

## **Abstrakt**

Práce se věnuje vůli, volní vlastnostem a sebevýchově u studentů. Vychází ze současného pojetí vůle jako syntetické funkce osobnosti, vývojově nejvyšší schopnosti seberegulace a omezeného kognitivního zdroje. Volní vlastnosti jsou chápány jako vnější projev vůle, sebevýchova se na však základě rešerše literatury jeví jako zastaralý termín, který byl nahrazen novými termíny a oblastmi zkoumání (e.g.: prokrastinace). Z předloženého představení různých pojetí vůle a seberegulace vyplývá podobnost mezi existujícími modely: na jedné straně stojí emocionální, pudový systém (thymos, id, horký systém), který stojí v opozici k racionálnímu systému (logos, ego, studený systém), a úspěšná seberegulace člověka stojí na schopnosti se nenechávat strhnout emocionálním, horkým systémem. Dále se práce věnuje specifikům sebevýchovy u studentů a základním proměnným, které ji ovlivňují (individuální rysy osobnosti, motivy, čas a stres, role učitele a kolektivu), a představuje jednotlivé metody sebevýchovy: sebezpoznání, správné formulování cíle, předběžný závazek, implementační záměr, tvorbu zvyku, dosahování „flow“. Empirická část obsahuje návrh kombinovaného výzkumného projektu, který se jednak zaměřuje na zjištění rozdílů a porovnání osobnostních rysů u různého typu studentů VŠ, a jednak na testování intervenčního programu, který byl na základě výše zmíněných metod sebevýchovy navržen.