

1. kap. PODÍL SEBEVÝCHOVY V DUŠEVNÍ HYGIENĚ	5
Povšechná charakteristika stavu individuálního vědomí	5
Faktory, které ovlivňují obsah indiv. vědomí	6
Působení vnější stimulace	6
Působení vnitřní stimulace	7
Vzájemná podmíněnost vnitřní a vnější stimulace	7
Nevýhody přecenění vnější stimulace	8
Podíl heterostimulace a autostimulace	8
Závislost na stupni fylogenetického vývoje	9
Závislost na ontogenetickém vývoji	9
Závislost na struktuře osobnosti	9
2. kap. SEBEPOZNÁNÍ	11
Důsledky sebepoznání pro soc. kontakt a pro poznání druhých	12
Metody sebepoznávání	12
1. Pravidelná registrace vlastního chování	12
2. Pravidelné reflexe	13
Mínění druhých lidí jako zdroj sebepoznání	15
Deník jako zdroj sebepoznání	16
3. Analytické sebezpozorování	16
4. Sebezpozorování současně	18
K závěru sebepoznání	20
3. kap. SPRÁVNĚ VNÍMÁNÍ FYSIKÁLNÍ A SOCIÁLNÍ SKUTEČNOSTI	21
Lidé mají tendenci vidět to, co chtějí	22
Lidé mají tendenci vidět to, co očekávají	22
Lidé mají tendenci vidět to, co se učili vidět	22
Ovlivnění posuzovatele sociálním tlakem	23
Stress, úzkost a percepce	23
Percepční obrana	24
Je možné poznat objektivně vlastnosti druhých lidí?	24
Vliv nevyrovnanosti na vnímání a hodnocení druhých	25
Nejběžnější chyby při vnímání druhých lidí	25
1. Autoprojekce	25
2. Haló efekt	26
3. Ovlivnění citovým vztahem	27
4. Souvislost vnímání s vlastní hierarchií hodnot	27
5. Deformace vnímání na základě minulých životních zkušeností	27
6. Neoprávněná generalizace minulé zkušenosti	27
7. Neoprávněné úsudky "zdravého lidského rozumu"	28
8. Deformace vnímání způsobená rigidním myšlenkovým schématem	28

9. Deformace vnímání způsobená profesionálním a funkčním zaměřením	28
10. Deformace způsobená "funkcí" některého člověka v našem životě	28
11. Deformace vnímání a posuzování podmíněná prostředím	28
Zdokonalení vnímání objektivní skutečnosti	29
Změny apercepčního schématu skutečnosti	29
Změny citovým "přeladěním"	29
Využití myšlení pro změnu aperc. schématu	30
Zdokonalení vnímání snahou o postupnou likvidaci apercepčního schématu	31
4. kap. KONCENTRACE	32
Význam soustředěnosti	32
Příčiny dekoncentrace	33
1. Neúměrné zatěžování	33
2. Podléhání citovým výkyvům	33
3. Nedostatek pevných morálních zásad	33
4. Špatný zdravotní a tělesný stav	34
Pomůcky při soustředování	34
Předběžná cvičení při koncentraci	34
Postup soustředování	35
Překážky při soustředění	36
Vlastní rušící myšlenky	36
Vnější rušivé vlivy	37
Únava	37
Nechut a nezáměr	37
5. kap. EMOCE A DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA	38
Základní problémy emotivity a duš. rovnováhy	38
Regulace emočního napětí	39
Příčiny emočního napětí	40
Neuspokojené potřeby	40
Terén, ve kterém se emoční tense rozvíjejí	40
Spouštěcí mechanismy napětí a úzkostí	40
Způsoby zbavování se emočního napětí a regulování citu	41
1. Umožnit projev emocí	41
2. Nácvik spontaneity	41
3. Uvědomování si potřeb a jejich přijetí	41
4. Znalost situace, která emoci vyvolala	41
5. Kontrola situace	41
6. Změny postojů vůči situaci	42
7. Odreagování napětí	42
Typy odreagování napětí	42
Odreagování výbuchem hněvu	42

Abreaktivní metody všedního dne	44
Smích	44
Pláč	44
Zpěv	44
Sport	45
8. Sublimace	45
Podmínky sublimace	45
Zabránit vyplývání energie	45
Bolest jako podmínka sublimace	46
Za jakých podmínek bolest působí jako stimulus ke zdokonalení?	46
Nerozhodnutá situace	47
Osobnostní předpoklady	47
Optimální podíl tzv. vnitřní a vnější sti- mulace	47
Optimální způsob zvládání bolestí	47
Soustředění se na řešení problémů	48
Šetření adaptační energií	48
Zvýšit svoji nezávislost na vnějších vlivech	49
Nevystavovat se příliš silným dojmům	50
Vymýtit záporné charakterové vlastnosti	50
Přílišná kompenzace v zajišťování život.jistot	51
Předcházení dalším způsobům plýtvání energií	52
6. kap. MYŠLENKY JAKO DETERMINANTY JEDNÁNÍ	53
Myšlenka jako determinanta vyrovnaného chování	53
Myšlenka jako anticipace budoucího jednání	53
Převládající obsahy vědomí modifikují způsoby jednání	54
Spojení myšlenek s realitou	56
Asociace situace vzniku	57
Časová vyváženost myšlení	57
Zvládání starostí	61
Rozbor starostí	61
Ke zbytečným starostem	62
Starosti, které musí být řešeny	62
Boj proti "neoprávněným" starostem	64
Přijetí nevyhnutelných starostí a ran	67
Inteligence jako nástroj adaptace	68
Nevhodné využívání inteligence	69
Kompenzace nedostatku inteligence	70
7. kap. PROBLÉMY VOLNÍHO JEDNÁNÍ	72
Volba jednání	72
Nutnost hodnotících kriterií	72

Poznání morálních hodnot	73
Funkce morálních hodnot v životě	73
Problémy při vytváření morálních hodnot	74
Jedinec jako kritérium hodnot	74
Společnost jako kritérium hodnot	76
Otázka sankcí	78
Formování životního cíle	79
Charakter cíle	80
Dosažitelnost cíle	80
Nerozhodnost a vnitřní konflikty	81
Cesty z nerozhodnosti	83
1. Odstraňování podmínek vnitřních konfliktů	83
2. Zabránění neadekvátnímu citovému napětí	83
3. Správná volba podnětů, které na nás působí	84
4. Vytváření charakterových rysů, které snižují nerozhodnost	85
a) Samoetatnost	85
b) Nezávislost	85
c) Ochota přijmout důsledek svého jednání	88
Rozhodnutí	89
Stadium realizace	89
Faktory podporující realizaci rozhodnutí	90
1. Vědomí cíle	90
2. Vnitřně jednotný postoj	91
3. Charakterové vlastnosti, které podporují realizaci rozhodnutí	91
a) vytrvalost	91
b) důslednost jednání	91
4. Základní zvyky	92
5. Cvičení k výchově vůle	93
6. Správný postoj k příp. nedápěchům	93
7. Přiměřený rozsah zájmů	93
8. Stabilita v zájmech	93
Osobnostní faktory, jež negativně ovlivňují realizaci rozhodnutí	94
1. Protichůdné tendence, vycházející z vnitřních frustrací	94
2. Některé charakterové rysy	95
3. Zvyk odkládat realizaci rozhodnutého	95
8. kap. VYTVÁŘENÍ CHARAKTEROVÝCH VLASTNOSTÍ SEBEVÝCHOVOU	97
Pokus Pecka a Havighursta o určení základních charakter. vlastností	97
Teorie o vytváření charakt. vlastností	99
Stadiální teorie vývoje charakteru	99
Freudovo pojetí vývoje charakteru	100

K Freudovu pojetí vývoje	102
Eriksonovo pojetí vývoje charakteru	103
Kognitivistické pojetí vývoje charakteru	106
Shrnutí důsledků stadiál. teorií pro výchovu a sebevýchovu . .	108
Teorie zdůrazňující plasticitu charakteru	108
Složky charakt. vlastností	109
Motivační stránka vytváření charakt.vlastností	110
Aplikace Hullový a Mowrerovy koncepce učení na proble- matiku vytváření charakt. vlastností sebevýchovou	110
Aplikace Skinnerova pojetí učení na sebevýchovu	111
Levitovova teorie o významu psych. stavů	112
Rubinštejnovo pojetí vytváření charakteru	112
Změny v chování jako předpoklad změn charakt. vlastností . . .	113
Sociální prvek při formování charakt. vlastností	115
Význam kognitivního aspektu při sebevýchově charaktero- vých vlastností	116
Změny v kognitivní struktuře jako primární příčina kon- stituování nových charakterových vlastností	118
Nutnost jednotné kognitivní struktury	119
L i t e r a t u r a	121