
Psychologické poradny využívají studenti nejen kvůli zkouškám

Psychologické poradny využívají studenti nejen kvůli zkouškám

PRAHA 19. ledna (ČTK) - Psychologické poradny, které fungují u řady univerzit i jednotlivých fakult, nenavštěvují studenti pouze kvůli stresu z testů a zkoušek. Často v nich řeší své vztahy s partnery nebo rodiči či pocity méněcennosti. "Selhání ve studiu je pak spíše důsledek těchto problémů," řekla ČTK psycholožka Vendula Junková z informačně-poradenského centra Univerzity Karlovy v Praze.

I ve zkouškovém období o konzultace žádá podle Junkové zhruba stejné množství studentů jako po zbytek akademického roku. Poradna funguje od března 2004 a pro zájemce je zdarma otevřena pět hodin týdně. "Studenti přicházejí se vztahovými problémy s partnery a rodiči, hodně se objevují i osobnostní problémy, jako je například pocit méněcennosti a nedostačivosti," řekla Junková.

Pomoc podle Junkové vyhledávají také spíše studenti vyšších ročníků. "Ti jsou někdy přece jenom už trochu studiem unavení, projevuje se u nich i syndrom vyhoření," soudí. Poradna má i speciální hodiny pro zahraniční studenty, ti je ale podle Junkové příliš nevyužívají.

Podle psycholožky Dagmar Schneiderové z poradny při 3. lékařské fakultě Karlovy univerzity mají někteří noví vysokoškoláci také potíže přizpůsobit se nejen novému stylu učení, ale i prostředí. "Mimopražští studenti se někdy těžce adaptují na Prahu nebo třeba život na kolejích," řekla. Zkouškovému stresu propadají podle ní spíše studenti nižších ročníků. "Přicházejí ale i starší, kteří třeba v šestém ročníku mají problémy se státnicemi," dodala.

Jednoduchý recept, jak řešit předzkouškový stres, podle Schneiderové ale neexistuje. "S klienty rozebereme příčiny stresu a společně uvažujeme, jak tuto situaci zvládnout," řekla. Důležitá je podle ní prevence. Studium je dobré rozložit a vyhnout se učení na poslední chvíli.

Zkouškové období na většině vysokých škol začalo počátkem roku a skončí v polovině února. Radu, jak se vyrovnat se stresem, vysokoškolákům nabízejí například i internetové stránky www.szu.cz/poradna/uspesnystudent/, provozované Centrem preventivního lékařství 3. lékařské fakulty UK.

David Grossmann kar