

DOI: <https://doi.org/10.54937/2026.9788056112410.361-370>

KARIÉROVÉ PORADENSTVO NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH: ANALÝZA SÚČASNÉHO STAVU A POTRIEB ŠTUDENTOV

CAREER COUNSELLING IN HIGH SCHOOLS: ANALYSIS OF THE CURRENT SITUATION AND STUDENTS'S NEEDS

MICHAELA KOVALČÍKOVÁ

*Catholic University in Ružomberok, Slovakia / Pedagogická fakulta
Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok, Slovenská republika
Email: michaela.kovalcikova464@edu.ku.sk
ORCID iD: 0009-0000-3921-9913 <https://orcid.org/0009-0000-3921-9913>*

ABSTRAKT

Cieľom príspevku je zmapovať potreby, očakávania a prekážky, ktoré v súvislosti s kariérovým poradenstvom vnímajú žiaci stredných škôl. Výskum vychádza z teoretických rámcov vývinu kariéry, teórie zosúladenia človeka a prostredia a taktiež z prístupu zameraného na klienta. Prostredníctvom dotazníkového šetrenia sme analyzovali skúsenosti študentov, ich preferencie a kľúčové oblasti podpory. Na základe zistení formulujeme odporúčania pre školy a kariérových poradcov s cieľom zvýšiť dostupnosť a kvalitu kariérového poradenstva na stredných školách.

Kľúčové slová: kariérové poradenstvo, stredné školy, potreby žiakov, očakávania žiakov, prekážky v kariérovom rozhodovaní

ABSTRACT

The aim of this paper is to map the needs, expectations, and obstacles perceived by secondary school students in relation to career counseling. The research is based on theoretical frameworks of career development, the theory of human-environment fit, and a client-centered approach. Through a questionnaire survey, we analyzed students' experiences, preferences, and key areas of support. Based on the findings, we formulate recommendations for schools and career counselors with the aim of increasing the availability and quality of career counseling in high schools.

Keywords: career counselling, high schools, students' needs, students' expectations, obstacles in career decision-making

ÚVOD

Kariérové poradenstvo zohráva kľúčovú úlohu pri podpore stredoškolských študentov v procese rozhodovania o ich budúcej profesijnej dráhe. Adolescencia je vývinové obdobie medzi detstvom a dospelosťou, ktoré je charakterizované intenzívnymi fyzickými, emocionálnymi a kognitívnymi zmenami. Práve počas tohto obdobia si mladí ľudia rozvíjajú svoju identitu a samostatnosť[1]. V kontexte turbulentných zmien na globálnom trhu práce je pre mladých ľudí kľúčové, aby boli pripravení na pracovný život.

V školskom kontexte je kariérové poradenstvo integrálnou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu. Úlohou školy je vytvárať podmienky na rozvoj kompetencií pre riadenie vlastnej kariéry (career management skills). To zahŕňa schopnosť sebapoznania, rozhodovania, plánovania a realizácie kariérových krokov. Kariérový poradca má na základe poznania predpokladov žiaka pomôcť jemu a jeho rodičom objaviť spektrum dostupných možností. Zároveň má podporiť žiaka pri rozhodovaní, ktorý typ vzdelania najlepšie zodpovedá jeho schopnostiam a cieľom [2]. Hoci je podľa inventára celoživotného poradenstva Cedefop [3] školské kariérové poradenstvo na Slovensku primárne realizované prostredníctvom školských výchovných poradcov, v praxi túto agendu často zabezpečujú aj učitelia alebo školskí psychológovia. Tento stav súvisí s personálnymi kapacitami škôl. Z legislatívneho hľadiska postavenie kariérového poradcu na školách a jeho kvalifikačné predpoklady sú upravené Vyhláškou Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 173/2023 Z. z. Efektívnosť poradenstva však ovplyvňuje najmä to, ako žiaci tieto služby vnímajú a s akými prekážkami sa stretávajú. Cieľom predkladaného príspevku je zmapovať potreby, očakávania a prekážky, ktoré v súvislosti s kariérovým poradenstvom vnímajú žiaci stredných škôl.

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ SKÚMANEJ PROBLEMATIKY

Jedným z hlavných pilierov je **teória kariérového vývinu**, ktorej zakladateľom je Donald E. Super. Hlavnú úlohu v nej hrá self-concept, teda predstava o sebe samom. Poznávanie identity je v poradenstve využiteľné najmä pri práci so stredoškolskými a vysokoškolskými študentmi. Tento prístup je kľúčový pri interpretácii potrieb žiakov, keďže ich rozhodovanie prebieha v kontexte dôležitých životných prechodov [4]. Taktiež je vhodným východiskom pri individuálnom kariérovom poradenstve, ako aj pri navrhovaní programov kariérového vývinu pre žiakov.

Ďalším východiskom je **teória zosúladenia človeka a prostredia** (Person–Environment Fit). Uvedená teória pomáha pochopiť, ako adolescenti v procese kariérového rozhodovania vnímajú svoju identitu, možnosti a limity školy. V kontexte strednej školy má miera súladu medzi individuálnymi charakteristikami žiaka a podmienkami prostredia zásadný vplyv na jeho motiváciu a sebavedomie. Výskum Aldridge, Blackstock & McLure [5] potvrdzuje, že subjektívne vnímaný súlad medzi „preferovaným“ a „reálnym“ školským prostredím je významným prediktorom pohody, motivácie a psychologickej angažovanosti žiakov. Študenti, ktorých predstava o ideálnom školskom prostredí je v súlade s reálnymi podmienkami, vykazujú vyššiu mieru školského zapojenia a prosociálneho správania. Podobne aj Browman [6] zdôrazňuje, že zosúladenie medzi identitou žiaka a požiadavkami školy podporuje pocit bezpečia, akademické úsilie a dlhodobé plánovanie. Poradenstvo by preto malo cielene podporovať sebapoznanie a rozvoj realistickej kariérovej vízie.

Posledným pilierom je **prístup zameraný na klienta**. Podľa Shefer et al. [7] je dôležité, aby jednotlivec zažil rešpekt a pozitívne prijatie. V kariérovom poradenstve to znamená vytvorenie prostredia, kde sa žiak cíti prijatý. Štúdia Onuorah & Adimora [8] skúmala vplyv prístupu zameraného na klienta v kariérovom poradenstve na stredoškolských študentov v Nigérii. Výsledky štúdie ukazujú, že prístup zameraný na klienta podporuje žiakov v objavovaní vlastných schopností, záujmov a hodnôt, čo vedie k informovanejším a autonómnejším kariérovým rozhodnutiam.

METODOLOGICKÉ VÝCHODISKÁ SKÚMANEJ PROBLEMATIKY

Metodologické východiská vychádzajú z aktuálnej potreby lepšie porozumieť tomu, ako žiaci na stredných školách vnímajú kariérové poradenstvo a akým spôsobom ho využívajú.

Hlavným cieľom výskumu je zmapovať potreby, očakávania a prekážky, ktoré v súvislosti s kariérovým poradenstvom vnímajú žiaci stredných škôl. Pre detailnejšie pochopenie problematiky boli stanovené aj parciálne ciele výskumu, ktoré zahŕňajú:

1. Zistiť informovanosť žiakov o možnostiach kariérového poradenstva.
2. Zistiť, v ktorých konkrétnych oblastiach týkajúcich sa budúceho štúdia alebo kariéry žiaci očakávajú podporu zo strany kariérového poradenstva.
3. Identifikovať prekážky, ktoré žiakom bránia využívať kariérové poradenstvo.

Výskum bol realizovaný kvantitatívnym typom výskumu, ktorý umožňuje získať objektívne údaje od väčšieho počtu respondentov a analyzovať ich štatisticky. Ako najvhodnejšia metóda bola zvolená dotazníková technika, ktorá je v spoločenskovednom výskume často využívaným nástrojom. Rozhodli sme sa realizovať dotazník vlastnej proveniencie, pričom otázky boli konštruované s dôrazom na zrozumiteľnosť, jednoznačnosť a jazykovú primeranosť. Pred samotným zberom dát bol dotazník pilotne testovaný, aby sa overila jeho zrozumiteľnosť a funkčnosť. Zároveň boli dodržané všetky etické zásady výskumu, vrátane dobrovoľnej účasti respondentov, informovaného súhlasu a ochrany osobných údajov. Výskumný súbor pozostával zo 169 žiakov stredných škôl, konkrétne zo 2. a 3. ročníka. Respondenti pochádzali z piatich stredných škôl v okrese Ružomberok. Z hľadiska typu strednej školy boli vo výskumnom súbore zastúpené gymnáziá, odborné školy aj školy s praktickým zameraním. Gymnázium na ulici Štefana Moyzesa reprezentovalo všeobecnovzdelávací typ strednej školy, zatiaľ čo Obchodná akadémia a Stredná zdravotnícka škola predstavovali odborné stredné školy s ekonomickým a zdravotníckym zameraním. Stredná odborná škola polytechnická zastupovala technicky orientované odborné vzdelávanie. Spojená škola poskytuje vzdelávanie s praktickým a odborným zameraním, čím rozšírila výskumný súbor o žiakov s odlišným typom študijného profilu. Najväčšie zastúpenie respondentov bolo zo Spojenej školy a najmenej zo Strednej odbornej školy polytechnickej. Výber žiakov bol zameraný.

ANALÝZA A INTERPRETÁCIA ZÍSKANÝCH ÚDAJOV

V tejto časti príspevku sú výsledky výskumu prezentované prostredníctvom deskriptívnej štatistiky, ktorá umožňuje systematicky zhrnúť a usporiadať získané dáta. Dáta sú spracované tak, aby poskytli prehľad o skúmanej problematike a umožnili identifikovať hlavné trendy a vzorce správania respondentov. Interpretácia výsledkov sa zameriava na praktický význam zistení a ich využitie v oblasti kariérového poradenstva. Veková štruktúra súboru respondentov vykazuje relatívne homogénne zastúpenie, pričom najpočetnejšiu skupinu tvoria 17-roční študenti, ktorí predstavujú 61 % z celkového počtu 169 respondentov. Táto veková kategória jednoznačne dominuje a naznačuje, že výskumná vzorka bola tvorená predovšetkým študentmi stredných škôl vo vyšších ročníkoch. Druhou a treťou najpočetnejšou skupinou sú respondenti vo veku 16 a 18 rokov, ktoré sú zastúpené zhodne po 19 %. Ide o pomerne vyrovnané zastúpenie, ktoré dopĺňa základné vekové rozpätie typické pre stredoškolskú populáciu. Tieto tri vekové kategórie spolu tvoria 99 % všetkých respondentov, čo poukazuje na vysokú koncentráciu participantov v štandardnom školskom veku. Minimálne zastúpenie majú vekové kategórie 19 a 20 rokov (obe po 0,5 %), ktoré môžu predstavovať študentov s individuálnym študijným plánom, prípadne starších študentov z iných špecifických dôvodov. Ich počet je však zanedbateľný a nemá významný vplyv na celkovú vekovú distribúciu výskumnej vzorky. Celkovo možno konštatovať, že vekové rozloženie respondentov je silne koncentrované v typickom adolescentnom období, čo je vzhľadom na charakter výskumnej populácie očakávané. Táto homogenita vekového zloženia umožňuje relatívne presné a konzistentné interpretácie výsledkov, keďže vekové rozdiely medzi respondentmi sú minimálne (Tabuľka 1).

Tabuľka 1 Zastúpenie respondentov z hľadiska veku

Vek	N	%
16 rokov	32	19
17 rokov	103	61
18 rokov	32	19
19 rokov	1	0,5
20 rokov	1	0,5
Spolu	169	100

Zdroj: vlastné spracovanie, 2025

Z hľadiska pohlavia je vo výskumnom súbore výraznejšie zastúpená skupina dievčat, ktoré tvoria 64,5 % zo všetkých 169 respondentov. Chlapci predstavujú 35,5 % z celkového počtu. Tento rozdiel naznačuje, že do zberu dát sa zapojilo približne o tretinu viac dievčat než chlapcov. Nerovnomerné zastúpenie však nepredstavuje zásadný problém, keďže výskum nie je zameraný na rodové rozdiely. Štruktúra vzorky

tak poskytuje dostatočný prehľad o oboch skupinách, pričom väčší počet dievčat odráža reálne proporcie sledovanej študentskej populácie (Tabuľka 2).

Tabuľka 2 Zastúpenie respondentov z hľadiska pohlavia

Pohlavie	N	%
dievča	109	64,5
chlapec	60	35,5
Spolu	169	100

Zdroj: vlastné spracovanie, 2025

Za účelom naplnenia prvého parciálneho cieľa výskumu sme v dotazníkovom šetrení zisťovali, do akej miery sú žiaci informovaní o tom, že na ich škole je dostupné kariérové poradenstvo. Respondentom bola položená otázka: „*Si informovaný/á o tom, že na tvojej škole je k dispozícii kariérové poradenstvo?*“ s možnosťami odpovede *áno* alebo *nie*. Výsledky ukazujú, že (76 %, n = 128) žiakov deklarovalo, že o existencii kariérového poradenstva na škole vie, zatiaľ čo (24 %, n = 41) respondentov uviedlo, že informovaní nie sú. Prevažná väčšina žiakov teda má povedomie o poskytovaní kariérového poradenstva, čo možno považovať za pozitívny ukazovateľ dostupnosti a základnej komunikácie tejto služby v školskom prostredí. Skutočnosť, že približne štvrtina žiakov o poradenstve nevie, však naznačuje priestor na zlepšenie v oblasti informovanosti a propagácie kariérových služieb, aby sa zabezpečila rovnaká dostupnosť podpory pre všetkých žiakov (Graf 1).

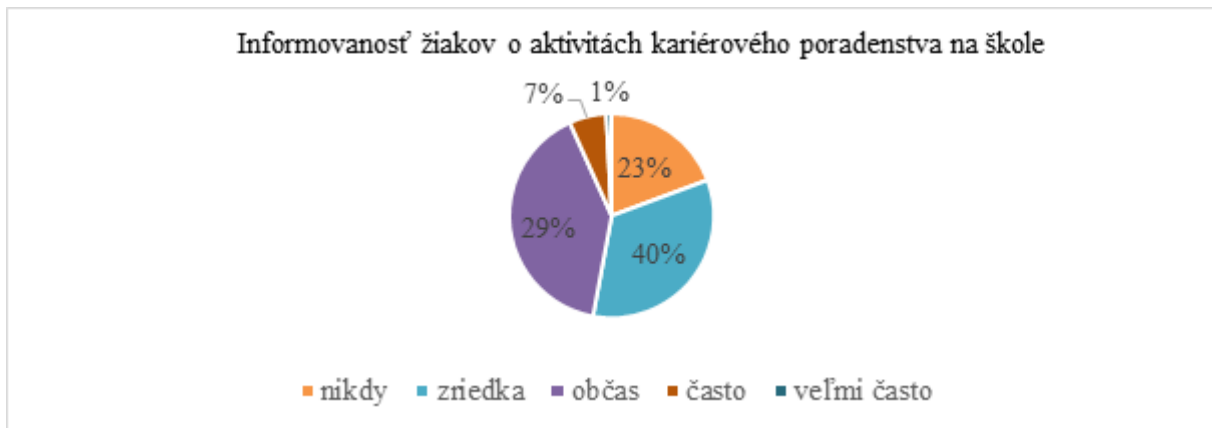
Graf 1 Informovanosť žiakov o poskytovaní kariérového poradenstva na škole



Zdroj: vlastné spracovanie, 2025

Aby sme naplnili prvý parciálny cieľ zameraný na úroveň informovanosti študentov o aktivitách kariérového poradenstva na škole, respondentom bola položená ďalšia otázka: „*Ako často si počul/-a alebo si sa dozvedel/-a o aktivitách kariérového poradenstva na škole?*“. Ponúknuté boli možnosti nikdy, zriedka, občas, často a veľmi často. Z výsledkov vyplýva, že (23 %, n = 39) žiakov uvádza, že o aktivitách kariérového poradenstva nikdy nepočulo. Relatívne významná časť respondentov odpovedala, že sa o nich dozvedá zriedka (40 %, n = 68) alebo občas (29 %, n = 48), čo naznačuje, že informovanosť síce existuje, avšak je nepravidelná a skôr sporadická. Iba (7 %, n = 12) žiakov uviedlo, že o aktivitách počúvajú často, a len (1 %, n = 2) deklarovalo, že je o nich informované veľmi často. Tieto zistenia poukazujú na to, že komunikácia aktivít kariérového poradenstva smerom k žiakom nie je dostatočne intenzívna ani konzistentná. Prevažná väčšina žiakov sa k informáciám dostáva len občas alebo zriedkavo, čo môže znižovať ich povedomie o dostupných možnostiach podpory a službách, ktoré škola poskytuje. Tieto výsledky zároveň naznačujú potrebu systematickejšieho a pravidelnejšieho informovania študentov o kariérových aktivitách.

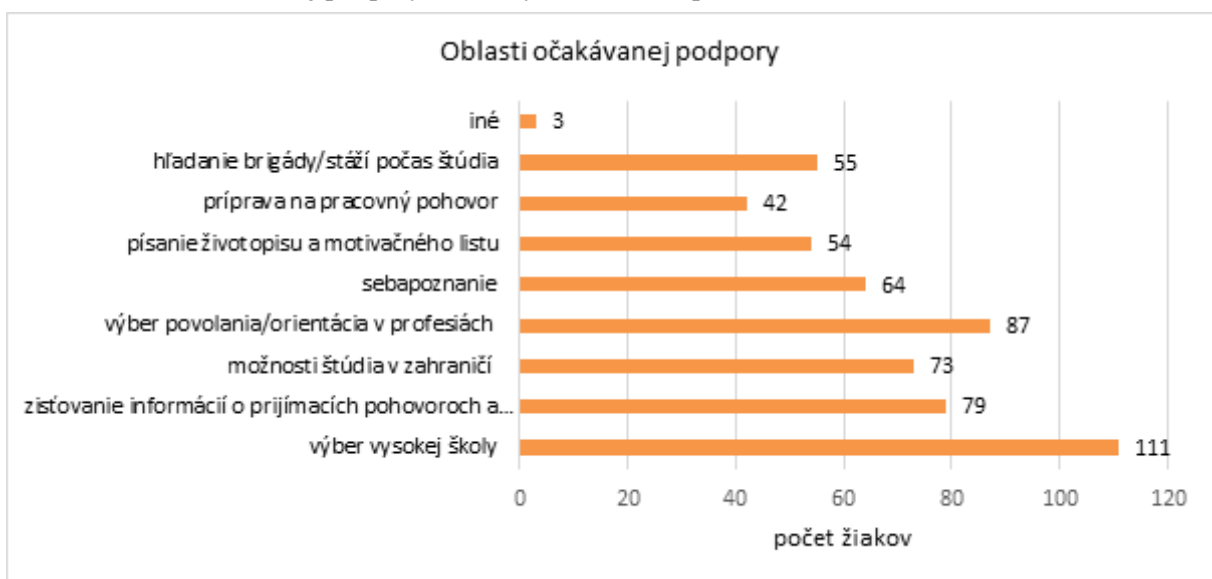
Graf 2 Informovanosť žiakov o aktivitách kariérového poradenstva



Zdroj: vlastné spracovanie, 2025

Na základe druhého parciálneho cieľa výskumu sme zisťovali, v ktorých konkrétnych oblastiach žiaci očakávajú podporu zo strany kariérového poradenstva pri rozhodovaní o svojom budúcom štúdiu alebo povolani. Respondenti mohli označiť viac možností, čo umožnilo zachytiť ich viaceré potreby a preferencie. Najväčší záujem vyjadrili žiaci o pomoc pri výbere vysokej školy alebo študijného odboru (65,7 %, n = 111), čo jasne ukazuje, že orientácia v študijných možnostiach je pre nich kľúčovou oblasťou, kde očakávajú podporu. Významná časť respondentov očakáva tiež asistenciu pri výbere povolania a orientácii v profesiách (51,5 %, n = 87), čo zdôrazňuje potrebu poradenstva pri plánovaní kariérnej dráhy. Ďalšie často vybrané oblasti sú zisťovanie informácií o prijímacích pohovoroch a požiadavkách vysokých škôl (46,7 %, n = 79) a možnosti štúdia v zahraničí (43,2 %, n = 73), čo naznačuje záujem žiakov o praktické a konkrétne informácie potrebné pri rozhodovaní o štúdiu. Menej respondentov uviedlo potrebu podpory v oblasti sebapoznania (37,9 %, n = 64), písania životopisu a motivačného listu (31,9 %, n = 54) alebo hľadania brigád stáží počas štúdia (32,5 %, n = 55), čo však stále predstavuje významnú časť žiakov a podčiarkuje rôznorodosť očakávaní. Najmenej bola spomenutá kategória iné (1,8 %, n = 3). Jednotlivé zastúpenie odpovedí vidíme v Grafe 3.

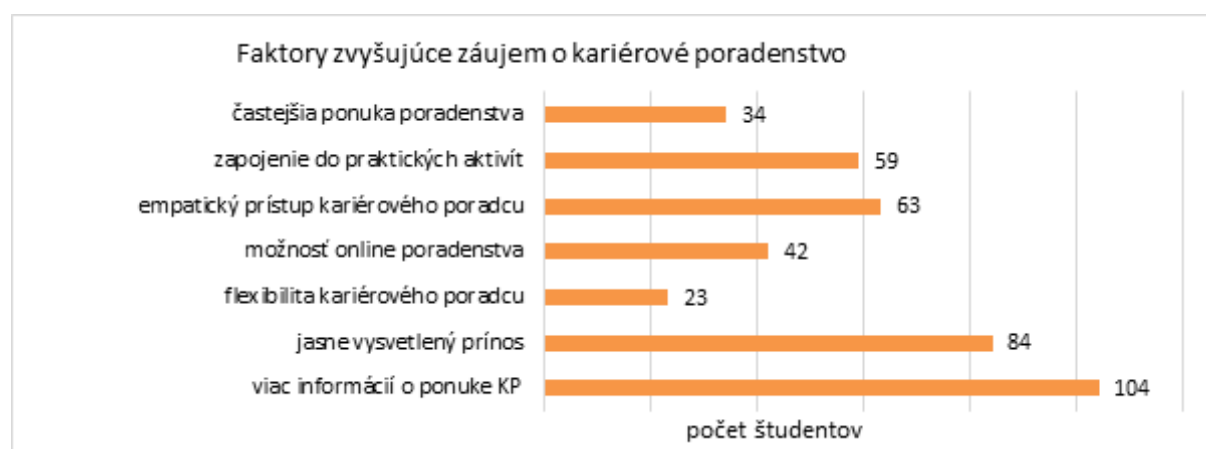
Graf 3 Oblasti očakávanej podpory zo strany kariérového poradcu



Zdroj: vlastné spracovanie, 2025

V rámci druhého parciálneho cieľa sme tiež zisťovali, čo by žiakom pomohlo zvýšiť záujem o využívanie kariérového poradenstva. Respondenti mohli označiť viacero možností, čo umožnilo zachytiť rôznorodé preferencie a potreby. Najčastejšie uvádzanou potrebou bolo získať viac informácií o tom, čo kariérové poradenstvo ponúka (61,5 %, n = 104), čo ukazuje, že základnou prekážkou záujmu je nedostatočné povedomie o ponuke a možnostiach služby. Druhou najčastejšou odpoveďou bolo jasne vysvetlený prínos poradenstva (49,7 %, n = 84), pričom žiaci očakávajú konkrétnu praktickú hodnotu, napríklad pomoc pri výbere školy alebo zamestnania. Významnú časť tvoria aj odpovede zamerané na prístup a formu poradenstva, ako sú priateľský a empatický prístup poradcu (37,3 %, n = 63) a zapojenie do praktických aktivít (34,9 %, n = 59), čo naznačuje, že interaktívne a podporujúce prostredie môže motivovať študentov k väčšej účasti. Menej respondentov považovalo za kľúčové faktory možnosť online poradenstva (24,9 %, n = 42), častejšiu dostupnosť poradenstva (20,1 %, n = 34) alebo väčšiu flexibilitu termínov (13,6 %, n = 23), čo však stále predstavuje relevantné doplnkové služby (Graf 4).

Graf 4 Faktory zvyšujúce záujem o kariérové poradenstvo



Zdroj: vlastné spracovanie, 2025

V rámci tretieho parciálneho cieľa sme zisťovali, ktoré prekážky by mohli žiakov odradiť od využitia kariérového poradenstva. Respondenti mohli označiť viacero možností, čo umožnilo zachytiť viaceré potenciálne prekážky. Najčastejšie spomínanou prekážkou bol nedostatok času počas školy (42,6 %, n = 72), čo poukazuje na praktický problém dostupnosti poradenstva a časovú náročnosť žiakov i poradcu. Druhou najčastejšou odpoveďou boli pochybnosti o efektívnosti poradenstva (32,0 %, n = 54), čo naznačuje, že časť študentov si nie je istá, či im služba prinesie konkrétny prínos. Ďalšie relevantné prekážky sú nepríjemný pocit hovoriť o sebe (24,9 %, n = 42), strach z nedostatočnej anonymity (12,4 %, n = 21) a nedôvera voči poskytovateľovi poradenstva (11,2 %, n = 19), ktoré sú spojené s vnímanou dôverou a komfortom žiakov pri využívaní služby. Menej respondentov uviedlo možnosť, že poradenstvo nie je určené „pre mňa“ (10,1 %, n = 17) alebo nezáujem o plánovanie budúcnosti (8,9 %, n = 15). najmenej respondentov si zvolilo možnosť iné (3 %, n = 5). Zastúpenie jednotlivých odpovedí uvádza Graf 5.

Graf 5 Prekážky ovplyvňujúce využívanie kariérového poradenstva



Zdroj: vlastné spracovanie, 2025

DISKUSIA

Výsledky realizovaného výskumu poskytujú súhrnný pohľad na úroveň informovanosti, očakávaní a prekážok stredoškolských žiakov v oblasti kariérového poradenstva. Zistenia zároveň potvrdzujú viaceré trendy popísané v zahraničnej literatúre, čo ich umožňuje vnímať v širšom kontexte fungovania. Hlavným cieľom výskumu bolo zmapovať potreby, očakávania a prekážky, ktoré v súvislosti s kariérovým poradenstvom vnímajú žiaci stredných škôl. Pre detailnejšie pochopenie problematiky boli stanovené aj parciálne ciele výskumu, na ktoré prinášame odpovede.

Prvým parciálnym cieľom bolo zistiť informovanosť žiakov o možnostiach kariérového poradenstva: zistenie, že (76 %, n = 128) žiakov vie o existencii kariérového poradenstva na škole, no až (23 %, n = 39) o jeho aktivitách nikdy nepočulo a väčšina (40 %, n = 68) sa o nich dozvedá len zriedka, pokazuje na deficit v pravidelnosti a systematickosti komunikácie. Podobné výsledky uvádza aj Wang, Li & Wang [9], ktorí konštatujú, že kariérové intervencie v mnohých školách vykazujú nízku frekvenciu, nesystematickosť a obmedzené prepojenie s potrebami žiakov. Rovnako štúdia Otwine et al. [10] uvádza, že poradenstvo býva poskytované prevažne na začiatku a konci školského roka, čo obmedzuje jeho dopad na kontinuálny rozvoj kariérových kompetencií. Naše výskumné zistenia teda zapadajú do širšie identifikovaného problému, podľa ktorého je kariérové poradenstvo síce formálne dostupné, no jeho reálna prítomnosť v živote žiakov je skôr epizodická než systematická.

Druhým parciálnym cieľom bolo zistiť, v ktorých konkrétnych oblastiach týkajúcich sa budúceho štúdia alebo kariéry žiaci očakávajú podporu zo strany kariérového poradenstva: výskum ukázal, že žiaci najviac očakávajú podporu pri výbere vysokej školy a študijného odboru (65,7 %, n = 111) a pri výbere povolania (51,5 %, n = 111). Tento dôraz na konkrétne, praktické rozhodnutia o vzdelávacej a profesijnej dráhe rezonuje s výsledkami medzinárodných štúdií, podľa ktorých stredoškolskí študenti považujú orientáciu v študijných možnostiach a povolaniach za najdôležitejšiu funkciu kariérového poradenstva. Fitzenberger, Hillerich-Sigg & Sprietsma, [11] zároveň zdôrazňujú, že kvalita kariérového poradenstva dokáže významne ovplyvniť rozhodovací proces žiakov a ich následnú kariérnu dráhu. Dôležité je tiež to, že žiaci v našom výskume prejavili záujem aj o informácie o prijímacích pohovoroch či štúdiu v zahraničí, čo potvrdzuje trend, ktorý popisujú moderné modely kariérneho vzdelávania. Žiaci očakávajú nielen

všeobecnú orientáciu, ale aj veľmi konkrétne a aktuálne informácie potrebné pre prechod do ďalšej etapy vzdelávania. Nižší záujem o sebaopoznanie, prípravu životopisu či hľadanie brigád môže naznačovať, že žiaci si neuvedomujú dlhodobé benefity týchto oblastí. Najčastejšie uvádzaná motivácia – potreba viac informácií o tom, čo kariérové poradenstvo ponúka (61,5 %, n = 104) – potvrdzuje, že nízka transparentnosť služieb predstavuje významný faktor. Tento jav je v literatúre popisovaný opakovane.

Tretím parciálnym cieľom bolo identifikovať prekážky, ktoré žiakom bránia využívať kariérové poradenstvo: významným bariérovým faktorom v našom výskume bol nedostatok času počas školy (42,6 %, n = 72). Podobne Americká školská poradenská asociácia [12], uvádza, že poradcovia sú často zaťažení administratívou a neporadenskými aktivitami, čo obmedzuje možnosti individuálnej práce so žiakmi. Štúdie Sahita [13] a taktiež Abubakara [14], rovnako konštatujú, že preťaženie poradcov, nevhodné organizačné podmienky či málo flexibilné termíny znižujú dostupnosť poradenstva. Nemenej dôležité sú naše zistenia týkajúce sa psychologických bariér – nepríjemný pocit hovoriť o sebe (24,9 %, n = 42), či obavy o anonymitu (12,4 %, n = 21).

LIMITY VÝSKUMU

Napriek prínosom predloženého výskumu je potrebné reflektovať niekoľko limitov, ktoré ovplyvňujú interpretáciu a zovšeobecniteľnosť zistení. Prvým je regionálne obmedzenie vzorky. Výskumný súbor pozostával výhradne zo žiakov piatich stredných škôl v okrese Ružomberok. Táto geografická koncentrácia neumožňuje plošné zovšeobecnenie výsledkov na celú populáciu stredoškôlkov na Slovensku, keďže potreby žiakov v iných regiónoch môžu byť ovplyvnené odlišnou dostupnosťou poradenských služieb alebo inou štruktúrou trhu práce. Druhým limitom je využitie výhradne deskriptívnej štatistiky, čo neumožňuje hlbšiu analýzu kauzálnych vzťahov. Budúci výskum by sa mohol zamerať na porovnanie potrieb žiakov medzi gymnáziami a rôznymi typmi škôl.

ODPORÚČANIA PRE PRAX KARIÉROVÉHO PORADENSTVA

Systematizácia a pravidelnosť kariérových aktivít

Školy by mali zavádzať stabilné, cyklické formy kariérneho poradenstva (kariérové dni, workshopy, tematické týždne). Pravidelnosť zvyšuje informovanosť a rozvíja kariérne kompetencie žiakov kontinuálne, nie nárazovo.

Posilnenie komunikácie smerom k žiakom

Je potrebné zlepšiť dostupnosť informácií o službách poradenstva – prostredníctvom školských webov, sociálnych sietí, triednych učiteľov či nástieniek. Žiaci poradenstvo nevyužívajú, pretože nerozumejú jeho obsahu a prínosu.

Jasné zdôrazňovanie konkrétnych prínosov poradenstva

Žiaci potrebujú vidieť praktický účinok služby. Dôležité je komunikovať, ako poradenstvo pomáha pri výbere školy a povolania.

Rozšírenie praktických a interaktívnych aktivít

Zážitkové formy poradenstva (návštevy vysokých škôl, exkurzie, workshopové aktivity, simulované pohovory, stretnutia s odborníkmi z praxe) výrazne zvyšujú zapojenie a motiváciu žiakov.

Uplatňovanie prístupu zameraného na klienta

Poradca by mal viesť rozhovor spôsobom, ktorý rešpektuje individualitu žiaka. Takýto prístup pomáha žiakom prevziať zodpovednosť za svoje rozhodnutia a prijímať autentické voľby.

Riešenie psychologických bariér žiakov

Je potrebné pracovať s témami, akými sú strach z neúspechu, tlak rodičov či nízke sebavedomie. Ak poradca tieto bariéry empaticky akceptuje a pomáha ich bezpečne reflektovať, žiak si postupne buduje zdravé sebapoňatie,

Zvýšenie flexibility a dostupnosti služieb

Školské inštitúcie by mohli ponúkať konzultácie aj mimo vyučovacích hodín alebo formou online poradenstva. Flexibilita môže znížiť najčastejšiu prekážku – nedostatok času žiakov počas školského dňa.

ZÁVER

Hlavný cieľ výskumu – zmapovať potreby, očakávania a prekážky spojené s kariérovým poradenstvom u žiakov stredných škôl – sa podarilo naplniť v plnom rozsahu. Výsledky potvrdzujú, že kariérové poradenstvo má potenciál podporiť mladých ľudí pri formovaní ich profesijnej dráhy. Skutočná účinnosť poradenstva závisí najmä od kvality komunikácie, pravidelnosti realizovaných aktivít a úrovne podpory poskytovanej zo strany školy. Je nevyhnutné posilniť informovanosť študentov, systematicky plánovať poradenské aktivity a budovať dôveru v túto službu. Zistenia poukazujú aj na potrebu zohľadňovať individuálne potreby žiakov vytvárajúc bezpečné a motivujúce prostredie. Implementácia navrhovaných opatrení môže výrazne pomôcť žiakom pri ich informovanom rozhodovaní o budúcnosti.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- [1] STEINBERG, Laurence. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. – Boston: HarperCollins, ISBN 978-0-544-25316-2, 272 s.
- [2] DUNČÁKOVÁ, Lubomíra. (2013). *Kariérové poradenstvo pre žiakov stredných škôl*. – Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum [on-line], Dostupné na internete: > https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/6_ops_duncakova_lubomira_-_karierove_poradenstvo_pre_ziakov_strednych_skol.pdf < [cit. 2025-11-20].
- [3] CADEFOP. (2023). *Inventory of lifelong guidance systems and practices – Slovakia*. CareersNet national records [on-line]. Dostupné na internete: > <https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/inventory-lifelong-guidance-systems-and-practices-slovakia> < [cit. 2025-11-20].
- [4] CHALLENGER, Clewiston D., DUQUETTE, Kevin & MASON, Ikone T. (2022). School counseling for college and career readiness using Existential Theory model: A humanistic approach to counseling students of color in urban school settings. In *The Journal of Humanistic Counseling* [on-line], roč. 61, č. 3, s. 198–210. Dostupné na internete: > <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/johc.12184> < [cit. 2025-11-20]. <https://doi.org/10.1002/johc.12184>
- [5] ALDRIDGE, Jennifer M., BLACKSTOCK, Michael J. & McLURE, Fiona I. (2024). School climate: Using a person–environment fit perspective to inform school improvement. In *Learning Environments Research* [on-line], roč. 27, č. 2, s. 411–430. Dostupné na internete: > <https://link.springer.com/article/10.1007/s10984-023-09490-w> < [cit. 2025-11-21]. <https://doi.org/10.1007/s10984-023-09490-w>
- [6] BROWMAN, Alexander S. (2025). Centering Social Fit, SelfConcept Fit, Goal Fit, and Resource Fit as Core Elements of Students' Experiences of Belonging at School. In: *Educational Psychology Review* [on-line], roč. 37, č. 38. [online]. Dostupné na internete: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-025-10009-3> < [cit. 2025-11-21]. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-10009-3>
- [7] SHEFER, Niva et al. (2018). Bringing Carl Rogers Back. In: *British Journal of Management* [online], roč. 29, s. 63-81. Dostupné na internete: > <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-8551.12247> < [cit. 2025-11-21]. <https://doi.org/10.1111/1467-8551.12247>
- [8] ONUORAH, Augustine E., ADIMORA, Ifeyinwa N. (2016). Role of Carl Roger's personcentred therapy on secondary school students' career choice in Enugu Education Zone of Enugu State, Nigeria. In: *IDOSR Journal of Scientific Research* [online], roč. 1, č. 1, s. 141–158. Dostupné na internete: >

<https://www.idosr.org/wp-content/uploads/2018/02/IDOSR-JSR-11-141-158-2016.-Onuorah-p2.pdf> < [cit. 2025-11-22].

[9] WANG, Xue, LI, En, & WANG, Li. (2024). A systematic review on career interventions for high school students. In: *Frontiers in Psychology* [online], roč. 15, s. 1–20. Dostupné na internete: > <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11650720/> < [cit. 2025-11-22].

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1461503>

[10] OTWINE, Anne T., MATAGI, Leonsio, KIWEEWA, John M., & AINAMAANI, Herbert E. (2022). Efficacy of career guidance and counselling among secondary schools in Uganda. In: *African Journal of Career Development* [online], roč. 4, č. 1, s. 1-8. Dostupné na internete: > <https://ajcd.africa/index.php/ajcd/article/view/55/267> < [cit. 2025-11-22]. <https://doi.org/10.4102/ajcd.v4i1.55>

[11] FITZENBERGER, Bernd, HILLERICHSIGG, Annette, & SPRIETSMA, Maresa. (2020).

Different counselors, many options: Career guidance and career plans in secondary schools.

In: *German Economic Review* [online], roč. 21, č. 1, s. 65-106. Dostupné na internete: > <https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/ger-2019-0027/html> < [cit. 2025-11-22].

<https://doi.org/10.1515/ger-2019-0027>

[12] ASCA. American School Counselor Association. (2019). The role of the school counselor [online]. Dostupné na internete: > <https://www.schoolcounselor.org/> < [cit. 2025-11-22].

[13] SAHITO, Zahid Hussain. (2025). The effectiveness of career guidance and counseling services in secondary schools: Evaluating their role in enhancing student career choices and academic success. In: *International Journal of Educational Research Review* [online], roč. 15, č. 1, s. 112–130.

Dostupné na internete: > <https://www.researchgate.net/publication/390546271> < [cit. 2025-11-23].

<https://doi.org/10.58622/vjes.v5i1.214>

[14] ABUBAKAR, Isa Ado. (2019). Career Guidance Services in Public Senior Secondary Schools in Kano, Nigeria. In: *Asian Journal of University Education* [online], roč. 15, č. 2, s. 27–35.

Dostupné na internete: > <https://doi.org/10.24191/AJUE.V15I2.7554> < [cit. 2025-11-23].