

Kvalita života a adaptácia u ukrajinských študentov na Technickej univerzite v Košiciach (TUKE)

Lapinová Alena
PhDr. PhD., EMBA
odborný asisten
Technická univerzita v Košiciach
Slovenská republika
e-mail: alena.lapinova@tuke.sk

Úvod. Prechod zo SŠ na VŠ je pre študentov zásadná zmena. Na VŠ sú vnímaní ako dospelí, zodpovední sami za seba, za štúdium, svoje správanie i konanie. Na VŠ sú iné organizačné formy výučby (prednášky, cvičenia a semináre). Študenti musia zvládnuť väčší objem učiva. Veľká časť ich prípravy predstavuje individuálne samoštúdium.

Pre štúdium na VŠ je typická väčšia voľnosť a sloboda, ktoré by mali byť vyvážené väčšou mierou samostatnosti, iniciatívy, disciplinovanosti a najmä zodpovednosti študentov. Obdobie pubescencie predstavuje dôležitý medzník v živote každého jednotlivca. Je to fáza intenzívneho biologického, psychologického a sociálneho vývinu, ktorá významne formuje identitu, hodnotové orientácie a spôsob, akým mladí ľudia vnímajú svet okolo seba. Práve v tomto období dochádza k výrazným zmenám v oblasti telesného vzhľadu, emočnej stability, medzil'udských vzťahov a školských výkonov, ktoré spoločne ovplyvňujú kvalitu života adolescentov. V tomto období prichádzajú študenti z Ukrajiny študovať na Slovensko na univerzitách. V porovnaní so študentami zo Slovenska sú mladší aj o 3 roky. Nachádzajú sa v pomerne kritickom období a určite na kvalitu ich života má vplyv nielen zmena krajiny, v ktorej študujú, ale aj jazyková bariéra a adaptácia na odlišný systém výučby na univerzite. Rozpoznanie faktorov, ktoré kvalitu života adolescentov ovplyvňujú, je kľúčové pre efektívnu podporu ich zdravého vývinu, duševného zdravia a školského úspechu.

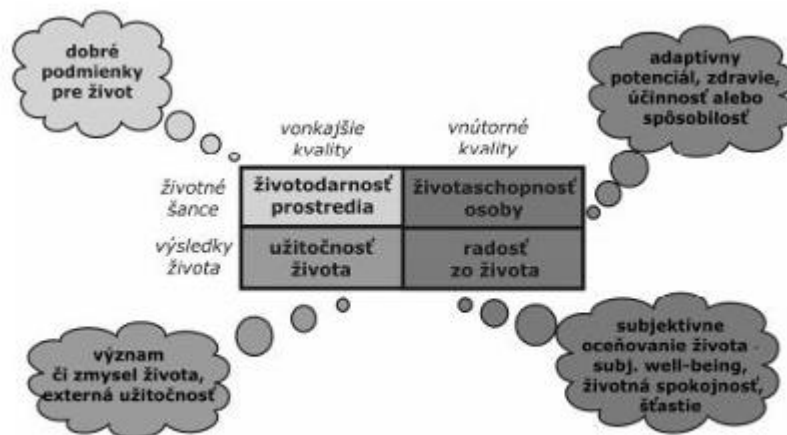
Kvalita života v období pubescencie a adolescencie. Kvalita života je komplexný pojem, ktorý zahŕňa fyzické, psychické, sociálne a environmentálne

aspekty života jednotlivca. V období pubescencie dochádza k výrazným biologickým, psychologickým a sociálnym zmenám, ktoré môžu ovplyvniť vnímanie kvality života aj u študentov prichádzajúcich na univerzitu. Od 90. rokov 20. storočia a začiatku 21. storočia sa kvalita života dostáva do popredia ako kľúčový ukazovateľ udržateľného rozvoja [4]. Zohľadňuje nielen ekonomické aspekty, ale aj sociálne a psychologické faktory. V súčasnosti sa tento pojem rozširuje aj o oblasti životného štýlu, duševného zdravia a subjektívneho prežívania jednotlivca.

Rozdeľuje ich na dve časti:

1. životné šance verzus výsledky života (rozdiel medzi životnými šancami a výsledkami života spočíva v tom, že možnosti pre dobrý život automaticky dobrý život neznamenajú) – môžeme to chápať ako rozdiel medzi potenciálom a realitou.

2. vnútorné verzus vonkajšie kvality (členenie medzi kvalitu prostredia a kvalitu individua) – kombináciou týchto delení vytvára sústavu štyroch kvadrantov [10].



Obr. 1 : Usporiadanie teórií kvality života – Štyri kvality života

Zdroj: [10].

- „Psychologické“ koncepcie kvality života – zdôrazňujú subjektívne prežívanie jednotlivca [1]. Tieto teórie tvrdia, že kvalita života závisí od osobných „Na potrebách založená“ kvalita života – sa sústreďí na mieru uspokojenia

základných ľudských potrieb [2]. Tento model sa snaží merať kvalitu života prostredníctvom dosiahnutia určitých životných štandardov.

- *Kvalita života podľa WHO* – Svetová zdravotnícka organizácia [12]. definuje kvalitu života ako vnímanie postavenia jednotlivca v kontexte kultúry a hodnotového systému, v ktorom žije.

- *Rozdielový model kvality života* – Vychádza z toho, že jadrom kvality života je rozdiel medzi OČAKÁVANIAMÍ a REALITOU v určitom časovom období. Hodnotí rozdiel alebo štrbinu v určitom časovom období aj medzi nádejami a očakávaniami na základe súčasných skúseností. Takéto vnímanie kvality života môže byť však popisované len z perspektívy jednotlivca, pretože závisí od minulej skúsenosti aktuálneho životného štýlu, nádejí do budúcnosti, snov a ambícií. Následne môžeme hovoriť o dobrej kvalite života, ak sú nádeje osoby zodpovedajúce a naplnené aktuálnou skúsenosťou.

- *Well-being koncept* – Well – being je oblasťou psychológie osobnej pohody. Podľa Blatného definícia osobnej pohody hovorí, že je to pretrvávajúci a dlhodobý emocionálny stav, v ktorom sa odráža celková spokojnosť so životom. Mohlo by sa zdať, že je to jednoduché, no opak je pravdou. Well – being tvoria rúzne emocionálne zážitky a kognitívne obsahy [1]. Najčastejšie sa hovorí o vyjadrení osobnej pohody v dlhodobých pozitívnych a negatívnych emocionálnych stavoch, životnej spokojnosti, šťastí, sebaúcte, pocitov a individuálnych potrieb.

Psychická pohoda je kľúčovým ukazovateľom kvality života. Počas pubescencie dochádza k významným psychologickým procesom, ktoré formujú osobnosť jedinca.

- *Emočná nestabilita* – hormonálne výkyvy môžu viesť k náladovosti, zvýšenej citlivosti a stresu.

- *Sebareflexia* – adolescenti si začínajú viac uvedomovať svoju identitu a hodnotu, čo môže viesť k hľadaniu zmyslu a miesta v spoločnosti.

- *Rizikové správanie* – v tomto období sa zvyšuje tendencia experimentovať s rôznymi aspektmi života, ako sú alkohol, fajčenie či sociálne rizikové správanie [7].

Sociálne faktory majú rozhodujúcu úlohu pri formovaní kvality života adolescentov. Ich vzťahy s rovesníkmi, rodinou a učiteľmi majú významný vplyv na psychický stav a celkové prežívanie [5] čo bolo potvrdené aj v našom prieskume. Škola je významným prostredím, kde adolescenti trávajú veľkú časť svojho času. Jej kvalita môže zásadne ovplyvniť ich psychickú pohodu a celkovú spokojnosť so životom [3].

- *Akademické nároky* – vysoké očakávania a tlak na výkon môžu viesť k zvýšenému stresu a úzkosti.

- *Podpora učiteľov* – pozitívny prístup učiteľov môže zlepšiť motiváciu a sebadôveru študentov.

- *Šikanovanie a sociálna dynamika* – výskyt šikany môže výrazne negatívne ovplyvniť kvalitu života, zatiaľ čo podpora zo strany školy môže napomôcť zdravému sociálnemu vývinu.

Zahraničné výskumy prinášajú širší pohľad na globálne trendy v kvalite života. Adolescenti v krajinách so silnejšími sociálnymi sieťami a kvalitnejším školským systémom vykazovali vyššiu spokojnosť so životom [6].

V našom prieskume sme u študentov 1. ročníka stavebnej fakulty na hodinách „Adaptácia pre zahraničných študentov“ pomocou dotazníka zistili významnú koreláciu medzi fyzickým a emocionálnym zdravím na hodnotenie celkovej kvality života. Zároveň ako dôležitý aspekt sa javilo aj školské prostredie a podpora od učiteľov ako aj dôležitosť vzťahov so spolužiakmi. Aj na základe týchto zistení odporúčame klásť dôraz na vytváranie podporného, bezpečného a motivačného školského prostredia, ktoré bude napomáhať nielen k akademickým úspechom, ale aj k rozvoju emocionálnej pohody a sociálnych kompetencií študentov.

Tieto zistenia potvrdzujú aj viaceré zahraničné výskumy, ktoré naznačujú, že kvalita života je u adolescentov ovplyvnená nielen individuálnymi charakteristikami,

ale aj vonkajšími podmienkami ako je ekonomická situácia rodiny, dostupnosť vzdelania či podpora sociálneho okolia [9]. Štúdia Ravens-Sieberert a kol. [8] realizovaná v rámci projektu KIDSCREEN na vzorke viac ako 22 000 mladých ľudí z 13 európskych krajín, ukázala, že kvalita života je úzko spojená so sociálnymi vzťahmi, školským prostredím a fyzickým zdravím. Podobné zistenia prezentuje aj metaanalýza výskumov kvality života adolescentov od Pattona [7], ktorá zdôraznila význam emocionálnej pohody a podpory zo strany rodiny ako kľúčového faktora ovplyvňujúceho celkovú spokojnosť adolescentov so životom.

Záver. Výsledky prieskumu zároveň poukazujú na potrebu individualizovaného prístupu pri práci so študentmi, ktorý by reflektoval špecifiká tohto vývinového obdobia. Je potrebné, aby učitelia a školskí psychológovia aktívne sledovali nielen akademický výkon študentov, ale aj ich emocionálny a sociálny rozvoj a v prípade potreby včas poskytovali intervenčné programy alebo odporúčali odbornú pomoc.

Výsledky tejto práce môžu slúžiť ako podklad pre tvorbu preventívnych a podporných programov na školách, ktoré budú orientované na komplexné posilňovanie kvality života študentov. Tieto programy by mali byť zamerané na rozvoj pozitívneho sebaobrazu, podporu emocionálnej inteligencie, zvládanie stresu, zlepšovanie medziľudských vzťahov a vytváranie inkluzívneho školského prostredia. Zistenia zároveň otvárajú priestor pre ďalší výskum, napríklad na sledovanie dlhodobějších trendov v kvalite života študentov v rôznych fázach adolescencie, prípadne na hlbšiu analýzu rozdielov medzi rôznymi typmi škôl/univerzít, regiónmi alebo špecifickými skupinami študentov. Poukazujú na dôležitosť vytvárania bezpečného, podporného a inkluzívneho školského prostredia, ktoré by napomáhalo komplexnému rozvoju.

Literatúra:

1. BLATNÝ, M. a kol. (2010): *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha, Grada, 301 s., ISBN 9788024734347
2. DIENER, E., et al., 1999. *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*. Psychological Bulletin, 125(2), 276-302.
3. ECCLES, J. S., & R. O. ROESER, 2011. *Schools as Developmental Contexts During Adolescence*. Journal of Research on Adolescence, 21(1), 225-241.

4. HANCOCK, T., 2000. *Indicators of quality of life*. Social Indicators Research, 50(2), 179-194
5. LARSON, R. W., & M. H. RICHARDS, 1991. *Daily Companionship in Late Childhood and Early Adolescence: Changing Developmental Contexts*. Child Development, 62(2), 284-300.
6. OECD, 2017. *How's Life? Measuring Well-being*. Paris: OECD Publishing.
7. PATTON, G. C., et al., 2016. *Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing*. The Lancet, 387(10036), 2423-2478.
8. RAVENS-SIEBERER, U., et al., 2005. *The KIDSCREEN-52 quality of life measure for children and adolescents: Development and first results from a European survey*. Quality of Life Research, 14(10), 2267-2280.
9. REES, G., et al., 2016. *Children's Views on Their Lives and Well-being in 16 Countries: A Report on the Children's Worlds Survey 2013-14*. York: University of York.
10. VEENHOVEN, R., 2000. *The Four Qualities of Life*. Journal of Happiness Studies, 1(1), 1-39.
11. VINER, R. M., et al., 2012. *Adolescence and the social determinants of health*. The Lancet, 379(9826), 1641-1652.
12. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO), 1997. *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. [online] Dostupné na: <https://www.who.int/tools/whoqol> [11. januára 2025]

Vzdelávanie ukrajinských študentov na slovenských univerzitách, identifikácia možných vzdelávacích bariér

Ján Mičko

PhDr. ThLic., Mgr., PhD. et PhD.,

odborný asistent

Technická univerzita v Košiciach

Slovenská republika

e-mail: jan.micko@tuke.sk

Úvod. V dôsledku vojnového konfliktu na Ukrajine, od februára 2022, zaznamenala Slovenská republika zvýšený príchod ukrajinských študentov, ktorí hľadajú možnosť pokračovať vo vyššom vzdelávaní mimo domoviny. Vysoké školy na Slovensku sa v reakcii na túto situáciu pokúšajú adaptovať svoje kapacity, administratívne procesy, jazykovú a sociálnu podporu tak, aby umožnili efektívne začlenenie ukrajinských študentov do štruktúry slovenských vysokých škôl. Cieľom tohto textu je analyzovať súčasný stav, identifikovať kľúčové výzvy a vzniknuté bariéry, ako aj predstaviť vybrané adaptačné opatrenia vedúce ku kvalitnejšiemu, ale najmä k rýchlejšiemu adaptačnému procesu. Zameriame sa predovšetkým na