

túry a najmä poznatkami z invenčných a náročných terénnych a laboratórných výskumov. Vyzdvihnúť treba spoločenskú závažnosť problematiky psychickej záťaže, spojenie fyziologických, endokrinologických a psychologických metód, preukázanie možnosti diagnostiky záťaže v kognitívnej sfére, zdôraznenie významu psychogénnej podmienenosti stresových stavov. Pozoruhodným autorovým prínosom je modifikácia Stroopovho testu na meranie percepčnej záťaže. Pre získanie úplnejšieho obrazu o účinkoch záťaže by sa však žiadalo skúmať aj myšlienkové procesy a systematickejšie zhrnúť poznatky z literatúry i vlastného výskumu (na konci jednotlivých kapitol i v celkovom závere). Chýba tiež naznačenie východísk pre oblasť výchovy. Napriek týmto pripomienkam kniha je významným prínosom do čs. psychologické literatúry.

Knihu možno doporučiť nielen psychológom práce, ale i všetkým, ktorí sa zaoberajú mentálnou hygienou i organizáciou práce.

M. Stríženec

Libor Míček

DUŠEVNÍ HYGIENA

Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1984

Obecné hygieně – péči o ochranu našeho fyzického zdraví – to trvalo poměrně dosti dlouho, nežli přešla jako samozřejmost do povědomí většiny. Zdá se, že obdobný trend, avšak s určitým zrychlením, budeme pozorovat i u mentální hygieny. Obecná hygiena se prosadila díky velice konkrétním tématům a jasnému průkazu jejich vlivu na zdravotní stav obyvatelstva. Zdá se, že s mentální hygienou tomu je obdobně. Proto jsme vděční za souborné zpracování této problematiky v hutné a učebnicové formě v knize brněnského psychologa Libora Míčka.

V osmi kapitolách se autor snaží podat v co nejstručnější formě přehled otázek, jimiž se duševní hygiena dnes zabývá. Začíná základními pojmy duševní hygieny – a hned v první řádce podává pracovní definici této vědní disciplíny. Správně ukazuje, že obdobně jako obecná hygiena i duševní hygiena je vědní disciplína, která stojí na rozhraní lékařských, psychologických a sociálních věd. Kladem je, že poslední oblast, tj. sociální aspekty mentální hygieny, zahrnuje do oblasti duševní hygieny a že jim věnuje speciální kapitolu. Kladem je, že do této oblasti zahrnuje nejen otázky duševní hygieny

lidí zdravých, ale i nemocných, a to nejen psychicky, ale – a to především – i fyzicky nemocných. Motivaci čtenáře posílí kapitola o důvodech zájmu o duševní hygienu, která navazuje v prvním odstavci na to, co dnes v řadě sociologických šetření vychází jako jeden z nejsilnějších motivů – na zájem o zdraví, o jeho udržení, případně i posílení. S prohlubováním poznatků o imunobiologických procesech se dá očekávat ještě další skupina důvodů, která jasně mluví pro tento zájem – viz neustálý růst nejen klinických, ale i experimentálně podložených dokladů o vlivu duševních faktorů nejen na vznik infarktu myokardu, ale i rakoviny přerůzného druhu! Autor se nevyhnul problematice definování zdraví a pak i duševního zdraví v této souvislosti i otázce ujasnění toho, co se rozumí adaptací (aktivní i pasivní). Nejsou to otázky lehké a přínos knihy je v tom, že ukazuje stav diskuse v mezinárodním měřítku.

Řada kapitol recenzované knihy má zcela konkrétní charakter. Jde zde o otázky hygieny duševní práce a o otázky životosprávy – velice konkrétně o otázky spánku, výživy, správného dýchání, odpočinku, pohybu a tělesné práce i cvičení, o hospodaření s časem a odstraňování zlovyků. Soustavnější pozornost je věnována ontogenetickým aspektům duševního zdraví – otázkám mentální hygieny péče o děti, pohlavní výchovy mládeže, duševní hygieny ve škole (i na škole vysoké), mentálně hygienickým otázkám manželství a rodinného života. Při vší rozsáhlosti oboru našel autor i prostor pro otázky duševní hygieny ve stáří.

Tři závěrečné kapitoly probírají soustavně dílčí aspekty duševní hygieny: otázky sebevýchovy (kterým autor věnoval samostatnou publikaci v roce 1982), otázky autoregulačního cvičení (relaxace) a otázky sociálního dosahu mentální hygieny (sociální percepce a tvořivého řešení interpersonálních konfliktů). Každá z těchto kapitol by si zasloužila samostatnou recenzi pro závažnost věci a způsob zpracování. Na poslední kapitolu však stojí za to podívat se podrobněji.

Otázky autoregulačních cvičení zaujmají v recenzované knize největší prostor (měřeno počtem stránek na kapitolu). Autor v této kapitole podává přehled poměrně velkého množství relaxačních metod, pojetí, škol a modifikací. Při tom se neopakuje – viz odkaz na knihu Sebevýchova a duševní zdraví tam, kde je probírána progresivní relaxace E. Jacobsona (str. 169). Hodně pozornosti je věno-

váno Schultzově autogennímu tréninku, který je u nás mimořádně rozšířen. Autor k této tematice přináší však poměrně rozsáhlou pasáž shrnující podněty pro vyšší stupeň autogenního tréninku (str. 179–182) a doplňky i modifikaci, které obecně známé nejsou (a není jich málo!). Soustavně zpracovává problematiku dechových cvičení podle pojetí W. M. Pfeiffera (str. 189–190), což naznačuje, že z dosažitelných zdrojů čerpal tak, aby podal relativně nejstřízlivější koncepci. Kapitola o využití jogy jako zdravotně tělovýchovné aktivity s mimořádným významem pro duševní zdraví je s ohledem na dostupnou odbornou literaturu poměrně stručná, obsahuje však dva doplňky, které jsou pozoruhodné. Jde o dotazení těchto otázek do naší vlastní situace brněnskými odborníky. Pozoruhodná je antistressová sestava V. Zemana (str. 194–196), která je již desetiletí prověřována na stovkách lidí a byla již předvedena na psychoterapeutických konferencích. Je uvedena tak, že si ji čtenář sám může zkusit (díků názornosti fotografií). Druhým příkladem tvůrčího dotazení těchto otázek je koncept R. Mühlbachra (str. 169–199) spojující péči o fyzické i mentální zdraví s dobrou znalostí jak zásad tělesného cvičení (zdravotního tělocviku), tak mentální hygieny, praktikovatelné v našich podmínkách. I v tomto případě nejde jen o návrh, ale o vyzkoušený systém cvičení s dobrým metodickým návodem. Kniha tím získává na konkrétnosti a aplikovatelnosti.

Celkově je možno říci, že se autor ujal úkolu velice záslužného: podat našim čtenářům (českým i slovenským) přehled toho, co se v současné době v celosvětovém měřítku zahrnuje pod pojem duševní hygieny, co je z toho pro nás únosné a přínosné.

Rozsah jeho znalostí naznačuje citovaná literatura, která jde v některých případech (viz např. Connel, A. O. a Connel, V. O., 1980) až do data odevzdání rukopisu! Mimořádná je znalost sovětské literatury o otázkách mentální hygieny, případně i znalost literatury polské a prací kolegů z NDR. Rozsah pojetí je mimořádně široký, což je kladem práce. Při tom se autor ukáznil a vše podává velice lakonickým stylem. Těžko bychom hledali v práci zbytečná slova, případně hluchá místa. Spíše se nám častokrát zdá, že bychom chtěli o té které věci slyšet víc. Rozsah práce však vedl autora ke zdrženlivosti, která zde byla na místě.

Kladem práce jsou praktické rady — např. pro racionální zvládnání času (60–63), pro dechová cvičení (47–52), pro tělesná cvičení (55–59) a v osmé kapitole pak pro přerušné formy relaxace (164–199). Kladem je rozhodnost v definování duševní hygieny hned v prvním odstavci knihy a autorův pokus o její oddiferencování od úkolů psychoterapie (12). Kladem je i autorův pokus o nástin stadií růstu (30–33).

Na závěr to nejdůležitější: recenzovaná práce vychází jako vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie, a to podle výnosu ministerstev školství jak v České socialistické republice, tak i ve Slovenské socialistické republice. Dočkali jsme se tak důstojného zpracování jedné oblasti psychologie, které posiluje naději, že ti, kteří budou opouštět fakulty našich vysokých škol jako odborní psychologové, budou v těchto otázkách dobře poučení. I za to dík!

J. Křivohlavý

M. Břichcín, J. Hoskovec,
J. Štikar

PŘÍSTROJOVÉ METODY V PSYCHOLOGICKÉ DIAGNOSTICE

*Psychodiagnostické a didaktické testy,
n. p., Bratislava, 1983, 210 stran*

Příručka, která byla koncipována především pro potřeby psychologů v praxi, je prvním knižním zpracováním vysoce specializované a náročné tematiky v naší psychologické literatuře. Zdaleka tu nejde pouze o více nebo méně úplný přehled aparatur, vhodných pro psychologická pracoviště řešící psychodiagnostické, inženýrskopsychologické, profesiografické a jiné úkoly společenské praxe. Osнова publikace ukazuje, že si autoři stanovili závažný úkol vypracovat koncepci užití přístrojových metod v psychologické diagnostice. I když je zaměření na diagnostické problémy primární, není pochyb o tom, že příručka může být zdrojem inspirací také pro psychology pracující v aplikovaném a základním výzkumu.

Kniha je rozdělena do tří částí. První část je obecně metodologická a vyúsťuje kapitolou o přednostech a nedostacích přístrojových metod z aspektu kvality psychodiagnostické práce. V druhé části se probírají možnosti užití aparatur při zkoumání vnímání, motoriky, paměti a učení, pozornosti, myšlení a rozhodování, řeči, aktivace a stavů vědomí, emocí a