



Spektrum

ŠTUDENTSKÝ ČASOPIS
ÚSTAV SOCIÁLNEJ PRÁCE
A SOCIÁLNEJ POLITIKY
FSV UCM

2/2024

Spektrum

Šéfredaktor:

PhDr. Michal Imrovič, PhD., univ. doc.

Zástupca šéfredaktora:

PaedDr. Monika Orliková, PhD.

Grafická úprava:

Mgr. Michaela Vaceková, PhD.

Študenti:

Sabína Čaranová, Sabina Horváthová, Klaudia Linhartová, Barbora Lukáčová, Kamila Piscová, Ľuboš Ševček, Klaudia Urbanová, Peter Varga, Ruslana Zakolodiazhna,

Pedagógovia:

Peter Slovák, Michaela Vaceková

Vydal: USPSP, FSV UCM v Trnave

Ročník: 1

Číslo: 2

Spektrum

V tomto čísle nájdete:

1. Zaujímavosti o fakulte
2. Zažili sme v letnom semestri
3. Úspechy našich študentov
4. Osobnosť sociálnej práce
5. Precvičme si spolu mozog
6. Zasmejme sa
7. Dôležité termíny

Spektrum

Kontakty

Šéfredaktor:

PhDr. Michal Imrovič, PhD., univ. doc.
michal.imrovic@ucm.sk

Zástupca šéfredaktora:

PaedDr. Monika Orliková, PhD.
monika.orlikova@ucm.sk

Grafická úprava:

Mgr. Michaela Vaceková, PhD.
michaela.vacekova@ucm.sk

Časopis je dostupný na webovej stránke FSV UCM:
<https://fsvucm.sk/>

Ak sa chcete stať súčasťou nášho tímu a spolupracovať
na tvorbe časopisu kontaktujte zástupcu šéfredaktora:
monika.orlikova@ucm.sk

Sekcia 1: Zaujímavosti o fakulte

Fakulta sociálnych vied vznikla 1. decembra 2011 ako štvrtá fakulta Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Fakulta sociálnych vied sa stala integračnou súčasťou univerzity a jednou z popredných vzdelávacích a vedeckých inštitúcií nielen v trnavskom akademickom priestore. Poslaním Fakulty sociálnych vied je poskytovať vysokoškolské vzdelávanie v oblasti sociálnych vied zamerané na odborný, vedecký a praktický rozvoj vedomostí a schopností nielen študentov, ale aj zamestnancov, v domácom i zahraničnom prostredí. Dekanom Fakulty sociálnych vied UCM v Trnave je v súčasnosti doc. PhDr. Peter Horváth, PhD.



Zaujímavosťou je určite aj to, že Fakulta sociálnych vied UCM v Trnave sa stala pravdepodobne prvou slovenskou vysokoškolskou inštitúciou, ktorá zriadila pozíciu študentského ombudsmana. Prvým ombudsmanom na fakulte sa stal PhDr. Erik Urc, ktorý začal vykonávať túto funkciu 1. októbra 2022 a mal za úlohu riešiť podnety, problémy a sťažnosti študentov. Jeho úlohou bolo pomáhať študentom pri otázkach týkajúcich sa štúdia, konfliktov, či sťažností, a poskytovať im rady v ťažkých situáciách.

Kto je vlastne ombudsman?

Ombudsman je neutrálny a dôverný konzultant podliehajúci priamo dekanovi fakulty, čo zabezpečuje jeho neutralitu a nezávislosť. Jeho poslaním je umožniť študentom prekonať spory a konflikty a dosiahnuť ich vysokoškolské ciele. Študenti majú možnosť kontaktovať ombudsmana mailom alebo osobne v kancelárii, pričom im je zaručená anonymita. V Akademickom roku 2023/2024 začal túto funkciu zastávať interný doktorand PhDr. Kamil Turčan, ktorý je súčasným študentským ombudsmanom na FSV UCM.

Ombudsmana môžete kontaktovať na e-mailovej adrese: ombudsmanfsv@ucm.sk.



Fakultu sociálnych vied v súčasnosti tvoria dva ústavy, a to **Ústav sociálnej práce a sociálnej politiky** a **Ústav politických vied a verejnej správy**. Vzdelávaciu a odbornú činnosť fakulty zároveň dopĺňa šesť špecializovaných centier, ktoré sa snažia svojou aktívnou činnosťou pomôcť nielen študentom, ale aj predstaviteľom miest a obcí Slovenska prekonávať najrozličnejšie problémy verejného charakteru.



Ústav sociálnej práce a sociálnej politiky FSV UCM je moderný, atraktívny a dynamicky sa rozvíjajúci ústav Fakulty sociálnych vied, ktorý spĺňa všetky relevantné národné štandardy. V rámci študijného programu SOCIÁLNE SLUŽBY A PORADENSTVO sa študenti efektívne pripravujú pre prax s cieľom aplikovať získané vedomosti, schopnosti a zručnosti z oblasti sociálnych služieb a poradenstva, i zo sociálnej politiky. Tento študijný program je špecifický tým, že je určený pre tých záujemcov, ktorým nie je ľahostajný osud iných ľudí a svojimi vedomosťami a skúsenosťami dokážu, po skončení štúdia, i počas neho, pomáhať tým, ktorí to potrebujú. Riaditeľom Ústavu sociálnej práce a sociálnej politiky je PhDr. Michal Imrovič, PhD., univerzitný docent.

Ústav politických vied a verejnej správy FSV UCM je vyhľadávaný a moderný ústav uznávanej univerzity. Poskytuje starostlivo poprepájané študijné smery a dáva študentom komplexný balík informácií a praktických skúseností. Ústav predstavuje modernú, dynamicky sa rozvíjajúcu vedecko-výskumnú a vzdelávaciu inštitúciu, ktorá spĺňa všetky relevantné národné štandardy. Študenti dokážu identifikovať možnosti rozvoja obce, mesta, kraja a štátu. Dokážu navrhnúť kreatívne riešenia, starať sa o ich organizačné a finančné zabezpečenie, spolupracujú na zaujímavých projektoch a získajú viac ako len vedomosti a skúsenosti. Riaditeľom Ústavu politických vied a verejnej správy je doc. PhDr. Martin Švikruha, PhD.



Na oboch ústavoch je možné študovať bakalársky, magisterský i doktorandský stupeň štúdia v dennej aj externej forme, rovnako je možné absolvovať aj rigorózne konanie.

Môj prvý rok na VŠ

Nástup na vysokú školu bol pre mňa veľkým krokom do neznáma a sprevádzali ho rôzne pocity a očakávania.

Na začiatku som cítil vzrušenie z novej kapitoly v živote, ale zároveň aj určitú nervozitu a obavy z neznámeho. Bola to zmes očakávaní a strachu z toho, čo ma čaká. Jednou z mojich najväčších obáv na vysokoškolskom začiatku bola úroveň náročnosti štúdia a zvládnutie nových predmetov a učiva. Obával som sa, že nebudem dostatočne pripravený alebo že nezvládnem tempo a nároky, ktoré na mňa škola kladie. Zároveň som však cítil aj veľké očakávania voči sebe samému a chcel som dosiahnuť úspech vo svojom štúdiu a osobnom živote.

Počas prvého roka štúdia na vysokej škole som zostal milo prekvapený množstvom ponúkaných možností a príležitostí, ktoré škola zorganizovala. Okrem akademického vzdelávania som mal možnosť zapojiť sa do rôznych aktivít, zdokonaľiť sa v oblastiach, ktoré ma zaujímali a stretávať sa s ľuďmi s rovnakými záujmami.

Jedným z najväčších rozdielov medzi strednou a vysokou školou, ktorú som postrehol, je väčšia samostatnosť a zodpovednosť, ktorú študent na vysokoškolskej úrovni musí preukázať. Na strednej škole sme boli viac riadení a vedení profesormi, zatiaľ čo na univerzite je na nás kladené viac zodpovednosti za vlastné rozhodnutia.

Na vysokú školu som nastúpil s obavami, nadšením a odhodlaním naučiť sa čo najviac a využiť všetky príležitosti, ktoré mi škola bude ponúkať. Aj napriek počiatočným obavám som si postupne našiel svoje miesto a začal si užívať svoje vysokoškolské štúdium a akademický život plný nových skúseností a výziev.

Celkovo považujem svoj nástup na vysokú školu za dôležitý míľnik vo svojom živote, ktorý mi otvoril dvere k novým príležitostiam a skúsenostiam.

S radosťou a odhodlaním som sa pustil do nových výziev a teším sa na to, čo ma ešte čaká v mojom akademickom aj osobnom živote.

Luboš Ševček, 1. ročník Bc.

Prezentácia našej fakulty pre budúcich študentov pochádzajúcich z Ukrajiny



Pre Ukrajinských študentov bola zorganizovaná 22.02. 2024 exkurzia zameraná na prezentáciu možnosti štúdia na vybraných vysokých školách na Slovensku.

Prezentácia pre potenciálnych študentov z Ukrajiny bola organizovaná pre študentov vo veku 15-18 rokov, ktorí majú záujem o štúdium na slovenských vysokých školách. Kurátormi tejto akcie boli vybraní študenti vysokých škôl z rôznych miest, ktorí pripravili pre budúcich študentov prezentácie svojich fakúlt.

Išlo o 3-dňové návštevy vybraných vysokých škôl na Slovensku. Predstavili sme im aj našu fakultu a informovali ich o ponúkaných študijných odboroch a programoch, ktoré môžu na FSV UCM v Trnave študovať. Priblížili sme im aj študentský život na Slovensku.

Cieľom exkurzie bolo motivovať zahraničných študentov z Ukrajiny, aby mali záujem o štúdium na Slovensku a ukázať im kvalitu slovenských vysokých škôl.

Exkurziu po našej fakulte sme začali srdečným uvítaním uchádzačov. Predstavili sme im našu fakultu, rozprávali o jej histórii, odboroch a úspechoch. Budúci študenti mohli klásť akékoľvek otázky, aby sa dozvedeli čo najviac informácií o možnostiach štúdia na fakulte, ako aj o študentskom živote. Predstavili sme im moderné priestory našej fakulty, kde sme im ukázali naše učebne, prednáškové miestnosti, aulu, Centrum duchovných služieb a ďalšie zaujímavé miesta našej fakulty a prostredníctvom nášho rozprávania sme sa im snažili priblížiť vysokoškolský život na našej Alma mater.

Po skončení exkurzie sme strávili čas pri šálke kávy, diskutujúc o otázkach a dojmoch. Neskôr sme si urobili niekoľko spoločných fotografií v priateľskej atmosfére, aby sme zachytili tento dôležitý okamih stretnutia. Exkurzia bola pre všetkých účastníkov užitočná a príjemná a dúfame, že uchádzači získali predstavu o našej fakulte, na základe ktorej sa rozhodnú pre štúdium práve u nás. Tešíme sa na nich.



Ruslana Zakolodiazhna, 2. ročník Bc.

Beseda s MUDr. Monikou Paločkovou, PhD.



K odboru sociálnej práce patrí neodmysliteľne aj dobrovoľníctvo, ako nesebecká a nezištná pomoc cielená tam, kde je najviac potrebná. Študenti nášho ústavu majú mnoho príležitostí, pri ktorých sa môžu venovať dobrovoľníckym činnostiam, no dňa 28.02.2024 nám na pôde Fakulty sociálnych vied predstavila lekárka Monika Paločková dobrovoľníctvo aj na úrovni misijnej činnosti. Monika už ako malé dieťa túžila pomáhať tam, kde pomoc nie je, bol to jej sen, ktorý však v priebehu rokov ostával len imaginárnou predstavou. V minulosti sa venovala modelingu, no tušila, že nechce aby sa jej život uberal práve týmto smerom. Vedela, že jej potenciál vtedy nebol takmer vôbec využitý, chcela sa venovať niečomu zmyslupnejšiemu.

Monika hovorila, že: „keď sa rozhodovala nad výberom vysokej školy, tak k nej v jeden večer, keď trávila čas v pútnickom meste Lourdes, prehovoril Boh a práve vtedy sa rozhodla, že pôjde študovať medicínu“. Jej pochybnosti o tom, či zvládne tak náročnú školu zatienila myšlienka, že si ako lekárka môže splniť svoj detský sen a pôjde pomáhať tam, kde je to najviac potrebné.

Štúdium podľa jej slov nebolo ľahké aj napriek jej presvedčeniu a odhodlaniu, no veľkou motiváciou jej bola mapa sveta na stene a myšlienka, že po doštudovaní sa jej sen stane realitou. A tak sa aj stalo, hneď po ukončení štúdia sa snažila skontaktovať s organizáciami, ktoré robia na rozvojových projektoch. Ani tento krok pre ňu nebol ľahký, niekoľkokrát bola odmietnutá so slovami, že si nie sú istí, či by to žena ako je ona zvládla. Monika sa však nedala len tak ľahko odradiť a napokon sa jej podarilo niekoľkokrát vycestovať do rozvojových krajín, za pomoci misijných projektov pána profesora Krčméryho. V tejto jej životnej kapitole pôsobila ako lekárka v Burundi, Južnom Sudáne, v Keni a Albánsku.



V úvode besedy pani doktorka Paločková použila slová pána profesora Krčméryho: „Keď sa pýtate Boha: „Bože, kde si, že je na svete toľko chudoby?“ Boh odpovedá: „A kde si ty“?, ktoré vystihujú zmysel dobrovoľníctva. Počas besedy nám porozprávala o jej príbehoch z misii a podelila sa s nami o výnimočné zážitky a skúsenosti, o akých nemáme možnosť počuť v hocijaký bežný deň. Dozvedeli sme sa o tom, ako sa žije v týchto krajinách, o miestnych ľuďoch, ich životnom štýle, či hodnotách a podobne. Pani doktorka sa s nami podelila o rôzne zaujímavé príhody, ktoré zažila, ako bola označená za dažďové dievča, o nechcenej žiadosti o ruku, o tom ako učila deti spievať a tancovať na pieseň „sedemdesiat sukien mala“ a množstvo ďalších úsmevných príhod. Nie všetky nám vyčarili úsmev na tvári, niektoré nás prinútili zamyslieť sa nad dnešným svetom, nad krehkosťou života a myslím si, že mnohým prítomným táto beseda umožnila hlbšie pochopiť problematiku rozvojových krajín. Rozprávala nám aj o príhodách z lekárskeho prostredia, o bežných, no aj ťažších lekárskech zákrokoch a aj o tom, ako vo veľmi ťažkých podmienkach sama darovala krv dieťaťu, ktorému to zachránilo život. Mimo lekárskej činnosti v Afrike sa na diaľku venovala aj rôznym zbierkam oblečenia, či školských pomôcok na Slovensku, ktoré boli následne distribuované tamojším deťom. Pani doktorka tvrdí, že ľudia v Afrike ju naučili oveľa viac, ako mohla ona poskytnúť im. O množstve príhod napísala aj knihu Hakuna Matata, čo vo voľnom preklade znamená „je to v poriadku“, „žiadne problémy“. Ide o svahilskú frázu, ktorá podľa pani doktorky dokonalo vystihuje život v Afrike a taktiež ich životný štýl. Sama si odtiaľ prináša mnoho z ich spôsobu života. MUDr. Monika Paločková momentálne pôsobí ako lekárka v Banskej Bystrici, najväčšiu radosť jej robí jej malý syn a v Afrike objavila aj jej veľkú vášeň k horám a turistike, čomu sa s veľkým zápalom venuje dodnes.



Bc. Klaudia Urbanová, 1. ročník Mgr.

Vykročili sme na cestu k stálosti

O tom, že je potrebné, aby sme aktívne revidovali našu duševnú rovnováhu nás presvedčil aj program interaktívnej konferencie Cesta k stálosti. Na pôde Fakulty sociálnych UCM v aule Jozefa Matúša, sa 12. marca 2024 uskutočnil jej II. ročník. Záštitu prevzal Ústav sociálnej práce a sociálnej politiky Fakulty sociálnych vied Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave a Trnavský samosprávny kraj.



Organizátorom bolo občianske združenie *Navzájom Lepší*. Išlo o sympóziu, na ktorom sa stretli pomáhajúci profesionáli v sociálnych službách a v edukačnej forme si vymieňali odborné skúsenosti z praxe. Podtext konferencie *Kauzalita*, každá prekročená hranica má svoj dôsledok, kreoval mnohé impulzy k prehodnoteniu individuálneho pohľadu a záujmu o vlastné duševné zdravie. Na podujatí sa zúčastnili zástupcovia zariadení sociálnych služieb, ktorých zriaďovateľom je TTSK, ale aj hostia z Česka.

V úvode vystúpil predseda TTSK Mgr. Jozef Viskupič. Vyjadril podporu a vďaku za ľudské i odborné nasadenie všetkým pomáhajúcim v sociálnych službách. Následne privítal prítomných aj riaditeľ Ústavu sociálnej práce a sociálnej politiky PhDr. Michal Imrovič, PhD., univ. doc., ktorý vyzdvihol potrebu aktívnej participácie akademikov a zástupcov praxe v oblasti podpory duševnej rovnováhy človeka. Ďalej naznačil, že syndróm vyhorenia je prítomný takmer v každej profesii a stal sa fenoménom, ktorý zanecháva negatívne stopy na viacerých úrovniach a miestach, vrátane osobnosti. Zároveň vyjadril presvedčenie, že účastníci konferencie po tomto dni budú vedieť jednoznačne povedať: Ako ďalej. Na prednáškach v spektre podpory duševného zdravia a prevencie syndrómu vyhorenia participoval aj ÚSPSP FSV UCM, v zastúpení doc. PhDr. Petra Slovák, PhD., ktorý aktívne vystúpil s príspevkom týkajúceho sa syndrómu vyhorenia u pomáhajúcich profesií. Treba povedať, že podujatie sa vydarilo a naplnilo očakávania viacerých prítomných nielen z radov pomáhajúcich profesií.



doc. PhDr. Peter Slovák, PhD.

Syndróm vyhorenia v pomáhajúcich profesiách



Syndróm vyhorenia, známy aj ako „burnout“, sa v posledných rokoch stal vážnym problémom v mnohých odvetviach, no najvýraznejšie sa prejavuje v pomáhajúcich profesiách. Lekári, zdravotné sestry, psychológovia, sociálni pracovníci, učitelia a ďalší profesionáli, ktorí denne pracujú s ľuďmi a často čelia emocionálne náročným situáciám, sú obzvlášť náchylní na tento fenomén. V tomto článku sa budeme venovať príčinám, prejavom, dôsledkom a možným riešeniam syndrómu vyhorenia, pričom sa zameriame najmä na jeho dopad na pomáhajúce profesie.

Čo je syndróm vyhorenia?

Syndróm vyhorenia je psychický stav, ktorý je charakterizovaný emocionálnym vyčerpaním, depersonalizáciou a zníženým osobným výkonom. Tento stav bol prvýkrát definovaný v 70. rokoch 20. storočia americkým psychológom Herbertom Freudenbergerom, ktorý opísal syndróm vyhorenia u zdravotníckych pracovníkov ako stav fyzického a duševného vyčerpania spôsobeného nadmerným pracovným stresom a emocionálnym preťažením.

Príčiny syndrómu vyhorenia v pomáhajúcich profesiách

Pomáhajúce profesie sú špecifické svojou intenzívnou zodpovednosťou a emocionálnou zaangažovanosťou. Pracovníci v týchto oblastiach sa často stretávajú s náročnými situáciami, ako je napríklad starostlivosť o pacientov s ťažkými chorobami, riešenie sociálnych problémov alebo poskytovanie psychologickej podpory ľuďom v krízových situáciách.

Medzi hlavné faktory prispievajúce k vyhoreniu patria:

1. Chronický stres: Neustále zažívanie stresu v práci, či už kvôli vysokým nárokom, časovému tlaku alebo emocionálnej záťaži, môže viesť k postupnému vyčerpaniu zdrojov energie a motivácie.
2. Emocionálne preťaženie: Práca s ľuďmi, ktorí prežívajú bolesť, utrpenie alebo osobné krízy, môže byť emocionálne vyčerpávajúca. Neustále nasadenie a empatický prístup si vyžadujú veľa energie, ktorá sa postupne môže vyčerpať.
3. Nedostatok podpory: Nedostatočná podpora zo strany kolegov, nadriadených alebo inštitúcie môže prispieť k pocitu izolácie a zhoršiť prejavy vyhorenia.
4. Nedostatočná kompenzácia: Pocit, že práca nie je dostatočne ohodnotená, či už finančne alebo morálne, môže viesť k frustrácii a pocitu nespravodlivosti.
5. Nedostatok sebaúdržby: Pomáhajúci profesionáli často zanedbávajú vlastné potreby v prospech druhých, čo môže viesť k zníženiu ich osobnej pohody a schopnosti regenerovať sa.

Prejavy syndrómu vyhorenia

Syndróm vyhorenia sa prejavuje na viacerých úrovniach – fyzickej, emocionálnej aj kognitívnej. Medzi najčastejšie príznaky patria:

1. Fyzické príznaky: Chronická únava, bolesti hlavy, poruchy spánku, znížená imunita a časté choroby.
2. Emocionálne príznaky: Pocit emocionálneho vyčerpania, cynizmus, apatia, podráždenosť a pocit neschopnosti pomôcť alebo ovplyvniť situáciu.
3. Kognitívne príznaky: Znížená koncentrácia, problémy s pamäťou, neschopnosť sa sústrediť, rozhodovacia paralýza a pokles kreativity.
4. Sociálne príznaky: Zhoršenie vzťahov so spolupracovníkmi, rodinou a priateľmi, pocit izolácie a znížený záujem o sociálne aktivity.

Dôsledky syndrómu vyhorenia

Ak sa syndróm vyhorenia nerieši, môže mať vážne dôsledky nielen pre jednotlivca, ale aj pre organizáciu a spoločnosť ako celok. U jednotlivca môže vyhorenie viesť k rozvoju úzkostných porúch, depresie, psychosomatických ochorení a v extrémnych prípadoch aj k samovražedným myšlienkam. Na pracovisku môže vyhorenie viesť k zníženiu kvality poskytovaných služieb, zvýšeniu chybovosti, vyššej fluktuácii zamestnancov a zníženiu celkovej efektivity organizácie.

Na spoločenskej úrovni môže vysoká miera vyhorenia v pomáhajúcich profesiách znížiť celkovú kvalitu poskytovanej starostlivosti a služieb, čo môže mať negatívny dopad na zdravie a pohodu celej populácie.

Prevenca a zvládanie syndrómu vyhorenia

Prevenca syndrómu vyhorenia by mala byť kľúčovou súčasťou stratégie každej organizácie, ktorá zamestnáva pracovníkov v pomáhajúcich profesiách. Medzi základné preventívne opatrenia patria:

1. Vzdelávanie a zvyšovanie povedomia: Organizácie by mali poskytovať školenia a workshopy zamerané na rozpoznanie príznakov vyhorenia a na rozvoj efektívnych stratégií zvládania stresu.
2. Podpora duševného zdravia: Ponuka služieb, ako sú poradenstvo, supervízia alebo podporné skupiny, môže pomôcť zamestnancom spracovať náročné pracovné zážitky a znížiť riziko vyhorenia.
3. Organizačné zmeny: Zlepšenie pracovných podmienok, zníženie nadmerného pracovného zaťaženia a zvýšenie flexibility práce môžu prispieť k prevencii vyhorenia.
4. Podpora rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom: Zamestnávateľia by mali podporovať rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom zamestnancov, čo môže zahŕňať napríklad flexibilný pracovný čas, možnosť práce z domu alebo poskytovanie dovolenky na regeneráciu.
5. Individuálne stratégie zvládania: Profesionáli by sa mali zamerať na rozvoj osobných stratégií zvládania stresu, ako je pravidelná fyzická aktivita, meditácia, udržiavanie zdravého životného štýlu a hľadanie času na relaxáciu a hobby.

Syndróm vyhorenia je závažný problém, ktorý si vyžaduje systematický prístup na viacerých úrovniach. Pomáhajúce profesie sú obzvlášť zraniteľné vzhľadom na svoju náročnú a emocionálne vyčerpávajúcu povahu. Prevenca a včasné rozpoznanie príznakov vyhorenia sú kľúčové pre udržanie zdravia a pohody pracovníkov, ako aj pre zabezpečenie kvalitnej starostlivosti a podpory pre tých, ktorí ju potrebujú. Organizácie aj jednotlivci musia spolupracovať na vytváraní podporného prostredia, ktoré minimalizuje riziko vyhorenia a podporuje dlhodobú udržateľnosť v pomáhajúcich profesiách.

Sabína Čaranová, 3. ročník Bc.

Beseda o násilí páchaného na deťoch

Na Fakulte sociálnych vied Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave sa dňa 18.3. 2024 uskutočnila beseda, ktorá sa venovala problematike násilia páchaného na deťoch. Besedu viedol lektor PhDr. Miroslav Schlesinger spolu s Mgr. Martinou Jamečnou, ktorí prišli z Úradu komisára pre deti. Témou bolo: Poskytovanie podpory a pomoci deťom pri porušovaní ich práv, ako aj priblíženie práce komisára pre deti. Taktiež sme dostali možnosť si vypočuť príbehy detí, ktoré sa stali obeťami násilia alebo trestných činov. Beseda bola z môjho pohľadu veľmi pútavá. Dozvedeli sme sa veľa užitočných informácií o tom, ako pristupovať k človeku, resp. dieťaťu, ktoré zažilo násilie. Následne sme si vypočuli ako veľmi je dôležité nájsť správne slová a prístup k takémuto dieťaťu, kvôli záchrane jeho života, pretože častokrát tieto deti trpia PTSD (posttraumatickou stresovou poruchou) alebo suicidálnymi sklonmi. Daná téma je veľmi dôležitá pre náš študijný program *Sociálne služby a poradenstvo*, pretože v našich budúcich profesiách sa s takými prípadmi môžeme často stretnúť.



Beseda nám otvorila oči aj v chápaní významu a dôležitosti práce, ktorú vykonáva Úrad komisára pre deti. Myslím, že sme si uvedomili, že ochrana detí a ich práv nie je len o legislatíve a formálnych postupoch, ale predovšetkým o empatii, porozumení a citlivom prístupe. Každé dieťa, ktoré sa stane obeťou násillia alebo trestného činu, potrebuje nielen právnu ochranu, ale aj psychologickú podporu a liečbu.



Z besedy sme si odniesli nielen nové poznatky, ale aj zodpovednosť a motiváciu aktívne prispievať k ochrane detí vo svojej budúcej profesionálnej kariére. Som presvedčená, že skúsenosti a informácie získané na tejto besede nám poslúžia ako cenný nástroj pri budovaní lepšej a bezpečnejšej budúcnosti aj pre naše deti.



Sabina Horváthová, 2. ročník Bc.

Ako som prežívala štátne skúšky – stres má rôzne podoby....

Po troch rokoch nášho štúdia, sme sa 5. 6. 2024 všetci končiaci študenti bakalárskeho stupňa stretli na jednej chodbe, aby sme spolu ukončili ďalšiu etapu nášho života.

Prišli sme rôzne naladení, na niektorých bolo vidieť už mierne známky stresu, niektorí z nás boli izolovaní, aby si opakovali ešte dôležité pojmy, prípadne si prechádzali prezentácie na obhajobu. Na dverách miestností, kde sa konali štátne skúšky, boli zoznamy študentov, a našou úlohou bolo sledovanie si poradia. Na začiatku sme mali oficiálne otvorenie štátnych skúšok, kde nás predsedníčky komisií privítali, podali nám informácie, ako budú štátne skúšky prebiehať, zapriali nám veľa šťastia a prví študenti sa mohli začať pripravovať.



Nervozita u každého jedného z nás sa prejavovala inak, niekto sa prechádzal po chodbách, iní sme nervózne sedeli na stoličkách a čakali na svoje poradie. Každý jeden študent, ktorý už vyšiel z dverí, si vydýchol a bol rád, že to má za sebou. Keď prišiel rad na mňa, bola som v strese, čo sa prejavilo najmä pri vyťahovaní otázok, moje ruky sa triasli, ale aj tak som si vytiahla otázky, ktoré som si v podvedomí želala. Keďže stres sa u mňa prejavuje smiechom, ktorý som musela v daný moment „trošku krotiť“ a s úsmevom, pre seba som sa začala pripravovať na svoju odpoveď.

Po príprave som sa posadila pred váženú komisiu, a môj stres „v podobe smiechu sa začal objavovať viac“, zo všetkých síl som sa snažila to mať pod kontrolou. Začala som prezentovaním svojej bakalárskej práce, ktorá mi ubehla rýchlosťou blesku. Nasledovala odpoveď na otázky, ktoré som si vybrala zo skúšaných predmetov. Začala som odpoveďou pre mňa ťažšieho predmetu a potom nasledoval ľahší.

Keď mi skúšajúca komisia oznámila, že im moje odpovede stačia a môžem ísť, tak som cítila, že mi padol kameň zo srdca a v tom momente mi prestalo byť do smiechu. Aj takto sa môže stres prejavíť....Na výsledky sme si museli počkať, kým všetci študenti neskončia odpovede. Opäť začal u každého z nás, stres, či odpovede, ktoré sme poskytli stačili na jednotlivé otázky. Tajomníci komisií nás zavolali, aby sme si prišli vypočuť výsledky. GDPR neoprávňuje nikoho poskytovať osobné údaje, bez nášho súhlasu a keďže sa všetci poznáme, zhodli sme sa, a dali súhlas, aby nám predsedníčka komisie oznámila naše posledné výsledky spoločne. Napriek tomu, že niektorí z nás si žiaľ musia, určité časti štátnych skúšok zopakovať, zobrali to športovo. Počas leta majú možnosť zodpovedne sa na to pripraviť.

Chcela by som sa poďakovať všetkým členom komisií za oporu, ktorú nám poskytli počas nášho dňa „D“.

P.S. „Naša kolegyňa Sabínka nemohla byť s nami, ale posielala nám svoju energiu a držala palce, za čo jej zo srdca ďakujeme“.



Kamila Piscová, 3. ročník Bc.

AKO NEPREŽIŤ ŽIVOT LEN ZA KNIHAMI

Alebo aký je život s UPeCe



Univerzitné pastoračné centrum sv. Stanislava Kostku v Trnave je miestom pre mladých – vysokoškolákov, ktoré ponúka program, kde si každý môže prísť na svoje. Pripravené sú aktivity bohaté na zábavu, zážitky, modlitbu, vzťah s Bohom, spoločný čas s kamošmi, ale aj chill, osobnostný rast, možnosť byť súčasťou rôznych skupiniek a tímov, športové aktivity a v neposlednom rade aj duchovnú formáciu.

Očami študentov... alebo aké je UPeCe

Viac Ti o tom, aký je život v UPeCe prinesú niektorí z našich upecečkárov, ktorých sme sa spýtali nasledovné otázky:

- Čím je pre Teba UPeCe?
- Čo ťa v UPeCe najviac baví/obohacuje?
- Na akú akciu v UPeCe sa najviac tešíš tento semester?

My Ti prinášame aspoň pár odpovedí od nich:

Samuel: „V UPeCe si najviac užívam prítomnosť ľudí. V spoločnosti sa cítim veľmi dobre a priestory, ktoré máme mi pripomínajú viac dom ako nejaké centrum. Čo je super, lebo sa z nás stáva taká mini preľudnená rodina a to sa mi páči!“



(foto: Kakavkový chill večer každý štvrtok o 20:00)

Majka: „V UPeCečku ma najviac baví vzťahy, ktoré sme si vytvorili. Za ten čas, čo do UPeCe chodím, sa tam vytvorila skvelá komunita mladých ľudí. Veľmi ma baví vidieť túto diverzitu a to, ako každý môže v UPeCečku nájsť svoje miesto a ukázať svoje talenty“.

Zuzka D.: „V UPeCku ma asi najviac baví šport. Prvýkrát som sem prišla ako vyplašený človečik čo nazbieral všetku odvahu na to, aby som si mohla zahrať volejbal a čakalo ma milé prijatie, ktoré ma odvtedy sprevádza doteraz každým dňom“

Diana: „Najviac ma obohacujú spoločné sväté omše a spoločné modlitby a baví ma samozrejme všetky hry a aktivity, pri ktorých sa vždy veľa nasmejeme. Jednoducho čas strávený s úžasnými ľuďmi, ktorí ma prijímajú takú, aká som“.

Tadeáš C.: „Najviac sa teším na agapé, čo bude po svätej omši (mládežke). Okrem jedla tam cením aj ruch, ktorý tam ľudia vytvárajú a tým uspokojujem svoju extrovertnú potrebu byť s ľuďmi“.

Grétka: „Teraz to je asi BBQ, lebo to znamená, že budeme mať po skúškach (snád). No určite si nenechám újsť filmový večer či teambuildingové stretnúť“.



(foto: Chata s UPeCe)

Klaudia Z. „Mojou srdcovkou je Zbor UPeCe, ktorý hudobne a spevácky doprevádza mládežnícke sv. omše. Je to služba, ktorá ma, za tú krátku dobu čo v zbore pôsobím, veľmi veľa naučila, ale zároveň mi dala kopec krásnych aj úsmevných zážitkov a skvelých kamošov“.



(foto: UPeCe zbor doprevádza Trnavskú novému)



(foto: Mládežka doprevádzaná UPeCe zborom, každú stredu o 19:30 v jezuitskom kostole)

... a aké skvelé akcie nás čakajú, na ktorých by si nemal/nemala chýbať?

Posemestrovica

Vo štvrtok 16.5. sa bude konať v našom UPeCe Posemestrovica. Príď s nami uzavrieť letný semester malým posedením plným zábavy, smiechu, tanca, rozhovoru a občerstvenia.

BBQ PÁRTY

Čo by to bolo za leto bez grilovačky?! My si ju doprajeme 13.6. ako bodku a odmenu za celým akademickým rokom. Príď sa s nami zabaviť a tak sa naplno pripraviť na leto a všetko to, čo Ťa v ňom čaká.

MAGIS 2024

Chceli by sme ti dať do pozornosti aj letnú akciu – MAG+S 2024, ktorý sa tento rok bude konať v Poľsku. Ak ešte nemáš plány na leto a túžiš po zážitku, ktorý stojí za to, tak si poznač dátumy 20. – 27.7.

Ide o veľké celoeurópske stretnutie mladých ľudí, ktorí sa majú možnosť navzájom spoznávať, poznávať odlišnosti svojich kultúr a spoločne prežívať radosť z viery a rásť v duchovnom živote.

Program sa odohráva v tzv. experimentoch, ktoré si človek môže vybrať spomedzi športových, sociálnych, spirituálnych a iných. Mottom tohtoročného stretnutia je: „Chodte a zapáľte svet!“

Toto medzinárodné stretnutie mladých od 18 do 35 rokov je plné zážitkov, ktoré čakajú aj na teba. Viac info o spôsobe prihlásenia nájdeš na magis2024.eu.



(UPeCe na MAGIS 2023 v Portugalsku)

**Kludia Linhartová, Barbora Lukáčová, 2. ročník Bc.
Tím UPeCe**

Duchovné služby na UCM


UPeCe úzko spolupracuje s Univerzitou sv. Cyrila a Metóda v Trnave. Vďaka tomu je možnosť duchovného poradenstva alebo sv. spovede, ktorú možno využiť na Bučianskej v zasadacej miestnosti č. 404 každý pondelok od 14:00 do 15:30 na FSV.

V službách sa striedajú P. Martin Benko SJ z UPeCe a Vdp. doc. Juraj Sedláček. Ak sa potrebuješ o niečom porozprávať, ak už dlhšie cítiš, že niečo nie je v tvojom živote v poriadku a že sa už dlhšie s niečím trápíš, tak príď. Ak ti tento čas nevyhovuje, kľudne nám napíš a dohodneme si na rozhovor iný čas. Taktiež sa ponúka sv. omša každý štvrtok o 7:30 na rektoráte UCM (Nám. J. Herdu 2).

... ale to nie je ani zďaleka všetko! :)

Veríme, že každý si v programe a medzi nami nájde to svoje miesto, ktoré mu bude vyhovovať. Neboj sa, príď a zapoj sa aj Ty! Nebuď na študentský život sám.

Ak sa chceš dozvedieť viac o UPeCe, o programe a dianí života, príď nás pozrieť do UPeCe (Pon, Ut, Štv od 18.00 do 22.00, v Str sme od 19.30 v jezuitskom kostole na Štefánikovej ulici) alebo nás jednoducho sleduj a napíš nám na:

 : [upece.tt](https://www.instagram.com/upece.tt)

 : UPeCe TeTe

 : upece.tt@gmail.com

 : Františkánska 33A, Trnava

Neváhaj a príď sa presvedčiť!

Sekcia 3: Úspechy našich študentov

Boccia

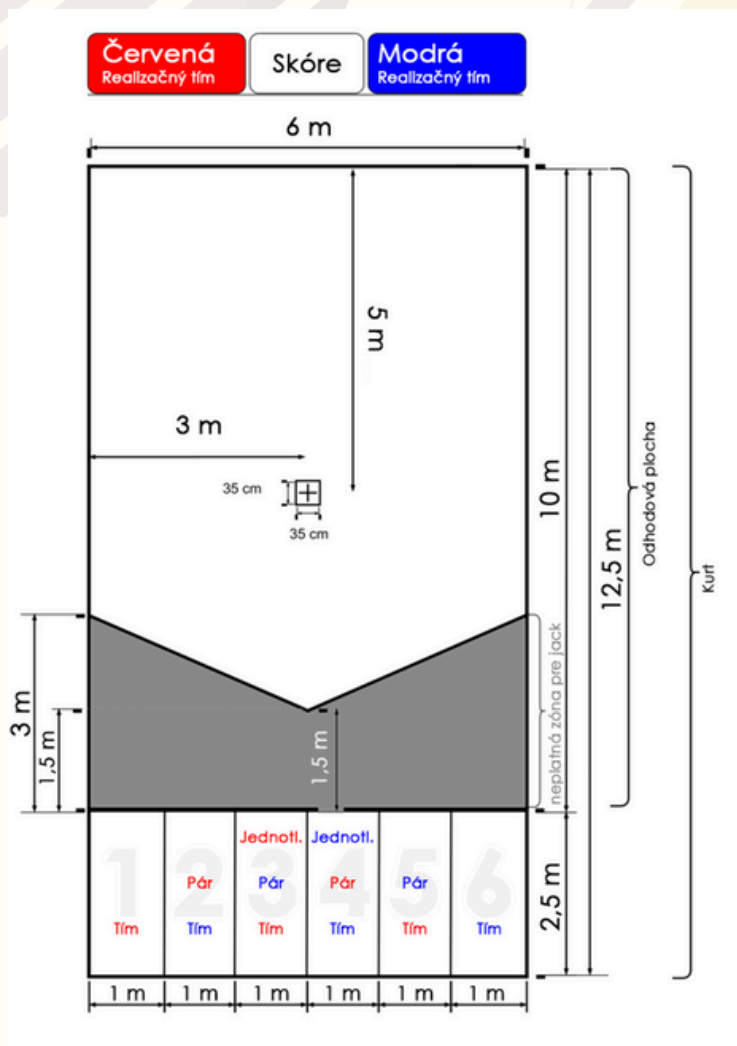
Boccia je paralympijský šport podobný športu petang. Najstaršia forma tohto športu bola hrávaná za čias kresťanskej éry. Na počiatku hra prebiehala formou hádzania kameňov s cieľom terč trafiť alebo dostať svoj kameň čo najbližšie k terču. To je hlavným pravidlom Boccie aj v súčasnosti, s tým rozdielom, že kamene nahradili kožené lopty a ide o interiérový (halový) šport.

Boccia je určená pre ľudí s postihnutím všetkých štyroch končatín. Patrí medzi letné športy a od roku 1984 je zaradená do programu letných paralympijských hier. V súčasnosti je v medzinárodnej federácii Boccie (BISFed) registrovaných viac ako 73 krajín z celého sveta. Hrá sa na rovnom povrchu ako sú napríklad parkety, teraflexová guma, prípadne liaty betón. Od kvalitného rovného povrchu závisí kvalita a priebeh samotného zápasu, akákoľvek nerovnosť alebo nečistota na hracom poli dokáže významnou mierou ovplyvniť zápas. Hráči sú z hľadiska stupňa zdravotného postihnutia rozdelení do kategórií BC1, BC2, BC3, BC4 a BC5. Prvé 4 kategórie sú medzinárodne uznávané a športovec v nich zaradený sa môže kvalifikovať až na paralympijské hry. V Boccii prebiehajú súťaže jednotlivcov (1 vs 1), ale aj súťaže párov (2 vs 2) a tímov (3 vs 3). Samotný princíp hry spočíva v tom, že na hru potrebujeme sadu 13 lôpt. Každý hráč má k dispozícii 6 lôpt – červených alebo modrých. Posledná trinásť lopta sa nazýva Jack a je cieľovou loptou v zápase. Ako prvá sa hádže do ihriska biela lopta Jack. Následne sa športovec snaží dostať svojou farbou lôpt čo najbližšie k cieľovej, bielej lopte. Po vyhádzaní všetkých lôpt sa určí stav. Všetky lopty jednej farby, ktoré sú bližšie k bielej lopte ako najbližšia súperova lopta sú bodujúce. Zápas má štyri smeny. V prípade zápasu tímov sa hrá šesť smien.



Ako je znázornené na obrázku, hráči sa musia počas zápasu zdržiavať vo svojich boxoch. Pri odhode loptičky nesmú mať prešlap (vozíkom, topánkou, fľašou alebo loptičkami). Každá kategória má stanovený čas pre smenu.

Na Slovensko sa Boccia dostala v roku 1996 a prvé Majstrovstvá Slovenskej republiky sa konali v roku 2001. Slovensko má v súčasnosti mnoho úspešných športovcov a športových úspechov. Najúspešnejších športovcov má Slovensko v kategórii BC4, kde nájdeme niekoľkonásobných Majstrov Európy, sveta ale najmä dvojnásobných paralympijských víťazov Samuela Andrejčíka a Michaelu Balcovú v kategórii BC4.



Samuel Andrejčík získal tri zlaté a jednu striebornú medailu na paralympijských hrách v Rio de Janero 2016 a o 5 rokov neskôr Tokiu 2020.



Michaela Balcová dosiahla úspechy ako jednotlivec. Niekoľkokrát získala titul majsterky Slovenska, Európy, majsterky sveta a je dvojnásobnou paralympijskou víťazkou z paralympijských hier Rio de Janeiro 2016 a Tokio 2020. Je taktiež mojou trénerkou už 7 rokov.

Boccia učarovala aj mne. Venujem sa jej už sedem rokov. Z hľadiska mojej diagnózy som bol zaradený do kategórie BC5. Za ten čas mám už aj ja na svojom konte viacero úspechov. Stal som sa majstrom Slovenska, ale taktiež som získal medaily na medzinárodnom turnaji v Plzni či v Nemecku. Tento šport mi zmenil život k lepšiemu.



Peter Varga, 3. ročník Bc.

Sekcia 4: Osobnosť sociálnej práce

Mary Ellen Richmond

(1861 – 1928)



Mary Ellen Richmondová je považovaná za vedúcu osobnosť profesionálnej sociálnej práce. Narodila sa 5. augusta 1861 v Belleville v štáte Illinois. Prostredie, v ktorom vyrastala sa výrazne podpísalo na formovaní jej osobnosti a podporilo jej potrebu aktívne sa angažovať v riešení sociálnych problémov.

Mary Richmondová je americká priekopníčka, ktorá úspešne vytvorila model pre sociálnu prácu - social casework. Formulovala prvé všeobecné princípy pre praktickú sociálnu prácu. Podarilo sa jej inštitucionalizovať sociálnu prácu a svoje aktivity realizovala aj v rámci charitatívnej činnosti.

Od roku 1888 pracovala v prestížnej charitatívnej organizácii COS v Baltimore (the Charity Organization Society). Bola to jedna z najvýznamnejších organizácií, ktorej cieľom bolo rozvíjať štruktúru profesie sociálnych pracovníkov, ktorí zabezpečovali sociálne služby pre chudobných, postihnutých a ľudí v núdzi, najmä deti. Neskôr sa Mary Richmondová naučila vystupovať ako "priateľská návštevníčka" - čo možno považovať za prvú podobu prípadového sociálneho pracovníka. Navštevovala domovy ľudí v núdzi a snažila sa im pomôcť zlepšiť ich životnú situáciu. V roku 1891 bola zvolená do funkcie generálneho tajomníka organizácie COS. Začala rozvíjať nápady ako by sociálna práca mohla viesť k pomoci ľuďom v núdzi. Jej práca v organizácii trvala viac ako 10 rokov. V roku 1909 sa dostala až na pozíciu riaditeľky oddelenia charitatívnej organizácie Nadácie Rusella Sage v New Yorku. Táto práca jej umožnila venovať sa výskumu v rôznych oblastiach sociálnej práce. Vytvorila siete sociálnych pracovníkov a zaviedla metódy, ktoré využívali pracovníci nadácie pri svojej práci. V tomto období začala publikovať svoje názory prostredníctvom kníh. Napísala niekoľko odborných publikácií použiteľných pre školenie sociálnych pracovníkov.

V príručke „Friendly Visiting Among the Poor“, 1899 (v preklade: Priateľské navštevovanie medzi chudobnými) poukázala na rozličné aspekty, napr. zdravie, deti, cirkev, efektívne narábanie s dostupnými financiami, ktoré sú dôležité pri výkone charitatívnej práce v domovoch chudobných.

Svoje praktické skúsenosti aj teoretické vedomosti zhrnula v knihe „Social Diagnosis“, 1917 (v preklade: Sociálna diagnóza). Do teórie sociálnej práce zaviedla nový pojem „sociálny prípad“, ktorý tvorí podľa Mary Richmondovej predmet sociálnej práce. Venovala sa aj ďalším pojmom - sociálna spravodlivosť a sociálne prostredie. Zdôrazňovala nevyhnutnú psychologickú prípravu sociálnych pracovníkov, najmä kvôli zvládaniu často náročných úloh. Poukazovala tiež na vzťah medzi jednotlivcom a sociálnym prostredím. Zastávala názor, že na základe poznania sociálneho prostredia jednotlivca je možné poskytovať pomoc zameranú na to, aby človek sám bol schopný meniť svoju životnú situáciu.

Jej ďalšia publikácia „What is Social Case Work?“, 1922 (v preklade: Čo je prípadová sociálna práca?) je úvodom do problematiky sociálnej prípadovej práce a profesie sociálneho pracovníka. Uvádza v nej rozličné typy sociálnej práce v rôznych prostrediach - na pracovisku, doma, v nemocnici. Okrem toho poukazuje aj na právne aspekty sociálnej práce.

Aj napriek tomu, že Mary Richmondová mala veľmi slabé tradičné vzdelanie, výraznou mierou sa podieľala aj na rozvoji vzdelávania v oblasti sociálnej práce. Všetky nadobudné poznatky získavala skúsenosťami a samoštúdiom. Bola iniciátorkou založenia Školy sociálnej práce v New Yorku (the New York School of Social Work), z ktorej sa neskôr stala Kolumbijská Univerzita Sociálnej Práce (the Columbia University School of Social Work).

Vďaka Richmondovej svedomitosti, pracovitosti, profesionalite a oddanosti vedeckému skúmaniu sa sociálna práca stala čoraz známejším samostatným vedeckým odborom, ktorý si zasluhuje pozornosť verejnosti.

Z jej práce čerpali mnohé ďalšie osobnosti, ktoré majú takisto vplyv na vývoj sociálnej práce - Virginia Robinsonová (1892-1967), Jane Addamsová (1860-1935), Bertha Reynoldsová (1885-1978) a mnohí ďalší.

Mary Ellen Richmondová bola aktívna v sociálnej práci až do svojej smrti, zomrela v septembri 1928.

Sabína Čaranová, 3. ročník Bc.



Sekcia 5: Precvičme si spolu mozog



Hra so slovami

Vymeňte v každom slove prvé písmeno tak, aby ste vytvorili úplne nové slovo.

Matka	šatka.....	káva.....	kaša.....
luk.....	žiť.....	diera.....	
zub	kosť.....	niť	
dar.....	vôl	homár.....	
pes	klas.....	páska.....	
mačka	hus.....	masáž.....	

Doplňte dvojicu.

Sodoma a.....	Romulus a	Kráska a
Mach a	Mulder a	Hurvínek a
Lasica a	Tom a	Pat a
Laurel a	Tristan a	Lábus a



Sekcia 6: Zasmejme sa



Kto rozbil atóm?

Učiteľka sa pýta Jožka:

- Jožko, kto rozbil atóm?

Jožko nevie, tak učiteľka zobrala žiacku knižku a napísala:

- Nevie, kto rozbil atóm.

Jožko to má doniesť na druhý deň podpísané. Príde domov a ukazuje žiacku knižku otcovi.

Ten si to prečítal a spýtal sa ho:

- Bol si to ty?

Jožko odpovedal že nie. Otec teda zobral pero a dopísal:

- Môj syn to nebol.

Jožko to doniesol na druhý deň podpísané. Učiteľka si to prečítala a nazlostená to išla ukázať pánovi riaditeľovi. Ten si to pozrel a ukludňoval ju slovami:

- To nevadí, zaplatíme to z triedneho fondu

Učiteľka

Učiteľka sa pýta žiaka:

- Prečo si prišiel tak neskoro?

Odpoveď:

- Zaspal som.

Učiteľka:

- To chceš povedať, že spávaš ešte aj doma

H₂SO₄

Mirko, povedz mi, čo má chemickú značku H₂SO₄?

- Hm, mám to na jazyku.

- Tak to rýchlo vyplúj, lebo je to kyselina sírová!

Hľadanie spoločného menovateľa

Otec sa pýta syna:

- Čo sa teraz učíte v škole?

Hľadáme spoločného menovateľa.

- To sa ešte nenašiel? Ja som ho hľadal, keď som ešte chodil do školy.

Sekcia 7: Dôležité termíny

Zimný semester AR 2024/2025

Bc./Mgr.



Zimný semester pre nekončiacich študentov

Výučba (11-13 týždňov) - 24. 09. 2024 - 16. 12. 2024

Prázdniny zimné - 16. 12. 2024 - 03. 01. 2025

Skúšobné obdobie - 07. 01. 2025 - 08. 02. 2025



Zimný semester pre končiacich študentov - III. termín

Výučba (10 týždňov) - 23. 09. 2024 - 23. 11. 2024

Prázdniny zimné - 16. 12. 2024 - 03. 01. 2025

Skúškové obdobie pre končiacich študentov - 25. 11. 2024 - 14. 12. 2024

Odovzdanie prihlášok na štátnu skúšku - do 28. 11. 2024

Odovzdanie záverečných prác k obhajobe (aj CRZP) - do 28. 11. 2024

Štátne skúšky - 27. 01. 2025 - 07. 02. 2024

Promócie - február 2025



Podrobný Harmonogram štúdia FSV UCM nájdete na:
<https://fsvucm.sk/harmonogram-studia/>