**PSY146 DUŠEVNÍ HYGIENA**

Katedra psychologie

Fakulta sociálních studií MU

2018

Aktualizováno: 26. 6. 2018

**Základní informace**

**Forma ukončení:** kolokvium

**Počet kreditů:** 3

**Garance:**

Mgr. Tomáš Řiháček, Ph.D.

**Vyučující:**

PhDr. Roman Hytych, Ph.D.

Mgr. Jana Kostínková, Ph.D.

Mgr. Tomáš Řiháček, Ph.D.

**Anotace**

Cíl tohoto předmětu je především praktický: nabídnout prostor pro sebepoznávání a sdílení zkušeností, podnítit otevřenost k novým zkušenostem a k hledání svých vlastních cest a způsobů duševní hygieny. Předmět je postaven na prožitkovém přístupu k duševní hygieně a využívá praktických cvičení (nácvik relaxačních technik apod.), reflektovaného prožitku a diskuzí. Teoretické vstupy jsou zařazovány tak, aby podpořily praktický cíl předmětu. Vzhledem k tomu, že účinnost nabízených postupů závisí na jejich systematickém uplatňování, budou studující vedeni k aktivnímu a systematickému praktikování vybraných postupů během semestru.

**Organizace výuky**

Výuka není formálně členěna na přednáškovou a seminární část. Všechna setkání mají charakter seminářů (s případnými krátkými teoretickými vstupy). Výuka probíhá jednou týdně, délka semináře je 90 min. Vzhledem k interaktivnímu způsobu výuky vyžadujeme u všech studujících dochvilnost (pozdní příchod je automaticky chápán jako absence)!

**Tematické okruhy**

\* Materiály označené hvězdičkou jsou dostupné v elektronické podobě v IS MU.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Týden** | **Datum** | **Téma** | **Vyučující** |
| 1. | 17. 9. | **Úvodní setkání: osobní cíl**Seznámení se s principy předmětu, uvedení do DH; zformulování osobního cíle.Literatura\* Mellibruda, J. (1987). *Hľadanie seba samého* (část IKARO). Bratislava: Smena. | Řiháček |
| 2. | 24.9. | **Psychosomatické souvislosti**Demonstrace vzájemných souvislostí mezi tělesnými a duševními procesy formou imaginativních, sugestivních a na tělo zaměřených postupů.LiteraturaDanzer, G. (2001). *Psychosomatika. Celostný pohled na zdraví těla i duše*. Praha: Portál. (s. 13-83) | Řiháček |
| 3. | 1.10. | **Relaxační techniky**Stres, základní principy relaxačních postupů, ochutnávka hlavních technik (progresivní relaxace, autogenní trénink).LiteraturaDrotárová, E., Drotárová, L. (2003). *Relaxační metody*. Praha: Epocha.Nešpor, K. (1998). *Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada.\* Řiháček, T. (2004). *Relaxační techniky*. (Nepublikovaný materiál k předmětu PSY146). | Řiháček |
| 4. | 8.10. | **Technika „Focusing“**Uvedení do Gendlinovy techniky.LiteraturaGendlin, E. T. (2003). *Focusing: tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha: Portál. (s. 15-20; 51-70)Hájek, K. (2006). *Práce s emocemi pro pomáhající profese: Tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Portál. (s. 31-45)\* Hytych, R. (2003). Vztah slovo-skutečnost v souvislosti se změnou osoby. *Konfrontace: časopis pro psychoterapii*, 2, 98–103. | Hytych |
| 5. | 15.10. | **Technika „Čtvero ukotvení“**Názorné vyzkoušení této techniky, diskuze o jejím využití.LiteraturaHájek, K. (1999). Čtvero zakotvení aneb kde hledat životní rovnováhu. *Psychologie Dnes*, 6, 14-16.\* Hytych, R., Mezulianek, L. (2007). Zodpovědné tvoření: psychohygiena pro pedagogy. In D. Assenza (Ed.), *Praktické rady budoucím učitelům, řešení problémů. 2. díl*. (pp. 206–254). Olomouc: Centrum inovativního vzdělávání, A & M Publishing. (s. 11-17) | Hytych |
| 6. | 22.10. | **Duševní rovnováha v environmentálním kontextu**Nejsme ve světě sami: interpersonální a eticko-ekologický přístup k DH; trénink záření dobrotivosti.LiteraturaFrýba, M. (2003). *Umění žít šťastně*. Praha: Argo. (s. 116-138)\* Hytych, R., Mezulianek, L. (2007). Zodpovědné tvoření: psychohygiena pro pedagogy. In D. Assenza (Ed.), *Praktické rady budoucím učitelům, řešení problémů. 2. díl*. (pp. 206–254). Olomouc: Centrum inovativního vzdělávání, A & M Publishing. (s. 17-22; 30-35) | Hytych |
| 7. | 29.10. | **Vůle**Trénink dosahování osobně relevantních cílů, strukturální a procesuální přístupy.LiteraturaFrýba, M. (2003). *Umění žít šťastně*. Praha: Argo. (s. 204-217)Frýba, M. (2008). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody Abhidhamma*. Boskovice: Albert. (s. 66-80)\* Hytych, R., Mezulianek, L. (2007). Zodpovědné tvoření: psychohygiena pro pedagogy. In D. Assenza (Ed.), *Praktické rady budoucím učitelům, řešení problémů. 2. díl*. (pp. 206–254). Olomouc: Centrum inovativního vzdělávání, A & M Publishing. (s. 36-46) | Hytych |
| 8. | 5.11. | **Prezentace vybrané knihy**Na tomto semináři každý student stručně představí knihu, kterou si vybral ke zpracování průběžné seminární práce: s důrazem na několik bodů, které považuje za inspirativní pro sebe a potenciálně i pro ostatní.TERMÍN ODEVZDÁNÍ PRŮBĚŽNÉ SEMINÁRNÍ PRÁCE | Řiháček |
| 9. | 12.11. | **Relaxační techniky II**Další vybrané relaxační techniky. | Řiháček |
| 10. | 26.11. | **Práce s tělem**Vybrané techniky práce s tělem využitelné v rámci duševní hygieny. | Kostínková |
| 11. | 19.11. | **Tanec v 5 rytmech**Celostní strukturované cvičení využívající pěti druhů rytmů.(Doporučujeme vzít si na převlečení pohodlné volné oblečení vhodné na tanec; boty nejsou třeba.)LiteraturaRoth, G. (1993). *Mapy extáze: učení městské šamanky*. Praha: Radost. | Kostínková |
| 12. | 3.12. | **Závěrečné setkání: reflexe**Reflexe celého semestru ve vztahu k osobnímu cíli; zhodnocení předmětu. | Řiháček |

**Podmínky absolvování předmětu**

* **prezence** – aktivní účast na minimálně 10 ze 12 seminářů (účast na prvním a posledním semináři je nutná!, neúčast na těchto dvou seminářích omlouváme pouze v závažných případech a musí být nahrazena osobní konzultací s vyučujícím a náhradním splněním úkolů);
* **aktivní přístup** k aplikaci vybraných postupů DH mimo semináře – včetně vedení pravidelných záznamů o jejich aplikaci, úspěších, překážkách, zkušenostech (tyto záznamy budou přidány ve formě přílohy k seminární práci);
* zpracování **průběžné a závěrečné** **seminární práce** (zadání viz níže).

**Zápočet** bude tedy udělen na základě prezence, přijaté seminární práce a aktivní účasti na seminářích.

**Zadání seminárních prací**

Setkání v rámci výuky mohou nabídnout pouze základní seznámení s postupy a technikami duševní hygieny. Jedině systematická praxe mimo vlastní semináře může přinést trvalejší užitek a umožní vám posoudit, zda je určitá technika pro vás vhodná a zda vám může něco přinést. Předpokládáme tedy, že se budete pokoušet tvořivým způsobem aplikovat některé z předkládaných technik či principů, vyzkoušíte nabízené cesty k sebepoznání a seberozvoji a že některou z těchto technik či oblastí se budete zabývat intenzivněji (tj. pravidelně, systematicky). Volba bude záležet na vás a na vašem osobním cíli, zformulovaném za začátku semestru.

**Průběžná seminární práce**

Zvolte si knihu inspirativní z hlediska duševní hygieny (nemusíte se přitom zdaleka omezovat na seznam literatury uvedený na konci tohoto sylabu). Téma knihy by mělo korespondovat s Vaším osobním cílem. V seminární práci popište, čím Vás kniha zaujala. Nepopisuje obsah knihy, ale veďte s ní dialog, formulujte vlastní názory, myšlenky, zkušenosti, případně popište, co a proč se Vám z knihy hodí. Text práce bude dostupný ostatním studentům předmětu. Výstupy z této seminární práce představíte na semináři „Prezentace vybrané knihy“.

**Rozsah: 3 normostrany**

**Termín a způsob odevzdání: 5. 11. 2018**, elektronicky do příslušné složky v odevzdávárně předmětu

**Závěrečná seminární práce**

Pro zpracování **seminární práce** vám jako důležitý podklad budou sloužit pravidelně vedené záznamy (např. formou deníku či protokolů), v nichž budete zachycovat své zkušenosti s různými technikami a výsledky sebereflexe v různých oblastech. Celá práce bude vztažena k **osobnímu cíli**, zformulovanému na prvním semináři, a k **reflexi** toho, jak jste k němu v průběhu semestru směřovali, jaké postupy a s jakým úspěchem jste k tomu využívali (i jak se případně váš osobní cíl během této cesty proměňoval). Pamatujte na to, že největší užitek vám tato práce přinese, budete-li na ní pracovat průběžně, nikoli na poslední chvíli. Jako příloha budou do práce vloženy pravidelné záznamy o aplikaci vybraných postupů/technik (nezapočítávají se do rozsahu). Text práce NEBUDE dostupný ostatním studentům předmětu.

**Rozsah práce: 3 normostrany** (k práci dále přiložte deníkové záznamy využívání postupů duševní hygieny či směřování k osobnímu cíli – nezapočítávají se do rozsahu).

**Termín a způsob odevzdání:** vytištěnou práci si studující přinesou s sebou na poslední, závěrečný seminář. Ještě předtím ji také v elektronické podobě vloží do odevzdávárny v IS.

Seminární práce nebudou hodnoceny tradičním způsobem (body nebo slovním komentářem), ale budou sloužit jako vaše příprava pro závěrečný seminář, kde bude mít každý z vás prostor pro to, aby reflektoval užitek předmětu pro sebe sama, aby sdílel tuto zkušenost s ostatními, aby si ujasnil, zda chce nadále v praktikování některého postupu pokračovat apod.

**Další literatura** (pro zájemce)

Literatura k duševní hygieně obecně

Bartko, D. (1990). Moderná psychohygiena. Bratislava: Obzor. (vyšlo i česky)

Bedrnová, E., Pauknerová, D. (2015). Management osobního rozvoje: Duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl. Management Press.

Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada.

Míček, L. (1986). Duševní hygiena. Praha: SPN.

Veltrubská, I., Chamoutová, K. (1998). Duševní zdraví. Praha: Provozně ekon. faktluta ČZU.

Příklady literatury ke speciálním tématům

Buchtová, B. et al. (2002). Nezaměstnanost. Psychologický, ekonomický a sociální problém. Praha: Grada.

Coan, R.W. (1999). Optimální osobnost a duševní zdraví. Praha: Grada.

Csikszentmihalyi, M. (1996). O štěstí a smyslu života. Praha: Lidové noviny.

Cungi, C. (2001). Jak zvládat stres. Praha: Portál.

Ellis, A. (2002). Trénink emocí. Praha: Portál.

Fontana, D. (1998). Kniha meditačních technik. Praha: Portál.

Fontana, D. (1999). Cesty ducha v moderním světě. Praha: Portál.

Frankl, V.E. (1994). Vůle ke smyslu. Brno: Cesta.

Fromm, E. (1994). Mít nebo být? Praha: Naše vojsko.

Goleman, D. (1997). Emoční inteligence. Praha: Columbus.

Goleman, D. (2000). Práce s emoční inteligencí. Praha: Columbus.

Goleman, D. (2001). Meditující mysl. Praha: Triton.

Irmiš, F. (1996). Nauč se zvládat stres. Praha: Alternativa.

Kastová, V. (2000). Krize a tvořivý přístup k ní. Praha: Portál.

Killingerová, B. (1998). Workaholismus. Brno: J. Alman.

Křivohlavý, J. (1994). Mít pro co žít. Praha: Návrat domů.

Křivohlavý, J. (1997). Jak zvládat depresi. Praha: Grada.

Křivohlavý, J. (1998). Jak neztratit nadšení. Praha: Grada.

Křivohlavý, J. (2004). Pozitivní psychologie. Praha: Portál.

Kubíčková, M. (1996). Vůle ke zdravému životu. Praha: Onyx.

Lukasová, E. (1998). I tvoje utrpení má smysl. Brno: Cesta.

Mellibruda, J. (1990). Já – Ty – My. Možnosti psychologie zlepšovat mezilidské vztahy. Bratislava: Smena.

Míček, L. (1976). Sebevýchova a duševní zdraví. Praha: SPN.

Nešpor, K. (1998). Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada.

Nešpor, K. (1999). Závislost na práci. Praha: Grada.

Nešpor, K. (2002). Léčivá moc smíchu. Praha: Vyšehrad.

Pacovský, P. (2000). Člověk a čas. Time management IV. generace. Tábor: Time Expert.

Peck, M.S. (1993). Nevyšlapanou cestou. Praha: Odeon.

Peseschkian, N. (2000). Psychoterapie v každodenním životě. Brno: Cesta.

Praško, J. (2003). Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Praha: Grada.

Praško, J. et al. (2003). ářčáářDeprese a jak ji zvládat. Praha: Portál

Riemann, F. (1999). Základní formy strachu. Praha: Portál.

Rush, M.D. (2003). Syndrom vyhoření. Praha: Návrat domů. *(křesťanský pohled)*

Syřišťová, E. et al. (1972). Normalita osobnosti. Praha: Avicenum.

a mnoho dalších…