

**Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy
učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci**

Zátěžové situace ve školním prostředí

PhDr. Jana Kvintová, Ph.D.

Cíle:

- Vymežit terminologicky zátěžové a stresové situace.
- Popsat obecně stresory a specificky stresory ve školním prostředí.
- Identifikovat pracovní stresory u učitelů.

Průvodce studiem:

V úvodu textu si stručně vysvětlíme terminologii zátěže, zátěžových a stresogenních situací. Jelikož je problematika zátěže poměrně široké téma, proto si uvedeme pouze jednu z možných klasifikací psychologických stresorů a dále budeme blíže specifikovat stresory ve školním prostředí a pracovní stresory u učitelů.

Zátěžové situace

Zátěžové situace můžeme chápat jako nesoulad mezi požadavky jedince a jeho možnostmi. Jinými slovy mezi tím, čemu je vystaven a tím, jaké jsou jeho předpoklady tyto nároky zvládnout. Zátěžové situace nejsou čímsi v principu nežádoucím. Můžeme naopak říci, že mobilizují organismus, podněcují člověka k učení, k hledání nových cest, vedou ho k vyšším výkonům. Současně je však nutné říci, že toto tvrzení platí za určitých okolností, např. při nepřiměřeném stupňování náročnosti situace vzhledem k možnostem jedince, se stávají zdrojem nežádoucích stavů a reakcí (Kebza, 2005).

Vzhledem k terminologické nejasnosti je třeba pojmy zátěžové a stresové situace blíže objasnit. Křivohlavý (2001) doporučuje hovořit o stresové situaci v případě, že je jedná o nadlimitní zátěž, kdy je závažnost stresogenní situace vyšší než schopnost či možnost jedince tuto situaci zvládnout. Termín zátěže používá v souvislosti s označením stresogenních situací či souboru stresorů. Podle Mlčáka (2005) se pojmu stres se často užívá jako univerzálního pojmu, kterým se označuje jakákoli zátěž a také kterákoliv část stresové reakce. Naproti tomu

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

Mikšík (2003) od sebe termíny „stres“ a „zátěž“ odlišuje. Zátěž pojímá obecně a „stres“ specificky, jako zvláštní kategorii všech zátěžových situací.

Ztotožňujeme se s názory například Urbanovské (2010), Havlínové (1998) a Paulíka (1995), kteří diferencují tyto pojmy z hlediska míry intenzity zatížení. V tomto kontextu je zátěž spojována s *běžnými a středními nároky* a lze ji považovat za přirozenou součást života jedince. Stres pak označuje zátěž, která z hlediska intenzity *překračuje běžné adaptační možnosti* jedince, je pro něj škodlivá a dezintegrující.

Stresové situace mohou negativně ovlivnit psychickou rovnováhu jedince a navodit změny v prožívání, chování a uvažování. Lze také konstatovat, že stres může mít spouštěcí, vyvolávající či doprovodnou roli při vzniku většiny psychických obtíží a následně i psychických poruch (Pugnerová, Kvintová, 2016).

Charakteristické znaky stresových situací popisuje Atkinsonová (2003) takto:

❖ *neovlivnitelnost situace*

- přesvědčení, že můžeme ovlivnit průběh událostí, prožitek stresu snižuje a naopak.

Příklad: Nemoc, která je nevyléčitelná, kterou nemůžeme nijak ovlivnit.

❖ *Nepředvídatelnost vzniku zátěžové situace*

- pocit větší intenzity stresu se zvyšuje s nemožností předvídat určité události a připravit se na jejich úspěšné zvládnání.

Příklad: Petra měla naplánované dvě operace ruky- korekce dvou pooperačních jizev. První pro ni byla mnohem více stresující, než druhá, jelikož nevěděla, jak to bude probíhat a jaká bude rekonvalescence.

❖ *Subjektivně nepřiměřené, nadměrné nároky*

- nároky určitých situací mohou dosahovat až na hranici možností daného jedince.

Příklad: Starší žena pečuje o svého nemocného manžela, což je zátěž, kterou je schopna zvládnout. Pak se ale k této situaci přidají její zdravotní problémy, které již mohou být pro ženu subjektivně nepřiměřené.

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

❖ *Životní změna vyžadující značné přizpůsobení*

- životní změna, která vyžaduje značné přizpůsobení, omezuje dosavadní návyky a znehodnocuje doposud funkční strategie chování jedince.

Příklad: Senior žijící sám v bytě, se musí ze zdravotních důvodů přestěhovat do pečovatelského domu, který se nachází v jiném městě, což pro něj znamená velkou životní změnu, která jej může výrazně v jeho dosavadním životě omezit a stresovat.

❖ *Subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty*

- jedná se o situace, kdy chce jedinec dosáhnout cíle, které jsou neslučitelné, jde o konflikt potřeby vlastního uspokojení a morálních tlaků.

Příklad: Manžel se stará o nemocnou ženu, se kterou prožil dvacet let života. Zamiluje se však do jiné ženy, která naplňuje jeho potřeby. Tato situace pro něj může znamenat subjektivně neřešitelný vnitřní konflikt (morální závazek vůči ženě, se kterou prožil část života versus plnohodnotný život s druhou ženou).

Vágnerová (1999) řadí k základním zátěžovým situacím, kromě stresu, také frustraci (stav organismu, kdy k uspokojení potřeby brání nějaká překážka či je znemožněno dosažení určitého cíle), konflikt (lze jej definovat jako střet dvou protichůdných tendencí) a deprivaci (dlouhodobé neuspokojení životně důležitých potřeb jedince).

Stres

Stres ovlivňuje každého člověka bez ohledu na pohlaví, věk, rasu či socioekonomickou třídu. Stres se stává hlavním znakem moderní společnosti a je zapříčiněn změnou typu práce (větší podíl sedavého zaměstnání), rozpadem tradičních rodinných struktur (vysoká rozvodovost), rychle se vyvíjejícími technologiemi a digitalizací a dalšími výdobytky spojenými s městskými aglomeracemi (Marks et al. 2006). Člověk je doslova zavalen množstvím informací, hlukem, prudkými a nenadálými klimatickými změnami, znečištěným ovzduším, dopravním přetížením a adaptačními mechanismy, které člověku tisíciletí pomáhaly se vyrovnat s fyzickým ohrožením v boji o přežití, náhle v dnešní moderní době u některých lidí selhávají.

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

Termín stres nemá ani v současnosti jednotný obsah. Stres je vnímán z různých perspektiv jako nadlimitní zátěž, porušení vnitřní rovnováhy organismu, odpověď organismu na stresující stimuly, až po složitější definice, jako např. stres je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku (Seley, in Křivohlavý, 1994).

Pro zájemce: Více se o stresu a zátěžových situacích dočtete v publikacích Křivohlavého, Mikšíka, Kebzy, aj.

Stresory

Nakonečný považuje stresory za všechny negativní vlivy působící ve stresových situacích, které mohou mít povahu fyzickou, psychickou či sociální. I Křivohlavý (1994) chápe pojem stresor obdobně. Stresorem se tak míní událost či situace, které se jedinec musí přizpůsobit a spolu s dalšími nepříznivými podmínkami prostředí narušují duševní a tělesné zdraví jedince. Stresory- tyto zdroje či faktory psychické zátěže vytváří potencionální podmínky zvyšující pravděpodobnost výskytu stresu. Při vzniku psychické zátěže hrají roli nejen *objektivní vlastnosti vnějšího prostředí*, ale také *subjektivní hodnocení jejich významu*.

Pro zájemce: V odborné literatuře zabývající se teorií stresu můžeme nalézt několik různých klasifikací stresorů, např. Selye (in Křivohlavý, 1994, 2001) klasifikuje stresory na fyzikální a emocionální. Do fyzikální řadí např. jedy, znečištění vzduchu, viry, bakterie, nehody, úrazy, nízký obsah kyslíku ve vzduchu apod., do emocionálních řadí anxiozitu, obavy a strach, nepřátelství, zlobu, nevspělost, anticipaci, že se něco strašného stane apod.

Dle Bernsteina (2005) většina stresorů zahrnuje fyzické i psychologické komponenty, a protože se překrývají, tak je obtížné je v rámci analýzy separovat. Nabízí klasifikaci psychologických stresorů:

❖ *katastrofické životní události (catastrophic events)*

- Tyto události patří k těm, které mají nejzávažnější vliv na zdraví jedince. Závažné životní události eustresového charakteru mohou mít na zdraví jedince taktéž rizikový dopad.
- Situace s pozitivním faktorem, který může pro jedince znamenat příležitost k sebepoznání, může být stimulem pro osobnostní zrání, poznání různých možností

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

jedince. Což znamená, že určitá úroveň stresu by v tomto kontextu byla nezbytná pro růst duševní a fyzické výkonnosti a odolnosti (Machač et al., 1988).

- Koncepti životních události vypracovali T. H. Holmes a R. H. Rahe v padesátých letech min. století. Vytvořili inventář 43 životních událostí (Social Readjustment Rating Scale) seřazených od nejzávažnější po ty nejméně zátěžové. Každá událost je obodovaná, přičemž hraniční zátěž a stres reprezentuje 250 bodů za rok (Mikšík, 2009).
- ❖ *chronické stresory* (chronic stressors)
 - Zde patří ty stresory, které jsou dlouhodobé.
- ❖ *běžné každodenní starosti* (daily hassles)
 - Zdánlivě nepodstatné každodenní nepříjemné události, které mohou ovlivňovat jedince svým kumulovaným efektem, ale také interakcemi s jinými životními událostmi. Každodenní pozitivní životní situace mohou mít zase na jedince vliv protektivní (daily uplifts).
- ❖ *životní změny a napětí* (life changes and strains)
 - Zde patří např. rozvod, nemoc v rodině, stěhování apod., jsou to situace, které vytváří nároky, kterým se jedinci musí přizpůsobovat.

Stresory ve školním prostředí

Školní stresory nejsou zcela jednotně klasifikovány. Stresorem se v podstatě může stát jakýkoliv podnět, který v interakci s dalšími faktory, např. osobnostními, situačními, vyvolá pocity ohrožení a spustí stresovou odpověď organismu, jak na fyziologické, psychické, či na behaviorální úrovni.

Uvedeme si dvojí klasifikaci stresorů ve školním prostředí. První je členění dle Binarové a kol. (2005). Stresory jsou diferencovány na interpersonální a výkonové a jsou dále členěny dle typu sociální interakce a typu výkonu. Klasifikace zahrnuje pět základních kategorií stresogenních situací:

- Vztah učitel- žák.
- Proces a výsledek školní klasifikace.
- Podmínky učení a výkon.

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

- Vzájemné vztahy mezi spolužáky (problémy ve vztazích mezi kamarády, ve vztahu k opačnému pohlaví, posměch, ironie aj.).
- Další školní situace a fyzikální podmínky (teplota, hluk, osvětlení, aj.).

Jako nejstresovější faktory z výše uvedených, které jsou potvrzené i empirickými výzkumy Urbanovské (2007, 2008), lze jmenovat kategorii interpersonální vztah učitel- žák a podmínky učení a zkoušení.

K zamyšlení: Zamyslete se nad stresory ve školním prostředí, které jsou pro vás subjektivně nejvíce stresující.

Dalším příkladem klasifikace stresorů ve školním prostředí je model školní zátěže dle Havlínové a kol. (1998). Havlínová prezentuje šest základních zdrojů zátěže v rámci školních interakcí. Jedná se o faktory, které jsou vztaženy jak k žákovi, tak k učiteli:

- Pracovní proces (žák- učení, učitel- výuka).
- Sociální role (přijetí a naplnění role).
- Mezilidské vztahy ve škole (žák- učitel, žák- ředitel, žák-rodíč, žák-žák, učitel-učitel, učitel- ředitel, učitel-rodíč).
- Životní cíle a potřeba osobního rozvoje.
- Rodina (žák- vztah rodičů ke škole, učitel- vztah partnera k učitelské profesi).
- Škola jako společenská instituce.

Havlínová a kol. (1998) k výše uvedeným zdrojům školní zátěže vztahuje i intrapersonální faktory každého jedince vyskytujícího se ve školním prostředí. Těmito faktory jsou především osobnostní dispozice a biologické predispozice.

Pro zájemce: Přehledný model zdrojů školní zátěže a jejich vzájemných interakcí lze dohledat v publikaci Havlínové a kol. (1998). Program podpory zdraví ve škole. Praha: Portál, str.70.

Pracovní stresory u učitelů

Dříve, než si identifikujeme stresory specifické pro učitelské povolání, si obecně vymežíme pracovní stresory. Křivohlavý (2001) nabízí přehled faktorů ovlivňující pracovní zátěž, které jsou charakteristické ve vztahu k zaměstnání a stresu. Každý z těchto faktorů má negativní dopad na zdraví jedince, od kardiovaskulárních nemocí, přes gastrointestinální potíže až k psychopatologickým projevům:

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

- ❖ *přetížení množstvím práce*
 - jedná se o situaci, kdy množství práce je vyšší, než je konkrétní jedinec schopen vykonat za určitý čas,
- ❖ *časový stres*
 - nedostatek potřebného času k vykonání určité práce,
- ❖ *neúměrně velká odpovědnost*
 - obzvláště odpovědnost za svěřené lidské životy je stresogenním faktorem,
- ❖ *nevyjasnění pravomoci*
 - pracovní úkol je nejasně stanoven, pracovním nemá adekvátní zpětnou vazbu,
- ❖ *vysilující snaha o kariéru*
 - tam, kde jedinci očekávají kariérní růst, který se ale nenaplnuje,
- ❖ *kontakt s lidmi*
 - stresogenní může být práce, kde je styk s lidmi dán charakterem práce, a nebo
naopak kde je jedinec izolován od ostatních,
- ❖ *nezaměstnanost*
 - ztráta zaměstnání a nemožnost nalezení vhodného místa.

K zamyšlení: Seřadte si uvedené pracovní stresory podle Vašeho subjektivního posouzení od nejstresovějšího po nejméně stresující.

Blonna (2005) k těmto stresorům přidává individuální faktory (osobnostní faktory, kvalita sociální podpory, aj.), situační faktory (vychází ze vztahu mezi prací a situací v osobním životě jedince) a enviromentální podmínky (hluk, nízká teplota, toxiny, znečištěné ovzduší, osvětlení apod.). Brockert (1993) zdůrazňuje jeden z aspektů ovlivňující pracovní stres, kterým je zodpovědnost za lidi. V praxi se ukazuje, že profese, kde se objevuje v první řadě zodpovědnost za lidi a ne za věci, podléhají obzvláště vysokému stresu.

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

Je třeba zdůraznit, že stresorů v naší dynamicky rozvíjející společnosti nebylo, ale změnila se jejich povaha. Výrazně ubylo situací, které jedinec i nadále řeší bojem či útekem. Zatímco psychofyziologická výbava, zakládající tento způsob reagování, se v průběhu vývoje lidské společnosti změnila minimálně, povaha lidské společnosti a života v ní se změnila zásadně. Častěji se objevují stresory produkující psychosociální stres, stres založený na nadměrných požadavcích na výkon, výkon omezený časem, často s nízkou autonomií pracovní činnosti a v konfliktních situacích (Kebza, 2005).

Učitelská profese je zařazována do skupiny tzv. pomáhajících profesí (Schmidbauer, 2000). Podstatným rysem pomáhajících profesí je aktivita zaměřená na pomoc druhým (Kopřiva, 2006), což obnáší pravidelné a osobní kontakty s lidmi směřující k naplňující či řešení jejich potřeb, poskytující jim pomoc a podporu (Michalík, 2011). Učitelské povolání je jednou z profesí, kde probíhají pravidelné interpersonální interakce se studenty, kolegy a v neposlední řadě i rodiči (Spittle et al., 2015, Krivohlavý, 2012). Společnost na učitele zvyšuje tlak a očekává, že se učitel bude aktivně angažovat ve své práci, že tyto aktivity budou expandovat i nad rámec výukových aktivit, že bude emocionálně zainteresovaný na výsledku a že své povolání bude vnímat spíše jako poslání (Urbanek, 2005).

V rámci Evropské studie bylo identifikováno pět nejčastějších pracovních stresorů u učitelského povolání (ETUCE, 2007, in Cefai, Cavioni, 2014). Jedná se o pracovní zátěž, přetížení různými pracovními rolemi, vysoký počet studentů ve třídě, nevhodné chování žáků a nedostatečná podpora vedení (Cefai, Cavioni, 2014). Podobné stresory byly identifikovány i v Británii, USA, Kanadě a Novém Zélandu, konkrétně to byla pracovní zátěž, náročné reformy, neakceptovatelné chování žáků, a navíc ještě emocionální zátěž, hodnocení výkonu učitele a nedostatek času pro osobní a profesní rozvoj (Williamson and Myhill 2008; Bricheno et al. 2009; Cefai, Cavioni, 2014). Pokud se týká konfliktu rolí (informátor, přítel, dozorce), ten je v mnoha studiích vnímán jako jeden z prediktorů vyhoření. Dokládají to výsledky z výzkumů odhalující pozitivní korelace mezi konfliktem rolí a úrovní vyhoření u učitelů. České výzkumy přidávají k výše uvedeným stresorům také časový stres, permanentní svázanost s pracovní problematikou a nízké společenské a finanční ohodnocení učitele (Novotná, Miňhová, 2000, Holeček, Jirincová a Miňhová, 2001, Paulík, 2012).

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

Poznámka: Přestože se globálně klade důraz na kvalitu vzdělávání, mnoho zemí se potýká s nedostatkem kvalifikovaných učitelů (Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2016), Hong, 2012). Jako jedna z příčin odlivu učitelů je uváděn stres v zaměstnání, který je jedním z faktorů přispívající k vyhoření a který může mít devastující následky jak na učitele, tak i na kvalitu vzdělávání (Liu & Onwuegbuzie, 2012; Montgomery & Rupp, 2005; Stoeber & Rennert, 2008).

Pro zájemce: Výzkumy zaměřenými na pracovní zátěž učitelů, se zabývá řada českých autorů, např.: Paulík (2004) se zabýval výzkumem pracovní zátěže učitelů základních škol a jejich hodnocením vlastního zdraví. Z výsledků jeho šetření je patrné, že učitelé považují subjektivně pocíťovanou pracovní zátěž jako intenzivnější než zátěž mimopracovní. Řehulka a Řehulková (2004) v rámci jejich výzkumného šetření zjistili, že zhruba 40 % učitelek vykazuje zvýšenou míru neuroticismu a u přibližně 10 % bylo indikováno pro vyhledání odborné pomoci. Ve výzkumu psychické zátěže učitelů základních škol autorů Blažková, Malá (2004) bylo prokázáno, že v 80 % případech se u učitelů objevuje vysoká psychická zátěž a snížená odolnost vůči stresu byla zjištěna u 25 % učitelů. Pokud se týká somatického zdravotního stavu, pak 60 % učitelů vykazovalo problémy s výkonností, fyzickou kondicí i vegetativní nerovnováhou a 75 % učitelů uvádělo četné subjektivní psychické obtíže.

Studijní text k projektu

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

Literatura:

- Atkinsonová, R. L. et al. (1995). *Psychologie*. Victoria Publishing. ISBN 80-85605-35.
- Atkinsonová, R. L. et al. (2003). *Psychologie*. 2. vydání. Portál, Praha. ISBN 80-7178-640-3.
- Bernstein, D. A, Nash, P. W. (2005). *Essentials of Psychology*. 3rd edition. Houghton Mifflin Copany, Boston.
- Binarová, I. (1999). Období adolescence. In Šimíčková-Čížková, J. a kol.: *Přehled vývojové psychologie*. UP Olomouc, Olomouc. ISBN 80-7067-953-0
- Blonna, R. (2005). *Coping with stress in a changing world*. 3rd edition. McGraw-Hill, New York. ISBN 0-07-288574-2.
- Bricheno, P., Brown, S., & Lubansky, R. (2009). Teacher well being: A Review of the evidence. *Teacher Support Network*, 55.
- Brockert, S. (1993). *Ovládání stresu*. Melantrich, Praha. ISBN 80-7023-159-9.
- Cefai, C., & Cavioni, V. (2014). From neurasthenia to eudaimonia: Teachers' well-being and resilience. In *Social and emotional education in primary school*(pp. 133-148). Springer New York.
- Havlíňová, M. a kol.(1998). *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál.
- Hošek V. (2001). *Psychologie odolnosti*. 2. vydání, Karolinum, Praha. ISBN 80-7184-889-0.
- Holeček, V., Jiřincová, B., & Miňhová, J. (2001). Faktory ohrožení osobnosti učitele. *Učitelé a zdraví*, 3(1), 51-57.
- Janke, W., Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu*. Testcentrum, Praha.
- Kebza, V. (1997). *Zvládání stresu*. Státní zdravotní ústav, Praha. ISBN 80-7071-042-X.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Academia, Praha. ISBN 80-200-1307-5.
- Kebza, V., Šolcová, I. (2003). *Syndrom vyhoření*. 2. vydání, Státní zdravotní ústav, Praha. ISBN 80-7071-231-7.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada, Praha. ISBN 80-7169-121-6.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál, Praha. ISBN 80-7178-551-2.
- Křivohlavý, J. (2012). *Hořet, ale nevyhořet*. 2. přeprac. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. 175 s.
- Křemenková, L. (2010). *Pracovní spokojenost učitelů a související determinanty*. Disertační práce. Pedagogická fakulta, Olomouc.
- Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J. (1988). *Emoce a výkonnost*. SPN, Praha.
- Medved'ová, L. (2004). Zdroje stresu a zdroje jeho zvládnutí dětmi a adolescenty. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 39, 2, 108-120.
- Mikšík, O. (2009). *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. Karolinum, Praha. ISBN 978-80-246-1600-1.
- Michalík, J. (2011). *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Portál.
- Mlčák, Z. (2005). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostravská univerzita, Ostrava. ISBN 80-7368-035-1.
- Novotná, L., & Miňhová, J. (2000). *Psychopatologie pro učitele*. Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta.
- Paulík, K. (2012). Job satisfaction and stress among teachers. *New Educational Review*. 30(4), 138-149.

Studijní text k projektu

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

- Spittle, M., Kremer, P., Sullivan, AS. (2015). Burnout In Secondary School Physical Paulík, K. (1995). *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. Ostravská Univerzita.
- Schmidbauer, W., & Říčan, P. (2000). *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Portál.
- Pugnerová, M., Kvintová, J. (2016). *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada Education Teaching. *Facta Universitatis: Series Physical Education*, 13(1), 33-43.
- Urbánek, P. (2005). Vybrané problémy učitelské profese: aktuální analýza. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, 229 s.
- Urbanovská, E. (2010). Škola, stres a adoslescenti. UP Olomouc.
- Urbanovská, E. (2008). Školní stresory-frekvence výskytuve srovnání s intenzitou. In Ďuričová, L. Aktuálne otázky pedagogiky a psychologie III. Banská Bystrica: FHV UMB, 212-224.
- Urbanovská, E. (2009). Psychologická zátěž student očima učitelů. In. Aktuální otázky pedagogiky, psychologie a výchovného poradenství IV. Olomouc: Univerzita Palackého, 113-122.
- Vágnerová, M. (1999). *Vývojová psychologie*. Portál, Praha. ISBN 80–7184-803–4.
- Williamson, J., & Myhill, M. (2008). Under ‘Constant Bombardment’: Work intensification and the teachers' role. *Teaching: Professionalization, development and leadership*, 25-43.