

PSYCHOLOGICKÁ PORADNA ČZU ON-LINE

COUNSULTING CENTRE OF CUA ON-LINE

**Kateřina Chamoutová, Pavla Rymeřová,
Pavel Michálek, Hana Chamoutová**

Anotace:

Vysokoškolské studium, přináší mnohé studijní i osobní problémy, je náročné na zvládání stresových situací, odborná pomoc je poskytována v psychologické poradně při katedře psychologie PEF ČZU. Virtuální navazování kontaktů s psychology je z mnoha důvodů, pro některé současné studenty přístupnější. Poradnu on-line mohou rovnoměrněji využívat studenti všech fakult, včetně studentů distančního studia.

Klíčová slova:

psychologická poradna, anonymní konzultace, on-line poradenské služby, virtuální prostřední

Abstract:

University education, especially long-distance learning, brings a lot psychosocial problems. The article is based on experiences with project increasing psychological counselling centre on www. On-line counselling is without difficulty for all students. It destroys distance and time obstructions, as well as personal reasons obstructions, because enable anonymous inquirement.

Keywords:

Psychological counselling centre, on-line counselling, www

PROBLEMATIKA PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVÍ NA VYSOKÝCH ŠKOLÁCH

Již od založení katedry psychologie v roce 1990 poskytovali jednotliví psychologové katedry neformálně psychologické služby svým studentům. Od roku 1991 je Psychologická poradna vedena formálně jako nedílná součást katedry psychologie PEF ČZU.

V materiálech Národně vzdělávacího centra „Poradenství na vysokých školách“ zpracovaného kolektivem autorů pod vedením Z. Freibergové /2002/ je naše poradna zařazena podle typu poskytovaných služeb mezi poradny psychologické a psychologicko-pedagogické. Tohoto typu vysokoškolských poraden je v uvedeném výzkumu evidováno v současné době v České republice 16.

Podle této autorky je PPP poradenství speciální typ odborné poradenské služby, v němž se poradce „pokouší svou radou pomoci či prospět, být užitečný tomu, komu radí, při řešení jeho osobních či interpersonálních problémů nebo svízelné situací. Vzhledem k tomu, že hovoříme o psychologické pomoci, která je poskytována na vysoké škole, netýká se obvykle výhradně jen osobních nebo interpersonálních problémů, ale i problémů studijního charakteru... Vysokoškolští studenti jsou obvykle ve věku, ve kterém hledají svou vlastní identitu, snaží se separovat od rodičů, přitom většina je na nich ekonomicky závislá, mnozí se snaží naplnit očekávání rodičů a rodinné profesní tradice, musí omezovat zájmovou činnost, protože studují a mnohdy si při studiu přivydělávají.“ /Freibergová, 2002, str.55/.

Podobně jako při jiných typech poradenské činnosti je úkolem psychologa vést klienta

k tomu, aby si sám aktivně vyřešil problém, který jej do poradny přivedl. Úkolem psychologa je aktivně empaticky naslouchat problémům klienta, podle potřeby použít i diagnostické pomůcky, zvážit, zda je vhodné více návštěv, nebo zda je třeba kontaktovat studenta se specializovaným pracovištěm podle typu obtíží. Tato obecná charakteristika vystihuje i funkce naší poradny.

VZNIK PSYCHOLOGICKÁ PORADNY PŘI KATEDŘE PSYCHOLOGIE PEF ČZU

Od svého vzniku poskytují psychologické poradenství pracovníci katedry psychologie jak studentům ČZU, tak v mnoha případech i zaměstnancům a jejich rodinným příslušníkům. Z větší části jde o služby anonymní, pokud si klienti přejí. Což byl problém pokud poradna neměla vlastní místnost a psychologické konsultace probíhaly v kancelářích mezi při běžném provozu. Ve školním roce 1998/1999 získala katedra pro poradnu samostatnou místnost bez telefonu v oddělené budově, takže pokud je potřeba je zajištěno maximální možné soukromí i nerušenost poskytované konsultace.

Problémem zůstává /nejen na ČZU/, zveřejňování informací o poradně.

Základní informace byly dosud zveřejňovány pouze formou plakátků na nástěnkách všech fakult ČZU, kde ale snadno docházelo k jejich přehlédnutí v množství jiných informací, nebo i k jejich znehodnocení v průběhu semestru. Krátká informace o existenci poradny je i na hlavní informační stránce ČZU, která však není interaktivní.

Studenti přicházeli se svými psychickými problémy do poradny většinou v návaznosti na výuku, k těm psychologům které již znali ze cvičení a získali k nim důvěru. Takto byli zvýhodněni studenti denního studia PEF, kteří mají přímé výuky psychologie více než studenti ostatních fakult univerzity.

Studenti distančního studia o poradně nevěděli a měli tendenci využívat k osobním psychologickým konsultacím čas a e-mailové adresy tutorů, vyhrazené výuce. Žádali o rady v krizových situacích rodinných, problémech pracovních či ve výchově dětí a tyto dotazy přikládali ke svým vypracovaným úkolům, čímž byla narušována plynulost on-line formy výuky na úkor ostatních studentů. Pokusili jsme se oddělit oba tyto typy komunikace se studenty, vytvořením a zavedením e-formy výuky psychologie, o které budeme mluvit ve druhém příspěvku a rozšířením služeb psychologické poradny do virtuálního prostředí

CÍLE A METODIKA ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Hlavním cílem projektu **“Rozšíření služeb psychologické poradny do prostředí www“**, bylo umožnit studentům všech fakult i forem studia rovnoměrnější přístup k poradně, jak z hlediska vzdálenosti tak i času.

Počty studentů denního i distančního studia se zvyšují, v současné době studuje touto formou jen v prvním ročníku PEF přes 250 studentů. A zvláště distanční studium je náročnější na řešení studijních i osobních psychosociálních problémů, na zvládání stresových situací, konflikty rolí, organizaci vlastního času a života.

Technicky zaměřeni studenti, z nichž mnozí jsou uzavřenější a mají problémy v sociální komunikaci, se často sami neodvážili do poradny přijít, takže v několika případech se přišli radit jejich kamarádi, kteří jim chtěli pomoci. V ojedinělých případech v krizové situaci, využívali mobilních telefonů a posílání SMS s žádostmi o rady, místo otevřeného rozhovoru.

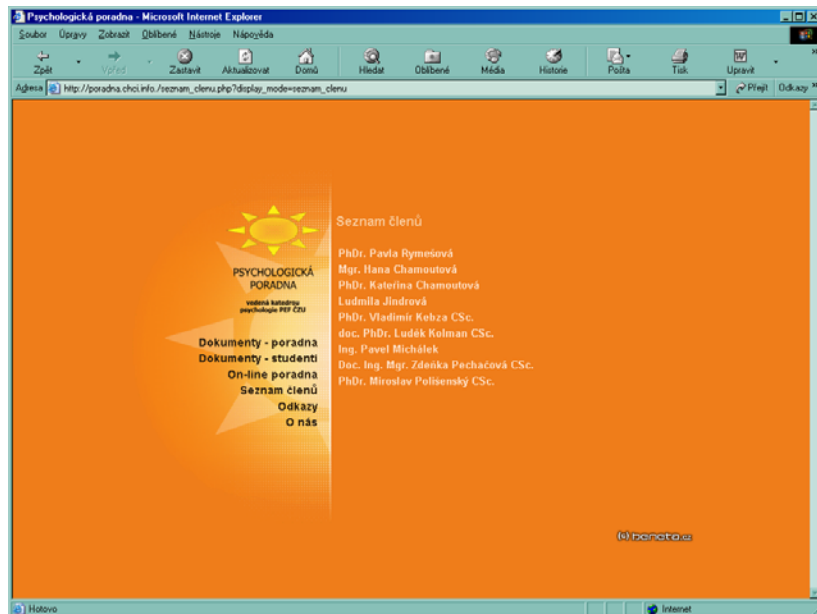
Virtuální navazování kontaktů s psychologem je pro mnoho současných studentů z uvedených důvodů přístupnější. Mají větší jistotu zajištění anonymity, dokonce mají i možnost změny identity, což pro část dospívajících může mít uklidňující vliv.

Někdy virtuální komunikace dostačuje k vyřešení problému, ve složitějších případech je možno ji později kombinovat s osobními konsultacemi.

VÝSLEDKY VE VIRTUÁLNÍM PROSTŘEDÍ

Za technické podpory softwarové firmy byla vytvořena interaktivní stránka poradny pro studenty ČZU, přístupná na adrese <http://poradna.chci.info>

Na této stránce jsou představeni všichni členové katedry jejich profesní specializace, s informacemi k navázání virtuálních i přímých kontaktů se členy katedry, kteří poskytují poradenské služby /někteří členové katedry zajišťují technické zázemí poradně.



Obr.1.

Na adrese je dále možnost přímých dotazů anonymně, na které reagujeme zasláním odpovědi na tazatelem uvedenou e-mailovou adresu.

Je zde i prostor pro umístění a obměňování dokumentů, které mohou studentům pomáhat zvládat některé stresové situace vlastními silami, /Desatero moudrého hospodaření s časem, léčba humorem a také pro místo pro vlastní studentské práce zaměřené na problematiku duševní hygieny a zvládání stresu ve školních situacích, adaptační problematiku, např. práce srovnávající studijní návyky a úspěchy u zkoušek studentů prvních a vyšších ročníků atd. protože jak je známo, zkušenosti vrstevníků mají v tomto šlovém období velký vliv na chování jednotlivců.

Konečně www stránky psychologické poradny obsahuje i odkazy na jiné psychologické služby a informace, které studenty zajímají a na které se nejčastěji ptají při cvičeních.

Jde zejména o

1. Kontakty na Krizovou pomoc mimo rámec univerzity- ať již nechtějí někteří studenti našich služeb využít, pro křížení rolí psycholog-pedagog/, nebo potřebují akutní pomoc ve dnech, kdy neprobíhá výuka /prázdniny, sváteční dny/ nebo potřebují systematickou psychoterapeutickou péči v případě rozvíjející se poruchy.
2. Orientace v informacích o možnostech vzdělávání zájemců z jiných oborů v psychologii /výběr kvalitní literatury a psychologických časopisů, on-line psychologická literatura, specializované semináře volně přístupné atd/.

ZÁVĚR

Informace o poradně na www jsou mnohem komplexnější než umožňovaly plakátky.

Na nástěnky jednotlivých fakult i přímo naší katedry, nyní umístíme plakátky s www adresou poradny a informujeme studenty o její existenci v úvodních přednáškách.

Stránky jsou zatím v provozu krátkou dobu, studenti se je teprve učí využívat, ale zdá se, že po jedné až dvou virtuálních konsultacích, které jim pomáhají překonat první ostych, ochotně přecházejí k osobnímu kontaktu. Na pouze virtuální úrovni se uskutečnilo jen několik obecných rad. V programu se zaznamenává i počet návštěvníků stránek, takže je bude možné po určitých časových úsecích vyhodnocovat.

V současné době probíhá dotazníkové šetření na www stránkách poradny, které bude vyhodnoceno po roce fungování poradny, kdy bude možno podle podnětů od studentů přizpůsobit obsah stránek lépe jejich potřebám.

Literatura:

Freibergová Z., Fantová V., Goulliová K., Menclová L.: Poradenství na vysokých školách.

Praha: NVF, NISP – Euroguidance 2002, ISBN 80-9033125-3-5

Šmahel D.: Psychologie a internet. Praha: Triton 2003, ISBN 80-7254-360-1

Kontaktní adresa autora:

PhDr Kateřina Chamoutová, katedra psychologie PEF ČZU, 224382336

chamoutova@pef.czu.cz