitou roli v ochraně a prevenci před snížením celkového duševního zdraví dětí a mládeže.

Nejen sociální opora hraje roli v prevenci, ale i samotné trávení volného času dětí a mladistvých ovlivňuje jejich chování, vnitřní prožívání a celkový psychický stav. Národní ústav duševního zdraví (2021) podotýká, že prvotním cílem, jak zlepšit edukaci o duševním zdraví, je ji přinést do škol v rámci preventivních programů. Zvyšování znalostí v oblasti duševní pohody se snaží vysvětlit i Strategie vzdělávací politiky ČR 2030+, která uvádí, že v systému školství je oblast psychohygieny silně podhodnocena, dětem chybí kompetence ke zvládání duševních obtíží a klesá i počet programů zaměřujících se na prevenci úzkostí, deprese a škodlivosti stresu na lidské zdraví. Reformace vzdělávacího systému je ovšem dlouhodobým cílem a problematika duševní nepohody je tady a teď. Proto jako prevence může sloužit i efektivní vyplnění volného času za pomoci volnočasových středisek nebo nízkoprahových zařízení pro děti a mládež. Jak popisuje Ducharme (2023) vyplnění volného času vede u 34 % dětí k lepšímu celkovému zdraví, u 66 % se zlepšuje jejich obecné vzkvétání a u 35 % klesá riziko ohrožení behaviorálními problémy. U dětí, které mají 12 a více let navíc vhodné vyplnění volného času vede ke snížení symptomů úzkostí nebo jejímu úplnému předejití. Timonen, Niemelä a Hakko (2021, s. 1764) souhlasí s tím, že aktivní volný čas vede k poklesu psychiatrických onemocnění u dětí a mladistvých. Souvisí to i s faktory jako přijetí do sociální skupiny a socializace, které účinně napomáhají předejít příznakům duševních obtíží.

V rámci preventivního opatření před poklesem duševní pohody jsme se ve výzkumu zaměřili na vykonávané volnočasové aktivity, které by mohly sloužit do budoucna jako nástroj pro její zlepšení. Naši vybranou aktivitou se stalo tvůrčí psaní se zaměřením na sebepojetí, sebedůvěru a sebepoznání, což jsou faktory dlouhodobě ovlivňující vnitřní nastavení člověka a jeho přístup k životu. I přesto, že v kvantitativní analýze dat nedošlo ke statisticky významným rozdílům, v kvalitativním vyhodnocení a evaluaci respondentů bylo zjištěno, že tvůrčí psaní je aktivitou, kterou vykonávají pro zlepšení jejich duševního stavu a prožívání. Důležitost tvůrčího psaní vysvětluje i Guy-Evans (2024), která zjistila, že tvůrčí psaní má malý, ale signifikantní efekt na snížení příznaků stresu, úzkostí a deprese. Zároveň upozorňuje, že rozdíl se ukázal až po delším čase od samotné intervence, proto je nutné na tuto aktivitu nahlížet jako na něco dlouhodobého s delším časovým intervalem mezi samotnými setkáními. Fartoukh a Chanquoy (2020, s. 520) ještě přidávají, že tvůrčí psaní může dětem napomáhat vypsát se ze stresových situací a zpětně se ohlédnout na své reakce a vnitřní prožívání, ke kterému se uchýlovaly jako k možnému řešení příčiny, a které mohlo negativně ovlivnit jejich chování a duševní pohodu. V našem výzkumu bylo potvrzeno, že

tvůrčí psaní, které vyjadřuje hluboké myšlenky a emoční prožitky, může být pro děti a mládež účinným a dostupným nástrojem v kontextu prevence i intervence před nežádoucími vlivy aplikujícími se na celkovou duševní pohodu.

I přesto, že výsledky výzkumu nebyly statisticky významné a nebyla přijata žádná ze stanovených hypotéz, bylo možné v hlubší analýze subkategorií zkoumaných oblastí nebo z kvalitativní a evaluační analýzy pozorovat zlepšení ve vnímané subjektivní duševní pohodě dětí a mladistvých. Navíc ve zjišťovaných oblastech volnočasových aktivit, ke kterým inklinují pro zlepšení nálady a duševní pohody, bylo potvrzeno, že tvůrčí psaní a obecná tvůrčí činnost je jedna z aktivit, kterou respondenti opakovaně označovali za velmi důležitou. Právě tyto mírné posuny mohou naznačovat důležitost praktického významu tvůrčího psaní jako nástroje pro intervenci v oblasti prevence duševních obtíží. Zároveň musíme zohlednit i možné limity výzkumu, jako byla například nedostatečná délka prováděné intervence, která mohla způsobit statisticky nevýznamné výsledky nebo subjektivní výpovědi respondentů, které nelze zohlednit na populaci. Dalším limitem mohla být již dostatečně dobře se vykazující duševní pohoda respondentů, která později ve výzkumu nedokázala odhalit impakt tvůrčího psaní.

Na závěr bychom rádi předložili doporučení pro praktické využití našeho výzkumu. Na základě analýzy dat z dotazníkového šetření jsme zjistili, že je na místě podporovat systematické začleňování tvůrčích činností, jako je tvůrčí psaní, do volnočasových a preventivních programů pro děti a mládež. I přes statisticky nevýznamné výsledky kvantitativní analýzy bylo zjištěno, že závěry naznačují pozitivní tendence mezi tvůrčím psaním ve vztahu k duševní pohodě respondentů. Tvůrčí psaní může sloužit jako bezpečný prostředek pro sebevyjádření, zpracování emocí a reflexí tíživých a stresujících životních událostí, což potvrzuje i dosavadní odborné poznání zmíněné výše. Zároveň se ukazuje, že pravidelná volnočasová činnost vede ke smysluplnému životu a přispívá nejen ke snížení stresu a úzkostí, ale také jako prevence rizikového chování. Doporučujeme proto školám, nízkoprahovým zařízením, střediskům volného času a jiným organizacím pracujícím s dětmi a mládeží rozvíjet spolupráci na takové úrovni, ve které dojde k vytváření systému podpory nabízející dětem činnost a prostor k osobnímu rozvoji. Též doporučujeme tvůrčí psaní využívat jako preventivní nástroj vedoucímu ke zlepšení duševní pohody dětí a mladistvých.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo prozkoumat, zda a jakým způsobem by mohlo tvůrčí psaní přispívat ke zlepšení duševní pohody dětí a mládeže. Teoretická část práce spočívala ve vymezení pojmu duševní pohody spolu se souvisejícími determinanty v období dětství a dospívání. Dále jsme se zaměřili na koncept tvůrčího psaní spolu s jeho využitím ve vzdělávacím a terapeutickém kontextu s úmyslem zjistit, zda se dá tvůrčí psaní brát jako nástroj zlepšující duševní pohodu. Pozornost byla také věnována propojení obou oblastí a jejich potencionálnímu využití v sociálně pedagogické praxi.

Empirická část práce kombinovala kvantitativní a kvalitativní přístup díky charakteru výzkumné metody kvaziexperimentu. Wilcoxonův test po zjištění výsledků analýzy pěti hlavních oblastí dotazníku v pretestu a posttestu neukázal statisticky významné rozdíly. Na základě výsledků dat byly zamítnuty stanovené hypotézy s výstupem, kdy bylo rozhodnuto, že tvůrčí psaní nemá vliv na duševní pohodu dětí a mládeže. Ovšem kvalitativní interpretace získaných dat, do kterých jsme zahrnovali otevřené otázky, rozhovory a evaluaci respondentů, ukázala, že děti a mládež vnímají tvůrčí činnost – zejména psaní – jako účinnou copingovou strategii pro zvládání stresu, úzkostí a negativních emocí. Tvůrčí psaní tak dokáže hrát roli v subjektivně vnímané duševní pohodě, zejména pak v rovinách sebereflexe, emočního uvolnění a sebepojetí.

Pokud bychom se podívali na praktické zařazení tvůrčího psaní do volnočasových aktivit, mohli bychom pozorovat cenný přínos pro celkové duševní zdraví dětí a mládeže. Volný čas je pro děti bezpečným prostředím, ve kterém si mohou vytvářet pozitivní vazby k psaní, posilovat kreativitu a zároveň se učit reflexi vlastního prožívání během náročných situací nebo emočních výkyvů. Z tohoto hlediska může tvůrčí psaní být chápáno jako preventivní nástroj v oblasti duševní pohody a podpory psychosociálního rozvoje.

Potenciál tvůrčího psaní lze využít v rámci volnočasových a nízkoprahových center, kde se pracuje s dětmi a mládeží v různých sociálních kontextech. V prostředí těchto zařízení lze prostřednictvím tvůrčí činnosti budovat a podporovat sebedůvěru a sebepoznání. Zároveň je možné dětem poskytovat bezpečný prostor pro vyjádření emocí a vnitřních prožitků. Tvůrčí psaní v tomto kontextu může fungovat na bázi terapeutického nástroje, ale také jako forma posílení komunikačních dovedností, vztahu k sobě samému i svému okolí v rámci sociálních vztahů a vrstevnických skupin a schopnosti zvládat tíživé a stresující situace.

Je nutné reflektovat i limity realizovaného výzkumu. Jedním z nich je délka prováděné intervence, tedy kroužku tvůrčího psaní, která mohla být delší, abychom dokázali lépe vyhodnotit a hlouběji prozkoumat impakt tvůrčího psaní na duševní pohodu. Výzkum také nepracoval se skupinou dětí, které by měly diagnostikované duševní obtíže nebo onemocnění, kdy by mohl být vliv tvůrčího psaní výraznější. Díky těmto skutečnostem se nám otvírá prostor pro další výzkum se zaměřením na hlubší porozumění možností tvůrčích činností v kontextu podpory duševní pohody dětí a mládeže.

Závěrem lze tedy říct, že i přes statisticky nevýznamné rozdíly ve zkoumaných oblastech vyhodnocených z pretestu a posttestu dotazníkového šetření, můžeme konstatovat, že mezi tvůrčím psaním a duševní pohodou existuje přímá úměrnost, která se vzájemně ovlivňuje. Pozitivní výsledky byly zjištěny zejména v kvalitativní části výzkumného šetření. Po zhodnocení metody kvalitativní analýzy byl vytvořen diagram vzájemně se ovlivňujících faktorů, kde vyplynulo, že děti a mladiství, kteří využívají tvůrčí činnosti, zejména psaní, jako copingové strategie pro zvládání stresu, emocí, úzkostí a tíživých situací, mají lepší pohled na sebe samotné a vlastní subjektivní duševní pohodu. Zároveň lepší duševní pohoda znamenala, že děti volí takové copingové strategie, které jim napomáhají řešit tíživé situace a poskytovat jim zdravou sebereflexi a sebepojetí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1.] AL-BILTAGI, Mohammed a SARHAN, Essam Ali, 2016. Anxiety Disorders in Children: Review. *Journal of Pediatric care Insight*. Roč. 1, č. 1, s. 18-28.
- [2.] ALEXANDER, June; MCALLISTER, Margaret a BRIEN, Donna Lee, 2016. Exploring the diary as a recovery-oriented therapeutic tool. Online. *International Journal of Mental Health Nursing*. Roč. 25, s. 19-26. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/inm.12179>.
- [3.] ALGRISTIAN, Hafid, 2019. Expressive Writing as Brief Psychotherapy. Online. *Macedonian Journal of Medical Sciences*. Roč. 7, č. 16, s. 2602-2606. Dostupné z: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.402>.
- [4.] AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. *Well-being*. APA Dictionary of Psychology [online]. 2018. Dostupné z: <https://dictionary.apa.org/well-being>.
- [5.] BAL, Sarah; CROMBEZ, Greet a OOST, Paulette Van, 2003. The role of social support in well-being and coping with self-reported stressful events in adolescents. Online. *Child Abuse & Neglect*. Roč. 27, s. 1377–1395. Dostupné z: <https://doi.org/doi:10.1016/j.chiabu.2003.06.002>.
- [6.] BISHOP, Michael, 2012. The Network Theory of Well-Being: An Introduction. Online. *Baltic International Yearbook of Cognition, Logic and Communication*. Roč. 7, article 2. Dostupné z: <https://doi.org/10.4148/biyclc.v7i0.1773>.
- [7.] BLATNÝ, Marek, 2015. Indikátory kvality života v oblasti osobní pohoda. Online. *Česká republika 2030*. Dostupné z: https://www.cr2030.cz/sites/cr2030/files/featured_images/12_Osobn%C3%25AD-pohoda.pdf.
- [8.] BROŽ, Filip, 2012. Psaní jako cesta k uzdravení. Online. *Psychologie.cz*. Dostupné z: <https://psychologie.cz/psani-jako-cesta-k-uzdraveni/>.
- [9.] CAFFO, Ernesto; ASTA, Lisa a SCANDROGLIO, Francesca, 2021. Predictors of mental health worsening among children and adolescents during the coronavirus disease 2019 pandemic. Online. *Curent Opinion*. Roč. 34, č. 6. Dostupné z: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8500206/pdf/coip-34-624.pdf>.
- [10.] CONNER, Tamlin S.; DEYOUNG, Colin G. a SILVIA, Paul J., 2017. Everyday Creative Activity as a Path to Flourishing. Online. *Journal of Positive Psychology*. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2016.1257049>.

- [11.] COSTA, Ana Catarina a ABREU, Manuel Viegas, 2018. Expressive and creative writing in the therapeutic context: From the different concepts to the development of writing therapy programs. Online. *Psychologica*. Roč. 61, s. 69-86. Dostupné z: https://doi.org/https://doi.org/10.14195/1647-8606_61-1_4.
- [12.] CSIKSENTMIHALYI, Mihaly, 2008. *Flow – The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins Publ. USA. ISBN 0061339202.
- [13.] CSSP, 2023. Duševní zdraví žáků v Praze je alarmující, odborníci bijí na poplach. Online. *Centrum sociálních služeb Praha*. Dostupné z: <https://www.csspraha.cz/post/duševní-zdraví-žáků-v-praze-je-alarmující-odborníci-bijí-na-poplach>.
- [14.] ČESKÁ ASOCIACE STREETWORK, z.s. Vize NZDM 2030. Online. Dostupné z: <https://www.streetwork.cz/stranka/3281/vize-nzdm-2030>.
- [15.] ČEVELOVÁ, Magdalena, 2019. Locus of control. Online. In: . Dostupné z: <https://www.cevelova.cz/slovnicek/locus-of-control/>.
- [16.] DENIER, Ed, 1984. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. Roč. 95, č. 3, s. 542-575.
- [17.] DEVENNEY, Catherine a LAWSON, Patrick, 2021. Writing your way to well-being: An IPA analysis of the therapeutic effects of creative writing on mental health and the processing of emotional difficulties. Online. *WILEY*. S. 292-300. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/capr.12435>.
- [18.] DOČEKALOVÁ, Markéta, 2006. *Tvůrčí psaní pro každého*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1602-X.
- [19.] DUCHARME, Jamie, 2023. Volunteering May Boost Kids' Well-Being, Study Says. Online. *TIME*. Dostupné z: <https://time.com/6283458/volunteering-good-for-kids-health/>.
- [20.] FALECKI, Daniela; GREEN, Suzy a LEACH, Clive, 2018. PERMA – Powered Coaching. Online. Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9781315716169-7>.
- [21.] FARTOUKH, Michaël a CHANQUOY, Lucile, 2020. Expressive writing in school children: Effects on well-being and working memory. Online. *Journal of Writing Research*. Roč. 11, č. 3, s. 506-521. Dostupné z: <https://www.jowr.org/jowr/article/view/585/475>.

- [22.] FIŠER, Zbyněk, 2001. *Tvůrčí psaní: Malá učebnice technik tvůrčího psaní*. Paido. ISBN 80-85931-99-0.
- [23.] FIŠER, Zbyněk, 2013. Možnosti tvůrčího psaní v akademickém prostředí. Online. In: Literární akademie (Soukromá vysoká škola Josefa Škvoreckého). *Metody výuky tvůrčího psaní aneb Jak se v Česku učí psát*. Praha: Literární akademie (Soukromá vysoká škola Josefa Škvoreckého), s. 8-18.
- [24.] GALE, Christopher K. a MILLICHAMP, Jane, 2014. Generalised anxiety disorder in children and adolescents. *Clinical Evidence*.
- [25.] GARDNER, Peter S., 2005. *New Directions: Reading, Writing, and Critical Thinking*. Cambridge University Press. ISBN 978-0-521-54172-5.
- [26.] GOETZ, Michal, 2005. Deprese u dětí a adolescentů. *Pediatric pro praxi*. Roč. 5, s. 271-274.
- [27.] GUY-EVANS, Olivia, 2024. Expressive Writing For Anxiety, Depression, & Stress: Meta-Analysis. Online. *SimplyPsychology*. Dostupné z: <https://www.simplypsychology.org/expressive-writing-for-anxiety.html?>
- [28.] HAMŘÍK, Zdeněk, 2022. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj*. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6183-0.
- [29.] IFRAH, Sarit, 2024. Children's writing – facilitating one's internal and external communication through writing. Online. *Journal of Poetry Therapy*. Roč. 37, č. 4. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2306287>.
- [30.] IFRAH, Sarit, 2024. On the potential of bibliotherapy to heal the psyche. Online. *Journal of Poetry Therapy*. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/08893675.2024.2447602>.
- [31.] IMRAN, Nazish, 2020. Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions. Online. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. Dostupné z: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.3088>.
- [32.] JARKOVSKÝ, J. a DUŠEK, J. Neparametrické testy. Online. In: Dostupné z: https://is.muni.cz/el/med/podzim2014/ASTAc/10_neparametricke_testy.pdf.
- [33.] JO, Eunkyung; SEO, Kyoil a NAM, Boram, 2023. Deterioration of Mental Health in Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic. Online. *J Korean Acad Child*

- Adolesc Psychiatry*. Roč. 34, č. 1, s. 21-29. Dostupné z: <https://doi.org/10.5765/jkacap.220041>.
- [34.] KEETON, Courtney Pierce; KOLOS, Amie C. a WALKUP, John T., 2009. Pediatric Generalized Anxiety Disorder. *Pediatr Drugs*. Roč. 11, č. 3, s. 171-183.
- [35.] KING, Robert; NEILSEN, Philip a WHITE, Emma, 2013. Creative writing in recovery from severe mental illness. Online. *International Journal of Mental Health Nursing*. Roč. 22, s. 444-452. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1447-0349.2012.00891.x>.
- [36.] KOCOURKOVÁ, Jana a KOUTEK, Jiří, 2004. Riziko suicidálního chování v dětském a adolescentním věku. *Pediatric pro praxi*. Č. 6, s. 276-278.
- [37.] KOUTEK, Jiří a KOCOURKOVÁ, Jana, 2006. Suicidální pokus u dětí a dospívajících – Motivy a rizikové faktory. *Psychiatrie pro praxi*. Roč. 3, s. 131-132.
- [38.] KOUTEK, Jiří a KOCOURKOVÁ, Jana, 2018. Deprese a suicidální jednání v dětství a adolescenci. *Psychiatrie pro praxi*. Roč. 19, č. 1, s. 12-15.
- [39.] KRTIČKOVÁ, Kateřina, 2013. Deprese u dětí. Online. *Šance dětem*. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/deprese-u-deti#detsky-vek>.
- [40.] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2004. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-835-X.
- [41.] KULHÁNEK, Jaroslav, 2012. Poruchy příjmu potravy v dětství a dospívání. Online. *Šance dětem*. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/poruchy-prijmu-potravy-v-detstvi-dospivani>.
- [42.] LIEBEZEITOVÁ, Radka, 2025. Papírová terapie: psaní deníku ovlivňuje naše duševní zdraví a spokojenost. Online. *Linka Bezpečí*. Dostupné z: <https://www.linkabezpeci.cz/-/papirova-terapie>.
- [43.] LIN, Ximeng, 2024. A systematic review on bibliotherapy and its effectiveness in psychotherapeutic dimension. Online. Č. 11, s. 733-740. ISSN 2960-1770.
- [44.] LIU, Dongling; CUI, Zhenxiang a ZHANG, Qiongwen, 2023. The mediating role of specific coping styles in the relationship between perceived social support and depressive symptoms in adolescents. Online. *Journal of Affective Disorders*. S. 647–655. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.043>.

- [45.] LUCAS, Carla Vale a SOARES, Luisa, 2013. Bibliotherapy: A tool to promote children's psychological well-being. Online. *Journal of Poetry Therapy*. Roč. 26, č. 3. Dostupné z: <https://dx.doi.org/10.1080/08893675.2013.823310>.
- [46.] MADESON, Melissa, 2017. Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing. *Positive Psychology*. Dostupné také z: <https://positivepsychology.com/perma-model/>.
- [47.] MAREŠ, Jiří, 2008. *Nová taxonomie kladných stránek člověka – inspirace pro pedagogiku a pedagogickou psychologii*. Online. Praha. ISBN 978-80-87000-16-8.
- [48.] MAREŠ, Jiří, 2024. Současné pohledy na kategorii pohoda (well-being). *Pedagogika*. Roč. 74, č. 2, s. 107-146. Dostupné z: <http://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/>.
- [49.] MATÝS, Jaroslav, 2024. Poruchy příjmu potravy u dětí. Online. Dostupné z: <https://www.jaroslavmatys.cz/detska-psihiatrie/poruchy-prijmu-potravy-u-deti>.
- [50.] MERIKANGAS, Kathleen Ries; NAKAMURA, Erin F. a KESSLER, Ronald C., 2009. Epidemiology of mental disorders in children and adolescents. Online. *State of the Art*. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/24417946_Epidemiology_of_mental_disorders_in_children_and_adolescents_Dialogues_in_Clinical_NeuroSciences_111_7-20.
- [51.] MOHAMMADI, Mohammad Reza; POURDEHGHAN, Parandis a MOSTAFAVI, Seyed-Ali, 2020. Generalized anxiety disorder: Prevalence, predictors, and comorbidity in children and adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*. Č. 73, s. 1-8.
- [52.] MORLEY, David, 2007. *The Cambridge Introduction to Creative Writing*. MPG Books Group. ISBN 13 978-0-521-54754-3.
- [53.] MŠMT, 2002. Volný čas a prevence u dětí a mládeže. Online. ČIHÁK TISK.
- [54.] MŠMT. Příloha č. 23 k Metodickému doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže: *Psychická krize/duševní nemocnění žáka*. Zpracovaly: Mgr. Bc. Alena Vrbová, Mgr. Linda Nývltová. Praha: MŠMT, 2020.
- [55.] MUGERWA, Soul a HOLDEN, John D., 2012. Writing Therapy: New Tool for General Practice? Online. *British Journal of General Practice*. S. 661-663. Dostupné z: <https://doi.org/10.3399/bjgp12X659457>.

- [56.] MÜLLER, O., 2014. Terapie ve speciální pedagogice: Edukační biblioterapie. Online. *Metodický portál RVP.CZ*. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/s/18831/TERAPIE-VE-SPECIALNI-PEDAGOGICE-EDUKACNI-BIBLIOTERAPIE.html?oblibene=1>.
- [57.] MUSILOVÁ, Eva, 2022. *Jak na tvůrčí psaní: Od slov k větám, od vět k příběhům*. CPRESS. ISBN 978-80-264-4321-6.
- [58.] Národní monitoring duševního zdraví dětí, 2023. Online. *Národní ústav duševního zdraví*. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni>.
- [59.] NEKUDA, René, 2020. Definice tvůrčího psaní. Online. Dostupné z: <https://www.renenekuda.cz/definice-tvurciho-psani/>.
- [60.] NOVÁKOVÁ, Milena, 2014. Školní období, puberta a dospívání. Online. *Šance Dětem*. Dostupné také z: <https://sancedetem.cz/skolni-obdobi-zmeny-v-obdobi-puberty-dospivani>.
- [61.] NUDZ, 2021. Až 20 % dětí a dospívajících zažije nějakou formu duševního onemocnění. V Česku chybí data i systémová prevence, změnu nabízí nový projekt. Online. *Národní ústav duševního zdraví*. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/az-20-deti-a-dospivajicich-zazije-nejakou-formu-dusevniho-onemocneni-v-cesku-chybi-data-i-systemova-prevence-zmenu-nabizi-novy-projekt>.
- [62.] PACLT, Ivo, 2001. Specifické aspekty depresivních poruch v dětském a adolescentním věku. *Psychiatrie pro praxi*. S. 212-215.
- [63.] PETERSEN, E.; BISCHOFF, A.; LIEDTKE, G. a MARTIN, A. J., 2021. How does being solo in nature affect well-being? Evidence from Norway, Germany and New Zealand. Online. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Dostupné také z: <https://doi.org/10.3390/ijerph18157897>.
- [64.] PETERSON, Christopher a SELIGMAN, Martin, 2004. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association. ISBN 978-0195167016.
- [65.] PETRŮ, Vojtěch a RAHIMI, Fatima, 2025. Duševní zdraví dětí a mládeže: Co pro něj mohou udělat školy? Online. *Deník Referendum*. Dostupné

z: <https://denikreferendum.cz/clanek/36666-dusevni-zdravi-deti-a-mladeze-co-pro-nej-mohou-udelat-skoly?>.

[66.] SEIFERT, Tricia A., 2005. THE RYFF SCALES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. Online. In: *Center of Inquiry at Wabash College*. Dostupné z: <https://centerofinquiry.org/uncategorized/ryff-scales-of-psychological-well-being/>.

[67.] SELIGMAN, Martin E. P., 2013. *Naučený optimismus*. Beta-Dobrovský. ISBN 978-80-7306-534-8.

[68.] SELIGMAN, Martin, 2000. Positive Psychology – An Introduction. Online. *American Psychologist*. Roč. 55, č. 1, s. 5-14. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0003-066X55.1.5>.

[69.] SELIGMAN, Martin, 2011. *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-87270-91-2.

[70.] SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2010. Pozitivní psychologie – věda nejen o štěstí. Online. *E-psychologie*. Roč. 4., č. 3., s. 55-69. ISSN 1802-8853. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>.

[71.] STEPHENSON, Lisa a DOBSON, Tom, 2020. Releasing the socio-imagination: children's voices on creativity, capability and mental well-being. Online. *Children's Voices*. Roč. 35, č. 4, s. 454-472. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/1467-9604.12326>.

[72.] ŠVÉDOVÁ, Jarmila a MIČOVÁ, Lenka, 2010. Poruchy příjmu potravy: Manuál pro pedagogy. *Občanské sdružení Anabell*. S. 1-31.

[73.] TIMONEN, Johanna; NIEMELÄ, Mika a HAKKO, Helinä, 2021. Associations between Adolescents' Social Leisure Activities and the Onset of Mental Disorders in Young Adulthood. Online. *Journal of Youth and Adolescence*. Roč. 50, s. 1757–176. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-021-01462-8>.

[74.] UHLÍŘ, Jaroslav, 2021. Vliv pandemie covidu-19 na duševní zdraví dětí a adolescentů. Online. *Psychiatrie pro praxi*. Roč. 22, č. 6, s. 370-372. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2022/01/15.pdf>.

[75.] VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2021. *Vývojová psychologie*. Třetí. Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

- [76.] VAN DIJCK, José, 2006. Writing the Self: Of Diaries and Weblogs. Online. *JSTOR*. S. 116-133. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/j.ctt46mzz3.9>.
- [77.] WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022. Mental Health. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- [78.] WRIGHT, Jeannie a CHUNG, Man Cheung, 2001. Mastery or mystery? Therapeutic writing: A review of the literature. Online. *British Journal of Guidance & Counselling*. Roč. 29, č. 3. ISSN 0306-9885. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/03069880120073003>.
- [79.] WURTZ, Heather H.; MASON, Katherine A. a WILLEN, Sarah S., 2024. Introduction: Student Experiences of COVID-19 Around the Globe: Insights from Pandemic Journaling Project. Online. *Culture, Medicine and Psychiatry*. Roč. 48, s. 4-22. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11013-024-09848-6>.
- [80.] ZACHAROVÁ, Eva, 2012. *Základy vývojové psychologie*. Online. Ostravská univerzita v Ostravě. ISBN 978-80-7464-220-3.
- [81.] ZELENÁ, Markéta, 2024. Jak na tvůrčí psaní na 1. stupni. Online. *Učitelnice*. Dostupné z: <https://www.ucitelnice.cz/blog/jak-na-tvurci-psani-na-1-stupni>.

SEZNAM GRAFŮ

<i>Graf 1: Vyhodnocení odpovědí Wilcoxon test – ÚZKOST.....</i>	<i>49</i>
<i>Graf 2: Vyhodnocení Wilcoxon test – STRES</i>	<i>51</i>
<i>Graf 3: Vyhodnocení Wilcoxon test – PODPŮRNÉ OSOBY.....</i>	<i>53</i>
<i>Graf 4: Vyhodnocení Wilcoxon test – VYKONÁVANÉ ČINNOSTI PRO LEPŠÍ NÁLADU</i>	<i>55</i>
<i>Graf 5: Vyhodnocení Wilcoxon test – ČINNOSTI PRO ZLEPŠENÍ DUŠEVNÍ POHODY S OHLEDEM NA BUDOUCNOST</i>	<i>57</i>

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1: Dotazník Wellbeing Survey for Children and Young People - oblast úzkost</i>	<i>40</i>
<i>Tabulka 2: Dotazník Wellbeing Survey for Children and Young People – oblast stres</i>	<i>41</i>
<i>Tabulka 3: Dotazník Wellbeing Survey for Children and Young People – oblast podporujících osob</i>	<i>42</i>
<i>Tabulka 4: Dotazník Wellbeing Survey for Children and Young People – oblast vykonávaných činností pro lepší náladu</i>	<i>43</i>
<i>Tabulka 5: Dotazník Wellbeing Survey for Children and Young People – oblast činností pro zlepšení duševní pohody s ohledem na budoucnost</i>	<i>43</i>
<i>Tabulka 6: Výběrový soubor</i>	<i>45</i>
<i>Tabulka 7: Vyhodnocení pretestu a posttestu – ÚZKOST</i>	<i>48</i>
<i>Tabulka 8: Vyhodnocení pretestu a posttestu – STRES</i>	<i>50</i>
<i>Tabulka 9: Vyhodnocení pretestu a posttestu – PODPŮRNÉ OSOBY</i>	<i>52</i>
<i>Tabulka 10: Vyhodnocení pretestu a posttestu – VYKONÁVANÉ ČINNOSTI PRO LEPŠÍ NÁLADU</i>	<i>54</i>
<i>Tabulka 11: Vyhodnocení pretestu a posttestu – ČINNOSTI PRO ZLEPŠENÍ DUŠEVNÍ POHODY S OHLEDEM NA BUDOUCNOST</i>	<i>56</i>
<i>Tabulka 12: Pozorovaná a očekávaná četnost – pretest OSOBY</i>	<i>58</i>
<i>Tabulka 13: Chí-kvadrát test – pretest OSOBY</i>	<i>58</i>
<i>Tabulka 14: Pozorovaná a očekávaná četnost – posttest OSOBY</i>	<i>59</i>
<i>Tabulka 15: Chí-kvadrát test – posttest OSOBY</i>	<i>59</i>
<i>Tabulka 16: Pozorovaná a očekávaná četnost – pretest SEBEVĚDOMÍ</i>	<i>59</i>
<i>Tabulka 17: Chí-kvadrát test – pretest SEBEVĚDOMÍ</i>	<i>60</i>
<i>Tabulka 18: Pozorovaná a očekávaná četnost – posttest SEBEVĚDOMÍ</i>	<i>60</i>
<i>Tabulka 19: Chí-kvadrát test – posttest SEBEVĚDOMÍ</i>	<i>60</i>
<i>Tabulka 20: Copingové strategie pro úzkosti a stres – pretest</i>	<i>61</i>
<i>Tabulka 21: Chí-kvadrát copingové strategie – pretest</i>	<i>61</i>
<i>Tabulka 22: Copingové strategie pro úzkost a stres – posttest</i>	<i>61</i>
<i>Tabulka 23: Chí-kvadrát copingové strategie – posttest</i>	<i>61</i>
<i>Tabulka 24: Copingové strategie pro lepší náladu – pretest</i>	<i>62</i>
<i>Tabulka 25: Copingové strategie pro lepší náladu – posttest</i>	<i>63</i>
<i>Tabulka 26: Místa, na která se nemohu obrátit – pretest</i>	<i>64</i>
<i>Tabulka 27: Místa, na která se nemohu obrátit – posttest</i>	<i>64</i>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

KBT Kognitivně behaviorální terapie

TZV Takzvaný

PPP Poruchy příjmu potravy

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník duševní pohody dětí a mládeže

Příloha P II: Program kroužku tvůrčího psaní

Příloha P III: Ukázka aktivity pro duševní pohodu

Příloha P IV: Ukázka aktivity na tvůrčí psaní

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK: PRŮZKUM DUŠEVNÍ POHODY DĚTÍ A MLÁDEŽE

Dobrý den,

Jmenuji se Pavlína Bartáková a jsem studentkou fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Dovoluji si Vás oslovit k vyplnění dotazníku, který mi slouží jako výzkumný podklad pro Bakalářskou práci na téma: „Tvůrčí psaní jako nástroj zlepšení duševní pohody dětí a mládeže“. Vyplnění dotazníku je vedeno v anonymitě, pod přezdívkami, které si zvolí sami respondenti. Účast na průzkumu je dobrovolná.

Děkuji za spolupráci.

Jak se právě cítíte?

1. Celkově, na stupnici od jedné do pěti, kde 1 znamená „vůbec nesouhlasím“ a 5 znamená „zcela souhlasím“, jak byste se ohodnotil(a) v porovnání s následujícím?

	1	2	3	4	5
Jak jste spokojeni se svým současným životem?	☐	☐	☐	☐	☐
Do jaké míry si myslíte, že věci, které ve svém životě děláte, mají smysl?	☐	☐	☐	☐	☐
Jak šťastní jste se včera cítili?	☐	☐	☐	☐	☐
Jak úzkostní jste se včera cítili?	☐	☐	☐	☐	☐

2. Co vám dělá dobře ve vašem životě?

3. Co ve vás vyvolává úzkost?

4. Co vás trápí?

5. V posledních dvou týdnech...

	Vůbec	Výjimečně	Občas	Často	Celou dobu
Cítím se optimisticky, pokud jde o budoucnost	☐	☐	☐	☐	☐
Mám pocit, že jsem užitečný/á	☐	☐	☐	☐	☐
Cítím se uvolněně	☐	☐	☐	☐	☐
Umím se s problémy dobře vypořádat	☐	☐	☐	☐	☐
Přemýšlím jasně	☐	☐	☐	☐	☐
Cítím se blízky/á ostatním lidem	☐	☐	☐	☐	☐
Dokážu si udělat vlastní názor na věci.	☐	☐	☐	☐	☐

6. Je tu někdo, kdo si mě opravdu váží

- ☐ Ano, jedna osoba
- ☐ Ano, více než jedna osoba
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

7. Získáváte v posledním roce sebevědomí?

- ☐ Získávám sebevědomí
- ☐ Stejně jako obvykle
- ☐ Ztrácím sebevědomí
- ☐ Nevím

8. Co děláte, když se cítíte ve stresu nebo v úzkosti?

[Zaškrtněte vše, co platí]

- ☐ Pohádám se s kamarádem nebo členem rodiny
- ☐ S nikým nemluví a trávím čas o samotě

- ☐ Příliš mnoho jím
- ☐ Nejím vůbec
- ☐ Hodně brečím
- ☐ Nespím
- ☐ Spím příliš mnoho
- ☐ Mám problémy ve škole
- ☐ Stýkám se s lidmi, se kterými bych se normálně nestýkal/a
- ☐ Piji nebo kouřím
- ☐ Nechodím do školy
- ☐ Trávím více času než obvykle na internetu

Jiné (upřesněte):

--

9. Co děláte pro to, abyste se cítili lépe, když jste ve stresu nebo úzkosti?

[zaškrtněte vše, co se vás týká]

- ☐ Piji nebo kouřím
- ☐ Stýkám se s lidmi, se kterými bych se normálně nestýkal/a
- ☐ Jdu na dlouhou procházku
- ☐ Ubližuji si
- ☐ Promluvím si s kamarádem
- ☐ Promluvím si s rodičem
- ☐ Promluvím si s jiným dospělým
- ☐ Přejídám se
- ☐ Jím příliš málo
- ☐ Cvičím
- ☐ Trávím čas o samotě
- ☐ Jdu na internet si povídat s přáteli
- ☐ Zůstanu doma a nechodím do školy

☐ Zůstanu v posteli déle než obvykle

Jiné (upřesněte):

--

Na koho se obracíte s žádostí o podporu?

10. Jak důležité jsou pro vás následující osoby, které vám pomáhají, když máte pocit, že si nevíte rady?

(Ohodnoťte na stupnici od jedné do pěti, přičemž 5 znamená velmi důležité a 1 absolutně nedůležité)

	1	2	3	4	5
Škola obecně	☐	☐	☐	☐	☐
Konkrétní učitel	☐	☐	☐	☐	☐
Rodiče	☐	☐	☐	☐	☐
Soused	☐	☐	☐	☐	☐
Rodinný doktor	☐	☐	☐	☐	☐
Sociální pracovník pro děti a mládež	☐	☐	☐	☐	☐
Přátelé	☐	☐	☐	☐	☐
Sourozenci	☐	☐	☐	☐	☐
Ostatní členové rodiny (tety, strýcové, bratraci a sestřenice)	☐	☐	☐	☐	☐
Domácí mazlíčci	☐	☐	☐	☐	☐
Prarodiče	☐	☐	☐	☐	☐
Linka důvěry	☐	☐	☐	☐	☐
Někdo jiný	☐	☐	☐	☐	☐

11. Proč je užitečné obrátit se na někoho s žádostí o podporu a pomoc?

--

12. Jakou podporu byste uvítali, když máte pocit, že si nevíte rady?

--

13. Na které z následujících míst byste se rádi obrátili o pomoc, ale nemáte pocit, že to jde?

[Zaškrtněte vše, co se vás týká]

- ☐ Škola obecně
- ☐ Konkrétní učitel
- ☐ Rodiče
- ☐ Soused
- ☐ Rodinný lékař
- ☐ Sociální pracovník pro děti a mládež
- ☐ Přátelé
- ☐ Sourozenci
- ☐ Ostatní členové rodiny (tety, strýcové, bratřenci a sestřenice)
- ☐ Domácí zvířata
- ☐ Prarodiče
- ☐ Linka důvěry

Jiné (upřesněte)

--

Co by vám pomohlo zlepšit náladu?

Další část dotazníku se zaměřuje na to, jaké činnosti děláte a jaké činnosti byste chtěli dělat více, aby se vám zlepšila nálada.

14. Který typ činností nejčastěji děláte?

(1 znamená nejméně pravděpodobné provádění a 5 znamená nejpravděpodobnější provádění).

	1	2	3	4	5
Navázat kontakt (domluvit se s přáteli nebo členy rodiny na nějaké nové akci nebo se přidejte do klubu, abyste poznali nové lidi).	☐	☐	☐	☐	☐
Všímejte si (zvolte jinou trasu cesty do školy, abyste vyzkoušeli něco jiného, nebo si udělejte dlouhou procházku).	☐	☐	☐	☐	☐
Učit se (vyzkoušejte si novou aktivitu – například naučit se tančit,	☐	☐	☐	☐	☐

sportovat nebo hrát na hudební nástroj).					
Darujte (nabídněte, že se vzdáte části svého času a pomůžete sousedovi, prarodičům nebo dobrovolníkovi).	☐	☐	☐	☐	☐
Buďte aktivní (běžte si zaběhat nebo se přihlaste do sportovního klubu či posilovny).	☐	☐	☐	☐	☐
Vytvářejte (dělejte různé tvůrčí činnosti, jako je například psaní, malování, tvoření)	☐	☐	☐	☐	☐

15. Uved'te příklady činností, které děláte pro zlepšení nálady.

16. Které z následujících činností byste chtěl(a) dělat více, abyste si zlepšil(a) náladu?

(Ohodnoťte je prosím tak, že 1 znamená nejméně pravděpodobné a 5 nejvíce pravděpodobné).

	1	2	3	4	5
Navázat kontakt (domluvte se s přáteli nebo členy rodiny na nějaké nové akci nebo se přidejte do klubu, abyste poznali nové lidi).	☐	☐	☐	☐	☐
Všímejte si (zvolte jinou trasu cesty do školy, abyste vyzkoušeli něco jiného, nebo si udělejte dlouhou procházku).	☐	☐	☐	☐	☐
Učit se (vyzkoušet si novou aktivitu – například naučit se tančit, sportovat nebo hrát na hudební nástroj).	☐	☐	☐	☐	☐
Darujte (nabídněte, že se vzdáte části svého času a pomůžete sousedovi, prarodičům nebo dobrovolníkovi).	☐	☐	☐	☐	☐
Buďte aktivní (běžte si zaběhat nebo se přihlaste do sportovního klubu či posilovny).	☐	☐	☐	☐	☐
Vytvářejte (dělejte různé tvůrčí činnosti, jako je například psaní, malování, tvoření)	☐	☐	☐	☐	☐

PŘÍLOHA P II: PROGRAM KROUŽKU TVŮRČÍHO PSANÍ

Plán kroužku tvůrčího psaní – Kouzelný inkoust:

- 1) **Úvodní setkání** – přednáška na literaturu a psaní, představení, cvičení na psaní
- 2) **Příběh na objednávku** – napiš/nakresli příběh na určité téma, dotazníkové šetření
- 3) **Příběhové partáci** – každý si vybere někoho do dvojice a vymyslí spolu příběh na jakékoli téma (mohou i kreslit)
- 4) **Konec je na tobě!** – každý dokončí příběh dle sepsaného odstavce, který dostanou (mohou doplnit i kreslením)
- 5) **Slovní skládanka** – každý napíše/nakreslí příběh, kde bude použito stanovených 5 slov
- 6) **Stoslůvková fantazie** – každý napíše příběh, který bude mít jen 100 slov a bude na určité téma (může doplnit i kreslením)
- 7) **Vyházej si příběh!**
- 8) **Příběhová věta** – každý napíše/nakreslí příběh, který bude obsahovat jednu konkrétní větu
- 9) **Slova zvířecích hrdinů** – každý napíše/nakreslí příběh z pohledu zvířete
 - Pro větší zábavu se zvířata budou losovat z klobouku, aby každý měl něco jiného
 - Byly dvě zvířata, jedno tropické a jedno, které můžeme najít v českých krajinách
- 10) **Sestavme si společně postavu!** – brainstorming, kdy společnými silami budeme vymýšlet téma, postavy, prostředí, situaci a společně tak sepíšeme/doplníme o kresby příběh
- 11) **Tajemství zapomenutého ostrova** – každý napíše/nakreslí příběh odehrávající se na opuštěném ostrově
 - Sestavíme si kufřík věcí, které bychom na ostrově mohli potřebovat a mohli je zakomponovat do příběhu
- 12) **Špionážní mise**
 - Vymyslet příběh z pohledu dvou mladých detektivů a jejich zapeklitého případu, kterému se snaží přijít na kloub
- 13) **Dokončování příběhových „knih“**
 - Rozšíření příběhů
- 14) **Závěrečné setkání** – dotazníkové šetření, prezentace našich děl, rozloučení

Seznam aktivit duševní pohody – Kouzelný inkoust:

1) Poznáváčka Pan ukazovač

- Úkolem bylo zapsat do každého prstu, co má respondent rád, co rád dělá, čeho si na sobě váží, jaká je pozitivní vlastnost, jaký je jako osoba
- Poté proběhlo představení všech respondentů za pomoci Pana Ukazovače – snížení nervozity mezi dětmi

2) Odfoukni své starosti

- Úkolem bylo do bublin vypsát všechny věci, které mohou trápit naši hlavu a tížit nás na duši – mohou vyvolávat úzkost
- Sepsání mělo zprostředkovat pocit vyslovení těchto obav a pomyslného odfouknutí pryč

3) Dílky života

- Do každého puzzle dílku bylo nutné zapsat jednu věc, která dohromady dávala dílky osobnosti respondentů
- Aktivita na uvědomění si, co je pro nás důležité

4) Automatické negativní myšlenky

- Přetvoření negativních vět, které si říkáme, když se nám něco nedaří, do pozitivních
- Schopnost naučit se dávat si pozitivní zpětnou vazbu

5) Jak se dnes máš?

- Mini aktivity na zjištění aktuálního duševního stavu uživatelů
- Zjišťování duševního stavu za pomoci transformace na zvíře – „Jaké zvíře se dnes cítíš být?“

6) Květiny milých slov

- Každá květina představovala pozitivní afirmace – úkolem bylo vybarvit ty květiny, u kterých respondenti vědí, že si říkají v nelehkých chvílích a používají to jako pozitivní copingové strategie pro zvládání stresu

7) Paví pírká pocitů

- Deset pírek a deset pojmů – barva označovala rozpoložení, které se jim váže na daný pojem – přemýšlení za pomoci atributů

8) Strom života

- Větve představovaly kousky osobnosti – jejich přání, vlastnosti, hodnoty, cíle

9) Emoce a barvy

- Jaká emoce se pojí, s jakou barvou – poté došlo ke srovnávání mezi nimi
- Respondenti dávali reflexi, proč jim tato barva připomíná tuto emoci

10) Milouši

- Pracovní list na pocity lásky, aby věděli, jak se cítit více milováni a dokázali si lásku dávat
- Období Valentýna

11) Tvůj podzimní den

- Zjišťování aktuálního duševního rozpoložení respondentů
- Probíhalo mnoho testů ve škole – respondenti byli více ve stresu

12) Můj barevný den

- Paleta barev, kdy každá obsahovala určitý pojem, který měli přirovnat k barvě a následně dát reflexi, proč tuto barvu zvolili

13) Uspořádej si myšlenky

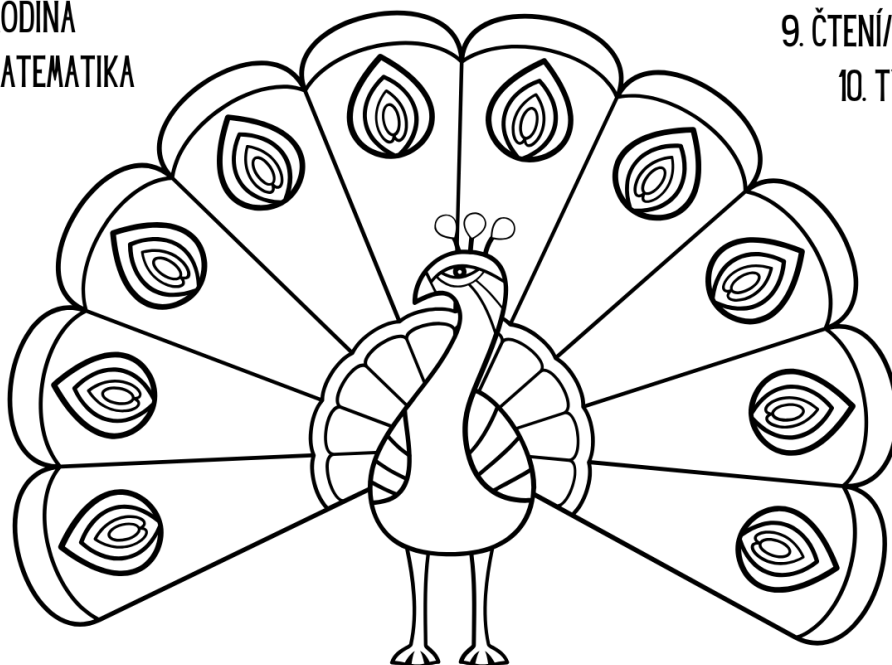
- Tématika nastavení mindsetu
- Úkolem bylo vystříhnout slovní spojení, která vedla buď k růstu a posouvání se na životní cestě nebo k zůstávání myšlenkami na jednom místě

PAVÍ PÍRKA POCITŮ

JAKÉ BARVY MÁ DNES TVŮJ SVĚT?

1. MOJE NÁLADA
2. SPOLUŽÁCI
3. ŠKOLA
4. RODINA
5. MATEMATIKA

6. VOLNÝ ČAS
7. TVÉ ZDRAVÍ
8. TVÍ UČITELÉ
9. ČTENÍ/PSÁNÍ
10. TY SÁM



NEJLEPŠÍ



DOBŘÝ



NIC MOC

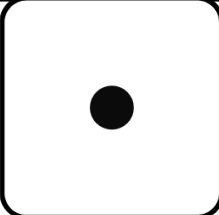
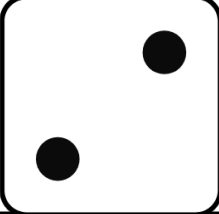
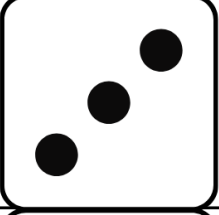
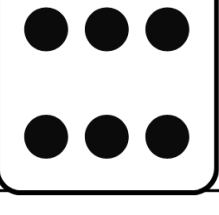


HRŮZA



PŘÍLOHA P IV: UKÁZKA AKTIVITY NA TVŮRČÍ PSANÍ

VYHÁZEJ SI PŘÍBĚH

HOD KOSTKOU	POSTAVA 1	POSTAVA 2	ZASAZENÍ	ZÁPLETKA
	PIRÁT	UČITEL	V PROKLETÉM DOMĚ	ZAKLETÝ ZLÝM KOUZLEM
	ZLÁ ČARODĚJNICE	DOKTOR	VE STRAŠIDELNÉM LESE	ZŮSTANE UVĚZNĚNÝ V TORNÁDU
	UPÍR	PRINCEZNA	BĚHEM BOUŘLIVÉ NOCI	LOUPEŽNÉ PŘEPADENÍ
	ZLÁ KRÁLOVNA	VETŘELEC	V ROZPADLÉ ŠKOLE	NAJDE KOUZELNOU HŮLKU
	ZOMBIE	KLAUN	V CHATĚ V OPUŠTĚNÉM LESE	PROBUDÍ SE VE VESMÍRNÉ LODI
	PROTIVNÝ STAŘÍK	POLICISTA	V BANCE	BUDE UNESENA