

Kam jsme se posunuli v duševní pohodě pedagogů? Data ukazují problémy i první pozitivní změny

15.1.2026 - Patricie Martinů | EDUin

Wellbeing pedagogů je v českém školství stále častěji skloňovaným pojmem a některé systémové změny, které by měly učitelům pomoci, již vstoupily v platnost. Přesto je třeba o duševní pohodu pedagogických pracovníků pečovat kontinuálně a hledat další cesty podpory. Učitelé totiž budou v blízké budoucnosti čelit množství změn, a právě udržení zdravé rovnováhy mezi prací a osobním životem pro ně bude klíčové.

Wellbeing, tedy duševní pohoda, je všeobjímající termín pro stav, kdy můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální i duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život. Aktivní péče o wellbeing je vlastně formou sebepéče. Mnoho hodin denně trávíme v zaměstnání, a tak je zásadní, abychom i tam měli prostor k odpočinku a reflexi.

V učitelské profesi je péče o wellbeing zvlášť důležitá. Pedagogové jsou denně vystaveni emočně náročným situacím, musí reagovat na různorodé potřeby žáků a často při tom zanedbávají vlastní duševní pohodu. Nejedná se však o koncept, při němž potřeby žáků ustupují do pozadí. Naopak platí, že učitelé, kteří aktivně pečují o své duševní zdraví, jsou lépe připraveni kvalitně vyučovat a citlivě reagovat na potřeby svých žáků.

“Při péči o wellbeing učitelů neustupují potřeby žáků do pozadí. Naopak platí, že učitelé, kteří aktivně pečují o své duševní zdraví, jsou lépe připraveni kvalitně vyučovat a citlivě reagovat na potřeby svých žáků.”

Nadcházející změny přinesou další tlak

Psychologický pocit bezpečí v zaměstnání a podpora zdraví (včetně toho psychického) pomáhá člověku být [výkonnější](#). Vlastní pozitivní přístup k podpoře osobního wellbeingu je navíc vzorem pro žáky a žákyně, kterým mohou učitelé pomoci naučit se o svou duševní pohodu celoživotně pečovat. „Wellbeing je zásadní nejen pro samotné učitele, ale pro to, aby mohli učit, jak nejlépe umí,“ říkají autorky [rakouského výzkumu](#) o tom, co mohou učitelé učinit pro svou duševní pohodu. Vítěz Global Teacher Prize CZ 2023 Roman Göttlicher v [rozhovoru pro EDUin](#) podotýká: „K učení je zásadní mít čistou hlavu. Když jsem sám vyčerpaný, doléhá to na kvalitu hodiny a na samotné děti. Jak po nich můžu chtít, aby si stanovily priority, odpočívaly a všechno vnímaly, když to sám nedělám?“

Aktivní péče o wellbeing však není vždy jednoduchá. Rakouský výzkum ukázal, že k pozitivním změnám v přístupu k wellbeingu dochází především u těch učitelů, kteří věří ve svou schopnost ovlivnit věci ve svém životě a cítí, že mají kontrolu nad tím, co se děje v jejich osobní i profesní sféře.

Göttlicher se věnuje prevenci v oblasti duševního zdraví studentů i pedagogů dlouhodobě. Na Letní

škole GTP 2025 představil pedagogům přístup, jímž mohou vědomě rozvíjet svůj wellbeing – takzvanou terapii přijetí a odhodlání (ACT): „Západní kultura nám vstúpila představu, že je normální necítit bolest, nebýt smutný, nevnímat negativní emoce, a když to přijde, chceme se toho co nejrychleji zbavit, abychom se dostali zpět do ‚normálu‘. Cílem ale není mít pouze pozitivní emoce, ale vnímat všechny emoce, co se v nás odehrávají, včetně tělesných pocitů. ACT se nesnaží měnit emoce ani jejich obsah, ale pracuje se vztahem k sobě, k myšlenkám, posiluje rezilienci či psychologickou pružnost. Předpokladem je všímavost k tomu, co se se mnou děje – záměrné věnování pozornosti bez posuzování, být si vědom sám sebe, svého okolí, přítomného okamžiku,“ vysvětlil během workshopu s téměř terapeutickým charakterem, během kterého učitelé pojmenovávali své obavy z udržení si motivace či překážky v podobě takzvaného syndromu podvodníka nebo pocitů přehlčení.

Vedle běžné výuky, administrativy, zvládání potřeb žáků a komunikace s rodiči budou učitelé zároveň v blízké budoucnosti čelit velkým změnám – [revizi Rámcového vzdělávacího programu](#), [změně hodnocení žáků na prvním stupni na formativní](#) či výraznému [omezení odkladů povinné školní docházky bez podpůrných opatření](#). To vše jim na stresu a vyčerpání rozhodně neubírá.

Spokojení učitelé zůstávají, vystresovaní odcházejí

Jak ukazují data, ne všem učitelům se v péči o duševní zdraví daří. Britský [Teacher Wellbeing Index 2025](#) identifikoval nejhorší hodnoty učitelské duševní pohody od začátku svého měření v roce 2019 – tedy horší než během pandemie covidu-19. Národní zpráva [TALIS 2024 popisuje](#) rozporuplný obraz: české učitele sice baví obsah jejich práce – radost z učení a nadšení pro výuku jsou mezi nimi velmi rozšířené a stabilní –, avšak stres v práci pociťuje „docela“ či „do velké míry“ 35 % z nich. To je sice o 8 procentních bodů méně než průměr EU (43 %), přesto jde o každého třetího pedagoga. Negativní dopad práce na duševní zdraví uvádí čtvrtina českých učitelů, což je srovnatelné s průměrem zemí EU. Negativní vliv práce na tělesné zdraví pociťuje „docela“ či „do velké míry“ 17 % učitelů. Od posledního šetření TALIS v roce 2018 se situace v tomto ohledu v Česku nijak nezměnila.

“Národní zpráva TALIS 2024: České učitele baví obsah jejich práce, avšak stres v práci pociťuje „docela“ či „do velké míry“ 35 % z nich.”

Ze zprávy vyplynula taktéž znepokojivá data týkající se sebedůvěry učitelů. Při pohledu na míru sebedůvěry ve výuce, v řízení třídy a v oblasti motivace a zapojování žáků do výuky patříme k zemím s nejnižší mírou sebedůvěry učitelů vůbec. Největší rezervy pedagogové pociťují ve schopnosti motivovat žáky, kteří nemají zájem o aktivitu ve výuce. Výrazný prostor pro zlepšení nabízí rovněž oblast růstového myšlení učitelů, neboť Česko patří mezi státy, kde růstové myšlení zastává jeden z nejmenších podílů učitelů.

Pohoda a spokojenost učitelů přitom nejen ovlivňují jejich pozitivní přístup k inovacím včetně změny myšlení, ale mají velký vliv na efektivní fungování v pracovním prostředí. Nízká úroveň této duševní pohody se podle národní zprávy může projevat vyšší mírou odchodů z profese, nižším výkonem, častější absencí nebo sníženou kvalitou výuky. Naopak učitelé, kteří se v práci cítí dobře, obvykle vykazují vyšší sebedůvěru ve své profesní schopnosti, větší spokojenost s prací, silnější motivaci a větší ochotu setrvat v profesi. Odchod v horizontu následujících pěti let zvažuje až pětina mladých učitelů do 30 let, ve věku nad 30 let je to každý desátý učitel. U učitelů, kteří „docela“ nebo „do velké míry“ v práci pociťují stres, existuje 1,77× vyšší pravděpodobnost, že profesi do pěti let opustí.

Klima ve škole rozhoduje více než lokalita

Detailnější pohled do problematiky nabízí [průzkum výzkumné organizace Anreva](#), která zkoumala duševní pohodu a wellbeing pedagogických pracovníků v Ústeckém kraji, který má vysoký podíl nerovností ve vzdělávání a žáků z nepříznivého socioekonomického zázemí. Výzkum mezi čtyřmi tisíci pedagogy ukázal, že přes 11 % učitelů vykazuje známky vyhoření a střední až těžké příznaky úzkosti má 15,1 % z nich.

Přibližně každý čtvrtý místní pedagog (27,4 %) má nízký wellbeing a/nebo je ohrožen syndromem vyhoření (27,7 %), a to zejména na základních školách a gymnáziích. U 29 % pracovníků škol profesní tlak negativně zasahuje do jejich rodinného a osobního života.

Klíčovým zjištěním je, že klima mezi kolegy a způsob řízení školy jsou nejsilnějšími prediktory vyhoření a deprese u pedagogů. Nedostatečná podpora od vedení a negativní atmosféra dramaticky zvyšují riziko. Stres přidává i komunikace s rodiči, zejména tam, kde je zájem o školu nízký, a administrativní zátěž, kterou popisuje jako zatěžující třetina respondentů.

Zajímavé pak je, že výzkum neprokázal zhoršený wellbeing učitelů ve vyloučených lokalitách oproti ostatním školám – prostředí školy a kvalita vztahů v ní tedy hrají větší roli než socioekonomické zázemí žáků. Bez ohledu na lokalitu však pouze necelá polovina pedagogů pociťuje motivaci školy ke vzdělávání v oblasti psychohygieny. [Kraj chce](#) na základě těchto výsledků posílit podporu ředitelů, rozšířit digitalizaci (a tudíž snížit administrativní zátěž) a sdílení dobré praxe mezi školami.

I další výzkumy potvrzují psychické zatížení pedagogů. [Studie psychiatrů v roce 2018 ukázala](#), že nadpoloviční většina učitelů základních škol považuje svou práci za zdroj dlouhodobého stresu. [Výzkumníci z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy](#) zjistili, že se v dlouhodobém stresu cítí 60 % vyučujících a pětina z nich zažívá střední až závažné projevy vyhoření. V roce 2024 institut SYRI [publikoval data](#), podle nichž trpí pětina učitelů fyzickým vyčerpáním.

Pozitivní posun v podpůrných pozicích či přípravě studentů učitelství

Přesto se zdá, že se blýská na lepší časy. Důležitým krokem bylo ukotvení odborných podpůrných pozic, zejména školních psychologů a speciálních pedagogů, v [novele školského zákona](#) z poloviny loňského roku. Z jejich práce ve školních poradenských pracovištích benefitují nejen žáci, ale i učitelé, asistenti pedagoga a nepedagogičtí pracovníci.

Další pozitivní změnou platnou od ledna tohoto roku je systémová podpora pozic takzvaných [provázejících učitelů](#), metodických mentorů studentů učitelství. Ti přitom mohou pro rozvoj wellbeingu svých svěřenců pracovat s oblastí Profesní sebepojetí, rozvoj, etika a duševní zdraví [Kompetenčního rámce absolventa a absolventky učitelství](#) (KRAAU). Příprava učitelů se tak v současné době razantně proměňuje. Kompetenční rámec budoucím učitelům nyní dává jistotu v tom, jaké znalosti, dovednosti a postoje se od nich na konci studia očekávají, a jaké jsou jejich slabé a silné stránky. V neposlední řadě by měl rámec přispět i k wellbeingu provázejících učitelů, pod jejichž vedením studenti realizují své praxe, protože i jim bude ukazovat, na jaké oblasti se s nimi mají zaměřit.

“Pozitivní přínos pro wellbeing učitelů může přinést zákonné ukotvení odborných podpůrných pozic – školních psychologů a speciálních pedagogů – systémová podpora

provázejících pedagogů i zavedení kariérního řádu.”

Na wellbeing se soustředí také skupina organizací a platform [Partnerství pro vzdělávání 2030+](#), a to v rámci [naplňování Strategie 2030+](#). Ta si kromě jiného klade za cíl, že „do systému profesní podpory bude systematicky zařazována podpora zvládání zátěže, jejíž součástí bude práce školních psychologů, vzdělávací aktivity rozvíjející dovednosti zvládání konfliktních a stresových situací, self-management a time-management, možnost využít služeb kouče či supervize a možnost poskytovat dostatečné volno na rekondici a další sebevzdělávání“.

Pro potřeby pedagogů v péči o jejich duševní pohodu vyšlo v posledních letech i několik publikací zejména z pera ředitelky organizace SOFA Lenky Felcmanové. Jde například o knihy [Wellbeing ve škole: Jak na pozitivní přístup k učení i k životu](#) či [Wellbeing ve škole: Jak zařídit, aby se do školy její pracovníci těšili](#). SOFA také ve spolupráci s dalšími organizacemi pořádá každý rok v únoru [Týden pro wellbeing](#), který se tématu věnuje.

Stále je prostor pro zlepšení

Zavedení [kariérního řádu](#) by pedagogům mohlo, podobně jako u studentů KRAAU, pomoci mapovat jejich rozvoj a postup v učitelské profesi. Zmírnilo by to pocit nedocenění nejen v oblasti odměňování, ale i v profesním uznání. Kariérní řád by učitele více motivoval k dalšímu vzdělávání, například právě v oblastech péče o wellbeing nebo technik zvládání stresu. Zároveň, podobně jako v systému provázejících učitelů, by i již aktivně pracující učitelé mohli těžit z mentoringu, jakéhosi buddy systému v prostředí konkrétní školy – mít někoho, s kým mohou sdílet radosti i starosti a vyměňovat si zkušenosti.

Výraznou podporu by mohli nabídnout i zřizovatelé škol. Od ledna tohoto roku na ně stát převedl financování ostatních neinvestičních výdajů (ONIV) – i když podle [vyjádření ministra Plagy](#) není jisté, zda to tak zůstane –, do nichž spadá i další vzdělávání učitelů. Zřizovatelé by tak mohli aktivně podporovat účast pedagogů na školeních zaměřených na wellbeing, financovat pravidelná supervizní setkání pedagogů a vedení škol, umožnit práci s externím pedagogickým konzultantem, který školu provází při jejím rozvoji, či podpořit vzájemné hospitace učitelů na jiných školách.

<https://www.eduin.cz/clanky/kam-jsme-se-posunuli-v-dusevni-pohode-pedagogu-data-ukazuji-problem-y-i-prvni-pozitivni-zmeny>