**3. Sebaregulačné vlastnosti osobnosti ako základný atribút psychohygieny**

Prostredníctvom týchto vlastností osobnosť usmerňuje a riadi vlastné prežívanie a správanie smerujúce k uspokojovaniu vlastných potrieb a zámerov, ako aj k zameraniu navonok, teda k aktivite orientovanej na pretváranie okolia. K najdôležitejším sebaregulačným vlastnostiam osobnosti patria: ***sebauvedomovanie, sebapoznanie (sebareflexia), svedomie, sebakritika a vôľa.***  
  
**Sebauvedomovanie** je vedomie vlastnej individuálnej existencie. ***Sebauvedomenie je prvým predpokladom sebaregulácie*.** Prejavuje sa v aktuálnom poznaní vlastného duševného života (prežívania a správania sa) a v pripravenosti (vybaviť a použiť) vlastnú doterajšiu skúsenosť. Jednotlivec by mal vedieť, že je osobitnou osobnosťou, že zaberá isté miesto v priestore a že vstupuje do rozmanitých vzťahov s objektmi skutočnej reality, predovšetkým s ľuďmi. Musí vedieť, že je súčasne vnímajúcim i samým sebou vnímaným, že poznáva okolitý svet i seba samého. Je bytosťou vedomej činnosti prežívajúcej sa ako predmet svojej činnosti. Individuálne skúsenosti človeka sa hromadia a on si  
ich musí uvedomiť ako vlastnú skúsenosť. Pri svojich vývinových zmenách si musí uvedomiť svoju totožnosť a vedieť o nej. Uvedomenie si vlastnej totožnosti umožňujú jej tri zložky:  
  
- relatívna totožnosť vnímania vlastnej osoby ako predmetu poznania a konania  
- relatívna totožnosť dlhodobých cieľov konania ako obsahu duševného života  
- relatívna totožnosť vnútorného sveta  
  
  
**Sebapoznanie (sebareflexia)** je uvedomenie si osobnosti v priebehu svojho prežívania a správania, najmä nedostatkov a kladov. K sebapoznaniu dochádza v priebehu sociálnej interakcie jednotlivca : hodnotením iných ľudí sa človek učí poznávať ľudské vlastnosti a tie potom vyčleňovať a poznávať aj u seba. Poznávanie seba prebieha rozborom, hodnotením vlastného správania, konania, výsledkov činnosti. Osobitný význam majú situácie viacalternatívnej voľby, konflikty a krízové stavy. ***Sebapoznaniu predchádza proces sebauvedomovania***.

Každý človek je výnimočný a každý človek má svoju špecifickú hodnotu. Sebapoznanie a uvedomenie si svojej hodnoty predstavuje jeden zo základných pilierov k spokojnému životu.

Témou sebapoznania sa psychológovia zaoberajú už dlhé roky. Sokrates definuje sebapoznanie ako privilegovaný spôsob zušľachťovania vlastnej duše a dosahovania cnosti. O pár rokov neskôr, prišiel psychológ Daniel Goleman s nasledujúcou definíciou sebapoznania – proces postupného spoznania a uvedomenia si svojho vnútorného stavu, preferencií a intuície. Zjednodušene možno povedať, že sebapoznanie predstavuje uvedomenie si svojej vlastnej individuality, originálnych myšlienok, skúseností a schopností. Nikde na svete nenájdeme dvoch ľudí, ktorí by boli identickí. Jednovaječné dvojičky sa možno výzorovo podobajú ako vajce vajcu, ale napriek tomu, ide o dve individuálne osobnosti s rôznymi vlastnosťami a myšlienkami.

Sebapoznanie sa začína výrazne utvárať pri vstupe dieťaťa do školy, kedy si často zamieňa želané vlastnosti so skutočnými. Až v puberte sa urýchľuje proces sebapoznania, kedy sa pozornosť obracia na seba samého, najmä v adolescencii, keď sa zintenzívňuje zámerný proces sebaformovania, keď si jednotlivec hľadá miesto v spoločnosti, hodnotí svoje možnosti, robí si životné plány. U mnohých pri sebapoznávaní vznikajú chyby, čo im sťažuje účinnú sebareguláciu a na ich škodu je potom sebapreceňovanie, sebapodceňovanie, ale i nedostatočné poznanie.

O rozvoj svojej osobnosti vďaka sebapoznaniu by sa mali venovať učitelia, psychológovia, manažéri a všetci, ktorí pracujú s ľuďmi.To, ale neznamená, že o sebapoznanie by sa mali snažiť len oni. Sebapoznanie vie pozitívne ovplyvniť život každého. Okrem iného pomáha naučiť sa žiť sám so sebou a získať tak odvahu, žiť tak, ako chcem ja sám, a nie tak, ako to odo mňa vyžadujú iní. Jedinec vďaka sebapoznaniu pozná svoju motiváciu a pohnútky, ktoré ho vedú k jednotlivým činom, a mal by dokázať prebrať zodpovednosť za svoje postoje, činy, správanie.

U mnohých ľudí sú chyby pri sebapoznávaní oveľa väčšie ako pri poznávaní okolitého sveta, prípadne aj iných ľudí, čo im sťažuje účinnú autoreguláciu.

**Sebakoncepcia** je bezprostredný vzťah osobnosti k samej sebe. Je založená na sebauvedomení, sebapoznaní a sebahodnotení. Odráža sa v nej úroveň sebapoznania, pričom sebakoncepcia zahrňuje aj postoje a hodnoty, ktoré si osobnosť osvojila (prijala za svoje) a cez ktoré sa díva na svet aj na seba samého. Prostredníctvom sebakoncepcie sa utvára vzťah k iným ľuďom. U iných ľudí si vážime a je nám sympatické obyčajne to, čo si vážime alebo odsudzujeme na sebe, čo nám je sympatické alebo nesympatické na sebe samom. Zo sebakoncepcie vyviera aj mechanizmus projekcie.  
  
**Svedomie** je forma prežívania morálneho hodnotenia vlastných činov, motívov a cieľov. Je spontánne vznikajúci proces, ktorý odzrkadľuje konflikt medzi zvnútornenými mravnými zásadami osobnosti a jeho aktuálnym správaním a konaním. Vymedzuje osobnosti hranice medzi tým, čo možno a treba robiť a tým, čo sa nemôže, nemá alebo nesmie robiť. Svedomie predstavuje zvnútornený systém zákazov a príkazov ľudskej spoločnosti. Ak tento systém osobnosť vo svojom konaní a správaní narúša, alebo nepostupuje ako by mal „ozve sa hlas“ jeho svedomia, ktorý je u každej osobnosti rozličný, pretože vplyvy utvárajúce jeho existenciu sú odlišné. To čo u jedného vyvoláva silné výčitky svedomia, u iného nemusí vyvolať ani najmenšiu výčitku. Zásada činnosti svedomia je u každej osobnosti rovnaká, ale jej obsah je odlišný v závislosti od akceptovateľnej morálky, svetonázoru, ideálu, životných cieľov charakteru a podobne. Najčastejšie podnety uvádzajúce do funkcie mechanizmus svedomia sú:  
  
- osobné nedostatky (lenivosť, závisť, škodoradosť)  
- nedostatok rozvahy  
- nepremyslené činy  
- impulzívne správanie v nepredvídaných okolnostiach  
- a iné  
  
Mechanizmus svedomia reguluje vnútornú harmóniu osobnosti, ako aj harmóniu jej spolužitia s ostatnými osobnosťami. Je silným vnútorným sebaregulačným mechanizmom. Je však potrebné, aby „hlas“ svedomia bol čistý a spravodlivý, aby sa nestal samoúčelným sebamučením, ale aktivizoval sebanápravu.  
  
**Sebakritika** je verbalizované sebahodnotenie, najmä hodnotenie vlastných nedostatkov v činnosti, správaní, konaní a v osobných vlastnostiach. Ide v nej o hodnotenie, posudzovanie vlastnej osobnosti. Je výsledkom zámeru osobnosti a je verejnou záležitosťou, aj jej kontrola je verejná a nastupuje časovo neskôr ako mechanizmus svedomia, respektíve výčitky svedomia. Úprimná sebakritika v dôsledku verejnej kontroly, jej dodržania sa môže stať účinným mechanizmom sebaregulácie.  
  
**Nesmierne dôležitou zložkou duševnej hygieny je sebavýchova a autoregulácia**. Pri upevňovaní a udržiavaní duševnej pohody v nich pôsobí človek sám v prospech vlastnej duševnej rovnováhy. Sebavýchova sa usiluje o cieľavedomý rozvoj vlastnej osobnosti. Ide o dlhodobé často celoživotné úsilie, zahŕňajúce pestovanie schopností, charakterových a vôľových vlastností, snahu po upevňovaní žiaducich a odstraňovaní nežiaducich čŕt povahy vrátane zbavovania sa zlozvykov a pod. V tomto úsilí človek pôsobí sám na seba (autoregulácia). Úsilie je však podmienené primeraným sebapoznaním.

**Sebavýchova**

O výchove hovoríme vtedy, keď máme na mysli formovanie človeka pôsobením a vplyvom iných ľudí, resp. spoločnosti a spoločenských organizácií, kým o sebavýchove vtedy , keď si človek na základe výchovných vplyvov z vonkajšieho prostredia postavý určité vnútorné ciele na formovanie svojej osobnosti a v tomto smere vyvíja žiadúce úsilie. **Sebavýchova je cieľavedomý, plánovitý proces formovania vlastnej osobnosti na základe vytýčených cieľov dosiahnuť žiadúce vlastnosti a konanie pre plodný, tvorivý život v súčasnosti i v budúcnosti.**

Pod sebavýchovou rozumieme vlastný zásah do vývinu svojej osobnosti s cieľom zdokonaliť svoj charakter a prehĺbiť vlastné vzdelanie a na tomto základe vypestovať názory, životné postoje, žiadúce návyky, zvyky alebo spôsoby a odstrániť nežiadúce vlastnosti, zlozvyky predsudky.... Úspešnosť alebo neúspešnosť sebavýchovy je veľmi úzko spätá s použitými prostriedkami.

Patrí sem predovšetkým správne, dobre postavený sebavýchovný plán, musí vychádzať z dokonalého sebapoznania( svojich kladov a nedostatkov), musí byť primeraný . Majú sa v ňom rozlíšiť dlhodobejšie a krátkodobé sebavýchovné úlohy a ciele. Sebavýchovným prostriedkom je ďalej dobre zostavený a dodržiavaný denný poriadok. Denný poriadok je akýmsi skúšobným kameňom sebavýchovných úsilí, základnou časovou jednotkou, v ktorej sa konkretizujú čiastkové úlohy celkového sebavýchovného plánu.

Požiadavky na denný poriadok sa menia , závisia od veku, individuálnych osobitostí, domácich možností, povahy povinností atď. Vždy by však mal obsahovať správne rozdelenie času na povinnosti (prácu) a aktívny odpočinok, časové vymedzenie začiatku a ukončenia plánovaných činností.

Významným sebavýchovným prostriedkom je pravidelná sebakontrola. Bez nej si nevieme predstaviť nijakú úspešnú činnosť ani plnenie povinností. Pri sebakontrole a sebahodnotení musíme byť voči sebe neúprosne úprimný a priamy – inak neplnia svoje poslanie. Sebavýchova sa najúčinnejšie realizuje prostredníctvom konkrétnej činnosti, ktorá bezprostredne smeruje k riešeniu životných úloh, povinností stojacich pred človekom. konkrétne vykonávaná činnosť sa preto nemôže chápať len ako samoúčelná činnosť vedúca k sebavýchove. Najmä tvorivá aktivita človeka je tým najúčinnejším sebavýchovným prostriedkom.

## Aktivity, ktoré pomáhajú zlepšiť sebapoznanie

Pracovať na sebapoznaní možno napríklad prostredníctvom nasledujúcich aktivít:

1. **Vytvorenie priestoru len pre seba** – snažte sa každý deň vyhradiť si istý čas, ktorý budete môcť stráviť osamote bez toho, aby vás čokoľvek rozptylovalo. Doprajte si napríklad voľnú pol hodinu pred spaním alebo naopak čas ráno predtým ako sa pustíte do povinností nového dňa. Tento čas sa pokúste stráviť bez akýchkoľvek technických vymožeností a skúste ho venovať aktivitám ako je čítanie, písanie, kreslenie, cvičenie či meditácia.

2. **Vyskúšajte mindfulness** – [mindfulness](https://sebe.sk/mindfulness/) možno považovať za kľúč k sebapoznaniu. Mindfulness môžete praktizovať kedykoľvek, napríklad prostredníctvom pozorného počúvania, vedomého jedenia alebo chôdze. (Podrobnejšie v ďalšej prednáške).

3. **Začnite si písať denník** – písanie nielenže pomáha spracovať myšlienky, ale pomáha aj vytvoriť pocit spokojnosti. Podľa viacerých výskumov pomáha spísanie svojich myšlienok na papier a spísanie vecí, za ktoré sme vďační, ale aj tých, s ktorými akurát zápasíme zvyšovať pocit šťastia a spokojnosti.  Navyše vďaka denníku sa ku svojim zážitkom a pocitom, ktoré ste vtedy cítili môžete vrátiť aj neskôr.

4. **Naučte sa počúvať** – byť dobrým poslucháčom znamená byť naplno prítomný v diskusii a venovať pozornosť emóciám zúčastnených ľudí. Ide o spôsob ako sa naučiť prejaviť empatiu bez toho, aby ste druhého zbytočne posudzovali. Ak sa naučíte byť dobrým poslucháčom iných, zároveň vám to pomôže ľahšie „počúvať“ aj seba.

5. **Získajte rôzne pohľady** – Nebojte sa požiadať o spätnú väzbu. Hoci sa môžete báť zistiť, čo si o vás iní myslia a spätná väzba môže byť občas aj skreslená, je to efektívny spôsob, ako sa môžete dozvedieť niečo o sebe. Pokiaľ zvládnete odlíšiť objektívnu spätnú väzbu od tej skreslenej a využijete získané informácie pre svoj ďalší rozvoj, pomôže vám to v procese sebapoznávania.

Otázky:

1. Aktuálne určite disponujete určitým sebaobrazom. Čo a kto najviac prispelo k tomu, že máte o sebe práve takúto predstavu?
2. Využívate nejaké konkrétne techniky sebapoznávania, alebo vnímate túto oblasť Vašej osobnosti iba intuitívne a nezaoberáte sa tým?
3. Definujete si svoje životné ciele a špecifikujete kroky k ich dosiahnutiu, alebo skôr inklinujete k spontánnosti a náhodnému reagovaniu na príležitosti, ktoré Vám prichádzajú do cesty?