

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FILOSOFICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie

Bakalářská práce

2014

Petr Kačena

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



FILOZOFICKÁ FAKULTA
UNIVERZITY KARLOVY
V PRAZE

Bakalářská práce

Petr Kačena

Volní vlastnosti a sebevýchova u studentů

Will-traits and self-education of students

Praha 2014

Vedoucí práce: PhDr. Pavel Uhlář

Děkuji vedoucímu práce PhDr. Pavlu Uhlářovi za podnětné konzultace ke struktuře a obsahu práce. Taktéž děkuji Baboře Pilné za podporu při psaní.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 6. května 2014

.....
Bc. Petr Kačena

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 specifickým 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: sebepoznání, 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.

Klíčová slova

psychologie, vůle, konace, sebekontrola, sebevýchova, volní vlastnosti, rysy osobnosti

Abstract

The bachelor thesis deals with volition, will traits and self-education of students. Volition is understood as a synthetic function of personality, evolutionary highest function of self-regulation and a limited cognitive source. Will traits are considered an outer manifestation of will, self-education (especially its Czech equivalent) is considered an outdated term that is being replaced by similar topics of research such as procrastination. Several philosophical and psychological concepts of will and self-regulation are outlined. Author conceives much of them similar, suggesting emotional, impulsive system (thymos, id, hot system) is usually put opposite to a rational system (logos, ego, cool system). Successful self-regulation is therefore based on an ability to master the emotional, hot system. Another part of the paper deals specifically with self-education and variables that are affecting it (individual traits, motives, time and stress, role of a teacher and group). Several methods of self-education are described: self-discovery, formulation of educational goals, precommitment, implementation intention, creating of a habit, reaching flow. The paper ends with a research proposal, that would measure individual differences of students in terms of personality traits (especially self-control and IQ) and would also test an improving intervention programme based on the self-education methods presented.

Keywords

psychology, volition, will, willpower, self-control, self-education, personality traits, self-regulation, self-management

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	DEFINICE A KONTEXT	10
2.1	VŮLE.....	10
2.2	VOLNÍ VLASTNOSTI A VOLNÍ PROCESY	12
2.3	SEBEVÝCHOVA	13
2.4	STUDENTI.....	15
3	VŮLE A SEBEREGULACE V PSYCHOLOGII	17
3.1	OD ANTIKY DO ROKU 1879.....	17
3.2	VŮLE U WUNDTA, JAMESE A FREUDA	18
3.3	20. STOLETÍ: VYBRANÉ KAPITOLY	20
3.3.1	<i>Kurt Lewin</i>	20
3.3.2	<i>Vůle v širším kontextu: nacistické Německo</i>	21
3.3.3	<i>Julian B. Rotter: locus of control</i>	21
3.3.4	<i>Rollo May.....</i>	22
3.3.5	<i>Walter Mischel: oddalování gratifikace</i>	23
3.4	MODERNÍ POZNATKY K SEBEREGULACI.....	24
3.4.1	<i>Walter Mischel: horký/studený systém</i>	24
3.4.2	<i>Roy F. Baumeister: egodeplece</i>	24
3.4.3	<i>Rozhodování a egodeplece</i>	25
4	VOLNÍ VLASTNOSTI A SEBEVÝCHOVA U STUDENTŮ	27
4.1	PROMĚNNÉ V PROCESU SEBEVÝCHOVY.....	28
4.2	VYBRANÉ METODY SEBEVÝCHOVY.....	29
4.2.1	<i>Sebepoznání</i>	30
4.2.2	<i>Správné formulování cíle</i>	31
4.2.3	<i>Předběžný závazek (precommitment)</i>	32
4.2.4	<i>Implementační záměr (implementation intention)</i>	33
4.2.5	<i>Tvorba zvyku</i>	34
4.2.6	<i>Dosahování „flow“</i>	34
5	NÁVRH KOMBINOVANÉHO VÝZKUMNÉHO PROJEKTU	36

5.1.1	<i>Výzkumný soubor</i>	36
5.1.2	<i>Výzkumné otázky</i>	36
5.1.3	<i>Plán výzkumu</i>	37
5.1.4	<i>Metody výzkumu</i>	38
5.1.5	<i>Analýza dat</i>	39
5.1.6	<i>Diskuze</i>	39
6	ZÁVĚR	40
7	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:	42
	PŘÍLOHA 1: ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	47

1 Úvod

„Prostředkem duchovního rozvoje člověka je kázeň.“ Morgan Scott Peck (2008, s. 292)

Ve snaze odolat pokušení Sirén je Odysseus připoután ke stěžni a námořníci mají zalepené uši voskem. Tak je v příběhu z 8. století před Kristem znázorněna zkušenost člověka s uplatňováním vůle. Téma vůle, volních vlastností a sebevýchovy je napříč historií doménou zejména filosofie a později nově formované vědy psychologické. Ačkoliv se dnes dotýká mnoha sociálních a psychologických problémů, je vůli, volním vlastnostem a sebevýchově věnována v české literatuře minimální pozornost. Na základě zahraničních výzkumů se však ukazuje, že prediktivní síla sebekontroly, resp. vůle, je v kategoriích jako příjem, finanční stabilita, prestiž povolání, fyzické a mentální zdraví, zneužívání drog nebo kriminální činnost srovnatelná s faktorem obecné inteligence nebo socioekonomickým statutem rodiny (Duckworth, 2012). A opačně, slabá sebekontrola „*koreluje s takřka všemi typy individuálních traumat jako je ztráta přátel, propuštění z práce, rozvod, nebo pobyt ve vězení.*“ (Baumeister et al., 2011, s. 15). Tyto poznatky samozřejmě vyvolávají zájem vůli a volní vlastnosti rozvíjet, protože právě silná vůle a rozvinuté volní vlastnosti jsou předpokladem dobré sebevýchovy jedince, resp. jeho úspěšné socializace a kvality života obecně. To platí zejména v prostředí postmoderní společnosti s vysokým podílem samozaměstnanců, nutnosti se často přeorientovat na trhu práce či úspěšně samoregulovat pracovní činnost v prostředí neustálých podnětů datových technologií. Cílem práce je tak zmapovat stav pochopení vůle, volních vlastností a seberegulace člověka a do českého prostředí přinést metody sebevýchovy, které doposud nebyly publikovány.

Práce se skládá z úvodu, čtyř tematicky zaměřených kapitol a závěru. První tematicky zaměřená kapitola se věnuje definování pojmů hojně využívaných v této práci (vůle, volní vlastnosti, sebevýchova) a vymezení cílové skupiny studentů, na kterou se tato práce zaměřuje. Druhá tematicky zaměřená kapitola představuje různá pojetí vůle a seberegulace v historii psychologie. V průběhu psaní této práce jsem zjistil, že téma je obsahově bohatší, než je v daném rozmezí zvládnutelné, proto jsem se v této kapitole rozhodl zaměřit zejména na vůli a seberegulaci, ne na historický vývoj sebevýchovy. Nutno dodat, že z psychologického hlediska chápu jako hlavní determinanty úspěšné sebevýchovy člověka právě vůli a seberegulaci. Třetí tematicky zaměřená kapitola se věnuje vybraným metodám sebevýchovy, které se v české literatuře neobjevují. Tato

praktická část předchází návrhu kombinovaného výzkumného projektu v poslední kapitole, v rámci něhož by právě některé metody byly testovány pro svou účinnost.

Více jak polovina práce vychází z odborných, anglicky psaných zdrojů. Důraz při výběru literatury jsem kladl na aktuální odborné studie k tématu. Pokud není u přímých citací uvedeno jinak, jedná se o vlastní překlad. U pojmů, které v češtině ještě nemají ustálený ekvivalent, nebo by se překlad kryl s jiným již zavedeným termínem, uvádím v závorce původní anglický pojem. Práce využívá citační normu ISO 690:2011.

2 Definice a kontext

Cílem této kapitoly je porovnat přístupy různých autorů k pojmům, jimiž se zabývá tato práce, a přinést odpovídající kontextuální ukotvení. Mimo volní vlastnosti a sebevýchovu považují za zásadní věnovat se pojetí vůle, neboť řada autorů považuje volní vlastnosti právě za vnější projev vůle (Nakonečný, 2011, s. 562) nebo její vlastnosti (Holeček, 2003, s. 130). V této části také bude vymezen pojem studenti. To považují za důležité jednak pro účely návrhu kombinovaného výzkumného projektu a jednak pro pochopení kontextu, ve kterém studenti uplatňují volní vlastnosti a vychovávají sami sebe.

2.1 Vůle

Na fenomén vůle se ve svém uvažování zaměřil již Aristoteles (viz kapitola 3.1), v psychologii je pak předmětem zájmu předních myslitelů od samého formování této vědy na konci 19. století. V teorii osobnosti ji jako faktor objevil již v roce 1905 Webb, později v roce 1953 jej potvrdil R. B. Catell (dle Nakonečný, 1998, s. 522). Přesto k tématu vůle neexistuje jednotné psychologické paradigma a není ani ustáleno společné pojmosloví. V důsledku toho tematika vůle a sebekontroly často nebývá řazena do učebnic psychologie jako samostatná kapitola a obecně jí není věnováno mnoho pozornosti. V anglickém jazyce se pro vůli používají synonymně slova *will*, *volition* a *willpower* (toto označení zpopularizoval Baumeister názvem své poslední knihy *Willpower: rediscovering the greatest human strength*). Americká psychologická asociace vedle toho považuje za společná označení pro vůli ještě: „*determination, drive, resolve, self-discipline, self-control*.“ (APA, 2014). „Determination“ ve smyslu rozhodnosti ale Nakonečný (2011, s. 562) řadí již do volních vlastností a obdobně *drive* nepoužívá Steven Pinker ve své nedávné stejnojmenné knize pouze ve významu vůle. V německé odborné literatuře se používá termín *Volition*, nicméně se týká „*vůle jako procesu (volní regulace jednání), nikoli vůle jako dispozice k jednání*.“ (Nakonečný, 2011, s. 562). Podle Americké psychologické asociace většina psychologických vědců dnes definuje vůli jako:

- „*Schopnost odložit uspokojení a odolat krátkodobým pokušením pro dlouhodobé cíle,*
- *schopnost ovládnout nežádoucí myšlenky, pocity nebo impulsy,*
- *schopnost uplatnit ‚studený‘ kognitivní systém chování spíše než ‚horký‘ emocionální systém,*
- *vědomou, zacílenou regulaci vlastního self svým self,*

- *limitovaný zdroj, který může být vyčerpán.*“ (APA, 2014).

Tato definice jasně vychází z prací a teorií Mischela (horký/studený systém) i Baumeistera (vůle jako limitovaný zdroj), které budou podrobně rozebrány v následujících kapitolách (viz kap. 3.4). Brichcín, kterého můžeme považovat za hlavního českého teoretika vůle a sebekontroly, podává následující definici: „*Vůle je naučený komplex schopností, vlastností a dovedností, který umožňuje člověku, aby podle osobních záměrů cílevědomě řídil svou duševní činnost a jejím prostřednictvím reguloval: kognitivní a rozhodovací procesy; funkci nižších řídicích subsystémů; aktivitu periferních orgánů (efektorů); průběh své interakce se světem objektů a subjektů; některé vnitřní stavy vlastního organismu.*“ (Brichcín, 1999, s. 409). Jinde pak uvádí, že se vůle uplatňuje „*při řízení těch aktivit, pro něž člověk dosud nemá v paměti uloženou ucelenou sestavu prováděcích programů (akčních vzorců).*“ (Brichcín, 1999, s. 409).

Uvedené dvě definice nejsou v rozporu. Brichcín neuvádí prvek vůle jako limitovaného zdroje (ve své knize *Vůle a sebekontrola* práce Baumeistera nikde neuvádí) ani aplikaci teorie horkého/studeného systému. Naproti tomu zdůrazňuje důležitost vůle při vykonávání aktivit bez naučených vzorců. Vůle se totiž uplatňuje často při realizaci nových činností a při vytváření zvyků (např. pro každodenní čištění zubů člověk mnoho vůle vynakládat nebude, protože se jedná o zautomatizovanou činnost, resp. zvyk). Uhlář (2013, s. 20) uvádí, že k základním třem konstitutivním složkám myslí (emoce, motivace, kognice) přistupuje u lidí s rozvinutější psychikou právě vůle.

Nakonečný i Brichcín se shodují na pojetí vůle jako vlastnosti i procesu, stejně tak oba hovoří o volní regulaci či vůli jako vývojově nejvyšším mechanismu regulace chování. Pro Nakonečného však vůle znamená jednak volní regulaci chování, a jednak je „*souborným názvem pro tzv. volní vlastnosti osobnosti (odvaha, vytrvalost atd.)*.“ (Nakonečný, 1998, s. 522). Jinde obdobně uvádí, že jako vnitřní dispozice osobnosti slouží vůle k prosazování a sebeovládání, a její vnější projevy jsou charakterizovány jako volní vlastnosti osobnosti (2011, s. 562).

Vůli též není nutné chápat pouze jako jakéhosi vnitřního policistu, který stojí v protikladu k instinktivním potřebám člověka. Např. Rollo May se domnívá, že „*existuje i vůle, jež se pouze nestaví proti tělesným touhám, ale jež je s tělem v souladu, vůle vycházející z nitra: není to vůle odporu, ale účasti.*“ (May, 2007, s. 244). Tím má blízko k post-kantovským filosofům, kteří vůli chápou jako základní životní sílu (viz kap. 3.1).

V psychologii se objevují i další pojetí, např. Viktor Frankl postuluje vůli ke smyslu jako potřebu člověka naplňovat život smysluplným konáním.

Téma vůle též přirozeně směřuje k otázce svobodné vůle, resp. svobody člověka obecně. V psychologické rovině se tento problém jeví jako problém zážitku, kdy jedinec neví, do jaké míry jedná z *vlastní vůle*, a jakou roli v jeho jednání hraje vnější tlak, rodinné vzorce nebo společnost. Mimo vnější tlak je ale nutné do poctivého zodpovězení této otázky zahrnout i existenci obranných mechanismů, kognitivní distorzi či otázku spolehlivosti vlastního vnímání. Problém svobodné vůle se tak jeví vhodné nazírat v rovině bio-psycho-sociálního modelu osobnosti, ale jeho řešení přesahuje možnosti této práce.

2.2 Volní vlastnosti a volní procesy

„Volní vlastnosti jsou strukturálně-funkční a obsahově-vztahové charakteristiky lidské psychiky, které relativně stálým způsobem spoluurčují průběh volních procesů a projevují se v individuálně příznačných rysech činnosti i v individuálně typických zvláštěnostech sociálního styku.“ (Brihcín, 1999, s. 408). Podle Brihcína (1999, s. 148) se jedná například o iniciativu, cílevědomost, činorodost, rozvážnost, rozhodnost, snaživost, vytrvalost nebo odpovědnost. Ve své publikaci podává přehled 25 volních vlastností a jejich pozitivního a negativního rysu, nicméně jejich výčet nepovažuje za definitivní a připouští v budoucnu zpřesnění na základě dalšího výzkumu (1999, s. 150-158). V kontrastu s Nakonečným nepovažuje volní vlastnosti za atributy substanciálně pojaté vůle. Nakonečný chápe volní vlastnosti za vnější projev vůle a pro příklad vyjmenovává vlastnosti osobnosti jako *„vytrvalost, rozvážnost, rozhodnost, důslednost, cílevědomost, plánovitost, houževnatost, obezřetnost, důkladnost, zodpovědnost, zásadovost a další vlastnosti a jejich protiklady.“* (Nakonečný, 2011, s. 562). Rubinštejn (1964) uvádí tyto volní vlastnosti: iniciativa, samostatnost, rozvaha (vs. impulsivnost), energičnost, síla vůle, sebekontrola, sebeovládání, sebezapření, důslednost a zásadovost (dle Brihcín, 1964, s. 148).

Nelze než souhlasit s Brihcínem, že názory na podstatu volních vlastností v psychologických učebnicích chybí, nebo se značně rozcházejí, a že *„volní vlastnosti jsou obvykle definovány pouze popisně, což není právě spolehlivou směrnicí pro vyhledávání efektivních metod jejich rozvíjení.“* (Brihcín, 1999, s. 147). Většina současných souborných publikací k tématu se věnuje seberegulaci a vůli jako procesu a nebere v úvahu individuální rozdíly (Hoyel, 2010; Morsella et al., 2009). Pokud přeci jen ano, vůle a volní vlastnosti jsou zkoumány zejména v souvislosti s impulsivitou (Deyoung, 2013)

nebo Pětifaktorovým modelem osobnosti (McCrae a Lockehoff, 2010). Dobrá sebekontrola je spjata s nízkým skóre faktoru neuroticismu a vysokým skórem faktoru svědomitosti. Zajímavé je, že faktor neuroticismu má s věkem tendenci klesat a faktor svědomitosti naopak stoupat. Problémy se sebekontrolou by tak měly s věkem klesat, což se i skutečně děje. Např. „*klesá prevalence kouření postupně s věkem po rané dospělosti, a taktéž od rané do střední dospělosti výrazně klesá výskyt hraniční poruchy osobnosti, charakterizované zčásti impulzivitou.*“ (McCrae a Lockehoff, 2010, s. 162).

Volní vlastnosti lze tak definovat jako relativně stálé charakteristiky individuální psychiky, které „*spoluurčují v různých situačních podmínkách individuálně typický průběh volních procesů.*“ (Brihcín, 1999, s. 149). Volní procesy (termín, který používá Brihcín) probíhají v životě člověka denně a jejich periodicita má dopad právě na rozvoj volních vlastností. Brihcín (1999, s. 149) se domnívá, že vztah mezi volními procesy a volními vlastnostmi osobnosti má povahu vzájemného a obousměrného ovlivňování. Volní procesy v tomto smyslu mají velmi blízko ke koncepci vůle jako omezeného zdroje formulované Baumeisterem (1998). Časté uplatnění vůle, jakýsi trénink vůle, by měl být právě předmětem výchovy ze strany rodičů, ale i sebevýchovy, které se budu věnovat v následující kapitole.

2.3 Sebevýchova

Hartl (2000, s. 526) definuje sebevýchovu jako „*úsilí člověka změnit vlastní povahu či chování.*“ Čáp (1993, s. 350) chápe obdobně sebevýchovu jako „*cílevědomé a dlouhodobé úsilí o formování sebe sama k vytčenému cíli.*“ V angličtině se setkáváme nejčastěji s pojmem „self-education“, jehož část odkazující k edukaci znamená vzdělávání i výchovu. V českém prostředí je sebevzdělávání chápáno spíše jako podkategorie sebevýchovy (Kohoutek, 2002, s. 394). Taktéž je možné se setkat s pojmy „self-management“, „self-regulation“ nebo „self-discipline“, jejichž obsahová spjatost se sebevýchovou je zpravidla předmětem individuálního výkladu daného autora.

Sebevýchova se nejeví jakou současný a populární pojem. V katalogu Mětské knihovny v Praze i Knihovny AV ČR najdeme stejný výčet českých monografií, které se tématice věnují; tři nejmodernější z nich jsou *Sebevýchova vysokoškolských studentů* Marie Opatřilové z roku 1984, *Sebevýchova a duševní zdraví* Libora Míčka z roku 1976 a *O sebevýchově mladého člověka* Jozefa Kuricy z roku 1966. V novějších pedagogicko-psychologických publikacích se objevuje pojem výjimečně a je mu zpravidla věnován prostor do jedné kapitoly jako např. v *Osobnosti a sebepoznání studentů* Rudolfa Kohoutka

z roku 1998. Dalo by se usuzovat, že zájem o problematiku sebevýchovy je na ústupu. Důvodem bude ale spíše jazykový posun, jež nesvědčí o nezájmu čtenářů o seberegulaci, sebekontrolu a zlepšování vlastního charakteru. Tématiku sebevýchovy dnes zastupují spíše pojmy jako seberozvoj, sebeřízení, seberozvojové aktivity nebo prokrastinace (resp. boj proti ní). Dokladem tomu je např. nedávný úspěch knihy Konec prokrastinace Petra Ludwiga z roku 2013. Tento jev ukazují i výsledky z vyhledávače Google (viz Tab. 1).

Tab. 1 : Výsledky vyhledávání klíčových slov v češtině a angličtině

Klíčové slovo	Přibližný počet výsledků
sebevýchova	26 100
sebevzdělávání	132 000
prokrastinace	348 000
self-education	1 300 000
procrastination	4 240 000

Zdroj: www.google.com, vyhledávání ze dne 18. 4. 2014.

Při vyhledávání klíčových slov na Googlu dochází k podobnému poměru výsledků u slov sebevýchova a prokrastinace v češtině a angličtině a výsledky svědčí též o relativně malém zájmu o sebevýchovu, resp. sebevzdělávání. Služba *Google Ngram Viewer* potvrzuje klesající zájem o pojem sebevýchova v anglické akademické literatuře. Při vyhledávání se objevuje poloviční výskyt anglického ekvivalentu slova sebevýchova v roce 2007 oproti roku 1965 (Google Ngram Viewer, 2014). Nevýhodou tohoto stavu jsou samozřejmě zastaralá data z výzkumů, např. zjištění z dotazníků týkající se sebevýchovy u studentů, které u nás prováděl Míček, jsou ze 70. let 20. století (1976, s. 37). Taktéž některé propojení komunistické ideologie se sebevýchovou (Opatřilová, 1984) dnes již naštěstí nelze považovat za aktuální. Sebevýchova je tak dnes spjata zejména s učení o prokrastinaci a uplatňováním vůle, např. v díle Baumeistera (2011).

Čáp při psychologickém rozboru sebevýchovy uvádí následující výčet psychologických pojmů, které lze pro její popis využít:

- „- sociální učení, napodobování modelu a identifikace s ním;
- mechanismy autoregulace na podkladě zpětné vazby;
- dosahování cílů a motivace s tím spjaté, včetně potřeby seberealizace;

- *volní procesy a vlastnosti, boj motivů, rozhodování, realizace rozhodnutí navzdory překážkám;*
- *psychofyziologické stavy, jejich regulace a autoregulace;*
- *koncepce já*
- *aktivnost-pasivnost osobnosti, zvláště motivační a charakterová, aktivní vyhledávání a stimulování vnějších činitelů.*“ (Čáp, 1993, s. 352).

Z výše uvedeného je patrné, že sebevýchova zahrnuje řadu psychologických fenoménů a realizuje se díky součinnosti kognitivní, afektivní, motivační i konativní složky osobnosti. V této práci bude dále kladen důraz na popis efektu konativní složky osobnosti na sebevýchovu, tedy spjatosti vůle a volních vlastností se sebevýchovou. Důležité je zdůraznit, že právě silný formativní účinek na volní vlastnosti má cílevědomé řízené a systematicky opakované sebevýchovné (a výchovné) působení (Briční, 1999, s. 149). Podle Kohoutka (2002, s. 407) má sebevýchovné působení čtyři etapy. Výchozí etapou je sebepoznání, v druhé etapě následuje projektování a stanovení reálných cílů. V třetí fázi následuje zaměření a soustavné dosahování stanovených cílů; nakonec ve čtvrté fázi přichází na řadu zjišťování, jak se člověk změnil. V tomto schématu budou v kapitole o vybraných metodách sebevýchovy (viz kap. 4.2) představeny i v české literatuře doposud nepopsané nástroje. Důležitost působení vůle je v tomto etapovém rozložení sebevýchovy zjevná.

Sebevýchova předpokládá zralou osobnost, i když se její elementární prvky začínají uplatňovat již před pubertou (Čáp, 1993, s. 350). Sebevýchovu je nutné chápat jako dlouhodobý proces, který začíná již formováním vůle a volních vlastností, resp. schopností dítěte oddálit gratifikaci. Sebevýchova vrcholí v době adolescence a mladé dospělosti. Bylo by však chybou ji poté chápat jako proces ukončený, neboť sebevýchovné působení ve smyslu růstu vlastní osobnosti není v podstatě nikdy završeno.

2.4 Studenti

Tato práce je zaměřena na volní vlastnosti a sebevýchovu u studentů. V českém jazyce jsou studenti, oproti žákům, tradičně spojováni se středním, vysokoškolským a dalším vzděláváním. Pro potřeby této práce ale budeme pod studenty řadit prezenčně studující adolescenty od 15. roku až po mladé dospělé do 26. roku života s důrazem na samotné studenty VŠ. Podle Opatřilové (1984) studenty vysokých škol od studentů středních škol odlišuje nutnost samostatného studia, tedy i vyšší míra uplatnění

sebevýchovného působení. Opatřilová (1984) ve svém výzkumu na Pedagogické fakultě v Brně zjistila, že téměř všichni zkoumaní studenti usilovali o sebevýchovu (N = 679), z toho ale pouze 15 % soustavně. Nejvíce studentů usilovalo o změnu charakterových vlastností, s důrazem právě na volní vlastnosti.

Studenti mezi 15. a 26. rokem řeší mnohé životní problémy, mezi něž patří také výběr studia a s ním spojená kariévní volba. Kohoutek tvrdí (2002, s. 407), že „*motivem jejich sebevýchovy jsou především profesní ideály, plány, zájmy, tendence.*“ Chápou totiž už význam kultivování určitých osobnostních vlastností pro úspěšné vykonávání zamýšlené profesionální činnosti. V teorii Eriksonově (1958, s. 225 – 250) je úkolem člověka v tomto období překonat dvě psychosociální krize. Zhruba do 19. roku života ho čeká překonání krize *identity proti zmatení rolí*, kdy je hlavním úkolem mladého člověka formování identity jeho ega. Kolem 20. roku pak nastupuje další vývojové stádium, tzv. *intimita vs. izolace*, úkolem je v této chvíli právě vytvoření hlubokého, otevřeného a intimního vztahu s druhým partnerem.

3 Vůle a seberegulace v psychologii

Následující historicko-literární přehled se zaměřuje zejména na vývoj pojetí vůle, seberegulace a sebekontroly od antického Řecka po současnou kognitivní a sociální psychologii.

3.1 Od antiky do roku 1879

Vůle je až do 19. století předmětem zejména filosofie, v menší míře se objevuje i v rámci jiných věd, např. v zoologii jako Lamarckova *vůle k pokroku*. Význam slova se v průběhu staletí vyvíjí a u různých autorů nabývá odlišných významů. Za velmi zdařilou považují v tomto ohledu kategorizaci Charlese Kahna, ze které budu vycházet i zde. Kahn (1988, s. 235-236) rozděluje koncepty o vůli do čtyř historicko-filosofických kategorií:

a) Svobodná vůle vs. determinismus. Toto pojetí začíná u Aristotela a Epikura. Josef Stavěl v Aristotelově díle *De anima* spatřuje již náznak schématu „*elementární psychické reakce, vyznačující se známými třemi stránkami: poznávací, citovou a snahovou.*“ (Stavěl, 1971, s. 93-94). Aristoteles připisoval snažení všem živočichům, ale rozumové snažení ve smyslu vůle jen člověku. Vůle tedy u něj vzniká v rozumové části duše (logos) a žádost v nerozumné (thymos), nicméně ji chápe jako důsledek spolupráce obou (Stavěl, 1971, s. 94). Aristoteles ve svém díle *De Anima* (2000) píše: „... *i když rozum nařizuje a úvaha člověku přikazuje, že se má něčemu vyhýbati nebo to má vyhledávati, přece člověk často nevykoná příslušný pohyb, nýbrž jedná podle míry své žádosti, jako například člověk nezdrželivý... Lidé zdrženliví, ač mají také nějaká přání a žádosti, přece nečiní toho, po čem touží, nýbrž poslouchají rozumu.*“ (dle Stavěl, 1971, s. 94). Důležité je si povšimnout, že v rámci jeho textu se vůle jako koncept vůbec neobjevuje (Kahn, 1988, s. 245), leč jako fenomén je vůle již v jeho uvažování implicitně přítomná.

b) Theologický koncept vůle. Tento koncept je spjat s dílem Sv. Augustýna a Tomáše Akvinského. V tomto pojetí vede vůle boží vůli lidskou. Vůle i intelekt jsou u Tomáše Akvinského dva principy, které sdílí člověk s anděly i Bohem. Vůle je tak uplatňována duší nezávisle na fyzickém těle člověka, a nemá tedy ani žádné místo určení v těle.

c) Post-kartesianská koncepce. Tato koncepce chápe vůli jako mentální příčinu (předchůdce) fyzického aktu. Toto pojetí je spjato s René Descartem, Davidem Humem a později i např. s Williamem Jamesem. V podstatě tvoří jádro dnešního pojetí vůle v psychologii a významově je i nejbližší laickému pochopení tohoto slova.

d) Post-kantovská tradice. Kahn do tohoto pojetí řadí díla Kanta, Schopenhauera i Nietzscheho. Vůle je u nich chápána jako „*dimenze, v rámci které si uvědomujeme nás samé jako ...neempirické entity.*“ (Kahn, 1988, s. 236). Tardy (1964, s. 177) interpretuje pojetí vůle Schopenhauera a Nietzscheho jako snažení, puzení, které je vlastní všem přírodním jevům, je jejich podstatou. U člověka tito filosofové zdůrazňují živelnou, iracionální povahu jeho vůle.

3.2 Vůle u Wundta, Jamese a Freuda

Každý historický příběh v psychologii zpravidla začíná vyprávěním o spjatosti s východisky a teoriemi otců této vědy, nejinak je to tomu i u vůle. První ryze psychologický konstrukt vůle přinesl Wilhelm Wundt. Pro Wundta byla vůle natolik významná, že i celý jeho psychologický systém byl nazván voluntarismus. Jeho pojetí vůle se v průběhu let vyvíjelo, za víceméně ustálené se považuje to z roku 1880 z druhého vydání „*Grundzuge der physiologischen Psychologie*“ (Tardy, 1964, s. 177). Vůle v jeho smyslu neznamena nezbytně akt vědomé volby nebo rozhodnutí, akt rozhodnutí byl pouze součástí celkové volní aktivity (Rieber a Robinson, 2001). Voluntarismem se myslí to, co bylo později označováno jako dynamické přístupy v psychologii, tedy vůle ve Wundtově smyslu jsou všechny afektivně-motivační procesy, které tvoří základ dalších psychologických jevů (Rieber a Robinson, 2001, s. 103).

Na pojetí vůle Wilhelma Wundta reaguje ve své nejvýznamnější William James (vydané o deset let později). James začíná kapitolu o vůli v druhém díle *Principů Psychologie* slovy: „*Touhá, přání a vůle, to jsou stavy mysli, které každý zná, ale žádná definice je nedokáže vysvětlit jasně.*“ (James, 1950, s. 486). Trefně tak komentuje těžkost definování vůle. James ve svém základním díle přináší jako jeden z prvních teoretiků psychologický konstrukt vůle. V první řadě totiž pojímá vůli jako vztah mezi vlastním já (Self) a stavem mysli, ne jako vztah mezi já a mimomentálními jevy, jak vyplývalo z filosofické tradice (James, 1950, s. 526). Nelze než souhlasit s Brichtínem, že vůle u Jamese „*byla analyzována jako dynamický faktor, spíše než statická vlastnost nebo schopnost.*“ (Brichtín, 1999, s. 21). James totiž pojímá vůli jako ideomotorickou aktivitu, akt, jež je zakončen fyzickým úkonem. Tak autor nereflektuje zcela uplatnění vůle, které může mít pouze mentální charakter bez zjevného kinestetického efektu. William James tvrdí, že „*když chceme vykonat určitý chtěný akt, musíme mít přítomnou mentální koncepci z paměťových obrazů toho, co chceme vykonat.*“ (James, 1950, s. 492). Tento Jamesův předpoklad, že chtěná akce je reprezentována obrazem v mozku v podobě očekávaných

efektů a je asociována s motorickým programem, potvrdily i mnohé moderní studie (Papies a Aarts, 2013, s. 125-142). Mimo výše uvedené James (1950, s. 526-562) přináší ještě několik stále aktuálních poznatků k dynamice uplatnění vůle:

- a) Úsilí o pozornost je základním fenoménem vůle.
- b) Vůle se uplatňuje v situacích, kdy se v mysli objeví antagonistické tendence.
- c) Vůle se uplatňuje v situacích, kdy se rozhoduje o tom, jestli jednání bude určeno instinktivními (zejm. pudovými) či neinstinktivními (např. hodnoty, morálka) složkami osobnosti.

Sigmund Freud nevytvořil ucelenou teorii vůle, nicméně některé jeho poznatky byly inspirací pro další rozvoj v této oblasti. Ve strukturálním modelu osobnosti lze vůli ve smyslu vytváření dispozice i samotného procesu lokalizovat do všech tří instancí: Superega, Ega i Id. Superego je možné chápat jako iniciátor některých aktivit vůle. Superegu totiž Freud připisuje „*tvrdost a přísnost rodičů, jejich zakazující a trestající funkci,*“ (Freud, 1969, s. 397) jež jako by někdy iniciovala volní aktivity vedoucí k maximálnímu výkonu. Dále Superegu Freud připisuje „*sebeopozorování, svědomí a funkci ideálu.*“ (Freud, 1969, s. 399). Sebeopozorování je dnes např. americkým psychologem Baumeisterem (2011, s. 458) doporučováno jako jeden z účinných způsobů dosahování cílů. Tento pohled odpovídá i pozdějším poznatkům Vygotského, který „*chápe počátek vývoje volního aktu ve zvnitřnění verbálních instrukcí, které rodiče dávají dítěti, když se snaží o dosažení nějakého cíle, a jež pak dítě ‚exteriorizuje‘ v příslušném jednání.*“ (dle Nakonečný, 1997, s. 236). Ego lze v rámci jeho modelu chápat jako řídicí a syntetizující princip, jež k organizaci všech složek využívá i vůli. Freud píše: „*Jedině díky němu [Já] vzniká onen vysoký stupeň organizace, jehož má Já zapotřebí při svých nejlepších výkonech. Vývoj Já vede od vnímání pudů k jejich ovládnutí, toho však Já dosahuje pouze tím způsobem, že to, co v něm reprezentuje pudy, vřazuje v širší celek, včleňuje v určitou souvislost.*“ (Freud, 1969, s. 401). Pudy jsou reprezentovány právě Id, které má za cíl uspokojování potřeb. Ovládnutí potřeb Id, resp. schopnost oddálit jejich gratifikaci, je pro Freuda předpokladem úspěšné socializace. Tato schopnost se podle něj začíná vyvíjet ve chvíli, kdy si je dítě schopné vytvořit „*halucinatorní obraz naplňujícího se přání.*“ (Freud, 1959, s. 13). Takový mentální obraz uspokojené touhy (např. obraz mateřského prsu) umožní dítěti „*ohnout čas*“ a oddálit gratifikaci právě za pomoci vůle. Stejně jako James

tedy považuje představu uspokojení za základ volní aktivity. Není bez povšimnutí, že Freudova koncepce iracionálního Id, které volá po okamžitém uspokojení, bojujícího proti racionálnímu Egu, je v lecčems podobná moderní teorii vůle horkého a studeného systému (Mischel a Ayduk, 2013, s. 104).

3.3 20. století: vybrané kapitoly

Ačkoliv téma vůle bylo důležitým zájmem v nově se utvářející psychologické vědě na konci 19. století, od počátku 20. století až do 70. let zájem o toto téma klesal. Stalo se tak patrně i vlivem převládajících myšlenkových směrů a jejich zaměření - psychoanalýzy a behaviorismu. Podle bibliografické databáze PsycLIT (1887-1998) použití slova *volition* vrcholil mezi lety 1900 – 1909 výskytem v 1400 článcích na 100 000 článků, ve 20. letech klesá na výskyt 460, 290 ve 30. letech, 140 ve 40. letech a od té doby zůstává pod hranicí 100 (Zhu, 2004). I přesto během 20. století vznikají podnětné teorie, poznatky i experimenty, které s vůlí a volními vlastnostmi souvisí přímo nebo se jich úzce či vzdáleně dotýkají. Možnosti této práce však tkví pouze v letném nastínění vybraných kapitol, a to zejména při zpětném hodnocení a ve vztahu k překládanému pojetí vůle a volních vlastností. Vědomě vynechány tak budou například práce německých teoretiků Narcise Acha či Hanse Heckhausena, nebo Piagetovo pojetí vůle z kognitivně-vývojové perspektivy. Těžištěm práce jsou totiž zejména moderní koncepce a aktuální poznatky, jimž bude věnována další kapitola.

3.3.1 Kurt Lewin

Pojetí vůle Kurta Lewina lze nalézt v jeho díle *Psychologische Forschung* z roku 1926. Pro Lewina vůle znamená energii potřebnou k překonání překážek, které stojí v cestě za cílovým, zamýšleným chováním nebo bodem. Jádrem aktu vůle je podle něj úmyslné jednání, které rozděluje do tří fází. První je motivační proces (krátký nebo delší souboj motivů), poté následuje akt volby čili rozhodnutí, třetí fází je samotná záměrná akce (Lewin, 1926, s. 95). V jedné části jako by předznamenával budoucí Baumeisterovo pojetí „*vůle jako svalů*“, když píše: „*Jestliže tu je nebo není individuální zásobárna aktivní energie, která se využívá k úmyslnému jednání, které není založeno na ryzech potřebách, zůstává otevřenou otázkou pro další experimentální ověření.*“ (Lewin, 1926, s. 139).

3.3.2 Vůle v širším kontextu: nacistické Německo

Koncept vůle a volních vlastností v psychologii je potřeba chápat i v kontextu širšího společenského vývoje. Společenská poptávka může stimulovat vědecký rozvoj, nebo naopak vytvořit z tématu tabu, jemuž není vhodné se věnovat. Stalo se tak jistě v případě nacistického Německa. Psychologie vůle zde byla spjata s masovou poslušností a slovu vůle zůstaly i dlouho po skončení 2. světové války negativní konotace. Zřejmě tomu nepomohl ani název filmu Leni Riefenstahl *Triumf vůle* z roku 1935 či mnohé filosofické elaborace filosofa Heideggera spjatého právě s nacismem. Vůle v jejich pojetí samozřejmě měla daleko k Viktoriánskému konceptu osobní morální síli, ale rozdíl byl ztracen. Baumeister píše: „*Když přijde na špatné PR, není nic tak špatného jako osobní podpora od Adolfa Hitlera.*“ (Baumeister a Tierney, 2011, s. 147).

3.3.3 Julian B. Rotter: locus of control

Rotter poprvé uveřejnil svůj koncept „*locus of control*“ v roce 1954, v roce 1966 pak publikoval v časopise *Psychological Monographs* článek shrnující tento konstrukt na základě více jak desetiletého výzkumu (1966, s. 1-28). „*Locus of control*“ lze do češtiny volně přeložit jako místo či těžiště kontroly a označuje obecné očekávání člověka jeho individuální schopnosti ovlivnit výsledek. Rotter odlišuje dva póly, jež chápe jako kontinuum, vnější a vnitřní „*locus of control*“. Pokud je chování chápáno jako více závislé na vnější kontrole, tedy např. na osudu či štěstí, jedná se o vnější „*locus of control*“. Pokud je chování chápáno jedincem jako výsledek vnitřních faktorů (např. úsilí, výdrže, nebo svobodné vůle), jedná se o vnitřní „*locus of control*“. Rotter píše: „*Pokud subjekt chápe zpěvnění jako následek vlastní akce, ne však zcela závislý na jeho akci, potom je zpravidla považováno za výsledek kontroly jinými mocnými lidmi... Stav, kdy je osoba přesvědčena, že událost je závislá na jejím vlastním chování nebo na jejích trvalých charakteristikách, jsme nazvali přesvědčením o vnitřní kontrole.*“ (Rotter, 1966, s. 1). Na základě tohoto konstruktů autor vytvořil i vlastní dotazník, který byl dalšími autory pak pro různé potřeby modifikován (Brichcín, 1999, s. 214).

Rotterův konstrukt zjevně souvisí se sebevýchovou a schopností sám se regulovat. Vysoký skór vnitřního „*locus of control*“ souvisí s dobře vyvinutými volními vlastnostmi. To potvzují alespoň korelace s pětifaktorovým testem osobnosti, interní „*locus of control*“ koreluje se svědomitostí, a to spolu s vysokou vytrvalostí, nízkou mírou prokrastinace, trpělivostí, vysokou sebekontrolou nebo vysokou mírou *self-efficacy*, tedy s konstrukty

dalších psychodiagnostických metod (McCrae a Lockehoff, 2010, s. 154). S tím souvisí i aktuální poznatky z této oblasti. Judge řadí „*locus of control*“ do čtyř dimenzí tzv. jádrových sebehodnocení (*core self-evaluations*), a to spolu s neuroticismem, *self-efficacy* and *self-esteem* (Judge, Locke a Durham, 1991, s. 151-188). V pozdější studii dokonce tvrdí, že tyto konstrukty měří stejný faktor osobnosti (Judge et al., 2002).

3.3.4 Rollo May

Americký psychoterapeut Rollo May, který je řazen do existenciální i humanistické psychologie, přispěl k tématu vůle a seberegulace ve své nejznámější knize *Láska a vůle* (1969). V knize kriticky reaguje jak na psychoanalytické pojetí vůle, tak pojetí W. Jamese. Stejně jako později Baumeister (2011, s. 178) viní psychoanalytické hnutí z podkopání důležitosti vůle a nezávislého rozhodování člověka. Freudovo učení podle něj přineslo „*tendenci vidět v sobě pasivní, na vůli nezávislý produkt mocného přízraku dušených pudů... Obraz, který vytanul, byl determinovaný člověk – již ne řídící, nýbrž řízený.*“ (May, 2007, s. 185). Vůle a rozhodnutí jsou podle něj ve strukturálním modelu mysli neoddělitelně spjaty s Ono, tak s Já a Nadjá. May pojímá vůli, svobodu a autonomii jako část totality, jako „*kvality úplného Já – myslícího-cítícího-rozhodujícího-konajícího organismu.*“ (May, 2007, s. 185). S tím se později shoduje i přístup M. Nakonečného (1997, s. 237), který vůli chápe jako syntézu, kdy se ve volném aktu integrují jednotlivé složky osobnosti (intelektuální, emocionální, motivační). May ve své knize také kritizuje tehdejší společnost pro nedostatečnou schopnost uplatňovat vůli, domnívá se, že „*středobodem ‚neurózy‘ moderního člověka je podkopání jeho vnímání sebe sama jakožto odpovědné bytosti, podrývání jeho vůle a schopnosti činit rozhodnutí... Moderní jedinec bývá až příliš často přesvědčen, že i kdyby uplatnil svou ‚vůli‘ – či jakoukoli iluzi, již za ni pokládá- , svými činy by stejně nedosáhl žádného dobra.*“ (May, 2007, s. 186). Za zdroje tohoto pocitu lze patrně považovat technologickou složitost světa, resp. neschopnost člověka rozumět a ovládnout mnoho věcí denní potřeby, stejně jako složitost a velikost politického systému, která neumožňuje jedinci účinně intervenovat v případě nevole.

May se taktéž věnuje vztahu přání a vůle, považuje jejich koexistenci v životě člověka za nezbytnou: „*Vůle poskytuje přání zaměřenost self a zralost. Vůle chrání přání, umožňuje jeho trvání bez přílišného rizika.*“ (May, 2007, s. 221). Samotná aplikace vůle bez přání podle něj vytváří viktoriánského neopuritance, naopak okamžitá realizace přání bez vůle vytváří infantilní osobu, člověka-automat.

3.3.5 Walter Mischel: oddalování gratifikace

Walter Mischel studoval psychologii pod vedením Juliana Rottera. První práci o oddalování gratifikace publikoval v roce 1958 v časopise *Journal of Abnormal and Social Pathology* pod názvem *Preference for delayed reinforcement: An experimental study of a cultural observation*. Zabýval se v ní rozdíly mezi dvěma etnickými skupinami - černochoy a indiány z karibského Trinidadu – a testováním stereotypů o jejich povahových vlastnostech. Na teoretické otázky v této práci nenahlíží z pohledu behaviorismu nebo psychodynamické teorie, ale prizmatem sociální a kognitivní psychologie. Již v této práci využívá svůj experimentální přístup, kdy jsou probandům nabízeny sladké odměny: „*Můžeš mít tuto menší sušenku dnes nebo tuhle větší za týden.*“ (Mischel, 1958, s. 58). Tento experimentální přístup, který ho později proslavil, když se k němu na konci 60. letech s Marshmallow bonbóny vrátil, vytvořil základy pro moderní studium sebekontroly (APA, 2004). Od té doby on a jeho studenti publikovali více jak 200 studií o gratifikaci a odolnosti proti pokušení (Tobian a Graziano, 2010, s. 47). Z jeho článků publikovaných v 70. letech ohledně těchto výzkumů vyplývá několik důležitých poznatků:

a) Potvrzuje, že mentální reprezentace budoucí (odložené) odměny zjednodušuje proces oddalování gratifikace (Mischel a Ayduk, 2004, s. 88).

b) Pokud jsou odměny (bonbóny) odstraněny ze zorného pole, snižuje se konflikt a frustrace praměnicí z oddalování gratifikace, a děti jsou tak schopné vydržet déle bez odměny (Mischel, 1974).

c) Sebedistrakce, ať už externí, např. ve formě hraček, nebo interní ve formě odvádějících myšlenek, umožnila dětem vydržet déle, a to i v případě, že se na odměnu mohli dívat a zůstala v jejich zorném poli.

d) Vystavení obrázku koncové odměny signifikantně zvýšilo čas, po který dítě bylo schopno odkládat odměnu. To ovšem nefungovalo, pokud místo obrazu byla přítomná reálná odměna ve formě bonbónů (Mischel a Moore, 1973, s. 172-179).

Mischel v rámci longitudinální studie testoval stejné probandy a došel k závěru, že „*počet vteřin, které dítě dokáže vydržet v určitých diagnostických situacích, je signifikantním prediktorem vyšších výsledků v testech SAT a lepších sociálně-kognitivních, osobních a interpersonálních kompetencí o roky později.*“ (Mischel, Shoda a Peake, 1988, s. 687). Stejně výsledky později potvrdila řada dalších studií (Tangney, Baumeister a Boone, 2004; Duckworth a Seligman, 2005; Moffit et al., 2011).

3.4 Moderní poznatky k seberegulaci

3.4.1 Walter Mischel: horký/studený systém

Na základě třiceti let výzkumu v oblasti oddalování gratifikace a seberegulace formuloval v roce 1999 Walter Mischel spolu s Metcalfem vlastní teorii dynamiky vůle (1999), která nese označení horký/studený systém. Horký systém je impulsivní, reflexivní (součástí je i útok/útek reakce) a jeho základem je emocionalita. Jedná se o tzv. *go systém*. Jeho sídlo je podle autorů v amygdale (Mischel a Ayduk, 2004, s. 86). Studený systém je kongitivní, neurální, kontemplativní a strategický. Autoři ho označují jako tzv. *know systém* a jeho pravděpodobné umístění je v hipokampu a čelním laloku. Podle autorů vědomou kontrolu a vůli určuje to, do jaké míry dokážou tzv. ochlazující strategie (*cooling strategies*) generované kongitivním studeným systémem obejít aktivaci horkého systému. Mezi tyto strategie patří například postoj oddělení se od emocí (*detachment*), převedení pozornosti jinam (*self-distraction*) nebo přerámování (*re-contrual mechanisms*) situace ve smyslu hledání pozitiv - např. pobyt v nemocnici můžeme chápat jako dovolenou i odpočinek (Mischel a Ayduk, 2004, s. 93-95).

Podle Tobina a Graziana (2010, s. 55) vyžaduje model další rozvoj, vytýkají mu, že je deskriptivní a označující, spíše než vysvětlující. A stejně jako jeho autoři vidí podobnost s modelem Sigmunda Freuda, kde Id, charakterizováno iracionálním a impulsivním nutkáním k uspokojení přání, svádí bitvu s racionálním a logickým Egem.

3.4.2 Roy F. Baumeister: egodeplece

Roy F. Baumeister se v roce 1994 podílel na knize s názvem *Losing control* zabývající se sebekontrolou a vůlí, napsal jí spolu se svojí ženou Dianne Tice a harvardským profesorem Todem Heathertonem. Ačkoliv kniha neměla takový úspěch jako v roce 2011 vydaná *Willpower: rediscovering the greatest human strength*, nevídaným způsobem stimulovala další experimenty a studie, vč. vývoje škály na měření sebekontroly v testech osobnosti (Baumeister a Tierny, 2011, s. 244). Mimo jiné po jejím přečtení formuloval Baumeisterův spolupracovník Mark Muraven svoji hypotézu vůle jako omezeného zdroje (Baumeister, Gallito a Tice, 2009, s. 492). To vedlo k řadě experimentů za účelem ověření tohoto předpokladu, mimo jiné k dnes známému experimentu s ředkvičkami. Hladoví účastníci během něho byli instruováni, aby odolali sněžení čokolády a místo toho požili ředkvičky. Poté jim byl zadán frustrující neřešitelný úkol spočívající ve skládání geometrických puzzlů (Baumeister et al., 1998). Tito účastníci se

v porovnání s kontrolní skupinou, jež nemusela na začátku ničemu odolávat, vzdali při řešení mnohem dříve. Článek, ve kterém vědeckou obec poprvé seznamují s výsledky, vychází v roce 1998 v časopise *Journal of Personality and Social Psychology* pod názvem „*Ego depletion: is the active self a limited resource?*“. Baumeister zde pro stav vyčerpání vůle navrhuje právě termín egodeplece (*egodepletion*). Ten definuje jako sníženou schopnost regulovat vlastní myšlenky, pocity a akce. Po řadě dalších výzkumů Baumeister formuluje svoji tezi následovně: „1, *Člověk má omezené množství vůle, které se při využití vyčerpává. 2, Člověk používá stejný účet vůle na řešení celé řady úkonů.*“ (Baumeister a Tierney, 2011, s. 554). V této souvislosti přirovnává vůli metaforicky ke svalu, vůli tedy lze stejně jako sval vyčerpat ale i posílit.

V roce 2007 s kolegou Galliotem předkládá důkazy o spojení glukózy, resp. hladiny glukózy v krvi, se sebekontrolou (Galliot a Baumeister, 2007). Uvádí že „*vězni mají zvýšenou hladinu glukózových abnormalit; děti, které vynechávají snídani, mají ve škole horší pozornost a více problémů s chováním; vyšší (komplexní) kognitivní procesy konzumují významné množství glukózy a zhorší se, když glukóza klesne; diabetici mají horší kontrolu pozornosti a emoci...*“ (Baumeister, Gallito a Tice, 2009, s. 497). K dynamice egodeplece uvádí, že fyziologický stav může mít efekt na chování dlouho před tím, než dojde k subjektivnímu pocitu únavy nebo vyčerpání (Baumeister et al., 2009, s. 492).

Vůle se podle něj vyvinula v důsledku socializace člověka. Píše, že „*člověk se musí kontrolovat, aby vyšel se zbytkem skupiny, v níž jsou na sobě členové kvůli obstarávání potravy závislí.*“ (Baumeister a Tierney, 2011, s. 273).

3.4.3 Rozhodování a egodeplece

Ukazuje se, že stejný zdroj energie je využíván na sebekontrolu i rozhodování (Baumeister et al., 2009, s. 492). Tento závěr podpořil například následující výzkum (Danzinger, Levav a Avnaim-Pessoa, 2011). Výzkum se týkal rozhodování osmi izraelských soudců, kteří se zabývali žádostmi o podmíněčné propuštění trestanců. Soudci během takového procesu schválili průměrně 35 % žádostí. Tento poměr se ale dramaticky změnil po všech jídlech konzumovaných v den rozhodování, a to od 65 % schválených po každém jídle, až po 0 % schválených žádostí těsně před dalším jídlem. I tento výzkum tedy podporuje výše zmíněný předpoklad spjatosti glukózy s vůlí. Další zajímavé poznatky přinesla terénní studie Baumeistera a kolegů v obchodních centrech, kdy „*nakupující v obchodním centru, kteří udělali během nákupu v centru více nákupních rozhodnutí, se vzdávali dříve ve složitém úkolu (násobení čísel), i když byly zohledněny faktory jako*

pohlaví; socioekonomický status; množství peněz, které utratili; a čas, který v centru strávili.“ (Baumeister et al., 2009, s. 493). Rozhodování má tedy podle těchto výzkumů vliv na sebekontrolu. Tomu, zda to platí i naopak, tedy že egodeplece má také vliv na rozhodování, se věnoval výzkum Pocheptsové, Amira, Dhara a Baumeistera (2014). Design výzkumu spočíval v tom, že nejdříve účastníci prošli různými úkoly zaměřenými na sebekontrolu (jako např. Stroopův test), a poté jim byly zadány úkoly spojené s rozhodováním. Výzkum přinesl zajímavé poznatky, obzvláště pokud si troufáme je generalizovat:

Za prvé, vyčerpání (*depleted*) účastníci oddalovali nebo se vyhýbali rozhodnutí. Tento fakt podporuje předpoklad, že samotné rozhodování spotřebovává energii.

Za druhé, vyčerpání účastníci měli tendenci si vybírat extrémy spíše než kompromisy. Zdá se tedy, že kompromis je náročnější způsob rozhodnutí než extrémní volba.

Za třetí, egodeplece podpořila roli intuitivního Systému 1 oproti oslabenému zaměřenému Systému 2¹. Stejný fenomén popisují výzkumy, z nichž vyplývá, že lidé jsou více náchylní se nechat ovlivnit „prázdny^{mi} přesvědčujícími zprávami, jako je reklama, když jsou unavení a vyčerpání (*depleted*).“ (Kahneman, 2010, s. 81). Podobný efekt převázení Systému 1 nastává také ve chvíli, když je Systém 2 zatížen experimentálně nějakým kognitivním úkolem typu zapamatování čísel (Kahneman, 2010, s. 42).

Daniel Khaneman se nicméně domnívá, že sebekontrola má vliv i na schopnost myšlení. Jako příklad uvádí introspektivní pozorování ohledně chůze a přemýšlení. Ve chvíli, kdy se pohybuje rychlejší chůzí než zhruba míli za 14 minut, není schopen už vůbec volně přemítat (Kahneman, 2010, s. 40).

¹ Pojetí dvou kognitivních systémů D. Khanemana představené např. v knize *Thinking fast and slow* (2011).

4 Volní vlastnosti a sebevýchova u studentů

Míček začíná svou práci o sebevýchově a duševním zdraví následujícími slovy: „*V této práci vycházím z přesvědčení, že je možné a nutné, aby jedinec svým individuálním úsilím podstatně zdokonalil svůj osobní život, aby si udržel duševní zdraví, jehož znakem je to, co lze nazvat spokojeností nebo dokonce štěstím.*“ (Míček, 1976, s. 7). Nelze než s tímto předpokladem souhlasit. Lyubomirská (Lyubomirsky et al., 2005, s. 123) ve své metaanalytické studii o štěstí předpokládá trojí determinantu trvalého štěstí: 50 % tvoří daný základ, 10 % podmínky a 40 % intencionální, tedy záměrná aktivita. Čápovu (1993, s. 350) definici sebevýchovy jako „*cílevědomého a dlouhodobého úsilí o formování sebe sama k vytčenému cíli*“ je tak nutné chápat i jako úsilí k trvalému pocitu spokojenosti nebo štěstí. Úkolem sebevýchovy je zaplnit právě těch ovlivnitelných čtyřicet procent z pomyslného koláče štěstí.

Cílem následujících dvou kapitol je nastínit základní proměnné, které ovlivňují proces sebevýchovy u studentů, a podat vybraný přehled sebevýchovných nástrojů, které lze použít. Předtím je ale nutné zodpovědět základní otázku; s jakými nástrahami se vlastně současný student potkává? V první řadě je to problém prokrastinace. Tu lze definovat jako chorobné odkládání úkolů a povinností. První historická analýza prokrastinace byla napsána Milgramem v roce 1992 (dle Steel, 2007, s. 69), jedná se tedy o relativně nový fenomén. Argumenuje zde, že techniky pokročilé společnosti vyžadují po člověku řadu povinností, závazků a splnění termínů, což ve svém důsledku podporuje růst prokrastinace. Vedle toho je student dnes váben on-line sociálními sítěmi, hrami a dalšími možnostmi internetu, které poskytují gratifikaci lépe než běžné denní školní, pracovní či rodinné povinnosti. Podle odhadů má dnes 80 až 95 % univerzitních studentů problémy s prokrastinací (Ellis & Knaus, 1977; O'Brien, 2002 In: Steel, 2007, s. 69). Navíc efekt prokrastinace je ve vytvoření zakletého kruhu, tedy že prokrastinace u postižených studentů generuje prokrastinaci další (Wäschle et al., 2014). Pro tematiku této práce jsou zajímavé zejména poznatky Schouwenburga (2004, s28) ohledně toho, jestli můžeme prokrastinaci považovat za osobnostní rys. Řada studií podle něj shlukuje k sobě vlastnosti jako prokrastinaci, slabou kontrolu impulsů, nedostatek vytrvalosti, nedostatek pracovní disciplíny, nedostatek schopností „*time-managementu*“ a neschopnost pracovat metodicky. Dochází k závěru, že užitečnější je tento soubor vlastností chápat jako faktor (nedostatku) sebekontroly.

Druhým základním problémem studentů je neschopnost se efektivně učit. Žádný předmět během středoškolského nebo vysokoškolského studia se systematicky nevěnuje učení toho, jak studovat. To vede k tomu, že studenti používají neefektivní, časově náročné metody typu učení se nazpaměť z papíru. Nereflektují se moderní výzkumy, např. ty Karpického (Karpicke et al., 2011), které ukázaly jako daleko více efektivní metodu učení testování nabitých znalostí než opakované čtení materiálů a kreslení myšlenkových map.

4.1 Proměnné v procesu sebevýchovy

Pro úspěšnou sebevýchovu studentů jsou přirozeně důležité jejich volní vlastnosti, síla vůle a schopnost ji uplatňovat. Současná psychologie zkoumá vůli z hlediska procesu a věnuje se rozvíjení vůle jako samostatného faktoru v různých experimentálních kontextech (viz kap. 2.2). Když byly porovnávány známky studentů s různými charakterovými vlastnostmi, sebekontrola byla jediný faktor, který předpovídal studentův průměr lépe než náhoda. *„Sebekontrola byla také lepší prediktorem průměru na univerzitě než studentovo IQ nebo výsledky testů SAT. Díky tomuto faktoru chodil student pravidelně na hodiny, začínal včas s domácími úkoly a věnoval více času práci a méně času divání se na televizi.“* (Baumeister, 2011, s. 31). Z toho lze usoudit, že i síla vůle a sebekontrola jsou zásadními prediktory úspěchu sebevýchovných opatření jedince.

Do procesu sebevýchovy vstupuje samozřejmě řada proměnných. Níže se pokusím podat přehled těch nejzákladnějších:

a) Individuální rysy osobnosti

Sebekontrola, resp. vůle, je zkoumána v souvislosti s pětifaktorovým modelem osobnosti (McCrae a Lockehoff, 2010). Dobrá sebekontrola je spjata s nízkým skóre faktoru neuroticismu a vysokým skóre faktoru svědomitosti; faktor neuroticismu má s věkem tendenci klesat a faktor svědomitosti naopak stoupat. Problémy se sebekontrolou by tak měly s věkem klesat. Důležité je si uvědomit, že sebevýchovná opatření tak uplatňují studenti ve fázi života, kdy je to pro člověka nejtěžší.

b) Motivy

Zcela zásadní pro formování sebevýchovných cílů je motivace jedince, kterou ovlivňují různé vnější a vnitřní podmínky, jeho potřeby, zájmy, ideály a hodnoty. Jak již bylo řečeno v předchozí kapitole (viz 2.3), sebevýchovná opatření jsou spjata často s profesní orientací. Nemusí tomu tak ale být vždy. *„Motivací pro prohloubení sebevýchovných snah posluchačů a posluchaček může být poznatek, že čím více zná jedinec sám sebe, tím lepší má i předpoklady pro poznání druhých a pro komunikaci s nimi.“*

(Kohoutek, 2002, s. 419). Motivace je důležitá i pro potlačení efektů egodeplece (Muraven a Slessareva, 2003). Nutné podotknout, že v experimentech Muravena reprezentovala motivační pobídka (motivational incentive) finanční odměna.

c) Čas a stres

Sebevýchovná opatření je také třeba chápat v kontextu života jedince. Např. ve chvílích velkého zatížení ze strany školy či práce nebude student schopen naplňovat sebevýchovná předsevzetí, která se týkají jeho volnočasových aktivit (i když se tyto aktivity mohou do budoucna stát základem profese). Australští psychologové Oatenová a Cheng nedávno zkoumali vliv zkouškového období na schopnost sebekontroly studentů (Oaten, M.; Chenk. K., 2005). Výsledky studie potvrdily jejich hypotézu, že koncem semestru se zhoršuje studentům sebekontrola, neboť je vyčerpána na studium a zvládání stresu ze závěrečných zkoušek.

d) Role učitele a kolektivu.

Důležitou roli v sebevýchově hraje vyučování, které ji podporuje. „*Škola musí rozvíjet u studentů stabilní potřebu sebevýchovy, aby se stala ustáleným rysem osobnosti.*“ (Opatřilová, 1984, s. 7). Vedle učitele má ale vliv na sebevýchovu i školní kolektiv, jedinec je totiž pod vlivem tzv. in-group efektu. Je tedy jednak ovlivněn zájmy a aspiracemi ostatních, ale zároveň jeho výkon určuje nejslabší ve skupině.

4.2 Vybrané metody sebevýchovy

Sebevýchova se uskutečňuje pomocí rozmanitých prostředků, přístupů a metod. K nejrozšířenějším patří: osobní závazek k sebevýchově, sebezvdělání, sebeanalýza a sebepoznání, sebehodnocení a sebeuvědomování, autoregulace a sebekontrola. (Kohoutek, 2002, s. 408). V této kapitole bude představen výběr moderních metod, které souvisí se sebevýchovou a zároveň berou v potaz rozvíjení volných vlastností, resp. vůle a sebekontroly. Některé výzkumy totiž v posledních letech ukázaly, že je možné různými intervencemi sebekontrolu člověka posílit. V prvním výzkumu (Muraven, Baumeister, Tice, 1999), který se touto problematikou zabýval, studenti americké univerzity (N=69) strávili dva týdny opakováním jednoho ze tří cvičení zamýšlených k podpoření sebekontroly: monitorování a zlepšení postoje; regulace nálady; monitorování vlastních jídelních návyků a jídelníčku. V porovnání s kontrolní skupinou došlo k signifikantnímu zlepšení seberegulační schopnosti u skupiny pracující na rovném postoji těla a monitorování jídelníčku. V jiném výzkumu (Oaten a Cheng, 2006) účastníci vstoupili do dvouměsíčního programu za účelem zvýšení schopnosti seberegulace. Tentokrát bylo

úkolem účastníků pravidelně fyzicky cvičit. Účastníci se i v tomto experimentu v seberegulaci v porovnání s kontrolní skupinou signifikantně zlepšili (měřeno úkonem vyžadujícím vizuální sledování objektu po úloze založené na potlačení některých myšlenek). Důležité je ale, že se sebekontrola jako by přelila do dalších oblastí života účastníků. Účastníci například hlásili snížení hladiny vnímaného stresu, méně kouřili a pili alkohol, snížil se jim příjem kofeinu a zlepšily se jim studijní návyky.

Tato zjištění tedy naznačují, že sebekontrola a vůle může být v krátkodobém časovém sledu vyčerpána, ale opakovanou cílenou činností lze tento omezený kognitivní zdroj celkově posílit. V dlouhodobém horizontu je tedy možné se tréninkem stát odolnějším vůči seberegulačním selháním a posílit tak efekt sebevýchovy i rozvoj volných vlastností.

4.2.1 Sebepoznání

Většina českých autorů, kteří se věnují sebevýchově, se shoduje v důležitosti sebepoznání při sebevýchově (Kohoutek, 1998, s. 34; Míček, 1976, s. 13). Podle Míčka (1976, s. 13) z četných pozorování vyplývá, že ti, kdo dosáhli malých výsledků v sebepoznání, měli také více osobních problémů. Kohoutek (2002, s. 395) se domnívá, že vlivem sebepoznání se vědomí stává diferencovanějším, složitějším, bohatším a objektivnějším. „*Jenom na základě poznání vlastního JÁ, sebe sama, svých tělesných i duševních vlastností, vědomostí, dovedností, návyků a zlovyků, schopností a deficitů, temperamentových a charakterových vlastností si člověk může adekvátně a efektivně vytyčovat cíle sebevýchovy, své perspektivní linie.*“ (Kohoutek, 2002, s. 395).

Míček (1976) realizoval výzkum o hodnocení metod sebepoznání mezi vysokoškolskými studenty. Z níže uvedených metod byla studenty nejčastěji využívána *Pravidelná registrace a Současné sebepozorování zaměřené na emoční stavy*. Celkově ale mezi ně řadí následující metody (1976, s. 13-38):

- *Pravidelná registrace vlastního jednání a chování*. Tu lze uplatnit např. jednou denně večer před spánkem. Důležité je se během tohoto času zamyslet nad celkovým dnem, zvážit, co člověk udělal dobře a co naopak špatně.
- *Pravidelné reflexe*. Oproti předchozí registraci se jedná o hlubší analýzu příčin, průběhů a následků činnosti.
- *Metoda volných asociací*.

- *Deníky*. Autor doporučuje vyjít z předpokladu, že každý den má chvíli, která je relativně nejhezčí, a k té je potřeba se upnout. Lze samozřejmě vyjít i z jiného počtu, např. se zaměřit na tři pozitivní věci, které se nám během dne přihodily. Takový postup alespoň na základě své spolupráce s armádou navrhuje americký psycholog Seligman (2005, s. 410-421).

Mimo tyto reflektivní metody vyžadující specifický časový rámeček lze zařadit i metody, které prostupují celým dnem. Patří mezi ně:

- *Sebepoznání prostřednictvím druhých lidí*. Je žádoucí, aby člověk při svém sebepoznání využil pohledu na sebe svých přátel, rodinných příslušníků či spolupracovníků, a sladil tak představu o sobě samém s pohledem ostatních.

- *Současné sebezpozorování*, které může být zaměřeno na svaly, emoční stavy, vlastní myšlenky a představy. To lze uplatnit ve stresujících situacích, kdy dochází k silné fyziologické reakci těla, ale i běžně pro vytváření optimálního afektivního stavu. Během sebezpozorování zaměřeného na emoce nebo myšlenky vůči nim vytváříme odstup a máme tak tendenci se s nimi nestotožňovat. Vliv sebezpozorování na seberegulaci potvrzují i výzkumy Carvera a Schreirera (Carver, Schreirer, 1981). Realizovali několik experimentů, ve kterých se zaobírali vlivem zrcadla na chování lidí. Když se lidé viděli v zrcadle, chovali se častěji podle vlastních hodnot, místo aby někoho poslouchali; v porovnání s kontrolní skupinou bez zrcadla pracovali déle na zadaných úkolech nebo dali méně elektronických šoků jiným lidem.

Dobré sebepoznání je tedy sine qua non správné sebevýchovy. Dalším krokem je pak správné stanovení cílů, tomu se bude věnovat následující kapitola.

4.2.2 Správné formulování cíle

Gollwitzer se domnívá, že korelace mezi záměrem a chováním jsou mírné, a že vliv záměru na chování je zhruba mezi 20 až 30 % celkového výsledku (Gollwitzer, 1999, s. 493). Pokud chce člověk tedy dosahovat efektivně vlastních cílů, je prospěšné formulovat je způsobem, který vede k jejich naplnění. To bylo předmětem řady výzkumů. Bandura a Schunk (1981) pracovali s dětmi mezi sedmi a deseti lety, které měly problém s matematikou. Některé děti měly za úkol stanovit si proximální cíl – šest stran úkolů denně; jiné si měly stanovit vzdálený cíl – 42 stran na konci sedmi studijních hodin; třetí skupina si nestanovila cíl žádný; čtvrtá nedělala vůbec žádné úkoly. Na konci experimentu byla skupina s blízkými cíli ze všech nejúspěšnější. Pravděpodobně proto, že během

procesu získala důvěru v sebe sama a dětem se zvýšilo vědomí vlastních schopností *self-efficacy*. Zdá se tedy, že pro úspěch je důležité stanovit si proximální cíl, resp. distální cíl rozložit v plánu do menších aktivit a podcílů. Taktéž je důležité, jakým způsobem si lidé zarámují své záměry a cíle. Zdá se, že je důležité si stanovit těžký, ale specifický cíl, oproti nejasným zadáním typu „*udělej to nejlepší*“ (Locke a Latham, 1990) nebo „*nebudu moc kouřit*“. A taktéž záměr rámovat pozitivně jako přítomnost pozitivního výsledku než negativně ve smyslu absence negativních výsledků (Higgins, 1997). Podle tohoto modelu by se například kuřák měl soustředit na zlepšení svého zdraví, na absenci zápachu nebo finance, které úspěšným odvykáním ušetří, spíše než na samotnou absenci kouření nebo na absenci jeho sociálního aspektu. Taktéž je důležité, jakým způsobem se lidé vyrovnávají s konfliktními góly (Cantor a Blanton, 1996), protože ti, kteří je dokáží kreativně skloubit, dosahují lepších výsledků. Například pokud člověk musí studovat a zároveň by čas rád trávil s lidmi, je nejlepším řešením studovat ve skupině dalších lidí.

Po správném stanovení cílů je dobré využít dvou metod, které se týkají budoucích očekávatelných situací, ve kterých člověk bude muset odolávat pokušení předsevzetí nesplnit. Těm se budu věnovat ve dvou následujících kapitolách.

4.2.3 Předběžný závazek (*precommitment*)

„*Precommitment*“ je pojem, který by se do češtiny dal přeložit jako předběžný závazek. Označuje situaci, kdy člověk jedná nějakým způsobem, aby zaručil, že v budoucnu bude moct jednat tak, jak by nejednal bez tohoto předchozího aktu (Elster, 2003, s. 1751). Pojem předběžný závazek (*precommitment*) poprvé formuloval ekonom a laureát Nobelovy ceny Thomas Schelling v roce 1978 (Economics, 2014). Známým příkladem této metody je jednání dobyvatele Hernána Cortése, který při jedné z výprav nechal pro motivaci svých vojáků k boji a jejich případnou dezerci spálit lodě (Elster, 2003, s. 1761), nebo Odysseovo odolávání Sirénám zmíněné na začátku této práce (Baumeister, 2011, s. 218). Schelling (1978) vychází ve své práci z teoretického předpokladu, že člověk je při rozhodování často osobnostně rozdělen mezi dvě já: přítomné, které touží po určité věci, a minulé, které se rozhodlo k něčemu jinému. Předběžný závazek je tak akt, který má budoucímu neposlušnému já zabránit v porušení předsevzetí. Ve své práci (Schelling, 1978, s. 290) uvádí následující příklady, které lidé dělají přirozeně zcela bez znalosti tohoto pojmu: člověk někdy dá něco pryč z dohledu pro případ budoucího pokušení; někdy si lidé sami sobě slíbí za určitou činnost malé odměny; někdy se člověk vydá kamarádově autoritě, aby ho hlídal kvůli přejídání nebo cigaretám;

někdo si dává budík mimo postel, aby vstal; nebo ti, co chodí pravidelně pozdě, si přeřizují dopředu hodinky. V současné době se lze s touto metodou setkat např. v kasinech v Americe (Baumeister a Tierney, 2011, s. 456), kdy mají závislí hráči možnost se dopředu zapsat na listinu, která jim bude buďto do kasina zakazovat vstup úplně, nebo se zavazují k tomu, že jejich případná výhra jim nebude nikdy vyplacena. Taktéž se tento přístup užívá v bankovníctví, např. si lze založit bezúročné účty, tzv. *Christmas clubs*, na které si lidé odkládají pravidelně peníze, jež si mohou vybrat pouze před Vánoci (Knoll, 2010). V některých zemích fungují také odvykací kliniky, které člověk po podepsání smlouvy nemůže do vyléčení závislosti opustit (Elster, 2003, s. 1759).

Předběžný závazek tak lze chápat jako jednoduchý pomocný sebevýchovný nástroj, který slouží k vytvoření zvyku (e.g.: šetření peněz), nebo naopak jeho eliminaci (e.g.: kouření, alkohol). Je vhodné ho podpořit veřejným sdělením o našem záměru, např. statusem na on-line sociálních sítích (Baumeister a Tierney, 2011, s. 221). Člověk je pak navíc motivován udržet předsevzetí zachováním své společenské reputace.

4.2.4 Implementační záměr (*implementation intention*)

Implementační záměr je mentální závazek k tomu, že pokud nastane v budoucnu nějaká situace ohrožující v minulosti dané předsevzetí, bude na ni člověk reagovat určitým způsobem (Gollwitzer, 1999, s. 493-503). Implementační záměr má následující formu: když se stane *x*, udělám/budu na to reagovat *y*. Když například člověk drží dietu a chystá se na oslavu, měl by na ní jít s následujícím plánem: když budou servírovat chipsy, všechny je odmítnu. Nebo: když tam bude jídlo, budu jíst pouze zeleninu a libové maso (Baumeister, 199, s. 411). Formulace cíle vede k zamýšlenému výsledku nebo akci, formulovaný implementační záměr slouží k dosažení tohoto cíle. Tento mentální akt má vést k automatizaci chování ve chvíli, kdy nastane kritická situace. Gollwitzer (1999, s. 495) sumarizoval trefně funkci implementačního záměru jako „*přenesení kontroly za vlastní chování na prostředí*.“ (Gollwitzer, 1996. In: Gollwitzer, 1999, s. 495).

Důležitost implementačního záměru se ukazuje zejména u těžkých úkolů, kdy pomáhá lidem začít s první akcí nutnou k dosažení cíle. Například ve výzkumu Gollwitzera a Brandstattera (1997) byli účastníci požádáni, aby napsali zprávu o tom, jak stráví vánoční svátky (účastníci byli instruováni, že výzkum se týká způsobu, jakým lidé tráví prázdniny). Tato zpráva měla být výzkumníkům poslána do 48 hodin po skončení Štědrého dne. Polovina účastníků byla instruována k vytvoření implementačního záměru ohledně toho, kdy a kde v indikovaných 48 hodinách zprávu napíše, druhá polovina o to požádána nebyla.

Ze skupiny, která měla za úkol vytvořit implementační záměr, tři čtvrtiny účastníků zprávu poslali ve stanoveném čase, z kontrolní skupiny tak učinila pouze jedna třetina.

4.2.5 Tvorba zvyku

Efektivním nástrojem hluboké změny v životě jedince je zvyk. Dokonalost a mistrovství přichází teprve s nesčítelným opakováním, proto by mělo být vytvoření zvyku jedním z cílů sebevýchovného působení jedince. Lidé, kteří jsou ostatními lidmi a testovými metodami považováni za jedince se silnou vůlí, ve skutečnosti tráví během dne méně času odoláváním pokušení než ostatní (Baumeister, 2011, s. 427). Je to právě proto, že vůlí využívají k vytvoření dobrých zvyků a překonání těch špatných (Baumeister, 2011, s. 284), a k nastolenému zvyku již pak vůle potřeba není.

Japonské samurajské učení Kaizen používá k vytvoření zvyku malých postupných kroků, aby člověk nebyl na začátku odrazován těžkostí celkového úkolu (Maurer a Hirschman, 2013). To odpovídá i experimentálním zjištěním o vhodnosti proximálních cílů diskutovaným v minulé kapitole (Bandura a Schunk, 1981). Při vytváření zvyku lze doporučit i tzv. *Alternativu ničeho* (Baumeister, 2011, s. 453). Tento jednoduchý implementační záměr proti prokrastinaci všeho druhu spočívá v tom, že když se člověku během vyhrazeného času nechce činnost vůbec vykonávat, nemusí, ale místo toho nedělá nic. Např. člověk se ve vyhrazeném čase pro domácí učení cizího jazyka učit nemusí, ale místo toho se u stolu bude dívat do prázdna.

Za nepřítel zvyku lze považovat tzv. hedonickou adaptaci, tedy proces emocionálního vyrovnání, které spočívá v postupném odeznění pozitivních i negativních pocitů. Lyubomirská a kol. (Lyubomirsky, Shledon a Schkade, 2005, s. 115) v případě zvyku radí měnit a variovat způsob, jakým člověk aktivitu implementuje. Pokud člověk například chodí pravidelně běhat, měl by často měnit trasu, rychlost běhu, nebo čas během dne, kdy chodí běhat. Takové jednání by pak mělo minimalizovat efekt hedonické adaptace.

4.2.6 Dosahování „flow“

V jakékoliv sebevýchovné a sebevzdělávací činnosti je žádoucí co nejčastěji dosahovat optimálního stavu, neboli „flow“ (Csikszentmihalyi, 2008). Jedná se o stav naprosté koncentrace a absolutního vnoření se do samotné aktivity. Lidé se v takovém stavu obvykle cítí silní, pozorní, v nenucené kontrole a na vrcholu svých možností. Bylo by mylné se domnívat, že takové momenty přichází v pasivním nebo odpočinkovém čase.

„Nejlepší momenty obvykle přichází, když jsou mysl a tělo zacíleny ve volném usilí k dokončení něčeho těžkého a hodnotného. A takové zkušenosti nejsou nezbytně příjemné, když se objeví.“ (Csikszentmihalyi, 2008, s. 6). Dobré ovládnutí činnosti, ke kterému člověku dopomůže právě zvyk, povede k častému dosahování stavu „flow“. Pro sebevýchovu a sebekontrolu je to obzvlášť důležité ze dvou důvodů. Za prvé, takový stav obvykle vede u člověka k pocitu uspokojení během i po aktivitě. A za druhé, udržování pozornosti ve stavu flow během náročných aktivit nevede k vyčerpání zdroje sebekontroly, který může být tak zachován pro další potřeby (Kahneman, 2010, s. 41). Jedním ze způsobů, jak dosahovat stavu „flow“, mohou být různé techniky „time-managementu“ jako např. varianta techniky Pomodoro (Pomodoro, 2014). Při ní je člověk nucen plně se oddat za pomoci budíku či aplikace jednomu druhu činnosti na 25 minut, poté následuje pětiminutová pauza, a následně opět dalších 25 minut činnosti. Pokud se však během prvních 25 minut člověk dostane do stavu „flow“, lze doporučit v aktivitě pokračovat a přestávku si udělat až později.

5 Návrh kombinovaného výzkumného projektu

Následující návrh kombinovaného výzkumného projektu vychází z aktuálního psychologického porozumění tématice vůle, volních vlastností, sebekontroly a sebevýchovy, tak jak bylo předloženo v předcházejících kapitolách. Navrhovaný výzkum má za cíl nejen shromáždit další deskriptivní zjištění a retestovat hypotézy v českém kontextu s odlišnou cílovou skupinou, ale také přinést relevantní poznatky do oblasti rozvoje volních vlastností a sebekontroly návrhem a testováním intervenčního programu. Výzkumný projekt tedy reaguje na potřebu kvalitního intervenčního programu zvyšujícího úroveň schopností sebekontroly, sebedisciplíny a dosahování cílů u studentů vysokých školy. Ten totiž ve vyučování na českých školách všech stupňů chybí. Navržený výzkumný projekt je tříletý a pracuje primárně se skupinou studentů 1. ročníku vybraných českých fakult. Teoretické a experimentální předpoklady vycházejí zejména z výzkumů Duckworthové a Seligmana, z nichž mimo jiné vyplývá:

a) Sebedisciplína je signifikantně lepším ukazatelem školního úspěchu (měřeno známkami) než inteligenční kvocient (Duckworth a Seligman, 2005).

b) Dívky jsou v porovnání s chlapci ve škole úspěšnější díky vyšší schopnosti sebedisciplíny (Duckworth a Seligman, 2006).

Oba uvedené výzkumy nicméně pracovaly s americkými studenty ekvivalentu základní a střední školy u nás. Vzhledem ke stálosti osobnostních charakteristik budou patrně tyto poznatky aplikovatelné i na studenty vysoké školy. Je-li tomu tak ale i u českých studentů, bude teprve experimentálně ověřeno.

5.1.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří sto studentů vysoké školy humanitního zaměření a sto studentů školy technického zaměření. Mimo Katedru psychologie FF UK lze tedy očekávat nutnost spolupráce alespoň dalších dvou fakult. Studenti budou sledováni od nástupu do 1. ročníku po dobu dvou let. Dále bude potřeba spolupráce jejich rodičů, pedagogů a akademické instituce, která zpřístupní studijní výsledky z informačního systému školy. Jako vhodné se tedy jeví uspořádat celý výzkum v rámci Karlovy univerzity.

5.1.2 Výzkumné otázky

Předběžné výzkumné otázky, které budou sloužit jako základ pro vytvoření hypotéz, jsou následující:

- Jaké charakteristiky osobnosti odlišují úspěšné studenty VŠ od neúspěšných?
- Jaké charakteristiky osobnosti odlišují studenty dvou vysokých škol od studentů jedné vysoké školy?
- Jaké charakteristiky osobnosti odlišují pracující studenty VŠ od těch, kteří pouze studují?
- Jak metodologicky vytvořit intervenční program, který by posiloval vůli, sebekontrolu a sebevýchovu u studentů VŠ?
- Jaké metody sebevýchovy posilují nejvíce vůli, sebekontrolu a obecně přispívají ke kvalitě života studentů?

5.1.3 Plán výzkumu

Časovou náročnost projektu lze nyní odhadnout na tři roky. První půl rok je věnován přípravě, následuje dvouletá fáze realizace výzkumu a poslední půlroční fáze zpracování a vyhodnocení dat.

Po nástupu do 1. ročníku studenty čeká první etapa. Pro účely výzkumu bude připraven dotazník sledující způsoby sebevýchovy u studentů. Plošně budou také změřeny osobnostní a výkonové charakteristiky jednotlivců. Testy budou zaměřeny na IQ, sebekontrolu, rysy osobnosti a případné další. Výsledky budou korelovány se studijními výsledky na konci 1. i 2. ročníku a taktéž budou porovnány v rámci několika skupin probandů, mimo jiné:

- a) Skupina studentů, kteří zároveň studují dvě české vysoké školy nebo ke studiu jedné vysoké školy vykonávají práci více jak 20 hodin týdně
- b) Skupina studentů, kteří studují jednu vysokou školu a k tomu vykonávají práci méně jak 20 hodin týdně.
- c) Skupina studentů, kteří studium nedodělali z důvodu špatných studijních výsledků.

Předpokládám, že pracovní vytížení nad 20 hodin týdně má na studenta obdobné kognitivní a sebevýchovné požadavky jako studium druhé školy. Vyhodnocení skupiny C bude vytvořeno ex-post, tedy až v třetím roce výzkumu podle aktuálního stavu studentů.

V druhém ročníku budou studenti rozděleni do dvou skupin. První skupina absolvuje roční třífázový intervenční program, který bude zaměřen právě na posílení vůle, sebekontroly a sebevýchovy, druhá část studentů bude tvořit kontrolní skupinu. Je potřeba zajistit takový design výzkumu, který by zamezil přenesení informací v rámci dvou skupin.

Intervenční program se bude dotýkat témat, které jsou probírány v přechozí kapitole: sebepoznání; správné formulování cíle, předběžný závazek, implementační záměr, tvorba zvyku, dosahování „flow“ a další metody. Po skončení programu budou porovnány studijní výsledky absolventů s kontrolní skupinou, taktéž bude případné zlepšení studentů zkoumáno v souvislosti s dalšími hodnotami naměřenými v předchozím roce (osobnostní rysy studentů, IQ,...). Je možné například zjišťovat, které metody sebevýchovy jsou vhodné pro účastníky s nízkou mírou sebekontroly nebo dalším rysem osobnosti. Po skončení intervenčního programu budou realizovány focus groups a polostrukturované rozhovory s účastníky, jejichž cílem bude zjistit, které z uvedených metod či případných dalších faktorů měly vliv na případné zlepšení výkonu účastníků. Zjištěné poznatky budou sloužit k návrhu případného dalšího výzkumu, který by se zaměřil již na ověření či zlepšení jednotlivých metod, a taktéž ke zlepšení samotného intervenčního programu.

Výsledky výzkumu, zejména jeho první části, lze využít jako základ longitudinální studie, která by se zaměřila na zjištění osobnostních a výkonových charakteristik, které predikují pozdější zejm. profesní úspěch v životě. Úspěch v životě může být operacionalizován indikátory typu status povolání, výše příjmu, životní spokojenost atd.

5.1.4 Metody výzkumu

Návrh výzkumu předpokládá využití celé řady klasických metod psychologického výzkumu. K zjištění využívaných metod sebevýchovy bude vytvořen vlastní dotazník. Ke stanovení sebekontroly u probandů bude použita kombinace metod. V první řadě je to dotazník pro rodiče, spolužáky, případně i učitele probanda. Zde může být využita *Hodnotící škála sebekontroly* (Kendall a Wilcox, 1979) upravená pro adolescenty. Jako druhý zdroj dat bude využito sebehodnocení účastníků, pro ten lze vytvořit vlastní dotazník, popř. vyjít z již existujících nástrojů jako např. *Eysenckovy škály impulsivity* (1984) nebo *Stručné škály sebekontroly* (Tangney et al., 2004). Samozřejmě je u všech použitých diagnostických nástrojů potřeba využívat českou standardizaci, resp. ji vytvořit. K měření dalších osobnostních charakteristik a rysů budou využity zavedené standardizované metody typu Pěti-faktorového osobnostního dotazníku nebo Ravenových progresivních matic. K měření zvýšení sebekontroly a vůle u účastníků intervenčního programu lze využít zavedených experimentálních metod, např. čas držení posilovacího kroužku. Součástí výzkumného projektu budou také moderované focus groups a vedené polostrukturované rozhovory.

5.1.5 Analýza dat

Vzhledem k počtu účastníků výzkumu i počtu využitých psychodiagnostických nástrojů bude potřeba značné časové intervaly do jejich vyhodnocení. Analýza dat bude provedena v programu SPSS.

5.1.6 Diskuze

Jedná se veskrze o náročný výzkumný projekt, který bude vyžadovat zapojení několika výzkumníků, institucí, značnou časovou dotaci na jeho uskutečnění stejně jako potřebné finance. Návrh výzkumu vychází z praktické potřeby studentů se efektivně sebevychovávat, sebekontrolovat a uplatňovat vůli, tedy nepropadat do začarovaného kruhu prokrastinace a léta strávená studiem dobře využít. Z metodologického hlediska by však bylo patrně jednodušší začít testováním jedné zvolené metody, ne celého intervenčního programu. V případě úspěšného intervenčního programu bude totiž složité odlišit různé proměnné, které do procesu vstupují. Bude náročné odlišit efektivitu jednotlivých metod, vliv skupiny na výkon účastníků nebo vliv a kvalitu trenéra na výkon účastníků. Intervenční program může vést k signifikantnímu zlepšení školního výkonu u účastníků, ale to bude záviset pouze na schopnosti trénera zaujmout a motivovat účastníky. V podstatě tak budou získané poznatky potvrzovat kvalitu trenéra, a ne použité metody, intervenční program tak nebude využitelný v praxi. Taktéž bude vysoce náročné pro všechny využívané dotazníky vytvářet českou standardizaci. Proto se jeví jako vhodné pátrat po českých, již standardizovaných nástrojích, nebo získaná data porovnávat pouze v rámci testované a kontrolní skupiny bez nutnosti standardizace.

Je také otázkou, zda by autor této práce získal bez předchozích zkušeností potřebné finance na realizaci tak rozsáhlého výzkumného projektu. Domnívám se, že ne.

6 Závěr

Práce se v rámci čtyř kapitol statě věnuje volním vlastnostem a sebevýchově u studentů.

V druhé kapitole se věnuji definicím používaných pojmů. Současná psychologie chápe vůli jako syntetickou funkci osobnosti, vývojově nejvyšší schopnost seberegulace chování a jako omezený kognitivní zdroj, který může být v krátkodobém horizontu vyčerpán, některými metodami ale také dlouhodobě posílněn. Volní vlastnosti jsou chápány jako vnější projev vůle a v současném výzkumu nemají jako samostatné téma takřka zastoupení. Většina současných souborných publikací k tématu se věnuje seberegulaci a vůli jako procesu a nebere v úvahu individuální rozdíly (Hoyel, 2010; Morsella et al., 2009). Sebevýchova se na základě rešerše literatury jeví jako zastaralý termín, který byl nahrazen novými termíny a oblastmi zkoumání (např. prokrastinace), jež nicméně dokazují přetrvávající zájem o problematiku rozvoje osobnosti. Ve třetí kapitole se věnuji různým historickým pojetím vůle a seberegulace. Docházím k závěru, že ve filosofické a později psychologické tradici dochází opakovaně k navrhování podobného modelu seberegulace: na jedné straně stojí emocionální, pudový a žádostivý systém (thymos, id, horký systém), který stojí v opozici k racionálnímu systému (logos, ego, studený systém). Úspěšná seberegulace člověka pak stojí na schopnosti tyto dva póly skloubit, respektive se nenechávat strhnout emocionálním, horkým systémem. Ve čtvrté kapitole se věnuji specifikám sebevýchovy u studentů a základním proměnným, které ji ovlivňují (individuální rysy osobnosti, motivy, čas a stres, role učitele a kolektivu). Dále pak představuji jednotlivé metody sebevýchovy, které se v české literatuře k tématu sebevýchovy neobjevují: sebepoznání, správné formulování cíle, předběžný závazek, implementační záměr, tvorba zvyku, dosahování „*flow*“. Pátá kapitola obsahuje návrh kombinovaného výzkumného projektu, který se jednak zaměřuje na zjištění rozdílů a porovnání osobnostních rysů u studentů VŠ různého typu, a jednak právě na testování intervenčního programu, který by byl na základě výše zmíněných metod navržen.

Kultivace vůle a volních vlastností, stejně jako úspěšná sebevýchova, jsou prevencí řady sociálních a psychologických problémů dnešní doby. Ať už se jedná o násilné chování, kriminalitu, závislost na drogách, prokrastinaci, mimomanželské vztahy či nezaměstnanost, zkoumání vůle vždy přispívá k pochopení a řešení těchto témat. Je však potřeba nejen popisovat, ale zejména hledat metody, jak tento osobnostní rys úspěšně rozvíjet. Lidé se silnou vůlí jsou více altruističtí, pracují více jako dobrovolníci, věnují více

peněz charitě a je pravděpodobnější, že nabídnou cizinci bez domova místo k přespaní u sebe doma (Baumeister, 2011, s. 465). Vnitřní disciplína tedy vede k laskavosti, a ta vytváří svět, v němž je dobré žít.

7 Seznam použité literatury:

APA, 2014. *What you need to know about Willpower: The psychological science of Self-control. Delaying Gratification*. [online]. [Cit. 21.4.2014]. Dostupné z: <https://www.apa.org/helpcenter/willpower.aspx?item=2>

BANDURA, A., SCHUNK, D. H., 1981. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 41, 586-598.

BAŠTECKÁ, B., GOLDMANN, P., 2001. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.

BAUMEISTER, et al., 1998. Ego depletion: is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.

BAUMEISTER, R. F.; GALLITO, M.; TICE, D. M., 2009. Free Willpower: A limited resource theory of volition, choice, and self-regulation. In: MORSELLA, E., BARGH, J. A., GOLLWITZER, P. M., ed., *Oxford handbook of human action*. Oxford: Oxford University Press.

BAUMESITER, R. L., TIERNEY, J., 2011. *Willpower: rediscovering the greatest human strength*. New York: Penguin Press. (Stránkování - verze pro Kindle).

BRICHČÍN, M., 1999. *Vůle a sebekontrola. Teorie, metody, experimenty*. Praha: Nakladatelství Karolinum. ISBN 80-7184-753-4.

CANTOR, N., BLANTON, H., 1996. Effortful pursuit of personal goals in daily life. In: GOLLWITZER, P. M., BARGH, J. A., ed., *The psychology of action: Linking cognition and motivation to action*. 338-359. Greenwich: JAI Press.

CARVER, C. S., SCHREIER, F., 1987. *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer-Verlag.

CSIKSZENTMIHALYI, M., 2008. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.

ČÁP, J., 1993. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-706-6534-3.

DANZIGER, S., LEVAV, J., AVNAIM-PESSOA, L., 2011. Extraneous factors in judicial decisions. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences*. 108, č. 17, s. 6889-6892. DOI: 10.1073/pnas.1018033108.

DUCKWORTH, A., SELIGMAN, M., 2005. Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance in adolescents. *Psychological Science*. 16.

DUCKWORTH, A.L., SELIGMAN, M., 2006. *Journal of Educational Psychology*. 98, č.1. s. 198-208.

DUCKWORTH, A. L., 2012. The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 108, č. 7, s. 2639-2640. DOI: 10.1073/pnas.1019725108.

EGONOMICS, 2014. *Precommitment* [online]. [cit. 21.4.2014]. Dostupné z: <http://www.egonomicslab.com/egonomics/precommitment/>

ELSTER, J., 2003. Don't Burn Your Bridge Before You Come To It: Some Ambiguities and Complexities of Precommitment. *Texas Law Review*. 81, č. 7, s. 1751-1787.

- ERIKSON, E., 1950. *Childhood and society*. New York: Norton.
- EYSENCK, S. B., EASTING, G., PEARSON, P. R., 1984. Age norms for impulsiveness, venturesomeness and empathy in children. *Personality and Individual Differences*. 5, č. 3, s. 315-321. DOI: 10.1016/0191-8869(84)90070-9.
- FREUD, S., 1959. *Formulations regarding the two principles of mental functioning*. New York: Basic Books.
- FREUD, S., 1969. *Vybrané spisy I*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství.
- GALLIOT, M. T., BAUMEISTER, R. F., 2007. *The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control*. *Personality and Social Psychology Review*. 11.
- GOOGLE NGRAM VIEWER, 2014. [online]. [cit. 21.4.2014]. Dostupné z: https://books.google.com/ngrams/graph?content=selfeducation&year_start=1900&year_end=2008&corpus=0&smoothing=3&share=&direct_url=t1%3B%2Cselfeducation%3B%2Cc0
- GOLLWITZER, P. M., BRANDSTATTER, V., 1997. Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73, 186-199.
- GOLLWITZER, P. M., 1999. Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*. 54(7). DOI: [10.1037/0003-066X.54.7.493](https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493)
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H., 2000. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8303-X.
- HIGGINS, E. T., 1997. Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*. 52, 1280-1300.
- HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ J., PRUNNER. P., 2003. *Psychologie pro právníky*. Dobrá Voda: Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 80-864-7350-3.
- HOYEL, R., 2010. *Handbook of Personality and Self-regulation*. Oxford: Blackwell Publishing. ISBN 978-4051-7712-2.
- JAMES, W., 1950. *The principles of psychology*. New York: Dover Publications. ISBN 978-048-6203-829.
- JUDGE, T. A., et al., 1998. Dispositional effects on job and life satisfaction: The role of core evaluations. *Journal of Applied Psychology*. 83, č. 1, s. 17-34. DOI: 10.1037/0021-9010.83.1.17.
- JUDGE, T. A., EREZ, A., BONO, J. E., THORESEN, C. J., 2002. Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct?. *Journal of Personality and Social Psychology*. 3, s. 693–710. DOI: 10.1037/0022-3514.83.3.693.
- KAHN, CH., 1988. Discovering will from Aristotle to Augustine. In: Dillon, J. M., Long A. A.. *The Question of "Eclecticism": Studies in Later Greek Philosophy*. Berkeley: University of California Press.
- KAHNEMAN, D., 2010. *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux. ISBN 978-0-374-27563-1.
- KARPICKE, J. D., BLUNT, J. R., 2011. Retrieval Practice Produces More Learning than Elaborative Studying with Concept Mapping. *Science*. 331, č. 6018, s. 772-775. DOI: 10.1126/science.1199327.
- KENDALL, P.C., WILCOX, L.E., 1979. Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 47, č. 6, s. 1020-1029. DOI: 10.1037/0022-006X.47.6.1020.

- KNOLL, A. Z., 2014. The Role of Behavioral Economics and Behavioral Decision Making in Americans' Retirement Savings Decisions. U.S.SOCIAL SECURITY ADMINISTRATION [online]. [cit. 14.04.2014]. Dostupné z: <http://www.ssa.gov/policy/docs/ssb/v70n4/v70n4p1.html#mn20>
- KOHOUTEK, R., 1998. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- KOHOUTEK, R., 2002. *Základy užité psychologie*. 1. vyd. Brno: CERM. ISBN 80-214-2203-3.
- LEWIN, K., 1959. Intention, will and need. In: RAPAPORT, D., *Organization and pathology of thought: selected sources*. Vyd. 3. New York: Columbia University Press.
- LOCKE, E. A., LATHAM, G. P., 1990. *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- LYUBOMIRSKY, S., SHELDON, K. M., SCHKADE, D., 2005. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 9, č. 2, s. 111-131. DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.111.
- MAY, R., 2007. *Láska a vůle*. Praha: Praga. ISBN 978-80-7349-070-6.
- MAURER, R., HIRSCHMAN, L. A., 2013. *The spirit of kaizen: creating lasting excellence one small step at a time*. New York: McGraw-Hill. ISBN 00-717-9617-7.
- MCCRAE, R. R., LOCKEHOFF, C. E., 2010. Self-Regulation and the Five-Factor Model of Personality traits. Handbook of Personality and Self-regulation. In: HOYEL, R. *Handbook of Personality and Self-regulation*. Oxford: Blackwell Publishing, 2010. ISBN 978-4051-7712-2.
- METCALFE J., MISCHEL, W., 1999. A hot/cool system analysis of delay of gratification: dynamics of willpower. *Psychological Review*. 106.
- MÍČEK, L., 1976. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- MISCHEL, W., 1948. Preference for delayed reinforcement: An experimental study of a cultural observation. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 56.
- MISCHEL, W., MOORE, B., 1973. Effects of attention to symbolically-presented rewards on self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*. 28.
- MISCHEL, W., 1974. Processes in delay of gratification. In: Berkowitz, L., ed., *Advances in experimental social psychology*. 7, s. 249–292. New York: Academic Press.
- MISCHEL, W., SHODA, Y., PEAKE, P., 1988. The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54.
- MISCHEL, W., AYDUK, O., 2013. Willpower in a Cognitive Affective Processing System. In: VOHS, K. D., BAUMEISTER, R. F., ed., *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications*. Vyd. 2. New York: Guilford, 2013. ISBN 9781462509515.
- MOFFIT, T., et al., 2011. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 108, s. 2693-2698.

- MORSELLA, E., BARGH, J. A., GOLLWITZER, P. M., ed., 2009. *Oxford handbook of human action*. Oxford: Oxford University Press.
- MURAVEN, M., BAUMEISTER, R. F., TICE, D. M., 1999. Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The Journal of Social Psychology*. 139, č. 4, s. 446-457. DOI: 10.1080/00224549909598404.
- MURAVEN, M., SLESSAREVA, E., 2003. Mechanism of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 29, č. 7, s. 894-906. DOI: 10.1177/0146167203029007008.
- NAKONEČNÝ, M., 1997a. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0592-7.
- NAKONEČNÝ, M., 1997b. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0628-1.
- NAKONEČNÝ, M., 1998. *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- NAKONEČNÝ, M., 2001. *Psychologie, přehled základních oborů*. Jihlava: Triton.
- OATEN, M., CHENG, K., 2005. Academic examination stress impairs self-control. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 24, č. 2, s. 254-279. DOI: 10.1521/jscp.24.2.254.62276.
- OATEN, M., CHENG, K., 2006. Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British Journal of Health Psychology*. 11, č. 4, s. 717-733. DOI: 10.1348/135910706X96481.
- OPATŘILOVÁ, M., 1984. *Sebevýchovy vysokoškolských studentů*. Brno: Univerzita J.E. Purkyně.
- PAPIES, E. K., AARTS, H., 2013. *Nonconscious Self-Regulation, or the Automatic Pilot of Human Behavior*. In: VOHS, K. D., BAUMEISTER, R. F., ed., *Handbook of self-regulation: research, theory, and applications*. Vyd. 2. New York: Guilford, 2013. ISBN 9781462509515.
- PECK, M. S., 2008. *Nevyšlapanou cestou*. Praha: Argo. ISBN 80-7203-036-1.
- POCHEPTSOVA, A., et al., 2014. Deciding Without Resources: Psychological Depletion and Choice in Context. Yale university [online]. [cit. 13. 04. 2014]. Dostupné z: <http://faculty.som.yale.edu/ravidhar/documents/DecidingWithoutResources.pdf>
- POMODORO, 2014. [online]. [cit. 21.4.2014]. Dostupné z: <http://pomodorotechnique.com/>
- RIEBER, R., ROBINSON, D. K., 2001. *Wilhelm Wundt in History: The Making of a Scientific Psychology*. New York: Springer. ISBN 978-0306465994.
- ROTTER, J. B., 1966. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General & Applied*. 80, č. 1.
- SELIGMAN, M., MEP, S., 2005. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60:5, s. 410-421. Park, N & Peterson, C.
- SCHELLING, T. C. Egonomics, or the Art of Self-Management. *American Economic Review*. 68, č. 2, s. 290-294.

- SCHOUWENBURG, H. C., 2004. Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In SCHOUWENBURG, H. C., et al., ed., *Counseling the procrastinator in academic settings*. S. 3–17. Washington, DC: American Psychological Association.
- STAVĚL, J., 1971. *Antická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- STEEL, P. 2007. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133, č. 1, s. 65-94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
- TANGREY, J., BAUMEISTER, R., BOONE, A.L., 2004. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*. 72.
- TARDY, V., 1964. *Psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- TOBIN, R., GRAZIANO, G. W., 2010. Delay of Gratification. A Review of Fifty Years of Regulation Research. In: HOYEL, R., *Handbook of Personality and Self-regulation*. Oxford: Blackwell Publishing. 2010. ISBN 978-4051-7712-2.
- UHLÁŘ, P., 2013. Konace a rozhodování v systému mysli. In: SARMÁNY-SCHULLER, I., ed. , *Otázniky rozhodovania: Teória, empiria, život*. S. 19 – 26. Bratislava: Stimul, 2013. ISBN: 978808127-086-4.
- ZHU, J., 2004. Understanding volition. *Philosophical Psychology*. 17, č. 2. 2004. DOI: 10.1080/0951508042000239066.
- WÄSCHLE, K., et al., 2014. Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning & Instruction*. 29, s. 103-114. DOI: 10.1016/j.learninstruc.2013.09.005.

Příloha 1: Zadání bakalářské práce

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Filozofická fakulta

Katedra: psychologie

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: **Petr K A Č E N A**

Datum narození: 18. 12. 1987

Email: petrkacena@gmail.com

telefon 607 634 209

Název práce v češtině: **Volní vlastnosti a sebevýchova u studentů.**

Název práce v angličtině: Will-traits and self-education of students.

Vedoucí práce + podpis: PhDr. Pavel Uhlář

Pokyny k vypracování:

Práce se bude věnovat relativně zanedbávanému tématu volních vlastností v rámci konace a na pozadí architektury mysli. S ohledem na přesnější poznání bude téma zpracováno v obsahové spjatosti se sebevýchovou jako teoreticky neuzavřenou tematikou, která aplikačně zejména v nejrozvinutějších zemích nabývá na důležitosti. Poznatky o volních vlastnostech a sebevýchově jsou důležité např. kvůli fenoménu prokrastinace u studentů (a zaměstnanců), vzrůstajícímu počtu samozaměstnavatelů, až k celkově vzato náročnému prostředí naší výkonové společnosti. Práce se bude opírat o odbornou literaturu typu Baumeistera a Tiernyho (2011) v návaznosti na vybranou naši a zahraniční „klasickou“ literaturu k tématu. Po empirické stránce bude navržen kombinovaný výzkumný projekt, jenž bude sledovat vliv zkoumaných proměnných (s přihlédnutím k inteligenci) na studijní výsledky vysokoškolských studentů. Zvláštní pozornost zde bude věnována schopnosti souběžného studia dvou vysokých škol.

Doporučená literatura:

- BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: MACH. 1991.
- BAUMESITER, Roy F. a TIERNEY, John. *Willpower: rediscovering the greatest human strength*. New York: Penguin Press, 2011.
- BRICHČÍN, Milan. *Vůle a sebekontrola: Teorie, metody, experimenty*. Praha: Nakladatelství Karolinum. 1999.
- HECKHAUSEN, Heinz. *The Anatomy of Achievement Motivation*. New York, London: ACADEMIC PRESS INC. 1968.
- KREJČÍ, František. *Psychologie vůle*. Praha: Dědictví Komenského. 1926.
- KUHL, Julius. BECKMANN, J. *Volition and Personality: Action Versus State Orientation*. Seattle, Toronto, Bern, Gottingen: Hogrefe and Huber Publishers. 1994.
- MORSELLA, Ezequiel, ed., BARGH, Joh. A., ed. a GOLLWITZER, Peter M., ed. *Oxford handbook of human action*. Oxford: Oxford University Press, 2009. Oxford series in social cognition and social neuroscience.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia. 1997.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti - obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing. 2007.

Datum zadání práce: 23. 04. 2012