

LÉLEK – LENGÉSCSILLAPÍTÓ



REZILIENCIÁRA VALÓ EDZÉS ÍRÁSTERÁPIA ÁLTAL
KUTATÁSI LEÍRÁS ÉS RÉSZVÉTELI FELTÉTEK



MAGYAR ÍRÁSTERÁPIÁS EGYESÜLET

INFO@IRASTERAPIA.HU

06-30-50-60-805

MI A REZILIENCIA?

A reziliencia rugalmas alkalmazkodóképességet jelent, azt, hogy hogyan képes az ember sikeresen alkalmazkodni a kihívást jelentő vagy fenyegető helyzetekben. A reziliens személy tudja: ami ma útvesztőnek tűnik, az holnapra számtalan lehetőséget rejtő útkereszteződésé válik.



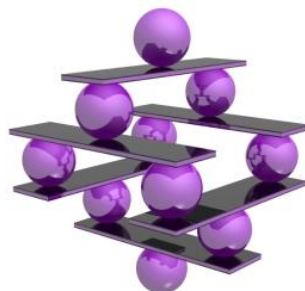
Egy negatívnak tűnő esemény más perspektívából szemlélve egészen más jelentéssel bírhat, és minden ilyen helyzet lehetőség, hogy új viselkedésmintákat alakítsunk ki.

Reziliencia = képlékenység és stabilitás egy időben

Feltételei:

- Személyes értékek, erősségek
- Jó kommunikációs készség
- Pozitív énkép
- ***Rugalmasság, adekvátan kezelni az új helyzeteket***

A reziliencia az a mértéktartomány, amelyen belül az adott rendszer egyensúlyi állapotban marad a ráható erőkkal szemben, ill. ha az egyensúly mégis felborul, ***adaptívan reagálva képes újra egyensúlyi állapotba kerülni.***



Keleti filozófiák, jóga: „Maradj a középpontban!” Térj vissza a középpontodba!”

REZILIENCIAFAKTOROK:

OPTIMIZMUS

ELFOGADÁS

MEGOLDÁS-ORIENTÁLTTSÁG

ÖNMAGUNK SZABÁLYOZÁSA

FELELŐSSÉGET VÁLLALNI

KAPCSOLATOK KIALAKÍTÁSA

JÖVŐ MEGFORMÁLÁSA

A reziliencia aktív folyamat, a környezettel való kölcsönhatás eredményeként a folyamatos változásra való hajlandóságot jelenti.



MIT JELENT REZILIENSNEK LENNI?

Stresszhelyzetben a nem megfelelő feldolgozás, a nem helyzethez illően megválasztott reakciók okozzák a valódi problémát, nem maga a történés. Így a reziliencia képessége fejleszthető.

A reziliens emberek kompetenciája:

**sikeresen bánni a helyzetekkel,
tudni mikor milyen eszköztárat mozgósítson a megoldás érdekében,
és hatékony módszereket birtokolni, hogy a megpróbáltatások után újra
egyensúlyba kerüljenek.**

KUTATÁS MENETE:

Ki vehet részt?

25 és 45 év közötti nők és férfiak jelentkezését várjuk.

Kutatás időtartama: 3 hónap

RÉSZVÉTELI FELTÉTELEK:

írásminta elkészítése, kérdőív kitöltése a vizsgálat kezdetén és végén.
Heti 20 perc elfoglaltság: egyik héten mindössze egy cikket kell elolvasni, a következő héten egy írásterápiás gyakorlat elvégzését kérjük a résztvevőktől.

A kutatásban résztvevők segítségét könyvajándékkal köszönjük meg, a vizsgálati csoport tagjai között 3 ajándécsomagot sorsolunk ki.



Amennyiben a vizsgálati időszak alatt kérdése merülne fel, elektronikus levélben készséggel válaszolunk, illetve előre egyeztetett időpontban személyes vagy skype konzultáció megvalósítható.

A kutatást vezeti: Kovács Mónika, senior szaktanácsadó

Munkatársak: Csósz-Rada Beáta, senior szaktanácsadó

Szakmai konzultáns: Dr. Szidnai László

„Lélek-lengéscsillapító” kutatási protokoll

1. Általános rendelkezések

1.1 A Lélek-lengéscsillapító kutatás célja: a rezilienciára való edzés írásterápia általi lehetőségeinek vizsgálata. A Lélek-lengéscsillapító elnevezés nem védett, ugyanakkor az Egyesület ennek kizárólagos használatára igényt tart.

1.2 A kutatás időtartama 3 hónap, mely során 2 írásminta felvételére kerül sor, a mintavétel körülményei és módja az írásterápia szakmai protokollja szerint történik.

1.3 A kutatási eredmények publikálásra kerülnek.

1.4 A kutatás vezetője az Egyesület elnöke, a nem szabályozott kérdésekben ő dönt.

3. Szakmai rendelkezések

3.1 A kutatás során minden abban résztvevő szakemberre a Magyar Írásterápiás Egyesület Szakmai-Etikai Kódexe vonatkozik.

3.2 A kutatás anyagai (cikkek, kérdőívek, írásterápiás gyakorlatok) a Magyar Írásterápiás Egyesület tulajdonát képezik, azok felhasználása a kutatásvezető írásbeli engedélyével lehetséges. A kutatás részletes tervét és szakmai megvalósulását a Kutatási terv tartalmazza.

3.3 A kutatás során az Egyesület szakmai csoport létrehozását kezdeményezheti, melybe bevonhat külső szakembereket is. Erről a kutatásvezető dönt.

3.4 Minden írásminta és kérdőív szigorúan bizalmas iratnak minősül, így a kutatásban minden résztvevőnek ezzel kapcsolatban titoktartási kötelezettsége van.

3.5 A kutatás dokumentációja (írásminták, kérdőívek, adatlapok, megbeszélések jegyzetei, kiértékelésre benyújtott írás-és rajzminták) az Egyesület tulajdonát képezik, azok biztonságos megőrzése az Egyesület elnökének feladata.

4. Részvétel feltételei

4.1 A kutatásban 25-45 év közötti nők és férfiak vehetnek részt, a kutatás magyar nyelven folyik, így ezen nyelvet használók jelentkezése elfogadható.

4.2 A kutatásban kontroll csoportban és kísérleti csoportban lehet részt venni, a változtatásra nincs lehetőség.

4.3 A kutatási időtartam alatt van lehetőség kilépésre, ezt írásban kérjük jelezni.

4.4 A kutatásban való részvétel, azaz az írásminta elkészítése, a kérdőív kitöltése, az írásterápiás gyakorlatok elvégzése önkéntes alapon működik. Az Egyesület külön juttatást nem biztosít a kutatásban résztvevők számára.

4.5 A kutatásban résztvevők a 3 hónapos időtartam lezárultával kapnak visszajelzést az írásminták kiértékeléséről, a változás mértékéről. Amennyiben kilép a résztvevő a kutatás időtartama alatt, sem írásbeli, sem szóbeli visszajelzést nem kap a benyújtott írásminta és kérdőív kiértékeléséről.

4.6 A kutatás végeztével minden résztvevő munkáját ajándékkönyvvel köszöni meg az Egyesület.

Jelentkezés a „Lélek-lengéscsillapító” kutatásban való részvételre

Név:	Életkor:
Lakóhely (település):	
Családi állapot:	
Végzettség:	
Munkahely, beosztás:	
<p>Aláírással igazolom, hogy a kutatás feltételeit és céljait megismertem, elfogadom.</p> <p>A kutatásban részt kívánok venni, így a kutatás kezdetén és 3 hónappal később írásmintát adok a kért feltételek szerint, valamint vállalom mindkét alkalommal egy kérdőív kitöltését; továbbá a minden 2. héten elektronikus levélben megkapott írásterápiás gyakorlatot elvégzem.</p> <p>Hozzájárulok, hogy írásmintám részletei az anonimitás biztosításával a kutatási anyagban, publikációban megjelenhessenek.</p> <p>Tudomásul veszem, hogy amennyiben a 3 hónapos vizsgálati időszak alatt a kutatásból való kilépésről döntök, úgy az írásmintám kiértékelése nem történik meg, visszajelzést nem kapok annak jellemzőiről.</p> <p>Magamra nézve szintén kötelező érvényűnek tekintem a titoktartási kötelezettség megtartását, így harmadik félnek nem szolgáltatom ki, sem elektronikus, sem nyomtatott formában nem terjesztem az Egyesület által rendelkezésemre bocsátott írásos anyagokat és gyakorlatokat, melyek szerzői jog védelme alatt állnak.</p> <p>dátum:</p> <p style="text-align: right;">aláírás</p>	
