

Václav Hošek: **Psychologie odolnosti**. Praha, UK (Karolinum) 1994. 71 strán.

Jeden z našich najvýznamnejších športových psychológov – profesor Václav Hošek napísal stručné skriptum na tému psychológie odolnosti. Je síce určené pre poslucháčov fakulty telesnej výchovy a športu, ale svojím obsahom môže slúžiť širšej odbornej i laickej verejnosti. Najmä pedagogická verejnosť v príručke môže nájsť veľa informácií a vedeckých poznatkov, ktoré je možné široko využívať pri príprave mladej generácie na život, ktorý v súčasnosti je plný nástrah v podobe záťaže a stresu.

Autor pri chápaní psychickej odolnosti koncepčne vychádza z teórie adaptácie. V jeho ponímaní sa psychická odolnosť javí ako hodnotná cieľová kategória, ktorá významne súvisí s celkovou kvalitou života.

Učebný text podáva prehľad doteraz známych poznatkov z psychológie a ostatných príbuzných vied, ktoré majú do problematiky psychickej odolnosti čo povedať. Obsah textu, okrem stručného predhovoru a zoznamu literatúry, je rozdelený do siedmich častí. V prvej časti autor vysvetľuje svoje ponímanie záťaže, stresu, diskomfortu a strádania. Vychádza pritom z fyziologických základov. Druhá časť je venovaná odozvám (odpovediam) na stres, pričom vychádza z definovania základných kategórií stresu a to fyzického a psychickeho stresu, eustresu a distresu. Autor najviac pozornosti

venuje v tretej časti taxonómii náročných životných situácií z psychologického hľadiska. Pozornosť venuje neprimeraným úlohám, problémovým situáciám, konfliktom, frustrácii a deprivácii. Hlavné psychologické dôsledky stresu a záťaže sú témou štvrtej časti. Podrobne je rozobraná vznikajúca úzkosť a strach, zlosť a agresia. V piatej časti autor venuje pozornosť úlohe osobnosti pri zvládaní záťaže a stresu. Výstižne opisuje jednotlivé techniky zvládania od tých najjednoduchších (aktívne a pasívne techniky), až po modernejšie prístupy a ich vysvetľovanie (napr. Antonovského salutogenetický prístup). V šiestej kapitole nájdeme poznatky o tom, ako záťaž a stres ovplyvňujú hromadné správanie sa ľudí (správanie sa v dave, vznik paniky, prípadne výbuchov násillia). Posledná – siedma časť textu upozorňuje na rezervné možnosti odolnosti ľudskej psychiky. Poukazuje na to, že nie sme vydaní napospas záťaži a stresu (hoci sa z nášho života nedajú úplne odstrániť), ale upozorňuje nás na naše rezervy a možnosti v zmysle sebazdokonaľovania a harmonizácie osobnosti.

Treba len odporučiť všetkým tým, ktorí sa o problematiku psychickej odolnosti a jej zvyšovanie zaujímajú, či už výskumne alebo prakticky (vo výchove, psychoterapii, alebo poradenstve), aby si príručku prečítali a zaradili medzi svoje základné študijné pomôcky.

Ján Senka

V. H o d a p p, P. S c h w e n k m e z g e r (Hrsg.): **Ärger und Ärgerausdruck** (Hněv a jeho vyjádření). Bern – Göttingen – Toronto – Seattle, Huber 1993. 302 stran.

Publikace se zabývá aktuálními otázkami definování, měření a teorii hněvu. Dále pak jeho výrazem (vyjádřením) a zvládním. Publikace je výrazným příspěvkem pro diferenciální psychologii emocí a psychologii zdraví.

První část je věnována základům a metodám výzkumu hněvu. Kromě popisu situačních a osobnostně specifických podmínek hněvu a jeho vyjádření se tato část zabývá otázkami koncepčními a diagnostickými metodami psychologickými [např. „Das AHA Syndrom“; MMPI, Sr.O. Spreen, 1963; Hostility and Direction of Hostility Qu-

estionnaire – HDPQ – G. A. Foulds, T. M. Caine, M. A. Creasy, 1960; Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren (FAF) od R. Hampela a H. Selga (1975); F-P-I (Fahrenberg, Hampel, Selg, 1989)] a řadou jiných. Značná pozornost je věnována Modelu hněvu jako rysu a stavu v opoře od C. D. Spielbergera [např. State-Trait-Ärgerskala (STAS) a zejména nové diagnostické pomůcky „State-Trait-Anger-Expression Inventory“ (STAXI), jež editoři knihy validizovali na německé poměry (česká verze rovněž v přípravě Mana, Stuchlíkové a Spielbergera).