

PSY146 DUŠEVNÍ HYGIENA

Katedra psychologie
Fakulta sociálních studií MU
2013

Aktualizováno: 30. 7. 2013

Základní informace

Forma ukončení: zápočet

Počet kreditů: 2

Garance:

Mgr. Tomáš Řiháček, Ph.D.

Vyučující:

PhDr. Roman Hytych, Ph.D.

Mgr. Jana Koutná Kostínková

Mgr. Tomáš Řiháček, Ph.D.

Mgr. Lenka Škarková Stojanová

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 90-100 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.	16. 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 (část IKARO)</i>. Bratislava: Smena.	Řiháček
2.	23.9.	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.	30.9.	<p>Relaxační techniky Seznámení se se základními 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). Relaxační techniky. (Nepublikovaný materiál k předmětu PSY146).</p>	Řiháček
4.	7.10.	<p>Copingové strategie: zvládání emocí Úvod do teorie copingu, diskuze o různých způsobech zvládání nepříjemných emocí.</p> <p><u>Literatura</u> Atkinson, R.L. et al. (1995). <i>Psychologie</i>. Praha: Victoria Publishing. (s. 611-618) Stuchlíková, I. (2002). <i>Základy psychologie emocí</i>. Praha: Portál. (s. 173-199)</p>	Řiháček
5.	14.10.	<p>Inspirace pozitivní psychologií: silné stránky Mé silné stránky a jak je v životě uplatňuji nebo mohu uplatnit.</p> <p><u>Literatura</u> Csikszentmihalyi, M. (1996). <i>O štěstí a smyslu života</i>. Praha: Lidové noviny. Seligman, M. (2003). <i>Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi</i>. Praha: Ikar. (s. 153-196)</p>	Řiháček
6.	21.10.	<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. Konfrontace: časopis pro psychoterapii, 2, 98–103.</p>	Hytych
7.	28.10.	(státní svátek)	
8.	4.11.	<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.), Praktické rady budoucím učitelům, řešení problémů. 2. díl. (pp. 206–254). Olomouc: Centrum inovativního vzdělávání, A & M Publishing. (s. 11-17)</p>	Hytych
9.	11.11.	<p>„Dialogické“ techniky DH Techniky využívající vnitřního dialogu nebo zaujetí perspektivy druhého člověka (setkání s vnitřním rádcem, technika odpuštění).</p>	Řiháček

10.	18.11.	<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). <i>Zodpovědné tvoření: psychohygiena pro pedagogy</i>. 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
11.	25.11.	<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 zvládnání života: Aplikace metody Abhidhamma</i>. Boskovice: Albert. (s. 66-80) * Hytych, R., Mezulianek, L. (2007). <i>Zodpovědné tvoření: psychohygiena pro pedagogy</i>. 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
12.	2.12.	<p>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.)</p> <p><u>Literatura</u> Roth, G. (1993). <i>Mapy extáze: učení městské šamanky</i>. Praha: Radost.</p>	Koutná Kostínková
13.	9.12.	<p>Závěrečné setkání: reflexe Reflexe celého semestru ve vztahu k osobnímu cíli; zhodnocení předmětu.</p>	Řiháček

Podmínky absolvování předmětu

- **prezence** – aktivní účast na minimálně 11 ze 13 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;
- zpracování **seminární práce** (zadání viz níže).

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

Zadání seminárního práce

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.

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). Předpokládaný **rozsah práce je 3 normostrany** (tj. 5400 znaků vč. mezer). Pamatujte na to, že největší užitek vám tato práce přinese, budete-li na ní pracovat průběžně, nikoli na poslední chvíli.

Seminární práce nebude hodnocena tradičním způsobem (body nebo slovním komentářem), ale bude 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.

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 skříně v IS.

Další literatura (pro zájemce)

Literatura k duševní hygieně obecně

- Bartko, D. (1990). Moderná psychohygienu. Bratislava: Obzor. (vyšlo i česky)
- Bedrnová, E. et al. (1999). Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoly a mladé manažery. Praha: Fortuna.
- 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. fakulta ČZU.

Literatura 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.
- Irmíš, 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.
- Kubičková, 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*)
- Syříšřová, E. et al. (1972). Normalita osobnosti. Praha: Avicenum.