

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.