

LIBOR MÍČEK

## K NĚKTERÝM PROBLÉMŮM DUŠEVNÍ HYGIENY U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Chtěl bych v tomto článku upozornit na některé otázky duševní hygieny naší vysokoškolské mládeže. Domnívám se totiž, že se dosud nevěnuje patřičná pozornost ani symptomům duševní nerovnováhy u našich studentů, ani rozboru příčin této nerovnováhy, ani vhodným metodám jejího předcházení.

Duševní hygiena je ještě dnes často neprávem považována za snůšku subjektivních, ničím neověřených a také neověřitelných názorů, tvrzení a rad, jež snad sice tu a tam mohou být relativně správné, s vědou však mají jen málo společného. Samozřejmě že z toho plyne také podceňování praktického užítku z poznatků, které tento úsek vědy přináší, a také liknavost, s jakou jsou jeho poznatky aplikovány v praxi.

### POJETÍ DUŠEVNÍ HYGIENY

Duševní hygienou rozumím systém vědecky propracovaných pravidel a rad, sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. V pojetí cíle duševní hygieny, totiž duševního zdraví, je možno podle Lazaruse<sup>1</sup> v poslední době zaznamenat změnu. Podle tohoto autora jsou zastaralé všechny koncepce, které zdůrazňují nepřítomnost stresu jako základního příznaku vyrovnanosti. Je možné jim vytknout jednostrannost a přehánění závažnosti akomodační stránky lidské adaptace (tj. subjekt se přizpůsobuje okolním vlivům) a naopak podceňování stránky asimilativní (tj. subjekt sobě samému aktivně přizpůsobuje svoje prostředí).

Marie Jahodová<sup>2</sup> považuje za hlavní kritéria duševního zdraví sebevědomí, kladný postoj k sobě, možnosti osobního vývoje a růstu, sebeaktualizaci, integraci, vnitřní autonomii, nezkradené vnímání skutečnosti a zvládnutí svého prostředí. Podtrhuje také význam schopností jednotlivce kontrolovat své meziosobní vztahy a postupovat ve svém vývoji směrem, který si zvolil.

### ZÁVAŽNOST DUŠEVNÍ ROVNOVÁHY V ŽIVOTĚ VYSOKOŠKOLSKÉHO STUDENTA

Respektování pravidel duševní hygieny a tím i zvýšení duševní rovnováhy studentů se projeví těmito aspekty: 1. posílením tělesného zdraví, 2. vytvářením

harmonických vztahů mezi jedincem a společností, 3. zvýšením pracovní výkonnosti a pocitu spokojenosti.

ad 1. Mínily doby, kdy tělesné a duševní zdraví bylo posuzováno izolovaně, aniž se chápaly jejich vzájemné souvislosti. S pokrokem lékařství se objevují těsné vztahy duševní rovnováhy a tělesného zdraví. U mnoha nemocí se konstatuje, že začínají primárně narušením duševní rovnováhy. Není to jen tak obávaný srdeční infarkt, ale asi jedna třetina veškerých nemocí vůbec,<sup>3</sup> mnohé z těchto chorob postihují i lidi velmi mladého věku. Jde např. o žaludeční vředy, kožní onemocnění atd. Respektováním zásad duševní hygieny by se dalo mnohému předejít. „Všechno, co podporuje energii a duševní sílu nervové soustavy, prodlužuje život, co ji oslabuje, zkracuje život“, praví Montegazza.<sup>4</sup>

ad 2. Osoby nevyvážené nebo přímo neurotické jsou zdrojem konfliktů, za jejich přítomnosti roste napětí v kolektivu. Naopak klid a vyrovnanost jedince výrazně snižují výskyt těchto negativních jevů.

Některými příznaky duševní nerovnováhy, např. předrážděností nebo trémou, bývá v průběhu života občas postižen prakticky každý člověk. Zdaleka to ovšem neznamená, že by tyto příznaky byly v sociálním vztahu něčím „normálním“; jsou normálními asi tak, jako je normální během chřipkové epidemie dostat chřipku — nikdo z postižených lidí nemůže tento stav považovat za zdravotní normu, i kdyby takto byli dočasně postiženi všichni. Nevyrovnaný nebo přímo neurotický způsob reagování je sociálně velmi nakažlivý. Čím mladší, citlivější a závislejší je člověk na nevyrovnané osobnosti jiného, tím snáze se naučí reagovat podobně nevhodným způsobem. To má svůj praktický význam především pro ty studenty, kteří budou působit jako učitelé. P. L. Boynton a kol.<sup>5</sup> studovali vliv duševní rovnováhy 73 učitelů pátých a šestých tříd na duševní zdraví jejich 1095 žáků. Zjistilo se, že žáci, kteří měli citově vyrovnané a mentálně zdravé učitele, vykazovali významně lepší duševní zdraví a rovnováhu než ti, kteří měli nevyrovnané a duševně málo zdravé učitele. Navíc se rozdíl způsobené vlivy těchto učitelů objevily už po dvou až dvou a půl měsících.

ad 3. Je jasný kladný vztah mezi duševní rovnováhou a pracovní výkonností. Těžko se však tato souvislost experimentálně prokazuje a nesnadno se dá přesněji vyčíslit např. podíl duševní rovnováhy na kvalitním výkonu u zkoušek. Podobně se dá obtížně kvantifikovat podíl vnitřní tenze na negativním pracovním výkonu zvláště u náročné duševní práce, ale je přesto jasné, že hraje značnou úlohu. Neméně obtížné je adekvátní zjištění vztahu mezi duševní rovnováhou a duševní spokojeností. Zcela určitě přispívá duševní hygiena ke zvyšování životní spokojenosti těch, kdož dodržují její zásady.

#### POČET PŘÍZNAKŮ DUŠEVNÍ NEROVNOVÁHY U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Abych mohl alespoň v hrubých obrysech zjišťovat, jak čteně jsou studenti postiženi nejtýpictejšími příznaky duševní nerovnováhy, sestavil jsem dotazník o 20 otázkách, z nichž každá se týkala některého ze symptomů nervozity. Do tohoto dotazníku jsem zařadil nejspolehlivější otázky z dotazníků doc. dr. Knoblocha<sup>6</sup> a dr. Mikuláše Milána.<sup>7</sup>

Dotazník jsem aplikoval celkem u 426 vysokoškolských studentů, posluchačů

filosofické fakulty a přírodovědecké fakulty v Brně a pedagogické fakulty v Olomouci (z toho bylo 312 dívek a 114 chlapců).

Výsledky tohoto průzkumu ukazují, že průměrný posluchač odpovídá kladně na 6,5, průměrná posluchačka na 8 otázek týkajících se symptomů duševní nerovnováhy, nervozity.

Absolutně klidného studenta, který by odpověděl na všechny otázky negativně, jsem mezi posluchači neobjevil.

Srovnáme-li průměr kladně zodpovězených otázek u vysokoškoláků a studentů škol II. cyklu, zjišťujeme, že je vyšší u jmenovaných na prvním místě. (Mezi středoškoláky byl u chlapců průměr 5,9 ( $n=352$ ), u dívek byl průměr 7,4 ( $n=334$ ); referoval jsem o tom v jiné práci.)<sup>8</sup>

Poměrně nízký počet zkoumaných osob a relativně malá citlivost dotazníkové metody nedovoluje nám dělat nějaké jednoznačné a definitivní závěry, pokud se týče neuropsychické lability vysokoškoláků. Naznačuje nepatrně vyšší počet neurotických symptomů mezi posluchači prvních ročníků před ročníky druhými (u chlapců i u dívek asi o jeden symptom), nejví se zatím zřetelně rozdílily mezi fakultami, „náskok“ dívek před chlapci co do počtu neurotických symptomů je celkem známý.

Všimněme si nyní podrobněji některých nejčastějších případů nervozity:

Tabulka č. 1

Nejčastější symptomy nervozity u vysokoškolských studentů ( $n=114$ )

	ano	nejsem rozhodnut, někdy
1. Trpím trémou	52,2	23,4
2. Zabývám se v mysli velmi dlouho ponižujícím zážitkem	45,—	21,6
3. Měl jsem před zkouškami strach, i když jsem byl na ně připraven	44,1	11,7
4. Mám sklon dělat si zbytečné starosti	43,2	10,8
5. Cítím se často během dne ospalým	41,4	22,5
6. Domnívám se, že jsem nervózní	38,7	12,6
7. Je mi těžko soustředit (ve škole) déle pozornost	32,4	23,4
8. Stává se mi, že se rozčílím i pro maličkost	30,6	27,9
9. Mívám často pocity lítostivosti	39,7	28,8
10. Mívám často (ve škole) strach a pocity napětí	27,0	23,4

Dosažené výsledky můžeme srovnat s výsledky jiných průzkumů našeho obyvatelstva, prováděných podobnými metodami. (Např. MUDr. D. Bílý a PhDr. J. Langmaier z psychiatrické léčebny v Havlíčkově Brodě provedli rozsáhlý prů-

Tabulka č. 2

Nejčastější symptomy nervozity u vysokoškolských studentek (n=312)

	ano	nejsem rozhodnuta někdy
1. Měla jsem strach před zkouškami, i když jsem byla na ně připravena	80,5	9,6
2. Zabývám se v mysli velmi dlouho ponížujícím zážitkem	66,8	18,2
3. Trpím trémou	64,4	30,8
4. Cítím se často během dne ospalou	52,5	23,8
5. Mívám často pocity lítosti	50,4	28,3
6. Je mi těžko soustředit (ve škole) déle pozornost	42,0	36,4
7. Mívám (ve škole) často strach a pocity napětí	41,3	33,3
8. Stává se mi, že se rozčílím i pro maličkost	37,1	27,3
9. Mám sklon dělat si zbytečné starosti	33,6	25,3
10. Domnívám se, že jsem nervózní	29,4	27,3

zkum obyvatelstva zaměstnaného v zemědělství i v průmyslu. Porovnáním výsledků<sup>9</sup> zjistíme, že vysokoškoláci jsou co do četnosti neurotických příznaků před pracovníky v průmyslu i v zemědělství.

Stupeň neuroticismu u vysokoškoláku jsem zjišťoval Eysenckovým dotazníkem MMQ u 113 studentů a 324 studentek.

Průměrný vysokoškolák má na základě tohoto zjištění 11,3 neurotických příznaků, průměrná vysokoškolačka 12,4.

Tento počet je ještě v mezích normy, ale takřka na hranicích pásma mírné neurotičnosti.

#### PŘÍČINY NEVYROVNANOSTI

Základním stavebním kamenem nevyrovnaného chování je zvýšené napětí. O tom, jakými symptomy se toto napětí manifestuje, rozhoduje intenzita a délka konfliktů, které toto napětí vyvolaly, a také osobní předpoklady jedince ke kumulaci jeho tonze. Zvýšené psychické napětí přispívá obvykle ke zkreslenému vnímání životních situací, kterým se má jedinec přizpůsobit, což zpětně vede k nepřesnému reagování. Zvýšené psychické napětí rovněž přispívá svým tlakem ke zbrklému, afektivnímu a tedy k nepromyšlenému reagování na situaci, kterou postižený řeší „za každou cenu“. Za to zhusta platí novým napětím, vzniklým v důsledku nesprávného kroku. Takto posílené napětí má tendenci znovu se kumulovat, vyvolávat sebou samým, může se stát chronickým stavem. Tento

stav trvalého napětí přispívá k vytváření nejrůznějších somatických disfunkcí (neurocirkulační astenie, hypertenze, gastrointentiální potíže atd.), objevení se těchto disfunkcí je často novým značným zdrojem zvýšení tenze. Vlivem trvalého napětí dochází posléze i k nevhodným postojům k sobě a vůči druhým lidem. (Útěk do fantazie, idealizovaný obraz sebe sama, cynický postoj, agresivní postoj k druhým, pocity méněcennosti atd.)

Primárně je tenze sama, jak už bylo řečeno, vyvolávána konflikty a tyto konflikty zároveň pomáhá vydatně zesilovat. Není dosud jednoty v pojetí těchto konfliktů; Freud je chápal jako rozpor mezi primitivními egoistickými pudy a našim zakazujícím svědomím, podle Junga jsou konflikty důsledkem jednostranného vývoje osobnosti, Horneyová<sup>10</sup> vidí základní příčiny konfliktu ve ztrátě schopnosti přát si upřímně cokoliv; nevyrovnanost vzniká podle ní proto, že naše přání jdou právě v opačných směrech. Zdá se však, že je možné dospět i k obecnějším závěrům, totiž že zdrojem neurotické tenze je konflikt mezi potřebami člověka a jejich frustrací.<sup>11</sup> Myslím, že by se měly rozlišovat dva typy konfliktů: a) konflikt mezi potřebami a jejich vnitřními inhibicemi (tzv. vnitřní konflikt, kde pocíťovaná potřeba byla frustrována ještě dříve, než dospěla ke svému přiměřenému projevu), b) konflikt mezi projevenými potřebami a mezi vnějšími silami, které tyto projevené potřeby frustrují (tzv. vnější konflikt). Rostenzweig<sup>12</sup> rozlišuje sice mezi vnitřními a vnějšími frustračními podněty, které ke konfliktu vedou, ale kvalitativního rozdílu mezi typy těchto konfliktů si (alespoň v literatuře nám zatím dostupné), nevšímá. V této souvislosti se přímo vncuje domněnka, že mezi lidmi jsou kvalitativní rozdíly ve stupni internalizace frustrujících podnětů, což podstatně ovlivňuje způsoby reagování. Nelze v této souvislosti nezpomenout na Skinnerovy podnětné objevy reakcí typu operans a respondens.<sup>13</sup> Zatímco typ respondens reaguje v závislosti na vnější situaci, typ operans je zřejmě více závislý na vnitřních stavech.

O tom, do jaké míry se projeví napětí vzniklé konfliktem mezi potřebou a vnitřní či vnější překážkou ve změnách chování jedince, spolurozhoduje tzv. frustrační tolerance individua. Tato tolerance byla definována jako „kapacita individua vzdorovat frustraci bez chyb v psychobiologickém přizpůsobení, tj. bez upadnutí do nepřiměřených způsobů reakcí“.<sup>14</sup>

Podle Selyeho má organismus jisté množství „adaptační energie“ k zvládnutí všech frustrujících situací. Je-li tato energie vázána jedním typem zraňujícího působení vnějšího prostředí, nedostává se jí pak k zabezpečení rovnováhy organismu při působení jiných škodlivých činitelů.

## HLAVNÍ CESTY K UPEVNĚNÍ ROVNOVÁHY U VYSOKOSKOLSKÝCH STUDENTŮ

Z krátkého a velmi obecného rozboru příčin vedoucích k duševní nerovnováze lze vyvodit dílčí úkoly, jejichž dosažení je nutné k posílení přiměřené adaptivity jednotlivce a k získání duševní rovnováhy. Jde o tyto dílčí úkoly: 1) zvýšení frustrační tolerance (zvětšení adaptační energie), 2) předcházení konfliktů mezi potřebami individua a vnějšími frustračními momenty a 3) prevence vnitřních konfliktů.

Prostředky, jimiž je možno těchto dílčích úkolů dosáhnout, jsou úpravy vnějších (objektivních) a vnitřních (subjektivních) podmínek duševní rovnováhy.

Mezi objektivní podmínky, které ovlivňují duševní rovnováhu, patří zejména životospráva, fyzikální prostředí a sociální prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje. Mezi vnitřní, subjektivní podmínky duševní rovnováhy je nutno zahrnout především adekvátní sebepoznání, představu vlastní osobnosti a eventuálně osvojení speciálních uklidňovacích cvičení.

Úprava životosprávy i fyzikálního prostředí směřuje především k posílení frustrační tolerance. Při úpravě životosprávy studentů se jedná hlavně o zabezpečení jejich zdravého spánku, správné výživy, správného rozvrhu práce a odpočinku. Výzkumných údajů z této oblasti je poměrně hodně. Pokud se týče spánku, zdá se, že spánek svou kvantitou nedostačuje nižším ročníkům. (Zjistili Bouchal a Jaroš u I. roč. lékařské fakulty v Brně.)<sup>15</sup> Údaje mých posluchačů z filosofické a přírodovědecké fakulty v Brně a pedagogické fakulty v Olomouci ukazují, že průměrný posluchač spí 7,5 hodin. Nedostatkem spánku bývají postiženi zvláště studenti bydlící v kolejích na mnohalůžkových pokojích. Obvykle se tam najde několik neukázněných studentů, kteří zvláště svými pozdními příchody vytrhují ty ostatní ze spánku. „Celý první ročník bydlela jsem na velkém pokoji (15 lidí), i začátek tohoto (druhého) ročníku (10 lidí na pokoji) Spala jsem denně tak 5–7 hod. Ne pro učení, ale pro velký hluk v noci na pokoji (někdy až do 1 hodiny v noci). Byla jsem celé dny nevyspaná a bolely mě oči,“ uvádí jedna z dotazovaných posluchaček.

Je stále mnoho studentů (podle mých výzkumů 18,9 % dívek a 15,2 % chlapců), kteří mají povrchní a mělký spánek. Ospalost během dne, zejména v dopoledních hodinách, je velmi častým zjevem (52,5 % dívek a 41,4 % chlapců). Asi 10 % studentů užívá léky pro spaní.<sup>16</sup> Většinou neznají ani nerespektují zásady, které platí pro vyvolání zdravého spánku, jako je přerušování duševní práce před spánkem, uklidnění, zbavení se starostí, eventuálně využití hydroterapie, jednoduchých relaxačních cvičení apod.

Jiným důležitým problémem je stravování. Množství stravy samo o sobě není tak důležité jako její složení. Podle Láta<sup>17</sup> potrava bohatá na uhlovodany zvyšuje dráždivost, převaha bílkovin ji naopak snižuje. Neurotik nebo člověk, který nemá k neuróze daleko, potřebuje zvýšenou dávku vitamínu B<sub>1</sub> — thiaminu. Luhánová<sup>18</sup> zjistila, že z těch studentů, kteří mají nervové potíže (asi 20 % ze 187 zkoumaných) mělo 37 % snížené hodnoty thiaminu v krevním séru. Řešit tento nedostatek jednoduše požíváním tabletek thiaminu není ten nejrozumnější postup, jak upozorňuje mimo jiné doc. Mašek.<sup>19</sup> Dalších zásad týkajících se složení stravy duševních pracovníků je velké množství. Měli by je znát zejména pracovníci menz a mělo by se k nim přihlížet při sestavování jídelníčku pro studenty především v údobích jejich zvýšeného pracovního zatížení.

Za povšimnutí stojí nezdravé „postění“ zejména ráno. Konieczna na velkém souboru polských studentů zjistila, že vůbec nesnídá 3,5 % studentů bydlících u rodičů a 19 % bydlících v kolejích. Naši autoři (Luhánová, Bouchal, Hádlík, Jaroš, Kotulán aj.) uvádějí výsledky stejné či horší. Podle mých průzkumů nesnídá asi 20 % bydlících v koleji. U nesnídajících je pozorovatelná zvýšená únava už po prvních dvou hodinách výuky, dochází totiž k rapidnímu poklesu glukózy v krvi (Konieczna). Důvody tohoto vynechávání snídaní jsou různé. Obava o štíhlou linii, nedostatek času zrána, nevhodné šetření apod.

Za zmínku stojí také otázky správného dýchání. Je třeba respektovat všeobecně uznávaný fyziologický poznatek, že při duševní práci roste spotřeba kyslíku. Nedostatek čerstvého vzduchu se tedy výrazně nepříznivě projevuje na duševní

práci žáků. Podle Sovětova<sup>20</sup> stačí ve školní učebně pouhá 0,1 % CO<sub>2</sub> v ovzduší k tomu, aby klesl podstatně duševní výkon. Této koncentrace se dosáhne po jedné vyučovací hodině. Odtud nutnost pravidelného větrání. Jsme bohužel dosti zaostalí v kultuře dýchání, která si teprve v poslední době razí cestu světem ze zemí, kde byla vyvinuta, totiž z Indie a z Číny. Každý student by mohl provádět jednoduché dýchací cviky během dne. Tyto cviky záleží v hlubokém výdechu a vdechu několikrát opakovaném na čerstvém vzduchu v přírodě nebo alespoň u otevřeného okna v místnosti. Zájemci z řad studentů by měli být seznámeni se základy celé složité vědy o správném dýchání, především o jeho lékařsky pro-  
věřených a doporučitelných způsobech.

Problém pracovního zatížení studentů jsem sledoval na 3 fakultách u 150 posluchačů. Výsledky jsou značně nejednotné. Dokonce i v rámci jedné fakulty se liší pracovní zatíženost studentů podle toho, který obor studují. To se objeví i v subjektivním dojmu přetíženosti. Jsou obory, kde se necítí přetížením nikdy, ale jsou i obory, kde se přetíženi cítí 80 % studentů v průběhu semestru.

Zpravidla nebývá mezi vyučujícími žádná dohoda o rozvrhu zadávání seminárních prací a různých jiných průběžných úkolů. Tak se stává, že zatížení jedince je v průběhu semestru velmi kolísavé, stále bohužel bývá jen intenzivní zatížení ke konci semestru před zkouškami. V průběhu semestru udávají jednotliví studenti 1 až 20 hodin týdně práce. Průměr je 6–8 hod. domácí práce týdně u chlapců a 7–9 hod. u dívek. Když vezmeme v úvahu, že v prvních dvou ročnících, kde je povinná účast na přednáškách, trvá vyučování asi 32–36 hod. týdně a další 3–4 hod. stráví student plněním dalších povinností (vedením pionýrské organizace, účastí na práci masových organizací atd.), není to celkově málo. Přesto se však zdá, že ke skutečnému přepracování z průměry povinností dochází poměrně zřídka, ačkoliv takové případy jsou. Daleko více pocitů únavy, nervozity, vyčerpanosti vzniká spíše následkem nesprávné organizace práce, průměry nejrůznějších akcí a v neposlední řadě z nedořešených osobních problémů.

V podstatě nepřijemným zjištěním u 118 studentů je fakt, že čas věnovaný studiu jednotlivých disciplín je určován především náročností jednotlivých vyučujících. Pouze 20 % studentů věnuje více času svému oboru z vlastního zájmu. Velká část volného času se ztrácí neúčelnými činnostmi na úkor odpočinku.

V obdobích před zkouškami není odvahy, zvláště u zneurotizovaných jedinců I. roč., popřát si den či dva úplného oddechu, který by byl namísto, zvláště těsně před zkouškou. „Pracuje“ se i v neděli, což odnáší intenzita výkonu. Sleduji už čtvrtým rokem studentku, která téměř každou zkoušku zkazí pro trému. Není možné přimět ji k tomu, aby si těsně před zkouškou odpočala. Učí se vždy až do poslední chvíle a nastupuje téměř vyčerpaná. Výsledky u zkoušek bývají u ní pravidelně tím horší, čím pozdější v pořadí zkouška je.

## DUŠEVNÍ HYGIENA A SOCIÁLNÍ VZTAHY

Duševní rovnováha vysokoškoláka je do značné míry závislá na tom, jaké vztahy se mu podaří zaujmout vůči ostatním spolužákům a event. k vyučujícímu.

Které vlastnosti musí mít student, aby byl oblíben v kolektivu? Na základě drobné ankety uspořádané u 137 studentů vychází toto pořadí žádoucích vlastností: na prvním místě se projevuje upřímnost a otevřenost (u chlapců i dívek), na dalším kamarádství, přátelstvem a veselostí, humor, dobrá nálada. Nesympa-

tické jsou především vlastnosti opačné. Podobné pořadí žádoucích a nesympatických vlastností zjistil u většího počtu studentů prof. J. Čečetka.<sup>20</sup>

Postavení nervózního studenta v kolektivu je ztíženo. Jeho zvýšená citlivost na neúspěch u druhých lidí a obava před případným vyjádřením osobních tajemství vedou ho často k zvýšené opatrnosti, nesdílnosti a uzavřenosti. Jeho konflikto-tvornost příliš nezapadá do pojmu kamarádství. Pocity méněcennosti, vzniklé z nejrůznějších důvodů, brání mu velmi často projevovat vlastnosti potřebné pro dobré vycházení s kolektivem vrstevníků, např. smysl pro humor. Na druhé straně však nervózní člověk cítí až příliš velkou potřebu kamarádství, přátelství a lásky (kterou si pravidelně zidealizuje) a je závislejší na svých přátelích více než oni na něm. Člověk, který je na hranici nervozity, může včasným rozpoznáním vlastností, které mu brání navázat opravdu pěkné přátelské vztahy, tyto vlastnosti včas korigovat a jejich vznik nepřičítat pouze negativnímu vlivu druhých lidí. Totéž platí jako prevence častých neúspěchů v hlubších citových vztazích. Problém navazování harmonických přátelských vztahů je snad o něco živější u dívek, jak naznačuje rozbor sociogramů uskutečněných v 9 skupinách dvou fakult. Ukazuje se, že dívky mají tendenci už od 1. roč. vytvářet spíše úzká přátelství ve dvojicích, u chlapců naproti tomu nebývá přátelství tak výlučné a je častěji zaměřeno na širší okruh lidí.

Význam pro duševní rovnováhu studentů mají i vlastnosti jejich učitelů. Studenti si váží na svých učitelích především vědomostí a znalostí, ale téměř v takové míře je ceněn velmi dobrý přístup ke studentům, kamarádstvo, snaha o pochopení studentů, jako další kladná vlastnost následuje přístnost spojená s ohleduplností, snaha co nejvíce naučit, klid, sebeovládání a veselost i smysl pro humor.

#### VNITŘNÍ PODMÍNKY DUŠEVNÍ ROVNOVÁHY VYSOKOSKOLSKÝCH STUDENTŮ

Nekritické přeceňování vlivu prostředí na duševní rovnováhu vedlo ještě v nedávné minulosti k příliš optimistickým a nereálným tvrzením — že počet příznaků duševní nerovnováhy bude klesat se vzrůstající životní úrovní a počet harmonických lidí stoupat. Rubinštejn<sup>21</sup> správně zdůrazňuje okolnost, že reakce člověka na vnější podněty je vždy modifikována vnitřními podmínkami. Na tytéž události mohou různí lidé reagovat zcela odlišně v závislosti na svém způsobu vnímání, hodnocení, zkušenostech, zásadách, stupni sebeovládání atd.

Věda dosud nedoceňuje význam vnitřních faktorů modifikujících podstatně jednání člověka. Neobjevili jsme dosud vztah člověka k sobě samému jako vědecký problém základního významu (Fraissee).<sup>22</sup> Nedoceňujeme ani význam psychické autoregulace, nestaráme se o vypracování vhodných metod sebevýchovy, tak potřebných pro duševní rovnováhu.

Rozsah tohoto článku mi dovolí podat jen velmi stručný přehled těch nejzákladnějších problémů v oblasti vztahů mezi duševní hygienou a sebevýchovou.



## SEBEPOZNÁNÍ

Adekvátní sebepoznání nevyrovnaného člověka bývá ztíženo. Jde jednak o poruchy percepce, jež bývají podle Brengelmana zvláště časté v oblasti zrakového vnímání, jednak jde o zkreslení vlivem častých afektivních postojů k situacím, zejména konfliktovým.

Nepřiměřené hodnocení sebe samého, především ve smyslu podceňování sebe sama, pocitů méněcennosti, bývá dokonce považováno za jeden z nejtýpějších projevů nevyrovnanosti (Rogers, Hádlík, Knobloch a další).

Účinným opatřením pro lepší sebepoznání by bylo zavedení na všech vysokých školách alespoň fakultativních přednášek z příslušných partií psychologie. Jsem si jist, že by byl o ně mezi posluchači všech oborů značný zájem.

## NEKTERÉ PROBLÉMY HODNOCENÍ A HODNOT

Jedinec si v průběhu svého života vytváří (ať už uvědoměle nebo neuvědoměle) jakési pořadí (systém) hodnot, jimiž se řídí. Tento systém hodnot má svou důležitost i v oblasti duševní hygieny, což bylo u nás zdůrazňováno Konečným<sup>23</sup> a Vondráčkem.<sup>24</sup> Nejtěžší vnitřní konflikty vznikají střetáním dvou subjektivně stejně významných hodnot. Vnější konflikty často nastávají ve společnosti tam, kde se setkávají lidé s diametrálně rozdílným pojetím hodnot a způsobů chování a zásad, jež z těchto hodnot vyplývají. Zvláště rozdíly v pojetí morálních hodnot se projeví obvykle jako závažný konfliktogenní prvek. Individuum se cítí nejvíce poškozeno frustrací hodnot té oblasti, na níž mu nejvíce záleží.

Výsledky výzkumu, které jsem provedl u 18letých studentů, svědčí o tom, že většina přikládá největší závažnost ve svém životě hodnotám sociálním (přátelství, láska, kamarádství, harmonický rodinný život), co do početnosti následující hodnoty vlastního zdraví, života v přírodě, sportu, pak hodnoty estetické, poznávací a morální.

## ZPŮSOBY ODREAGOVÁNÍ NAPĚTÍ

Důležitou otázkou duševního zdraví je nalezení vhodného způsobu investování energie vnitřního napětí. Není-li energie, která vytváří psychickou tenzi, nějak vhodně investována, vzniká celá řada symptomů z jejího škodlivého působení, jak už o něm bylo pojednáno dříve. Duševně hygienickým problémem je výběr a nácvik nejvhodnějších způsobů redukce vnitřního napětí a vhodných způsobů jeho investování. Nejméně cennými způsoby redukce vnitřního napětí jsou bezesporu afekty vzteku a zlosti, které postihnou často bezbranné osoby v blízkém okolí takto se odreagovávajícího jedince. Podobně málo hodnotné je odreagování v alkoholovém opojení nebo zvýšenou sexuální aktivitou. Cennějším způsobem abreakce je bezesporu např. hovor s vrstevníky, upřímné vypovídání vnitřních problémů a jejich společný rozbor, pobyt ve veselé společnosti, smích, sport, tělesná práce, různé koníčky, pokusy o uměleckou tvorbu apod. Za nejvíce využitkovanou energii autor považuje tu, která je vložena do vlastní sebevýchovy, do změny postojů, jež pomáhaly k vytváření konfliktů, do upevnění vůle, tedy do

získání těch vlastností, které jsou znakem harmonické, vyvážené osobnosti. V úvaze nad problematikou duševní hygieny vysokoškolského studenta se nelze vyhnout otázce, zda má mladý člověk dostatečné množství podnětů pro nastoupení sice té nejobtížnější, ale přesto nejcennější cesty investice vnitřního napětí.

## HYGIENA VLASTNÍHO MYSLENÍ A PŘEDSTAV

Hygiena myšlení a představ staví další velmi subtilní otázku při rozboru problému týkajícího se sebevýchovy. Z pokusů Bykovových a jeho školy víme, že každá myšlenka připravuje organismus na situaci, kterou ona sama signalizuje. Je známo, že stále znovu se opakující traumatické myšlenky a představy mohou člověka značně vyčerpávat. Zatím se poměrně málo staráme o vědecký výzkum způsobu ovládnutí myšlení. Známe některé okolnosti, které tzv. nabídku představ negativně ovlivňují. Jsou to únava a vyčerpání, stavy po nemoci, situace čekání a nejistoty, izolace, nečinnost a vnitřní tenze za nejrůznějších životních okolností. Tyto nepříznivé vlivy jsou ještě zvyšovány nesprávnými postoji, jako je zaměřenost na sebe sama a na své vlastní potíže, ukvapená generalizace některých záporných zkušeností, předvídaní neúspěchu vždy a všude, nedůvěra ve vlastní síly, nerozhodnost atd.

Autoreglativními postupy, které by mohly vést k „ozdravění“ myšlení jsou logicky vzato: nezaměřovat se na sebe sama, rozlišovat své potřeby skutečné od domnělých, psychicky se otužovat, využít zákona fixace opakovaných představ — tzn. pěstovat kladné, zdravé představy, cvičit se v nenásilném soustředění. kázni, řešit problémy, které toho vyžadují atd. Před psychologii ovšem stojí dosud úkol prověřit správnost všech těchto hypotéz experimentálně a opírat se přitom o nosnou koncepci osobnosti.

Dosud nedoceneným přínosem duševní hygieny jsou různá relaxační cvičení. jejich ovládnutí by přineslo bezesporu užitek pro duševní rovnováhu vysokoškolské mládeže. Je třeba jmenovat alespoň Schultzův autogenní trénink, Jacobsonovu relaxaci, z našich pak Stockého relaxační metodu a relaxačně aktivační autoregulační metodu Macháčovu.<sup>25</sup> Vzhledem k dobrým výsledkům, které tyto metody pro uklidnění jedince přinášejí, je třeba postarat se o jejich propracování a rozšiřování mezi vysokoškolské studenty.

## POZNÁMKY

<sup>1</sup> R. S. Lazarus, *Personality and Adjustment*, New Jersey 1965, str. 19–20.

<sup>2</sup> Podle knihy R. S. Lazaruse a s přihlédnutím k překladu J. Doležala v knize *Hygiena duševního života*, Praha 1964, str. 31.

<sup>3</sup> Konstatování lékařského sjezdu v Drážďanech v r. 1957.

<sup>4</sup> Citát s Montegazzy v knize I. M. Sarkizova-Seraziniho, *Cesta ke zdraví a síle*, Praha 1961, str. 43.

<sup>5</sup> P. L. Boynton, H. Dugger, and M. Turner, *The Emotional Stability of Teachers and Pupils*, Journal of Juvenile Research, 18, str. 223–232; 1934; in: H. W. Bernard: *Mental Hygiene for Classroom Teachers*, New-York, 1961.

<sup>6</sup> F. Knobloch, E. Wolf, J. Knoblochová, L. Sváb, *Neurosy*, Praha 1956, str. 72.

<sup>7</sup> M. Milan, *Neuropsychická labilita u mládeže*, Psychologický sborník, ročník II, 1947.

<sup>8</sup> L. Míček, *Nervózní děti a mládež ve škole*, II. vyd., Praha 1961, str. 29.

<sup>9</sup> Tamtéž, str. 136.

- <sup>10</sup> K. Horneyová v knize *Our Inner Conflicts* — London 1946, str. 38—44.
- <sup>11</sup> Crow ad Crow — *An outline of General Psychology*, New Jersey 1963, str. 181—187.
- <sup>12</sup> S. Rosenzweig, *An Outline of Frustration Theory*, v knize Hunt: Personality nad Behaviour Disorders, str. 379—388.
- <sup>13</sup> Podle J. Linhart, *Psychologické problémy teorie učení*, Praha 1965, str. 36.
- <sup>14</sup> S. Rosenzweig, *An Outline of Frustration Theory*, v knize Hunt: Personality nad Behaviour Disorders, str. 380.
- <sup>15</sup> M. Bouchal, J. Hádlík, M. Jaroš, J. Kotulán, *Životní podmínky a neuroticismus vysokoškoláků*. Předneseno na semináři moravských a slovenských psychiatrů 8. 6. 1962, Brno.
- <sup>16</sup> Tamtéž.
- <sup>17</sup> J. Láta, *Duševní hygiena a výživa*, ve sborníku Hygiena duševního života, Doležal a kol., Praha 1961.
- <sup>18</sup> Z. Luhanová, *K režimu dne a výživě vysokoškolských studentů*, ref. Brno. 1962.
- <sup>19</sup> J. Mašek, *Zdravá výživa*, Státní zdrav. nakladatelství, Praha 1961.
- <sup>20</sup> J. Čečetka, referát na sjezdu o osobnosti vysokoškolského studenta, Trnava 1965.
- <sup>21</sup> S. L. Rubinštejn, *Základy psychologie*, Praha 1965.
- <sup>22</sup> P. Freniss, *Přednáška pro brněnské psychology*, Brno, říjen 1965.
- <sup>23</sup> R. Konečný, Referát na sjezdu psychologů, Praha 1965.
- <sup>24</sup> V. Vondráček, *Hodnocení a jeho poruchy z hlediska psychiatrie*, Praha 1964.
- <sup>25</sup> M. Macháček, *Čs. psychologie*, čís. 1—2, roč. 1964.

#### SOME PROBLEMS OF MENTAL HYGIENE OF UNIVERSITY STUDENTS

We have some serious reasons for being concerned with the problems of mental hygiene of university students.

Mental hygiene has a positive influence on the effectiveness of mental work, it makes possible the shaping of harmonious relations between the individuum and society, it contributes to the increase of the somatic health and to the feelings of human happiness.

We are especially interested in creating a harmonious personality in those students, who are to be our future teachers. It is evident that good mental health of a teacher will have a great positive influence on the children who are under his tutelage.

When trying to introduce the principles of mental hygiene into the lives of university students, we must in the first place investigate into the present state of their mental health.

In the years 1960—64, the author of the present paper made a questionnaire exploration of students of three faculties (the Faculty of Arts of the Brno University, the Faculty of Natural Sciences of the Brno University, the Faculty of Natural Sciences of the Brno University, and the Pedagogical Faculty of the Olomouc University).

The students were examined on 20 neurotic symptoms, as for example: Have you inferiority feelings? Are you often excited? Have you often conflicts with other people? and so on. In the questionnaire, the most significant questions of the questionnaires compiled by Dr. Knobloch and Dr. Milan were used.

As for the result: the average university boy-student has 6,5 symptoms of neuroticism, an average university girl-student 8 symptoms.

This score is a little higher than with the younger students in secondary schools.

An average university student has probably a greater number of neurotic symptoms than an average worker in agriculture or industry.

In the second part of the present paper, the autor analyses the opportunities of mental hygiene in the high-school praxis.

Attention should be paid to the following things:

Adjustment of regimen. About 20 % of our students who live in colleges do not breakfast, maintaining that they have „no time“ or that they wish to get slim. Students know only very few facts about the rules of proper nourishment.

The students who are sleeping in the great bedrooms (over 4 lodgers) are often sleepy during the day and the length of their sleep is unsatisfactory. Working conditions too could partly add to the neurotization of students. In the first two years of their studies, students are obliged to attend all lectures and seminars (30—36 hours weekly), and in addition to that they study at home. Boy-students study as a rule 6—8 hours weekly, girl-students 7—9 h.p.w.

It is a pity that university teachers do not coordinate their demands. The time spent by individual studies is dependent to a higher degree on the demands of teachers than on the depth or individual interests of students (The last factor predominated only with 20 % of students).

Interpersonal relations between students also play a role in the mental hygiene. There are specific personal traits which make an individuum symphatetic to the other students. These traits are, both in boys and girls: sincerity, friendliness, mirth, sense of humour.

It resulted from the sociogrammes that in girls there is a tendency for making close couples of friends, for boys to make relatively open groups.

The relations to teachers have also an influence on the mental balance of students. Neurotic states both of students and of teachers are felt to be an unfavourable factor by 17 % of all students.

The role of selfeducation is also important. It is the author's opinion that we overestimate the importance of mastering the external environment, which goes hand with an overestimating of the importance of the external environment on the human individuum.

It will be necessary to pay greater attention to the rules of inner autoregulation and to the elaboration of the proper methods of selfeducation.

This selfeducation should start with self-understanding. In the states of inner tension (which is general in neurotics, or even preneurotics) it is important to look after the proper ways of abreaction, to transfer the inner tension into a suitable direction.

The sphere in which the inner tension could be most suitably reduced, differs individually.

With our students, the sphere of social relations is in the forefront of all their interests, then the sphere of physical training, and living in nature, then there come the aesthetic values, intelectual, moral and ideological values.

Individual mental health could be farthered also by means of hygiene of thinking and imagination.

It is necessary to clear off negative thoughts and products of imagination, to know the circumstances of their growth and the possibilities of their suppressing. New perspectives in the sphere of attaining inner repose and harmony are in mastering the relaxation methods.

These methods were introduced to the schools in ČSSR by the late Dr. Stocký. In the present time, another method of the autoregulative intervention is being elaborated by Dr. Macháč.