

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 Košťánková, Ph.D.

Mgr. Tomáš Řiháček, Ph.D.

Anotace

Cíl tohoto předmětu je především praktický: nabídnout prostor pro sebezpoznávání 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 (návlek 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. <u>Literatura</u> * Mellibruda, J. (1987). <i>Hľadanie seba samého</i> (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. <u>Literatura</u> Danzer, G. (2001). <i>Psychosomatika. Celostný pohled na zdraví těla i duše</i> . Praha: Portál. (s. 13-83)	Řiháček

3.	1.10.	<p>Relaxační techniky Stres, základní principy relaxačních postupů, ochutnávka hlavních technik (progresivní relaxace, autogenní trénink).</p> <p><u>Literatura</u> Drotárová, E., Drotárová, L. (2003). <i>Relaxační metody</i>. Praha: Epoque. Nešpor, K. (1998). <i>Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka</i>. Praha: Grada. * Řiháček, T. (2004). <i>Relaxační techniky</i>. (Nepublikovaný materiál k předmětu PSY146).</p>	Řiháček
4.	8.10.	<p>Technika „Focusing“ Uvedení do Gendlinovy techniky.</p> <p><u>Literatura</u> Gendlin, E. T. (2003). <i>Focusing: tělesné prožívání jako terapeutický zdroj</i>. Praha: Portál. (s. 15-20; 51-70) Hájek, K. (2006). <i>Práce s emocemi pro pomáhající profese: Tělesně zakotvené prožívání</i>. Praha: Portál. (s. 31-45) * Hytych, R. (2003). Vztah slovo-skutečnost v souvislosti se změnou osoby. <i>Konfrontace: časopis pro psychoterapii</i>, 2, 98–103.</p>	Hytych
5.	15.10.	<p>Technika „Čtvero ukotvení“ Názorné vyzkoušení této techniky, diskuze o jejím využití.</p> <p><u>Literatura</u> Hájek, K. (1999). Čtvero zakotvení aneb kde hledat životní rovnováhu. <i>Psychologie Dnes</i>, 6, 14-16. * Hytych, R., Mezulianek, L. (2007). Zodpovědné tvoření: psychohygienu pro pedagogy. In D. Assenza (Ed.), <i>Praktické rady budoucím učitelům, řešení problémů. 2. díl.</i> (pp. 206–254). Olomouc: Centrum inovativního vzdělávání, A & M Publishing. (s. 11-17)</p>	Hytych
6.	22.10.	<p>Duševní rovnováha v environmentálním kontextu Nejsme ve světě sami: interpersonální a eticko-ekologický přístup k DH; trénink záření dobrotivosti.</p> <p><u>Literatura</u> Frýba, M. (2003). <i>Umění žít šťastně</i>. Praha: Argo. (s. 116-138) * Hytych, R., Mezulianek, L. (2007). Zodpovědné tvoření: psychohygienu pro pedagogy. In D. Assenza (Ed.), <i>Praktické rady budoucím učitelům, řešení problémů. 2. díl.</i> (pp. 206–254). Olomouc: Centrum inovativního vzdělávání, A & M Publishing. (s. 17-22; 30-35)</p>	Hytych
7.	29.10.	<p>Vůle Trénink dosahování osobně relevantních cílů, strukturální a procesuální přístupy.</p> <p><u>Literatura</u> Frýba, M. (2003). <i>Umění žít šťastně</i>. Praha: Argo. (s. 204-217) Frýba, M. (2008). <i>Psychologie zvládnutí života: Aplikace metody Abhidhamma</i>. Boskovice: Albert. (s. 66-80) * Hytych, R., Mezulianek, L. (2007). Zodpovědné tvoření: psychohygienu pro pedagogy. In D. Assenza (Ed.), <i>Praktické rady budoucím učitelům, řešení problémů. 2. díl.</i> (pp. 206–254). Olomouc: Centrum inovativního vzdělávání, A & M Publishing. (s. 36-46)</p>	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.) <u>Literatura</u> Roth, G. (1993). <i>Mapy extáze: učení městské šamanky</i> . 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 ved'te

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 odevzdávací složce 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 odevzdávací složky 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 psychohygienu. 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). Deprese 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...