

# Mladá veda

## Young Science





# Mladá veda

## Young Science

### MEDZINÁRODNÝ VEDECKÝ ČASOPIS MLADÁ VEDA / YOUNG SCIENCE

Číslo 1, ročník 14., vydané v marci 2026

ISSN 1339-3189, EV 167/23/EPP

Kontakt: [info@mladaveda.sk](mailto:info@mladaveda.sk), tel.: +421 908 546 716, [www.mladaveda.sk](http://www.mladaveda.sk)

Fotografia na obálke: Wrocław. © Branislav A. Švorc, [foto.branisko.at](http://foto.branisko.at)

#### REDAKČNÁ RADA

*prof. Ing. Peter Adamišín, PhD.* (Katedra environmentálneho manažmentu, Prešovská univerzita, Prešov)

*doc. Dr. Pavel Chromý, PhD.* (Katedra sociálnej geografie a regionálneho rozvoje, Univerzita Karlova, Praha)

*prof. Dr. Paul Robert Magocsi* (Chair of Ukrainian Studies, University of Toronto; Royal Society of Canada)

*Ing. Lucia Mikušová, PhD.* (Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia, Slovenská technická univerzita, Bratislava)

*PhDr. Veronika Kmetóny Gazdová, PhD.* (Inštitút edukológie a sociálnej práce, Prešovská univerzita, Prešov)

*doc. Ing. Peter Skok, CSc.* (Ekomos s. r. o., Prešov)

*Mgr. Monika Šavelová, PhD.* (Katedra translitológie, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra)

*prof. Ing. Róbert Štefko, Ph.D.* (Katedra marketingu a medzinárodného obchodu, Prešovská univerzita, Prešov)

*prof. PhDr. Peter Švorc, CSc.*, predseda (Inštitút histórie, Prešovská univerzita, Prešov)

*doc. Ing. Petr Tománek, CSc.* (Katedra verejnej ekonomiky, Vysoká škola báňská - Technická univerzita, Ostrava)

*doc. Mgr. Michal Garaj, PhD.* (Katedra politických vied, Univerzita sv. Cyrila a Metoda, Trnava)

#### REDAKCIA

*Mgr. Branislav A. Švorc, PhD.*, šéfredaktor (Vydavateľstvo UNIVERSUM, Prešov)

*Mgr. Martin Hajduk, PhD.* (Banícke múzeum, Rožňava)

*PhDr. Magdaléna Keresztesová, PhD.* (Fakulta stredoeurópskych štúdií UKF, Nitra)

*RNDr. Richard Nikischer, Ph.D.* (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha)

*PhDr. Veronika Trstianska, PhD.* (Ústav stredoeurópskych jazykov a kultúr FSS UKF, Nitra)

*Mgr. Veronika Zuskáčová* (Geografický ústav, Masarykova univerzita, Brno)

#### VYDAVATEĽ

Vydavateľstvo UNIVERSUM, spol. s r. o.

[www.universum-eu.sk](http://www.universum-eu.sk)

Javorinská 26, 080 01 Prešov

Slovenská republika

© Mladá veda / Young Science. Akékoľvek šírenie a rozmnožovanie textu, fotografií, údajov a iných informácií je možné len s písomným povolením redakcie.

# ZÁŤAŽOVÉ SITUÁCIE V PRÁCI UČITEĽOV STREDNÝCH ŠKÔL

STRESSFUL LIFE SITUATIONS IN THE WORK OF SECONDARY SCHOOL  
TEACHERS

Ladislav Jurkaš, Tomáš Doboš<sup>1</sup>, Roman Kerul'<sup>2</sup>

Autori Ladislav Jurkaš a Tomáš Doboš sú študenti doktorandského štúdia na Vysokej škole bezpečnostného manažérstva v Košiciach a Roman Kerul' pôsobí v Hasičskom a záchrannom zbere v Košiciach. Ich spoločný výskum je zameraný na bezpečnostný manažment, riadenie rizík a využitie umelej inteligencie v prostredí záchranných a bezpečnostných zložiek, s dôrazom na zásahovú činnosť hasičského a záchranného zboru, a policajného zboru, analýzu ohrození pri mimoriadnych udalostiach a ochranu zasahujúcich jednotiek. Autori spolupracujú na projektoch, ktoré prepájajú akademické prostredie s aplikačnou praxou, so zameraním na zvyšovanie efektívnosti zásahov, podporu rozhodovania a implementáciu moderných technológií v systéme ochrany obyvateľstva.

The authors Ladislav Jurkaš and Tomáš Doboš are doctoral students at the University of Security Management in Košice and Roman Kerul' serves in the Fire and Rescue Service. Their joint research focuses on security management, risk management, and the application of artificial intelligence within rescue and security services, with an emphasis on Fire and Rescue Service and Police Force emergency operations, the analysis of threats during emergency situations, and the protection of responding units. The authors collaborate on projects that connect the academic environment with applied practice, aiming to increase the effectiveness of emergency response, support decision-making processes, and implement modern technologies within the civil protection system.

## Abstract

The teaching profession has long been described as psychologically demanding and often frustrating work. Research consistently shows that significantly more people leave teaching than most other occupations. While approximately 11% of workers leave non-teaching professions each year (*Ingersoll, 2020*), more than 16% of public school teachers leave annually, either exiting the profession entirely or transferring to another school. The situation is even more serious among beginning teachers. Estimates suggest that one third to one half of

---

<sup>1</sup>Adresa pracoviska: PhDr. Ladislav Jurkaš, Ing. Tomáš Doboš, Vysoká škola bezpečnostného manažérstva v Košiciach, Koštová 1, 040 01 Košice

E-mail: jimmy.jurkas@gmail.com, tomas.dobos1@gmail.com

<sup>2</sup>Adresa pracoviska: PaedDr. Ing. Roman Kerul', MPA, Hasičský a záchranný zbor, Požiarnická 4, Košice

E-mail: roman.kerul@yahoo.com

new teachers leave the profession within their first five years. One of the main reasons is the high psychological burden of the job. Teaching is a stressful occupation, and prolonged stress can lead to burnout syndrome. The publication “Stressful Situations in the Work of Secondary School Teachers” focuses on demanding situations in the teaching profession and examines the level of stress and burnout among both novice and experienced teachers. Personality traits and the pressure to achieve results under increasing responsibility play an important role, but they are not the only causes of stress. According to surveys, up to 32% of teachers who changed schools cited “unpaid extra work” as a significant reason for their decision, and more than 37% of those who left the profession entirely reported that the job significantly interfered with their private life beyond teaching hours. In practice, the most frequent sources of stress are problematic student behaviour and excessive workload. A substantial burden is also created by working with integrated students with special educational needs, especially when teachers lack adequate professional support. The shortage of teaching assistants, school psychologists, and special education professionals forces teachers to provide individual support, adapt curriculum content, and manage challenging behavioural situations on their own in addition to regular teaching duties. This combination of high demands, responsibility, and insufficient support capacity significantly increases the risk of long-term stress and professional burnout.

Keywords: stress, demanding situations, teacher, frustration, burnout

### **Abstrakt**

Učiteľské povolanie je už dlhé roky opisované ako práca, ktorá je psychicky náročná a často frustrujúca. Výskumy zároveň ukazujú, že z učiteľskej profesie odchádza výrazne viac ľudí než z väčšiny iných povolání. Kým v nepedagogických profesiách každoročne odíde približne 11 % pracovníkov (Ingersoll, 2020), medzi učiteľmi verejných škôl je to viac ako 16 % ročne, pričom ide buď o úplný odchod z profesie, alebo zmenu školy. Situácia je ešte vážnejšia pri začínajúcich učiteľoch. Odhady hovoria, že počas prvých piatich rokov opustí školstvo tretina až polovica nových učiteľov. Jedným z hlavných dôvodov je vysoká psychická záťaž práce. Učenie je stresujúce povolanie a dlhodobý stres môže viesť k syndrómu vyhorenia. Publikácia „Zátťažové situácie v práci učiteľov stredných škôl“ zameriava na záťažové situácie v učiteľskom povolaní a skúma mieru stresu a vyhorenia u začínajúcich aj skúsených učiteľov. Dôležitú úlohu zohrávajú osobnostné vlastnosti učiteľa a tlak na dosahovanie výsledkov pri rastúcej miere zodpovednosti, no nejde o jediné príčiny stresu. Podľa prieskumov až 32 % učiteľov, ktorí zmenili školu, uviedlo ako významný dôvod „prácu navyše, ktorá nebola zaplatená“ a viac ako 37 % tých, ktorí úplne odišli z profesie, poukázalo na to, že práca im výrazne zasahuje do súkromného života aj mimo vyučovania. Ako hlavné zdroje stresu sa v praxi opakovane ukazujú problematické správanie žiakov a nadmerné pracovné zaťaženie. Významnú záťaž predstavuje aj práca s integrovanými žiakmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, najmä v situáciách, keď učiteľ nemá k dispozícii dostatočnú odbornú podporu. Nedostatok asistentov učiteľa, školských psychológov či špeciálnych pedagógov spôsobuje, že učiteľ musí popri bežnej výučbe suplovať aj individuálnu podporu, úpravy učiva a riešenie náročných výchovných situácií. Táto kombinácia vysokých nárokov,

zodpovednosti a nedostatočných podporných kapacít výrazne zvyšuje riziko dlhodobého stresu a profesijného vyhorenia.

**Kľúčové slová:** stres, záťažové situácie, učiteľ, frustrácia, vyhorenie

## Úvod

Úloha učiteľa patrí medzi najdôležitejšie profesie v spoločnosti, pretože priamo ovplyvňuje vzdelávanie, formovanie osobnosti a hodnotový systém detí a mladých ľudí. Učiteľ je vnímaný ako osoba, ktorá sprostredkúva poznatky, rozvíja schopnosti a vedie žiakov k samostatnému mysleniu a zodpovednosti. Okrem samotného vyučovania zohráva významnú úlohu aj pri výchove, motivácii a sociálnom rozvoji žiakov. Pojem učiteľ je možné chápať v širšom aj užšom význame. V užšom ponímaní ide o pedagogického pracovníka, ktorý sa priamo podieľa na vyučovacom procese v škole a zabezpečuje odovzdávanie vedomostí, zručností a postojov podľa stanovených vzdelávacích programov. V širšom význame možno za učiteľa považovať každého, kto sa podieľa na vzdelávaní iných, napríklad majstra odbornej výchovy, vychovávateľa, trénera alebo odborníka z praxe, ktorý odovzdáva svoje skúsenosti. V súčasnosti sa profesia učiteľa neobmedzuje len na prenos informácií. Učiteľ vystupuje ako sprievodca učením, organizátor vzdelávacieho procesu, motivátor a často aj poradca či autorita, ku ktorej sa žiaci obracajú. Jeho práca zahŕňa odbornú pripravenosť, pedagogické schopnosti, komunikáciu so žiakmi a rodičmi, ale aj schopnosť reagovať na meniace sa požiadavky spoločnosti a vzdelávacieho systému. Postavenie učiteľa je preto komplexné a mnohohrstvové. Nejde len o výkon povolania, ale o dlhodobý proces formovania človeka, ktorý si vyžaduje vysokú mieru odbornosti, trpezlivosti, empatie a zodpovednosti.

## Osobnosť učiteľa

Osobnosť učiteľa predstavuje jeden z najdôležitejších faktorov, ktoré ovplyvňujú priebeh a výsledky vzdelávacieho procesu. Práve osobnostné vlastnosti pedagóga rozhodujú o tom, ako dokáže zvládať nároky svojej profesie, komunikovať so žiakmi a vytvárať pozitívne prostredie v triede. Učiteľ neodovzdáva žiakom iba vedomosti a zručnosti, ale výrazne sa podieľa aj na formovaní ich postojov, hodnôt a celkovej osobnosti. Svojím správaním, prístupom a autoritou sa stáva vzorom, ktorý žiaci prirodzene vnímajú a napodobňujú. Zároveň by mal byť schopný zastupovať ich záujmy, podporovať ich a vytvárať podmienky pre zdravú klímu v škole aj v triednom kolektíve. Osobnosť je v psychológii chápaná ako komplexná sústava vlastností, ktoré sa formujú na základe biologických predpokladov aj sociálneho prostredia. Zahŕňa temperament, charakter, intelekt, postoje a správanie človeka, pričom tieto zložky sa navzájom ovplyvňujú a vytvárajú jedinečný spôsob reagovania na podnety okolia. V prípade učiteľa sa tieto vlastnosti priamo premietajú do jeho pedagogickej práce, štýlu vyučovania, komunikácie a schopnosti riešiť výchovno-vzdelávacie situácie. Na osobnosti učiteľa je založený celý vyučovací proces. Pedagóg nesie zodpovednosť za kvalitu vyučovania, za atmosféru v triede aj za výsledky práce so žiakmi. V praxi sa preto prirodzene objavujú rozdiely medzi jednotlivými učiteľmi, niektorí si dokážu získať a prirodzenú autoritu, iní si ju budujú postupne prostredníctvom skúseností a pedagogickej praxe. Oblíbenosť medzi žiakmi často súvisí práve s osobnostnými vlastnosťami, spôsobom komunikácie a schopnosťou vytvárať partnerský, no zároveň autoritatívny vzťah. V súčasnej spoločnosti, ktorá čelí mnohým hodnotovým a sociálnym zmenám, sa význam osobnosti

učiteľa ešte viac zvýrazňuje. Úlohou pedagóga už nie je len sprostredkovať informácie, ale predovšetkým formovať osobnosť žiaka, jeho postoje, morálne hodnoty a schopnosť orientovať sa v reálnom živote. V ďalšej časti sa preto pozornosť zameria na podrobnejšie charakteristiky osobnosti učiteľa a na typológiu pedagogických osobností, ktoré sa v školskom prostredí najčastejšie vyskytujú.

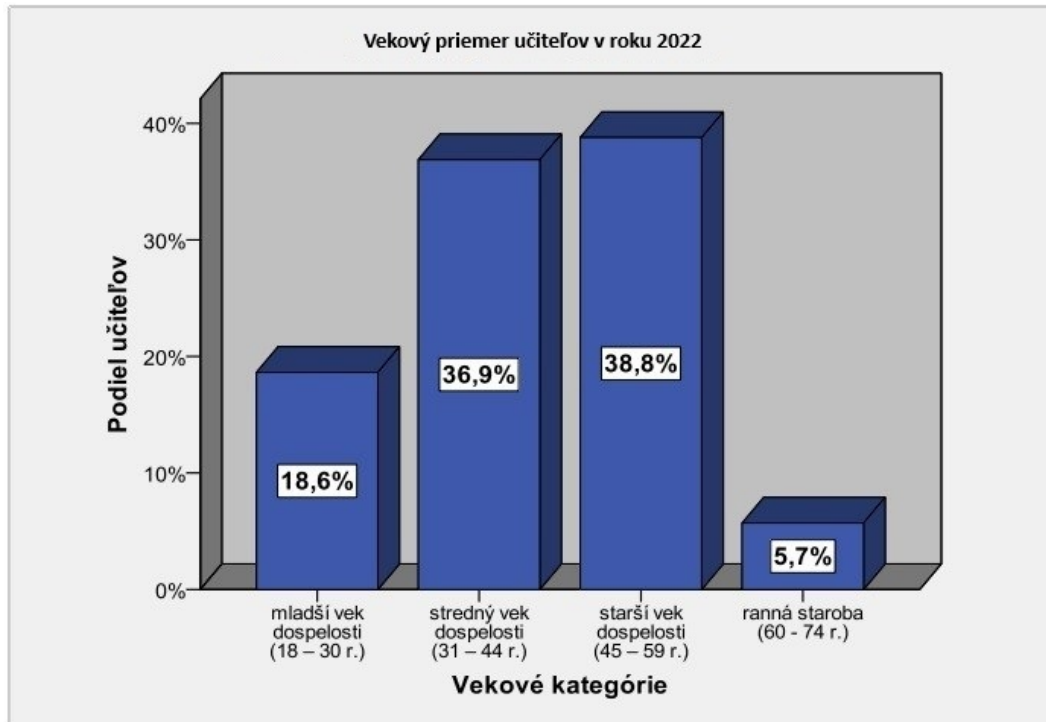
### Vekový priemer učiteľov v Košickom kraji

Učiteľská profesia sa dlhodobo vyznačuje špecifickou vekovou štruktúrou, ktorú ovplyvňuje viacero faktorov. Ide najmä o situáciu na trhu práce, spoločenské postavenie učiteľa, podmienky v školstve či celkové sociálno-politické prostredie. Tieto okolnosti sa priamo premietajú do záujmu o pedagogické povolanie, do príchodu mladých učiteľov do praxe, ale aj do zotrávania starších pedagógov v systéme vzdelávania. Pri pohľade na medzinárodné porovnania sa ukazuje, že učiteľské zbory v Slovenskej republike síce čelia starnutiu, no nepatria medzi vekovo najstaršie v rámci európskeho priestoru. V školstve je zastúpenie rôznych vekových kategórií pomerne vyvážené, pričom postupne dochádza k generačnej obmene pedagogických pracovníkov. Pre lepšie pochopenie tejto problematiky sú v nasledujúcej časti uvedené vekové skupiny učiteľov materských, základných a stredných škôl v roku 2022, spracované v tabuľke a grafe. Tieto údaje poskytujú prehľad o aktuálnej vekovej štruktúre pedagógov a umožňujú posúdiť jej význam z hľadiska ďalšieho vývoja učiteľskej profesie.

Druh školy		UČITELIA		
		Priemer	Ženy	Muži
<b>Materské školy</b>		37,8	42,1	33,5
<b>Základné školy</b>		40,95	40,9	41,0
<b>Z toho</b>	na 1. stupni	39,95	40,2	39,7
	na 2. stupni	41,35	41,4	41,3
<b>Základné umelecké školy</b>		39,1	39,4	38,8
<b>Gymnázia</b>		40,6	40,7	40,5
<b>Stredné odborné školy</b>		43,85	42,3	45,4
<b>Konzervatóriá</b>		43,1	42,1	44,1
<b>Jazykové školy</b>		38,75	40,8	36,7
<b>Špeciálne školy</b>		42,65	41,2	44,1

Tabuľka 1 - Vek učiteľov na školách SR

Zdroj: <https://slovak.statistics.sk>



Graf 1 - Vek učiteľov na školách SR

Zdroj: <https://slovak.statistics.sk>

Z dostupných údajov vyplýva, že v materských školách prevažujú učitelia vo vekovom rozpätí približne 33 až 42 rokov. Podobná veková štruktúra je zaznamenaná aj na základných školách, kde sa priemerný vek pedagogických zamestnancov pohybuje okolo 40 až 41 rokov. Učitelia stredných škôl sú v priemere starší a ich vek sa najčastejšie pohybuje v rozmedzí 42 až 45 rokov. Tieto zistenia poukazujú na postupné starnutie pedagogických kolektívov, ktoré je badateľné aj v podmienkach Košického kraja. Jedným z dôvodov je nižší záujem mladých ľudí o učiteľské povolanie a zároveň dlhodobé zotrvávanie starších pedagógov v praxi. Nedostatok nových pedagogických pracovníkov sa tak často rieši obsadzovaním voľných pracovných miest učiteľmi v dôchodkovom veku, čo vedie k ďalšiemu zvyšovaniu priemerného veku učiteľov. Tento trend môže mať v budúcnosti vplyv na stabilitu školstva, generačnú výmenu aj celkovú kvalitu vzdelávacieho procesu.

### **Zátťažové situácie v práci učiteľa**

Zátťažové situácie v profesionálnej práci učiteľa možno rozdeliť do dvoch základných oblastí:

- časová záťaž práce učiteľa,
- psychická záťaž práce učiteľa.

#### Časová záťaž v práci učiteľa

V spoločnosti často pretrváva skreslený pohľad na rozsah a náročnosť učiteľskej práce. Pracovná doba učiteľa nie je tvorená iba samotným vyučovaním, ale zahŕňa aj prípravu na hodiny, opravu písomných prác, administratívne úlohy, komunikáciu s rodičmi či účasť na poradách a ďalších aktivitách školy. Mnohé z týchto činností učiteľ vykonáva mimo priameho vyučovania a neraz aj mimo oficiálne stanovenej pracovnej doby. Dlhodobé preťaženie a nadpriemerná pracovná záťaž vedú k zvyšovaniu stresu, únave a k postupnému vyčerpaniu



pedagógov. Časová náročnosť práce sa zároveň mení v priebehu školského roka a nie je rovnomerne rozložená. Časovú záťaž učiteľov možno špecifikovať najmä v týchto oblastiach:

- individuálne rozdiely medzi učiteľmi, niektorí pedagógovia sa svojej profesii venujú aj nad rámec povinností, pripravujú doplnkové aktivity, projekty či súťaže,
- nerovnomerné zaťaženie počas školského roka, zvýšená záťaž sa objavuje najmä v období klasifikácie, prípravy hodnotení, organizovania podujatí či administratívnych úloh.

### Psychická záťaž v práci učiteľa

Popri časovej náročnosti patrí k učiteľskej profesii aj výrazná psychická záťaž. Tá sa neprejavuje len vo vzťahu k žiakom, ale aj v interakciách s kolegami, vedením školy či rodičmi a často sa prenáša aj do súkromného života pedagógov. Psychická náročnosť práce učiteľa je značná z objektívneho aj subjektívneho hľadiska, preto je potrebné venovať pozornosť faktorom, ktoré ju spôsobujú a ovplyvňujú. Medzi najčastejšie zdroje psychickej záťaže patrí časový tlak, vnútené pracovné tempo, náročné sociálne interakcie, monotónnosť niektorých pracovných činností vedúca k únave a vyčerpaniu, neistota spoločenského vývoja či nejasne vymedzené kompetencie. Učiteľské povolanie sa zaraďuje medzi profesie s vysokou mierou záťaže, pretože si vyžaduje neustálu koncentráciu, zodpovednosť za výsledky vzdelávania, schopnosť reagovať na vzniknuté situácie a každodenný intenzívny kontakt s ľuďmi. Celkovú psychickú záťaž učiteľa ovplyvňuje viacero faktorov:

- pôsobenie viacerých drobných stresorov, ktorých účinky sa postupne sčítavajú,
- prítomnosť podprahových stresorov, napríklad hlučné alebo rušivé pracovné prostredie,
- práca s ľuďmi, ktorá je sama o sebe psychicky náročná,
- individuálne rozdiely v prežívaní záťaže – stresory pôsobia na každého človeka odlišne,
- existujú aj vnútorné stresory, napríklad osobné zlyhanie či vnútorné konflikty.

Uvedené faktory výrazne ovplyvňujú pracovný výkon, motiváciu aj celkovú spokojnosť učiteľa. V nasledujúcej kapitole bude preto problematika záťažových situácií v práci učiteľa rozpracovaná podrobnejšie, s dôrazom na ich príčiny, prejavy a možné spôsoby zvládania.

### **Príčiny stresu**

Stres má rôzny charakter a jeho vznik je podmienený viacerými faktormi. U niektorých jedincov sa môže objaviť už pri nadmernom počte ľudí v miestnosti, zatiaľ čo iní ho pociťujú až v súvislosti s vážnejšími životnými alebo pracovnými situáciami. Príčiny stresu sú preto individuálne a závisia od osobnostných charakteristík človeka, jeho psychickej odolnosti a schopnosti zvládať záťaž. Medzi hlavné faktory ovplyvňujúce vznik stresu patrí prostredie, osobnosť jednotlivca a jeho spôsob vnímania reality, fyzická a psychická kondícia, ekonomická situácia, významné životné udalosti, ale aj každodenné problémy, ktoré sú prirodzenou súčasťou života. Práve ich dlhodobá kumulácia môže viesť k výraznému a



pretrvávajúcejmu stresovému zaťaženiu. Pedagogickí zamestnanci sú v súčasnosti čoraz častejšie konfrontovaní s novými požiadavkami a rastúcou mierou zodpovednosti. Učitelia nesú zodpovednosť nielen za vzdelávanie žiakov, ale aj za ich správanie v triede, v školských priestoroch a počas školských aktivít. Najmä učitelia stredných škôl by si mali uvedomovať osobné aj profesionálne faktory, ktoré môžu viesť k vzniku stresu a ovplyvňovať ich pracovnú výkonnosť aj celkovú pohodu.

Z hľadiska zdrojov stresu možno u pedagógov rozlišovať stres súvisiaci s osobnými faktormi a stres vyplývajúci z profesionálneho prostredia. Osobný stres je prirodzenou súčasťou života každého učiteľa a v kombinácii s pracovnými nárokmi môže negatívne ovplyvňovať medziľudské vzťahy na pracovisku aj celkovú pracovnú spokojnosť. Profesionálny stres možno rozdeliť do viacerých oblastí, medzi ktoré patria pracovné podmienky, profesionálne povinnosti, vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi a otázky disciplíny. Pracovné podmienky významne ovplyvňujú mieru spokojnosti učiteľa s jeho povolaním. Mnohí pedagógovia sa snažia zmierňovať napätie spôsobené nepriaznivými podmienkami vytváraním pozitívnej klímy aspoň v rámci vlastnej triedy. Ďalším zdrojom stresu sú odborné a profesionálne povinnosti, ktoré si vyžadujú vysokú mieru zodpovednosti, časovú flexibilitu a schopnosť reagovať na meniace sa požiadavky. Nedostatočné finančné ohodnotenie, vysoké pracovné tempo či obmedzený vplyv na rozhodovanie o organizácii práce môžu prispievať k pocitu frustrácie a vyčerpania. Významnú oblasť stresového zaťaženia predstavujú aj vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi. Učiteľ je vystavený neustálej potrebe reagovať na individuálne potreby žiakov, riešiť konfliktne situácie a prispôbovať vyučovací proces aktuálnym podmienkam. Súčasne si uvedomuje, že nie vždy je možné naplniť očakávania všetkých žiakov, čo môže viesť k pocitu nedostatočnosti a psychickej záťaže. Dlhodobým zdrojom stresu je aj otázka disciplíny, keďže počas vyučovania dochádza k rôznym prerušeniam, konfliktom či problémovými situáciami, ktoré vyžadujú okamžité riešenie.

V druhej časti príspevku zameraného na záťažové životné situácie v práci učiteľov stredných škôl nadväzujeme na uvedené teoretické východiská a venujeme sa empirickému výskumu. Výskum bol orientovaný na učiteľov stredných škôl a zameriaval sa na ich subjektívne vnímanie pracovnej záťaže, osobnostné charakteristiky a skúsenosti z pedagogickej praxe. Cieľom bolo zmapovať aktuálny stav a mieru záťaže, s ktorou sa pedagógovia stretávajú počas vyučovacieho procesu. Základom výskumu boli dotazníkové odpovede respondentov, prostredníctvom ktorých identifikovali najčastejšie záťažové situácie a poukázali aj na prejavy vyčerpania či riziká syndrómu vyhorenia. Získané údaje boli následne analyzované s cieľom vytvoriť ucelený obraz o konkrétnych formách pracovnej záťaže učiteľov pôsobiacich na stredných školách.

### **Výskumná vzorka**

Skupinu respondentov tvorili učitelia na stredných školách. Výskumný súbor pozostával z 35 pedagógov (22 žien a 13 mužov) podľa tabuľky 2 pôsobiacich na 5 stredných školách v meste Košice. Vekové rozpätie učiteľov podľa tabuľky 5 bolo od 26 do 59 rokov, pričom priemerný vek predstavuje 41,56 rokov. Dĺžka učiteľskej praxe sa pohybovala od 1 do 40 rokov, s priemernou dĺžkou 17,12 rokov (Tabuľka 4). Respondentom boli dotazníky doručené osobne. Zber údajov prebiehal v mesiaci júl 2025. Návratnosť dotazníkov bola 100%. Demografické údaje uvádzame v nasledujúcej tabuľke (Tabuľka 2).

### Charakteristika dokazovaných škôl

Prieskum bol realizovaný na viacerých stredných školách s rozdielnym odborným zameraním. V záujme zachovania anonymity a ochrany jednotlivých škôl sú v práci uvádzané iba typy škôl, bez uvedenia ich konkrétnych názvov.

1. Prvou dotazovanou školou bola Obchodná akadémia v Košiciach, ktorá dlhodobo pôsobí v rámci stredoškolského vzdelávania v regióne. Poslaním školy je poskytovať žiakom teoretické vedomosti a praktické zručnosti potrebné pre ich uplatnenie na trhu práce a zároveň ich pripraviť na ďalšie štúdium.
2. Druhou dotazovanou školou bola stredná odborná škola v Košiciach s dlhoročnou tradíciou a odborným zameraním. Škola sa orientuje na poskytovanie kvalitného odborného vzdelávania a na prispôsobovanie sa meniacim sa požiadavkám trhu práce, pričom sa snaží o modernizáciu vzdelávacieho procesu.
3. Treťou dotazovanou školou bola stredná priemyselná škola technického zamerania v Košiciach. Absolventi tejto školy sú pripravovaní na uplatnenie v technickej praxi, ako aj na pokračovanie v štúdiu na vysokých školách technického smeru.
4. Štvrtou dotazovanou školou bola stredná odborná škola v Košiciach s dlhodobou tradíciou v odbornom vzdelávaní, ktorej história siaha viac ako sto rokov do minulosti.
5. Piatou dotazovanou školou bola stredná škola odborného zamerania v Košiciach s viac ako storočnou históriou, ktorá sa orientuje na prípravu žiakov pre prax aj ďalšie vzdelávanie.

Pracovisko	n	Vrátené
Obchodná akadémia, Košice	6	6
Stredná odborná škola, Košice	6	6
Stredná priemyselná škola, Košice	9	9
Stredná odborná škola, Košice	8	8
Stredná odborná škola, Košice	6	6
	<b>35</b>	<b>35</b>

Tabuľka 2 - Počet dotazníkov na jednotlivých školách

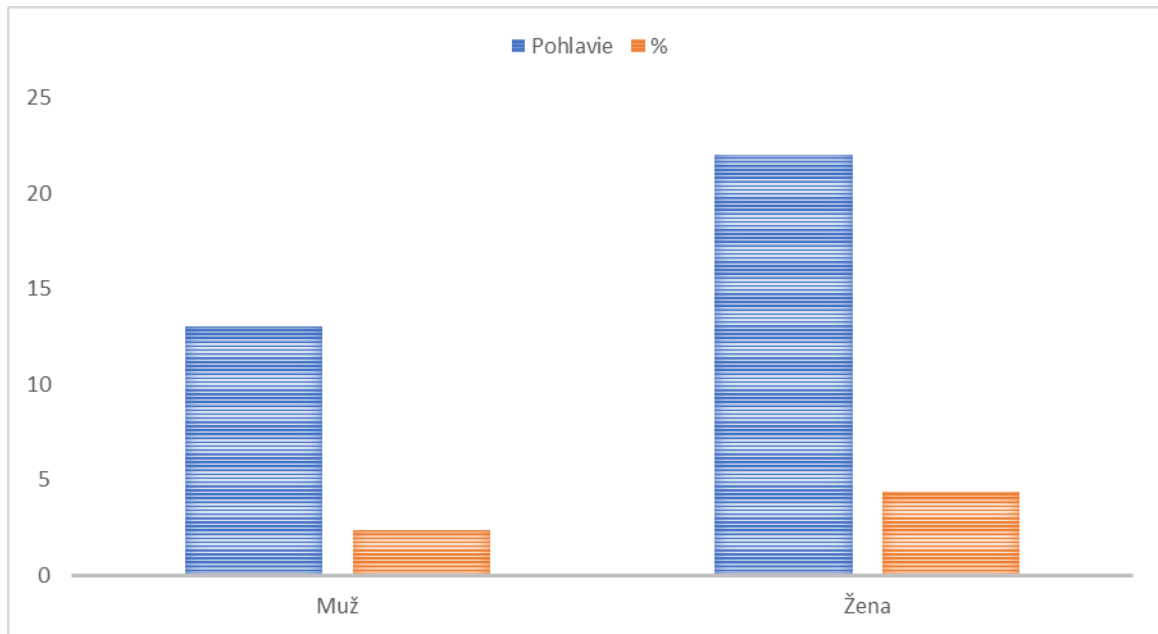
Zdroj: autori

Pohlavie	n	%
Muž	13	37,14
Žena	22	62,85
Spolu	35	100%

Tabuľka 3 - Rozdelenie učiteľov podľa pohlavia

Zdroj: autori

Z grafu 2 je jasne vidieť, že je prevaha ženského pohlavia na skúmanej vzorke učiteľov v uvedených školách.



Graf 2 - Rozdelenie učiteľov podľa pohlavia

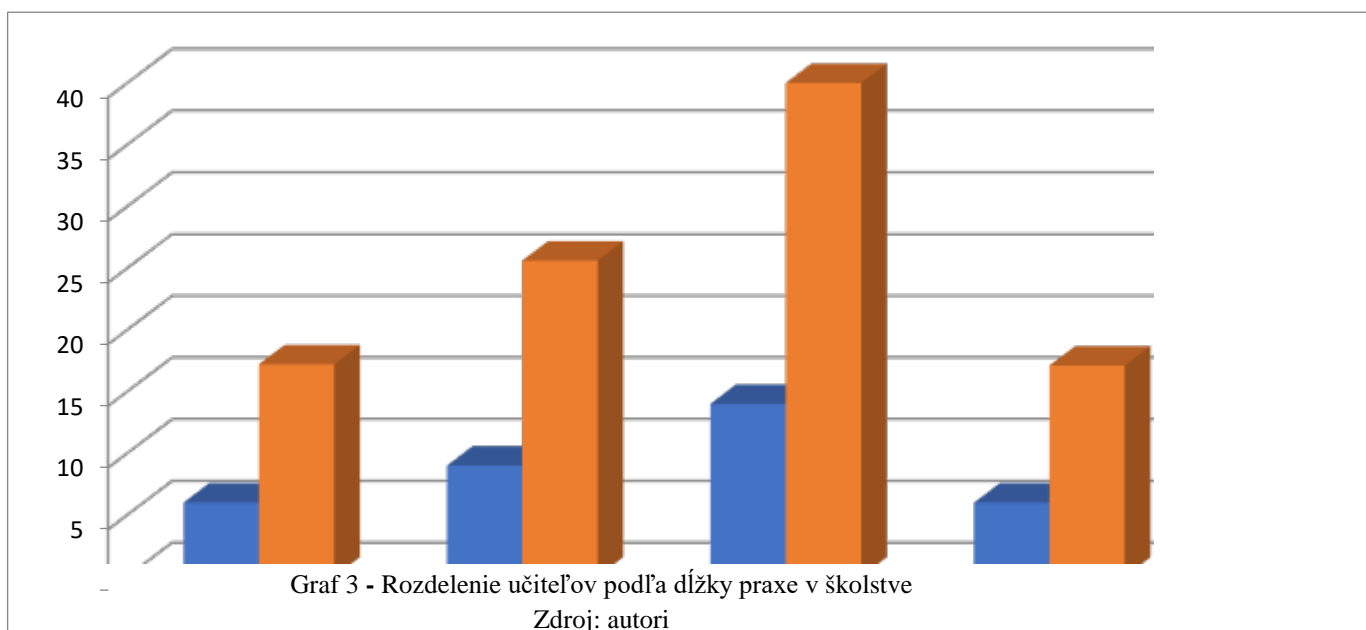
Zdroj: autori práce

Z tab. 4 vyplýva, že prevažuje dĺžka praxe 16-25 rokov a to v 40%. Potom nasleduje 25,6 % a to v dĺžke 6-15 rokov (graf 3). A rovnaký počet rokov je pre dĺžku praxe 0-5 a 26 viac s 17,2%.

Dĺžka praxe	n	%
<b>0-5</b>	6	17,2
<b>6-15</b>	9	25,6
<b>16-25</b>	14	<b>40</b>
<b>26 a viac rokov</b>	6	17,2
<b>Spolu</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabuľka 4 - Rozdelenie učiteľov podľa dĺžky praxe v školstve

Zdroj: autori



Graf 3 - Rozdelenie učiteľov podľa dĺžky praxe v školstve

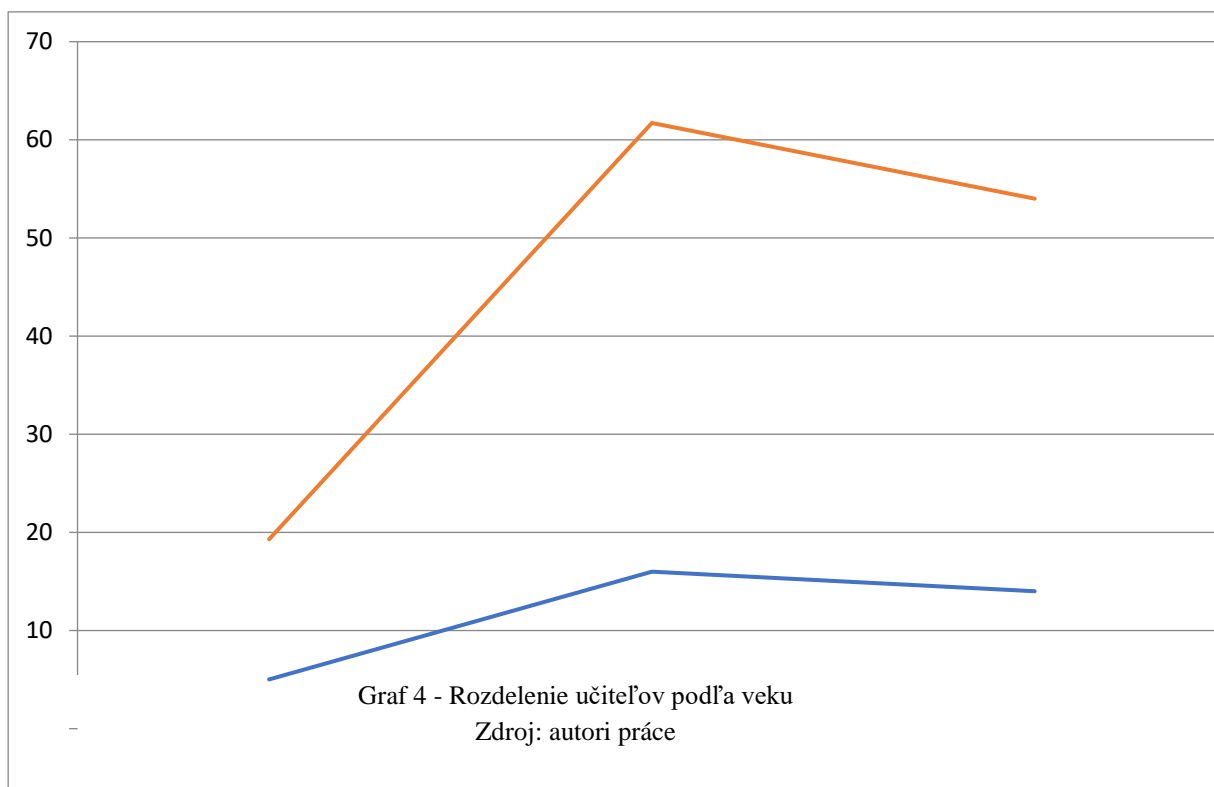
Zdroj: autori



Vek	n	%
Do 30 rokov	5	14,3
Do 45 rokov	16	45,7
Do 59 rokov	14	40
Spolu	35	100%

Tabuľka 5 - Rozdelenie učiteľov podľa veku

Zdroj: autori práce



### Metodika dotazníkového prieskumu

Cieľom časti „*Metodika dotazníkového prieskumu*“ je zmapovať mieru pracovnej záťaže učiteľov stredných škôl, identifikovať hlavné zdroje stresu v pedagogickej praxi. Pozornosť je zameraná na subjektívne vnímanie pracovných podmienok, psychickej záťaže a spôsobov zvládania stresu zo strany samotných učiteľov. Výskum bol realizovaný formou anonymného dotazníka na viacerých stredných školách s rôznym odborným zameraním. Z dôvodu zachovania anonymity sa v práci uvádzajú iba typy škôl, nie ich konkrétne názvy. Respondentmi boli učitelia pôsobiaci na týchto školách s rôznou dĺžkou pedagogickej praxe. Dotazník bol zostavený tak, aby zachytil najdôležitejšie oblasti pracovnej záťaže učiteľa, zdroje stresu, jeho prejavy a spôsoby zvládania náročných situácií. Zameral sa na profesijné, organizačné aj osobnostné faktory ovplyvňujúce výkon učiteľského povolania.

V dotazníku boli respondentom položené nasledujúce otázky:

- Považujete profesiu učiteľa za náročnú?
- V ktorej oblasti vnímate prácu učiteľa ako najnáročnejšiu?
- Ako hodnotíte mieru stresu spôsobeného učiteľskou profesiou?
- Čo považujete za najväčší zdroj stresu vo svojej práci?
- Beriete na seba úlohy, o ktorých viete, že ich pravdepodobne nezvládnete?
- Ako sa u vás stres najčastejšie prejavuje?

- Máte pri výkone učiteľského povolania pocit fyzického a psychického vyčerpania?
- Akú formu pomoci vyhľadáвате pri zvýšenom pracovnom zaťažení?
- Aké stratégie využívate na znižovanie alebo zvládanie stresu?
- Aké aktivity by podľa vás zlepšili spoluprácu a komunikáciu medzi učiteľmi?
- Myslíte si, že zvyšovanie kvalifikácie pomáha znižovať stres?
- Akým spôsobom si najčastejšie zvyšujete svoju kvalifikáciu?

Získané odpovede boli následne štatisticky spracované a analyzované. Výsledky sú prezentované v nasledujúcej časti kapitoly prostredníctvom tabuliek a slovného vyhodnotenia.

### Výsledky prieskumu na školách

Z analýzy dotazníkov vyplynulo, že učiteľská profesia je respondentmi vnímaná ako výrazne náročná, a to nielen z hľadiska pracovných povinností, ale aj z pohľadu psychickej záťaže, zodpovednosti a organizačných požiadaviek. Výsledky poukazujú na vysokú mieru stresu, častý pocit vyčerpania a relatívne nízke využívanie odbornej pomoci pri jeho zvládaní. Zároveň sa ukazuje, že najvýznamnejšími zdrojmi stresu sú administratívna záťaž, pracovné a platové podmienky, ako aj správanie žiakov a tlak na výkon učiteľa. Výsledky tiež naznačujú, že mnohí pedagógovia preberajú na seba úlohy nad rámec svojich možností a záťaž často riešia individuálne bez systematickej podpory. Nasledujúce tabuľky a ich interpretácia poskytujú podrobnejší pohľad na jednotlivé oblasti záťaže, prejavy stresu a stratégie, ktoré učitelia využívajú pri zvládaní náročných pracovných situácií.

Z výsledkov tabuľky 6 vyplýva, že 94,42% učiteľov na otázku „Považujete profesiu učiteľa za náročnú?“ odpovedala „áno“ a iba 5,54% odpovedalo „nie“. Z tejto prieskumnej otázky je zrejme, že pre učiteľov v spomínaných školách práca učiteľa náročná.

Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
<b>Profesiu učiteľa hodnotíte ako náročnú?</b>											<b>Počet %</b>
<b>áno</b>	6	<b>100%</b>	5	<b>83,3%</b>	8	<b>88,8</b>	8	<b>100%</b>	6	<b>100%</b>	<b>94,4</b>
<b>nie</b>	0	0	1	<b>16,6</b>	1	<b>11,1</b>	0	0	0	0	<b>5,54</b>

Tabuľka 6 - Profesiu učiteľa hodnotíte ako náročnú?

Zdroj: autori

Z výsledkov tabuľky 7 je zrejme, že pre 60,27% učiteľov je profesia učiteľa najviac náročná v administratíve až byrokracii na školách. 25,52% uviedlo náročnosť komunikácie so žiakmi. Pre 15,54% učiteľov náročnosť spočíva v zodpovednosti za žiakov. 8,83% uviedlo ako náročné komunikovať v kolektíve. Najmenej náročnú považujú učitelia komunikáciu s rodičmi 2,5%.

Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
V akej oblasti vidíte pracú učiteľa ako náročnú?											
komunikácia v kolektíve	1	16,6	0	0	1	11,1	0	0,0	1	16,6	8,8
zodpovednosť za žiakov	2	33,3	2	33,3	1	11,1	0	0,0	0	0,0	15,5
administratíva až byrokracia na škole	3	50	4	66,6	5	55,5	5	62,5	4	66,6	49,8
komunikácia s rodičmi	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	12,5	0	0,0	2,5
komunikácia správanie žiakov	0	0,0	0	0,0	2	22,2	2	25	1	16,6	38,8

Tabuľka 7 - V akej oblasti vidíte pracú učiteľa ako náročnú?

Zdroj: autori

V tejto otázke podľa tabuľky 8 prevažoval počet učiteľov, ktorí odpovedali, že stres v práci by hodnotili, ako „veľmi vysoký“ 93,32%. Len 3,32% učiteľov by hodnotilo stres ako „nadpriemerný“ a 3,32% ako „priemerný“.

Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
Stres spôsobený pracou by ste hodnotili ako?											
veľmi vysoký	4	66,6	6	100	9	100%	8	100%	6	100%	93,32
nadpriemerný	1	16,6	0	0	0	0	0	0	0	0	3,32
priemerný	1	16,6	0	0	0	0	0	0	0	0	3,32
podpriemerný	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
vysoko podpriemerný	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabuľka 8 - Stres spôsobený pracou by ste hodnotili ako?

Zdroj: autori

Z výsledkov tabuľky 9 vyplýva, že pre 59,1% učiteľov je najväčším zdrojom stresu „zlé platové a pracovné podmienky“. Pre 25,5 % učiteľov sú zdrojom stresu „žiaci, ktorí vyrušujú“. 10,2% učiteľov určilo, ako zdroj stresu „tlak na prácu učiteľa“. Iba 5% učiteľov uviedlo, ako zdroj stresu „organizáciu v škole“.



Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
Ktorá z uvedených možností je pre Váš najväčším zdrojom stresu.											
žiaci, ktorí vyrušujú	2	33,3	4	66,6	1	11,1	0	0	1	16,6	25,5
organizácia v škole	0	0	0	0	0	0	2	25	0	0	5
konflikty v práci	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
tlak na prácu učiteľa	0	0	1	16,6	2	22,2	1	12,5	0	0	10,2
platové a pracovné podmienky	4	66,6	1	16,6	6	66,6	5	62,5	5	83,3	59,1
iný zdroj	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabuľka 9 - Ktorá z uvedených možností je pre Váš najväčším zdrojom stresu

Zdroj: autori

Z výsledkov tabuľky 10 vyplýva, že väčšina respondentov 88,9% si berie aj úlohy, o ktorých vedľa, že ich nezvládnu.

Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
Beriete na seba úlohy o ktorých viete že ich nezvládnete?											
veľmi často	4	66,6	6	100	7	77,9	8	100	6	100	88,9
často	0	0	0	0	1	11,1	0	0	0	0	2,2
niekedy	0	0	0	0	1	11,1	0	0	0	0	2,2
zriedka	1	16,6	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2
veľmi zriedka	1	16,6	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2

Tabuľka 10 - Beriete na seba úlohy o ktorých viete že ich nezvládnete?

Zdroj: autori

Z celkového hodnotenia tabuľky 11 vyplýva, že 59,1% sa stres u respondentov prejavuje „bolesťou hlavy a nevoľnosťou“. 27,2% uviedlo, ako následok stresu „paniku a úzkosť“. 27,1% respondentov „nikdy nestresuje“.

Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
Ako sa u Vás stres prejavuje?											
bolesť hlavy, nevoľnosť	3	50	5	83,3	3	33,3	5	62,5	4	66,6	59,1
koktanie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
panika, úzkosť	2	33,3	0	0	2	22,2	1	12,5	0	0	27,2
nikdy nestresujem	1	16,6	1	16,6	4	44,4	2	25	2	33,3	27,1
iné príznaky	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabuľka 11 - Ako sa u Vás stres prejavuje?

Zdroj: autori

Z tabuľky 12 vyplýva, že až 85,2% učiteľov má pocit fyzického a psychického vyčerpania.

Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
Máte pocit fyzického a psychického vyčerpania pri práci učiteľa?											
veľmi často	5	83,3	6	100	5	55,5	7	87,5	6	100	85,2
často	1	16,6	0	0	4	44,4	1	12,5	0	0	14,7
niekedy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
zriedka	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
veľmi zriedka	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabuľka 12 - Máte pocit fyzického a psychického vyčerpania pri práci učiteľa?

Zdroj: autori

Z tabuľky 13 vyplýva, že 61,1% učiteľov sa zo zvýšenou záťažou „vyrovná samo“. 28,2% nachádza pomoc v „kruhu rodiny“. 5,82% sa „obracia na kolegov“. 3,2% vyhľadáva „pomoc kolegov“.

Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
Akú formu pomoci vyhľadávate v prípade zvýšeného pracovného											

zaťaženia?											
pomoc rodiny	1	16,6	4	66,6	2	22,2	1	12,5	0	0	28,2
pomoc priateľov	0	0	1	16,6	0	0	0	0	0	0	3,2
pomoc kolegov	0	0	0	0	0	0	1	12,5	1	16,6	5,82
odborná pomoc (psychológ a pod.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
nehľadám žiadnu pomoc	5	83,3	1	16,6	7	77,7	6	75	5	83,3	67,1

Tabuľka 13 - Akú formu pomoci vyhľadávate v prípade zvýšeného pracovného zaťaženia?

Zdroj: autori práce

Z tabuľky 14 vyplýva, že 54,6% učiteľov nevyužíva ani jednu zo navrhnutých možností. 29,1% sa po práci prechádza a trávi čas s rodinou a priateľmi. 21,3% investuje do vlastnej regenerácie. A iba 18% z respondentov si vyhradí čas pre seba.

Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
Akú so spomenutých stratégií využívate na potlačenie stresu.											
minimálne 2x do týždňa si vyhradím čas pre seba („fitko“, prechádzka, šport a pod.)	2	33,3	0	0	1	11,1	1	12,5	2	33,3	18
po práci sa idem prejsť (stravám čas s rodinou, priateľmi)	0	0	0	0	0	0	1	12,5	1	16,6	29,1
čas od času investujem do vlastnej regenerácie (kozmetika, wellness)	3	50	2	33,3	1	11,1	1	12,5	0	0	21,3
ani jedno nevyužívam	1	16,6	4	66,6	7	77,7	5	62,5	3	50	54,6

Tabuľka 14 - Akú so spomenutých stratégií využívate na potlačenie stresu

Zdroj: autori



Z výsledkov tabuľky 15 vyplýva, že 54,4% učiteľov by uvítalo konštruktívny prístup k riešeniu problémov. 33,8% by vytvorilo burzu nápadov. 14,9% respondentov by vytvorilo burzu návrhov.

Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom Počet %
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
Akú aktivitu by ste odporúčali na zlepšenie spolupráce a komunikácie medzi učiteľmi?											
konštruktívny prístup k riešeniu problémov	2	33,3	3	50	5	55,5	4	66,6	4	66,6	54,4
vzájomná hospitácia učiteľov na hodinách	1	16,6	1	16,6	0	0	2	25	1	16,6	14,9
burza nápadov a návrhov	3	50	2	33,3	4	44,4	2	25	1	16,6	33,8
iné možnosti	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabuľka 15 - Akú aktivitu by ste odporúčali na zlepšenie spolupráce a komunikácie medzi učiteľmi?

Zdroj: autori

Z výsledkov tabuľky 16 vyplýva, že 71,3% učiteľov odpovedalo „nie“ a 28,5% odpovedalo „áno“. Viac ako polovica respondentov si myslí, že zvyšovanie kvalifikácie nepomáha pri znižovaní stresu.

Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom Počet %
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
Myslíte si, že zvyšovanie kvalifikácie znižuje stres?											
áno	0	0	1	16,6	2	22,2	3	37,5	4	66,6	28,5
nie	6	100	5	83,3	7	77,7	5	62,5	2	33,3	71,3

Tabuľka 16 - Myslíte si, že zvyšovanie kvalifikácie znižuje stres?

Zdroj: autori

Z tabuľky 17 vyplýva, že 47,4% respondentov si zvyšuje svoju kvalifikáciu čítaním odbornej literatúry. 40,2% vyhľadáva informácie na internete. 8% respondentov pravidelne absolvuje skolenie. 4,7% respondentov si svoju kvalifikáciu nezvyšuje.

Odpoveď	Obchodná akadémia, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná odborná škola, Košice		Stredná priemyselná škola, Košice		Celkom
	Počet (6)	Počet %	Počet (6)	Počet %	Počet (9)	Počet %	Počet (8)	Počet %	Počet (6)	Počet %	
<b>Akým spôsobom si zvyšujete svoju kvalifikáciu?</b>											<b>Počet %</b>
<b>čítaním odbornej literatúry</b>	1	16,6	4	66,6	5	55,5	5	65,2	2	33,3	<b>47,4</b>
<b>pravidelne absolvovanie skolení</b>	1	16,6	0	0	1	11,1	1	12,5	0	0	<b>8</b>
<b>pomocou internetu</b>	4	66,6	2	33,3	2	22,2	1	12,5	4	66,6	<b>40,2</b>
<b>kvalifikáciu si už nezvyšujem</b>	0	0	0	0	1	11,1	1	12,5	0	0	<b>4,7</b>
<b>iným spôsobom</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>

Tabuľka 17 - Akým spôsobom si zvyšujete svoju kvalifikáciu?

Zdroj: autori

## Záver

Výsledky realizovaného prieskumu potvrdzujú, že učiteľské povolanie patrí medzi profesie s vysokou mierou psychickej aj časovej záťaže. Väčšina učiteľov vníma svoju prácu ako náročnú a sprevádzanú dlhodobým stresom, ktorý sa premieta do ich fyzického aj psychického stavu. Zistenia poukazujú na to, že stres je v pedagogickej praxi prítomný nielen počas vyučovania, ale aj v súvislosti s administratívnymi povinnosťami, pracovnými podmienkami, komunikáciou so žiakmi a celkovými organizačnými požiadavkami školského prostredia. Za najvýznamnejšie zdroje stresu označili učitelia najmä nepriaznivé platové a pracovné podmienky, administratívnu záťaž, problematické správanie žiakov a tlak na výkon. Výrazným zistením je aj fakt, že značná časť pedagógov na seba preberá úlohy nad rámec svojich možností, čo vedie k pocitom vyčerpania a znižovaniu pracovnej spokojnosti. Až väčšina respondentov zároveň uviedla, že pociťuje fyzické a psychické vyčerpanie, pričom stres sa najčastejšie prejavuje zdravotnými ťažkosťami, únavou či úzkosťou. Z prieskumu tiež vyplýva, že učitelia zvládajú pracovnú záťaž prevažne individuálne a len minimálne využívajú odbornú pomoc. Najčastejšie sa spoliehajú na vlastné zvládacie mechanizmy alebo podporu rodiny a blízkeho okolia. Len malá časť respondentov aktívne vyhľadáva systematické formy pomoci či prevencie stresu. Táto skutočnosť poukazuje na nedostatok

podpory v pracovnom prostredí a na potrebu vytvárania efektívnych mechanizmov starostlivosti o psychické zdravie pedagógov.

Zistenia zároveň naznačujú, že samotné zvyšovanie kvalifikácie učiteľov nevnímajú pedagógovia, ako zásadný nástroj na znižovanie stresu. Dôležitejšiu úlohu zohrávajú pracovné podmienky, organizácia práce, medziľudské vzťahy a miera podpory zo strany vedenia školy. Učitelia by ocenili najmä konštruktívny prístup k riešeniu problémov, lepšiu komunikáciu v pedagogickom kolektíve a väčší priestor na výmenu skúseností a nápadov. Možno konštatovať, že dlhodobé pretrvávanie nepriaznivých pracovných podmienok, nadmerná administratívna záťaž a nedostatočné spoločenské ocenenie učiteľského povolania zvyšujú riziko syndrómu vyhorenia a odchodu pedagógov zo školstva. Ak má byť učiteľská profesia stabilná a atraktívna aj pre budúce generácie, je nevyhnutné venovať pozornosť systémovým zmenám v oblasti pracovných podmienok, organizácie práce, podpory duševného zdravia a spoločenského postavenia učiteľov.

Učiteľ zohráva kľúčovú úlohu pri formovaní osobnosti mladých ľudí a pri rozvoji spoločnosti ako celku. Preto je potrebné vytvárať také podmienky, ktoré mu umožnia vykonávať svoju profesiu kvalitne, s pocitom istoty, podpory a profesionálneho uznania. Zlepšenie pracovného prostredia, posilnenie spolupráce a systematická podpora pedagógov môžu výrazne prispieť k znižovaniu stresu, prevencii vyhorenia a k stabilizácii učiteľskej profesie v budúcnosti.

*Tento článok odporúča na publikovanie vo vedeckom časopise Mladá veda:  
Ing. Peter Havaj, PhD., DBA*

### **Použitá literatúra**

1. BAJTOŠ, J., 2013. *Didaktika vysokej školy*. Bratislava: Iura Edition. ISBN 978-80-8078- 652-6. 72
2. ČÁBALOVÁ, D. *Pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011, 272 s. ISBN 978-80-247-2993-0
3. ČÁP, J. a MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha. Portál, 2001.
4. ĎURIČ, L. a M. BRATSKÁ a kol., 1997. *Pedagogická psychológia. Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo. ISBN 80-08-02498-4.
5. DYTRTOVÁ, J., KRHUTOVÁ. M. 2009. *Učitel – příprava na profesi*. Praha: GRADA PUBLISHING, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6.
6. GAVORA, P., 2005. *Učitel a žáci v komunikaci*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-104-9.
7. HOLEČEK, V., 2014. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80- 247-3704-1.

# **Mladá veda**

## **Young Science**

**ISSN 1339-3189**