

Psychohygiena a psychologie zdraví

Evžen Řehulka

Anotace

Psychohygiena vznikla na širokém základě snahy o kvalitní zdravý život, využívala poznatků různých vědních oborů a zkušenosti a moudrosti běžného života. Psychohygiena je často definována jako snaha o udržení či znovuzískání duševního zdraví, i když při současném holistickém pojetí zdraví, pracuje spíše s psychologickými prostředky, které sledují zdraví a kvalitu života. Psychologie zdraví vznikla v rámci psychologie jako disciplína, která využívá poznatků vědeckých oborů, jež studují psychologický vliv na zdraví člověka, např. behaviorální medicína, psychosomatika atd. V současné době představuje psychologie zdraví progresivní a moderní psychologickou disciplínu, která má své aktuální teoretické a praktické úkoly, svůj vlastní výzkum a mnohostranně prospěšnou komunikaci s vedlejšími vědeckými obory. Obsah i cíle psychohygieny a psychologie zdraví se zčásti překrývají, i když se odlišují svou metodologií, praktickým zaměřením a tradicí.

Abstract

Mental hygiene was a broad-based efforts to quality healthy life, used knowledge from different disciplines and experience and wisdom of everyday life. Mental health is often defined as an effort to maintain or regain mental health, although at present a holistic approach to health, working more with the psychological resources that monitors the health and quality of life. Health psychology was established in psychology as a discipline that uses knowledge of scientific disciplines which study the psychological impact on human health, such as behavioral medicine, psychosomatic, etc. At present, health psychology is a progressive and modern psychological discipline which has its current theoretical and practical tasks, own research and multilaterally beneficial communication with other branches of science. The content and objectives of Mental hygiene and Health Psychology partly overlap, although both of them has different methodology, practical focus and tradition.

Klíčová slova

psychohygiena; psychologie zdraví; zdraví; duševní zdraví; holistické pojetí zdraví

Keywords

mental hygiene, health psychology, health, mental health, holistic approach to health

Psychohygienu a psychologii zdraví jsou dvě disciplíny, které jsou si obsahově značně podobné a v praxi se mohou vzájemně ovlivňovat a pozitivně se obohacovat.

Oba obory můžeme zařadit do psychologie, i když u psychohygieny je možno pozorovat hlubší genezi.

Psychohygienu bývá někdy nazývána jako duševní hygiena či mentální hygiena, což v současné době považujeme za synonymní označení; termín psychohygienu upřednostňujeme proto, abychom zdůraznili zařazení tohoto oboru do psychologických věd. Psychohygienu ve svém předvědeckém období byla spíše považována za hnutí, které se staralo o „rozvoj, udržení či znovuzískání duševního zdraví“ a zpravidla představovala souhrn rad, moudrých sentencí a předpisů jak si udržet psychologickými postupy zdraví, výkonnost a životní pohodu, či zjednodušeně definováno: štěstí a úspěch. Populární Wikipedie celkem výstižně charakterizuje „psychohygienu jako nauku o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Psychohygienu poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat“.

Kořeny psychohygieny můžeme nacházet v nejstarších textech, které dávají určité rady, doporučení či omezení, týkající se jednak každodenního života nebo kritických životních situací. Tyto myšlenky nacházíme v náboženských systémech (Bible, Talmud, Korán atd.), ve starověkém lékařství a lidovém léčitelství, ve filozofii i v krásné literatuře. Jde často o rady, které jsou výrazem lidové moudrosti a zkušenosti, někdy však i pověr a předsudků. V současné době se těmto informacím věnuje kritická pozornost a studium a začíná se k nim zaujímat poněkud změněný postoj, než v nedávných dobách, kdy se tyto rady přezíravě odmítaly z pozice aktuálního vědeckého poznání své doby.

Rady a doporučení, které můžeme zařadit do psychohygieny, nacházíme u mnoha spisovatelů rozličných oborů. Z pohledu historie českého myšlení můžeme jako ilustraci uvést velký zájem o tyto otázky u Jana Amose Komenského (zajímavá je v tomto směru např. 15. kapitola jeho *Velké didaktiky*), patří sem důraz na význam prevence v díle Jana Evangelisty

Purkyně a konečně se můžeme zmínit také o T. G. Masarykovi, který problémy psychohygieny diskutoval s Karlem Čapkem a sám se věnoval nebezpečí alkoholismu, zdůrazňoval význam pohybu a je dokonce autorem zajímavých přednášek *Jak pracovat* (1926). Formování psychohygieny jako vědy se odehrávalo také v rámci hygieny; otázkám mentální hygieny je u nás věnována pozornost už v učebnici hygieny z roku 1948, jejímž autorem byl F. Vaníček (podle E. Kružeje, 1998)

Ve světě je za moment vzniku psychohygieny považováno vystoupení Clifforda W. Beerse, který v knize *Duše, která se našla* (1908) popsal své zkušenosti z psychiatrických zařízení; zajímavé je, že Beersova kniha vyšla v roce 1938 v češtině. Ve světě se začaly zakládat společnosti pro duševní zdraví, příručky a studie s tímto tématem psali především lékaři a psychologové, ale otázky zajímaly i pedagogy, sociology a další odborníky, kteří je zpravidla řešili v rámci svého vědeckého oboru.

Známým odborníkem v zakladatelském období psychohygieny je německý lékař a pedagog Heinrich Meng, který ve své *Ochraně duševního zdraví* (česky 1949) říká: „Cílem duševní hygieny jest předvídati, jakým nepříznivým duševním vývojem by se člověk nebo společnost ubírala, kdybychom předvídavě nezasáhli. Nástroj k psychohygienickému jednání dává zkušenost lékařství, psychologie, pedagogiky, sociologie a spřízněných věd.“

V české psychohygieně byla určitým mezníkem vysokoškolská učebnice L. Míčka *Duševní hygiena* (1984), která měla značný ohlas a snažila se konstituovat duševní hygienu jako novou vědní disciplínu. Vedle Míčkovy práce jsou vydávány další příručky jako např. na Slovensku populárně-odborné knihy neurologa D. Bartka *Moderná psychohygieny*, která v roce 1990 měla již šest vydání či psychologa O. Kondáše *Psychohygieny všedního dne* (1981). Obvykle s velkým zájmem se setkávaly také publikace, které se věnovaly dílčím otázkám psychohygieny jako je stres a jeho zvládnání, únava, životospráva, práce a učení, odpočinek a spánek, subjektivní pohoda, hygiena sociálních vztahů, psychohygieny jednotlivých věkových období atd.

Psychohygieny byla orientována především na duševní zdraví, což bylo v dobách jejího vzniku objevené a důležité, neboť zdraví bylo chápáno především somaticky. Vymezení duševního zdraví je relativně obtížné. V české psychologické literatuře se často používá definice F. Engelsmanna (1968), že „duševní zdraví je stav, kdy duševní pochody probíhají optimálním způsobem, člověk je schopen správně vnímat skutečnost, reagovat pohotově a přiměřeně na podněty, řešit běžné i nenadálé úkoly a při tom mít převážně pocit spokojenosti a radosti z činnosti“.

V roce 2011 podává M. Nakonečný obdobná kritéria duševního zdraví, která výše uvedenou definici prohlubují:

- přiměřené uspokojování potřeb;
- relativně bezporuchové sociální interakce;
- schopnostem přiměřenou seberealizaci v činnosti;
- vnitřně integrovanou osobnost, prostou závažných rozporů;
- nezbytnou míru autonomie pro naplňování životních perspektiv;
- převzetí osobní odpovědnosti;
- realistické pojetí světa a tomu odpovídající adaptabilitu.

Jeden ze základních cílů psychohygieny je snaha o dosažení zralé osobnosti, která bývá často definována v rámci koncepce humanistické psychologie A. Maslowa.

Proti oddělování tělesného a duševního zdraví se v současné době staví koncepce holistického pojetí zdraví, kdy je zdraví chápáno jako integrální jev fyzický, psychický a sociální, případně ještě duchovní.

Za důležité považujeme v tomto směru myšlenky J. Srnce (1989), který napsal: „V dosud běžném pojetí duševní hygieny se zdůrazňuje její vztah k duševnímu zdraví. Ve skutečnosti však všechny její praktiky směřují k udržení „zdraví vůbec“, stejně tělesného jako duševního. Co dnes tvoří specifikum duševní hygieny, není její cíl, nýbrž povaha prostředků, které k tomuto cíli vedou. ... jde o mentálně zprostředkovanou hygienu života ...V tomto smyslu je duševní hygiena hlavní oblastí aplikace psychologie v péči o pozitivní zdraví, a to všech třech jeho komponentách – biologické, psychologické a sociální“.

Samostatnou kapitolu duševní hygieně věnuje J. Křivohlavý ve své knize *Psychologii zdraví* (2001). Vychází zde z koncepce L. Míčka, ale pokouší se o vymezení psychohygieny v užším slova smyslu, kde se tento obor vztahuje především k duševnímu zdraví [*mental health*], tak jak chápal psychohygienu C. F. Beers, a vymezení v širším slova smyslu, kdy psychohygienou rozumíme „péči o umožnění optimálního fungování duševní činnosti“ (Křivohlavý 2001, s. 143-144).

Některá hlavní témata psychohygieny v tradici Míčkovy koncepce mohou být:

- adaptace
- sebevýchova
- sebepoznávání
- autoregulace konativní činnosti
- autoregulace vlastního myšlení

- autoregulace emocí
- relaxace

V době, kdy u nás vrcholí zájem o psychohygienu, začíná se ve světě již etablovat psychologie zdraví. Pro ilustraci můžeme uvést dvě definice psychologie zdraví od známých autorů. J. D. Matarazzo (1980) vymezuje psychologii zdraví „jako soubor specifických výchovně-vzdělávacích, vědeckých a profesionálních příspěvků z oboru psychologie, podporování a udržování zdraví, prevence a léčby chorob a stanovení etiologických a diagnostických korelátů zdraví, choroby a příslušné dysfunkce“. Podobně, i když podle našeho názoru obecněji, charakterizuje psychologii zdraví S. Taylor, (1995) „jako dílčí oblastí obecné psychologie, která se věnuje porozumění a psychologickým vlivům na zdraví a nemoc a psychologickým vlivům a momentům, ovlivňujících zdravotní politiku a zdravotní zásahy a opatření“. V německé psychologii je významným autorem v psychologii zdraví Rolf Schwarzer, který se dostal k psychologii zdraví přes pedagogickou psychologii a její úkol vidí v „roli psychologických faktorů při udržování dobrého zdravotního stavu, při prevenci nemoci, při zvládnání negativních zdravotních stavů (emocí), při poskytování psychologické pomoci pacientům v průběhu údravy a při vyrovnávání se s chronickými nemocemi“ (R. Schwarzer, 1992).

Psychologie zdraví, která je psychologickou disciplínou vychází ve své vývoji z řady oblastí. Je to už zmíněná psychohygienu („... ke které má psychologie zdraví dost blízko“, J. Křivohlavý, 2001, s. 18), psychosomatická medicína, psychoneuroimunologie, teorie zdraví s koncepcí biomedicínského modelu zdraví, behaviorální medicína a d.

Ve struktuře psychologických oborů má psychologie zdraví nejbližší k psychohygieně, klinické psychologii a pedagogické psychologii. Svým způsobem jsou psychohygienické zřetele obsaženy v každé aplikační oblasti psychologie, takže můžeme parafrázovat V. Příhodu (1956), že psychohygienu je jakousi červenou nití, která se táhne všemi psychologickými obory.

Důležitou ideu pro vznik psychologie zdraví dala už psychosomatická medicína, která obecně představovala takový přístup ke zdraví, který respektuje jak tělesné, tak psychosociální aspekty (V. Chvála 2009); současná psychosomatická medicína představuje široký proud myšlenek, které se transformují do nových koncepcí. Jedním z dalších východisek pro konstituování psychologie zdraví je již zmíněná behaviorální medicína. Kaplan, Sallis, Patterson (1996) vymezují behaviorální medicínu jako „multidisciplinární oblast zaměřenou na tvorbu poznatků a technik behaviorálních věd se zřetelem na pochopení fyzického zdraví a choroby a na použití těchto poznatků a technik při prevenci, diagnóze,

léčbě a rehabilitaci“. Behaviorální medicína vytváří relativně široký model zdraví a nemoci a integruje hledisko tělesné, psychické i sociální a využívá poznatků z teorie stresu.

Přehledně tento problém shrnuje V. Kebza (2005), když říká, že „psychosomatická medicína, behaviorální medicína a psychologie zdraví reprezentují sice jednak určitá vývojová stadia, jednak poněkud odlišná východiska uplatňování interdisciplinárního a systémového přístupu ke zdraví a nemoci, nelze je však od sebe oddělovat, neboť vycházejí z velmi blízkých principů, užívají příbuzných postupů a usilují o obdobné cíle“.

Důležitá je pro psychologii zdraví definice zdraví Světové zdravotnické organizace SZO/WHO, jež byla původně částí ústavy SZO, přijaté v roce 1946 na konferenci v New Yorku a která říká, že „zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady“. [*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.*] J. Křivohlavý (2009) uvádí současnou upřesněnou definici opět podle SZO/WHO, že „zdraví je relativně optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody při zachování životních funkcí, společenských rolí a schopností organismu přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí“.

Ke vztahu psychohygieny a psychologie zdraví říká J. Křivohlavý (2001, s. 154), že společně má duševní hygiena s psychologií zdraví to, že oba tyto obory jsou „zaměřeny na empiricky zjištěné a experimentálně studované jevy, které mají vztah k posilování a udržování duševního zdraví a ... oproti klasické tematice psychologie zdraví klade duševní hygiena větší důraz na sebevýchovu a na „zdravé a nadějně“ cílesměrné zaměření praxe (výchovy, výcviku, cvičení, zásahů např. do pracovního procesu)“.

V současné době představuje psychologie zdraví progresivní a moderní psychologickou disciplínu, která má své aktuální teoretické a praktické úkoly, svůj vlastní výzkum a mnohostranně prospěšnou komunikaci s vedlejšími vědeckými obory. Psychohygieny v dnešní době má menší publikační vědeckou platformu a profiluje se spíše jako aplikační obor, o který má zejména veřejnost stále zájem a může se výrazně podílet na zkvalitňování života.

Pokus o závěry:

Psychohygieny je na rozdíl od psychologie zdraví obecnější, čerpá z historicky hlubší tradice a orientuje se na praktické rady.

Psychohygieny je prezentována více-méně ve vědecko-populární rovině, psychologie zdraví je vědecká disciplína.

Psychohygienu se zaměřuje nejvíce na primární prevenci, psychologie zdraví je orientována šířeji.

Psychohygienu je orientována zčásti „filozoficky“, psychologie zdraví je orientována k medicíně.

Psychohygienu je oborem mezi hygienou a psychologií, zatímco psychologie zdraví je psychologickou disciplínou.

V současné době se psychohygienu jako celek ve srovnání s psychologií zdraví méně rozvíjí.

Psychologie zdraví vychází ze studia chování člověka a z poznatků, které behaviorální vědy získaly ve 20. století.

Psychologie zdraví dokáže lépe integrovat a využívat poznatky současné psychologie než psychohygienu.

Psychologie zdraví se rozvíjí na základě systematického vědeckého výzkumu v rámci vlastní teorie a metodologie.

Literatura

- Akční plán duševního zdraví pro Evropu.* Evropská konference ministrů k otázkám duševního zdraví pořádaná Světovou zdravotnickou organizací, Helsinky, Finsko, 12. - 15. ledna 2005. Praha : SZÚ 2010.
- BARTKO, D. *Moderná psychohygienu.* Bratislava : Obzor, 1965, 316 s.
- BARTKO, D. *Moderní psychohygienu.* Praha : Orbis 1976.
- BEDRNOVÁ a kol. *Duševní hygienu a sebeřízení.* Praha : Fortuna 1999.
- BEERS, C. W. *Duše, která se našla.* 2. vyd. Nakladatel Josef Svoboda v Praze 1937.
- BIDLOVÁ, E. *Přínos Jana Evangelisty Purkyně pro psychologii.* Praha : UK 1952.
- ČAPEK, K. *Hovory s T. G. Masarykem.* Praha : ČS 1990.
- DOLEŽAL, J. (ed). *Hygienu duševního života.* 2. vyd. Praha : Orbis 1964.
- CHVÁLA, V. Psychosomatika. Heslo In B. Baštecká (ed.). *Psychologická encyklopedie, aplikovaná psychologie.* Praha : Portál 2009. S. 297-301. ISBN 978-80-7367-470-0.
- KAPLAN, R. M., SALLIS, J. F., PATTERSON, T. L. *Zdravie a správanie človeka.* Bratislava : SPN 1996, 450 s. ISBN 80-08-00332-4.
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví.* Academia : Praha 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
- KEBZA, V. Duševní hygienu. *Psychologická encyklopedie – Aplikovaná psychologie,* B. Baštecká (ed), Praha : Portál 2009, s. 75-78.
- KOMENSKÝ, J. A. *Velká didaktika.* Brno : Kolenium 1948.
- KONDÁŠ, O. *Psychohygienu všedního dne.* 2. Vyd. 239 s. Martin : Osveta 1985. Bez ISBN.
- KRUŽEJ, E. *Mentální hygienu.* Praha : Karolinum 1998.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* Praha : Portál 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Heslo In B. Baštecká (ed.). *Psychologická encyklopedie, aplikovaná psychologie.* Praha : Portál 2009. S. 290-292. ISBN 978-80-7367-470-0.
- MASARYK, T. G. *Jak pracovat?* Praha : Čin 1947.
- MATARAZZO, J. D. Behavioral health and behavioral medicine: Frontiers for a new health psychology. *American psychologist* 35/1980, pp. 808-817.
- MENG, H. *Ochrana duševního zdraví: úvod do diagnostiky, bádání a užití psychohygieny.* 1. vyd. V Praze: Nakladatelské družstvo Nová osvěta, 1949.
- MÍČEK, L. *Duševní hygienu.* Praha : SPN 1984. 207 s. Bez ISBN.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie. Přehled základních oborů.* Praha : Triton 2011. 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8
- Purkyně, Jan Evangelista. Život a dílo.* Uspořádala E. Trávníčková. Praha : Avicenum 1986.
- ŘEHULKA, E. *Psychohygienické otázky pedagogické psychologie.* Praha : SPN 1988.

- ŘEHULKA, E. Psychohygiéna – její chápaní odbornou a laickou veřejností. In Vítková M., Friedmann Z. *Profesní orientace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. s. 524-532, 8 s. ISBN 978-80-210-5941-2.
- SCHWARZER, R (Hrsg.) *Gesundheitspsychologie*. 2. Vyd. Göttingen : Hogrefe 1977.
- SCHWARZER, R., JERUSALEM, M., WEBER, H. (Hrsg.) *Gesundheitspsychologie von A bis Z*. Göttingen : Hogrefe 2002.
- SMITHOVÁ, V. *Dějiny čistoty a osobní hygieny*. Praha : Academia 2011.
- SRNEC, J. Budoucnost zdraví a odpovědnost psychologů. *Čs. Psychol.* 1989, 2, s. 112-124.
- TYLOR, S. E. *Health Psychology*. 4. vyd. New York : McGraw-Hill International 1999.
- Výzkum názorů a postojů občanů ČR k problematice zdravotnictví a zdravého způsobu života*. Praha : Agentura Inres – Sones 2008.