

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

**BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM
2012 – 2013**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Veronika Malinová

Metodika sebevzdělávání dospělých

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Jaroslav Mužík, DrSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

**BACHELOR PART TIME STUDIES
2012 - 2013**

BACHELOR THESIS

Veronika Malinová

Methodology of Self-Education of Adults

Prague 2013

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Doc. PhDr. Jaroslav Mužík, DrSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 15. června 2013

Veronika Malinová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce, panu Doc. PhDr. Jaroslavu Mužíkovi, DrSc., za četné konzultace, náměty, připomínky a trpělivost.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá metodikou sebevzdělávání dospělých. V teoretické části jsou analyzovány cíle, obsah, didaktické prostředky a vlastní proces sebevzdělávání. Dále specifikace sebevzdělávání seniorů. Praktická část je realizována pomocí ankety a výběrových rozhovorů. Cílem tohoto šetření je zjistit jakou formou, se senioři sebevzdělávají.

Klíčové pojmy

Ankety, sebevzdělávání, Univerzity třetího věku.

Annotation

The bachelor thesis is focusing on methodology of self-education of adults. The theoretical part analyzes the objectives, summary, educational resources and own process of self-education. Further specification of self-education of seniors. The practical part of this thesis is implemented by means of a questionnaire and selection interview. The main objective of this investigation is to find out how seniors educate themselves.

Key words

Self-education, survey, Universities of the Third Age.

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ SPOJENÝCH S TÉMATEM	9
2 SEBEVZDĚLÁVÁNÍ	11
2.1 Cíl a obsah sebevzdělávání	12
2.2 Podmínky sebevzdělávání.....	13
2.3 Zásady sebevzdělávání	14
2.4 Skladba sebevzdělávacích aktivit	15
2.5 Funkční typy sebevzdělávání	16
3 DIDAKTICKÉ PROSTŘEDKY.....	17
3.1 Nemateriální výukové prostředky	18
3.1.1 Formy (didaktické formy).....	18
3.1.2 Metody (didaktické metody).....	19
3.2 Materiální výukové prostředky	23
3.2.1 Učební (didaktická) pomůcka	23
3.2.2 Technický prostředek.....	26
4 PROCES SEBEVZDĚLÁVÁNÍ	29
4.1 Sebevzdělávání organizační.....	29
4.2 Sebevzdělávání pedagogicko-didakticky.....	30
4.3 Sebevzdělávání pedagogicko-psychologicky	31
5 SPECIFIKA SEBEVZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	33
5.1 Základní cíle a funkce autoedukace seniorů	34
5.2 Obsahové zaměření autoedukace seniorů	35
5.3 Faktory ovlivňující proces učení seniorů.....	36
5.4 Metody autoedukace seniorů	37
5.5 Formy autoedukace seniorů	38
5.5.1 Univerzity třetího věku (U3V).....	38
5.5.2 Virtuální univerzita třetího věku (VU3V).....	40
5.5.3 Akademie třetího věku (A3V)	41
5.5.4 Univerzita volného času.....	42
5.5.5 Kluby seniorů.....	42

5.5.6 Rozhlasové akademie celoživotního vzdělávání (RACV).....	42
6 KVANTITATIVNÍ ŠETŘENÍ.....	43
6.1 Cíl a metodika kvantitativního šetření	43
6.2 Charakteristika respondentů	43
6.3 Vyhodnocení ankety	44
6.4 Výběrové rozhovory	49
ZÁVĚR	55
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	56
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK	58
SEZNAM PŘÍLOH.....	59

ÚVOD

Téměř každý z nás pociťuje, jak velké nároky na nás klade doba, ve které žijeme. Aby se s tím člověk dokázal vyrovnat a uplatnil se, je potřeba, aby na sobě neustále pracoval, vzdělával se a učil novým věcem. Věk zde nehraje žádnou roli. V dnešní době si může opravdu každý vybrat studium nebo kurz, o který má zájem. Nabídka na vzdělávacím trhu je široká. Můžeme vybírat ze státních nebo soukromých škol, různých institucí, které poskytují například i rekvalifikační kurzy. Také moderní technologie nám nabízejí spoustu možností. Řada vzdělávacích kurzů se dá absolvovat online (prostřednictvím takzvaného e-learningu). Tímto způsobem je možné se vzdělávat třeba v cizích jazycích, počítačových programech (Word, Excel) nebo si můžeme vybrat i jiné zajímavé obory.

Kdo chce „být v obraze“, musí se sebevzdělávat, aby stačil rychlému pokroku a uměl se orientovat ve svém oboru i ve společnosti. Společnost by také měla vytvářet podmínky pro sebevzdělávání. Především pro sebevzdělávání seniorů - jako prostředku proti předčasnému stárnutí. To znamená poskytovat nové dovednosti a zkušenosti uplatitelné v osobním životě, zmírnit bariéry v přístupu k informacím, rozšiřovat možnosti trávení volného času, navazování kontaktů k vytváření nových přátelství osob se stejnými zájmy. Sebevzdělávání už není jen osobní záležitostí jedince, ale stalo se celospolečenským jevem.

Cílem teoretické části práce bude charakterizovat základní poznatky o možnostech a technikách sebevzdělávání dospělých. Autorka se v práci zaměří na vymezení pojmů souvisejících s tématem. Dále analyzuje sebevzdělávací cíle, obsah a didaktické prostředky, které si sebevzdělávající jednotlivec převážně volí sám. Poté autorka popíše samotný proces sebevzdělávání. Nakonec specifikuje sebevzdělávání seniorů.

Praktickou část autorka zaměří na cílovou skupinu seniorů, z důvodu jejího zájmu o všeobecnou problematiku této cílové skupiny. Cílem praktické části bude zjistit jakou formou, se senioři sebevzdělávají a jak jsou spokojeni s nabídkou vzdělávacích aktivit v místě bydliště.

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ SPOJENÝCH S TÉMATEM

Někdy se setkáváme s pojmy, jejichž interpretace není jednoznačná. Jedná se například o základní pojem jako je „dospělý“. Lze jej vidět z několika úhlů. Proto je tato kapitola zaměřena na objasnění pojmů, které mají souvislost se sebevzděláváním dospělých.

- **Dospělý:** „*Dospělý je ten, kdo je vyspělý a zralý sociálně, psychicky, biologicky a ekonomicky a absolvoval minimálně základní vzdělání*“ (Palán, Langer, 2008, s. 38).
- **Senior** je osoba v důchodovém neboli „třetím věku“. Věková hranice pro odchod do důchodu je daná státem.
- **Autoedukace** je sebevýchova a sebevzdělávání. Tyto činnosti probíhají souběžně.
- **Sebevýchova** je proces, ve kterém člověk zdokonaluje sebe samého.
- **Sebevzdělávání** v tom nejširším slova smyslu je možno chápat jako vzdělávání sama sebe.
- **Celoživotní učení (vzdělávání)** zdařile definuje Memorandum o celoživotním učení, jako „*pojem zahrnující veškeré účelné formalizované i neformální činnosti související s učením, které se průběžně realizují s cílem dosáhnout zdokonalení znalostí, dovedností a odborných předpokladů*“ (Barták, 2008, s. 12). Systém celoživotního učení zahrnuje formální, neformální a informální vzdělávání.
- **Formální vzdělávání**, které lze získat hlavně ve vzdělávacích institucích. Cíle a obsah vzdělání jsou jasně legislativně vymezeny. Stejně tak jsou stanoveny podmínky pro vydání certifikátu či osvědčení (Průcha, Veteška, 2012, s. 106).

- **Neformální vzdělávání** obsahuje různé organizované vzdělávací aktivity, které probíhají mimo formální vzdělávání. Rozumíme tím získávání vědomostí pomocí kurzů, seminářů, školení apod., buď v zařízeních zaměstnavatelů, soukromých vzdělávacích institucích, neziskových organizacích, nebo i v klasických školách. Nutnou podmínkou je ovšem vedení vzdělávací akce odborníkem (lektorem, trenérem, tutorem atd.) (Průcha, Veteška, 2012, s. 181).
- **Informální vzdělávání** představuje neorganizované, často i nesystematické vzdělávání, kdy dovednosti, postoje a vědomosti získáváme jakoby „mimochodem“ – díky každodenním zkušenostem a činnostem. Ať už v pracovním procesu nebo ve volném čase, spontánně, kdykoli a kdekoli se pohybujeme (Průcha, Veteška, 2012, s. 130 - 131).

2 SEBEVZDĚLÁVÁNÍ

Sebevzdělávání je celoživotní a stále se vyvíjející proces, který probíhá ve větší či menší míře u každého z nás.

O sebevzdělávání bylo napsáno množství definic. Nelze objektivně vyzdvihnout jen jedinou, která by stoprocentně odrážela všechny aspekty, jež tento pojem zahrnuje. Autorce nejvíce vyhovují níže uvedené citace, konvenují s její optikou a získanými zkušenostmi, které využívá i při psaní této práce.

„Sebevzdělávání je forma, která se vyznačuje tím, že lektor a účastník vyučovacího procesu jsou spojeni v jednu osobu“ (Mužík, 2011, s. 86).

„Jedinec si převážně sám stanovuje cíle, vybírá učivo, volí metody a techniky, motivuje a řídí, kontroluje průběh svého učení a hodnotí jeho kvalitu. Sebevzdělávání závisí na osobnosti jedince, na jeho stáří, životních zkušenostech, vytrvalosti, motivaci a sebepojetí. Důležité je také správné vytyčení cílů a vhodné podmínky k učení“ (Průcha, Veteška, 2012, s. 228).

Palán (Andragogický slovník, online, cit. 2013-04-16a) rozděluje sebevzdělávání na spontánní a řízené.

Sebevzdělávání spontánní - nabývání znalostí a dovedností na základě vnitřní potřeby a neformálně. Získané většinou pracovní činností nebo osobnostním zaměřením (koníčky, zájmy, dispozice, okolí). Důležitým kritériem je fakt, že jednotlivec si sám stanoví způsob sebevzdělávání i jeho cíl, sám sebe motivuje a také hodnotí.

Sebevzdělávání řízené – vzniká většinou na popud toho, že jednotlivec si potřebuje zvýšit kvalifikaci či společenský status. *„Řízené sebevzdělávání může být **formalizované** (distanční, dálkové a externí formy studia) nebo **formované** (kdy není řízen průběh studia, ale je řízena a vyvolávána studijní potřeba)“* (Andragogický slovník, online, cit. 2013-04-16).

2.1 Cíl a obsah sebevzdělávání

Cíl sebevzdělávání

Cílem sebevzdělávání je přání změnit svou vlastní osobnost. Změny osobnosti nastávají při osvojení nových dovedností a vědomostí, či při jejich prohloubení. Dále pak při vytvoření nových postojů a rozvojem zájmů a schopností (Pospíšil, 2001, s. 124). Cíle si volí sám jedinec, a poté se je pokouší realizovat. Na volbu cílů má vliv i vnější stimulace. V průběhu realizace jedinec provádí změnu těchto cílů – zpřesňuje je, prohlubuje či zcela mění. Změny závisí na dosavadních výsledcích jedince.

Dle kvalitativních hledisek rozdělujeme cíle na:

- **Ústřední, obecné cíle.**
- **Hlavní, směrné** - směrné cíle se vážou na určité časové stádium, ve kterém se jedinec sebevzdělává.
- **Dílčí, operační** - operační cíle můžeme označit jako cíle velmi konkrétní.

Vyjadřujeme jimi naše znalosti a dovednosti (Livečka, 1984, s. 28).

U sebevzdělávání si stanovujeme většinou více cílů, tedy cílovou strukturu. Jeden cíl je stanoven jen výjimečně. Cílové struktury zobrazují trojí záměr jedince – něco vědět, umět a něčím být (Pospíšil, 2001, s. 126).

Formulace cíle, či cílových struktur musí zcela jasně vymezovat cílovou hodnotu. Proto bychom se měli vyhnout nepřesným formulacím. K vytyčení cílů nám mohou pomoci následující požadavky:

- **Jednoznačnost** určení cílové hodnoty.
- **Vymezení podmínek**, za nichž budeme cíle dosahovat (metody, pomůcky, objektivní a subjektivní podmínky).
- **Kritéria hodnocení**, která nám pomáhají zjistit, zda jsme dosáhli našeho cíle (Livečka, 1984, s. 27).

Hlavními nástroji, jejichž pomocí můžeme tvořit cílovou strukturu, je míra sebepoznání, racionální úvaha a sebekritický přístup. Volba cíle dospělého jedince je závislá na jeho pracovních a studijních zkušenostech. Jedinec volí cíle, které odpovídají jeho sociální zkušenosti, které ji také ověřují, násobí, prohlubují a stabilizují. Při rozhodování

o cílech se začleňují různé složky osobnosti daného jedince. Ze začátku jsou vnitřní i vnější motivy vázány kultivací osobnosti, poté jejich změna závisí na racionální složce psychiky. Při realizaci cílů se též projeví volní dispozice jedince (Pospíšil, 2001, s. 126).

Obsah sebevzdělávání

Obsah sebevzdělávání je projevem cíle a zároveň se obsah stává podnětem k vyjádření dalších cílů. Toto spojení cíle a obsahu vytváří specifikum sebevzdělání a sebevýchovy jako pedagogických systémů. Sebevzdělávací obsahy můžeme rozlišit na vědomostní, nebo obsahující dovednosti (Pospíšil, 2001, s. 127-128).

2.2 Podmínky sebevzdělávání

Sebevzdělávací činnosti se mohou rozvíjet v konkrétních podmínkách a prostředí. Při sebevzdělávání se tedy snažíme co nejlépe upravit okolní podmínky, a to jak na pracovišti, tak v domácím prostředí. Podmínky rozdělujeme na **vnější** a **vnitřní**.

- **Vnější podmínky** - napomáhají k upevnění režimu našeho studia. Režimem myslíme stabilní schéma činnosti a trvalý vzorec činnosti k opakovanému plnění vytyčených úkolů. Režim je také součástí organizační formy studia. K vnějším podmínkám řadíme vhodné prostředí. Snažíme se odstranit zbytečnou hlučnost (pračka, televize), dále udržovat stálou teplotu v učebních prostorech, ale také dostatek světla (především u pracovního stolu). Hlavní sebevzdělávací činnosti tedy provozujeme v domácím prostředí. Je nutno vlastnit dostatečně velký pracovní stůl s kvalitní židlí. Hodí se i menší knihovna se studijním materiálem a literaturou. Nutné jsou psací potřeby (případně různé zvýrazňovače či jiné označovací metody). Vnější podmínky nám mohou pomoci jen v případě, že jsou v pořádku podmínky vnitřní – ty jsou pro nás mnohem důležitější (Pospíšil, 2001, s. 133-134).

- **Vnitřní podmínky** - vyjadřují naše psychické a fyzické rozpoložení. Abychom se vyvarovali špatných a demotivujících stavů, je nutné provádět tzv. „hygienu nervové činnosti“. Tato hygiena umožňuje naší nervové soustavě správně pracovat a plnit vytyčené úkoly. K procesu sebevzdělávání potřebujeme vhodné psychické podmínky. Studium máme ideálně začínat s dobrou náladou a dobrovolně plnit naplánované úkoly. Jádrem sebevzdělávání je schopnost koncentrace a zapojení psychiky k dosažení nejvyšších cílů. Sebevzdělávání tedy neznamena pouze zpracování zvoleného tématu. Velkou roli hraje také síla vůle dodržet učební rozpis a prohloubit přesvědčení správnosti studia. I když výsledky nejsou dle našeho očekávání, je nutnost vytrvat a neztrácet chuť ke studiu (Pospíšil, 2001, s. 134).

2.3 Zásady sebevzdělávání

Zásady sebevzdělávání chápeme jako pedagogicko-didaktická pravidla, kterých se držíme při sebevzdělávací činnosti. Správným dodržováním zásad tedy můžeme snížit časové ztráty a odstranit neproduktivní postupy.

- **Zásada plánovitosti** vyjadřuje přístup k problému, cíli a obsahu sebevzdělávání. Cílem sebevzdělávacího se jedince, je především pochopení obsahu a rozsahu učiva a skloubení učiva se svými studijními možnostmi a potřebami. Na základě tohoto srovnání jedinec dále rozhoduje o etapách své práce. Určuje také kritéria jejího hodnocení a zvláště kritéria hodnocení výsledků. Dle výsledků se jedinec může rozhodnout o orientaci na další sebevzdělávání.
- **Zásada průběžné sebekontroly.** Dle zásady průběžné sebekontroly reagujeme na dílčí úspěchy i neúspěchy studia. Měníme tempo studujících činností a upravujeme původní záměry.
- **Zásada ověřování výsledků studia v praxi.** Tato zásada nám ukazuje užitečnost sebevzdělávání pro rozvoj studujícího, ale i organizace. Výsledky

sloužící pouze pracovníkovi mohou hrát roli v jeho budoucím vývoji (Pospíšil, 2001, s. 114).

2.4 Skladba sebevzdělávacích aktivit

Sebevzdělávací aktivity můžeme dělit do několika skupin s různým zaměřením. Nejde tedy jen o studium literatury dané problematiky, ale také o soustavu činností, které se vzájemně doplňují. V této soustavě můžeme rozlišit:

- **Koncepční činnosti** - označujeme jako činnosti výchozí. Před tím, než přistoupíme ke studiu, jsme nuceni se důkladně zamyslet nad záměrem, obsahem, cílem i zásadami našeho studia. Je vhodné vypracovat alespoň hrubou osnovu či rozvrh, dle kterého se chceme řídit. Dále je nutné brát v potaz náročnost a obsah studijní látky (Pospíšil, 2001, s. 114).
- **Organizační činnosti** - navazují na koncepční. V této fázi se snažíme upravit studijní podmínky jak na pracovišti, tak v soukromí. Dále sháníme materiály, především studijní literaturu a studijní prameny. Následně upravujeme vlastní pracoviště tak, aby se nám dobře studovalo (úklid pokoje, stolu aj.).
- **Administrativní činnosti** - by měly tvořit nejmenší část našeho rozpisu.
- **Studijní činnosti** - jsou samotným jádrem sebevzdělávání. Pokud jsou studijní činnosti dobře rozvíjeny, měly by nám přinášet pocity pohody a uspokojení. Je nutné stanovit si hranice studijní činnosti – neměly by tedy vést k nervovým poruchám a pocitu přepracování. Dále nás také nemají odvádět od sociálního kontaktu, rodinného kruhu či pracoviště. Správný rozvrh nás tohoto vyvaruje, umožní nám dostatečné studium, kontakt se světem, aktivní odpočinek i mírné rozptýlení. Do studijních činností nepatří jen příjem informací, ale také jejich zpracování, osvojení a reprodukce (Pospíšil, 2001, s. 114-115).

2.5 Funkční typy sebevzdělávání

Sebevzdělávací aktivity dělíme do tří odlišných skupin. Aktivity se od sebe liší cílem, obsahem a formou sebevzdělávání. Rozdíly jsou také v metodách a studijních materiálech. Podle Pospíšila (2001, s. 115) „*nacházíme tři funkční typy sebevzdělávání.*“ Je to sebevzdělávání „*základní (průběžné), operativní (periodické) a jednorázové (akční).*“

- **Základní (průběžné) sebevzdělávání**

Základní sebevzdělávání je dlouhodobé. Setkáváme se zde s mnoha hlavními i vedlejšími cíli, které vyjadřují bohatou motivaci. Se základním sebevzděláváním se setkávají ti, kteří usilují o rozvoj osobnosti (většina populace). V průběhu sebevzdělávání nabývají jedinci studijní zkušenost, roste efektivita učení a tvoří se studijní návyky.

- **Operativní (periodické) sebevzdělávání**

Operativním sebevzděláváním reagujeme jen na vybrané úkoly a vnější či vnitřní podněty. Jedinec se sebevzdělává jen do momentu dosažení daného úkolu a cíle, nebo pokud cíle nedosáhne dle svých představ. Poté sebevzdělávání ustupuje, nebo je nahrazeno příležitostným sebevzděláváním. Operativní sebevzdělávání se však objevuje znovu, jakmile se opakují dřívější podněty či situace.

- **Jednorázové (akční) sebevzdělávání**

S jednorázovým sebevzděláváním se nejvíce setkáváme v běžném praktickém životě. Zvláště poté v životě profesním a ve funkcích v organizacích. Tímto sebevzděláváním navazujeme na provozní a výrobní praxi. Akční sebevzdělávání se vlastně stává praxí v případě, když praxe není rutinního charakteru (Pospíšil, 2001, s. 116).

3 DIDAKTICKÉ PROSTŘEDKY

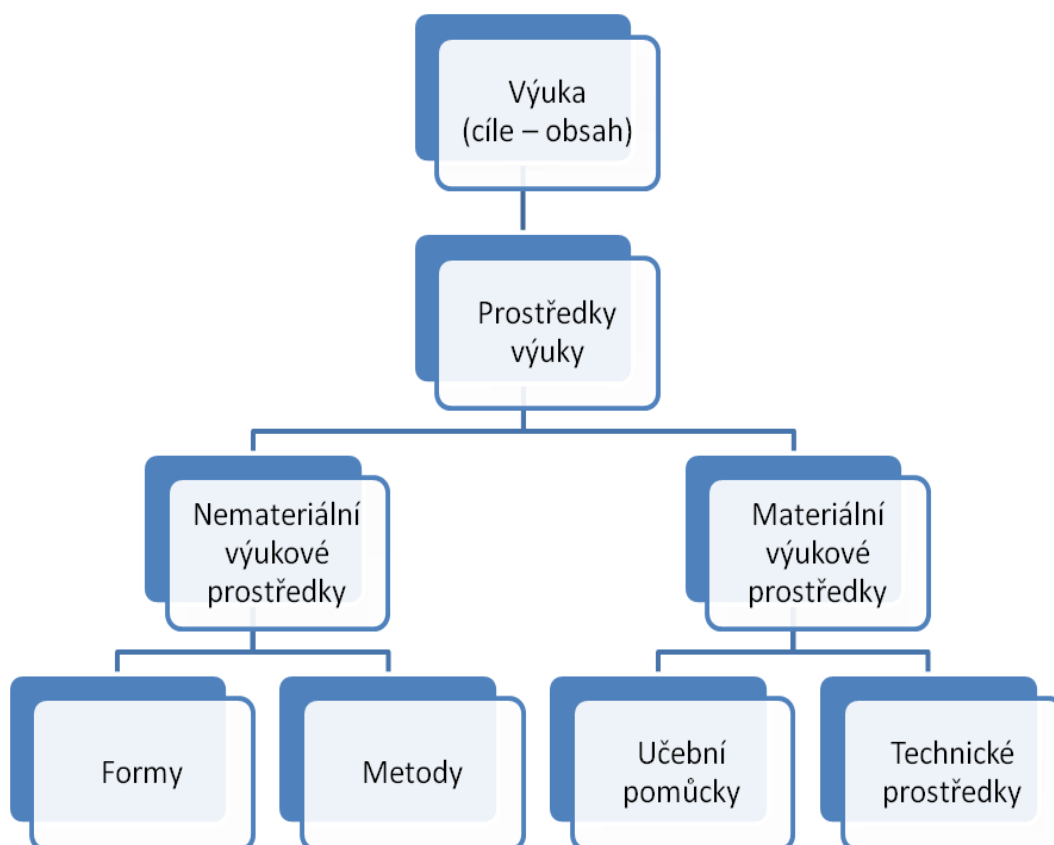
Pod pojmem didaktické prostředky můžeme podle Vaněčka (2008, s. 17) označit „všechny předměty a jevy, které slouží k dosažení vytyčených cílů.“

„V užším slova smyslu didaktické prostředky zahrnují jen prostředky s vysokou didaktickou relevancí, tj. ty které přímo působí na účastníka výuky, tj. formy, metody, pomůcky s technikou či výuková komunikace“ (Mužík, 2004, s. 93).

Klasifikace didaktických výukových prostředků není zatím úplně určena a ustálena.

Výukové prostředky můžeme dělit dle několika hledisek. Vaněček (2008, s. 17) tyto prostředky dělí na nemateriální a materiální.

Obrázek 1: Základní rozdělení výukových prostředků



Zdroj: Vaněček, D. *Informační a komunikační technologie ve vzdělávání*. Praha: ČVUT, 2008. s. 18.
ISBN 978-80-01-04087-4

3.1 Nemateriální výukové prostředky

Nemateriálními výukovými prostředky můžeme označit například organizační formy, vědomosti, návyky, dovednosti a učební metody. Učební metody se zaměřují na vnitřní myšlenkový postup studujícího jedince, prostřednictvím kterého nabývají trvalé vědomosti. Výukové formy slouží spíše k vnějšímu uspořádání vzdělávacího procesu.

3.1.1 Formy (didaktické formy)

„Formy vzdělávání dospělých představují relativně trvalý, ustálený komplex didakticko-organizačních opatření, jimiž se realizuje vzdělávání ve vymezeném čase, prostoru (prostředí) a ve vztahu k didaktickým systémům živým (lektor-účastník) a neživým (metody, pomůcky, technika)“ (Barták, 2008, s. 79).

„Didaktickou formou většinou rozumíme určitý organizační rámec výuky, tj. vyučování a učení. Jsou to vlastně různé způsoby řízení a organizace didaktického procesu“ (Mužík, 2004, s. 55).

Didaktické formy můžeme také dělit dle několika hledisek. V dnešní době se didaktické formy ve vzdělávání dospělých nejčastěji dělí na čtyři základní skupiny – *„přímá výuka, distanční vzdělávání, kombinované studium a sebevzdělávání“ (Mužík, 2011 s. 84).*

Každou tuto formu můžeme provádět různými metodami, dle toho soustředí-li se studium na poskytování či upevňování znalostí, rozvíjení dovedností a návyků, nebo praktických dovedností. Každá forma si tvoří svou vlastní metodiku (Barták, 2008, s. 79).

„U formy sebevzdělávání je vzdělávaný v roli subjektu i objektu vzdělávacího procesu. Jde o autodidaxi s využitím literárních pomůcek, nově i e-learningu, informační podpory na síti, intranetu, CD ROM apod.“ (Barták, 2008, s. 96).

3.1.2 Metody (didaktické metody)

Metodou chápeme postup či cestu, která směřuje k cíli. „*Ve vztahu k výchově a vzdělávání dospělých jde o záměrný, cílevědomě řízený a koordinovaný systém vyučovací činnosti lektora a stimulované učební činnosti účastníků*“ (Barták, 2008, s. 34). Tento systém se zaměřuje na aktivní osvojení obsahu vyučování, dále také na dosažení stanovených cílů (výchovně-vzdělávacích).

Metody působí v procesu vzdělávání dospělých jedinců jako dynamický činitel. Tento činitel vzniká z potřeb a zájmů těchto jedinců, z jejich sociálního i profesního postavení, zkušeností, hodnotové orientace, psychologických zvláštností a způsobu života (Barták, 2008, s. 34).

Sebevzdělávání vede k hledání cesty individuálních vyučovacích a učebních stylů a ke vlastním inovativním a tvořivým pokusům. V tom by nám měla být nápomocna rozmanitost metod, technik, postupů a prostředků (Maňák, Švec, 2003, s. 7).

Třídění výukových metod je složité. Existuje mnoho hledisek a kritérií, podle kterých můžeme metody dělit. Jejich množství a rozmanitost se odráží i v množství členění metod (Barták, 2008, s. 34). Rozdělení metod může být např. dle fází výukového procesu, dle vyučovacích prostředků, nebo dle logického postupu.

Uvedeme si jednu z možných klasifikací výukových metod. Maňák, Švec (2003, s. 48) klasifikují metody podle kritéria stupňující se složitosti edukačních vazeb. Jsou to metody klasické, aktivizující, a komplexní.

Neexistuje žádná univerzální výuková metoda pro všechny. Každý sám pro sebe si musí najít metodu, která mu vyhovuje. Pro příklad autorka vybrala klasické metody a to práci s textem, čtení a náslech.

Práce s textem

K nejstarším metodám patří právě práce s textem. Nejčastější varianty této metody jsou založené na práci s učebními texty, s odbornou literaturou, příručkami apod. Patří k nim v posledních letech nově i učení z textu zprostředkovaného moderními médii, zejména

televizí (teletext) a počítačem. Práci s textem se obvykle rozumí zpracování textových informací, jejichž využití směřuje k osvojení nových poznatků (Maňák, Švec, 2003, s. 64).

Zpracování (tištěného) textu

Z tištěného textu čerpá většina sebevzdělávajících se jedinců. Abychom si vytvořili o problému určitý přehled, je nutno prostudovat několik různých pramenů. Je také vhodné průběžně zkoumat odbornou literaturu, ale i ostatní materiály. Nutností je zpracovávat si výpisky o obsahu již prostudované literatury. Tyto poznámky nám mohou i po letech posloužit jako vlastní studijní materiál, mohou nám osvěžit danou problematiku, nebo na ně můžeme navázat.

Je tedy nutno již od začátku tvoření poznámek sjednotit jejich formu a užívané metody. K účinným technikám práce s textem patří **excerpování** a **konspektování** (Maňák, Švec, s. 64).

- **Excerpce**

Excerpci můžeme označit jako výběrový záznam ze studované látky. Nalezneme zde citáty, argumentace, dílčí problém. Je zde návaznost na výpisky z přednášek, rozvádí vybrané části. Měli bychom excerpovat materiál ve chvíli, kdy ho studujeme. Vracení se zpět k citátům a k předešlému textu je nežádoucí. Tento typ zpracování textu prohlubuje ostatní poznámky, dodává definice a charakteristiky. Má vysvětlit především složitou problematiku, pomoci jejímu osvojení a opakování (Pospíšil, 2001, s. 150).

- **Konspekt**

Konspekt můžeme označit jako systematický záznam obsahu studijního materiálu. Dále také jeho formální náležitosti a uspořádání. Konspekt se na rozdíl od excerpce pořizuje až po prostudování daných materiálů, protože vyžaduje znalost celého tématu. Je vhodné přiměřeně redukovat poznámky. K zhotovení konspektu volíme pouze učebnice, unikátní materiály, které nemůžeme vlastnit, a poté materiály, které nás zajímají. Konspekt dokazuje vytvoření základních intelektuálních dovedností studia (Pospíšil, 2001, s. 150).

Čtení

Čtení je základní sebevzdělávací aktivita. Aby bylo čtení efektivní, je nutno si osvojit dovednosti a návyky správného čtení. Tedy číst v rytmu, rozlišit hlavní problémy látky, rozlišit větší myšlenkové celky. Dále návrat k nejasným místům a následné opakované pročitání těchto částí. Můžeme rozlišit tři druhy čtení – orientační, systematické a kritické. Kvalita osvojování přečteného a rozsah materiálu se v každém druhu čtení liší.

- **Orientační (rychlé) čtení**

Orientační čtení nás seznamuje se studijním pramenem. Poté určujeme, zda tento studijní materiál přečteme podrobněji. Musíme tedy posoudit důležitost materiálu. Následně si pramen kupujeme nebo půjčujeme. Začátkem orientačního čtení je zjištění údajů o materiálu – údaje o autorovi, spolupracovnících, tiráž, rok vydání, přílohy. Poté přecházíme k obsahu.

Seznamujeme se s názvy jednotlivých kapitol, poté přečteme úvod a předmluvu. Dále orientačně přečteme vybrané kapitoly. Při pročitání lze použít jmenný a věcný rejstřík. Také sledujeme poznámky a soupis použité literatury. Následuje rozhodnutí a půjčení, koupě či vrácení materiálu (Pospíšil, 2001, s. 144).

- **Systematické čtení**

Systematické čtení je vlastní nástroj studia. Studující jedinec pročítá postupně odstavce, k těžším pasážím se vrací a snaží se jejich problematiku pochopit. Dále se snažíme pochopit hierarchii problémů a vztahy mezi nimi. Zjišťujeme počet stran, který musíme v určitém časovém rozmezí stihnout přečíst (denní penzum). Je nutné upřednostnit porozumění před mechanickým plněním denního plánu. Pokud nám studijní materiál patří, vyznačujeme si důležité či složité pasáže. K vyznačení můžeme použít zvýrazňovače, značky na okrajích. Výhodné je vpisování obyčejnou tužkou. V případě následného porozumění dané části můžeme značku jednoduše vygumovat (Pospíšil, 2001, s. 144).

- **Kritické čtení**

Kritické čtení je založeno na systematickém čtení. Rozdíl mezi těmito druhy čtení je takový, že studující jedinec nepřijímá obsah studijního materiálu z pohledu autora, ale vytváří si postoj svůj. Přijímá tedy jen některé názory autora. Kritické čtení je nutné k vyřešení problému, dále k závěrečné práci a také v případech, kde je nutno srovnat názory různým autorů. Dokazuje vyšší stupeň vyspělosti studujícího jedince. Ideově odborný přístup jedince dokazuje jeho úspěšné studium (Pospíšil, 2001, s. 145).

Náslech

Náslechy můžeme opět rozdělit do 3 skupin – náslechy příležitostné, periodické a hospitace. Náslechy se od sebe odlišují metodou poznámek, jejich využitím a cílem.

- **Příležitostný náslech**

Příležitostný náslech je pro nás těžší po stránce psychické, formální i věcné. Lektora vidíme i slyšíme poprvé, neznáme jeho způsoby vyjadřování. Konstrukce obsahu může být různá. Náslech by měl být dobře formálně připraven. Studující jedinec si zaznamená název přednášky, její cíle, členění, doporučenou literaturu. Nejdůležitější je orientace v látce. V průběhu přednášky se studující jedinec soustředí spíše na náslech, než na poznámky. Poznámky během přednášky mají být stručné a dobře srozumitelné. Zbytek informací si jedinec může doplnit těsně po skončení přednášky. Poslech přednášky je jednou z nejnáročnějších studijních činností. Musíme se koncentrovat na náslech a zároveň rozvíjet myšlenkové operace, které využívá lektor. K dokonalému porozumění je nutnost odlišit hlavní linii látky od příležitostných komentářů. Studující jedinec tedy musí umět rozlišit strukturované informace od těch nestrukturovaných. K náslechu může být přidána písemná kostra látky, která posluchači pomáhá zaznamenávat si ty nejdůležitější hesla (Pospíšil, 2001, s. 146).

- **Periodický náslech**

Periodický náslech je oproti příležitostnému náslechu jednodušší. Studující jedinec sleduje pouze jeden obor. Snaží se pochopit jeho problematiku, zvyká si na lektora a jeho výklad. Periodický náslech vyžaduje stoprocentní pozornost ze strany posluchače. Přednáškový cyklus bývá velice rozlehlý, klíčové je tedy pochopení struktury a hierarchii témat a pojmů. I zde si může jedinec dělat stručné poznámky. Ve výkladu lektora se může objevit i část, která ještě nebyla zpracována literaturou. Poznámky z této části by měly být velmi podrobné (Pospíšil, 2001, s. 147).

3.2 Materiální výukové prostředky

Materiální výukové prostředky se zaměřují na dané předměty a jevy. Tyto prostředky mají také didaktickou funkci. Radíme sem učební pomůcky a technické prostředky.

3.2.1 Učební (didaktická) pomůcka

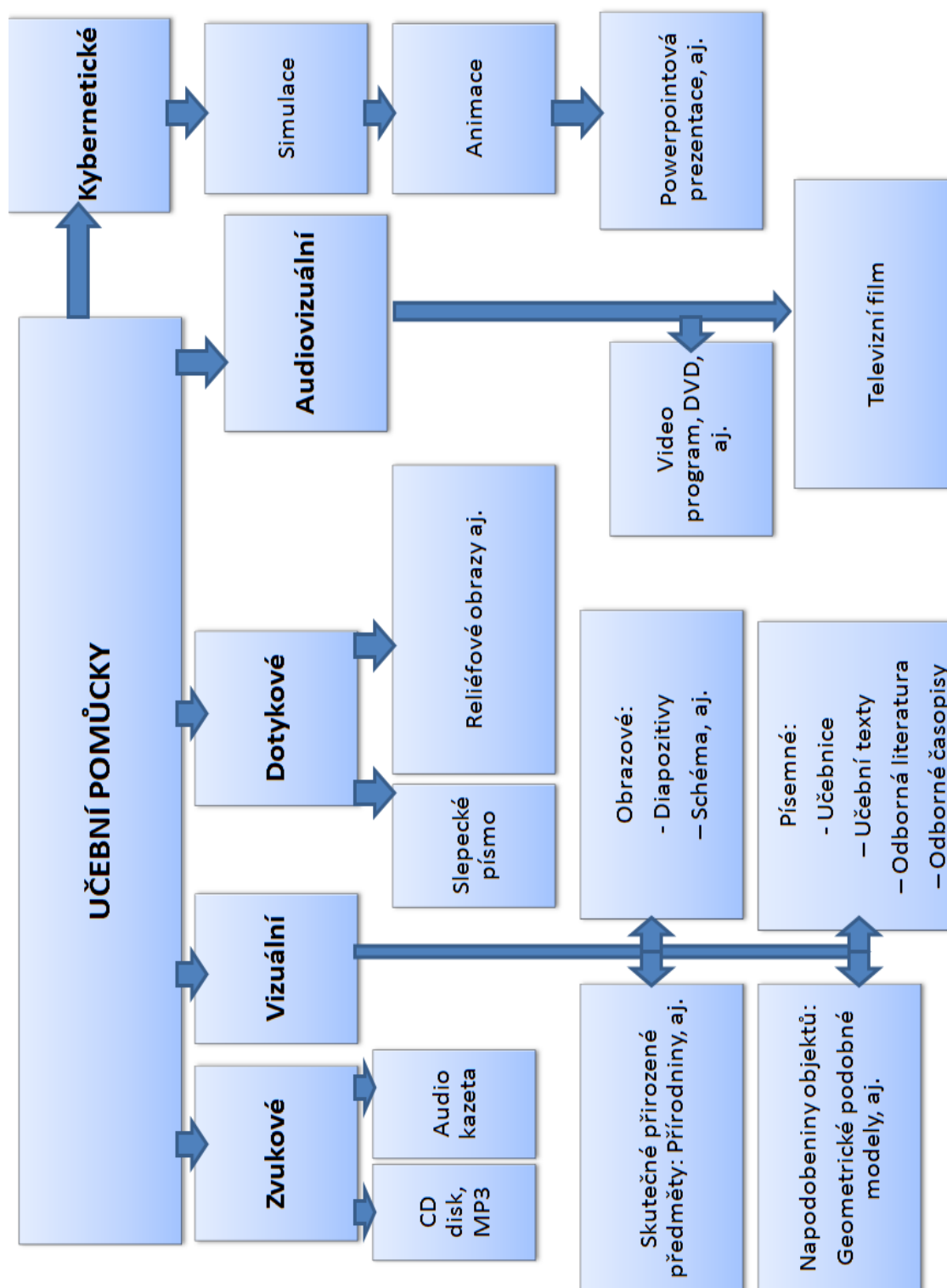
Didaktickou pomůckou označujeme materiální prostředek, který tvoří obsah studia. Nosí také didaktickou informaci o předmětech a jevech v technice i přírodě.

Tato pomůcka také podává obsah pomocí technického prostředku. Má přímý vztah k obsahu vzdělávání (Vaněček, 2008, s. 17).

Didaktické pomůcky vzbuzují zájem o probíranou látku, podporují stimulaci a motivaci, umožňují demonstraci, ilustraci a snazší pochopení probíraného učiva, simulaci a motivaci skutečnosti, navození bezprostředního dojmu (zejména v případě autentických předmětů), či zprostředkované zkušenosti evokací smyslového kontaktu, který usnadňuje zapamatování, fixaci a znovu vybavování demonstrovaného v žádoucích souvislostech a kontextu. Je vhodné, když jsou didaktické pomůcky jednoduché, názorné, srozumitelné. Jejich funkcí je informovat a motivovat (Barták, 2008, s. 99).

Učební pomůcky můžeme rozdělit dle následujícího schéma:

Obrázek 2: Rozlišení učebních pomůcek



Zdroj: Vaněček, D. *Informační a komunikační technologie ve vzdělávání*. Praha: ČVUT, 2008. s. 19.

ISBN 978-80-01-04087-4

Učební pomůcky dělíme na zvukové, vizuální, dotykové, audiovizuální a kybernetické. Volba pomůcek je vždy individuální, ale lze tvrdit, že nejčastěji se jedinci rozhodnou pro písemné, obrazové a zvukové.

- **Písemné pomůcky**

Tyto pomůcky (prameny) můžeme dále rozdělit na **periodickou** a **neperiodickou** literaturu.

Periodická literatura. Funkcí periodické literatury je zachování aktuálního stavu věci. Chybí zde však hloubka vypracování. Pomáhá nám se lépe orientovat v oboru. Do periodické literatury řadíme časopisy, noviny, sborníky i vědecké a odborné časopisy.

Neperiodická literatura. Zde nacházíme poznatkové soubory, které jsou již uspořádány do logických a věcných celků. Toto uspořádání může být pro studujícího jedince velmi výhodné. Negativem neperiodické literatury je fakt, že nesdělují nejnovější znalosti z oborů, protože jsou zde dlouhé výrobní termíny. Do neperiodické literatury řadíme učebnice, skripta a také naukové publikace pro veřejnost. Pro studujícího jedince je významné uspořádání obsahu a nakladatelská data. Nakladatelská data a obsah nám dovolují zjistit, čím se publikace zabývá, již na první pohled. Nakladatelská data sdělují autora knihy, vydavatele, ISBN (mezinárodní standardní číslo knihy) a rok vydání (Pospíšil, 2001, s. 138 – 139).

- **Obrazové pomůcky**

Obrazovými prameny chápeme různé grafy, výkresy, fotografie a schémata. Grafická zpracování často najdeme v periodické, či neperiodické literatuře, jelikož tvoří její organickou část.

- **Zvukové pomůcky**

Zvukové prameny jsou tvořeny magnetofonovým záznamem. Zvukové prameny najdou své uplatnění především při studiu cizích jazyků. V případě studia cizích jazyků bývají zvukové prameny často doplněny instruktivním textem.

Pospíšil (s. 140) doplňuje výčet ještě o další zajímavý pramen, a to o pomůcky pořizované studujícím.

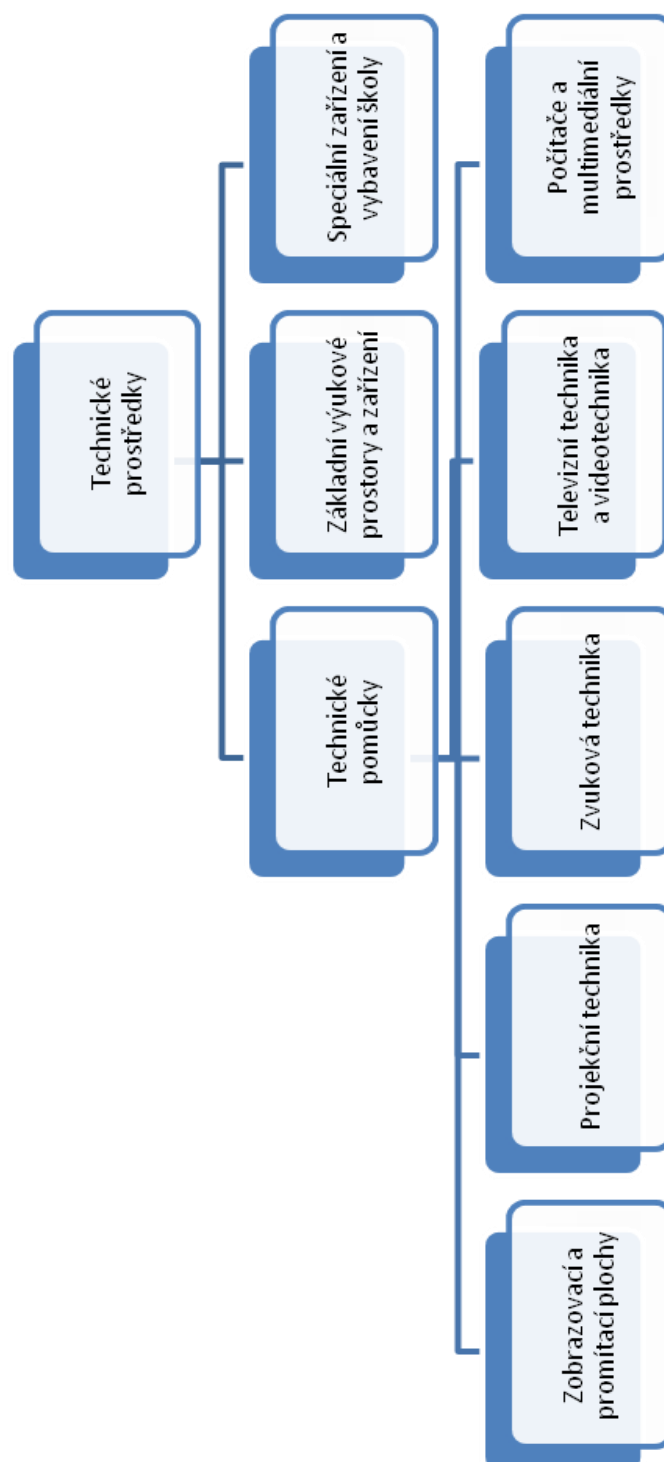
- **Pomůcky pořizované studujícím**

Tyto prameny vytvářejí specifickou část studijních materiálů. Řadíme sem výpisky z přednášek, zvukové záznamy a fotografie. Prameny pořizované studujícím zachycují realitu z pohledu studujícího jedince. Studující může pořizovat i další prameny – konspekty a excerpce. Už samotným pořízením záznamu napomáháme k lepšímu osvojení látky. Prameny pořizované studujícím mají velký význam především při přípravě na zkoušku. Slouží jako souhrn probírané látky, člení ji do přehledných celků a tím nám pomáhají s orientací v látce (Pospíšil, 2001, s. 140).

3.2.2 Technický prostředek

Technickým prostředkem nazýváme materiálně didaktický prostředek, který tvoří podmínky pro přenos předepsaného učiva studujícím jedincům. „*Prostředky didaktické techniky představují ve vztahu k učivu takové technické zařízení, které zprostředkuje účinnou prezentaci názorné pomůcky*“ (Barták, 2008, s. 101). Ve vztahu k obsahu má tedy sekundární funkci (např. data-projektor, jehož prostřednictvím se promítá prezentace vytvořená v nástroji MS Power Point). Můžeme sem zařadit výukové prostory či zařízení. Dále také speciální vybavení a zařízení (Vaněček, 2008, s. 17.).

Obrázek 3: Rozdělení technických prostředků



Zdroj: Vaněček, D. *Informační a komunikační technologie ve vzdělávání*. Praha: ČVUT, 2008. s. 18.

ISBN 978-80-01-04087-4

V následujícím textu se zaměříme na stručnou charakteristiku nejčastěji využívaných technických pomůcek.

Internet

Výuka často využívá toto moderní médium a to především k prezentaci obrazových, zvukových i audiovizuálních materiálů. Toto vše provádíme prostřednictvím monitoru nebo dataprojektoru. Dále můžeme internet a počítač využít pro distanční formu vzdělávání a e-learning.

Televize

I televize se za určitých podmínek stává didaktickou technikou. Pomocí TV můžeme transponovat diafilmy, filmy, neprůhledné a průhledné předlohy. Za nejúčinnější formu televizního sebevzdělávání se považuje sebevzdělávání se zpětnou vazbou. Nejčastěji ho využíváme jako formu distančního vzdělávání. V tomto případě TV program ilustračně doplňuje písemné opory, nebo funguje jako samostatný vyučovací proces. Všechny formy televizního vzdělávání jsou významné tím, že programy můžeme nahrát na video. V dnešní době je velmi populární i počítačová televize. Zařízení z uživatelského hlediska představuje symbiózu klasické televize, Internetu, přehrávače digitálních disků DVD, analogového videopřehrávače, telefonu a audiosystému. Počítačová televize má tedy ve vzdělávání široké využití (Andragogický slovník, online, cit. 2013-04-16b).

4 PROCES SEBEVZDĚLÁVÁNÍ

Podle Pospíšila (2001, s. 129) dělíme proces sebevzdělávání na stránku organizační, pedagogicko-didaktickou i pedagogicko-psychologickou.

4.1 Sebevzdělávání organizační

Sebevzdělávání organizační má pět fází:

- **Motivační fáze**

V motivační fázi sbíráme síly, rozhodujeme se, přemýšlíme o tom jak obohatit naši osobnost, práci a život. Může to být příležitostné shánění studijních materiálů, rozjímání o problému zatím bez jasného cíle a plánu. V této fázi přemýšlíme o pozitivěch a negativěch budoucího sebevzdělávání. Poté se rodí rozhodnutí.

- **Přípravná fáze**

Přípravná fáze konkretizuje naše záměry. Vytváří argumenty pro sebevzdělávání. Z argumentů dále vytváříme obsah a metody. V této fázi začínáme tvořit plán či harmonogram.

- **Studijní fáze**

Ve studijní fázi probíhá samotné sebevzdělávání. Využíváme materiální pomůcky a literaturu. Pracujeme dle našeho rozvrhu. Tato fáze slouží k poznávání zvoleného obsahu.

- **Závěrečná fáze**

V této fázi dochází k ověřování již dosažených výsledků. V praxi to tedy znamená vyhrazení času pro shrnutí výsledků, vypracování rozborů atd. V této fázi se můžeme setkat i se zkouškou.

- **Realizační fáze**

Tato fáze je vrcholem sebevzdělávání. Získané informace se snažíme uplatnit v praxi.

4.2 Sebevzdělávání pedagogicko-didakticky

Po stránce pedagogicko-didaktické je sebevzdělávací proces předmětem naší pozornosti nejen jako realizace cílů a osvojování obsahů, ale také jako soustava operací s obsahem. Můžeme rozlišit tři hlavní fáze s obsahem. Tyto fáze určují použité metody. Rozdělení fází:

- **Seznámení se s obsahem a jeho osvojování.**

Tuto fázi můžeme označit jako hlavní. Při seznamování se s používanou literaturou nastává nejprve seznámení rámcové a rozdělení textu na určité sekce, kterými budeme postupně procházet. Současně se snažíme porozumět novým termínům a pojmům. Poté přecházíme do fáze vlastního osvojování, které je založeno na opěťovaném pročitání textu. Při pročitání textu je nutné zapojit myšlenkovou činnost, mechanické pročitání textu je neúčinné (Pospíšil, 2001, s. 131).

- **Opakování a procvičování osvojeného obsahu**

Můžeme rozdělit na opakování prvotní a soustavné. **Prvotní opakování** používáme hned po osvojení. Opakujeme si danou látku v duchu, či polohlasem. Nejde o opakování doslovné, snažíme se porozumět textu a vyjádřit myšlenky svými slovy.

Soustavné opakování používáme tehdy, když je nutné znát text velmi detailně. Tímto způsobem můžeme opakovat i strukturu v heslech (pokud jde o rozsáhlou látku). Látku takto můžeme procvičovat i písemnou formou (Pospíšil, 2001, s. 131).

- **Ověřování osvojeného obsahu**

Slouží ke kontrole získaných vědomostí. Kontrolu můžeme provádět samostatně, ve dvojici, či ve skupině. Ověřování vědomostí samostatně je však značně komplikované, ale v dnešní době časté. Vhodné je porovnávat polohlasnou reprodukci s předem připravenou předlohou. Jedinec si tedy ještě před opakováním zhotoví otázky s odpověďmi a pak své odpovědi porovná

s předlohou. Dále je možné si otázky heslovitě vypracovat (dochází tedy i k lepšímu zapamatování látky) a po pár dnech si je zkusit přeříkat. Takto může vypadat příprava na zkoušku (Pospíšil, 2001, s. 131).

4.3 Sebevzdělávání pedagogicko-psychologicky

Učení lze označit jako proces, při kterém dochází ke změně osobnosti jedince. Jedinec také získává individuální zkušenosti. Při sebevzdělávání tyto zkušenosti jednotlivec získává dle svých vlastních pravidel, která se stávají také jeho zkušenostmi. V oblasti pedagogické psychologie můžeme rozlišit tyto základní druhy učení:

- **Senzomotorické učení**

Senzomotorickým učením nazýváme učení, které je prováděno bez výkladu. Slouží k učení návyků a dovedností. Senzomotorické (manuální) dovednosti získáváme spojením motorických prvků do funkčního celku. Tento typ učení se uplatňuje především ve výcviku. U sebevzdělávání se s ním však setkáváme jen zřídka. Bez konzultanta a instruktora může být toto učení časově náročné a zdoluhavé. Ve většině případů není vytvořena ani instruktivní literatura (Pospíšil, 2001, s. 132).

- **Verbální učení**

Verbální učení je mezi učením a v sebevzdělávání nejrozšířenější. Využívá se zde ve velké míře pamětní učení. Při verbálním učení se vytváření mezislovní spoje. Trvalost osvojených vědomostí (síla těchto spojů) je spojena s opakováním.

- **Pojmové učení**

Pojmové učení příznivě působí na myšlení pomocí logických operací. Při sebevzdělávání využíváme především dva procesy. Proces tvoření pojmů a proces jejich osvojování. Při procesu tvoření pojmů pracujeme s analýzou a syntézou. Musíme tedy umět zobecnit a rozlišit věci, procesy a jevy, abychom si

daný pojem správně osvojili. Pokud se nám toto nepovede, musíme zůstat u verbálního učení (Pospíšil, 2001, s. 133).

- **Učení řešením problémů**

Tento druh učení je velmi náročný, neboť jedinec musí sám najít cestu k řešení. Nejprve tedy musí vytvořit hypotézy, sehnat nutné informace, prozkoumat vztahy a závislosti mezi věcmi a jevy, vytyčit pravidla. Toto učení končí důkazem správného řešení. Nejlepším postupem je rozložení problému na funkční složky, které pak jedinec řeší postupně. Nejzávažnější částí je analýza problému, jelikož pro praktickou část analýzy je nutno klasifikovat aktuální stav. Poté můžeme použít klasické studijní postupy (Pospíšil, 2001, s. 133).

5 SPECIFIKA SEBEVZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Populace stárne, lidé se dožívají stále vyššího věku a je důležité, co nejdéle udržet aktivní život. Jak je již zmíněno v úvodu, sebevzdělávání je důležité, abychom udrželi krok s dobou. Dvojnásob to platí u seniorů – nárůst nových technologií, technických výrobků a nových informací, se kterými se každodenně setkávají, vyžaduje soustavné učení se novým věcem - sebevzdělávání se. A to i přesto, že většina seniorů už není v dobrém tělesném a duševním stavu. Proces učení se proto musí lišit od učení v aktivním věku. *„Učivo se již obtížně osvojuje, nemá – li logickou strukturu a praktický dopad. Krátkodobá paměť přestává fungovat a dlouhodobá paměť ukládá výběrově. Dochází ke zhoršení mechanické paměti, proto je nutné se zaměřit na paměť logicko-smyslovou. Procvičování a upevňování nového potřebuje ve stáří více času“* (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 54). Učení se musí rozdělit na jednotlivé fáze, krok za krokem dávat stručné instrukce a tím tak dosáhnout zdokonalení dovedností v nových pracovních činnostech např. ovládání mobilního telefonu, počítače (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 54). Proto je důležité, aby seniory v procesu sebevzdělávání někdo vedl, podporoval a motivoval. Také je potřeba pochvala a zdravá soutěživost. Zde mají významnou úlohu vzdělávací instituce, zařízení a organizace - např. Univerzity třetího věku.

Odchod do důchodu a s ním související změny, může znamenat ztrátu sociálních jistot, změnu životních podmínek a úbytek sociálních kontaktů, to znamená omezení aktivity (Mühlpachr, 2004, s. 138). Může se stát, že senior ztratí smysl života, nastane u něj pocit prázdnoty a zbytečnosti. V tomto životním období jsou vzdělávací aktivity považovány za jeden z nejdůležitějších faktorů udržení kvality života v důchodovém věku. Sebevzdělávání seniorům pomáhá při hledání nových jistot, nových životních postojů a hledání nového smyslu života (Palán, Langer, 2008, s. 64). Dále pomáhá udržovat v pohotovosti intelektuální a kognitivní funkce. Přispívá k upevnění fyzického a duševního zdraví, k posilování sebedůvěry a celkově přispívá k životní spokojenosti (Mühlpachr, 2004, s. 141).

Sebevzdělávání seniorů „je prioritně ovlivňováno skutečnými zájmy jednotlivce, poznatky a praktickými zkušenostmi, kterých nabyl v předchozích etapách života“ (Bočková, 2000, s. 39).

Sebevzdělávání seniorů je zaměřené na získávání nových poznatků soustředujících se na rozvoj a kultivaci osobnosti a na podporu přizpůsobování se měnícím životním podmínkám (Bočková, 2000. s. 41).

„Senioři jako cílová skupina vzdělávání představují značně různorodou skupinu. Jsou mezi nimi velké rozdíly v psychických a kognitivních schopnostech, intelektuálních dovednostech, zájmech a potřebách atd.“ (Bočková, 2000. s. 41). Tak jako vzdělávání dětí a mládeže nebo dospělých má svá specifika, tak i pro cílovou skupinu seniorů existují specifické cíle, funkce, obsahy, metody a formy vzdělávání.

5.1 Základní cíle a funkce autoedukace seniorů

Cílem autoedukace seniorů je rozvoj jejich schopností, obohacení znalostí a rozvoj osobnosti. Úsilí o seberealizaci ale ve starším věku vypadá jinak než za aktivního života. Vzrůstá potřeba klást větší důraz na vnitřní smysl činnosti, na duchovní stránkužití. Mnoho seniorů proto začíná s dalším studiem i tzv. „na stará kolena“ (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 63).

Cílem a smyslem autoedekuce seniorů je zejména:

- „Kultivace života a jeho obohacování;
- pochopení vývojových úkolů seniorského věku a usnadnění adaptace na změněný způsob života;
- udržování tělesné i duševní aktivity;
- pomoc při orientaci v dnešním rychle se měnícím světě“ (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 64).

V literatuře se setkáváme s různými možnostmi členění funkcí, každý autor tyto funkce člení dle různých hledisek, např. Livečka, Bočková, Palán.

Petřková, Čornaničová (2004, s. 63) člení funkce podle dvou primárních aspektů:

Funkce podle **hlavního cíle** autoedukace a funkce podle **specifického zaměření** autoedukace.

Funkce podle hlavního cíle autoedukace dělíme na:

- **Vzdělávací** – jsou zaměřené hlavně na získávání poznatků, informací, osvojování dovedností.
- **Kulturně kultivační** – rozvíjejí osobnost člověka prostřednictvím umění, kultury, pohybové výchovy, pěstování koníčků apod.
- **Sociálně psychologické** – zabývají se udržení přiměřené kvality života v oblasti sociálních vztahů a psychického rozvoje, snaží se jedince připravit na omezení, která jsou se stárnutím přirozeně spojeny (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 64).

Funkce podle specifického zaměření autoedukace. Výčet těchto funkcí je mnohem širší než autorka uvedla. Pro ilustraci vybrala jen některé funkce.

- **Preventivní** – zahrnuje různá opatření a aktivity, které za předpokladu, že jsou prováděny s předstihem, pozitivně ovlivňují průběh stárnutí a kvalitu života ve stáří.
- **Aktivizační** – pomáhá k začlenění do společnosti, k pocitu důstojnosti a životní spokojenosti.
- **Mezigeneračního porozumění** – zaměřuje se na zlepšení mezigeneračního porozumění a na prevenci napětí mezi generacemi (Petřková, Čornaničová 2004, s. 64 - 65).

5.2 Obsahové zaměření autoedukace seniorů

Obsah je podstatným prvkem každé edukace, tedy i seniorské. Musí odpovídat edukačním záměrům a respektovat potřeby starších lidí. Senioři dávají přednost obsahu, který se jich dotýká a odpovídá jejich zájmům, nebo tomu, který se shoduje s jejich studijními, umělecko-tvořivými a jinými zájmy či touhami z mládí.

Při práci s obsahem je důležité respektovat určité principy postupu, které pomohou transformovat poznatky do didaktické podoby. Obsah vzdělávání musí mít vztah k situaci studentů-seniorů, má být orientovaný na učební činnosti, měl by být strukturovaný a je vhodný, když jsou jeho součástí modelové příklady (Petřková Čornaničová, 2004, s. 65 - 66).

5.3 Faktory ovlivňující proces učení seniorů

U starších lidí je získávání zkušeností limitováno jejich schopnostmi, zdravotním stavem a také sociální realitou, ve které žijí. V jakémkoliv věku je proces učení a jeho průběh ovlivňován řadou faktorů či podmínek. V této souvislosti rozlišujeme **subjektivní** (vnitřní) a **objektivní** (vnější) podmínky učení.

Subjektivní podmínky učení v seniorském věku souvisejí s osobností konkrétního seniora. Rozlišujeme kognitivní (intelektové schopnosti, poznávací styly, styl učení), afektivní (postoje, motivace, potřeby a zájmy), fyzické (věk, pohlaví, zdravotní stav) a sociální a sociokulturní (vzdělanostní úroveň, status, rodinná situace).

Nutná je rovněž **motivace** seniorů k účasti na autoedukačních aktivitách, cílíme na kognitivní potřeby a zájmy (jejich potřebu rozšířit, doplnit či prohloubit stávající poznatky, získat nové poznatky nebo se orientovat v současném společenském dění), sociální potřeby (kontakt s vrstevníky, orientace se v současném společenském dění apod.), potřeba aktivity, produktivnosti, smysluplné činnosti, potřeba být užitečný, kompenzovat pocíťované nedostatky, a to jak ve sféře intelektuální, tak emocionální, včetně potřeby seberealizace (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 68).

K **objektivním** podmínkám ovlivňující proces učení patří zejména charakteristiky:

- „*Učiva (obsah, rozsah, jeho obtížnost, metody zprostředkování);*
 - *vzdělavatelů a organizátorů (osobnostní a profesní kompetence);*
 - *realizační prostředí (materiální vybavení, hygienické normy, dostupnost aj.)*
- (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 69).

Eventuálními bariérami autoedukace seniorů se mohou stát jak subjektivní, tak objektivní podmínky.

5.4 Metody autoedukace seniorů

Patří sem zejména metody výkladové, metody dialogické, metody řešení problémů v malých skupinách a metody výcvikové.

Výběr metod (metodických postupů) je ovlivňován několika faktory: vzdělávacím cílem a obsahem, schopností seniorů se učit, heterogeností studijních skupin, přístupem ke vzdělávání, ochotou participovat, časovými a materiálními podmínkami, osobností vzdělavatele.

Z hlediska efektivity autoedukace jsou účinné zvláště ty metodické postupy, které podněcují motivaci účastníků z řad seniorů, zajišťují jejich aktivní účast, respektují jejich individualitu a specifický styl učení, zabezpečují zpětnou vazbu a umožňují využití získaných poznatků v praxi (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 70).

- **Výkladové metody**

Nejběžnější a nejtypičtější metodou vyučování je přednáška. Jako doplňující prostředek přednášek může být využívána diskuse nebo ilustrace. Při přípravě přednášek pro seniory je nutné, aby organizátoři dbali zejména na jasné vymezení cíle, na postup a logiku výkladu, a na využití audiovizuálních prostředků. Dále na častější opakování důležitých myšlenek a jejich shrnutí v závěru. Při přednáškách pro seniory je významná i hlasitost řeči a její tempo (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 70).

- **Dialogické metody**

Podstatou dialogické metody je komunikace mezi vzdělavatelem a účastníky z řad seniorů. Nejčastěji využívanými metodami jsou rozhovor a diskuze.

- **Metody řešení problémů v malých skupinách**

Problémová situace, kterou předkládáme seniorům k řešení, by měla být blízká realitě, přiměřeně náročná a srozumitelná, a měla by se opírat o jejich životní zkušenosti.

- **Výcvikové metody**

Tyto metody uplatňujeme především při aktivitách vyžadujících motorické a senzomotorické dovednosti. Osvojování těchto dovedností je ovlivňováno věkem, funkčním stavem účastníků a vnějšími podmínkami, v nichž výcvik probíhá.

Při realizaci výcviku je vhodné dodržovat postup podle jeho jednotlivých fází:

Začínáme fází orientační – přípravnou, v níž vytváříme obraz a plán určité dovednosti s využitím názorné ukázky a slovní instrukce. Následuje fáze počátečního vykonávání činnosti, v níž upřesňujeme a doplňujeme informace, přičemž klademe důraz na kontrolu i sebekontrolu prováděných operací. A fáze dalšího opakování činnosti, kdy rozebíráme chyby. Poté následuje opakování názorné ukázky s doplňující instrukcí (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 71).

5.5 Formy autoedukace seniorů

Vzdělávání seniorů je součástí konceptu celoživotního učení, v jehož systému vzdělávání seniorů probíhá v podobě neformálního (kurzy, přednášky, Univerzity třetího věku) a informálního (rozhlas, televize) vzdělávání.

5.5.1 Univerzity třetího věku (U3V)

„Univerzity třetího věku jsou zaměřeny na zájmové vzdělávání, které je od začátku projektované s ohledem na specifickou cílovou skupinu – seniory. U3V představují instituce, které starším občanům poskytují neucelené studium vysokoškolské úrovně v nejrůznějších oborech“ (Bočková, 2000, s. 44).

Univerzity třetího věku si zejména kladou za cíl poskytování nových poznatků z nejrůznějších oblastí života na úrovni současného vědeckého poznání, podněcování samostatné vzdělávací aktivity studujících - například zpřístupněním studoven a knihoven, podporou pozitivního sebehodnocení, sebeúctou seniorů prostřednictvím vzdělávacích aktivit a prožívání úspěchu.

Přispívají k tomu, aby senioři přijímali svůj život i sebe sami pozitivně, s nadhledem a vyrovnaně, a vytvářejí podmínky pro to, aby starší občané neztráceli kontakt s mladou generací a novými společenskými podmínkami života.

Nabídka studijních oborů na U3V je velmi rozmanitá. Obsah studia odpovídá zaměření příslušné vysoké školy, která U3V zabezpečuje. Účastník se může, ale nemusí podrobovat zkouškám, zápočtům či vypracování písemných úkolů (Bočková, 2000, s. 44).

Koncepce studia seniorů na U3V se dá rozdělit do dvou kategorií, které se většinou vzájemně prolínají. První koncepce je tvořena jednotlivými vzdělávacími kurzy, z nichž si posluchač vybírá jen ty, které ho nejvíce zajímají. Délka kurzů se pohybuje v rozmezí jednoho až šesti semestrů. Druhá koncepce představuje ucelený vzdělávací dvouletý či tříletý cyklus, kde účastník prochází jednotlivými stupni tematicky zaměřeného studia. Kurzy jsou orientovány na teoretické znalosti i praktické dovednosti. Kurzy jsou převážně realizovány formou přednášek, seminářů či exkurzí. Výuka probíhá nejčastěji jednou týdně nebo v bloku o víkendech.

Účastníkem U3V se může stát každý občan, který dosáhl důchodového věku (výjimku tvoří invalidní důchodci). U většiny kurzů bývá podmínkou pro přijetí středoškolské vzdělání s maturitou. V některých případech může být podmínka středoškolského vzdělání prominuta.

Lekce U3V jsou ve většině případů bezplatné – posluchači uhradí jen tzv. zápisné nebo vstupní poplatek. Výši poplatku stanovují pořádající fakulty. Na konci každého kurzu nebo cyklu dostane účastník osvědčení o absolutoriu. Osvědčení bývá vystaveno na základě závěrečné zkoušky nebo jen pravidelné docházky. Osvědčení není dokladem kvalifikace.

5.5.2 Virtuální univerzita třetího věku (VU3V)

„Virtuální Univerzita třetího věku představuje novou moderní alternativu ke klasické prezenční přednáškové výuce U3V“ (Univerzita třetího věku a virtuální U3V, online, cit. 2013-05-11).

Výuka je speciálně navržena a upravena pro cílovou skupinu seniorů. V této formě studia jsou využívány nové komunikační technologie a internet.

Cílem VU3V je umožnit vzdělávání na vysokoškolské úrovni seniorům, kteří se z nějakého důvodu nemohou účastnit prezenčního studia na U3V.

Systém výuky probíhá prostřednictvím přednášek vysokoškolských lektorů (natočených na video), které se díky internetu dostanou všude tam, kde je dostupný internet – do knihoven, škol, informačních středisek, klubů seniorů a podobně. Studium organizuje vyškolený lektor. *„Virtuální výuka U3V zahrnuje skupinové přednášky, samostatnou práci, komunikaci s lektorem a další aktivity. Tato forma výuky je chápána jako další možná forma distančního seniorského vzdělávání“* (Virtuální univerzita třetího věku, na které může studovat opravdu každý senior, online, cit. 2013-05-11).

Účastníkem studia se může stát senior se statutem důchodce, invalidní důchodce bez rozdílu věku a osoby kategorie 50+. Podmínkou ke studiu je registrace účastníka, v konzultačním středisku (v každém kraji jich je několik), na základě písemné přihlášky a zaplacení studijního poplatku.

Poté se senior účastní přednášek a dodržuje daná pravidla konzultačního střediska. *„Svůj zájem o studium dokládá účastí na přednáškách, aktivní účastí při diskuzích k přednáškám a vypracováním jak společných dílčích testů, tak i samostatného testu po každé přednášce a celkového závěrečného testu“* (Univerzita třetího věku a virtuální U3V, online, cit. 2013-05-11).

Po úspěšném ukončení každého semestru senior získává pamětní list. Po ukončení všech šesti semestrů senior obdrží certifikát o absolutoriu VU3V. Pokud má senior po skončení virtuálního kurzu dále zájem o studium, může pokračovat v dalších zvolených tématech.

Největší pozitivum VU3V shledáváme dostupností studia. Další výhodou, kterou přináší studium, je rozvíjení počítačové a informační gramotnosti seniorů. Hlavní didaktická přednost virtuálních kurzů spočívá v možnosti opakování, což je důležité zejména pro seniory. Přínosem virtuální výuky pro seniory je také dobrý pocit z plnohodnotně stráveného času, budování jejich pocitu sebeúcty, úspěšnosti v rodině a u přátel. Má to i sociální aspekt, účastníci stejné generace se pravidelně setkávají při skupinové výuce, takže si nejen rozšiřují své teoretické vědomosti, ale mají také prostor pro sdílení obyčejných praktických zkušeností, diskuzi a neformální rozhovory o dalších tématech (Virtuální univerzita třetího věku, na které může studovat opravdu každý senior, online, cit. 2013-05-11).

5.5.3 Akademie třetího věku (A3V)

Slouží seniorům zejména v těch oblastech, kde nejsou sídla vysokých škol. Činnost Akademie třetího věku zaštiťují různé organizace (např. Český červený kříž) a instituce. Výuka se přizpůsobuje místním potřebám a individuálním zájmům seniorů.

„Pro akademie třetího věku jsou typické vzdělávací cykly jednosemestrální i vícesemestrální, ale také krátkodobé studijní programy. Vedle přednášek a diskusí se uplatňují i další aktivity, jako např. exkurze, pohybové turistické programy, práce v zájmových kroužcích, tematické vycházky“ (Bočková, 2000, s. 45).

Obsahové zaměření studijních programů je orientováno např. na občansko-sociální vzdělávání, kulturu, historii, literaturu, umění, ekologii, cvičení.

Účastníkem studia se mohou stát lidé, kteří dosáhli věkové hranice nároku na starobní důchod nebo se jí přiblížili. Studium na A3V není podmíněno dosažením určité úrovně vzdělání. Účastníci neskládají žádné zkoušky a potvrzení o absolvování studijního programu se vydává na základě prezence.

5.5.4 Univerzita volného času

Jde o formu systematického zájmového studia pro všechny věkové kategorie. Neplatí zde žádná omezení pro vstup. Dává šanci studovat všem, kteří sice mají dostatek volného času, ale nemají dostatek peněz. Vybrané kategorie studentů platí jen symbolické zápisné (Bočková, 2000, s. 46).

5.5.5 Kluby seniorů

Kluby seniorů tvoří spolky starších občanů, kteří mají zájem společně trávit volný čas s ostatními. Tyto kluby napomáhají rozvíjet osobní zájmy seniorů a uspokojovat potřeby vzájemného kontaktu. Činnosti v těchto klubech bývají pestré a především orientované na přání seniorů. Většinou se pořádají přednášky a besedy na různé téma, odborné semináře, ale i výlety, návštěvy kulturních akcí atp.

5.5.6 Rozhlasové akademie celoživotního vzdělávání (RACV)

Zajímavou alternativou vzdělávání seniorů je Rozhlasová akademie celoživotního vzdělávání. Jde o pořad s dlouhou tradicí, který před několika lety plynule navázal na vysílání s názvem Rozhlasová akademie třetího věku. Nezměnil se však jen název, ale i zaměření. Nyní se účastníkem RAVC může stát každý.

Obsahem RACV jsou čtyř až šestidílné cykly. Posluchač každého cyklu může získat osvědčení o absolvování rozhlasového kurzu. Podmínkou je, do měsíce po skončení cyklu odpovědět souhrnně a správně na kontrolní otázky, které následovaly po každém vysílacím dílu. Otázky si lze zpětně dohledat na webových stránkách Českého rozhlasu. Studium lze zahájit jednoduše – poslechem. Posluchač se nemusí nikde předem přihlašovat, neskládají se žádné přijímací zkoušky a ověřování znalostí je zcela dobrovolné (Vzdělávejte se poslechem rozhlasu, online, cit. 2013-05-11).

6 KVANTITATIVNÍ ŠETŘENÍ

Autorka si pro praktickou část práce zvolila za cílovou skupinu seniory, žijící ve městě Mnichovice. (V Mnichovicích žije přibližně 3200 obyvatel z toho je cca 650 obyvatel nad 60 let.) Autorka zvolila tuto lokalitu pro realizaci kvantitativního šetření z důvodu, že v tomto městě žije, a problematika vzdělávání seniorů jí není lhostejná. Pokládá za důležité zjistit, jak jsou senioři aktivní či pasivní v sebevzdělávání. Zda jsou spokojeni s tím, jaké možnosti jim v oblasti sebevzdělávání poskytuje klub seniorů, město, či jiné organizace a instituce.

Původním záměrem bylo provést kvantitativní šetření s použitím dotazníkové metody v klubu seniorů. Od tohoto záměru autorka upustila pro nedostatek respondentů, kteří tento klub navštěvují.

Toto zjištění může pomoci vedení klubu seniorů při sestavování další nabídky vzdělávacích aktivit. A taktéž vedení města v případě zájmu o vytváření podobných či nových aktivit pro občany – seniory.

6.1 Cíl a metodika kvantitativního šetření

Kvantitativní šetření bylo zaměřeno na sebevzdělávání seniorů v Mnichovicích. Cílem šetření bylo zjistit, jakou formou se senioři sebevzdělávají. A jaká je jejich spokojenost s nabídkou vzdělávacích aktivit v místě bydliště. Šetření bylo realizováno formou ankety. Dále bylo kombinováno s výběrovými rozhovory s respondenty.

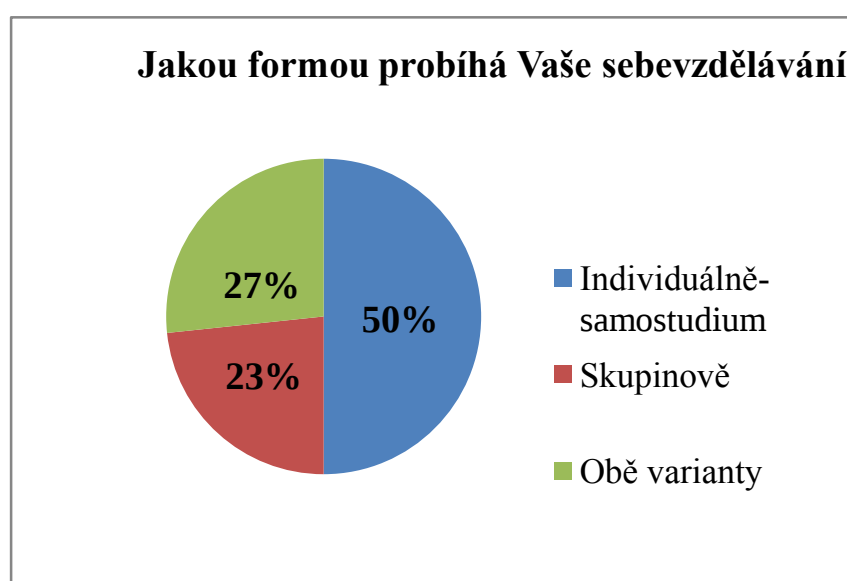
6.2 Charakteristika respondentů

Anketní otázky (viz příloha č. 1) byly pokládány respondentům žijícím v Mnichovicích. Podmínkou byl důchodový věk respondentů. Ankety se zúčastnilo 30 respondentů, z toho bylo 22 žen a 8 mužů. Anketa i výběrové rozhovory byly zcela dobrovolné a anonymní.

6.3 Vyhodnocení ankety

Respondenti odpovídali celkem na pět otázek týkajících se sebevzdělávání. Poté, co autorka vyhodnotila anketu, pro větší přehlednost, zpracovala odpovědi do grafů. Každý graf doprovází slovní popis.

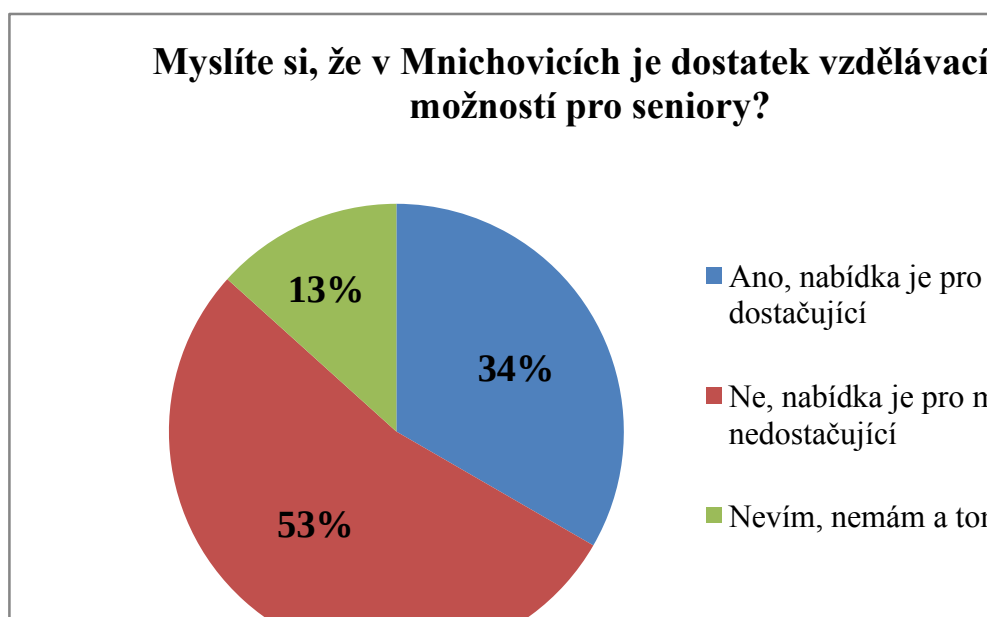
Graf 1: Sebevzdělávání



Zdroj: vlastní práce

U poloviny respondentů probíhá sebevzdělávání formou individuální – samostudiem. Zde převládají sebevzdělávací aktivity jako četba literatury, luštění křížovek, sledování naučných pořadů v televizi atp. 23 % respondentů preferuje skupinové sebevzdělávání, což zahrnuje Univerzity třetího věku, Univerzity volného času a kurzy různého zaměření. Logicky se nám nabízí třetí možnost, která spojuje předchozí varianty, toto řešení preferuje 27 % seniorů.

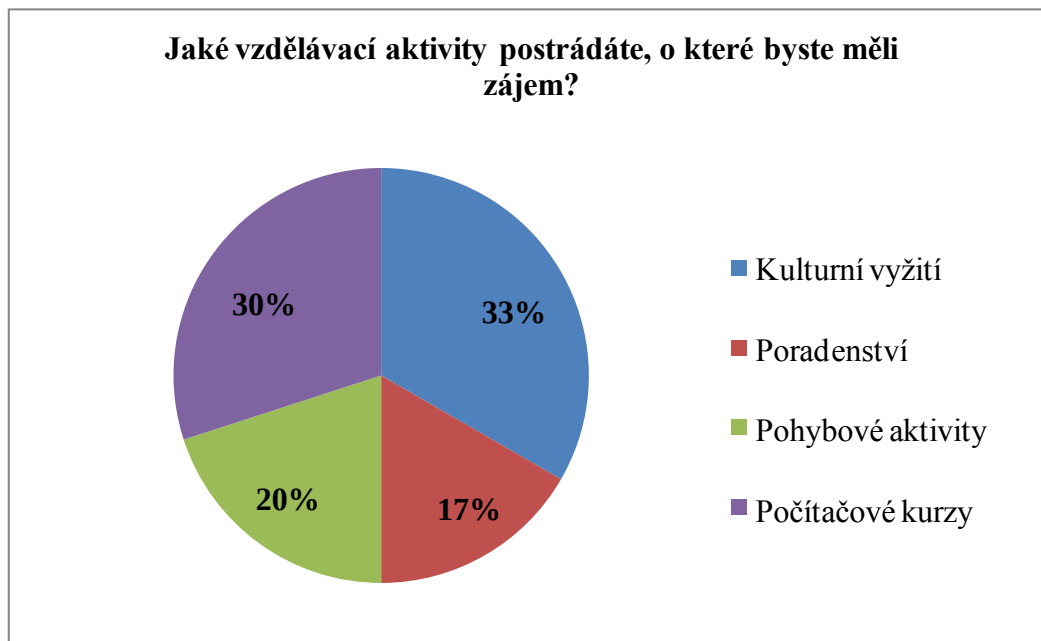
Graf 2: Vzdělávací možnosti



Zdroj: vlastní práce

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 53 % dotazovaných respondentů je nespokojeno. V Mnichovicích pro ně není dostatečná nabídka vzdělávacích možností. Autorka později zjistila, že senioři, kteří nejsou spokojeni s nabídkou vzdělávacích aktivit a nejsou omezeni (například zdravotně nebo finančně, dojíždějí za vzděláváním a také kulturou do Prahy. Pro 34 % seniorů je nabídka dostatečující a 13 % nemá přehled o možnostech vzdělávání.

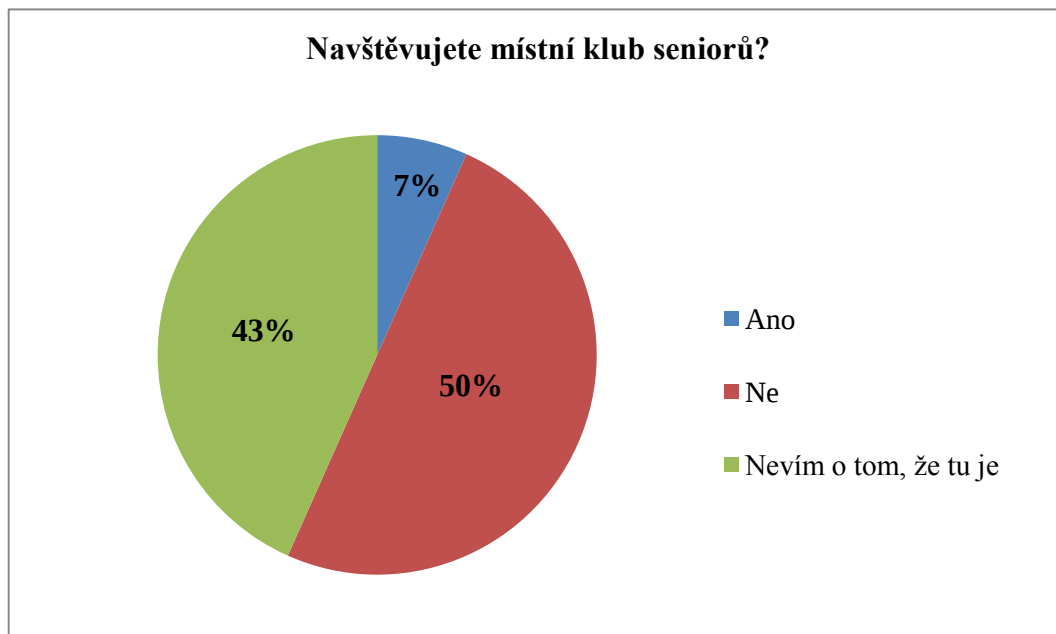
Graf 3: Vzdělávací aktivity



Zdroj: vlastní práce

Jaké vzdělávací aktivity postrádáte, o které byste měli zájem? Tato otázka byla otevřená. Autorka rozdělila odpovědi jednotlivých respondentů do následujících čtyř kategorií. Za prvé: Kulturní vyžití (koncerty, divadla, výstavy), na této kategorii se shodlo nejvíce respondentů, celých 33%, nabídka kulturních aktivit je v Mnichovicích celkově nezajímavá. Za druhé: Poradenství (sociální, právní a životní styl), 17% seniorů v Mnichovicích se shodlo na tom, že poradenství potřebuje spíše příležitostně, protože se ve většině případů radí se svými potomky, a to jim vyhovuje. Za třetí: Pohybové aktivity (plavání, kondiční cvičení), plavání je pro seniory obzvláště doporučovanou aktivitou, avšak Mnichovice nedisponují bazénem, který by mohl být zároveň využit i pro širokou veřejnost. O zvýšení nabídky pohybových aktivit v Mnichovicích stojí 20% seniorů. Za čtvrté: Počítačové kurzy jsou v dnešní době seniory velmi vyhledávanou aktivitou. 30% respondentů by uvítalo možnost získat základní počítačovou gramotnost.

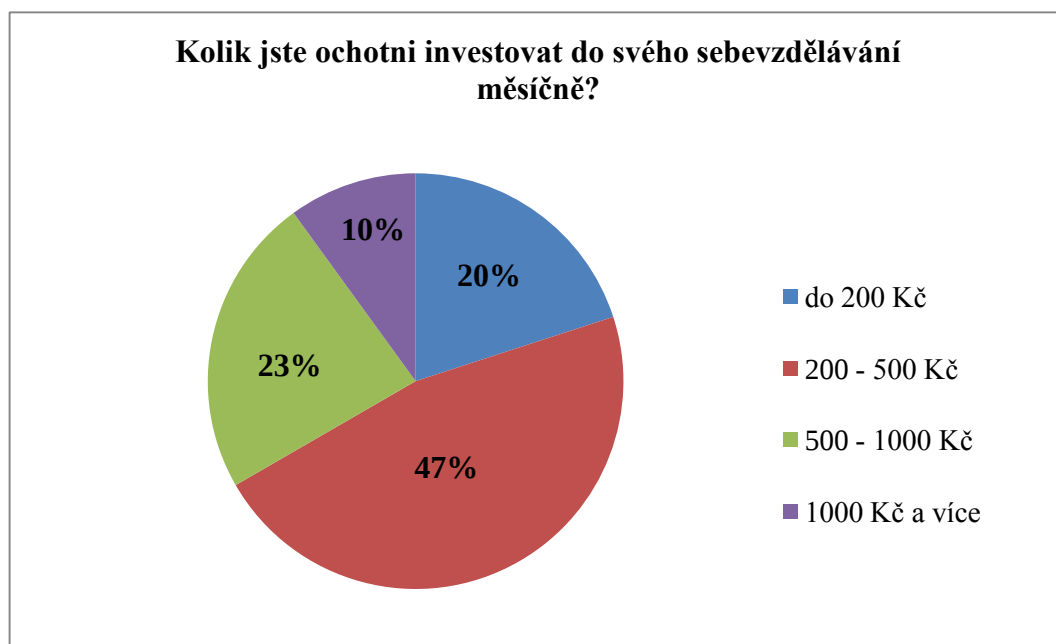
Graf 4: Klub seniorů



Zdroj: vlastní práce

Předposlední otázka v anketě zjišťovala, zda-li respondenti navštěvují místní klub seniorů. Pouze 7 % odpovědělo ano. Celých 50 % odpovědělo, že klub nenavštěvují. A 43 % odpovědělo, že o klubu neví. Autorka se domnívá, že příčinou nízké návštěvnosti klubu seniorů je malá informovanost o činnosti klubu.

Graf 5: Finanční prostředky



Zdroj: vlastní práce

K tomu, aby mohl klub seniorů, město či jiné instituce a organizace zřídit vzdělávací a zájmové aktivity pro seniory, je zapotřebí vědět, kolik jsou ochotni zmínění senioři investovat sami do sebe. Výše uvedený graf řeší tuto problematiku. Respondenti se ve většině přiklání k částce ve výši 200-500 Kč měsíčně. Při řešení problematiky dostupnosti vzdělávacích a zájmových aktivit jsou ostatní varianty financování pro město a klub seniorů bezpředmětné.

Shrnutí výsledků

Na základě ankety bylo zjištěno, že senioři v Mnichovicích jsou aktivní a mají zájem se zapojit do případných sebevzdělávacích a zájmových aktivit. Současná situace je taková, že u seniorů převažuje individuální sebevzdělávání. To může být jak z důvodu nedostatečné nabídky kurzů, finančních prostředků nebo z nezájmu studovat kolektivně. Pokud je město nebo klub seniorů ochoten více komunikovat s místními seniory, je jednoduché zjistit, jaké jsou jejich zájmy a v jakém oboru se chtějí vzdělávat. Na základě domluvy poté není problém zřídit kurzy, o které je největší zájem. Tímto průzkumem bylo zjištěno, že pokud by ve městě Mnichovice bylo zřízeno více kulturních příležitostí pro seniory, popřípadě kurz základní počítačové gramotnosti, byl by o ně zájem, tudíž financování není největší problém.

6.4 Výběrové rozhovory

Autorka vybrala pět rozhovorů s respondenty, kteří odpovídali již v anketě. Tyto rozhovory slouží k dokreslení charakteristiky zpovídaných osob.

Respondentům bylo položeno 5 otázek:

1. Co děláte pro „zpomalení stárnutí“?
2. Jaké máte zájmy?
3. Myslíte si, že celoživotní vzdělávání a učení se, je v dnešní době nutností?
4. Jak nejčastěji probíhá vaše sebevzdělávání?
5. Navštěvujete místní klub seniorů?

Důchodkyně, 73 let

1. Co děláte pro „zpomalení stárnutí“?

Po odchodu do důchodu jsem si uvědomila, že jak budu rychle stárnout, záleží jen na mně. Je nutné zaměstnávat mozkové závity četbou, studiem a pohybovat se.

2. Jaké máte zájmy?

V mládí a středním věku jsem měla hodně zájmů, na které jsem vzhledem k zaměstnání (zdravotní sestra) a péči o rodinu neměla čas, a tak se to snažím vynahradit nyní. Hlavně čtu, často navštěvuji divadelní představení, koncerty a snažím se cestovat do hor i k moři. Také ráda pracuji na zahradě a starám se o pravnoučata.

3. Myslíte si, že celoživotní vzdělávání a učení je v dnešní době nutností?

Určitě. Člověk musí mít přehled o současném dění.

4. Jak nejčastěji probíhá vaše sebevzdělávání (individuálně, skupinově)?

Chodím na přednášky univerzity volného času. Jednak abych si splnila to, co mě zajímá, a hlavně abych si zaměstnala mozkové závity. Absolvovala jsem v několikaletém studiu přednášky z psychologie, zdravotvědy, architektury a dějin. Dělán si poznámky, ze kterých si doma opakuji.

Přednášky jsou vedeny vysoce erudovanými přednášejícími, vesměs vysokoškolskými učiteli. Byla jsem překvapena, jak velký je zájem lidí (převážně žen) v seniorském věku. Nejstarší posluchačce je devadesát čtyři let. Návštěva studia pro mě splňuje i roli společenskou.

5. Navštěvuje místní klub seniorů?

Ne. Byla jsem tam jen jednou a nelíbilo se mi tam, žádné zajímavé aktivity, nic. Je to spíš o tom že se tam sejdou důchodkyně na kávu a hrají žolíky. To je pro mě ztráta času.

Důchodce, 76 let

1. Co děláte pro „zpomalení stárnutí“?

Sice jsem už v důchodu, ale stále pracuji jako vysokoškolský učitel (katedra ochrany životního prostředí) a etabluji se ve vědecké práci. Má práce a zájmy udržují můj život stále aktivní.

2. Jaké máte zájmy?

Mým velkým celoživotním koníčkem nebo spíš koněm je myslivost. (Píše do časopisů).

3. Myslíte si, že celoživotní vzdělávání a učení se, je v dnešní době nutností?

Nezbytnou nutností, protože tok informací je důležitý, aby se člověk orientoval. Bez toho bych nemohl existovat.

4. Jak nejčastěji probíhá vaše sebevzdělávání (individuálně, skupinově)?

Moje sebevzdělávání probíhá zásadně individuálně na základě studia odborné literatury a odborného vědeckého tisku.

5. Navštěvuje místní klub seniorů?

Ne. Co bych tam dělal?

Důchodkyně, 70 let

1. Co děláte pro „zpomalení stárnutí“?

Především pracuji. Jsem průvodkyně a provádím cizince po památkách naší vlasti. Také cvičím jógu. Mám ráda kontakt s mladými lidmi, ráda s nimi komunikuji, myslím, že to také přispívá ke zpomalení stárnutí.

2. Jaké máte zájmy?

Především je mým koníčkem duchovno a esoterika. Také práce na zahrádce.

3. Myslíte si, že celoživotní vzdělávání a učení se, je v dnešní době nutností?

Ano, zaprvé udržuje mozek ve funkci a zadruhé dává člověku rozhled.

4. Jak nejčastěji probíhá vaše sebevzdělávání (individuálně, skupinově)?

Oboje. Individuálně se učím jazyky. A od r. 2007 navštěvuji Univerzitu třetího věku. Nejvíce mě zajímá historie, estetika a psychologie.

5. Navštěvujete místní klub seniorů?

Ne, to už bych si přišla opravdu stará.

Důchodkyně, 83 let

1. Co děláte pro „zpomalení stárnutí“?

No já už toho moc udělat nemůžu, mám vadu zraku, která se nedá léčit, takže prakticky nevidím, a to mě hodně omezuje.

2. Jaké máte zájmy?

Než jsem onemocněla, tak jsem měla hodně zájmů. Ted' žádný nemám.

3. Myslíte si, že celoživotní vzdělávání a učení se, je v dnešní době nutností?

Ano, já jsem od dětství vychovávána a vedena k učení. Také jsem se stala učitelkou a do svých 69 let jsem vyučovala na prvním stupni základní školy. Člověk by se měl učit v každém věku a sledovat život kolem sebe, aby věděl, co se kde děje.

4. Jak nejčastěji probíhá vaše sebevzdělávání (individuálně, skupinově)?

Číst už nemůžu kvůli zraku. Dříve jsem si v knihovně půjčovala audio nahrávky, ale ted' už ne, protože nevidím ty čudlíky na rádiu. Tak jsem odkázaná na televizi a rozhlas. V televizi nejraději poslouchám na ČT 2 a Prima Zoom přírodopisné dokumenty a dokumenty o historii.

5. Navštěvuje místní klub seniorů?

Nenavštěvuji, můj zdravotní stav mi to nedovolí, a ani nevím, že tu nějaký klub seniorů je.

Důchodkyně, 65 let

1. Co děláte pro „zpomalení stárnutí“?

Cvičím (rotoped, švihadlo), hlídám vnoučata, starám se o domácí zvířata a zahradu.

2. Jaké máte zájmy?

Skládání básní, malování, tanec a aranžování květin.

3. Myslíte si, že celoživotní vzdělávání a učení se, je v dnešní době nutností?

Je, protože všechno jde dopředu velkou rychlostí, a člověk se musí pořád něčemu novému učit. Musí se přizpůsobit době.

4. Jak nejčastěji probíhá vaše sebevzdělávání?

V televizi sleduji politiku, dokumentární filmy, vědomostní soutěže, luštím křížovky a sudoku. Poslouchám Rozhlasovou akademii a čtu. Také se sebevzdělávám tím, že si vyhledávám informace, co mě zajímají, na internetu.

5. Navštěvujete místní klub seniorů?

Nemám na to čas.

Shrnutí výsledků

Z rozhovorů vyplývá, že senioři žijí aktivně a mají mnoho zájmů. Považují za důležité celoživotní učení a každý se v nějaké míře sebevzdělává individuálně nebo prostřednictvím nějaké instituce. Autorka se domnívá, že sebevzdělávání je ve značné míře ovlivněno předchozím zaměstnáním, či profesí. To znamená, čím jsou lidé vzdělanější, tím mají na sebe i ve stáří vyšší nároky. Tím si autorka vysvětluje jeden z možných důvodů, proč respondenti nemají zájem navštěvovat více méně pasivní klub seniorů.

ZÁVĚR

Cílem teoretické části práce bylo charakterizovat základní poznatky o možnostech a technikách sebevzdělávání dospělých. V praktické části práce autorka na začátku vymezila základní pojmy související s tématem. Posléze analyzovala sebevzdělávací cíle, obsah, zásady, didaktické prostředky. Nakonec popsala celkový proces sebevzdělávání.

Pro příklad aplikace tématu na konkrétní cílovou skupinu si autorka zvolila seniory. U této cílové skupiny jsou specifické cíle, obsah a formy sebevzdělávání. Z těchto poznatků autorka poté vycházela v praktické části.

Cílem praktické části bylo zjistit, jakou formou se senioři sebevzdělávají. A jestli jsou spokojeni s nabídkou vzdělávacích aktivit v místě bydliště.

Na základě ankety a výběrových rozhovorů bylo zjištěno, že jsou senioři aktivní, mají mnoho zájmů, snaží se vyhledávat učební příležitosti za účelem vlastního sebezdokonalení a osobního rozvoje. U seniorů převažuje individuální forma sebevzdělávání.

Z ankety dále vyplynulo, že vzdělávací nabídka v místě bydliště je pro seniory nedostatečná. Autorka se domnívá, že by se při vytváření takové nabídky mělo více angažovat město a klub seniorů. Sestavování nabídky je jistě náročné, proto by bylo vhodné do tohoto procesu zapojit rovnou i samotné seniory. Ti sami rozhodnou, o jaké vzdělávací a zájmové činnosti mají zájem. Tím by se vyřešila neuspokojivá situace, která zde v současné době vládne. Autorka se domnívá, že tento cíl praktické části byl naplněn.

Každý z nás jednou zestárne. Myslet si, že toto stádium života se nás nikdy nebude týkat, by bylo bláhové. Proto by angažovanost každého z nás v pomoci seniorům měla být samozřejmostí. Ať už jde o jejich sebevzdělávání, či úplně jiné formy pomoci.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BARTÁK, J. *Jak vzdělávat dospělé*. 1. vyd. Praha: Alfa Nakladatelství, 2008.

ISBN 978-80-87197-12-7.

BOČKOVÁ, V. *Celoživotní vzdělávání – výzva nebo povinnost?* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000. ISBN 80-244-0155-X.

KLEVETOVÁ, D. a R. DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

LIVEČKA, E. *Kvalifikační sebevzdělávání pracovníků*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1984.

MAŇÁK, J. a V. ŠVEC. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5.

MUŽÍK, J. *Androdidaktika*. 2. vyd. Praha: ASPI Publishing, 2004. ISBN 80-7357-045-9.

MUŽÍK, J. *Andragogická didaktika. Řízení vzdělávacího procesu*. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2011. ISBN 978-80-7357-581-6

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2.

PALÁN Z. a T. LANGER. *Základy andragogiky*. 1. vyd. Praha: UJAK, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7.

PETŘKOVÁ, A. a R. ČORNANIČOVÁ. *GERONTAGOGIKA – Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0879-1.

POSPÍŠIL, O. *Pedagogika dospělých – andragogika*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-064-1.

PRŮCHA, J. a J. VETEŠKA. *Andragogický slovník*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3960-1.

VANĚČEK, D. *Informační a komunikační technologie ve vzdělávání*. Praha: ČVUT, 2008. ISBN 978-80-01-04087-4.

Seznam použitých internetových zdrojů

IPC PEF - Česká zemědělská univerzita v Praze. *Univerzita třetího věku a Virtuální U3V*. [online] © 2011 [cit. 2013-05-11]. Dostupné z: <http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>

KM, Virtuální U3V. *Virtuální univerzita třetího věku, na které může studovat opravdu každý senior*. [online]. 13. 2. 2013 [cit. 2013-05-11]. Dostupné z: <http://test.penzista.net/vzdelavani/univerzity-tretiho-veku/1116-virtualni-univerzita-tretiho-veku-na-ktere-me-studovat-oparvdu>

McLENEHANOVÁ, M.. *Vzdělávejte se poslechem rozhlasu*. [online]. © 2010 [cit. 2013-05-11]. Dostupné z: <http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a283-Vzdelavejte-se-poslechem-rozhlasu.aspx>

PALÁN, Z. *Andragogický slovník*. [online]. [cit. 2013-04-16a]. Dostupné z: <http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník/individualni-vzdelavani-sebevzdelavani>

PALÁN, Z. *Andragogický slovník*. [online]. [cit. 2013-04-16b]. Dostupné z: <http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník/televize-ve-vzdelavani-dospelych>

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Základní rozdělení výukových prostředků	17
Obrázek 2: Rozlišení učebních pomůcek.....	24
Obrázek 3: Rozdělení technických prostředků	27

Seznam grafů

Graf 1: Sebevzdělávání	44
Graf 2: Vzdělávací možnosti	45
Graf 3: Vzdělávací aktivity	46
Graf 4: Klub seniorů	47
Graf 5: Finanční prostředky	48

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Anketa	I
---------------------------------	----------

PŘÍLOHY

Příloha A – Anketa

Pohlaví

- ☐ Muž
- ☐ Žena

1. Sebevzděláváte se

- ☐ Individuálně - samostudiem
- ☐ Skupinově
- ☐ Obě varianty

2. Myslíte si, že v Mnichovicích je dostatek vzdělávacích možností pro seniory?

- ☐ Ano, nabídka je pro mne dostačující
- ☐ Ne, nabídka je pro mne nedostačující
- ☐ Nevím, nemám o tom přehled

3. Jaké vzdělávací aktivity postrádáte, o které byste měli zájem?

.....

4. Navštěvujete místní klub seniorů?

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím o tom, že tu je

5. Kolik jste ochotni investovat do svého sebevzdělávání měsíčně?

- ☐ do 200 Kč
- ☐ 200 – 500 Kč
- ☐ 500 – 1000 Kč
- ☐ 1000 Kč a více

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Veronika Malinová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: prezenční studium

Název práce: Metodika sebevzdělávání dospělých

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 47

Celkový počet stran příloh: 1

Počet titulů českých použitých zdrojů: 13

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 5

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Jaroslav Mužík, DrSc.