

eBook

Ako písať vysokoškolské práce

2. rozšírené vydanie



Obsah

Úvod	3
Ako dodržať etiku písania záverečných prác	3
Ako si právne vybrať tému záverečnej práce	3
Čoho sa vyvarovať pri spracovávaní záverečnej práce	4
Ako písať seminárnu prácu	6
Obsah seminárnej práce :	6
Písmo a formálna úprava práce :	6
Rozsah práce :	7
Ako písať bakalársku prácu	8
Štruktúra práce	8
Teoretická časť	9
Praktická časť	9
Ako písať diplomovú prácu	12
Ako si rozvrhnúť postup práce u BP/DP	12
Formálna úprava	12
Aké sú ciele a náležitosti BP/DP	13
Ako správne napísať abstrakt	13
Hlavná časť práce	14
Preliminária (predná časť)	14
Jadro	15
Záver	15
Praktická časť (empirická časť)	16
Diplomový seminár	16
Ako by sa mala správne písať esej	18
Ako napísať dobrú úvahu	19
Ako správne citovať	20
Metódy citovania	20
Rady na záver	21
Ako zamedziť prokrastinácii pri písaní prác	21
Ako úspešne obhájiť záverečnú prácu?	21
Ako naformátovať texty prác	23
Psychológia a štúdium	24
Ako sa adaptovať na vysokej škole	24

Ako zvládnuť skúškové obdobie	24
Ako uspieť v štátnicový deň.....	26

Úvod

Ako dodržať etiku písania záverečných prác

Všetky **záverečné práce** sú výsledkom práce študenta, ktorý svojou schopnosťou samostatného skúmania, analyzovania, spracovania výsledkov a vyjadrovaním dáva svojej práci značku originality, pod ktorú sa podpíše a zverejní ju pre verejnosť.

Preto musí svoje dielo vypracovať s ohľadom na pravidlá písania *záverečných prác*, s ohľadom na autorstvo iných autorov, ktorých cituje alebo parafrázuje, vyhnúť sa plagiátorstvu či kompilácii a dodržiavať publikačnú etiku.

Plagiátorstvo je používanie definícií a charakteristík pojmov, tabuliek či obrázkov iných autorov, **parafrázovanie** myšlienok iných tak, že sa v práci neuvedie odkiaľ tieto informácie sú, z akého zdroja pochádzajú a tento údaj nie je uvedený ako citácia v záverečnej práci či diele autora. Takýmto spôsobom sa vytvorí plagiát, ktorým študent porušuje nielen etické pravidlá ale aj autorský zákon, čoho následkom môže byť trestné stíhanie za podvod.

Na druhej strane je treba dávať pozor na to, aby sa v práci príliš neuvádzali len citácie či parafrázy, aj keď sú správne uvádzané ich zdroje. Išlo by tak o **kompilát**. Je dôležité definície či postoje autorov analyzovať a vyjadriť svoj názor na riešenú problematiku. Získané informácie z dostupných odborných zdrojov treba spracovať v teoretickej časti tak, aby mali vypovednú hodnotu aj v praktickej časti, aby sa autor o ne pri výskume opieral a aby vedecká práca bola podložená na vedeckých poznatkoch.

Pokiaľ však niekoho citujeme nemal by rozsah citácie presiahnuť 200 slov. Ak niekoho dielo necitujeme ani neparafrázujeme, len si niečo prečítame a vieme to do práce zahrnúť, treba takéto dielo uviesť aspoň v zozname použitej literatúry. Neodporúča sa citovať a využívať poznatky zo záverečných prác starších študentov.

Pri tvorbe záverečných prác treba využívať aktuálne zdroje informácií, využívať publikácie svojich pedagógov a ich odporúčanej literatúry.

Ako si právne vybrať tému záverečnej práce

Každý študent pri výbere vysokej školy už vopred vie, v akom odbore sa uplatní, no ešte nevie, aká kľukatá a trnistá cesta vedie k uplatneniu v odbore a vytúženému platu. Medzičlánkom je úspešne absolvovať štátnice a obhájiť svoju *záverečnú prácu*. Výber témy záverečnej práce môže byť pre mnohých tvrdým orieškom, pokiaľ si hneď na začiatku nezistia, čo práca na danú tému obnáša. Je však dosť času na to, aby sa s danou témou popasovali, zistili si od starších kolegov, akým spôsobom sa dá

téma spracovať čo najlepšie a zároveň osloviť pár vyučujúcich, ako by si spracovanie témy predstavovali oni, poprípade niečo aj poradili. Dôležité však je uvažovať nad témou včas, pozrieť si ponuku tém a vypracované práce.

Téma by mala byť každému blízka, študent by sa mal v oblasti témy vyznať a vo svojom okolí by mal poznať niekoho z praxe, ktorý by mu s danou témou pomohol. Ak už študent tému vybranú má a je s ňou stotožnený, čo najskôr by si mal vytvoriť osnovu práce, prekonzultovať ju so svojim školiteľom a vyhľadať dostupnú literatúru. Ak študent uspokojivo zvládne teoretickú časť, má otvorené dvere k radám, ako sa popasovať s praktickou časťou. V mnohých prípadoch ide len o štatistický prieskum, no niektoré si vyžadujú časovo náročné štúdium prostredia, vývoja, dotazníkového prieskumu a zložitých výpočtov a návrhov riešení, ktoré by sa dali zaviesť do praxe.

Poslednou radou je, aby sa študenti vyvarovali neskorým termínom, rozhodovaniu na poslednú chvíľu, odporovaniu názorov svojho školiteľa, neskorému odovzdávaniu častí prác a nekonzultovaniu práce. Výber témy, v ktorej sa dobre orientujete je dôležitý aj preto, že k danej téme nemusí byť dostatok použiteľnej literatúry, školiteľ nemusí mať čas ani záujem s Vami konzultovať zakaždým, keď to potrebujete, budete mať problémy s pokračovaním, naťahovaním času, vyskytnú sa rôzne príležitosti na odklad písania, množstvo nepredvídateľných skutočností a katastrof v podobe rozbitého počítača, neporozumeniu si s Wordom a tabuľkovými programami, sú dni kedy to jednoducho nemyslí a nedokážete napísať ani riadok. Svoju prácu musíte tiež dobre poznať, potom viete o čom je výskum a kde sa čo v práci nachádza, na otázku „...kolega/kolegyňa, ako Ste to mysleli s tým...?“, „...ako Ste došli k takému poznatku?“, „... a čo bolo cieľom práce?“ budete vedieť odpovedať pohotovo napriek stresu a potom určite úspešne svoje dielo obhájite.

Čoho sa vyvarovať pri spracovávaní záverečnej práce

Každá záverečná práca či už ide o bakalársku, diplomovú alebo rigoróznou prácu, musí byť písaná podľa pravidiel písania záverečných prác, schválených Ministerstvom školstva a vysokou školou, ktorá takúto príručku pre svojich študentov vydala alebo spracovala. Taktiež je v nej príkladne spracovaná norma ISO 690 alebo ISO 690-2 a musí ju rešpektovať každý študent pri písaní svojej záverečnej práce, v opačnom prípade svoju prácu neobháji.

Pri písaní záverečnej práce študent musí dbať na formálne pravidlá a uvádzať potrebný počet monografickej literatúry i vedeckých časopisov, ktorých počet by nemal byť menší ako 50. Treba sa vyvarovať kopírovania citácií zo starších prác, alebo prác z iných škôl, pretože pravidlá písania sa stále menia a prispôsobujú. V čestnom prehlásení študent deklaruje, že prácu vypracováva sám, preto je vhodné uviesť v diele všetky použité materiály a zdroje informácií, odkiaľ boli čerpané a odlišovať svoje myšlienky od citácií autorov, ktorými sa inšpiruje, aby neskôr nemusel čeliť obvineniu z plagiátorstva.

Ak niekto doslovne opisuje myšlienky a vydáva ich za svoje bez toho, aby ich citoval a neuvádzal autora, ľahko sa stáva plagiátorom. Tak, ako nemôže byť práca plagiátom, tak sa treba vyvarovať tvorbe kompilátu, kedy sa použije len pár zdrojov a študent sa stotožní s názorom autora, ktorého myšlienky preberá. Pokiaľ chce tieto myšlienky, závery, argumenty či číselné údaje a fakty použiť vo svojej práci, musí v práci odlíšiť, čo priamo citoval a aký text len sformuloval.

Celá práca by mala byť samostatne vypracovaná a na základe výsledkov práce aj samostatne hodnotená. Mala by byť osobným dielom každého študenta a výsledkom jeho dlhoročného štúdia, spracovávaní vedomostí a niekoľkomesačného skúmania cieľov práce. Mala by byť svojim obsahom a objektom skúmania jedinečná a preto sa treba vyvarovať všetkých úmyslov preberať poznatky a výsledky z iných prác študentov.

Ako písať seminárnu prácu

Seminárna práca je písomné zhrnutie danej témy a overenie si jej zvládnutia. Autor seminárnej práce má za úlohu v jej obsahu prezentovať teoretické aj praktické poznatky a informácie, ktoré získal o danej téme. Zadávajú sa prevažne v stredoškolskom a vysokoškolskom prostredí. Autor sa pri písaní práce učí narábať s faktami, logicky ich usporadúvať do celku a konspektovať (z textu vyberá najdôležitejšie a najpodstatnejšie časti ktoré do seminárnej práce zaradí).

Zvládnutie seminárnej práce je prvým krokom k zvládnutiu napísania prác väčšieho obsahu akými sú napríklad bakalárska, diplomová alebo rigorózna práca. Pred začatím písania seminárnej práce je potrebné preštudovať zdroje, ktoré v práci chcete využiť, zhodnotiť ich dostatok alebo nedostatok a vhodnosť pre stanovenú tému. Pri obsiahlejšej práci sa odporúča využiť rešerš v knižnici.

Kvalitná seminárna práca má logickú formu a postupnosť, je dôkazom zvládnutia stanovenej témy autorom, jeho porozumenia faktom a schopnosti vyjadriť aj vlastné myšlienky alebo postoje k prevzatým faktom. Myšlienky by mali byť adekvátne k téme a jasne formulované. Najväčší priestor pre vyjadrenie vlastných postojov, názorov a myšlienok je v seminárnej práci pre autora vyhradený v úvode a závere práce.

Obsah seminárnej práce :

Môže sčasti odlišovať v závislosti od požiadaviek danej inštitúcie alebo zadávateľa témy, na ktorú má byť vypracovaná. Pevná a nemenná forma seminárnej práce obsahuje tieto časti :

- Titulný list
- Obsah
- Úvod
- Jadro práce
- Záver
- Zoznam použitej bibliografie a zdrojov

Nepovinnou súčasťou seminárnej práce môže byť Abstrakt v slovenskom, poprípade cudzom jazyku, Prílohy a Resumé.

Písmo a formálna úprava práce :

Hlavné nadpisy sa píše veľkosťou 16, podnadpisy veľkosťou 14 a samotný text práce veľkosťou písma 12. Riadkovanie sa udáva prevažne 1,5 avšak nemusí to byť pravidlom. Schválený typ písma, ktoré je možné využiť pri písaní seminárnej práce je Times New Roman alebo Arial. Úpravy písma ako je

kurzívne alebo tzv. „tučné“ (bold) zvýraznenie sa môžu v práci vyskytovať. Názvy, nadpisy a text samotný sa v seminárnej práci nepodčiarkuje.

Zaužívaná formálna úprava rozmerov strany pre seminárnu prácu je 2,5 cm z každej strany.

Odstavce sa v práci oddeľujú posunutím od okraja o 6 bodov. Pod nadpisom je možné vynechať prázdny riadok, medzi odsekmi sa prázdny riadok nevynecháva. Zarovnanie textu má byť do bloku, nadpisy kapitol a podkapitol môžu byť zarovnané do stredu.

Strany práce sa číslujú arabskými číslicami od obsahu číslom 1, titulný list číslo strany neobsahuje.

Titulný list nemá stanovenú formu, každá inštitúcia si jeho podobu stanovuje sama. Jeho súčasťou by mal byť názov práce, názov inštitúcie a meno autora práce.

Obsah je súhrnným prehľadom práce, obsahuje názvy kapitol, podkapitol alebo iných častí práce a ich umiestnenie na danej strane. Jeho úlohou je napomôcť pri orientácii sa v práci.

Všetko, čo je v práci prevzaté od iného autora, ktorého buď parafrázujete alebo priamo citujete, je potrebné v práci odcitovať a uviesť v zozname použitej bibliografie a zdrojov. Najčastejšou formou citácií v seminárnej práci sú poznámky pod čiarou alebo citovanie pomocou číselných odkazov. Riadkovanie v poznámkach pod čiarou je 1 a veľkosť písma 10.¹

Rozsah práce :

Býva v rozpätí od 3 do 20 strán. Avšak aj toto záleží na požiadavke zadávateľa práce. Do rozsahu práce sa nezarátava titulný list a obsah.

¹ ORENDÁČ, P. 2008. Ako písať školské a záverečné práce. Metodická pomôcka pre študentov. + Dodatok k 2. vydaniu.

Ako písať bakalársku prácu

Bakalárska práca je záverečnou prácou, ktorou sa preverujú schopnosti študenta získané počas trojročného bakalárskeho štúdia na vysokej škole. Je preto dôležité, aby študent pripisoval dôležitý význam výberu témy bakalárskej práce, ktorá by najlepšie vystihovala oblasť jeho záujmov.

Štruktúra práce

Na začiatku je dôležité určiť základné časti bakalárskej práce, ktoré tvoria jej štruktúru:

1. vstupná časť, ktorú tvorí:

- obal práce, ktorého presná šablóna je vždy súčasťou smernice každej vysokej školy,
- titulná strana, ktorá rovnako ako obal práce je obsahom smernice, kde je uvedený jej presný vzor (súčasťou niektorých smerníc je aj uvedenie presného umiestnenia jednotlivých častí titulnej strany s uvedením cm vzdialenosti od okraja a umiestnenia na strane veľkosti A4),
- súčasťou bakalárskej práce je aj predhovor, no vo väčšine bakalárskych prác je nepovinnou časťou,
- obsah,
- zoznam tabuľkového a grafického spracovania práce (opäť rovnako ako predhovor zvyčajne nebýva povinnosťou súčasťou bakalárskej práce, výnimkou sú práce technického zamerania)

2. jadro práce, ktorého súčasťou je:

- úvod, ktorý by mal obsahovať hlavný cieľ bakalárskej práce, dôvod vybratia témy a mal by presne a jasne charakterizovať obsah jednotlivých kapitol práce (pri písaní práce je dôležité, aby sa úvod písal v závere práce, pretože študentovi pomôžu už vypracované kapitoly práce pri jeho spracovaní),
- kapitoly práce tvorí text, ktorý je rozdelený v bakalárskej práci väčšinou do troch kapitol a niekoľkých podkapitol,
- záver práce je výstupom a najdôležitejšou súčasťou každej bakalárskej práce, mal by obsahovať najmä odôvodnenie splnenia hlavného cieľa bakalárskej práce a prínos autora,
- zoznam použitej literatúry sa zostavuje priebežne počas písania práce, pretože je dôležité dbať o to, že ak ho študent vypracuje na konci, je veľmi pravdepodobné, že nemusí obsahovať všetky zdroje, ktoré autor v práci použil, čím sa vystavuje riziku plagiátorstva,
- prílohová časť – prílohy je poslednou súčasťou bakalárskej práce, ktorá by mala obsahovať dokumenty alebo iné zdroje (napríklad ak ide o vypracovanie práce pri ktorej sme použili súvahu alebo finančné výkazy) je dôležité, aby boli uvedené v prílohovej časti, no opäť platí, že prílohová časť nie je povinnosťou súčasťou bakalárskej práce.

Súčasťou bakalárskej práce je **teoretická a praktická časť**.

Teoretická časť

Teoretická časť bakalárskej práce je založená na dôkladnej syntéze literárnych, ale aj internetových zdrojov, ako aj dôkladnej selekcií, ktorá sa používa pri teoretickej časti bakalárskej práce a na jej základe sa vytriedujú relevantné informácie pre bakalársku prácu.

Pred samotným písaním teoretickej časti je dôležité vychádzať z vypracovanej rešerše, ktorú vypracuje buď zamestnanec knižnice alebo si ju môže študent vypracovať sám na základe online katalógu, ktorý je zvyčajne súčasťou internetovej stránky každej knižnice. Pod rešeršou možno chápať vyhľadávanie údajov na tému bakalárskej práce k publikovanej literatúre, ktorá je dostupná v knižnici, ako aj spracovanie súhrnu a prehľadu týchto údajov.

Po získaní rešerše sa na základe už spomínaných metód skúmania bakalárskej práce – syntézy a selekcie vypracuje teoretická časť práce. Je dôležité, aby literárne zdroje mali najnovšie roky vydania, to znamená podmienkou čerpania informácií pre spracovanie bakalárskej práce sú knihy či monografie, ktoré boli vydané aspoň po roku 2000 alebo v prípade častej novelizácie niektorých tém aj po roku 2010. Obsahom teoretickej časti by malo byť dôkladné vysvetlenie problematiky bakalárskej práce už prostredníctvom publikovaných prác autorov. Študent by preto mal dbať o to, aby správne citoval. V prípade, že čerpá myšlienky autorov, tak treba brať do úvahy, že prebraté doslovné myšlienky musia byť označené úvodzovkami s uvedením zdroja, odkiaľ sme konkrétnu myšlienku čerpali. Je to najmä z dôvodu predchádzania plagiátorstva, kedy študent neuvedie zdroj, z ktorého prebral myšlienku a uvedie ju ako vlastnú. Plagiátorstvo je vážny trestný čin, a v prípade, že sa odhalí, tak môže študentovi hroziť vylúčenie zo štúdia. Systémom, ktorý odhaľuje plagiátorstvo je Centrálny register záverečných prác, v ktorom sú uložené záverečné práce od roku 2010 a zároveň je tento systém prepojený aj s internetovými zdrojmi a literárnymi zdrojmi. Preto si študent musí uvedomiť, že je nevyhnutné, aby práca, ktorej je autor, bola originálna a nie kópiou predchádzajúcich a už spracovaných záverečných prác.

Poslaním teoretickej časti bakalárskej práce je preto presne a jasne vysvetliť základné pojmy, ktoré sú obsiahnuté v názve bakalárskej práce a zároveň, tak získať predpoklad pre vypracovanie praktickej časti, ktorá má byť dôkazom toho, ako správne študent pochopil problematiku konkrétnej témy bakalárskej práce a dokázal použiť získané teoretické poznatky v praxi.

Praktická časť

Praktická časť bakalárskej práce je dôležitejšou súčasťou práce než teoretická, a to práve v dôsledku využitia vlastných znalostí študenta v skúmanej problematike. Môže mať dvojaký charakter, a to buď

môže byť realizovaná formou analýzy alebo výskumu, prostredníctvom použitia takých výskumných metód akými sú: dotazník či rozhovor. Medzi základné metódy zberu empirických informácií patria:

- **Kazuistika** je označením pre výskumnú metódu, ktorá sa zaoberá jednotlivými prípadmi, následne sa orientuje na analýzu ich vývojových prejavov, a to času ich vzniku až po súčasné dianie. Veľkým prínosom použitia kazuistiky je najmä možnosť chronologického usporiadania dostupných materiálov, ktoré spracováva a následne sú vyhodnocované prostredníctvom kvalitatívnej analýzy. Jej využitie treba vyzdvihnúť najmä v oblasti klinickej psychológie, kde skúma najčastejšie závislosti medzi jednotlivými javmi. Kazuistika tak predstavuje prípadovú štúdiu, prostredníctvom ktorej môžeme hlbšie pochopiť skúmaný prípad. Následne vieme nájsť vhodnú možnosť riešenia tohto prípadu.
- **Výskumná metóda** je vyjadrením označenia súborov postupov, prostredníctvom ktorých autor bakalárskej práce získava informácie v teréne. Najčastejšími výskumnými metódami sú: pozorovanie, dotazník, rozhovor, anketa a ďalšie metódy.
- **Metóda pozorovania** je založená na používaní zmyslov, ktoré slúžia na zistenie určitých vlastností alebo znakov. Najčastejšími skúmanými predmetmi pozorovania sú osoby, predmety, s ktorými sa dostávajú do kontaktu, ako aj prostredie, v ktorom realizujú určitú činnosť.
- **Dotazník** je považovaný za hlavnú výskumnú metódu zberu informácií pre empirický výskum. Otázky v dotazníku by mali byť jasne a zrozumiteľne položené respondentovi, aby pri ich zodpovedaní nedošlo k omylu. Celkový počet otázok v dotazníku v bakalárskej práci by mal byť od 8-15 otázok. Počet oslovených respondentov by sa mal pohybovať od 30-40, a to v závislosti od položených otázok v dotazníku. Otázky v dotazníku sú väčšinou otvorené (neštruktúrované) alebo uzavreté (štruktúrované).
- **Anketa** je výskumnou metódou, ktorá je prieskumom verejnej mienky, teda jej poslaním je osloviť osoby v záujme zistiť ich názory na skúmanú problematiku. Súčasťou ankety by malo byť 5-7 otázok a je dôležité osloviť aspoň 50 respondentov.
- **Rozhovor** môže mať charakter buď skupinový alebo môže byť realizovaný s jednotlivcami. Pri skupinovom rozhovore sú otázky položené 3-4 respondentom prostredníctvom moderátora, ktoré sú vopred stanovené k oblasti, o ktorej sa bude diskutovať. Pri rozhovore s jednotlivcom sú otázky položené iba jednému respondentovi.
- **Obsahová analýza** – predstavuje analýzu zameranú na obsah dokumentu, ktorý obsahuje metódy ako aj pravidlá pre určenie problematiky dokumentu z časového a priestorového hľadiska. Obsahová analýza je výskumnou metódou, ktorá sa teda využíva pri skúmaní

historických javov. Podkladmi pre jej vypracovanie môžu byť napríklad štatistické výkazy, ktoré sa následne uvedú v prílohách bakalárskej práce.

Pri vypracovaní bakalárskej práce je dôležité každú jej časť prediskutovať so školiteľom, aby študent získal pohľad na to, ako by jeho práca mala vyzeráť. Pri jej vypracovaní treba dbať najmä o dodržanie štruktúry práce, dôležitou súčasťou bakalárskej práce sú aj vlastné myšlienky a vlastný prínos autora, je nevyhnutné dodržiavať v každej práci citovanie literárnych aj internetových zdrojov, je rovnako dôležité vypracovať bakalársku prácu v súlade s požiadavkami na jej formu a na záver netreba zabudnúť ani na primeranú jazykovú úroveň, ktorá by mala zodpovedať absolventovi trojročného bakalárskeho štúdia.

Po jej úspešnom vypracovaní bakalárskej práce je dôležité ju aj úspešne obhájiť pred komisiou a správne zodpovedať otázky, ktoré sú položené študentovi zo strany školiteľa, ale aj oponenta bakalárskej práce. Po absolvovaní bakalárskych štátnych skúšok a vypracovania bakalárskej práce je študentovi priznaný **titul Bc.**

Ako písať diplomovú prácu

Finišom na každej vysokej škole je vypracovanie záverečnej práce. Tak je tomu aj v prípade ukončenia druhého stupňa vysokoškolského štúdia (Mgr., Ing.) na ktorejkoľvek vysokej škole. Takýto stupeň vysokoškolského štúdia každý študent ukončuje odovzdaním diplomovej práce. Spracovaním diplomovej práce študenti preukazujú, že prostredníctvom nadobudnutých teoretických a praktických vedomostí dokážu, samostatne spracovať vybranú problematiku na danú tému.

Ako si rozvrhnúť postup práce u BP/DP

V prvom rade sa treba so školiteľom dohodnúť na podstate záverečnej práce, kvôli ktorej je potrebné ju aktuálne vypracovávať. Mala by obsahovať riešenie aktuálneho problému, študent by mal mať čo najviac informácií o danej problematike a spolu navrhnuť osnovu, ktorej sa bude pri písaní práce držať. Je to postupnosť krokov, ktoré uľahčujú jednak vyhľadávanie informácií, jednak spôsob-metodiku, ktorou bude skúmať problém a navrhovať riešenia pre daný problém. V úvode treba uviesť ciele práce a čo očakávame od jej výsledkov, spravidla sa píše ako posledný. Jadrom práce je teoretická časť, v ktorej analyzujeme teoretické prístupy a charakteristiky jednotlivých pojmov a postupov, ktoré neskôr využijeme v praktickej časti. Druhou časťou jadra práce je výskum, vďaka ktorému zistíme aktuálny stav, nedostatky, možnosti zlepšenia atď. V záverečnej časti práce zhrnieme poznatky a zistenia z oboch častí a navrhujeme riešenia daného problému. Záver je jednoduchým zosumarizovaním toho, čo sme zistili v teórii, ako vyzerá z nášho pohľadu prax a čo odporúčame zmeniť.

Keďže fyzicky je možné denne napísať cca 5 strán, treba si rozvrhnúť aj čas, aby ho bolo dostatok na vyhľadávanie citácií, komentovania vybraných textov, tvorbu tabuliek a grafov, prípadne vzorcov a výpočtov, ich popisovaniu a hodnoteniu výsledkov, formálnej úprave a dodatočným úpravám, ak sú nejaké nedostatky v práci.

Formálna úprava

Pri písaní diplomovej práce musíme dodržiavať presne stanovený rozsah, ktorý si väčšinou stanovuje príslušná vysoká škola. Ide hlavne o rozsah určený počtom od 40 do 70 normostrán formátu A4. Každá taká normostrana má 30 riadkov, každý riadok má 60 znakov = 1800 znakov. Pričom do počtu strán sa nepočíta titulný list, obsah, prílohy. Ale naopak sa započítavajú strany ako úvod, abstrakt, cez jadro práce až vrátane zoznamu použitej literatúry. Každá jedna započítaná strana je číslovaná arabskými číslicami.

Písmo, ktorým píšeme diplomovú prácu sa väčšinou používa písmo Times New Roman a písmo Ariel. Jeho veľkosť je 12 bodov a 1, 5 riadkovanie.

Ešte predtým ako začneme písať diplomovú prácu si urobíme rešerš o téme a následne zostavíme osnovu. Osnova je štruktúrou práce, podľa ktorej postupujeme. Osnova je vo svojej podstate obsah danej práce.

Aké sú ciele a náležitosti BP/DP

Ciele BP/DP- Spravidla sa každá bakalárska alebo diplomová práca začína vytvorením cieľa, na niektorých školách jednoduchej osnovy, ktorá vychádza z podstaty študentom vybranej témy záverečnej práce. Keďže na jednu tému sa dá vytvárať mnoho rôznych postupov a z toho plynú rôzne výsledky práce, je dôležité si to hneď na začiatku so školiteľom ujasniť a držať sa cieľa počas celého vypracovávania záverečnej práce, aby nedošlo k zbytočnému zdržiavaniu alebo odbočeniu od témy.

Napríklad: Téma je „Poistný trh na Slovensku“, vieme si pod tým predstaviť Sociálne poistenie, Zdravotné poistenie, Komerčné poistenie, môžeme skúmať ich vývoj za posledné roky, alebo spotrebiteľské správanie či už budeme porovnávať poistenosť zo zákona alebo dobrovoľného poistenia, majetkového, zodpovednosti za škody u fyzických a právnických osôb, alebo zdravotné poistenie a ďalšie...Treba si vytvoriť bod po bode postup, čo ideme skúmať, prečo to skúmame a aké sú výsledky skúmania. Niektoré školy vyžadujú tieto ciele, a čiastkové ciele uviesť hneď v úvode práce a na začiatku každej kapitoly, niektoré majú vypracovanie cieľa a čiastkových cieľov ako samostatnú kapitolu. Výsledkom je usporiadaná záverečná práca s riešením aktuálnej problematiky.

Ako správne napísať abstrakt

Súčasťou záverečnej práce je aj písanie abstraktu, ktorý by mal byť jednoduchým vyjadrením všeobecných informácií a podstate práce a jej náplni. Obvykle sa uvádza po úvodných stranách, za čestným prehlásením, na začiatku celej práce v rozsahu jednej strany. Je to teda prvý dokument o záverečnej práci, ktorý čitateľ po jej otvorení uvidí a zistí potrebné náležitosti práce. Píšeme ho v slovenskom a anglickom jazyku v rovnakom znení. Mal by obsahovať informácie ako sú v poradí pod sebou ako jeden odsek:

- meno, priezvisko a tituly študenta ak ich má,
- názov záverečnej práce,
- typ záverečnej práce (BP/DP/RP),
- názov vysokej školy,
- školiace pracovisko- katedra kde pôsobí vedúci/a práce,
- meno, priezvisko a tituly vedúceho práce,
- miesto a rok vypracovania,
- počet strán záverečnej práce,

- tri až päť kľúčových slov,
- stručný popis záverečnej práce (mal by obsahovať ciele práce, obsah, splnenie cieľov, výsledky a podstatu záverečnej práce, max na 4 riadky)

Obyčajne má abstrakt bakalárskej práce cca 70 slov, diplomovej práce okolo 100 a u rigorózneho práce býva rozsah abstraktu zhruba do 150 slov. Slovenský abstrakt treba potom preložiť správne do angličtiny. Obe sú pod sebou ako odseky obvykle na jednej strane.

Hlavná časť práce

Diplomová práca, podobne ako každá záverečná práca (bakalárska, dizertačná, atestačná) sa z pohľadu formálnej úpravy skladá z nasledujúcich hlavných častí:

- preliminária,
- úvod,
- jadro (hlavný text),
- záver,
- prílohy,
- zoznam bibliografických odkazov.

Preliminária (predná časť)

Preliminária (predná časť) sa skladá z takých častí, ktoré sú uvedené v poradí. Jednoducho povedané táto časť sa skladá:

- obalu, titulného listu,
- abstraktu, obsahu,
- zoznamu ilustrácií a tabuliek, skratiek .

Čo sa týka obalu a titulného listu si každá vysoká škola určuje sama čo budú obsahovať.

Povinným údajom danej práce však je **abstrakt**, ktorý píšeme nielen v slovenskom jazyku ale aj v jednom svetovom jazyku. Vždy sa píše na samostatnú stranu. Spravidla ide o informatívny charakter textu, ktorý zachováva tematické a štýlové vlastnosti dokumentu. Okrem toho obsahuje aj bibliografickú identifikáciu, ktorá obsahuje údaje o danej práci. Potom nasleduje prázdny riadok, text abstraktu, prázdny riadok a nakoniec kľúčové slová.

Po abstrakte vždy nasleduje **obsah**. Informuje čitateľa práce o hlavných kapitolách a podkapitolách s číslicami strán. Okrem toho obsahuje aj prílohy a údaje na akých stranách sa nachádzajú.

Ak sa v práci nachádzajú obrázky a tabuľky, tak ich úplný zoznam uvedieme v zozname ilustrácií a tabuliek. Rovnako je tomu aj pri uvedených skratkách v texte.

Jadro

Do jadra diplomovej práce patrí hlavne:

- úvod,
- jadro (text),
- nakoniec záver.

V úvodnej časti (v úvode) autor podrobne a zrozumiteľne charakterizuje teoretickú, praktickú časť zvolenej oblasti, ktorá je predmetom jeho práce. V tejto sa časti väčšinou píšeme o zameraní a cieľoch práce, použitých metódach. Zároveň tu venujeme aj priestor informačným zdrojom, ktoré sme použili v práci. Použité zdroje, pramene nakoniec uvedieme v zozname bibliografických odkazov (zoznam použitej literatúry). Úvod sa väčšinou píše na dve normostrany formátu A4, ak vysoká škola neurčí inak.

Jadro práce sa rozdeľuje na kapitoly, podkapitoly ..., ktoré sa číslujú (napr. 1.1, 1.1.1...). Každá nová kapitola je očíslovaná jednomiestnym číslom vždy na novej strane. Po formálnej stránke ako písmo, veľkosť, umiestnenie kapitol, ilustrácií, tabuliek a podobne musí byť v celej práci jednotné. Všetky tabuľky, ilustrácie, ktoré sú súčasťou pochopenia textu, sa musia umiestniť v jadre. Tabuľky, ilustrácie, ktoré sa týmy dotýkajú len okrajovo sa dávajú do prílohy. Samostatne autor píše odstavce textu, ktoré považuje za originálne interpretované alebo komentované z nového hľadiska. Pri tvorbe hlavného textu väčšinou používame parafrázy, citácie, výťahy z prameňov a podobne. Zdroje citovania vždy uvedieme v zozname bibliografických odkazov. Súčasťou jadra práce sú niekedy aj doplňujúce údaje, ktoré väčšinou píšeme do poznámok pod čiarou, ale nie v každej práci sa nachádzajú.

Záver

Po jadre práce nasleduje **záver**. Záver musí vždy nadväzovať na jadro práce. Chybou je ak sa záver odlišuje od jadra práce. Záver sa píše až po napísaní celej práce. Po obsahovej stránke v tejto časti autor sumarizuje svoj pohľad, výsledky, ktoré dosiahol v praktickej časti práce a vlastný prínos.

Po závere nasleduje zoznam **bibliografických odkazov**. Tento zoznam je vždy umiestnený na samostatnej normostrane formátu A4. Väčšinou sa píše podľa abecedy, ak nie je stanovené vysokou školou inak.

Po zozname bibliografických odkazov nasledujú **prílohy**, ktoré sú tiež na samostatnej strane. Do tejto časti zaraďuje autor ilustrácie, tabuľky, poprípade grafy, keď chce ešte viac obohatiť text práce alebo doplniť metódy, ktoré boli v práci použité. Pri každej prílohe je uvedené, z akého prameňa bol príslušný materiál použitý.

Praktická časť (empirická časť)

Súčasťou diplomovej práce je aj **praktická časť (empirická časť)**. Avšak ako bude po obsahovej stránke vyzeráť, si vždy stanovuje konkrétna vysoká škola. Nie však v každej diplomovej práci sa nachádza. V niektorých diplomových prácach je praktická časť prepojená s teoretickou ako je tomu aj v historických záverečných prácach. Praktická časť môže mať formu prieskumu, výskumu. Pri výskume v rámci danej práce sú oporou stanovené hypotézy a tie v podobe dotazníka sa snaží autor buď potvrdiť alebo vyvrátiť.

V prípade výskumu sa po obsahovej stránke zameriame na: cieľ výskumu, hypotézy, použité metódy, prieskumnú vzorku, spracovanie výskumu a jeho následná interpretácia, diskusiu, odporúčania pre prax.

Praktická časť diplomovej práce sa vždy zaraďuje ešte pred záverom. Väčšinou ju vedieme ako štvrtú kapitolu .

Diplomový seminár

Vysoké školy kladú veľký dôraz na poctivú prípravu diplomantov na písanie záverečných prác. Do študijného plánu preto zaradili **diplomový seminár**, vďaka ktorému diplomanti preukazujú svoje vedomosti a schopnosť spracovať odborne diplomovú prácu. Svoje poznatky a návrhy konzultujú s vedúcim alebo školiteľom diplomovej práce na osobných stretnutiach, aby sa zabezpečila odbornosť a zainteresovanosť k danej téme. Výhodou tohto semináru je pomoc študentom v otázkach metodologického spracovania, možnosť využiť rady a skúsenosti školiteľov, zistiť ako najlepšie napísať prácu a úspešne ju potom obhájiť.

Na diplomovom seminári sa potom študenti delia o svoje čiastkové výstupy aj s kolegami diplomantami a v spoločnej komunikácii sa učia pracovať s odbornou literatúrou, používať konkrétne metódy, určovať ciele a dôležitosť spracovania témy pre seba a spoločnosť z hľadiska jej obsahu. Školitelia svojich diplomantov vedú k správne mu výberu základnej literatúry, s ktorou by mal študent pracovať, poukazujú na metodológiu práce a zber údajov pre výskum. Svoje poznatky potom musia analyzovať a interpretovať jednak vo výskumnej časti, či už ide o **dotazníkový výskum**, **štatistický výskum** a iné a v záverečnej časti zhodnotiť výsledky a navrhnúť riešenia pre zlepšenie danej problematiky.

Niektoré školy vyžadujú, aby študenti vypracovali z daného predmetu „*Diplomový seminár*“ - niekoľkostranovú prácu, v ktorej by diplomant využil vedomosti formálnej úpravy práce, teda ako bude jeho záverečná diplomová práca vyzeráť, zachovať pravidlá citácií a parafrázovania, načrtnúť obsah a štruktúru práce, špecifikovať cieľ a čiastkové ciele svojej práce, metódy a metodológiu práce a zároveň uviesť, akým spôsobom bude spracovávať praktickú časť. Svoje poznatky z teórie by mal vedieť uplatniť

v praktickej časti, mali by spolu korešpondovať, aby bola práca na tému jednoliata a nemala množstvo výskumov a výstupov, s čím by nekorešponovali ani teoretické poznatky. Súčasťou práce by mala byť výskumná správa a odporúčania riešení uvedenej problematiky v praxi.

Bodkou na konci diplomového seminára a zároveň spracovaní diplomovej práce je jej obhajoba, ktorú si diplomant pripraví so všetkými náležitosťami formou prezentácie na štátnu skúšku, kedy bude prezentovať nielen svoju diplomovú prácu ale aj odborné vedomosti, ktoré počas dlhých rokov štúdia nadobudol.

Ako by sa mala správne písať esej

V mnohých odborných článkoch sa pod pojmom esej rozumie jednoduché slohové dielo, v ktorom sa môžu pomocou rôznych umeleckých, náučných či odborných prvkov literatúry vyjadriť vlastné postoje, analýzy i vedecké teórie, na aktuálne spoločenské problémy či životné situácie.

Autorovi sa ponúka široká škála tém, na ktoré môže pomocou eseje vyjadrovať názor, vysvetľovať a analyzovať problematiku. Pomocou umeleckých prostriedkov, prirovnaní, používaním citácií a motta niekoho slávneho dávame eseji osobitosť a slobodu vyjadrovania. Ako sa hovorí: „v jednoduchosti je krása“, tak aj esej nemá žiadnu zložitú štruktúru ani prísne pravidlá písania. Ide o veľmi obľúbený spôsob vyjadrovania subjektívnych názorov, je otvorená expresii a obrazotvornosti autora, s využitím všetkých vedomostí a informácií o danej problematike, ku ktorej v eseji zaujíma svoj postoj.

Spravidla ju píšeme na dvoch až piatich stranách, ale niekedy sa vyžadujú aj 30 stranové práce, kde už treba zachovať aj nejakú úpravu, použitie citácií a parafráz riadne označiť, použitú literatúru uviesť na konci eseje a ostatné úpravy sú už len požiadavkou školy. Nemávajú úvod, jadro ani záver, takže je len na autorovi, ako plynú jeho myšlienky a čo bude konečnou pointou.

Ako napísať dobrú úvahu

Jednou z dôležitých slohových prác, v ktorých treba vyjadriť názor či postoj k určitému javu alebo spoločenskej či kultúrnej problematike je aj úvaha. Pomocou nej sa vyjadrujú k mnohým závažným témam aj novinári či politológovia, preto považujeme úvahu za dôležitý spôsob prejavu v spoločnosti, ktorú by si mal každý študent osvojiť a naučiť sa vyjadrovať svoje myšlienky a názory na veci.

„Zamyslite sa, smelo pouvažujte, téma nie je cudzia ani ťažká, čo si o nej myslíte? Jednoducho to vyjadrite!“

Výhodou písania úvah je jej nesporná sloboda v prejave, v subjektívnosti pohľadu na veci, v používaní rôznych umeleckých výrazov, literárnych alebo publicistických štýlov a slovných spojení, uvažovania nahlas, rečníckych otázok a používaním mnohých ďalších výrazových prostriedkov. Náš jazyk je bohatý a dáva možnosť sa vyjadriť pestrým slovníkom tej ktorej oblasti uvažovania. Témy sú rôzne, väčšinou sú zadávané kvôli precvičovaniu autorských zručností, vyjadrovaniu subjektívnych názorov a na zlepšovanie prezentovania.

Jedinou povinnosťou študenta pri jej písaní je, aby dobre rozumel problematike a aby vedel zoširoka argumentovať, hľadať riešenia a možno donútiť čitateľa, aby sa nad tým taktiež zamyslel.

Ako správne citovať.

Citát je text, ktorý pisateľ ktorejkoľvek záverečnej práce preberie z konkrétneho prameňa , knihy. Takýto text je vždy označený úvodzovkami.

Citovanie je len skrátenou formou označenia citovaného dokumentu v texte. Na základe tejto citácie umožňujeme čitateľovi identifikovať publikáciu, prameň z ktorej bola prebraná myšlienka, a to buď doslovne alebo vo forme parafrázy.

Parafráza je upravená myšlienka iného autora, ktorej zmysel ostáva nezmenený. Takýto text sa nedáva do úvodzoviek.

Existujú rôzne druhy metód citovania v texte, ale v zásade platí, že v záverečnej práci môžeme používať len jednu metódu citovania.

Metódy citovania

Podľa noriem ISO 690 a ISO 690-2 sú najzaužívanejšie nasledujúce metódy citovania :

Podľa mena autora a dátum vydania publikácie, tzv. **Harvardský systém** alebo aj nazývaný ako metóda prvého údaja a dátumu. Takáto citácia je vždy uvedená na konci citovaného textu v zátvorke. V prípade potreby sa niekedy za rokom vydania uvedú čísla citovaných strán.

Podľa číselného údaju – ide o citácie, ktoré spájame s popisom odcitovaného dokumentu. Poradie takýchto odkazov zodpovedá prvému výskytu ich citovania. Ak je v rámci práci viacej citácii toho istého dokumentu, majú rovnaké číslo ako prvá citácia. Väčšinou sa buď na tej istej strane v poznámke pod čiarou uvedie záznam označený v texte daným poradovým číslom, alebo sa uvedie na konci textu kapitoly.

Podľa poznámky pod čiarou – táto citácia umožňuje čitateľovi jednoduchú a prehľadnú orientáciu v texte a v použitých prameňoch.

Ako pomôcka na overenie správneho zápisu odcitovaného prameňa každému autorovi záverečnej práce môžu poslúžiť aj webové stránky, ktoré sa tomu venujú. Môžeme použiť známy web www.citace.com.

Rady na záver

Ako zamedziť prokrastinácii pri písaní prác

Určite všetci poznáme pocit, ktorý v nás vyvoláva domnienka, že úlohy, ktoré môžeme vykonať hneď, majú na svoje vykonanie alebo dokončenie čas, že to stihneme urobiť neskôr, keď sa zbavíme všetkých iných povinností, ktoré ani na prvý pohľad ani na druhý nie sú také dôležité ako písanie záverečnej alebo školskej práce. O to horšie je potom precitnutie, že v čase, keď sa na dokončenie práce chystáme, už nemáme žiadnu energiu, vôbec nám to nemyslí a dostávame sa do časovej tiesne.

Aby sme sa vyvarovali zbytočnému odkladaniu povinností- prokrastinácií potrebujeme urobiť niekoľko opatrení, ktoré nás prokrastinácie zbavia. Je potrebné určiť si priority, naplánovať ich plnenie adekvátne času, ktorý je potrebný na ich vykonanie a až budeme mať dôležité aktivity splnené, potom sa môžeme odreagovať pri tých aktivitách, ktoré by sme štandardne robili, keď nevieme čo skôr. Typickým príkladom študentskej prokrastinácie je vykonávanie činností na poslednú chvíľu. Oveľa radšej trávime čas riešením osobných „problémov“ v kolektíve alebo na sociálnych sieťach, príliš upriamujeme zrak na telefón alebo do e-mailovej schránky, tí šikovnejší poupratujeme čo sa dá a tí zdatnejší aj vymaľujú v byte.

Pokiaľ si stanovíme priority a nevieme, koľko času nám zaberie ich vypracovanie, tak sa danej úlohe venujeme pokiaľ to prináša výsledky. Potom sa môžeme venovať relaxačnej činnosti, pri ktorej neustále zamestnávame myseľ a sústredíme sa na prácu, ktorú po chvíľke premýšľania budeme vedieť poľahky dokončiť.

Tak ako ochorenie potrebuje čas aby sme sa z neho vystrábili, tak aj písaniu prác treba venovať dostatok času, aby sme mali možnosť usporiadať myšlienky do donalého diela.

Ako úspešne obhájiť záverečnú prácu?

Práca je hotová, kontrola originality prebehla úspešne, posudok od vedúceho pozitívny a hodnotenie oponenta nie je zlé. Stačí už len správne odpovedať na jeho otázky a obhájiť celú **záverečnú prácu**. Príprava obhajoby je jednoduchá. Niektoré vysoké školy vyžadujú od študentov pripraviť si stručné zhrnutie na papieri v niekoľkých bodoch, ktorých sa bude študent pri obhajobe práce držať. Iné zase požadujú pripraviť si prezentáciu v rozsahu 5-6 slidov a 10 minútach prezentácie. Čas je relatívny pojem, niekto ma dar reči a dokáže k jednému bodu prezentovať dlhšie. Treba sa však držať pokynov školy a strpieť možné technické nedostatky. Ak technika náhodou zlyhá, v takom prípade je lepšie vedieť obhajobu naspamäť, v žiadnom prípade sa obhajoba nečíta. Na otázky treba odpovedať úctivo, na pripomienky reagovať pohotovo, otázky od oponenta zodpovedať k spokojnosti a prípadné ďalšie

otázky zodpovedať čo najvecnejšie, pripísať téme dôležitosť a jej význam pre spoločnosť. Ako na to už keď sme pred komisiou?

Prvý dojem je dôležitý, treba prísť vhodne spoločensky upravený. V prvom rade treba pozdraviť, osloviť predsedu komisie, komisiu, vedúceho práce a oponenta. Predstavíme seba a názov témy, ktorej sme sa v práci venovali. Čo sa týka obsahu je potrebné stručne predstaviť ciele práce, uviesť súčasný stav riešenej problematiky, dosiahnuté výsledky a vlastné návrhy riešenia danej problematiky, ktorým sa treba v prezentácii najviac venovať. Ak je súčasťou práce nejaký praktický návrh, treba ho odprezentovať tiež. Na záver je potrebné zhodnotiť, ako sme sa dostali k výsledkom a aké sú naše riešenia. V súvislosti s tým, treba odpovedať aj na otázky oponenta, prípadne otázky komisie. Netreba zabúdať na zloženie komisie, mnohorozy ju tvoria vyučujúci z iného odboru. Pokiaľ svojou témou a jej spracovaním komisiu zaujmete, prácu obhájite. Rada na záver? Stres nechajte doma, ten k ničomu nepomôže, ale môže spôsobiť trapas a hanbu, ktoré vás budú dlho mrzieť. *Obhajoba a celé štátnicové skúšky* sú len odborný rozhovor na odbornú tému, s ktorými sa v dospelosti budete dennodenne stretávať a ktovie, možno sa stanete členom komisie časom aj vy.

Ako naformátovať texty prác

Keďže vieme, že správne formátovanie textov nie je vôbec jednoduché, rozhodli sme sa pre vás pripraviť seriál videonávodov, ktoré vám určite pomôžu pri písaní a formátovaní vašich záverečných prác. Videá vám pomôžu vždyvždy, ak si nebudete vedieť poradiť s formálnou úpravou záverečných i priebežných prác, zadávaných počas semestra. Celý seriál je rozdelený do desiatich dielov, ktoré sa zaoberajú nasledujúcimi formálnymi úpravami:

- [1. diel - Nadpisové štýly](#)
- [2. diel - Viacúrovňové číslovanie](#)
- [3. diel - Tvorba obsahu](#)
- [4. diel - Číslovanie stránok](#)
- **[5. diel - Rozdelenie na Oddiely](#)**
- [6. diel - Bibliografia a citácie](#)
- [7. diel - Poznámky pod čiarou](#)
- [8. diel – Názvy obrázkov](#)
- [9. diel - Okraje stránky](#)
- [10. diel - Skryté znaky](#)

Stlačte Ctr a kliknite myšou na daný diel, budete presmerovaní na youtube, kde môžete zhladať video.

Pevne dúfame, že náš seriál videonávodov oceníte, a že vám pomôže pri formálnej úprave školských prác.

Psychológia a štúdium

Ako sa adaptovať na vysokej škole

S nástupom na **vysokú školu** súvisí aj náročné prispôsobovanie sa podmienkam, ktoré na danej škole sú. Častokrát ide o zložitý proces, na ktorý sa treba vopred pripraviť. Škola predstavuje množstvo vonkajších a vnútorných zmien súvisiacich s vnútorným poriadkom, zmenami legislatívy, školským a internátnym poriadkom, zvyšovaním náročnosti na štúdium s každým semestrom a študent sa musí prispôbiť tak, aby za daných podmienok všetko hravo zvládol. Psychická záťaž, neprimerané množstvo učenia a ďalšie náročné vplyvy spôsobujúce problémy s prispôbovaním sa, môžu v konečnom dôsledku vyvolať pokles aktivity študenta, nezvládanie úloh, demotivovanie a nakoniec **odchod z vysokej školy**.

Školy aj vďaka množstvu výskumov adaptovania sa študentov dnes už vedia, že novým študentom treba s ich problémami pomáhať, vyžadujú od nich spätnú väzbu, aby sa vyjadrili, čo potrebujú, čo ich obmedzuje a aké riešenia by im *uľahčili štúdium*. Vedia svojich študentov motivovať, podnecovať ich k lepším výkonom, k intenzívnejšiemu vzdelávaniu a sebarealizácii. Študenti však nemôžu čakať, že ich pedagógovia a školskí pracovníci budú vodiť za rúčku a všetko im ukazovať alebo vysvetľovať.

Je teda na študentoch, ako sa k zmenám postaví, ako zareagujú a ako aktívne sa budú podieľať na vplyvoch **výchovno-vzdelávacieho procesu vysokej školy**. Preto si každý študent musí na začiatku štúdia uvedomiť, že štúdium nie je len o prekonávaní skúškového obdobia, ale aj o **komunikácii s ľuďmi, vyhľadávaní informácií, navrhovaní riešení aby z toho profitovali**, musia vedieť koho sa čo pýtať a kto čo robí, aby nestrácali čas s tými nesprávnymi ľuďmi, efektívne využívali vedomosti a skúsenosti iných, dokázali niečo ponúknuť, a tak sa naučiť zvládať ťažké úlohy aj v živote vyplývajúce z práce, rodinných vzťahov atď.

Úspešná adaptácia študenta na vysokoškolské štúdium prináša úspechy v štúdiu, pracovné príležitosti a celkovú spokojnosť.

Ako zvládnuť skúškové obdobie

Na internete nájdete množstvo typov a rád **ako prekonať skúškové obdobie**. Každý si zažil už svoje, no prekonávať skúškové obdobie nemusí byť tak strašné. Stačí si osvojiť pár dobrých pravidiel, ktoré sa stanú zvykom a aj tie najnáročnejšie skúšky pôjdu ľahko. Tu je niekoľko rád, ako zvládať skúšky bez stresu:

Time management- keďže doba sa neustále mení, menia sa aj nároky na time management, teda naplánovania si potrebného času na učenie či prípravu zadaní na zápočty. Vzhľadom na náročnosť

jednotlivých skúšok si treba vopred naplánovať, ktorú skúšku chceme kedy urobiť a koľko máme času na jej prípravu s prihliadaním na komplikácie. Vzhľadom na možnosť viacerých termínov sa to dá s prehľadom naplánovať a potom jednotlivé termíny už len odškrtať.

Prvý termín - skúsiť to na prvý termín, znamená, že aj keď nič neviete, môžete mať šťastie a skúšku spravíte, v opačnom prípade zistíte, kde ste mali nedostatky. Na druhý termín treba získať čo najviac informácií o priebehu skúšky a otázkach od spolužiakov pokiaľ ste na prvý termín nešli z rôznych dôvodov.

Prípravte si poriadny ťahák! Nie preto, aby ste ho použili, ale preto, aby ste sa jeho príprave venovali. To, čo doň napíšete by malo byť to najdôležitejšie z vybraných tém. V jednoduchých bodoch zhrňte všetko, čo potrebujete vedieť, ostatné informácie už buď viete a napadne Vás pri otázke všetko, alebo si to aspoň prečítajte. S troškou logiky zistíte, že tento spôsob je ideálnym riešením od podstaty k doplnkovým informáciám. To, ako bude ťahák vyzeráť je na Vás. Nezáleží na veľkosti, skúste ho vytvoriť ako mapu, kde uprostred bude podstata veci a naokolo budú súvislosti k otázke. Pri každej otázke sa Vám v pamäti vybaví všetko, čo ste si k tomu poznačili.

Konzultovať! - rady typu vypnúť facebook a sústrediť sa niekoľko hodín na učenie nepovažujem za prínosné. Všetko, čo si prečítate si v hlave prejdite, ako tomu rozumiete, odpovedzte si na otázku alebo si urobte poznámky. Ideálne je to hneď konzultovať so spolužiakom, ako tomu rozumie on. Jeho vyjadrenia Vám zostanú v pamäti viac, než čo ste si prečítali. Pozor však na lenivca, ktorého rady Vám určite nepomôžu. Pokiaľ šikovného spolužiaka nemáte pri sebe a viete, že bude na FB alebo na telefóne, tak si sním o témach chatujte, zlepšíte sa v písaní a komunikácii. Podstatné je sa zamyslieť, porozumieť tomu čo čítame a vedieť sa o tom vyjadriť.

Alkohol a iné neresti - zakázané! Pre tých, ktorí si vysokú školu pomýlili za nasávanie alkoholu, potom pitie kávy, liekov a redbulov, odporúčam, aby sa rýchlo spamätali. Zabíjate si nielen svoje mozgové bunky, ale aj telo, ktoré ešte potrebuje minimálne 70 rokov fungovať. Následky bývajú fatálne, vedie to k závislostiam, spôsob života sa po škole radikálne zmení a zlé návyky môžu spôsobiť aj zbytočné vylúčenie zo školy. Vysoká škola Vás má naučiť pravidelne včas vstávať, pravidelne prijímať potravu, učiť sa v čase, kedy dokážete informácie lepšie vstrebávať, v noci spať a vo voľnom čase športovať. Dodržiavanie pravidelného denného režimu prinesie množstvo energie, voľného času pre seba a priateľov či brigádu. Využite preto tento čas efektívne a vyťažte z neho maximum. Zodpovedným prístupom sa naučíte správnym návykom, a tak si uľahčíte cestu k vysnívanej kariére.

Ako uspieť v štátnicový deň

Určite sa každý z vás nevie tohto dňa dočkať. Skončí množstvo ponocovania nad knihami, skončí **skúškový stres** ale aj študentský život. Spôsobov a rád ako najlepšie zvládnuť tento deň je mnoho, no doba sa mení všetky rady mnohokrát nestačia. Považujem za najpodstatnejšie dbať na celkové správanie. Určite vás každá škola na štátnice pripraví a informuje, ako by ste mali k **štátnej skúške** pristupovať, ako sa učiť, ako odprezentovať svoju prácu a ako sa obliecť. No z vlastných skúseností viem, že vyhovie len suverén.

Mnohí budú mať v komisii pedagógov, ktorých nikdy nevideli, ani ich nikdy neučili, vidia sa po prvý krát a je preto dôležité dbať na prvý dojem. Na štátnice sa treba nielen učiť, ale aj slušne obliecť. Odev zvolte v sviežich farbách, aby ste v krikľavých šatách nedráždili okolie. Výstrihy a krátke sukne či kraťasy sú vhodné len na randenie. Vyhnite sa aj čiernej farbe, aby ste nevyzerali ako na pohrebe, svojim prejavom nevyvolali skôr depresiu a nakoniec by vás bez záujmu vyhodili zo skúšky ani nebudete vedieť prečo.

Čo sa týka správania, treba vedieť osloviť predsedu a podpredsedu komisie, členov komisie, predstaviť seba a svoju prácu tak, aby vám každý rozumel a dobre počul. Komisia, ktorá sa nudí alebo zabáva medzi sebou len preto, že nie je z odboru, by mala tiež spozornieť. Prácu by Ste mali obhájiť tak, že jednoducho vysvetlíte podstatu, význam práce pre uplatnenie v praxi, spôsob akým ste došli k výsledkom a **odpovede na otázky oponenta** stručne vysvetlíte. Ak budete pohotovo reagovať na otázky k práci, obhajobu máte istú, pokiaľ sa však pozastavia nad nedostatkami formálnej úpravy práce, na to radšej nereagujte, alebo sa ospravedlňte, že ste príručku celkom nedočítali. V žiadnom prípade nesmiete čakať, že to školiteľ vezme na seba, alebo sa vyhovárať na niekoho, že vám to nepovedal.

Počas odpovedania treba pôsobiť pokojne, stres vám nepomôže, ani na sympatiách a múdrosti nepridá. Ak niečo neviete, tak aspoň nahlas rozmýšľajte, ako sa dopracovať k odpovedi. Mnohokrát je odpoveď v samotnej otázke, logickým postupom sa dá predvídať odpoveď. Nesmiete povedať, že niečo neviete alebo zostať ticho, pretože skúška sa tak veľmi rýchlo skončí a ak nebudete ani sympatický a niečím zaujímavý, skontrolujú si váš prospech a pošlú preč. Nikto z vás hodinu vedomosti ťahať nebude a štátna skúška pre vás úplne zbytočne skončila zle. Pokiaľ sa chcete vyhnúť takémuto vyhoreniu, dajte si záležať na sebe, na odeve, na správaní, na vedomostiach, je to vaša prezentácia vašich schopností, ktoré ste nadobúdali za množstvo peňazí niekoľko rokov kvôli tejto jedinej skúške. **A pokiaľ aj nič neviete, verte si, niečo vás určite napadne, kde je snaha tam príde aj pomoc od učiteľov. Veľa šťastia!**