

K PROBLEMATICE STRESU PROŽÍVANÉHO STUDENTY BĚHEM VYSOKOŠKOLSKÉHO VZDĚLÁVÁNÍ

TOWARDS THE STRESS STUDENTS EXPERIENCE DURING THE UNIVERSITY STUDIES

Hana Chamoutová

Anotace:

Příspěvek mapuje některé otázky problematiky stresu, který zažívají vysokoškolští studenti během svého vzdělávání. Stres je vysokoškolskými studenty vnímán jako intenzivně přítomný prvek, je proto důležité systematicky doplňovat běžně užívané strategie odregování a zvládání stresu dalšími účinnými technikami, jak v hodinách Duševní hygieny, tak individuálně v poradně katedry psychologie.

Klíčová slova:

vysokoškolské vzdělávání, studenti ČZU, stres, zvládání stresu, Duševní hygiena

Abstract:

Stress during the University studies from the viewpoint of students is concisely mapped in the article. Stress is seen as intensely present part of the studies. Therefore it is important to systematically add another techniques, in Mental hygiene classes and also individually at department of psychology Counselling centre.

Keywords:

University education, CUA students, stress, stress management, Mental hygiene

ÚVOD

Příspěvek se zabývá vybranými otázkami problematiky stresu tak, jak na ni nejčastěji nahlízejí studenti ČZU. V krátkosti se zmíníme o obecných dopadech působení stresu a podrobněji se budeme věnovat konkrétní problematice těchto dopadů na studenty ČZU, jak na ně sami upozorňují. Uvedeme některých základních metod jeho zvládání v daných podmínkách.

Stres je v současnosti jedním z nejčastěji skloňovaných psychologických patogenů. Okolní prostředí na člověka a jeho psychiku klade stále větší nároky, a předkládá mu komplikovanější situace, se kterými se musí vyrovnávat. Je zřejmé, že se neustále potýká se stresem, jako (Veltrubská, 1998) nespecifickou reakcí organismu na jakoukoliv zátěž (stresor) – ať už se jedná o zátěž úkolovou, fyzikálně-chemickou, sociální nebo myšlenkovou, bude tato reakce stejná.

Vzhledem k subjektivnímu prožívání stresu je vhodné brát v úvahu poměr mezi tím, co je danou osobou chápáno jako ohrožující, a tím, co je tímto člověkem chápáno jako možnost řešení dané situace (Křivohlavý, 2001). Lze tak stres rozlišovat na distres a eustres. Zatímco eustres je podle Selyeho (in Veltrubská, 1998) kořením života, pozitivní hybnou silou, aktivačním činitelem, který nám pomáhá přežít, dodává dynamiku, podle níž rozlišujeme mezi konstruktivním plodným životem a pouhou pasivní existencí. Distres je doprovázen negativními emocemi, je tím, co většina lidí rozumí pojmem stres - reakce organismu vystaveného neustálému tlaku, změnám a nárokům dnešní doby, který s sebou přináší negativní dopady, pokud jím vyvolaná připravenost k boji nebo útěku není účinně

odreagována. Je vnímán jako osobní ohrožení daného jedince a možná proto je velmi častým námětem prací a diskusí studentů, kteří se s ním setkávají během svého studia na VŠ ve zvýšené míře.

Seznámit se s možnostmi zvládání distresu je podle dosavadních ohlasů zřejmě pro studenty užitečné. Alespoň jako upozornění na existenci možných cest, z kterých si studenti mohou sami zvolit tu individuálně nejvhodnější, nebo jako uvědomění si toho, že podobné problémy jako oni sami, řeší i většina jejich spolužáků (a mnoho studentů před nimi je úspěšně zvládlo).

CÍL A METODIKA

Naším záměrem je využít dosavadních poznatků a zkušeností týkajících se dané problematiky pro vytvoření náhledu do situace takovým způsobem, jakým se zřejmě nejčastěji promítá do života studentů ČZU, jak podněcuje jejich zájem o možnosti řešení s tím souvisejících problémů. Na základě stručné orientace v současném stavu dané problematiky obecně (viz. výše), se následně zaměříme na některé nejčastěji zmiňované projevy a případné dopady stresu prožívaného studenty ČZU. Vybrané problematické oblasti budou zhodnoceny zejména z hlediska možné prevence a již zmiňovaných možností implementace nových metod zvládání stresových situací v podmínkách studia VŠ. Pokusíme se navrhnout, s ohledem na výše uvedené, případné oblasti dalšího směru mapování této problematiky, která ovlivňuje kvalitu celého procesu vzdělávání na VŠ, s vědomím toho, že účinné metody zvládání stresu jsou pro absolventy jednou z nadmíru užitečných pomůcek při zařazování do nového způsobu života.

Hlavním zdrojem vstupních informací uvažovaných v tomto příspěvku byly na jedné straně skupinové projekty studentů a diskuse k tématu v hodinách Duševní hygieny, určené pro studenty druhých a vyšších ročníků, doplněné anketami o spokojenosti s formou a náplní předmětu, na straně druhé pak okruh problémů, s nimiž se studenti často obracejí na psychologickou poradnu KPs - jak osobním tak elektronickým kontaktem. Skupinové projekty na libovolné téma z okruhu předmětu Duševní hygieny se až překvapivě často týkají právě problematiky stresu, jeho projevů, a metod jeho zvládání, jak se s nimi setkávají studenti během svého studia.

VÝSLEDKY

U většiny mladých lidí je období začátku studia na VŠ spojeno s prvním výraznějším osamostatněním od rodičů, často navíc kombinováno s více či méně náročným druhem výdělečné činnosti, což s sebou zákonitě přináší výskyt množství zcela nových situací, které je třeba řešit. Studenti se tak setkávají s řadou stresorů, které jsou pro ně zcela nové, v situacích které jsou pro ně zcela nové, v množstvích či kombinacích, s kterými se dříve neměli možnost setkat, jen započetí studia je podle stupnice Životních událostí Holmesa a Raheho (1967, in Birkenbihlová, 1996) hodnoceno 26 body ze sta – v těsném závěsu pak změna životních podmínek, změna osobních zvyklostí, změna pracovní doby, změna bydliště, atd., tedy faktory, s kterými se každý student musí vypořádávat. Zákonitě se tímto směrem upíná i pozornost studentů, kteří mu jsou vystaveni, a zajímají se tedy, jak jsou na tom ostatní studenti, jak si stojí v porovnání s nimi studenti jiných kateder, jestli existují nějaké účinné metody, které by mohli sami využít apod.

Z, v seminárních pracích a během cvičení, nejčastěji zmiňovaných situací výskytu stresorů a stresogenních situací v životě studentů ČZU, je zřejmé, že během studia se celková úroveň stresu výrazně zvyšuje oproti hladině vnímané před nástupem studia. Uvedená míra přirozeně narůstá zejména v době zkouškového období, patrně několikanásobně oproti míře stresu vnímané během zbytku školního roku. K tomuto jevu se studenti vyjadřují jednak v porovnání k již zmiňovanému období před začátkem studia na VŠ, jednak v porovnání s vrstevníky, kteří nestudují VŠ, ale pracují v zaměstnání. Studenti si uvědomují negativní působení stresu

během zkouškového období např. na kvalitu a délku spánku apod. Zvýšené působení stresorů během zkouškového období na sobě pozorují i ti jednotlivci, kteří vzniklou situaci řeší návštěvou poradny katedry psychologie – často až při nezvládnutí situací spojených s následky stresu, nebo při kombinaci většího množství faktorů – méně obvyklý je (i zde) zájem o prevenci.

Ve větším počtu skupinových projektů se zájem studentů zaměřuje nejen na porovnání studentů-nestudentů a jednotlivce před-po započetí studia, ale i na porovnání mezifakultní. Výsledky dostupné v současnosti nejsou statisticky průkazné, zdá se však, že existují jisté indicie, ukazující na o něco intenzivnější subjektivní prožívání stresu studenty PEF, než studenty AF, v tomto srovnání nejméně intenzivně zažívají během studia stres studenti TF. Množství a povaha faktorů ovlivňujících toto prožívání jak na straně náročnosti výuky, tak na straně charakteristik samotných studentů by bylo nutné podrobněji prozkoumat v samostatné studii.

Vzhledem k intenzitě výskytu stresogenních situací v průběhu studia a zejména již uváděného zkouškového období, je nepochybně nutné nahromaděné působení negativních vlivů, pokud se jim není možné vyhnout, účinně odreagovat technikami zvládání stresu. Jak odlišit situace, kdy se působení těchto vlivů lze vyhnout a jak ty druhé úspěšně „dávkovat“ a zvládat, to je jednou ze studenty nejčastěji kladených otázek, a také jedním z nejfrekventovanějších požadavků na výuku Duševní hygieny. Jejich očekávání ohledně „ochutnávků“ rozličných metod se zdá být z větší části naplňováno, jak vyplývá z anonymních anket na konci semestru. Nezodpovězenou otázkou zůstává, do jaké míry studenti předložené metody začlení do svého běžného života. V současné době se, z metod zvládání stresu, mezi studenty těší největší oblibě sport, jako účinná a snadno dostupná možnost odreagování nahromaděné energie a odplavení škodlivých látek vzniklých působením stresoru (nemluvě o jeho nepochybně pozitivních dopadech na celkové zdraví jedince). Na dalších místech v žebříčku oblíbenosti (jak podle žebříčku salutorů sestavovaných v rámci cvičení, tak podle průzkumů provedených v několika studentských projektech) figuruje setkávání s přáteli, pro mnohé dostupnější prvek sociální opory než např. rodiče. V alarmující míře je u mnohých tato opora spjata s odreagováním pomocí alkoholu, které bez pochyb patří mezi nevhodný způsob řešení problémů (v jednom ze studentských projektů je tento způsob zvládání stresu paradoxně uveden jako přímý důsledek zvýšených nároků zkouškového období). Jen velmi malé množství studentů se věnuje některé z technik aktivní relaxace, z nichž nejčastější (a téměř jediná) bývá uváděna jóga.

DISKUSE

Tento příspěvek si nekladl za cíl podrobně rozebrat všechny aspekty uváděné problematiky. Stručně nastiňuje směry, kterými by bylo možné zaměřit další výzkum týkající se otázek stresu prožívaného studenty ČZU během studia, jeho různými proměnami v průběhu postupujícího vzdělávání, s rozvojem a využíváním technik předcházení stresovým situacím, jeho dávkování a odreagovávání. Chtěli bychom poukázat na některé možnosti dalšího případného studia této problematiky v nejskloňovanějších aspektech jejího promítání se do současného života studentů ČZU. Jak po teoretické, tak po praktické stránce by se zdálo být přínosným zhodnocení účinnosti aktuálně nejvíce užívaných technik zvládání stresu a implementace strategií nových. Takovouto sondou by bylo možné do jisté míry posoudit vybrané konkrétní praktické přínosy výuky předmětu Duševní hygiena. Předmětu, který je do jisté míry dalším prostředkem seznamování studentů s nabídkou a možnostmi poskytování péče individuální, v psychologické poradně katedry psychologie – i v její elektronické podobě www.poradna.chci.info.cz. S ohledem na některé předpoklady o zvládání stresu (Křivohlavý, 2001) se můžeme domnívat, že zvládání stresu a vnímání jeho intenzity během studia bude významně ovlivněno motivací studentů ke studiu na VŠ. Konkrétní vztah by bylo možné ověřit např. využitím údajů z již existujícího dotazníku motivace ke studiu.

ZÁVĚR

Jak bylo uvedeno výše, je nepochybně stres a jeho důsledky během vysokoškolského vzdělávání studenty pociťován výrazněji než před nástupem na VŠ, obzvláště intenzivně během zkouškového období. Sami studenti pociťují potřebu srovnání sebe a svého okolí z tohoto pohledu, nutnost vypořádávání se s nárůstem stresogenních situací také novými způsoby i s ohledem na předpokládané budoucí zařazení v zaměstnání. V předchozím oddíle uvedenou nevelkou plejádu aktuálně studenty poněkud více užívaných strategií zvládání stresu je nepochybně možné vhodně doplnit, rozšířit o další účinné techniky, s kterými jsou studenti formou „ochutnávky“ seznamováni v hodinách Duševní hygieny. Mají možnost si z nich zvolit konkrétní, individuálně po všech stránkách nejvhodnější metodu a zařadit ji (v ideálním případě) do svého seznamu strategií zvládání stresu.

Zájemcům je možné nabídnout také individuální péči a poradenství v psychologické poradně vedené katedrou psychologie Provozně ekonomické fakulty ČZU, formou osobního nebo elektronického kontaktu přes www stránky.

Literatura:

Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*, Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

Birkenbihlová, V. F. *Pozitivní stres*, Praha: IŽ, 1996. ISBN 80-237-2836-9.

Veltrubská, I., Chamoutová, K. *Duševní zdraví*, Praha: ČZU, 1998. ISBN 80-213-0456-1.

<http://www.poradna.chci.info.cz>

Kontaktní adresa:

Mgr. Hana Chamoutová

katedra psychologie PEF ČZU, Kamýcká, Praha 6, Suchbátka, 160 00

tel.: 224382335

e-mail: hchamoutova@pef.czu.cz