**3. Empirická časť**

**3.1 Sociálne faktory posilňujúce rezilienciu študentov medicíny**

Študenti využívajú rôzne stratégie na zvládanie náročných a stresujúcich študijných situácii. Mnohí praktizujú pravidelný fyzický pohyb a šport na odbúranie stresu, čo je efektívna osobná stratégia, ale táto práca sa zaoberá sociálnymi faktormi, ktoré ovplyvňujú rezilienciu študentom medicíny. Preto bude táto kapitola analyzovať vplyv podpory od spolužiakov, medicínskej komunity, rodiny a blízkych priateľov, vyučujúcich a nemocničného personálu. Tieto sociálne skupiny predstavujú sociálne faktory, ktoré boli z výskumných rozhovorov identifikované ako kľúčové pre posilnenie reziliencie študentov.

**3.1.1 Spolužiaci a medicínska komunita**

Štúdium medicíny sa líši od iných oborov, študenti opísali množstvo učiva, dĺžku štúdia, kontakt s vážne chorými a zosnulými osobami, ako špecifické aspekty, ktorými sa ich štúdium líši od iných typov štúdia. Tieto odlišnosti prinášajú mnohé výzvy a náročné situácie, počas ktorých študenti často vyhľadávajú pochopenie a nachádzajú ho vo svojich spolužiakoch. „Tím, že všichni sdílíme ten stejný problém a zabýváme se stejnou tématikou, ve který plaveme většinou, tak je to víc takový že se člověk cítí pochopený.“ (Lucie) Prežívanie podobných alebo rovnakých situácii ich navzájom spája a pomáha im ich zvládnuť vo väčšom pokoji vďaka pocitu spolupatričnosti. „Mám pocit, že tam je taká kolektívna myšlienka, že všetci sme v tom spolu.“ (Marta) Vďaka svojim spolužiakom redukujú pocit osamelosti.

Študenti sa obracajú jeden na druhé v náročných študijných situáciách, v ktorých potrebujú pomoc so štúdium. Navzájom si vymieňajú materiály, poznámky a vo väčšine prípadov prejavujú záujem si pomôcť. „Taktiež v ročníkovej skupine, ak sa vyskytne, že niekto napíše nové vypracované otázky, proste ich pošle. Akože tu mám pocit, že naozaj sa vieme na seba spoľahnúť a buď tá medziročníková alebo tá medziskupinová práca veľmi dobre funguje.“ (Elena) Vnímajú vysokú mieru istoty, že sa s akademickým problémom majú na koho obrátiť „Když mám problém a potřebuji něco vysvětlit, nějaký téma nechápu, nebo mám pocit, že bych potřeboval prozkoušet, tak mám prostě vždycky spolužáka, kterému můžu říct.“ (Pavel) Pomoc získavajú v škole nie len od spolužiakov v ročníku, ale vidia aj snahu od starších študentov. „Líbí se mi, že hrozně moc studenti z vyšších ročníků organizují různý doučování, aby nám pomohli.“ (Václav) Spolu vytvárajú komunitu predstavujúcu záchytnú sieť, na ktorú sa môžu v krízových situáciách spoľahnúť.

**3.1.2 Rodina ako zdroj emocionálnej a materiálnej stability**

Rodina ponúka rôzne druhy podpory, najčastejšie bola v tomto výskume spomínaná emocionálna podpora a materiálne zabezpečenie. Emocionálna podpora rodiny má tiež veľa rôznych foriem. Niekedy potrebujú študenti byť vypočutí, aby nehromadili svoj stres sami v sebe a jednoduchšie sa im riešil samotný problém. „Nejčastěji se obrátím na asi na mámu, protože bydlím doma. A obracím se ve smyslu jako, že prostě vysypu na ní všechno, co mě štve a ona jenom jako kývne a no v pohodě a jsem spokojenej, todle mi stačí.“(Václav) Aj napriek tomu čo rodičia účastníkov tohto výskumu nemajú skúsenosti konkrétne so štúdiom medicíny, sú stále schopný poradiť a utešiť v psychicky náročných situáciách. „A tí rodičia, tak s nimi mám vlastne dobrý vzťah od malička. Takže tam aj mám pocit, keď im proste zavolám a poviem, že mám z toho stres, tak presne mi povedia, že nie je to možno až také veľké, ako to vnímam vo svojich očiach. A že mám byť v kľude a je dôležitejšie, aby som bola v psychickej pohode, než aby som mala výkon a tie úspechy.“ (Marta) Rodina a rodičia špecificky vedia zastávať dôležitú úlohu v emocionálnej podpore študentov, pokiaľ majú medzi sebou dobrý vzťah a navzájom sa dobre poznajú.

Okrem emocionálne podpory zabezpečuje rodiny študenta aj materiálne. „Nemusím chodit někam vydělávat, mám navařeno a to, že tam za mnou přijdou a nechají mě postěžovat. Určitě bez nich by to bylo mnohem těžší.“(Lucie) Finančné a iné materiálne prostriedky umožňuje jedincom študovať a redukujú faktory spôsobujúce stres. Vyššia miera materiálnej podpory stavia študenta do pozície keby môže venovať väčšiu časť svoju energie škole, čo je veľmi nápomocné hlavne počas stresujúcich období ako je skúškové obdobie. Nižšia mieria materiálnej podpory naopak vytvára ďalší stresujúci faktor. „Akože možno to je taká divná odpoveď, ale možno viacej peňazí. Lebo jasné, že tie peniaze mám, rodičia mi posielajú, mám z čoho žiť. Ale keď ešte niekedy musím rozmýšľať, že čo si idem teraz navariť, ako mi to bude vychádzať do toho, tak to ma potom už celkom irituje ešte do toho taký ďalší problém.“ (Klaudia) Tento nový stresový faktor vytvára ďalší problém, ktorý musí jednotlivec vyriešiť. Podpora rodiny vie v mnohých prípadoch tento problém eliminovať a uľahčiť študentovi túto situáciu.

**3.1.3 Kamaráti ako dôležitá sociálna sieť mimo akademického prostredia**

Aj napriek tomu, že kamaráti, ktorí neštudujú medicíny majú obmedzené pochopenie problémov študentov medicíny, predstavujú dôležitých aktérov pre psychickú pohodu týchto študentov. Vďaka tomu, že nepatria do medicínskej komunity a pohybujú sa v iných sociálnych skupinách, poskytujú odlišnú perspektívu. „Ale inak je to tiež trošku taký reality check keď sa s nimi bavím, že sú presne aj iné veci na tomto svete ako len táto škola.“(Barbora) Štúdium medicíny je časov veľmi náročné, študenti trávia veľa času v priestoroch školy, na praxiach v nemocnici alebo samotným štúdium. Preto je pre nich jednoduché vidieť školu ako jedinú vec, okolo ktorej sa točí celý ich svete. V kombinácii s akademickým tlakom má toto rozpoloženie veľký potenciál vytvárať stres a pohltiť v ňom jedinca. Vďaka vplyvu kamarátov, ktorí nie sú študentami medicíny, redukujú množstvo stresu z náročných študijných situácii. „A častokrát, keď som taká zaseknutá v tom mojom krúžku ľudí, ktorí to so mnou študujú a stále len riešime, že hento, tamto, to sa treba naučiť, to treba vtedy, tak ma to (kamaráti, ktorí neštudujú medicínu) tak akoby z toho trošku vytrhne v pozitívnom slova zmysle. Vidím, že to nie je až také podstatné a tiež ma to tak nejakým spôsobom odreaguje od toho.“(Marta) Táto kategória kamarátov poskytuje odreagovanie a iný uhoľ pohľadu potrebný na zvládanie náročných študijných situácii.

**3.1.4 Podpora zo strany vyučujúcich a nemocničného personálu**

Účastníkov tohto výskumu je možné rozdeliť na dve skupiny podľa vysokej školy, ktorú navštevujú a ich skúsenosti vyučujúcimi a nemocničným personálom sa líšia na základe ich príslušnej školy. Všetci študenti jednej školy majú pozitívne vzťah a skúsenosti s podporou školy. Respondent Pavel opisoval jeho najviac stresujúce študijné obdobie v ktorom neprešiel niekoľkými skúškami a cítil sa veľmi zúfalo. Riešením jeho problému bola práve pomoc jednej pani doktorky. „Cítil jsem se strašně na dně z toho a pomohla mi jedna doktorka, která s námi měla takový osobní doučování. Doučovala nás i 6 hodin třeba a všechno to s námi jednotlivě probrala. Bylo to skvělý, fakt to do nás nalila.“ (Pavel) Študenti tejto vysokej školy opisujú svoju fakultu ako nápomocnú a pokúšajúca sa poskytnúť maximálne množstvo podpory. Respondentka Klaudia v rozhovore naznačila, že tieto pozitívne skúsenosti so školským personálom nie sú náhoda a škola koná vedome. „My sme tu mali celkom také prípady sebapoškodzovania, myslím pred pár rokmi a rôzne takéto samovražedné sklony. Tak myslím, že vtedy si povedalo vedenie, že s tým treba niečo robiť a nejako zasiahnuť. A myslím, že to celkom dobre zvládli.“ (Klaudia) Táto škola si sama uvedomuje dôležitosť podpory pre študentov, ktorí konštantne čelia stresu. Sú aspekty štúdia medicíny, ktoré spôsobujú študentom stres a nejde ich veľmi zmeniť, ako napríklad množstvo učiva. Ale prístup personálu školu je premenná s veľkým vplyvom na prežívanie študentov, ktorú je vedenie školy schopné ovplyvniť.

Na druhej vysokej škole, ktorú navštevujú študenti tohto výskumu, majú skúsenosti rôzne. Respondenti opísali menej osobný prístup alebo aj negatívne skúsenosti s vyučujúcimi. „Ale teďka nedávno jsem měla těžký zkoušení kdy na mě nebyl úplně příjemný jeden profesor. Já jsem si totiž vytáhla asi jeho neoblíbenou otázku a předtím, než jsem začala odpovídat na to co jsem měla připravený, tak byl, že: ‚Tak to paní kolegyně jsem na vás zvědavý, to mají tady všichni špatně, tak doufám, že vy to budete mít dobře‘. No prostě měl takový nepříjemný poznámky u toho.“ (Eliška) Negatívna interakcia s pedagógom sama o sebe vytvára nepríjemnú situáciu, ktorá môže spôsobiť jedincovi stres. Keď sa takáto situácia pridá napríklad do skúškového obdobia, ktoré prináša množstvo stresujúcich faktorov, prežívanie náročnej situácie sa skomplikuje.