

**Západočeská univerzita v Plzni**  
**Fakulta filozofická**

**Bakalářská práce**

**Sebepoznání jako cesta k sebevýchově**

**Lucie Liptová**

Plzeň 2012

**Západočeská univerzita v Plzni**  
**Fakulta filozofická**

Katedra filozofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Humanistika

**Bakalářská práce**

**Sebepoznání jako cesta k sebevýchově**

**Lucie Liptová**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Jaromír Murgaš, CSc.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2012

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

*Plzeň, duben 2012*

.....

## **Poděkování**

Děkuji PhDr. Jaromíru Murgašovi, CSc., za odborné vedení a cenné připomínky k zpracování bakalářské práce. Také bych ráda poděkovala mým nejbližším, kteří při mně stáli a bez jejichž podpory by tato práce nemohla vzniknout.

## Obsah

1	Úvod.....	1
2	Filosofická část.....	3
2.1	Sebepoznání a výchova v Athénách.....	3
2.1.1	Sókrates.....	4
2.1.2	Péče o duši.....	6
2.2	Patočka.....	7
3	Psychologická část.....	10
3.1	Výchova.....	10
3.1.1	Vývoj výchovy.....	11
3.1.2	Cíle výchovy.....	13
3.2	Sebepoznání.....	13
3.2.1	Sebehodnocení.....	16
3.2.2	Metody sebepoznání.....	18
3.3	Sebevýchova.....	23
3.3.1	Sebevýchova jako rozvíjení kladných charakterových vlastností.....	25
3.3.2	Motivy sebevýchovy.....	25
3.3.3	Etapy sebevýchovy.....	27
3.3.4	Metody sebevýchovy.....	28
3.3.5	Cíle sebevýchovy.....	29
4	Závěr.....	31
	Summary.....	33
	Seznam použité literatury.....	34

# 1 Úvod

Snad každý z nás si vyslechl od rodičů, učitelů, kolegů, přátel větu: „Zamysli se nad sebou!“. Ve většině těchto případů nešlo o nějakou hru, nebo o pobídnutí k filosofování nad sebou samým, a ani tak důsledně o jejich zájem nad strukturou naší osobnosti, ve většině těchto případů šlo o určité pokárání za věc, kterou jsme v jejich očích udělali špatně a která by se pravděpodobně neměla opakovat. Když se však budeme snažit uchopit tuto větu v tom pravém významu, vlastně na ní špatného není vůbec nic. Naopak by v dnešní době každému z nás prospělo, kdyby si dal tu práci a zamyslel se nad sebou.

Téma *Sebepoznání jako cesta k sebevýchově* jsem si vybrala proto, že jsem přesvědčená o dnešní danosti, kdy si každý jedinec nese zodpovědnost sám za sebe. S tím souvisí především potřeba určité jistoty, že se jedinec může spolehnout sám na sebe. V dnešní době, kdy každý den přináší nové poznatky ve všech oblastech lidského poznání, záleží na každém z nás, jak (a jestli vůbec) bude nové informace zjišťovat, přijímat, orientovat se v nich, apod. – jednoduše jestli sám sebe bude vzdělávat. Výchovné instituce plodí ročně mnohem více studentů, než tomu bylo v letech předešlých, a předpokládám, že tento „trend“ vzdělaných lidí bude nadále fungovat ve větší a větší míře. Proto je třeba něčím výjimečným disponovat, umět něco zvláštního nabídnout. Myslím si, že důležitou cestou je cesta sebepoznání, která minimálně odpoví na jedincovy vlastní otázky – co vlastně může nabídnout, co zlepšovat a čeho se na sobě zbavit a samotným procesem sebevýchovy se stát minimálně ve vlastních očích lepším člověkem, který je vyrovnaný sám se sebou a hlavně před sebou nic netají.

Již jsem řekla, že dnešní doba má mnoho možností, které se týkají všech oblastí lidských aktivit. Ve školní výuce sotva pojmu všechny dosavadní znalosti lidstva, které by vzdělaný člověk měl znát, rodiče většinou díky zaměstnání a rychlejšímu tempu života také všechno nezachrání, a tak je na místě vzít poznávání do vlastních rukou. Ale ani při sebepoznání a sebevýchově není vše jednotvárné. Především jde o to, že člověk je svým způsobem formován, poznáván a vychováván neustále a to prostřednictvím interakce s čímkoli, takže je nereálné obsáhnout všechny možnosti sebepoznání i sebevýchovy. Záleží tak na každém z nás, na naší individualitě, čemu přisoudíme větší význam, kterou cestu si vybereme. A tak i pojmy sebepoznání a sebevýchova můžou mít spousty obsahů, proto hned v úvodu vymeším, kterou cestou jsem se sama rozhodla ubírat.

Pro lepší přehlednost dělím svoji práci na dva hlavní směry, směr filosofický a směr psychologický. Děje se tak proto, že dříve bylo sebepoznání důležitou složkou filosofie, dnes se však sebepoznání a i sebevýchova týká především psychologie. V psychologii jsou nevyhnutelně významy sebe- brány z jiného úhlu pohledu a na základě odlišných definic.

Filosofickou část dále dělím na další jednotlivé kapitoly, které zahrnují především Athény s jejich největším představitelem Sókratem, kterého pomocí sekundární literatury (Patočka: *Sókrates, Platón, Péče o duši II.* a Platónských dialogů [*Faidros, Symposion, Alkibiades Větší*]) přiblížím. Nastíním pro lepší představu Sókratovo myšlení, přičemž hlavní pozornost ubírám zejména jeho pojetí poznání a sebepoznání. Nejdůležitější pojem této podkapitoly je Sókratova péče o duši.

Na Sókrata a Platónova díla navazuje a jeho filosofii okem dnešní filosofie výchovy zkoumá Jan Patočka. Patočka představuje pedagoga, který své spisy ladí filosoficko-pedagogicko-psychologicky, takže se pro dané téma skýtá tím pravým. Jan Patočka a záznam jeho přednášek *Filosofie výchovy* se tak stávají hlavním zdrojem filosofického pojetí výchovy v ČR dnešní době. V této kapitole (3.2 Patočka) ukazují, jaký vztah by měl podle Patočky fungovat mezi učitelem a žákem, od čeho se výchova odvíjí a v neposlední řadě – jak důležitým nasměrováním výchova je pro pochopení sama sebe a pro svoji vlastní výchovu – sebevýchovu.

V části psychologické se opírám především o tyto psychologické pedagogy: Jan Sokol, Marie Opatřilová, Jozef Kuric, Rudolf Kohoutek a Libor Míček. Nejprve úvodem představuji pojetí výchovy z pohledů psychologických autorů. Dále uvádím definice sebepoznání, kde se sebepoznáním vlastně začít, jak sebe sama hodnotit a jaké metody využít, abychom sebe sami poznávali objektivně. Sebeoznání je první a nejdůležitější krok k sebevýchově. V práci se věnuji opět psychologickými aspekty sebevýchovy, kdy uvádím řadu autorů, kteří s pojmem sebevýchovy pracují. Tato kapitola se týká sebevýchovy charakterových vlastností jedince, motivy, etapy, metody a cíle sebevýchovy.

## 2 Filosofická část

Vztah mezi člověkem a formováním jeho kvalit, vlastností a schopností je spojen s aktivitou předpokládající přetváření světa, který jedince obepíná. Tato myšlenka je založena na pojetí světa, ve kterém člověk není sám. A právě svět se utváří na základě působení sebe samého na okolí, na druhé lidi a na jejich vzájemných vztazích. V tomto neustálém utváření platí jedno z nejzákladnějších pravidel: čím si jedinec utvoří hlubší a aktivnější vztahy s okolním světem a s druhými lidmi, tím bohatší a kvalitnější bude jeho vnitřní svět a jeho životní projevy.<sup>1</sup> Každý jedinec by měl chránit svoji individualitu, člověk je tak chápán jako „*osobnost člověka v neopakovatelné jednotě jeho schopností, rozumu, citu a vůle a neopakovatelných společenských vztahů a postavení.*“<sup>2</sup> Klíčový krok však tkví v umění zastavit se a umět pohlédnout sám na sebe, umět si říct, v čem spočívají mé kvality, co bych na sobě chtěl změnit, kam vlastně se svým životem směřuji, čeho bych chtěl dosáhnout a především – jaké hodnoty, postoje chci zastávat. Pokud má jedinec touhu sám sebe akceptovat, mít se rád, má potřebu se vydat na cestu ke svému nitru, a to je filosofie nad sebou samým. Mezi první filozofy, kteří se otázkou po podstatě člověka zabývali, se řadí Sókrates. Pro Sókrata je typickým heslem: „*Vím, že nic nevím.*“ Tím probouzel nejen v sobě, ale i v ostatních chuť po věděni, po odpovědích na otázky, po poznání dobra. Už Sókratovi však bylo víc než jasné, že na začátku je třeba poznat sám sebe a pečovat o to nejcennější, co člověk má, o duši.

### 2.1 Sebepoznání a výchova v Athénách

Patočka píše, že v každé diferencované společnosti je někdo, kdo úlohu výchovy musí zastávat. Pravděpodobně první západní zemí Evropy, ve které začíná uvědomělá výchova fungovat, jsou Athény.<sup>3</sup> S tím souvisí obrat k člověku, zájem se začínal stáčet k lidským potřebám (jak fyzickým, tak psychickým - duševním). Důraz se v této době klade na rozvoj osobnosti, na vytváření a osvojování si mravních hodnot, kde se největší váha přiklání k mravnosti a vzdělanosti. V těchto podmínkách je snazší započít úvahy nad svým vlastním já, otázky, co je nejlepší pro dobro obce, co je pro nás samotné nejlepší, jak o své nitro pečovat. Sebepoznání se tak stává důležitým krokem k dalšímu růstu osobnímu, ale též společenskému.

---

<sup>1</sup> OPATŘILLOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 28.

<sup>2</sup> Tamtéž. Str. 28.

<sup>3</sup> PATOČKA. *Filosofie výchovy*. Str. 22.



V řadě spisů Patočkových (Sókrates, Platón, Aristoteles, Péče o duši) se autor zabývá antickou filosofií. Platóna Patočka považuje za zakladatele filosofie, která má tisíciletou tradici, tím pádem je jakýmsi odrazovým můstek pro studenty, kteří se filosofií chtějí zajímat, u Platóna by tak měli nacházet otázky po podstatě a smyslu pojetí filosofie.<sup>4</sup> Platónovy rané dialogy představují hlavní prameny znalostí o Sókratovi (další dva nejvýznamnější prameny pocházejí od Xenofóna a Aristotela). Podle Patočky však Platón Sókratovi ve svých dílech velmi často klade do úst své vlastní myšlenky, svá přesvědčení, takže je nelehkým úkolem oddělit filosofii Sókratovu a filosofii platónskou.<sup>5</sup>

### 2.1.1 Sókrates

O Sókratovi Patočka píše: „*Jeho moudrost je, že ví, že nic neví. Jeho síla je, že ví o mravním problému, že tedy ví, že otázky dobrého a zlého nejsou přirozeně samy od sebe jasné.*“<sup>6</sup> Sám Sókrates o sobě říká: „*Nejmoudřejším mě nazval bůh proto, že já jediný jsem si vědom své nevědomosti.*“<sup>7</sup> V Delfách, které nesou tradici apollonského kultu, inspiroval Sókrata známý výrok tzv. sedmi mudrců: „Poznej sám sebe“. Patočka v souvislosti s tímto výrokiem mudrců píše: „*Nad branami tragédie stojí delfský nápis: Poznej sám sebe, který později též Sókrata bude tolik zaměstnávat.*“<sup>8</sup> Sókrates pak chápe svůj úkol, své poslání starat se o svoji duši a o duši druhých jako božské přání. Vedl ostatní k tomu, aby se dokázali postarat o sebe sama, o to, aby dokázali vést svoji duši k dobru. To je smysl lidské existence.

V dialogu *Faidros* Platón popisuje rozhovor Sókrata a Faidra. Sókrates popisuje duši, říká, že duše se pohybuje a vše, co se pohybuje, je nesmrtelné, tak je i duše nesmrtelná. Platón na názorném příkladu dvojspřežení a vozataje ukazuje, že důležitý pro naše sebeovládání je rozum (vozataj), který má za úkol usměrňovat dva koně. Jeden je dokonalý, krásný, žádostivý, avšak druhý kůň má vlastnosti opačné a zlou žádostivost. Jejich řízení je tak nelehké. Je potřeba usměrnit zlého koně, který má špatné smyslné žádosti, stane-li se tak, přijde člověk ke zřízenému životu a filosofii. Platón píše, že záleží na tom, která složka naší duše zvítězí, pokud ta lepší stránka duše, přivede nás k filosofování a k spořádanému životu, právě takoví lidé žijí blaženým životem a s mocí ovládat sami sebe. Pokud však moc získá žádostivá část duše, lidé nebudou tak šťastní, zažijí hrubší nefilosofický život.<sup>9</sup>

---

<sup>4</sup> Patočka. *Platón*. Str. 7.

<sup>5</sup> Patočka. *Sókrates*. Str. 8.

<sup>6</sup> Tamtéž. Str. 107-108

<sup>7</sup> Novotný. *O Platónovi II*. Str. 104

<sup>8</sup> Patočka. *Sókrates*. Str. 8.

<sup>9</sup> Platón. *Faidros*. Str. 33-46.

- První krok péče o duši

Sókrates sám se nevidí jako učitel, avšak svým jednáním napomáhá k rozvoji toho, kdo s ním rozmlouvá, i okolí. V Patočkově *Sókratovi* se dočteme, že důležitou podmínkou je motivace žáka, bez chuti po věděni nejde cestou poznání kráčet: „*Probuzení k otázce je tak pro Sókrata nejdůležitější, nikoli řešení.*“<sup>10</sup> Právě prostřednictvím otázek Sókrates pečuje o svoji duši a o duši svého žáka. V započatém rozhovoru - sókratovském elenchu (Tzv. elenktika je určitý způsob dialektiky, který je přítomný v raných Platónových dialozích. „*Elenktika je určitým prostředkem uvědomění ironického vztahu, který je dán samotným životním plánem Sókratovým.*“<sup>11</sup>) dochází Sókrates k tomu, že je dotčený v rozporu sám se sebou. Tím však Sókrates nemíní daného člověka zostudit před okolím. Sókratův úmysl spočívá v tom, aby dotčený připadal směšný sám sobě. Po těchto rozhovorech s ostatními následuje rozhovor uvnitř ve vlastní duši. Právě takové zkoumání, které nevede k žádnému závěru, funguje jako výzva k sebereflexi, k sebezdokonalování. A v tom je obsažena péče o duši.<sup>12</sup>

Skrze otázky a odpovědi se dostaneme k určitému nahlédnutí, které nás však nutí po dalších a dalších otázkách. Pomalu si získané informace shromažďujeme a tím si rozšiřujeme obzory. K cíli nelze dojít jinak, než absolvováním cesty. Následující zkoumání nám však připadá jasnější. Nejprve se dostáváme do bodu, kdy získáváme důvod, či základ, počátek, zdroj. Pokud je naše cesta pevná, můžeme po ní chodit opakovaně, takže je možné ji přezkoumat.<sup>13</sup> : „*Duše, jež si sebe samu uvědomila ve věděni nevěděni, duše, jež sebe samu utváří, zakusila bytí: je statečná v sebeproblematizování, moudrá ve věděni nevěděni jakožto zkoumání, zdrženlivá a disciplinovaná, jelikož svému myšlenkovému konání podřizuje všechny ostatní životní záležitosti, a spravedlivá, jelikož činí to, co jí přísluší, co je pro ni závazné, jen svou povinnost, nevypíná.*“<sup>14</sup> Tímto jsme získali náhled na naše bytí a rozlišujeme jednotu, trvalost a přesnost. Pokud si je toho naše duše vědomá, pak si též uvědomuje rozdíl mezi trvalostí a plynutím. „*Duše pečující o sebe je tedy v pohybu od neurčité bezprostřednosti k ohraničující reflexi. Tímto pohybem je filosofie a tento pohyb je skutečnost.*“<sup>15</sup>

Patočka poznamenává, že Sókrates vnímá duši jako nositelku osudu, jak je však osud chápán v Sókratově době. Tento osud se týká vnitřního určení člověka. Duše má moc

<sup>10</sup> Patočka. *Sókrates*, str. 99.

<sup>11</sup> Tamtéž. Str. 125.

<sup>12</sup> KAHN. *Plato and the Socratic dialogue: The Philosophical Use of a Literary Form*. Str. 71.

<sup>13</sup> Patočka. *Péče o duši II*. Str. 126-128.

<sup>14</sup> Tamtéž. Str. 128.

<sup>15</sup> Tamtéž. Str. 128.

rozhodovat sama o sobě prostřednictvím poznávání pravdy, schopností rozeznat dobré od zlého. Každý má tak ve svých rukou svoji duši a je jeho posláním starat se o ni.<sup>16</sup> Podle Sókrata se však nepečuje o duši za účelem poznávání, ale naopak: „...poznává se proto, aby se duše stala tím, čím být může a čím ještě tak zcela není.“<sup>17</sup> „Poznáváme, protože pečujeme o duši“.<sup>18</sup>

### 2.1.2 Péče o duši

Proč bychom měli o svoji duši pečovat? Budeme-li o duši pečovat, můžeme jí pak porozumět, pochopit jí a vidět ji ve své vlastní podstatě. Skrze myšlení pak uvádíme do chodu poznání, které naši duši obohacuje a umožňuje, aby se stala dobrou, vedla k dokonalosti. Mluvíme o formujícím jednání, skrze které člověk utváří sám sebe.<sup>19</sup> Patočka dělí sókratovskou péči o duši do tří proudů. První proud představuje ontologické pojetí duše (celkový rozvrh jsoucna). Kdy nám starost o duši přináší zjevení světa. Druhý proud se týká života v obci (rozvrh nového státního života, který má být postaven na filosofické pravdě). Pro vlastní sebepoznání je důležitý třetí proud, jež Patočka nazývá: Péče o duši jako ovládnutí sebe sama (to, co je duše sama v sobě- její vnitřní život).<sup>20</sup> Péčí o duši se u Sókrata tedy myslí poznání sebe sama prostřednictvím kladení otázek. Cílem by pak mělo být dosažení jednotlivých ctností (tím je myšleno získání určité ideální ctnosti, zdatnosti, dokonalosti). Sókrates zprvu tvrdil, že ctností se nelze naučit, avšak již v *Próthagorovi* se objevuje určitý rozpor a Sókrates vyslovuje myšlenku, že ctnost je vědění, je tedy učitelná. Ve výčtu těchto ctností se objevují drobné změny. V raných Platónských dialozích se uvádí ve výčtu: uměřenost, spravedlnost, statečnost, zbožnost. V *Ústavě* se namísto zbožnosti objevuje moudrost. A co vlastně ctnost podle Sókrata je? Podle Patočky Sókratovo pojetí ctnosti: „...je sebeuskutečňování, aktivní skutečnost duše.“<sup>21</sup> Výsledkem by pak měla být duše, která je po všech stránkách pevná, kompletní, všechny její myšlenky budou pevné s konkrétním pojetím.<sup>22</sup> Patočka tuto ideální duši popisuje takto: „Duše, která ve zkušenosti, že neví, ve zkušenosti vědění svého nevědění, udělala zkušenost o svém vlastním bytí. Přitom zároveň udělala zkušenost o tom, že je statečná v tom, že sama sebe vystavuje problematizaci, že je moudrá ve vědění nevědění jakožto zkoumání, zdrženlivá a disciplinovaná, poněvadž tomuto

---

<sup>16</sup>Patočka. *Sókrates*. Str. 109.

<sup>17</sup>Patočka. *Péče o duši II*. Str. 220.

<sup>18</sup>Tamtéž. Str. 126.

<sup>19</sup>Tamtéž. Str. 126.

<sup>20</sup>Tamtéž Str. 129,225, 234.

<sup>21</sup> Patočka. *Sókrates*. Str. 127.

<sup>22</sup> Tamtéž. Str. 225.

*myšlenkovému zápasu podřizuje všechny ostatní životní záležitosti, a spravedlivá je tím, že dělá to své, to, co je pro ni závazné, nic jiného, nežli svoji, jak bychom moderně řekli povinnost, nic si neosobuje mimo to, co je takovýmto způsobem její.*<sup>23</sup>

## 2.2 Patočka

O Patočkovi byla řeč v souvislosti s filosofií Sókrata, Patočka se totiž výrazně zabýval antickou filosofií. Pro téma Sebepoznání jako cesta k sebevýchově si představíme knihu *Filosofie výchovy*, ve které rozebírá vztah mezi filosofií a výchovou, vztah mezi výchovou a pedagogikou, vztah mezi výchovou a učením. A skrze skeptické otázky (sókratovská metoda) bychom měli dojít tam, kde zahlédneme určitou cestu, kterou bychom měli sledovat.

Podle Jana Patočky není jediným cílem naučit žáka konkrétním úkonům ke konkrétním cílům, ale má v něm vzbudit chuť „po něčem vyšším“. Důležitým aspektem pro výchovu je filosofování, v tomto ohledu je filosofování bráno jako samopřemýšlení, určité samobádání. V jedinci se odehrává proces, při kterém se odpoutá od obyčejů každodennosti, a jeho zájem se ubírá k samé podstatě. Podstatou však nemůžeme rozumět pochopení definic, nebo chod na burze, podstata tkví v otázce po smyslu jsoucna. A právě takový jedinec je schopen dát kus sebe samého, pátrat po tom, kým vlastně je, kam směřuje, a především nad těmito otázkami dokáže přemýšlet, aktualizovat se. Není tak důležité, co je to?, nýbrž proč to tak je!

Pokud chceme vychovávat, chceme tak činit ve smyslu něčeho, co pro nás má hodnotu. Prostřednictvím filosofie se dostáváme k určitému klíči, co nás život dělá smysluplným, co je v životě to důležité, a proto i výchova tkví v ideji smyslu života, právě jako filosofie.

Výchova je tak dána formováním lidských dovedností k společnosti a funguje na předávání obsahové stránky kultury z generace na generaci. S procesem formace člověk nabývá svůj tvar. Vedle výchovy uvědomělé, kdy si jasně vytyčíme cíl se formovat, máme výchovu neuvědomělou, která představuje naši interakci s okolním světem – formuje nás vše, s čím se setkáváme. Výchovou tak můžeme rozumět určitý společenský akt. Hlavním činitelem, jenž udává podmínky dění, je stát. Je ve státním zájmu, aby se směr výchovy ubíral tak, jak stát určí. A filosof tyto státní – společenské hodnoty musí akceptovat.

Výchova se podle Patočky děje v dvojí rovině. Rovina zrání a rovina učení. Zrání probíhá u každého automaticky, člověk se nemusí zasazovat, na druhé straně učení tkví v naší

---

<sup>23</sup> Patočka. *Sókrates*. Str. 231.

individuální zkušenosti. Opět zůstává klíčový vliv společnosti, velmi rozdílnou formaci absolvuje jedinec z té a té rodiny s tímto kulturním zaměřením, než jedinec z jiné rodiny, s odlišným kulturním zaměřením.

Existují předpoklady, které výchově napomáhají k uskutečnění. Předpoklad, který pramení z přírody, je jakási nehotovost člověka. Není tím myšleno, že člověku něco chybí, nýbrž že je schopen se rozvíjet mnoha různými směry. Přijde však okamžik v lidském vývoji, který poukazuje na „lidskou hotovost“. Neznamená to, že by se na jedinci už neděly změny, ale vypovídá to o daném jedinci, že už je zralý. Dalším předpokladem pro možnost výchovy je měnlivost organismu. Měnlivost může být jak po fyzické stránce, tak po stránce změny sebe sama – prožívání sebe sama.<sup>24</sup> Patočka píše: „*Prožívání je ustavičný proces zkušeností; tj. v našem životě něco ustavičně probíhá trochu aspoň jinak, je to proces ustavičné změny a v tomto procesu změny na nás doléhá svět, především naše okolí.*“<sup>25</sup> Takže toto prožívání se odvíjí od toho, že každým dnem v našem životě probíhá něco odlišně, než to probíhalo včera. Tato ustavičná změna se týká našeho společenského okolí, poněvadž nás právě naše okolí formuje. Jak na nás okolní svět působí, formuje se i naše pojetí sebe sama.<sup>26</sup>

Výchovu můžeme definovat jako: „*Soubor formujících vlivů, které člověka uschopňují, aby se stal platným členem společnosti v době své zralosti.*“<sup>27</sup> V jiné části knihy Patočka mluví o úkolu výchovy, ten spočívá v předávání kulturního obsahu ze starší generace tak, aby se jedinec, který absolvuje proces takové výchovy, stal „plnoprávným členem ve společnosti starších.“<sup>28</sup>

Každé formování v nás zanechá zkušenost. Je nasnadě, že naše zkušenost pojímá prožitek věcí, jež se dějí kolem nás, našeho vztahu s druhými, ale i určitou zkoušku nás samých. Pro nás zůstává nejpodstatnější právě to neustálé zkoušení sebe sama, jedinec je v neustálém snažení o dosažení určitého cíle. Nabyté zkušenosti, které již neztratí vliv na další naše prožívání, se dělí na nedůležité a důležité, co se týče věcí důležitých, zanechají v nás zvyk, nelze se jich už zbavit, ztratit je.

Proces výchovy se uskutečňuje v několika rovinách. Nejzákladněji máme zcela přirozený rozvoj naší osobnosti, kterým si každý z nás projde (školní věk, dospívání, dospělost, zážitky – smutek, ztráta, obohacení). Další rovinu vnímáme na poli společnosti,

---

<sup>24</sup> Patočka. *Filosofie výchovy*. Str. 23

<sup>25</sup> Tamtéž. Str. 23

<sup>26</sup> Tamtéž. Str. Str. 7-23

<sup>27</sup> Tamtéž. Str. 23

<sup>28</sup> Tamtéž. Str. 23

mluvíme o lidských vztazích, jednáních, úsudcích. Poté nastane chvíle, kdy se může objevit úmysl předat tyto životní zkušenosti dál.

Počátek výchovy leží na vztahu vychovanec – vychovatel. Pro vychovatele existuje mnoho pravidel, aby se docílilo správného výsledku, ale pro nás je důležitý vychovanec.<sup>29</sup> „*Vzdělávání znamená vznik autonomního centra, které již proniká sám smysl, za kterým chce jít, a samočinností získává své prostředky. Výchova se stává sebevýchovou, vzdělání se stává sebevzděláním.*“<sup>30</sup> Nikdo se nenarodil s již jasným porozuměním smyslu života, a tak je vychovatelova úloha velmi důležitá, budí touhu po poznání ve vychovanci. My však tuto touhu po poznání přijímáme ze své vůle, chceme prohlubovat sebe sama, tím zastáváme roli, kterou vůči nám hrál vychovatel. Z výchovy se stává sebevýchova. Vychovanec se tímto rozhodnutím o přijetí cílů, které nás v životě vedou k jeho smyslu, stal účastník vzdělání sám za sebe. Největším znakem vzdělání je vzdělání spolutvořit, podílet se na něm.<sup>31</sup>

„*Výchova je proces, který má člověka udělat svobodným.*“<sup>32</sup> Svoboda po stránce duševní znamená určit si své vlastní možnosti. Jsme to my sami, kdo si chce tvořit svůj smysl života, chce si o svém životě rozhodovat sám. To je však možné pouze prostřednictvím děl, práce, činnosti. Neboť nikdo jiný se za nás našeho života zmocnit nemůže, lze to jen naší vlastní aktivitou.

Když posuzujeme člověka, musíme mít vždy na paměti okolnosti, v nichž se právě nachází, neboť člověk je celek i s touto danou situací. O svobodě hovoříme tehdy, srovná-li se jedinec s konkrétním obdobím, ve kterém musí najít především sám sebe. Klíč tkví v tom, aby člověk žil pro sebe sama, ale nejen pro sebe sama, musí najít správnou rovnováhu tak, aby nežil jen pro sebe a aby nežil jen pro společnost.<sup>33</sup>

---

<sup>29</sup> Patočka. *Filosofie výchovy*. Str. 23-46.

<sup>30</sup> Tamtéž. Str. 48.

<sup>31</sup> Tamtéž. Str. 48

<sup>32</sup> Tamtéž. Str. 60

<sup>33</sup> Tamtéž. Str. 60-61

### 3 Psychologická část

Po psychologické stránce se téma Sebepoznání jako cesta k sebevýchově odráží v poznávání sebe sama skrze poznávání vlastní osobnosti. Důležitým krokem pro poznání sebe sama v psychologii je pochopit, z čeho se vlastně naše osobnost skládá, jak funguje, co na ni působí a jakým způsobem ji můžeme ovlivnit. V raném období života je každý jedinec formován výchovou, výchova v nás má probudit touhu po vědění. Tato touha se v nejlepším případě nespokojí se znalostmi, které jsou do jedince vkládány během školní výuky, nebo posléze doma rodiči, a tak se v této touze vyvine výchovný zárodek, který otevírá otázky po sobě samém. K tomu jedinci pomůže vlastní sebepoznání, ve kterém si uvědomí, jak se vlastně chová, jaké má vztahy s druhými lidmi, ujasní si, které vlastnosti má, které vlastnosti jsou jeho silnou / slabou stránkou. Skrze sebepoznání by si jedinec měl uvědomit, kam v životě chce směřovat, vytyčit si cíle, rozvrhnout si čas, v kterém se realizaci tohoto sebeutváření bude zabývat, vybere si metodu, jež mu bude vyhovovat, a za neustálého sebehodnocení, sebenazírání započne proces sebevýchovy.

#### 3.1 Výchova

Výchova je velmi obsáhlý komplex, který obsahuje celoživotní procesy týkajících se lidské osobnosti. Tyto procesy se týkají k budování plnému a mnohostrannému vývoji osobnosti, přičemž požadovaným výsledkem výchovy je rozvinutá harmonická osobnost.<sup>34,35</sup> „Správná výchova akceptuje osobnost vychovávaného, saturuje jeho potřeby, vede ho k harmonii a k všestrannosti. Je přiměřeně autoritativní (řídící), cílevědomá, jednotná a vedoucí k sebevýchově.“<sup>36</sup> Jan Čáp uvádí, že o výchově se mluví především tam, kde je dítě ve vztahu s dospělou autoritou (rodič, učitel) veden k správným vývojovým vlastnostem. Čáp také upozorňuje, že dítě především v mladším věku praktikuje napodobování určitého modelu, neboť dítě si bere své rodiče, učitele za vzor a jednoduše napodobuje jejich chování, což však nedělá záměrně.<sup>37</sup> V knize *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy* Čáp upozorňuje, že výchova není jednostranným procesem, ale že působí jak vychovatel na vychovance, tak vychovanec na vychovatele. Proto bychom výchovu měli chápat především jako

---

<sup>34</sup>POSPÍŠIL, R. Úvod do pedagogiky. [online]. [cit. 25.3.2012]. Dostupné na:

[http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/pedf/ps09/uvod\\_ped/web/formy.html](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/pedf/ps09/uvod_ped/web/formy.html)

<sup>35</sup>KOHOUTEK, R. Vztah pojmů vývoj, výchova a učení. [online]. [cit. 4.4.2012]. Dostupné na:

<http://rudolfkohoutek.blog.cz/0911/vztah-pojmu-vyvoj-vychova-a-uceni>

<sup>36</sup> Tamtéž. [online]. [cit. 4.4.2012].

<sup>37</sup> ČÁP. *Psychologie výchovy a vyučování*. Str. 313-322.

„komunikaci, vzájemné působení, vztah člověka k člověku.“ Takový přístup vede k vzájemnému respektu.<sup>38</sup>

Obecně se dělí čtyři typy výchovy:

1. Školní výchova – Do tohoto typu výchovy řadíme školní výuku tedy samotné vyučování, ale i mimoškolní aktivity a vliv školního prostředí.
2. Mimoškolní výchova – Pod touto výchovou spadá jednotlivé zájmy, které jsou velmi individuální. Řadí se sem veškeré společenské organizace, kulturní zařízení a hromadné sdělovací prostředky.
3. Rodinná výchova – Rodina by měla zastávat první a nejdůležitější výchovný institut. Jedinec tak v kruhu rodinném dostává největší počet podnětů. Výchovy v rodině se týká to, jak je rodina pojmána okolím, jaké zájmy rodina jako celek vlastní – sportovní a kulturní vyžití, atd.
4. Sebevýchova – V dnešní době je sebevýchova téměř nepostradatelným procesem. Na sebevýchovu lze z hlediska výchovy pohlížet z dvojího pohledu: smysl sebevzdělání, v kterém jedinec sám rozvíjí své vědomosti, schopnosti a užší smysl sebevýchovy náleží formování postojů a hodnot.<sup>39</sup>

### 3.1.1 Vývoj výchovy

Jan Sokol ve své knize *Filosofická antropologie* upozorňuje, že lidé se vyznačují především tím, že nejsou adaptováni pro žádné určité prostředí, a tak jako živočichové disponují pudy, instinkty, lidé jsou vybaveni tím, že si své prostředí nacházejí. Aby však každá generace nezačínala znovu od začátku a každý jedinec neměl tu práci vyznat se jak sám v sobě, tak ve svém okolí sám, řeší se to tím, že v životě napodobujeme své předky. Sokol říká: „*Jen proto, že může žít z toho, co mu připravily předchozí generace, dokáže člověk vůbec na světě obstát.*“<sup>40</sup> Proto není možné lidské mládě po narození nechat na pospas sebe sama. Jiří Plamínek tak označuje lidský druh za velmi závislý, poněvadž se o nás dlouhou dobu musejí starat ostatní<sup>41</sup> – z výchovného hlediska v první řadě rodina a vzdělávací instituty. Tak přichází období, ve kterém se dítě, později mladý člověk učí věcem, které mu nejsou dány do

---

<sup>38</sup> ČÁP. *Rozvíjení osobnosti a způsoby výchovy*. Str. 218-219.

<sup>39</sup> POSPÍŠIL, R. Úvod do pedagogiky. [online]. [cit. 25.3.2012]. Dostupné na: [http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/pedf/ps09/uvod\\_ped/web/formy.html](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/pedf/ps09/uvod_ped/web/formy.html)

<sup>40</sup> SOKOL. *Filosofická antropologie*. Str. 81.

<sup>41</sup> PLAMÍNEK, J. Individuální vývoj člověka a možnosti a cíle výchovy. [online]. [cit. 28.3.2012]. Dostupné na: <http://www.jiriplaminek.cz/index.php/aktuality-a-komentae/11-aktuality/129-individualni-vyvoj-lovka-a-monosti-a-cile-vychovy>



vínka a které během svého života bude potřebovat, a tak každý nehotový lidský tvor absolvuje proces výchovy a vzdělávání, které ho uzpůsobí k tomu, aby se stal samostatným, aby se dokázal postarat sám o sebe a o svoji rodinu, aby se stal platným článkem společnosti, ve které žije.

Čáp v knize *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy* uvádí, že při pohledu do dějin, na etiku a filosofii výchovných institucí se ukazuje, že odlišnost způsobů výchovy je zapříčiněna danou dobou, společností, s jejími názory a tradicemi – jednoduše řečeno se specifickými podmínkami života. Čáp udává příklad autokratického stylu výchovy, který je charakteristický záporným emočním vztahem k žákovi, takový styl výchovy panoval ve starověkém Egyptě, ve spartské výchově, středověkém školství, v pruském a fašistickém drilu.<sup>42</sup> Na druhou stranu Sokol se věnuje spíše vývoji školství obecně, ne však způsoby výchovy. Píše, že v tradičních společnostech stačilo, když jedinec prošel přirozeným vývojem do fáze, kdy mohl od rodičů převzít jejich dovednosti. Zde se však mluví o výchovném faktoru v rámci rodiny. Avšak až se státním zřízením v antice nazývaném *polis* přichází potřeba založit vzdělávací instituce. O pojetí vzdělávání v dětství tradičních společností pojednává Jan Sokol následovně: „*Cílem výchovné metody bylo zajistit mladému člověku „prodloužené dětství“, nenutit ho příliš brzy do „skutečného života“, ale nechat ho projít promyšlenou přípravou, která se proto nazývala schod čili prázdno, volný čas. Škola tedy není prvotně místem získávání vědomostí, ale odkladem vstupu do života „na ostro“ se všemi jeho tvrdostmi a starostmi.*“<sup>43</sup> Platón tak v takovém typu školy vidí dva smysly. První se týká všeobecného nadhledu, který je zvláště pro politický život velmi důležitý, druhý se vztahuje na podporu a soudržnost obce.

Sokol upozorňuje, že po rozpadu tohoto antického pojetí vzdělávání další vývoj institucí začínal od nuly. V 8. století se začínají zakládat školy, které se však od antické vzdělanosti liší tím, že mají být přístupny každému. Až s nástupem reformace přichází jakýsi ideál všeobecného vzdělání. Sokol píše, že Komenský zastával myšlenku, o tom, jak vzdělání lidé napravit zkažený svět.<sup>44</sup> Čáp Komenskému přisuzuje nastolení odlišného způsobu přístupu k výchově dětí, podle Komenského má každé dítě svoji hodnotu a tudíž si zaslouží řádné vzdělání a úctu.<sup>45</sup> Sokol dále popisuje vývoj výchovy, kdy po nástupu centralistických vlád mohla přijít i povinná školní docházka. Během dalších let přibývalo ve školních lavicích nových věd a teorií. A to mělo podle Sokola důsledek: „*V zoufalé snaze „udržet krok“ narostl*

---

<sup>42</sup> ČÁP. *Rozvíjení osobnosti a způsoby výchovy*. Str. 160.

<sup>43</sup> SOKOL. *Filosofická antropologie*. Str. 83.

<sup>44</sup> Tamtéž. Str. 84.

<sup>45</sup> ČÁP. *Rozvíjení osobnosti a způsoby výchovy*. Str. 160-161.

*objem učební látky tak, že nejdřív žáci a brzy nato i učitelé museli rezignovat na to, že by ji někdy skutečně pochopili – a z učení se stalo biflování.*<sup>46</sup>

### 3.1.2 Cíle výchovy

Podle Rudolfa Kohoutka je výchova pojem, který v sobě zahrnuje oblast školní i mimoškolní. Výchova je tak celkový a celoživotní proces, který má za úkol komplexně ovlivňovat daného jedince. Nejideálnějším výsledkem výchovy, říká Kohoutek, je rozvinutá harmonická osobnost. Ovlivňujícími faktory výchovy může být od vnějších faktorů, kam se řadí rodina, škola, četba, až po faktory vnitřní, pod které spadá věk, psychika, osobnost, konstituce, aj.<sup>47</sup> Takže každá naše zkušenost s sebou nese výchovný aspekt, Kohoutek proto říká: „*Výchova v širším smyslu je vše, co působí na osobnost jedince – tedy nejen lidé, ale i události, věci, příroda, kultura.*“<sup>48</sup> Vyhovující výchovou je v Kohoutkově pojetí myšlena taková výchova, která absolutně akceptuje osobnost vychovance, jeho potřeby a především vede k sebevýchově. Řada psychologů se shoduje na tom, že ideálním cílem výchovy je sebevýchova. Čáp tuto myšlenku rozvíjí tvrzením, že je mylná představa chápání člověka jako pasivního tvora, ba naopak – člověk je činný a chce působit na svět. „*Jedinec v určité míře působí na své prostředí i na sebe sama, na své chování, jednání, činnost, spoluurčuje vývoj své osobnosti. Jedinec je vychováván, ale zároveň působí i jeho sebevýchova.*“<sup>49</sup>

Z psychologického a pedagogického pohledu je každý jedinec přizpůsoben k tomu, aby přetvářel prostředí, ve kterém žije, z každého lidského tvora se tím stává „aktivní činitel lidského pokroku“. Proto by se již v rané výchově a vzdělání mělo lpět především na tom, aby se v člověku probudila dovednost sebevýchovy a sebeřízení. Důležitá podmínka pro adekvátní formování osobnosti však závisí na vlastním sebepoznání.<sup>50</sup>

## 3.2 Sebepoznání

Definice sebepoznání najdeme u mnohých autorů (Říčan (1970), Helus (1979), Plichtová (1976), Macek, Osecká, Blatný (1993). „*Sebepoznání definujeme jako poznávací složku sebepojetí individuálního já, jako představu sebe sama, své osobnosti a jejich složek.*

<sup>46</sup> SOKOL. *Filosofická antropologie*. Str. 84.

<sup>47</sup> KOHOUTEK. *Základy pedagogické psychologie*. Str. 5-39.

<sup>48</sup> Tamtéž Str. 39.

<sup>49</sup> ČÁP. *Psychologie výchovy a vyučování*. Str. 342.

<sup>50</sup> KOHOUTEK, R. Psychologie sebeřízení a sebevýchovy. [online]. [cit. 7.4.2012]. Dostupné na: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0911/psychologie-seberizeni-a-sebevychovy>

*Je to kognitivní aspekt vztahu člověka k sobě.*<sup>51</sup> Libor Míček zmiňuje, že díky sebepoznání se představa o sobě samém stává obsáhlejší, složitější, ale objektivnější. Dále Míček píše o shodě řady psychologů v názoru, kdy je sebepoznání klíčovým momentem pro další adaptaci jedince.<sup>52</sup> Míčkem jmenovaný Rogers zastává: „...čím více se známe, tím lepší je naše adaptace.“<sup>53</sup> Když sami sebe poznáváme, znamená to především: Získat reálnou představu o vlastním těle, což zahrnuje jak povrchní vzhled, stavbu těla, tak i fyzický stav organismu, jak se například vypořádáváme s nemocemi, apod. Dále sem podle Holečka řadíme představu o svých vlastnostech. Tato představa se týká našich schopností, motivací, ale i našeho svědomí, charakteru nebo temperamentu. A v neposlední řadě sebepoznání obsahuje představu o životních plánech – neboli co jedinec v životě chce, čeho chce dosáhnout.<sup>54</sup>

Pokud člověk neabsolvuje proces sebepoznání, vytyčí si pak v samotné sebevýchově přehnané cíle a po několika marných pokusech ztrácí jeho sebedůvěra a zanechá celé výchovy sebe sama. Takže Kuric vidí v sebepoznání především to, že jedinec správně odhadne svoje možnosti, a tak je snazší si určit přijatelnější cíle a jejich realizace.<sup>55</sup> Všichni autoři, kteří se touto problematikou zabývají, považují sebepoznání za první a klíčový krok k samotné sebevýchově. Opatřilová ve svém výčtu etap sebevýchovného procesu (4.3.3 Etapy sebevýchovy) jmenuje sebepoznání jako etapu výchozí. Podle Opatřilové je sebepoznání proces, při kterém jedinec zjišťuje své nedostatky v oblasti, v které se chce sebevychovávat.<sup>56</sup> Podle toho, jak kvalitně jedinec poznává sám sebe, ovlivňuje další procesy sebevýchovy a především její obsahové zaměření. Pokud jedinec odmítá sebepoznání, odmítá tím svým způsobem i samotnou sebevýchovu, která je od období adolescence a dál hlavním zdrojem pokroku. A. G. Kovalev o sebepoznání píše: „*Kolektiv se nemůže vyvíjet a jít dopředu, když současně nebude vzrůstat náročnost k sobě a sebevýchova každé osobnosti. Z toho je zřejmé, že sebepoznání, sebezvědomí a sebevýchova osobnosti budou mít stále větší úlohu a význam v tvořivém kolektivním životě společnosti, ve všestranném rozvoji člověka, který umí maximálně využít objektivní podmínky a subjektivní síly.*“<sup>57</sup>

Podle Rudolfa Kohoutka jedinec za svůj život prochází mnoha etapami sebepoznání a tedy i sebehodnocení. Počátky se proto nutně nacházejí již v raných stádiích dětství. Kohoutek píše, že Thomas Verne – odborník na prenatální období – je přesvědčen, že dítě,

---

<sup>51</sup> KOHOUTEK, R. Sebeznání, sebevýchova a autoregulace posluchačů. [online]. [cit. 3.4.2012]. Dostupné na: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1001/sebeznani-sebevychova-a-autoregulace-posluchacu-vysokych-skol>

<sup>52</sup> MÍČEK. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Str. 13.

<sup>53</sup> Tamtéž. Str. 13.

<sup>54</sup> HOLEČEK. *Psychologie pro právníky*. Str. 128-130

<sup>55</sup> KURIC. *O sebevýchově mladého člověka*. Str. 68.

<sup>56</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 78-79.

<sup>57</sup> KOVALEV. *Psychológia osobnosti*. Str. 312.

keré se ještě nenarodilo, vnímá i cítí, co se děje „venku“. Tyto pocity již formují jeho sebezpečí a to, jestli až se narodí, bude sebe sama vnímat jako radostného, sebejistého, apatického nebo např. agresivního jedince. Klíčovým zdrojem těchto pocitů je matka (posléze otec). Pokud si matka s těhotenstvím není jistá, nebo pokud dítě nechce, může to na dítěti zanechat rány, které se mohou projevit v jeho budoucím životě, kladné pojetí těhotenství naopak napomáhá k zdravému psychickému vývoji dítěte. Sebezpečí, ale i sebezpečí je u novorozenců málo diferencované. Souvisí to s tím, že teprve po prvním roce života si dítě uvědomuje – nalézá sebe samo. V druhém roce však již o sebezpečí můžeme mluvit výrazněji.<sup>58</sup> Koncem třetího roku života je již jak sebezpečování, tak sebehodnocení velmi značné, dítě si začíná samo sebe uvědomovat, ví, kde je, v jakém čase je.<sup>59</sup> V dětství a v mladším věku je nezbytná rodičovská úloha, která má v dítěti vzbudit chuť po sebevýchově.<sup>60</sup> V prvním desetiletí život – období mladšího školního věku – se jedinec zajímá pouze o vnější svět, což se projevuje především v učení, hrách a zájmech. Avšak samotný zájem o sebevýchovu vzniká v období dospívání. Jedinec mění své postoje k druhým lidem, ke svým činnostem, ale především se mění postoj k sobě samému, přestává řešit pouze okolní svět a obrací se k otázkám o sobě samém, uvažuje o sobě.<sup>61</sup> „První známky zaměření se na sebe samého a snahy vyznat se v sobě, snahy o obrát do sebe, o sebezpečování a sebehodnocení se projevují mezi 12. – 13. rokem, v začátcích období dospívání a jsou prvním předpokladem sebevýchovných snah.“<sup>62</sup> A tak se v tomto věku poznávání jedince rozšiřuje, nezaměřuje se jen na okolní svět, ale především na dění spjaté s ním, na jeho vnitřní svět. S tím souvisí i poznatky o ostatních lidech, které jsou s jedincem v určitém vztahu, jde o poznání jejich charakterových a mravních vlastností. V období adolescence přichází cílevědomá snaha po sebezpečí, sebehodnocení, jelikož vzniká intenzivní zájem o sebevýchovu. Jedinci v tomto období si vytváří návyky pravidelné sebekontroly.<sup>63</sup> V období dospělosti závisí spíše na našich potřebách a okolnostech, do jaké míry chceme sebe sami poznat a nadále vychovávat.

---

<sup>58</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 126.

<sup>59</sup> HOLEČEK. *Psychologie pro právníky*. Str. 128-130

<sup>60</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 58.

<sup>61</sup> KURIC. *O Sebevýchově mladého člověka*. Str. 93-95.

<sup>62</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 58.

<sup>63</sup> Tamtéž. Str. 58-59.

### 3.2.1 Sebehodnocení

O sebehodnocení se hovoří v souvislosti s relativně nestálými stavy. Sebehodnocení se podle Rudolfa Kohoutka může měnit situaci od situace. Člověk o sobě mívá dva sebeobrazy: reálný, který se týká současnosti, a ideální, jenž by podle jedince měl nastat v budoucnu. Zde je potřeba si dávat velký pozor, aby bylo hodnocení upřímné, jelikož člověk dokáže ospravedlňovat činy těch, kteří jsou mu blízcí, a o to víc dokáže ospravedlňovat činy svoje, protože chce v očích druhých vypadat co nejlépe. Podle Kurice by sebehodnocení měl jedinec podstoupit jednou týdně, kdy si o samotě například do deníku sepíše, co se v předešlém týdnu dělo.<sup>64</sup>

Děti své sebehodnocení zakládají na tom, jak jsou hodnoceny svým okolím (především hodnocení matky a otce), jak jsou oblíbené, chválené, nebo naopak kárané a neoblíbené. V dospělosti se vlastní sebehodnocení diferencuje, ale stále se u mnoha lidí – u většiny – objevuje jakási závislost na hodnocení okolí (oblíba, sympatie, obdiv, uznání). To je však obrazem nezralosti globálního já, poněvadž globální já se vyznačuje nezávislostí na druhých. Dalším druhem já je autonomní já, které se řídí svým vlastním sebepoznáváním a sebepřesvědčováním o vlastních hodnotách.<sup>65</sup> Opatřilová vyjmenovává oblasti, na které by se sebehodnocení mělo zaměřovat: „vlastní myšlení, chování a jednání, potřeby, zájmy, volní úsilí, schopnosti.“ Aby bylo hodnocení sebe sama správné, musí nutně představovat analýzu vlastní činnosti, která nepostrádá vlastní sebekritiku.<sup>66</sup> Podle Opatřilové se tak „Člověk se stává dobrým vychovatelem sám sobě natolik, nakolik je schopen objektivně se hodnotit.“<sup>67</sup> Kohoutek dále rozebírá, že v sebehodnocení se lidé dopouštějí dvojích chyb, sebepřecenění (zvýšené sebehodnocení) a sebedocenění (snížené sebehodnocení).

- Snížené sebehodnocení

Zakládá se na hodnocení vlastní osobnosti, které vede k pocitům méněcennosti, nazývané: komplex méněcennosti. Jedinec má nízkou sebedůvěru, sebeúctu, nízké sebevědomí. Připadá se méněcenný v porovnání s ostatními, přikládá si nižší hodnotu.<sup>68</sup> Nevěří ve vlastní schopnosti. Sebedocenování vede řadu jedinců k pesimistickým vyhlídkám života.<sup>69</sup> K těmto pocitům člověk dospěje například ekonomickým zajištěním, třídní a rasovou

---

<sup>64</sup> KURIC. *O Sebavýchově mladého člověka*. Str. 54-56.

<sup>65</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 126-130.

<sup>66</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 84-85.

<sup>67</sup> Tamtéž. Str. 85.

<sup>68</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 130-133.

<sup>69</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 85.

příslušností, společností, kterou se daný jedinec obklopuje, prestiží, aj. Komplex méněcennosti může vést až k neurózám a poruchám v chování. Léčba taková poruchy tkví v přesvědčení pacienta, aby se vyrovnal sám se sebou a své chování přizpůsobil.

- Zvýšené sebehodnocení

Rudolf Kohoutek rozlišuje tři pojetí zvýšeného sebehodnocení: narcistické, démonické, nekritické.<sup>70</sup> Narcistické sebehodnocení je takové sebehodnocení, „...*kdy je člověk zamilován sám do sebe sama a není schopen vidět hodnotu v ničem jiném.*“<sup>71</sup> Druhý typ zvýšeného sebehodnocení je démonický, který spočívá v jedincově přesvědčení, že je osudově významným. Posledním nekritickým sebehodnocením se vyznačují lidé, kteří nemají mnoho zkušeností, porovnání s ostatními lidmi, soudnosti, a tak si připadají výjimeční a bezchybní. Opatřilová o jedincích se zvýšeným sebehodnocením říká, že se takoví lidé nezabývají již svými pracovními úspěchy / neúspěchy, nezajímají se o vnitřní já, a tak opouštějí proces sebevýchovy.<sup>72</sup>

Nejideálnějším případem sebehodnocení nazývá Kohoutek normální sebehodnocení, „*je zdravé, přiměřené, které se v podstatě kryje se skutečnými kvalitami člověka.*“<sup>73</sup> Takové sebehodnocení je odrazovým můstkem pro správný vývoj skutečných schopností člověka. Především ale člověk, který realisticky pohlíží na sebe, tím realističtěji bude pohlížet na druhé lidi, takže se takový člověk velmi snadno adaptuje do společnosti. Zvládání správného sebehodnocení nezávisí jen na vrozených předpokladech, nýbrž důležitým aspektem je především výchova již od raného dětství.<sup>74</sup> „*Výchova ke zdravé adaptaci sebe sama nemá význam pouze pro jedince, ale má také dalekosáhlý význam pro zdravý duševní vývoj celé mladé generace, neboť člověk se zdravým sebevědomím se vnímá přiměřeně, správně hodnotí, zná svou reálnou cenu, nepřeceňuje se ani nepodceňuje, zná své slabiny i silné stránky.*“<sup>75</sup> Takže by každý jedinec měl prostřednictvím sebepoznání usilovat právě o takové zdravé, stabilizované já. Důležitým faktorem pro správné sebehodnocení je podle Holečka sociální úroveň jedinci profese, jeho postavení v dané pracovní skupině a v neposlední řadě řádné spokojování sociálně psychologických potřeb (láská, uznání, péče o druhé atd.) Definují se čtyři možné obrazy sebe sama:

---

<sup>70</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 130-133.

<sup>71</sup> Tamtéž. Str. 133.

<sup>72</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 85.

<sup>73</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 136.

<sup>74</sup> Tamtéž. Str. 136.

<sup>75</sup> Tamtéž. Str. 136-137.

- Subjektivní já – Subjektivní představa o své osobnosti. Můj pohled na to, jaký jsem, co dělám, jaké mám kvality, co mi jde dobře, kam patřím.
- Zrcadlové já – Představa, kterou o mě má mé okolí, jak mě vnímají druzí.
- Reálné já – Jaká je realita. To jsou mé skutečné vlastnosti, které jsou mnohdy neznámé i mně i mému okolí.
- Ideální já – Přání toho, čím bych chtěl být, zahrnují se sem i možnosti dalšího vývoje a především ty by měl každý z nás využít.<sup>76</sup>

Odlišným dělením je rozlišení podle našeho sebepojetí:

1. Reálné Já – tj. naše představa, kterou si tvoříme na základě toho, jak zná sám sebe, vnímá svá slabá ale i silná místa, zná své možnosti.
2. Ideální Já – Ideální já ztvárňuje jakousi představu o tom, jakými bychom chtěli být. Často se reálné a ideální Já neshoduje, protože se sebou jedinci nejsou zcela spokojeni. Je-li propast mezi reálným a ideálním Já výraznější rozdíl, jedinec trpí komplexy méněcennosti a sníženou sebeúctou.
3. Obranné Já – Pokud se děje něco, co je pro naše vědomí nepřijatelné, zafungují obranné reakce a vědomí se odvrátí.
4. Citový vztah k Já – Do této skupiny patří zdravá sebeláska. Nemluvíme však o narcismu, ani o sobectví. Sebeláska k vlastnímu já je projevem úcty k vlastní osobě.<sup>77</sup>

### 3.2.2 Metody sebepoznání

Aby člověk mohl vychovávat sám sebe, sebevzdělávat a rozvíjet sebe sama, je důležitým krokem sebepoznání důkladná analýza vlastní osobnosti. Podle Kohoutka jedinec na základě sebepoznání rozvíjí své kladné vlastnosti, potřeby, návyky, a naopak potlačuje špatné vlastnosti, potřeby, návyky. Současně platí pravidlo, že pokud podporujeme danou kladnou vlastnost, okamžitě potlačujeme k ní opačnou zápornou vlastnost, a naopak pokud se zbavujeme nějaké špatné vlastnosti, povzbuzujeme k ní opačnou kladnou vlastnost.<sup>78</sup> Libor Míček jmenuje, které metody sebepoznání jsou aplikovatelné, a tak hovoří především o: Prostá registrace vlastního chování a jednání, pravidelná reflexe, případně písemně zachycená, deníky a metody volných asociací.<sup>79</sup>

<sup>76</sup> HOLEČEK. *Psychologie pro právníky*. Str. 128-130

<sup>77</sup> Tamtéž. Str. 186-187

<sup>78</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 138.

<sup>79</sup> MÍČEK. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Str. 13-38.

- **Prostá registrace vlastního jednání a chování** – „...člověk si uspořádává, třídí, at' již jen v duchu nebo písemně, všechny důležité prožitky v rámci určitého časového úseku, obvykle za uplynulý den.“<sup>80</sup> Jde o jakousi rekapitulaci dne, která se doporučuje dělat pravidelně každý den ráno, nebo večer. V tomto rekapitulování se vede od zážitků právě prožitých po ty nejstarší. Při této registraci své jednání a chování podrobíme hodnocení a bilance, přičemž Kohoutek zdůrazňuje, že je třeba se vyhnout sklonům rozebírat pouze záporné okamžiky z předešlého dne, takže je nutné zhodnotit záporné i kladné vzpomínky.<sup>81</sup>

Míček ve své knize *Sebevýchova a duševní zdraví* říká, že již Pythágoros svým žákům nařizoval, aby si denně odpovídali na otázky ohledně uplynulého dne, jak se zachovali v určitých situacích. Podstata této metody tkví v tom, že si tím opakovaně upozorníme, jak se v daných situacích chováme, jestli řádně uskutečňujeme úkoly, atd.<sup>82</sup> Nevýhody Míček vidí zejména v tom ohledu, že někteří citlivě založení lidé si rekapitulací uplynulého dne připomenou nepříjemný zážitek, jenž je nenechá klidnými a usínají tak s těžkou hlavou. Výhodu má tato metoda především v tom, že není náročná, takže ji lze praktikovat již v prepubertálním období. Dál Míček popisuje, jakou sebevýchovnou úlohu ve výchovné klinice v Bratislavě zadávali dětem ve věku deseti let: Každý den si má dítě zaznamenat (za pomoci rodičů, nebo starších sourozenců), kolik úkolů splnilo. Týká se to každodenních činností: cvičit, psát úkoly, čistit si zuby, atd. Každý večer si dítě splněný úkol znázorní zabarvením políčka. Důležité je, aby si dítě každý večer spočítalo zabarvená a nezabarvená kolečka a především se snažilo o to, aby následující den přibylo další zabarvené políčko.<sup>83</sup> O této metodě Míček závěrem dodává: „Pravidelná registrace je účelná i z praktického hlediska: zlepšit plánování času a má z metod sebepoznávání relativně největší podíl na zlepšení vlastního systému práce a zkvalitnění hodnoty práce, k němuž jedinci zdokonaleným sebepoznáním dospějí.“<sup>84</sup>

- **Pravidelná reflexe** – V této metodě již nejde jen o vyprávění si uplynulého dne, ale používá se hlubší analýza, která hledá příčiny, průběh, ale i následek jednání a chování.<sup>85</sup> „Rozjímání nad sebou samým, při meditaci nad sebou a při dialogu se sebou samým provádíme hlubší analýzu svého chování a jednání, než tomu bylo u

<sup>80</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 138.

<sup>81</sup> Tamtéž. Str. 138.

<sup>82</sup> MÍČEK. *Duševní Hygienu*. Str. 142.

<sup>83</sup> MÍČEK. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Str. 14-17.

<sup>84</sup> Tamtéž. Str. 15.

<sup>85</sup> Tamtéž. Str. 17.



*pravidelné registrace.*“<sup>86</sup> Kohoutek předpokládá, že má každý jedinec vytyčené své určité ideály, hodnoty a plány, kterých během svého života chce dosáhnout. V této metodě jedinec přemýšlí, zdali se během předešlého dne svým chováním a jednáním těmto ideálům, hodnotám, plánům spíše přiblížil, nebo spíše vzdálil.<sup>87</sup> Této metody se velmi často používá, pokud má jedinec nějaký emoční splín, kdy nejde pouze o verbalizaci takového konfliktu, ale především o jeho analýzu a zejména k odstartování řešení konfliktu.<sup>88</sup> Podle Míčka má tato metoda výhodu především v tom, že si člověk lépe uvědomí vlastní chyby a do příště je schopen se jich vyvarovat. Skrze analýzu vlastního jednání člověk pozná příčiny, které vedou k chybám, jichž se člověk dopouští. Míček jmenuje další výhody této metody: zlepšení poznání druhých lidí, podnícení k plánování blízké i vzdálené budoucnosti, napomáhání konstituování hierarchie hodnot. Určitých výsledků lze dosáhnout již za čtrnáct dnů. Za negativa pravidelné reflexe Míček jmenuje opět připomenutí negativního zážitku u citlivějších lidí před spánkem. Někteří lidé zaměňují metodu pravidelné reflexe za probírání vlastních starostí, které si v mnoha případech nezaslouží pozornost, nebo dokonce rozebírají mylné představy o sobě samém. Z pravidelných reflexí u mnoha osob podle Míčka vznikla úzkost, která je příznakem nějakého nedořešeného problému, takže je třeba si jej ujasnit a odstranit.<sup>89</sup>

- **Písemně zachycená reflexe** – Při této metodě jde v podstatě o totéž co v pravidelné reflexi, ale s tím rozdílem, že je nutné si vše zapisovat a následně vytvořit písemný rozbor vlastního chování a jednání. Takový rozbor se zakládá na diagnostice chování a jednání a poté se má objektivizovat, vyhodnotit a především naplánovat změny, které mají nastat v daném chování, jednání. Lidé, kteří však rádi a podrobně rozebírají každou maličkost (většinou záporně laděnou, úzkosti, starosti, konflikty), by se této metodě měli vyhnout.<sup>90</sup> Podle Míčka se tato metoda setkává jen s kladným hodnocením. Výhoda písemného zachycení reflexe tkví především ve vlastním odreagování po vypsání všech životních nesnází. Dalším plusem této metody je objektivizace a relativizace vlastních nesnází<sup>91</sup>: „*Popíše-li subjekt podrobněji např. situaci, ve které se rozčílil, objevuje současně disproporce mezi tím, jakou váhu přikládal své situaci ve chvíli rozčílení a jakou váhu situace skutečně má. Praktikuje-li*

---

<sup>86</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 138.

<sup>87</sup> Tamtéž. Str. 138.

<sup>88</sup> MÍČEK. *Duševní Hygienu*. Str. 142.

<sup>89</sup> MÍČEK. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Str. 17-20.

<sup>90</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 139.

<sup>91</sup> MÍČEK. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Str. 20-21.

tuto metodu častěji, pomůže mu už pohled na řadu popsaných listů (z nichž každý je věnován situaci, která se v dané chvíli jevila tak důležitou, že vyvolala rozčilení), aby nepřeceňoval význam situace, která ho rozčiluje právě nyní.<sup>92</sup> Míček dodává, že písemná forma dodá na objektivitě výpovědi a zvyšuje se tím i pravidelnost reflexí.

- **Sebepoznávání prostřednictvím druhých lidí** – Důležitým faktorem pro zamyšlení se nad sebou samým a na sebevýchově by měla být i výpověď druhých o nás.<sup>93</sup> Míček ve své knize *Sebevýchova a duševní zdraví* jmenuje Smitha (1961), podle kterého: „...připisujeme druhým často tytéž postoje, které máme sami. Jestliže odmítáme sami sebe, cítíme se odmítáni druhými, jestliže akceptujeme sami sebe, cítíme se být akceptováni jinými.“<sup>94</sup> Avšak nikdy nedostaneme od okolí takový úsudek, jaký si o sobě uděláme sami, protože od druhých lidí dostáváme vždy jen postřehy a poznámky o tom, jak se jim jevíme. Sebepoznání prostřednictvím druhých lidí lze praktikovat pouze s takovými lidmi, s kterými má dotyčný vztah založený na vzájemné úctě, obětavosti a snaze si pomáhat. Značná nevýhoda této metody sebepoznání podle Míčka pramení z možného přístupu k výpovědím druhých citlivého člověka, který tyto výpovědi bude brát za určující, může tak podléhat sugesci.<sup>95</sup>
- **Deníková, záznamová metoda** – V této metodě „jde o písemné analýzy významných úkolů, problémů, konfliktů, hodnocení sebe i druhých osob.“<sup>96</sup> Deník by pak měl plnit úlohu našeho imaginárního partnera, který by měl pomáhat uvědomit si, za jakými životními cíly jdeme, jaké máme hodnoty, názory, postoje a potřeby. Když jedinec vidí tyto motivy svého jednání sepsané, lépe si je dokáže představit. Navíc má tato metoda podle Kohoutka autoterapeutické působení, jelikož již po vypsání strastí a útrap se většině lidem uleví.<sup>97</sup> Avšak Míček varuje, že ne každý typ deníku je vhodný, přičemž jmenuje dva, které jsou vhodné nejméně: „meteorologické kalendáře a kuchařské knihy“, které zachycují, jaké bylo počasí a co bylo dnes k jídlu. Mnozí lidé píšou deník stylem, kde sami sebe líčí v lepším světle, jelikož dopředu počítají s tím, že deník bude odhalen. Ideální typ deníku má obsah upřímného popisu všeho, co autor deníku zažil, jaké vnitřní stavy prožíval, ale i autorovy intimní problémy a hodnocení sebe sama i okolí.<sup>98</sup>

---

<sup>92</sup> MÍČEK. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Str. 21.

<sup>93</sup> Tamtéž. Str. 21-22.

<sup>94</sup> Tamtéž. Str. 22.

<sup>95</sup> Tamtéž. Str. 22-24.

<sup>96</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 139.

<sup>97</sup> Tamtéž. Str. 139.

<sup>98</sup> MÍČEK. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Str. 24-26.

- **Volné asociace** – Jedinec při této metodě vede úvahy nad svým vlastním životem.<sup>99</sup> Kohoutek metodu volné asociace popisuje následovně: „Člověk vyslovuje volné asociace nebo si tyto volné asociace, resp. klíčová slova každé asociace zapisuje, a pak se z nich pokouší porozumět sobě samotnému, interpretuje je.“<sup>100</sup> Sám Kohoutek ale dále dodává, že tato metoda je již náročná jak časově, tak na schopnosti daného jedince, který by měl být schopen objektivizovat své vzpomínky a emoce, takže minimálně v začátcích této metody by měl být účasten supervizor. Míček o této metodě mluví následovně: „Tato metoda je vlastně určitým speciálním druhem pravidelných úvah nad vlastním duševním životem a jeho vysvětlování podle zásad psychoanalýzy.“<sup>101</sup> Touto metodou by se mělo dojít k vysvětlení „nevysvětlitelné situace“, která spočívá v tom, že se jedinec v určité situaci zachová určitým způsobem, který si však později vyčítá a není schopen přijít na to, proč se choval právě tak, jak se choval. Podle Míčka se ve většině případů zanedbává fakt, že jedincova těžkost („plachost, nespavost, deprese, únava, atd.“) odráží především podstatnou chybu v pohledu na sebe sama a svého okolí. Hlavním ukazatelem, že se s jedincem děje něco obdobného, je nestálost v jeho chování, poněvadž chvíli se těžkosti neobjevují, v dalším momentu však opět přijdou. Podle Míčka tkví největší nevýhoda této metody v tom, že myšlenky běží rychleji než tužka na papíře, nevýhoda lze však částečně odstranit tím, že jedinec píše pouze hesla svých asociací.<sup>102</sup>
- **Sebepozorování** – U dalších metod sebepoznání podle Kohoutka je nutná supervize odborníka. Sebepozorování (introspekce) obnáší pozorování sebe sama v přítomném okamžiku. Kohoutek zdůrazňuje: „Při této metodě jde o to, aby subjekt dovedl nenásilně pozorovat buď některou ze svých somatických funkcí, nebo své emoce, nebo dokonce průběh svého myšlení.“<sup>103</sup> Přičemž somatickými funkcemi je zde myšleno pozorování svalového napětí, dechu, zrychlení tepu. Míček ohledně sledovaných fyziologických procesů varuje, aby se sledování nezvrtlo v „hypochondrické pozorování bolestí“. Na druhé straně vyzdvihuje, že jedinec, který je schopný při svém rozčilení soustředit svoji pozornost na pravidelné dýchání, dojde klidu.<sup>104</sup> Při sebepozorování myšlenkového toku by měl jedinec hlídat především to, zdali jsou v tomto průběhu myšlení dodržovány určitá námi stanovená kritéria, kritéria, které

<sup>99</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 139.

<sup>100</sup> Tamtéž. Str. 139.

<sup>101</sup> MÍČEK. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Str. 26.

<sup>102</sup> Tamtéž. Str. 26-28.

<sup>103</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 139.

<sup>104</sup> MÍČEK. *Duševní Hygienu*. Str. 142.

předem označíme za správná, Kohoutek například uvádí, že takovým kritériem mohou být morální zásady.<sup>105</sup> Pokud budeme pravidelně pozorovat vlastní emoce a citové stavy, dostaví se tři druhy výsledku: 1. Prohloubení poznání sebe sama. Pravidelná introspekce dokáže objevit příčiny dobré a špatné nálady, ale i průběh jejich vytváření, což je podmínkou pro jejich ovlivňování. 2. Prohloubení poznání druhých. Pokud člověk nepozoruje sám sebe správně, nedokáže ani ostatní jedince pozorovat přesně. 3. Terapeutický efekt. Sebepozorování nás obohatí o schopnost ovládat sám sebe a své afekty.<sup>106</sup>

Ve všech jmenovaných metodách platí pravidlo - být upřímný vůči sobě samému. Správný přístup pramení z adekvátního sebehodnocení. Nejde tedy o to, aby si v sobě člověk budoval nějaké komplexy, ani aby sám sebe neoprávněně chválil. Důležitá je tedy přiměřenost ve všem.

### 3.3 Sebevýchova

Rudolf Kohoutek definuje sebevýchovu jako: „*cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka na základě vytyčených cílů.*“<sup>107</sup> Podle této definice tedy o sebevýchově mluvíme tehdy, když si jedinec sám za sebe určuje cíle, které mají formovat jeho osobnost, a zároveň jeho chování a jednání směřuje k naplnění těchto cílů. Jedinec však musí nejprve dojít do určitého vývojového stádia, než je schopen o sebevýchově takto přemýšlet. Každé věkové období je z pohledu sebevýchovy něčím zvláštním. Jedinec, který poznává sebe i své okolí, je v otázce sebevýchovy závislý na vnějších podmínkách, výchově, kterou absolvoval, na zkušenostech, které do současnosti nabyt. Všechna stádia vývoje, v kterých se sebevýchova odehrává, nese určité potřeby, zájmy, ale i schopnosti, kterými jedinec disponuje pro realizaci sebevýchovy. Podle Opatřilové: „*Úspěšnou sebevýchovu lze uskutečňovat teprve tehdy, jestliže člověk disponuje potřebným stupněm schopnost sebezpoznání, sebehodnocení a dovede-li si vytyčit cíle a úkoly vlastní sebevýchovy.*“<sup>108</sup>

Stejně jako u výchovy je pro sebevýchovu důležité, aby jedinec prostřednictvím sebezpoznání podporoval své kladné vlastnosti a potlačoval vlastnosti špatné. (viz 4.2.2

---

<sup>105</sup> KOHOUTEK. Základy sociální psychologie. Str. 139-140.

<sup>106</sup> MÍČEK. Sebevýchova a duševní zdraví. Str. 28-30.

<sup>107</sup> KOHOUTEK. Základy sociální psychologie. Str. 137.

<sup>108</sup> OPATŘILOVÁ. Sebevýchova vysokoškolských studentů. Str. 58.

Metody sebepoznání)<sup>109</sup> Sebevýchova by vždy měla být podmíněna výchovou, která se má uskutečňovat tak, aby v jedinci podnítila uskutečňování sebevýchovy. Podle Opatřilové by měly být sebevýchova a výchova navzájem spjaté, měly by se vzájemně podmiňovat a doplňovat, a tím docílit všestranného vývoje osobnosti.<sup>110</sup> „Výchova vytváří nezbytné podmínky pro sebevýchovu a sebevýchova zabezpečuje úspěch výchovy.“<sup>111</sup> Kuric dokonce zastává názor, že sebevýchova není téměř možná, aniž by předešla výchova u jedince nevytvořila k sebevýchově předpoklady. Podle Kurice jedinec vyhledává proces sebevýchovy tehdy, nestačí-li dosavadní způsoby chování a jednání jedince v situacích s druhými lidmi.<sup>112</sup>

Před samotným procesem sebevýchovy je třeba nastolit určité okolnosti, při jejichž splnění se sebevýchova může realizovat. Podle toho, co na jedince při procesu sebevýchovy působí, dělíme tyto podmínky na vnitřní a vnější. Vnější podmínky se dále dají dělat na podmínky, které na jedince působí v širším slova smyslu a podmínky každého člověka. Pod vnější podmínky tak řadíme rodinné příslušníky, bydliště, .... Pod vnitřní podmínky se řadí stav psychického a tělesného vývoje jedince. Mezi vnitřními a vnějšími podmínkami panuje vztah vzájemného prolínání, jelikož vnitřní podmínky by se neobešly bez podmínek vnějších a naopak.<sup>113</sup>

Jednou ze základních podmínek sebevýchovy je podle Jozefa Kurice a Marie Opatřilové sebevzdělávání. Kuric takové tvrzení podkládá myšlenkou, že škola v této době dávno nemůže jedincovi poskytnout všechny poznatky, které ve svém životě bude potřebovat, proto je již od mladého věku potřeba sebevzdělávat se.<sup>114</sup> Opatřilová píše: „...sebevzdělání je jedním z nejdůležitějších způsobů sebezdokonalování vlastní osobnosti, neboť v procesu samostatného osvojování vědomostí se rozvíjejí rozumové schopnosti, potřeby a zájmy, vůle a charakter člověka.“<sup>115</sup> Při sebevzdělání jedinec vystupuje zároveň jako učitel a žák, sám si stanoví své cíle, obsah a metody svého vzdělávání, přičemž sebevzdělávání se netýká pouze osvojování vědomostí, ale celé jedincovy osobnosti – jejího zdokonalování.<sup>116</sup> Zdokonaluje se po všech stránkách, sebevzdělání vede totiž k samostatnosti a iniciativě, která rozvíjí individuální vlohy. To napomáhá podle Kurici jedincovi lépe pochopit své místo ve světě a ten pak nachází smysl své existence ve světě a stává se víc člověkem.<sup>117</sup>

---

<sup>109</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 137.

<sup>110</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 56-57

<sup>111</sup> Tamtéž. Str. 57.

<sup>112</sup> KURIC. *O sebvýchově mladého člověka*. Str. 22.

<sup>113</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 71-72.

<sup>114</sup> KURIC. *O sebvýchově mladého člověka*. Str. 106.

<sup>115</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 54.

<sup>116</sup> Tamtéž. Str. 56-57

<sup>117</sup> KURIC. *O sebvýchově mladého člověka*. Str. 108-109.

### 3.3.1 Sebevýchova jako rozvíjení kladných charakterových vlastností

Díky charakteru se člověk od člověka liší. Charakter je určitá výjimečnost jedince. Obsahuje řadu vlastností, díky kterým jednáme podle morálních požadavků dané společnosti. V předškolním věku kolem třetího roku života se utváří charakter, který přichází s procesem sebeuvědomování, kdy jedinec přijímá principy, zásady a hodnoty za své vnitřní přesvědčení. Strukturu osobnosti dělíme podle toho, na koho nebo na co se váže vztah jedince:

- Vztah k sobě samému – sem řadíme sebehodnocení, sebeřízení. Tyto složky mohou zastupovat tyto vlastnosti: upřímnost, samolibost, sebeúcta, sebedůvěra, sebekritičnost, sebekontrola, ctižádostivost, sebevědomí.
- Vztah k druhým (dobrosrdečnost, štědrost)
- Vztah k práci (svědomitost, zodpovědnost)
- Vztah k hodnotám (morálka, životní prostředí)<sup>118</sup>

Podle Kurice je charakter soubor relativně stálých duševních vlastností osobnosti, které vyjadřují specifickou stopu pohledu na svět. Charakter se týká všech stránek lidské psychiky, je spjat s motivací, s vůlí, díky které člověk je schopen dosáhnout cíle, který si vytyčí.<sup>119</sup> Míček ve své knize Duševní hygiena popisuje sebevýchovu, která se týká právě změny svých charakterových vlastností. „*Dospělý člověk má plnou zodpovědnost za svůj charakter (povahu), tedy za to, zda je dobrý či zlý, skromný či chvástavý, pilný nebo lenivý apod.*“<sup>120</sup> Proto každý jedinec vlastní několik pohnutek, proč by měl sám sebe vychovávat. Míček však zmiňuje, že výchovy charakteru se týká ovlivňování psychických stavů. Zjednodušeně lze říci, že pokud chce jedinec být optimistický, musí si v častějších intervalech navozovat stavy radosti.<sup>121</sup>

### 3.3.2 Motivy sebevýchovy

Motivace dodává lidskému chování určitý cíl. Podle Holečka se lidská činnost díky motivaci stává smysluplná, ovlivňuje naše chtění, přání, snažení a i prožívání, a tak se stává velmi důležitou pohnutkou pro vlastní sebevýchovu.<sup>122</sup> „*V širším slova smyslu lze chápat motivaci jako souhrn faktorů, které podněcují, zaměřují a regulují chování člověka.*“<sup>123</sup> Nakonečný říká, že tato činnost je řízena psychikou a hlavním cílem je uspokojit potřeby na

<sup>118</sup> HOLEČEK. *Psychologie pro právníky*. Str. 122-124

<sup>119</sup> KURIC. *O sebevýchově mladého člověka*. Str. 32.

<sup>120</sup> MÍČEK. *Duševní Hygiena*. Str. 157.

<sup>121</sup> Tamtéž. Str. 15-158.

<sup>122</sup> HOLEČEK. *Psychologie pro právníky*. Str. 110

<sup>123</sup> HOLEČEK. *Psychologie pro právníky*. Str. 110

psychické úrovni. Motivy dělíme na vnější, to jsou například rozkazy, prosby, vidina trestu/odměny, a vnitřní – pudy, emoce, zájmy, zvyky, hodnoty, cíle, povinnost. Platí však, že vnitřní a vnější motivy jsou vzájemně spjaty.<sup>124</sup>

Jedinec, který se připravuje na sebevýchovnou činnost, je podněcován svými motivy. Motivů je většinou několik, přičemž však jeden z nich bývá nejdůležitějším. Opatřilová o motivech píše: „*Motivy jsou hnací silou sebevýchovné činnosti, na jejich kvalitě závisí vztah člověka k sebevýchovné činnosti. Sebevýchovnou činnost mohou podněcovat u různých lidí rozličné motivy, které však jsou vždy spjaty s potřebami, zájmy a ideály člověka.*“<sup>125</sup>

S motivací úzce souvisí lidské potřeby. Podle Holečka: „*Potřeba je stav nedostatku nebo nadbytku, který člověk pociťuje jako nepříjemný a má proto snahu jej odstranit, tj. danou potřebu uspokojit.*“<sup>126</sup> Na základě individuálních potřeb se člověk od člověka liší tím, že lidé různě hodnotí určité události<sup>127</sup> (například méně ambiciózní jedinec nebude brát tak skepticky, když ho v práci nepovýší, než jedinec, který na povýšení čeká mnoho let). V psychologii se dělí na potřeby nižší a vyšší. Do potřeb nízkých řadíme biofyziologické potřeby, které jsou důležité pro zachování našeho života, například: žízeň, hlad, kyslík, odpočinek, bezpečí. Pro nás jsou klíčové potřeby vyšší neboli psychické, ty však mohou nastat za předpokladu, že jsou splněny všechny potřeby nižší. Mezi vyšší potřeby se obecně řadí: poznávací potřeby, sociální potřeby, výkonové potřeby, estetické potřeby a potřeby existenciální.<sup>128</sup>

- **Poznávací potřeby**

Podle Holečka tyto potřeby vycházejí z lidské touhy poznávat nové informace, vzdělávat se. Každý člověk má vrozený reflex orientační – pátrací, který v nás tuto touhu probouzí. Existují dva druhy těchto potřeb vycházejících z mozkových aktivit: receptivní, kdy vědomosti získáváme pasivně, a heuristické – objevitelské, u těchto potřeby je klíčovým bodem naše samostatné řešení problémů. Oba tyto druhy by měli být ve vzájemné rovnováze.

- **Sociální potřeby**

Sociálních potřeb je hned několik, uspokojujeme je v interakci se svým okolím, s kolegy v práci, se spolužáky, s příslušníky rodiny. V *Psychologii pro právníky* sem Holeček řadí například sociální kontakt, uznání, prestiž, patřit do nějaké skupiny, jistota bezpečí,

---

<sup>124</sup> NAKONEČNÝ. *Encyklopedie obecné psychologie*. (kolem str. 98)

<sup>125</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 72.

<sup>126</sup> HOLEČEK. *Psychologie pro právníky*. Str. 113

<sup>127</sup> VÁGNEROVÁ. *Psychologie osobnosti*. 265.

<sup>128</sup> HOLEČEK. *Psychologie pro právníky*. Str. 113

přátelství, vlastnictví něčeho, a jiné. Když jsou tyto mezilidské vztahy, na nichž nám záleží, špatné, může se u některých jedinců objevit až frustrace.<sup>129</sup>

- Existenciální potřeby

V souvislosti s existenciálními potřebami mluvíme o svých životních cílech. Jedinec má potřebu, aby jeho život někam směřoval, a tak se snaží plnit určitý záměr například studium vysoké školy, aby v budoucnu získal lepší pracovní pozici.

Každý jedinec má základní potřebu někam patřit a někým být – seberealizovat se, tyto potřeby jsou velmi individuální, někdo ve svém uplatnění vidí být rodičem, někdo touží být vrcholovým sportovcem, jiný zase vlastnit prosperující firmu. „*Tato potřeba motivuje člověka, aby rozvinul všechny své předpoklady a aby se stal vším, čím se stát může.*“<sup>130</sup> Podle Maslowa je na prvním místě v žebříčku lidských potřeb sebenaplnění, uskutečnění osobního potenciálu neboli právě ta potřeba seberealizace.<sup>131</sup> Proto nejdůležitější potřebou jedince je potřeba sebevýchovy, která ovlivňuje všechny výše jmenované potřeby, jelikož se v takové potřebě odráží sféra psychiky, aktivní zaměřenost jedince na rozum, citu a vůli, postavení ve společnosti a zájmy a ideály jedince. Pokud tedy jedinec za něčím směřuje, vždy ho k tomu vede nějaká potřeba, která u člověka s všestranným vývojem osobnosti zastupuje jak potřeby jedince - tak potřeby celé společnosti.<sup>132</sup>

### 3.3.3 Etapy sebevýchovy

Jedinci, kteří usilují o sebevýchovu, často zanechávají samotné realizaci sebevýchovy, jelikož nedosahují rychle výsledků, nebo se jim do cesty postaví nějaká překážka. Proto je vhodné znát zákonitosti procesu sebevýchovy, jenž s sebou nese postupnou změnu osobnosti jedince, dělí se tedy na etapy: sebepoznávání, stanovení cíle, záměrné vytváření sebevýchovných situací. Jak již bylo zmíněno, sebepoznání je proces, při kterém se snaží člověk o sobě získat pravdivé údaje, znalost svých vlastností, zvláštností (ať už psychických, nebo fyzických), úrovně svých vědomostí, atd. Jde tedy především o to, aby člověk došel k reálným a objektivním poznatkům o sobě samém. Sebepoznáním je klíčovým předpokladem pro stanovení si cílů sebevýchovy, tyto cíle by měly být reálné. Takový cíl by měl být konkrétní, s jasnou představou toho, čeho chceme dosáhnout.<sup>133</sup> „*Cílem sebevýchovy je osvojování vědomostí, dovedností a návyků, rozvíjení myšlení, citů a vůle, schopností,*

<sup>129</sup> HOLEČEK. *Psychologie pro právníky*. Str. 114-115

<sup>130</sup> VÁGNEROVÁ. *Psychologie osobnosti*. 287.

<sup>131</sup> HOLEČEK. *Psychologie pro právníky*. Str. 116-117

<sup>132</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 72-77.

<sup>133</sup> Tamtéž. Str. 78-79.



*charakterových vlastností, utváření a rozvíjení přesvědčení a postojů, potřeb, zájmů, ideálů a hodnotových orientací, rozvíjení vědeckého světového názoru, vztahů k lidem a společnosti.*<sup>134</sup> K těmto cílům jedinec dosahuje svými činnostmi, kterých nutně musí být několik. Tyto činnosti by měly být vybrány a náležitě uspořádány tak, aby k cíli vedla zřetelná cesta. (podrobněji v 4.3.5 Cíle sebevýchovy). Podle Opatřilové zastává třetí etapu sebevýchovného procesu záměrné vytváření sebevýchovných situací. Sebevýchovná činnost je spjata se situacemi, které jedinec nutně musí řešit, ale hlavně, které si jedinec vytváří sám za účelem realizace sebevýchovné činnosti. Jde především o přiměřené situace, které jedinec uměle vytváří. Toto plánované a systematické vytvoření sebevýchovné situace napomáhá k realizaci sebevýchovy. Poslední čtvrtou etapou sebevýchovy je sebekontrola, neboli zjištění do jaké míry se člověk v důsledku sebevýchovy změnil, kam dospěl. Klíčová otázka sebekontroly spočívá v tom, do jaké míry se člověk změnil v souvislosti s vytyčenými cíli, zda jich dosáhl v plné míře, nebo jen z části, nebo se žádná změna nastolit nepodařila. Prostřednictvím sebevýchovy tedy jedinec získává informace o výsledcích celého procesu sebevýchovy. Důležitou charakteristikou sebekontroly by měla být sebekritičnost, aby výsledné informace byly maximálně objektivní a tudíž maximálně přínosné. Kontrolu sebevýchovy lze provádět buď na konci celého procesu, nebo již v průběhu sebevýchovy.<sup>135</sup>

### 3.3.4 Metody sebevýchovy

Každá činnost, která má být dovedena do zdárného konce, potřebuje určité promyšlení – metodu. Metoda sebevýchovy je způsob, jak cílevědomě a systematicky působit sám na sebe tak, aby dospěl k cílům, které si na začátku sebevýchovy zadal. Opatřilová píše o metodě sebevýchovy: „*Metoda sebevýchovy je tedy jednak úvahou o cestě, jednak plánovitým a systematickým postupem k dosažení sebevýchovného cíle.*“<sup>136</sup> Kdy cestou je zde myšlen jakýsi postup práce. Podle Opatřilové jsou základními metodami sebevýchovy: sebpřesvědčování, sebecvičení, sebehodnocení (viz 4.2 Sebepoznání), sebpovzbuzování.

Nejdůležitější z metod sebevýchovy je sebpřesvědčování. Úkol této metody spočívá v jedincovo působení na svoji psychiku. Důsledkem tohoto působení by si jedinec ve svém vědomí měl vytvořit jakési představy, pojmy, které mu pomohou lépe se vžít do procesu sebevýchovy, pochopit normy a zásady sebevýchovy. V knize *Sebevýchova vysokoškolských studentů* Opatřilová uvádí: „*Metoda sebpřesvědčování znamená vnitřní diskusi člověka se*

<sup>134</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 79.

<sup>135</sup> Tamtéž. Str. 79-80.

<sup>136</sup> Tamtéž. Str. 83.

*sebou samým, nalézání důvodů pro a proti, jejich porovnávání s cílem najít pravdu, dokázat si správnost nebo nesprávnost určitého chování a jednání, názorů, přesvědčení a postojů, osobních a společenských motivů různých sebevýchovných činností.*<sup>137</sup>

Metodou sebecvičení se rozumí opakování jedincovi činnosti, při které by se mělo dosáhnout změny osobnosti člověka, utvoření správných zvyků v chování, upevňování vůle. Jedinec si zvolí sebevýchovný úkol, který se snaží neustále plnit, je tak vystavován opakovanému řešení a tím získává zkušenosti pro překonání obtíží. Tato metoda vyžaduje velkou sílu vlastní sebekontroly, jenž má sledovat jedincovo chování a následně má chování hodnotit a usměrňovat.

K dalším sebevýchovným úkolům povzbuzuje jedince vlastní sebezpovzbuzování, kterému dodá na efektivitě, je-li podpořeno jedincovo okolí.<sup>138</sup>

### 3.3.5 Cíle sebevýchovy

Každý jedinec by měl usilovat o to, aby jeho sebevýchova a sebevzdělání bylo stále aktuální, stále cílevědomější, aby se rozvíjely jeho plány do budoucna. Výsledkem sebevýchovy a sebevzdělání je podle Kohoutka rozvíjení vlastní osobnosti a žádoucí životní styl. Jak již bylo na začátku řečeno, správným výsledkem sebevýchovy by měla být harmonická osobnost, ve které se projevuje přiměřená skromnost, zdravé sebeuvědomění a pozitivně laděné vidiny budoucna.<sup>139</sup> Kohoutek říká: „*Obecným cílem výchovy je rozvoj potenciální, možné osobnosti člověka, který by měl být vysoce vzdělaný, tvořivě myslící, ovládající poznatky soudobé vědy a techniky a v neposlední řadě morálně vyspělý.*“<sup>140</sup> Jelikož je sebevýchova svým způsobem součástí výchovy, jejich cíle se podle Kurice zásadně neliší, akorát s tím rozdílem, že při sebevýchově se musí brát na zřetel individuální rozdílnosti každého jedince. Kuric však podotýká, že nejde o to, stát se individualistou (představitel individualismu), ale o to, individuálně rozvíjet své silné stránky, které jsou u každého jedince jiné – tedy být individuem.<sup>141</sup>

Od cíle obecné výchovy by se měly odvíjet cíle sebevýchovy. S tímto cíleným jednáním člověka souvisejí dva procesy: vytyčit si určitý cíl, s tím souvisí představování a předvídání budoucnosti, druhý proces se týká plánování takové činnosti, která jedince k vytyčenému cíli dovede. Opatřilová ve své knize *Sebevýchova vysokoškolských studentů*

<sup>137</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 83.

<sup>138</sup> Tamtéž. Str. 84-85.

<sup>139</sup> KOHOUTEK. *Základy sociální psychologie*. Str. 137-141.

<sup>140</sup> Tamtéž. Str. 141-142.

<sup>141</sup> KURIC. *O Sebevýchově mladého člověka*. Str. 30-32.

jmenuje V. Jůvu, autora knihy *Pedagogika*, který z pedagogické teorie dělí cíle sebevýchovy podle toho, z které oblasti jsou cíle sledovány: individuální / sociální, obecné / specifické, materiální / formální, adaptační / anticipační, teoretické / praktické, autonomní / heteronomní. Nedá se tedy jmenovat žádný konkrétní cíl sebevýchovy, jelikož takové cíle mají vyjadřovat především individuální potřeby a zájmy, které se však určitým způsobem shodují se zájmy a potřebami společnosti.<sup>142</sup>

---

<sup>142</sup> OPATŘILOVÁ. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Str. 67-68.

## 4 Závěr

Cílem mé práce bylo přiblížit čtenářům problematiku sebepoznání a sebevýchovy a poskytnout tak relativně ucelený stručný přehled možností pojetí daných termínů, to znamená nastínit, proč se vůbec o sebepoznání a o sebevýchovu máme zajímat, co nám tento náš zájem přinese, jaký proces máme zvolit, aby nám sebepoznání a sebevýchova přinesla očekávané cíle, čeho se na této sebepoznávací a sebevýchovné cestě máme vyvarovat a v neposlední řadě jaké cíle můžeme očekávat.

Na téma pohlížím ze dvou pohledů, filosofického a psychologického. Filosofický pohled znázorňuje nejprve pojetí sebepoznání u Sókrata. Líčí tak koncepci z doby před více než dvěma tisíci lety; avšak v jistém ohledu lze říci, že ani dnes se filosofické metody sebepoznání, účel sebepoznání, porozumění sobě samému a cíle k dosažení jednotlivých ctností od dob Sókratových výrazně neliší. Jako důkaz této podobnosti a druhý filozofický pohled ve své práci uvádím Jana Patočku a jeho knihu *Filosofie výchovy*, ve které tento autor nahlíží okem moderního člověka na pojetí výchovy vůbec. Výchova je ovšem právě založená na sebepoznání a podle Patočky pravá cesta k poznání a ke společnosti a převzetí i rozvíjení její kultury vede skrze otázky, skrze filosofování; velmi podobně jako u Sókrata.

V části psychologické se na dané téma pohlíží již s větší určitostí, v tom smyslu, že se tato část opírá především o poznatky z praxe, ale i o řadu výzkumů. V této kapitole tak uvádím definice sebepoznání a sebevýchovy, metody sebepoznání / sebevýchovy, etapy sebepoznání / sebevýchovy, atd. Čerpám především z psychologicko-pedagogické literatury, nejklíčovější autoři této části jsou například: Jozef Kuric, Jan Sokol, Marie Opatřilová, Rudolf Kohoutek, Libor Míček. Začátek této části se týká především pedagogicko - psychologického pojetí výchovy, jelikož správná výchova má ve vychovávaném jedinci vzbudit touhu po vlastním sebevzdělávání a sebevychovávání. Detailněji zde popisují metody sebepoznání, klady a zápory konkrétních metod sebepoznání. Při sebepoznání se většina lidí dopouští dvojího typu chyb: sebepřeceňování a sebepodceňování. Dalším podrobněji popsáním faktorem je, čeho bychom měli sebevýchovou dosáhnout, zprvu je třeba utřídit si motivy sebevýchovy, poté se připravit na to, že nestačí podstoupit jeden krok, ale že je třeba projít etapami sebevýchovy, určit si metodu, kterou bude jedinec postupovat, a teprve pak je možné dojít k cíli.

Pokud bych se měla nějakým způsobem vyjádřit o obou směrech, pravděpodobně by to byl námět na další práci. Z mého pohledu nelze tyto dva směry stavět do protikladné opozice, jelikož se dívají na stejný problém a stejnými – lidskými – očima. Avšak přeci jen

zde nepatrné rozdíly jsou. Při čtení literatury na část filosofickou se ve mně stále něco nutilo zastavit se, zamyslet se, pokládat si otázky a přemýšlet nad sebou samou. Nešlo však o analýzu mě samotné, týkalo se to jakoby teoretické roviny sebepoznání. Naproti tomu při zpracovávání části psychologické jsem se neubránila zkusit si některé metody sebepoznání, na internetu jsem si zkoušela řadu testů, které se týkaly mé osobnosti. Konkrétně jsem se zamýšlela nad svým procesem sebepoznání a sebevýchovy. Takže se mi psychologická část zdála praktičtější nežli část filosofická. Myslím si však, že mezi oběma směry funguje jakási interakce, poněvadž bez otázek, které produkuje filosofie, by nebylo praxí podložených odpovědí, které dle mého názoru dodává psychologie.

Prostřednictvím této práce jsem si potvrdila svůj názor, že dnes by měla být sebevýchova součástí každého lidského života. V úvodu jsem již zmínila, že se v mých očích současný vývoj moderního světa odehrává velmi rychle. Pokud mu chce zdravý člověk stačit, nebo se chce dokonce mezi obrovskou konkurencí prosadit, je třeba přijít se svými jedinečnými schopnostmi, podpořenými poznáním sebe sama. Mám tedy na mysli prostředek, který vlastní každý z nás, ale jen málokdo o něm vlastně ví. Skrze sebepoznání lze přijít na to, které vlastnosti naší osobnosti jsou ty, jež stojí za to sebevýchovou podpořit, a které naopak eliminovat. A trůfám si říct, že právě naše harmonicky vyvážená osobnost, která díky poznání sebe sama lépe poznává i své okolí, dokáže ovládat své afekty, dokáže ovlivňovat své chování a jednání, která jednoduše každým dnem pracuje prostřednictvím sebevýchovy sama na sobě, je potom osobností vyváženou, zdravou i přínosnou pro ostatní lidi a společnost...

## Summary

This work includes introduction to the concepts of self-knowledge and self-education. It is divided into two parts, psychological and philosophical. In the philosophical concept describing Socratic self-knowledge, which is based mainly on the care of the soul. For Socrates, it is important to realize, through their ignorance of issues, only in so called not knowing, this knowledge one can know him/herself. The Socratic approach followed by Jan Patočka's Philosophy of Education with the file. According to Patočka the education is based on self-education. The right path to understanding and acceptance and the society and developing its culture is through questions and philosophizing, very similar to opinion of Socrates. Part psychological concerns mainly educational-psychological conception of education, because education is the right individual to arouse the desire for self-education. Next detailed description is the target we should get by self-knowledge, pros and cons of specific methods of self-knowledge. Another factor is described in more detail what we should achieve by self-education, at first it is necessary to sort out the motives of self-education, then be prepared for, it does not undergo a single step, but it must pass all the stages of self-education, determine the method by which the individual will proceed and only then can lead to the goal.

## Seznam použité literatury

- ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha : Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.
- ČÁP, Jan. *Rozvíjení osobnosti a způsoby výchovy*. Praha : ISV, 1996. ISBN 80-85866-15-3.
- HOLEČEK, Václav a kol. *Psychologie pro právníky*. Plzeň : Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007. ISBN 978-80-7380-065-9.
- KAHN, Charles. *Plato and the Socratic dialogue: The Philosophical Use of a Literary Form*. 3. Vyd. Cambridge : Cambridge University Press, 1999. ISBN 0-521-64830-0.
- KOHOUTEK, Rudolf a kol. *Základy pedagogické psychologie*. Brno : Akademické nakladatelství, 1996. ISBN 80-85867-94-X.
- KOHOUTEK, Rudolf a kol. *Základy sociální psychologie*. Brno : Akademické nakladatelství, 1996. ISBN 80-7204-064-2.
- KOVALEV, Alexandr Grigorjevič. *Psychológia osobnosti*. Bratislava : SPN, 1967.
- KURIC, Jozef. *O Sebavýchove mladého človeka*. Bratislava : SPN, 1966.
- MÍČEK, Libor. *Duševní Hygienu*. Praha : SPN, 1984.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha : Academia, 1995. ISBN 80-2000525-0.
- NAKONEČNÝ. *Psychologie osobnosti*. Praha : Academia, 1998. ISBN 80-200-0628-1.
- NOVOTNÝ, František. *O Platónovi II*. 1.vyd. Praha : Jan Leichter, 1948.
- OPATŘILOVÁ, Marie. *Sebevýchova vysokoškolských studentů*. Brno : Univerzita J.E. Purkyně, 1984.
- PATOČKA, Jan. *Filosofie výchovy*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 1997. ISBN 0862-4461.
- PATOČKA, Jan. *Péče o duši II*. Praha : OIKOYMEN, 1999. ISBN 80-86005-91-7.
- PATOČKA, Jan. *Platón*. Praha : SPN, 1992. ISBN 80-04-25609-0.
- PATOČKA, Jan. *Sókrates*. Praha : SPN, 1991, ISBN 80-04-24383-0.
- PLATÓN. *Faidros*. Praha : OIKOYMEN, 1993. ISBN 80-85241-33-1.
- PLATÓN. *Prothágoras*. Praha : OIKOYMEN, 2000. ISBN 80-86005-98-4.
- PLATÓN. *Ústava*. Praha : OIKOYMEN, 2005. ISBN 80-7298-142-0.

SOKOL. *Filosofická antropologie*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-627-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha : Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

### **Internetové zdroje**

KOHOUTEK, R. Psychologie sebeřízení a sebevýchovy. [online]. [cit. 7.4.2012]. Dostupné na: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0911/psychologie-seberizeni-a-sebevychovy>

KOHOUTEK, R. Sebepoznání, sebevýchova a autoregulace posluchačů. [online]. [cit. 3.4.2012]. Dostupné na: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1001/sebepoznani-sebevychova-a-autoregulace-posluchacu-vysokych-skol>

KOHOUTEK, R. Vztah pojmů vývoj, výchova a učení. [online]. [cit. 4.4.2012]. Dostupné na: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0911/vztah-pojmu-vyvoj-vychova-a-uceni>

PLAMÍNEK, J. Individuální vývoj člověka a možnosti a cíle výchovy. [online]. [cit. 28.3.2012]. Dostupné na: <http://www.jiriplaminek.cz/index.php/aktuality-a-komentae/11-aktuality/129-individualni-vyvoj-lovka-a-monosti-a-cile-vychovy>

POSPÍŠIL, R. Úvod do pedagogiky. [online]. [cit. 25.3.2012]. Dostupné na: [http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/pedf/ps09/uvod\\_ped/web/formy.html](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/pedf/ps09/uvod_ped/web/formy.html)