

VÝZNAM MENTÁLNEJ HYGIENY V KONTEXTE UNIVERZITNÉHO VZDELÁVANIA BUDÚCICH TLMOČNÍKOV

SOŇA HODÁKOVÁ

THE IMPORTANCE OF MENTAL HYGIENE IN THE CONTEXT OF THE UNIVERSITY TRAINING OF FUTURE INTERPRETERS

ABSTRAKT

Príspevok sa zameriava na tému duševnej hygieny a zvládania stresu v kontexte vysokoškolskej prípravy študentov tlmočníctva. Článok akcentuje dôležitosť rozvoja osobnostnej a interpersonálnej kompetencie u budúcich tlmočníkov, najmä vo vzťahu k nárokom špecifickým pre danú profesiu, ale upozorňuje aj na celkový význam duševnej hygieny študentov v súvislosti so súčasnou pandemickou situáciou.

Kľúčové slová: mentálna hygiena, študenti, tlmočenie, záťažové situácie

ABSTRACT

The paper focuses on the topic of mental hygiene and stress coping in the context of the university training of interpreting students. The article accentuates the importance of development of personal and interpersonal competence in future interpreters, mainly in relation to the demands specific for the profession, but it also calls attention to the overall importance of students' mental hygiene in connection to the current pandemic situation.

Keywords: mental hygiene, students, interpreting, demanding situations

ÚVOD

Žijeme v dobe, v ktorej snáď žiadna iná hodnota nie je tak veľmi ohrozená ako zdravie. WHO definuje zdravie ako stav fyzickej, duševnej a sociálnej pohody, ktorý nám umožňuje cítiť pozitívne emócie, byť produktívnymi v práci, užívať si voľný čas a byť prospešnými pre spoločnosť. Duševné zdravie je teda kľúčovým pojmom v celkovej definícii zdravia a reprezentuje stav duševnej pohody, v ktorom si človek uvedomuje vlastné schopnosti, zvláda bežné záťažové situácie, ktoré život prináša, je schopný produktívne pracovať a byť užitočný

pre komunitu. Duševné zdravie má zásadný vplyv na prežívanie a správanie človeka a na celkovú kvalitu jeho života (Kim, 2012).

Mentálna hygiena (psychohygiena) je súhrn podmienok potrebných na zabezpečenie duševného zdravia, psychickej pohody a výkonnosti. Psychohygiena sa ako interdisciplinárny odbor zameriava najmä na metódy, ktoré pomáhajú človeku zvládať stres a psychickú únavu, prevenciu duševných porúch či optimalizáciu podmienok pri duševnej práci (Míček, 1984).

V dnešnej dobe sa vzhľadom na stúpajúci trend výskytu psychických ťažkostí a ochorení venuje čoraz väčšia pozornosť aj problematike stresu a záťaže v povolani. Pojmom stres označuje Bratská (1992) krajné formy záťažových stavov, ktoré sú zapríčinené extrémnymi požiadavkami prostredia. Záťažové činitele v nich vystupujú vo forme ohrozenia existencie človeka škodlivými podnetmi alebo na neho pôsobia nepretržite dlhší čas, čím sťažujú úspešné ukončenie činnosti alebo úlohy. Pojem záťaž chápe ako nadradený pojem, súhrnné pomenovanie rôznych psychických stavov a s nimi spojených psychických a fyziologických reakcií vyvolaných záťažovými situáciami.

ZÁŤAŽOVÉ FAKTORY V POVOLANÍ TLMOČNÍKA

Povolanie tlmočníka sa často spája so zvýšenou záťažou, keďže kladie o.i. vysoké nároky na pozornosť, pamäť, tlmočené témy sú často veľmi odborné a terminologicky nasýtené. Od tlmočníka sa vyžaduje rýchla reakcia, pracuje pod časovým tlakom, často na očiach verejnosti, nesie zodpovednosť za úspešnosť komunikácie. Záťažové faktory v povolani tlmočníka pritom môžu mať objektívny i subjektívny charakter.

Cooper et al. (1982) identifikovali štyri skupiny stresorov, ktoré vplývajú na prežívanie záťaže u tlmočníkov: fyzikálne podmienky prostredia, faktory súvisiace so samotnou tlmočnickou úlohou, interpersonálne faktory a vzťah medzi pracovným a súkromným životom. K fyzikálnym faktorom pritom možno zaradiť najmä nedostatky súvisiace s podmienkami v tlmočnických kabínach (zlá akustika, slabé osvetlenie a pod.). Medzi faktory súvisiace so samotnou tlmočnickou úlohou patria najmä kognitívna náročnosť tlmočenia, slabšia zrozumiteľnosť východiskového diskurzu, nedostatky v organizácii konferencie a pod. K interpersonálnym faktorom zaraďujeme vzájomné vzťahy medzi tlmočníkmi (v spoločnej kabíne) či vzťahy tlmočníka s rečníkmi, poslucháčmi, organizátormi konferencie. Všetky uvedené záťažové faktory pritom možno považovať za primárne objektívne. Posledná kategória faktorov hovorí o spôsobe, akým súkromný život ovplyvňuje profesionálny výkon tlmočníka (a naopak) a možno ju vnímať ako subjektívno-objektívnu.

Na subjektívne záťažové faktory v procese tlmočenia sa zameriavala napr. Kurzová (1997), ktorá u väčšiny tlmočníkov vo svojom výskume zistila nižšie skóre úzkostlivosti ako v referenčnej skupine. U väčšiny tlmočníkov bola tiež momentálna prežívaná úzkosť vyššia ako trvalá úzkostlivosť, čo podporilo predpoklad, že záťaž má na väčšinu tlmočníkov pozitívny vplyv. Aj aktuálne výskumy (Hodáková 2020) potvrdzujú predpoklad, že úspešní tlmočníci síce v procese tlmočenia pociťujú záťaž, ale zároveň disponujú efektívnymi stratégiami jej zvládania.

PROBLEMATIKA ZVLÁDANIA ZÁŤAŽE VO VZDELÁVANÍ BUDÚCICH TLMOČNÍKOV

Je nepochybné, že problematika záťaže hrá kľúčovú úlohu v povolání tlmočníka a je preto nevyhnutné venovať jej pozornosť už procese vzdelávania študentov tlmočníctva. Integrálnou súčasťou vysokoškolskej prípravy študentov špecializácie prekladateľstvo a tlmočníctvo na Filozofickej fakulte Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre je okrem rozvoja jazykovej, kultúrnej, translačnej, technologickej či trhovej kompetencie aj rozvoj personálnych a interpersonálnych zručností. Špecifické postavenie má predmet Psychohygiena pre translatológov, ktorý je určený pre študentov magisterského stupňa štúdia všetkých jazykových kombinácií. Obsahovú náplň predmetu tvorí sprostredkovanie teoretických vedomostí a nácvik praktických zručností najmä v nasledovných oblastiach:

1. požiadavky na osobnosť tlmočníka
2. sebahodnotenie
3. záťažové situácie v povolání tlmočníka
4. krátkodobá (kognitívna) záťaž v povolání tlmočníka
5. pamäť a koncentrácia
6. dlhodobá záťaž v povolání prekladateľa a tlmočníka (eustres, distres)
7. stratégie zvládania stresu
8. syndróm vyhorenia a jeho prevencia
9. relaxačné techniky
10. psychologické zdroje a sociálna podpora

Takto nastavený obsah vzdelávania umožňuje študentom získať teoretické poznatky o nárokoch, ktoré kladie povolání tlmočníka na osobnosť, ale tiež reflektovať tieto nároky

v kontexte poznania seba samého, svojich individuálnych silných a slabých stránok, charakteristických vlastností, nadobudnutých zručností a schopností. Dôraz sa pritom kladie na podporu pozitívneho sebaobrazu, konštruktívnu analýzu slabších stránok a zvyšovanie motivácie k vlastnému osobnostnému rozvoju vo vzťahu k budúcemu povolaniu ale i v širšom kontexte. Študenti tiež nadobúdajú vedomosti o záťažových situáciách v povolani tlmochníka, o tom, ako a za akých okolností vznikajú a aký charakter záťaže predstavujú (krátkodobý vs. dlhodobý). V tejto súvislosti je dôležité zdôrazniť rozdiel medzi objektívnymi a subjektívnymi záťažovými faktormi a diskutovať o tom, ako možno prežívanie záťaže v konkrétnych situáciách redukovať, resp. predchádzať nadmernej záťaži. Dôležitou súčasťou je tiež sprostredkovanie informácií o formách, možnostiach a stratégiách zvládania záťažových situácií a význame využívania zdrojov psychickej a sociálnej podpory. Realizuje sa tiež praktický nácvik konkrétnych relaxačných techník, dychových cvičení a skupinových aj individuálnych aktivít zameraných na rozvoj personálnych a interpersonálnych zručností. Dynamiku seminárov podporujú aj skupinové diskusie na vybrané témy (napr. neefektívne, únikové stratégie zvládania záťaže, zdroje sociálnej podpory). V aktuálnej situácii dištančnej výučby a obmedzenia sociálnych kontaktov má tiež veľký význam venovať sa problematike sociálnej izolácie, motivácie, úzkosti a pod.

Sme presvedčení, že je dôležité reflektovať požiadavky na osobnosť absolventov vysokoškolského štúdia aj v rovine osobnostného rozvoja a že takto nadobudnuté vedomosti a zručnosti im pomôžu efektívnejšie zvládať záťažové situácie v povolani aj mimo neho.

VÝZNAM MENTÁLNEJ HYGIENY ŠTUDENTOV V ČASE PANDÉMIE

Okrem úlohy v príprave na povolanie tlmochníka vidíme pridanú hodnotu predmetu Psychohygiena pre translatológov aj v kontexte aktuálnej situácie študentov. Súčasný, pandémie vyvolaný spôsob fungovania spoločnosti a s tým súvisiaci prechod na dištančnú formu vzdelávania dlhodobo podčiarkuje význam mentálnej hygieny u študentov.

Celoeurópsky prieskum k situácii vysokoškolských študentov (Doolan et al. 2020) na vzorke viac ako 12 000 študentov ukázal, že veľká časť študentov pociťuje celkové zhoršenie duševnej pohody, problémy s motiváciou, neistotu či obavy o vlastné zdravie. Až 13% študentov podľa prieskumu trpí mentálnou poruchou. Hoci z prieskumu jasne nevyplývalo, či pôvod duševných ťažkostí študentov priamo súvisí s pandemiou a ňou spôsobeným prechodom na dištančnú formu výučby, aj najnovšie výskumy z oblasti psychiatrie potvrdzujú celkové zvýšenie prevalencie psychiatrických symptómov, depresívnych a úzkostných stavov počas pandémie.

Podmienky slovenských študentov počas dištančného vzdelávania na univerzitách sledoval prieskum *Akademická štvrťhodinka* (2021), ktorého sa zúčastnilo takmer 20 000 študentov všetkých slovenských univerzít a hoci väčšina (79%) študentov vnímala organizáciu štúdia počas pandémie skôr pozitívne, mnohých trápil najmä nedostatok kontaktu a sociálnej podpory. Viac ako tretine študentov chýbal kontakt s učiteľmi a rovnako tretina sa necítila byť súčasťou komunity študentov a učiteľov svojej univerzity. Takmer polovica netrávila čas s inými študentami mimo výučby a tretina uvažovala nad zanechaním štúdia.

Rovnako prieskum medzi študentami všetkých slovenských univerzitných pracovísk, ktoré poskytujú vzdelávanie budúcich tlmočníkov (Hodáková – Perez 2021), potvrdil, že väčšina študentov má problém s udržaním dostatočnej motivácie počas dištančnej výučby (56,3%) a cíti negatívny dopad sociálnej izolácie na svoj výkon (61,1%).

Aj tieto zistenia zdôrazňujú význam zaradenia mentálnej hygieny do výučby vysokoškolských študentov.

ZÁVER

Problematika zvládania záťažových situácií a mentálnej hygieny je dôležitá pre celkové mentálne zdravie človeka a je tiež integrálnou súčasťou vysokoškolskej prípravy na povolania, ktoré možno chápať ako pomáhajúce profesie. Špecifický význam a postavenie má však aj v univerzitnom vzdelávaní študentov, ktoré síce nie je zamerané na prípravu v rámci pomáhajúcich profesií, ale vyžaduje si rozvoj zručností a kompetencií potrebných pre plnohodnotný a efektívny výkon záťažového povolania umožňujúci rozvoj osobnosti a udržanie duševného zdravia.

Povolanie tlmočníka prináša mnoho záťažových situácií, v ktorých je ovládanie stratégií ich zvládania obrovskou výhodou a umožňuje tlmočníkovi dlhodobo podávať adekvátny výkon. Aktuálne prieskumy tiež ukazujú, že je dôležité zaoberať sa duševným zdravím a mentálnou hygienou študentov v širšom kontexte a prispievať tak zlepšeniu ich psychickej pohody a zvýšeniu motivácie k štúdiu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

BRATSKÁ, M. 1992. Vieme riešiť záťažové situácie? Bratislava: SPN. 151 s.

COOPER, C.L., DAVIES R., and R.L. TUNG. 1982. Interpreting Stress: Sources of Job Stress among Conference Interpreters. *Multilingua* 1 (2). s. 97 – 107.

DOOLAN, K. et al. 2020. Student life in the EHEA during the COVID-19 pandemic.

[Citované 2021-01-10.] Dostupné online:

http://www.ehea.info/Upload/BFUG_HR_UA_71_8_1_Survey_results.pdf

HODÁKOVÁ, S. 2021. To Be or Not to Be an Interpreter? Should Interpreter's Training Change the Personality or Subordinate Itself to It? In: Šveda, P. (ed.): *Translation, Interpreting, and Culture: Old Dogmas, New Approaches*. Berlin : Peter Lang, pp. 243-266.

HODÁKOVÁ, S., and E. PEREZ. 2021. Translator and interpreter training during the COVID-19 pandemic: Procedural, technical and psychosocial factors in remote training. In: *Current Trends in Translation Teaching and Learning E* (8) (v tlači)

KIM, R. 2012. Wellbeing at work 2012. WHO 2012. [Citované 2021-15-09.] Dostupné online: [who_digital_wellbeing.pdf - WHO and wellbeing at work Rokho Kim MD DrPH World Health Organization Regional Office for Europe WHO and wellbeing | Course Hero](#)

KURZ, I. 1997. Interpreters: Stress and Situation-Dependent Control of Anxiety. In: Klaudy, K. – Kohn, J. (eds.): *Transfere Necesses Est. Proceedings of the 2nd International Conference on Current Trends in Studies of Translation and Interpreting*. Budapest: Scholastica. s. 201-206

MÍČEK, L. 1984. *Duševní hygiena*. Praha: SPN. 208 s.

Výsledky študentského prieskumu akademická štvrt'hodinka. 2021. [Citované 2021-01-10] Dostupné online: <https://www.vysokeskoly.sk/clanok/vysledky-studentskeho-prieskumu-akademicka-stvrthodinka>

Kontakt na autora

Mgr. Soňa Hodáková, PhD.

Katedra translológie, Filozofická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre

shodakova@ukf.sk