



TLAČOVÁ SPRÁVA

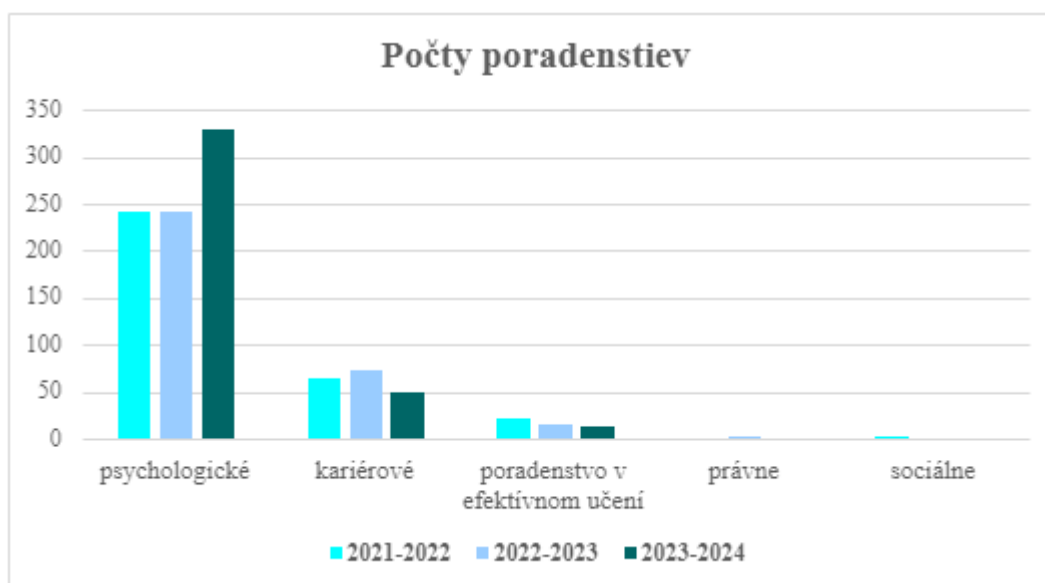


Košice 29. október 2024

Odborníci z Univerzitného poradenského centra UPJŠ upozorňujú: Duševné zdravie vysokoškolákov je krehké

Duševné zdravie vysokoškolákov je krehké, avšak neváhajú a požiadajú o pomoc. Vyplýva to zo štatistiky Univerzitného poradenského centra Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach za akademický rok 2023/2024.

V akademickom roku 2023/2024 Univerzitné poradenské centrum UPJŠ (UNIPOC) poskytlo 393 poradenstiev, z toho 311 v slovenskom jazyku a 82 v anglickom jazyku. Počet poradenstiev výrazne stúpol v porovnaní s minulým akademickým rokom. Z celkového počtu išlo o 365 osobných a 28 dištančných poradenstiev formou videohovoru alebo emailovej komunikácie. V porovnaní s minulým akademickým rokom je zrejmy návrat študentov k preferencii osobného poradenstva. Najvyšší počet stretnutí bol realizovaný



s cieľom poskytnutia psychologického poradenstva (329 stretnutí, z toho 77 v anglickom jazyku). Druhú priečku obsadilo kariérové poradenstvo s počtom 50 stretnutí, z toho 3 v anglickom jazyku. Poradenstvo v efektívnom učení bolo uskutočnené 14-krát, z toho dvakrát v anglickom jazyku. O takmer 200 viac poradenských stretnutí absolvovali ženy (282 stretnutí) v porovnaní s mužmi (111 stretnutí). Z celkového počtu poradenstiev za akademický rok 2023/2024 UNIPOC navštívilo 214 nových klientov a 179 študentov opakovane.

Psychologička z UNIPOC Mgr. Lenka Hudáková, PhD. informuje o duševnom zdraví vysokoškolákov: „V akademickom roku 2023/2024 sme zaznamenali nárast duševných ťažkostí študentov a študentiek v porovnaní s minulými akademickými rokmi.

Študenti a študentky prežívajú vo väčšej miere úzkostné stavy, nadmernú záťaž, ale aj problémy v rodinných alebo partnerských vzťahoch. Čo ma však teší, je fakt, že študenti neváhajú a prídu požiadať o pomoc, chcú sa o problémoch rozprávať, sú vďační za osobný kontakt a že oproti nim sedí človek z mäsa a kostí, ktorý ich počúva, akceptuje a nehodnotí.“



Fotografia: vpravo Lenka Hudáková, psychologička UNIPOC (zdroj: archív UPJŠ)

Najčastejším typom poradenstva poskytovaným študentom v akademickom roku 2023/2024 bolo **psychologické poradenstvo**. Študenti prichádzali najmä s neurotickými problémami, resp. úzkostnými stavmi (37 %), problémami v rodinných, partnerských alebo kamarátskych vzťahoch (19 %) a pri pociťovaní nadmernej záťaže (19 %). Vzrástla najmä kategória úzkostných stavov a nadmernej záťaže. Študenti okrem psychológov vyhľadávajú pomoc u vyškolených rovesníkov (tzv. buddies), ktorí sú im nápomocní v oblasti adaptácie na univerzitné prostredie a podpory duševného zdravia. V posledných troch rokoch dominuje v rámci **kariérového poradenstva** konzultácia dokumentov, ktoré slúžia pri uchádzaní sa o zamestnanie (CV, motivačný list či profil na sociálnej sieti LinkedIn) a témy

spojené s plánovaním vlastnej kariéry. Oproti minulému roku sme zaznamenali vyšší počet študentov, ktorí sa na nás obracali s témou zmeny študijného odboru (22 %).

Poradenstvo v efektívnom učení pomáha študentom identifikovať zlé návyky v procese vzdelávania, osvojiť si efektívne techniky učenia sa v súlade s princípmi mozgo-kompatibilného učenia a spoznať svoj individuálny učebný štýl. Poradenstvo je taktiež zamerané na prácu s motiváciou, zlepšenie time-managementu a obmedzenie prokrastinácie. V rámci poradenstva, ale aj samostatne môžu študenti používať pracovný zošit „Nauč sa učiť“, ktorý je dostupný vslovenskom aj anglickom jazyku. UPJŠ vytvára všeobecne prístupné akademické prostredie a zodpovedajúce podmienky štúdia pre



Poradenstvo prebieha v budove Minerva v areáli Filozofickej fakulty UPJŠ (zdroj: archív UPJŠ).

uchádzačov o štúdium a študentov so špecifickými potrebami bez znižovania požiadaviek na ich študijný výkon. Kjanuáru 2024 na UPJŠ v Košiciach študovalo 96 študentov, ktorí spolu preukázali 130 špecifických potrieb. Čo sa týka kategórie študentov so špecifickými potrebami na UPJŠ v Košiciach, prevládajú študenti s poruchami učenia (40), študenti so zdravotným oslabením (11), študenti s postihnutím dolných končatín

(18) a študenti s autizmom alebo ďalšími pervazívnymi vývinovými poruchami (10). V porovnaní s akademickým rokom 2022/2023 (61 študentov, ktorí spolu preukázali 68 špecifických potrieb) nastal významný nárast počtu študentov so špecifickými potrebami. Ide najmä o kategórie študentov s poruchami učenia (+ 18), s postihnutím dolných končatín (+ 9), s psychickým ochorením (+ 9), s chronickým ochorením (+ 7) a so zdravotným oslabením (+ 6). Trend nárastu počtu študentov so špecifickými potrebami evidujeme na všetkých fakultách. Okrem iného predpokladáme, že k tomu prispela zvýšená komunikácia smerom k verejnosti o možnostiach podpory takýchto študentov, ale aj cieľená komunikácia so študijnými referentkami, ktoré o možnostiach nadobudnutia štatútu študenta so špecifickými potrebami informujú novoprijatých študentov UPJŠ.

Univerzitné poradenské centrum UPJŠ



Univerzitné poradenské centrum Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, v skrátenej tvare UNIPOC, je špecializovaným pracoviskom so zameraním na odbornú pomoc študentom s prekonávaním ťažkostí, s ktorými sa stretávajú v osobnom alebo študijnom živote. UNIPOC poskytuje študentom UPJŠ bezplatné psychologické poradenstvo, kariérové služby, poradenstvo v efektívnom učení, právne a sociálne poradenstvo.

Mgr. Laura Hoľanová, PhD.

Tlačová referentka a hovorkyňa UPJŠ v Košiciach

Kontakt pre médiá:

Mgr. Laura Hoľanová, PhD.

Tlačová referentka a hovorkyňa UPJŠ v Košiciach

Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach

Šrobárova 2, 041 80 Košice

E-mail: laura.holanova@upjs.sk

Tel.: +421 55 234 1550, mob.: +421 905 385 911

Web: www.upjs.sk

