

## Adaptácia na vysokoškolské štúdium – teoretické východiská a čo o tom hovorí prieskum medzi študentmi

Daniela Hrehová, Igor Rác  
Katedra spoločenských vied, Technická univerzita Košice

**Anotácia:** Adaptácia na vysokoškolské štúdium – teoretické východiská a čo o tom hovorí prieskum medzi študentmi. *Vízia a kontext:* Pojem „adaptácia“ sa v pedagogike používa v súvislosti s otázkami prispôsobovania sa jedinca podmienkam školského prostredia – vysokoškolskej činnosti, štúdia a života. Pojem adaptácie študentov v podmienkach slovenských technických univerzít nie je veľmi frekventovaný. Proces nástupu študenta na vysokú školu predstavuje na pohľad jednoduchú etapu ľudského života.

*Cieľ:* Predmetom prezentovanej štúdie bolo (1) poukázať na aktuálnosť problematiky adaptačného procesu študentov v začiatkoch vysokoškolského štúdia, čoho dôkazom sú viaceré domáce a zahraničné teoretické a výskumné práce, (2) zistiť názory študentov, ako sú oboznámení so systémom zjavných a nezjavných požiadaviek, ktoré určujú špecifiká vysokoškolského štúdia (informácie o organizácii vysokoškolského štúdia, o problematike vedeckej práce, metodike a formách výučby a pod.), závery výsledkov využiť na optimalizáciu obsahu pilotného predmetu zameraného na zvládnutie akademickej adaptácie študentov prvých ročníkov).

*Zistenia:* Výsledky prieskumu odhalili nutnosť včasnej intervencie pri adaptačných problémoch na vysokoškolské štúdium. Osobitná pozornosť je v závere venovaná možným riešeniam na postupné preklenutie tejto neľahkej etapy v živote študentov s využitím tzv. humanistických prístupov, aby sa vylúčili, či znížili nepriaznivé vplyvy na študentov.

PEDAGOGIKA.SK, 2015, ročník 6, č. 2: 86-111

**Kľúčové slová:** adaptácia, študenti, štúdium, vysokoškolské prostredie, technická univerzita.

**Adaptation to a University Environment – Theoretical Underpinnings and Some Contextual Information from Students' Survey.** *Vision and context:* The term of adaptation in pedagogy is used in the context with the questions of adaptation of an individual to the conditions of a school environment university activity, study and life. The term of students adaptation within the conditions of Slovak technical universities is not very frequent. The process of a student entering the university presents a simple period of mans life.

*Goal:* the point of a presented study was to (1) mention the topicality of the problem of adaptation process of students at the beginning of their university study, presented in more home or foreign theoretical and research works, (2) to find out the opinions of the students, how well they are informed of fundamental questions and problems of a technical field within their university study (information concerning the organization of university study, the scientific work,

*the methodology and forms of education etc.) the conclusions of the results should be used to optimize the content of the pilot subject oriented to manage the first grade students' academic adaptation.*

*Findings: the results of the survey revealed the need for early intervention within adaptation problems for university study. In conclusion, individual attention is paid to the possible solutions on continuous bridging over this difficult period within the life of students with the use of so-called humanistic approaches in order to exclude or decrease unfavorable influences on students.*

*PEDAGOGIKA.SK, 2015, Vol. 6 (No. 2: 86-111)*

**Key words:** *adaptation, students, study, environment university, technical university.*

## Úvod

Adaptácia je pre človeka charakteristická schopnosť, ktorá pod vonkajšími vplyvmi a v závislosti od genetickej vybavenosti dokáže zmeniť životné procesy. Vyjadruje vnútorný proces prispôsobovania sa organizmu. Vývoj prestavby organizmu sa týka všetkých zložiek bio-psycho-sociálnej stránky organizmu. Podľa psychologického slovníka (Hartl, Hartlová, 2000, s. 16) je adaptácia všeobecná vlastnosť organizmu prispôbovať sa podmienkam, v ktorých existuje; psychologicky zahŕňa prispôsobenie sa správania, vnímania, myslenia a postojov. Predstavuje „proces, prostredníctvom ktorého sa človek prispôsobuje stále sa meniacim podmienkam vonkajšieho a vnútorného prostredia“. Dobrá adaptácia sa dosiahne včasným očakávaním a prípravou na záťaž (Miškolciová, 2010, s. 28 – 29). Keďže jedinec neprijíma podmienky, v ktorých žije len pasívne, ale snaží sa ich prispôbiť svojim potrebám, hodnotám či cieľom. Adaptácia tak predstavuje jednotu aktívnych a pasívnych foriem splynutia človeka s prostredím – prispôsobenie prostredia človeku a človeka prostrediu (Bedrnová, Nový a kol., 2002, s. 341). Proces adaptácie sprevádza človeka po celý život, pretože mladý človek musí neustále reagovať na zmeny vo svojom životnom prostredí (Dařílek, 1998, s. 197). Prestup študenta zo základnej až po vysokú školu prináša množstvo náročných životných situácií (Mertin a kol., 2013, s. 214) vyvolávajúce psychickú záťaž, v ktorých je nútený aktívne riešiť a efektívne zvládať prelínajúce sa protiklady, neprimerané úlohy (Gajdošová a kol., 2009, s. 32 – 34), ale prináša aj prudké zmeny životných podmienok, vyžadujúcich zmenu doterajších schém reagovania (vzorcov správania) a prestavbu dynamiky spôsobu života. Bez vhodnej pomoci môžu tieto zmeny vyvolať stres, nadmernú záťaž a môžu viesť k nezvládnutiu úloh, čo sa môže prejaviť poklesom úspešnosti, výchovnými a vzdelávacími problémami, zmenou motivácie, postojov, vzťahov atď. Čím zložitejšie sú podmienky vonkajšieho či vnútorného prostredia, tým dôležitejšia je opodstatnenosť regulácie procesu vysokoškolskej adaptácie. Pre jeho

efektívne zabezpečenie by mali významnou mierou do neho vstúpiť – *aktívne* – nielen študent, ale aj pedagóg a vedenie fakulty. Spoločným cieľom by malo byť zabezpečenie včasného a optimálneho prispôsobovania študenta sa do nových a náročných podmienok činnosti a života školy, a tým zabezpečiť elimináciu nežiaducich negatívnych stavov a ich prejavov v prežívaní a správaní mladého človeka.

### **Adaptácia vo vysokoškolskom prostredí**

Kariérový vývin každého jednotlivca ovplyvňujú predovšetkým možnosti spoločnosti, v ktorej žije, pracovné príležitosti v rôznych odvetviach hospodárstva a celý rad vnútorných, osobnostných a vonkajších, sociokultúrnych, ekonomických a iných faktorov (Lepeňová, Hargašová, 2012, s. 18 – 24). Všetky stupne škôl ovplyvňujú kariérový vývin jedinca svojim obsahom, filozofiou výchovy a vzdelávania, sociálnou atmosférou, kariérovou výchovou a poradenstvom. Vlastnosti, vedomosti, skúsenosti, zručnosti získané v predchádzajúcom vývinovom štádiu sa stávajú predpokladom úspechu v tom nasledujúcom. V týchto prechodových obdobiach je jedinec pod tlakom somatickej maturácie alebo sociokultúrneho tlaku spoločnosti osobitne vnímavý a otvorený na špecifické podnety (Ihnacik, 2013, s. 25 – 26). Prijíma a prechádza určitým druhom skúseností a učenia, aktívne si osvojuje a realizuje určité typy vývinových úloh, ktoré vyplývajú

- z biologických podmienok (vývin pohybov, pohlavné dospievanie a pod.);
- zo sociálnych súvislostí (napr. požiadavky na vzdelanie a voľbu povolania v danej spoločnosti a predovšetkým v orientačnej rodine);
- z psychologických aspektov (napr. formovanie cieľov, aspirácií, hodnotových orientácií, sebahodnotenia a pod.) (Čáp, Mareš, 2001).

Dotýkajú sa všetkých sfér ľudského bytia a vzťahujú sa na vývin somatického, psychicko-duchovného i socio-kultúrneho fondu (Koščo a kol., 1987). Jedná sa o obdobie „vynárajúcej sa dospelosti“, navrhnuté americkým psychológom J. J. Arnettom (2006, s. 111 – 123), situované medzi adolescenciou a mladú dospelosť. Autori Kaiser, Kaiserová (1993, s. 63) stanovujú znaky daného obdobia: schopnosť vlastného úsudku, záväzok aj verejne používať svoju schopnosť usudzovania, zmysel pre zodpovednosť, čo predpokladá chápanosť a schopnosť posudzovania, čo zase implikuje znalosť vecí. V rámci tejto etapy je najdôležitejším momentom v živote mladého človeka prechod zo stredoškolského štúdia na vysokoškolské štúdium. Spravidla zastihuje jedinca v náročnom období osobnostného rozvoja, individuálneho vývinu, v období plnom vnútorných rozporov, vývojových zvrátov, v období hľadania vlastnej osobnej identity a vystaveniu tlaku na profesionálnu orientáciu. Arnett (2004) konštatuje, že práve preto samotné vysokoškolské štúdium môže byť študentmi prežívané rôzne:

- ako príprava na povolanie;
- ako oddiaľovanie vstupu do dospelosti;
- ako obdobie experimentovania a hľadania vlastnej identity a pod.

Langmeier a Krejčířová (2006) definujú charakteristické vývojové úlohy tohto obdobia: nezávislosť na rodičoch, upevnenie identity, upresnenie vlastných cieľov, predbežná voľba povolania, zakladanie vlastnej rodiny, rodičovstvo. Mladý človek je otvorený prijatiu týchto rolí, pretože ich chápe ako predpoklad na získanie potrebných skúseností a sebapotvrdenia (Langmeier, Krejčířová, 2006). Tento prechod do náročnejšieho a kvalitatívne odlišného vysokoškolského prostredia je navyše spojený so zmenenými, spravidla zvýšenými nárokmi na štúdium, so zvýšenými nárokmi na samostatnosť v konaní a zodpovednosť za svoje konanie, so spolužitím v novom študijnom i voľnočasovom kolektíve, s odlišným životným štýlom a prítomnosťou nových autorít, ktoré sa podieľajú na jeho výchove a vzdelávaní, tiež so zvýšenými finančnými nákladmi spojenými so štúdiom, na iný spôsob bývania a stravovania, na cestovanie.

Adaptácia na nové prostredie znamená pre študenta stretávať, prekonávať a prispôbovať sa najrôznejším prekážkam, ktoré stoja v ceste uspokojovania jeho kognitívnych, sociálnych a výkonových potrieb. Adaptácia zahŕňa súčasne tri aspekty:

- pripravenosť a predpoklady študenta zvládnuť zmeny vonkajšieho prostredia (adaptabilita);
- samotný proces riadenia zmeny a interakcií s prostredím (adaptovanie);
- a jeho výsledný stav (adaptovanosť) (Rymeš, 1985).

Avšak pripravenosť a predpoklady študenta pre úspešnú adaptáciu je individuálna (Paulík, 2010) a rozvíja sa v procese vývoja jeho osobnosti (Nový a kol., 1997). V súčasnej literatúre (Hartl, Hartlová, 2000; Baker, Siryk, 1984; Baker, Siryk, McNeil, 1985; Hargašová, 1992; Kohoutek, 1998) je možné odlišiť viacero vzájomne prepojených dimenzií, v rámci ktorých adaptačný proces prebieha v troch zreteľne odlišných štádiách: separácia, prechodové štádium, ukončenie procesu inkorporáciou. Jednotlivé fázy prebiehajú individuálne, časovo variabilne, v závislosti od špecifických, ako aj individuálnych charakteristík jedinca (vek, temperament, skúsenosti, osobnostná výbava). Pričom môže ísť o rôzne druhy adaptácie.

*Sociálna adaptácia* sa týka najmä spokojnosti študenta so spoločenským životom v prostredí vysokej školy, vysokoškolských internátov, zahŕňa kontakty s učiteľmi, so spolužiakmi, formovanie priateľstiev a pod. Príčiny „neprispôsobenia sa“ vyplývajú zo sociálnej izolácie (nostalgie, smútok po domove, priateľoch a rodine a pod.), z určitých osobnostných rysov (emocionálna labilita, nízka sebadôvera a iné).

*Emocionálna – osobnostná adaptácia* zahŕňa rôzne osobnostné a emocionálne faktory (precitlivenosť, zvýšené napätie, nervozitu, úroveň emocionálnej inteligencie) a faktory spojené so životosprávou a fyzickým zdravím (zmena váhy, nesprávna životospráva, poruchy spánku), ktoré ovplyvňujú adaptáciu na nové vysokoškolské prostredie.

*Akademická adaptácia* zahŕňa rôzne aspekty prispôsobenia sa novému systému štúdia a organizácii výučby. Súvisí hlavne s výkonovými charakteristikami, najviac so študijnou motiváciou, výkonnosťou a pod. Príčinami študijného neúspechu sú nedostatočne rozvinuté sebaopoznanie a samoregulácia, neznalosť zásad správnej techniky učenia a duševnej hygieny, ale taktiež niektoré osobnostné charakteristiky (napr. nedôvera, neistota vo vlastné sily).

Obr. 1: Špecifické ciele zamerané na uľahčenie adaptačného procesu

vytvárať optimálne sociálne, výchovné a vzdelávacie podmienky a zabezpečovať harmonický osobnostný rozvoj a psychické zdravie študentov;
vytvárať podmienky na rozvíjanie: kognitivizácie (schopnosť myslieť, riešiť problémy, využívať informácie pre život, prácu a sebarozvoj); emocionalizácie (emocionálna zrelosť a emocionálna inteligencia žiakov); motivácie (správna hodnotová orientácia, sebarozvíjanie a sebazdokonaľovanie); socializácie (vzťah k sebe a k iným ľuďom, efektívna komunikácia a kooperácia); autoregulácie (zabezpečovanie psychického a fyzického zdravia a rozvíjanie zodpovednosti za seba, svoje správanie a konanie); kreativizácie (rozvíjanie tvorivého riešenia problémov, flexibility, originality, imaginácie a tvorivého štýlu života) (tzv. KEMSAK, Zelina, 2001);
formovať a rozvíjať všeľudské hodnoty (lásky, tolerancia, dôvera, otvorenosť, čestnosť, úcta, rešpekt, priateľstvo, partnerstvo, vzájomná pomoc, komunikácia, tvorivosť a kooperácia).

Zdroj: Gajdošová, Herényiová, 2002, s. 9, Zelina, 2001.

*Zviazanosť so školou* sa týka stupňa oddanosti ku škole. Identifikovanie sa študenta so školou, ktorú študuje, je faktorom pre rýchle prispôsobenie sa študenta novému vysokoškolskému prostrediu. Príčinami adaptačných problémov sú nevhodný výber VŠ, výber VŠ len ako východisko z núdze, neuplatnenie sa v praxi a iné. Identifikácia s rolou vysokoškolača prepokladá jednak komplex motívov, intenzívny záujem o študovaný odbor, vôľové vlastnosti a komplex schopností, primerané predpoklady vyrovnáť sa s touto náročnou adaptačnou situáciou. V tejto etape si študent musí v plnej miere uvedomiť a osvojiť práva a povinnosti, ktoré mu vysoká škola ukladá (Seidler, Kurincová, 2008, s. 208). Ďalej sú to faktory súvisiace s celkovou organizačnou štruktúrou vysokých škôl a situáciou v rezorte školstva všeobecne. Ide predovšetkým o neustále sa zvyšujúci počet poslucháčov jednotlivých odborov, s čím súvisia obmedzené možnosti pedagógov účinne sa sýkať so študentmi a pomáhať im pri riešení osobných, študijných a kariérnych problémov. Koščo a kol. (1987, s. 260) dodáva, že nie zanedbateľný počet poslucháčov nepodáva výkon primeraný svojim schopnostiam i poskytnutým

možnostiam. Autorky Gajdošová, Herényiová (2002) predkladajú vo svojej publikácii Škola rozvíjania emocionálnej inteligencie žiakov bohaté skúsenosti, postupy, stratégie a ciele zamerané na skvalitňovanie správania sa a učenia žiakov, výsledkom ktorých je uľahčenie adaptačného procesu žiakov (obr. 1).

Tím autorov Hu, Kuh a Li (2008) za prínosy univerzitného štúdia v procese adaptácie považujú predovšetkým všeobecné vzdelanie, osobnostný a intelektuálny rast a nadobudnutie širokého spektra vedomostí a zručností pre profesijnú oblasť. Medzi neakademické prínosy patrí rozvoj estetického cítenia, nadobudnutie vyššieho sebavedomia v sociálnej a interpersonálnej sfére, zlepšenie celkového self-konceptu a psychickej pohody a iné (Pascarella, Terenzini, 2005, s. 10).

### **Pohľad na problematiku adaptácie na zahraničných vysokých školách**

Problematika adaptácie študentov na vysokoškolské štúdium a problémy s ňou spojené nepatria v našej proveniencii k tým najsledovanejším. Táto problematika je však vysoko aktuálna, čoho dôkazom sú viaceré zahraničné teoretické a výskumné práce. Autori sledujú aké a do akej miery študenti zažívajú sociálne, kultúrne, vzdelávacie problémy (Ridley, 2004; Aurel Ion Clinciu, 2013); ako akademici reagujú na rôznorodé potreby študentov (Grove, 2013, Feldt et al., 2011) a ponúkajú konkrétne kroky smerujúce k uľahčeniu adaptácie študentov (Taylor, Pillay, Clarke, 2004; Chang et al., 2007; Spencer-Oatey, Zhaoning, 2012). V kontexte danej problematiky (Tinto, 1975, Elkins, Braxton, Glenn, 2000) je potrebné pripomenúť fakt, že študent nevstupuje na vysokú školu ako nepopísaný list, ale jeho schopnosť prispôsobenia sa novým podmienkam ovplyvňuje celý rad už konštituovaných faktorov ako sú schopnosti, doterajšie študijné úspechy, sociálno-ekonomický status rodiny študenta, dosiahnuté vzdelanie rodičov, pohlavia a v neposlednom rade aj počiatočná úroveň zviazanosti či identifikácia s konkrétnou vysokou školou.

Z viacerých výskumov (Khamis et al., 2002; Arnet, 2004; Clinciu, 2013; Abdullah et al., 2009; Wintr, Yaffe M., 2000; Enochs, Roland, 2006; Gadzella, Carvalho, 2006; Ackermann, Morrow, 2007-2008; Chang et al., 2007) vyplýva, že prvý rok sa zdá byť najdôležitejším na prispôsobenie sa štúdiu na vysokej škole. Adaptácia začínajúcich študentov „na vysokú školu“ nie je jednoduchá, pretože každý z nich sa musí vyrovať s adaptáciou na novú formu štúdia, so zvýšenými nárokmi v súvislosti so zmenou organizácie režimu dňa a s požiadavkami na disciplínu, s novým sociálnym prostredím, s potrebou začlenenia sa do kolektívu a potlačením spontánnych prejavov, so zvýšeným tlakom na školský výkon, s náročnejšími úlohami a novými vyučovacími predmetmi, s nutnosťou prispôbiť sa novým učiteľom a ich individuálnym požiadavkám, s vystaveným tlakom profesionálnej orientácie, rozhodovania a množstvom ďalších osobnostných, psychosociálnych zmien. Generované

prejavy úzkosť, depresia, stres, zraniteľnosť, hnev, nálada, duševná choroba, svedčia o negatívnom prispôsobení sa študenta. Všetky z nich sú ale zvládnuteľné dobrým psychickým nastavením, čo smeruje k pozitívnej adaptácii. Prechod zahŕňa nezávislé fungovanie, vrátane schopnosti „bojovať“ s novým prostredím, rozvíjať vnútornú motiváciu k učeniu, ovládať manažment času a finančný manažment, dobré medziľudské vzťahy, schopnosti prispôbiť sa nárokom štúdia a pod. Študenti prvých ročníkov prežívajú intenzívne adaptačné problémy počas prvého školského roka, a to najmä v prvom polroku, na úrovni fyziologickej, emocionálnej, behaviorálnej, kognitívnej, sociálnej. Z výskumov sa vygenerovali štyri kategórie problémov, ktoré poukazujú na príčiny slabšej adaptácie študentov: *akademické problémy, zdravotné problémy, finančná kríza, sociálne a osobné problémy*. Každý z nich, samostatne alebo v kombinácii, môže spôsobiť vážne problémy, ktoré môžu viesť až k neúspechu študenta dokončiť svoje štúdium. Rozdiely v zisteniach s ohľadom na adaptáciu sú spojené *s pohlavím* (ženy lepšie zvládajú akademickú adaptáciu, ktorá súvisí so študijnou motiváciou a presvedčením o význame štúdia pre ďalší život, zahŕňa tiež vytváranie vnútorných väzieb so školou, určovanie vlastných cieľov štúdia, postoje ku škole – k pedagógom, študijným predmetom, podmienkam a organizácii vyučovacieho procesu); lepšie je osobné a emočné nastavenie u mužov, ktoré súvisí s citovým prežívaním, ide o prejavy rôznych nálad, napätia, strachu, ktoré vznikajú vo vysokoškolskom prostredí a pri vytváraní dobrých medziľudských vzťahov s členmi študijnej skupiny, spolubývajúcimi na internáte a pod.); *s vekom* (mladší študenti, pod hranicu 20 rokov, majú väčšie adaptačné problémy) a *bydliskom* (adaptácia je vyššia u študentov mestského prostredia).

Na základe výsledkov, v súvislosti s adaptáciou pri nástupe na univerzitu, vystupuje do popredia aj neschopnosť zvládnuť novonadobudnutú slobodu a únik z dosahu rodičovskej kontroly. Študenti „akademických povinností“ trávia čas exploračiou a experimentovaním v iných oblastiach a pri spätnej reflexii univerzitných rokov priznávajú svoju vtedajšiu nepripravenosť na akademické povinnosti.

V Českej republike bolo empiricky zdokladované, že formálne síce nič nebráni tomu, aby sa procesu vzdelávania zúčastnil každý študent, a to až po najvyššie poschodia vzdelávacieho systému, ale každoročne bojuje s ťažkosťami vyplývajúcimi z náročnej adaptácie na vysokoškolské podmienky taktiež veľké percento českých študentov. Mannová (In Buchmann, Park 2005), ktorá vzhľadom na vzdelanostné aspirácie žiakov končiacich ročníkov SŠ porovnávala štáty s rôznym inštitucionálnym usporiadaním vzdelávacieho systému z hľadiska miery stratifikovanosti a štandardizácie, dospela k názoru, že vysoko stratifikované vzdelávacie systémy (kam je zaradená aj Česká republika) sa vyznačujú tým, že študenti sú vyberaní do jednotlivých

vzdelávacích dráh v relatívne nízkom veku, čím sa proces adaptácie stáva zložitým. Autori Simonová a Soukup (2009), Simonová (2003, s. 469 – 483) sledovali rozdiely v prechode na VŠ podľa typu školy, na ktorej študent absolvoval svoje stredoškolské štúdium. Rozdiely v pravdepodobnostiach úspešného prechodu a adaptácie na vysokú školu nie sú medzi absolventmi rôznych typov stredných škôl príliš markantné. Zistené rozdiely v percentách autori pripisujú typu absolvovanej strednej školy; je možné usudzovať, že je to spôsobené odlišným charakterom výučby na sledovaných typoch stredných škôl (napr. odlišná príprava na prijímacie skúšky na VŠ, iná organizácia práce na vyučovaní a pod.), odlišnou podporou rodičov na ďalšie štúdium, odlišnou silou aspirácií a pod. Ďalší výskum (Fejdová, 2011) zameraný na problematiku adaptácie českých študentov na VŠ potvrdzuje, že 54,32 % študentov vníma prechod zo SŠ na VŠ bez ťažkostí, ako krízu 27,16 %, nijako 18,52 %; na druhej strane 72,84 % študentov prejavilo obavy z nového prostredia vysokej školy, najväčšie problémy mali s adaptáciou na systém učenia 62,96 %, ľudí (učiteľov a študentov) 69 %, s prostredím školy 12,35 %; adaptačný proces prebiehal rôzne: zvykol (a) som si ihneď uviedlo 45,68 % študentov, pol roka 28,4 %, ešte si zvykám 16,05 %, rok 9,88 %. Napriek tomu sa študenti zhodli, že im väčšmi vyhovuje vysokoškolský systém štúdia 59,26 % než stredoškolský systém 40,74 %. Autori Langmeier a Krejčířová (1998, s. 155) v súvislosti s voľbou povolania poukazujú na to, že veľká časť mladistvých začína svoju profesijnú dráhu s nejasnými a falošnými predstavami a nepresnými a málo detailnými informáciami. Vo voľbe povolania u väčšiny dospievajúcich je mnoho náhodného a tápavého. To vedie k nedostatočnému uspokojeniu ich pôvodných očakávaní, často nekorešpondujúcich s realitou, čo následne má za následok stratu motivácie, sklamanie a frustráciu, čím ťažkosti v adaptačnom procese študenta narastajú.

Uvádzané údaje nemusia zodpovedať situácii na slovenských vysokých školách, ale sú dôkazom toho, že proces adaptácie študentov na vysokoškolské podmienky aj napriek odlišnému systému štúdia je všeobecným problémom na európskych i svetových vysokých školách.

Pre uľahčenie adaptácie na vysokoškolské prostredie na zahraničných univerzitách a vysokých školách existujú programy, ktoré majú dlhú tradíciu podporenú intenzívnymi výskumami danej problematiky. K pozitívnej adaptácii študentov sa tak využíva mnoho štandardných služieb: programy na podporu zdravého spôsobu života, kurzy rozvoja komunikačných zručností, zvládania stresu; kultúrne a spoločenské kampusové aktivity, športové areály a pod.) (Love, 2003). Tieto programy sú zvyčajne vzájomne prepojené do komplexného systému, ktorý má za cieľ identifikovať študentov, ktorí sa ťažko adaptujú na nové prostredie či nový študijný systém a účinne im pomáhajú tieto



problémy zvládnuť a eliminovať. Určitou formou podporného programu však prejdú všetci študenti.

### **Pohľad na problematiku adaptácie študentov na slovenských vysokých školách**

Problematikou adaptácie vo vysokoškolskom prostredí sa systematicky zaoberali viacerí autori. Autorka Hargašová (1992) pre adaptačný proces používa termíny „imatrikulačný mýtus“, „prvácky mýtus“ alebo tiež „mýtus nováčika“. Definuje ich ako určitý stupeň rozčarovania, sklamaní vyplývajúceho z očakávania, ktoré bolo u študentov prvého ročníka pozitívnejšie než skutočná percepcia školského prostredia a seba samých v ňom. Zhŕňa výsledky niekoľkoročného výskumu adaptácie študentov na vybraných českých a slovenských vysokých školách. Sledovala základné problémy, s ktorými sa študenti v začiatkoch štúdia stretávajú a ďalej subjektívnu závažnosť týchto problémov. Vychádzala z prác amerických psychológov Bakera a Siryka (1984), ktorí sú autormi jedného z najvyužívanejších dotazníkov zisťujúcich úroveň adaptácie žiakov na VŠ – Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ), ktorý autorka upravila na podmienky vysokoškolského štúdia na Slovensku. Zdôrazňuje nutnosť včasnej intervencie pri adaptačných problémoch, to znamená včasné a detailné zoznámenie sa s prostredím, koncepciou a požiadavkami školy, ktorú chce študent navštevovať. Ďalšia autorka Žiaková (1996, s. 354) rozšírila sieť výskumov zameraných na problematiku adaptácie na vysokoškolské štúdium. Pozornosť zamerala na posúdenie zvládnutia adaptačného procesu (na piatich fakultách UPJŠ v Košiciach) a dospela k názoru, že poslucháči pedagogickej fakulty vykazujú (spolu so študentmi lekárskej fakulty) najvyššiu všeobecnú úroveň adaptácie. Do určitej miery to korešponduje so závermi Kasáčovej (1996), ktorá konštatuje, že absolventi stredných odborných škôl sú vzhľadom na vysokoškolské štúdium zorientovaní lepšie oproti študentom gymnázií, a že aj prístup študentov v rámci prípravnej fázy je ovplyvnený predchádzajúcou profesijnou orientáciou.

V novšom výskume Smida (2007) prezentuje názor, že problémom adaptácie študentov je nadväznosť stredoškolského a vysokoškolského štúdia. Vysoké školy sa dlhoročne sťažujú na nedostatočnú vedomostnú pripravenosť absolventov stredných škôl na vysokoškolské štúdium.

### **Akademická adaptácia v podmienkach technickej univerzity**

Na pôde Technickej univerzity v Košiciach (TUKE) sa problematikou adaptácie na vysokú školu zaoberali v priebehu mnohých rokov viacerí odborníci M. Zvariková, T. Bittnerová-Soroková, A. Peťková, I. Rác. Východiskom ich výskumu bolo „štúdium adaptácie ako dynamického procesu aktívneho prispô-

sobovania sa na prostredie vysokej školy, ktoré zahŕňa adaptáciu akademickú, sociálnu, emocionálno-personálnu a celkovú adaptáciu na zvolené študijnoprofesionálne zameranie“ (Zvariková a kol., 1992). Obsahom posledného inštitucionálneho projektu Úvod do vysokoškolského štúdia, realizovaného na Katedre spoločenských vied Technickej univerzity v Košiciach, bola *akademická adaptácia*. Výsledkom projektu bola snaha vytvoriť a implementovať nový predmet (zatiaľ experimentálne) určený pre študentov prvého ročníka bakalárskeho štúdia na Hutníckej fakulte TUKE – *Úvod do štúdia na vysokej škole*. Podľa výsledkov výskumu (podľa Zvarikovej, 1992, s. 4) je relatívne najproblémovejšou oblasťou na všetkých fakultách TUKE práve akademická adaptácia, čo sa prejavuje najmä nízkymi ukazovateľmi vlastnej výkonnosti a nespokojnosťou s celkovými podmienkami vyučovania. Akademická adaptácia (školská adjustácia) súvisí predovšetkým so študijnou motiváciou, ktorá vyplýva najmä z presvedčenia o význame vysokoškolského štúdia pre život, ... so študijnou dôslednosťou a výkonnosťou, ako aj s celkovým prostredím vysokej školy (pedagógovia, výber predmetov, študijný plán, kvalita a organizácia vyučovacieho procesu).

### **Dotazníkový prieskum**

Dôvodom na zrealizovanie prieskumu bola aktivita učiteľov Katedry spoločenských vied, ktorých snahou bolo vytvorenie pilotného predmetu *Úvod do vysokoškolského štúdia pre ľahšie zvládnutie prechodového štádia začínajúcich vysokoškolákov*. Nakoľko vysokoškolská adaptácia zahŕňa rôzne procesy prispôsobovania sa podmienkam školského prostredia: *formálnym* (organizačným) (organizačné jednotky, formy štúdia a i.), *fyzikálnym* (umiestnenie školy, internátu, hluk, technológie a i.), *sociálnym* (študenti, akademickí pracovníci) a *individuálnym nárokom* na osobnosť vysokoškoláka (hospodárenie s financiami, samostatnosť a i.).

### **Cieľ, metódy prieskumu a charakteristika súboru**

V intenciách vyššie uvedeného *cieľom* prieskumu bolo zistiť názory študentov prvých ročníkov, akými informáciami, vedomosťami, zručnosťami disponujú, aké im podľa subjektívneho posúdenia chýbajú na ľahšie zvládanie *akademického adaptačného procesu* na začiatku ich štúdia, vo vysokoškolskej činnosti. Na základe zistených skutočností navrhnuť možné alternatívy riešení zistených nedostatkov a napomôcť tak zefektívneniu adaptačného procesu prostredníctvom navrhnutého obsahu tém pilotného predmetu.

*Hypotéza:* Predpokladali sme, že začínajúci študenti majú málo, príp. nemajú žiadne informácie a skúsenosti s požiadavkami a podmienkami na štúdium, systém vysokoškolskej výučby a organizačný chod na vysokej škole

(t. j. organizácia vysokoškolského štúdia, vysokoškolská činnosť, metódy a formy vyučovania (prednáška, seminár, cvičenie) uplatňovanými na vysokých školách oproti stredným školám, problematika vedeckej práce (počnúc písaním odborných textov, semestrálnych projektov, bakalárskych či diplomových prác), trojstupňové vzdelávanie na vysokých školách a iné).

*Charakteristika súboru a zber údajov:* Prieskum bol realizovaný u študentov 1. ročníka bakalárskeho štúdia na Hutníckej fakulte TUKE. Prieskum bol uskutočnený na začiatku zimného semestra akademického roku 2013/2014, kedy študenti prvého ročníka už prešli začiatočnou etapou (fázou) štúdia na VŠ a do určitej miery sa adaptovali na požiadavky nového formátu. Reprezentatívnu vzorku tvorilo 78 respondentov (z celkového počtu 90 prvkov). Informácie potrebné na vyhodnotenie prieskumu sme získali prostredníctvom dotazníka. Na účely prieskumu bol použitý štruktúrovaný dotazník, obsahoval 18 položiek, ktoré pomenúvali tie informácie, zručnosti, ktoré sme považovali za najdôležitejšie na zvládnutie vysokoškolského štúdia. V dotazníku neboli predstavené všetky analyzované zložky procesu adaptácie (osobnostné, profesionálne, didaktické a sociálne). Dotazník identifikuje vedomostnú bázu o vysokoškolskom štúdiu, ktorá ovplyvňuje adaptáciu študentov, avšak nie adaptáciu (emocionálnu, sociálnu alebo kognitívnu) na štúdium. Predmetom záujmu boli aj tie faktory, ktoré sa týkajú hodnôt a noriem determinujúcich vysokoškolské štúdium z hľadiska práva aj z hľadiska axiológie.

Svoju informovanosť o podmienkach a problémoch štúdia na vysokej škole respondenti posudzovali na nasledujúcich položkách:

1. O znalosti zákona o vysokých školách;
2. O znalosti organizácie vysokoškolského štúdia;
3. O kreditovom systéme;
4. O tom, čo sú semináre a cvičenia;
5. O tom, čo je prednáška;
6. O tom, ako sa pripravovať na skúšky;
7. O tom, ako si naplánovať skúšku v skúšobnom období;
8. O tom, čo je zápočet a čo je klasifikovaný zápočet;
9. O tom, ako písať zadania, semestrálne a seminárne práce;
10. O tom čo je veda a vedecká práca;
11. O tom, čo je ŠVOČ (študentská vedecká odborná činnosť);
12. O základných rozdieloch medzi strednou a vysokou školou;
13. O kvalifikácii a jej vplyve na úspešnú kariéru;
14. O trojstupňovom vzdelávaní na Hutníckej fakulte TU;
15. O tom, kto sú akademickí funkcionári univerzít a fakúlt;
16. O Hutníckej fakulte TU, jej dejinách a súčasnosti;
17. O perspektívach a zamestnateľnosti absolventov HF TU;

18. O štipendiách.

Svoje názory vyjadrovali na škále 1 – 4, výberom jednej z možností:

Mám dostatočné množstvo informácií	1
Mám málo informácií	2
Nemám žiadne informácie	3
Neviem odpovedať	4.

### Analýza a interpretácia výsledkov prieskumu

V nasledujúcej časti prezentujeme prvotné výsledky prieskumu zaoberajúceho sa akademickou vysokoškolskou adaptáciou začínajúcich študentov. Uvádzame parciálne výsledky získané dotazníkom, ktoré sú špecifické pre prieskumnú vzorku. Výsledky získané z dotazníkov boli spracované pomocou štatistického balíka MS Excel.

Výsledky neboli spracované podľa postupnosti zadávaných položiek v dotazníku, ale podľa dôležitosti vzhľadom na cieľ prieskumu. Výsledky prieskumu sú uvedené v nasledujúcich tabuľkách. Na základe spracovania výsledkov sú uvádzané len stručné zistenia, podľa uvedených otázok prieskumu.

Tab. 1: Poradie položiek pri výbere možnosti „dostatočné množstvo informácií“

Poradové číslo	Položka	%
	O tom, čo je prednáška	79,49
	O tom, čo sú semináre a cvičenia	70,51
	O kreditovom systéme	65,38
	O základných rozdieloch medzi strednou a vysokou školou	60,26
	O tom, čo je zápočet a čo je klasifikovaný zápočet	43,59
	O trojstupňovom vzdelávaní na Hutníckej fakulte TU	39,74
	O tom, ako sa pripravovať na skúšky	34,61
	O organizácii vysokoškolského štúdia	28,20
	O štipendiách	20,51
	O perspektívach a zamestnateľnosti absolventov HF TU	17,95
	O tom, kto sú akademickí funkcionári univerzít a fakúlt	16,67
	O tom, ako si naplánovať skúšky v skúšobnom období	15,38
	O kvalifikácii a jej vplyve na úspešnú kariéru	14,10
	O zákone o vysokých školách	12,82
	O tom, ako písať zadania, semestrálne a seminárne práce	12,82
	O tom, čo je ŠVOČ	12,82
	O Hutníckej fakulte TU, jej dejinách a súčasnosti	12,82
	O tom, čo je veda a vedecká práca	10,26

Zdroj: Autori.

Dané výsledky potvrdzuje aj kvalitatívny prieskum, súběžne uskutočnený v letnom semestri 2014 na spoločenskovednom predmete Kariérne poradenstvo. V seminárnych prácach, ktoré študenti písali na druhom stupni vysokoškolského štúdia, sa objavujú názory, podľa ktorých prechod na vysokú školu môže spôsobiť problémy, najmä čo sa týka časového manažmentu, dynamického stereotypu, teda schopnosti si zadeliť povinnosti tak, aby sa nedostali do stresových situácií, kedy, povedané jazykom vysokoškolákov, „nestíhajú“.

Pre zdôraznenie faktorov (tab. 2), ktoré sú najväčšmi posudzované ako tie, ktorým treba venovať najväčšiu pozornosť, ktoré treba vysvetliť, ozrejmiť, naučiť sa podľa nich pracovať, sme pri vyhodnotení prieskumu sčítali hodnoty škály: *mám málo informácií a nemám žiadne informácie*.

Tab. 2: Poradie položiek pri výbere možností „mám málo informácií a nemám žiadne informácie“

Poradové číslo	Položka	%
	O tom, čo je veda a vedecká práca	80,77
	O tom, ako písať zadania, semestrálne a seminárne práce	79,49
	O Hutnickej fakulte TU, jej dejinách a súčasnosti	79,49
	O tom, ako si naplánovať skúšku v skúšobnom období	78,21
	O kvalifikácii a jej vplyve na úspešnú kariéru	75,64
	O tom, kto sú akademickí funkcionári univerzít a fakúlt	74,64
	O zákone o vysokých školách	72,07
	O perspektívach a zamestnateľnosti absolventov HF TU	71,79
	O štipendiách	71,79
	O organizácii vysokoškolského štúdia	66,67
	O tom, čo je ŠVOČ	64,10
	O tom, ako sa pripravovať na skúšky	57,69
	O trojstupňovom vzdelávaní na Hutnickej fakulte TU	56,41
	O tom, čo je zápočet a čo je klasifikovaný zápočet	55,13
	O kreditovom systéme	29,49
	O základných rozdieloch medzi strednou a vysokou školou	29,49
	O tom, čo sú semináre a cvičenia	21,79
	O tom, čo je prednáška	15,38

Zdroj: Autori.

Položky 1 – 14, v ktorých súčet odpovedí: mám málo informácií a nemám žiadne informácie dosiahol viac ako 50 %, si vyžadujú mimoriadnu pozornosť. Mali by sa stať obsahom tém vyučovaných v predmete „Úvod do vysokoškolského štúdia“.

Tab. 3: Poradie položiek pri výbere možnosti „neviem odpovedať“

Poradové číslo	Položka	%
	O tom, čo je ŠVOČ	23,08
	O zákone o vysokých školách	15,38
	O základných rozdieloch medzi strednou a vysokou školou	10,26
	O kvalifikácii a jej vplyve na úspešnú kariéru	10,26
	O perspektívach a zamestnateľnosti absolventov HF TU	10,26
	Ostatné položky	10 a menej

Zdroj: Autori.

Predpokladáme, že odpoveďou „neviem odpovedať“ respondenti dali najavo fakt, že nie je im známy obsah otázky (problematiky), a preto nevedia posúdiť, či o tom majú, alebo nemajú dostatok informácií. Ako sme uviedli vyššie, sú to tie položky, ktoré je nevyhnutné zahrnúť do tém vyučovaných v pripravovanom predmete.

### Zhrnutie

Z uvedeného vyplýva, že pri tvorbe pilotného predmetu je potrebné zamerať sa na tie témy, o ktorých respondenti nemajú dostatok informácií, respektíve nemajú o nich žiadne informácie. Je to napríklad problematika vedy a vedeckej práce. Je známe, že zo zákona o vysokých školách vyplýva postavenie univerzít, ako vedecko-pedagogických inštitúcií. Tzn., že vedecká práca a výskum sa netýka len učiteľov, ale aj študentov. A to skôr ako v doktorandskom stupni štúdia. Vedieť ako písať zadania, semestrálne práce a neskôr diplomové práce predstavuje súbor znalostí, ktoré kvalifikujú študenta a absolventa na tvorivú odbornú, vedeckú prácu. Spôsobom seberealizácie študentov v oblasti tvorivej vedeckej práce je aj študentská vedecká odborná činnosť (ŠVOČ), v rámci ktorej sa študenti učia samostatne pracovať, prezentovať a obhajovať svoje odborné postoje a názory. Významnou informáciou pre študentov vysokej školy by mali byť aj poznatky o determinujúcom vzťahu medzi kvalifikáciou (obsah štúdia, vedomosti, schopnosti, vlastnosti, zručnosti a prax) a kariérou, teda zamestnateľnosťou absolventov univerzity na trhu práce v rámci republiky, ale aj v rámci Európskej únie. Nemožno opomenúť ani antropopsychologické predpoklady a spoločensko-kultúrne predpoklady ovplyvňujúce adaptáciu študenta na VŠ proces výučby. Z axiologického hľadiska považujeme za dôležitú aj identifikáciu študentov so svojou univerzitou, fakultou. K tomu patria informácie o minulosti, súčasnosti a perspektívach fakúlt. „Kto sme boli, kto sme a kde chceme byť napríklad o desať rokov“ sú otázky, ktorých odpovede potrebuje poznať každý študent fakulty. Patria k nosnému systému hodnôt organizačnej kultúry fakulty. Nielen logo, zástava či hymna, ale aj história a perspektíva.

Zistené výsledky sú závažné, ale platia len pre pomerne malý počet respondentov, preto ich nemožno zovšeobecniť. Prikláňame sa k názoru, že je potrebné venovať uvedenej problematike zvýšený záujem a pozornosť, a to zo strany nielen pedagogických pracovníkov katedry humanitných vied, ale i tútorov prvých ročníkov – začínajúcich študentov a vedenia fakúlt. V závere si dovoľíme konštatovať, že sa nám podarilo naplniť cieľ predkladaného prieskumu, zároveň upozorniť na zatiaľ ešte stále pretrvávajúcu problematiku adaptácie. Výsledky môžu byť prínosom pre ďalšie konkrétnejšie a odbornejšie spracovanie danej problematiky. Zhrnutie a interpretácia výsledkov prieskumu, ktoré obsahovali návrhy alternatív riešení zistených nedostatkov a odporúčania na zdokonalenie súčasného stavu adaptačného procesu vyústil v akademickom roku 2014/2015 do priamo realizovanej výučby. Prebehol cyklus prednášok k preferovaným problémom a témam súvisiacim s adaptačným procesom. V samotnej podstate vyučovaného predmetu bol zámer, účel – pomôcť začínajúcim študentom, t. j. uľahčiť plynulú akademickú adaptáciu na zmenené prostredie s dosahom kvalitatívnych zmien v rozvoji ich osobnosti v oblasti poznávacej, sociálnej, emocionálnej, morálnej a pod. Následne bol uskutočnený ďalší prieskum, v ktorom študenti zhodnotili opodstatnenosť vyučovaného nového predmetu, do akej miery tematické zameranie prednášok dopomohlo študentom na získanie informácií o vysokoškolskom štúdiu a tiež uľahčilo adaptáciu vo vysokoškolskom prostredí (či už v etape informatívno-inštruktážnej, v etape kontinuálnej edukačnej podpory plnenia študijných povinností, až po etapu ukončenia štúdia). Získané spätnoväzbové údaje budú východiskom pre optimalizáciu obsahu a rozsahu tém pre spomínaný pilotný predmet: Úvod do vysokoškolského štúdia, ktorý perspektívne plánuje KSV TU ponúkať aj ďalším fakultám Technickej univerzity v Košiciach. Príprava podmienok a uľahčenie adaptácie na vysokoškolské štúdium sa považuje za interaktívny proces, v ktorom nie je možné vylúčiť vlastnú angažovanosť a vlastný záujem študenta v ňom.

### **Zopár odporúčaní pre prax**

Zvládnutie akademickej adaptácie študentmi začínajúcich štúdium na slovenských technických vysokých školách je nepriaznivým javom spoločenským i pre „zúčastneného“ jednotlivca. V snahe uľahčiť budúcim vysokoškolákovi ich nástup do nového kolektívu spolužiakov a vysokoškolských učiteľov, nového spôsobu vyučovania, skúšania i celkového spôsobu života na VŠ je možné vykonať mnohé kroky. No v prvom rade vytvorený tzv. „adaptačný vysokoškolský program“ (Turek, 2005, s. 36) by mal vychádzať z koncepcie tvorivo-humanistickej výchovy a vzdelávania:

- podporovanie sebadôvery študentov, sebatvrdzovania a sebarealizácie, umocňovanie kladného citového vzťahu spolužiakov a učiteľov, pestovanie zmyslu pre vlastnú hodnotu, posilňovanie vlastného ja;
  - rešpektovanie jedinečnosti študentov ako neopakovateľných individualít so svojimi špecifickými potrebami a záujmami;
  - uprednostňovanie pozitívnej motivácie študentovej a učiteľovej činnosti (napr. sociálne uznanie a ocenenie, satisfakcia a saturácia prirodzenej potreby poznávať a zažiť úspech zo samostatnej činnosti, preferencia pozitívneho hodnotenia žiakov);
  - stimulácia k tvorivosti, cieľavedomosti a samostatnosti, uvedomenie si a utváranie pocitu zodpovednosti a povinnosti v spoločnej práci, formovanie žiaducej aspirácie v skupinovej činnosti;
  - tolerovanie odlišných názorov, presvedčení, postojov, kultúrneho štýlu iných osôb, otvorená sociálna komunikácia zoči-voči, priama konfrontácia názorov a návrhov, kultivácia sociálnych vzťahov a modifikácia sociálnej pozície študenta v triede;
  - spolupráca medzi učiteľom a študentmi, spoločné vymedzenie cieľa a utváranie plánu spoločnej činnosti, kooperácia a súťaženie medzi študentmi;
  - emocionalizácia výchovy a vzdelávania (prejavy vzájomnej osobnej sympatie, senzibility a empatie), prenášanie entuziazmu, vitality a zabezpečovanie priaznivej klímy v triede a v škole;
  - hodnotové zameranie učiteľov a študentov, morálna socializácia, rozvoj kultúrneho správania, podporovanie prosociálneho správania študentov.
- Zahraničné i domáce literárne zdroje ponúkajú praxou overený široký diapazón odporúčaní a služieb navrhnutých špeciálne na podporu adaptácie študentov na VŠ v podpore úspešného absolvovania štúdia a v posilnení jednotlivcov pri rozhodovaní o svojom vzdelávaní a kariére (Zvariková a kol., 1992; Hargašová, 1992; Lora, 2004; Lepeňová, Hargašová, 2012; Lepeňová, 2014; Smida, 2006; Vincejová, Jorčíková, 2006):
- Programy na lepšiu orientáciu v systéme štúdia*, hoci sa tieto programy líšia z hľadiska dĺžky, rozsahu, časového rozvrhnutia a konkrétneho obsahu, ich hlavným cieľom je poskytnúť študentom všeobecné informácie o možnostiach v rámci štúdia, o jednotlivých študijných programoch a službách poskytovaných univerzitou, čím budú mať príležitosť stretnúť sa a vytvoriť si pozitívne vzťahy s členmi pedagogického zboru, ďalšími zamestnancami a ostatnými študentmi. Pomôžu študentom stanoviť si prioritné ciele, dosiahnuť ich a podporiť ich sociálnu adaptáciu v rámci ročníkov či študijných kruhov.
- „*Prvácke*“ *záujmové skupiny* (pôv. Freshmen Interest Groups) – predstavujú určitú formu študijných skupín, v rámci ktorej študenti navštevujú



rad vzájomne previazaných kurzov, ktoré spája jedna základná téma, pričom konkrétnu skupinu si študenti volia podľa vlastných záujmových priorít. Súčasťou tohto cyklu prednášok a seminárov sú kurzy správneho písania esejí a odborných článkov, diskusné sekcie, ktorú vedie buď jeden zo študentov danej skupiny, alebo niektorý z vyučujúcich. Vyučujúci spolupracujú pri koordinácii úloh pre jednotlivé skupiny a kľúčové témy preberajú naprieč skupinami. Dôraz je tu kladený predovšetkým na aktivitu pri štúdiu a spoluprácu pri spracovávaní zadaných úloh aj v rámci prípravy na skúšky.

*Semináre „Univerzita“* – tento typ seminárov sa začal rozširovať na amerických univerzitách v 80. – 90. rokoch 20. storočia. Ide o určitý typ seminára, v ktorých sa študenti stretávajú raz týždenne a kde spoločne vyučujú jednak pedagógovia a starší študenti. Tieto semináre fungujú ako rozšírenie orientačných programov pre študentov a môžu trvať po celý prvý semester alebo aj celý prvý rok štúdia.

*Ranné zachytné systémy* – špeciálny druh programu, ktorý je navrhnutý na včasné zachytenie študentov, ktorí sa často aj napriek účasti v adaptačných programoch ťažko adaptujú na študijné, emocionálne – osobnostné, sociálne nároky vyplývajúce z vysokoškolského spôsobu štúdia. Na zvýšenie šancí na úspešnú poradenskú intervenciu je dôležité identifikovať konkrétne problémy v adaptácii čo najskôr počas prvého semestra. Základom jedného z takýchto programov môže byť prevedenie hodnotenia v určitom kurze už počas semestra a potom s pomocou pracovníkov poradne a ďalších odborníkov pracovať so študentmi, ktorí z nejakého dôvodu nedosiahli výsledky potrebné na úspešné ukončenie kurzu. Tieto varovné systémy môžu byť začlenené do Freshmen Interest Groups alebo môžu byť súčasťou študijného poradenstva v kompetencii vysokoškolských poradenských centier.

*Pomocné rozvojové kurzy* – sú navrhnuté s cieľom pomôcť tým študentom, ktorí ešte nie sú celkom pripravení na vysokoškolský spôsob štúdia, ich úsilie je zamerané na pomoc študentom rozvinúť a upevniť zručnosti, ktoré sú potrebné na úspešné absolvovanie štúdia na danej fakulte v kľúčovej študijnej oblasti (napr. písanie odborných prác).

*Študentské informačné a poradenské centrum na VŠ* plní úlohu primárneho kontaktného informačného a poradenského strediska. Je sprostredkovateľom medzi študentskou akademickou obcou a riadiacimi štruktúrami univerzity a fakúlt. Jeho cieľom je pomôcť študentom s problémami, ako je napr. adaptácia na život na vysokej škole, problémy so štúdiom, neúspešnosť v štúdiu a pri skúškach, tréma, neschopnosť sústrediť sa, zvládanie stresu, riešenie konfliktov a pod., ale aj aktívne vyhľadávanie práce, brigády a pod.

Hoci na slovenských vysokých školách zatiaľ neexistuje komplexná sieť programov uľahčujúcich adaptáciu na vysokoškolské štúdium, začínajú sa objavovať aspoň jednotlivé kurzy, aktivity a tutoriály slúžiace tomuto cieľu.

Tieto kurzy sú väčšinou časovo zaradené buď tesne pred začiatok semestra, alebo do prvých týždňov štúdia. V prvom prípade sa jedná napr. o víkendové stretnutie nastupujúcich študentov s pedagógmi a staršími študentmi organizované buď priamo fakultou, alebo zástupcami študentských organizácií, ktorých cieľom je priblížiť novonastúpenému študentovi vysokoškolský spôsob štúdia a upozorniť ho na základné formálne náležitosti štúdia a ďalšie povinnosti. V prvých týždňoch štúdia sú potom často organizované orientačné schôdzky pre študentov prvých ročníkov, alebo tutoriály, kde sú im prostredníctvom učiteľov a tútorov opäť poskytnuté základné informácie o všetkých formálnych náležitostiach štúdia, harmonograme školského roka, organizácii prednášok, účele a funkcii študijného oddelenia a ďalšie potrebné informácie, ďalej kurzy práce s elektronickým informačným systémom alebo kurzy orientované na prácu so zdrojmi odborných materiálov a informácií.

Učители si musia uvedomiť, že aj keď ťažiskovým poslaním vzdelávacieho procesu na vysokej škole je poskytnutie odborných informácií, ktoré sa viažu k vyučovanej problematike a ktoré možno využiť v ďalšom uplatnení, dôležitá je tiež podpora na osvojenie potrebných zručností, ako aj výchovný proces: pomáhať, usmerňovať a sprevádzať študentov podľa stanovených pravidiel určitým úsekom života, ktorý si sami dobrovoľne rozhodli vyplniť náročným vzdelaním.

Aby príprava študentov na VŠ štúdium bola oveľa cieľavedomejšia a dlhodobejšia, je potrebné podporiť organizovanie stretnutí stredoškolských učiteľov a študentov so zástupcami VŠ a či zmenu príslušného ustanovenia zákona. Tak, aby dostatočne podrobné informácie o obsahu prijímacích skúšok, spôsobe ich vykonania a hodnotenia pre jednotlivé študijné programy mali stredoškolační už na začiatku 3. ročníka. To by im pomohlo pri zmysluplnom výbere predmetov voliteľného a nepovinného vyučovania, či pri dlhodobejšom štúdiu neučebnicovej literatúry.

*Predmet Úvod do vysokoškolského štúdia na TU* – cieľom ktorého je zabezpečiť nepretržité, včasné, optimálne prispôsobovanie sa do nových, nezvyklých, náročných podmienok vysokoškolskej činnosti, štúdia a života, tým zabezpečiť elimináciu nežiaducich negatívnych stavov a ich prejavov v prežívaní a správaní sa študentov. Zároveň dbať na dodržiavanie akademických slobôd a práv, ktoré robia akademickú pôdu výnimočnou v tom smere, že sa tu stretáva veda, výskum a výučba. Obsah predmetu zamerať na základné dimenzie adaptácie (akademickej, sociálnej, emocionálne-osobnostnej, adaptácie na študijno-profesionálne zameranie), a tak pomáhať študentom:

- zorientovať sa vo všetkých svojich právach a povinnostiach a zároveň prezieravo predísť všetkým prípadným problémom pri ich vysokoškolskom štúdiu, preštudovať si základné dokumenty, ktoré sa ich pri štúdiu budú bytostne dotýkať a ich neznalosť ich v prípade neočakávaných študijných

problémov neospravedlní: *Študijný poriadok a Disciplinárny poriadok*; upriamiť pozornosť študentov aj na informácie na úradnej výveske alebo webovej stránke fakulty/univerzity, kde sa nachádzajú údaje o škole ako takej, o jednotlivých fakultách a ďalších útvaroch pôsobiacich na škole, o predmetoch či samotnom pedagógovi;

- oboznámiť ich s jednotkami študijného programu a s informačnými listami všetkých študijných predmetov, ktoré absolvujú, oboznámiť ich s podmienkami hodnotenia predmetu na ich dôsledné plnenie;
- poskytnúť odborné informácie, ktoré sa viažu k vyučovanej problematike; naviesť na zmysluplné využívanie všetkých možných kvalitných informačných zdrojov na prípravu na výučbu (napr. vedecká a univerzitná knižnica, elektronické informačné zdroje);
- naučiť sa študovať a prispôbiť si študijné materiály vlastnému systému učenia, čo zásadne ovplyvňuje ich samotné štúdium; vytvárať študijné návyky;
- pripomenúť, že kvalita štúdia a študijné nasadenie sa odrazí v ich schopnostiach používať vedomosti a zručnosti vo svojej profesii a v zapojení do praktického života;
- vytvoriť optimálny time-management, v ktorom bude efektívne rozložený čas na štúdium (naplávať si skúšku, zápočet), prácu a odpočinok tak, aby došlo k psychickému a fyzickému zotaveniu študenta;
- dobre zvážiť vlastné reálne sily a možnosti, aby v rámci slobody nezanedbali svoje základné študijné povinnosti;
- zvýšiť svoju vlastnú zodpovednosť za výsledky štúdia; mnohí z nich lepšie odhadnúť a rozdeliť vyváženosť plnenia si študijných povinností a zárobkových a voľnočasových aktivít;
- komunikovať s učiteľmi, študijnými referentkami, ďalšími pracovníkmi fakulty/univerzity, s kolegami – ústne, telefonicky alebo elektronickou poštou; dodržiavať pravidlá akademickej a spoločenskej etikety (štýl odievania, pravidlá v oslovovaní vyučujúcich a pod.);
- poznať a ovládať charakter organizačných foriem vyučovacieho procesu (konzultačné hodiny, povinné cvičenia a semináre, skúšky, praktické cvičenia, exkurzie a pod.), organizáciu akademického roka; študijný odbor, ktorý je vymedzený obsahom, ktorý charakterizujú najmä oblasti a rozsah vedomostí, schopností a zručností, ktoré určujú profil absolventa;
- v prípade akýchkoľvek adaptačných problémov hľadať postup riešenia: využívať konzultačné hodiny s vyučujúcim, s tútorom daného ročníka, s vedúcim katedry, s vedením fakulty. Pozitívna adaptácia vysokoškolského študenta sa nezaobíde bez kvalitných informácií a konštruktívnej a kreatívnej komunikácie, čo sa odrazí na aktívnej spolupráci na vytváraní svojho budúceho ja, sebazdokonaľovaní a vzdelávaní študenta.

Štúdium na vysokej škole je dobrovoľné, zúčastňuje sa ho ten, kto má záujem o zvolený odbor. Študenti si ale často volia študijné odbory na základe ich jednoduchosti alebo akejsi pomyselnej atraktívnosti, ale tiež bez predchádzajúceho prieskumu trhu práce. Nezáujem o študovaný odbor prináša komplikácie študentovi hneď na jeho začiatku (strata času, stres a sklamanie z neúspechu), ako aj učiteľovi. Pri zodpovednom plnení všetkých študijných povinností a využívaní ponúkaných príležitostí na adaptáciu má študent počas vysokoškolského štúdia jedinečnú šancu na budovanie svojej odbornej expertízy, na osobnostný, kariérny a sociálny rozvoj a záruku, že jeho štúdium bude úspešne ukončené.

V neposlednom rade je to *Kariérne poradenstvo* zamerané na riešenie pracovného uplatnenia, zodpovedajúce schopnostiam a potrebám študentov, na analýzu individuálneho potenciálu osobnosti, vypracovanie a naštartovanie projektu osobnej kariéry, na riešenie osobnostných a sociálnych problémov súvisiacich s adaptáciou a uplatnením na trhu práce, na ovplyvňovanie kariérneho vývinu študentov so špecifickými poradenskými potrebami pri aktivizácii vnútorných zdrojov na dosiahnutie autonómie, zámernej sebaregulácie a kontroly nad riadením svojej budúcnosti, pri prekonávaní vnútorných a vonkajších bariér na ceste k povolaniu a zvýšení kompetencií pri efektívnom uplatnení sa na trhu práce či už v úlohe zamestnanca, či podnikateľa. To však predpokladá zladenie požiadaviek praxe s ponukou vysokých škôl v oblasti odborovej štruktúry a kompetenčného profilu študentov. To znamená potrebu zameriavať sa na ich odborné znalosti získané počas štúdia a ďalšie zručnosti, ktoré si vyžaduje obsadzovaná pracovná pozícia či podnikateľské aktivity a sú predpokladom na úspešnú adaptáciu a zvládnutie úloh. To môže pomôcť každému jednému subjektu v trojuholníku vysoká škola – študent – zamestnávateľ/samozamestnávateľ.

## **Záver**

Teoretické východiská a zistenia (odlišné i korešpondujúce) dávajú celý rad podnetov všetkým pedagógom vysokých škôl, nielen technického smeru, zamyslieť sa nad tým, ako zlepšiť adaptáciu aj v širšom kontexte. To predpokladá skvalitniť organizačné formy výučby, motivovať študentov, rozvíjať ich túžbu po vzdelávaní, sebarealizácii, sebazdokonaľovaní a sebareflexii. Avšak snaha o úspešnú adaptáciu pochopiteľne nemôže byť len vecou školy, ale i osobnou záležitosťou každého študenta. Dokladom sú aj názory vysokoškolských učiteľov: ...povinnosťou študenta je aktívne sa podieľať na tomto procese, tvorivo prijímať vplyvy výchovno-vzdelávacieho pôsobenia školy. Nemôže sa postaviť do pasívnej úlohy predmetu (objektu), s ktorým sa má čosi robiť: *Tak teraz ma tu máte a urobte zo mňa odborníka.* Bez snahy študenta je úsilie učiteľov preňho málo osožné (Roháčová a kol.,

2006, s. 78) a adaptácia zdĺhavá. Adaptácia začínajúcich študentov na podmienky vysokej školy by mala byť realizovaná ako plánovaný proces, ktorý je priebežne monitorovaný a hodnotený. Úspešná adaptácia na vysokoškolské štúdium podmieňuje nielen študijnú úspešnosť, ale aj celkovú pracovnú úspešnosť a životnú spokojnosť, preto je efektívne zvládnutie nárokov a problémových situácií spojených s touto adaptáciou viac než žiaducim cieľom, ale aj osobnou záležitosťou, snahou a zámerom novonastupujúceho študenta. Dosiagnúť všeobecné zlepšenie nielen akademickej adaptácie študentov si bude vyžadovať značné úsilie, zdroje i systémové prístupy vysokých škôl a pedagogické umenie vysokoškolských učiteľov. Pokrok bude závisieť v mnohom od toho, či a do akej miery vzdelávacie inštitúcie priznajú otázkam akademickej adaptácie väčšiu vážnosť, ako je to obvyklé teraz. Výsledkom by mal byť mladý človek pripravený na vzdelávanie a učenie sa, pripravený adaptovať sa v budúcnosti na množstvo rozličných zmien v spoločnosti (politike, kultúre, ekonomike, vede, technike), človek pripravený efektívne vykonávať všetky svoje životné roly, človek, ktorý si bude formovať tvorivý štýl života prostredníctvom vnútornej motivácie, citovej bohatosti, rozvinutých intelektuálnych schopností, dobrej socializácie a hodnotovej orientácie“ (Turek, 2004, s. 10).

#### LITERATÚRA

- ABDULLAH, M. C. – ELIAS, H. – MAHYUDDIN, R., ULI, J. 2009. Adjustment Amongst First Year Students in a Malaysian University. In *European Journal of Social Sciences*, vol. 8, 2009, no. 3, p. 496-505.
- ACKERMANN, M. E. – MORROW, J. A. 2007 – 2008. A principal components analysis and validation of the Coping with the College Environment Scale (CWCES). In *Journal of College Student Retention*, vol. 9, p. 133-148.
- ARNETT, J. J. 2004. *Emerging Adulthood: The Winding Road from Late Teens through the Twenties*. Oxford: Oxford University Press, 2004. 208 p. ISBN 978-0195309379.
- ARNETT, J. J. 2006. Emerging Adulthood in Europe: A Response to Bynner. In *Journal of Youth Studies*, vol. 9, no. 1, p. 111-123.
- BAKER, R. W. – SIRYK, B. 1984. Measuring Adjustment to College. In *Journal of Counseling Psychology*, vol. 31, no. 2, p. 179-189.
- BAKER, R. W. – SIRYK, B. – McNEIL, O.V. 1985. Expectation and Reality in Freshman Adjustment to College In *Journal of Counseling Psychology*, vol. 32, no. 1, p. 94-103.
- BEDRNOVÁ, E. – NOVÝ, I. a kol. 2002. *Psychologie a sociologie řízení*. 2. vyd. Praha: Management Press, 2002. 592 s. ISBN 8072610643.
- BUCHMANN, C. – PARK, H. 2005. The Institutional Embeddedness of Educational and Occupational Expectations. A Comparative Study of 12 Countries. In *Research Committee on Stratification (RC 28) of the International Sociological Association*. Los Angeles, CA.

- BUCHMANN, C. – PARK, H. 2009. Stratification and the Formation of Expectations in Highly-Differentiated Educational Systems. In *Research in Social Stratification and Mobility*, vol. 27, p. 245-267.
- ČÁP, J. – MAREŠ, J. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál 2001. 655 s. ISBN 80-7178-463-X.
- DARŮLEK, P. 1998. Žák a poruchy jeho adaptace na školní prostředí. In Dařílek, P. – Kusák, P. *Pedagogická psychologie*. 1. vyd. Univerzita Palackého, Olomouc, 1998. 150 s. ISBN 80-7067-837-2-1.
- ELKINS, S. A. – BRAXTON, J. M. – GLENN, W. J. 2000. Tinto's separation stage and its influence on first-semester college student persistence. In *Research in Higher Education*, vol. 41, no. 2, p. 251-268.
- ENOCHS, W. K. – ROLAND, C. B. 2006. Social adjustment to college freshmen: the importance of gender and living environment. In *Colleg Student Journal*, vol. 40, no. 1, p. 63-72.
- FEJDOVÁ, A. 2011. *Kriza z prechodu SŠ na VŠ (výsledky prieskumu)*. [online]. [citované 13. decembra 2014]. Dostupné na <<http://krize-z-prechodu-ss-na-vs.vyplnto.cz>>.
- FELDT, R. C. – GRAHAM, M. – DEW, D. 2011. Measurement Adjustment to College: Construct Validity of the Student Adaptation to College Questionnaire In *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2011, p. 44-92.
- GADZELLA, B. M. – CARVALHO, C. 2006. Stress Differences among University Female Students. In *American Journal of Psychological Research*, vol. 2, no. 1, p. 21-27.
- GAJDOŠOVÁ, E. a kol. 2009. *Prehľad psychológie – výber psychologických disciplín*. 1. vyd. Bratislava: Príroda, 2009. 256 s. ISBN 978-80-07-01511-1.
- GAJDOŠOVÁ, E., HERÉNYIOVÁ, G. 2002. *Škola rozvíjania emocionálnej inteligencie žiakov*. Bratislava: Príroda, 2002. 301 s. ISBN 8007011773.
- GROVE, J. 2013. *Homesick students need help from universities, study says*. [online]. [citované 13. decembra 2014]. Dostupné na <<http://www.timeshighereducation.co.uk/news/homesick-students-need-help-from-universities-study-says/2007551.article>>.
- HARGAŠOVÁ, M. 1992. *Problémy adaptácie študentov na vysokú školu*. Bratislava: Ústav informácií a prognóz školstva, mládeže a telovýchovy, 1992. 82 s.
- HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
- HU, S. – KUH, G. D., LI – S. 2008. The effect of engagement in inquiry-oriented activities on student learning and professional development. In *Innovative Higher Education*, vol. 33, p. 71-81.
- CHANG, E. S. – SANA, L. J. – RILEY, M. M. – THORNBURG, A. M. – ZUMBERG, K. M. – EDWARDS, M. C. 2007. Relation between problem-solving styles and psychological adjustment in young adults: Is stress a mediating variable? In *Personality and Individual Differences*, vol. 42, p. 135-144.
- IHNACÍK, J. 2013. *Kariérový poradca v poradenskej teórii a praxi*. [online], Bratislava, MPC, 65 s. [citované 13. decembra 2014]. Dostupné na [http://www.mpc-edu.sk/library/files/ihnacik\\_kp\\_web.pdf](http://www.mpc-edu.sk/library/files/ihnacik_kp_web.pdf).

- ION CLINCIU, A. 2013. Adaptation and Stress for the First Year University Students. In *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, vol. 78, p. 718-722.
- KASÁČOVÁ, B. 1996. Očakávaná a predstavy študentov učiteľstva 1. stupňa ZŠ a ich postoje k pedagogicko-psychologickej príprave. In *Pedagogická revue*, roč. 48, č. 7-8, s. 311 – 317.
- KAISER, A. – KAISEROVÁ, R. 1993. *Učebnica pedagogiky. Základné požadované vedomosti*. Bratislava: SPN, 1993. 300 s. ISBN 80-08-02006-7.
- KHAMIS, A. – YAAKUB, N. F. – SHAARI, A. – ZAILANI, M. – YUSOFF, M. 2002. *Adjustment to college life and academic performance among Universiti Utara Malaysia Students*. [online]. Unpublished Manuscript, Universiti Utara Malaysia, Kedah, Malaysia. [citované 13. decembra 2014]. Dostupné na <<http://alh.sagepub.com>>.
- KOHOUTEK, R. 1998. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: Akademické nakladatelství Cerm, s. r. o., 1998. 26 s. ISBN 80-7204-087-1.
- KOŠČO, J. a kol. 1987. *Poradenská psychológia*. Bratislava: SPN, 1987. 446 s. ISBN 80-7367-032-1.
- SEIDLER, P. – KURINCOVÁ, V. 2008. Inklúzia výnimočných študentov v podmienkach vysokých škôl. Trnava: FF Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2008. s. 205-211. ISBN 978-80-8105-007-7.
- LANGMEIER, J., – KREJČÍŘOVÁ, D. 1998. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X.
- LANGMEIER, J. – KREJČÍŘOVÁ, D. 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 8024712849.
- LEPEŇOVÁ, D. 2014. *Kariérové poradenstvo v školstve na Slovensku*. [online]. s. 11. [citované 13. decembra 2014]. Dostupné na [www.poradnakk.sk/.../Karierove\\_poradenstvo/Kar-por\\_vych-por.doc](http://www.poradnakk.sk/.../Karierove_poradenstvo/Kar-por_vych-por.doc).
- LEPEŇOVÁ, D. – HARGAŠOVÁ, M. 2012. *Kariéra v meniacom sa svete*. Bratislava: MPC, 2012. 80 s. ISBN 978-80-8052-407-4.
- LOVE, P. 2003. Adjustment to College. In J. W. Guthrie (Eds.) *Encyclopedia of Education*. 2nd ed. New York: Macmillan, 2003. 4000p. ISBN 9780028655949. [online]. vol. 1, p. 42-45. [citované 13. decembra 2014]. Dostupné na: [http://books.google.sk/books?id=oNs8NbhEddcC&pg=PA169&lpg=PA169&dq=J.W.Guthrie+\(Eds.\),+Encyclopedia+of+Education&source=bl&ots=nUZAQKEWSu&sig=AHzvHvqzFYXlYdEXj-tkq6bEeU&hl=sk&sa=X&ei=ntkIU96bEIPhywPa3IHQDA&ved=0CDQQ6AEwAQ#v=onepage&q=J.W.Guthrie%20\(Eds.\)%2C%20Encyclopedia%20of%20Education&f=false](http://books.google.sk/books?id=oNs8NbhEddcC&pg=PA169&lpg=PA169&dq=J.W.Guthrie+(Eds.),+Encyclopedia+of+Education&source=bl&ots=nUZAQKEWSu&sig=AHzvHvqzFYXlYdEXj-tkq6bEeU&hl=sk&sa=X&ei=ntkIU96bEIPhywPa3IHQDA&ved=0CDQQ6AEwAQ#v=onepage&q=J.W.Guthrie%20(Eds.)%2C%20Encyclopedia%20of%20Education&f=false).
- MERTIN, V. a kol. 2013. *Výchovné poradenství*. 2. vyd. Praha: Wolters Kluwer, a. s., 2013. 364 s. ISBN 978-80-7478-356-2.
- MIŠKOLCIOVÁ, L. 2010. *Vybrané kapitoly zo psychológie zdravia*. 1. vyd. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 2010. 91 s. ISBN 978-80-557-0105-9.
- NOVÝ, I. a kol. 1997. *Interkulturální management. Lidé, kultura a management*. Praha: Grada Publishing, 1997. 143 s. ISBN 80-7169-260-3.

- PASCARELLA, E. T. – TEREZINI, R. T. 2005. *How College Affects Students: A Third Decade of Research*. [online]. San Francisco, CA: Jossey Bass, 16 p. [citované 13. decembra 2014]. Dostupné na [http://campusclimate.ucop.edu/\\_common/files/pdf](http://campusclimate.ucop.edu/_common/files/pdf).
- PAULÍK, K. 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
- ROHÁLOVÁ, E. a kol. 2006. *Úvod do vysokoškolského štúdia*. Nitra: SPHU v Nitre, 2006. 180 s. ISBN 80-8069-729-9.
- RIDLEY, D. 2004. Puzzling experiences in higher education: Critical moments for conversation. In *Studies in Higher Education*, vol. 29, no. 1, p. 91 – 107.
- RYMEŠ, M. 1985. *Adaptace pracovníků a pracovních kolektivů*. Praha: Svoboda, 1985. 123 s. ISBN 80-7178-479-6.
- SIMONOVÁ, N. – SOUKUP, P. 2009. Determinanty přechodu na vysokou školu v České republice. In *Socioweb* [online]. vol. 6. [citované 13. decembra 2014]. Dostupné na <http://www.socioweb.cz/index.php?disp=teorie&shw=404&lst=117>.
- SIMONOVÁ, N. 2003. The Evolution of Educational Inequalities in the Czech Republic after 1989. In *British Journal of Sociology of Education*, vol. 4, p. 469 – 483.
- SMIDA, J. 2007. Stredoškoláci na ceste za vysokoškolským štúdiom. In *Academia* [online]. č. 1. [citované 13. decembra 2014]. Dostupné na <http://web.uips.sk/vs/academia/obsahy.html>.
- SMIDA, J. 2006. *Ciel: byť vysokoškolákom*. [online]. [citované 13. decembra 2014]. Dostupné na <http://hnporadna.hnonline.sk/moja-kariera-157/ciel-byt-vysokoskolakom-206520>.
- SPENCER-OATEY, H. – ZHAONING, X. 2012. Sociocultural adaptation. [online]. *GlobalPAD Research Tools*. [citované 13. decembra 2014]. Dostupné na <http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/al/globalpad/openhouse/reseachskills>.
- TAYLOR, P. G. – PILLAY, H. – CLARKE, J. A. (2004) 2004. Exploring student adaptation to new learning environments: some unexpected outcomes. In *International Journal of Learning Technology*, vol. 1, no. 1, p. 100 – 110.
- TINTO, V. 1975. Dropout from higher education: A theoretical synthesis of recent research. In *Review of Educational Research*, vol. 45, no. 1, p. 89 – 125.
- TUREK, I. 2005. *Inovácie v didaktike*. 2. vyd. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2005. 595 s. ISBN 80-8052-230-8.
- TUREK, I. 2004. *Inovácie v didaktike*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2004. 360 s. ISBN 80-8052-188-3.
- ZVARIKOVÁ, M. a kol. 1992. *Problémy adaptácie na vysokú školu*. Košice: KSV TU, 1992. 20 s. Nepochikovaný rukopis výskumnej správy z riešenia čiastkovej úlohy.
- ŽIAKOVÁ, E. 1996. Problémy vysokoškolských študentov 1. ročníka pri ich adaptácii na vysokoškolské štúdium. In *Pedagogická revue*, roč. 48, č. 7-8, s. 354 – 363.
- VINCEJOVÁ, E. – JORČÍKOVÁ, O. 2006. *Výchovný poradca v podmienkach školy*. 1. vyd. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2006. 74 s. ISBN 80-8045-415-9.



WINTR, M. G. – YAFFE, M. 2000. First-year students' adjustment to university life as a function of relationship with parents. In *Journal of Adolescent Research*, vol. 15, no. 1, p. 9 – 37.

**Daniela Hrehová** je absolventkou FF UPJŠ v Prešove, v súčasnosti pôsobí na Katedre spoločenských vied Technickej univerzity v Košiciach. Ďalším štúdiom a v rámci zvyšovania odbornej kvalifikácie získala viaceré certifikáty: *Ethics business, Komplexný rozvoj osobnosti, Manažérske zručnosti, Personálny a projektový manažment* a i. Odborne sa venuje súčasným problémom aplikovanej etiky a estetiky. Vedecky sa orientuje na problematiku biznis a podnikateľskej etiky a etikety v spoločenských a ekonomických premenách, na komunikáciu s dôrazom na kultúru komunikácie, rétoriku a interkultúrnu komunikáciu. Participuje na mnohých vedeckovýskumných projektoch doma i v zahraničí a vzdelávacích aktivitách rôznych podujatí (ako riešiteľka, lektorka a poradkyňa) zameraných na rozvíjanie manažérskych/podnikateľských kompetencií. Na svojom konte má viacero edukačných workshopov v zahraničí, odborných a vedeckých publikácií indexovaných v databázach, je spolu/autorkou viacerých monografií, učebníc *Cromar – Marketing ako čimbenik održivog razvitka* (Chorvátsko), *Creation of social capital, CRS* (Poľsko), *Estetika pre vysoké školy, Etika a estetika v kariérnom poradenstve, Estetika, Problémy a perspektívy adaptačného procesu na vysokoškolské štúdium* (Slovensko). Pôsobila ako členka vedeckej rady a editorka vedeckého časopisu *LE&M*, je členkou tímu recenzentov časopisu *Scientific Journal series of Organization and Management* (Poľsko).

PhDr. Daniela HREHOVÁ  
Katedra spoločenských vied  
Technická univerzita  
Vysokoškolská 4  
040 02 Košice  
Slovensko  
daniela.hrehova@tuke.sk

**Igor Rác** je absolventom štúdia sociológie na Katedre sociológie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. V súčasnosti pracuje ako odborný asistent na katedre spoločenských vied Technickej univerzity v Košiciach. Vyučuje predmety: *Sociológia pre prvý stupeň vysokoškolského štúdia* a predmety: *Kariérne poradenstvo, Sociálna ekológia a Sociológia podniku* na druhom stupni. V rámci vedeckovýskumnej práce sa venuje problematike

*kariéry, kvalifikácie, adaptácie vysokoškolákov na vysokoškolské štúdium  
a súčasným trendom rozvoja vysokých škôl.*

PhDr. Igor RÁC  
Katedra spoločenských vied  
Technická univerzita  
Vysokoškolská 4  
040 02 Košice  
Slovensko  
igor.rac@tuke.sk