RECENZE

Libor Míček

SEBEVÝCHOVA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Státní pedagogické nakladatelství, Praha, 1976.

Po několika pracích věnovaných dílčím tématům duševní hygieny dostává se nám v recenzované knize do rukou vyzrálé dílo prověřené bohatou zkušeností. Jde o celkový pohled na problematiku mentální hygieny — i když autor hned v úvodu upozorňuje, že mu jde jen o širší pojetí duševní hygieny (str. 7) a že chce věnovat pozornost jen vnitřním podmínkam a faktorům duševního zdraví (str. 10). Tato práce je tedy zaměřena právě na ty otázky, které jsou v naší literatuře o duševní hygieně relativně nejvíce opomíjeny.

Nejde jen o volbu tematických okruhů. Jde i o formu podání. Ta sama je „balzámem" pro čtenáře. Autor zvolil velice jednoduchou řeč, řeč dobře srozumitelnou, běžnou a nenásilnou. Tímto jazykem se kniha „vemlouvá" i těm čtenářům, kteří mají averzi k textům plným cizích výrazů a citací. Při tom toto zjednodušení na úroveň běžného jazyka nejde na úkor odbornosti. Autor sice necituje úroveň korelačních koeficientů ve studiích, o nichž hovoří, ale souborně upozorní, že uváděné vztahy jsou na úrovni 1% statistické signifikace a jen výjimečně na 5% hladině (str. 12). Při tom uvádí na 200 literárních pramenů, kde je možno dobrat se podkladových dat. V práci je také uvedeno 115 citací zkušeností, zážitků a prožitků pokusných osob, které různé metody hygieny zkoušely. To mimořádně přibližuje celou problematiku čtenáři. Ukazuje se, že zde nejde jen o teorii, ale o vyzkoušenou a praxí ověřenou zkušenost.

Míčkova kniha je rozdělena do 18 kapitol. Uvedena je jednou z nejdelších a nejdůležitějších: kapitolou o sebepoznání a o metodách sebepoznávání (viz seznam těchto metod na str. 38). První část knihy je věnována otázkám ovládání představ o myšlení (kap. 2.—8.). Důraz je položen na metody výcviku koncentrace pozornosti a zvládání překážek při soustředění pozornosti (52—53). Kladem je uvedení jak kritérií obtížnosti koncentrace pozornosti, tak uvedení stupnice (škály) obtížnosti koncentrace pozornosti (53—54). V další (3.) kapitole se pojednává o usměrnění myšlenek a představ a o způsobech zbavování se nesprávných myšlenek a představy. Nejde ale jen o negativní působení. Pozornost je usměrněna i na uvědomování si skutečnosti, účelu vlastního jednání, na realismus a jasnost představ.

Čtyři kapitoly jsou věnovány starostem a jejich zvládání (kap. 4.—7.). Podává se přehled záporných účinků starostí a negativních meditací, závažnosti starostí, podílu subjektivních a objektivních faktorů v našich starostech, způsobům nadějným i beznadějným (racionalizaci starostí). Pozoruhodná je zde krátká, ale podnětná kapitolka o interferenci jako metodě boje se starostmi.

Zasvěcená je kapitola o autosugesci (8.). Pojednává nejen o teorii autosugesce a sugesce, ale i o praxi, o formulování jednotlivých představ a o nesnázích a omylech při využívání autosugesce.

Druhá část knihy (od 9. kapitoly) pojednává o emocích, o jejich žádoucím i nežádoucím vlivu a o jejich zvládání. Věnuje se zde pozornost příznakům emocí (9. kap.)), frustrační toleranci a podmínkám ji ovlivňujícím (10. kap.), krátkodobým i dlouhodobým působením různých emocí a způsobům zvládání pocitů nejistoty, trémy, úzkosti a pocitů méněcennosti (kap. 11).

Autor se nevyhýbá ani problematice nepřiměřených a neplnohodnotných forem zvládání emočních nesnází a hovoří také o adaptaci obranou, projekcí a obviňováním druhých, identifikací a útokem (agresí) i únikem (kap. 12). Teprve potom přistupuje k přehledu aktivních způsobů zvládání situací (13. kap. s bohatě dokumentovanými přehledy pramenů trápení i reakcí na hněv), k pojednání o sublimaci (14. kap.) a o zvládání bolesti. 15. kapitola je věnována stressu — jeho příčinám, pramenům, důsledkům i boji s ním. Tento přehled způsobů ovládání je doplněn metodami emočního přeladění, a to jak psychogenními (kap. 16 — dotaženo až do každodenní praxe), tak nepsychogenními (kap. 18).

V závěru knihy zaujímá relativně samostatnou kapitolu pojednání o relaxačních metodách, kde je dosti podrobně vysvětlena a v návodech přiblížena metoda progresívní relaxace Edmunda Jacobsona (kap. 17).

Naznačili jsme hned v úvodu, že jde o publikaci čtivou, zasvěcenou a praktickou. Je možno rovnou říci, že jde o knihu, která by neměla chybět v knihovně žádného psychologa. Je ji možno doporučovat všem, kdo mají zájem o psychologickou literaturu a bojí se příliš odborné mluvy psychologických pojednání. I zde

se občas vyskytují odborné termíny, jsou ale ihned vysvětleny (viz definice sublimace v úvodu kapitoly na str. 151). Recenzent by rád podtrhl autorův cit pro sociálně psychologické aspekty duševní hygieny (viz str. 7, 8, 13, 14, 18, 20, 21, 23, 27, 79, 89, 107, 110, 114, 145 aj.). Je ale třeba i podtrhnout autorův etický podtón — viz např. str. 69, 87, 89, 96, 124, 180 aj.

Celkově je možno říci, že tato publikace obohacuje naši psychologickou literaturu příspěvkem, který byl zapotřebí a který je po stránce obsahové i formální skutečně podařený. *J. Křivohlavý*

Ivan Šípoš
PAMÄŤ A ZNOVUPOZNANIE
Bratislava, Veda — Vydav. SAV, 1977, 205 str.,

Ivan Šípoš
PSYCHOLÓGIA PAMÄTI
Bratislava, SPN, 1978, 180 str.

Hoci medzi výjdením týchto dvoch prác je jednoročný odstup, autor ich pripravoval viac-menej simultánne; preto nie je od veci recenzovať ich ako ieden celok.

Základným kladom prvej publikácie je skutočnosť, že vychádza z výsledkov úlohy riešenej v štátnom pláne výskumu ČSSR za roky 1971—1975. Z toho vyplýva aj ďalšia skutočnosť, ktorú sa tu žiada osobitne podčiarknúť, že totiž Šípošova práca je vlastne prvou psychologickou monografiou o pamäti v Československu. Napokon sa možno presvedčiť, že okrem nadpisom vymedzeného zjednotenia vlastných výskumov sprístupňuje aj súčasný stav poznania o základných pamäťových javoch vo svetovom meradle.

Táto charakteristika približuje aj klady druhej z recenzovaných publikácií. Ak sa o učebniciach trochu zlomyselne hovorí, že už pri svojom vzniku sú prinajmenšom 10 rokov staré (t. j. zaostávajú za výdobytkami aktuálného výskumu toľko alebo niekedy aj viac rokov), Šípošovu prácu treba od takéhoto nedostatku dištancovať. Autor — vedúci bádateľ v oblasti pamäťových procesov u nás, intímne až suverénne ovláda svoju problematiku a živí ju výsledkami vlastných i ďalších domácich výskumov.

Ešte o jednej osobitnosti týchto publikácií sa treba zmieniť. Kto pozná predchádzajúce práce autora, môže azda potvrdiť, že sú poznačené osobitým štýlom vyjadrovania; typickým preň je hutnosť informácií podávaných preto pokladám za ťažko realizovateľné napísať o uvedených prácach takú obsahovú recenziu, ktorá by sa vyhla schematizujúcej popisnosti. Inakšie povedenaé. Šípošova práca o pamäti obsahujú toľko informácií, že sa v typickej recenzii sotva dajú zachytiť v žiadúcom rozsahu. Volím preto nezvyčajný spôsob, keď sa v nasledujúcich riadkoch kopúsim o zovšeobecnenie podstatného a nového v týchto prácach, čo sa, pravda, nemôže obísť bez pridania vlastných názorov.

1. Krátkodobá pamäť nie je u človeka mechanizmom, ale subsystémov poznávacích procesov.

2. Duálna koncepcia pamäti (krátkodobá a trvalá pamäť) sa v psychológii ukazuje málo diferencujúcou. Experimentálne zistenia ukazujú opodstatneným rozlišovať ikonickú, sémantickú a epizodickú pamäť, pričom špecifickosť reprodukčnej a rekogničnej pamäti je evidentná.

3. Aj keď existujúca tradícia o rozsahu bezprostrednej pamäti v zmysle Millerových 7 ± 2 jednotiek se nedá celkom spochybniť, ľudský probant môže svoju produkciu zväčšiť organizáciou pamäťového materiálu, kategorizáciou, čiastkovou reprodukciou, úmyselným zabúdaním a pod.

4. Narozdiel od tradičného chápania procesu zabúdania, rozpad pamäťovej stopy u zmysluplného materiálu je podstatne iný, pomalší.

5. Narozdiel od Ebbinghausa súčasná paleta metód skúmania pamäťových javov umožňuje odhaliť fungovanie pamäti ako stále pôsobiaceho psychického regulátora ľudského správania.

K tomu a ďalším zovšeobecneniam sa v oboch prácach prinášajú početné výsledky experimentálnych výskumov uskutočnených predovšetkým v Ústave experimentálnej psychológie SAV autorom a ďalšími pracovníkmi.

Keďže recenzent mal počas prípravy textu možnosť vplývať na odstránenie niektorých nedostatkov a medzier v Šípošových publikáciách o pamäti (a autor ich aj akceptoval), ostáva mu tu upozorniť jen na niektoré podlžnosti. Napr. francúzski, ale do istej miery aj nemecki orientovaní autori by sa mohli ozvať, že nie sú tu náležite zohľadnení. Zástancovia komplexnejších prístupov, napr. interfunkčných a osobnostných, by sa pravdepodobne hlásili do diskusie o validnosti výsledkov získaných len manipuláciou podnetových premenných. Napokon, študenti a záujemcovia o psychológiu by aksite uvítali „učebnicovejšie" podanie látky. To sú, pravdaže, veci, ktoré ďaleko