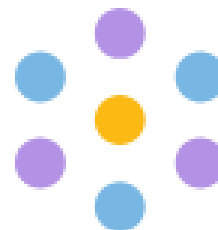


Duševní zdraví pracovníků ve školství – co říkají aktuální data a jak si jej chránit

Webinář 9. 2. 2026



**ANREVA
SOLUTION**



Týden
pro wellbeing
ve škole

METODOLOGIE VÝZKUMU



ANREVA
SOLUTION



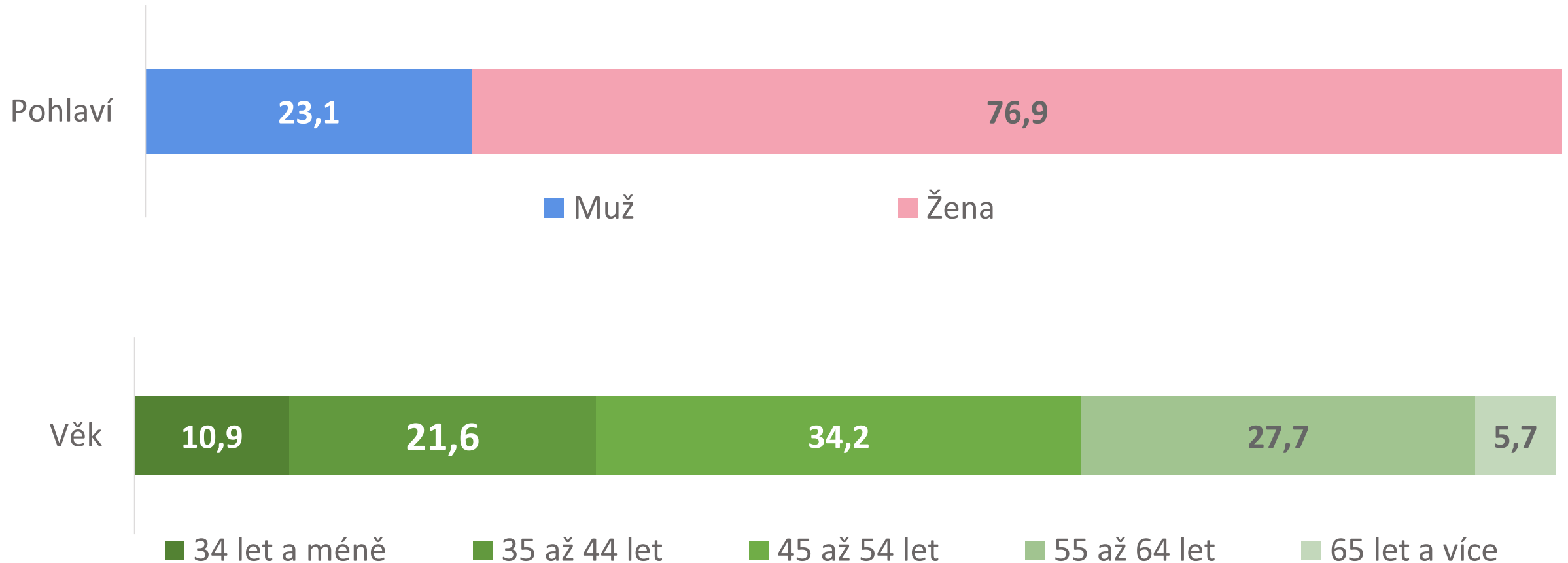
Týden
pro wellbeing
ve škole

Realizace

Oficiální název projektu:	Realizace výzkumného šetření duševního pohody a wellbeingu pedagogických pracovníků všech typů škol a zřizovatelů v Ústeckém kraji
Termín realizace:	Výzkumné šetření bylo realizováno v termínu 05-10/2025
Sběr dat:	Sběr dat na školách probíhal v termínu od 27.5. do 27.6. 2025
Velikost výběru:	Výsledný výzkumný vzorek tvoří 3897 respondentů.
Objednatel:	 Ústecký kraj

Metodika

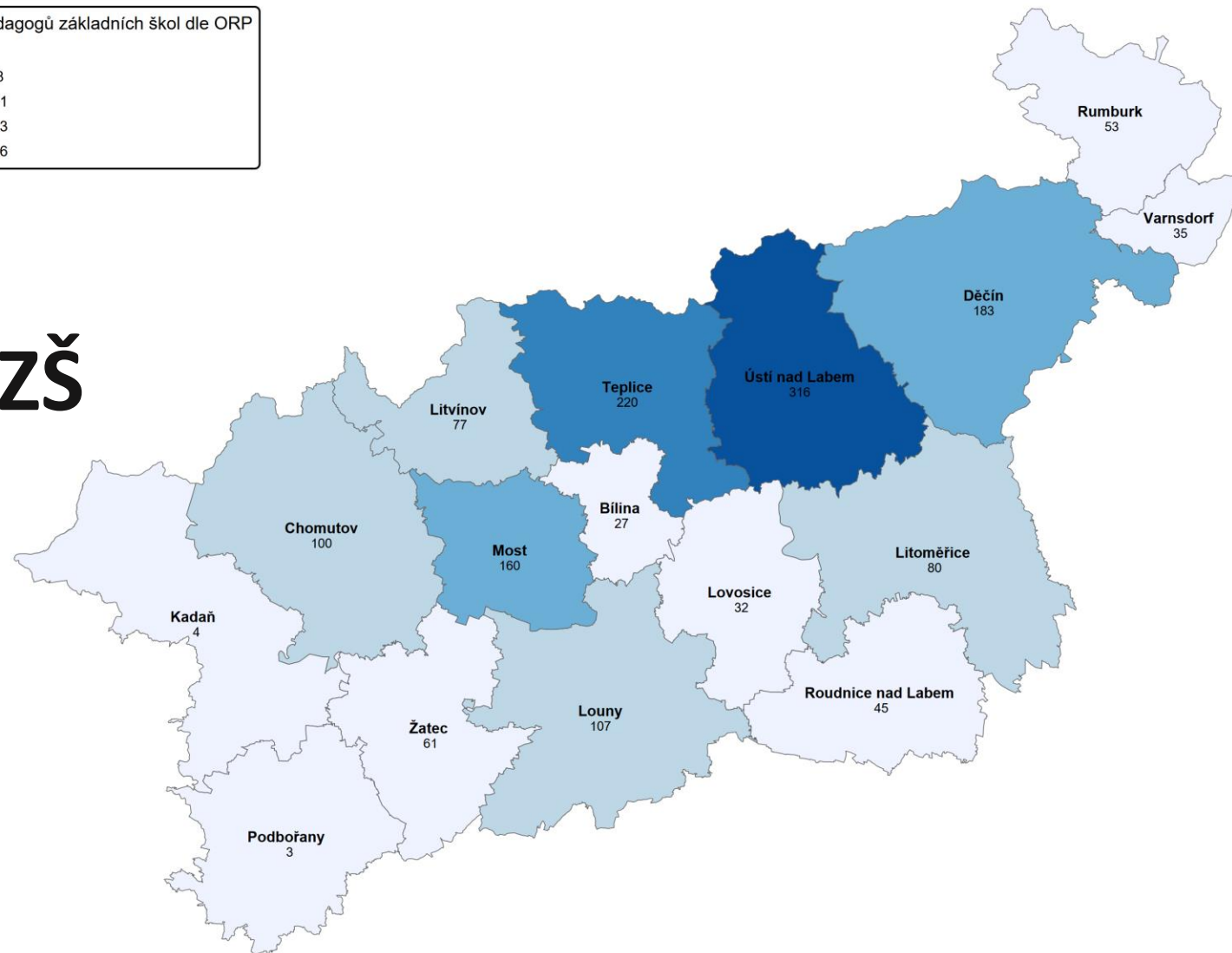
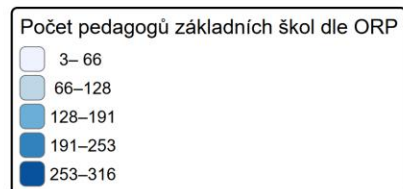
Struktura výběrového souboru (N = 3897)



Metodika

Struktura výběrového souboru – počty respondentů (ZŠ, N = 1426)

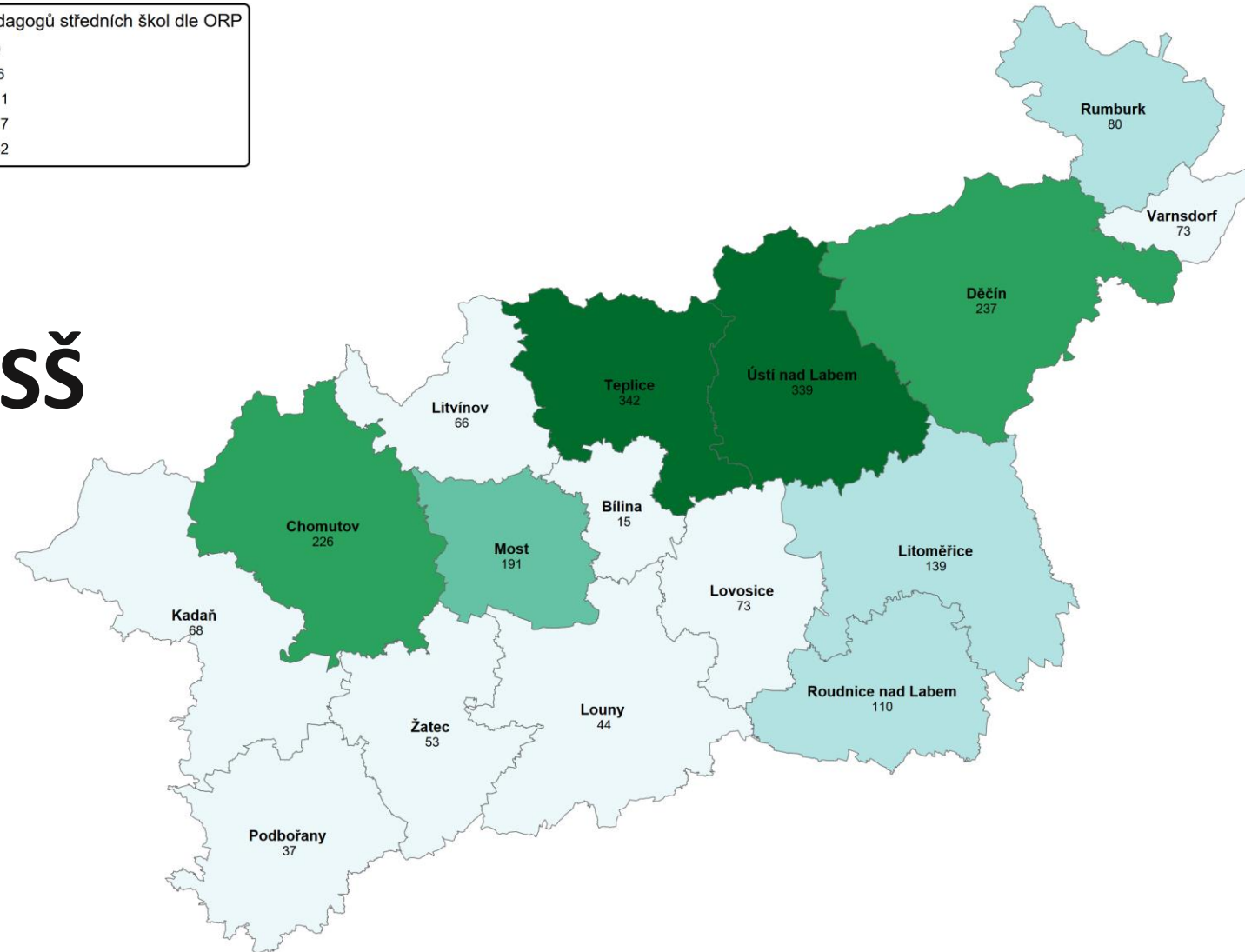
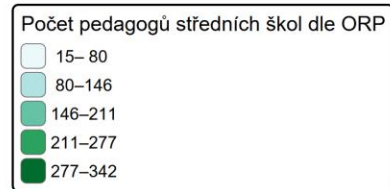
1426 pedagogů ZŠ



Metodika

Struktura výběrového souboru – počty respondentů (SŠ, N = 2093)

2093 pedagogů SŠ

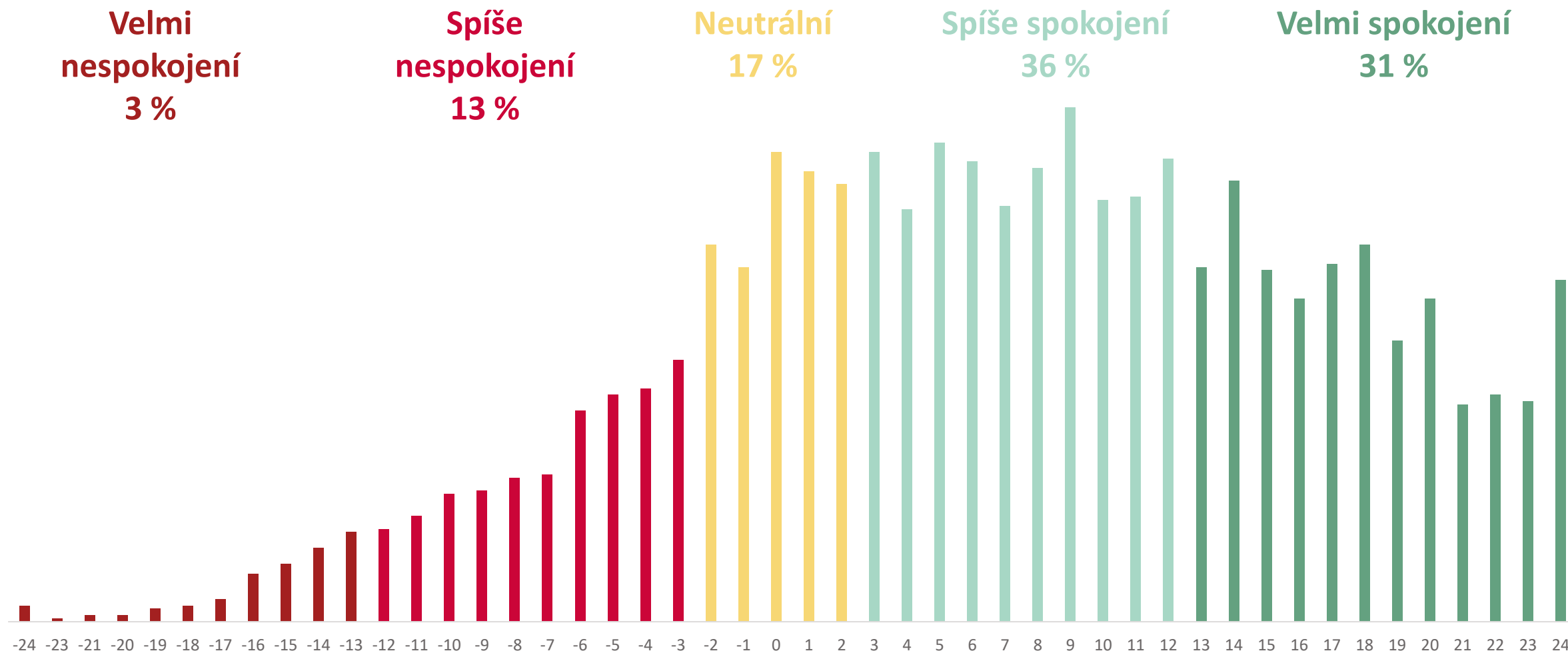


SPOKOJENOST V PRÁCI



Spokojenost v práci

Celkové skóre za všechny pracovníky v kraji

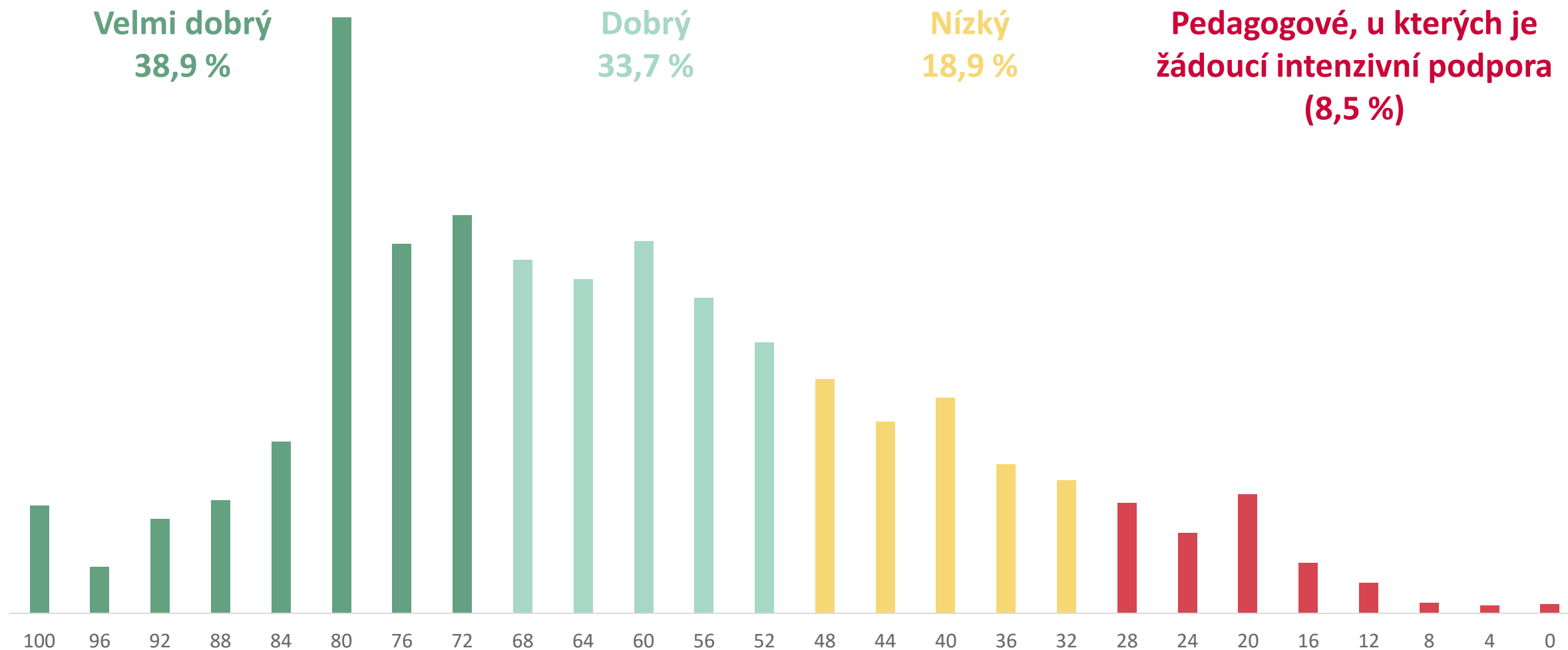


WELLBEING



Wellbeing

Celkové skóre emoční pohody – histogram



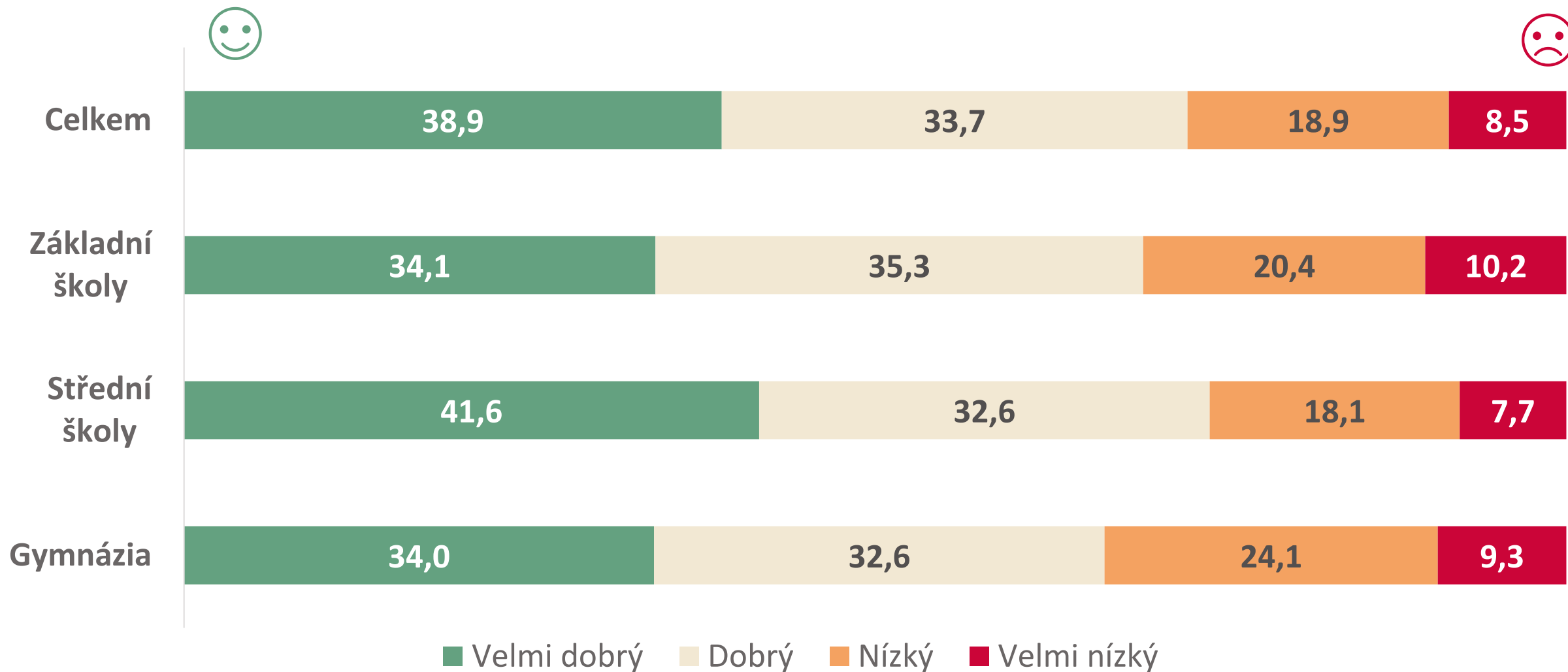
ANREVA
SOLUTION



Týden
pro wellbeing
ve škole

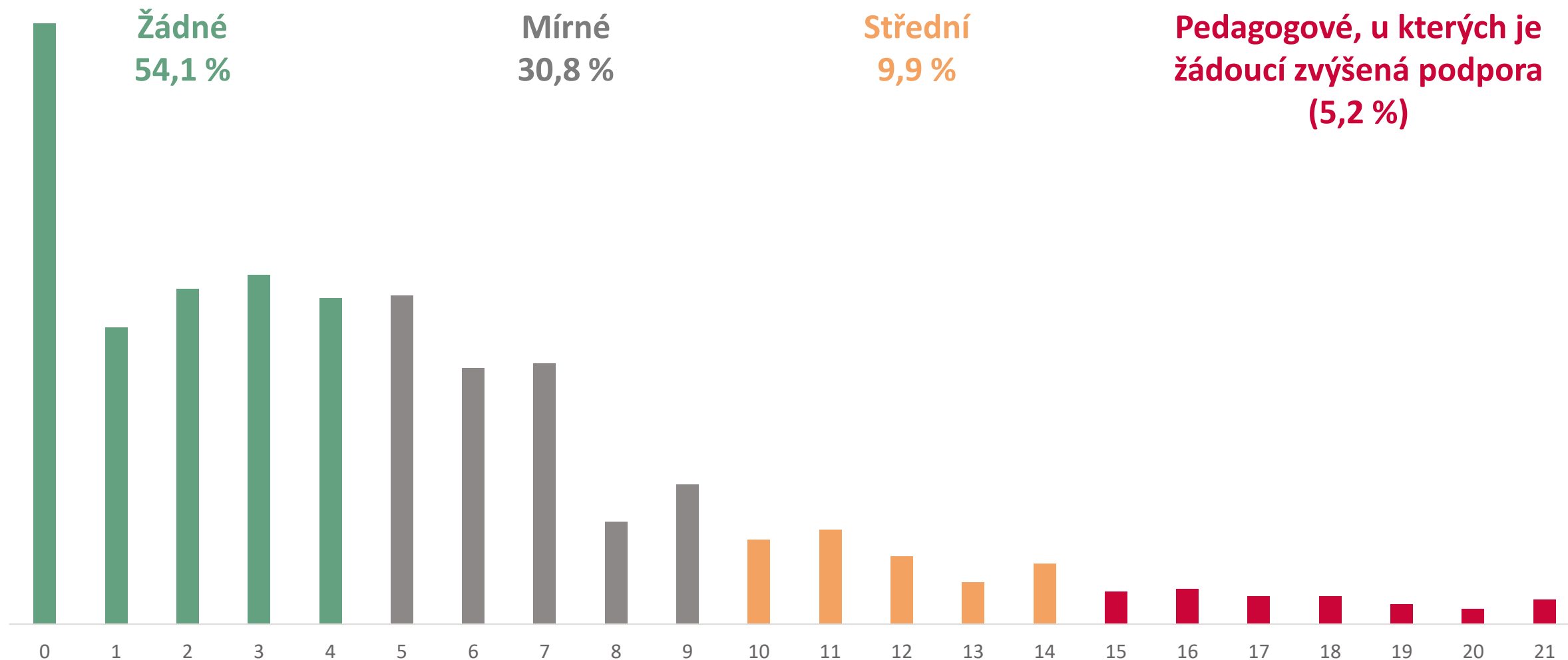
Wellbeing

Celkové skóre a skóre dle typu škol



Symptomy úzkosti

Celkové skóre – histogram



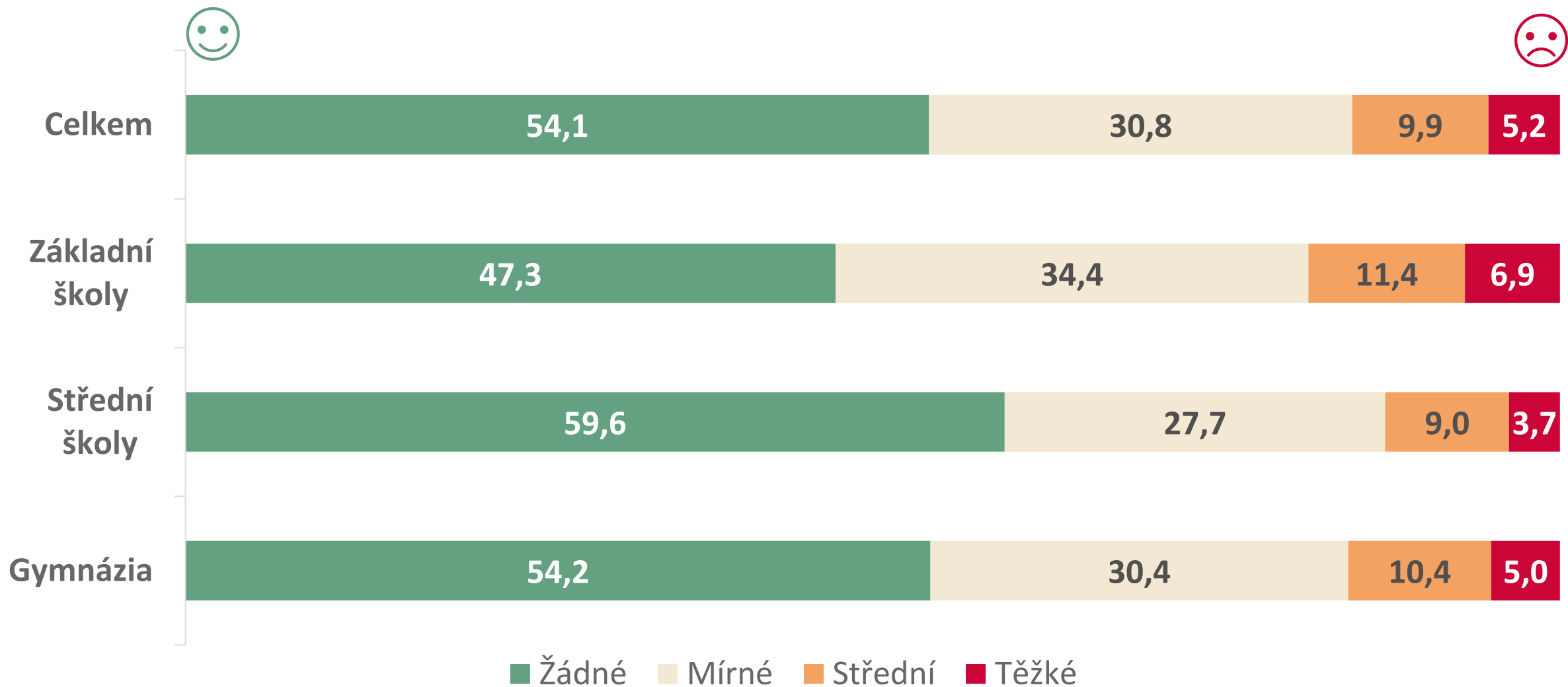
ANREVA
SOLUTION



Týden
pro wellbeing
ve škole

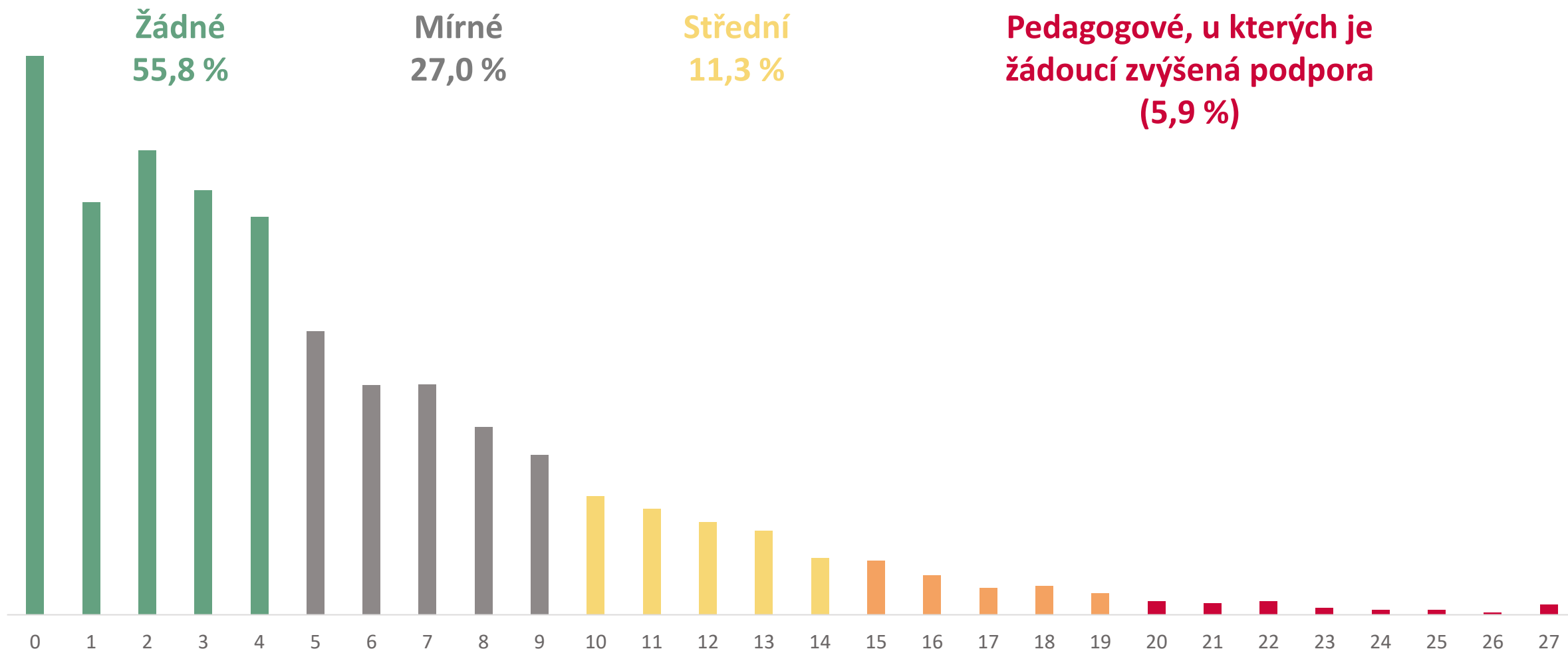
Symptomy úzkosti

Celkové skóre a skóre dle typu škol



Symptomy deprese

Celkové skóre - histogram



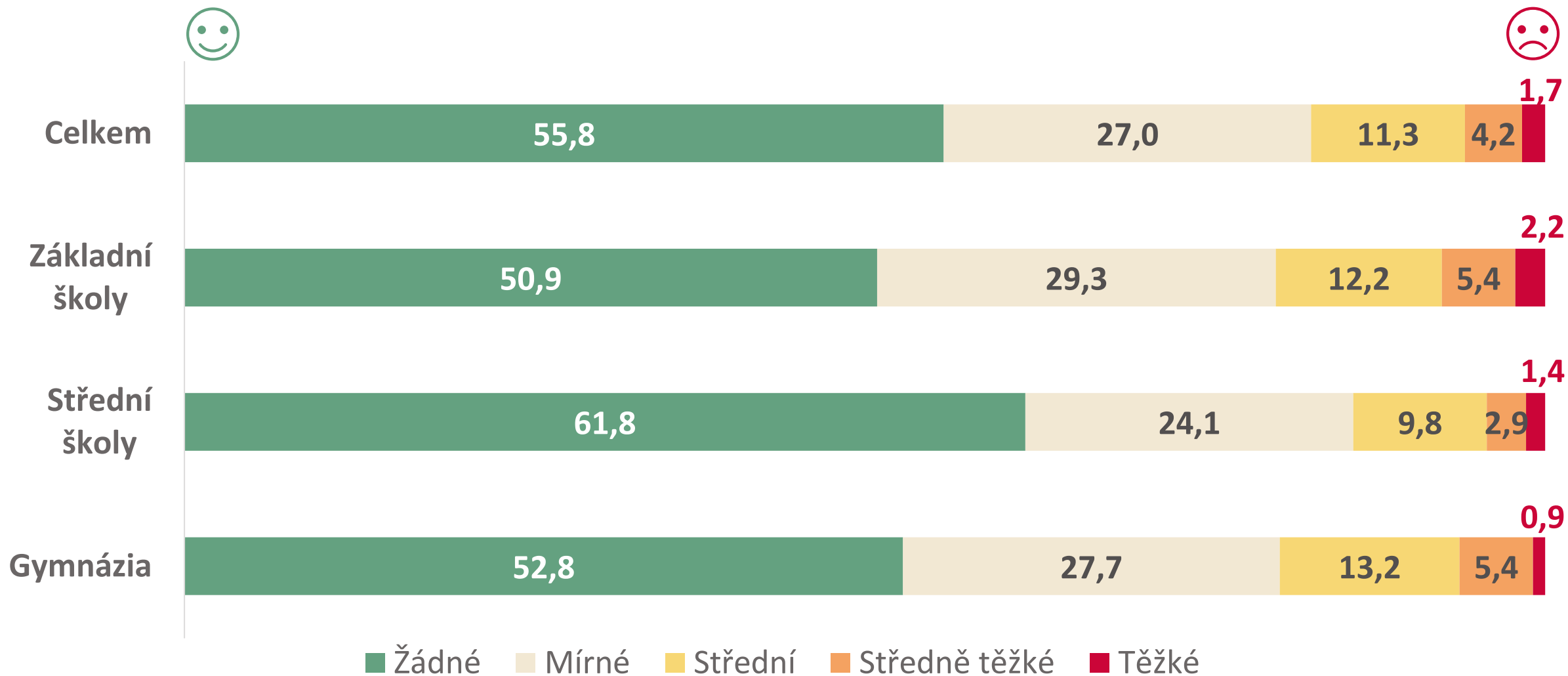
ANREVA
SOLUTION



Týden
pro wellbeing
ve škole

Symptomy deprese

Celkové skóre a skóre dle typu škol



STRESUJÍCÍ SITUACE A JEJICH INTENZITA



ANREVA
SOLUTION



Týden
pro wellbeing
ve škole

Stresující situace

Jak často zažíváte následující stresující situace... (kategorie docela až velmi často)



Intenzita stresu

Jak velký stres zažíváte kvůli... (kategorie střední až intenzivní stres)



SYMPTOMY VYHOŘENÍ

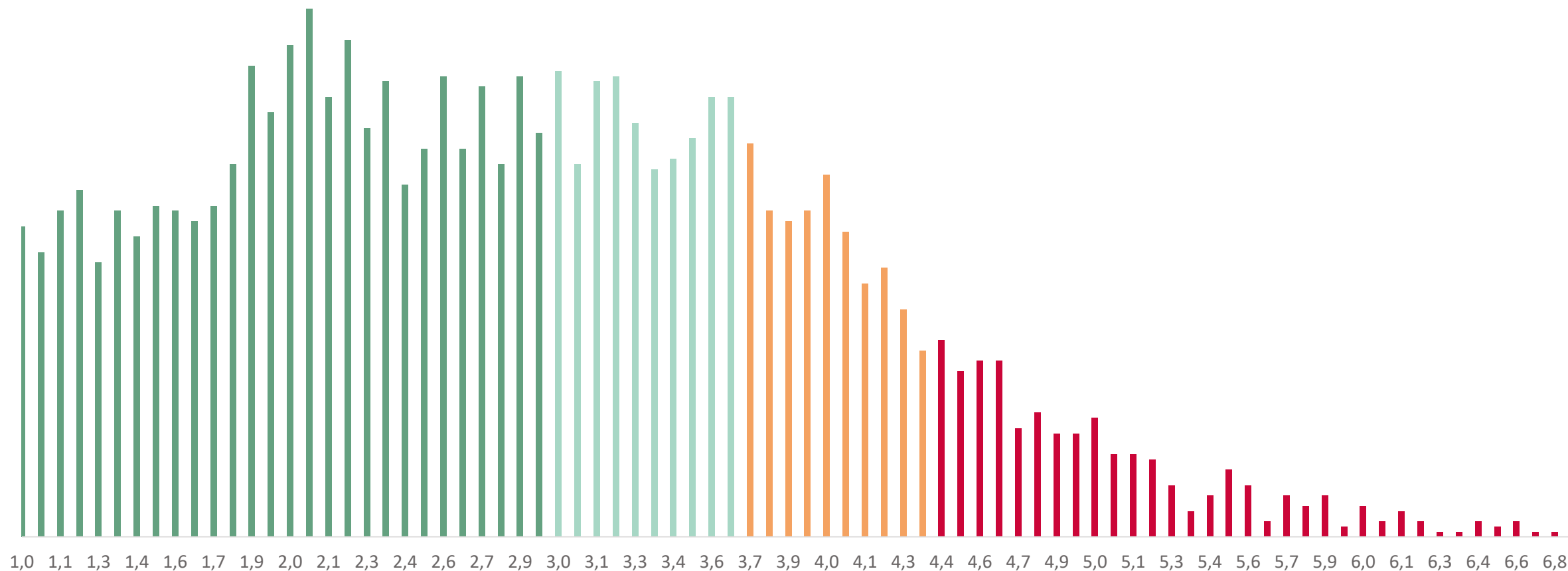
Symptomy vyhoření

Celkové skóre SMBM– histogram

Pedagogové bez
ohrožení (72,3%)

Pedagogové ohrožení
vyhořením (16,5 %)

Pedagogové se symptomy
vyhoření (11,2 %)



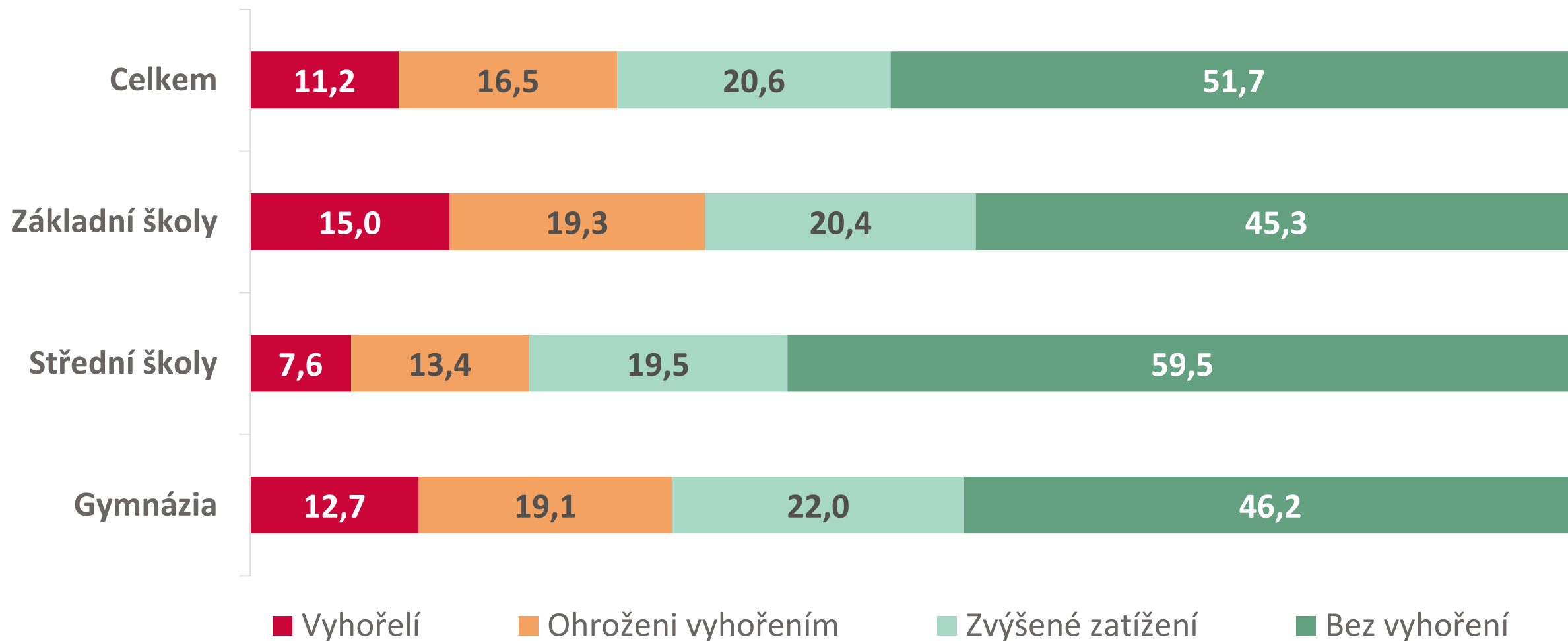
ANREVA
SOLUTION



Týden
pro wellbeing
ve škole

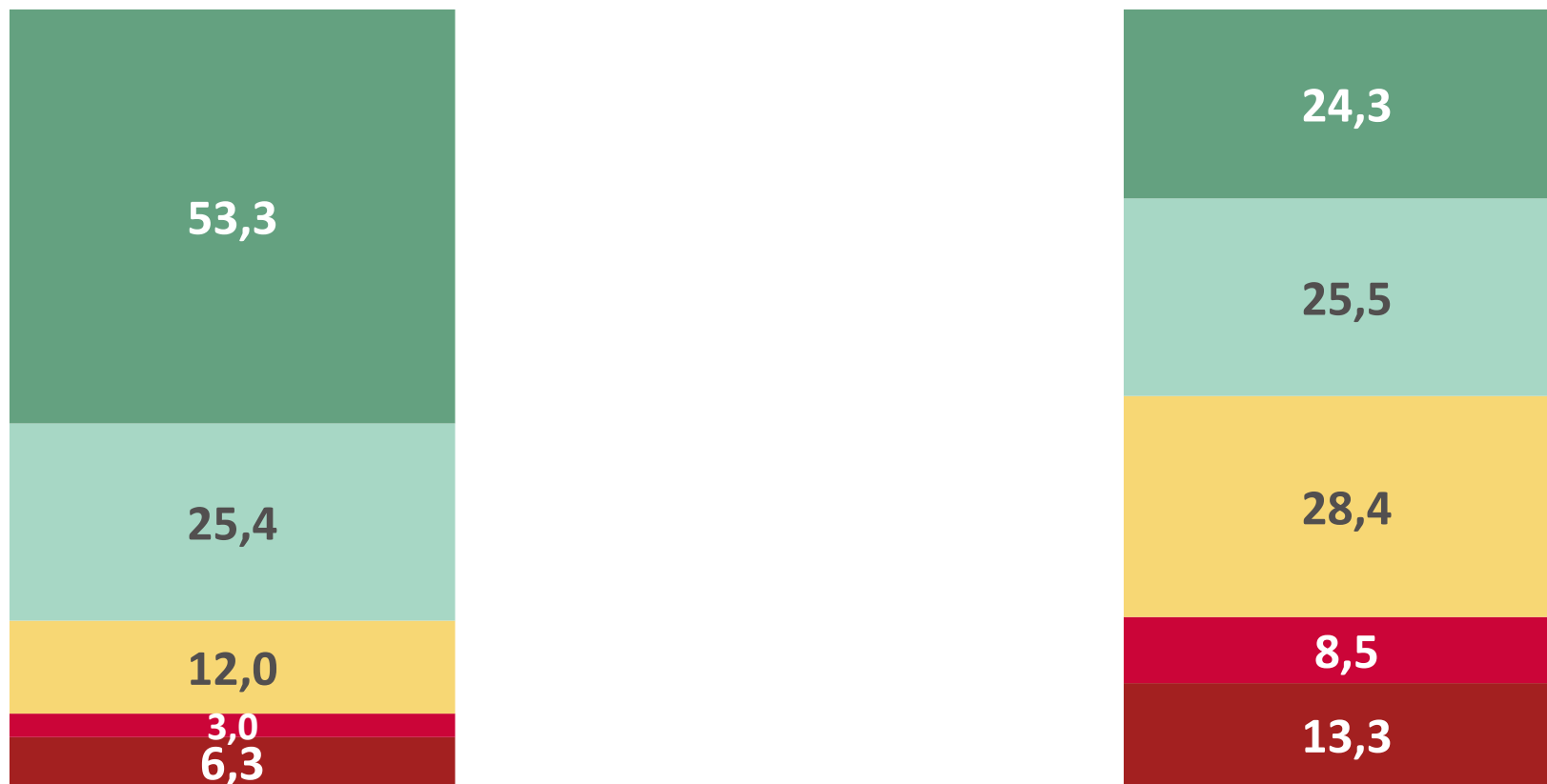
Symptomy vyhoření

Celkové skóre a skóre dle typu škol



Symptomy vyhoření

Jak je podle Vás pravděpodobné, že budete i za tři roky pracovat ve stejné škole jako nyní?



Bez známek vyhoření

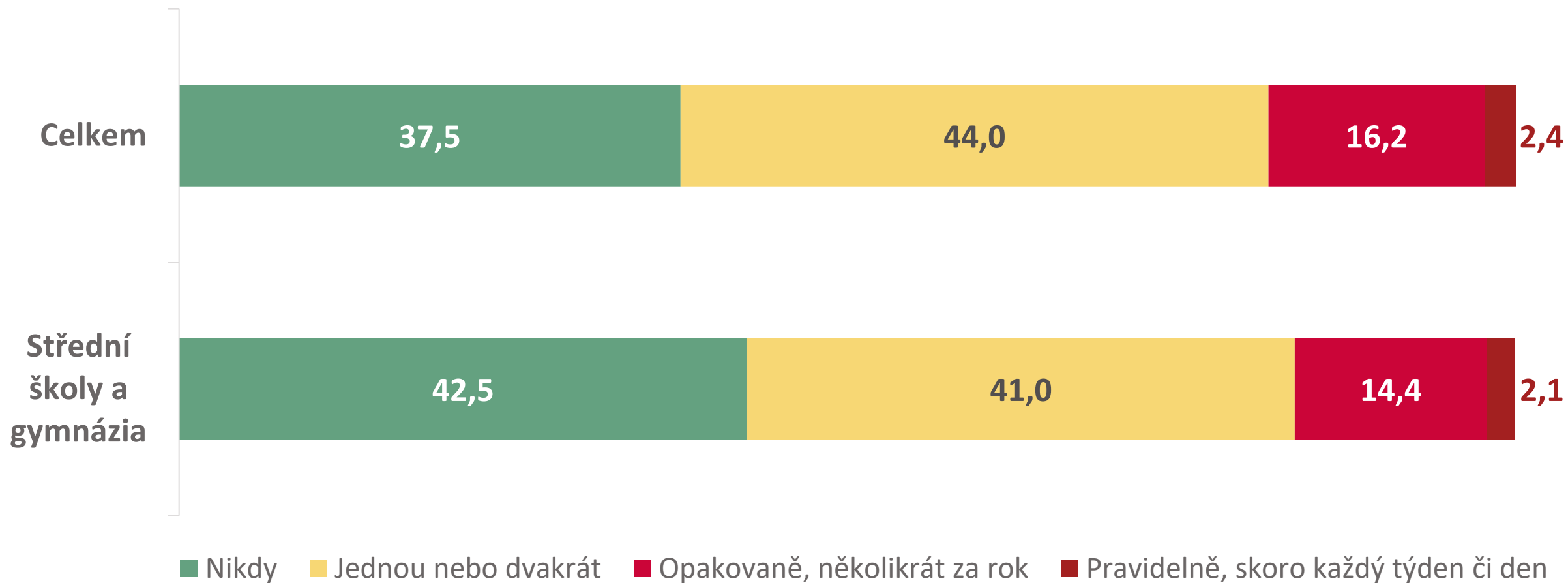
Vyhořelí

■ Velmi nepravděpodobné ■ Spíše nepravděpodobné ■ Nejsem si jistý/á ■ Spíše pravděpodobné ■ Velmi pravděpodobné

VZTAHY NA PRACOVÍŠTI

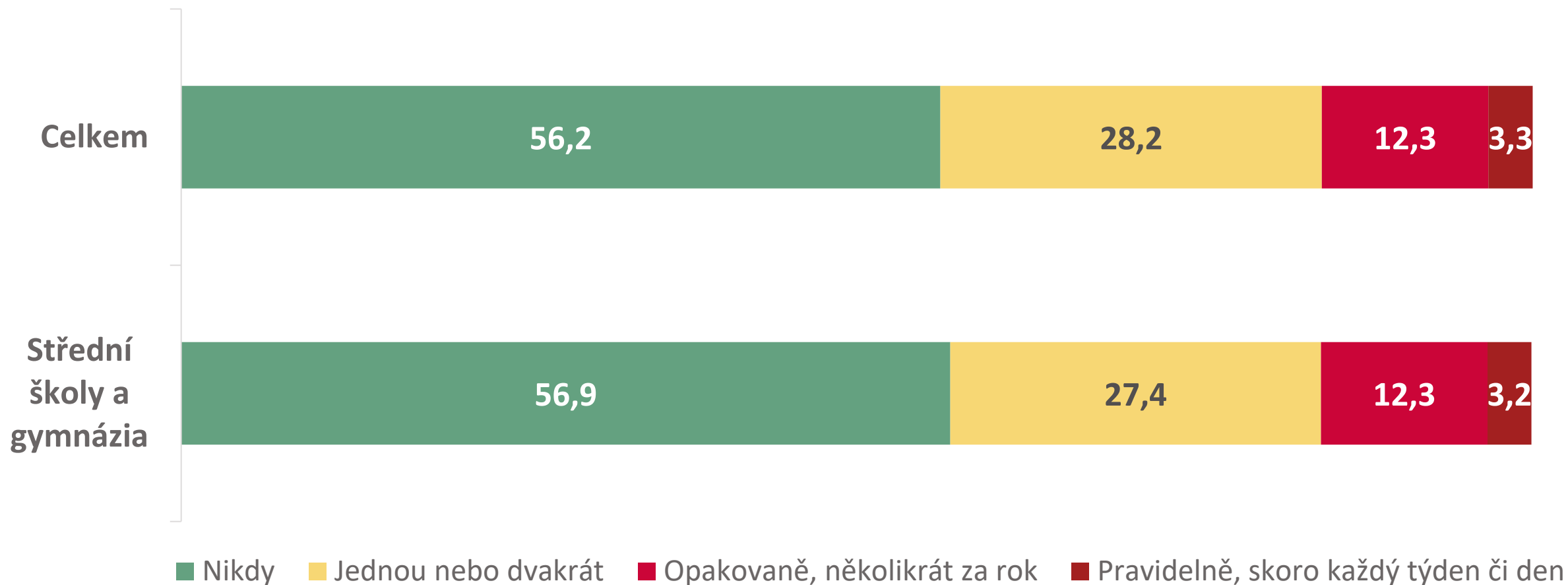
Vztahy na pracovišti

Vnímal/a jsem, že se někomu na pracovišti děje nespravedlnost



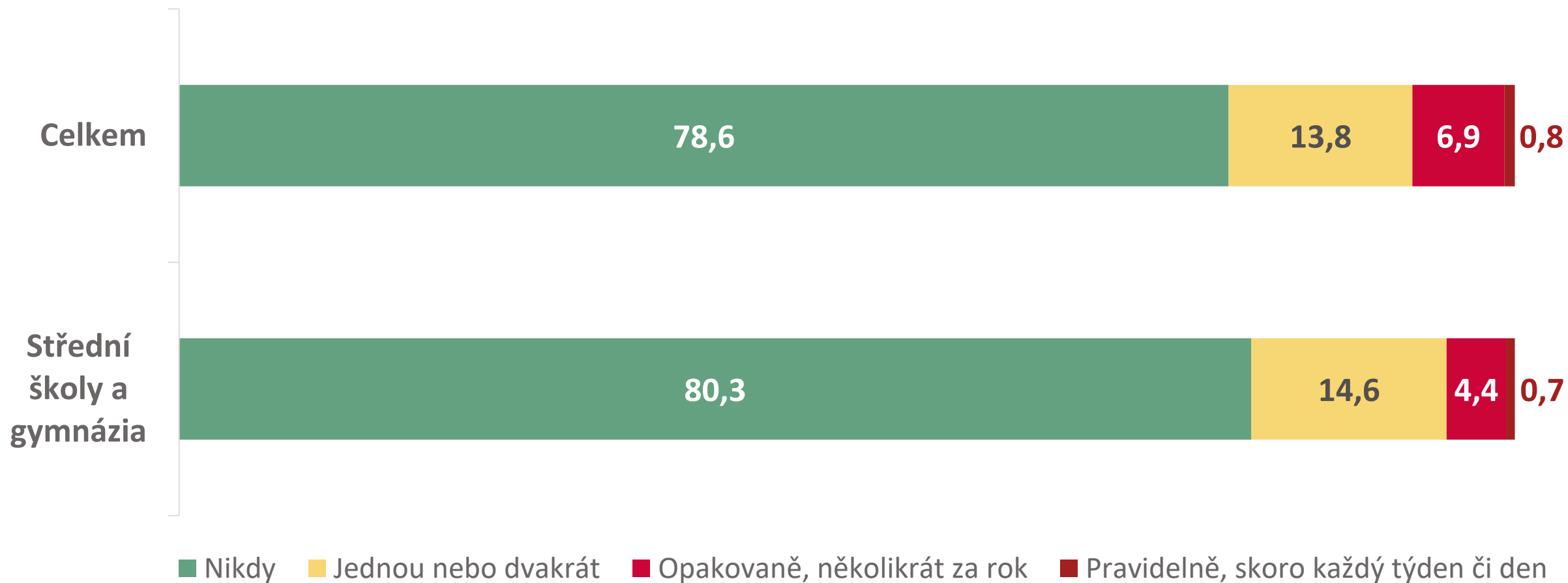
Vztahy na pracovišti

Cítil/a jsem frustraci kvůli způsobu vedení školy



Vztahy na pracovišti

Cítil/a jsem se být urážen/a nebo ponižován/a někým z nadřízených



REGRESNÍ ANALÝZA KLÍČOVÝCH UKAZATELŮ

Modely binární logistické regrese

Nejsilnější faktory a jejich vliv

RIZIKOVÝ: Negativní klima mezi pedagogy a nesoulad s vedením školy



PROTEKTIVNÍ: Emoční stabilita, sebepéče a vhodný coping

POTŘEBY A PŘÁNÍ



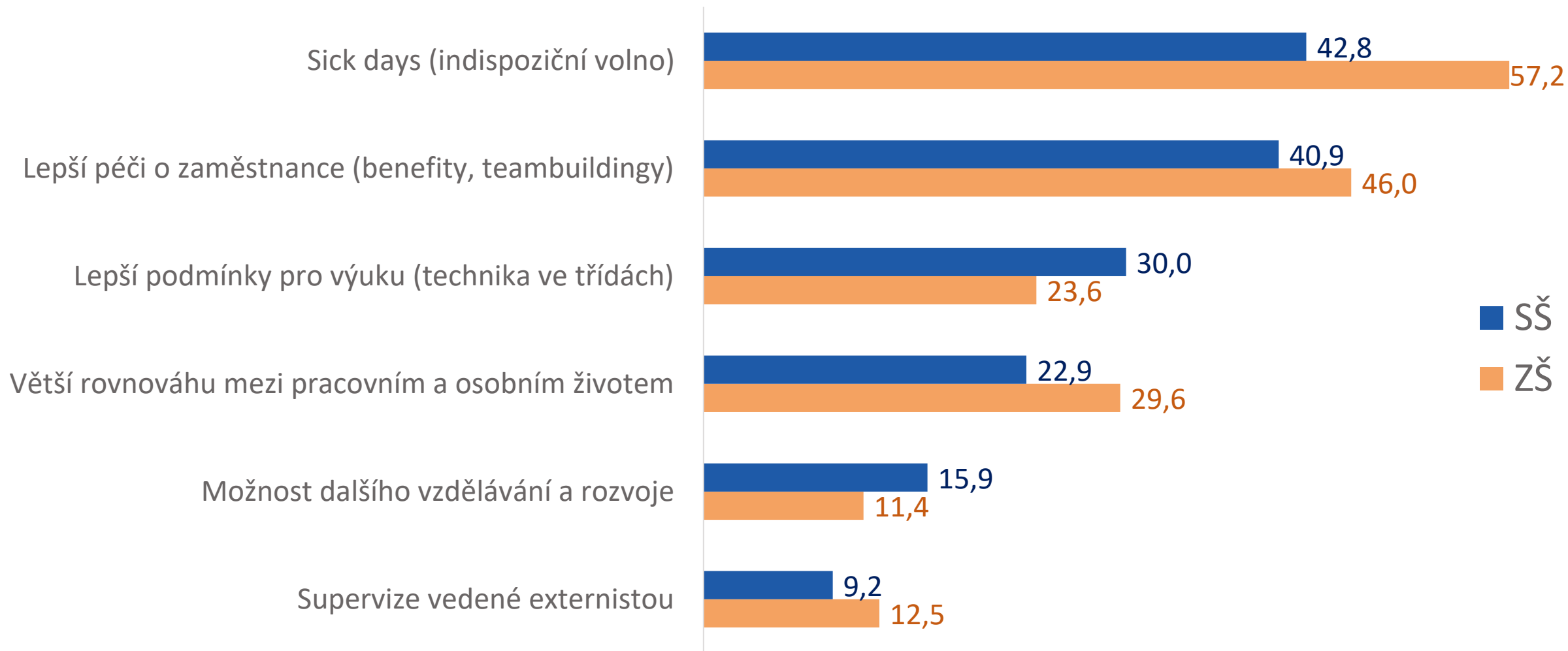
ANREVA
SOLUTION



Týden
pro wellbeing
ve škole

Potřeby a přání

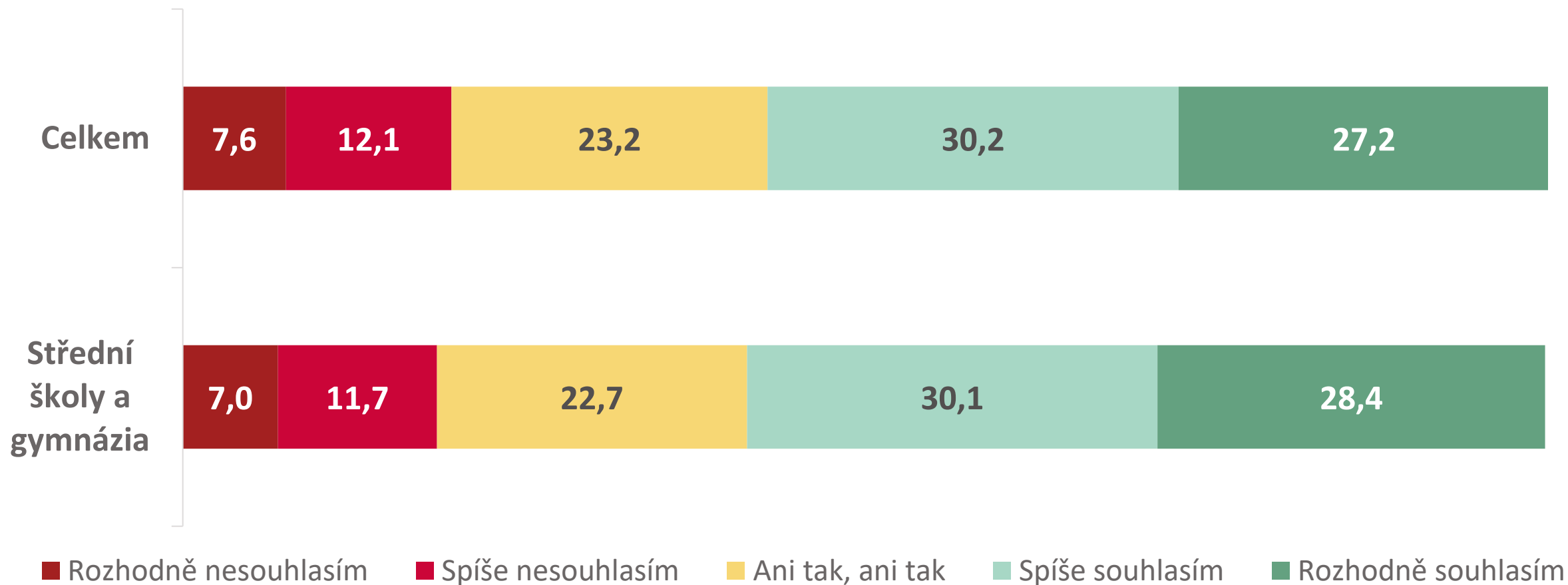
Které z následujících oblastí byste pro svou práci nejvíce uvítal/a zlepšit?



PODPORA NA PRACOVÍŠTI

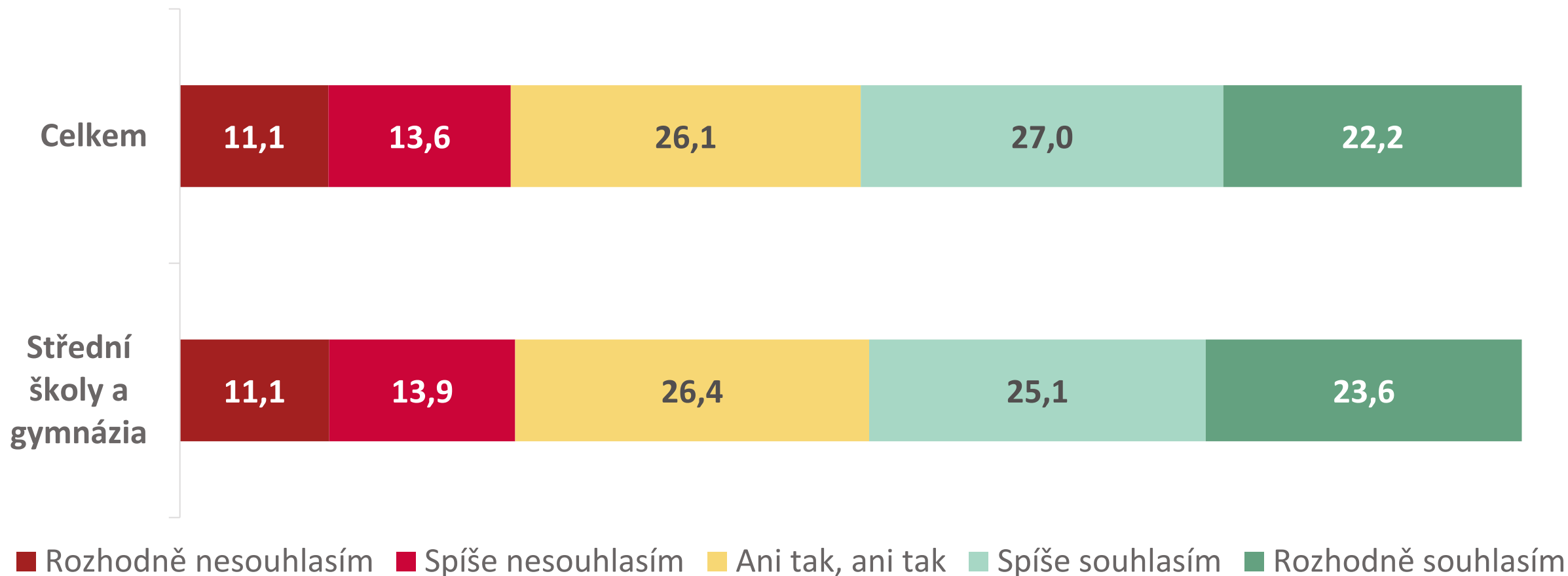
Podpora na pracovišti

V případě osobní nebo profesní krize mohou využít odbornou podporu ze strany školy



Podpora na pracovišti

Důvěřuji našemu školnímu poradenskému pracovišti natolik, že bych se na něj obrátil/a o pomoc...



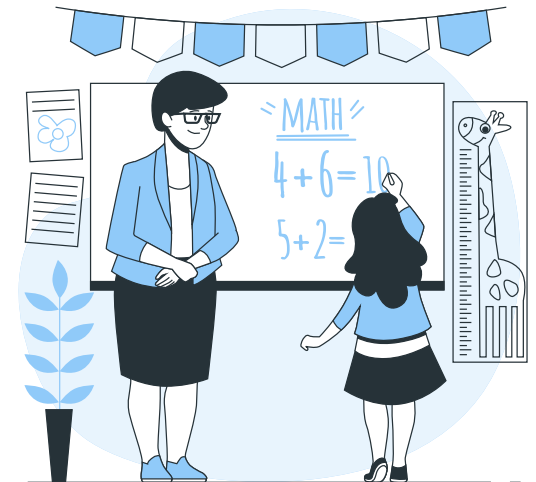
SROVNÁNÍ S JINÝMI VÝZKUMY



Pracovníci škol vs. žáci

Výzkumné šetření rizikového chování, wellbeingu a duševního zdraví žáků v Ústeckém kraji provedené v roce 2023 ukázalo, že mezi žáky základních a středních škol v Ústeckém kraji dosahuje velmi nízkého wellbeingu 24,9 % žáků, zatímco v šetření pracovníků škol v roce 2025 vyšlo ve stejné kategorii 8,5 % pedagogů.

	Pracovníci škol Ústecký kraj Anreva (2025; N=3897)	Žáci Ústecký kraj Anreva (2023; N=20968)
Velmi nízký wellbeing	8,5 %	24,9 %
Těžké či střední symptomy úzkosti	15,1 %	33,0 %
Těžké a středně těžké symptomy deprese	5,9 %	22,9 %



Pracovníci škol vs. dospělá populace

V Ústeckém kraji trpí 15,1 % pedagogů středními až těžkými symptomy úzkosti a 17,2 % těžkými až středními příznaky deprese.

Pro srovnání, v rámci výzkumu *Život k nezaplacení* napříč celou dospělou populací ČR vykazovalo středně těžké symptomy úzkosti či deprese 18 % respondentů (PAQ Research, listopad 2025).

Četnost obtíží je tedy mezi pedagogy v Ústeckém kraji a českou dospělou populací srovnatelná, což naznačuje, že psychická symptomatika pedagogů se v tomto ohledu výrazně neliší od průměru dospělé populace ČR.

	Anreva Ústecký kraj Pracovníci škol (2025; N=3897)	PAQ Celá ČR Dospělá populace (11/2025)
Těžké či střední symptomy úzkostí	15 %	18%
Těžké až střední symptomy deprese	17 %	



Příznaky deprese

Celkem 27,4 % pedagogů v Ústeckém kraji vykazuje nízký nebo velmi nízký wellbeing, 15,1 % trpí těžkými či středními symptomy úzkostí a 17,2 % se potýká s těžkými až středními projevy deprese. Podle naměřených dat se sledované ukazatele jeví jako čtenější u učitelů základních škol ve srovnání s učiteli na středních školách a gymnáziích.

Výzkum Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze již před pandemií COVID-19 ukázal, že přibližně 15 % učitelů na ZŠ napříč ČR vykazovalo střední až těžkou míru deprese (Ptáček et al., 2018), což je ve srovnání o 4 % méně než u pracovníků základních škol v Ústeckém kraji.

	Anreva Ústecký kraj Pracovníci škol (2025; N=3897)	Anreva Ústecký kraj Pracovníci ZŠ (2025; N=1454)	Ptáček et al. Celá ČR Učitelé na ZŠ (2018; N=2394)
Těžké až střední symptomy deprese	17 %	19 %	15 %



Vyhoření

Příznaky vyhoření uvedlo 11,2 % pracovníků škol v Ústeckém kraji, přičemž mezi pracovníky ZŠ se tento podíl zvyšuje na 15 %, zatímco u SŠ pedagogů činí 9 %. Podle výsledků průzkumu SYRI splňovalo z 1 768 vyučujících 2. stupně ZŠ napříč Českou republikou pouze 6,3 % pedagogů odborná kritéria pro diagnózu syndromu vyhoření (Mudrák & Zábrowská, 2025).

Výzkum Ptáčka et al. (2018) dále ukázal, že více než polovina učitelů základních škol v ČR již před pandemií vnímala svou práci jako dlouhodobý stresor vedoucí k vyhoření, přičemž 18,3 % se cítilo ohroženo syndromem vyhoření. Ačkoli metodika i doba sběru dat se liší, výsledky shodně poukazují na trvalý charakter psychické zátěže spojené s učitelskou profesí.

Tato zjištění naznačují, že ačkoli většina pedagogů hodnotí svou pohodu pozitivně, část z nich čelí závažným obtížím, které vyžadují odbornou intervenci.

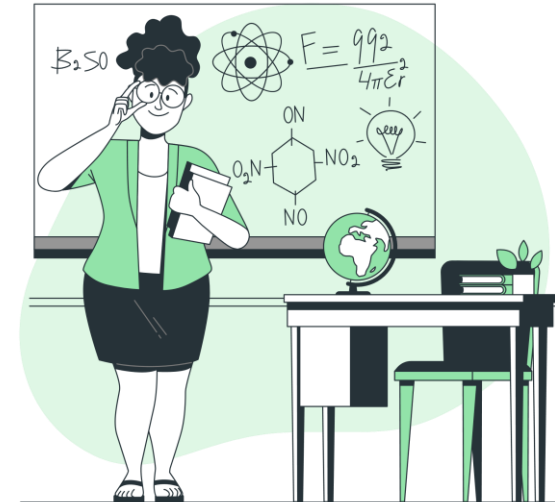
	Anreva Ústecký kraj Pracovníci škol (2025; N=3897)	Anreva Ústecký kraj Pracovníci ZŠ (2025; N=1454)	Ptáček et al. Celá ČR Učitelé na ZŠ (2018; N=2394)	SYRI Celá ČR Vyučující 2. stupně ZŠ (2023; N=1768)
Ohrožení vyhořením	11 %	15 %	18 %	6 %

Spokojenost s prací

V Ústeckém kraji vykazuje 67 % pracovníků základních a středních škol spokojenost se svou prací. Téměř 16 % vyjadřuje nespokojenost a 17 % neutrální postoj.

Pro kontext lze uvést, že v roce 2023 v celorepublikovém průzkumu SYRI (Mudrák & Zábrodská, 2025) vyjádřilo 80,3 % pedagogů základních škol spokojenost nebo vysokou spokojenost se svou prací (škála COPSOQ III).

	Anreva Ústecký kraj Pracovníci škol (2025; N=3897)	SYRI Celá ČR Vyučující 2. stupně ZŠ (2023; N=1768)
Spokojenost s prací*	67 %	80 %



*Nejednalo se o stejnou sadu otázek, nicméně šlo o totožný ukazatel, celkovou subjektivní spokojenost s prací ve školství.

DOPORUČENÍ DO PRAXE



Wellbeing ve škole:

Jak na pozitivní přístup k učení i k životu

LENKA FELCMANOVÁ



Ke stažení zdarma na www.societyforall.cz/wellbeing-ve-skole-jak-na-pozitivni-pristup-k-uceni-i-k-zivotu

Wellbeing pedagogů v 10 bodech

- zdravý životní styl, dlouhý a kvalitní spánek
- odpočinek a trávení volného času
- cílené uvolňování a práce s dechem je jedna z cest
- čas trávený s blízkými lidmi
- vzdělávací programy a seberozvoj
- supervize, intervize, koučing
- mindfulness (práce s všímavostí)
- hudba, malování, tanec
- psaní deníku
- prostředí na pracovišti



Doporučení do praxe

Komplexní přístup k posílení duševního a fyzického zdraví pracovníků škol, zvýšení jejich motivace a snížení rizika odchodů ze školství.



1. Posílit kompetence ředitelů

Pouze 49 % pracovníků cítí motivaci školy ke vzdělávání v psychohygieně.



2. Posilovat fyzické zdraví

23 % pracovníků vykazuje psychosomatické potíže
22 % pociťuje negativní vliv na zdraví.



3. Posilovat psychickou resilienci

Střední až těžké příznaky úzkosti má 15,1 % pracovníků
Symptomy vyhoření má 11,2 % pedagogů.



4. Opatření na prevenci odchodů

Jen 72 % plánuje zůstat ve škole
13,2 % často zažívá nedostatek uznání.



5. Zavést pravidelné monitorování

Necelých 9 % pracovníků má velmi nízký wellbeing
U 29 % pracovní tlak negativně zasahuje do osobního života.

VIDEO

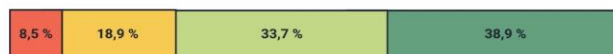
Shrnutí výzkumu duševní pohody pedagogických pracovníků v Ústeckém kraji



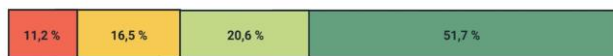
www.youtube.com/watch?v=akBmpOrM-cs



WELLBEING



● Velmi nízký ● Nízký ● Dobry ● Velmi dobrý

SYMPTOMY
VYHOŘENÍ


● Vyhořeli ● Ohroženi vyhořením ● Zvýšené zatížení ● Bez vyhoření

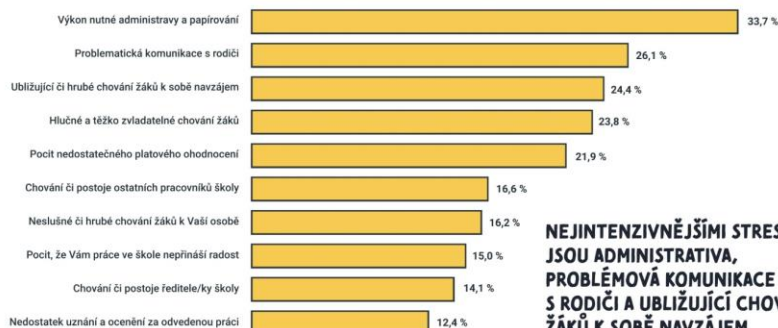
27,4 %

Čtvrtina pedagogů má nízký wellbeing. Každý desátý trpí syndromem vyhoření.



Kvalita řízení a atmosféra na pracovišti dramaticky ovlivňují riziko vyhoření.

GRAF: DŮVODY INTENZIVNÍHO STRESU U PEDAGOGŮ



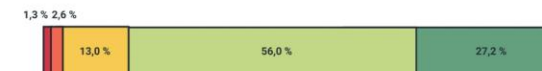
NEJINTENZIVNĚJŠÍMI STRESORY JSOU ADMINISTRATIVA, PROBLÉMOVÁ KOMUNIKACE S RODIČI A UBLÍŽIVÝ CHOVÁNÍ ŽÁKŮ K SOBĚ NAVZÁJEM.

Illustration by Storyset

Ke stažení na
www.anreva.cz

GRAF: CÍTÍM SE BÝT RESPEKTOVÁN/A VĚTŠINOU ŽÁKŮ VE ŠKOLE

Většina pedagogů (83 %) se cítí být žáky respektována a má s nimi dobrý vztah (90 %)



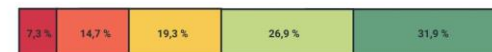
● Rozhodně nesouhlasím ● Spíše nesouhlasím
● Ani nesouhlasím, ani souhlasím ● Spíše souhlasím ● Rozhodně souhlasím



7/10

Sedm z deseti pedagogů (72 %) pociťuje, že jim práce dává pocit osobního úspěchu a naplnění. Pracovní spokojenost, hrdost na školu a pocit osobního úspěchu jsou jedny z nejsilnějších ochranných faktorů, které drží pedagogy v profesi.

GRAF: PRÁCE MÁ NEGATIVNÍ VLIV NA MÉ FYZICKÉ ZDRAVÍ



● Rozhodně souhlasím ● Spíše souhlasím
● Ani nesouhlasím, ani souhlasím ● Spíše nesouhlasím ● Rozhodně nesouhlasím

22 %

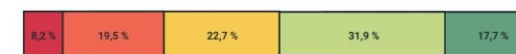
pedagogů pociťuje, že se práce negativně podepisuje na jejich fyzickém zdraví



28 %

pedagogů má pocit, že mají příliš mnoho práce na to, aby kvalitně dělali vše, co se od nich očekává

GRAF: MÁM PŘÍLIŠ MNOHO PRÁCE NA TO, ABYCH KVALITNĚ UDĚLAL VŠE, CO SE ODE MĚ V PRÁCI OČEKÁVÁ



● Rozhodně souhlasím ● Spíše souhlasím
● Ani nesouhlasím, ani souhlasím ● Spíše nesouhlasím ● Rozhodně nesouhlasím

Illustration by Storyset

WWW.ANREVA.CZ