

---

# O studentských poradnách a zkouškovém stresu

---

## O STUDENTSKÝCH PORADNÁCH A ZKOUŠKOVÉM STRESU - rozhovor s autorkami projektu antistresové intervence pro studenty VŠ Doc. MUDr. Hanou Provazníkovou, CSc. a MUDr. Dagmar Schneidrovou, CSc.

**Kdy se myšlenka internetového projektu, který by studentům radil při zvládnání studijních nároků a stresových situací s ním spojených, objevila?**

**Sch:** Nápad vznikl v roce 2001, navázaly jsme jím na výzkum, který si kladl za cíl zjistit, do jaké míry jsou mladí lidé zatíženi požadavky vysokoškolského studia.

**Pro:** Zmíněný výzkum probíhal mezi studenty Univerzity Karlovy a Technické univerzity v Liberci. Účastnilo se ho 400 studentů. Na základě odpovědí studentů jsme pak začaly internetový projekt připravovat. Zároveň jsme využily i zkušenosti ze studentské psychologické poradny.

**S jakým cílem jste k jeho realizaci přistupovali?**

**Pro:** Cílem programu je pomoci studentům zvládnout nároky dané studiem na vysoké škole, poradit jim při řešení studijních, osobních i zdravotních problémů a doporučit jim další specializované služby, pokud se jim nepodaří starosti a nejistoty zvládnout. Může do určité míry posloužit jako náhrada vyhledání odborné pomoci ve studentské poradně, plně ji suplovat ale samozřejmě nemůže.

**Co je podle vás jasným signálem toho, že student by měl vyhledat odbornou psychologickou pomoc?**

**Sch:** Takovým signálem může být osobní krize spojená s emoční tísní ev. tělesnými příznaky a neschopnost poradit si v běžných studijních a životních situacích sám nebo s podporou nejbližších.

**Pro:** Tísňivé emoce se někdy projeví naopak ve vztahu k okolí, kdy je člověk podrážděn, ztrácí schopnost dohodnout se s okolím a akceptovat ho. Takové projevy mohou být až hostilní, agresivní.

**Co považujete za nejdůležitější bod v prevenci stresu, souvisejícího se zkouškami?**

**Pro:** Je jím především vytvoření efektivního studijního stylu, otázka organizace studia.

**Sch:** Zní to možná jako samozřejmost, ale důležité je nezapomínat při studiu pravidelně spát, jíst vyváženou stravu bohatou na vitamíny a věnovat se nějaké pohybové aktivitě ev. koníčkům. Student se musí naučit efektivně pracovat, ale také efektivně odpočívat.

**Které studijní obory patří, co se psychické zátěže týče, k nejnáročnějším?**

**Sch:** Medicína je určitě jedním z nejnáročnějších, nicméně také řada technických oborů, například elektrotechnika, klade na studenty podobně vysoké nároky. S častějšími problémy se ale setkáváme například i u studentů pedagogiky.

**Pro:** Dá se říci, že náročnost studia určuje i prostředí, ve kterém se studenti musí pohybovat a někdy nezvládnou odpovědnost, která je po nich požadována.

**Jaký je váš názor na takové studijní pomůcky, jakými jsou tzv. chytré drogy nebo psychowalkmany?**

**Sch:** Používání prostředků, které uměle stimuluji bdělost a výkon při studiu bych z dlouhodobého hlediska nedoporučovala. Tyto látky na krátkou dobu aktivně vybičují organismus, poté však může následovat naopak útlum. S psychowalkmany osobní zkušenost nemám, ale jako podpůrný prostředek při studiu – proč ne? Nelze však spoléhat jen na techniku, trpělivá, mravenčí lidská práce se obejít nedá.

**Pro:** Chytré drog vyčerpávají organismu. Připravíme-li se na jednu zkoušku s chytrou drogou, o to obtížnější bude příprava na další zkoušku bez ní a podpůrné látky samozřejmě nelze užívat donekonečna.

**Studentské psychologické poradny, které v rámci UK fungují, poskytují jen jednorázové konzultace, nebo si student může domluvit pravidelné návštěvy?**

**Sch:** Naše studentská poradna nabízí možnost jednorázové nebo opakované poradenské konzultace a krátkodobé ev. dlouhodobé psychotherapeutické péče. Při ní využíváme kognitivně-behaviorálního přístupu, zaměřeného na změnu postojů a chování, a Gestalt přístupu zaměřeného na osobní rozvoj a růst.

**Pro:** Na poradny se obracejí studenti, prožívající osobní krize, ale i tací, kteří žádnému konkrétnímu problému nečelí, jen chtějí pracovat na svém osobnostním růstu. To je pak dlouhodobější záležitost.

**Sch:** Vzpomínám si na zahraničního studenta, který se na poradnu obrátil s žádostí o pomoc při poznávání a rozvoji vlastní osobnosti. Takové případy jsou ale spíše ojedinělé.

**Lze specifikovat studenty, u kterých se s psychickými problémy setkáváte nejčastěji, respektive které problémy to jsou?**

**Sch:** Na psychologické poradny se obracejí především studenti prvních a druhých ročníků. Většinou se jedná o vyrovnání se s přechodem na vysokou školu, novým typem studia a prostředím, ve kterém je na ně kladen mnohem větší požadavek na samostatnost a vlastní odpovědnost.

**Pro:** Často se studenti na poradny obracejí před soubornými zkouškami na konci ročníku, kdy nezvládají psychickou zátěž s nimi spojenou. Na konzultace ale přicházejí i studenti, kterým se nakupí problémy s vysokou školou přímo nesouvisející.

**Můžete odhadnout, jak velká část studentů odbornou pomoc vyhledává?**

**Sch:** Zhruba 10 procent studentů UK zanechává studia z důvodu studijního neúspěchu. Necelých 10 procent studentů navštívilo naše webové stránky s programem protistresové intervence, osobní pomoc v poradně pak vyhledalo asi 3 – 5 procent studentů.

**Změna prostředí při vstupu na vysokou školu je jistě jedním z možných stresujících faktorů, lze vysledovat rozdíl v psychické zátěži mezi studenty, kteří bydlí na koleji či v podnájmu, a těmi místními, kteří se vstupem na VŠ mění „pouze“ školu?**

**Sch:** To cizí prostředí je opravdu jen jedním z faktorů. Místní studenti naopak mohou mít problémy v souvislosti s jejich setrváním ve společné domácnosti s rodiči, nefunkční rodina se promítá i do vztahu k dospělému dítěti. Studenti často řeší otázku finanční a materiální závislosti na rodičích.

**Pro:** Vyrovnání se s novým prostředím je do značné míry individuální záležitostí, odloučení od domova může být jistě velmi stresujícím faktorem. Zatímco například někteří zahraniční studenti ho zvládají bez problémů, vzpomínám z poslední doby na příklad německé studentky prvního ročníku, která se z pocitu osamělosti zhroutila a musela studium ukončit.

**Může zanechat stres v průběhu zkuškového období na lidské psychice trvalejší následky?**

**Sch:** Záleží to na určité dispozici k zvládání zátěžových situací, je dobré naučit se se zátěží aktivně vyrovnávat. V extrémních případech se po několika letech, kdy je organismus často vystavován stresu, mohou objevit tělesné problémy, které mohou končit až na operačním sále. Jsou to například problémy se žaludkem či žlučníkem.

**Pro:** Studijní stres může mít na lidskou psychiku vážný dopad, bylo zjištěno, že studenti trpí častějšími problémy, než jejich nestudující vrstevníci.

**Stává se, že student, který se rozhodne vyhledat odbornou pomoc v psychologické poradně, pociťuje stud, určité osobního selhání?**

**Sch:** S postojem, že student selhal, se setkáváme často, odráží to ale obecně ostýchavý postoj vůči psychologickým a psychiatrickým poradnám. Statistiky přitom potvrzují, že každý třetí člověk má zkušenost s depresemi ev. dalšími psychickými potížemi. V západním světě je osobní konzultace s psychoterapeutem nahlížena realističtěji a brána více jako služba, kterou může každý někdy během života využít.

**Pro:** Ten ostýchavý postoj byl ostatně jedním z impulsů, které nás vedly k realizaci projektu internetových stránek programu antistresové intervence, kde mohou rady k zvládnutí studia a s ním souvisejících stresových situací studenti vyhledat anonymně v kteroukoli denní dobu.

Program antistresové prevence pro studenty vysokých škol:

[www.szu.cz/poradna/uspesnystudent](http://www.szu.cz/poradna/uspesnystudent)