

# Poradenská podpora studentů s psychickými potížemi v akademickém prostředí

*Pavla Presslerová*

Příspěvek si klade za cíl představit možnosti psychologického poradenství pro studující Univerzity Karlovy, kteří mají psychické problémy. Konkrétně přináší zkušenost poradkyně z Akademické poradny při Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Přibližuje náročné cesty studujících s psychickými potížemi jejich studiem a zároveň se snaží demonstrovat otevřenost univerzity k rozvoji poradenských služeb i optikou podpory duševního zdraví studujících. Reakcí na potřeby studujících je rozšiřující se nabídka poradenských služeb, které jsou na půdě univerzity poskytovány, ať již centrálně či na jednotlivých fakultách. Poskytování poradenství má taktéž oporu v legislativě: „*Zákon o vysokých školách č.111/1998 Sb. v § 21, odst. 1, písm. d) ukládá veřejným vysokým školám poskytovat uchazečům o studium, studentům a dalším osobám informační a poradenské služby související se studiem a s možností uplatnění absolventů studijních programů v praxi.*“ (MŠMT, 2023).

V posledních letech, nejen v souvislosti s pandemií Covid-19 a válečným konfliktem na Ukrajině se zvýšila prevalence potřeby vyhledávání psychologických či psychiatrických služeb u celé populace. Psychologové, psychoterapeuti i psychiatři nejen na odborných fórech, ale i v mediálním prostoru upozorňují na vysokou poptávku, nedostatek personálních kapacit i zvyšující se délku objednacích lhůt. Studium vysoké školy bývá často prezentováno jako z hlediska vývoje jedince etapa, která nepatří mezi ty krizové, vysoce zátěžové. Naopak, často je prezentováno jako období radostné, bezstarostné, plné optimismu, odolnosti, pozitivních emocí. Tento obraz jen tu a tam naruší zkouškové období, kdy studenti zažívají vyšší míru stresu, obav a jiných negativních emocí a prožitků. Uvedený obraz však neodráží opravdovou realitu. Studenti se často cítí fyzicky i psychicky unavení, až vyčerpaní, nezvládají své povinnosti, nestíhají plnit dílčí úkoly a povinnosti včas a celkově pro ně fakulta zobrazuje místo, které mají spojené s úzkostí či jinými negativními emocemi. Balancování a vyváženost mezi akademickým, soukromým či pracovním životem se jim nedaří a frustrační stavy jsou častější a hlubší. Odtud je už cesta k rozvoji psychických potíží poměrně snadná. Navíc i z vývojového hlediska je přechod mezi adolescencí a ranou dospělostí etapou, která je z hlediska klinické symptomatologie senzitivní pro rozvoj mnoha duševních poruch.

Důležitými pilíři poradenské práce se studenty s psychickými potížemi je snaha o eliminaci jejich ambivalentní postojů ohledně vystoupení z komfortní zóny ve smyslu vyhledání odborné pomoci, podpora širšího portfolia copingových strategií (Sullivan, 2010) a nabídka možnosti podpory ze strany univerzity. Jedná se o moment, kdy klienti poradny verbalizují určitou zranitelnost, tím, že přiznají, že mají psychické potíže, že jejich duševní zdraví je narušené a přicházejí pro pomoc. Na souvislost mezi duševním zdravím a akademickým neúspěchem upozorňují i empirické studie (Křeménková a kol., 2009; Kubíková a kol., 2021; Kucharská a kol., 2021) Univerzitní psychologické poradny nemůžou vzhledem ke svému charakteru nabízet dlouhodobou psychoterapeutickou péči. Většina psychologických poraden na vysokých školách poskytuje spíše krátkodobější psychologické poradenství s transparentním kontraktováním počtu maximálních konzultací, většinou jako součást informovaného souhlasu s poskytovanou službou. V Akademické poradně PedF UK nabízíme aktuálně standardně tři konzultace, maximálně pět. Frekvence setkávání je dle individuální situace. Cílem psychologického poradenství je u studentů s psychickými potížemi, u kterých očekáváme dlouhodobější charakter, nasměrování na další, následné služby psychoterapeutického a někdy i psychiatrického rázu z důvodu diagnostického vyšetření s následným zvážením psychofarmakologické péče. Druhou rovinou, jak můžeme tyto studenty kromě samotného psychologického poradenství podpořit, je nabídnout jim následnou registraci mezi studenty specifickými vzdělávacími potřebami, kde můžeme v rámci tzv. funkční diagnostiky nastavit vhodné nástroje podpory a modifikace studia.

Ačkoliv je psychologické poradenství poskytováno se všemi etickými standardy, mnohdy studující ventilují při první komunikaci obavy, zda se o tom, že by navštívili psychologa na půdě fakulty, nedozví vedení jejich katedry, kde studují, zda o tom nebude někde zmínka v elektronickém studijním systému či dokonce, zda je to nemůže nějak poškodit v jejich budoucím povolání. U studujících se zrcadlí i celkový strach ze stigmatizace i pocit selhání. Další emočně citlivou vrstvou pochyb je, zda vlastně zvolili správný studijní obor, zda si jako budoucí učitelé, vychovatelé, logopedi, speciální pedagogové i psychologové mohou připustit, že i jich by se mohly týkat psychické potíže či dokonce diagnostikované poruchy. A v neposlední řadě naši klienti přiznávají, že také poměrně dlouho váhali, zda se na naše pracoviště se svými potížemi obrátit, jestli jsou jejich potíže dostatečně závažné natolik, abychom se jimi zabývali. Všechny tyto úzkosti a strachy jsou pro nás důležitým poradenským tématem, ale také zdrojem empirických dat pro zkvalitňování povědomí studentů o existenci Akademické poradny a o možnostech pomoci studentům. V této oblasti je to na nás, na

poradcích, abychom se snažili v rámci otevřené komunikace a prezentace Akademické poradny pro studenty co nejvíce tyto mýty a předsudky vyvracet. Podobně je tomu tak u studentů s psychickými potížemi, kteří uvažují o registraci mezi evidované studenty se specifickými vzdělávacími potřebami. Oproti jiným studujícím s jinými zdravotními problémy máme dlouhodobé zkušenosti, že častěji s registrací váhají, snaží se dlouho studovat bez registrace a teprve v případě, že začínají být akademicky neúspěšní a prodlužují studium, tak se k tomuto kroku odhodlají. K naší radosti se tato strategie začíná měnit a studenti se na naše pracoviště stále častěji neobracejí jako na „institut poslední záchrany“, ale naopak v situaci, aby problémům při studiu předcházeli a aktivně spolupracovali a řešili své problémy včas. I tento postoj má pak vliv na větší pocit kontroly nad svým studijním výkonem, ale sekundárně i na stabilitu psychického stavu. V současné době (září 2023) evidujeme cca 50 studujících se specifickými vzdělávacími potřebami (celkově na fakultě studuje cca 5 500 studentů), kteří jsou registrovaní v kategorii F, což je kategorie studentů s psychickými potížemi a s chronickým somatickým onemocněním. Do této kategorie nejsou zařazeni studenti se specifickými poruchami učení, ani studenti s poruchami autistického spektra. Tyto skupiny mají své samostatné kategorie a také se liší míra a forma podpory a modifikace studia. Pro ilustraci uvádíme, že mezi nejčastější diagnózy u evidovaných studujících s psychickými potížemi patří: problematika poruch koncentrace pozornosti (ADHD, ADD), úzkostné poruchy, depresivní porucha, bipolární porucha, obsedantně-kompulzivní porucha.

S podporou samotných studujících s psychickými problémy a rolí Akademické poradny také úzce souvisí práce nejen se studenty, ale i s akademickými pracovníky. Tento aspekt práce považujeme rovněž za velmi významný. Komunikace se studenty s psychickými potížemi může být pro mnohé vyučující zdrojem stresu, nepochopení i může vést ke konfliktům a pocitu ohrožení či frustrace. I proto nabízíme jak individuální konzultace pro vyučující, tak jsme také realizovali kurz o časové dotaci 40 hodin pro pracovníky Univerzity Karlovy, kde jsme kromě představení obrazu jednotlivých psychických poruch u studujících pracovali i s modelovými situacemi v komunikačně náročných kazuistikách a v neposlední řadě na technikách práce na svém well-beingu, na své sebepečí.

Akademická poradna se snaží nabídnout psychologické poradenství pro všechny studující fakulty, kteří se na nás obrátí. Dle zveřejněné specializace a zaměření jednotlivých psychologů mají studující představu, na kterou z nás se můžou obrátit, a pokud i tak tápou, máme e-mail poradny, kde jim poradíme a nasměrujeme je. Sami však cítíme limity naší práce, protože některé potíže a zakázky, se kterými se na nás studenti od bakalářského po doktorské

studium obracejí v souvislosti s jejich duševním zdravím, jsou často takového charakteru, že potřebují dlouhodobější a kontinuální péči. V tomto směru studenty nasměrujeme na vhodné pracoviště ze spektra klinické psychologie či psychiatrie, jehož služby jsou hrazené ze zdravotního pojištění či na ně zdravotní pojišťovna přispívá.

V rámci naší preventivní role se snažíme nepřímo pracovat i s těmi studenty, kteří se na nás neobrátní, ale zároveň vyhledávají informace o možnostech, jak pracovat se stresem, se zátěží, s tím, aby se po psychické stránce cítili dobře. Proto jsme publikovali sérii příruček a jedna z nich se věnuje tématu, které se ukazuje, že je nejčastější poradenskou zakázkou z hlediska psychické zátěže - Úzkost, obavy a tréma během vysokoškolského studia (Presslerová & kol., 2022) Tato i ostatní příručky jsou studujícím k dispozici na webových stránkách Akademické poradny. Domníváme se, že i tyto aktivity mají smysl a ačkoliv se nejedná o přímé poradenství, pro mnohé zájemce to může být zdroj inspirace, jak s vlastní úzkostí pracovat.

Portfolio aktivit Akademické poradny ve vztahu k psychickým potížím studujících Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy se snažíme rozšiřovat a reagovat tak na aktuální potřeby studujících i pracovníků fakulty. Před námi jsou nové výzvy v podobě podpůrných a růstových skupin a věříme, že i o tuto formu poradenství bude mezi studujícími zájem.

## **Literatura:**

Křeménková, L.; Pugnerová, M.; Dobešová Cakirpaloglu, S. (2009). Souvislosti mezi úzkostností a akademickou úspěšností u vysokoškolských studentů učitelských oborů. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, 9 (3), 7 -22.

Kubíková, K.; Štech, S.; Boháčová, A.; Pavelková, I. (2021). *Příčiny (ne)úspěchu na vysoké škole*. Praha: Grada.

Kucharská A. & kol. (2021) *Přístupy a doporučení pro distanční výuku u studujících se specifickými potřebami a dalším znevýhodněním*. Praha: Univerzita Karlova.

MŠMT (2023). Pravidla pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy pro rok 2023. Dostupné z <https://www.msmt.cz/file/59303/>

Presslerová, P., Škvařil, Hönigová, S. (2022). *Úzkost, obavy a tréma během vysokoškolského studia*. Praha: PeDF.

Sullivan, J.R. (2010). Preliminary psychometric data for the academic coping strategies scale. *Assesment for Effective Intervention*, 35 (2), 114- 127.

*PhDr. Pavla Presslerová, PhD.*  
pavla.presslerova@pedf.cuni.cz

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra psychologie  
Myslíkova 7  
11000 Praha 1