

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2017-2020

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Michaela Honcová

Dospělý v roli studenta vysoké školy

Praha 2020

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Jindřich Kolek, Ph.D., MBA

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2017-2020

BACHELOR THESIS

Michaela Honcová

Adult as a college student

Prague 2020

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Ing. Jindřich Kolek, Ph.D., MBA

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

Michaela Honcová

Poděkování

Děkuji panu Ing. Jindřichu Kolkovi, Ph.D., MBA za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při zpracování mé bakalářské práce.

Anotace

Svou práci zaměřuji na dospělé středního věku, kteří studují vysokou školu formou kombinovaného studia. Tito studenti musí vykonávat role rodičovské, partnerské i pracovní. Můžeme si položit otázku, co znamená kombinované studium pro člověka, který má již svou rodinu a chodí do zaměstnání. Cílem mé práce je zjistit motivaci která dospělé nejvíce posouvá dopředu a duševní hygiena, která taktéž může částečně přispět ke zdárnému dokončení studia bez stresů a jednotlivých problémů.

Klíčová slova

Dospělý, motivace, zdroje motivace, duševní hygiena, student, sociální role, vzdělávání, stimulace.

Annotation

I focus my work on middle-aged adults studying university in the form of a combined study. These students can perform the role of parents, both partner and work. We can ask ourselves what combined study means for a person who already has a family and goes to work. Look for a job that is motivated by an adult you can follow ahead and mental hygiene, which can also contribute to a successful assessment of the study without stress or personal problems.

Keywords

Adult, motivation, sources of motivation, the mental hygiene, student, social role, education, stimulation.

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 DOSPĚLOST	10
2 SOCIÁLNÍ ROLE STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI.....	11
2.1 Rodičovská role	12
2.2 Pracovní role.....	13
2.3 Partnerská role	15
3 ROLE STUDENTA VYSOKÉ ŠKOLY.....	16
3.1 Vzdělávání dospělých	16
3.2 Formy vzdělávání dospělých.....	18
3.3 STUDENT KOMBINOVANÉHO STUDIA	22
4 MOTIVACE DOSPĚLÉHO.....	24
4.1 Motiv a stimul.....	25
4.2 Dimenze a typy motivace.....	25
4.3 Zdroje motivace.....	27
4.4 Stimulační prostředky	28
4.5 Dospělí a motivace k učení	29
4.6 překážky ve vzdělávání dospělých	29
5 DUŠEVNÍ HYGIENA DOSPĚLÉHO.....	30
5.1 Životospráva z hlediska duševní hygieny	30
PRAKTICKÁ ČÁST	32
6 METODOLOGIE ŠETŘENÍ	32
6.1 Cíl	32
6.2 Výzkumné otázky	32
6.3 Hypotézy	32
6.4 Metody výzkumu	33
6.5 Dotazníková metoda	34
6.6 Cílová skupina	34
7 VYHODNOCENÍ ŠETŘENÍ.....	35
7.1 Struktura respondentů	35

7.2	Výsledky dotazníkového šetření.....	36
7.3	Vyhodnocení výsledků.....	46
7.4	Doporučení do praxe.....	48
ZÁVĚR		49
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ		50
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....		52
SEZNAM PŘÍLOH		54

ÚVOD

Studium vysoké školy pro dospělého jedince v rané fázi dospělosti bývá občas komplikované. Svou práci zaměřuji na dospělé středního věku, kteří studují vysokou školu formou kombinovaného studia. Tito studenti musí vykonávat role rodičovské, partnerské i pracovní. Můžeme si položit otázku, co znamená kombinované studium pro člověka, který má již svou rodinu a chodí do zaměstnání. Musí navštěvovat přednášky, pracovat na seminárních pracích a učit se na zkoušky k těmto povinnostem patří ještě ty důležitější jako je péče o rodinu a děti.

Má práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. V teoretické části začínám popisem a vymezením dospělosti jako celku. V další kapitole se věnuji přímo střední dospělosti a typickým rolím pro tento věk. Role studijní není pro tento věk příliš obvyklá, proto se zaměřuji na její zdůvodnění. V další části se zabývám formami vzdělávání a popisuji možnosti studia, které mohou dospělým vyhovovat. Další důležitou kapitolou je motivace. U střední dospělosti se může hledat velmi těžce, když pohlédneme na fakta, kdy dospělý má již něco za sebou, stálou práci a příjem který je pro jeho život dostačující. V tomto případě mohou být motivací finance a lepší postavení ve společnosti. V poslední kapitole se zabývám duševní hygienou, která je při plnění studijních povinností zároveň s prací důležitou součástí studia. Rozepíši co vlastně duševní hygiena je, jak s ní pracovat a jaké techniky využít.

Cílem mé práce je zjistit motivaci která dospělé nejvíce posouvá dopředu a duševní hygiena, která taktéž může částečně přispět ke zdárnému dokončení studia bez stresů a jednotlivých problémů.

Druhá empirická část se skládá z dotazníkového šetření, které bylo použito k výzkumu a správnému stanovení hypotéz ohledně motivace a duševní hygieny. V první části dotazníku zjišťuji základní informace o respondentech. Následně jaké jsou jejich hlavní motivace a co jim pomáhá k úspěšnému studiu. Na závěr dotazníku zahrnuji otázky týkající se duševní hygieny, která by měla jednotlivcům pomáhat při odbourávání stresu ze studia.

V poslední části práce popisuji hypotézy, které vznikly výzkumnými otázkami a sběrem dat.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DOSPĚLOST

Hlavním předmětem mé práce jsou dospělí středního věku, kteří mají partnera, děti, starají se o domácnost, chodí do zaměstnání a studují vysokou školu. Definice dospělosti však nejsou jednoznačné, z různých zdrojů a pohledů na ně můžeme nahlížet odlišně. Dospělost můžeme chápat jako etapu mezi mládím a stářím. Z právního hlediska se za dospělé považují lidé, kteří dosáhli 18 let. V moderní společnosti bývá za dospělého považován člověk, který je schopen biologické a sociální reprodukce a umí vytvářet hodnoty, které umožňují život jemu samotnému i osobám okolo [online]. Hlavním úkolem střední dospělosti je dosažení a udržení uspokojivé profesní pozice a stabilizace rodiny je to nejen vrchol zralosti ale i období nárůstu zodpovědnosti (Vágnerová, 2008, s. 178). Z hlediska biologické dospělosti je vše vázáno na fyzickou zralost.

Psychosociální vymezení dospělosti je o něco složitější. Hlavní problém je skutečnost že probíhá u různých lidí v odlišnou dobu. Například u vývoje vztahu k jiným lidem se soustředíme na vytvoření trvalých, stabilních a oboustranných mezilidských vztahů. Dospělý člověk má svobodu v rozhodování a schopnost přijmout zodpovědnost za své činy. Dovede ovládat jak své emoce, tak jednání (Vágnerová, 2008, s. 190-194).

Z pohledu andragogiky je dospělý člověk vospělý, psychicky, biologicky, ekonomicky a absolvoval minimálně základní vzdělání (Langr a Palán, 2008, s. 38).

Psychologie rozděluje dospělost do několika etap: (Thorová, 2015, s. 445)

- Mladá dospělost (20-35 let)
- Střední dospělost (35-50 let)
- Pozdní dospělost (50-70 let)

V období dospělosti přibývá společensky vymezených rolí. Podle psychologie stanovují tzv. sociální hodiny nejvhodnější dobu pro splnění určitých vývojových úkolů, zaujetí životních rolí i obměnu rolí již zběhnutých (Říčan, 2013, s. 276). Pojem

sociálních hodin bývá zpravidla definován jako soubor dílčích přechodů zahrnující ukončení studia, vstup do zaměstnání, odstěhování se od rodičů, vstup do manželství a založení rodiny, veškeré načasování těchto událostí je spjato s určitým věkem a není nutnou podmínkou pro dosažení dospělosti. Od druhé poloviny dvacátého století však ve většině evropských zemí dochází hlavně k de-standardizaci životních etap. Vstup do dospělého života se výrazně prodlužuje. Tyto změny souvisí například s dynamikou pracovního trhu, prodlužováním délky studia a proměnami hodnot (Chaloupková, 2010, s. 25-29).

Život už neprobíhá v určité posloupnosti od studia, přes práci až po důchod. Celoživotní úspěch se nezíská jednotným vzděláním. Člověk se musí učit neustále, a to nejen za cílem dosažení kvalifikace, ale také pro důležité formování svého života. Z důvodu vyššího nároku na zvládnání života, člověk musí nést zodpovědnost za vlastní cíl, má více povinností a rolí než dříve (Beneš, 2008, s. 105-106). Má cílová skupina již prošla všemi částmi vymezující dospělost. Jejich specifikum symbolizuje, že již jednou prošli školní přípravou, vstoupili na trh práce a následně se vrátili k systému formálního vzdělávání. Se statutem dospělého je spojováno několik sociálních rolí jako například role pracovní, rodičovská nebo partnerská. Tyto části nyní spojují i s rolí studentskou, která je charakteristická spíše pro někdejší životní období.

2 SOCIÁLNÍ ROLE STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI

V této kapitole popíšeme sociální role, které jsou specifické pro střední dospělost. Stejně jako u dospělosti samotné neexistují ani u střední dospělosti jasně dané hranice, které by tuto životní fázi oddělovaly od minulého a následujícího období. Vágnerová (2008, s. 178) vsazuje střední dospělost do období mezi čtyřiceti a padesáti lety. Říčan (2013, s. 275) píše o střední dospělosti, že trvá ve věku od třiceti do šedesáti let a nazývá jej „hlavním životem“. Thorová (2015, s. 445) posouvá hranici až k padesáti letům.

Tuto etapu můžeme nazvat jako období s vysokými nároky na výkonnost a psychiku.

Je to období kdy se hromadí životní úkoly jako je například výchova dětí, péče o stárnoucí rodiče, povinnosti v zaměstnání a péče o domácnost (Skorunková, 2013, s. 129). Spojování těchto rolí může vést ke konfliktům v rodině, práci nebo vést k celkovému přetížení organismu (Thorová, 2015, s. 448).

Další pohled popisuje střední dospělost jako nudu a stereotyp. Pakliže se většina životních událostí odehrála již dříve, dochází zde spíše k období v harmonii všech rolí, které dříve mohly působit rozporuplně. Uplatňují se síly, které byly vynaloženy na vzdělání, rodinu i profesi, většina společenských úkolů byla splněna a ustupuje také, tlak který byl společností vytvářen (Vágnerová, 2008, s. 180-182).

2.1 RODIČOVSKÁ ROLE

Pro většinu dospělých bývá rodina hlavním zdrojem pocitu naplnění a smyslu života. Vývoj rodiny značně ovlivňuje život dospělého a jeho individuální vývoj se promítá do rodinného života (Skorunková, 2013, s. 133). V tomto období je rodičovská role podněcována především dorůstáním a osamostatňováním dětí. Pro rodiče tato doba nemusí být lehce přijatelná, u svých potomků si připadají zbyteční a nechtění, přijatelný kompromis přichází obvykle na konci adolescence (Vágnerová, 2008, s. 214-215). Rychlé společenské proměny přispívají k odlišnému vnímání světa. Hodnoty a normy mladé generace se neshodují s těmi, které uznávali jejich rodiče. Mezigenerační přenos je stále obtížnější, proto pro mnohé adolescenty se staly nepotřebné mnohé rodičovské kompetence a strategie chování. Tato skutečnost může značně ovlivňovat vztah rodičů a jejich dětí (Vágnerová, 2008, s. 215).

Dospělí mají tři důležité vývojové úkoly, které se týkají rodičovství, a tím je smíření se s odchodem dětí z domácnosti, dosažení s nimi rovnocenného vztahu a přijmout do rodiny partnera dítěte, což bývá někdy složité. (Blatný, Kuric & Hrdlička, 2006, s. 31). Rodiče mají často obavy, že citovým odpoutáním můžou o dítě přijít navždy. Připustit, aby měl potomek s někým bližší vztah než se svými rodiči je velká zkouška. Tato zkouška je ovšem hlavně pro dítě zapotřebí (Říčan, 2013, s. 276). Rodiče, kteří se bojí, že o své dítě přijdou a brání jim ve volnosti, brzdí jejich vývoj a brání jim v osamostatnění se (Krejčířová & Langmeier, 2006, s. 180-183). Úspěšně zvládnout dospívání svých dětí vyžaduje určité odklonění od svých jistot. Tato fáze bývá

spojována s citovým a rozumovým chaosem, je nutné však situaci emocionálně přijmout a upravit své chování správným způsobem.

Blatný, Kuric & Hrdlička (2006, s. 40) hovoří o takzvaném psychohygienickém trojúhelníku, který tvoří opory jako je rodina, profese a zájmy. Pokud správně fungují všechny tři opory, případný úpadek jedné z nich, nepovede k rozpadu celého systému. Snahou člověka by proto mělo být udržovat všechny opory funkční, to znamená věnovat se správně své rodině, práci i zájmům. A právě studium na vysoké škole může rodičům dospívajících dětí pomoci se vyrovnat se změnou rodičovské role. Studium se může stát novým smyslem jejich života a seberealizace. Není vyloučeno, že z důvodu vysokoškolského studia mohou stoupnout v očích svých potomků, jelikož se blíží k roli, která je věkem bližší jejich potomkům.

Rodičovská role střední generace může však mít i jinou podobu. Po devadesátém roce začalo docházet k většímu odsouvání rodičovství do vyššího věku. Děti starších rodičů bývají biologicky ohroženy, zvyšuje se zde riziko genetických i jiných vývojových vad (Vágnerová. 2008, s. 222). Na děti mohou někdy více citově vázání a nechtějí příliš podporovat jejich samostatnost (Krejčířová, Langmeier, 2006, s. 180-183). Dle výzkumu, který byl zaměřen na ženy, které měly dítě po třicátém roce života, mají největší obavy z toho, že nebudou na výchovu svého dítěte stačit (Bartošová 2007, v Chaloupková, 2010, s. 37).

2.2 PRACOVNÍ ROLE

Ve středním věku se profesní role vcelku stabilizují. Zkoumaní jsou v této oblasti na vrcholu svých schopností jak v profesním postavení, tak v oblasti výdělku, mnozí přispívají k úspěšnosti firmy či instituce, kde pracují. Předpokládá se, že převezmou vedoucí pozice a s ní spojenou zodpovědnost. Střední věk může být také obdobím zvýšené pozornosti na profesi a nadměrných výkonů. Toto nadměrně zvýšené pracovní nasazení, u kterého chybí odpovídající uspokojení a relaxace, často může vést k syndromu vyhoření. Ten se projevuje emočním vyčerpáním, pocitu nepohody a nechutí k práci. Těmto lidem často chybí partnerství, rodina, přátelské kontakty nebo volnočasové aktivity. Nemohou tedy své negativní prožívání kompenzovat s kladnými emocemi.

Z pohledu dospělého středního věku studující vysokou školu může tuto skutečnost vnímat jako neslučitelnou se svým postavením v profesní oblasti. Díky studiu se může cítit, že je na něj pohlíženo jako na neznalého a nezkušeného v oblasti své pracovní pozice. Může se setkávat s nepochopením a obtížností skloubit pracovní a studentské povinnosti.

Profesní dráha žen nebývá jednotvárná, je ovlivněna mateřstvím, které určitým způsobem určuje jejich rozložení pracovní aktivity. Po části života věnované rodině znovu hledají práci, která by jim opět dodala sociální prestiž. Studium během mateřské dovolené proto bývá skvělým nástrojem jak poté získat ještě lepší pracovní uplatnění na trhu práce (Vágnerová, 2008, s. 196-199).

Neustále probíhající technologické a společenské změny mohou rychle snižovat jistotu pracovního zařazení ve středním věku. Toto se týká všech profesí, dochází k restrukturalizaci průmyslu a mění se i povolání v oblasti školství a zdravotnictví. Dospělý by měl přijímat možnosti osobního rozvoje, které organizace nabízí a pomáhá mu tím k úspěšnému pracovnímu postupu. Rozvoj těchto profesních kompetencí vede k růstu pracovní samostatnosti, prohloubení specializace a nové zkušenosti k řešení všech pracovních úkolů (Farková, 2009, s. 82). Dospělého čtyřicátníka nutí hájit si svou pracovní pozici z důvodu nadějných a mladých spolupracovníků, kteří začínají uplatňovat své znalosti a dovednosti v oboru (Thorová. 2015, s. 449).

Může ovšem dojít že mladí nebudou bráni jako konkurence, naopak se může projevit určité mateřské či otcovské jednání a mladí si často přijdou pro radu či vedení (Říčan, 2013, s. 276).

Výsledkem bilancování nad profesí dospělého může být volba zcela jiného povolání. Není už pod takovým drobnohledem společnosti, může být zaměřen pouze na svou identitu a vysněný cíl. Mnozí v tomto věku si uvědomují poslední šanci na dosažení profesního uplatnění (Vágnerová, 2008, s. 201). Další důvody k případnému přehodnocení pracovního zařazení mohou být finanční, zdravotní či společenské problémy, které neumožňují ve stávající profesi pokračovat (Blatný, Kuric & Hrdlička, 2006, s. 24-26).

2.3 PARTNERSKÁ ROLE

Oba partneři jsou rozdílné osobnosti, mohou se během manželství odlišně rozvíjet a mít jiné představy o životě (Vágnerová, 2008, s. 205). Každé partnerství vyžaduje určité pochopení k postupně měnícím se rolím, změnám zdravotního stavu a veškerým vnějším a vnitřním vlivům jako jsou například fyzické a psychické předpoklady celého páru (Krejčířová & Langmeier, 2006, s. 178).

Rozdíly v osobnostních vlastnostech a hodnotách se nejvíce projevují v období dospívání dětí. Potomci jsou ve fázi adolescence, a velmi často dochází ke vztahovým problémům, kdy dítě není potřeba dále vychovávat, a rodiče tímto přicházejí o jeden hlavní společný cíl, a hledají nový smysl soužití. U žen je toto uvolnění dítěte z vazby na rodinu více limitováno, mění její postoje a zaměřuje se více na sebe a svůj osobní úspěch, to může vést k ovlivnění partnerského vztahu (Vágnerová, 2008, s. 209).

Hlavním úkolem partnerů ve středním věku je vytvoření bezpečného a spolehlivého vztahu, který je potřeba pro období stárnutí a stáří a byl by zdrojem jistoty, opory a solidarity (Vágnerová, 2008, s. 205).

Období partnerského vztahu ve střední dospělosti může být také ovlivněno potřebou zbavit se stereotypu. Dojde-li k nalezení nového partnera, charakteristiky vztahu mohou být různé. Ve střední dospělosti má už člověk vyhraněné názory na partnerství a má určité zkušenosti, ze kterých může těžit a tím být rozvážnější a zodpovědnější (Krejčířová & Langmeier, 2006, s. 179).

2.4 SENDVIČOVÁ GENERACE

Sendvičovou generací označujeme osoby, kterým hrozí, že jejich domácnost bude pečovat o dvě různé generace – jejich rodičů a jejich dětí. Tento termín chápeme, pokud sendvičová generace vlastní dítě mladší 18-ti let, a zároveň má na starost alespoň jednoho z rodičů. K této situaci dochází především vlivem tří faktorů:

1. Lidé se dožívají vyššího věku – senioři jsou závislí na svých dětech, důchodové období je mnohem delší a vyžaduje proto podporu fyzickou, psychickou i finanční

2. Odkládání založení rodiny – v roce 2012 dosáhl průměrný věk matky při porodu 29,8 let, lidé mají děti v době, kdy rodiče dosahují již vysokého věku. V dnešní době se péče o dítě často prodlužuje, jelikož vysoké procento dětí dochází na vysoké školy.
3. Nízká porodnost – je stále méně dospělých, které by se o seniory starali. V budoucnosti může tedy dojít k tomu, že se dospělí budou starat více o rodiče než o děti.

Životní styl sendvičové rodiny může mít mnoho kariérních následků: odmítnutí pracovní nabídky, snížení platu nebo přizpůsobování pracovní doby. Toto všechno může mít vliv na psychiku a zdravotní stav jedince. Velké finanční břemeno často rodiny omezuje ve svých aktivitách.

V České republice je fenomén sendvičové generace čím dál tím více patrnější. Situace je zde obdobná, jako ve světě s tímto problémem se potýkají jedinci ve věku 30-60 let. Jejich potřeby jsou ale přehlíženy jak státem, tak i zaměstnavatelem. Nejsou jim poskytovány benefity ani formy práce kterými by se mohli přizpůsobit.

3 ROLE STUDENTA VYSOKÉ ŠKOLY

Role studenta, která ovšem není pro středně dospělého tak důležitá jako role rodičovská nebo profesní, studijní role je důležitá spíše u dítěte (Hladílek, 2009, s. 148). Dospělí proto musí svůj soukromý život přizpůsobit povinností studia. Musí se ovšem sladit se všemi rolemi a sociálními okolnostmi (Mužík, 2004, s. 29).

3.1 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Jak již bylo psáno, dospělý středního věku nemusí stačit na své pracovní povinnosti ke své pozici a rozhodne se proto pro vzdělání které mu má pomoci k získání příslušné kvalifikace.

Dle Beneše (2008, s. 31-33) můžeme situaci ke vzdělávání dospělých charakterizovat takto:

- Vzdělávání se zaměřilo na získání vyšší pracovní pozice.

- Hodnota a prestiž vzdělání se stále zvyšuje.
- Vzdělání má svůj trh, může vydělávat peníze a stává se potřebou člověka.
- Učení se stává součástí způsobu života a životního stylu.
- Jelikož se lidé mění a mají větší nároky, více si vybírají a bývají kritičtější, proto musí vzdělávání dospělých reagovat na změny společenské, ve vzdělanostní úrovni i hodnotách člověka.

Vzdělávat dospělé můžeme mnoha způsoby, zde se zaměřím, jak jej vlastně můžeme chápat.

- a) Jako vzdělávací proces – zahrnuje veškeré vzdělávací aktivity realizované jako řádné školské vzdělávání dospělých nebo jako další vzdělávání seniorů. Chápeme ho tedy jako proces cílevědomého a systematického zprostředkování, osvojování a upevňování schopností, znalostí i společenských norem jednání a chování, které ukončily přípravu na povolání a vstoupily na trh práce.
- b) Jako vzdělávací systém – jde o systém organizovaných a individuálních aktivit, které nahrazují, doplňují a obohacují počáteční vzdělávání dospělých osob, které záměrně rozvíjejí své znalosti a postoje potřebné pro plnohodnotnou práci a plnění životních a společenských rolí (Barták, 2007).

3.1.1 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH V SOUČASNÉ SPOLEČNOSTI

Současná společnost jde neustále dopředu, rozvíjí se ekonomika, průmysl, digitalizace a málokdo si může dovolit zůstat se svou kvalifikací na jednom místě po dlouhou dobu. Z tohoto důvodu je vzdělávání dospělých chápáno jako celoživotní proces přizpůsobování se rozvíjejícímu prostředí (Langer & Palán, 2008).

Celoživotní učení zahrnuje formální vzdělávání, které probíhá ve vzdělávacích institucích. Obsahy, cíle, organizační formy a způsoby hodnocení jsou vymezeny právními předpisy. Provází získáváním stupňů vzdělání od základního až po vysokoškolské, jejichž dokončení je potvrzeno certifikátem či diplomem. Do této části spadá i vzdělávání dospělých na vysokých školách (Bílá kniha, 2001).

Ke správnému průběhu a ukončení vzdělávacího procesu pomáhá dodržování androdidaktických zásad (Langer & Palán, 2008).

Základní androdidaktické zásady jsou:

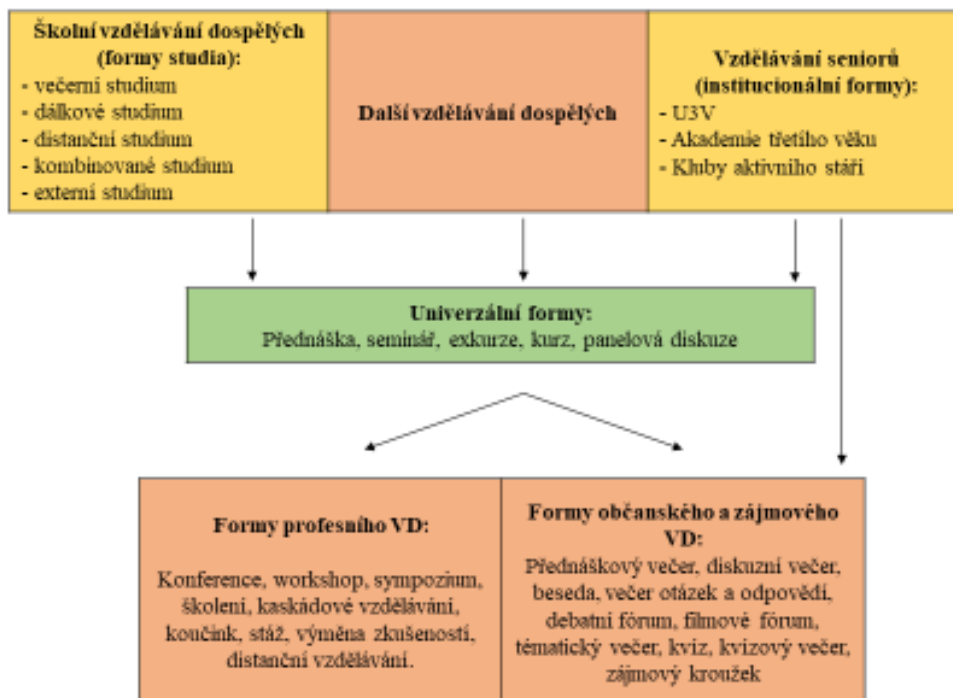
- *Zásada zpětné vazby* – zmapování pasáží učiva, opakované probrání nepochopeného učiva
- *Zásada vědeckosti* – vše co se studentům říká, musí být pravda a doložený fakt
- *Zásada aktivity* – vést a povzbuzovat studenty k aktivitě
- *Zásada individuálního přístupu* – navázat se studenty vztah, patří sem vedení bakalářských prací, diplomových prací, tato zásada vyžaduje provádění pečlivé pedagogické diagnostiky
- *Zásada názornosti* – používat příklady z praxe a pomůcky, jedná se o nejstarší didaktickou zásadu
- *Zásada trvalosti* – učit tak, aby si vše studenti zapamatovali a nejlépe věděli i po delší dobu. Je nutné také zjišťovat, zda všemu porozuměli.

Barták (2008) také zdůrazňuje zásadu spojení teorie s praxí, která tvoří podstatu vzdělávání dospělých a napomáhá také k motivaci účastníků. Čím více souvisí probíraná látka s praxí, tím uvědoměleji a s větší motivací se student zapojuje do vzdělávacího procesu a může dosáhnout lepších výsledků.

3.2 FORMY VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Formy mohou představovat relativně trvalé, ustálené seskupení didakticko-organizačních opatření, jimiž se realizuje vzdělávání v určitém čase, prostoru a ve vztahu k didaktickým systémům. Každá forma se může vyvíjet jinými metodami – podle toho, zda vzdělávací akcí poskytujeme upevňování poznatků, pěstujeme dovednosti a návyky, nebo praktickou zručnost (Barták, 2008, s. 10).

Rozdělení forem vzdělávání z hlediska celoživotního vzdělávání znázorňuje následující schéma:



Obrázek 1: Formy vzdělávání dospělých (zdroj: Bednaříková, 2007)

V současné době školy nabízejí vzdělávání pro dospělé, neboli ekonomicky aktivní osoby, formy studia večerního, dálkového, distančního, kombinovaného a externího. Některé vzdělávací formy časem ustupují, mění se a jiné ze stran dospělých vykazují velký zájem. Bednaříková (2007) ve své publikaci popisuje tyto formy:

- *Dálkové studium* – jedná se o prezenční studium při zaměstnání, nejčastěji ve dnech pátek a sobota. Studenti docházejí na výuku v určitých blocích formou konzultací, seminářů nebo přednášek. Tato výuka se však již moc nevyužívá, nahradila ji forma kombinovaného a distančního studia.
- *Večerní forma studia* – výuka probíhá po zaměstnání v odpoledních a večerních hodinách. Dospělí docházejí na do školy stejně jako středoškolští studenti a mají podobnou náplň výuky.
- *Distanční studium* – studenty odkazuje na samostudium, kde jsou využívány různé vzdělávací pomůcky, např. multimediální CD, prezentace, e-learning, internet, vzdělávací programy atd. S vyučujícím se komunikuje jen na dálku pomocí internetu nebo e-mailu. Někdy mohou probíhat i tzv. tutoriály kdy se studenti hromadně setkají s učitelem formou hromadné konzultace. Zkoušky jsou stejné jako u prezenčních studentů.

- *Kombinované studium* – je kombinací prezenční výuky a distančního studia. Můžeme se s ním setkat především na vysokých školách, nabízejí ho ovšem i některé střední školy. Tato forma je v současné době nejvíce využívána pracujícími lidmi k získání vysokoškolského vzdělání. Každá škola má svůj individuální systém výuky. Někde je méně přímé výuky a více se dbá na řízení samostudia, jiné školy nabízejí více cvičení a konzultací na vysvětlení látky.
- *Externí forma studia* – probíhá formou samostudia, každému studentovi je zvláště sestaven individuální plán na zvolenou dobu (semestr, pololetí nebo školní rok). Předměty se opět ukončují standardně různými typy zkoušek.

Vhodnou formu studia si dospělý může vybrat pomocí toho, jaký z cílů chce ovládat. V následujícím schématu se můžeme podívat na vhodné rozdělení:

Cíle výuky	Vhodné formy	Didaktické metody
Doplnění a prohloubení vědomostí	Distanční vzdělávání Sebevzdělávání Přímá výuka	Přednáška Seminář Dialogické metody E-learning
Dovednost rozhodovat	Přímá výuka Kombinovaná výuka	Problémové metody Workshop Open space Technologie Výcviková firma
Schopnost a dovednost komunikace	Přímá výuka Kombinovaná výuka	Problémové metody Koučink Studijní řešitelská činnost
Zdokonalit profesní návyky	Přímá výuka Kombinovaná výuka	Instruktaž Koučink Výcviková firma

Obrázek 2: Formy vzdělávání dospělých (zdroj: Bednaříková, 2007)

Distanční vzdělávání

Jak již bylo okrajově zmíněno, distanční vzdělávání je forma samostudia, kdy student není v kontaktu s vyučujícím. Probíhá pomocí písemných nebo elektronických studijních materiálů. V současné době se s distančním vzděláváním budeme setkávat pravděpodobně častěji. Využívá se jak ve formálním tak i v neformálním vzdělávání. K samostudiu využíváme metodicky speciálně zpracované studijní materiály. Student si na začátku studia musí zjistit veškeré informace potřebné k výuce, aby zdárně splňoval požadavky. Distanční vzdělávání umožňuje studium odkudkoliv, kde funguje internet. Dále je časově flexibilní a je přijatelné pro pracující jedince, umožňuje si stanovit

vhodné tempo výuky a je srovnatelně levnější než prezenční výuka. K nejčastěji využívaným nástrojům patří e-learning nebo webinář.[online]

Profesní vzdělávání

Jedná se o vzdělávání během aktivního pracovního života, po skončení klasického vzdělávání. Zvyšuje, prohlubuje a rozšiřuje profesní kompetence a kvalifikace, odbornou způsobilost či rekvalifikaci.

Formy profesního vzdělávání jsou:

- *Workshop* – skupinové řešení problémů. Téma a harmonogram workshopu je znám předem a řeší se dílčí problémy organizace
- *Školení* – systematické odborné vzdělávání dospělých. Může jít o školení krátkodobé, dlouhodobé, víkendové, hromadné. Prohlubujeme si zde specifické a všeobecné vědomosti a dovednosti.
 - = *doškolování* – školení v krátkodobém kurzu, doplnění vědomostí a dovedností před nástupem do práce
 - = *přeškolení* – dosavadní dovednosti nahrazeny novými a aktuálními
 - = *zaškolení* – příprava pracovníků k výkonu jednoduchého povolání s jednoduchými pomůckami
- *Kaskádové vzdělávání* – podnikové vzdělávání při organizačních změnách, kde je nutné v krátkých intervalech proškolit velké množství pracovníků. Nejdříve je zaškolen nadřízený a poté ostatní pracovníci.
- *Koučink* – vzdělávání na pracovišti při pracovním výkonu, činnost pracovníka je zde usměrňována určeným konzultantem. Soustavné informování a hodnocení činnosti. Nevýhodou je tlak a obsah vzdělání nepostihuje profesi v celé výši.
- *Stáž* – individuální či skupinové vzdělávání mimo podnik, kdy zaměstnanec je doporučen na stáž v jiné organizaci nebo zemi
- *Výměna zkušeností* – dvou pracovníků různého oddělení. Obsahem je srovnávání metod a zaučení si do kultury celé organizace [online]

3.3 STUDENT KOMBINOVANÉHO STUDIA

Kombinované studium jistě uvítají především ti, kteří pracují na plný úvazek. Až na jeden nebo dva pracovní dny, nemusejí docházet na přednášky a upřednostňují spíše samostudium. Tento benefit se ještě více znásobí u studentů do 26 let. U kombinovaného studia, stejně jako u prezenčního, nemusí odvádět zdravotní nebo sociální pojištění, pokud nejsou výdělečně činní.

Ovšem důvody, proč se rozhodnout pro kombinované studium mohou být i jiné. Například chce-li student studovat dva obory najednou a není zde možnost časově stíhat veškeré předměty. Student, který zvolí tuto formu studia, se ale musí zamyslet nad tím, že kombinované studium znamená, mít pevnou vůli a k učení se donutit.

3.4 ZMĚNY POZNÁVACÍCH PROCESŮ V DOSPĚLOSTI

Schopnost dospělých učit se, byla po dlouhou dobu předmětem mnoha diskuzí, psychologie ale potvrdila, že dospělý se může učit až do vysokého věku (Beneš, 2008). Poznávací procesy, které se v dospělosti mění, promítají změny do psychických funkcí, především do vnímání, paměti a myšlení. Vnímání je v dospělosti ovlivněno především životní zkušeností, zaměřením člověka a vykonávanými činnostmi. V poměru s mladšími lidmi je vnímání opatrnější, přesnější a objektivnější. V myšlení jsou dospělí více zaměřeni na již existující znalosti a řešení konkrétních praktických úkolů. Tato zralá myšlení jsou schopna přijímat intuitivní závěry, jsou schopna akceptovat nedokonalosti, subjektivitu názorů a přijímat kompromisy. Myšlení tohoto druhu je nejúčinnější pro zvládání situací praktického života, proto jsou lidé středního věku v řešení praktických problémů nejúspěšnější (Hladílek, 2009).

Dospělí středního věku jsou při zpracování informací pomalejší než mladí dospělí. Jsou-li úkoly založeny na přesnosti nebo rychlosti mohou kompenzovat své nedostatky svou pečlivostí a důsledností. Při otázkách o vývoji paměti je nutno rozlišit paměť krátkodobou a dlouhodobou. V dospělosti se paměť krátkodobá zhoršuje, dlouhodobá zůstává v dobrém stavu. Proměny paměti však učenlivost dospělých nesnižují (Šerák, 2009, s. 62).

K efektivnímu učení také přispívá dobrá úroveň pozornosti. Stálost se v dospělosti příliš nemění. Schopnosti se však snižují při pozornosti z jednoho předmětu na druhý a rozdělovat pozornost při sledování více objektů. Vývoj kognitivních funkcí není však závislá na věku. Záleží také na sociálních činitelích jako například společenské poměry, osobní a rodinná situace, charakter pracovní činnosti nebo stupeň dosaženého vzdělání (Hladílek, 2009).

3.5 UČEBNÍ STRATEGIE DOSPĚLÉHO

Umění se učit je jednou z důležitých podmínek efektivního učení v dospělosti. K přijímání a fixaci nových informací dospělým slouží naslouchání. Při poslechu si student opakuje a představuje již vysvětlenou látku. Tato strategie slouží především ke vstřebávání důležitých informací a tato znalost je potřebná pro existenci v hospodářském či sociálním kontextu.

Vědomosti si dospělý osvojuje přemýšlením, zejména když si potřebuje zapamatovat co nejvíce poznatků. Klíčovým poznatek k získávání vědomostí je také čtení nahlas, členění textu, vypisování důležitých obsahů, hledání příkladů a představování si látky (Mužík, 1998, s. 98). Při čtení učebních textů a studijních materiálů je důležité aktivně pracovat s myšlenkovým zpracováním obsahu. Pomáhá také vyčlenění termínů, definicí a klíčových informací, nebo vypracování shrnutí, které zachycuje obsah textu vlastními slovy (Hladílek, 2009, s. 121).

K praktickým dovednostem slouží napodobování. Dospělý napodobováním získává dovednosti, které jsou užitečné při vykonávání pracovních úkolů. Dalším postupem je praktické vytváření neboli experimentování, které pomáhá při vytváření návyků. Návyky jsou dovednosti, které jsou prováděné automaticky. Upevňují a utvářejí vnější projevy lidí a mohou ovlivňovat další projevy chování (Mužík, 1998).

Studenti kombinovaného vzdělávání, ve kterém je většina částí studia převedena do individuálního samostudia, by měli být schopni volit nejvhodnější postupy učení, sami sebe kontrolovat a umět přemýšlet nad svými chybami. Samostudium obnáší soustředit se na hlavní fakta a rozlišit důležité informace které jsou důležité pro učivo. Poznátky

ovšem nesmějí být izolovány, klíčové je především spojování nových informací s již existujícími zkušenostmi (Hladílek, 2009).

3.6 BARIÉRY VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Nejzásadnější překážky vzdělávání jsou tyto:

- *Nedostatek financí* – vzdělávání dospělých bývá finančně náročné. Nedostatek financí je jeden z hlavních faktorů proč se jedinec rozhodne ve studiu nezačínat. Zejména sociální skupiny jako jsou lidé bez práce, matky na mateřské dovolené, ti mají potřebu dalšího vzdělávání silnou, ale chybí jim prostředky.
- *Nedostatek času* – problém zejména zaměstnaných jedinců
- *Nedostatek motivace* – lidé se nechtějí vzdělávat, protože necítí potřebu nebo se jim jednoduše nechce
- *Náročnost vzdělávání* - pro starší lidi bývá překážkou především technologie a rychlost vývoje. Neschopnost flexibility vede pocitu vyřazenosti a nepotřebnosti.
- *Nedůvěra v efektivnosti dalšího vzdělávání* – v tomto jsou skeptičtí zejména starší lidé, kteří si nemyslí, že jim další vzdělání přivede k lepší práci. Tendence nízkého sebevědomí a podceňování
- *Nízká informovanost* – aktivní hledání a snažení může být také významnou bariérou [online]

4 MOTIVACE DOSPĚLÉHO

Motivace je velmi důležitou součástí studia, zejména pro dospělého, který svou motivaci může hledat těžce. Jelikož je v určité fázi života, na kterou je zvyklý a víceméně může být i spokojený. Hledání motivace ke studiu a odstoupit od stereotypu může být složité.

4.1 MOTIV A STIMUL

Motiv – určitý popud nebo jakási vnitřní síla. Jedná se tedy o důvod nebo příčinu chování člověka a dává jeho prováděným činnostem psychologický smysl. Je potřeba stanovit si cíl, aby měla daná činnost smysl. Motiv trvá po dobu, než je dosaženo cíle a tím i vnitřního uspokojení. Tyto motivy označujeme jako cílové a terminální. Například zájem o určitý obor, jenž je motiv, u kterého nejde přesný cíl stanovit, se nazývá instrumentální (Bedrnová a Nový, 2007, s. 222).

Stimul – může být jakýkoliv podnět, který v člověku vyvolá změny motivace. Bedrnová a Nový (2007, s. 223) popisují, že stimuly bývají rozdělovány na incenitivy a impulsy. Záleží na dané motivační struktuře člověka ale impulsem či incenitivem může být cokoli.

- *Impulsy (endogenní podněty)* – vnitřní podněty, které upozorňují na změnu v mysli nebo na těle člověka. Motiv návštěvy lékaře se spouští prodělanou bolestí nebo únava, která vybízí k odpočinku. Dále se může jednat např. o nervozitu prostřednictvím stavu mysli.
- *Incentivy (exogenní podněty)* – tyto podněty přicházejí z vnějšího prostředí a spouští motivy které jsou k daným impulsům již naučené. Mezi ně může patřit např. pochvala, povýšení.

Stimulaci lze chápat jako vnější působení na psychiku člověka, čímž dochází prostřednictvím změn motivace ke změnám činnosti člověka a jeho psychických procesů (Bedrnová a Nový, 2007, s. 223).

Pokud přestanou vnější stimuly fungovat, stimulace přestává plnit svou funkci a nedojde k výkonu práce. Výhodou motivace je přesný odhad motivu daného člověka a pokračovat v práci bez dalších vnějších podnětů (Plamínek, 2010, s. 29-30).

4.2 DIMENZE A TYPY MOTIVACE

Motivace působí zároveň ve třech dimenzích, které jsou propojeny navzájem. Jedná se o dimenzi směru, intenzity, a stálosti (Bedrnová, Nový, 2007, s. 221-222):

- *Dimenze směru* – tato dimenze s důležitostí navádí a motivuje člověka určitým směrem, kterým by se měly ubírat činnosti do budoucna. Může také odvracet od nechtěných vlivů, tuto motivaci v podobě dimenze směru, můžeme použít výrazy „nezajímá mě to a to“, „chci to a to“.
- *Dimenze intenzity* – velmi závisí na síle, se kterou člověk určitou motivovanou činností vykonává v daném směru a usiluje o dosažení svého cíle. Lze vyjádřit i pomocí výrazu, které jsou stupňovány podle míry intenzity, jako „chci“, „toužím“, „docela bych chtěl“.
- *Dimenze stálosti (vytrvalosti)* – při vykonávání motivovaných činností se mohou vyskytovat, ať už vnější nebo vnitřní překážky, a podle toho jak velkou míru schopnosti člověk má, může je překonávat. Pokud pokračuje stále ve stejném směru a intenzitě, hovoříme o vysoké perzistenci.

V psychice člověka může působit v určitou chvíli několik motivů. Mohou mít stejnou intenzitu, stálost i směr, ale mohou také působit odlišně. Pokud mají stejnou orientaci, vzájemně se posilují, pokud dojde k narušování motivované činnosti, dochází ke vzájemnému oslabování (Bernardová a Nový, 2007, s. 222).

Motivaci může být definována podle Armstronga (2007, s. 221) také podle typu na vnitřní a vnější motivaci:

- *Vnitřní motivace* je ovlivněna faktory, které pocházejí z nitra člověka. Ovlivňují každého v jeho rozhodování, způsobu chování a jednání. Mezi velmi silné vnitřní motivátory, kteří pocházejí z pocitů člověka, zařazujeme např. autonomii, která značí volnost při různých činnostech, dále pocit odpovědnosti, důležitosti a možnost uplatňovat a rozvíjet své schopnosti.
- *Vnější motivace* zahrnuje vše z okolí člověka, co mu pomůže ke správné motivaci. Zahrnují sice odměny v podobě peněz či pochval, ale ne vždy mají tyto faktory takový účinek jako u vnější motivace. Mohou mít také demotivující účinek, jedná-li se o motivátory ve formě trestu.

4.3 ZDROJE MOTIVACE

Zdrojů motivace může být spousta, mezi základní patří potřeby, zájmy, hodnoty, návyky a ideály. Bedrnová a Nový (2007, s. 224-230) nám je objasňují takto:

Potřeby

Nezákladnější zdroj motivace, ne zcela uvědomělý nedostatek něčeho důležitého pro každého člověka. Potřeba se projevuje nepříjemným stavem napětí, který zároveň vyvolává tendence k jeho odstranění. Aby byl tento nedostatek odstraněn, je potřeba určitý cíl, který nás nutí k motivované činnosti. Potřeby rozdělujeme na primární a sekundární.

- *Primární potřeby* - spojujeme s funkcemi a činnostmi lidského těla, jedná se tedy o potřeby fyziologického a biologického původu. Můžeme mezi ně zařadit např. kyslík, potraviny nebo tekutiny.
- *Sekundární potřeby* - jedná se o pohled sociální, kulturní či společenský. Zahrnují např. potřebu lásky a seberealizace.

Návyky

Návyky lze definovat jako naučený vzorec chování. Každý člověk realizuje některé činnosti častěji, pravidelně nebo v určitých situacích. Vyvíjí se víceméně automaticky z předešlého fixovaného stereotypu. Návyky mohou být výsledkem výchovy, nebo vlastních aktivit každého člověka.

Zájmy

Zájem představuje zaměření na určitou oblast člověka. Jedná se o více druhů činností z různých odvětví života, které člověka obohacují, baví a pobízí k aktivitě.

Hodnoty

Hodnotou pro konkrétního člověka může být prakticky cokoli, záleží na podmínkách a okolnostech jeho osobnosti. Přesto existují obecněji platné hodnoty např. zdraví, rodina, práce, děti, přátelství, vzdělání, peníze, láska apod. Podstatné rozlišení

mezi zájmem a hodnotou spočívá ve skutečnosti, že hodnoty jsou na rozdíl od zájmů přijímány jako specifické normy.

Ideály

Určitá ideová nebo názorová představa která pro jedince představuje významný cíl, o který usiluje. Ideály mohou představovat typ osobního profilu, životní cíle jak osobní tak pracovní. Vznikají převážně na základě působení vnějších faktorů jako např. rodiny nebo autorit.

4.4 STIMULAČNÍ PROSTŘEDKY

Mohou přímo ovlivňovat motivaci člověka. Účinek stimulace je ovlivněn vnitřním prostředním a motivační strukturou, kde se promítají zdroje motivace. Hlavním faktorem pro účinnou stimulaci je znalost osobnosti i jeho motivační profil (Bedrnová, Nový, 2007, s. 269).

Popis stimulačních prostředků, podle závažnosti z psychologického hlediska, popisují Bedrnová a Nový (2007, s. 270-276) takto:

- *Hmotná odměna* – je považována za hlavní stimulační prostředek. Je zdrojem existenčních prostředků, které jsou důležité pro život dospělého. Má podobu mzdy, odměn, prémie či různých slev nebo příspěvků. Pokud je vše správně dodržováno, je na místě spravedlivý systém odměňování, adekvátní poměr práce a odměny.
- *Obsah práce* – stimulační aspekt v této oblasti není u všech dospělých stejně účinný. Máme několik aspektů, do kterých se dospělí může zařadit, např. tvořivé myšlení, hrdost na vlastní schopnosti, apel na seberozvoj, jistoty a péči o druhé lidi.
- *Povzbuzování* – pomáhá najít stimulační hodnoty v obsahu práce nebo vzdělání. Jde o neformální hodnocení, kde se vyzdvihnou kladné výkony a výsledky což má velmi dobrý dopad na budoucí pracovní náplň nebo celkové studium. Nedostatky lze upozornit radou a neohrozit přitom celkovou motivaci.

4.5 DOSPĚLÍ A MOTIVACE K UČENÍ

Motivy k učení se začínají vyvíjet již od malička. V průběhu studia mohou nastat komplikace nebo špatné zkušenosti a v budoucnu to dospělého může demotivovat k dalšímu vzdělávání. Beneš (2008, s. 118) uvádí, že je však důležitější když u dospělého probíhá studium z důvodu potřeby vyřešit například pracovní problém než z uspokojení zájmu nebo vyplnění volného času. Ze světových výzkumů vzešla tato struktura motivů, která se podílí na dalším vzdělávání dospělých:

- Sociální kontakt – snaha dospělých navázat nové známosti, pochopit ostatní, mít potřebu o skupinové aktivity, zlepšit svou sociální pozici.
- Sociální podněty – dospělí se snaží oprostit od každodenních tlaků a problémů
- Profesní důvody – rozvoj či povýšení v zaměstnání
- Politická a komunální účast – zlepšení svých schopností
- Vnější očekávání – rady od zaměstnavatele, rodiny a přátel
- Kognitivní zájmy – motivace, která odpovídá představě o vzdělávání dospělých.

4.6 PŘEKÁŽKY VE VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Mužík (2004, s. 28) uvádí nepříznivé vlivy, které mohou působit na výuku dospělých a stávají se tak častými překážkami. Dospělý za život nasbírání mnoho zkušeností, během probíraného učiva může mít odlišné názory a nemusí s látkou souhlasit. Může odmítat probíraná řešení, s čímž souvisí určité stereotypy v myšlení. Dospělý člověk vše přirovnává k praxi a hledá odpovědi v životních situacích.

Pohled na vzdělávání dospělých můžeme shrnout takto (Mužík, 2004, s. 29):

- Dospělým pomoci k rozvinutí procesu učení a vzdělávání se.
- Dospělý se musí psychicky ztotožnit se studiem a přijmout ho jako součást života.
- Dospělý musí přizpůsobit studium svému životnímu režimu a obětovat mu svůj volný čas.

5 DUŠEVNÍ HYGIENA DOSPĚLÉHO

Duševní hygienu můžeme chápat jako interdisciplinární obor, který se zaměřuje na otázky hledání a nelézání efektivního způsobu života. V užším slova smyslu je to obor, který se zabývá problematikou duševního zdraví a soubor poznatků a metodických postupů jak si udržet zdraví (Bedrnová, 1999, s. 13-14).

5.1 ŽIVOTOSPRAVA Z HLEDISKA DUŠEVNÍ HYGIENY

Každý jedinec přichází na svět s určitými dispozicemi jak zvládat zátěž, která ho může během života potkat. Například právě dospělý na sobě má možnost pracovat několika způsoby (Bedrnová, 1999, s. 38-42).

Pohyb a pravidelné cvičení

Pohyb má velmi pozitivní vliv na tělesnou i duševní oblast. Pravidelné cvičení příznivě ovlivňuje srdeční činnost, uvolnění svalů a napomáhá přenosu kyslíku do všech buněk organismu a celkově dává člověku pocit duševní pohody.

Strava

Správnou výživou můžeme zvýšit svou pracovní výkonnost a zvýšit odolnost organismu proti infekcím. Není-li člověk ve spěchu a stravuje se v pravidelnou dobu i to je pro organismus prospěšné. Vzhledem k například k dobré paměti bychom měli omezit příjem tuků, cukrů a soli.

Odpočinek

Zásadami kvalitního odpočinku by měli být tyto faktory: odpočívat vždy, když cítíme únavu, provozovat jiné odpočinkové aktivity alespoň jeden den v týdnu věnovat úplnému fyzickému i duševnímu uklidnění.

Relaxace

Smyslem relaxace je vždy uvolnění, způsobů je samozřejmě celá řada. Pomocí relaxace dochází ke snížení fyzického i duševního napětí, zpomalují se myšlenky a

zklidňuje se psychika. Účinky se přenášejí do života, tělo se lépe zná a může stresové situace minimalizovat nebo je úplně vytěsnit.

Klasické relaxační techniky:

- *Autoregulační technika* - cílem této techniky je zajistit člověku, který je vystaven psychicky náročným situacím pocit duševní harmonie a vyrovnanosti. Tyto metody by měly dotyčného zbavit pocitů únavy, úzkosti a dalších negativních stavů.

V současné době narůstá počet lidí a tím i více stresorů, se kterými si nevystačí s přirozenými regeneračními způsoby. V těchto případech by toto měli řešit právě autoregulační techniky. Všechny jsou založeny na snížení stresu a relaxaci.

- *Jacobsonova progresivní relaxace* – pracuje se s napětím a uvolněním svalstva. Progresivní relaxace nás učí v těle rozpoznat napětí a dále ho vědomě uvolnit. Je vhodná pro začátečníky a osoby, které mají problém být chvíli v klidu. [online]

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část bakalářské práce je zaměřena především na dotazníkové šetření, které je zaměřeno na motivaci a duševní hygienu dospělých, kteří jsou v kombinovaném studiu a mají stálý pracovní poměr. Zpracování tohoto tématu je mi velmi blízké. Každý dospělý člověk bojuje s motivací a myšlenkou jak dosáhnout svého cíle. Proto zdravé myšlení, duševní hygiena a relaxace jsou jedny z hlavních bodů jak se s veškerou motivací a cíli vypořádat. V oblasti existuje mnoho praxí, které se této tématice věnují, proto má dospělý mnoho možností dát své motivaci správný směr.

6 METODOLOGIE ŠETŘENÍ

6.1 CÍL

Cílem šetření je ověřit si několik hypotéz, které vyplívají z teorie o motivaci dospělých ke studiu. Data získaná z výzkumu poskytují informace, které mohou zlepšit kvalitu duševního rozvoje a pochopení motivace jako důležitý bod k dosažení cíle.

Zpětná vazba nám ukáže jaká motivace je pro dospělého důležitá, jak se dokáže vyrovnávat s překážkami a jak se staví k rozhodnutí studovat v dospělém věku.

6.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V rámci výše popsaného cíle a v návaznosti na výzkumnou problematiku, byly stanoveny konkrétní výzkumné otázky.

- Jsou dospělý schopni se vzdělávat v pokročilém věku?
- Jaká motivace je pro dospělého nejvýraznější?
- Je motivace po dobu studia stále stejná?
- Jak dospělý hodnotí své kroky se vzdělávat?

6.3 HYPOTÉZY

Pro zodpovězení výše uvedených otázek byly stanoveny hlavní hypotézy výzkumu:

- **Hypotéza č. 1:** Dospělý je schopen se učit i v pokročilém věku.
- **Hypotéza č. 2:** Motivace v podobě finanční odměny a osobního rozvoje je pro dospělého nejdůležitější.
- **Hypotéza č. 3:** Motivace během studia je stále stejná nebo ještě více roste.
- **Hypotéza č. 4:** Větší množství motivace pomáhá překonat překážky během studia.
- **Hypotéza č. 5:** Většina respondentů hodnotí rozhodnutí studovat jako pozitivní krok.
- **Hypotéza č. 6:** S duševní hygienou se nejlépe pracuje v přírodě a v obklopení blízkých.

6.4 METODY VÝZKUMU

Na základě teoretické části této práce byla pro dosažení výzkumných cílů zvolena kvantitativní metoda výzkumu. Sběr dat je zajištěn pomocí dotazníkového šetření.

Dotazník je jeden z nejpoužívanějších výzkumných technik. Není užíván pouze v pedagogických výzkumech, ale také v sociologických, demografických a dalších šetřeních zabývajících se člověkem a společností. Podstatou dotazníku je zjištění dat a informací o respondentovi, ale i jeho názorů a postojů k problémům, které dotazujícího zajímají (Pelikán 1998, s. 105).

Podle Pelikána (1998) má dotazník, stejně jako každá další výzkumná metoda, své výhody a nevýhody:

Výhody:

- Snadná administrace
- Lze oslovit stejnou formou větší počet respondentů, tedy získat značné množství dat
- Je možné získat informace, které nejsme schopni zjistit jinou technikou

Nevýhody:

- Musíme počítat se subjektivní výpovědí
- Je možné, že se respondent otázce vyhne
- Respondentovi vždy nemusí vyhovovat daná forma dotazování
- Respondent je někdy nucen zvolit odpověď kterou by nikdy nezvolil

Dotazník má podle Gavory (2000) tři hlavní části:

1. Ve vstupní části bychom měli oslovit respondenta, představit se a vysvětlit mu, proč vlastně dotazník vyplňuje a k čemu budou výsledky sloužit. V případě dotazníku této práce byl použit server survio.cz kde bylo oslovení hned v úvodu.
2. Hlavní část dotazníku obsahuje samotné otázky, na které chceme získat odpovědi. Vhodné je jednotlivé typy otázek střídat, aby byl respondent myšlenkově stále aktivní.
3. Závěrečnou část tvoří poděkování za spolupráci a ochotu.

6.5 DOTAZNÍKOVÁ METODA

Pro dotazníkové šetření byla zvolena verze elektronického dotazníku na internetové adrese <http://survio.com>. Přístup k dotazníku měla jen oslovená skupina respondentů, kteří studují kombinovaně vysokou školu a zároveň pracují na plný úvazek. Vyplnění nebylo nijak časově náročné, zabralo maximálně 2-3 minuty. Sběr dat probíhal na sociální síti Instagram a Facebook kde byli osloveni jen vybraní respondenti. Dotazník byl k dispozici po dobu dvou týdnů a celkem jej vyplnilo 104 respondentů.

6.6 CÍLOVÁ SKUPINA

Cílovou skupinou pro výzkumné šetření byla zvolena zástupnost osob, které studují vysokou školu při svém zaměstnání, případně v minulosti studovali nebo se podílejí na profesním či dalším vzdělávání. Jedná se především o dospělé osoby s hlavním pracovním poměrem, studenty, kteří vykonávají například práci na poloviční úvazek nebo zaměstnanci podílející se na profesním vzdělávání v organizaci.

7 VYHODNOCENÍ ŠETŘENÍ

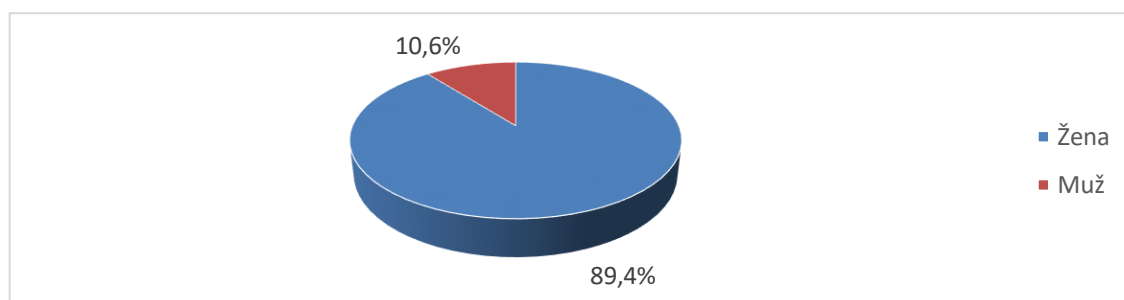
Pro vyhodnocení výsledků a zprávu dat byly použity grafy a tabulky. Grafy slouží především ke snadnému zjištění procentuální podoby určité otázky. Grafy byly také vytvářeny pro rychlý a názorný přehled o údajích. Tabulky vyjadřují skutečnosti přesněji, i s otázkou.

7.1 STRUKTURA RESPONDENTŮ

Otázky č. 1-2 zjišťovaly strukturu respondentů podle pohlaví a věku. Získali jsme tímto bližší informace o všech, kteří dotazník vyplnili.

Tabulka 1: Otázka č. 1 (zdroj: vlastní zpracování)

Jste?	Absolutní četnost	Relativní četnost
žena	93	89,4%
muž	11	10,6%
Σ	104	100%

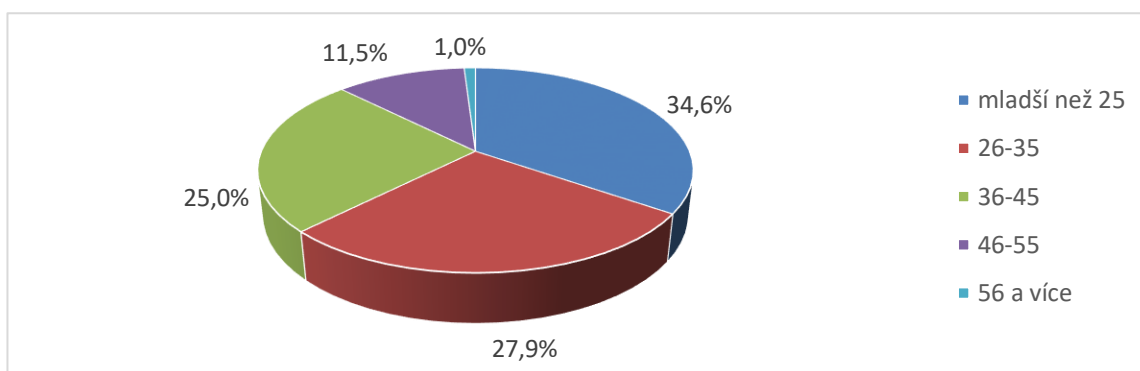


Graf 1: Otázka č. 1 (zdroj: vlastní zpracování)

Graf nám ukazuje, že podíl mužů byl na rozdíl od žen velmi nízký. 10,6% mužů nám může napovědět, že kombinované studium navštěvují ve většině případů ženy. Může to souviset s výběrem povolání, u kterého je nově potřeba dodělat si vysokoškolské vzdělání nebo minimum.

Tabulka 2: Otázka č. 2 (zdroj: vlastní zpracování)

Váš věk?	Absolutní četnost	Relativní četnost
mladší než 25	36	34,6%
26-35	29	27,9%
36-45	26	25,0%
46-55	12	11,5%
56 a více	1	1,0%
Σ	104	100%



Graf 2: Otázka č. 2 (zdroj: vlastní zpracování)

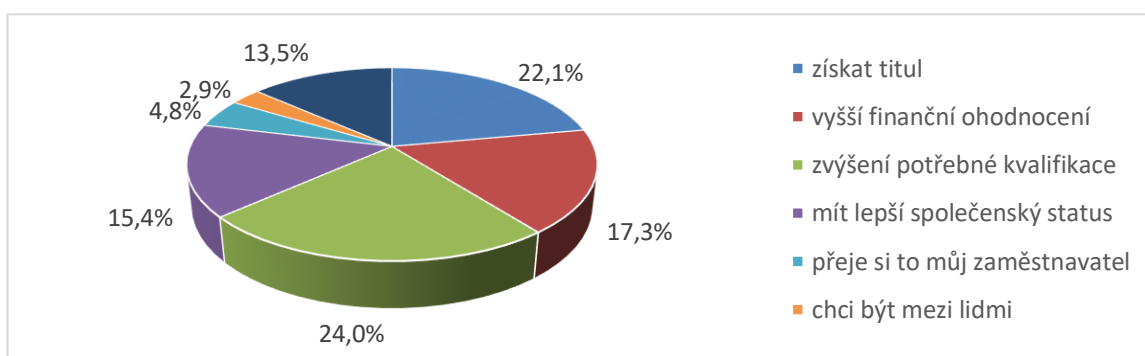
Věkové kategorie máme zastoupeny ve všech dotazovaných možnostech. Největší zastoupení je ve skupině mladší 25 let. Tvoří ji 36 dotazovaných, tedy 34,6%. Studenti ve věku 26-35 let jsou zastoupeni 27,9%. Výsledek nám napovídá, že většina respondentů nejsou a nebyla tak dlouho pryč od vzdělávacího systému, proto je další zájem o studium pochopitelný. Jeden respondent ve věku 56 a více, nám ukazuje, že studium je přístupné pro jakoukoliv věkovou kategorii.

7.2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Výsledky jednotlivých otázek jsou zobrazeny v tabulkách a grafech. Tabulky vyjadřují absolutní a relativní četnost odpovědí. Grafy nám přehledně zobrazují výsledky. Na základě těchto výsledků budeme zkoumat patrné hypotézy, které budou vypsány na konci této kapitoly.

Tabulka 3: Otázka č. 3 (zdroj: vlastní zpracování)

Proč jste se rozhodl/a studovat VŠ?	Absolutní četnost	Relativní četnost
získat titul	23	22,1%
vyšší finanční ohodnocení	18	17,3%
zvýšení potřebné kvalifikace	25	24,0%
mít lepší společenský status	16	15,4%
přeje si to můj zaměstnavatel	5	4,8%
chci být mezi lidmi	3	2,9%
jiné...	14	13,5%
Σ	104	100,0%



Graf 3: Otázka č. 3 (zdroj: vlastní zpracování)

Výsledky otázky č. 3 ukazují, že 24% respondentů chce získat především vyšší kvalifikaci a 22,1% získat vysokoškolský titul. Pro dalších 18% je důležité vyšší finanční ohodnocení. U této skupiny respondentů můžeme říci, že jejich motivace ke studiu může být větší než u níže popsanych. 15,4% dotazovaných studuje pro lepší společenský status. A někteří respondenti kvůli přání jejich zaměstnavatele, chtějí být mezi lidmi nebo k tomu mají jiný osobní důvod.

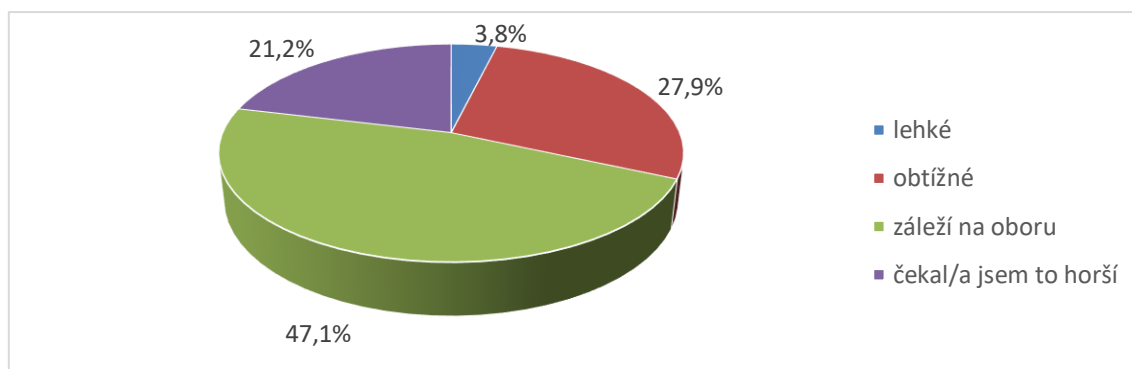
Tabulka 4: Otázka č. 4 (zdroj: vlastní zpracování)

V jakém oboru pracujete?	Počet
výběr často opakovaných	
Sociální práce	9
Státní správa	9
Ekonomické zaměření	14
Školství, Vzdělávání	18
Automobilový průmysl	13
Zdravotnictví	6
HR	8

Otázka č. 4 byla otevřená a respondenti zde vypisovali svá zaměstnání. V tabulce je vypsanych sedm pracovních odvětví, která byla nejvíce vyplňována. Nejvíce dotazovaných pracuje ve školství. V této době se hodně dbá na to, aby učitel měl alespoň pedagogické minimum a mohl vzdělávat. Ekonomie a automobilový průmysl jsou samozřejmě na vzestupu a vyšší kvalifikace pro získání lepší pozice je určitě na místě.

Tabulka 5: Otázka č. 5 (zdroj: vlastní zpracování)

Jak obtížné podle Vás studium VŠ je?	Absolutní četnost	Relativní četnost
lehké	4	3,8%
obtížné	29	27,9%
záleží na oboru	49	47,1%
čekal/a jsem to horší	22	21,2%
Σ	104	100,0%

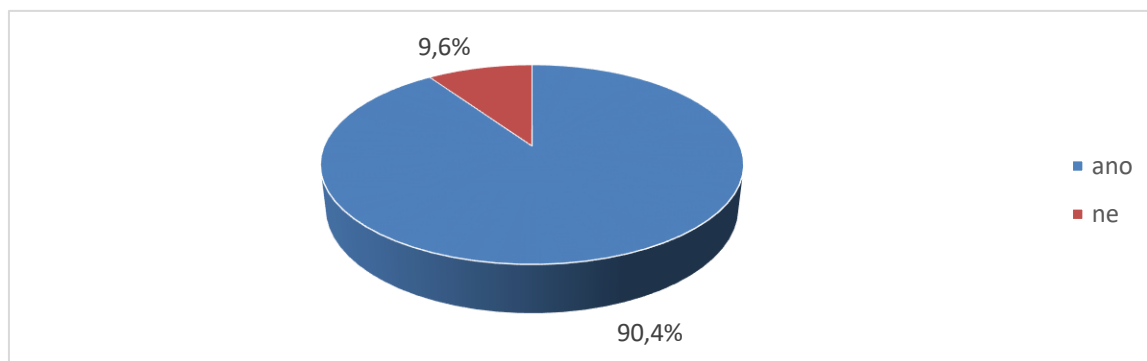


Graf 4: Otázka č. 5 (zdroj: vlastní zpracování)

Většina respondentů odpověděla na otázku č. 5, že u studia vysoké školy hodně záleží na studovaném oboru. Od toho se také odvíjí výsledek, který je pro 27,9% obtížné svůj obor studovat na rozdíl od 21,2% kteří to čekali s horším průběhem a 4% dotazovaných pro které je studium lehkou záležitostí.

Tabulka 6: Otázka č. 6 (zdroj: vlastní zpracování)

Myslíte si, že dospělý člověk je schopen učit se novým věcem až do vysokého věku?	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	94	90,4%
ne	10	9,6%
Σ	104	100,0%

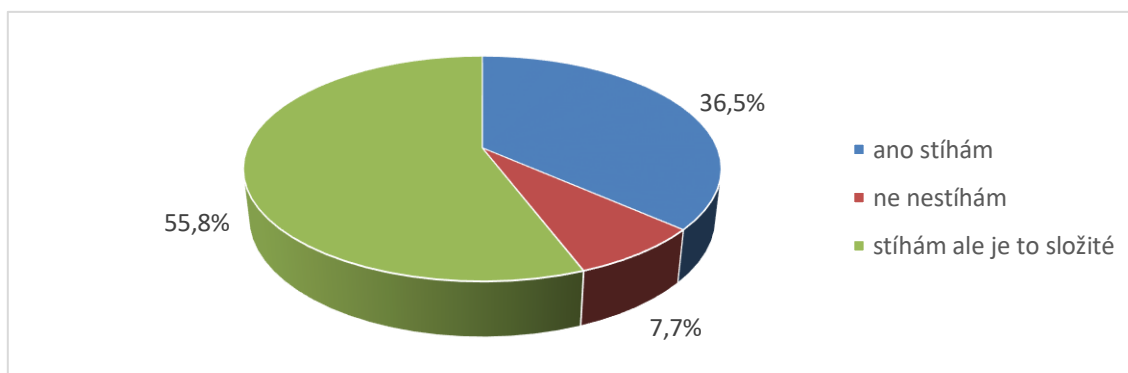


Graf 5: Otázka č. 6 (zdroj: vlastní zpracování)

Další otázka byla zaměřena na téma, zda se dospělý člověk dokáže učit novým věcem. Přes 90% respondentů odpovědělo ano. A jen necelých 10% nesouhlasilo s tímto názorem.

Tabulka 7: Otázka č. 7 (zdroj: vlastní zpracování)

Stíháte studium s Vaší prací?	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano stíhám	38	36,5%
ne nestíhám	8	7,7%
stíhám ale je to složité	58	55,8%
Σ	104	100,0%

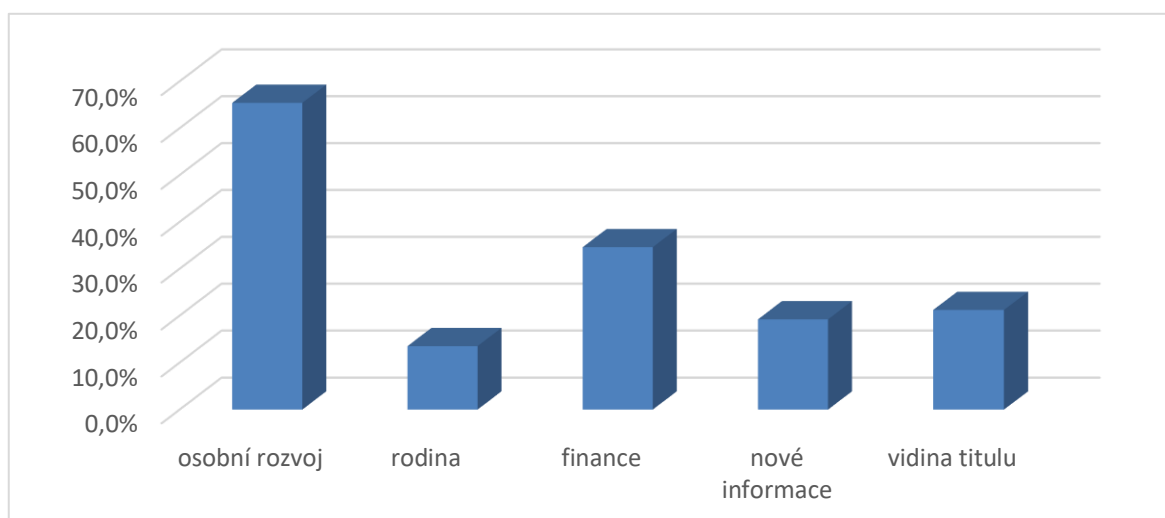


Graf 6: Otázka č. 7 (zdroj: vlastní zpracování)

Na otázku č. 7 odpovědělo 55,8% školu stíhá ale je to pro ně složité. Školu s ostatními povinnostmi stíhá 36,5%. A 7,7% studium s prací nestíhá.

Tabulka 8: Otázka č. 8 (zdroj: vlastní zpracování)

Jaká je Vaše největší motivace?	Absolutní četnost	Relativní četnost
osobní rozvoj	68	65,4%
rodina	14	13,5%
finance	36	34,6%
nové informace	20	19,2%
vidina titulu	22	21,2%

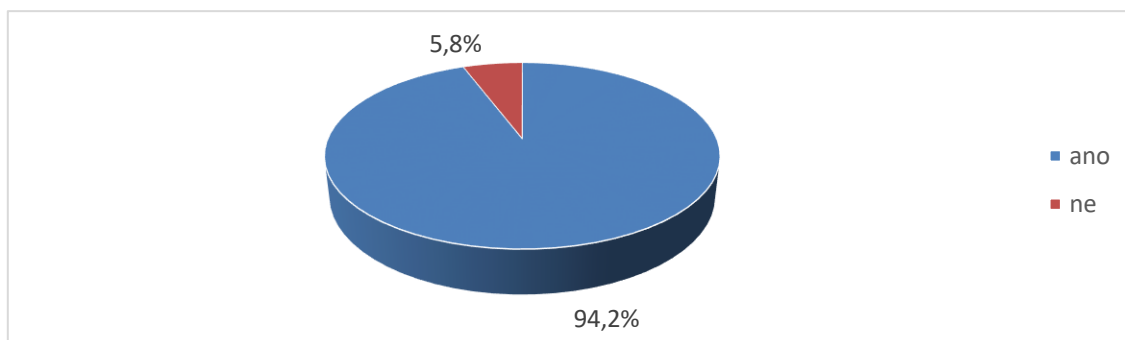


Graf 7: Otázka č. 8 (zdroj: vlastní zpracování)

U otázky č. 8 mají respondenti jako svou největší motivací osobní rozvoj, další v pořadí jsou finance, vidina titulu, nové informace a jako poslední rodina. Kariérní a osobní rozvoj je velmi důležitý z hlediska dobrého postavení na trhu práce. S lepším zaměstnáním je spojeno i zvýšení platu, což je velká motivace pro další studium. Vidina a získání titulu a tím získání i lepšího postavení ve společnosti motivují také dostatečně.

Tabulka 9: Otázka č. 9 (zdroj: vlastní zpracování)

Myslíte si, že forma výuky může mít vliv na Vaši motivaci ke studiu?	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	98	94,2%
ne	6	5,8%
Σ	104	100,0%

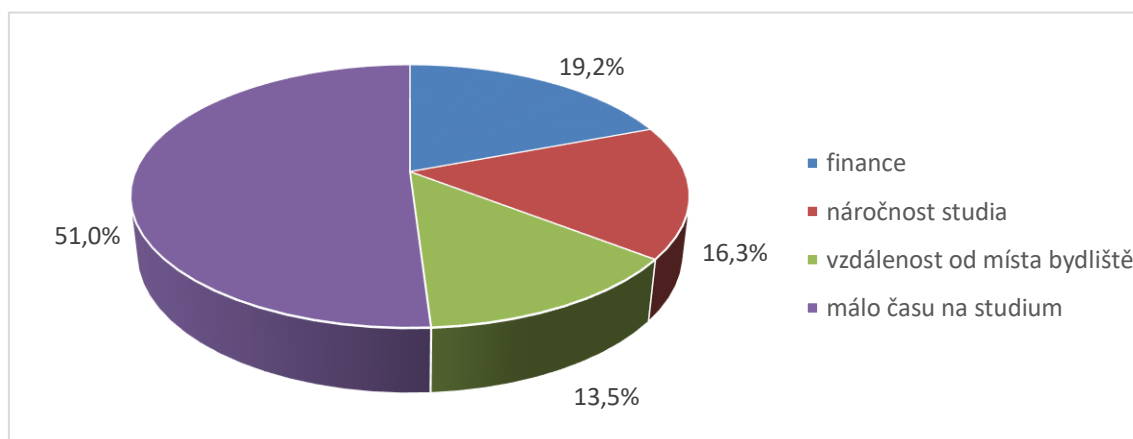


Graf 8: Otázka č. 9 (zdroj: vlastní zpracování)

Výsledek otázky č. 9 byl jednoznačný 94,2% respondentů odpovědělo, že forma výuky může mít vliv na motivaci ke studiu. Opak si myslí 5,8% respondentů.

Tabulka 10: Otázka č. 10 (zdroj: vlastní zpracování)

Co pokládáte za hlavní překážku vašeho studia?	Absolutní četnost	Relativní četnost
finance	20	19,2%
náročnost studia	17	16,3%
vzdálenost od místa bydliště	14	13,5%
málo času na studium	53	51,0%
Σ	104	100,0%

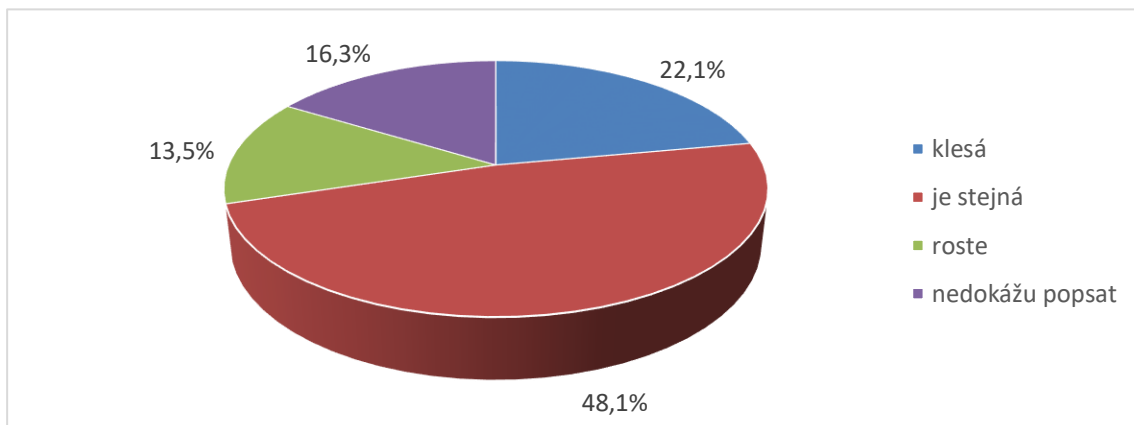


Graf 9: Otázka č. 10 (zdroj: vlastní zpracování)

Jako největší překážkou se u 53 dotazovaných ukazuje málo času na studium. Vzhledem k zaměstnání na plný úvazek je to pochopitelné. 20 z nich má problém s finanční stránkou, která zasahuje do osobního rozpočtu. Pro dalších 17 je to náročnost studia. 14ti omezuje vzdálenost od místa bydliště.

Tabulka 11: Otázka č. 11 (zdroj: vlastní zpracování)

Máte pocit, že Vaše motivace ke studiu:	Absolutní četnost	Relativní četnost
klesá	23	22,1%
je stejná	50	48,1%
roste	14	13,5%
nedokážu popsat	17	16,3%
Σ	104	100,0%

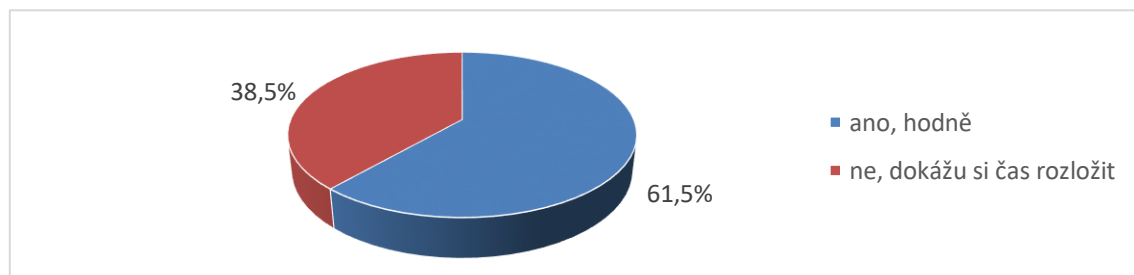


Graf 10: Otázka č. 11 (zdroj: vlastní zpracování)

Motivace ke studiu je ze 48,1% stejná. U 22,1% klesá u 13,5% naopak roste a 16,3% svou motivaci nedokáží popsat.

Tabulka 12: Otázka č. 12 (zdroj: vlastní zpracování)

Necháváte vzdělávání hodně zasahovat do svého osobního života?	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano, hodně	64	61,5%
ne, dokážu si čas rozložit	40	38,5%
Σ	104	100,0%

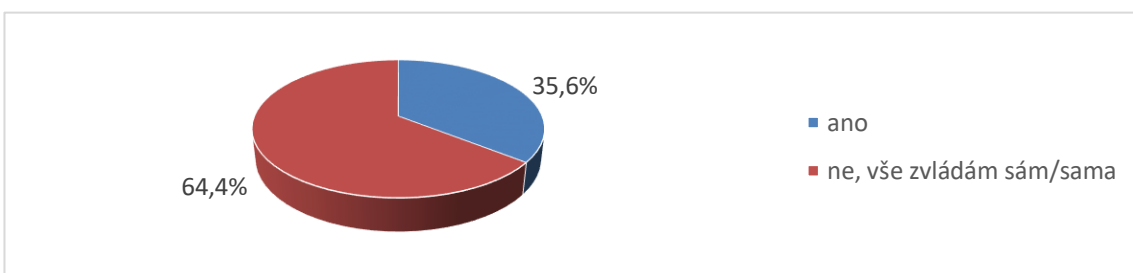


Graf 11: Otázka č. 12 (zdroj: vlastní zpracování)

Nechat si zasahovat studium do osobního života je složité ale někdy nezbytné. Omezovat svůj čas si musí 61,5% dotazovaných a 38,5% si dokáže svůj čas rozložit podle toho, jak zrovna potřebuje.

Tabulka 13: Otázka č. 13 (zdroj: vlastní zpracování)

Máte partnera/ku který/á Vám pomáhá se studiem?	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	37	35,6%
ne, vše zvládám sám/sama	67	64,4%
Σ	104	100,0%

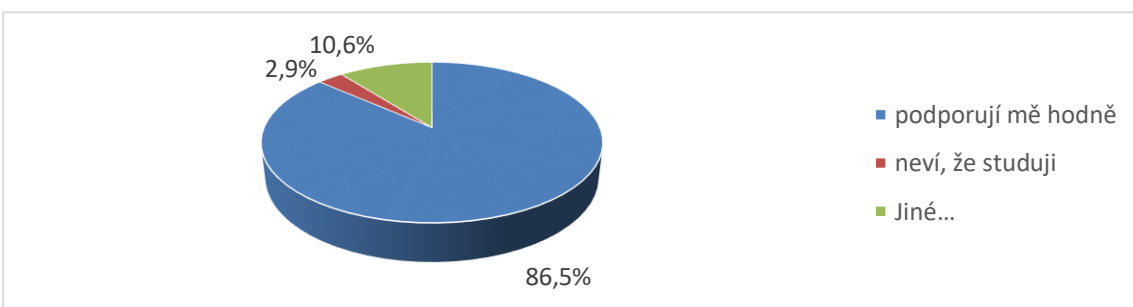


Graf 12: Otázka č. 13 (zdroj: vlastní zpracování)

Dalším důležitým faktorem při studiu je pomoc blízkých přesto 64,4% vše zvládá samo a 35,6% dostává pomocnou ruku a nemusí tak zastávat mnoho činností.

Tabulka 14: Otázka č. 14 (zdroj: vlastní zpracování)

Jak se k Vašemu studiu staví rodina a okolí?	Absolutní četnost	Relativní četnost
podporují mě hodně	90	86,5%
neví, že studuji	3	2,9%
Jiné...	11	10,6%
Σ	104	100,0%



Graf 13: Otázka č. 14 (zdroj: vlastní zpracování)

Výsledek k otázce zda studenta okolí podporuje, byl předvídatelný. Celých 86,5% respondentů odpovědělo, že je rodina v jejich rozhodnutí studovat podporuje. 10,6% má svůj jiný důvod odpovědi a dokonce u 2,9% okolí neví, že dotyčný studuje.

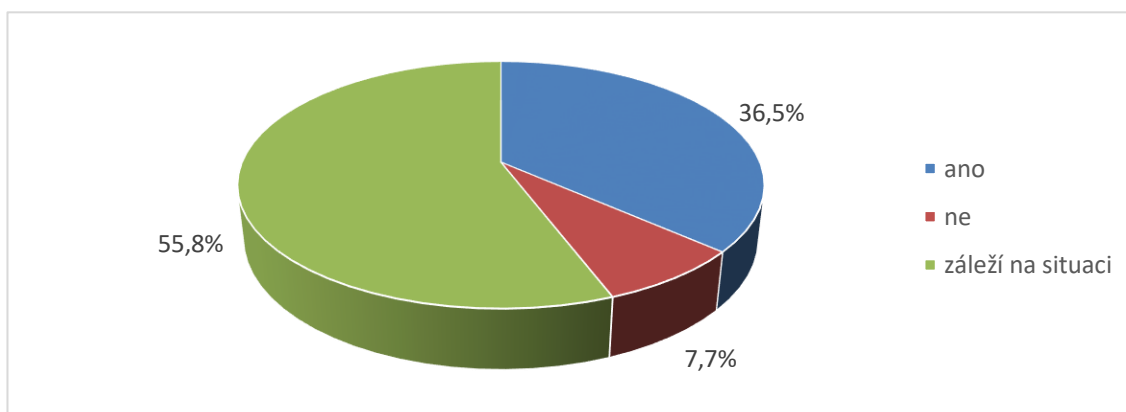
Tabulka 15: Otázka č. 15 (zdroj: vlastní zpracování)

Co Vám pomáhá proti stresu ze studia?	Počet
výběr často opakovaných	
Sport	27
Procházky	16
Relax	11
Přátelé	10
Rodina	9

Další otázka byla otevřenou formou, kde se měli respondenti vyjádřit, co jim pomáhá proti stresu. Vybrala jsem opět několik příkladů, které byly nejvíce opakované. Jako největší pomoc proti stresu dotazovaní mají sport a procházky v přírodě. Dále je to různorodá relaxace. A v neposlední řadě komunikace s přáteli a rodinou.

Tabulka 16: Otázka č. 16 (zdroj: vlastní zpracování)

Dovedete si dobře zorganizovat svůj volný čas?	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	38	36,5%
ne	8	7,7%
záleží na situaci	58	55,8%
Σ	104	100,0%

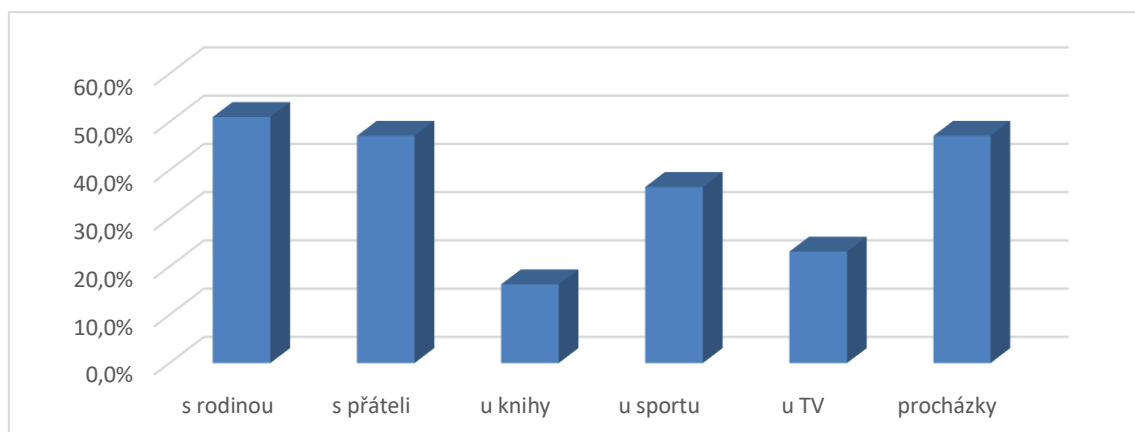


Graf 14: Otázka č. 16 (zdroj: vlastní zpracování)

Otázkou č. 16 se dostáváme k duševní hygieně, která je nezbytná pro klidné studium. U zorganizování svého volného času 55,8% odpovědělo, že záleží na situaci jak správně si svůj čas rozvrhnout. 36,5% to dokáže a 7,7% nemá svůj čas pod kontrolou.

Tabulka 17: Otázka č. 17 (zdroj: vlastní zpracování)

Jakým způsobem běžně načerpáváte energii?	Absolutní četnost	Relativní četnost
s rodinou	53	51,0%
s přáteli	49	47,1%
u knihy	17	16,3%
u sportu	38	36,5%
u TV	24	23,1%
procházky	49	47,1%

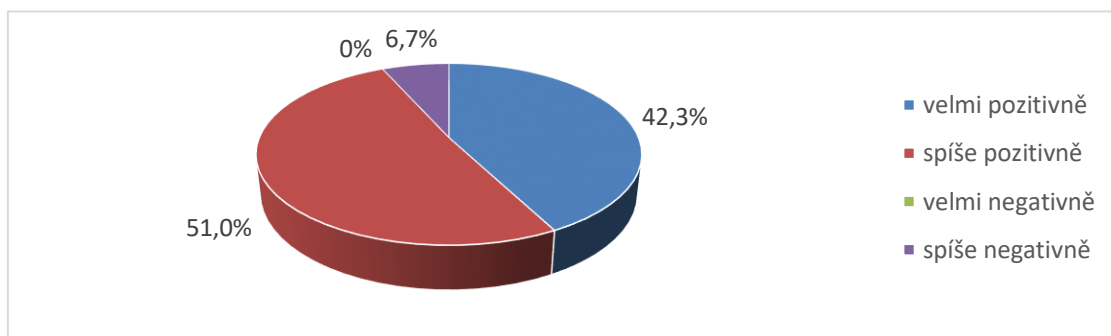


Graf 15: Otázka č. 17 (zdroj: vlastní zpracování)

Čerpání energie by se mělo stát při náročném studiu pravidlem. Od stresu pomáhá každému jedinci něco jiného. Vybrala jsem pár zásadních a odpovědi byly celkem vyrovnané. Nejvíce respondentů je spokojeno a vyčistí si hlavu při příjemné procházce a tráví čas s rodinou nebo přáteli. Někteří relaxují u oblíbeného sportu, nebo doma u filmu či knihy.

Tabulka 18: Otázka č. 18 (zdroj: vlastní zpracování)

Jak zpětně hodnotíte rozhodnutí studovat VŠ?	Absolutní četnost	Relativní četnost
velmi pozitivně	44	42,3%
spíše pozitivně	53	51,0%
velmi negativně	0	0%
spíše negativně	7	6,7%
Σ	104	100,0%



Graf 16: Otázka č. 18 (zdroj: vlastní zpracování)

Poslední otázka byla zaměřena na celkové zamyšlení respondentů, jak zpětně hodnotí své rozhodnutí studovat na vysoké škole. 51% své rozhodnutí vnímá spíše pozitivně. 42,3% se rozhodla velmi pozitivně a 6,7% spíše negativně. Žádný z respondentů neodpověděl, že jeho rozhodnutí studovat bylo velmi negativní.

7.3 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ

Ze získaných výsledků jsme si ověřili již předem zmíněné hypotézy.

1. *Dospělý je schopen se učit i v pokročilém věku.*

Zjištěné údaje nám ukazují, že drtivá většina dotazovaných si myslí, že dospělý člověk ve středním věku se dokáže učit novým věcem a zvládat náročnost vysokoškolského studia. Můžeme říci, že za vším stojí zmiňovaná motivace, která dospělého nutí k dobrým výsledkům a plynulému postupu studia.

2. Motivace v podobě finanční odměny a osobního rozvoje je pro dospělého nejdůležitější.

Podle průzkumu se většina dotazovaných rozhodla, že jejich největší motivací je finanční odměna neboli zvýšení platu, tím se nám ukazuje, že studují hlavně z důvodu lepšího uplatnění na trhu práce. O něco méně studujících se rozhodlo pro osobní rozvoj. Vidina lepšího zaměstnání a zvýšení platu jsou tedy spíše faktory vnější motivace. V pozadí je vnitřní motivace jako vidina titulu a získání nových informací.

3. Motivace během studia je stále stejná nebo ještě více roste.

Tato hypotéza nám dokazuje, že střední dospělost je v tomto velmi rozumná. Dospělí v tomto věku mají za sebou již mnoho zkušeností a studium byla jejich samostatná volba jak více stoupnout ve společnosti v mnoha faktorech. Mají tedy svůj osobní důvod, který si stanovili již na začátku studia a jsou si jisti, že ho také potřebují zdárně dokončit.

4. Větší množství motivace pomáhá překonat překážky během studia.

Pokud se dospělý již na začátku rozhodne, jaké budou jeho největší motivace pro studium, bude mít celý průběh studia o něco snadnější. Na základě výsledků můžeme říci, že pokud má dotazovaný možnost většího množství motivace cítí se jistější a může si dodávat větší odvalu k překážkám, které ho během studia mohou potkat.

5. Většina hodnotí rozhodnutí studovat jako pozitivní krok.

Velice optimisticky volili respondenti otázku ohledně rozhodnutí začít studovat. U střední dospělosti můžeme očekávat, že rozhodování nebylo lehké. Musí se probrat mnoho okolností a osobních důvodů proč se studiem začínat a co nás k tomu vede. Velmi přijatelným je tedy pozitivní výsledek, který nám ukazuje, že dospělý se při důležitých životních otázkách rozhoduje správně a časem si nemusí nic vyčítat.

6. S duševní hygienou se nejlépe pracuje v přírodě a v obklopení blízkých.

Ke zvládnání stresu během studia každému může pomoci několik individuálních faktorů. Na základě výsledků z dotazníkového šetření, které se týkalo duševní hygieny

je patrné že k nabírání sil z náročného studia nejvíce pomáhá mít kolem sebe své blízké a načerpávat energii jak z přírody, tak ze samotné relaxace. V dotazníkovém šetření bylo vidět, že každý z dotazovaných má svůj individuální přístup, jak se vypořádat se stresem a únavou. Zde je ale důležité podotknout že odpočinek tímto způsobem je při studiu velice důležitý.

7.4 DOPORUČENÍ DO PRAXE

V tomto období se stále více ekonomika a celkové hospodaření soustředí na dostupnost dalšího vzdělávání. Koncept celoživotního vzdělávání je velmi důležitý, nehledně na fakt konkurenceschopnosti firem a organizace kde jsou hlavním faktorem vzdělání lidé, kteří přispívají k bezproblémovému chodu institucí. V současné době je velmi obtížné poskládat takové vzdělání, které by motivovalo ke zvyšování kvalifikace. Nastupující trend distančního vzdělávání nám ukazuje několik možností jak se s nastupující modernizací vypořádat.

Vzhledem k motivaci u distančního vzdělávání si jedinec musí uvědomit proč a z jakého důvodu usiluje o zvýšení kvalifikace, jelikož motivace je v tomto případě velmi složitá. Jedinec si musí nadále držet své motivační cíle a měl by zaznamenat značnou podporu od zaměstnavatele. Mé základní doporučení k této oblasti, je podpora vyšších složek, v současné době je velmi málo firem a organizací které pravidelně podporují své zaměstnance a dávají jim možnost se profesně vzdělávat. Nejsou pro to vytvořené dostatečné podmínky a tyto kroky by se měli určitě do budoucna změnit.

Dále bych výsledky této práce vyzdvihla k pomoci studentům v kombinovaném studiu, aby si dokázali správně rozvrhnout svůj čas mezi všechny životní role. A pomocí motivace a správné duševní hygieny, dokázali správně odhadnout své možnosti a lépe zvládat náročné studium.

ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo zjistit motivaci a způsob duševní hygieny dospělých, které nejvíce pomáhají k úspěšnému studiu a na základě dotazníkového šetření vyhodnotit pravé důvody motivace k dalšímu vzdělávání. Cíl práce byl splněn a pro naplnění tohoto cíle jsem v teoretické části popsala dospělost a vymezení sociálních rolí typické pro střední dospělost. Objasnila jsem zde formy vzdělávání a rozepsala základní teorii o motivaci a stimulaci. Motivace je důležitá pro dosahování nejrůznějších cílů. Je tedy velmi důležité zvolit si správné motivační cesty a dojít zdárně k úspěšnému ukončení studia. V poslední kapitole jsem věnovala pozornost duševní hygieně, která je s motivací úzce spjata.

V praktické části jsem na základě dotazníkového šetření získala hypotézy, které odpověděli na několik výzkumných otázek. Základním zjištěním můžeme popsat fakt, který nám ukazuje, že většina dotazovaných věří ve schopnost dospělých dále se vzdělávat i přes sociální role, které musí se studiem střídat. Tímto se nám ukazuje, že je pro střední dospělost velmi důležitá finanční motivace. Což je pochopitelné vzhledem k povinnostem, které s věkem přicházejí. Můžeme tedy říci, že vidina lepšího zaměstnání a postavení na trhu práce je velice důležitá. Dalším dosaženým výsledkem je stálá motivace během studia, která neklesá a přetrvává během celého studia. Je to ukázkou možnosti, že dospělým záleží na úspěšnosti a vzhledem ke svému věku vědí jak důležité studium pro ně je. Mají za sebou životní zkušenosti, a pokud se rozhodli studovat, vědí, že je nutné studium dokončit. Pokud je dospělý rodičem, může být velkým vzorem pro svého potomka.

Zvýšený stres během studia je také nedílnou součástí. K tomuto tématu sloužili konečné otázky mého dotazníku, které nám přiblížili možnosti, jak studenti střední dospělosti dostávají svůj stres pod kontrolu. Jedná se o obyčejné věci jako sport, příroda a rodina, které jsou největším odpočinkem pro většinu dotazovaných. Díky těmto faktorům jakými jsou motivace a duševní hygiena a především vidina úspěšného cíle, se studentům daří překážky eliminovat a ve studiu pokračovat.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BARTÁK, Jan. *Profesní vzdělávání dospělých*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. ISBN 9788086723341.
- BARTÁK, Jan. *Jak vzdělávat dospělé*. Praha: Alfa Nakladatelství, 2008. Management studium (Alfa Nakladatelství). ISBN 978-80-87197-12-7.
- BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. *Metodika vzdělávání dospělých: studijní text pro projekt reg.č. CZ.04.1.03/3.3.10.2/0020*. Jihlava: Vysoká škola polytechnická, 2007.
- BEDRNOVÁ, Eva a Ivan NOVÝ. *Psychologie a sociologie řízení*. 3., rozš. a dopl. vyd. Praha: Management Press, 2007. ISBN 978-80-7261-169-0.
- BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6.
- BENEŠ, Milan. *Andragogika*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4725-802.
- GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-.
- HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-168-9.
- FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2480-5.
- HAMPLOVÁ, Dana, Eva MITCHELL a Miluše VÍTEČKOVÁ, KLÍMOVÁ CHALOUPKOVÁ, Jana, ed. *Proměny rodinných a profesních startů*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2010. ISBN 978-80-7330-185-9.
- HLADÍLEK, Miroslav. *Kapitoly z obecné didaktiky a didaktiky vzdělávání dospělých*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2009. ISBN 978-80-86723-75-4.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
- MUŽÍK, Jaroslav. *Androdidaktika*. 2., přeprac. vyd. Praha: ASPI, 2004. Lidské zdroje. ISBN 80-7357-045-9.
- PALÁN, Zdeněk a Tomáš LANGER. *Základy andragogiky*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7.

PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3235-0.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]* : přepracované vydání. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.

SKORUNKOVÁ, Radka. *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 9788074352539.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

ARMSTRONG, Michael. *Řízení lidských zdrojů: nejnovější trendy a postupy: 10. vydání*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1407-3.

Seznam použitých internetových zdrojů

KUBÁTEK, Aleš. *Dospělost - Sociologická encyklopedie* [online]. [cit. 2017-12-11]
Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz>

ALAVIA.CZ, *Profesní vzdělávání dospělých a jeho formy* [online]. [cit. 2016]

Dostupné z: <http://alavia.cz/profesni-vzdelavani-dospelych-jeho-formy/>

MANAGEMENTMANIA.COM, *Distanční vzdělávání* [online]. [cit. 2016]

Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/distanzni-vzdelavani>

MŠMT, *Zpráva z průzkumu vzdělávání dospělých* [online]. [cit. 2009]

MŠMT, *Bílá kniha* [online]. [cit. 2002]

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Formy vzdělávání dospělých (zdroj: Bednaříková, 2007)	19
Obrázek 2: Formy vzdělávání dospělých (zdroj: Bednaříková, 2007)	20

Seznam tabulek

Tabulka 1: Otázka č. 1 (zdroj: vlastní zpracování)	35
Tabulka 2: Otázka č. 2 (zdroj: vlastní zpracování)	36
Tabulka 3: Otázka č. 3 (zdroj: vlastní zpracování)	37
Tabulka 4: Otázka č. 4 (zdroj: vlastní zpracování)	37
Tabulka 5: Otázka č. 5 (zdroj: vlastní zpracování)	38
Tabulka 6: Otázka č. 6 (zdroj: vlastní zpracování)	39
Tabulka 7: Otázka č. 7 (zdroj: vlastní zpracování)	39
Tabulka 8: Otázka č. 8 (zdroj: vlastní zpracování)	40
Tabulka 9: Otázka č. 9 (zdroj: vlastní zpracování)	40
Tabulka 10: Otázka č. 10 (zdroj: vlastní zpracování)	41
Tabulka 11: Otázka č. 11 (zdroj: vlastní zpracování)	42
Tabulka 12: Otázka č. 12 (zdroj: vlastní zpracování)	42
Tabulka 13: Otázka č. 13 (zdroj: vlastní zpracování)	43
Tabulka 14: Otázka č. 14 (zdroj: vlastní zpracování)	43
Tabulka 15: Otázka č. 15 (zdroj: vlastní zpracování)	44

Tabulka 16: Otázka č. 16 (zdroj: vlastní zpracování)	44
Tabulka 17: Otázka č. 17 (zdroj: vlastní zpracování)	45
Tabulka 18: Otázka č. 18 (zdroj: vlastní zpracování)	46

Seznam grafů

Graf 1: Otázka č. 1 (zdroj: vlastní zpracování)	35
Graf 2: Otázka č. 2 (zdroj: vlastní zpracování)	36
Graf 3: Otázka č. 3 (zdroj: vlastní zpracování)	37
Graf 5: Otázka č. 5 (zdroj: vlastní zpracování)	38
Graf 6: Otázka č. 6 (zdroj: vlastní zpracování)	39
Graf 7: Otázka č. 7 (zdroj: vlastní zpracování)	39
Graf 8: Otázka č. 8 (zdroj: vlastní zpracování)	40
Graf 9: Otázka č. 9 (zdroj: vlastní zpracování)	41
Graf 10: Otázka č. 10 (zdroj: vlastní zpracování)	41
Graf 11: Otázka č. 11 (zdroj: vlastní zpracování)	42
Graf 12: Otázka č. 12 (zdroj: vlastní zpracování)	42
Graf 13: Otázka č. 13 (zdroj: vlastní zpracování)	43
Graf 14: Otázka č. 14 (zdroj: vlastní zpracování)	43
Graf 16: Otázka č. 16 (zdroj: vlastní zpracování)	44
Graf 17: Otázka č. 17 (zdroj: vlastní zpracování)	45
Graf 18: Otázka č. 18 (zdroj: vlastní zpracování)	46

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník.....	I
----------------------------------	----------

Příloha A – Dotazník

1. Jste?
 - a) žena
 - b) muž

2. Váš věk?
 - a) mladší než 25
 - b) 26-35
 - c) 36-45
 - d) 46-55
 - e) 56 a více

3. Proč jste se rozhodl/a studovat VŠ?
 - a) získat titul
 - b) vyšší finanční ohodnocení
 - c) zvýšení potřebné kvalifikace
 - d) mít lepší společenský status
 - e) přeje si to můj zaměstnavatel
 - f) chci být mezi lidmi
 - g) jiné...

4. V jakém oboru pracujete?

Otevřená otázka

5. Jak obtížné podle Vás studium VŠ je?
 - a) lehké
 - b) obtížné
 - c) záleží na oboru
 - d) čekal/a jsem to horší

6. Myslíte si, že dospělý člověk je schopen učit se novým věcem až do vysokého věku?
 - a) ano
 - b) ne

7. Stíháte studium s Vaší prací?
- a) ano stíhám
 - b) ne nestíhám
 - c) stíhám ale je to složité
8. Jaká je Vaše největší motivace?
- a) Osobní rozvoj
 - b) Rodina
 - c) Finance
 - d) Nové informace
 - e) Vidina titulu
9. Myslíte si, že forma výuky může mít vliv na vaši motivaci ke studiu?
- a) ano
 - b) ne
10. Co pokládáte za hlavní překážku Vašeho studia?
- a) finance
 - b) náročnost studia
 - c) vzdálenost od místa bydliště
 - d) málo času na studium
11. Máte pocit, že vaše motivace ke studiu:
- a) klesá
 - b) je stejná
 - c) roste
 - d) nedokážu popsat
12. Necháváte vzdělávání hodně zasahovat do svého osobního života?
- a) ano, hodně
 - b) ne, dokážu si čas rozložit
13. Máte partnera/ku který/á Vám pomáhá se studiem?
- a) ano
 - b) ne, vše zvládám sám/sama

14. Jak se k Vašemu studiu staví rodina a okolí?

- a) podporují mě hodně
- b) neví, že studuji
- c) jiné

15. Co Vám pomáhá proti stresu ze studia?

Otevřená otázka

16. Dovedete si dobře zorganizovat svůj volný čas?

- a) ano
- b) ne
- c) záleží na situaci

17. Jakým způsobem běžně načerpáváte energii?

- a) s rodinou
- b) s přáteli
- c) u knihy
- d) u sportu
- e) u TV
- f) procházky

18. Jak zpětně hodnotíte rozhodnutí studovat na VŠ?

- a) velmi pozitivně
- b) spíše pozitivně
- c) velmi negativně
- d) spíše negativně

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Michaela Honcová

Obor: Andragogika – Vzdělávání dospělých

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Dospělý v roli studenta vysoké školy

Rok: 2020

Počet stran textu bez příloh: 41

Celkový počet stran příloh: 17

Počet titulů českých použitých zdrojů: 20

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 5

Vedoucí práce: Ing. Jindřich Kolek, Ph.D., MBA