

VÝZNAM ENVIRONMENTÁLNÍCH FAKTORŮ V HODNOCENÍ WELLBEINGU STUDENTŮ UČITELSTVÍ V „POSTCOVIDOVÉ“ DOBĚ

Markéta Švamberk Šauerová¹, Anna Kucharská²

¹Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, Katedra pedagogiky a psychologie, Pilská 9, 198 00 Praha 9, Česká republika

²Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Magdalény Rettigové 4, 116 39 Praha 1, Česká republika

Abstrakt

Příspěvek sleduje vývoj náchylnosti ke stresu u studentů prvních ročníků učitelství na konkrétní pedagogické fakultě v ČR v letech 2018–2022. Základní výzkumnou otázkou je, zda lze statisticky prokázat nějaký trend rozdílu v míře náchylnosti ke stresu mezi skupinou studujících z roku 2018 a 2022, kdy se dá uvažovat, že v tak krátkém rozestupu je zásadním rozdílem mezi oběma skupinami vliv pandemie COVID-19 a dlouhodobá distanční výuka. Zároveň byla kromě analýzy náchylnosti ke stresu zaměřena pozornost na subjektivní hodnocení působení stresorů různé povahy mezi studenty a dopad stresorů na jejich pocit wellbeingu.

Výzkumné šetření se věnovalo studentům různého studia, data jsou pro účely příspěvku filtrována dle studijního zaměření (učitelství) a dle ročníkové příslušnosti – pro tento příspěvek prezentujeme data zaměřená pouze na studenty 1. ročníků. Výběr skupiny studentů prvních ročníků považujeme za klíčový, neboť v tomto období studia dochází k nejvýraznější fluktuaci studentů z vysokých škol (RVŠ, 2020, Fišer, Vltavská *et al.*, 2016).

Základním diagnostickým nástrojem byl Dotazník syndromu vyhoření (Tošner & Tošnerová, 2002), který hodnotí primárně náchylnost ke stresu, a dotazník zaměřený na hodnocení environmentálních (institucionálních a společenských) faktorů ovlivňujících wellbeing studentů.

Pro statistické vyhodnocení byl použit model jednofaktorové analýzy rozptylu ANOVA, následovaný vícenásobným porovnáváním s Bonferroniho korekcí na multiplicitu.

Na základě získaných dat lze uvažovat, jaké environmentální faktory působí na wellbeing studentů a které je možné ovlivnit působením vysoké školy, které působí přechodně (pandemie, válečný konflikt) a je spíše vhodné na ně reagovat krátkodobými podpůrnými aktivitami (podpora duševního zdraví) a dále sledovat vývoj trendu v dané oblasti i dalších letech.

Limitem studie mohou být: individuální copingové strategie zvládání náročných situací studentů učitelství a dalších odborných studijních programů připravujících na pomáhající profese zařazených do výzkumného šetření, které se mohou lišit a ovlivnit tak i vnímání environmentálních souvislostí; studenti pedagogické fakulty jsou různého studijního zaměření, tedy i v tomto směru lze nalézt vliv různých environmentálních faktorů vyplývajících z charakteristiky katedry/ústavu; dále vliv generačních rozdílů s následnou odlišností náchylnosti ke stresu.

Klíčová slova: náchylnost ke stresu, wellbeing, environmentální faktory, studenti učitelství

Abstract

THE IMPORTANCE OF ENVIRONMENTAL FACTORS IN THE EVALUATION OF THE WELLBEING OF TEACHING STUDENTS IN THE “POST-COVID’S” PERIOD

The paper monitors the development of susceptibility to stress in first-year students at one faculty of education in the Czech Republic in the years 2017–2022. The basic research question is whether it is possible to statistically prove a trend in the degree of susceptibility to stress between it can be assumed that in such a short spacing, the fundamental difference between the two groups is the impact of the COVID-19 pandemic and long-term distance learning.

At the same time, in addition to the analysis of susceptibility to stress, attention was focused on the subjective evaluation of the effects of stressors of various natures among students and the impact of stressors on their well-being feeling. The research survey was devoted to students of various studies, the data for the purposes of this paper are filtered according to study focus (teaching) and according to the year – for this paper we present data aimed only at first-year students. We consider the selection of a group of first-year students to be crucial, as in this period of study there is the most significant fluctuation of university students (RVŠ research surveys, 2020, Fišer, Vltavská *et al.*, 2016). The basic diagnostic tool was the Burnout Syndrome Questionnaire (Tošner & Tošnerová, 2002), which evaluates primarily susceptibility to stress, and a questionnaire focused on the evaluation of environmental (institutional and social) factors influencing students’ wellbeing.

A one-way ANOVA model was used for statistical evaluation, followed by multiple comparisons with the Bonferroni multiplicity correction.

Based on the obtained data, it is possible to consider what environmental factors affect the wellbeing of students and which can be influenced by the university, which acts temporarily (pandemic, war) and is more appropriate to respond to short-term support activities (mental health support) and further monitor development of the trend in the given area in the following years as well.

The limitations of the study may be: individual coping strategies for managing the challenging situations of teacher students and students preparing for helping professions enrolled in the research survey, which may differ and thus affect the perception of environmental contexts; students have different fields of study, so the influence of various environmental factors resulting from the characteristics of the department / institute can be found in this direction as well; generational differences – differences in susceptibility to stress.

Keywords: susceptibility to stress, wellbeing, environmental factors, student teachers

1. ÚVOD

Východiskem projektu je výrazný nárůst psychosomatických a psychických obtíží u studentů vysokých škol zaznamenaný již v „předcovidové“ době (výsledky statistik jednotlivých poradenských center vysokých škol, výsledky průzkumů zaměřených na mapování psychosomatických obtíží u vysokoškolských studentů), vysoká „úmrtnost“ a fluktuace studentů po prvním ročníku studia, často prezentovaná demotivace studentů na akademických senátech, ve výuce, v pravidelných evaluacích (např. šetření Eurostudent – Fišer, Vltavská *et al.*, 2016; statistická data Rady vysokých škol 2016–2019, výroční zprávy vysokých škol). V době „covidové/postcovidové“ se počet studentů s psychickými obtížemi dále zvyšuje, což je možné

konstatovat ze sdílení zkušeností jednotlivých poradenských pracovišť vysokých škol (např. během konference VŠPS, výroční schůze VŠPS, konference věnované vysokoškolskému poradenství organizované PedF UK v květnu 2022, vlastní zkušenosti autorek z poradenských pracovišť vysokých škol).

Abychom mohli dobře zacílit pomoc na jednotlivých poradenských pracovištích, je vhodné kromě míry náchylnosti ke stresu analyzovat i možné environmentální faktory, které se na nárůstu psychických obtíží studentů mohou podílet (uvažujeme konkrétní analýzu faktorů v důsledku působení pandemie do oblasti vysokoškolského studia, zároveň promítání možného vlivu profese, kterou pandemie velmi výrazně zasáhla), rovněž lze uvažovat vliv počínajícího válečného konfliktu, neboť šetření probíhalo právě v tomto období.

2. STRES A STRESOVÉ FAKTORY

Pojmem stres je často spojován s jakoukoli pracovní zátěží nebo problémem, který je třeba vyřešit v krátkém časovém úseku. Biopsychosociální podstata stresu spočívá v tom, že se při vybočení z rovnováhy vlivem stresu se organismus snaží vrátit zpátky do rovnovážného stavu a dosáhnout homeostázy (Selye, 1966). Stres je tedy komplexní odezvou organismu na fyzickou zátěž (chirurgický zákrok, intenzivní chlad nebo teplo) a psychickou zátěž (Křikava *et al.*, 2007). Prostřednictvím generálního adaptačního syndromu (GAS) na úrovni endokrinní a nervové soustavy se vytváří odolnost vůči účinkům stresu a zajišťuje se optimální činnost organismu v nových podmínkách. Pro zdravý organismus, který se vrací po stresové reakci do rovnovážného stavu, je stres aktivačním činitelem, díky kterému se rozvíjí (Selye, 1966).

Psychickou zátěží se rozumí proces psychického zpracování vlivů životního a pracovního prostředí s následujícím dosažením homeostázy, tedy rovnovážného stavu (Štikar, 2003). Stejně jako v behaviorální medicíně, kde je klasická koncepce stresu podle Selyého rozšířena o eustresovou a distresovou zátěž na základě dopadů stresu na zdravotní stav jedince a jeho subjektivního prožívání v psychoemocionální rovině, psychická zátěž se dělí do čtyř kategorií. Vymezují se běžná, optimální, hraniční a extrémní psychická zátěž (Mikšík, 2003). Přičemž běžná zátěž je spojena s reakcí na osvojené kontexty života. Optimální zátěž na rozdíl od hraniční a extrémní zátěže podmiňuje psychický rozvoj osobnosti. Hraniční zátěž vede k mimořádnému vypětí psychických sil stále na subjektivně přijatelné úrovni. Extrémní psychická zátěž může vést k dezintegraci osobnosti, je podmínkou maladaptivních projevů a psychického selhání, které může vyústit v syndrom vyhoření a syndrom chronické únavy (Mikšík, 2003).

Významnou determinantou zdravotního stavu jedince je environmentální prostředí, které může být rizikovým faktorem z hlediska psychické zátěže. Mezi rizikové faktory patří časový a distrakční stres, vnucené pracovní tempo, náročnost činnosti s nízkou mírou vlastní kontroly, zájmena při práci s lidmi v pomáhajících profesích (Pelcák, 2014). Pracovní/studijní stres je často podmíněn nerovnováhou mezi vysokým úsilím a nízkým ziskem formou ocenění, což vede k rozvoji chronického stresu, který se podílí na psychické, somatické a sociální stránce zdraví jedince.

Pod pojmem stresor si lze představit podněty, okolnosti či podmínky dopadající na jedince, jež ho uvádějí do stresové situace. Jinými slovy jsou

to negativně působící vlivy na člověka. Mohou být materiálního (fyzikálního) rázu jako například biologické potřeby organismu (nedostatek potravy či tekutin), nedostatek financí, změna atmosférického tlaku, intenzita tréninku aj. Mohou mít ale i nemateriální ráz, vycházející z prostředí sociálních vztahů či emocí (Křivohlavý, 1994).

H. Selye (1966) tyto soubory stresorů rozlišuje na tzv. fyzikální a emocionální stresory, dále můžeme rozlišovat mezi ministresory, mikrostresory až makrostresory (Křivohlavý, 1994) a stresory vnější a vnitřní. Rozlišovat je lze rovněž dle délky působení na krátkodobé a dlouhodobé.

V této souvislosti je vhodné poukázat i na názor Hoška (1999), který zmiňuje jako významný stresor tzv. denní nepříjemnosti, jichž lze v životě vysokoškolských studentů najít velké množství. Typicky mezi ně patří např. změna učebny (hledání nové ve velkém kampusu nebo výuka v jiném objektu), změna rozvrhu (zejména změna prezenční výuky na distanční při hybridním rozvrhu, ale student je ve škole a nedaří se mu připojení přes wifi), zapomenutá seminární práce doma, nefunkční tiskárna, odřeknutá brigáda, ale peníze jsou nutné na skriptu..., ztížené podmínky obživy při studiu apod.

3. STRES A JEHO PŘÍČINY U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Příčin stresu může být celá řada. Některé jsou zcela individuální, jiné spíše charakteru institucionálního či společenského. S ohledem na hledání různých způsobů prevence duševního zdraví je vhodné si jednotlivé příčiny stresu u studentů vysokých škol konkretizovat.

3.1 Individuální psychické příčiny

Celou řadu myšlenkových a pocitových vzorů, které vyvolávají stres, si člověk osvojil během dětství ve své rodině. Buď je zažil u svých rodičů (působení modelu), nebo je musel rozvinout, aby mohl v rodině psychicky a fyzicky přežít. Z psychologického pohledu jsou při výzkumu stresu rozlišovány osobnosti s re-aktivním nebo pro-aktivním životním postojem.

Lidé se základním re-aktivním postojem jsou podstatně náchylnější ke stresu a jsou pro ně charakteristické následující způsoby chování – cítí se být pasivně vystavováni událostem ve svém životě, připadají si jako řidič, který neumí řídit automobil, svoji vlastní zodpovědnost přenášejí na jiné osoby nebo instituce (např. své neúspěchy přednášejí studenti na učitele, rodiče, viní za svůj neúspěch celý školský systém).

Proaktivní lidé se vyznačují tím, že se orientují spíše na přítomnost a budoucnost než na již prožité události. Přejímají odpovědnost za sebe sama, k problémům přistupují angažovaně, chápou je jako výzvu pro svůj rozvoj, pokoušejí se je ovlivnit, popřípadě vyřešit.

Zákonitosti lidského vnímání určité situace nebo vzpomínání na ni (interpretace a hodnocení této interpretace) a jimi vyvolané duševní a fyzické pocity a způsoby chování, mohou vést jak k pozitivnímu, tak k negativnímu myšlení. Nemůžeme samozřejmě nijak ovlivnit různé životní události, ale máme vliv na to, jak o těchto událostech uvažujeme a jak s nimi zacházíme.

Studenti, kteří trpí pocity nesmyslnosti a marnosti ze svého studia, nenachází v něm uspokojení, se ocitají v začarovaném kruhu a velmi často u nich dochází k tzv. prokrastinaci (oddalování plnění svých povinností). Studium pro ně ztrácí smysl a na zvládnutí každodenních povinností musí vynaložit mnohem více energie než ostatní, což působí velmi demotivačně. Důsledkem tohoto stavu je nárůst negativních reakcí ze sociálního okolí (nespokojení učitelé zkoušející „nepřipraveného“ studenta, rodiče, přátelé). To vše ve vzájemných souvislostech pak vede i ke vzniku syndromu vyhoření (blíže Hennig & Keller, 1996).

U mladší generace častěji postrádáme důležité vlastnosti, které by jim pomáhaly překonávat slabší stresory, což je možné dávat do souvislosti s častější hyperprotektivní výchovou a péčí rodičů (blíže např. Křivohlavý, 2002; Matějček, 1996; Havlíková, 1996a,b; Brussoni, Olsen, 2013; Švamberg Šauerová, 2022). U řady z nich vidíme nižší aspirační úroveň, nedostatek ochoty vynaložit úsilí k překonání překážek, včetně nižší míry self-efficacy – tedy vědomí vlastní sebeúčinnosti, vědomí, že danou překážku zvládnou vlastními silami. V posledních letech lze na úrovni studentů základních a středních škol pozorovat nárůst zejména úzkostných obtíží, nedostatek sebedůvěry ve zvládnutí učiva, což výrazně souvisí s tlakem společnosti na výkon (blíže Švamberg Šauerová, 2017, 2022; Wallace, Paulson, & Lord, 2005; Löfgren & Aman, 2022).

Stále velká část studentů tyto vlastnosti má, ale nelze opominout, že se rozrůstá stále významněji i skupina těch, kteří nejsou dostatečně odolní a tyto osobnostní charakteristiky brání studentům v bezproblémovém studiu.

Z předchozích šetření se ukázalo, že např. studenti sportovních škol mají oproti ostatním studentům (studentům jiných studijních zaměření) více příležitostí ke sportu (a to i v době pandemie, kdy se některým školám podařilo sportovní výuku prosadit na úroveň laboratorních cvičení, či vytvo-

řili malé studijní skupiny s přesunem sportovních aktivit do outdoorového prostředí (blíže Švamberg Šauerová, 2019), u této skupiny studentů byla zjištěna dlouhodobě nejnižší míra náchylnosti ke stresu a vyšší odolnost ke stresorům (získaná data budou ještě dále analyzována a zpracována).

3.2 Individuální fyzické příčiny

Fyzickými příčinami jsou nejčastěji nezdravý způsob života a snaha odstranit působení stresových situací za pomoci nevhodných způsobů – například alkoholu, nadměrné konzumace jídla, užívání léků, kouření či dalších patologických způsobů chování.

Na řadě vysokých škol se této oblasti věnují specialisté v rámci poradenské péče, např. na 1. LF lékařské fakultě UK dlouhodobě funguje adiktologická poradna.

3.3 Environmentální příčiny

Stejně jako socioekonomické determinanty také determinanty spojené s životním prostředím mají významný vliv na populační zdraví. Jedná se o tzv. environmentální faktory, jako jsou kvalita vnějšího i vnitřního ovzduší, pitné vody, pracovního/studijního prostředí včetně vystavení toxickým látkám, klima, hluk. Účinky jednotlivých faktorů jsou již dobře prozkoumány, nicméně v současné době se uvažuje spíše o vlivu kombinace těchto faktorů.

Nově je nutné uvažovat vliv restriktivních opatření v rámci pandemie COVID-19 a celkově vliv pandemie na život mladých lidí.

Vliv životního prostředí, včetně pracovního a vnitřního prostředí na populační zdraví, se hodnotí v míře 10–0% všech vlivů. Studie provedené pro WHO (Prüss-Ustün *et al.*, 2016; GBD 2017 Risk Factor Collaborators 2017) odhadují, že v roce 2016 měly modifikovatelné environmentální faktory vliv až na 24% z celkových úmrtí a z 25% zkracují délku zdravého života (*disability adjusted life year*, DALY). Četné studie apelují na zavádění potřebných opatření ke zlepšení kvality prostředí, neboť podporou a zvýšením kvality prostředí, kterému je člověk vystaven, lze dosáhnout celkového zlepšení zdraví člověka (Patočka & Zölzer, 2013; Prüss-Ustün *et al.*, 2017; Sicard *et al.*, 2019).

V širším pojetí lze do environmentálních faktorů, zejména na úrovni studijního/pracovního prostředí zahrnout i klima prostředí – školy (zázemí, občerstvení, psychologické poradenství, masáže, sportovní a kulturní vyžití, studijní zázemí v jednom místě – učebny, studovny, studijní oddělení, katedry, sportoviště, knihovny, prodejny atd.) psychohygie-

nické faktory (srozumitelnost zadaných požadavků, orientace v elektronickém prostředí, přehlednost webových stránek, možnost/dostupnost on-line vzdělávání) apod.

Vlivy z environmentálního prostředí dále pro přehlednost rozdělujeme na vliv institucionálního prostředí a vliv společnosti.

3.4 Institucionální příčiny

Stres často není následkem individuálních či mezilidských problémů, ale vyplývá z nedostatků v řízení a struktuře společenských institucí a organizací. Negativní vliv prostředí vysokých škol lze vystopovat již z jeho charakteristiky jako konkrétního pracoviště:

- nedostatečné prostory;
- špatné osvětlení;
- tlak na výkon (mentální, fyzický);
- nedostatečné moderní technologie používané ve výuce;
- „zkostnatělý“ výukový systém některých profesorů a docentů;
- nedostatečně ergonomicky upravené učebny (jen židle bez stolů);
- nevhodné prostory sportovišť, vysoký počet cvičících studentů; hygienické zázemí sportovišť;
- nedostatečná organizace rozvrhu – nedostatek času na přejezdy mezi různými místy pro výuky (zejména v oblasti sportu – např. plavání – tenis);
- omezená pracovní doba studijního oddělení, sekretariátů kateder;
- nedodržování konzultačních hodin vyučujícími;
- nedostatečná pružnost v mailové komunikaci ze strany vyučujících;
- doporučování nedostupné literatury, lpění jen na literatuře, jejichž autorem je vyučující;
- tlak některých vyučujících na memorování studijní látky bez porozumění, bez podpory ke kritickému myšlení, negativní vnímání snahy studenta o diskusi;
- špatně fungující (resp. občas nefungující) informační systémy škol (přihlašování do semestrů, zápisy předmětů, přihlašování na zkoušky);
- nedostatečná propojenost obsahů výuky s potřebami praxe;
- špatný výběr studijního oboru ze strany studenta (viz šetření Eurostudent – Fišer, Vltavská *et al.*, 2016; Švamberg Šauerová, 2017);
- využívání studentů akademickými pracovníky při sbírání dat a při plnění povinné publikační činnosti (přisvojování si autorství těchto prací – blíže Fišer, Vltavská *et al.*, 2016);
- nová akreditační řízení, jimiž vysoké školy od roku 2018 procházejí a které mohou ovlivnit

možnost studentů dostudovat nebo studovat zamýšlené obory (jak na úrovni bakalářského, tak i magisterského či doktorandského studia).

3.5 Společenské příčiny

Škola není odtržená od společnosti, tedy se do ní velmi intenzivně promítá aktuální společenské dění i názory. Na společenskou odpovědnost (tzv. třetí roli vysokých škol) se tak klade v poslední době velký důraz, vysoké školy se podílejí na společenském dění, zástupci vysokých škol se podílejí na společensky prospěšných aktivitách a klade se rovněž důraz na úzkou spolupráci terciární sféry se sférou komerční.

V době pandemie onemocnění COVID-19 jsme měli možnost sledovat, jak se studenti vybraných škol (pedagogické fakulty, lékařské fakulty), podíleli jako dobrovolníci na zvládání krizových situací. Budoucí učitelé a studenti dalších studijních programů připravujících odborníky pomáhajících profesí se zapojili do doučování dětí, vyvíjeli iniciativy i v rámci on-line doučování, dětem ze sociálně slabého prostředí pomáhali přímo ve školách (těmto dětem byl přístup do škol umožněn i v době celospolečenské karantény).

Z pohledu propojení teorie s praxí je ale nutné si uvědomit, nakolik vysoké školy mohou pružně reagovat na společenskou poptávku trhu, budeme-li uvažovat dosud obvyklý způsob akreditačních řízení, který byl doposud velmi zdoluhavý. Lze očekávat, že nový systém, založený na institucionálních akreditacích, umožní vysokým školám pružněji na aktuální poptávku trhu a společenské potřeby reagovat.

4. WELLBEING

Wellbeing můžeme chápat jako synonymum pro pohodu, životní štěstí, osobní spokojenost. Je to bezesporu složitý a velmi široký pojem. Je těžko uchopitelný pro svou multidimenzionalitu a komplexnost. Dotýká se pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí. Zahrnuje hledání klíčových faktorů bytí a sebepochopení. Zkoumá materiální, psychologické, sociální, duchovní a další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka. Komplexní pohled na wellbeing postihuje jak vnější podmínky, tak i vnitřní rozměry člověka.

Zajímavostí je, že v každé zemi je v rámci pohledu na „wellbeing“ vyzdvihována do popředí jiná kvalita tohoto stavu, s čímž se také pojí různá pojmenování tohoto stavu „pohody či spokojenosti“. Setkáváme se s pojmy *ikigai* (Japon-

sko), *feng shui* (Čína), *Gemütlichkeit* (Německo), *gezelligheid* (Holandsko), *hygge* (Dánsko), *Koselig* (Norsko), *sisu* (Finsko) – blíže se můžeme s bohatostí jednotlivých konceptů seznámit v práci Jandové (2021).

Levin a Chattersová (1998) uvádějí, že osobní pohoda je často chápána jako součást kvality života. Podle těchto autorů se kvalita života skládá ze dvou dimenzí, a to ze subjektivní a objektivní osobní pohody. Subjektivní pocit osobní pohody je tvořen psychickou osobní pohodou (životní spokojenost, štěstí, nálada, pozitivní a negativní afektivita atd.), sebeúctou, sebeuplatněním a osobním zvládnutím. Pod pojmem objektivní osobní pohoda si můžeme představit např. zdravotní stav organismu, socioekonomický status apod. (Hošek & Švamberg Šauerová, 2020).

Well-being lze chápat, ve shodě s řadou autorů (např., Šolcová, 2004; Díener, 1999) jako dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince se svým životem. Tento stav může být hodnocen prostřednictvím svých kognitivních komponent (životní spokojenost, morálka) a emočních komponent (pozitivní, negativní emoce), jedná se o konstrukt relativně konzistentní v rozličných situacích a stabilní v čase.

Při definování osobní pohody lze využít dva základní teoretické přístupy, týkající se osobní pohody. Jeden proud je svázán s pojmem subjektivní pohoda (SWB – subjective well-being), která je definována z hlediska „spokojenosti se životem a rovnováhy pozitivních a negativních emočních stavů“, zatímco druhý proud je svázán s pojmem psychologická pohoda (PWB – psychological well-being), která „je definována z hlediska angažovanosti člověka v řešení existenciálních výzev a otázek života“ a klíčovými pojmy je zde spokojenost se sebou samým a se svým životem, smysl života, osobní růst atd. (Hřebíčková *et al.*, 2010). Uvedené teoretické přístupy sice vycházejí z odlišných teoretických pozic, nicméně si kladou stejný cíl, a to vyjádření míry prožívané osobní pohody (Baumgartner, 2009).

5. METODOLOGIE

V úvodní části příspěvku byla věnována pozornost vymezení základních pojmů s přihlédnutím k populaci vysokoškolských studentů učitelských oborů/programů a souvislostem, které mezi těmito jevy lze zachytit.

Cílem výzkumného šetření je analyzovat míru náchylnosti ke stresu u vysokoškolských studentů pedagogického zaměření a přípravy v oblasti pomáhajících profesí před pandemií a po ní a ná-

sledně porovnat, zda lze zaznamenat nějaký trend rozdílu ve zjištěné míře náchylnosti.

Díličními cíli je zároveň analýza jednotlivých rovin stresu u těchto studentů a zhodnocení získaných dat s pomocí statistických metod.

Základem prezentovaných výsledků jsou data získaná v rámci výzkumného šetření, kde data již byla publikována, k datům má hlavní autorka příspěvku autorská práva, neboť výzkumné šetření organizovala (data první skupiny byla získána v roce 2017/2018), další šetření proběhla v roce 2019 a 2022. Všechna šetření byla zaměřena na studenty různého studijního zaměření, z něhož jsou pro účely komparace vyfiltrována data studentů pedagogického zaměření a přípravy v oblasti pomáhajících profesí (dále jen pedagogické obory). Na sběru dat se podíleli studenti magisterského studia Wellness specialista, v rámci ročníkového interního studentského grantu.

Základní výzkumnou otázkou je, zda lze statisticky prokázat nějaký trend rozdílu v míře náchylnosti ke stresu mezi skupinou studujících z roku 2018 a 2022, kdy se dá uvažovat, že v tak krátkém rozestupu je zásadním rozdílem mezi oběma skupinami vliv pandemie COVID-19 a dlouhodobá distanční výuka. Zároveň byla kromě analýzy náchylnosti ke stresu zaměřena pozornost na subjektivní hodnocení působení stresorů různé povahy mezi studenty a dopad stresorů na jejich pocit wellbeingu.

5.1 Metody získání a zpracování dat

Průzkum byl prováděn za pomoci *Inventáře projevů syndromu vyhoření* (Tošner & Tošnerová, 2002), který je z dostupných metod pro účely šetření nejvhodnější – poskytuje informace o dané osobě ve čtyřech základních rovinách (blíže popis metody sběru dat dále), a to v letech 2018 a 2022 a dále s využitím nestandardizovaného dotazníku zaměřeného na subjektivní hodnocení působení stresorů různé povahy mezi studenty a dopad stresorů na jejich pocit wellbeingu (rok 2022). Studenti měli možnost otevřených odpovědí, abychom získali co nejpresnější obraz o sledovaném stavu, odpovědi, které se v souboru vyskytovaly ojediněle (četnost výskytu méně než 5 podobných odpovědí), nejsou prezentovány, mohou však velmi dobře sloužit např. při individuálním poradenství.

Pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky byla použita analýza relativních četností a grafického vyjádření pro prezentaci získaných dat. Pro hodnocení trendu rozdílu u transformovaných dat byl použit model jednofaktorové analýzy rozptylu

(ANOVA) následovaný vícenásobným porovnáním s Bonferroniho korekcí na multiplicitu na hladině statistické významnosti $P = 0,05$.

Pro analýzu subjektivního hodnocení působení stresorů bylo použito zpracování dat prostřednictvím Microsoft Excel s procentuálním vyjádřením odpovědí, které studenti uvedli. Vzhledem k možnosti otevřených odpovědí nejsou odpovědi s nižší četností než 5 v prezentaci dat uváděny.

Na základě vyhodnocení získaných dat bude možné stanovit, zda studenti pedagogických oborů obecně vykazovali před působením pandemie COVID-19 vyšší náchylnost ke stresu než studenti studující v době pandemie, a to jak v komplexním hodnocení, tak v jednotlivých sledovaných rovinách – rozumové, emoční, tělesné a sociální.

S ohledem na zaměření příspěvku na environmentální faktory a použití dotazníku subjektivního hodnocení stresorů bude možné u skupiny dotazované v roce 2022 provést podrobnější analýzu problémových oblastí (oblastí, v nichž studenti pociťují závažnější nedostatky), zejména s ohledem na změnu podmínek, v nichž druhá skupina studovala. Porovnat tyto výsledky je možné s výsledky získanými u studentů vysokých škol v jiných výzkumných šetřeních před působením pandemie (např. již zmíněné, několikrát opakované šetření Eurostudent apod.).

5.2 Cílová skupina

Cílovou skupinou byli studující 1. ročníku pedagogické fakulty, a to v akademickém roce 2017/2018 a 2021/2022.

Šlo o záměrný výběr, komplexní výzkumné šetření sledovalo míru náchylnosti ke stresu u dalších studijních zaměření na různých vysokých školách, pro účely tohoto příspěvku jsou vyfiltrována data z konkrétní vysoké školy pedagogického zaměření. Důvodem výběru konkrétní školy je zaměření příspěvku na environmentální faktory, které by se u studujících různých vysokých škol výrazně mohly promítnout do výsledků komparace. V tomto případě budeme porovnávat skupiny studentů většinou v obdobném věkovém složení (do prvních ročníků se v průběhu posledních čtyř let nehlásí výrazněji jiné

věkové kohorty), studenti studují ve stejném studijním prostředí. Změnou v tomto případě může být studium podle nové akreditace (odlišná skladba předmětů ve studijním plánu, nová pravidla pro uplatňování forem přímé a nepřímé výuky) a vliv pandemie a distanční výuky před nástupem na vysokou školu.

5.3 Design výzkumného šetření – plán, výzkumný soubor, organizace a metody výzkumu

Průzkum proběhl v prosinci 2017 až lednu 2018 a v únoru až březnu 2022. Výběr respondentů byl limitován možnostmi týmu (studenti oboru Wellness specialisté – interní studentský grantový projekt), který data sbíral. Studenti sbírající data sledovali základní parametr, a to obor/program studia a instituci, kde studenti studovali. Data byla získána převážně elektronicky, částečně i přímým sběrem dat. Následně bylo možné data filtrovat dle různé potřeby (studenti pedagogických škol obecně, studenti konkrétní školy, studenti humanisticky orientovaní apod.).

Následovalo zaznamenání dat do tabulky Excel a grafické zpracování získaných dat za pomoci softwaru MS Excel.

5.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo celkem 271 respondentů z konkrétní pedagogické školy, prvního dotazování se zúčastnilo 145 respondentů, druhého 126. Rozdílné počty studentů jsou dány možnostmi týmu, hodnocení výsledků rozdílné počty neovlivňují, neboť se vychází z analýzy relativních četností hodnocení každé osobnostní roviny a celkového stavu studenta – resp. uvedená je průměrná hodnota, které studenti v jednotlivých rovinách a celkem dosáhli.

5.5 Popis metody sběru dat

Pro získání dat byl použit standardizovaný *Inventář projevů syndromu vyhoření* (Tošner & Tošnerová, 2002).

Tabulka I: Počty studentů

Obor	Počet respondentů 2018	Počet respondentů 2022	Celkem
Pedagogická fakulta*	145	126	271

*konkrétně se jedná o obory: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, Učitelství VVP pro 2. stupeň ZŠ a SŠ, Psychologie, Speciální pedagogika, Výchova ke zdraví

Respondenti hodnotí 24 výroků na škále 0–4, přičemž: 0 – nikdy, 1 – zřídka, 2 – někdy, 3 – často, 4 – vždy. Co se týká jednotlivých výroků, zahrnují v sobě rovinu rozumovou, emocionální, tělesnou a sociální. Součtem těchto čtyř rovin je zjišťována míra náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Maximální hodnota celkového součtu je 96, minimální je 0. V jednotlivých rovinách může být nejvyšší hodnota na úrovni 24, nejnižší opět 0.

Test je určen pro orientační zjištění, ve kterých složkách osobnosti není něco „v pořádku“ a má sloužit jako podnět k analýze vlastního životního stylu a způsobech vypořádávání se s problémy a náročnými životními situacemi. Vyšší hodnoty se tedy uvažují jako varovný signál pro daného jednotlivce, ukazují možnou míru ohrožení stresem v uvedených rovinách a mohou tak velmi dobře sloužit jako východisko preventivních programů.

Pro účely hodnocení výsledků v tomto projektu a pro další zpracování dat byla stanovena hranice 12 bodů v každé kategorii (doporučená hranice), pokud jedinec dosáhl více než 12 bodů, je vhodná podrobná analýza jeho výsledků (samozřejmě je nutné uvažovat rozdíl ve výsledcích typu 4 + 2 + 2 + 2 + 1 + 1 a 3 + 3 + 3 + 3 + 0 + 0). Pro možnou podrobnější analýzu byla ještě stanovena hranice tzv. varovného signálu (blíže Šauerová, 1996), a to na hladině 15 bodů.

Dotazník zaměřený na hodnocení environmentálních (institucionálních a společenských) faktorů ovlivňujících wellbeing studentů byl postavený velmi jednoduše, ke standardizovanému dotazníku (viz výše) byla přidána otázka, které faktory školního a společenského prostředí z pohledu studenta ovlivňují jeho pocit pohody (počet možností nebyl omezen). Výsledky jsou rozděleny autorkami na oblast institucionální a na oblast společenskou.

6. VÝSLEDKY

V rámci šetření bylo získáno celkem 7 512 dat, na jejichž základě jsou závěry stanoveny. Získaná data byla zpracována v programu MS Excel, kde je

možné data dle potřeby (stanovených otázek) různě filtrovat.

6.1 Analýza náchylnosti ke stresu u studentů 2018 a 2022

Výzkumného šetření se účastnilo celkem 271 respondentů, v roce 2018 – 145, v roce 2022 – 126.

Statistické zpracování slouží jako orientační zjištění, ve kterých složkách osobnosti není něco „v pořádku“ a mají sloužit jako podnět k analýze vlastního životního stylu a způsobech vypořádávání se s problémy a náročnými životními situacemi. Vyšší hodnoty se tedy uvažují jako varovný signál pro daného jednotlivce, ukazují možnou míru ohrožení stresem v uvedených rovinách a mohou tak velmi dobře sloužit jako východisko preventivních programů.

Z tabulky II je zřejmé, že průměrná míra náchylnosti ke stresu je u obou skupin v normě. V roce 2018 dosahují studenti mírně vyšších hodnot v oblasti emocionální a tělesné, v roce 2022 v rovině emocionální a sociální, nicméně zjištěné hodnoty nelze ani v jednom období uvažovat ani jako varovný signál. Zároveň ale vidíme, že míra náchylnosti ke stresu je u skupiny studentů z roku 2022 vyšší – to bude dále předmětem statistického posouzení, viz níže). Data jsou pro přehlednost zpracována ještě graficky (graf 1).

Další zajímavé výsledky ukazuje analýza počtu studentů, kteří v některé z rovin dosáhli více než 15 bodů.

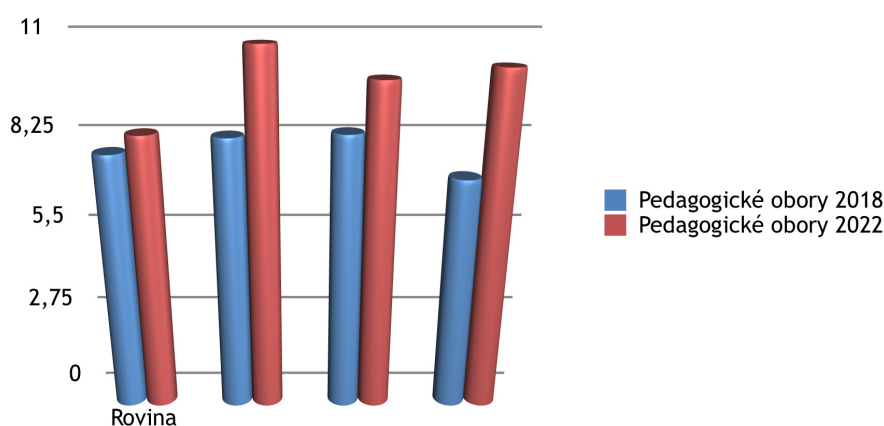
Takových jedinců bylo ve vzorku v roce 2018 celkem 14, což tvořilo 10% ze sledované skupiny. Podrobnější analýzou bylo zjištěno, že pouze u tří osob (2%) přesahovala tato hodnota stanovenou hranici 15 bodů ve většině rovin (tedy alespoň tři roviny). U ostatních přesahovala stanovenou hranici hodnota pouze v jedné rovině, nejčastěji v rovině rozumové a tělesné. V roce 2022 bylo jedinců přesahujících 15 bodovou hranici 21 (17%), přičemž 20 z nich přesáhlo tuto hranici ve všech rovinách.

Zjištěná data mohou korespondovat i s výraznějším zájmem studentů o poradenské služby

Tabulka II: Míra náchylnosti ke stresu u studentů v letech 2018 a 2022

Obor	Rovina			
	Rozumová	Emocionální	Tělesná	Sociální
Pedagogické obory 2018	7,716617365	8,389222405	8,426304582	7,015845265
Pedagogické obory 2022	8,369747899	10,75210084	9,839074563	10,15966387

Zdroj vlastní



Graf 1: Míra náchylnosti ke stresu u studentů v letech 2018 a 2022

Zdroj vlastní

(ústní sdělení, konference Vysokoškolské poradenství – aktuální trendy a výzvy).

Získaný výsledek ukazuje na nižší náchylnost studentů ke stresu před pandemií, u druhé skupiny se kromě distanční výuky a pandemie mohou projevovat i další společenské vlivy (celková nespokojenost, narůstající společenská nervozita obecně, nově akreditované programy).

6.2 Analýza hodnocení trendu rozdílů v odpovědích mezi skupinami

Před vlastní statistickou analýzou byla data transformována mocninou transformací pro přiblížení k normálnímu rozdělení a konstantnímu rozptylu. Takto transformovaná data pak byla podrobena další analýze a výsledky (průměry a jejich 95 % intervaly spolehlivosti) pak byly retransformovány rekurentním vzorcem do původního měřítka (Meloun, 2000). Pro hodnocení trendu rozdílů u transformovaných dat byl použit model jednofaktorové analýzy rozptylu (ANOVA) následovaný vícenásobným porovnáváním s Bonferroniho korekcí na multiplicitu na hladině statistické významnosti $P = 0,05$. ANOVA model ukázal

významný vliv faktoru Skupina ($F=23.2$, $p < 0.001$), kde F je Fisherova statistika a p je hladina významnosti faktoru Skupina. Symetrie rozdělení, homogenita a konstantní rozptyl (homoscedasticita) u transformovaných dat byly testovány s využitím analýzy reziduí (Meloun, 2002).

Vícenásobná porovnávání ukázala, mezi kterými úrovněmi faktoru Skupina existují statisticky významné rozdíly – viz dále. Výsledky jsou zobrazeny v tabulce III.

Jak je patrné z níže uvedené tabulky III lze konstatovat následující:

- mezi souborem studentů z roku 2018 a 2022 je prokázán statisticky významný rozdíl, a to v rovinách emocionální, tělesné a sociální. U roviny rozumové statisticky významný rozdíl prokázán nebyl.

Z výsledků je zřejmé, že se v souboru studentů z roku 2022 oproti roku 2018 vyskytuje početnější skupina studentů s prokazatelně vyšší mírou náchylnosti ke stresu (větší počet odpovědí mimo průměr směrem „nahoru“, tj. s vyšší hodnotou u odpovědí), což je pro hodnocení náchylnosti ke stresu zásadní.

Tabulka III: Vícenásobná porovnávání s Bonferroniho korekcí na multiplicitu

Kontrast	Významnost ($P = 0.05$)
E2018 – 2022	*
T2018 – 2022	*
S2018 – 2022	*
R2018 – 2022	

*Významnost na hladině $P = 0,05$

Zdroj: Vlastní

6.3 Zhodnocení výzkumných otázek

Na začátku výzkumného šetření jsme hledali odpovědi na otázky:

- Jsou studenti z roku 2018 více náchylní ke stresu než studenti z roku 2022?
- Ve které rovině dosahují sledovaní studenti nejvyšší náchylnosti (nejvyšších hodnot) obecně?
- Lze statisticky prokázat nějaký trend rozdílu mezi sledovanými skupinami?

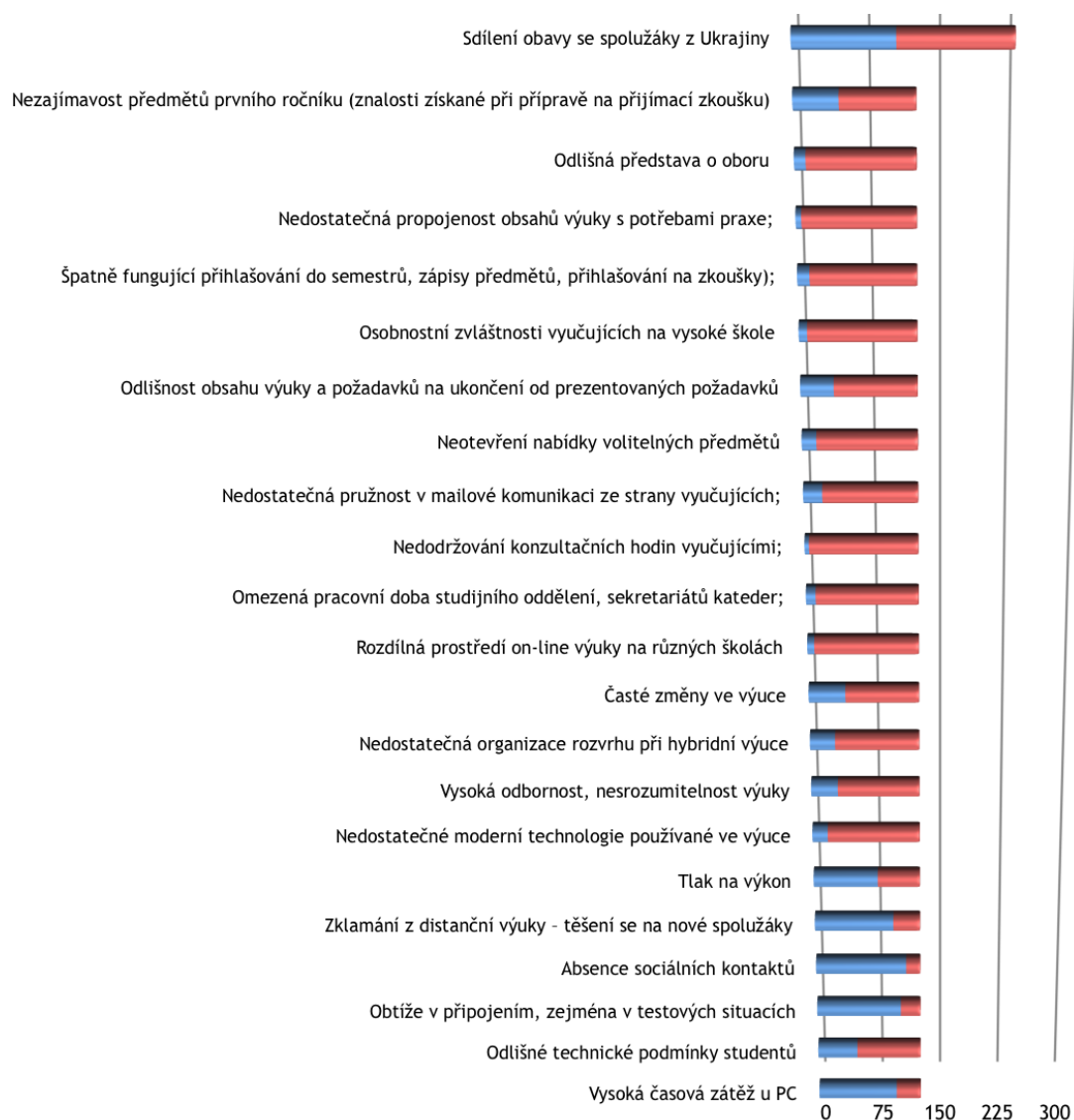
Na základě prezentovaných dat lze konstatovat, že studenti z roku 2018 dosahují nižší náchylnosti ke stresu. Výsledky u této skupiny jsou přiměřeně vyrovnané. Pokud bychom přesto chtěli stanovit, ve které rovině dosahují studenti nejvyšších

hodnot, pak je nutné konstatovat, že v roce 2018 jde o rovinu tělesnou, v roce 2022 o emocionální.

Na poslední otázku lze odpovědět, že lze prokázat statisticky významné rozdíly mezi sledovanými skupinami, z pohledu hodnocení skupin 2018 a 2022, jde o statisticky významný rozdíl v rovině emocionální, tělesné a sociální.

6.4 Výsledky subjektivního hodnocení

Výsledky subjektivního hodnocení jsou rozděleny do dvou skupin – vlivy institucionální (graf 2) a vlivy celospolečenské (graf 3). Prezentovaná data jsou zobrazena graficky jako poměr absolutních hodnot uvedených odpovědí (v poměru k celkovému počtu respondentů), na odpovědi s četností



Graf 2: Vlivy školního prostředí (institucionální) narušující wellbeing studentů

Zdroj Vlastní

výskytu pod 5 nebyl v hodnocení brán zřetel (takových odpovědí bylo téměř 40 variant – např. rušené spoje v dopravě, nepříjemné prostředí toalet apod.).

Podíváme-li se na prezentované výsledky (graf 2), pak lze jako závažné vlivy ovlivňující wellbeing studentů (skupina 2022) uvažovat faktory:

- vysoká časová zátěž u PC;
- odlišné technické podmínky (free verze studentů neumožňovaly plné využití funkcí on-line výuky);
- obtíže s připojením, zejména v testových situacích; absence sociálních kontaktů (řada studentů se po karanténě v posledních ročnících střední školy vysloveně těšila na nové spolužáky);
- zklamání z distanční výuky – těšení se na nové spolužáky, nesrozumitelnost zadávaných požadavků v souvislosti s neznalostí vysokoškolského prostředí (zde by bylo vhodné do budoucna více podpořit využívání studentské podpory, jako je spolupráce studentů prvních ročníků se studentskými tutori, kteří na fakultě fungují, případně větší spolupráce s oborovými radami a studentskými spolky);
- časté změny ve výuce;
- odlišnost obsahu výuky a požadavků na ukončení od prezentovaných požadavků; nezajímavost předmětů prvního ročníku (znalosti získané při přípravě na přijímací zkoušku se opakují v 1. ročníku).

Z pohledu vysoké školy je relativně možné ovlivnit nezajímavost předmětů prvního ročníku (změna v oblasti přijímacích zkoušek) a odlišnost obsahu výuky v informačním systému a reálných požadavků (zvýšením kontroly a dodržováním stanoveného obsahu při výuce vyučujícími).

Dále jsou prezentovány výsledky hodnocení společenských vlivů (graf 3).

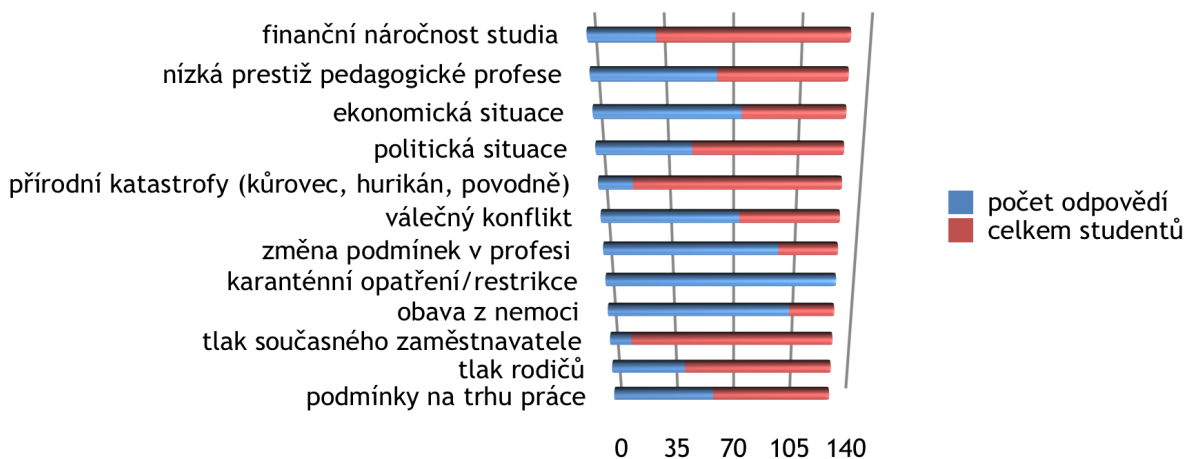
7. DOPORUČENÍ PRO PRAXI

V souvislosti se získanými výsledky je pak vhodné uvažovat na institucionální úrovni rozšíření možností k pohybovým aktivitám (předměty sportovního a relaxačního charakteru), dále přípravu programů podporujících sociální kontakty (možné využít např. vrstevnické programy – blíže Švamberk Šauerová, 2022), pokračovat v aktivitách poradenských center, které na oblast sociálních vztahů cílily již v době pandemie, ale možná nebyly dostatečně dobře studenty využity (neinformovanost, obava z infekce a samoizolace apod.). Poradenské centrum přitom i v době distanční výuky nabízelo online poradenství, jak je zřejmé z webové stránky centra.

V oblasti společenských vlivů je možné vytvářet takové aktivity, kterými by se zvyšovala prestiž učitelské profese (posílením třetí role vysoké školy – tzv. společenské odpovědnosti), přípravou dalších forem stipendií, rozšíření nabídky volitelných předmětů více zacílených na aktuální problémy školství (např. v souvislosti s distanční výukou) a na osobnostní rozvoj studentů (např. programy zvyšování self-efficacy, koučink, time-management).

8. DISKUZE

Lze uvažovat, zda zjištěné výsledky, statisticky potvrzené, jsou způsobeny jen vlivem pandemie a karanténních opatření, či zda je výsledek ovlivněn i typem osobnosti studentů, hlásící se na tyto obory – vliv pandemie mohl motivovat jiný typ



Graf 3: Společenské vlivy narušující wellbeing studentů

Zdroj: Vlastní

studentů k volbě tohoto studijního zaměření, způsobem péče o duševní zdraví studentů, celkovým nárůstem obtíží v oblasti duševního zdraví či vzájemnou kombinací zmíněných faktorů. Nutno však i brát v úvahu celospolečenskou referenci zvýšených počtů studentů s psychickými obtížemi / s nutností zvládat náročné situace spojené s dopady preventivních epidemiologických opatření proti šíření onemocnění COVID-19 (např. dopady onemocnění na studenta, tzv. dlouhý covid, zhoršená ekonomická situace v rodinách, menší možnosti studentů získat vlastními silami finanční prostředky – např. omezení možností brigád, horší dostupnost podpůrných psychologických a psychiatrických služeb).

Varianta kombinace i dalších faktorů se jeví pro další působení v rámci podpory zdraví a wellbeing studentů jako nejpravděpodobnější, tedy je vhodné uvažovat v první řadě přípravu a realizaci specifických edukačních a zdraví prospěšných programů pro studenty konkrétních oborů na vysokých

školách. S ohledem na zjištěné výsledky je vhodné uvažované programy připravit s ohledem na tyto osobnostní charakteristiky studentů s možností modifikovat dle potřeb praxe. Rovněž lze uvažovat, zda je možné v prvních ročnících využít některých z již probíhajících programů jiných vysokých škol, směřujících k prevenci neúspěšného studia – např. preventivní program prezentovaný v odborném tisku obsahující mimo jiné i podporu *Time-managementu* realizovaný na VŠTVS Palestra – Švamberg Šauerová (2017) nebo návrh peer programu podpory wellbeing pro studenty vysokých škol realizovaný studenty programu *Wellness specialist* – Švamberg Šauerová (v tisku), a tím působit preventivně na zvýšení odolnosti ke stresu.

Poradenské centrum Pedagogické fakulty organizovalo např. kurzy jógy pro studenty distančně, pro vyučující byl zpracován materiál k distanční výuce, poradenství se poskytovalo online... pro studenty prvních ročníků byla zavedený volitelný předmět Jak zvládnout studium na VŠ.

ZÁVĚR

Príspevek sledoval vývoj náchylnosti ke stresu u studentů prvních ročníků učitelství na konkrétní pedagogické fakultě v ČR v letech 2018–2022. Základní výzkumnou otázkou bylo, zda lze statisticky prokázat nějaký trend rozdílu v míře náchylnosti ke stresu mezi skupinou studujících z roku 2018 a 2022. Zároveň byla kromě analýzy náchylnosti ke stresu zaměřena pozornost na subjektivní hodnocení působení stresorů různé (environmentální povahy) mezi studenty a dopad stresorů na jejich pocit wellbeingu.

Realizovaný průzkum přináší důležitá data, která je nutné uvažovat při podpoře wellbeing studentů vysokých škol. V roce 2022 prokazovali studenti výrazněji náchylnost ke stresu v téměř ve všech rovinách (kromě racionální), zároveň bylo možné prokázat statisticky významné rozdíly mezi oběma sledovanými skupinami.

Zajímavé výsledky přinesla rovněž analýza subjektivního hodnocení působení stresorů na pocit wellbeingu – zde se promítly očekávané vlivy distanční výuky, zároveň se ale ukazuje i značný význam společenského tlaku na výkon, politická nestabilita, společenská nespokojenost v obecné rovině i dlouhodobě výzkumy potvrzovaný trend u studentů prvních ročníků (Studie Eurostudent) – nezájemnost prvního ročníku, řadu věcí se studenti museli naučit v rámci samostudia při přípravě na přijímací zkoušky, rovněž jsou následně zklamáni i nedostatečným propojením s praxí, vysokou teoretičností studia či jiným očekáváním, které měli.

V poradenské péči vysokých škol je vhodné na zjištěná data reagovat přípravou a realizací preventivních programů, lze očekávat, že s ohledem na obvyklý mechanismus projevů posttraumatických událostí v organismu (a tím pandemie i válečný konflikt bez diskuse jsou), se bude ještě zvyšovat počet mladých lidí s výraznějšími projevy stresu.

Pozornost je nutné věnovat zejména rovině emocionální a sociální.

Realizované šetření je vhodné zopakovat, sledovat vývoj situace, zároveň je možné i provést analýzu užívaných copingových strategií mezi studenty, u nichž by byla analyzována úroveň náchylnosti ke stresu.

LITERATURA

- Baumgartner, F. (2009) Stratégie zvládania vo vzťahu k psychologickej osobnej pohode v súbore vysokoškolákov [elektronická verze]. In Blatný, M., Vobořil, P., Květoň, P., Jelínek, M., Sobotková, V.,

- Kouřilová, S. (ed.). *Sborník příspěvků: Sociální procesy a osobnost 2009 – Člověk na cestě životem: rizika, výzvy, příležitosti*, (s. 13–21). Brno: PsÚ AV ČR, v.v.i.
- Brussoni, M. and Olsen, L. L. (2013), The Perils of Overprotective Parenting: Fathers' Perspectives Explored. *Child: Care, Health and Development*, 39 (237–245). <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01361.x>
- Fišer, J. , Vltavská, K. a kol. (2016). *Eurostudent V: Vybrané výsledky šetření v České republice*. Praha: MŠMT. Dostupné z <http://kredo.reformy-msmt.cz/vybranevysledky-eurostudent-soubor>.
- Diener, E. Subjective Well-Being [elektronická verze] (2009). In DIENER, Ed, ed. The Science of Well-being. Dordrecht: Springer, [2009], ©2009. xi, 271 stran. The Collected Works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*; volume 37. ISBN 978-90-481-2349-0., s. 11–58.
- GBD (2017). Risk Factor Collaborators 2017 GBD 2017 Risk Factor Collaborators Global, Regional, and National Comparative Risk Assessment of 84 Behavioural, Environmental and Occupational, and Metabolic Risks or Clusters of Risks for 195 Countries and Territories, 1990–2017: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet* 2018; 392:1923–94. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32225-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32225-6) PMID:30496105
- Havlinová, M. (1996). Jak podporovat psychickou odolnost dětí – Obecná škola, 8/1996 s. 6–7 8.
- Havlinová, M. (1996). Mám – Jsem – Mohu aneb o psychické odolnosti dětí – Obecná škola, 6/1996, s. 6–8
- Hennig, C., Keller, G. (1996) Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání. Praha: Portál.
- Hošek, V. (1999). Psychologie odolnosti. 2. vyd. Praha: Karolinum. 70 s. ISBN 80-7184-889-4
- Hřebíčková, M., Blatný, M., Jelínek, M. (2010). Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie*. 54(1), s. 31–41.
- Jandová, Z. (2021). Koncepty, filozofie, směry a aktivity ovlivňující kvalitu života s důrazem na dánský koncept hygge – teoretická studie. *Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích*, 5(1), 24–53. <http://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/dap/article/view/255>
- Kebza, V., Šolcová, I. (2005). Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In Blatný, M. et al. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita. 109 s. ISBN 80-86633-35-7.
- Kříkava, K., a kol. (2007). Klinický stres, emoce a fenotyp lymfocitů v periferní krvi. *Československá psychologie*, 51(1), 12–21. ISSN 0009-062X.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha. Grada.
- Levin, J. S., Chatters, L. M. (1998). Religion, Health, and Psychological Well-being in Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 10, 504–531
- Löfgren, H., Aman, R. (2022) A Double Pressure to Perform? Pupils Talk about Grades and Parents in a Multicultural School Setting in Sweden, *Education Inquiry*, 13:1, 86-103, <https://org/10.1080/20004508.2020.1831287>
- Matějček, Z. (1996) *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 1. vydání Praha: Portál. 143 s. ISBN 80-7178-085-5.
- Meloun, M., et al. (2000). Transformation in the PC-aided Biochemical Data Analysis. *Clin Chem Lab Med*, 38, 553–9.
- Meloun, M., et al. (2002). Crucial Problems in Regression Modelling and Their Solutions. *Analyst*. 127, 433–50.
- Mikšík, O. (2003). Psychologická charakteristika osobnosti. Praha : Karolinum. ISBN 80-7184-926-X.
- Patocka, Jiri & Zölzer, Friedo. (2012). Environmentální zdraví: naléhavé problémy. *Kontakt*, 15, 190–202.
- Pelcák, S. (2014) *Psychologie zdraví a nemoci*. Hradec Králové: UHK, 2014.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (1995). Pedagogický slovník. Praha: Portál.
- Prüss-Ustün A, Wolf J, Corvalán C, Neville T, Bos R, Neira M. (2017). Diseases Due To Unhealthy Environments: An Updated Estimate of the Global Burden of Disease Attributable to Environmental Determinants of Health. *J Public Health (Oxf)*. Sep 1; 39(3):464–475. <https://org/10.1093/pubmed/fdw085>
- Prüss-Ustün et al. (2016); *Preventing Disease Through Healthy Environments: A global Assessment of the Burden of Disease from Environmental Risks*. WHO.
- RVŠ (2020). *Výzkumná šetření RVŠ, Výroční zpráva Rady VŠ*, 2020
- Selye, H. (1996). *Život a stres*. Bratislava : Obzor.
- Sicard, A., Pirolles, E., Gallet, R., Vernerey, M. S., Yvon, M., Urbino, C., Peterschmitt, M., Gutierrez, S., & Michalakakis, Y. (2019). A Multicellular Way of Life for a Multipartite Virus. *eLife*. 8. 10.7554/eLife.43599.
- Šauerová, M. (1996) Varovné signály v diagnostice školní zralosti. *Pedagogika* (5).
- Štikar, J. (2003). *Psychologie ve světě práce*. Praha : Karolinum. ISBN 80-246-0448-5.

- Švamberg Šauerová, M. (2019) Náchylnost studentů sportovních oborů ke stresu v komparaci s mírou náchylnosti studentů jiných oborů. In: Baisová, K., Kružliak, M. Eds.). *Telesná výchova a šport v životě člověka. Konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác*. Zvolen. ISBN 978-80-228-3187-1.
- Švamberg Šauerová, M. (2022) Student Wellbeing Support Project Based on the Analysis of Stress Susceptibility of Students of Various Fields of Study. *Vzdělání, gramotnost, pregramotnost*. V tisku.
- Švamberg Šauerová, M. (2017). Projekt „Využití učebního stylu“ jako prevence studijní neúspěšnosti studentů 1. ročníku bakalářského studia. *Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích*. Vol 1, No 1 Praha: VŠTVS PALESTRA.
- Švamberg Šauerová, M. (2017). Nespokojení studenti. *Deník Metro*. 22. 2. 2017.
- Švamberg Šauerová, M. (2022). *Výchova neprůbojných a uzavřených dětí*. Grada.
- Švamberg Šauerová, M. (2022). *Tlak na precizní výkon a důsledky výchovného tlaku*. In: Švamberg Šauerová, M. *Výchova neprůbojných a uzavřených dětí*. Grada, 2022
- Tošner, J., Tošnerová, T. (2002). Burn-Out syndrom. Syndrom vyhoření. Pracovní sešit pro účastníky kurzu. Praha: Hestia.
- Wallace D.,S., Paulson R., M., Lord C., G., Bond C., F. (2005) Which Behaviors Do Attitudes Predict? Meta-Analyzing the Effects of Social Pressure and Perceived Difficulty. *Review of General Psychology*. 9(3): 214–227. <https://org/10.1037/1089-2680.9.3.214>