



<b>Aké to bolo byť ženou v čase holokaustu? Výstava "Svetlo v puklinách" je venovaná práve týmto ženám</b> . . . . .	2
Online, netky.sk, 15. 3. 2024, 7:28	
<b>Jarné sympóziu Nemocnice AGEL Košice-Šaca: Špecialisti internej medicíny si vymenili vedecké poznatky a skúsenosti</b> . . . . .	3
Online, agel.sk, 15. 3. 2024, 10:54	
<b>KAPACITA ŠTUDENTSKEJ PRÁVNEJ PORADNE SA NAPLNILA Študentská právna poradňa, vďaka ktorej mali Košičania možnosť získať...</b> . . . . .	5
Online, bratislavskespravy.sk, 15. 3. 2024, 12:51	
<b>Zrušenie TikToku by zasiahlo aj Slovákov. Podľa odborníka by to u mnohých užívateľov mohlo vyvolať až psychické ťažkosti</b> . . . . .	6
Online, tvnoviny.sk, 15. 3. 2024, 18:46	
<b>Začarovaný kruh TikToku</b> . . . . .	7
Televízia, Televízne noviny, 15. 3. 2024, 19:25	
<b>Organizujú veľkonočnú zbierku potravín pre ľudí v núdzi</b> . . . . .	9
Online, kosice.korzar.sme.sk, 17. 3. 2024, 9:15	
<b>VYBERAJTE SI VYSOKÚ ŠKOLU ZODPOVEDNE</b> . . . . .	10
Tlač, Týždeň na Pohroní, 18. 3. 2024	



## Aké to bolo byť ženou v čase holokaustu? Výstava "Svetlo v puklinách" je venovaná práve týmto ženám [📄](#)

📅 15. 3. 2024, 7:28, Zdroj: [netky.sk](#) [📄](#), Autor: Barbora Šimkaninová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 1 907 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 208 EUR

Aké to bolo byť ženou v čase holokaustu? Výstava "Svetlo v puklinách" je venovaná práve týmto ženám

NETKY.SK • 15 Marec 2024, 7:0 • 2 min

Katedra histórie Filozofickej fakulty **UPJŠ** v Košiciach pri príležitosti 85. výročia vzniku Slovenského štátu a mesiaca žien v histórii sprístupní výstavu venovanú ženám počas holokaustu. Pod názvom "Svetlo v puklinách" bude inštalovaná v priestoroch katedry v budove Platón na Moyzesovej 9 v Košiciach od 14. marca do 12. apríla.

Výstava vyjadruje jedinečný hlas židovských žien v období holokaustu. Ich rozhodnutia a reakcie tvárou v tvár zlu, brutalite a neúprosnému utrpeniu, s ktorým sa museli popasovať.

"Odhaľuje dojemné osobné príbehy, ktoré sa skrývajú za historickými udalosťami, a poskytuje tváre a hlasy v temnote a tichu. Predstavuje deväť aspektov každodenného života židovskej ženy počas holokaustu: láska, materstvo, starostlivosť o iných, krása a telesnosť, odpor a záchrana, priateľstvo, viera, jedlo a umenie. Každý aspekt je doplnený osobným príbehom, citátom a rozprávaný v prvej osobe," pozýva Marián Gladiš z **UPJŠ**.

Jedným zo zámerov organizátorov výstavy Svetlo v puklinách je poukázať na charakter slovenskej štátnosti z rokov 1939 – 1945, ktorá sa okrem iného spája s rasovou a národnostnou xenofóbiou, aktívnou podporou holokaustu a perzekúciami vlastných občanov.

Výstavu vytvorilo Oddelenie putovných výstav, Múzejné oddelenie Inštitútu Yad Vashem v Jeruzaleme. Jej prezentáciu v priestoroch FF **UPJŠ** umožnil inovatívny koncept výstav a prezentácií ready2print.

Za Netky.sk

Autor: Barbora Šimkaninová



## Jarné sympóziuM Nemocnice AGEL Košice-Šaca: Špecialisti internej medicíny si vymenili vedecké poznatky a skúsenosti [🔗](#)

📅 15. 3. 2024, 10:54, Zdroj: [nemocnicakosicesaca.agel.sk](http://nemocnicakosicesaca.agel.sk) [🔗](#) Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové

slová: UPJŠ, Pavol Jarčuška

Dosah: 2 452 GRP: 0,05 OTS: 0,00 AVE: 234 EUR

PARTNER VÁŠHO ZDRAVIA Sme súčasťou skupiny AGEL, najväčšieho súkromného poskytovateľa zdravotnej starostlivosti v strednej Európe.

KLIENTSKE CENTRUM

Fax: 055 / 7234 444 [objednavanie@nke.agel.sk](mailto:objednavanie@nke.agel.sk)

O nemocnici

O nemocnici Novinky a médiá Jarné sympóziuM Nemocnice AGEL Košice-Šaca: Špecialisti internej medicíny si vymenili vedecké poznatky a skúsenosti

Jarné sympóziuM Nemocnice AGEL Košice-Šaca: Špecialisti internej medicíny si vymenili vedecké poznatky a skúsenosti

15.3.2024

V Nemocnici AGEL Košice-Šaca sa uskutočnilo historicky 1. jarné sympóziuM internistov. Odborného podujatia zameraného na aktuálne trendy a inovácie v oblasti internej medicíny sa zúčastnilo viac ako sto lekárov a špecialistov.

Vzdelávací, vedecký a výskumný inštitút AGEL, Interná klinika **UPJŠ** LF a Nemocnica AGEL Košice-Šaca zrealizovali 1. ročník jarného sympózia internistov. Odborného podujatia zameraného na problematiku internej medicíny sa zúčastnili lekári so širokým spektrom špecializácií z oblasti kardiológie, diabetológie, endokrinológie, reumatológie, gastroenterológie, hepatológie, angiológie a všeobecného lekárstva.

Na pôde šačianskej nemocnice sa stretli s cieľom vymeniť si vedecké poznatky a zdieľať svoje skúsenosti v poskytovaní moderných terapeutických a diagnostických postupov. Jednou z hlavných tém sympózia boli pokroky v diagnostike a liečbe chronických ochorení. Odborníci prednášali o nových metódach diagnostiky, ako aj o moderných terapeutických prístupoch, ktoré pomáhajú zlepšiť kvalitu života pacientov s chronickými ochoreniami, ako sú napríklad diabetes, hypertenzia alebo srdcové ochorenia.

„Spája nás rovnaký cieľ a priorita, ktorou je zdravie našich pacientov. K tomu, aby sme zabezpečovali modernú adekvátnu starostlivosť a medicínu založenú na dôkazoch, je nevyhnutné kontinuálne postgraduálne vzdelávanie. Som presvedčená, že dnešné sympóziuM poskytne inšpiráciu pre našu budúcu prácu, nadviažeme nové pracovné kontakty, ktoré budú základom pre užšiu spoluprácu nielen medzi oddeleniami a klinikami, ale aj medzi nemocnicami v našom regióne,“ uviedla v úvode sympózia prednostka Internej kliniky **UPJŠ** LF a Nemocnice AGEL Košice-Šaca MUDr. Natália Vaňová, PhD., EMBA.

Dôležitým bodom programu bolo zdôraznenie významu multidisciplinárnej spolupráce v medicíne. Odborníci vyzdvihli potrebu prepojenia rôznych odborných disciplín, ako sú interná medicína, kardiológia/kardiochirurgia, chirurgia, neurológia a rehabilitácia, aby sa dosiahol celkový a komplexný prístup k liečbe pacientov. „Spolupráca je kľúčová pre dosiahnutie najlepších výsledkov v liečbe pacientov. Je dôležité, aby sme sa vzájomne informovali a využívali poznatky a skúsenosti z rôznych medicínskych disciplín,“ vyjadril sa generálny riaditeľ Nemocnice AGEL Košice-Šaca MUDr. Pavol Rusnák, MBA.

Potrebu kooperácie vyzdvihol aj prorektor **UPJŠ** Dr.h.c. prof. MUDr. **Pavol Jarčuška**, PhD.: „Na univerzite sme veľmi radi, že môžeme spolupracovať nielen s Internou klinikou, ale s viacerými pracoviskami, ktorých počet v šačianskej nemocnici rozširujeme. Spolupráca medzi nemocnicami v košickom regióne je už tradične dobrá. Naozaj si pomáhame, pracujeme spolu nielen v medicínskej oblasti, ale aj v oblasti vzdelávania.“ Na jeho slová nadviazal dekan **UPJŠ** prof. MUDr. Peter Jarčuška, PhD., ktorý vyjadril vďačnosť lekárskej fakulty za moment, ktorý ukázal, že košické pracoviská vedia medzi sebou spolupracovať. „V roku 2012 nastali v UNLP zmeny, kedy sme nevedeli, ako bude ďalej pokračovať výučba. Vtedy sme kreovali kliniku v Šaci a dodnes pretrváva naša vďaka, že to vtedy tak bolo. Odvtedy ubehlo veľa vody a Interná klinika Nemocnice AGEL Košice-Šaca sa kvalifikačne zásadným spôsobom zlepšila a zlepšuje,“ povedal dekan. Prorektora **UPJŠ** Pavla Jarčušku a dekana **UPJŠ** Petra Jarčušku spája s nemocnicou v Šaci ich otec, ktorý v zdravotníckom zariadení pracoval dvanásť rokov na pozícii primára interného oddelenia, v tom čase najväčšieho interného oddelenia na Slovensku, a niekoľko rokov na pozícii námestníka pre liečebno-preventívnu starostlivosť. SympóziuM internistov prišiel podporiť aj prodekan Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave doc. MUDr. Peter Jackuliak, PhD., MPH, FEFIM.

Nad postavením internej medicíny v spoločnosti sa zamyslela podpredsedníčka predstavenstva spoločnosti AGEL MUDr. Marie Marsová, MBA, LL.M.: „Celostný pohľad na chorého človeka by mal zahŕňať všetky pododbornosti internej medicíny. Musíme mať lekárov, ktorí sa na pacienta pozerú v celom systematickom pohľade. Prehliadnu si človeka, ktorý netrpí iba diabetom, pretože on počas kratšej či dlhšej doby bude mať choré srdce, obličky, bude strácať zrak, mať chorú pečeň a skončí u nás na interných oddeleniach. Som rada, že tu vidím



mladých kolegov, ktorí sa chcú zaoberať internou medicínou, pretože si myslím, že je kráľovnou medicíny.“

V mene Slovenskej internistickej spoločnosti, ktorá prebrala záštitu nad sympóziom, sa prítomným prihovorila aj prednostka I. internej kliniky UNLP Košice a LF **UPJŠ** Košice prof. MUDr. Ivica Lazúrová, DrSc., FRCP. „Verím, že toto sympóziom sa stane určitou tradíciou. Jeho program dokazuje komplexnosť internej medicíny. Komplexný pohľad na pacienta je v súčasnosti veľmi dôležitý hlavne, ak zoberieme do úvahy čakacie doby u špecialistov. Je jednoduchšie ísť k internistovi, ktorý sa na pacienta pozrie komplexne, ako ho posielat' k všetkým možným špecialistom, ku ktorým sa dostane raz za pol roka,“ uviedla.

Medzi tematické okruhy sympózia patrili nové postupy v medicíne, kazuistiky ochorení internej medicíny a kardiológie, manažment chronických stavov a preventívna medicína. Ako napovedá názov podujatia, 1. jarné sympóziom internistov bolo historicky prvým, ktoré sa uskutočnilo v rámci Internej kliniky **UPJŠ** LF a Nemocnice AGEL Košice-Šaca, no určite nie posledným. Organizátori vyjadrili radosť z úspešného priebehu podujatia a plánujú pokračovať v usporiadaní podobných akcií v budúcnosti. Veria, že takéto stretnutia budú aj naďalej prispievať k rozvoju internej medicíny a zlepšeniu starostlivosti o pacientov. Taktiež zdôraznili dôležitosť neustáleho vzdelávania a inovácií pre lepšie zdravotné výsledky pacientov.

Interná klinika **UPJŠ** LF a Nemocnice AGEL Košice-Šaca je výučbovou základňou **UPJŠ** LF v Košiciach. Svojím rozsahom a množstvom odborných pracovísk predstavuje najväčšiu z kliník zdravotníckeho zariadenia. Jej história siaha do roku 1961, kedy interné oddelenie pôsobilo v pôvodných priestoroch nemocnice. V súčasnosti Interná klinika zastrešuje 2 špecializované centrá a 7 odborných ambulancií, v ktorých zdravotnú starostlivosť poskytuje takmer sto zamestnancov.

hovorca@agel.sk

Kontakt neslúži na objednávanie pacientov na vyšetrenie, očkovanie, testovanie a zasielanie výsledkov vyšetrení.

Kontakty na všetky spoločnosti a zdravotnícke zariadenia Skupiny AGEL nájdete v zozname spoločností Skupiny AGEL

Autor: Nemocnica AGEL Košice-Šaca



## KAPACITA ŠTUDENTSKEJ PRÁVNEJ PORADNE SA NAPLNILA 🗣️⚖️👤🗣️🗣️ Študentská právna poradňa, vďaka ktorej mali Košičania možnosť získať... 📄

📅 15. 3. 2024, 12:51, Zdroj: [bratislavskespravy.sk](https://bratislavskespravy.sk) 📄, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 603 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 97 EUR

### KAPACITA ŠTUDENTSKEJ PRÁVNEJ PORADNE SA NAPLNILA 🗣️⚖️👤🗣️🗣️

Študentská právna poradňa, vďaka ktorej mali Košičania možnosť získať bezplatnú právnu analýzu svojho právneho problému pozastavuje prijímanie klientov do poradne z dôvodu vyťaženej kapacity. Termíny sú v súčasnosti naplno obsadené. V prípade, ak sa uvoľní miesto, verejnosť budeme o zmene informovať. 🗣️

Ďakujeme 🗣️ Právnická fakulta **UPJŠ** v Košiciach za spoluprácu a klientom za dôveru. 🗣️

Autor správy, foto a správu publikoval Košice – Mesto Košice on Facebook V prípade chyby alebo nesprávnej informácie nás prosím kontaktujte cez kontaktný formulár. Ďakujeme.

Autor: Themeinwp.



## Zrušenie TikToku by zasiahlo aj Slovákov. Podľa odborníka by to u mnohých užívateľov mohlo vyvolať až psychické ťažkosti [🔗](#)

📅 15. 3. 2024, 18:46, Zdroj: [tvnoviny.sk](#) [🔗](#), Vydavateľ: MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o., Autor: Roman Ruttkay, Marián Lechan, Ľubomíra Ivanková, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**  
Dosah: 92 571 GRP: 2,06 OTS: 0,02 AVE: 948 EUR

Rušenie TikToku v Amerike by zasiahlo aj Slovákov. Prišli by o výraznú časť obsahu, na ktorý sú zvyknutí.

Odstavenie od obľúbenej digitálnej zábavy by u niektorých mohlo vyvolať starosti s dušeným zdravím. Paradoxne, sociálne siete majú tendenciu psychické problémy aj riešiť.

Štúdia z Ameriky ukázala, že priemerný čas strávený pred displejom mobilu je až 11 hodín denne. Sociálna sieť, obľúbená najmä u detí, do tohto výsledku významne prispieva.

Odborník z Ústavu psychológie zdravia z Univerzity v Košiciach prezrádza, ako to celé funguje. Hovorí o doom scrollingu – zničujúcim rolovaní videí.

„Vedie ľudí tráviť hodiny na takom TikToku. A potom z toho vyplývajú rôzne pocity úzkosti a premárnenia času,“ povedal Peter Kolarčík, psychológ z Lekárskej fakulty **UPJŠ**.

Takéto psychické problémy následne riešia napodiv tým istým. Scrollovaním. „Keďže to nevedia riešiť nejakou konštruktívne, tak zase si pozrú nejaké videá a zase ich to prikuje k tomu telefónu a pozerajú ďalej,“ dodal Kolarčík.

Čína, kde TikTok sídli, sa americkým snahám o odpredaj či zákaz bráni a hovorí o gangsterských praktikách „Vidieť dobrú vec, ktorú majú iní, a pokúsiť sa vziať si ju pre seba - to je úplne logika banditu,“ uviedol Wang Wenbin, hovorca čínskeho ministerstva zahraničných vecí.

Zrušenie by viedlo podľa odborníka aj k mnohým psychickým ťažkostiam, najmä u ľudí, ktorí sú od sociálnych sietí závislí.

Algoritmus TikToku je taký rafinovaný, že vie ponúkať videá, ktoré sa budú páčiť práve vám. A to do takej miery, že neskôr ste si ochotní pozrieť i to, čo vás nezaujíma. Školáci hovoria, že bez TikToku by to nebolo ono, no vedia si to predstaviť.

Sledujte kanál spravodajstva Markízy

Autor: Roman Ruttkay, Marián Lechan, Ľubomíra Ivanková



## Začarovaný kruh TikToku [↗](#)

📅 15. 3. 2024, 19:25, Relácia: **Televízne noviny**, Stanica: **Markíza**, Vydavateľ: **MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Kľúčové slová: **UPJŠ**  
Dosah: **337 500 GRP**; **7,50 OTS**; **0,08 AVE**; **34921 EUR**

Zuzana Čimová, moderátorka:

Rušenie TikToku v Amerike by zasiahlo aj Slovákov. Prišli by o výraznú časť obsahu, na ktorý sú zvyknutí.

Viktor Vincze, moderátor:

Odstavenie od obľúbenej digitálnej zábavy by u niektorých mohlo vyvolať starosti s duševným zdravím.

Zuzana Čimová, moderátorka:

Paradoxne sociálne siete majú tendenciu psychické problémy aj vyvolať.

Marián Lechan, redaktor:

Štúdia z Ameriky ukázala, že priemerný čas strávený pred displejom mobilu je až takmer 11 hodín denne. Sociálna sieť obľúbená najmä u detí do tohto výsledku významne prispieva. Školáci z Hlohovca nám úprimne priznali, že tiktok ich pohltí.

Anketa:

Každý deň si to tak 1 krát, 2 krát, 3 krát zapnem. 3 hodiny určite dokopy. 1 až 3 hodinky denne.

Roman Ruttkay, redaktor:

Dosť nie?

Anketa:

Aj hej no. Tak denne možno cez tú hodinu a pol, niekedy aj viac. Tak reálne asi tak tri hodiny. 2-3 hodiny.

Roman Ruttkay, redaktor:

To je dosť.

Anketa:

No áno.

Roman Ruttkay, redaktor:

Čo na to rodičia?

Anketa:

No nadávajú.

Marián Lechan, redaktor:

Odborník z ústavu psychológie zdravia z univerzity v Košiciach prezrádza, ako to celé funguje. Hovorí o doom scrollingu, zničujúcom rolovaní videí.

Peter Kolarčík, psychológ, Lekárska fakulta **UPJŠ**

Vedia ľudia tráviť hodiny na takom tiktoku, a potom následne z toho vyplývajú rôzne pocity úzkosti nejakého premárnenia času.

Marián Lechan, redaktor:

Takéto psychické problémy následne riešia napodiv tým istým. Skrolovaním,

Peter Kolarčík, psychológ, Lekárska fakulta **UPJŠ**

Keďže to nevedia vyriešiť nejakou konštruktívne, tak zase si pozrú nejaké videá a zase ich to prikuje k tomu telefónu a pozerajú na tie videá ďalej.



Marián Lechan, redaktor:

Čína kde Tiktok sídli, sa americkým snahám o odpredaj či zákaz bráni a hovorí o gangsterských praktikách.

Wang Wenbin, hovorca čínskeho ministerstva zahraničných vecí:

Jedinú dobrú vec ktorú majú iní a pokúsiť sa vziať si ju pre seba, to je úplne logika banditu.

Marián Lechan, redaktor:

Zrušenie by viedlo podľa odborníka aj k mnohým psychickým ťažkostiam, najmä u ľudí, ktorí sú od sociálnych sietí závislí.

Peter Kolarčík, psychológ, Lekárska fakulta **UPJŠ**

Začnú pociťovať úzkosť alebo nutkanie, zrazu zistia, že majú čas ktorý nevedia ako využiť a budú sa snažiť hľadať podobnú aktivitu.

Marián Lechan, redaktor:

Algoritmus Tiktoku je taký rafinovaný, že vie ponúkať videá, ktoré sa budú páčiť práve vám a to do takej miery, že neskôr ste si ochotní pozrieť i to, čo vás nezaujíma. Školáci vravia, že bez Tiktoku by to nebolo ono, no vedia si to predstaviť.

Anketa:

Bolo by to smutné. Asi by bol život aj lepší troška lebo strávim aj na tiktoku dosť veľa času. Vždycky sa nájde voľajaká náhrada. Viem si to bez toho predstaviť, sú aj iné sociálne siete. By som bol viac vonku s kamarátmi a by som hral futbal.

Marián Lechan, redaktor:

Roman Ruttkay a Marián Lechan, televízia markíza.





## Organizujú veľkonočnú zbierku potravín pre ľudí v núdzi [🔗](#)

📅 17. 3. 2024, 9:15, Zdroj: [kosice.korzar.sme.sk](https://kosice.korzar.sme.sk) [🔗](#), Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny, Téma: Rektorát UPJŠ, Kľúčové slová: rektor UPJŠ

Dosah: 53 595 GRP: 1,19 OTS: 0,01 AVE: 779 EUR

Pôjdu obyvateľom zariadenia Oáza v Bernátovciach.

KOŠICE . Na zapojenie sa do Veľkonočnej zbierky trvanlivých potravín pre ľudí v núdzi, ktorú organizuje Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach, ostáva čosi vyše týždňa.

Potraviny možno podarovať do 25. marca.

Potraviny pre Oázu

Vyzbierané potraviny budú odovzdané riaditeľovi zariadenia Oáza v Bernátovciach, Petrovi Gombitovi.

Ako univerzita informovala, poskytnúť možno trvanlivé potraviny, ako je múka, ryža a cestoviny, ale aj konzervy, koreniny a dochucovadlá. Darcovia môžu priniesť aj kávu, čaj, balené nápoje a iné požívateľiny.

Potraviny možno odovzdať na rôznych pracoviskách univerzity, od rektorátu, cez jednotlivé fakulty, až po Ústav telesnej výchovy a športu, a tiež v Botanickej záhrade, či na internáte na Medickej 6.

Odovzdajú ich na Zelený štvrtok

Presný zoznam miest, kam potraviny možno priniesť, je dostupný na stránke univerzity. Vyzbierané potraviny **UPJŠ** odovzdá na Zelený štvrtok.

„Zároveň ponúkame možnosť poskytnúť obyvateľom Oázy v Bernátovciach aj typické veľkonočné potraviny ako sú vajcia, údeniny a syry. Keďže sa jedná o potraviny vyžadujúce umiestnenie v chladiacom zariadení, tieto treba priniesť osobne v dňoch 25. – 26. marca 2024 v čase medzi 8. a 14. hodinou na **Rektorát UPJŠ** – Referát marketingu a dizajnu (budova Rektorátu na Šrobárovej 2, trakt vedľa vrátnice, miestnosť č. 38),“ informuje **UPJŠ**.

Autor: SITA



## VYBERAJTE SI VYSOKÚ ŠKOLU ZODPOVEDNE [🔗](#)

📅 18. 3. 2024, Zdroj: **Týždeň na Pohroní**, Strana: 22, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Jarmila Horáková, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Veronika Zibrinyiová, Ďalšie zdroje: Naše novosti, Nitrianske noviny, Topoľčianske noviny, Trnavské noviny

Dosah: 1 015 580 GRP: 22,57 OTS: 0,23 AVE: 3453 EUR

Rubrika: VZDELÁVANIE - VYSOKÉ ŠKOLY

Psychologička **Veronika Zibrinyiová** a kariérna poradkyňa Zuzana Kožárová odporúčajú, aby sa študenti pri riešení svojich problémov neriadili radami zo sociálnych sietí.

Obe sa zhodujú v tom, že na naozaj dôkladné a odborné posúdenie situácie študenta je potrebný osobný rozhovor.

Pri podobných dilemách odborníčky odporúčajú vyhľadať kariérneho poradcu, výchovného poradcu alebo školského psychológa na škole, prípadne sa obrátiť na odborníkov z centier pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie.

My vám prinášame odpovede na niektoré otázky, ktoré trápia dnešných študentov.

Nemám jasnú predstavu o svojom smerovaní a ani vysnívanom povolání. Môže mi pomôcť test na určovanie ideálneho povolania na základe typu osobnosti?

Nemať úplne konkrétnu predstavu o povolání je v istom období úplne prirodzené. Sú rôzne spôsoby, ako premýšľať nad budúcim kariérnym smerovaním. Jedným z nich je aj využitie rôznych psychodiagnostických testov a dotazníkov vrátane testov osobnosti. Dostupné sú napríklad v centrách pedagogicko- psychologického poradenstva a prevencie alebo u školských psychológov. Upozorňujem však, že ide len o doplnkovú metódu. Rozhodne vám iba výsledky testov zázračne neukážu, ktorá profesia je pre vás tá ideálna.

Kariérni poradcovia a psychológovia skôr využívajú rozhovor, prostredníctvom ktorého dokážu oveľa komplexnejšie zachytiť motivácie, záujmy, hodnoty či preferencie konkrétneho človeka.

Okolie ma tlačí, aby som išiel na vysokú školu pre lepšiu budúcnosť. Ja sa tomu bránim. Mám podfahnúť ich tlaku?

Pri zvažovaní toho, či ísť na vysokú školu alebo nie, je určite dobré zvážiť názory blízkych ľudí. Na druhej strane by tlak rodiny nemal byť jediným dôvodom, prečo ísť študovať. Ide o váš život, vaše vzdelanie, vašu budúcu kariéru. Je preto dobré preskúmať vlastné kariérne smerovanie – v ktorej profesii sa vidíte a nakoľko na jej vykonávanie budete potrebovať vysokoškolské vzdelanie. A podľa toho sa ďalej rozhodovať.

Minulý rok som sa dal rodičmi presvedčiť, aby som nešiel študovať na moju vysnívanú školu v zahraničí, ale ostal na slovenskej univerzite študovať dištančne. Zisťujem však, že ma to štúdium nebaví. Mám zanechať štúdium a prestúpiť?

Skôr ako urobíte taký zásadný krok, ako je zanechanie štúdia, je určite dôležité preskúmať, čo konkrétne vás na štúdiu nebaví. Je to forma? Alebo obsah? Sú to vyučujúci? Alebo je to celkovo spôsob vysokoškolského štúdia? Pretože rovnaký problém by po krátkom čase mohol vzniknúť aj na vami vybranej vysokej škole. Ak je to dištančným štúdiom, môžete skúsiť prezenčnú výučbu. Medzičasom môžete s vyučujúcimi konzultovať isté zmeny vo vyučovaní, ktoré by vám štúdium zatriktívni. Ak bude vaša nespokojnosť pretrvávajúť aj počas prezenčnej výučby, môže byť riešením uvažovať nad zmenou odboru alebo vysokej školy.

Mám pred sebou prvé skúšky na vysokej škole, no v poslednom čase sa cítim neuveriteľne demotivovaná. Že nie som dosť dobrá, nič neviem a cítim sa úplne stratená.

Prvý ročník je pre mnohých študentov náročný. Treba si zvyknúť na nové prostredie, štýl vzdelávania. Je prirodzené pociťovať občas nedostatok motivácie, strach, smútok či iné emócie.

Ak však tieto pocity neprestávajú a negatívne ovplyvňujú váš život, v takom prípade by sme odporučili psychologické poradenstvo, ktoré niektoré univerzity poskytujú študentom bezplatne.

Následne môžete využiť aj kariérne poradenstvo či poradenstvo pri problémoch s učením alebo ich kombináciu.

ilustračné foto: freepik.com

Autor: Jarmila Horáková