

**UNIVERZITA JÁNA AMOSA KOMENSKÉHO PRAHA**

Bakalárske kombinované štúdium  
2010-2013

**BAKALÁRSKA PRÁCA**

**Oľga Tarneková**

**Sebavýchova, sebazvedelávanie ako významné faktory  
formovania osobnosti**

Praha 2013

Vedúci bakalárskej práce:

PhDr. Michal Kopčan

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED STUDIES**

2010-2013

**BACHELOR THESIS**

**Oľga Tarneková**

**Self-education, self- instruction as an important factor  
of forming personality**

Prague 2013

The bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Michal Kopčan

### **Čestné vyhlásenie**

Vyhlasujem, že predložená bakalárska práca je mojím pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracovala samostatne. Všetku literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní čerpala, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe dňa 15. Marca 2013

Oľga Tarneková

.....

## **Podakovanie**

Moje úprimné podakovanie patrí vedúcemu bakalárskej práce PhDr. Michalovi Kopčanovi, za odbornú pomoc, cenné rady a pripomienky pri písaní tejto práce.

## **Anotácia**

Bakalárska práca sa zaoberá významom sebvýchovy a sebvzdelávania v procese formovania osobnosti človeka. Práca pozostáva z dvoch častí teoretickej a empirickej časti, pričom je členená do štyroch kapitol.

Prvá kapitola sa zaoberá teoretickou podstatou človeka ako osobnosti z viacerých hľadísk, psychologického, andragogického i pedagogického hľadiska. Vykresľuje vzťahy do ktorých vstupuje počas svojho života rozvíjajúca sa osobnosť a faktory, ktoré ovplyvňujú jej vývin. Cituje základné definície, výrazy a poznatky.

Druhá kapitola vymedzuje základné pojmy výchovy a vzdelávania, sebvýchovy, sebvzdelávania a učenia, ktoré sa čoraz častejšie používajú v snahe zachytiť všetky procesy utvárania vzdelanej osobnosti. Člení sebvýchovu a sebvzdelávanie na jednotlivé etapy a ponúka vhodné metódy pomocou, ktorých človek môže rozvíjať svoje individuálne vlohy, schopnosti, vedomosti, zručnosti a návyky.

Tretia kapitola poukazuje na význam sebvýchovy a sebvzdelávania prostredníctvom ich cieľov a na nevyhnutnosť rozvíjania osobnosti v procese skvalitnenia životnej cesty.

Štvrtá kapitola tvorí empirickú časť bakalárskej práce. Sú v nej prezentované a interpretované výsledky prieskumu. Cieľom prieskumu tejto práce je poukázať na potrebu sebvýchovy a sebvzdelávania pri formovaní osobnosti človeka v celoživotnom procese. Zistiť skúsenosti širokej verejnosti s touto problematikou. A na základe vyhodnotenia výsledkov prieskumu poskytnúť návrhy na skvalitnenie života ľudí pomocou sebvýchovy a sebvzdelávania.

## **Kľúčové slová**

celoživotný proces

osobnosť

sebvýchova, sebvzdelávanie

skvalitnenie života

životná cesta

## **Annotation**

The bachelor thesis deals with the importance of self-education and self-instruction in the process of forming one's personality. The work consists of two parts (theoretical and empirical part) and it is divided into four chapters.

The first chapter deals with the theoretical meaning of a human being as a personality from several aspects, such as psychological, andragogical and educational. The relationship during the development of personality and the factors that influence it are described. It quotes basic definitions, expressions and knowledge.

The second chapter defines the basic terms of education, self-education, self-instruction and learning, which are used in the process of creating an educated person. Self-education and self-instruction are divided into individual phases and appropriate methods to develop individual talents, abilities, knowledge, skills and habits are offered.

In the third chapter the importance of self-education and self-instruction through the goals and the necessity of self-development in the process of improving the quality of one's career are pointed out.

The fourth chapter is the empirical part of the thesis. In this part are the results and interpretation of the survey are presented. The aim of the survey was to demonstrate the meaning of self-education and self-instruction of forming one's personality in the lifelong process. Find the general public to experience this issue. Based on the graphical results of the survey provide suggestions to improve people's lives through self-education and self-instruction.

## **Keywords**

improvement of life

life journey

lifelong process

personality

self-education, self-instruction

## OBSAH

ÚVOD .....	8
<i>Teoretická časť</i>	
<b>1 OSOBNOSŤ ČLOVEKA .....</b>	<b>9</b>
1.1 Pojem osobnosť .....	9
1.2 Faktory rozvoja osobnosti .....	10
1.3 Osobnosť v celoživotnom procese .....	11
<b>2 SEBAVÝCHOVA A SEBAVZDELÁVANIE .....</b>	<b>14</b>
2.1 Vymedzenie pojmov .....	14
2.2 Etapy a metódy sebavýchovy a sebazdelávania .....	15
2.2.1 Sebamotivácia .....	16
2.2.2 Sebapoznávanie.....	16
2.2.3 Voľba sebavýchovných cieľov .....	16
2.2.4 Výber metód a prostriedkov sebavýchovy .....	17
2.2.5 Sebahodnotenie .....	18
<b>3 SEBAVÝCHOVA, SEBAVZDELÁVANIE A FORMOVANIE ŽIVOTNEJ POZÍCIE ČLOVEKA .....</b>	<b>19</b>
3. 1 Ciele a úlohy sebavýchovy a sebazdelávania .....	19
3. 2 Cesta životom .....	20
3. 5 Zmysel života .....	21
<i>Praktická časť</i>	
<b>4 PRIESKUM VPLYVU SEBAVÝCHOVY A SEBAVZDELÁVANIA NA FORMOVANIE OSOBNOSTI.....</b>	<b>22</b>
4.1 Cieľ prieskumu .....	22
4.2 Pracovné hypotézy .....	23
4.3 Metodika prieskumu a harmonogramu postupu .....	23
4.4 Vyhodnotenie výsledkov prieskumu .....	24
4.5 Interpretácia výsledkov .....	40
4.6 Výsledky prieskumu .....	43
4.7 Návrhy na skvalitnenie života ľudí pomocou sebavýchovy a sebazdelávania .....	44
<b>ZÁVER .....</b>	<b>45</b>
<b>ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV .....</b>	<b>46</b>
<b>ZOZNAM GRAFOV.....</b>	<b>48</b>
<b>ZOZNAM PRÍLOH .....</b>	<b>49</b>

## ÚVOD

Človek má obrovské možnosti oproti živým stvoreniam, nemá dopredu určené miesto a spôsob života ako rastlina, či niektoré druhy živočíchov. Môže, ba dokonca musí voliť miesto, spôsob aj kvalitu života. Jednotlivec formuje svoj životný štýl, ktorý mu pomôže zvládnuť prostredie v ktorom žije. Život povoláva ľudí k tomu, aby našli riešenie pre tri životné úlohy. Prvou je práca, druhou je sociálna úloha, potreba niekomu patriť a tretia je založená na fakte, že človek prežíva svoju identitu v dvoch pohlaviach. Pri každej s týchto úloh nám môže pomôcť náš záujem o život a jeho skvalitnenie, v ktorom nám môže pomôcť formovanie našej osobnosti pomocou sebvýchovy a sebvzdelávania.

Osobnosť tvorí celok a jednotlivé časti osobnosti slúžia celku. Ľudia nie sú obeťami svojej minulosti, dedičnosti ani prostredia. Majú možnosť voľby a učia sa vlastnej zodpovednosti. Ľudia nie sú len adaptívni k svojmu prostrediu a udalostiam, môžu tieto podnety tvoriť, upravovať a meniť. Tí, ktorí odpovedajú na životné úlohy „áno“, vnímajú život aktívne s dôverou a optimizmom.

Cieľom bakalárskej práce je poukázať na potrebu sebvýchovy a sebvzdelávania pri formovaní osobnosti človeka v celoživotnom procese. Zistiť skúsenosti širokej verejnosti s touto problematikou. A na základe vyhodnotenia výsledkov prieskumu poskytnúť návrhy na skvalitnenie života ľudí pomocou sebvýchovy a sebvzdelávania.

V práci sme objasnili základné teoretické východiská tejto problematiky a ponúkli sme vhodné metódy pomocou, ktorých človek môže rozvíjať svoje individuálne vloh, schopnosti, vedomosti, zručnosti a návyky. Poukázali sme na význam sebvýchovy a sebvzdelávania prostredníctvom ich cieľov a na nevyhnutnosť rozvíjania osobnosti v procese skvalitnenia životnej cesty. Samostatnou kapitolou je spracovanie dotazníka a interpretácia výsledkov prieskumu.

Bakalárska práca je zameraná na význam sebvýchovy, sebvzdelávania v procese formovania osobnosti. Je napísaná pre každého, kto sa vo svojom živote chce dozvedieť niečo viac o sebe, o procesoch do ktorých vstupujeme počas nášho života a ktoré formujú našu osobnosť. Pre toho kto sa venuje sebazdokonaľovaniu a kto chce skvalitniť svoj život, či už v domácom, alebo pracovnom prostredí.



# TEORETICKÁ ČASŤ

## 1 OSOBNOSŤ ČLOVEKA

Slová človek a osobnosť nie sú synonymné. Človekom sa rodíme a osobnosťou sa stávame. Aby sme mohli výchovou optimálne usmerňovať proces, počas ktorého sa stávame osobnosťou, potrebujeme poznať všeobecné zákony vývinu osobnosti, jedinečného individua v mnohotvárných podmienkach prostredia v ktorom žije.

### 1.1 Pojem osobnosť

*„Človek je vo svojom vývine determinovaný biologicky, sociálne a psychicky. Tieto tri úrovne regulácie sú navzájom prepojené. Počas ontogenézy je ich vzťah dynamický, mení sa ich miesto a významnosť. **Je známe, že osobnosťou sa človek stáva.** Rodí sa ako organizmus, vyzbrojený základnými formami správania t.j. inštinktmí a reflexívnym správaním. Na podklade fyziologickom a biologickom má možnosť zvyšovať svoj repertoár správania a podľa kapacity svojej nervovej sústavy a v súvislosti s primeranými podnetmi prostredia sa novým formám správania učí.“* (Živčicová, 2011, s. 6)

Pojem osobnosť je používaná v rôznych významoch. Ako uvádza Milan Nakonečný (1998). V ľudovej reči, ale i v historických vedách má hodnotiaci prízvuk, rozumie sa tým vynikajúci, alebo výrazný jedinec. Iný význam má zase v právnych vedách a v sociológii a iný v psychológii.

V psychológii pojem osobnosť podľa Boroša (1999) v sebe zahŕňa celkovú organizáciu duševného života, čiže všetky duševné funkcie. Ďalej uvádza, že tento pojem je integrovaný súhrn vnútorných čŕt a zvláštností človeka, cez ktoré sa lámu všetky vonkajšie vplyvy.

Podľa predstaviteľov humanistických teórií v psychológii je osobnosť *„výsledkom pôsobenia spoločnosti a spoločenských situácií, v ktorých sa človek vyvíja a žije. Hlavnú úlohu pri vzniku osobnosti pripisujú sociálnemu prostrediu a učeniu.“* (Boroš, 2002, s.283)

Z hľadiska pedagogického a andragogického ako uvádza Š.Švec (2002, s.141) je *„osobnosť biogénne, psychogénne a sociogénne determinovaná a výchovou rozvíjaná celistvá osobitosť ľudskej individuality“.*

M. Tuma (2001, s.48) vykresľuje tieto hľadiská, na základe ktorých možno chápať človeka:

- možno ho chápať z hľadiska výsledku dlhej biologickej evolúcie
- možno ho prezentovať ako aktívnu osobnosť, subjekt a objekt historického vývoja spoločnosti
- možno ho pozorovať ako základnú výrobnú silu, subjekt činnosti, spoločenskej praxe
- možno ho vykresliť ako subjekt spoločensky determinovaného poznania a medziľudskej komunikácie
- možno sa naňho dívať ako na subjekt i objekt v systéme riadenia sociálnych a ekonomických procesov
- možno ho interpretovať ako subjekt i objekt komplexnej a celoživotnej výchovy a vzdelávania

*„Človek a jeho osobnosť nás teda zaujíma nielen z hľadiska objasnenia pretvárania jeho prirodzenosti v historickom vývoji, ale aj z hľadiska jeho sociálnej determinácie.“ (Tuma, 2001, s. 48)*

Š. Švec (2002) uvádza, že osobnosťou sa stávame len učením sa počas vykonávania a príprave na vykonávanie životných činností v rozmanitých sociálnych vzťahoch, sociálnych rolách a sociálnych začleneniach. Kompletný človek je pojatý do všetkých ľudských vzťahov, do všeobecných sociálnych rol individua v časopriestore jeho životného cyklu.

## **1.2 Faktory rozvoja osobnosti**

Vývin osobnosti prebieha v súčinnosti a vo vzájomnej prepojenosti vonkajšieho i vnútorného prostredia. Osobnosť človeka sa utvára a rozvíja pod vplyvom dedičnosti, životného prostredia, výchovy a sebvýchovy. Ide o komplexný, celoživotný proces, v rámci ktorého sa rozvíjajú vedomosti, spôsobilosti a návyky človeka, jeho všeobecné a špecifické schopnosti, postoje ku skutočnosti a hodnotová orientácia, potreby a záujmy, ľudské a občianske správanie. (Švarcová, 2005)

J. Kostelník (2008, s.8) uvádza vo svojej práci toto členenie faktorov, ktoré ovplyvňujú utváranie a rozvoj osobnosti človeka.

1. „Vnútorne /endogénne/ faktory:

- somatické /telesné/ vlastnosti a vlastnosti zmyslových orgánov,
- vlastnosti nervovej sústavy a mozgu, a i.

2. Vonkajšie /exogénne/ faktory:

- životné /sociálne a materiálne/ prostredie,
- výchova a sebvýchova.“

Životné prostredie, sociálne prostredie (napr. rodinné prostredie, vplyv spolužiakov), prírodné prostredie, človekom utvorené umelé prostredie (napr. mestá, obchody, továrne) a seba utváranie životnými skúsenosťami radíme medzi **nezámerné faktory**, ktoré sa významne podieľajú na formovaní a rozvoji osobnosti. J. Kostelník (2008) ďalej hovorí o **zámerných faktoroch** utvárania osobnosti, kde zaraďujeme vonkajšie výchovné pôsobenie a sebvýchovu. Osobnosť človeka nie je iba pasívnym produktom interakcie prírodných a sociálnych faktov, ale spoluvytvára ju vlastná aktivita.

Účinnosť nezámerných i zámerných vplyvov je podmienená vrodenými (dedičnými) faktormi. Proces rozvoja osobnosti prebieha tak, že výchova pôsobí na biologický základ človeka, ktorý sa vplyvom výchovy mení a prispôsobuje.

### 1.3 Osobnosť v celoživotnom procese

Človek počas života vstupuje do mnohostranných vzťahov so spoločnosťou a práve tieto vzťahy určujú dynamickú štruktúru jeho osobnosti, jej skladbu i vnútorný svet človeka. (Tuma, 2001)

Procesy, ktoré prebiehajú po celý život a ktoré sa podieľajú na oduševňovaní, humanizácii a kultivácii jedinca nazývame:

- socializácia
- individualizácia a personalizácia
- enkulturácia

1. „Proces vzniku a vývinu osobnosti vo vzájomnej závislosti od spoločensky sprostredkovaného sociálneho a materiálneho okolia“ definuje P. Ondrejko (2009, s. 53-54) ako **socializáciu**. Ďalej hovorí o socializácii ako o osvojovaní si hodnôt, noriem, ktoré prebiehajú v spoločenskom prostredí jednotlivca v ktorom žije.

Podľa A. Maslowa (2009) socializáciou rozumieme celoživotný proces, prostredníctvom, ktorého sa subjekt stáva schopným sociálneho (morálneho) konania. Procesom v ktorom správanie človeka regulujú už osvojené hodnoty, normy a vzorce správania. Správanie v ktorom dokáže rozlíšiť dobro a zlo, ako i následky svojho správania.

Határ. C. (2012, s. 66) uvádza v knihe Sociálna andragogika túto charakteristiku socializácie: „všetky procesy učenia, prijímania sprostredkovávania informácií, na základe ktorých jedinec nadobúda predpoklady pre vykonávanie určitých sociálnych rolí, v súlade so spoločenskými požiadavkami.“

**2. Individualizácia** (podobne ako socializácia) je dlhodobý, nezvratný proces, ktorého výsledkom je jedinečná a neopakovateľná bytosť. Individualizácia, ako taká, sa prejavuje v tom, že človek je nezávislým jednotlivcom so svojim vlastným spôsobom života a životným štýlom, viac-menej si pritom uvedomuje svojráznosť a osobnostnú integrovanosť. (Boroš, 2002)

„Individualizácia ako vývinový proces smeruje k postupnému odlíšeniu jednotlivca na základe jeho interindividuálnych rozdielov od iných jednotlivcov a skupiny ako celku.“ (Boroš, 2002, s.79)

**Personalizácia** je proces, ktorý nás od ostatných diferencuje, dáva jedincovi „punc“ jedinečnosti. Bartoňková a Šimek (2006) o ňom hovoria ako o procese, ktorý smeruje k vytváraniu originálnej osobnosti schopnej svojim vlastným spôsobom primerane odrážať sociálnu skutočnosť.

**3. Enkultúrácia** je celoživotný proces vrastania jedinca do kultúry, v ktorej sa nachádza a ktorá ho obklopuje. Jedinec v priebehu života prijíma za svoje kultúrne hodnoty, normy a zvyklosti kultúry v ktorej žije. Kultúre je potrebné sa naučiť, nie je prirodzene daná. Ide o prijímanie toho, čo je špecificky ľudské a získané v procese učenia. (Palán, Langer, 2008)

Tieto tri procesy jedinca, prebiehajú celý život a v podstatnej miere sa zúčastňujú na formovaní osobnosti.

V prvej kapitole sme venovali pozornosť človeku ako osobnosti z viacerých hľadísk, z psychologického, andragogického i pedagogického hľadiska. Vyreslili sme

vzťahy do ktorých vstupuje počas svojho života rozvíjajúca sa osobnosť a faktory, ktoré ovplyvňujú jej vývin. Citovali sme základné definície, výrazy a poznatky.

V nasledujúcej kapitole sa budeme venovať sebvýchove a sebvzdelávaniu osobnosti. Pojmom výchovy a vzdelávania. Poukážeme na etapy a vhodné metódy sebvýchovy a sebvzdelávania.

## 2 SEBAVÝCHOVA A SEBAVZDELÁVANIE

Sebavýchova a sebazvdelávanie sa významne podieľajú na obohacovaní osobnosti človeka. Pomocou nich človek rozvíja svoje individuálne vlohy a schopnosti. Lepšie chápe dianie vo svete, ľahšie sa orientuje vo svete plnom protirečení, v najrozmanitejších situáciách života a je schopný efektívne ich riešiť. Ľahšie nachádza zmysel svojej existencie, stáva sa samostatným, iniciatívnym a podnikavým.

### 2.1 Vymedzenie pojmov

**Výchova** je zámerná, cieľavedomá sústava činností, zameraná k trvalému utváraniu osobnosti človeka, formovaniu jeho základných osobnostných znakov, presvedčení, názorov, postojov, návykov a citov. Podľa Z. Palána a T. Langer (2008) ďalej o výchove hovoríme ako o procese, ktorý je zameraný na utváranie podmienok umožňujúcich jeho rozvoj a stimulujúcich jeho snahu stať sa autonómnou, integrovanou, ale zároveň socializovanou osobnosťou. Výchova je i procesom cieľavedomého utvárania vzťahu človeka k svetu (k prírode, civilizácii, kultúre, sociálnemu prostrediu).

**Sebavýchova** je proces, v ktorom sa človek usiluje zdokonaľovať seba samého. Počas vývinu človeka nachádza sebavýchova svoj realizačný priestor najmä v dospelosti. Dospelý eliminuje dominantný podiel vonkajšieho prostredia na riadení a formovaní svojej osobnosti a v súlade so subjektívnymi potrebami, možnosťami a požiadavkami sociálneho prostredia sa stáva rozhodujúcim činiteľom utvárania svojej osobnosti sám. (Šírová, 2003)

**Vzdelávanie** je procesom uvedomelého a cieľavedomého sprostredkovania, utvárania a osvojovania sústavy vedomostí, zručností, skúseností, návykov, morálnych rysov, osobitých záujmov a postojov človeka. Z. Palán a T. Langer (2008) ďalej uvádzajú, že vzdelávanie je zároveň procesom utvárania osobnosti.

**Sebazvdelávanie** je druh vzdelávania, počas ktorého si jednotlivец samostatne osvojuje určité poznatky, informácie, fakty, definície, názory, ktoré sa menia na vedomosti, zručnosti a návyky. Podľa mnohých autorov ako ďalej píšú G. Porubská a C. Határ (2009) sebazvdelávanie je vyjadrením prirodzenej potreby človeka spoznávať svet okolo seba i seba samého.

L. Ďurdiaka (2005) z aspektu uvedomelosti pojednáva o sebazvdelávaní ako o **náhodnom a zámernom**.

- **Náhodné sebavzdelávanie** - je neorganizované sebavzdelávanie, ktoré je neúmyselné, bezcieľne, neúčelové, mimovoľné a príležitostné. Prebieha neplánovane a nepravidelne v rôznych životných situáciách a v každej ľudskej činnosti (pri práci, pri hre, zábave, pri rekreácii, aktívnom odpočinku, pri rodičovských povinnostiach, občianskych aktivitách a pod.).
- **Zámerné sebavzdelávanie** - je uvedomelé, cieľavedomé a plánovité samoučenie, ktoré uskutočňuje jednotlivec systematicky. Sám si stanovuje ciele, vyberá si oblasti, prostriedky, metódy sebavzdelávania a výsledky kontroluje na základe vnútornej spätnej väzby. Zámerné sebavzdelávanie môže prebiehať v každej ľudskej činnosti a vo všetkých sociálnych začleneniach.

**Učenie** definuje Š. Švec (2002, s.15) ako „proces rozvojovej zmeny v znalostiach, v schopnostiach, v postojoch a v iných osobných vlastnostiach jednotlivca, ktorá sa prejavuje v následných zmenách priebehu a výsledku jeho činností, výkonu, správania sa a prežívania pod vplyvom skúseností s okolitým prostredím“ Termín učenie, sa čoraz častejšie používa v snahe zachytiť všetky procesy utvárania vzdelanej osobnosti.

Š. Švec (2002) z fyziologického aspektu rozlišuje štyri domény učenia sa a učenia, ktoré môžu byť inšpiráciou na vyčlenenie ďalších druhov sebavzdelávania:

- **Gnozeocentrické sebavzdelávanie** - učenie sa poznávaním, odkrývaním a osvojovaním poznatkov.
- **Axiocentrické sebavzdelávanie** - učenie sa hodnotením a prežívaním. Učenie koncentrované na hodnoty, postoje, motívy, zážitky, socioemočné kvality, priority a rozhodnutia.
- **Semiocentrické sebavzdelávanie** - učenie sa komunikovaním, stredobodom je rozvoj reči a jazyka.
- **Praxocentrické sebavzdelávanie** - učenie sa konaním, pri čom sa zameriava pozornosť na praktickú činnosť, praktické spôsobilosti a výkonnosť.

## 2.2 Etapy a metódy sebavýchovy a sebavzdelávania

„Človek si uvedomuje sám seba v určitom prostredí, v určitých spoločenských súvislostiach a mnohokrát je vystavený zmenám, s ktorými sa musí vyrovnávať. Dôležité je, aby vedel projektovať svoj osobnostný vývoj, zvolil si model svojej sebavýchovy, jej metódy a prostriedky.“ L. Šírová (2003, s.17) ďalej uvádza, že

intencionálna sebvýchova má procesuálny charakter a možno vymedziť päť základných etáp tohto procesu.

- sebamotivácia
- sebapoznávanie
- voľba sebvýchovných cieľov
- výber metód a prostriedkov sebvýchovy
- sebahodnotenie

### **2.2.1 Sebamotivácia**

Podľa J. Bartáka (2007) zahrňuje našu ctižiadosť, iniciatívu, vytrvalosť, optimizmus a ochotu k činnosti.

- permanentnú snahu o trvalé zlepšovanie
- vyhľadávanie nových príležitostí, možností a šancí
- trvalé úsilie zamerané na dosiahnutie cieľa, zámeru
- pozitívny vzťah k ľuďom a životu
- pružnosť myslenia, jednania
- schopnosť alternatívneho myslenia, flexibilita, nápaditosť

### **2.2.2 Sebapoznávanie**

- najdokonalejšie poznanie svojho „ja“,
- poznanie svojich schopností, predpokladov, možností a obmedzení a uvedomenie si, že sebapoznávanie nikdy nekončí,
- poznanie svojich kladov a záporov, ktoré je človek schopný regulovať a zmeniť. (Boroš, Ondrišková, Živčicová, 1999)

Podľa Bartáka (2007) sebapoznávanie na emocionálnej úrovni vyjadruje našu citovú zainteresovanosť na potrebách a želaniach, schopnosti reálneho zhodnotenia našich silných a slabých stránkach, očakávaní a túžbach.

### **2.2.3 Voľba sebvýchovných cieľov**

Cieľ je podľa Z. Palána a T. Langeru (2008) chápaný ako prvok vedomej ľudskej činnosti, ktorý predbieha ideálny výsledok a žiaduci stav, ku ktorému daná činnosť smeruje. Vedomie cieľa motivuje, napomáha zapojiť rôzne činnosti človeka a vytvára z postupné kroky k naplneniu cieľa. Cieľ, ktorý človek prijme za svoj a stotožní sa s ním, psychicky reguluje jeho aktivitu.



#### **2.2.4 Výber metód a prostriedkov sebvýchovy**

G. Porubská, C. Határ (2009, s.126) vyčleňujú tieto metódy sebvzdelávania:

- učenie nahlas a potichu - výhodou učenia nahlas je zvýšená rýchlosť a trvácnosť zapamätania, z dôvodu spojenia zrakového a sluchového vnemu. Odporúča sa pri únave, kde hlas aktivizuje mozgové bunky a zabráni rozširujúcej sa únave. Učenie nahlas je vhodné aj pre ľudí, ktorí majú vyjadrovacie ťažkosti. Nevýhodou učenia nahlas môže byť, hlasová únava pri veľkom množstve učiva a tiež hlasná reprodukcia učiva trvá dlhšie ako reprodukcia potichu. Základným spôsobom sebvzdelávania teda je učenie potichu a učenie nahlas sa odporúča hlavne pri sebvzdelávaní sa v cudzích jazykoch.
- individuálne a skupinové učenie sa - pri individuálnom učení, si sebvzdelávajúci sám stanovuje obsah, rýchlosť, zručnosti učenia sa. Skupinové sebvzdelávanie (napr. v knižnici, študovni) môže prebiehať vo forme zdravého súťaženia.
- učenie sa na základe memorovania a pochopenia - pri sebvzdelávaní memorovaním ide o presné všteповanie textu do pamäti. Vhodné je pri učení slov v cudzom jazyku, alebo pri rôznych vzorcoch, historických údajoch a literárnych dielach. Výhodou pri učení sa pochopením, je ľahšia reprodukcia naučeného. Človek si osvojuje zákonitosti, podstatné súvislosti a vzťahy. Pri memorovaní nadobúdame izolované fakty, čo sa môže negatívne prejaviť pri vybavovaní a reprodukcii.
- autodiskusia - pomocou tejto metódy sa učíme pridržovať našich životných zásad, názorov, presvedčení. Je to diskusia človeka so sebou samým, kde obhajuje, alebo odmieta svoje predošlé konanie.
- sebaopovzbudzovanie - je späté s autodiskusiou, založená je na posmeľovaní, čím mobilizujeme svoje sily na prekonávanie prekážok. Dôležitá je správna miera vlastnej kritiky.
- autotrénig - ide o cvičenie a zdokonaľovanie sa v správnom konaní, pri čom si človek formuje svoje zvyky a návyky. Prebieha v súlade s predpismi, smernicami a normami spoločnosti v ktorej človek žije.
- metóda pozitívneho príkladu - pri sebvzdelávaní je vhodné si zvoliť určitý vzor. Môže to byť človek, alebo len niektoré jeho činy, myšlienky, alebo pozitívne vlastnosti.

- korešpondenčná metóda - jednotlivец podľa pokynov školiaceho strediska vypracováva úlohy a študijné materiály a tie posiela naspäť na zhodnotenie a opravenie.
- konzultačná metóda - je variantom korešpondenčnej metódy, pričom jednotlivец je v písomnom kontakte priamo s lektorom.
- sprostredkovaná metóda - nadobúdanie nových vedomostí, zručností a návykov prostredníctvom televíznych, rozhlasových, filmových, knižných a internetových prostriedkov.
- metóda opakovania a preverovania - opakovanie a preverovanie nadobudnutých vedomostí, zručností a návykov, najmä v nových podmienkach. Pre trvácnosť a praktickú uplatniteľnosť je dôležité prehĺbovanie nadobudnutého učiva.

### **2.2.5. Sebahodnotenie**

- „*vedomé prežívanie vlastnej sociálnej pozície*“ (Hartl, 2004, s.236)

Hodnotenie obrazu seba v závislosti od prijatého ideálu seba. Často sa stáva, že človek môže identifikovať seba ako príčinu úspechu, alebo neúspechu. Dôležité je, aby sme disponovali správnou mierou kritiky. Vnútorne hodnotenie človeka, kde staviame proti sebe pozitíva i negatíva, správne a nesprávne pocity, žiaduce a nežiaduce kroky, aby sme v rámci zdravej sebakritiky zhodnotili svoje vlastné správanie a obhájili tak svoje vlastné správanie. Pri správnej miere si človek adekvátne uvedomuje svoje dobré i zlé vlastnosti, svoju hodnotu, svoje spoločenské postavenie a svoje napredovanie. U ľudí môže dôjsť k sebaodceňovaniu, alebo sebaoprečňovaniu. J. Boroš (2002)

V druhej kapitole sme vymedzili základné pojmy výchovy a vzdelávania, seba výchovy, seba vzdelávania a učenia, ktoré sa čoraz častejšie používa v snahe zachytiť všetky procesy utvárania vzdelanej osobnosti. Seba výchovu a seba vzdelávanie sme rozdelili do jednotlivých etáp a ponúkli sme vhodné metódy seba výchovy a seba vzdelávania.

V nasledujúcej kapitole poukážeme na význam seba výchovy a seba vzdelávania prostredníctvom ich cieľov. Poukážeme na nevyhnutnosť seba výchovy a seba vzdelávania v procese skvalitnenia životnej cesty.

### **3 SEBAVÝCHOVA, SEBAVZDELÁVANIE A FORMOVANIE ŽIVOTNEJ POZÍCIE ČLOVEKA**

*„Nijaké vysvedčenie ani diplom už nie je cestovným lístkom, ktorý by platil až do dôchodku. Program permanentného a kontinuálneho celoživotného vzdelávania, to je životný program moderného človeka. Kto nebude tento program akceptovať, zastane a vlak života mu ujde bez možnosti ho dohoniť.“ (Tuma, 2001, s. 52)*

V rámci rozvoja svojej osobnosti je vhodné pristúpiť a uzavrieť sám so sebou dobrovoľnú dohodu o celoživotnom sebazvdelávaní. Problematika sebvýchovy a sebazvdelávania má jednu spoločnú dimenziu. Riadenie seba samého. Základom takéhoto riadenia je sebaopoznanie. Poznanie vlastnej hierarchie hodnôt, názorov, postojov, ideálov, motívov, cieľov, záujmov. To je základom pre utváranie svojráznosti psychiky vyhranenou osobnosťou. Osobnosť ako jednotný celok duševného života človeka má charakter otvoreného systému. Počas celého života si formuje a ak treba aj koriguje vzťah k okolitému svetu a k sebe samému.

#### **3.1 Ciele a úlohy sebvýchovy a sebazvdelávania**

Na význam sebvýchovy a sebazvdelávania môžeme poukázať prostredníctvom vymedzenia ich cieľov. G. Porubská, C. Határ (2009) zaraďujú vo svojej práci nasledovné ciele:

- získať čo najviac poznatkov o sebe samom, o svojich kladoch a záporoch a na základe týchto údajov rozvíjať dokonalejšiu sebvýchovu,
- poznávať neznáme javy vo svojom okolí a vo svete,
- získať rôzne poznatky, rozvíjať a prehĺbovať svoje záujmy, individuálne sklony, a tým pripravovať na život i na budúce povolanie,
- získať čo najviac vedomostí zo svojho oboru vo svojej pracovnej oblasti ,
- hľadať pravdu v otázkach morálnych a svetonázorových,
- zdokonaľovať činnosť myslenia, pamäti, fantázie, pozornosti a iných psychických procesov a vlastností človeka,
- nadobúdať znalosti o najnovších vedeckých objavoch a poznatkoch, ktoré v čase nášho štúdia ešte neboli známe,
- obnovovať si údaje, na ktoré postupe zabúdame, ale ktoré pre život nevyhnutné potrebujeme,

- formovať svoje presvedčenie a približovať sa k svojmu ideálu,
- nachádzať poznatky pre jasné vytýčenie životného cieľa,
- nadobúdať schopnosť orientovať sa v najrozmanitejších situáciách nášho života a schopnosť efektívne ich riešiť.

### 3.2 Cesta životom

*„Cieľom tejto školy bude múdre spravovanie života a všetkého, čo konáme a znášame, najmä čínorodá láska (praxischaritatis). Naším cieľom bude dbať, aby sa nám, postaveným do nášho životného zamestnania a zhonu života, nestratilo nič zo vzdelania, mravov a zbožnosti, čo sme nazhromaždili v rokoch mladosti. Skôr by malo teraz všetko dospieť k svojmu ozajstnému využitiu. Ved' všetok úžitok múdrosti spočíva v múdrom užívaní života. Preto sa ľudia musia učiť, ako majú nazhromaždené svetlo múdrosti využívať vo všetkých životných prácach, aby mohli bez ujmy prejsť všetkým, dobrým aj zlým, a napokon aby na konci našli ten najlepší koniec.“ (Komenský, 1992, s. 224)*

Či už človek vedie svoj život cieľavedome a často o ňom premýšľa, obzerá sa naspäť a plánuje ďaleko dopredu, alebo sa životom len tak bezstarostne kľže a zaujíma sa len o prítomný deň, má o svojej ceste aspoň hmlistý celkový obraz. Vedenie vlastného života je realizácia osobnej slobody, ktorá patrí k najvyšším hodnotám moderného človeka. Pravá sloboda neznamena voľnosť, robiť čo sa nám zachce. Sme tým slobodnejší, čím sme vzdelanejší a statočnejší, čím lepšie rozumieme dobe, v ktorej žijeme, čím viac sa orientujeme na ciele, ktoré presahujú náš individuálny život a tiež čím sme duševne zdravší, čím viac rozumieme svojim hlbokým motívom a sklonom, čím lepšie dokážeme odhadnúť svoje možnosti a medze. (Říčan, 2004)

Pojem životná cesta Boroš, Ondrišková, Živčicová (1999) vymedzujú ako:

- sekvenciu udalostí a skúseností, zážitkov počas života, od narodenia človeka až po ukončenie jeho života,
- reťazec osobnostných vzťahov a sprievodných situácií, ktoré sú do značnej miery podmienené sekvenciou udalostí a skúseností.

Súhrn hlboko osvojených vedomostí, je významným činiteľom, ktorý výrazne ovplyvňuje životnú pozíciu človeka. Ich zvnútornenie a presvedčenie, dáva človeku tieto možnosti:

- možnosť mať svoju objektívnu ale i subjektívnu mienku na akúkoľvek otázku, čo vlastne umožňuje skutočnú slobodu vôle,

- možnosť výberu, zaujať postoj, ktorý sa tak stáva sebaurčením, to znamená vecou svedomia,
- možnosť formovať subjektívne kvality, ktoré sú nielen výsledkom sebaurčenia v sociálnych procesoch, ale aj mravnej voľby. (Boroš, Ondrišková, Živčicová, 1999)

Každý človek má vlastnú cestu a len cez ňu rozumie cestám iných ľudí.

### 3.3 Zmysel života

Boroš, Ondrišková, Živčicová (1999) uvádzajú sa, že pri riešení otázky zmyslu života je rozhodujúce, ako si človek odpovie na otázky: „Na čo žijem?“, „Čo chcem vo svojom živote dosiahnuť?“, „Čo som dosiahol?“, „Aký zmysel má život? Tieto otázky a im podobné, určujú vo vysokej miere zameranie života, hierarchiu hodnôt, postojov, životného štýlu a vôbec životnú orientáciu človeka. Faktom však je, že hľadanie odpovede na také „večné“ otázky, ako je zmysel života človeka (ľudskej existencie), jeho miesta vo svete, podstata dobra a zla a iné, sú stálymi spoločníkmi životného putovania človeka.

Odpoveďou na zmysel života je preberanie vlastnej zodpovednosti. Citujeme Tavela (2004, s.50), ktorý hovorí *“Na zmysel života sa človek nemá pýtať, ale odpovedať tým, že preberie zodpovednosť za vlastný život v úplne konkrétnych situáciách. Odpoveď sa nemá dávať vo slovách, ale v činoch, v konaní.”* Život sa nepýta slovami, ale vo forme skutočnosti pred ktorou človek stojí. A človek neodpovedá slovami, ale činom, ktorý vykoná. V zodpovednosti je zmysel ľudskej existencie.

Máme to šťastie, že žijeme v dobe veľkých zmien. Zmenilo sa tisícročie, mení sa pohľad na život človeka na Zemi, spoločenské štruktúry, i naše osobné možnosti. Máme tú smolu, že žijeme v dobe veľkých zmien. Informácie, možnosti, úlohy, náhle rozhodnutia, zmeny spôsobujúce chaos, ktorý môže zvyšovať našu neistotu, stres a obavy. Zdá sa, že živočích, ktorý je schopný spokojne a úspešne prežiť, je celkovo zrelý jedinec, dostatočne citlivý a zároveň odolný, s tvorivou myslou, prístupný zmenám, novým myšlienkam a úlohám. Takýmto sa nikto z nás nerodí, ale môže sa ním stať. Formovaním osobnosti môžeme zostať na zemi zrelou osobnosťou, dobrým partnerom, vyhľadávaným spolupracovníkom a cteným priateľom. Pacovský (2006) Človek má slobodu a možnosť rozhodnúť sa pre vplyv prostredia alebo proti nemu. Človek je bytosť, ktorá vždy rozhoduje. Rozhoduje o tom, čím on sám v najbližšom okamihu bude. „To, čo rozhoduje, je vždy človek.“

## **PRAKTICKÁ ČASŤ**

### **4 PRIESKUM VPLYVU SEBAVÝCHOVY A SEBAVZDELÁVANIA NA FORMOVANIE OSOBNOSTI**

V teoretickej časti sme vymedzili základné pojmy, vykreslili sme vzťahy do ktorých vstupuje počas svojho života rozvíjajúca sa osobnosť a faktory, ktoré ovplyvňujú jej vývin. Poukázali sme na etapy seba výchovy a seba vzdelávania a ponúkli sme vhodné metódy pomocou, ktorých človek môže rozvíjať svoje individuálne vlohy, schopnosti, vedomosti, zručnosti a návyky. Poukázali sme na význam seba výchovy a seba vzdelávania prostredníctvom ich cieľov a na nevyhnutnosť rozvíjania osobnosti v procese skvalitnenia životnej cesty.

Spracovanie teoretických východísk v predchádzajúcej teoretickej časti nám poslúžilo na formulovanie otázok v dotazníkovej metóde, ktorá je jadrom časti praktickej. Praktickú časť tvorí prieskum, na ktorý sme použili dotazníkovú formu. Cieľom oslovenia respondentov bolo zistiť, ich skúsenosti so seba výchovou a seba vzdelávaním v dospelom veku.

#### **4.1 Cieľ prieskumu**

Cieľom prieskumu tejto práce bolo poukázať na potrebu seba výchovy a seba vzdelávania pri formovaní osobnosti človeka v celoživotnom procese. Zistiť skúsenosti širokej verejnosti s touto problematikou. A na základe vyhodnotenia výsledkov prieskumu poskytnúť návrhy na skvalitnenie života ľudí pomocou seba výchovy a seba vzdelávania.

Čiastkové ciele:

1. Zistiť akým spôsobom, laická verejnosť vníma pojem osobnosť a ktorý faktor najvýraznejšie formuje osobnosť človeka v dospelom veku.
2. Zistiť názor ľudí na potrebu vzdelávania v celoživotnom procese a zistiť aká je motivácia u ľudí k seba vzdelávaniu počas celého života.
3. Zistiť názor ľudí na potrebu zámerného seba vzdelávania pre zdokonaľovanie seba samého. Či ľudia poznajú a ako často využívajú metódy seba výchovy a seba vzdelávania.
4. Zistiť akým spôsobom pristupujú ľudia k životu. Zistiť názor ľudí na potrebu seba výchovy a seba vzdelávania pre skvalitnenie ich života.

## **4.2 Pracovné hypotézy**

PH 1. Predpokladáme, že laická verejnosť chápe pojem osobnosť a myslí si, že sa ňou stávame počas života. Predpokladáme, že sebvýchova a sebvzdelávanie majú výrazné postavenie v procese formovania osobnosti u dospelého človeka.

PH 2. Predpokladáme, že laická verejnosť má záujem o vzdelávanie počas celého života a vníma ho pozitívne. Predpokladáme, že ľudia zámerne vyhľadávajú informácie a sú motivovaný rôznymi pozitívnymi faktormi.

PH 3. Predpokladáme, že ľudia sa venujú zámernému sebazdokonaľovaniu a poznajú aspoň jednu metódu sebvýchovy a sebvzdelávania.

PH 4. Predpokladáme, že ľudia pristupujú k životu pozitívne a aktívne. Predpokladáme, že ľudia si myslia, že pomocou sebvýchovy a sebvzdelávania môžu skvalitniť svoj život.

## **4.3 Metodika prieskumu a harmonogram postupu**

V prípravnej fáze sme sa zamerali na teoretické oboznámenie sa s problematikou danej témy, stručne sme vymedzili cieľ práce, teoretické východiská a metódy prieskumu. Pre účely zistenia empirických údajov a dosiahnutie cieľov prieskumu bola použitá dotazníková metóda. Výber tejto metódy ovplyvnilo niekoľko výhod dotazníkovej metódy, ktoré sa uvádzajú odbornej literatúre: veľa respondentov za krátky čas, anonymita respondenta, dotazník možno posielat' pri čom výskumník nemusí byť prítomný, čas na premyslenie odpovedí a ľahké vyhodnotenie najmä uzatvorených položiek. Dotazník, uvedený v prílohe A, bol vytvorený autorkou bakalárskej práce pre účely tejto bakalárskej práce.

V realizačnej fáze sme zozbierali teoretické informácie a zamerali na teoretický rozbor danej problematiky štúdiom odbornej literatúry. Na základe tohto rozboru sme zostavili teoretickú časť našej práce a formulovali sme otázky, ktoré sú uvedené v dotazníku. Dotazník obsahoval celkom sedemnášť uzatvorených otázok a jednu otvorenú otázku. Súčasťou dotazníka bol úvodný text, kde bol popísaný účel a uvedená záruka autora na anonymitu šetrenia. Ďalej boli uvedené inštrukcie na vyplnenie otázok. Jednotlivé otázky boli formulované v kontexte stanovených hypotéz tak, aby zisťovali údaje potrebné k dosiahnutiu týchto hypotéz. Súbor otázok nevyčerpával v plnom rozsahu problematiku sebvýchovy a sebvzdelávania. Prieskumnú vzorku tvorilo 80 vybraných osôb v okolí, respondenti boli oslovení väčšinou elektronickou formou, pričom 18 respondentov bolo oslovených osobne.

Projekt bol realizovaný v mesiaci január 2013, pričom úspešnosť realizovanej spätnej väzby bola 77,53% počet respondentov, ktorí odpovedali na otázky bol 59.

Vo vyhodnocovacej fáze sme uskutočnili matematicko-štatistické spracovanie získaných údajov, údaje sme následne spracovali do grafickej podoby. Na základe vyhodnotenia údajov sme navrhli spôsoby zlepšenia informovanosti verejnosti o danej problematike.

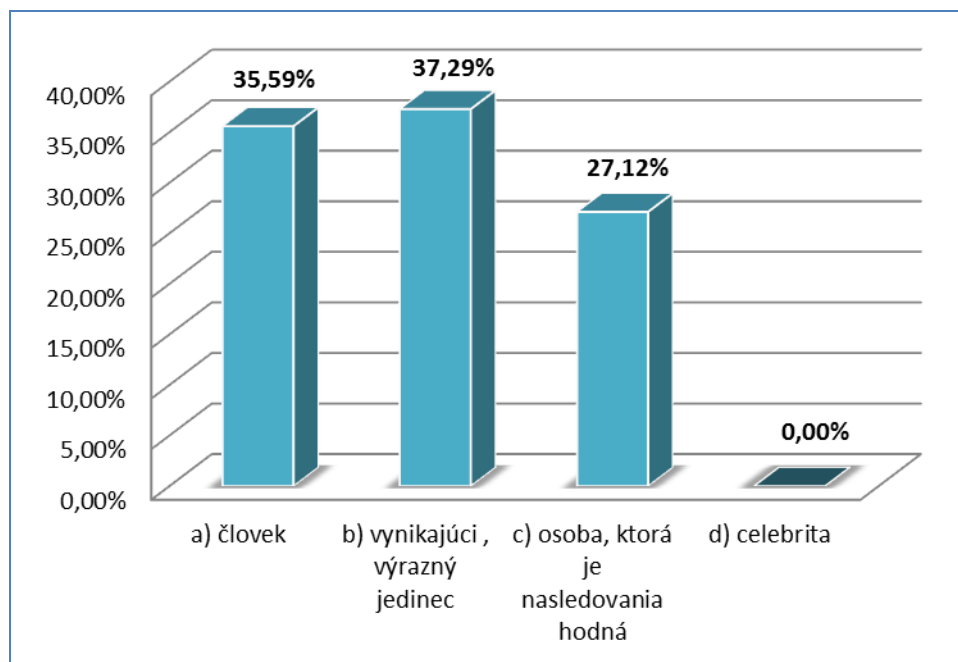
#### 4.4 VYHODNOTENIE VÝSLEDKOV PRIESKUMU

V tejto časti interpretujeme výsledky nášho prieskumu. Otázky boli zamerané na zistenie potreby sebavýchovy a sebazvedávania pri formovaní osobnosti v celoživotnom procese. Jednotlivé otázky dotazníka dopĺňajú tabuľky grafy prostredníctvom, ktorých sprehláďujeme zistené výsledky.

##### 1. Ako vnímate pojem osobnosť?

- a) človek
- b) vynikajúci, výrazný jedinec
- c) osoba, ktorá je nasledovania hodná
- d) celebrita

**Graf č.1**



Zdroj: vlastné spracovanie

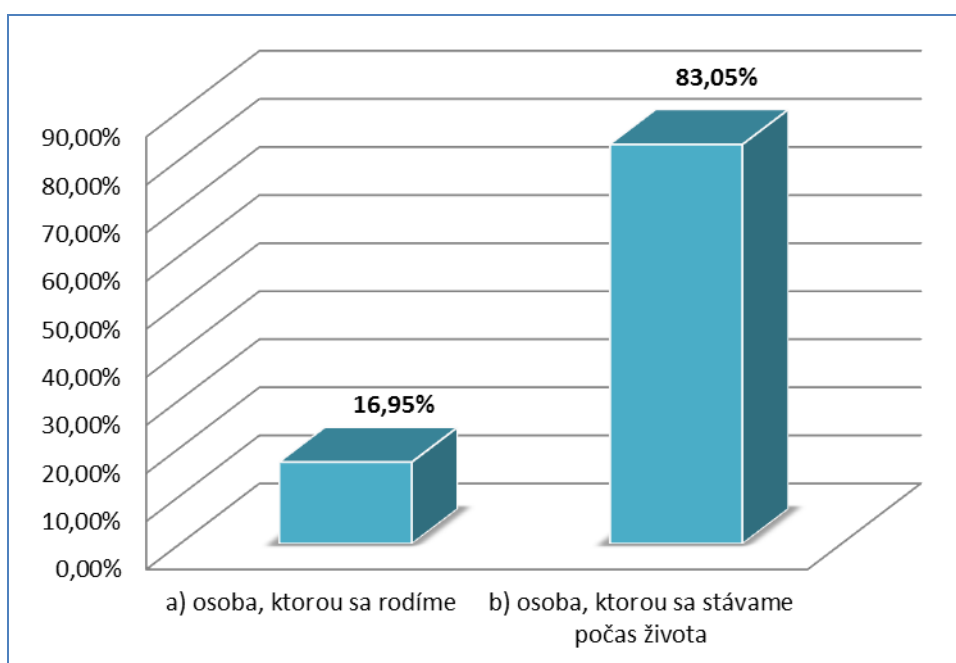


Z grafu č.1 vyplýva, že 37,29% respondentov z celkového počtu vníma pojem osobnosť ako vynikajúceho, výrazného jedinca a 35,59% vníma pojem osobnosť ako človeka. 27,12% uviedlo, že pojem osobnosť je pre nich osoba, ktorá je nasledovania hodná.

## 2. Myslíte si, že osobnosť je :

- a) osoba, ktorou sa rodíme
- b) osoba, ktorou sa stávame počas života

**Graf č.2**



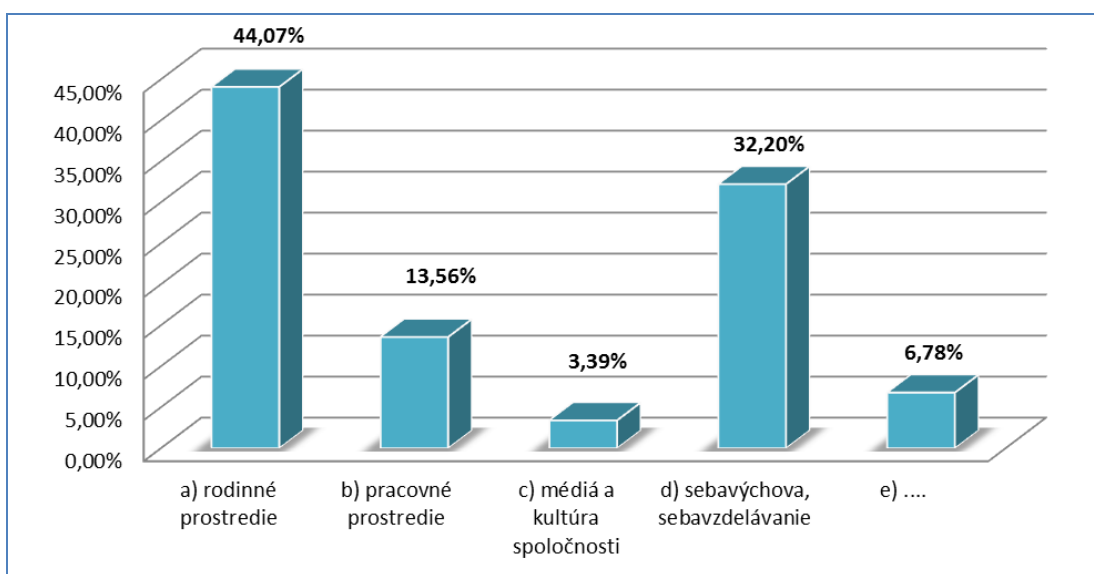
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Väčší počet až 83,05% opýtaných si myslí, že osobnosť je osoba, ktorou sa stávame počas života. Menšie percento 16,95% uviedlo, že osobnosť je osoba, ktorou sa rodíme.

### 3. Ktorý faktor podľa Vás, najvýraznejšie ovplyvňuje formovanie osobnosti dospelého človeka?

- a) rodinné prostredie
- b) pracovné prostredie
- c) médiá a kultúra spoločnosti
- d) sebvýchova, sebvzdelávanie
- e) .....

**Graf č.3**



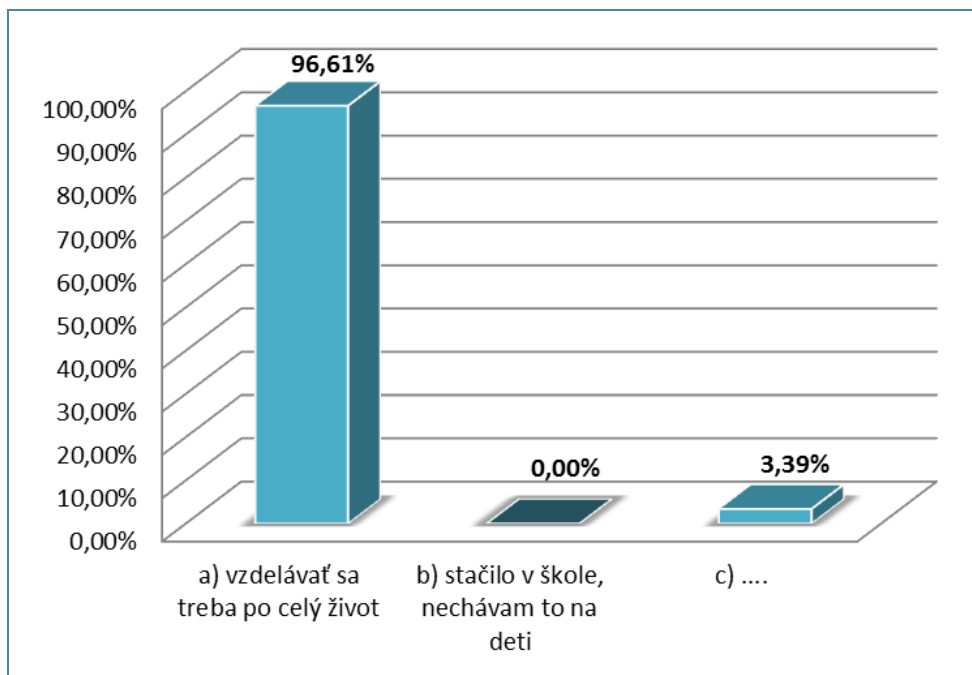
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Z výsledkov vyplýva, že 44,07% považuje za najvýraznejší faktor, ktorý formuje osobnosť dospelého človeka rodinné prostredie. Druhým najvýraznejším faktorom v tomto prieskume je sebvýchova, sebvzdelávanie, ktorú označilo až 32,20%. 13,56% opýtaných si myslí, že osobnosť dospelého človeka najvýraznejšie formuje pracovné prostredie a 3,39% uviedlo pracovné prostredie. 6,78% uviedlo svoj vlastný názor, ktorým najčastejšie bola odpoveď, že na formovaní osobnosti dospelého človeka sa podieľajú všetky faktory súčasne.

#### 4. Aký je Váš názor o vzdelávaní sa v dospelom veku?

- a) vzdelávať sa treba po celý život
- b) stačilo v škole, nechávam to na deti
- c) .....

**Graf č.4**



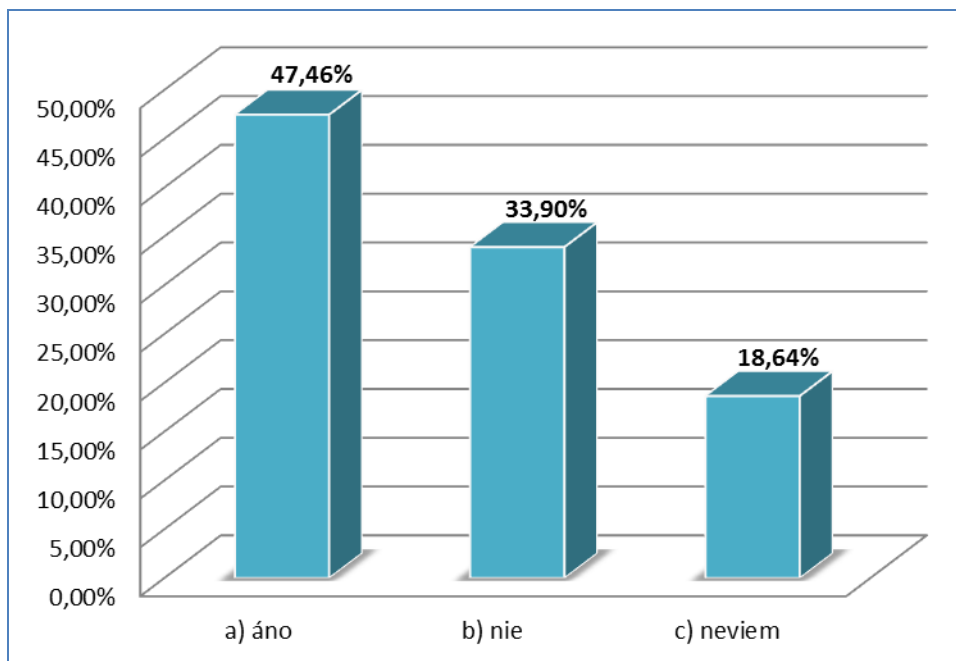
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Z uvedeného jednoznačne vyplýva názor, ktorý prevláda medzi opýtanými a to až 96,61% si myslí, že vzdelávať sa treba po celý život. Odpoveď b) neuviedol ani jeden z respondentov. 3,39% uviedlo, že vzdelanie ničí charakter.

## 5. Ste spokojný so sebou samým, so svojou osobou?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**Graf č.5**



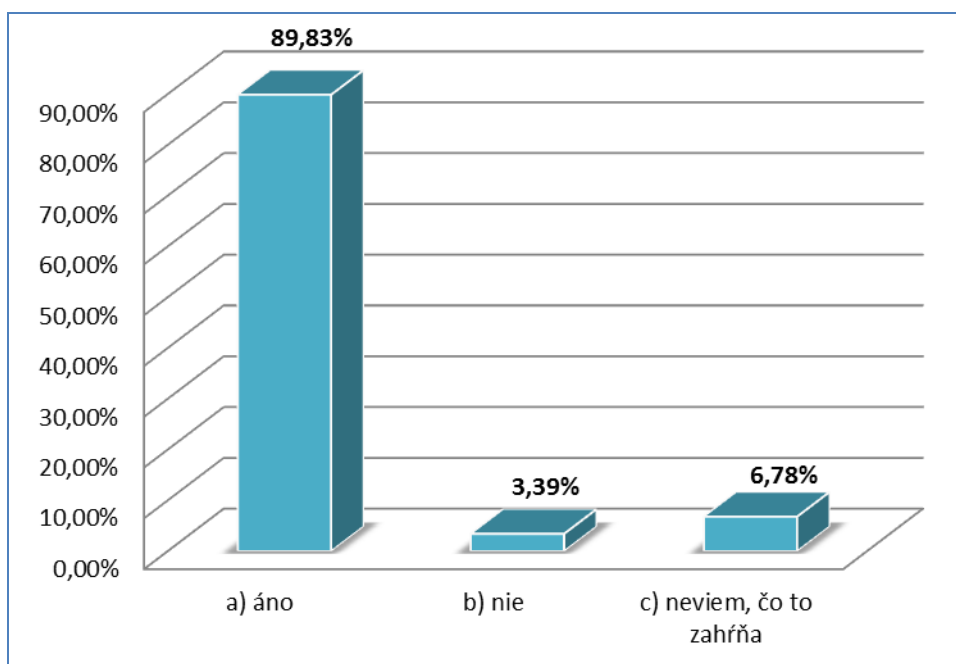
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Z grafu č.5 vyplýva, že najväčšiu skupinu 47,46% tvoria respondenti, ktorí sú spokojný so sebou samým, so svojou osobou. 33,90% opýtaných uviedlo, že nie sú spokojný so sebou samými, so svojou osobou a 18,64% nevedelo odpovedať na túto otázku.

## 6. Venujete sa vo svojom živote zdokonaľovaniu seba samého?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem, čo to zahŕňa

**Graf č.6**



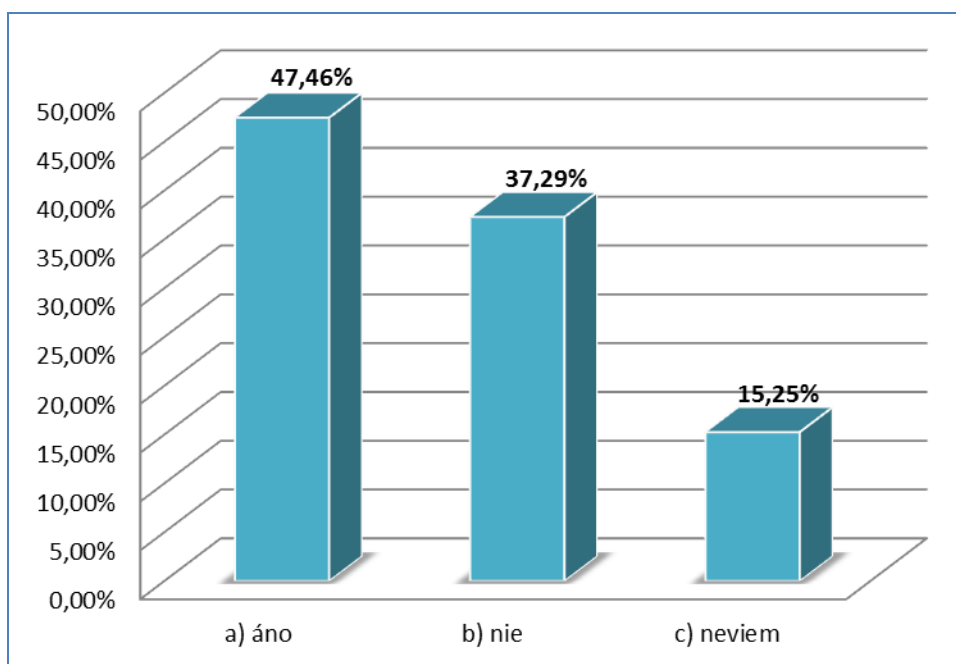
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Z uvedeného jednoznačne vyplýva, že 89,83% sa venuje zdokonaľovaniu seba samého. 6,78% nevie, čo to zahŕňa a 3,39% uviedlo, že sa nevenuje zdokonaľovaniu seba samého.

## 7. Ste spokojný s Vaším uplatnením v živote?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**Graf č.7**



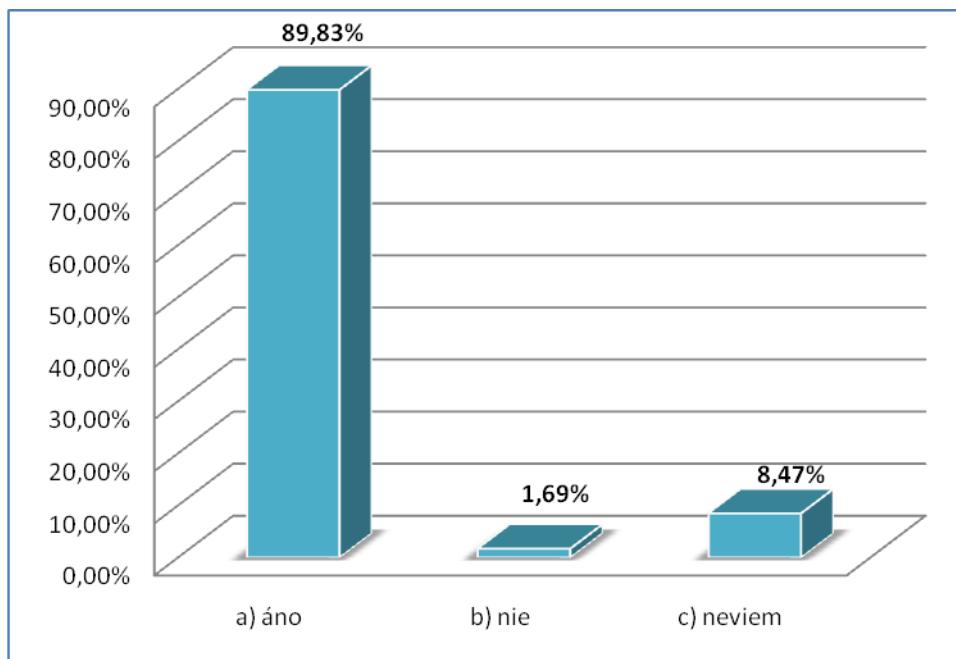
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Na otázku č.7 odpovedalo 47,46% respondentov kladne a to, že sú spokojný so svojim uplatnením v živote. 37,29% odpovedalo záporne a nie sú spokojný so svojim uplatnením v živote. 15,25% nevedelo odpovedať na túto otázku.

## 8. Myslíte si, že zámerné sebvzdelávanie by mohlo skvalitniť Váš život?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**Graf č.8**



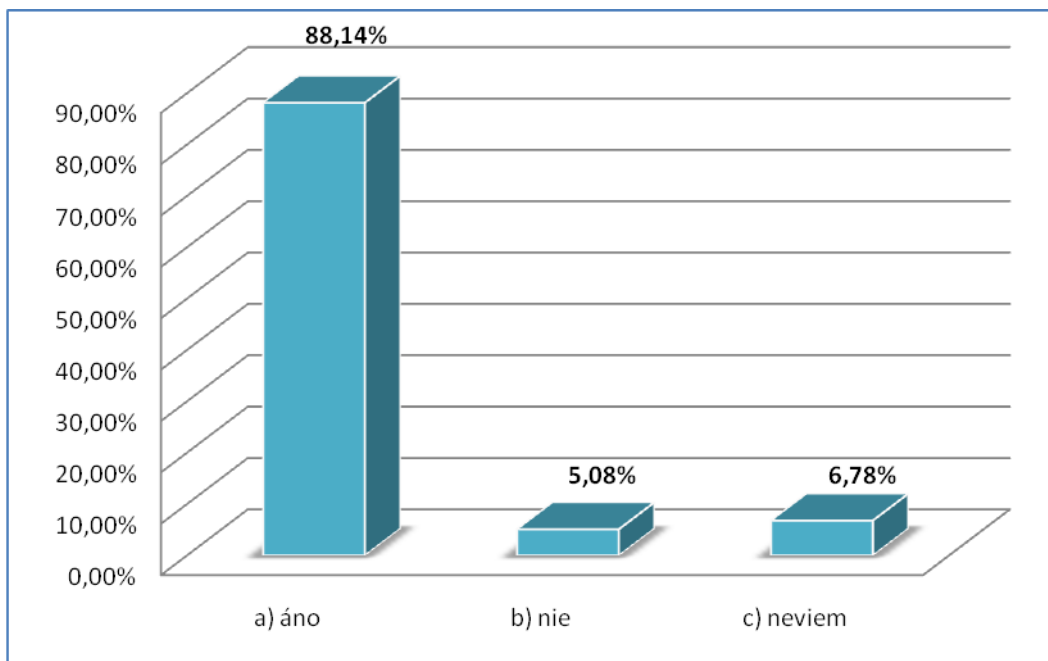
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Z grafu č.8 vyplýva že, 89,83% respondentov z celkového počtu zastáva názor, že zámerné sebvzdelávanie by mohlo skvalitniť ich život. 8,47% opýtaných nevedelo odpovedať na danú otázku a 1,69% si nemyslí, že by zámerné sebvzdelávanie mohlo skvalitniť ich život.

## 9. Myslíte si, že poznáte sami seba? Svoje klady a zápory?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**Graf č.9**



*Zdroj: vlastné spracovanie*

Zobrazené výsledky ukazujú, že 88,14% opýtaných si myslí, že pozná seba samého, svoje klady a zápory. 6,78% nevie odpovedať na túto otázku a 5,08% opýtaných si myslí, že nepozná seba samého, svoje klady a zápory.

#### **10. Čo by Vás motivovalo k sebvzdelávaniu počas celého života?**

Odpovede respondentov na otázku, čo by vás motivovalo k sebvzdelávaniu počas celého života, sú rôznorodé. Uvádzame prehľad najčastejšie sa vyskytujúcich odpovedí oboch skupín.

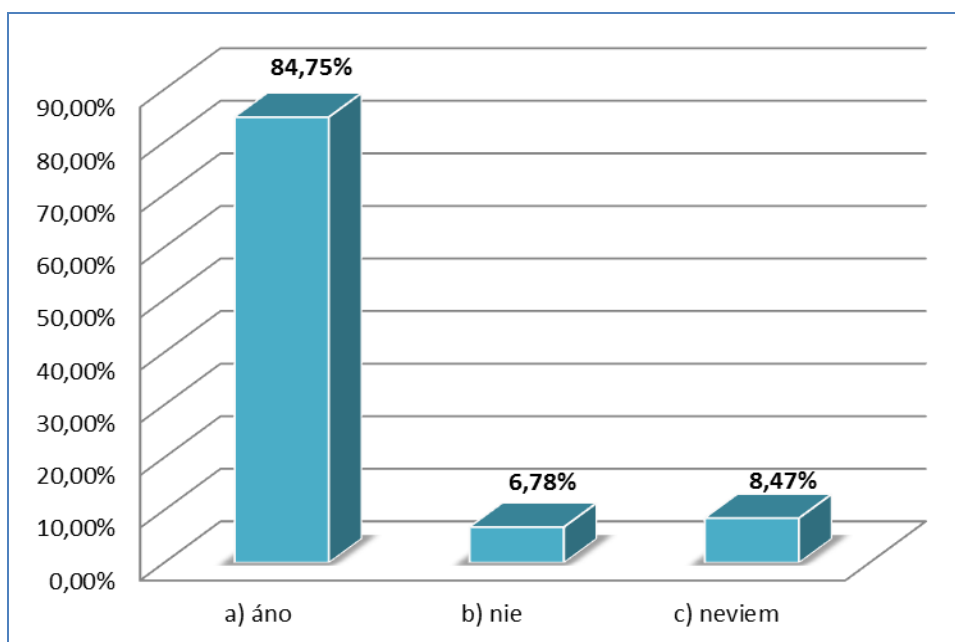
- práca, kariérny postup
- lepšie finančné ohodnotenie
- dosiahnutie určitého cieľa
- zvýšenie kvality života
- získanie nových vedomostí
- formovanie vlastnej osobnosti
- život, rodina



## 11. Poznáte nejaké metódy sebvzdelávania ?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**Graf č.10**



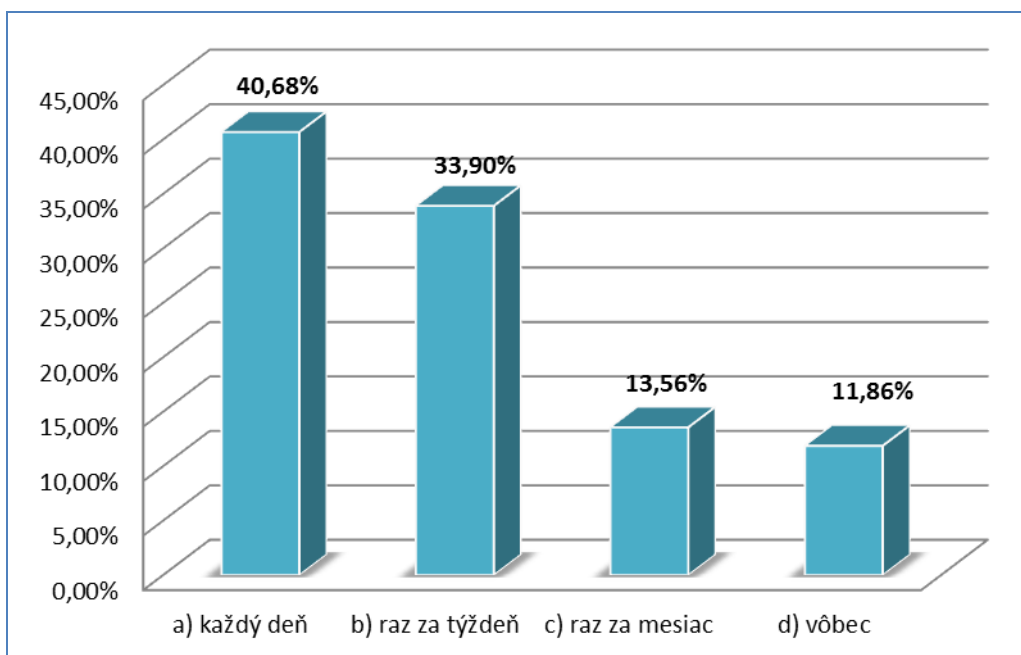
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Z uvedených výsledkov jednoznačne vyplýva, že až 84,75% opýtaných pozná nejakú metódu sebvzdelávania. 8,47% respondentov odpovedalo nevie odpovedať a 6,78% nepozná žiadnu metódu sebvzdelávania.

## 12. Ako často sa vo svojom živote venujete sebvzdelávaniu?

- a) každý deň
- b) raz za týždeň
- c) raz za mesiac
- d) vôbec

**Graf č.11**



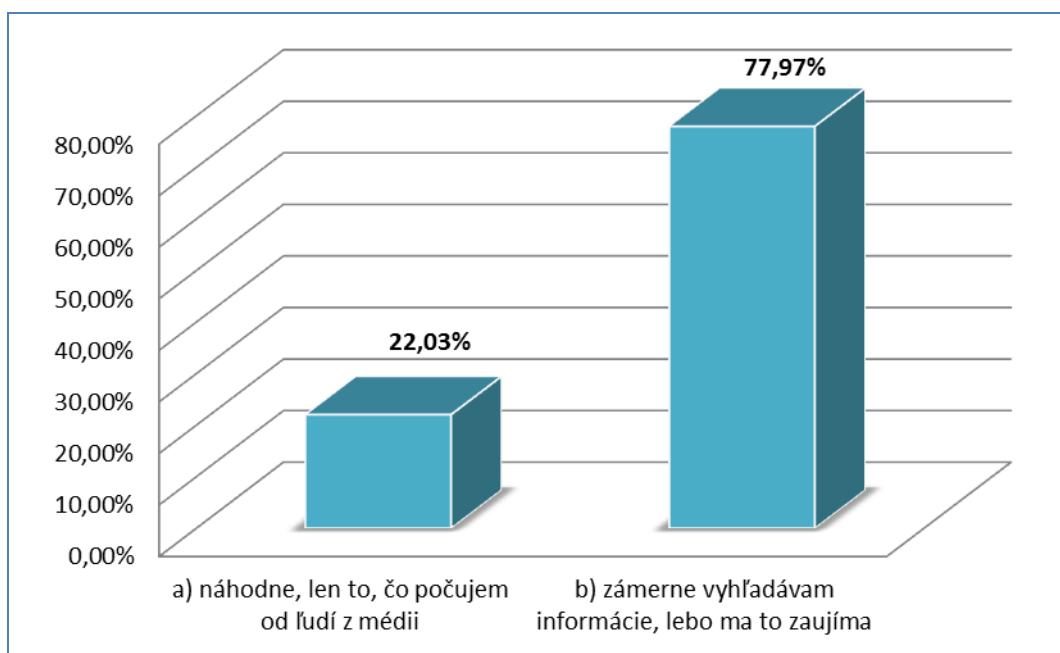
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Najväčšiu skupinu tvoria respondenti 40,68%, ktorí sa vo svojom živote venujú sebvzdelávaniu každý deň. 33,90% opýtaných sa venujú sebvzdelávaniu každý týždeň a 13,56% raz za mesiac. 11,86% opýtaných sa nevenuje sebvzdelávaniu vôbec.

### 13. Akým spôsobom získavate informácie o svete, živote?

- a) náhodne, len to čo počujem od iných ľudí, z médií
- b) zámerne vyhľadávam informácie, lebo ma to zaujíma

Graf č.12



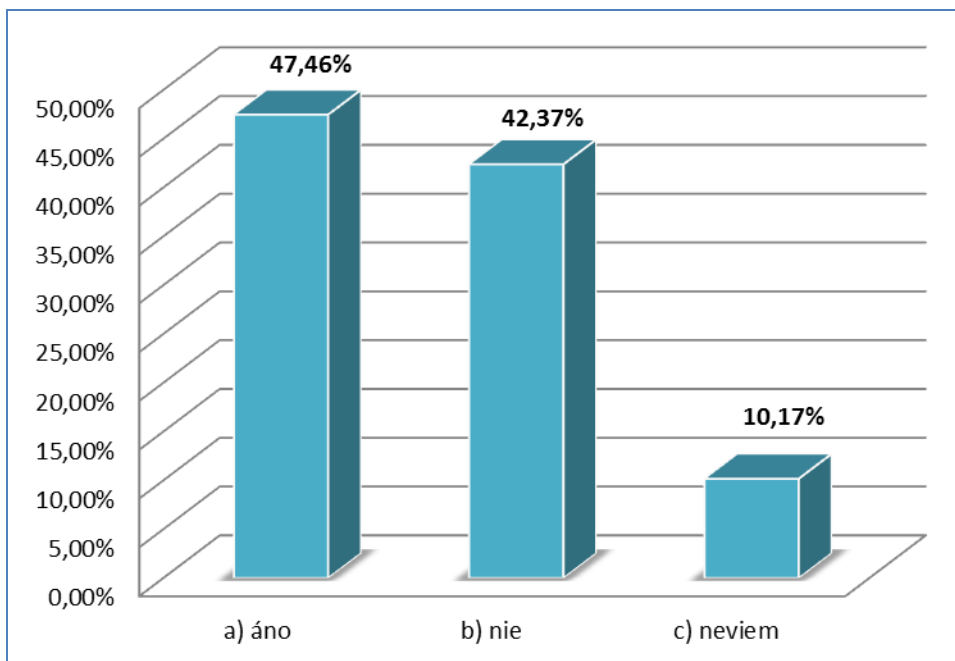
Zdroj: vlastné spracovanie

Na otázku akým spôsobom zámerne získavate informácie, 77,97% opýtaných odpovedalo, že zámerne vyhľadáva informácie, pretože ich to zaujíma. 22,03% z celkového počtu získava informácie len z náhodného počutia, od ľudí a z médií.

#### 14. Máte vo svojom živote nejaký vzor?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**Graf č.13**



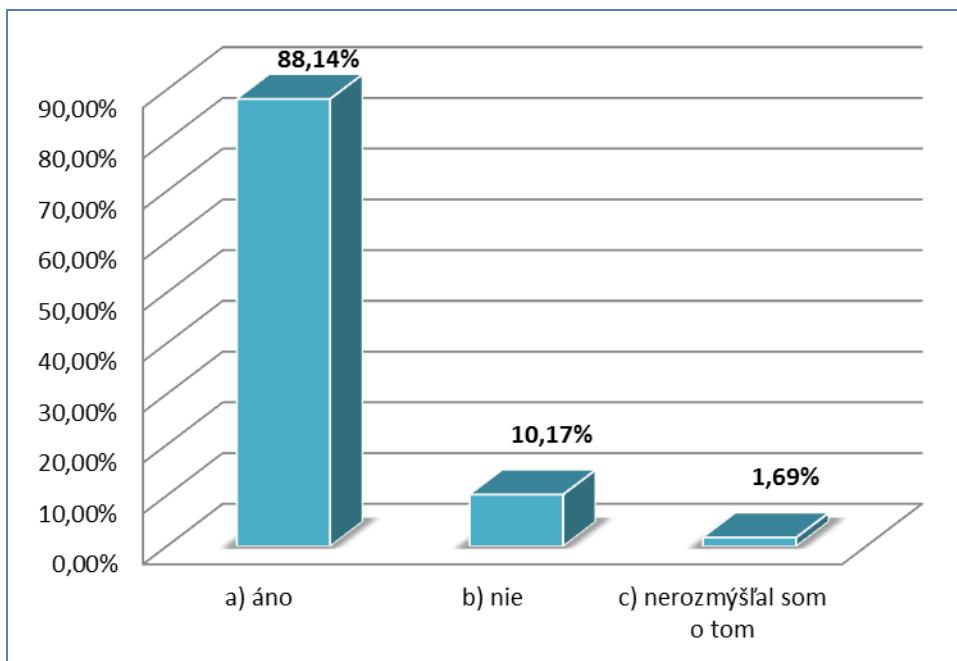
*Zdroj: vlastné spracovanie*

47,46% zúčastnených respondentov na otázku č.14 odpovedalo kladne a to, že vo svojom živote majú nejaký vzor. 42,37% opýtaných nemá vo svojom živote nijaký vzor a 10,17% uviedlo odpoveď „neviem“.

**15. Podľa Vás je dôležité mať v živote nejaký dlhodobý cieľ?**

- a) áno
- b) nie
- c) nepremýšľal som o tom

**Graf. č 14**



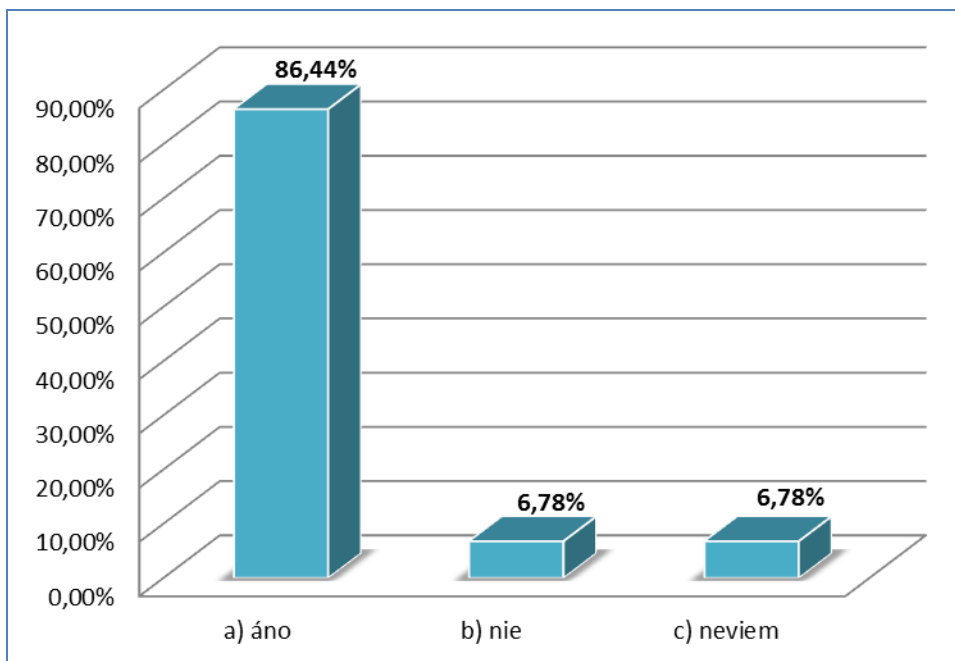
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Najväčšiu skupinu tvoria respondenti 88,14%, ktorí si myslia, že je v živote dôležité mať nejaký dlhodobý cieľ. 10,17% opýtaných si myslí, že nie je potrebné mať v živote dlhodobý cieľ a 1,69% o tom nerozmýšľalo.

## 16. Premýšľate niekedy o živote o jeho zmysle?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**Graf č.15**



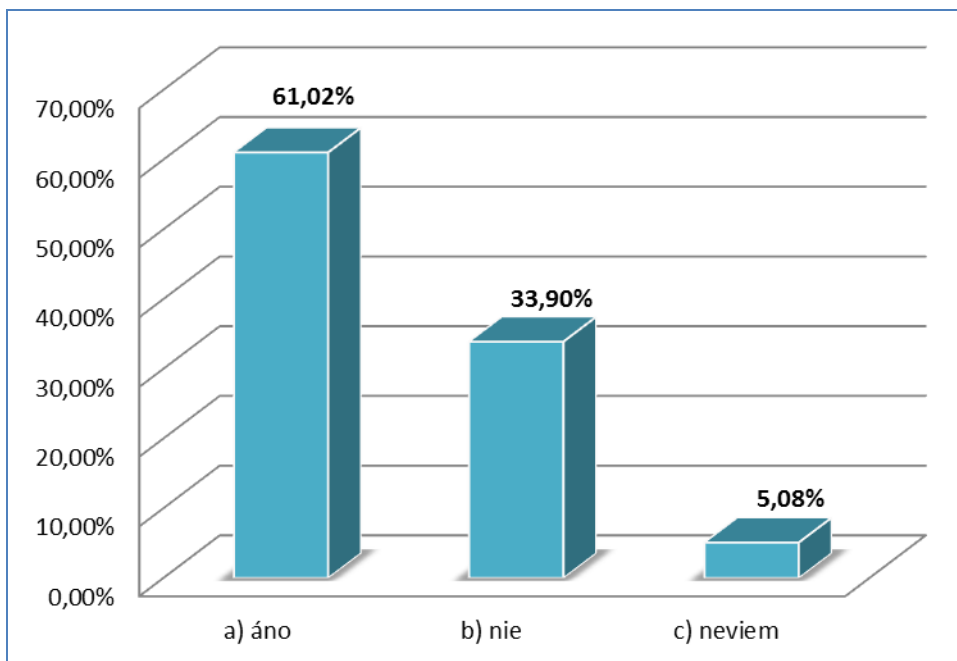
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Zobrazené výsledky ukazujú, že väčšina opýtaných až 86,44% premýšľa niekedy o živote o jeho zmysle. 6,78% respondentov nepremýšľa o živote a jeho zmysle vôbec a 6,78% nevedelo odpovedať na túto otázku.

**17. Myslíte si, že o svojom živote rozhodujete vy sami?**

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**Graf.č 16**



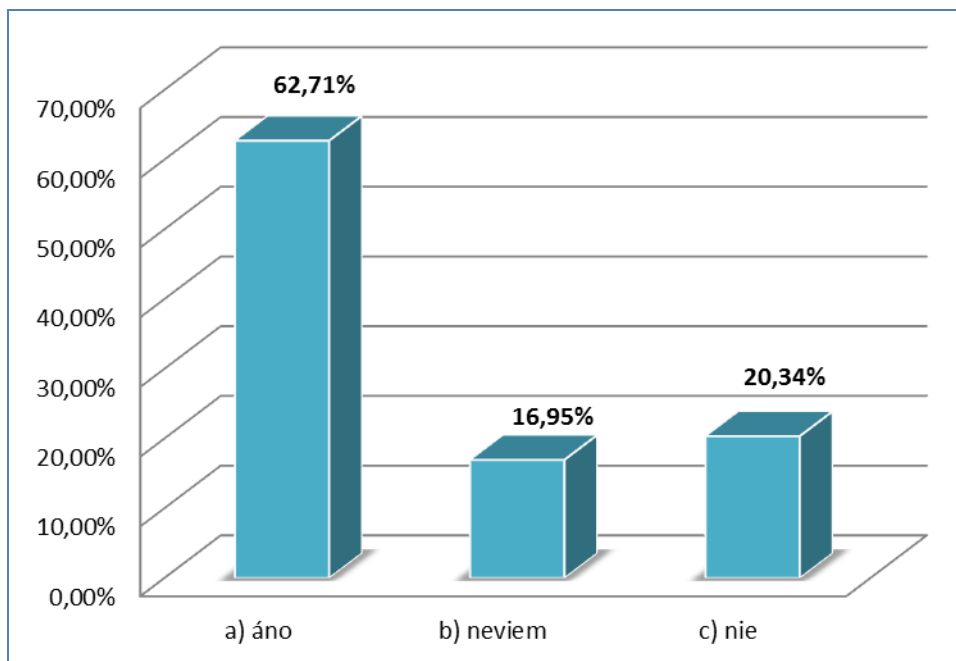
*Zdroj: vlastné spracovanie*

Odpovede respondentov na otázku č.17 sú vo väčšine kladné. 61,02% opýtaných si myslí, že o svojom živote rozhodujú sami. 33,90% odpovedalo záporne a nemyslia si, že o svojom živote rozhodujú sami a 5,08% nevedelo odpovedať na túto otázku.

## 18. Prívatili by ste možnosť dozvedieť sa viac o tejto tematike?

- a) áno
- b) neviem
- c) nie

**Graf. č 17**



*Zdroj: vlastné spracovanie*

62,71% opýtaných z celkového počtu by privítali možnosť dozvedieť sa viac o tejto problematike. 20,34% opýtaných nemá záujem dozvedieť sa viac o tejto problematike a 16,95% nevedelo uviesť odpoveď „neviem“.

### 4.5 Interpretácia výsledkov

**V pracovnej hypotéze č 1.** sme predpokladali, že **laická verejnosť chápe pojem osobnosť a myslí si, že sa ňou stávame počas života. Sebavýchova a sebazdelávanie majú výrazné postavenie v procese formovania osobnosti u dospelého človeka.**

Na potvrdenie alebo vyvrátenie tejto hypotézy sme použili výsledky odpovedí na otázky č. 1, 2, 3, z dotazníka respondentov. Táto hypotéza sa nám potvrdila.

Výrazný počet až 83,05% opýtaných si myslí, že osobnosť je osoba, ktorou sa stávame počas života a 37,29% väčšina respondentov z celkového počtu vníma pojem



osobnosť ako vynikajúceho, výrazného jedinca. 35,59% vníma pojem osobnosť ako človeka a 27,12% uviedlo, že pojem osobnosť je pre nich osoba, ktorá je nasledovania hodná. Menšie percento 16,95% uviedlo, že osobnosť je osoba, ktorou sa rodíme.

Z výsledkov vyplýva, že 44,07% považuje za najvýraznejší faktor, ktorý formuje osobnosť dospelého človeka rodinné prostredie. Druhým najvýraznejším faktorom v tomto prieskume je sebvýchova, sebvzdelávanie, ktorú označilo až 32,20%. 13,56% opýtaných si myslí, že osobnosť dospelého človeka najvýraznejšie formuje pracovné prostredie a 3,39% uviedlo pracovné prostredie. 6,78% uviedlo svoj vlastný názor, ktorým najčastejšie bola odpoveď, že na formovaní osobnosti dospelého človeka sa podieľajú všetky faktory súčasne.

**V pracovnej hypotéze č 2. sme predpokladali, že verejnosť má záujem o vzdelávanie počas celého života a vníma ho pozitívne. Ľudia zámerne vyhľadávajú informácie a sú motivovaný rôznymi pozitívnymi faktormi.**

Na potvrdenie alebo vyvrátenie tejto hypotézy sme použili výsledky odpovedí na otázky č. 4,10,13 z dotazníka respondentov. Táto hypotéza sa nám potvrdila.

Medzi opýtanými jednoznačne prevláda názor, a to až 96,61% uviedlo, že vzdelávať sa treba po celý život a až 77,97% opýtaných odpovedalo, že zámerne vyhľadáva informácie, pretože ich to zaujíma. 22,03% z celkového počtu získava informácie len z náhodného počutia, od ľudí a z médií. Ani jeden z respondentov si nemyslí, že by vzdelávanie bolo len pre deti a 3,39 uviedlo, že vzdelanie ničí charakter.

Odpovede respondentov na otázku, čo by vás motivovalo k sebvzdelávaniu počas celého života, sú rôznorodé. Uvádzame prehľad najčastejšie sa vyskytujúcich odpovedí oboch skupín.

- práca, kariérny postup
- lepšie finančné ohodnotenie
- dosiahnutie určitého cieľa
- zvýšenie kvality života
- získanie nových vedomostí
- formovanie vlastnej osobnosti
- život, rodina

**V pracovnej hypotéze č 3. sme predpokladali, že ľudia sa venujú zámernému sebazdokonaľovaniu a poznajú aspoň jednu metódu sebvýchovy a sebvzdelávania.**

Na potvrdenie alebo vyvrátenie tejto hypotézy sme použili výsledky odpovedí na otázky č. 6,11,12 z dotazníka respondentov. Táto hypotéza sa nám potvrdila.

Z výsledku prieskumu jednoznačne vyplýva, že až 89,83% respondentov sa venuje zdokonaľovaniu seba samého a 84,75% opýtaných pozná nejakú metódu sebazvedávania. Najväčšiu skupinu tvoria respondenti 40,68%, ktorí sa vo svojom živote venujú sebazvedávaniu každý deň. 33,90% opýtaných sa venuje sebazvedávaniu každý týždeň a 13,56% raz za mesiac.

6,78% nevie, čo to zahŕňa zdokonaľovanie seba samého a 3,39% uviedlo, že sa nevenuje zdokonaľovaniu seba samého. 8,47% respondentov odpovedalo nevie odpovedať, či pozná nejakú metódu sebazvedávania a 6,78% nepozná žiadnu metódu sebazvedávania. Na otázku ako často sa vo svojom živote venujete sebazvedávaniu 11,86% opýtaných odpovedalo, že sa nevenuje sebazvedávaniu vôbec.

**V pracovnej hypotéze č 4.** sme predpokladali, že **ľudia pristupujú k životu pozitívne a aktívne. Predpokladáme, že ľudia si myslia, že pomocou seba výchovy a sebazvedávania môžu skvalitniť svoj život.**

Na potvrdenie alebo vyvrátenie tejto hypotézy sme použili výsledky odpovedí na otázky č. 5,7,8,9,14,15,16,17,18 z dotazníka respondentov. Táto hypotéza sa nám potvrdila.

Zobrazené výsledky ukazujú, že 88,14% opýtaných si myslí, že pozná seba samého, svoje klady a zápory. 47,46% respondentov z celkového počtu je spokojných so sebou samým, so svojou osobou a rovnaké množstvo opýtaných 47,46% odpovedalo, že sú spokojný so svojim uplatnením v živote. 33,90% opýtaných uviedlo, že nie sú spokojný so sebou samými, so svojou osobou a 18,64% nevedelo odpovedať na túto otázku. 37,29% odpovedalo záporne a to, že nie sú spokojný so svojim uplatnením v živote a 15,25% nevedelo odpovedať na túto otázku. 5,08% opýtaných si myslí, že nepozná seba samého, svoje klady a zápory a 6,78% nevedelo odpovedať na túto otázku.

Zobrazené výsledky nám ukázali, že väčšina opýtaných až 86,44% premýšľa niekedy o živote, o jeho zmysle. Väčšina z celkového počtu opýtaných až 88,14% si myslí, že je v živote dôležité mať nejaký dlhodobý cieľ a 47,46% má vo svojom živote majú nejaký vzor. 61,02% opýtaných si myslí, že o svojom živote rozhodujú sami. 33,90% odpovedalo záporne a nemyslia si, že o svojom živote rozhodujú sami a 5,08% nevedelo odpovedať na túto otázku. 6,78% respondentov nepremýšľa o živote a jeho zmysle vôbec a 6,78% nevedelo odpovedať na túto otázku. 10,17% opýtaných si myslí, že nie je potrebné mať v živote dlhodobý cieľ a 1,69% o tom nerozmýšľalo. 42,37% opýtaných nemá vo svojom živote nijaký vzor a 10,17% uviedlo odpoveď „neviem“.

89,83% respondentov z celkového počtu zastáva názor, že zámerné sebvzdelávanie by mohlo skvalitniť ich život a 62,71% opýtaných z celkového počtu, by privítalo možnosť dozvedieť sa viac o tejto problematike. 1,69% si nemyslí, že by zámerné sebvzdelávanie mohlo skvalitniť ich život a 8,47% opýtaných nevedelo odpovedať na danú otázku. 20,34% opýtaných nemá záujem dozvedieť sa viac o tejto problematike a 16,95% uviedlo odpoveď „neviem“.

#### **4.6 Výsledky prieskumu**

Prieskum nám potvrdil, že laická verejnosť chápe pojem osobnosť správne a je ňou osoba, ktorou sa stávame počas života. Vynikajúci výrazný jedinec a osoba, ktorá je nasledovania hodná. Za najvýraznejší faktor, ktorý formuje osobnosť dospelého človeka je v tomto prieskume považované rodinné prostredie. Druhým najvýraznejším faktorom v tomto prieskume je sebvýchova, sebvzdelávanie. 6,78% respondentov uviedlo svoj vlastný názor, ktorým bola odpoveď, že na formovaní osobnosti dospelého človeka sa podieľajú všetky faktory súčasne. Súhlasíme s týmto názorom. No našim cieľom bolo zistiť, aký počet respondentov považuje práve sebvýchovu a sebvzdelávanie za najvýraznejší proces formovania osobnosti dospelého človeka. Čo sa nám podarilo a sebvýchova, sebvzdelávanie sa stali druhým najvýraznejším faktorom v tomto prieskume.

Prieskum nám ďalej potvrdil že, verejnosť má záujem o vzdelávanie počas celého života a ľudia zámerne vyhľadávajú informácie a sú motivovaný rôznymi pozitívnymi faktormi. Venujú sa zámernému sebazdokonaľovaniu a poznajú aspoň jednu metódu sebvýchovy a sebvzdelávania. Túto skutočnosť hodnotíme my veľmi pozitívne.

Ľudia pristupujú k životu pozitívne a aktívne. Dokazuje to, že väčšina opýtaných premýšľa o živote, o jeho zmysle. Taktiež väčšina si myslí, že je v živote je potrebné mať dlhodobý cieľ a že, o svojom živote rozhodujú sami.

Náš predpoklad, že ľudia si myslia, že pomocou sebvýchovy a sebvzdelávania môžu skvalitniť svoj život sa nám potvrdil z veľkej časti. Výrazný počet respondentov zastáva názor, že zámerné sebvzdelávanie by mohlo skvalitniť ich život. Teší nás, že väčšie množstvo opýtaných by privítalo možnosť dozvedieť sa viac o tejto problematike.

## **4.7 Návrhy na skvalitnenie života ľudí pomocou sebvýchovy**

### **a sebvzdelávania.**

- Navrhujem získavať čo najviac poznatkov o sebe samom, o svojich kladoch a záporoch a na základe týchto údajov rozvíjať dokonalejšiu sebvýchovu.
- Odporúčam poznávať neznáme javy vo svojom okolí a vo svete a hľadať pravdu v otázkach morálnych a svetonázorových.
- Odporúčam získavať rôzne poznatky, rozvíjať a prehĺbovať svoje záujmy, individuálne sklony, a tým pripravovať na život i na budúce povolanie.
- Navrhujem získavať čo najviac vedomostí zo svojho oboru vo svojej pracovnej oblasti a nadobúdať znalosti o najnovších vedeckých objavoch a poznatkoch, ktoré v čase nášho štúdia ešte neboli známe.
- Odporúčam zdokonaľovať činnosť myslenia, pamäti, fantázie, pozornosti a iných psychických procesov a vlastností človeka a obnovovať si údaje, na ktoré postupe zabúdame, ale ktoré pre život nevyhnutné potrebujeme.
- Navrhujem nachádzať poznatky pre jasné vytýčenie životného cieľa a formovať svoje presvedčenie a približovať sa k svojmu ideálu.

V uvedených návrhoch vychádzam z teoretickej časti a to z vymedzenia cieľov sebvýchovy a sebvzdelávania. Mali by nám pomôcť pri formovaní vlastnej osobnosti a zvýšení kvality života, schopnosť ľahšie sa orientovať v najrozmanitejších situáciách nášho života a schopnosť efektívne ich riešiť.

## ZÁVER

Základným cieľom tejto práce bolo poukázať na potrebu sebvýchovy a sebvzdelávania pri formovaní človeka v celoživotnom procese. V práci sme objasnili základné teoretické východiská tejto problematiky a ponúkli sme vhodné metódy pomocou, ktorých človek môže rozvíjať svoje individuálne vlohy, schopnosti, vedomosti, zručnosti a návyky. Poukázali sme na význam sebvýchovy a sebvzdelávania prostredníctvom ich cieľov a na nevyhnutnosť rozvíjania osobnosti v procese skvalitnenia životnej cesty.

V práci interpretujeme výsledky prieskumu, ktoré nám prinášajú prehľad o názore laickej verejnosti na sebvýchovu a sebvzdelávanie v celoživotnom procese a skúsenosti s nimi. Výsledky prieskumu nám ukazujú, že verejnosť má záujem o vzdelávanie počas celého života a ľudia zámerne vyhľadávajú informácie a sú motivovaný rôznymi pozitívnymi faktormi. Venujú sa zámernému sebazdokonaľovaniu a poznajú aspoň jednu metódu sebvýchovy a sebvzdelávania. Túto skutočnosť hodnotíme veľmi pozitívne. Náš predpoklad, že ľudia zastávajú názor, že pomocou sebvýchovy a sebvzdelávania môžu skvalitniť svoj život sa nám potvrdil z veľkej časti. Výrazný počet respondentov si myslí, že zámerné sebvzdelávanie by mohlo skvalitniť ich život. Náš predpoklad, že ľudia si myslia, že pomocou sebvýchovy a sebvzdelávania môžu skvalitniť svoj život sa nám potvrdil z veľkej časti. Výrazný počet respondentov zastáva názor, že zámerné sebvzdelávanie by mohlo skvalitniť ich život. Závere sme ponúkli návrhy na skvalitnenie života ľudí pomocou sebvýchovy a sebvzdelávania.

Ak chceme skvalitniť svoj život sebvýchova, sebvzdelávanie sú dobrým prostriedkom ako to dosiahnuť. V práci sme ponúkli päť etáp sebvýchovy a sebvzdelávania. Sebamotiváciou, sebazpoznávaním, voľbou sebvýchovných cieľov, výberom metód a prostriedkov sebvýchovy a primeraným sebahodnotením môžeme formovať svoju osobnosť počas celého života.

Naším cieľom bolo poskytnúť všeobecné informácie o danej problematike, ale aj navrhnúť určitý návod ako je možné formovať osobnosť pomocou sebvýchovy a sebvzdelávania. Formovaním osobnosti môžeme zostať na zemi zrelou osobnosťou, dobrým partnerom, vyhľadávaným spolupracovníkom a cteným priateľom. Ak sa tak stane, splnili sme cieľ, ktorý sme si na začiatku písania našej bakalárskej práce vytýčili.

## ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV

### ZOZNAM POUŽITÝCH SLOVENSKÝCH ZDROJOV

- BEDNÁRIK, Rastislav - MASLOW, Abraham - ONDREJKOVIČ, Peter a i. *Stručný prehľad sociológie*. Bratislava: Enigma, 2009. ISBN 978-80-891-3259-1
- BOROŠ, Július. *Úvod do psychológie*. Bratislava: IRIS, 2002. ISBN 80-89018-351
- BOROŠ, Július - ONDRIŠKOVÁ, Edita - Živčicová, Eva. *Psychológia*. Bratislava: IRIS, 1999. ISBN 80-88778-87-5
- HATÁR, Ctibor. *Sociálna andragogika*. Nitra: UKF Nitra, 2012. ISBN 978-80-558-0037-0
- KALNICKÝ, Juraj. *Progresívna andragogika androdidaktika*. Bratislava: Národné osvetové centrum, 1994. ISBN 80-7121-062-5
- KOMENSKÝ, Jan Amos. *Vševýchova /Pampaedia/*. Bratislava: Obzor a Národné osvetové centrum, 1992. ISBN 80-215-0216-9
- KOSTELNÍK, Jan. *Pedagogika pre učiteľov profesijných predmetov a praktickej prípravy . Študijné listy k teórii výchovy* Trnava: 2008 s.7 - 10
- PERHÁCS, Ján. *Utváranie osobnosti dospelého človeka v procese vzdelávania*. Bratislava: Národné osvetové centrum, 1995. ISBN 80-7121-09-0
- PORUBSKÁ, Gabriela - ĎURDIAK, Ľuboš. *Manažment vzdelávania dospelých*. Nitra: SlovDidac, 2005. ISBN 80-969303-0-3
- PORUBSKÁ, Gabriela - HATÁR, Ctibor. *Kapitoly z andragogiky pre pomáhajúce profesie*. Nitra: PF UKF Nitra, 2009. ISBN 978-80-8094-597-8
- ŠÍROVÁ, Lea. *Sebavýchova dospelého človeka – sebazdokonaľovanie pre pracovný i mimopracovný život*. *Vzdelávanie dospelých*, 2003, roč. 8, č. 1., s. 4-22. ISSN 1335-2350
- ŠVEC, Štefan. *Základné pojmy v pedagogike a andragogik*. Bratislava: IRIS, 2002. ISBN 80-89018-31-9
- TAVEL, Peter. *Zmysel života podľa V.E. Frankla*. Bratislava : IRIS, 2004. ISBN 80-89018-81-5
- TUMA, Miroslav. *Tvorivé procesy človeka*. Banská Bystrica: Úrad priemyselného vlastníctva Slovenskej republiky, 2001. ISBN 80-88994-08-X
- ŽIVČICOVÁ, Eva. *Základy psychológie učenia*. Praha: UJAK Praha, 2011. ISBN 978-80-7452-017-4

## ZOZNAM POUŽITÝCH ČESKÝCH ZDROJOV

BARTÁK, Jan. *Profesní vzdělávání dospělých*. Praha: UJAK Praha, 2007. ISBN 978-8-86723-34-1

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1

MIKULÁŠTÍK, Milan. *Sociální kompetence*. Žilina: Poradca podnikateľa s.r.o., 2008. ISBN 978-80-88931-4

MUŽÍK, Jaroslav. *Andragogická didaktika*. Praha: Codex Bohemia s.r.o., 1998. ISBN 80-85963-52-3

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Akademia, 1998. ISBN 80-200-0628-1

PACOVSKÝ, Petr. *Člověk a čas: Time management IV. generace*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1701-8

PALÁN, Zdeněk - LANGER, Tomáš. *Základy andragogiky*. Praha: UJAK Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 8073671247

## ZOZNAM GRAFOV

### Zoznam grafov

Graf 1: .....	24
Graf 2: .....	25
Graf 3: .....	26
Graf 4: .....	27
Graf 5: .....	28
Graf 6: .....	29
Graf 7: .....	30
Graf 8: .....	31
Graf 9: .....	32
Graf 10: .....	33
Graf 11: .....	34
Graf 12: .....	35
Graf 12: .....	36
Graf 14: .....	37
Graf 15: .....	38
Graf 16: .....	39
Graf 17: .....	40



## ZOZNAM PRÍLOH

<b>Príloha A – Dotazník .....</b>	<b>I</b>
-----------------------------------	----------

## PRÍLOHY

### PRÍLOHA A – DOTAZNÍK

Vážený respondent, vážená respondentka.

Ako súčasť mojej bakalárskej práce s názvom „**Sebavýchova, sebavzdelávanie ako významné faktory formovania osobnosti**“ by som chcela uskutočniť prieskum, s cieľom získať objektívne informácie týkajúce sa tejto témy. Tento dotazník zisťuje Vaše skúsenosti so zameraním sa na sebavýchovu a sebavzdelávanie u dospelého človeka. Prosím, aby ste odpovedali úprimne a spontánne. V každej otázke je možno označiť 1 odpoveď.

Dotazník je určený osobám nad 18 rokov, je anonymný a jeho vyplnenie Vám zaberie približne 10 minút. Získané údaje budú použité výlučne pre potreby prieskumu tejto bakalárskej práce.

#### 1. Ako vnímate pojem osobnosť?

- a) človek
- b) vynikajúci, výrazný jedinec
- c) osoba, ktorá je nasledovania hodná
- d) celebrita

#### 2. Myslíte si, že osobnosť je :

- a) osoba, ktorou sa rodíme
- b) osoba, ktorou sa stávame počas života

#### 3. Ktorý faktor podľa Vás, najvýraznejšie ovplyvňuje formovanie osobnosti dospelého človeka?

- a) rodinné prostredie
- b) pracovné prostredie
- c) médiá a kultúra spoločnosti
- d) sebavýchova, sebavzdelávanie
- e) .....

#### 4. Aký je Váš názor o vzdelávaní sa v dospelom veku?

- a) vzdelávať sa treba po celý život
- b) stačilo v škole, nechávam to na deti

c) .....

**5. Ste spokojný so sebou samým, so svojou osobou?**

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**6. Venujete sa vo svojom živote zdokonaľovaniu seba samého?**

- a) áno
- b) nie
- c) neviem, čo to zahŕňa

**7. Ste spokojný s Vaším uplatnením v živote?**

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**8. Myslíte si, že zámerné sebavzdelávanie by mohlo skvalitniť Váš život?**

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**9. Myslíte si, že poznáte sami seba? Svoje klady a zápory?**

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**10. Čo by Vás motivovalo k sebavzdelávaniu počas celého života?**

.....

**11. Poznáte nejaké metódy sebavzdelávania ?**

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**12. Ako často sa vo svojom živote venujete sebavzdelávaniu?**

- a) každý deň
- b) raz za týždeň
- c) raz za mesiac
- d) vôbec

**13. Akým spôsobom získavate informácie o svete, živote?**

- a) náhodne, len to čo počujem od iných ľudí, z médií
- b) zámerne vyhľadávam informácie, lebo ma to zaujíma

**14. Máte vo svojom živote nejaký vzor?**

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**15. Podľa Vás je dôležité mať v živote nejaký dlhodobý cieľ?**

- a) áno
- b) nie
- c) nepremýšľal som o tom

**16. Premýšľate niekedy o živote o jeho zmysle?**

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**17. Myslíte si, že o svojom živote rozhodujete vy sami?**

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

**18. Privítali by ste možnosť dozvedieť sa viac o tejto tematike?**

- a) áno
- b) neviem
- c) nie

Ďakujem za ochotu a Váš čas

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Meno autora:** Oľga Tarneková

**Odbor:** Vzdelávanie dospelých

**Forma štúdia:** kombinovaná

**Názov práce:** Sebavýchova, sebazvedlávanie ako významné faktory formovania osobnosti

**Rok:** 2013

**Počet strán textu bez príloh:** 49

**Celkový počet strán príloh:** 3

**Počet titulov slovenskej literatúry a prameňov:** 15

**Počet titulov zahraničnej literatúry a prameňov:** 8

**Počet internetových zdrojov:** 0

**Vedúci práce:** PhDr. Michal Kopčan