



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA

Ústav zdraví dětí a mládeže

Kateřina Nyklová

**Poradenství zaměřené na zvládání stresu v
akademickém prostředí v ČR**

*Counselling on stress management in academic
settings in CR*

Diplomová práce

Praha, červen 2010

Autor práce: Kateřina Nyklová

Studijní program: Všeobecné lékařství

Vedoucí práce: **MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc.**

Pracoviště vedoucího práce: **Ústav zdraví dětí a mládeže**

Datum a rok obhajoby: 7.6.2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato diplomová práce byla používána ke studijním účelům.

V Praze dne 31.května 2010

Kateřina Nyklová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala své školitelce MUDr. Dagmar Schneidrové, Csc. za vytvoření příjemné atmosféry pro spolupráci. Dále za vedení, které mi poskytla při zpracování práce a v neposlední řadě za její milý přístup.

Obsah

Obsah.....	4
Úvod.....	6
I.Kapitola - Současné poznatky o stresu.....	7
1. Vymezení stresu.....	7
1.1. Definice stresu.....	7
1.2. Eustres a distres.....	7
1.3. Individuální vnímání zátěže.....	8
1.4. Teorie nerovnováhy mezi nároky a kapacitou jedince Koncept ztráty kontroly.....	8
2. Zdroje stresu u studentů.....	8
2.1. Stres spojený se zkouškami.....	8
2.1.1. Příčiny stresu z ústních zkoušek.....	8
2.1.2. Stres z velkého množství učiva.....	9
2.1.3. Faktory ovlivňující úspěch u zkoušky.....	9
2.1.4. Stres v důsledku neúspěchu na počátku studií.....	10
2.1.5. Prožívání stresu a osobnostní kvality u studentů medicíny.....	11
2.2. Vztahy.....	11
2.2.1. Vztah k učitelům a spolužákům.....	11
2.2.2. Vztahy v rodině, s přáteli.....	12
2.3. Sociální otázky.....	13
2.3.1. Změna prostředí.....	13
2.3.2. Kulturní rozdíly.....	13
2.3.3. Bydlení na kolejích.....	14
2.3.4. Záležitosti běžného dne.....	14
2.3.5. Problematika žen.....	15
3. Negativní vliv stresu na zdraví jedince.....	16
3.1. Fyziologická reakce na stres.....	16
3.2. Psychosomatická onemocnění.....	16
3.3. Vliv psychických a sociálních faktorů.....	17
4. Projevy stresu u studentů.....	18
4.1. Na úrovni prožívání.....	18
4.1.1. Stýskání si po domově.....	18
4.1.2. Zkoušková úzkost.....	19
4.1.3. Sociální úzkost.....	19
4.2. Na úrovni chování.....	20
4.2.1. Prokrastinace – odkládání zkoušek a učení.....	20
4.2.2. Užívání návykových látek.....	21
4.2.2.1. Užívání alkoholu.....	21
4.2.2.1.1. Možnosti opatření ke snížení konzumace alkoholu.....	22
4.2.2.2. Kouření a užívání jiných psychoaktivních látek.....	23
5. Vliv stresu na efektivitu denních činností.....	24
5.1. Vliv na výkon.....	24
5.2. Vliv na pozornost a koncentraci.....	24
5.3. Chybování v časové tísní.....	25
6. Zvládání stresu.....	25
6.1. Psychologické mechanismy zvládání stresu.....	26
6.1.1. Zvládání stresu orientované na problém.....	26

6.1.2. Zvládání stresu orientované na emoce.....	26
6.2. Možnosti protistresových intervencí.....	27
6.2.1. Podpora od tutorů a pracovníků poradenských center.....	27
6.2.2. Srovnání poradenství s osobním kontaktem a kontaktem online.....	28
6.2.3. Kognitivně behaviorální terapie	29
6.2.4. Jiné metodiky zvládání stresu – mindfulness trénink.....	31
6.3. Stres akademiků a zaměstnanců univerzit.....	32
6.3.1. Situace dnešních akademiků.....	32
6.3.2. Potýkání se s finančními obtížemi.....	32
6.3.3. Zatížení administrativou.....	33
6.3.4. Dosavadní poznatky studií v této oblasti.....	34
6.3.5. Rozbor australské studie.....	35
6.3.5.1. Analýza příčin stresu.....	36
6.3.5.2. Důsledky stresu.....	38
6.3.5.3. Způsoby zvládání stresu.....	39
6.3.5.4. Doporučení jak snížit stres.....	40
II. Kapitola – Výzkumná část práce.....	42
1. Cíl výzkumné části práce.....	42
2. Metodika výzkumu.....	42
3. Výsledky průzkumu.....	43
3.1. Případová studie poradny Českého vysokého učení technického.....	44
3.2. Případová studie poradny 3.LF UK.....	46
3.3. Případová studie poradny Vysoké školy báňské v Ostravě.....	49
4. Diskuse a závěry.....	50
4.1. Problematika vlastních internetových stránek.....	50
4.2. Poradenství zaměřené na zvládání stresu.....	51
4.3. Nabízené formy kontaktu.....	51
Souhrn.....	52
Summary.....	53
Seznam použité literatury.....	55
Přílohy.....	57

Úvod

Stres je v současné době často skloňovaným slovem. Otázky stresu jsou zkoumány různými odborníky už více než 80 let. Pravidelně vycházejí i různé odborné časopisy zabývající se stresem. Například od roku 1975 vychází časopis Journal of Human Stress. Dále od roku 1987 se vydává časopis Stress Medicine. A v roce 1992 vznikla odborně zaměřená společnost pod jménem Stress and Anxiety Research Society. Stresem se zabýval a shromažďoval bibliografické údaje o stresu Hans Hugo Bruno Selye. Stresem se každoročně zabývá celá řada studií.¹ Rozhodla jsem se věnovat této problematice, neboť mě zajímá a chtěla jsem se o tomto tématu dozvědět víc. V první části mé práce jsem se pokusila získat přehled o současných poznatcích o vlivu stresu na zdraví jedince, na mezilidské vztahy a zejména vlivu stresu na vysokoškolské studenty. Také jsem se soustředila na způsoby zvládnání stresu. Zajímalo mě, jaká je stresu v současné době věnována pozornost. Podrobněji jsem rozebrala některé studie s touto problematikou. Druhá část mé diplomové práce je část výzkumná. Zde jsem se věnovala kvalitativnímu výzkumu 15 vysokoškolských poraden v České republice. Zkoumala jsem, jaké služby poradny nabízejí studentům, jaké mají studenti možnosti podpory při zvládnání stresu. Dále jsem zpracovala případové studie tří vybraných poradenských center.

I. Kapitola – Současné poznatky o stresu

1. Vymezení stresu

1.1. Definice stresu

Definice stresu není jednoznačná a všeobecně uznávaná. Lazarus⁴(1990) definuje stres jako nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problému mu čelit. Podle Scotta³(1980) stres vzniká při interakci jedince a prostředí, když jedinec považuje podněty prostředí za škodlivé, způsobující strach a úzkost. Definice stresu dle Mattesona³(1990) zní, že stres je adaptivní odpověď, ovlivňovaná individuálními rozdíly a psychologickými procesy, která vznikne jako reakce na jakékoliv vnější podněty či situace, které na jedince vyvíjejí psychické nebo fyzické nároky. Podobně definují stres i Ivancevich a Matteson³(1990). McGrath²(1995) zase definuje tzv. stresové prostředí, které přesahuje normální toleranční limity v běžném denním fungování člověka. Soustřeďuje se na popis stresových prostředí, ale nebere ohled na individuální vnímání jedince. Laickou definici stresu najdeme například v encyklopedii Wikipedie.¹⁸ Zde je stres definován jako funkční stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven mimořádným podmínkám (stresorům), a jeho následné obranné reakce, které mají za cíl zachování homeostázy a zabránění poškození nebo smrti organismu.

1.2. Eustres a distres

Stres může působit pozitivně, jako tzv. eustres, který vede k vyšším psychickým nebo fyzickým výkonům a patří tedy k hlavním motivačním prvkům lidského konání. Ale pokud působení stresu trvá příliš dlouho nebo přesáhne určitou mez, která bývá individuální, může vést k rozhodnutím, jejichž důsledkem je úzkostné (únik) nebo depresivní (ústup) chování.¹⁸

1.3. Individuální vnímání zátěže

Fisherová²(1995) píše, že vnímání psychické a fyzické zátěže je vysoce individuální. Co může jeden pociťovat jako stres, tedy nepříjemnou záležitost, může pro druhého znamenat pozitivní výzva, jejíž zdoání přináší jedinci pocit radosti a uspokojení. Symptomy, které nasvědčují, že zátěž je vnímána negativně, tedy jako stres, jsou depresivní nálada, úzkost, vztek.

1.4. Teorie nerovnováhy mezi nároky a kapacitou jedince.

Koncept ztráty kontroly

Jiná koncepce stresu dle Fisherové²(1995) označuje stres jako nerovnováhu mezi nároky a požadavky na jedince a jeho schopnostmi a kapacitou se s těmito nároky vypořádat. Například změna zaměstnání, či přestěhování se u člověka, který má pocit, že situaci zvládne, nevyvolá nijak významný stres. Naopak jedinec, který cítí, že situaci nezvládne, je to pro něj příliš velký úkol, bude prožívat velký stres. S tímto souvisí i koncepce ztráty kontroly nad situací. Dojem, že člověk nemůže situaci nijak ovlivnit, nemá to tzv. ve vlastních rukou, působí značnou míru stresu. Svůj význam zde má i schopnost člověka přizpůsobit se změnám, které v životě nikdy neustávají.²

2. Zdroje stresu u studentů

2.1. Stres spojený se zkouškami

2.1.1. Příčiny stresu z ústních zkoušek

Parkers¹² (1982) ve své studii na jedné britské univerzitě zjistil, že stres pociťovalo 21% studentů. Jones a Johnston¹² (1997) udávají, že se jedná až o 50% studentů a zdrojem stresu byly hlavně zkoušky. S tímto tvrzením se ztotožňuje i Baldwin¹² (1998). Novější údaje vyplývající z průzkumu American College Health Association⁵ (ACHA) (2007) u 16 000 studentů na univerzitách v USA ukazují, že 33,7% studentů má značný stres při studiu a to má negativní vliv na úspěšnost při zkouškách. Podle Oforiho a Charltona³ (2002) a Mavise³ (2001) je všeobecně akceptovaným faktem, že akademický stres narušuje prospěch studenta. Stres interferuje s učením

(Glesner, 1991) a negativně ovlivňuje paměť (Diamond, 1996).⁷ Zkoušky jsou běžnou součástí studia každého zaměření. Jejich smyslem je ověřit znalosti a vědomosti, které student nabyl během semestru nebo roku. Zkoušky jsou většinou formou ústní či písemnou. Větším zdrojem stresu mohou být pro studenty zkoušky ústní. Konkrétně to může být strach ze zkoušejícího, který může mít na fakultě pověst, že je při zkoušení přísný nebo mezi studenty kolují zvěsti, že často od zkoušky „vyhazuje“. Problémem ústních zkoušek je to, že je zde zahrnut faktor subjektivních sympatií či antipatií zkoušejícího a studenta. Studenti mnohdy uvádějí, že zkoušejícímu takzvaně nesedli. Například ve Vídni na Medizinische Universität Wien už jsou všechny ústní zkoušky zrušeny na základě tlaku studentů, kteří si stěžovali na neobjektivnost některých zkoušejících. Všechny zkoušky jsou zde formou písemnou.

2.1.2. Stres z velkého množství učiva

Řada autorů ve svých studiích došla k závěrům, že jednou z příčin stresu u studentů je velké množství učiva. Iglesias⁷ (2005) studoval stres spojený se studiem u studentů farmacie v Buenos Aires. Výsledkem studie bylo, že 59% studentů tvrdilo, že musí studovat téměř pořád kvůli velkému množství učiva a 50% udávalo, že kvůli tomu nemají téměř vůbec žádný volný čas. Jako zdroj stresu označili velké množství učiva i Fisherová a Hood¹² (1987) a Jones a Johnston¹² (1997).

2.1.3. Faktory ovlivňující úspěch u zkoušky

Zkoušky netestují pouze znalosti, ale také schopnost zvládat úzkostné stavy, schopnost uklidnit se natolik, aby člověk byl schopen řešit a zpracovávat úkoly, které mu jsou u testu nebo ústní zkoušky předloženy a také testují sebevědomí. Begley a White³ (2003) a Hughes³ (2003) tvrdí, že sebevědomí jedince má vliv na jeho prospěch při studiu. Lo³ (2002) ve své studii zase došel k závěrům, že právě sebevědomí je negativně ovlivňováno stresem. Dále rozvádí, že existuje vztah mezi nízkým sebevědomím, vyhubavým chováním a chronickým stresem. Vyšší sebevědomí korelovalo v jeho studii s lepšími technikami zvládnání stresu a většinou tyto techniky používali studenti vyšších ročníků. Studenti před zkouškou mohou pociťovat různé projevy stresu, jako jsou anticipační úzkost, depresivní stavy, změny ve stravování. Je známo, že v období zkoušek jsou více emocionálně zranitelní, více

náladoví. Albas a Albas² (1984) zjistili ve svém výzkumu, že studenti a studentky, kteří byli ženatí či vdané, měli v období zkoušek sníženou sexuální aktivitu.

Dle Fisherové² (1995) úspěch u zkoušky ovlivňuje celá řada faktorů. Mezi ně patří sebevědomí, sociální situace a vztahy, které jedinec prožívá, osobní problémy, víra ve vlastní úspěch či neúspěch. Po zkoušce se může úroveň deprese či úzkosti ještě zvýšit, pokud jedinec nemá dobrý výsledek a porovnává se s ostatními studenty.² Podle Stewarta¹⁶ (1999) záleží rovněž na osobnostních předpokladech ve smyslu pesimistického pohledu na svět, které mají negativní vliv na výsledky během studia. Bandura³ (1997) zase zastává názor, že to, jak o sobě student smýšlí a jaká má přesvědčení o svých schopnostech a charakteru, ovlivňuje, kolik času a námahy vloží do své přípravy.

2.1.4. Stres v důsledku neúspěchu na počátku studií

Studie Stewarta et al.¹⁶ (1999), které se zúčastnilo 121 studentů prvního ročníku medicíny na univerzitě v Hong Kongu ukázala, že studenti s vynikajícími výsledky na střední škole prospívali i na medicíně s výbornými výsledky. Autoři studie se soustředili na vztah mezi prožíváním stresu a akademickým výkonem čili úspěchem či neúspěchem u zkoušek. Úroveň stresu hodnotili na základě Beckova dotazníku. První průzkum byl proveden hned po zahájení studia, druhý pak na jaře prvního roku krátce před zkouškovým obdobím. Ukázalo se, že studenti s výbornými výsledky na střední škole udávali v dotaznících menší hladinu stresu, úzkosti a depresivních nálad. Naopak studenti s horšími známkami udávali větší hladinu stresu. Výsledkem tedy je, že nejen že stres ovlivňuje negativně výsledky na univerzitě, ale i zpětně špatné výsledky způsobují větší stres u studentů. Rovněž se ukázalo, že špatné výsledky v první polovině prvního ročníku predikovaly větší hladinu stresu u studentů ve druhé polovině roku. Horší výsledky na počátku studia mohou tedy negativně ovlivnit další úroveň stresu v následujícím studiu. A také studenti, kteří vstoupí na školu v určitém stresu, mají tendenci v tomto stresu pokračovat a mít horší výsledky. Což je pro studenta nevýhodná situace, například už jen proto, že, jak tvrdí Aherne³ (2002) nebo Jones a Johnston³ (1997), stres ve studiu může vést k narušení psychického i fyzického zdraví. Stewart et al.¹⁶ (1999) navrhuje, že by prospívání studenta na střední škole mohlo sloužit jako jedno z kritérií screeningu při vyhledávání studentů, kteří mají větší predispozice pro prožívání velké hladiny stresu

a zapojit tyto studenty do různých intervenčních protistresových programů, a to ihned na začátku studia, což bývá právě nejdůležitější období v celém studiu.

2.1.5. Prožívání stresu a osobnostní kvality u studentů medicíny

Tutton^{16,2}(1996) ve své studii, které se účastnili studenti medicíny, zjistil na základě psychometrických testů, že studenti s dobrými až vynikajícími výsledky ve studiu ukázali v testech menší míru některých osobnostních vlastností, jako je zájem, péče o druhé, empatie. Jeho průzkum také ukázal, že ti, kdo mají dobré sociální zázemí a snadno navazují vztahy s lidmi, mívají tendenci prospívat spíše průměrně až hůře než výborně a právě tito pociťují větší hladinu stresu než ostatní v důsledku svého průměrného až podprůměrného prospěchu. Podobnou problematikou se zabývali i autoři Stewart a spol.¹⁵ (1999). Ti si položili otázku, zda schopnost zvládat akademický stres a s tím nadále spojené dobré výsledky při studiu, by měly být zásadním kritériem pro připuštění jedince dále do studia. Ve svých názorech na tuto problematiku se shodují s Tuttonem^{16,2}. Ten vyjádřil hypotézu, že omezit nábor studentů na pouze ty, kteří mají dobré výsledky ve škole, by bylo chybou, neboť tento způsob by mohl eliminovat ty jedince, kteří ve své pozdější praxi mohou být velice úspěšní právě díky své empatii a schopnosti porozumění svým pacientům. Stewart et al.¹⁶ (1999) také vyjádřili názor, že pokud studenti, kteří mají horší známky a zažívají větší stres, jsou ti studenti, co mají lepší sociální schopnosti, pak právě tito by měli být podporováni, aby se naučili, jak svůj stres zvládat, jak přizpůsobit svůj studijní styl, atd. Pomoc studentům se zvládním stresu je zejména důležitá v prvním ročníku, protože tam je důraz kladen téměř pouze na vědomosti, teprve později, až se studenti začnou setkávat s pacienty, se projeví i jiné kvality, než nabyté vědomosti. Právě proto je úkolem poraden, pomoci těmto studentům přes nejtěžší první rok. Je škoda ztrácet lidi, kteří mají dobré osobnostní kvality.²

2.2. Vztahy

2.2.1. Vztahy k učitelům a spolužákům

Kuric¹ (1980) zařazuje mezi významné stresové faktory studentů mezilidské vztahy. Ať už vztahy partnerské, vztahy ke spolužákům, k rodičům, sourozencům, dětem,

manželské vztahy, a podobně. Jako jeden z hlavních stresových faktorů uvádí problémy ve vztahu k pedagogovi. Podle něj hodně záleží na vzájemných sympatiích a antipatiích studenta a zkoušejícího. Studenta také výrazně ovlivňuje jeho vlastní vztah nebo postoj ke zkoušejícímu. Studenti také uvádějí, že na vysoké škole je vztah mezi učitelem a studentem více anonymní, učitelé mají odtažitější přístup než na střední škole. Podobně i Schneidrová^{14,15} zařazuje mezi zdroje stresu u studentů autoritu učitele, chování učitele, jeho povýšený postoj, neporozumění otázkám, které učitel klade. Jako možné řešení uvádí například seznamovací akce, neformální setkání studentů a pedagogů s cílem zlepšit komunikaci mezi nimi. Další způsob, který by mohl pozitivně přispět ke snížení stresu studentů, je zkoušení formou skupinové diskuze pedagoga a například 5 studentů. Rovněž považuje za důležité působení na samotné pedagogy, aby svým způsobem výuky a zkoušení snížili stres studentů. Vztah k učiteli tedy může pro některé studenty být značným zdrojem stresu. Zvláště pokud zkoušky probíhají formou ústní a student musí nejen zvládnout velké množství učiva, ale také naučit se to, co učitel chce slyšet a zabývat se tím, kterou učebnici tento konkrétní učitel uznává. Často studenti musí zvažovat, jakým způsobem musí s učitelem komunikovat, aby byl spokojen. Mezi studenty samotnými mohou problémy ve vztazích rovněž způsobovat značnou hladinu stresu při studiu. Heubner et al.²(1981) dokonce popisuje vztahy mezi studenty jako vysloveně nepřátelské. Také Spiegel et al.² (1986) ve své studii, které se účastnili studenti třetích a čtvrtých ročníků medicíny, zjistil, že studenti jako zdroj stresu a faktor, který má vliv na jejich úspěch při studiu, uvádějí konflikty s ostatními studenty a také soutěživost mezi studenty.

2.2.2. Vztahy v rodině, s přáteli

Jak píše Hamarat⁷ (2001), sociální podpora ze strany kolegů, rodiny, přátel má významný pozitivní vliv na psychické zdraví a pomáhá efektivněji zvládat stres. Carter¹²(1982), Hamill¹² (1995), Brown a Edelman¹² (2000) a Lo¹² (2002) ve svých studiích došli ke zjištění, že studenti na prvním místě jako pomoc při vypořádání se stresem volí rodinu a přátele. Důležitost rodinných vztahů a vztahů s přáteli je neoddiskutovatelná. Každý z nás se cítí lépe, když dobře vychází s lidmi okolo sebe. O to zásadnější pak nastává problém, vyskytnou-li se v této oblasti potíže. Vlivem problematických vztahů na úspěšnost při studiu se zabývala řada

autorů. Iglesias⁷ (2005) došel k závěru, že studenti, kteří měli stres v rodině, měli horší průměr známek. Také Prymachuk¹² (2007) zjistil, že studenti s osobními problémy ve vztazích s rodinnými příslušníky či partnery vykazovali horší výsledky ve studiu. Weinberg a Creed¹² (2000) uvádějí, že značným zdrojem stresu a často také důvodem ukončení studií je nemoc v rodině či závažné problémy v manželství. Co se přátel týče, bývají v některých případech jedinými, s kým si člověk může promluvit. Jak se říká, člověk je tvor společenský. Nerad se se svými problémy vypořádává sám.

2.3. Sociální otázky

2.3.1. Změna prostředí

Mít možnost studovat na vysoké škole je pro řadu z nás velké privilegium, kterého si ceníme a právem. Protože ne všichni obyvatelé země mají to štěstí, že mohou studovat na univerzitě. Nicméně faktem je, že spousta studentů má potíže vyrovnat se s celou situací, kdy nastává velká změna v jejich životě. Většina se musí přestěhovat do většího města, začít bydlet na kolejích, najít si nové kamarády. Kitzrow⁶ (2003) píše, že valná část studentů přijíždí na univerzitu na začátku studií a jsou z té změny vyvedení z míry. Část z nich v tomto stavu zůstává po celou dobu studií. Fisherová a Hood¹² (1987) uvádí jako jeden ze stresových faktorů nutnost vytvořit si úplně novou denní rutinu. Je pravdou, že změna je život, tudíž by se měla brát jako něco normálního, přirozeného, ale je také pravdou, že změna někdy může u některých jedinců vyvolat psychické i fyzické obtíže. Důvodem stresu by v takovýchto situacích dle Fisherové² mohl být pocit přechodné ztráty kontroly nad situací. Jedinec je nucen adaptovat se na nové tváře a nová místa.

2.3.2. Kulturní rozdíly

Ještě větší stres při přestěhování se do univerzitního města mohou pociťovat studenti, kteří pocházejí z odlišného kulturního prostředí. Například z prostředí s jinými společenskými zvyky, jazykem, náboženstvím. Pro některé studenty mohou tyto problémy být důvodem k odchodu z univerzity, což může pro někoho být osobní tragédie. Ne vždy se na tom podílí pouze neschopnost studenta adaptovat se na

nové prostředí, ale v některých případech jde o nedostatečnou toleranci ze strany ostatních studentů. Vlastní zkušenost mám z univerzity ve Vídni, kde jsem studovala první dva roky medicínu. Zнала jsem dvě muslimské dívky, které chodily zahalené, a ony samy pociťovaly a já jsem to tak také vnímala, že přístup ostatních studentů sice není nepřátelský (až na výjimky), ale je určitě otažitý. Ani jedna z dívek nebyla běžně přijímána do kolektivu, neúčastnila se studentských akcí. Více méně si vytvořily svojí vlastní komunitu. Byly velmi tiché a málo se vyjadřovaly. Ale studijní výsledky měly obě vynikající.

2.3.3. Bydlení na kolejích

Velkým zdrojem stresu může být i bydlení na kolejích. V prvé řadě je zde nedostatek soukromí. Soukromí na univerzitních kolejích či kampusech je téměř nulové. Dostatečně si odpočinout nebývá vždy možné, zvláště když studenti bydlí na pokojích s několika dalšími studenty. Nedostatek odpočinku má samozřejmě negativní vliv na učení a celkovou náladu. Často ani v noci si student neodpočine, to když jiní studenti pořádají různé hlasité oslavy, při kterých většinou neberou vůbec žádný ohled na ostatní. Dalším problémem je, že ne všichni na pokoji jdou spát ve stejný čas, jindy vstávají a ne vždy si všichni chtějí povídat a učit se ve stejný čas. Nutnost zvyknout si na spánek při rozsvíceném světle je běžnou realitou bydlení na kolejích.

2.3.4. Záležitosti běžného dne

Stres spojený s každodenními záležitostmi byl zkoumán ve studiích zejména na studentech ošetrovatelství. Například Shipton³ (2002) ve své studii došel k závěrům, že studenti ošetrovatelství musejí zvládat vysoké nároky studia, rodinné záležitosti a celou řadu jiných záležitostí každodenního dne. Lo³ (2002) a Aherne³ (2002) zase uvádějí, že nutnost skloubit studium a každodenní povinnosti pociťují studenti jako stresové a způsobující pocity úzkosti. Baldwin et al.¹² (1998) došli ve své studii k závěrům, že osobní problémy spíše než akademické problémy vedly k ukončení studia u studentů ošetrovatelství. K dalším studiím s touto tematikou patří studie Prymachuka¹² (2007), které se zúčastnilo 1362 studentů ošetrovatelství na britské univerzitě. Výsledky ukázaly, že důvodem stresu studentů bývá nejčastěji kombinace akademického stresu a stresu spojeného s osobními problémy a zvládáním

záležitostí každodenního života. Jako problémy každodenního života způsobující stres udávali studenti nejčastěji nedostatek financí, nedostatek volného času, problémy v rodině a také nutnost skloubit studium s péčí o vlastní dítě. Fisherová a Hood¹²(1987), Jones a Johnston¹²(1997) a Baldwin¹² (1998) se shodují na tom, že velkou měrou přispívají ke stresu finanční problémy. Studenti se musejí vypořádávat s výdaji při studiu, nemohou si dovolit pracovat na plný úvazek a často ani na částečný, vzhledem k nárokům studia.

2.3.5. Problematika žen

Touto problematikou se zabývali například Davey a Robinson³ (2002) nebo Ashton a Shuldham³ (1994), kteří ve svých studiích docházejí k podobnému závěru, a to, že ženy musejí zvládat větší úroveň stresu, protože musejí svoje studia skloubit s péčí o domácnost a o děti, pokud nějaké mají. Edwards¹² (1993) zase uvádí, že zdrojem stresu pro studentky jsou obavy, jak zvládnou dohromady studium či práci a rodinu. Část studií zahrnujících problematiku žen se soustředí na studenty ošetrovatelství. Je to pravděpodobně proto, že jak píše Hawton et al.¹² (2002), studenti ošetrovatelství patří k těm, kteří jsou vystaveni zejména dále ve své praxi výrazně vyššímu stresu než běžná populace. Problematika žen není jen izolovaným problémem, ale má důsledky pro celou společnost. Jak uvádí Palmer et al.¹⁰ (2004), nebo Statistics Canada¹⁰ (2007), stres zdravotníků má na konci kaskády vyšší finanční výdaje příslušné organizace, a to kvůli zhoršenému pracovnímu výkonu a častým pracovním neschopnostem. Podle Statistics Canada¹⁰(2006) se ve sférách ošetrovatelství a což je neméně důležité, také ve sféře výuky vyskytují hlavně ženy. Je zajímavé, že dle International Labour Office¹⁰ (2000) v těchto sférách jsou nízké platy a vysoký stres, což poukazuje na fakt, že je urgentně nutná změna v systému. Hawton et al.¹² (2002) dokonce uvádí, že zdravotní sestry páchají nejčastěji sebevraždy mezi ženami, což je alarmující skutečnost. V důsledku vysokého stresu tedy není divu, že podle prohlášení britského ministerstva zdravotnictví z roku 1999 je čím dál tím méně zdravotních sester.¹² Podobná situace je i v České republice. Dle mého názoru, pokud na určitých pracovištích pracují zejména ženy, pracovní podmínky by měly být přizpůsobeny ženám a jejich potřebám. Nikoliv aby se ženy musely snažit vyplnit kritéria vytvořená muži a fungující tedy zejména pro muže. Pravděpodobně to má co do činění s faktem, že ve vedení jsou často muži a ti tedy mají na problematiku

mužský pohled. Více žen ve vedoucích pozicích a více prostoru pro uplatnění ženského přístupu by dle mého názoru bylo řešením. Pokud příčiny stresu jako osobní problémy, nemožnost skloubit práci a rodinu, nedostatek financí vedou buď k přerušení studia či skončení pracovního poměru, pak by jistě stálo za to, zajistit studentům ošetřovatelství, zdravotním sestřám, ale i ženám v jiných sférách zdravotnictví podporu při řešení těchto skutečných problémů.

3. Negativní vliv stresu na zdraví jedince

3.1. Fyziologická reakce na stres

Fyziologickou reakci na stres lze rozdělit podle Selyeho¹(1980) do 3 fází:

- 1.fáze - stadium alarmu - příprava těla bojovat či utéct.
- 2.fáze - stádium rezistence – v tomto stádiu probíhá adaptace organismu na stres. Zde mohou dle Selyeho také vznikat zdravotní problémy.
- 3.fáze - vyčerpání nebo kolaps – v této fázi výkon jedince prudce klesá, objevují se nemoci.

Stresová reakce organismu je účelná a žádoucí v některých situacích, například když hrozí nebezpečí a je nutno podávat náročné fyzické výkony, využívat rezervy organismu. Tato reakce umožňuje jedinci přežít. Tato reakce se ovšem často spouští neúčelně, na podkladě psychických tlaků, které nejsou skutečnou hrozbou pro fyzickou existenci. V dnešním způsobu života nemůže člověk reagovat na stres útekem nebo bojem. Pokud tedy tento stres není zvládnut či ventilován pozitivním způsobem, může to vyústit až v onemocnění organismu. Jak uvádí Broman⁶ (2005) a Dusselier⁶ (2005), je známo, že stres je spojen se spánkovými obtížemi, psychiatrickými onemocněními, užíváním alkoholu a drog a s rizikovým chováním.

3.2. Psychosomatická onemocnění

Onemocnění, na jejichž vzniku se podílí psychická nepohoda, se nazývají psychosomatická, což vystihuje fakt, že stav duše a těla se vzájemně ovlivňují. Stres se podílí na vzniku celé řady onemocnění - ischemická choroba srdeční, žaludeční

vředy, astma bronchiale, diabetes mellitus.² Do přímé souvislosti se stresem jsou dále dávána onemocnění jako neurózy, méně psychózy, také kožní ekzémy, hypertenze, revmatické choroby, bolesti hlavy, nechutenství a nadměrné pocení.¹ Lovallo a Gerin⁷ (2003), Meichenbaum⁷ (1988) a Blake a Vandiver⁷ (1988) tvrdí, že psychické stavy, jako jsou depresivní nálady, úzkost, zlost, frustrace hrají roli při vzniku fyzických nemocí. Holmes a Rahe² (1967) zkoumali spojitost onemocnění svých pacientů a stresových událostí v jejich životě. Svým sledováním zjistili, že onemocnění často vzniká ve stejnou dobu jako stresová událost. Nejvýznamnějšími stresovými událostmi se ukázaly být na prvním místě smrt druhá, družky, dále rozvod, smrt člena rodiny, uzavření manželství, výskyt závažného onemocnění u člena rodiny, těhotenství, příchod nového člena rodiny, atd.

3.3. Vliv psychických a sociálních faktorů

Vliv stresových psychických a sociálních faktorů na zdraví jedince bylo pozorováno celou řadou odborníků, přesto se ani dnes neví, na jakém podkladě psychické či sociální faktory na organismus působí.² Co se sociálních faktorů týče, byla sledována souvislost mezi stěhováním a vznikem nemocí. Touto tematikou se zabývali Faris a Dunham² (1939) nebo McDougall² (1949) či Moorman² (1950). Poslední dva jmenovaní se zabývali výrazně vyšším výskytem tuberkulózy u irských imigrantů v USA a u Navajo a Siouxských indiánů přemístěných do rezervací, v porovnání s jejich krajany, které podobný osud nestihl. V případě, že se infekční Irové vrátili zpět do své domovské vesnice a nakazili jiné obyvatele, mortalita těchto byla výrazně nižší než u Irů v USA. Longitudinální studie Stokolse et al.² (1983) rovněž ukázala, že jedinci, kteří se stěhovali či měnili práci, byli častěji nemocní. Průkaz vlivu psychických faktorů na zdraví jedince podala epidemiologická studie Berksonova² (1962), která se zabývala frekvencí výskytu onemocnění u ženatých či vdaných osob, ve srovnání s rozvedenými či svobodnými, a to u mužů a u žen. Největší výskyt onemocnění jako je diabetes mellitus, ischemická choroba srdeční, mozková krvácení, onemocnění plic, jater a ledvin se ukázal u rozvedených osob. Na druhém místě byli lidé svobodní a nejlépe na tom byli lidé žijící v manželství. Ze studie vyplynulo, že manželství má protektivní charakter a to zejména pro muže. Studie rovněž ukázala, že největší počet sebevražd je také u rozvedených. V dnešní době je tedy už známo, že stres má negativní vliv na zdraví jedince, ale není úplně jasný

patofyziologický mechanismus působení stresu.²

4. Projevy stresu u studentů

4.1. Na úrovni prožívání

4.1.1. Stýskání si po domově

Longitudinální studie Fisherové a Frazera² (1987) ukazuje, že až 70 % studentů medicíny a ošetrovatelství udávala stesk po domově. A mezi nejčastější projevy zařazuje úzkost a depresivní nálady. Existují různé teorie zvažující vliv odloučení jedince od jeho rodiny. Například Bowlby² (1973) provedl výzkum zabývající se reakcemi dítěte poté, co bylo odděleno od matky. Zpočátku dítě projevovalo hlavně neklid, zlost a vztek. Pokud ale separace trvala déle, bylo dítě čím dál víc apatické a depresivní. Podle Weisse² (1982) by podobným způsobem mohl na odloučení reagovat i dospělý jedinec. Ve studii Fisherové a Hooda² (1987) velké procento studentů udávalo, že mají častěji obavy. Obávali se o rodinu, o zdraví, o svou budoucnost. Studie také ukázala, že čím dále se studenti museli odstěhovat od svých domovů, tím horší pociťovali obtíže, víc se jim stýskalo, měli depresivní nálady, úzkosti. Zároveň vyšlo najevo, že studenti, kteří byli do studia nuceni rodiči a na univerzitu nešli z vlastní vůle, měli větší tendenci si stýskat a prožívat výše zmíněné psychické potíže. Naopak studenti, kteří se rozhodli pro studium sami, se se změnou také výrazně lépe vypořádali. Stýskání si po domově udávali mnohem méně. Zde hraje patrně roli pocit kontroly. Když se člověk sám pro něco rozhodne, akceptuje tím také možné překážky, které bude muset překonat a poté se tyto překážky nezdají tak obtížné. K jejich překonání pak ani nejsou potřeba nasazovat tak velké síly nebo aspoň subjektivně se to člověku může zdát jednodušší. Pro některé studenty může být stýskání si pouze jako nepříjemný pocit v pozadí mysli, který si vynoří pouze když zrovna není co na práci, ale pro některé studenty to může být až paralyzující pocit, který jim zabraňuje v efektivní činnosti a negativně ovlivňuje učení a ostatní každodenní činnost. Někteří dokonce nechodí na přednášky.² I když stýskání si po domově může být velmi nepříjemným stavem, který výrazně ovlivňuje jedince, mezi studenty je spíše tendence o tom nemluvit, neboť se to považuje za zbabělé a dětinské.

Jsou tedy rozdíly mezi studenty, do jaké míry se jim stýská. Důvodem k těmto rozdílům mohou být osobní předpoklady, jakási osobní zranitelnost. Dle Fisherové a Hooda² (1987) studenti, kteří už před odchodem na univerzitu byli spíše tišší, pasivní a mírně depresivní, si tyto pocity později jen prohloubili. Dalším faktorem se ukázalo, že studenti, kteří již na střední škole pobývali delší dobu bez rodičů, například na internátech, jsou schopni adaptovat se na nové prostředí bez větších obtíží. Internáty tady mohou tedy působit jako jakýsi imunizující proces.²

4.1.2. Zkoušková úzkost

Zkoušková úzkost je závažným projevem stresu u studentů. Zná ji téměř každý student a může být velice obtěžující. Ve Velké Británii Prymachuk¹² (2007) ve své studii zjistil, že stres ze zkoušek pociťovalo 33,7% studentů. Iglesias⁷ (2005) ve studii se studenty farmacie v Buenos Aires zase uvádí, že 15% studentů věřilo, že musí mít dobré známky, aby z nich byli dobří profesionálové. Zkoušková úzkost se může projevovat na úrovni myšlení. Například student si myslí, že není dobře připraven, vnitřně se vzdává, má úzkostné myšlenky- bojí se, že nedostuduje, znemožní se před lidmi, sousedy, kamarády, bude méněcenný, nebude platný pro lidi. Přemýšlí o možném neúspěchu, že zklame rodiče, sebe sama. Má stres, že si nevpomene, kvůli velkému množství učiva. Na úrovni cítění může cítit nejistotu, podrážděnost, hněv, strach, špatnou náladu, zoufalost, beznaděj, sebelítost. Nervozita je téměř běžnou součástí každé zkoušky. Také projevy na úrovni tělesných prožitků mohou být velice obtěžující a nepříjemné. Zkoušený může mít zvýšený puls, sucho v ústech, třes, tiky, pocit sevřených vnitřností.^{14,15}

4.1.3. Sociální úzkost

Praško¹¹ (2005) definuje sociální úzkost jako strach v přítomnosti jiných lidí. Dále uvádí, že sociální úzkost se projevuje zejména v situacích, jako je zkoušení, nutnost promluvit před více lidmi, například na seminářích, seznamování se s novými lidmi. Každodenní činnosti zvládají tito lidé většinou bez potíží. Naproti tomu sociální fóbie je stav daleko horší než sociální úzkost. Lidé trpící sociální fóbií mají strach i z běžných každodenních záležitostí. A sociální fóbie na rozdíl od úzkosti vyúsťuje až ve vyhýbavé chování.¹¹

Lidé trpící sociální úzkostí v určitých kritických situacích, například při zkouškách, pociťují nervozitu ve zvýšené míře, mají velmi nepříjemné pocity a cítí vnitřní napětí. Důvodem k těmto nepříjemným pocitům bývá často strach, že se ztrapní. Bojí se, že si o nich druzí budou myslet, že jsou nemožní, ať už co se vzhledu či chování týče. Na druhou stranu by si přáli udělat dobrý dojem. Znamky mohou mít dobré, na základní a střední škole prospívají dobře, což může být projevem touhy po uspokojení rodičů. Sociální úzkost nemá nic společného s inteligencí či talentem studentů. Často se jedná o studenty velice inteligentní a bystré, tudíž by pravděpodobně u zkoušek prospívali dobře, ale jejich úzkost jim často zabrání klidně a rozvážně přemýšlet a vyjadřovat se.¹¹ K příznakům sociální fóbie patří strach z kontaktu s lidmi, strach z odmítnutí, kritiky, vyhýbání se sociálním situacím a postižení každodenního života (kontakty s jinými lidmi, práce, studium). Těmto lidem chybí sociální zdatnost. To je soubor hlavně komunikačních dovedností, pomocí kterých sdělujeme druhým, jak se cítíme, co prožíváme a co od druhých potřebujeme. Jedná se o přirozený způsob vyjadřování. Sociální fóbií trpí přibližně 3 – 13% populace. Stydlivostí trpí ve svém životě aspoň jednou 80 až 90% populace. Příčin vzniku sociální fóbie je celá řada. Mezi ně patří například drobné sociální neúspěchy v dětství, napodobování rodičovských vzorů či jedinec neměl možnost nabýt sociální dovednosti v prostředí, ve kterém vyrůstal. Také izolace od společnosti v dětství, ať už v důsledku nemoci či jiných důvodů může mít za následky sociální fóbií. Tito lidé mívají problémy jak v hledání partnera, tak při studiu a v práci. Vnitřní problémy mohou vyústit někdy v užívání alkoholu či drog.¹¹

4.2. Na úrovni chování

4.2.1. Prokrastinace - odkládání zkoušek a učení

Odkládání učení a přepisování se na pozdější zkouškové termíny zná asi každý student. Někteří mohou toto jednání považovat za malou sebekázeň či nedostatek organizace studia. Existují ovšem i názory, že příčiny prokrastinace mohou ležet daleko hlouběji, než si myslíme. Dosavadní výsledky studií ukazují, že prokrastinace má souvislost s osobnostními rysy jako jsou nízká svědomitost, nízká emoční stabilita (neurotičnost), ale překvapivě nemá mnoho společného s tím, nakolik má jedinec vysoké sebevědomí. Mezi další osobnostní charakteristiky pozitivně korelující

s prokrastinací patří strach ze selhání, sebedoceňování, deprese, pocit viny, atd. Někteří autoři (McCown¹⁷, Johnson¹⁷, 1991) zjistili, že větší tendenci k odkládání povinností mají ti, co jsou činní hlavně večer a v noci. Ti, co chtějí mít všechno hotové co nejdřív a začínají hned ráno, většinou splní všechny záležitosti ve stanovených limitech. Také se ukazuje důležitý vliv rodičů. Pokud jeden či oba rodiče měli tendenci k odkládání, má i potomek podobné sklony. Dále může prokrastinace být důsledkem nedostatečné motivace. Pokud studenta v krajním případě nezajímá studovaný předmět, sám si ho nevybral či neví proč by se ho měl učit, má větší sklon k odložení práce.¹⁷ Rovněž Ames a Ames⁸ (1984) došly ve své studii k závěrům, že motivace hraje významnou roli v dosažení úspěchu při studiu. Koestner¹⁸ (2002) a Sheldon¹⁸ (2001) zase tvrdí, že je nutné pomáhat studentům zjistit, jaká mají přání a co je učiní šťastnými a podle toho jim pomoci stanovit si cíle. Toto je jistější cesta k úspěchu než stresování se nad tím, co studenty nebaví. Prokrastinace často vyúsťuje v začarovaný kruh, kdy odkládání povinností vede k nedostatečným vědomostem, následně k horším výsledkům a pak přichází pocit, že student nic nedokáže a je demotivován.¹⁷

4.2.2. Užívání návykových látek

4.2.2.1. Užívání alkoholu

Výsledky studií ukazují, že studenti vysokých škol v ČR i v zahraničí konzumují alkohol opravdu ve velké míře. Dle studie Jonese et al.¹³ (2001) je alkohol nejčastější psychoaktivní látkou užívanou studenty. A zároveň ti studenti, co často pijí alkohol, vykazují také větší prevalenci užívání jiných psychoaktivních látek. Užívání psychoaktivních látek je zejména časté v období dospívání. Pravděpodobně to má souvislost s hledáním vlastní identity, s touhou vyzkoušet si všechno takzvaně na vlastní kůži. Jackson et al.¹³ (2005) zmiňuje, že na vině může být i panující povědomí, kdy alkohol je považován za normální, téměř každodenní záležitost. Caron, Moskey a Hovey¹³ (2004) zase ve své studii zjistili, že studenti, kteří jsou členy různých studentských spolků a klubů pijí ve větší míře než ostatní. Saltz a Elandt¹³ (1986) udávají, že nejčastější důvody k pití jsou potřeba zvýšení sebeúcty a sociability, zmírnění napětí a stresu. Co se situace v České republice týče, dle Kachlíka a Šimůnka¹³ (1998) je mezi studenty vysokých škol pouze 5% abstinentů,

což je méně než průměr v běžné populaci. Konkrétně na 3.LF UK dle údajů ÚZIS z roku 2006 se 31,6% studentů opije vícekrát do měsíce.¹² Co se situace v zahraničí týče, podle studie, kterou uskutečnil Knight et al.⁹ (2002) dokonce jedna třetina studentů americké univerzity splňovala kritéria DSM-IV (Diagnostic and statistical manual of mental diseases) pro škodlivé užívání alkoholu a 6% splňovalo podmínky závislosti na alkoholu.

4.2.2.1.1. Možnosti opatření ke snížení konzumace alkoholu

Nutné jsou intervence na individuální úrovni, dále na úrovni studentských skupin a na úrovni celého univerzitního prostředí. Baer et al.⁶ (2001) v závěrech své studie píše, že dokonce i jen jedno sezení s cílem seznámit studenty, kteří právě nastoupili na univerzitu s negativním vlivem alkoholu, vedlo v následujících 4 letech ke snížené konzumaci alkoholu. V zahraničí existují různé programy, které mají za cíl snížit užívání alkoholu u studentů. Například program BASIC¹³ (Brief alcohol screening and intervention for college students) spočívá v tom, že studenti se účastní dvou 50minutových sezení, kde vyplňují dotazníky s otázkami na užívání alkoholu. Pak se dotazníky vyhodnotí a studenti dostanou zpětnou vazbu, porovnání s ostatními studenty a rady, jak situaci vylepšit. Další možností jak ovlivnit pohled studentů na alkohol a jeho konzumaci jsou různé vzdělávací kurzy zaměřené na alkohol a internetové stránky zaměřené na prevenci pití alkoholu u vysokoškolských studentů. Takovými stránkami jsou například stránky www.collegedrinkingprevention.gov.¹³ Účinností podobných programů se zabývalo několik odborníků. Marlat et al.⁹ (1998) ve své studii pořádali individuální sezení se studenty prvních ročníků, kde si s nimi povídali o jejich užívání alkoholu, o tom jaká je situace v tomto ohledu na univerzitě, na kterou studenti nastoupili, představili názory a zkušenosti jiných studentů a také studentům ukázali možné důsledky užívání alkoholu. Vybrali náhodně 2 skupiny studentů, z nichž kontrolní skupina se těchto skupinových sezení neúčastnila. Výsledky ukázaly, že první skupina vykazovala menší užívání alkoholu v průběhu následujících 4 let než kontrolní skupina. Podobné intervence zahrnující skupinové či individuální pohovory se zjišťováním osobních zkušeností studentů s alkoholem a následné podání zpětné vazby a porovnání s ostatními studenty provedli také Larimer et al.⁹ (2001) nebo Borsari a Carey⁹ (2000) s podobnými výsledky. I jiné

nedávné studie ukazují, že tyto motivační a zpětnovazebné intervence mají na snížení užívání alkoholu velký efekt a to nejlépe hned na začátku studia. Další možný způsob intervence je pravidelné zasílání emailů studentům, zahrnujících opět zpětnou vazbu, informující studenty, kolik toho vypili v porovnání s jinými a jaké to má obvykle následky na studium a další život. Collins et al.⁹ (2002) a Murphy et al.⁹ (2004) ve svých studiích ukázali, že i tento způsob má pozitivní efekt. Jediným nedostatkem u této metody je, že sledování trvalo pouze několik týdnů, není tedy jasné, zda mělo i dlouhodobý efekt. V řadě studií bylo tedy prokázáno, že intervenční metody fungují, co ale zůstává problémem je, jak identifikovat rizikové studenty, u kterých by bylo vhodné, aby se podobných intervencí účastnili.⁹ Řešením by bylo zavedení screeningů v této oblasti. V zahraničí se na některých univerzitách používají různé dotazníky. Například dotazník MAST⁹ (Michigan Alcoholism Screening Test) nebo YAAPST⁹ (Young Adult Alcohol Problems Screening Test). Tyto testy trvají jen několik minut, zahrnují otázky na frekvenci pití alkoholu, některé obsahují i otázky na rodinnou historii. Předpokladem ovšem je, že na základě výsledků těchto testů nevzniknou žádné postihy studentů, protože to by samozřejmě vyústilo v to, že studenti by v dotaznících neudávali pravdivé informace.

4.2.2.2. Kouření a užívání jiných psychoaktivních látek

Stephoe et al.¹³ (2002) provedli studii ve 23 zemích světa mezi studenty vysokých škol a výsledky ukázaly, že kouří průměrně 34% mužů a 27% žen. Z těchto zemí se nejvíce kouřilo v Itálii, Portugalsku a Řecku, nejméně pak v Thajsku. Co se situace v České republice týče, dle Trojáčkové¹³ (2006), Csémyho et al.¹³ (2004), Kachlíka a Havelkové¹³ (2008) je prevalence kouření mezi studenty vysokých škol okolo 30%. Dle Bečkové et al.¹³ (1999) a Csémyho et al.¹³ (2004) kouří muži častěji než ženy. Zajímavé je zjištění Hrubé a Kachlíka¹³ (1998) a Csémyho et al.¹³ (2004), že se zvyšujícím se ročníkem se prevalence kouření snižuje. V České republice byl zaveden na Lékařské fakultě Masarykovy Univerzity v Brně program výuky o kouření a výchovy budoucích lékařů k nekouření. V prostředí univerzity se jedná o zákaz kouření a užívání psychoaktivních látek.¹³ Jiným problémem současné doby je užívání nelegálních psychoaktivních látek, které neustále stoupá. Liu¹³ (2005) a Mohler-Kuo¹³ (2003) ve svých studiích uvádějí zjištění, že marihuana je nejoblíbenější nelegální psychoaktivní látka – za rok ji zkusilo 41-47% studentů

univerzity v USA. Podobně i v České republice Kachlík a Havelková¹³ (2008) a Csémy et al.¹³ (2004) zjistili, že marihuana je nejčastěji užívanou nelegální psychoaktivní látkou. Zkušenost s ní má přibližně polovina studentů. Další nelegální látky užívané studenty jsou LSD, extáze a sedativa bez lékařského předpisu. Dle Csémyho et al.¹³ (2004) 4% studentů vyzkoušelo pervitin, 2-3% opiáty a 2% kokain.

5. Vliv stresu na efektivitu denních činností

5.1. Vliv na výkon

Yerkes a Dodson² (1908) při práci se zvířaty zjistili, že schopnost zvířat zapamatovat si naučené úkony byla výrazně horší, pokud zvíře bylo ve stresu, než když bylo klidné a uvolněné. Takzvaný Yerkesův a Dodsonův zákon říká, že výkon člověka nějakou dobu stoupá se stoupajícím podněty či požadavky, ale pokud tyto překročí určitou mez, začne výkon jedince opět klesat.

5.2. Vliv na pozornost a koncentraci

Stres ovlivňuje negativně koncentraci, tedy schopnost udržet pozornost v určitém směru. Koncentrace je důležitý faktor pro učení, čtení či kreativní činnosti, při řešení problémů, organizačních úkolů, atd. Jedinci, kteří mají potíže udržet pozornost, mohou pak snadněji přehlédnout důležité body čteného textu či neporozumět výkladu ve správném slova smyslu. Přílišný stres u zkoušky může mít za následek propadnutí u zkoušky. Mírná hladina stresu je u zkoušky normální, ale pokud překročí určitou mez, má za následek špatné výsledky. Činnosti jako čtení, poslouchání přednášky, účast na semináři, které jsou nutné pro získávání nových znalostí, jsou ale zároveň velmi senzitivní na přítomnost stresu.² Doba pozornosti je mnohokrát přerušována tzv. bloky, jak je nazval Bills² (1931). Jsou to doby, kdy je pozornost vnitřními či vnějšími faktory násilně odvedena od výkladu či textu. Můžeme to také nazvat, že nám utíkají myšlenky jiným směrem. Tyto bloky jsou tím častější, čím větší hladinu stresu jedinec prožívá. A to, na co se nesoustředíme, se nemůžeme logicky ani naučit. Naši pozornost odvádějí také různé rušivé zvuky, změna osvětlení, nepozornost a konverzace sousedních studentů při přednášce. Vysoká hladina stresu způsobuje, že při čtení či poslechu přednášky se snadněji zaměříme na

méně podstatné či dokonce nepodstatné údaje, aniž bychom si toho nutně byli vědomi. Tímto nám uniká podstata věci. Můžeme si myslet, že jsme daný problém pochopili, a toto mylné přesvědčení nám v budoucnu může připravit úskalí při hlubším studiu a prohlubování problematiky.² Z toho všeho vyplývá, že nejefektivnější, nejméně náročné na čas a bez frustrací ze zdánlivé neschopnosti pochopit látku, je učení s co nejmenší hladinou stresu v klidu a pohodě. Ovšem realita často bývá jiná. Ve skutečnosti se setkáváme s přístupem, že na nic není čas, přednášená látka se musí rychle probrat a pak naučit ještě rychleji. Nakonec ovšem dojde k tomu, že v důsledku vysoké hladiny stresu klesá efektivita práce a čas se nakonec neušetří, ba právě naopak.

5.3. Chybování v časové tísní

Rabbit² (1966) ve své studii měřil rychlost odpovědi na otázku. Zjistil, že chyby vznikaly častěji u otázek, které byly zodpovězeny rychleji než ostatní. Příkladně chyby k jakémusi rychlému hádání. Z toho také vyplývá, že rychlé procesy jsou více náchylné k chybám. Časový faktor hraje roli u zkoušek. Student, který ví, že musí test dokončit v určitém čase, je pod tlakem a je tedy více náchylný k produkci chyb. Testy by tedy měly být koncipovány tak, aby student měl dostatek času a zbytečně nedělal chyby. V nejhorším případě pokud pracujeme pod neustálým stresem, zejména časovým, může dojít až k úplnému zmatku. Poznámky jsou neúplné a později dokonce i pro autora samotného nesrozumitelné, organizace listů s poznámkami se zhoršuje, některé se dokonce ztratí úplně. Toto už je ovšem stav, kdy naše činnost je téměř bezúčelná. Může se dostavit dojem, že jsme nic neudělali a přesto jsme nad problémem strávili spoustu času. Často se poté dostaví frustrace a pocit vlastní neschopnosti. Jedinec se může domnívat, že je to jeho chyba, že nic neumí a v tomto stavu může setrvávat v nejhorším případě i po dobu celého studia. Toto je potom téměř tragédie, protože se může jednat o velmi inteligentního a schopného jedince. Přitom by často stačilo obrátit se na odborníky, nechat si poradit se studijním stylem, činností během přednášek, atd.²

6. Zvládání stresu

Lazarus a Folkman³(1980) definují zvládání stresu jako kognitivně behaviorální

snahy jedince, které mají za cíl redukovat, tolerovat či získat kontrolu nad vnějšími a vnitřními nároky a konflikty mezi nimi.

6.1. Psychologické mechanismy zvládání stresu

6.1.1. Zvládání stresu orientované na problém

Většina odborníků rozeznává 2 různé mechanismy, které lidé používají ke zvládání stresu – zvládání orientované na problém a zvládání orientované na emoce.² U zvládání stresu orientovaného na problém jedinec analyzuje hlavní zdroj jeho potíží, zdroj stresu, se záměrem zjistit, zda je možné tento problém nějakým způsobem ovlivnit či změnit. Gammon³ (1997) udává jako nejčastější strategie problémově orientovaného zvládání stresu používané studenty vyhledávání informací, sociální podpory od kolegů, rodiny, přátel a změnu situace způsobující stres.

Fisherová² zase píše, že problémově orientované zvládání znamená postavit se celé situaci čelem, čelit problému. Basson a Merwe¹² (1997), Billings a Moos¹² (1984) a Jones a Johnston¹² (1997) shledávají, že problémově orientované zvládání stresu je spojeno s menší úrovní stresu a lepším psychickým zdravím. Naopak zvládání orientované na emoce je spojeno s větším stresem a horším psychickým zdravím.

6.1.2. Zvládání stresu orientované na emoce

Druhý mechanismus je zvládání stresu orientované na emoce. Jedinec se soustředí na své emocionální prožitky a snaží se minimalizovat negativní pocity.

Zvládání stresu orientované na emoce je pro jedince spíše neprospěšné, jedinec nemá nad svým stresem kontrolu. Ztráta kontroly je vnímána člověkem jako negativní faktor. Fisherová² popisuje zvládání stresu orientované na emoce jako stav, kdy jedinec přijímá skutečnost, že problémy v práci či ve škole zůstanou pořád stejné, a že se s tím musí nějakým způsobem vyrovnat. Do zvládání stresu orientovaného na emoce zařazuje sportovní aktivity, sloužící k ventilaci nahromaděných tenzí, chození do divadla, kina, rozmluva s přáteli o svých problémech. Přestože je tato forma zvládání stresu považována za méně výhodné, má své opodstatnění například v situacích po traumatických životních událostech, jako nehoda, vážné zranění, kdy není možné tuto situaci již změnit. Zde hraje dokonce klíčovou roli.²

6.2. Možnosti protistresových intervencí

6.2.1. Podpora od tutorů a pracovníků poradenských center

Pracovníci poradenských center a tutoři mohou pomáhat na více úrovních. Zejména poskytují podporu psychologickou. Pomáhají studentům najít hlavní zdroje stresu, objasnit kde leží příčiny nadměrného „stresování se“ identifikovat myšlenkové vzorce a způsoby chování způsobující stres v kognitivně behaviorální terapii - KBT zaměřit se na emocionální podporu, poradit, jak emoce zvládat, navést studenty na cestu používání protistresových technik, naučit je, jak zvládat neznámé situace, pomoci při řešení konkrétních problémů či jen naslouchat jejich stížnostem.³

Úlohami tutorů a efektivností jejich podpory se ve svých studiích zabývalo hned několik autorů. Lidell³ (2002), Wilson³ (1996) a Jacques³ (1994), Ashton a Shuldham³ (1994) ve svých studiích prokázali, že studenti, kterým se dostávalo pravidelně podpory od tutorů, ať už při individuálním sezení či práci v menších skupinkách, udávali snížení hladiny stresu a lepší zvládání nároků studia. Ve studii Heidariho a Galvina³ (2003) se dokonce ukázalo, že studenti účastníci se protistresových intervencí vedených tutory vykazovali výrazné zlepšení prospěchu ve studiu. McCabe a Timmins³ (2003) zase ve své studii udávají, že tutorská podpora vyústila ve zlepšení komunikačních dovedností a zvýšení sebejistoty.

Prymachuk a Richards¹²(2007) se ve své studii, které se účastnilo 1362 studentů ošetřovatelství univerzity v Manchesteru, soustředí mimo jiné na nezastupitelnou úlohu tutorů zejména z důvodu prevence předčasného odchodu ze školy. Podle Williamse et al.¹²(1995) studentům působí značný stres pomyšlení na fakt, že by kvůli špatným výsledkům či problémům mimo školu museli zanechat studii. A zároveň udává, že studenti pociťovali značnou úlevu, když o těchto svých obavách mohli otevřeně s tutory mluvit. Baldwin et al.¹²(1998) ve své studii zase došel k závěru, že nejkritičtější pro odchod ze studia je třetí ročník. Williams et al.¹²(1995) dále udává, že je velice důležité, aby se student cítil bezpečně při vyjadřování svých pocitů a prožívání. Rovněž udává, že pokud student vyjádří své pocity a obavy, měl by být brán vážně. K podobným závěrům ve své studii došel Gammon⁶ (2005). Cílem této studie bylo ověřit, jak ovlivňuje psychologická podpora ze strany tutorů hladinu stresu, sebevědomí a užívání taktik ke zvládnutí stresu. I této studii se účastnili

studenti ošetřovatelství. Důvod bude pravděpodobně ten, jak udává Maslach¹⁰(2003), že lidé pracující ve zdravotnictví prožívají velkou hladinu stresu, která často vede k úplnému vyčerpání, syndromu vyhoření a zdravotním problémům. Skupina 25 studentů dostávala po celý akademický rok podporu ze strany tutorů, zejména založenou na principech KBT. Závěrem studie bylo, že skupina studentů účastnících se intervencí s tutorů oproti kontrolní skupině vykazovala v testech výrazně nižší hladinu stresu, vyšší úroveň sebevědomí a efektivnější mechanismy zvládnání stresu. Pozitivní efekt vlivu tutorů je dnes již znám.

V jiné studii zase Gammon³ (1997) zdůrazňuje důležitost dostatečné informovanosti studentů o tom, že vůbec existuje možnost podpory v poradenských centrech a ze strany tutorů. Dochází k závěrům, že nabídka informací o možnostech zvládnání stresu a taktik, které vedou k úspěšnému zvládnutí stresu, skutečně vede u studentů k lepšímu zvládnutí stresu a využívání taktik ke zvládnutí stresu. Dále snižuje u studentů úzkost a zvyšuje pocit kontroly nad situací. Gammon zastává názor, že informovanost je určitou politickou silou, která dává jedinci svobodu, znamená základ pro přebírání odpovědnosti sám za sebe, a umožňuje začít pracovat na zvýšení sebevědomí. Reeve³ (1998) uvádí, že informovanost je důležitá pro jedincovu autonomii. Kuokkanen a Katajisto³ (2003) zase tvrdí, že informovanost je důležitá pro lidskou důstojnost, respektování sebe a vědomí vlastní síly.

Podpora ze strany tutorů a pracovníků poradenských center, jak ukazují výsledky dosavadních studií, má tedy svou nezastupitelnou úlohu. Problémem je dle Gallaghery⁵ (2001) nedostatek poradců. Kitzrow⁶ (2003) a Terneus⁶ (2006) k tomu dodávají, že navzdory čím dál tím vyšší potřebě poradenských služeb, proud financí do poradenství v posledních letech klesá.

6.2.2. Srovnání poradenství s osobním kontaktem a kontaktem online

Výzkum v oblasti podpory od tutorů či pracovníků poradenských center s osobním kontaktem je poměrně obsáhlý. Na toto téma byla zpracována celá řada studií a pozitivní efekt byl prokázán. Naproti tomu protistresové intervence bez osobního kontaktu, pouze přes internet nebyly zkoumány tak podrobně. Mezi dosavadní studie, kde byl použit ke kontaktu se studenty pouze počítačový program, patří například studie Hambyho, Sugarmana a Boney-McCoye⁶ (2006), kde autoři došli k

závěrům, že studenti více sdělovali choulostivé informace o užívání drog, rizikovém sexuálním chování a násilném chování ve vztazích počítačovému programu, než činili v osobním pohovoru s pracovníky poradenského centra. Mezi nejnovější studie s touto tematikou patří studie Chiauzziho et al.⁶ (2008), jejímž cílem bylo otestovat internetový multimediální program nazvaný „My Student Body – Stress“. Studie se zúčastnilo 240 studentů ze 4 univerzit v USA. Internetový program byl sestaven tak, že obsahoval řadu otázek z různých oblastí, například fyzické zdraví, pociťování stresu, stres v každodenní činnosti, otázky na taktiky užívané ke zvládnání stresu a podobně. Poté co studenti zodpověděli všechny otázky, dostali zpětnou vazbu v podobě individuálního textu hodnotícího jejich situaci. Také jim program ihned nabídl různá řešení, např. pokud student uvedl velkou míru fyzických symptomů spojených se stresem, dostal hned doporučení na relaxační techniky, výukové texty o vlivu stresu na fyzickou kondici, apod. Program také obsahoval doporučení k řešení spánkových problémů, zvládnání deprese, strachu, komunikace s rodinnými příslušníky či rozvoji sociální podpory. Studenti v kontrolní skupině dostali klasické informace pro studenty ve formě různých brožur. Studenti z intervenované skupiny dostali instrukce, že s programem mají pracovat alespoň 20 minut a to alespoň 4krát po dobu trvání studie, což bylo 6 měsíců. Cílem studie bylo zmapovat, zda u studentů dojde ke snížení pociťovaného stresu, zlepšení chování prospěšnému zdraví a zvýšení schopnosti adaptovat se na stresové záležitosti při studiu. Výsledek studie neukázal žádné rozdíly mezi intervenční skupinou a skupinou kontrolní. Pouze studenti intervenované skupiny udávali, že více praktikují sport a fyzickou aktivitu. Podle Wercha¹⁸(2007) dosavadní výsledky studií ukazují, že pozitivnější vliv na chování jedince, ať už se jedná o přípravu ke studiu, užívání alkoholu a návykových látek, sport, zdravé stravování atd., má osobní podpora ze strany tutorů, než pouze internetové intervence.

6.2.3. Kognitivně behaviorální terapie

Kognitivně behaviorální terapie (KBT) představuje jeden ze základních směrů psychoterapie. Je založena na teorii, že psychické potíže vznikají na základě nevhodných způsobů myšlení a chování. Při terapii založené na KBT se jedinec učí identifikovat tyto způsoby myšlení a jednání a následně je modifikovat ve způsoby prospěšnější. KBT používá čtyři základní metody - metody na ovlivnění tělesných

příznaků (například relaxace, zklidňující chování), metody zaměřené na chování (expozice, sledování a plánování činností, zábrana rituálů), metody sloužící k ovlivnění chybných myšlenkových vzorců (kognitivní restrukturalizace, sebeinstruktáž) a nakonec komplexní kognitivně behaviorální programy (nácvik zvládnání úzkosti, sociálních dovedností, řešení problémů).¹⁶

KBT jakožto součást protistresové intervence zavedli do praxe Lazarus a Folkman⁵ (1984) s cílem nalézt iracionální přesvědčení, diskutovat o nich a modifikovat je. Následovala celá řada studií, ve kterých se prokázala úspěšnost KBT. Algaze⁸ (1995), Vaag a Papsdorg⁸ (1995) zaznamenali pozitivní vliv KBT na snížení stresu u studentů, zlepšení psychického zdraví a také vylepšení výsledků při studiu. Bond a Bunce⁸ (2000) a Van der Klink⁸ (2001) uvádějí, že KBT přístupy pomáhají řešit problém, naučit se relaxovat, přispívají ke změně různých přesvědčení, které jedinec má o sobě a o okolním světě. Flaxman⁸ (2002), Borkovec, Hazlett-Stevens a Diaz⁸ (1999) zase došli ve svých studiích k závěrům, že KBT učí studenty, jak odpoutat pozornost od starostí a strachů a přesunout ji k pozitivnějšímu smýšlení. Dle Covingtona⁸ (2000) KBT pomáhá ke stanovení cílů a zlepšení motivace.

Ve své studii se efektivností KBT zabývali také Keogh, Bond a Flaxman⁸ (2006). Studie se účastnilo 160 studentů jedné velké střední školy ve Velké Británii. Byli rozdělení do dvou skupin. První skupina se účastnila KBT a druhá skupina pokračovala ve studiu bez intervence. Studenti v intervenované skupině prošli deseti sezeními. V prvních dvou byli seznámeni s pojetím stresu a jeho vlivem na lidské činnosti a vznik tělesných problémů. Ve třetím sezení byla náplní hlavně kognitivní terapie, věnování pozornosti myšlenkám a přesvědčením. Studentům bylo ukázáno, jak pracovat se svými myšlenkami. Na čtvrtém a pátém sezení byly studentům představeny různé relaxační techniky, uvolňování napnutých svalů, dýchací cvičení. Na šestém a sedmém sezení se účastníci soustředili na strach, odkud pochází a jak s ním zacházet. Náplní osmého sezení pak byla behaviorální terapie. Studenti se učili řešit problém krok za krokem a vyhnout se prokrastinaci jakožto neefektivnímu a problém prohlubujícímu jednání. Na devátém sezení pak nacvičovali imaginaci. Představovali si pozitivní výsledky své práce. A tématem desátého sezení byl souhrn naučených kognitivních a behaviorálních technik. Výsledkem studie bylo, že studenti v intervenované skupině měli průměrně o stupeň lepší známky než studenti z kontrolní skupiny a zároveň udávali větší motivaci a lepší celkovou náladu. Autoři dále vyjádřili názor, že pokud by se KBT stala standardní součástí studia, měla by

výrazně pozitivní vliv na prospěch studentů.

6.2.4. Jiné metodiky zvládání stresu – nácvik všímavosti

Jiným způsobem zvládání stresu je v několika studiích používaný nácvik všímavosti „mindfulness training“. Termín mindfulness¹⁰ lze přeložit jako všímavost, dbalost, pozornost, ochota. Tento termín však v sobě skrývá více. Pochází z buddhistického učení a dle McKaye¹⁰ (2007) má koreláty i v jiných spirituálních tradicích. Kabat-Zinn¹⁰ (1990) demonstroval poprvé výzkum, kde ukázal pozitivní efekty nácviku všímavosti. Definuje „mindfulness“ jako schopnost věnovat pozornost v přítomném okamžiku momentálně prožívaným zkušenostem. Podle Bishopa¹⁰ (2004) trénink všímavosti zahrnuje jak cvičení pozornosti k sobě samému, tak nácvik otevřenosti a zvědavosti. Dále zahrnuje nácvik vlastností jako je trpělivost, důvěra a přijímání reality. Součástí tréninku je rovněž snaha o vytvoření intimnějšího, láskyplnějšího a sebezpřijímajícího vztahu k sobě samému a k okolnímu světu. Velká pozornost je také věnována tělesným prožitkům a pocitům. Jak píše buddhistický učitel Nhat Hanh¹⁰ (1976):“ Když duše a tělo jsou jedno, rány v našem srdci, mysli a těle se začínají hojit.“ Christopher et al.¹⁰(2006) a Shapiro et al.¹⁰ (2007), kteří se zabývali výzkumem stresu zdravotníků, zastávají názor, že jedním ze způsobů, jak pomoci lidem vykonávajícím profese ve zdravotnictví, je pomoci jim najít cestu k sobě samým, uvědomit si vlastní potřeby a reagovat na ně. Efektivita nácviku všímavosti byl zkoumána v několika studiích. Například Baer¹⁰ (2003) nebo Grossman¹⁰ (2004) podrobili tomuto výcviku zdravotníky na různých klinických pracovištích. Ti se osm týdnů učili a praktikovali cvičení všímavosti a výsledky meta- analýzy ukázaly výrazné zlepšení fyzických a psychických potíží. Nácvik všímavosti byl zakomponován i do jiných oblastí. Například Kenny a Williams¹⁰ (2007), Segal et al.¹⁰ (2002) ho úspěšně použili při terapii depresivních pacientů, Kristeller a Hallett¹⁰ (1999) zase u pacientů s poruchami příjmu potravy. Rovněž Davidson et al.¹⁰ (2003) došel ve své studii k závěru, že jedinci po praktikování nácviku všímavosti vykazovali snížení psychického stresu, zvýšení pocitu kontroly nad situací a dokonce zlepšení celkové imunity. Pozitivní efekt u studentů medicíny zaznamenali Shapiro et al.¹⁰ (1998) a Galantino et al.¹⁰ (2005).

6.3. Stres akademických pracovníků a zaměstnanců univerzit

6.3.1. Situace dnešních akademických pracovníků

Fisherová⁴ (1994) ve svých pracích uvádí, že zaměstnání na univerzitách a výuka studentů byla vždy považována za práci s nízkou hladinou stresu. Dříve měli akademičtí pracovníci větší svobodu zvolit si čemu budou věnovat největší část svého času. Mohli být činní v celé řadě oblastí, včetně výuky, vědy, výzkumu i administrativy, ale více na základě vlastního uvážení, kolik času budou věnovat té které činnosti. V dnešní době je zaměstnanci univerzity jeho oblast aktivity většinou přesně vymezena a definována. Je na něj vyvíjen tlak nejen učit, ale i získávat finanční prostředky pro svoji výzkumnou činnost a publikovat.²

Jak píše Fisherová⁴ (1994): “Publish or perish“, buď publikovat a nebo nebýt vůbec. Většinou má přesně dáno, kolik hodin musí vyučovat, kolik strávit například v laboratoři, kolik poskytovat konzultační hodiny. Část svého času musí věnovat přípravování podkladů potřebných pro získání grantů. Administrativa, výuka, výzkumná činnost, potýkání se s finančními problémy, toto vše vyústí ve značný stres, který dnes akademičtí pracovníci pociťují. Stres zde pravděpodobně souvisí s konceptem ztráty kontroly. Například nutnost udělat změny na základě snížení rozpočtu odejme akademickému pracovníkovi částečně svobodu rozhodnutí, které činí při své každodenní činnosti.²

6.3.2. Potýkání se s finančními obtížemi

Zdá se, že jedním z velkých problémů jsou finanční úspory probíhající v posledních letech, které mohou mít dalekosáhlé důsledky pro celý systém vzdělávání. V nejhorším případě snížení rozpočtu může mít za následek nutnost snížit počet zaměstnanců i studentů. Kvůli nedostatku zaměstnanců se zvyšují počty studentů ve skupině na jednoho vyučujícího. Toto může mít dále za následek zhoršení kvality výuky, nadměrný stres pro studenty ale hlavně pro vyučujícího, který ztrácí kontrolu nad časovou a obsahovou náplní lekce, zhoršení pověsti univerzity a následně odliv studentů.⁴ Toto se potvrdilo v jedné studii ve Velké Británii v období 80tých let, což bylo období velkých finančních škrťů. Důsledkem bylo právě snižování zaměstnanců a dokonce uzavírání celých oddělení. Byla uzavřena zejména ta, která nevykazovala

aktivitu ve výzkumu a ve schopnosti získat prostředky pro výzkum. Ti, kteří byli šikovnější právě například v získávání grantů pro svůj výzkum, dostali i od univerzity největší prostředky a vybavení a měli tedy i největší možnost publikovat a věnovat se výzkumu. Vzrůstala na významu schopnost získat finanční prostředky na výzkum a tím i mít větší možnost věnovat se výzkumu a prosadit se. Výzkum a publikování zvyšuje prestiž univerzity. Ti, co nebyli schopni prosadit se ve finančně řízeném světě, přesto že mohli být odborníky ve své oblasti, ustoupili do pozadí. Kogan a Kogan² (1983) se k tomuto jevu vyjádřili tak, že akademik nalézající se v takovéto situaci snadno podlehne frustraci, stresu a nízkému sebevědomí. Dále akademičtí pracovníci často slouží jako konzultanti osobám, které vydělávají dvoj až trojnásobek jejich příjmu. K tomu se ještě přidává veřejné mínění, které má představu, že akademičtí pracovníci nemají moc práce. Akademičtí pracovníci nejsou příliš efektivními lobbisty za svoje zájmy. A z pochopitelných důvodů mají pocit, že se nechtějí věnovat pouze tomu, jak získat co nejvíce financí, ale chtějí se věnovat svému oboru a výzkumu. Mohlo by se zdát, že se jedná o nedostatek manažerských schopností, ale úkolem univerzitních pracovníků vždy bylo být vzdělanou osobou a dobrým odborníkem ve svém oboru, nikoliv manažerem.²

6.3.3. Zatížení administrativou

Zatížení administrativou je dáno tím, že si akademický pracovník nemůže dovolit vlastní sekretářku, která by alespoň částečně formováním časového rozvrhu a sjednáváním schůzek kompenzovala časté vyrušování a nutnost přerušovat činnosti. Skutečnost je taková, že je často jedna sekretářka na několik akademických pracovníků, což vede k tomu, že tito jsou buď nuceni si sekretářskou práci dělat sami, nebo přetěžovat sekretářku, která pak v této pozici moc dlouho nesetrvá. Akademický pracovník si musí sám psát svoje práce, připravovat písemné dokumenty, zařizovat schůzky, cestovní záležitosti. Toto vše vyúsťuje v nadměrné zatížení, přepracování a to je situace, která predisponuje k děláním chyb. Je nemožné pracovat efektivně, pokud člověk má několikanásobně více práce než může sám zvládnout. Jak uvádí Mandler a Watson²(1966), nutnost soustředit se na více záležitostí najednou má za následek chyby v rozhodování, přehlédnutí důležitých faktů. Toto je všeobecně známý fakt doložený výzkumem, kdy jedinci soustředící se na řízení vozidla byli požádáni, aby vytočili neznámé číslo. Vykazovali značné chyby

jak v řízení tak ve vytáčení čísla . Je prokázáno řadou studií, že pracovní stres zhoršuje kvalitu práce, snižuje kreativitu a produktivitu pracovníků a má negativní vliv na jejich zdraví a celkovou životní pohodu. K těmto studiím by patřily například studie Calabreseho, Klinga a Golda (1987), Everlyho (1990), Kiecolt-Glasera a kol. (1985), Mattesona a Ivanceviche (1987), Nowacka (1989), Osipowa a Spokaneho (1991).² Ve studii Coopera a Carthwrighta⁴ (1994) bylo také prokázáno, že pracovní stres ve svém důsledku zvyšuje náklady státu na zdravotní péči, na kompenzační platby, snižuje produktivitu a obrát. Proto je důležité, aby se univerzity začaly více zabývat zvládáním stresu u svých zaměstnanců, ať už kvůli zachování kvality výuky, efektivnosti práce či kvůli zájmu o zdraví a životní pohodu svých zaměstnanců a snížení nákladů na zdravotní péči.²

6.3.4. Dosavadní poznatky studií v této oblasti

Stres akademických pracovníků nebyl vždy středem zájmu společnosti, dostal se do popředí teprve v posledních několika letech a to v důsledku vyššího zatížení stresem než tomu bývalo dříve.²

Boyd a Wylie⁴ (1994) ve své studii o stresu na novozélandské univerzitě zjistili, že 80% akademických pracovníků shledává, že v posledních letech jim přibýlo práce a zvýšil se jimi udávaný stres. 46% z nich očekává, že množství práce jim bude i nadále přibývat. Podobně studie vedená Asociací britských univerzitních učitelů (The United Kingdom Association of University Teachers – AUT) zjistila, že 49% univerzitních učitelů udává, že jejich práce je stresující a 77% udává, že nárůst pracovního stresu je záležitostí několika posledních let.² Dle údajů Ministerstva školství v Austrálii⁴ (1999) narůstá počet studentů a stoupá i počet studentů na jednoho vyučujícího. Winfield⁴ (2000) hodnotí situaci v UK, USA a na Novém Zélandu jako podobnou. Vlivem stresu na akademické pracovníky se zabývali i Bowen a Schuster⁴ (1985). V jejich studiích akademičtí pracovníci udávali pocity zlosti, zahořklosti, cítili se podhodnoceni a bez podpory vedení. Stejně problematice se věnovali i Armour, Caffarella, Fuhrmann a Wergin²(1987) a došli k závěrům, že stres akademických pracovníků a ostatních zaměstnanců univerzit významně ovlivňuje kvalitu výuky a výzkumu, vyúsťuje ve stažení se do sebe, malé uspokojení z práce a nízké zaujetí pro vlastní práci a tyto pocity bývají přenášeny i na ostatní kolegy a studenty.

Také Boyd a Wylie⁴ (1994) zjistili ve své studii na novozélandské univerzitě, že pracovní přetížení a pracovní stres mělo za následek méně času stráveného výzkumem, publikováním a osobním rozvojem, dále méně času stráveného výukou a zároveň nárůst interpersonálních konfliktů v rámci univerzity. Navíc stres negativně ovlivnil emocionální a fyzické zdraví jedince, rodinné vztahy a kvalitu volného času.⁴

6.3.5. Rozbor australské studie

Vzhledem k tomu, že je nedostatek literatury a studií zabývajících se pracovním stresem rozebírám tedy dále jednu studii podrobněji. Jedná se o australskou studii z roku 2001 od autorů Gillespieho, Walshe, Winfieldse, Duase a Stougha.⁴ Studie se zabývá stresem akademických ale i neakademických zaměstnanců univerzit. Cílem studie bylo zmapovat, jak zaměstnanci univerzit vnímají 1. úroveň pracovního stresu, 2. příčiny pracovního stresu, 3. osobní a pracovní důsledky pracovního stresu, 4. faktory, které jim pomáhají stres zvládat, 5. nápady, jak by se dal pracovní stres omezit či snížit. Studie se zúčastnili jak akademičtí pracovníci, tak zaměstnanci například na sekretářských pozicích, v oblasti technického zabezpečení, knihovníci, atd. Studie se zúčastnilo 176 zaměstnanců univerzit, z toho 74 akademických pracovníků a 104 jiných pracovníků pocházejících z 15 australských univerzit. Z každé univerzity bylo vybráno náhodně přibližně 8 pracovníků. Autoři nejprve shromáždili velký soubor 33 kategorií příčin stresu, 26 kategorií důsledků stresu, 28 kategorií způsobů ovlivnění stresu, 8 kategorií nápadů či doporučení k vylepšení situace. Tyto kategorie vyplynuly na základě několikanásobných sezení s účastníky studie na základě kladení otevřených otázek. Odpovědi byly nahrávány a písemně zaznamenávány. Kladeny byly otázky typu: Popište jak vnímáte pracovní stres na vaší univerzitě. Co přispívá k vašemu stresu? Jak vás tento stres ovlivňuje v práci? Co vám pomáhá ke zvládnutí stresu? Co by mohlo být prakticky zlepšeno, aby se váš stres zmenšil? Odpovědi se statisticky porovnaly s DEETYA zprávou Selected Higher Education Statistics (1999). Porovnání s touto zprávou metodou Chi-kvadrát ukázalo, skupiny byly reprezentativním vzorkem akademických a ostatních pracovníků univerzit. Co se úrovně stresu týče, akademičtí pracovníci pociťovali velmi vysokou hladinu stresu a ostatní pracovníci středně vysokou hladinu stresu. Dále udávali, že stres se několikanásobně zvýšil za posledních 5 let a stal se spíše chronickou záležitostí, než nárazovou.

6.3.5.1. Analýza příčin stresu

Při analýze dat bylo identifikováno 5 nejčastějších příčin stresu:

1. nedostatek finančního zázemí pro výzkum i běžnou denní činnost
2. nadměrné množství práce
3. neefektivní vedení univerzity
4. nedostatečné ocenění
5. strach o práci

Tyto příčiny udávali jak akademičtí pracovníci, tak ostatní pracovníci (ti v bodě 1. udávali nedostatek financí na jimi vykonávané práce).⁴

Nyní bych podrobněji rozebrala příčiny stresu.

1) Nedostatek financí

Dle údajů zaměstnanců jim nedostatek financí znemožňoval vykonávat jejich práci tak, jak by měla být vykonána. Dále snížení počtu zaměstnanců jako důsledek nedostatku financí způsobil, že chyběli ti lidé, kteří by díky své praxi byli schopni vykonávat práci na takové úrovni, jaká je třeba. Dalším problémem spojeným s nedostatkem financí bylo nedostatečné vybavení knihoven a audiovizuálních prostředků pro studenty, špatné technické vybavení mající negativní vliv na kvalitu výuky, také nedostatek technických a počítačových expertů, kteří by se starali o případně vzniklé problémy na technickém zařízení univerzit. Dále udávali jako problém nedostatek financí pro výzkum, na cestovní výlohy na konference a přesto na druhé straně cítili tlak publikovat. Jako méně časté problémy spojené s nedostatkem financí udávali zaměstnanci problémy s parkováním u univerzity, jako součást denního stresu, dále nutnost cestovat po městě z jednoho zařízení na druhé kvůli výuce.

2) Nadměrné množství práce

Zaměstnanci také udávali, že jim stoupají pracovní odpovědnosti, mají obtíže při

snaze dokončit jeden úkol důsledně a svědomitě a přitom už muset začít jiný úkol. Dále udávali vysoký počet neplacených hodin, kdy museli pracovali navíc aby dokončili to co je třeba dokončit. Mezi důvody zvýšení pracovního zatížení udávané zaměstnanci patřilo snížení počtu zaměstnanců, zvýšení počtu studentů, změna používaných technologií, nerealistické konečné termíny. Zejména neakademičtí zaměstnanci univerzit udávali, že často nemají čas zajít si na oběd či svačinu. Také zvýšení počtu zahraničních studentů a platících studentů mělo za následek vyšší nároky a očekávání ze strany studentů, tedy zhoršení pracovních podmínek a nároků na práci pracovníků univerzit, ale bez odpovídajícího zvýšení platu. Dále zavedení nových technologií do výuky bez adekvátního tréninku osob, které se o tyto technologie mají starat, nerealistické konečné termíny určené vedením značně přispívají ke stresu. Například přesto, že došlo ke zvýšení počtu studentů a ke snížení počtu zaměstnanců, konečný termín na uzavření známek a zapsání do univerzitního počítačového systému zůstal stejný. Akademičtí pracovníci pociťovali za značně obtížné zvládat výuku, administrativu a výzkum, vzhledem k tomu, že všechny tři aspekty jejich práce se staly více náročné a vyžadující více času v posledních několika letech. Dále nutnost shánět si vlastní financování projektů jimi bylo pociťováno jako výrazně zatěžující.

3) Neefektivní vedení univerzity

Jako třetí nejčastější příčina stresu bylo zaměstnanci zmiňováno neefektivní vedení univerzity. Zejména se jednalo o nedostatečnou konzultaci práce se svými zaměstnanci, malá možnost zaměstnanců ovlivňovat řadu rozhodnutí a nařízení uskutečněných vedením. Pokud došlo ke konzultaci mezi zaměstnanci a vedením, pak na základě tohoto stejně nedošlo k žádné změně, což vyústilo v nedůvěru zaměstnanců ve vedení. Převládal názor, že rozhodnutí vedení jsou ve většině případů řízena financemi, bez ohledu na výuku, výzkum a prospěch zaměstnanců. Na základě těchto zjištění zaměstnanci udávali pocity ztráty kontroly, bezmoci a nevěli spolupracovat s vedením. Někteří udávali neprůhlednost rozhodnutí usnesených vedením, například rozhodnutí o povýšení či kariérovém postupu považovali zaměstnanci za neprůhledné. Některé změny uvedené vedením, považovali zaměstnanci za jejich ztrátu času na úkor kvality práce. Další stížnost byla, že vedení není dostatečně školené v manažerských schopnostech a jejich

manažerské kvality jsou nedostatečné. Někteří dále popisovali schopnosti komunikace a rozhodování vedení jako neefektivní a bez zřejmého cíle do budoucna pro univerzitu.

4) Nedostatečné ocenění, malá naděje na postup

Polovina účastníků studie udávala, že soutěživost mezi některými zaměstnanci o postup pociťovala jako značně stresující a také proces, jakým se muselo projít před postupem či povýšením byl značně složitý. Rovněž udávali, že se cítí nedostatečně placeni za práci jakou odvádějí a že systém více platí za výzkum než za výuku jakkoliv vynikající učitel či profesor je. V některých případech udávaly ženy, že jsou placeny méně než muži.

5) Strach o práci

Za stresující považovali zaměstnanci také nejistotu, zda jejich smlouva bude prodloužena či ne. Uváděli nedostatek komunikace ze strany vedení, zkušenost se špatným zacházením s kolegy v minulosti, s kterými byl ukončen pracovní poměr, a strach z nemožnosti uplatnit se v jiných zaměstnáních kvůli své vysoké specializaci. V důsledku toho pociťovali zaměstnanci, že nemohou odmítnout práci, kterou není možné zvládnout. Někteří dokonce udávali, že si dávají pozor na to co řeknou a udělají, aby nepřišli o práci.⁴

6.3.5.2. Důsledky stresu

1) Profesní důsledky

Na dotazy týkající se důsledků pracovního stresu udávali zaměstnanci problémy s organizováním své práce, nemožnost vykonávat práci v takové kvalitě v jaké by chtěli, což působí negativně na jejich sebevědomí. Také nutnost pracovat na nižší úrovni kvality bylo značným zdrojem stresu. Podle zaměstnanců se také díky stresu zvýšil počet interpersonálních konfliktů v pracovním prostředí. Nemají čas si s kolegy promluvit, pomoci jim s řešením úkolů, atd. Dalšími důsledky bylo stažení se do sebe, menší loajalita k univerzitě, odchod z práce či přechod na částečný úvazek.

Někteří hledali zaměstnání mimo univerzitu, rezignovali na snahu o zlepšení situace. Jiní odmítali další pozice, jako být členem nějaké komise, dobrovolné zájmové činnosti, práci o víkendech, aby snížili počet přesčasů strávených na univerzitě. Také udávali intelektuální odcizení se univerzitě.

2) Osobní důsledky

Jako osobní důsledky zaměstnanci udávali fyzické potíže ve smyslu bolestí hlavy, migrén, poruch spánku, bolestí zad a krční páteře, nárůst nebo ztrátu váhy, častá nachlazení, kožní nemoci, apod. Z psychologických potíží zmiňovali pocity strachu, depresivní nálady, syndrom vyhoření, zlost, podrážděnost, výbušnost, pocit bezmoci, neschopnost vypnout a relaxovat, pocity frustrace. Někteří vyhledali dokonce profesionální pomoc psychologa a jiní zase udávali, že často pijí alkohol nebo berou léky. Dále popisovali problémy v rodině hlavně v důsledku nedostatku času tráveného doma s rodinou, časté konflikty s rodinnými příslušníky, asociální chování typu odmítání jít do společnosti, což mělo za následky neschopnost udržet přátelské vztahy a všeobecně dobrou kvalitu života.⁴

6.3.5.3. Způsoby zvládnání stresu

Jako způsoby, které zmírňují stres uváděli zaměstnanci možnost promluvit si o problémech s kolegy, zasmát se jim společně a vědět, že kolegové jim pomůžou, když bude třeba. Také pokud měli zaměstnanci podporu od vedení, znamenalo to menší hladinu stresu. Dále když se jim dostalo uznání za svoji práci a viděli, že jejich práce má smysl, například při sledování rozvoje studentů. Vysoká morální úroveň v pracovním prostředí také minimalizovala hladinu stresu. Stejně tak flexibilní pracovní podmínky přispívaly ke snížení stresu, například možnost pracovat z domova jeden den v týdnu a ne takzvaně na „píchačky“. Také účast na konferencích pomáhala zaměstnancům morálně. Popisovali konference jako jakési nabití se novou energií. Podobně působila také účast na výcvicích a seminářích. Někteří uplatňovali osobní strategie, například používání technik ke zvládnání stresu, vyvážení volného času a práce, snížení standardů a nároků na sebe sama a spoléhání na sociální podporu ze strany přátel a kolegů. Jako techniky ke zvládnání stresu udávali zaměstnanci

sebevzdělávání o stresu, o zvládání stresu, zvládání očekávání, plánování a nastavení priorit, braní si pravidelně přestávek a dovolené, pravidelné sportování, alternativní terapie jako jóga, masáže. Někteří udávali, že se tyto způsoby zvládání stresu naučili díky univerzitnímu poradenskému centru. Dále považovali za důležité striktně oddělovat práci a volný čas, tj. nebrat si práci domů, odcházet z práce včas, vypnout a nemyslet na práci v období volného času, soustředit se na jiné věci jako například zahradničení, sport, apod. Někteří ale udávali, že neumí „vypnout“, mají pocit viny, že nepracují a myslí si, že když nebudou pracovat přesčasy, nepostoupí v kariéře. Jiní udávali, že snížili stres snížením kontaktu se studenty a ostatními pracovníky ve volném čase.⁴

6.3.5.4. Doporučení ke snížení stresu

1) Komunikace ze strany vedení

K nejčastějším doporučením zaměstnanců patřilo zavést pravidelné konzultace vedení se zaměstnanci a zvýšit průhlednost rozhodnutí uskutečněná vedením univerzity, nutnost naslouchání návrhům zaměstnanců na změny v pracovních postupech a otevřenosti vedení o svých rozhodnutích, jasné vysvětlení příčin změn a jasné definování, jaký bude mít změna prospěch pro výuku a výzkum.

2) Zvýšit počet zaměstnanců a zlepšit vybavení

V pořadí na druhém místě mezi nejčastějšími doporučeními stál požadavek zvýšit administrativní podporu akademickým pracovníkům, zvýšit proud financí do výzkumu, investovat více do profesního rozvoje a vzdělávání zaměstnanců. Za důležité považovali zaměstnanci také zlepšit komunikaci mezi jednotlivými odděleními univerzity a mezi jednotlivými zaměstnanci. Pak také nutnost vzdělávat se v manažerských schopnostech, v oblasti vedení lidí a lidských zdrojů pro ty z pracovníků, kteří se posunou do vedoucích pozic a pro ty, kteří v nich již jsou. Rovněž nutnost pevně a jasně stanovit cíle a jít příkladem v dosahování těchto cílů byla jedním z doporučení. Za velmi důležité považovali zaměstnanci, aby vedení získalo základní znalosti o práci, kterou vykonávají zaměstnanci, aby mohlo správně hodnotit jejich práci a bylo realističtější při zadávání úkolů. Pak také požadavek, aby

se rozhodnutí vedení pravidelně hodnotilo, aby bylo jasné, jaký vliv mělo rozhodnutí na dění na univerzitě. Další doporučení byla zvýšit platy a zlepšit podmínky pro pracovní postup, motivovat více zaměstnance většími šancemi na kariérový postup, rozvinout strategie, které by zaměstnancům zajistili větší stabilitu pracovního místa a nemuseli se bát, že ztratí práci, pravidelně revidovat pracovní odpovědnosti zaměstnanců a hodnotit, zda je reálné zvládnout tyto povinnosti kvalitativně a kvantitativně v dané pracovní době.⁴

II. Kapitola – Výzkumná část práce

1. Cíl výzkumné části práce

Cílem výzkumné části práce bylo zmapovat nabídku poradenských služeb na vysokých školách zaměřených na zvládání stresu u studentů VŠ - nalézt odpovědi na otázky, které jsem si stanovila a kvantitativně zhodnotit počty poraden, které se zabývají problematikou zvládání stresu či nabízejí jiné služby. Dané otázky jsou uvedené v odstavci Metodika výzkumu.

2. Metodika výzkumu

Využila jsem metody kvalitativního výzkumu.⁶ Podrobně jsem zkoumala stránky 15 poraden při vysokých školách v České republice (viz příloha 1). Poradny jsem vybírala ze seznamu uvedeného na webových stránkách Asociace vysokoškolských poradců ČR (AVŠP)¹. Vybírala jsem si takové poradny, které měly alespoň částečné informace o své činnosti na internetových stránkách. Některá poradenská centra uvedená na stránkách Asociace vysokoškolských poradců jsem vůbec nenašla. Tudíž jsem je nezkoumala a nepopisovala jejich činnost. V mém výzkumu mě zajímalo, jak se vysokoškolské poradny prezentují na stránkách domovských univerzit. Zda mají vlastní internetové stránky, jak tyto stránky vypadají a jaké poskytují studentům služby. Zajímalo mě, jaké mají u nás studenti možnosti v obdobích, kdy mají problémy ve studiu, například v období zkoušek, kdy cítí velkou míru stresu. Také jsem zjišťovala, kolik poraden se konkrétně zabývá zvládáním stresu.

Položila jsem si tyto otázky:

Mají poradny vlastní webové stránky?

Kolik jich nabízí poradenství zaměřené na zvládání stresu?

Kolik jich nabízí poradenství při problémech ve studiu?

Na kolik z nich je odkaz přímo na hlavní internetové stránce univerzity?

Kolik z nich nabízí osobní kontakt?

Kolik z nich nabízí kontakt prostřednictvím dotazového formuláře na internetu?

Kolik z nich prezentuje své poradce s fotografií?

Dále jsem vypracovala případové studie třech vybraných poraden. Vybrala jsem poradny, které nabízely největší množství služeb a které se dle mého názoru nejlépe prezentovaly na internetových stránkách. Ve studiích mě zajímal formální obsah stránek, jejich přitažlivost pro návštěvníka. Dále mě zajímalo, jak jsou informace studentům prezentovány a jak snadné nebo obtížné je poradnu nalézt.

Zabývala jsem se následujícími otázkami :

Jak je poradna prezentována?

Jak vypadají internetové stránky?

Kdo nabízí poradenství?

Jaké nabízí služby?

Jaká je nabízená forma kontaktu?

3. Výsledky průzkumu

V mém průzkumu jsem došla k následujícím zjištěním:

Počet poraden z celkového počtu 15, které:

1. mají vlastní internetové stránky – 8
2. nabízejí poradenství zaměřené na zvládání stresu – 4
3. mají odkaz na hlavní úvodní stránce univerzity – 3
4. mají odkaz s názvem poradenství pod kolonkou studium – 8
5. nabízejí osobní kontakt – 15
6. mají možnost kontaktu pomocí kontaktního formuláře – 1
7. prezentují své poradce společně s fotografií – 3
8. nabízejí nadstandardní služby – 7
(nadstandardní služby jako například kurzy rétoriky, sebeovládání, malování, ale také semináře či společné výlety)
9. mají konzultace zpoplatněné - 1

3.1. Zpráva o případové studii poradny Centra informačních a poradenských služeb Českého vysokého učení technického v Praze

Poradnu při Českém vysokém učení technickém v Praze jsem si vybrala k podrobnějšímu výzkumu z několika důvodů. Zaujaly mě internetové stránky poradny a líbil se mi způsob, jakým je poradna prezentována studentům a jak jsou představeni jednotliví pracovníci poradny. Při zkoumání jsem se soustředila na otázky, které jsem již definovala v části Metodika výzkumu.

3.1.1. Prezentace poradny a internetové stránky

Odkaz na poradnu lze najít již na úvodní internetové stránce univerzity v kolonce Centrum informačních a poradenských služeb - CIPS. Odkaz je ihned viditelný, dostupný při prvním kliknutí. Poradna má své vlastní internetové stránky, které jsou velmi přehledně koncipovány. Na úvodní stránce lze najít přehledné rozdělení na různé druhy poskytovaných poradenství. Poskytují tedy nejen poradenství psychologické, ale také studijní, sociálně právní, poradenství pro studenty se speciálními potřebami a poradenství duchovní.

3.1.2. Kdo nabízí poradenství

Poradenství v psychologické poradně nabízí psycholožka, členka Asociace vysokoškolských poradců, absolventka Filosofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Dále také absolventka Institutu pedagogiky volného času, rovněž členka Asociace vysokoškolských poradců. Při prezentaci jednotlivých pracovníků jsou přiloženy i fotografie. U každého pracovníka je uvedena jeho emailová adresa, doba, kdy poskytuje poradenské služby a také telefonní kontakt.

3.1.3. Poskytované služby

Nabídka služeb je strukturována tak, že u každého poradce je uveden seznam poskytovaných služeb a na co všechno se daný poradce specializuje. Psychologická poradna nabízí odbornou psychologickou pomoc se studijními i osobními problémy, pomoc při zvládnání zátěže při studiu, projevující se různými obtížemi, jako problémy

se spánkem, neurotické chování, tréma, atd. Rovněž nabízí pomoc při seberealizaci a sebepoznávání. A v neposlední řadě se zabývá také problémem užívání návykových látek. Nabízí pomoc při zvládnání alkoholových, drogových či gamblerských závislostí. Ve svých službách neopomíjejí ani pomoc při řešení problémů v osobních vztazích. A nabízí i osobní koučink v průběhu zkouškového období. Zajímavostí je již zmiňované poradenství duchovní, které poskytuje kněz. Nabízí duchovní rozhovor, přípravy ke křtu, přípravy k manželství, duchovní cvičení, mše svaté, výlety a prázdninové akce. Poradna nabízí studentům také různé akce, semináře a kursy. Například kursy malování, komunikace, hudební dílna, kreslení, atd.

3.1.4. Forma kontaktu

Možnosti osobního kontaktu jsou četné. Na stránkách je uvedena adresa kde poradna sídlí a je přiložena i mapa. Dále je uvedena doba, kdy je možné poradnu navštívit. Rovněž je umožněn kontakt telefonický, prostřednictvím faxu, emailu či s pomocí kontaktního formuláře nebo dokonce pomocí facebooku.

3.1.5. Závěrečné zhodnocení

Poradnu lze nalézt snadno, což ušetří studentovi dlouhé hledání a rovněž je tímto způsobem poradna více zviditelněná. Spektrum nabízených služeb je široké v porovnání s většinou ostatních poraden, které jsem zkoumala. Služby jsou prezentovány velice příjemným způsobem a dle mého názoru vybízejí ke kontaktu. Počet poradců psychologické poradny je celkem dva. Pracovníci poradny jsou specialisté v daném oboru. Mohou tedy studentům nabídnout kvalifikované služby. Vstřícný přístup se odráží i ve velkém množství možností kontaktu. Zde bych uvedla možnost využití kontaktního formuláře, kterou jsem nenašla u žádné jiné zkoumané poradny, a také možnost kontaktu prostřednictvím facebooku, což poskytuje také pouze poradna CIPS. Celkově bych ohodnotila prezentaci poradny jako velmi zdařilou, nabízející celou škálu služeb a to velmi příjemným a vstřícným způsobem.

3.2. Zpráva o případové studii poradny při 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze

3.2.1. Prezentace poradny a internetové stránky

Na stránkách 3. lékařské fakulty UK lze nalézt odkaz na poradnu nejprve kliknutím na kolonku studijní informace a tam se již objevuje odkaz na studentskou poradnu v sekci sociální záležitosti. Pod tímto odkazem se objeví další možnosti jako odkaz na pomoc tutorů a odkaz na samotnou studentskou poradnu. Poradna je provozována na Ústavu zdraví dětí a mládeže. Již zde je uveden kontakt na pracovníky poradny, a to jak kontakt telefonický tak emailový. Dále je uvedena místnost, kde daný poradce sídlí a kdy poskytuje konzultační hodiny. Také je zde uvedeno ve zkratce spektrum poskytovaných služeb a v závěru je uveden odkaz na vlastní internetové stránky poradny, které jsou jak v českém tak v anglickém jazyce. Po otevření internetových stránek je ihned patrná hlavní specializace této poradny a to je program antistresové intervence pro studenty vysokých škol. Tyto služby nejsou poskytovány jen studentům 3. lékařské fakulty, ale i studentům jiných vysokých škol. Hned na úvod je uveden cíl poradny, což je snaha o pomoc studentům při zvládání jejich potíží a stresu spojeném se studiem.

3.2.2. Kdo nabízí poradenství

Poradenství nabízejí 2 kvalifikované osoby. Lékařky, pracovnice Ústavu zdraví dětí a mládeže 3.LF UK.

3.2.3. Poskytované služby

Na internetových stránkách poskytuje poradna studentům zejména možnosti interaktivního získávání informací o svých vlastních schopnostech, přístupu ke studiu, o svém životním stylu, atd. a to formou orientačních dotazníků, které studentovi nabízejí rychlé zhodnocení určitého přístupu či schopností. Studentům jsou předkládány informace z oblasti studia, životního stylu, stresu a dále jsou zde důležité odkazy na Asociaci vysokoškolských poradců, kde studenti najdou jiná poradenská pracoviště na ostatních vysokých školách, na webový portál

vysokoškolského poradenství a rovněž neméně důležitý odkaz na zdravotnická zařízení, která poskytují zdravotní péči studentům jednotlivých vysokých škol. V sekci studium nalezneme odkazy na stěžejní témata jako schopnosti, motivace, vůle, studijní styl a odkládání. V oblasti motivace, vůle a studijního stylu si mohou studenti vyzkoušet pomocí orientačního dotazníku, jak jsou na tom oni sami. Dále je zde podrobný návod jak se vyhnout zlovyku odkládání. Další odkazy v této sekci se týkají zkouškové úzkosti, perfekcionismu a deprese. Tyto jednotlivé problémy jsou zde velmi podrobně rozvedeny. Student má možnost ověřit si, zda on sám trpí zkouškovou úzkostí, perfekcionismem nebo depresemi, a je mu nabídnuta celá řada řešení popřípadě odkazy na speciální stránky. V sekci životní styl se studenti dozvídají podrobné informace o oblastech jako je podpora zdraví, denní výkonnost, odpočinek, výživa, obezita, poruchy příjmu potravy, návykové látky. Studenti zde mají možnost seznámit se s těmito problematikami, uvědomit si, zda sami netrpí některými nedostatky v těchto oblastech a opět je jim navrženo řešení daných problémů, popřípadě odkazy na užitečné stránky. Sekce stres je velmi podrobně rozpracovaná. Zabývá se tématy jako zvládání nepříznivých zátěžových situací, zkouškový stres, zkoušková úzkost, perfekcionismus, relaxace, zvládání hněvu, deprese a psychospirituální krize. Dále jsou zde například orientační dotazníky zhodnocující sebehodnocení nebo perfekcionismus studenta a také podrobný popis kroků, které by mohly pomoci při zvládání vzteku, a návrh různých relaxačních technik.

3.2.4. Forma kontaktu

Je uvedena emailová adresa na jednotlivé pracovnice poradenského centra. Toto je uvedeno na samotných webových stránkách poradny. Na stránkách fakulty jsou pak nabízeny kontakty osobní s uvedením místnosti, kde daný pracovník sídlí a pak také kontakty telefonické.

3.2.5. Závěrečné zhodnocení

Poradna má vlastní internetové stránky, které jsou velmi pěkně zpracovány. Jsou také k dispozici v anglickém jazyce, což je činí jedinými stránkami ze zkoumaných

poraden, které toto nabízejí. Považuji za důležité, že je pamatováno i na studenty jiných národností, kterých je v současné době v České republice již mnoho. I oni mají potíže s adaptací na studium. Mnohdy mají situaci ještě ztíženou neznalostí jazyka a setkáváním se s pracovníky univerzit, kteří nemluví anglicky. Dle koncepce stránek poradny je zřejmé, že poradna má sloužit celé široké veřejnosti nejen studentům 3. lékařské fakulty. Je to patrné z množství poskytovaných služeb, velkého množství odkazů na příslušné specializované stránky a rozsáhlými informacemi zabývajícími se širokým spektrem problematiky stresu, studia a životního stylu. I z tohoto důvodu si myslím, že odkaz na stránky poradny by měl být více zviditelněn. A to na hlavních internetových stránkách fakulty. Toto je ovšem částečně kompenzováno odkazem na program antistresové intervence pro vysokoškolské studenty, který lze nalézt pod odkazem informační a poradenské služby na hlavní stránce Univerzity Karlovy. Výhodou koncepce internetových stránek poradny je fakt, že i studenti, kteří nebydlí v Praze, mohou využít služeb centra. Mohou si zhodnotit své reakce na stres, jak tento stres zvládají apod. Rovněž je tento způsob kontaktu výhodný pro studenty, kteří hledají jen nějaké informace, které by jim mohly pomoci. Také studentům, kteří se stydí nebo nechtějí řešit své problémy osobním kontaktem, je zde zprostředkována kvalifikovaná pomoc. Stránky mi celkově připadají velmi povedené. Je to obsáhlý zdroj informací poskytující ucelený a každému srozumitelný popis. Umožňuje pochopit sám sebe a své potíže bez nutnosti osobně navštívit centrum. Je tedy vhodný pro studenty celé České republiky nejen pro studenty v Praze. Propracovanost stránek také ukazuje na množství času, které pracovníci poradny byli ochotni vložit do jejich vypracování. Toto si návštěvník pravděpodobně vědomě či nevědomě uvědomuje a dle mého názoru je větší šance, že si u něj poradna vybuduje důvěru a možná i potřebu svěřit se právě zde se svými problémy.

3.3. Zpráva o případové studii poradenského centra Vysoké školy báňské – Technická univerzita Ostrava

3.3.1. Presentace poradny a internetové stránky

Při otevření hlavních internetových stránek vysoké školy nenalzáme žádný odkaz na poradenské centrum. Návštěvník stránek musí zpočátku hledat pod různými odkazy. Odkaz na poradenské centrum se nachází pod odkazem Služby univerzity nikoliv pod Studium a výuka jak je obvyklé pro jiné zkoumané univerzity. Nicméně stránky jsou velmi dobře zpracované, přehledné i barevně příjemně sladěné. Po kliknutí na odkaz Služby univerzity se objeví několik ikon, mezi kterými je i ikona poradenské centrum s obrázkem záchranného kruhu. Pod touto ikonou se nalzá stručný popis činností, které poradenské centrum nabízí a odkaz na vlastní internetové stránky centra. Po otevření těchto stránek se zobrazí velmi přehledný seznam těch, pro koho jsou služby určeny. Je zde odkaz pro uchazeče o studium, pro studenty vysoké školy, pro absolventy a dále také odkaz na psychologicko-právní služby.

3.3.2. Kdo nabízí poradenství

Není zde uvedeno žádné jméno ani představení osoby, která by poradenství poskytovala. Pouze je uvedeno, že poradenství je zajišťováno kvalifikovanými psychology.

3.3.3. Poskytované služby

Centrum poskytuje služby z oblasti psychologického poradenství a z oblasti sociálně-právního poradenství. Z psychologického poradenství jsou uvedeny pouze heslovitě stěžejní okruhy - partnerské vztahy, interpersonální problémy, závislosti a problémy při studiu. Žádné další konkrétní informace nejsou podány.

3.3.4. Forma kontaktu

Poradnu je možné kontaktovat pomocí emailu, telefonu, osobně v centru. Je uvedeno číslo místnosti, kde poradna sídlí. Také je studentům k dispozici ICQ.

3.3.5. Závěrečné zhodnocení

Stránky poradny tvoří přibližně střed mezi poradnami, které jsem zkoumala. Jsou poradny, které nelze na internetových stránkách univerzity téměř najít a jejich prezentace je velmi chudá. Druhým extrémem jsou stránky poraden jako je CIPS či poradna při 3.LF UK, které jsou zase velmi pěkně zpracovány. Je výhodné, že poradna má své vlastní internetové stránky, což nebývá pravidlem. Líbí se mi formální zpracování stránek, přehlednost a barevné ladění, což podle mého názoru také hraje roli v okamžiku, kdy si návštěvník stránek vytváří první názor. Co se týče spektra služeb, které poradna nabízí, zdají se mi trochu strohé. Výčet služeb by mohl být delší a také popis konkrétnější. Také mi chybí jména konkrétních osob, které poradenské služby poskytují. Myslím si, že to přidává poradně na důvěryhodnosti, když zveřejní své pracovníky. Naopak se mi líbí, že poradna poskytuje studentům kontakt prostřednictvím ICQ. Vzhledem k tomu, že v dnešní době používá celá řada studentů ICQ na denní bázi, mohlo by to usnadnit jejich kontakt s poradnou.

4. Diskuse a závěry

4.1. Problematika vlastních internetových stránek

Vlastní internetové stránky poraden, které jsem zkoumala, byly většinou velmi pěkně zpracovány a vybízely dle mého názoru studenta ke kontaktu. Z poraden, které mají vlastní stránky, mám dojem, že mají zájem o studenty a věnují poradenské službě hodně času a energie. Působí profesionálněji než poradny s prostým odstavcem, který lze nalézt na stránce domovské univerzity. Nutno podotknout, že některé poradny nemají ani to. Část poraden, jejichž odkaz jsem našla na stránkách Asociace vysokoškolských poradců, neměla tento odkaz vůbec funkční a nebylo tedy možné si o poradně cokoli přečíst, natož získat kontakt. Lze si těžko představit, že

studenti vůbec vědí o existenci takového poradenského centra.

V mém výzkumu mě také zajímalo, v jaké míře jsou odkaz či stránky poradny zviditelněny pro studenty a tudíž jak snadno se student k poradenskému centru dostane.

V řadě případů jsem odkaz na poradnu musela určitou dobu hledat, v některých případech jsem ho nenašla vůbec. V těchto případech nevím, jak se studenti o existenci poradny dozvědí. Považuji dostatečně viditelný odkaz na poradnu za samozřejmost, pokud chceme, aby o ní studenti věděli a skutečně ji navštěvovali.

4.2. Poradenství zaměřené na zvládání stresu

Stres je často užívané slovo v akademickém prostředí a studenta může oslovit poradenství, které nabízí pomoc přímo se stresem. Je otázkou, jaké obtíže lze zahrnout pod problematiku stresu, vzhledem k tomu, že stres se může projevovat celou řadou potíží jako například poruchy spánku, nervozita, odkládání atd. Proto jsem do této kolonky začlenila jen ty poradny, které ve své nabídce nabízejí přímo pomoc se stresem. Nejlépe jsou v tomto směru vypracovány stránky studentské poradny při 3.LF UK, které ovšem slouží nejen studentům této fakulty, ale jsou nabízeny prostřednictvím Univerzity Karlovy a AVŠP každému, kdo má zájem dozvědět se více o svém vlastním stresu a mechanismech zvládání stresu.

4.3. Nabízené formy kontaktu

Všechny poradny, které jsem zkoumala, nabízely možnost osobního kontaktu, který se v rešeršní části ukázal být efektivnější než kontakt online. Dále nabízely kontakt telefonický a prostřednictvím emailu. Některé poradny nabízely dokonce kontakt pomocí facebooku či ICQ, což dle mého názoru je pro některé studenty v dnešní době hlavní způsob interakce s ostatními. Osobně ICQ či facebook nevyhledávám, ale myslím si, že z hlediska poraden, které toto nabízejí, se jedná o snahu přiblížit se blíže studentům a toto bych hodnotila kladně. Co se osobního kontaktu týče, myslím si, že je důležité, aby student měl možnost se se svými potížemi a studijními problémy svěřit kvalifikované osobě, která nejenže je odborníkem ve svém oboru, ale také má odpovídající kvality osobnostní a charakterové.

Souhrn

V přehledové části práce uvádím současné poznatky o stresu v akademickém prostředí. Většina autorů zabývajících se stresem u studentů identifikovalo jako hlavní zdroje stresu zkoušky, ať už z důvodu strachu ze selhání nebo strachu ze zkoušejícího, velké množství učiva, zejména u studentů medicíny. Jako významný zdroj stresu řada autorů uvádělo také vztahy, ať už vztahy studentů a učitelů, vztahy mezi studenty samotnými či rodinné vztahy. U akademických pracovníků byly jako hlavní zdroje stresu identifikovány nedostatek finančního zázemí pro výzkum i běžnou pracovní činnost, nadměrné množství práce, neefektivní vedení univerzity, nedostatečné ocenění a strach o práci. Jako výhodnou strategii ke zvládnání stresu uváděli autoři zvládnání stresu orientované na problém. Jako součástí problémově orientovaného zvládnání stresu u akademických pracovníků bylo uváděno provedení změn ve způsobu komunikace vedení univerzity s jejími pracovníky, dále nutnost zvýšení počtu zaměstnanců a zlepšení vybavení. Dále zdůrazňovali pozitivní vliv kognitivně behaviorální terapie. Pomoc při zvládnání stresu ze strany tutorů na rozdíl od online kontaktu byla vyhodnocena jako výhodnější z hlediska efektivity pomoci studentům. Také nácvik všímavosti mindfulness training měl pozitivní výsledky při zvládnání stresu. Ve výzkumné části práce jsem prozkoumala nabídku 15 vysokoškolských poraden prezentovaných v adresáři Asociace vysokoškolských poradců (AVŠP). Polovina z nich mělo vlastní internetové stránky a všechny nabízely osobní kontakt. Nedostatky jsem našla ve způsobu prezentace poraden na domovských stránkách univerzit. Ve většině případů neměla poradna ihned viditelný odkaz a bylo třeba po něm pátrat nejčastěji v sekci studium. Pozitivním faktem bylo, že většina poraden, kromě jedné, poskytuje své služby studentům zdarma. A také skutečnost, že pomoc nabízejí profesionálové, odborníci na danou problematiku. Dále práce obsahuje případové studie třech poraden. Jedná se o poradnu Centra informačních a poradenských služeb Českého vysokého učení technického v Praze, dále o poradnu při 3.lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze a o poradenské centrum Vysoké školy báňské v Ostravě.

Summary

In the first part of this work the current findings in the area of counselling on stress management in academic settings are presented. Outcome of this part was that most authors that investigate stress on students claimed the main source of stress to be the exams. The reason for this was either the fear of failing or fear of the teacher. Another most frequently stated challenge represented the amount of study material, especially for the students of medicine. Other authors identified as source of stress and anxiety relationships in general. For example relationships between teachers and students, between classmates or family relationships. As the main sources of stress for academicians the following issues were mentioned – lack of financial means for research as well as for everyday routine activities, excessive work, poor management of the university, little appreciation for their work and worries concerning losing their job. As the most favourable coping strategy was mentioned the problem oriented coping and the cognitiv-behavioral therapy was also placed in the pole positions of coping strategies. Also the topic of receiving help from a tutor personally versus the help from online questionnaires and manuals was investigated and discussed with such results favouring positively the contact from person to person. Some authors introduced a coping strategy called mindfulness training as to be quite effective in reducing stress levels. Several suggestions were layed out as part of problem oriented coping strategies for the academicians. Those were different approach by the university management in communication with the university employees, increase the number of staff and modernize the facilities. Most academicians were in need to get a secretary to do their administrative work for them. In the research part of my work I examined 15 counselling centers that fall under different universities. Half of them had their own websides and all them offered help through personal counselling which as stated above proved to be more efficient than counselling based on only online contact. What I found insufficient was the visibility and presentation of the counselling center on the main pages of their native universities. Most of the centers could not be reached in less then three keystrokes. Usually it could be found in the area of study matters. What I would positively value is the fact that most center except one of them offered their services free of charge and that the services were provided by educated specialists. In the research part there

are also case studies of three counselling centers by three czech universities – Czech Technical University in Prague, Third Faculty of Medicine – Charles University, VŠB – Technical University Ostrava.

Literatura

1. Aktuální otázky vysokoškolského poradenství. Sborník z konference. České Budějovice, 2001.
2. FISHER, S. Stress in academic life, the mental assembly line. Buckingham:Egging, 1995. 105p. ISBN 0-335-15720-3.
3. GAMMON, J., HEULWEN, M.S. A study to ascertain the effect of structured student tutorial support on student stress, self-esteem and coping. *Nurse Education in Practice*, 2005;5:161-171.
4. GILLESPIE, N.A. et al. Occupational stress in universities: staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. *Work and Stress*, 2001;15:53-72.
5. HENDL, J. Kvalitativní výzkum. Praha: Portál, 2005, 408s. ISBN 80-7367- 040-2.
6. CHIAUZZI, E. et al. MyStudentBody-Stress: An Online Stress Management Intervention for College Students. *Journal of Health Communication*, 2008;13:555-572.
7. IGLESIAS, S.L. et al. A study on the effectiveness of a stress management programme for college students. *Pharmacy Education*,2005;5(1):27-31.
8. KEOGH, E., BOND, F.W., FLAXMAN, P.E. Improving academic performance and mental health through a stress management intervention: Outcomes and mediators of change. *Behaviour Research and Therapy*, 2006;44:339-357.
9. LARIMER, M.E. et al. Brief Intervention in College Settings. *Alcohol Research and Health*, 2004/2005;28:94-104.
10. POULIN, A.P. et al. Mindfulness training as an evidence-based approach to reducing stress and promoting well-being among human services professionals. *International Journal of Health Promotion and Education*, 2008;46:72-80.
11. PRAŠKO, J. a kol. Sociální fobie. Praha: Portál, 2005, 136s. ISBN 80-7367- 031-3.
12. PRYJMACHUK, S., RICHARDS, D.A. Predicting stress in pre-registration nursing students. *British Journal of Health Psychology*, 2007;12:125-144.

13. Psychoaktivní látky a závislostní chování u vysokoškoláků. Zaostřeno na drogy, 2009; 4. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti.
14. SCHNEIDROVÁ, D. Zvládání akademického a zkuškového stresu v praxi VŠ poradce. Seminář k vysokoškolskému poradenství. Dům zahraničních služeb MŠMT pro Centrum Euroguidance, Národní agentura pro evropské vzdělávací programy, Praha 2007.
15. SCHNEIDROVÁ, D. Fenomenologické zkoumání zkuškové úzkosti u studentů medicíny. 1. česká konference Gestalt terapie. Hejnice, Mezinárodní centrum duchovní obnovy, 6.- 8.10.2006.
16. STEWART, S.M. et al. A prospective analysis of stress and academic performance in the first two years of medical school. *Medical Education*, 1999;33:243-250.
17. ŠVAJČROVÁ, J. Prokrastinace (odkládání povinností) a její zvládání u vysokoškolských studentů. Diplomová práce, 3.LF UK v Praze, 2009.
18. WERCH, Ch.E. et al. Brief Multiple Behavior Health Interventions for Older Adolescents. *American Journal of Health Promotion*,2008;23:92-96.

Internetové odkazy

1. www.asociacevsp.cz - Asociace vysokoškolských poradců
2. www.cips.cvut.cz/poradna- psychologicka - České vysokém učení technické v Praze
3. www.pf.jcu.cz/stru/katedry/pgps/poradna.phtml - Jihočeská univerzita České Budějovice
4. www.rect.muni.cz/pcentrum – Masarykova univerzita v Brně
5. www.icv.mendelu.cz – Mendelova univerzita v Brně
6. www.zcu.cz/pracoviste/ipc – Západočeská univerzita v Plzni
7. www.rpc.vse.cz/psychologicke-poradenstvi – Vysoká škola ekonomická v Praze
8. www.uhsl.wz.cz/obsah.php?clanek=poradna – Ústav pro humanitní studia v lékařství při 1.LF UK
9. www.ff.cuni.cz/FF-1489.html – Filosofická fakulta UK
10. www1.szu.cz/poradna/uspesnystudent/index.php – 3. LF UK v Praze
11. www.pdf.uhk.cz/poradenskecentrum – Univerzita Hradec Králové
12. www.ujak.cz/katedra-sppg-centrum.php – Univerzita Jana Amose Komenského v Praze
13. www.pyramida.osu.cz/index.php?id=56 – Ostravská univerzita
14. www.vsb.cz/utvary/poradenske-centrum – Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava
15. www.web.utb.cz/?id=0_2_14&lang=cs&type=0 – Univerzita Tomáše Bati
16. www.lfhk.cuni.cz/soclek/help.htm – Lékařská fakulty Univerzity Karlovy Hradec Králové

Přílohy

Příloha 1: Seznam zkoumaných poraden

1. Poradna při Českém vysokém učení technickém v Praze
2. Poradna při 3. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze
3. Poradna při Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích
4. Poradna při Masarykově univerzitě v Brně
5. Poradna při Západočeské univerzitě v Plzni
6. Poradna při Vysoké škole ekonomické v Praze
7. Poradna Ústavu pro humanitní studia v lékařství při 1.LF UK v Praze
8. Poradna při Filosofické fakultě UK v Praze
9. Mendelova univerzita Brno
10. Poradna při Univerzitě Hradec Králové
11. Poradna při Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze
12. Poradna při Ostravské univerzitě – Centrum Pyramida – zejména pro studenty se speciálními potřebami
13. Poradna při Vysoké škole báňské – Technická univerzita Ostrava
14. Poradna při Univerzitě Tomáše Bati Zlín
15. Poradna při Lékařské fakultě v Hradci Králové