

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021

Mgr. Kornélia Ďuríková

predsedníčka

**Konvalinka – Inštitút duševného zdravia a pozitívnej  
edukácie**



**KONVALINKA**

*Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie*

# Inštitút Konvalinka

Zameranie na tému duševného zdravia a pozitívnej edukácie v systéme školy.

**Veríme v koncept**, že cieľom dnešných škôl by malo byť vzdelávať a vychovávať múdrych, no zároveň psychicky odolných a charakterovo silných ľudí, ktorí sú prínosom pre seba ako aj pre spoločnosť. To sa dá iba v prostredí kde sú vyrovnaní, spokojní, zdraví učitelia.

**VYROVNANÝ, SPOKOJNÝ, PSYCHICKY ODOLNÝ A ZDRAVÝ  
UČITEĽ**

=

**VYROVNANÝ, SPOKOJNÝ, PSYCHICKY ODOLNÝ A ZDRAVÝ ŽIAK**



**KONVALINKA**

*Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie*





# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021

## Čo je Teacher Wellbeing Index Slovakia?

- Predstavuje každoročný komplexný a rozsiahly prehľad zistení o duševnom zdraví a wellbeingu učiteľov na Slovensku.

## Cieľ Teacher Wellbeing Index Slovakia

- Upriamenie pozornosti na oblasť duševného zdravia a wellbeingu učiteľov.
  - Destigmatizácia témy duševného zdravia u učiteľov.
  - Získanie prvých dát v oblasti duševného zdravia a wellbeingu učiteľov na Slovensku.
  - Systematické pravidelné sledovanie duševného zdravia a wellbeingu učiteľov na Slovensku.
  - Analýza stavu duševného zdravia a wellbeingu učiteľov a jeho sledovanie v čase.
  - Tvorba stratégií a podpory k budovaniu zdravého prostredia školy, duševného zdravia a wellbeingu učiteľov.
-

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021

## Zber dát Teacher Wellbeing Index 2021

- Od 15. marca 2021 do 15. apríla 2021
- Učítelia boli oslovení prostredníctvom portálu eduworld.sk, cez sociálne siete, priamo cez osobné kontakty e-mailom, e-mail bol adresovaný riaditeľom základných a stredných škôl.
- Zber dát bol vykonávaný prostredníctvom dotazníkovej on-line aplikácie.
- Projekt TWI Slovakia 2021 nie je výskumná štúdia. Je to prieskum, ktorému bol prispôsobený aj zber dát, vyhodnotenie a následná interpretácia výsledkov.

KONVALINKA

Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie



## Metóda

- On-line dotazník, nešandarizovaný
- Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021 (TWI SK2021) má 25 otázok, 4 z nich sú demografické.
- TWI SK 2021 má 3 základné oblasti:
  - Vnímaný stres v práci učiteľom
  - Duševné zdravie, psychické symptómy a wellbeing učiteľov
  - Zdroje podpory učiteľov v oblasti duševného zdravia a wellbeingu

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021



**Počet respondentov: 1756**

Pohlavie: 93,62% žien a 6,38% mužov

## Rozdelenie podľa krajov

Bratislavský	13,05%
Trnavský	15,33%
Nitriansky	11,05%,
Trenčiansky	13,45%
Banskobystrický	11,57%
Žilinský	13,22%
Prešovský	12,71%
Košický	9,63%

## Rozdelenie podľa aktuálneho pracovného zaradenia

učiteľ v materskej škole	10,2%
učiteľ na 1. stupni ZŠ	23,65%
učiteľ na 2. stupni ZŠ	29,12%
učiteľ na strednej škole	26,84%
riaditeľ školy (MŠ, ZŠ, SŠ, ZUŠ)	5,58%
vychovávateľ	4,96%
učiteľ v ZUŠ	1,65%
špeciálny pedagóg	3,3%

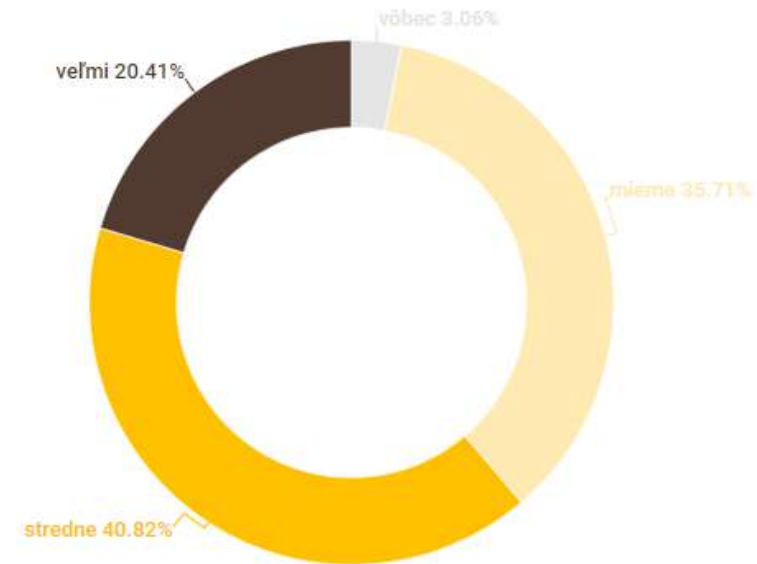
## Počet odpracovaných rokov v školstve

1-5 rokov	13,7%
6-10 rokov	11,0%
11-15 rokov	12,8%
16-25 rokov	28,1%
26 -35 rokov	23,4%
36 a viac rokov	11,0%

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021

**Viac ako 95% učiteľov pociťuje vo svojej práci stres v nejakej intenzite.** Strednú mieru stresu pociťuje 40% učiteľov a vysokú mieru stresu pociťuje 20% učiteľov.

## Vnímanie stresu v práci učiteľom



**KONVALINKA**

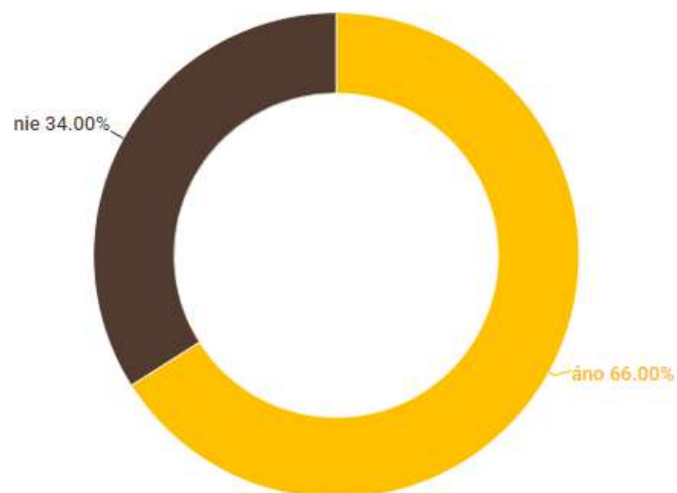
Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie

- 20,2% - vysokú mieru stresu pociťujú predovšetkým učitelia v Bratislavskom a Prešovskom kraji. Podieľajú sa na tom predovšetkým učitelia prvého a druhého stupňa na ZŠ.
- 40% - strednú mieru stresu uvádzajú predovšetkým učitelia v Trenčianskom, Trnavskom a Žilinskom kraji. Podieľajú sa na tom predovšetkým učitelia na stredných školách a na druhom stupni.
- 35,9% - mierny stres vnímajú učitelia vo všetkých krajoch rovnomerne. Ide rovnomerne o učiteľov na oboch stupňoch ZŠ ako aj na strednej škole.

Cítite sa v aktuálnom školskom roku pod stresom viac ako v predchádzajúcich školských rokoch?

KONVALINKA

Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie



Odpoveď

Podiel

áno

66%

nie

34%

**Teacher Wellbeing Index  
Slovakia 2021**

Takmer 66% učiteľov uvádza, že v školskom roku 2020/2021 sú pod stresom viac ako v predchádzajúcich školských rokoch.

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021

## Najčastejšie zdroje stresu učiteľov

1.	<b>nedostatok uznania a slabé vnímanie profesie učiteľa spoločnosťou</b>	<b>37,2%</b>
2.	<b>komunikácia s rodičmi</b>	<b>34,5%</b>
3.	<b>vedenie pedagogickej dokumentácie a administratíva</b>	<b>32,6%</b>
4.	<b>medziľudské vzťahy s kolegami v pedagogickom zbore</b>	<b>28,2%</b>
5.	<b>vzťahy s vedením školy</b>	<b>23,8%</b>
6.	zastávanie viacerých funkcií naraz (napr. učiteľ a výchovný poradca, koordinátor prevencie a pod.)	22,2%
7.	žiaci so ŠVVP	20,4%
8.	riešenie problémov medzi učiteľmi a rodičmi	20,0%
9.	môj vlastný perfekcionizmus	18,7%
10.	riešenie problémov medzi žiakmi	18,2%
11.	začiatok a koniec školského roka	17,3%
12.	práca nadčas	15,5%
13.	práca s technológiami (počítač, interaktívna tabuľa, rôzne informačno-komunikačné technológie)	14,6%
14.	platové ohodnotenie	14,2%
15.	porady	12,9%
16.	riešenie problémov medzi žiakmi a učiteľmi	12,8%
17.	celkovo práca so žiakmi	6,4%
18.	vzťahy so zriaďovateľom	5,8%
19.	iné	4,4%
20.	necítim sa byť pod stresom	2,6%



**KONVALINKA**

Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie

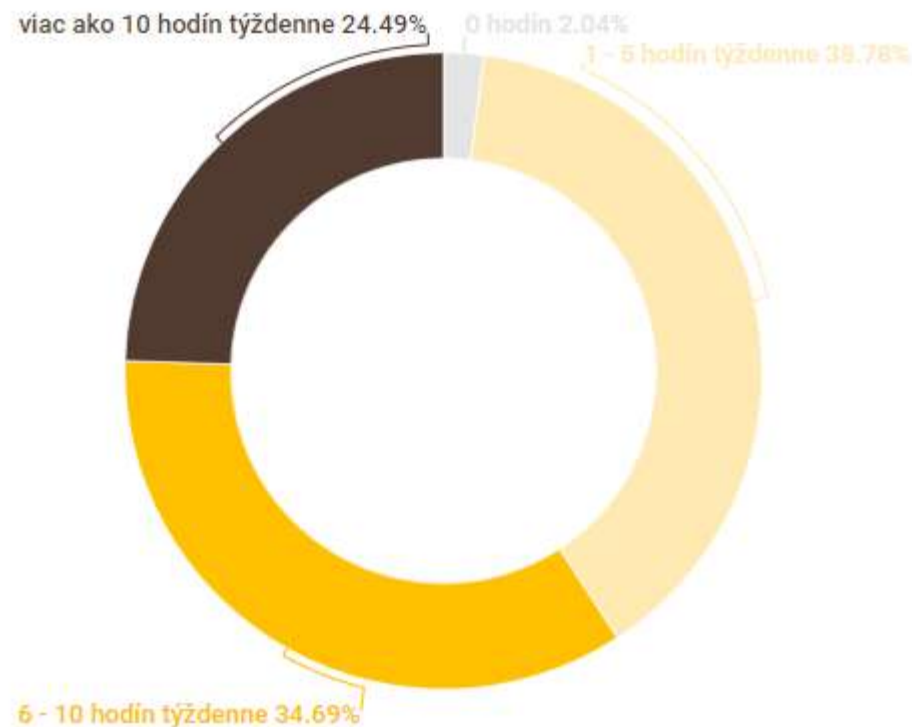


## Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021

**97% učiteľov** uvádza, že pracujú nad rámec ich uzavretej pracovnej zmluvy.

ODPOVEĎ	PODIEL
0 hodín (pracujem len toľko, koľko zahŕňa moja pracovná zmluva)	2,8%
1-5 hodín týždenne	38,3%
6-10 hodín týždenne	34,9%
viac ako 10 hodín týždenne	24,0%

## Práca učiteľov nad rámec pracovnej zmluvy



**KONVALINKA**

Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021



## DUŠEVNÉ ZDRAVIE, PSYCHICKÉ SYMPTÓMY A WELLBEING UČITEĽOV

Počas školského roku 2020/2021 som na sebe spozoroval/a tieto príznaky

ODPOVEĎ	PODIEL
problémy so spánkom (veľa alebo málo)	51,0%
migrény a bolesti hlavy	39,1%
náladovosť	33,1%
zabúdanie	32,3%
problémy sústrediť sa	31,3%
záchvaty úzkosti	18,8%
svalové napätie	17,4%
problémy v stravovaní (nepravidelné stravovanie)	15,9%
výkyvy v chuti do jedla (veľa alebo málo)	15,3%
plačlivosť	14,1%
malátnosť	10,7%
vysoký tlak	10,5%
iné	5,2%
žiadnen z uvedených príznakov, cítim sa dobre	11,2%

Počas školského roku 2020/2021 sa u mňa objavili príznaky, ktoré by mohli poukazovať na niektorý z uvedených psychických problémov

ODPOVEĎ	PODIEL
vyčerpanie	57,3%
vyhorenie	26,3%
úzkosť	25,2%
akútny stres	15,8%
depresia (smutná nálada viac ako 2 týždne)	11,3%
bulímia (záchvatová pažravosť)	1,9%
obsedantno-kompulzívna porucha	1,6%
postraumatická stresová porucha	1,3%
anorexia (nechutenstvo)	0,5%
osobnostné poruchy	1,0%
bipolárna porucha (maniodepresívna)	0,3%
schizofrénia	0,2%
iné	1,4%
nepozorujem na sebe žiadne psychické problémy	24,8%
nechcem odpovedať	2,1%

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021



## DUŠEVNÉ ZDRAVIE, PSYCHICKÉ SYMPTÓMY A WELLBEING UČITEĽOV

**Myslím si, že niektoré z nižšie uvedených skutočností mali negatívny dopad na moje duševné zdravie v školskom roku 2020/2021**

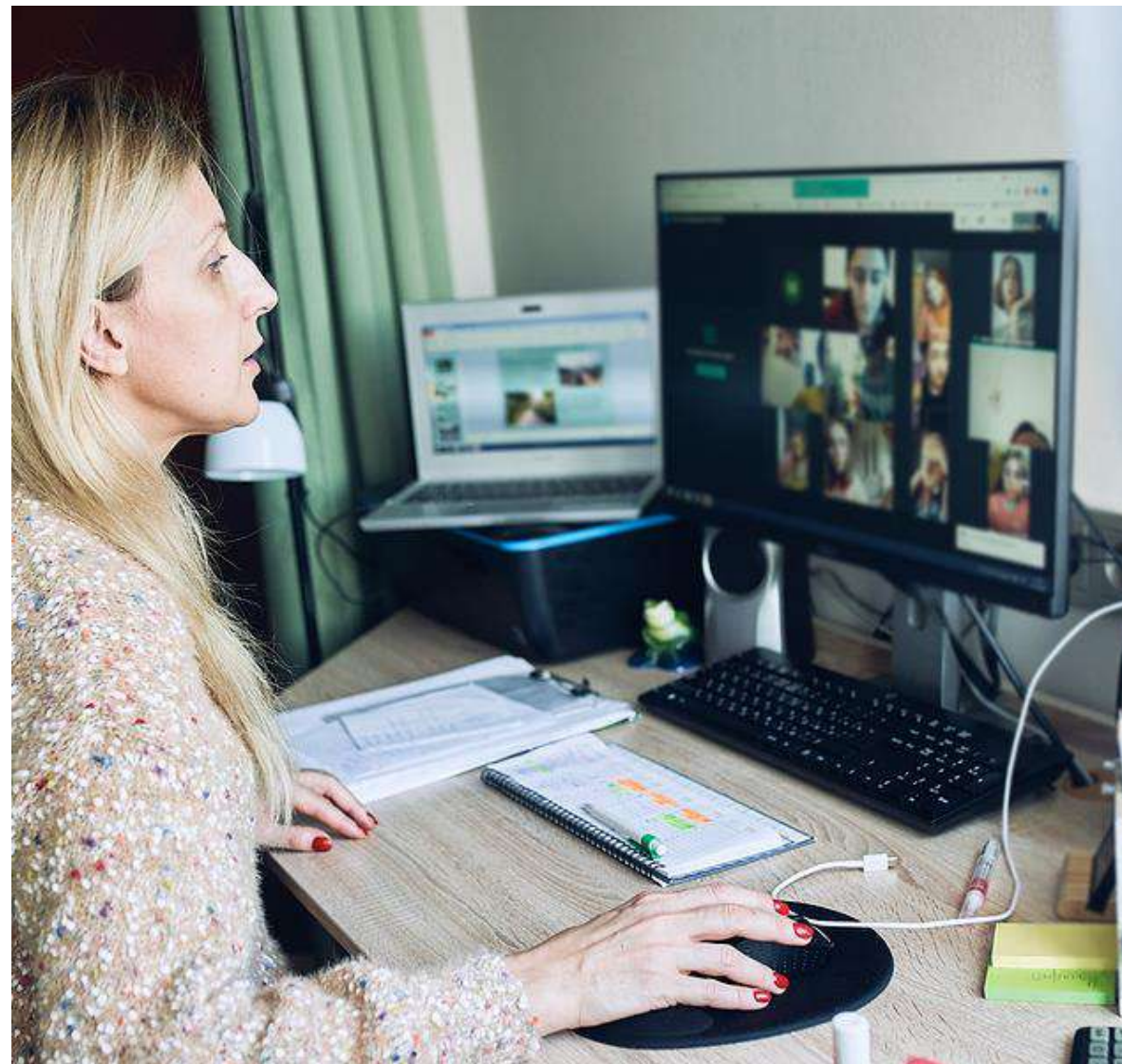
ODPOVEĎ	PODIEL
neustále zmeny pravidiel fungovania škôl počas školského roka 2020/2021	58,4%
prekrývanie pracovného a súkromného prostredia	46,0%
pracovná preťaženosť	32,3%
strach z nakazenia sa Covid-19	32,3%
riadenie dištančného vzdelávania zo strany nadriadených inštitúcií (MŠVVaŠ SR, zriaďovatelia)	29,0%
správanie žiakov počas dištančného vzdelávania	27,5%
strach z nakazenia iných Covid -19	20,7%
komunikácia s rodičmi	16,0%
neopodstatnené požiadavky od nadriadených	15,1%
práca s technológiami	14,6%
nízky plat	13,2%
strata blízkeho v súvislosti s Covid- 19	11,9%
zlé kolegiálne vzťahy v pedagogickom zbore	8,7%
správanie žiakov všeobecne (počas prezenčného vzdelávania)	7,7%
nedostatok dôvery od nadriadených	7,7%
bol/a som chorý/á na COVID – 19 a ovplyvnilo to aj moje dušené zdravie	7,2%
nedostatok príležitostí pracovať samostatne a slobodne	5,7%
iné	2,1%
moje duševné zdravie nijak v školskom roku 2020/2021 neutrpelo	9,8%

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021

---

**Náročný školský rok a jeho dopady na duševné zdravie učiteľov zasiahli predovšetkým:**

- osobný život učiteľov
- rodinný život učiteľov
- pracovný výkon učiteľov



**KONVALINKA**

Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021

## Takmer polovica učiteľov zvažovala odchod z profesie!

- Odchod zvažovali učitelia zo všetkých krajov rovnomerne.
- A učitelia, ktorí majú odpracovaných hlavne 16 až 25 rokov v školstve. Sú to učitelia v produktívnom veku, so skúsenosťami. Ide o vek medzi 40 až 50 rokov.

### Hlavnými dôvodmi sú:

- neustále zmeny v školstve
- psychické vyčerpanie
- pracovné preťaženie
- hľadanie rovnováhy medzi prácou a súkromím
- prílišná administratíva
- nízky plat
- nedostatok uznania a rešpektu

KONVALINKA

Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie



Odpoveď	Podiel
učiteľ v materskej škole	11.4%
učiteľ na prvom stupni ZŠ	23.4%
učiteľ na druhom stupni ZŠ	29.1%
učiteľ na strednej škole	27.7%
riaditeľ školy (materská škola, základná škola, stredná škola, základná umelecká škola)	4.4%
vychovávateľ	3.4%
učiteľ v základnej umeleckej škole	1.8%
špeciálny pedagóg	4.0%

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021

## ZDROJE PODPORY UČITEĽOV V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A WELLBEINGU

- Za zdroje podpory považujú učitelia predovšetkým rodinu. Nasledujú priatelia, partneri a odborná pomoc.
- Školskí psychológovia ako odborníci majú významné miesto v školách a môžu byť veľkou podporou učiteľov.

KONVALINKA

Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie



Odpoveď	Podiel
rodinu	62.22%
priateľov	49.74%
partnera/ku	41.42%
odbornú pomoc (lekár, psychológ, psychiater)	32.71%
kolegov	17.09%
internet	7.64%
nadriadeného	3.48%
iný zdroj	3.42%

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021



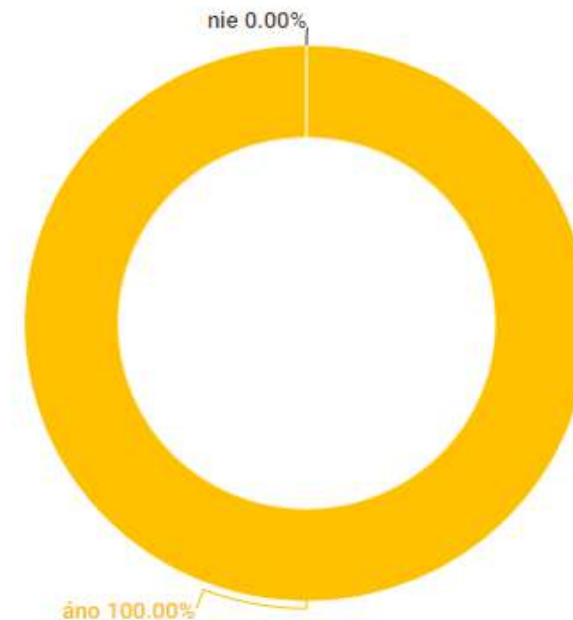
- až 25% učiteľov uviedlo, že **atmosféra v ich škole má negatívny dopad na ich duševné zdravie.**
- 34% učiteľov **by sa nezdôverila nikomu z prostredia školy** o svojich psychických problémoch.
- 50% učiteľov sa **necíti bezpečne v prostredí školy hovoriť o svojich problémoch.**
- 39% učiteľov uviedlo, že sa ich **škola nezaujíma o to ako sa cítia, čo prežívajú alebo ako by im vedela pomôcť po psychickej stránke.**

# Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021



**99,4% učiteľov považuje podporu duševného zdravia a osobnej pohody učiteľov za dôležitú!**

Považujete podporu duševného zdravia a wellbeingu (osobnej pohody) učiteľov za dôležitú?





Ďakujem!



**KONVALINKA**

*Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie*

[www.institutkonvalinka.sk](http://www.institutkonvalinka.sk)