

Míček, Libor

Některé problémy autoregulace volných procesů u vysokoškoláků z hlediska upevnění jejich duševního zdraví

Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. I, Řada pedagogicko-psychologická. 1982, vol. 31, iss. 117, pp. 51-70

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/112802>

Access Date: 16. 02. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

LIBOR MÍČEK

NĚKTERÉ PROBLÉMY AUTOREGULACE VOLNÍCH PROCESŮ U VYSOKOŠKOLÁKŮ Z HLEDISKA UPEVNĚNÍ JEJICH DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

ÚVOD

Smyslem a cílem této práce je ukázat, jakým způsobem může nevyrovnaný jedinec ovlivňovat své volní procesy, resp. „upevňovat svoji vůli“ v zájmu udržení své duševní rovnováhy. Vycházím z ověřeného předpokladu, že čím více nevyrovnaným se jedinec stává, tím více problémů má se svými volními procesy, tj.:

a) obtížněji než vyrovnaný jedinec se rozhoduje,

b) obtížněji než vyrovnaný jedinec svá rozhodnutí realizuje, resp. vůbec ani neuvede svá rozhodnutí do života, protože se zpravidla nechá odradit překážkami mimo sebe i v sobě.

Úkol, který si v této práci kladu, je analýza příčin této nerozhodnosti a neschopnosti realizace svých rozhodnutí u nevyrovnaných jedinců a současně také naznačení konkrétních možností a způsobů nápravy využitelných v procesu vlastní sebevýchovy.

Podklady pro tuto práci mi poskytly tyto zdroje:

a) Výzkum autoregulace (sebevýchovy) u vysokoškolských studentů, který provádím od r. 1965 dosud. Jde o zpracování některých prací ze seminářů o duševní hygieně v těchto letech. Semináře se konaly na filozofické fakultě UJEP Brno pro studenty odborné psychologie.

b) Výsledky intenzivního výzkumu 403 vysokoškoláků (z toho 118 mužů a 285 žen) v letech 1970—1973. Jednalo se o studenty filozofické a přírodovědecké fakulty UJEP Brno. Použitou metodou byl vlastní dotazník autoregulace. Údaje z dotazníků 240 pokusných osob (80 mužů, 160 žen) byly zpracovány na samočinném počítači a získány interkorelace nejdůležitějších položek.

Poněvadž tato práce nemůže příliš překročit plánovaný rozsah, není únosné referovat zde podrobně o všech výsledcích výzkumů. Omezím se proto na příspěvky ke třem dílčím problémům sebevýchovy vůle z hlediska duševní hygieny.

1. Nerozhodnost, její souvislost s některými rysy osobnosti a návyk je-

jího překonávání především prostřednictvím upevnění morálních hodnot.

2. Neschopnost začít činnost, ke které se subjekt rozhodl. Pokus o stanovení faktorů, které v této neschopnosti vedou a cest k jejímu překonávání.

3. Interferující vlivy v průběhu vlastního volního úsilí a jejich zvládnání.

K PROBLEMATICE NEROZHODNOSTI

Nerozhodnost u vysokoškolských studentů

Nerozhodnost „postihuje“ převážnou většinu mladých lidí. Soudím tak z výsledků svých výzkumů u 403 vysokoškoláků. V mém souboru odpovědělo kladně na otázku „Býváte nerozhodný(á)“ celkem 61,3 % mužů a 70,7 % žen. Dalších 15 % mužů a 11,5 % žen připouští u sebe občasnou nerozhodnost. U obou pohlaví nerozhodnost vysoce pozitivně koreluje s neuroticismem (u mužů $r = 0,532$; 1 % hl. v., u žen $r = 0,339$; 1 % hl. v.). Nerozhodnost koreluje ještě s dalšími osobnostními charakteristikami.

Nerozhodný muž zpravidla nedokáže zbavovat se před spánkem svých starostí ($r = 0,482$; 1 % hl. v.), je nucen často spěchat ($r = 0,293$; 1 % hl. v.), má ve zvyku odkládat své povinnosti ($r = 0,445$; 1 % hl. v.), nedokáže se uklidnit pozorováním svých emocí ($r = 0,306$; 1 % hl. v.), nebývá spokojený sám se sebou ($r = 0,293$; 1 % hl. v.) a odkládá často provedení svých úmyslů na pozdější dobu ($r = 0,352$; 1 % hl. v.). Kromě toho je u něj (mírněji, na 5 % hl. v.) vyznačena řada dalších trendů: mívá dojem nadměrného sebezpozorování, podléhá často svým náladám, domnívá se, že je poměrně málo samostatný, cítí se dosti nepraktický, nedaří se mu obvykle zakončit práci, kterou započal, vzdává se snadno svého úsilí a rozhodne-li se pro určitou činnost, přitahuje ho současně něco jiného.

Nerozhodná žena se vyznačuje rovněž tendencemi k neuroticismu a dalšími podobnými rysy, jež byly popsány u mužů. Na 1 % hl. významnosti je u ní neschopnost zbavit se před spánkem svých starostí (0,374), použila ke zvýšení svého výkonu povzbuzujících preparátů ($r = 0,262$), nemívá ve svých věcech pořádek ($r = 0,210$), setkává se s potížemi ve snaze o lepší sebezpoznání ($r = 0,235$), podléhá často svým náladám ($r = 0,3307$), vadí jí obvykle v soustředění vnější rušivé podněty, např. hluk, hovor atd. ($r = 0,289$), nedokáže se zbavit takových myšlenek a představ, které si nepřeje ($r = 0,213$) a nedaří se jí realizovat své cíle ve skutečném životě ($r = 0,231$). Méně výrazně (na 5 % hl. v.) se pak s nerozhodností žen pojí takové rysy, jako je neschopnost při odpočinku nemyslet na své povinnosti, horší průměrný prospěch, dojem nadměrného sebezpozorování a soustřeďování na negativní jevy ve svém okolí.

Nerozhodnost jedince je často spojena s pocitem, že se rozhodl špatně; rozhodl-li se pro určitou činnost, přitahuje ho současně něco jiného.

Touto rozpolceností při rozhodování trpí podle vlastních údajů 62,7 % mužů a 61,6 % žen, dalších 15,1 % mužů a 11,5 % žen aspoň občas.

Cesty z nerozhodnosti

Předpokládám, že pro prevenci nerozhodnosti hrají důležitou roli tyto faktory:

a) Existence hodnotících kritérií, stálost a intenzita jejich uplatňování. Jde především o přítomnost (resp. nepřítomnost) morálních norem ve formě určitých praktických životních zásad, dále jde o existenci jisté hodnotové orientace, jež by byla relativně stálá a jiným faktorem mohou být určité životní cíle.

b) Charakterové rysy samostatnost a nezávislost.

c) Přiměřená aspirační úroveň.

d) Schopnost adekvátně řešit vnější konflikty.

e) Schopnost adekvátně řešit vnitřní konflikty.

f) Osvojení si vhodných technik při rozhodování.

Vzhledem k tomu, že rozsah tohoto článku nedovoluje věnovat se podrobněji všem právě uvedeným faktorům, které při prevenci a překonávání nerozhodnosti hrají roli, zmíním se podrobněji pouze o prvním z nich, totiž o existenci hodnotících kritérií u naší vysokoškolské mládeže.

Poznámky k existenci hodnotících kritérií u mládeže

Správné rozhodování jedince je podmíněno především existencí správných kritérií, jimiž se tento jedinec řídí.

Člověk, jenž má jasná hodnotící kritéria bude hodnotit v podstatě jednoznačně životní situace, ve kterých se ocitá, nemá-li jich, pak připouští ambivalentní, dvojnásobný pohled na situaci, což je typické pro nevyrovnaného člověka.

Nevyrovnaný jedinec mívá nejasno, co je správné a co nesprávné, tj. nemá jasných hodnotících kritérií anebo si vytýčil taková kritéria, kterými se v každodenní životní praxi neřídí, příp. ani řídit nemůže.

Prvním úkolem při výchově i sevevýchově vůle je tedy dát jedinci jasné orientační body, orientační schéma hodnocení svých vlastních pohnutek, přispět k vytvoření jakýchsi měřítek, kritérií, jež slouží ke zjištění, co je správné a co oprávněné není. Jde tu o výchovu morálních zásad (i zábran), morálních kritérií, norem, vcelku tedy o výchovu morálních hodnot.

Tato výchova morálních hodnot je viděna jako jeden z důležitých předpokladů duševní rovnováhy jedince řadou našich i zahraničních autorů.

Obecně se konstatuje, že jasně, pevně dodržované zásady jsou velkou oporou pevné vůle a duševního zdraví a přispívá k integritě osobnosti.

Naproti tomu nejasné nebo příliš široké pojetí morálních hodnot vede k rozkolísanosti, vnitřním zmatkům, nerovnováze a posléze i k nervozitě.

Závislost mezi těmito uvedenými faktory, nejčastěji viděná jako vztah mezi morálkou (resp. nedostatkem morálky) a duševní rovnováhou (nerovnováhou) viděl už Pierre Janet. Působení morální zahrnuje mezi metody psychologického léčení neuróz.

Z našich autorů obracel pozornost na důležitost morálních hodnot v psychoterapii R. Konečný a V. Vondráček, jenž ve své knize Hodnocení a jeho poruchy (str. 132) dovozuje, že neurózy jsou nemoci, které vznikají z alterace hodnot a k alteraci hodnot vedou.

Výrazem uznávání určitých životních hodnot je v praktickém životě formulace zásad, jimiž se jedinec ve svém životě hodlá řídit i formulace životních cílů, k nimž se hodlá přiblížit.

V našem souboru 77,2 % mužů a 72,8 % žen kladně odpovědělo na otázku „Máte svoje zásady, jimiž se chcete řídit?“ a dalších 7,5 % mužů a 12,6 % žen dalo odpověď neurčitou.

Na obdobnou otázku „Formuloval(a) jste si svůj životní cíl?“ kladně odpovědělo 64,6 % mužů a 76,6 % žen (procento neurčitých odpovědí bylo 9,2 u mužů a 8,7 u žen).

Mnohem méně příznivě se však jeví odpovědi na otázky směřující ke zjištění konkrétní realizace těchto zásad, event. cílů ve vlastním každodenním životě.

Na otázku „Daří se vám žít podle svých vlastních zásad?“ odpovědělo kladně pouze 47 % mužů a 41,3 % žen. Poměrně vysoké bylo procento neurčitých odpovědí (26,8 u mužů a 38 u žen), jež znamená, že žít podle vlastních zásad se velké části naší mládeže daří jen někdy.

Muži, jimž se daří žít podle svých vlastních životních zásad vykazují statisticky významně vyšší soustředěnost na studium ($r = 0,414$; na 1 % hl. v.), nemají ve zvyku odkládat své povinnosti ($r = 0,351$), nemají sklon idealizovat si nedosažitelné ($r = 0,319$; 1 % hl. v.), jsou schopni zvládnout doléhající vnější podněty ($r = 0,314$; 1 % hl. v.) a daří se jim obvykle zakončit práci, kterou započali. Mírně vyznačeny (na 5 % hl. v.) jsou u nich ještě další tendence — nejsou neurotičtí, nepotřebují ke zvýšení svých výkonů povzbuzujících prostředků, dokáží být spokojeni sami se sebou a nejsou citliví ke kritickým poznámkám.

U žen, které dokáží žít podle svých zásad, zjišťujeme obdobné tendence: nejsou neurotické ($r = 0,275$; 1 % hl. v.), střídají duševní a tělesnou práci ($r = 0,320$; 1 % hl. v.), mívají ve svých věcech pořádek ($r = 0,238$; 1 % hl. v.), dokáží být spokojeny samy se sebou ($r = 0,214$; 1 % hl. v.), nemají dojem nadměrného sebezpozorování ($r = 0,328$; 1 % hl. v.), nepodléhají často svým náladám ($r = 0,229$; 1 % hl. v.), necítí se přitahovány něčím jiným, rozhodnou-li se k nějaké činnosti ($r = 0,217$; 1 % hl. v.).

Obdobné charakteristiky byly zjištěny také u odpovědí na otázku „Daří se vám realizovat svůj cíl ve skutečném životě?“ Kladně odpovědělo 46 % mužů a 43,9 % žen; — neurčitě 29,9 % mužů a 38,8 % žen.

POTÍŽE PŘI ZAHÁJENÍ PRÁCE A JEJICH ZVLÁDNÁNÍ U VYSOKOŠKOLÁKŮ

Neschopnost vůbec začít jakoukoliv prací je obvykle dána vlastní neschopností překonat určitou vnitřní bariéru, dělící od toho, co se má zrovna dělat.

Pouze asi $\frac{3}{4}$ všech studentů mého souboru odpovědělo kladně na otázku, zda se dovedou přinutit i do činností, které je nijak nepřitahují. (72 % mužů a 78,4 % žen odpovědělo kladně, 16,8 % mužů a 13,6 % žen neurčitě). Schopnost přinutit se do nepřitažlivých činností koreluje významně na 1 % hl. v. u mužů ($r = 0,403$); i u žen ($r = 0,285$) s tendencí zakončovat práci, kterou jedinec začal.

U mužů je naznačena (na 5 % hl. významnosti) záporná korelace s neurotismem ($r = -0,220$) a s používáním drog ($r = -0,271$). U žen je rovněž záporná korelace s neuroticismem (na 1 % hl. v. — $r = 0,261$) a rovněž tak výrazná korelace s plným soustředěním na studium ($r = 0,220$; 1 % hl. v.) a nevzdáváním svého úsilí ($r = 0,318$). Další trendy jsou naznačeny.

Na základě této analýzy, jakož i na základě analýz řady seminárních prací věnovaných této problematice, bylo možno sestavit následující přehled faktorů, které upevňují bariéru bránící započetí určité činnosti:

1. Negativní emoční stavy a nesprávné osobnostní postoje.
 - a) pocity méněcennosti,
 - b) snaha po perfekcionismu a příliš křečovité chtění,
 - c) přehánění významu práce,
 - d) nedostatek radosti z práce,
 - e) pochybnosti o významu vykonávané činnosti.
2. Zlozvyk odkládat.
3. Přílišná citlivost na vlastní tělesný a duševní stav.
4. Nesoustředěnost.
5. Zadávání náhradních, příjemných úkolů.

1. NEGATIVNÍ EMOČNÍ STAVY

Vnitřní bariéra je dána především určitými negativními emočními stavy, podílí se na ní:

a) Subjektivní dojem osoby, že „věc“ nezvládne, nedořeší, nedokončí, jenž má často kořen v pocitu méněcennosti. Ten může dorůst až do intenzivních pocitů naprosté bezmocnosti a beznaděje — „Ať se budu snažit jakkoliv, vím předem, že všechno je marné a zbytečné“ napsala jedna studentka. Sem se může přidružit také strach s event. výsměchu, kritiky, srovnávání s druhými.

b) Také perfekcionismus, snaha po dokonalosti, ač je to paradoxní, vytváří bariéru značné účinnosti, dotyčný člověk pak raději počká „až bude mít dokonalé podmínky k práci a až bude dokonale disponován, až bude mít inspiraci, až bude svěží“; zde jde hlavně o to, aby se podobné čekání neprotahovalo příliš dlouho.

c) Lidé „slabé vůle“ se vyznačují také křečovitostí při prosazování svých záměrů.

To, co chtějí, chtějí: pokud možno hned, přesně tak, jak si to přejí, žádné objektivní překážky ze strany druhých „neuznávají“, nedokáží snést případnou prohru, proti malicherným překážkám nasadí všechnu energii.

d) Také nedostatek radosti z práce a naopak přesvědčení o tom, že jde o práci nudnou, „otravnou“, nezajímavou, významně přispívá k vytváření silné vnitřní bariéry, která brání v realizaci předsevzatých úkolů.

Ukázka č. 1 (žena 22 let):

„Dělám nerada něco, co musím. Uklidňuji se tím, že mám ještě pořád dost času a vyhledávám jinou činnost. Než dojde k realizaci mého rozhodnutí, musím pravidelně překonávat několik překážek. Vypnout rádio, odložit rozečtenou knihu atd. Překonání těchto překážek mne stojí dost námahy, kdy si neustále říkám „musím“ a „nesmím“.

e) Významová bariéra

K negativním emočním stavům, jež byly popsány, se přidružují často ještě *pochybnosti* o významu vykonané činnosti, „udělám vůbec dobře, když napíše tento dopis, jaké negativní důsledky může mít?“ (Má vykonávaná činnost nějaký smysl, význam?).

Vzhledem k tomu, že každý, sebelépe míněný čin má některé negativní důsledky, může filozofické rozebírání této problematiky vázat značné množství energie.

V pedagogické psychologii se velmi často mluví o tzv. „významové bariéře“ — jejíž objevení se zhoršuje, event. vůbec znemožňuje výkon předešlým v oblasti učení se.

Významová bariéra je chápána ve dvou rovinách:

a) Jedna rovina je dána *komplicitostí* úkolu, který je třeba zvládnout. Subjekt by sice chtěl úkol zvládnout, ale tento je příliš složitý a nedovede se v něm vyznat, pochopit ho.

b) Častěji je významová bariéra chápána v rovině míry subjektivního smyslu a významu pro dotyčného člověka.

Významová bariéra v obojím tomto pojetí je důležitým faktorem vnitřní bariéry bránící započetí činnosti.

2. ZLOZVYK ODKLÁDAT

může také konstituovat vnitřní bariéru. Odklad je jedním ze způsobů zamítnutí — často se jím ovšem vůbec nic nevyřeší. Ke zlozvyku odkládat své povinnosti, se v našem souboru hlásí 52,9 % mužů a 45,5 % žen. Dalších 11,7 % mužů a 9,8 % žen zažívá tyto stavy nepravidelně.

Zlozvyk odkládat své vlastní povinnosti v našem souboru koreloval s neuroticismem u mužů ($r = 0,325$; na 1 % hl. v.). Obdobné vztahy u žen byly na 5 % hl. významnosti.

Odkládání vlastních povinností koreluje s dalšími osobnostními charakteristikami, a to jak u mužů, tak i u žen našich souborů. Muži odkládající své povinnosti se zpravidla nedokáží zbavit před spánkem svých starostí ($r = 0,321$; na 1 % hl. v.), mají nepořádek ve svých věcech ($r = 0,302$; na 1 % hl. v.), nedaří se jim obvykle zakončit práci, kterou začali ($r = 0,360$; na 1 % hl. v.), odkládají své úmysly na pozdější dobu ($r = 0,485$; na 1 % hl. v.), snadno se vzdávají svého úsilí ($r = 0,328$; na 1 % hl. v.), jsou nerozhodní ($r = 0,445$; na 1 % hl. v.), rozhodnou-li se pro nějakou činnost, přitahuje je současně něco jiného ($r = 0,395$; na 1 % hl. v.).

U žen našeho souboru tendence k odkládání na neurčito koreluje s nepořádkem ve vlastních věcech ($r = 0,212$; 1 % hl. v.), s tendencí často spěchat ($r = 0,274$; 1 % hl. v.), s jistou dávkou nepraktičnosti ($r = 0,233$; 1 % hl. v.), s neschopností zakončit započatou práci ($r = 0,246$; 1 % hl. v.), s od-

kládáním svých úmyslů ($r = 0,390$; 1 0/0 hl. v.), se snadným vzdáváním svého úsilí ($r = 0,238$; 1 0/0 hl. v.), s neschopností překonat vlastní rušící myšlenku při soustřeďování ($r = 0,286$; 1 0/0 hl. v.) a s rozptýleností ($r = 0,285$; 1 0/0 hl. v.).

3. PŘILÍŠNÁ CITLIVOST NA VLASTNÍ NEGATIVNÍ TĚLESNÝ A DUŠEVNÍ STAV

Mnoho lidí nezačne dobrovolně pracovat, dokud se necítí tělesně i duševně „fit“.

Tento stav „býti fit“ bývá ovšem u některých lidí, zvláště nevyrovnaných, velmi zřídka — často chybí nepatrná maličkost, pro kterou to nejde.

Ukázka č. 2 (žena 23 let):

„Před zahájením činnosti se u mne objevují překážky typu tělesných potřeb (hlad, žízeň); pocit nečistoty, únava, potřeba spánku; nutnost drobných oprav oděvu a zařízení — tyto překážky se pak projevují v oddalování činnosti na neurčito.“

V praxi jde o to docílit, aby jedinec příliš nepřeceňoval význam stavu „fit“ — je třeba připomenout, že do stavu optimální pracovní výkonnosti se někdy dospěje právě prostřednictvím intenzivní práce. Je prostě někdy třeba zasednout za psací stůl nebo na jiné pracovní místo a „dělat“ — ostatní se časem dostaví samo.

To znamená také otužovat se proti negativnímu vlivu subjektivních podmínek.

4. NESOUSTŘEDĚNOST

Zásadní význam v mnoha případech zahájení práce hrají stavy pozornosti, především nedostatečná soustředěnost. Mnozí lidé, kteří stojí před úkolem něco začít, vyvinou sice jakousi obecnou připravenost k činnosti, ale nedovedou se soustředit přesně na věc, které je nejvíce zapotřebí. Např. mají-li se učit, sáhnou na první věc ke čtení, kterou mají po ruce. Někteří studenti dokonce studují zásadně něco jiného než to, co momentálně potřebují.

5. ZADÁVÁNÍ NÁHRADNÍCH PŘÍJEMNĚJŠÍCH ÚKOLŮ

Ukázka č. 3 (žena 23 let):

„Často se snažím omluvit sama sebe tím, že si zadávám náhradní, příjemnější úkoly a plním je (úklid, procházka se psem a pod).“

B. ZVLÁDÁNÍ SUBJEKTIVNÍ BARIÉRY PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE U VYSOKOŠKOLÁKŮ

Z analýzy výpovědí našich studentů o problémech vážících se k zahájení práce, vyplývá těchto několik základních rad:

1. Začít ihned, bez odkládání.
2. Být osobně angažován na plnění rozhodnutí.
3. Využít autosugesce a „hovorů“ se sebou samým.
4. Pracovat po etapách, metodou malých kroků.
5. Přesně vymežit úkol a mít pravidelný rytmus práce.
6. Diferencovaně vydávat svoji energii.
7. Mít práci pro každou příležitost.
8. Využít vnějších a vnitřních podnětů k zahájení práce.

1. Začít ihned, bez odkládání

Studenti často vyslovovali, že: „Nejdůležitější je naučit se okamžitě realizovat svá rozhodnutí...“

Větší časový odstup od rozhodnutí znamená zpravidla ohrožení realizace zamýšlené činnosti.

Někteří studenti potřebují jakési psychické rozhýbání před prací. Toto psychické „rozhýbávání se“ jistě není příliš na škodu, pokud si na ně někdo zvykne — je však přece jen dokladem jakési nesoustředěnosti.

Je výhodnější pěstovat si návyk začít s prací bez dlouhého otálení.

2. Zdůraznění významu citové angažovanosti při volném jednání

Ukázka č. 4 (žena 22 let):

„Velmi mi pomáhá to, že přistupuji k některým úkolům s radostí — i když časem dobrá nálada se zmenšuje až téměř pomine a následuje těšení se na okamžik, kdy téměř již budu přítěže zbavena.“

3. Autosugesce, hovory se sebou samým

Mezi studenty obojího pohlaví je velmi častou metodou posilování vůle autosugesce, resp. hovory se sebou samým. Dotyčný subjekt sám sobě chce dokázat, že vzdát se bylo by pro něj nedůstojné apod.

Ukázka těchto postojů:

Řeknu si „musíš“ a zatím mi to pomáhá. Když se rozhodnu, že něco udělám, pak to také udělám, i když mě někdy třeba okolnosti donutí práci nedodělat — pak mám ale výčitky svědomí a v první volné chvíli práci dokončím.

4. Přesné vymezení úkolů

Zvlášť v situacích, kdy se zadané nahromaděné pracovní úkoly stávají stressujícím faktorem, je velmi účinnou metodou vidět tuto situaci jako strukturu, jako soubor několika úkolů, z nichž každý má svoji specifickou závažnost.

Jedinec musí, v zájmu svého duševního zdraví, přistupovat k jednomu úkolu po druhém, nikoliv ke všem najednou a zvládat je postupně.

Torrance (1966, 203) zdůrazňuje nutnost rozeznávat ve stressu, např. pracovním, situaci, vidět její strukturu. Pokud tomu tak není, hrozí mu, že bude přemáhán apatií, beznadějností, strachem apod.

Ukázka č. 5 (žena 22 let):

„Vlastní zkušeností jsem poznala, že mi vyhovuje co nejpřesněji vymezení úkolu. Splním-li dílčí úkol, získám nový optimismus k dalšímu pokračování. Blahodárně na mne působí pravidelný rytmus práce — stále stejné pracovní tempo, stejný čas práce, a proto i stejná doba odpočinku.“

5. Naučit se metodě „malých kroků“

Nikdy není člověk unaven natolik, aby se nenaučil aspoň jednomu slovíčku, aby si nepřčetl jedinou dobrou myšlenku, aby nevykonal aspoň jeden dobrý čin. Tyto drobné krůčky ovšem musí být ve směru hlavních úkolů, hlavních cílů.

Jde o osvojení návyku rozkládat těžké úkoly na jednotlivé dílší drobné úkoly, které se jeví jako snadno splnitelné.

6. Diferencovaně vydávat svoji energii

Při přístupu k jakémukoli úkolu mobilizujeme jen tolik sil, kolik je k tomu zapotřebí.

Rozložení každého úkolu na dílčí drobné úseky, jež je třeba postupně zvládnout, znamená také ekonomičtější vydání sil.

Kdo vidí každý úkol jen jako monolitní kvádr neobyčejné síly a tvrdosti, ten se může vyčerpat dokonce už pouhou myšlenkou na jeho komplexní zvládnání.

Naučme se tedy „částečné mobilizaci“ sil. Nebuďme připraveni „na všecko“, stačí, když budeme připraveni na nějakou drobnost, detail, třeba na hodinu semináře apod.

7. Mít práci pro každou příležitost

Na předcházející rady navazuje další požadavek — totiž mít práci pro každou příležitost, vždy mít u sebe něco, čím je možno vhodně vyplnit čas. Je to pravda vyslovovaná často v populárních příručkách o technice práce a studia.

Slovníčky k učení se slůvkům, knížky ke čtení, přemýšlení pro chvíle v tramvaji, ve frontách apod. . . .

Ovšem nejvíce času se promarní doma nebo na pracovišti, když nestáčíme na práci, která je příliš náročná. Tu je třeba mít po ruce méně náročnou činnost, např. úklid, přípravu technických věcí, výpisky, hledání drobností atd.

Základním pravidlem je tedy mít po ruce přiměřenou práci. Za „práci“ ovšem nelze považovat jenom pracovní činnost v úzkém smyslu — např. činnost profesionální.

Za velmi důležitou je nutno také považovat práci na sobě samém.

Kterákoliv hodina či den může být naprosto promarněn anebo využit zcela ideálně — záleží jen na jednotlivci, zda chce svůj život zintenzivnit. Co je možno dělat teď hned pro bezprostřední práci na sobě samém? Zpravidla je možno hned vstát a zacvičit si, nebo otevřít okno a provést jednoduché dechové cvičení na vzduchu, nebo ihned se koncentrovat na to, co je nutno právě dělat, nebo ihned zavádět větší řád a systém do své práce, nebo ihned si dopřát krátké osvěžující relaxační cvičení, nebo řadu podobných činností, ale v žádném případě neříkat „teď je tak beznadějně nevhodný čas, že se nedá nic užitečného a dobrého dělat.“

8. Využit vnějších a vnitřních podnětů k zahájení práce

Někteří studenti si osvojili návyk nacházet podněty, jež by měly hodnotu jakéhosi spouštěcího signálu — pod jejich působením se dávají do práce.

Tyto podněty, jež dávají signál do práce, mohou být ve vnějším světě (hodiny), ale i ve vnitřním světě subjektu.

INTERFERUJÍCÍ VLIVY V PRŮBĚHU VLASTNÍHO VOLNÍHO ÚSILÍ A JEJICH ZVLÁDÁNÍ

Schopnost vyvinout intenzivní a vytrvalé volní úsilí má nedocenitelný význam pro upevnění duševní rovnováhy člověka. Je zároveň také jedním z nejdůležitějších cílů sebevýchovy.

Student, který dovede sám sobě poručit a přinutit se ke zdolávání překážek, získá vysoce potřebné sebevědomí, pocit důvěry ve vlastní síly, zbavuje se tyranizující vnitřní tenze a to vše nutně přispívá k posílení jeho celkové vyrovnanosti.

Vědomí, že sám sebe řídí a ovládá a dovede se ve jménu důležitých cílů zříci drobných potěšení a zábav, aktivizuje jeho sebevýchovné snahy.

Zjišťoval jsem, kolik z mých posluchačů naopak subjektivně nesplňuje výše uvedené podmínky a snadno se vzdává svého úsilí.

Na otázku „Vzdáte se snadno svého úsilí“ odpovídá kladně 17,6 % mužů a 26,2 % žen. Počet neurčitých odpovědí: 12,6 % u mužů, 8,4 % u žen (n = 403).

Další osobní charakteristiky.

Muži, kteří se snadno vzdávají vlastního úsilí, mají potíže při zakončování práce, kterou započali ($r = 0,426$; 1 % hl. v.), odkládají často provedení svých úmyslů na pozdější dobu ($r = 0,399$; 1 % hl. v.), mají ve zvyku odkládat své povinnosti ($r = 0,328$; 1 % hl. v.), cítí se velmi rozptylováni ($r = 0,322$; 1 % hl. v.), mají sklon idealizovat si nedosažitelné ($r = 0,376$; 1 % hl. v.), přeceňují neznámé lidi ($r = 0,349$; 1 % hl. v.) a rozhodnou-li se pro jednu činnost, přitahuje je současně něco jiného ($r = 0,322$; 1 % hl. v.).

Řada dalších trendů je naznačena.

Žena, která se vzdává snadno svého úsilí, má podobné rysy; statisticky vzato, taková žena se vyznačuje tendencí k neuroticismu ($r = 0,235$; 1 %

hl. v.), odkládá často provedení svých úmyslů na pozdější dobu ($r = 0,338$; 1% hl. v.), nedaří se jí obvykle zakončovat započaté práce ($r = 0,329$; 1% hl. v.), nedovede se přinutit do činností, které ji jinak nepřitahují ($r = 0,318$; 1% hl. v.), je dosti nepraktická ($r = 0,265$; 1% hl. v.), má dojem, že se nadměrně pozoruje ($r = 0,205$; 1% hl. v.), není schopna zvládnout vnější podněty, jež na ni doléhají ($r = 0,280$; 1% hl. v.), nedokáže překonat vlastní rušící myšlenky při soustřeďování ($r = 0,322$; 1% hl. v.), soustřeďuje se často na negativní jevy ve svém okolí ($r = 0,243$; $1 =$ hl. v.), nedaří se jí realizovat její životní cíl ve skutečném životě ($r = 0,246$; 1% hl. v.) a bývá nerozhodná ($r = 0,276$; 1% hl. v.).

Interferující vlivy v průběhu vlastního volního jednání — přehled:

1. Vnější rušivé pracovní vlivy — stálé přerušování, vyrušování z práce.
2. Negativní vlivy, související s vlastní pracovní látkou samou.
 - a) Nevyhovující práce, příliš obtížná, které není možno porozumět
 - b) asociace v průběhu práce.
3. Negativní faktory v průběhu práce dané organismem.
 - a) Únava,
 - b) drobné emotivní mikrovýbuchy
kladné (radost nad dílčím výsledkem přeruší práci)
záporné,
 - c) vtírající se myšlenky a představy.
4. Negativní osobnostní vlastnosti, jež se uplatňují.
 - a) Charakterové vlastnosti,
 - b) špatné návyky — zvyk přerušovat práci, nedokonalá koncentrace, snadno se dá odvést jinými povinnostmi.
1. Vnější rušivé vlivy.

Studium na pokoji, kde bydlí ještě další kolegové, okna do hluché ulice, atd. to jsou studijní podmínky, které v sobě obsahují reálnou možnost přerušování práce.

Vysoce záleží především na tom uvědomit si pokud možno brzy nedobrovolné přerušování a hned zase pokračovat v práci. Nutné je zaujmout k rušícímu podnětu indiferentní citový postoj.

Drobné nepříjemnosti a překážky, které se během dne navrší do cesty, mohou být využity ke zdokonalení síly vlastní vůle. Někteří autoři zdůrazňují velice tento význam drobných překážek pro cvičení tzv. síly vůle. Přináším ukázkou mínění A. Jurovského (1948, 408).

„Síla vůle se zdůrazňuje zvláště při výchově, která ji má u chovance co nejlépe vypěstovat. I když je známo, že se silně váže na dispoziční prvky u člověka, přece je fakticky možné pěstovat ji a to tak, že se chovanec vede k tomu, aby přemáhal zprvu malé překážky a nepříjemnosti a to s pomocí jiných, a potom, čím dál, tím těžší“.

2. Přerušování pracovní činnosti asociacemi, souvisejícími bezprostředně s prováděnou prací.

Někteří studenti se dají strhnout některými pracovními podněty k subjektivisticky zbarveným představám, jež nakonec jsou od vlastní práce hodně vzdáleny. Čelit tomuto proudu asociací, lze nejlépe oživením intenzivních představ kladných cílů, ke kterým práce směřuje.

3. Přerušování pracovní činnosti z vnitřních příčin.

a) Únava se jeví jako „objektivní“ příčina, proč není rozhodnutí

uskutečňováno. Zřídka kdy je únava absolutní, tzn., že člověk už není schopen v dané chvíli žádné činnosti. Student odkládá studovanou knihu, poněvadž je „unaven“; u jiné, nestudijní činnosti pak vydrží dlouho do noci (např. u hry v šachy).

Zdroje energie, které jedinec má k dispozici pro realizaci určitého rozhodnutí, mohou být vyčerpávány především protichůdnými tendencemi, jichž si jedinec nebývá obvykle vědom. — Mluvíme o vnitřní frustraci. Takovými protichůdnými tendencemi bývají např. nepřiznané obavy. Člověk se musí daleko více nutit a je více unavován činností, o níž tuší, že se se stane předmětem kompetenčních sporů, nebo že bude posuzována z neobjektivních hledisek.

Subjektivní pocity únavy při vyplňování jakéhokoliv předsevzetí rostou při působení ještě dalších faktorů vnitřní frustrace.

Pocit méněcennosti a nedostačivosti může svazovat ruce při prosazování určitého rozhodnutí, při němž se předpokládá osobní vystoupení jedince, hájení určitého stanoviska atd.

Podobně může působit řada dalších skrytých faktorů souvisejících s nevyrovnaností — úzkostlivost, přecitlivělost, tréma, příznaky napětí, nedobrá fyzická kondice.

Dostí častým bývá předsudek jedince o vlastní neschopnosti a slabosti a návyk se na tento předsudek odvolávat.

Samozřejmě, že v práci studentů se objevuje únava také z ryze objektivních příčin jako logický důsledek přemíry práce, práce příliš náročné apod., většinou je však výsledný pocit únavy dán součtem obou příčin — totiž vnitřní frustrací (třebas nepřiznanou) a reálným působením objektivních fyziologických příčin.

Z hlediska sebevýchovy a duševní rovnováhy by měl být student důkladně poučen o reálných příčinách pocitu únavy. Měl by se snažit určit, které subjektivní momenty (např. nechuť k práci, pocity beznadějnosti úsilí atd.) u něj zvláště spolupůsobí při vyvolávání únavy a měl by přemýšlet, které z nich může eliminovat.

b) Drobné emoční „mikrovýbuchy“

Naše pracovní činnost je čas od času přerušována drobnými emočními „mikrovýbuchy“, které se na čas zmocňují vlády v našem vědomí.

Příkladem takového přerušování může být např. záplava radosti nad dobrou myšlenkou, nebo nutkavá představa nějaké nepříjemnosti atd. . .

Právě ti, kdo si dají přerušit takovými stavy vlastní práci a žádnou z nich nedokončí, mají slabou vůli.

Takový nevyrovnaný člověk má obvykle zvlášť mnoho námahy s usměrněním sama sebe. Jeho vědomí je, aniž by se tomu mohl účinně bránit, zaplavováno řadou intenzivních představ, které neponechávají místa pro klidnou práci.

Jednotlivé emoční vlny, které působí v průběhu práce a narušují její průběh, mají svou vlastní zákonitost.

Vznik emocionálních představ ve vědomí je usnadňován některými náhodnými asociacemi v průběhu práce.

Také ty úkoly, které vzbuzují vnitřní odpor, vyvolávají přerušování probíhající práce.

Je možné uvést ještě celou řadu příčin těchto drobných „výbuchů“ emo-

cionality, které narušují výkon jedince — zdá se, že působí komplexně a ve složení typickém pro určitého jedince; bývá to zvláště:

neobyčejně snadná emoční dráždivost, nesoustředěnost,
neodreagované emoční napětí,

přecenění subjektivní významnosti dané práce, vyvolávající zákon opačného účinku, podle něhož čím intenzivnější je snaha něčeho dosáhnout, tím větší jsou subjektivní nesnáze; nesprávná vnitřní strategie — že totiž člověk vidí práci a povinnost jako něco nepříjemného, přímo otravného a proto se připravuje o aktivní podporu ze strany svých emocí; zmatek v osobních cílech; neslučitelnost cílů — pro jeden cíl se vzdává cíle jiného atd. . . .

Průběh nechtěného stavu je ovšem nutno nějak korigovat. Je důležité dosáhnout toho, aby emoční vlna byla co nejdříve skončena, zamezit tomu, aby za ní následovala další, např. v podobě dlouhodobých fantazií atd. . . .

Znamená to např. uspišit abreakci, kterou se emoční energie uvolní a přenechá místo v myslí něčemu užitečnému, tj. práci.

Velmi důležitá je péče o to, aby mysl byla v průběhu práce stále přiměřeně receptivní, otevřená pro zpracování těch informací, které přicházejí.

c) **Vtíravé** (anankastické) myšlenky — obsese.

Rada studentů si stěžuje, že je z jejich volního úsilí vytrhují vlastní neodbytné, vtíravé myšlenky.

4. Charakterové rysy, jež interferují s prováděním rozhodnutí.

Lenost k intenzivnější záměrné činnosti. Lenost můžeme, myslím, považovat za negativní charakterový rys, i když někteří autoři, např. Skořepa, tvrdí, že lenost jako taková neexistuje a dá se rozložit na jiné faktory.

Obrana proti interferujícím vlivům v průběhu vlastního volního jednání

1. Požádat o pomoc vnější spojence, nebo si je sám nahradit.

Dá se říci, že zvláště „emoční výbuchy“ se dají relativně dobře kontrolovat vnějším uspořádáním pracovních podmínek. Mnohem více jimi „trpí“ ten, kdo je odkázán ve své práci sám na sebe a méně pak ten, kdo je pod kontrolou zvnějška. Někteří lidé vůbec neumí pracovat jinak, leč pod kontrolou. To je pochopitelné u dětí — u dospělých to však znamená řadu nevýhod. Vysokoškolský student nemá obvykle ty možnosti jako dítě, které při nesoustředění na úlohu si může pozvat na pomoc svoji maminku, která provádí průběžnou kontrolu při jeho práci. On si musí své vnější spojence sám naorganizovat — obklopit se podněty, které mobilizují k činnosti, obklopit se jednoznačnými důvody vlastního rozhodnutí, oživit si tyto důvody.

Ukázka č. 6 (žena 23 let):

„Jsem-li unavena, rozrušena nějakým silným zážitkem, zjišťuji taková přerušení častěji. Nejobvyklejší a nejrychlejší způsob pomoci je tento: Zatřepu hlavou (symbolické zbavení se všech nežádoucích myšlenek) a řeknu si: „Takhle nikam

nedojdeš". Uvědomím si svůj cíl, uvědomím si, že to, co teď dělám, přispívá značnou mírou k jeho dosažení. Ve většině případů mi to stačí k dalšímu soustředění na práci."

2. Sladit svoji citovou energii s požadavky svého vědomí, tj. způsobit, že se koncentruji rád na to, na čem pracuji; pracovat s radostí a láskou. Znamená to zejména najít vždy dobrou stránku na tom, co dělám. To je velké umění — tam, kde se to podaří, je pracovník prakticky neunavitelný a jeho pozornost je koncentrována přiměřeně na to, nač má být.

3. Upevnit schopnost své koncentrace.

Jde vlastně o to, aby se zvýšila uvědomělá činnost. Aby tedy člověk „uvědoměle“ jedl, „uvědoměle“ pracoval, „uvědoměle“ šel na procházku, aby si uvědomoval, že jde na procházku a když pracuje, aby si uvědomil, že pracuje.

Tento způsob sebevýchovy posiluje vědomí a zároveň potlačuje síly podvědomí, nebo snad vyjádřeno ještě jinak: dokáže-li se člověk koncentrovat ve všech běžných maličkostech v průběhu dne a nenechá se rušit svými citovými impulsy, pak jej jeho city jistě nebudou trápit ani ve chvílích důležité práce.

4. Oslabit své citové impulsy, odejmout jim jejich energii.

Oslabit energii citových impulsů lze odříkáním, skromností, ukázněností, nenáročností, zbavováním se vyčerpávajících citových vztahů a pout, citových potřeb i nadměrných žádostí.

5. Zlepšit svůj celkový tělesný stav.

Je známo, že u lidí tělesně oslabených činnost podkoří nepřiměřeně převládá nad činností korovou.

U nemocného člověka — příliš mnoho „mikrovýbuchů“.

Zlepšení zdravotního stavu, upevnění tělesného i duševního zdraví, pokládá se všeobecně také za významnou podmínku výchovy vůle. Pardel (1967, 231) připomíná: „Především je třeba starat se o dobrý tělesný stav organismu.“ Rada studentů to svými výpovědmi dosvědčuje.

Vhodné pracovní návyky.

a) Zvyk dokončovat práci, která byla započata.

„Prvním a základním pravidlem pro vypracování silné vůle je zvyk dokončit započatou práci, nevytváret zvyk opouštět práci, která byla započata.“ (Rubinštejn 1964, 565).

b) Pravidelný denní režim, pravidelný rytmus práce — dodržování tohoto režimu.

Důležitým zvykem, projevujícím se velmi blahodárně v duševní hygieně jednotlivce a ve zvyšování jeho pevné vůle, je zvyk pravidelného denního režimu, řádné životosprávy.

Jedinec by měl mít pravidelný rytmus práce a odpočinku, měl by mít čas vyhrazený práci i pracovní místo a čas vyhrazený zábavě. Dodržování

pracovního režimu vyžaduje, zvláště zpočátku, řadu projevů sebeovládání, jež jsou rovněž užitečné při výchově vůle.

„Pevnou vůli“ mohou zdánlivě protismyslně vyčerpát i úspěchy při jejím intenzivním nasazení. Např. student, který se rozhodl učit denně 40 stran textu najednou, zjistí, že je to opravdu poměrně snadno dosažitelná norma a v návalu prvního nadšení podléhá přání svůj výkon zdvojnásobit proti programu ještě během téhož dne. Podaří se mu to sice, ale následkem toho bývá vyčerpání a nechuf sáhnout na věc, která se táhne ještě několik dní.

Aktem vůle je tedy také organizace odpočinku, jeho prosazení tam, kde je na místě. Člověk, který se dobře ovládá a kontroluje, nepovolí v běžných situacích natolik uzdu svého „nadšení pro věc“, aby se pro ni zcela vyčerpал. Osvědčuje se toto pravidlo dodržovat prakticky ve všech oborech lidské činnosti. Velmi markantně je to vidět ve sportu. Sportovec, který chce zvládnout některou sportovní disciplínu, musí tak činit nejprve po malých, později po větších, ale přiměřených dávkách. V opačných případech je přetrénován a na delší čas přeruší svůj pokrok.

Je vhodné navykhnout si ztrávit užitečným způsobem krátké pauzy, které vsunujeme, ať dobrovolně nebo nedobrovolně, do jakékoliv činnosti.

Tyto krátké pauzy je možno zaplnit nevhodně (vykouřením jedné cigarety, apod.). Je však možno si osvojit řadu užitečných návyků, kterými je zintenzivněna pauza — např. jednoduché dýchací cvičení, několik intenzivních tělesných pohybů.

c) Zbavení se zlovyků — z l o z v y k o d k l á d a t — odkládat na neurčito nebo na příhodnější okamžik. Odklad je jedním ze způsobů zamítnutí — často se jím ovšem vůbec nic nevyřeší.

Zvyk odkládat realizaci rozhodnutého na neurčito a „slabá vůle“ se projevuje také tím, že jedinec se nezmůže ke konání toho, co je v dané situaci naprosto nutné; např. student, který má před zkouškou, není schopen se na zkoušku připravovat, stále ji odkládá. Při tom však není řečeno, že by dotyčný člověk „nechtěl“ pracovat, naopak je si „vědom“ své povinnosti, on se jí také obává, ale nepřinutí se ke konkrétní práci. Když se k ní přece jen chce dostat, ztroskotává pak na „nepředvídaných“ překážkách, např. nemůže najít, co bylo zapotřebí se učit, nemá právě po ruce potřebný materiál, atd. (Někdy dokonce s jistou radostí konstatuje „objektivní“ překážku, která mu brání v práci.)

Pokud se týče výdajů energie, podobá se závodníkovi, který se stále znovu a znovu rozbíhá ke skoku a nikdy se k němu nemůže odhodlat. Unaví se bezvýslednou námahou při přípravě činnosti.

d) Zbavit se zlovyku se z a d á v á n í n á h r a d n í c h p ř í j e m n ě j š í c h ú k o l ů.

Metody cvičení vůle u studentů.

Cvičení k výchově vůle.

a) Přirozená cvičení. Řada denních situací poskytuje velmi dobrou příležitost ke cvičení vůle. Každý si může vymyslet celou řadu cviků, jimiž chce svoji vůli zdokonalit. Jsou v podstatě dvojího typu:

A) Přinucení sama sebe do nějaké činnosti.

B) Zapírání sebe sama v drobných maličkostech.

403 vysokoškolákům (z toho 285 dívkám) byla položena otázka, zda mají

svoji vlastní metodu pro výchovu vůle a byli dále požádáni, aby ji případně popsali a oznámili též, jak dlouho ji praktikují a s jakými výsledky.

Na danou otázku kladně odpovědělo 25,2 % mužů a 17,8 % žen. Neurčitou odpověď dalo 4,2 % mužů a 11,2 % žen.

Kladná odpověď na tuto otázku vykazovala jak u mužů, tak i u žen mírný trend k záporné korelaci s neuroticismem měřeným dotazníky MNQ a KN 5 — korelace však nikde nenabyla statistické významnosti na únosné hladině významnosti.

Přestože jen menšina mladých lidí praktikuje vlastní metodu pro sebevýchovu vůle, shromáždil jsem celkem 65 popisů volní autoregulace u dívek a 17 podobných popisů u chlapců. Pokusím se podat zde nejprve charakteristiku jednotlivých popisů metod cvičení vůle u mužů a žen v závislosti na jejich neuroticismu.

U velmi výrazně nevyrovnaných jedinců je patrna skepse a nedůvěra v jakékoliv zlepšení daného stavu a posílení vlastní vůle. Jeden neurotický student psychologie se vyjádřil takto: Metod jsem zkoušel dost, ale problém je v tom, že mám slabou vůli, takže jsem u žádné metody nevydržel — je to něco na způsob bludného kruhu. Podobně se vyjadřují nejvíc nervózní dívky: Konstatuje se buď „naprostá“ absence vůle „vůle je to, co nemám“, nebo se konstatuje „krach“ všech pokusů o upevnění vůle.

Nicméně i mezi poměrně značně nevyrovnanými posluchači jsou jedinci, kteří svoji vůli vědomě posilují.

Ukázka č. 7 (žena 21 let):

„Řeknu si, že něco musím udělat za každou cenu, i kdyby se mi do toho nechtělo. Zatnu zuby a pustím se do toho. Výsledek však není vždy uspokojivý. Někdy mám pocit, že to neudělám, že mi to nepůjde.“

U nervózních mladých lidí zaznívá často, s vypsáním vlastních metod, skepse. Jde často spíše o začátečnické pokusy na cestě za posílením vůle.

Ukázka č. 8 (žena 21 let):

„Snažit se na něco soustředit — např. na studium nezajímavého článku, nebo držet hladovku, odepřít si věci, které mám ráda. Výsledky: zpočátku se mi to daří — dobrý pocit; potom ve mně vyvolává touhu nějak se odškodnit za to strádání a opět vše zkažím a musím začít znova.“

Charakteristiky cvičení vůle u klidných jedinců.

Autoregulační posilování vůle u klidných jedinců (mužů i žen) je charakterizováno

a) důrazem na pravidelnost a soustavnost.

Ukázka č. 9 (žena 21 let):

„Mojí metodou je každodenní dělání menších úkolů, které mne příliš nebaví, ale je vhodné je udělat. Výsledkem je docela příjemný pocit.“

b) Často je pomocníkem pro zvýšení vůle sport.

Ukázka č. 10 (žena 20 let):

„Snažím se pravidelně denně cvičit; zatím se mi to celkem daří (asi jeden rok).“

Metody volní autoregulace u průměrně klidných vysokoškoláků.

Nejvíce mých pokusných osob patřilo podle výsledků v dotaznících

neuroticismu do pásma průměru, nicméně měli také řadu příznaků nevyrovnanosti.

Tato nejpočetnější skupina vykazuje nejbohatší formy a způsoby svých autoregulačních metod v oblasti upevňování vlastní vůle.

Jde zejména:

a) o odříkání si.

Ukázka č. 11 (žena 21 let):

„Umět si odříci řadu věcí, zejména co se týká módního oblečení, kosmetiky, jídla. Praktikuji asi 5 let, výsledky jsou celkem dobré.“

Někteří mladí lidé mají nutnost odříkání se také hluboce zdůvodněnu.

Ukázka č. 12 (žena 21 let):

„Svou metodu praktikuji 2 roky. Odříkám se nepodstatného pro podstatné, důležité pro budoucnost.“

Vzdát se příjemných, ale planých řečí, vzdát se nekonečného čtení zábavných časopisů, vzdát se alkoholu, vzdát se cigarety, vzdát se vyseďávání do noci, vzdát se lelkování, vzdát se event. také oblíbeného jídla, atd. Patří sem také cvik v odkládání reakcí hněvu, podráždění apod. Neodpovědět popuzeně na každou nepříjemnou maličkost, nebýt precitlivělým na posměch, zdržet se tendence dělat si z druhých lidí hromosvody své špatné nálady.

Sebevýchovou vlastní vůle je třeba začít od nejjednodušších maličkostí.

Ukázka č. 13 (žena 22 let):

„Jak si poručit? Myslím, že je nutné začít od nejjednodušších věcí. Zavřít i tu nejméně zajímavější knihu a udělat, co je třeba. Opustit i tu nejveselejší společnost, pokud jsem slíbila sobě nebo někomu jinému. Nepovolit si ani 5 minut, protože ty stejně strávím přemýšlením o tom, že ač nerada, musím odejít.“

Snad není přehnané tvrdit, že je v jistém smyslu štěstím pro mladého člověka, když se v životě setkává také s nepříjemnostmi, které musí překonávat, a že může být naopak neštěstím mít příliš snadný a příjemný život v mládí — takový život vede lehce k změkčilosti a k návyku dát se vést především tím, co je příjemné.

Popsaná cvičení vůle by měla být praktikována každodenně — v běžných životních činnostech — ve skutečnosti je také většina lidí provádí, aniž by si uvědomovali, že jde o cvičení vůle. Nesporný účinek však jistě přinese přímý úmysl naplánovat si některá cvičení. Snažit se např. každý den aspoň jeden sebezápor. Není však vhodné připouštět zkoušky vůle, spojené s překonáváním bolestí nebo dokonce s rizikem úrazu. Velmi prospěšný je zvláště nácvik sebekontroly při výběru a konzumaci potravin.

Správné myšlení podle některých teorií vzniká především redukcí nesprávných asociací, vymýcením všeho toho, co tu v dané chvíli nepatří, nezapadá — sebevýchova vůle je podmíněna podobně, vymýcením všeho chování, které je v rozporu s osobností jedince, jenž se takto projevuje (tj. v rozporu s jeho zásadami, morálními normami apod.).

Vychovávat sebe znamená především se ukáznit ve svých potřebách a zamezit jejich anarchii.

b) Druhá skupina vysokoškoláků cvičících svoji vůli klade důraz na

a k t i v n í zvládání nutných úkolů a event. jiných subjektivních překážek. Jde přitom obvykle také o zdůraznění motivů k překonání něčeho nepříjemného, resp. toho, do čeho se člověku nechce.

Ukázka č. 14 (žena 20 let):

„Život mně připadá pruhovaný jako zebra. Po černém pruhu přijde vždy bílý. Snažím se tedy vždy přes ten černý pruh dostat co nejrychleji. Proto dělám vždy nejdříve a nejrychleji ty nepříjemné věci.“

Velkým cvičením silné vůle je pěstování sportu.

Uvedu některé další příklady:

Přinutit sama sebe ráno okamžitě vstát. Přinutit se cvičit. Přinutit se omývat studenou vodou. Zařít tu nebo onu nepříjemnou věc, vykonat bez odkladu nepříjemné věci, které jsme slíbili, ale do nichž se nám nechce. Případně také plnit věci nudné; plnit drobné úkoly. Otuzovat se. Přijmout bez odporu nepříjemný rozkaz.

Někteří studenti si však vymýšlejí poměrně zvláštní cvičení vůle.

Ukázka č. 15 (muž 22 let):

„Zkoušel jsem si upevnit vůli. Jako příklad uvedu tento (patrně nezdravý) pokus. Jsem šachista. O prázdninách jednoho roku jsem byl na chatě a tam jsem se sám a v klidu připravoval na šachový turnaj. Je k tomu potřeba zvládnout velké množství literatury. První den jsem vstával v 5 hodin, pracoval, koupal jsem se a večer jsem šel spát v 7 hodin atd. Nakonec jsem vstával v 8 večer a šel spát v 11 hodin dopoledne. Zvládl jsem za 10 dní hodně práce a tento zajímavý režim mi působil spíše radost než nějaké potíže. Spal jsem klidně a dobře (dělal jsem to tehdy hlavně kvůli tomu, že je třeba v noci někdy analyzovat, ale přitom jsem se přesvědčil, že organismus je velice přizpůsobivý.“

Vysloveně nevhodná jsou ta cvičení vůle, kde ji člověk např. prokazuje třebas tím, jak dlouho vydrží v horku či zimě, přechod přes nebezpečné zábradlí, vyčkávání na kolejích až do poslední chvíle.

DISKUSE A ZÁVĚR

K názvu i k obsahu tohoto článku je možno namítat, že pojem vůle se v moderní psychologii stává velmi vágním a že některým autorům se ze systému psychologických pojmů zcela vytrácí, byv nahrazen jednak tematikou motivace (především boje motivů), jednak tematikou rozhodování a psychologií jednání.

Držím-li se předem jen starého tradičního pojmu vůle, má to svůj význam zejména z hlediska výchovy a sevevýchovy. V oblasti pedagogické psychologie je pojem vůle zvlášť vžitý a myslím, že by nebylo správné nahrazovat ho jinými psychologickými pojmy.

Smyslem mého článku bylo přispět ke zlepšení autoregulace (sebevýchovy) volních procesů u vysokoškoláků. Soustředil jsem se na analýzu tří problémů volního jednání vysokoškoláků a to na nerozhodnost a možnosti jejího překonávání, na volní problémy spojené se zahájením (jakékoliv) práce a konečně na zvládání interferujících vlivů v průběhu vlastního volního úsilí. Materiál k upřesnění těchto otázek jsem získal v průběhu výuky studentů učitelského i odborného zaměření na FF UJEP v Brně

(od r. 1965 dosud), jakož i z intenzivního dotazníkového výzkumu 403 posluchačů v letech 1970—1973.

Některé konkrétní výsledky:

Nerozhodnost výrazně koreluje (u mužů i žen) s řadou symptomů nevyrovnanosti (neuroticismu) a také s nedodržíváním některých důležitých principů duševní hygieny.

Byla podána psychologická charakteristika studenta, který mívá nejčastěji potíže při zahájení (jakékoliv) práce a byl podán přehled faktorů, které tyto potíže vytvářejí.

Rovněž byla podána osobní charakteristika těch, kteří se příliš snadno vzdávají svého úsilí a byl podán přehled negativních vlivů ovlivňujících průběh práce. Šlo o vlivy typické pro vysokoškolské studenty.

Oblast volných procesů a možností jejich autoregulace bude i v budoucnosti přitahovat pozornost vysokoškolských studentů i jiných pracovníků, kteří jsou ve výsledcích své práce konec konců závislí především na tom, do jaké míry se dovedou kvalitně a včas rozhodnout a svá rozhodnutí realizovat.

LITERATURA

- Đurič, L., Štefanovič, J.: Psychológia pre učiteľov. Bratislava 1973.
 Janet, P.: Psychologické léčení. Praha 1934.
 Jurovský, A.: Psychológia. Martin 1949.
 Kuric, J.: O sebevýchově mladého člověka. Bratislava 1966.
 Miček, L.: Sebevýchova a duševní zdraví. Praha 1976.
 Pardel, T.: Pedagogická psychológia. Bratislava 1967.
 Rubínštein, S. L.: Základy obecné psychologie. Praha 1964.
 Toman, J.: Jak studovat a učit se cizím jazykům. Praha 1965.
 Torrance, E. P.: Mental Health and Constructive Behavior. Belmont 1966.
 Vondráček, V.: Hodnocení a jeho poruchy z hlediska psychiatrie. Praha 1964.

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ АВТОРЕГУЛЯЦИИ ВОЛЕВЫХ ПРОЦЕССОВ У ВУЗОВЦЕВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Автор статьи уделяет внимание анализу трех важных проблем относящихся к волевому поведению вузовцев. Речь идет о нерешительности и возможностях ее преодоления, о проблемах воли соединенных с началом (стартом) работы и наконец об обладении влияниями интерференции в течении собственного волевого усилия.

Для уточнения намеченных вопросов использовался материал полученный в течении обучения студентов философского факультета (учительского и специального направления) университета им. Пуркина в г. Брно (с. 1965 г.) и вместе с тем результаты анкетного обследования 403 вузовцев в 1970—1973 гг.

Некоторые конкретные результаты:

Нерешительность указывает высокие корреляции как у мужчин, так и у женщин с рядом симптомов неуравновешенности (невротизма) и также с несоблюдением некоторых важных принципов душевной гигиены.

Автором представляется психологическая характеристика человека, у которого вы-

ступают чаще всего затруднения при начале (старте) какой бы то ни было работы, и предполагается обзор факторов определяющих такие затруднения.

Кроме того устанавливается личная характеристика людей, которые легко сдают свое волевое усилие и проводится краткий обзор негативных влияний, действующих в течение работы, являющейся типичной для вузовцев.

Статья оканчивается описанием некоторых конкретных методов самовоспитания воли, используемых вузовцами.

Целью статьи является усилие принести вклад в улучшение авторегуляции (самовоспитания) процессов воли у вузовцев.

SOME PROBLEMS OF SELF-AUTOREGULATION OF VOLITIONAL PROCESSES IN UNIVERSITY STUDENTS FROM THE POINT OF VIEW OF THEIR MENTAL HEALTH

The author analyses three important problems connected with the volitional acting in university students. The main interest is given to the irresoluteness as well as to the possibilities of its overcoming, to the volitional problems connected with the beginning of work and also to the ways of mastering influences which interfere during the volitional effort of the subject.

For the resolving of these questions use was made of the material obtained during the tuition of students at the Faculty of Arts, UJEP Brno (from the year 1965 till now), as well as the material of intensive explorations by means of questionnaires involving 403 university students in the years 1970—73.

Some concrete results:

Irresoluteness highly correlates (in men as in women) with many symptoms of unpoisedness (neuroticism) and with the insufficiency of observing some important principles of mental hygiene.

A psychological characteristic was made of the individual who has often problems with the beginning of his work, and a survey was given of the features constituting these difficulties.

Also a personal characteristic was presented of the students who easily resign their volitional efforts, as well as a survey of negative factors influencing the student's activity.

The article ends by the description of some concrete methods of self-regulation in university students.

The purpose of the whole paper is to contribute to the improvement of the self-education of volitional processes in university students.