

DOI: <https://doi.org/10.54937/dspt.2026.26.1.52-59>

Risk Factors for Burnout in Teachers of Helping Professions

Rizikové faktory syndrómu vyhorenia u pedagógov pomáhajúcich profesií

Andrea Ševčovičová, Tatiana Hrindová, Daniela Rybárová

Abstract

Burnout syndrome is a psychological condition characterized by emotional exhaustion and a reduced ability to function at work. Educators in helping professions are a group at risk, as are other professions working with people. Especially during the final exam period, when there is a high volume of examinees, they tend to be exhausted, and there is reduced engagement, detachment from work, but also reduced work commitment and loss of motivation. Risk factors for burnout syndrome also tend to be high workload, long-term exposure to stress factors when working with students and the associated responsibility, work pressure, working hours, management style, gender, perceived stress and subjective well-being. Younger individuals, women and passionate educators with clinical practice are more at risk.

Keywords: Risk factors. Helping professions. Burnout syndrome.

Úvod

Syndróm vyhorenia (z angl. burn out syndrome) predstavuje stav totálneho fyzického a psychického vyčerpania.¹ Ide o stav chronického stresu, ktorý vedie k fyzickému a emocionálnemu vyčerpaniu, cynizmu, odpojeniu a pocitom nedostatočnosti nás samých alebo našich výkonov.² Anglické sloveso „to burn“ znamená horieť, pričom v slovnom spojení „burn out“ ide o výraz dohorieť, vyhorieť, vyhasnúť. U ľudí zasiahnutých príznakmi syndrómu vyhorenia prechádza počiatočný prudký, horiaci oheň symbolizujúci výraznú motiváciu,

¹ LUKÁČOVÁ, L., ŽIAKOVÁ, E. 2018. *Rizikové a preventívne faktory vyhorenia v pomáhajúcich profesiách*. Košice: UPJŠ v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra sociálnej práce, s. 7.

² NEPRAŠOVÁ, D. Vyhorenie u učiteľov – aké sú príznaky a ako mu predchádzať? Dostupné na: <https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/9499/vyhorenie-u-ucitelov>

záujem, aktivitu a extrémne nasadenie človeka až do stavu jeho vyhorenia, vyhasnutia alebo vypálenia.³

Medzi najrizikovejšie pracovné oblasti z pohľadu syndrómu vyhorenia patria školstvo, zdravotníctvo, niektoré pracovné pozície v hospodárstve či sociálna starostlivosť a služby. Vyhorenie však môže postihnúť nezávisle od veku, spoločenského či finančného postavenia, kohokoľvek.⁴ Všeobecne tak možno povedať, že aj keď sa vyhorenie môže objaviť u kohokoľvek a v akejkoľvek profesii, týka sa predovšetkým profesií s vyššou emocionálnou angažovanosťou. Pri hľadaní odpovedí na otázku, prečo sa vyhorenie objavuje u profesií, ktoré pomáhajú, môže byť odpoveďou práve uvedomenie si toho, kto je kľúčovým záujmom výkonu pomáhajúcej profesie. Ide o človeka so všetkými jeho bio-psycho-sociálnymi a spirituálnymi osobitosťami vyúsťujúcimi do jedného celku.

Učiteľstvo patrí medzi psychicky náročné povolania. Nedostatky v pracovnom prostredí sa prepisujú do zdravia vo forme nadmerného stresu, vyhorenia a zníženia motivácie, pričom tieto psychické stavy znižujú pedagogickú kapacitu učiteľov.⁵ Učelia naučení podávať vysoký výkon hľadajú spôsoby ako sa zlepšovať. Tieto črty vedú aj k tomu, že zvyknú prepadať perfekcionizmu a nezostáva im dostatok času na odpočinok a zotavenie. Najvýraznejšími príznakmi vyhorenia u učiteľov sú cynizmus, pocity neefektívnosti a tiež fyzické a emočné vyčerpanie. Cynizmus učiteľov sa prejavuje pocitom odpojenia sa od práce, stratou radosti z nej a izoláciou. Učiteľ predtým zapálený do práce nemá motiváciu na prípravu svojich hodín, čo žiaci dokážu rýchlo vycítiť. Na to plynulo nadväzuje možný pocit neschopnosti či neefektívnosti, kedy učiteľ nemá silu a motiváciu na to, aby podával najlepší výkon. Stáva sa apatický a nezáleží mu na tom, čo sa deje v škole. Fyzické a emočné vyčerpanie sú zvyčajne najviac viditeľné, ako prejavy nespavosti, nevoľnosti, nadmerného prežívania stresu, prípadne v podobe zábudlivosti či depresie.⁶

Pomáhajúci pracovník pri práci s klientom/pacientom musí byť schopný voči každému klientovi/pacientovi vystupovať nielen v kontexte bio-psycho-sociálno-spirituálnych zložiek, ale aj v kontexte jeho individuálnej jedinečnosti. Výkon pomáhajúcej profesie nesie znaky náročnosti v zmysle denného kontaktu človeka s človekom, zodpovednosti, plánovania, určovania hraníc, stanovovania a napĺňania cieľov, zvyšujúcich sa požiadaviek na

³ GAZDÍKOVÁ, K. Syndróm vyhorenia u zdravotníckych pracovníkov. *Via practica*, 2017, 14(4), s. 178.

⁴ Tamtiež.

⁵ UNIVERSITAS magazín Vysokých škôl. Pätina učitelek a učiteľů trpí fyzickým vyčerpaním, šest procent vyhořením. Dostupné na: <https://www.universitas.cz/aktuality/11332-petina-pedagogu-trpi-fyzickym-vycerpanim>

⁶ NEPRAŠOVÁ, D. Vyhorenie u učiteľov – aké sú príznaky a ako mu predchádzať? Dostupné na: <https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/9499/vyhorenie-u-ucitelov>

pomáhajúcich pracovníkov a požiadaviek na ich celoživotné vzdelávanie. V kombinácii s chýbajúcou sociálnou oporou, nedostatočnými motivátormi či nespokojnosťou s pracovným prostredím môžu tieto determinanty viesť k nástupu syndrómu vyhorenia.⁷

Podľa Alliance for Excellent Education v USA opustí odbor učiteľstvo opustí každý rok až pol milióna učiteľov. Medzi dôvodmi odchodu z profesie sú uvádzané aj pocity vyhorenia. Na Slovensku môžeme hovoriť o podobnej situácii. Inštitút Konvalinka, ktorý sa zameriava na duševné zdravie detí, mládeže, učiteľov a pozitívnu edukáciu realizoval v roku 2021 prieskum, ktorý odhalil, že až u 26 % zapojených učiteľov sa počas tohto školského roka objavili príznaky vyhorenia a v tomto období uvažovali o odchode z profesie.⁸

Rizikové faktory syndrómu vyhorenia u učiteľov

Pedagogické povolanie patrí medzi profesie, kde dochádza k pravidelným medziľudským interakciám so žiakmi a ich rodičmi, študentmi, kolegami. Spoločnosť neustále zvyšuje tlak na pedagógov a očakáva od nich, že sa aktívne zapájajú do svojej práce, rozširujú svoje pôsobenie nad rámec vzdelávacích aktivít, emocionálne sa angažujú vo výsledkoch a záveroch a svoje povolanie vnímajú ako poslanie. S učiteľským povolaním sa spája celá škála stresorov.⁹

Z výskumu Národného inštitútu SYRI, ktorého prvé výsledky prezentovali na Výročnej konferencii SYRI v Prahe odborníci z výskumnej skupiny zameranej na oblasť vzdelávania, vyplýva, že pätina českých učiteľov, a najmä učiteľiek, trpí fyzickým vyčerpaním a 6 % z nich spĺňa diagnostické kritériá pre syndróm vyhorenia. Za najväčšie zdroje stresu označujú problémové správanie žiakov, vysoké pracovné vyťaženie, preťaženie administratívou a ťažkú komunikáciu s rodičmi. Podľa ich zistení sa zároveň preukázala súvislosť medzi psychickou pohodou učiteľov a študijnými výsledkami žiakov.¹⁰

Zaujímavé výsledky priniesla prehľadová kanadská štúdia o prevalencii stresu, vyhorenia a úzkosti medzi učiteľmi. Ak sa brali do úvahy iba klinicky významné (stredne ťažké až ťažké) psychologické stavy u učiteľov, prevalencia syndrómu vyhorenia sa pohybovala od 25,12 % do 74 %, stres sa pohyboval

⁷ LUKÁČOVÁ, L., ŽIAKOVÁ, E. 2018. *Rizikové a preventívne faktory vyhorenia v pomáhajúcich profesiách*. Košice: UPJŠ v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra sociálnej práce, s. 7.

⁸ NEPRAŠOVÁ, D. Vyhorenie u učiteľov – aké sú príznaky a ako mu predchádzať? Dostupné na: <https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/9499/vyhorenie-u-ucitelov>

⁹ PUGNEROVÁ, M., PLEVOVÁ, I., KŘEMÉNKOVÁ, L. 2019. Psychological Aspects of Burnout Syndrome in the Helping Professions, *INTED2019 Proceedings*, pp. 4906-4911. <https://doi.org/10.21125/inted.2019.1218>

¹⁰ UNIVERSITAS magazín Vysokých škôl. Pätina učiteliek a učitelů trpí fyzickým vyčerpaním, šest procent vyhořením. Dostupné na: <https://www.universitas.cz/aktuality/11332-petina-pedagogu-trpi-fyzickym-vycerpanim>

od 8,3 % do 87,1 %, úzkosť sa pohybovala od 38 % do 41,2 % a depresia sa pohybovala od 4 % do 77 %.¹¹

Podľa finskej štúdie *Teacher burnout profiles and proactive strategies* (Pyhältö, Pietarinen, Haverinen, et al.) z roku 2020 môže vyhorenie v škole súvisieť s faktormi, ako sú:

- Pohlavie – učiteľky majú tendenciu prežívať väčší stres v spojitosti s vyhorením, pričom učitelia majú viac sklon k cynizmu.
- Skúsenosti – mladý učiteľ je zvyčajne plný elánu odovzdať žiakom skúsenosti, ktoré si priniesol z univerzity. Častokrát sa však stane, že ak mu vyučovanie nejde podľa predstáv, je frustrovaný a nespokojný. Práve preto syndróm vyhorenia prežívajú skôr mladší pedagógovia, lebo tí starší a skúsenejší už majú techniky, ktoré im pomáhajú v celkovej práci so žiakmi v triedach.
- Zameranie – učitelia špeciálnych predmetov alebo v špeciálnych školách či zariadeniach budú prežívať častejšie neprijemné pocity spojené s vyhorením. V špeciálnych triedach či inštitúciách sú žiaci, s ktorými sa pracuje omnoho náročnejšie ako na bežných základných školách.¹²

Najvýznamnejším zdrojom vyhorenia učiteľov a najmä učiteliek je konflikt medzi prácou a rodinou, teda problémy pri sklbení nárokov oboch týchto rolí. Tento konflikt vzniká práve v dôsledku pracovného preťaženia.¹³

Medzi najväčšie stresory učiteľov patrí nadmerná pracovná záťaž, súvisiaca aj s nadmernou a často nezmyselnou administratívou, a časté zmeny v štruktúre školského systému. Stresujúca je tiež potreba byť počas výučby stále sústredený a pružný v zmysle prispôbovania štýlu výučby momentálnej atmosfére v triede. Stresujúci sú problémoví žiaci, problémoví rodičia, problémoví a konfliktní kolegovia, vrátane nadriadených, ale aj nedostatok pozitívnej spätnej väzby od žiakov, kolegov, nadriadených a rodičov, príliš početné triedy a nevyhovujúce pracovné prostredie školy. Stresormi sú tiež neadekvátny plat a nízka prestíž profesie učiteľa, čo trápi predovšetkým mužov pedagógov, pretože to znižuje ich sebaúctu. Nízka prestíž povolania tiež vedie k tomu, že žiaci majú k učiteľom menej rešpektu a správajú sa viac problémovo, čo je pre učiteľa ďalším stresorom.¹⁴

¹¹ AGYAPONG, B., OBUOBI-DONKOR, G., BURBACK, L., WEI, Y. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>

¹² NEPRAŠOVÁ, D. Vyhorenie u učiteľov – aké sú príznaky a ako mu predchádzať? Dostupné na: <https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/9499/vyhorenie-u-ucitelov>

¹³ UNIVERSITAS magazín Vysokých škôl. Pätina učiteliek a učitelů trpí fyzickým vyčerpaním, šest procent vyhořením Dostupné na: <https://www.universitas.cz/aktuality/11332-petina-pedagogu-trpi-fyzickym-vycerpanim>

¹⁴ PEŠEK, R. Syndrom vyhoření u učitelů. In *Řízení školy*. 5/2016. Dostupné na: <https://www.rizeniskoly.cz/casopisy/rizeni-skoly/syndrom-vyhoreni-u-ucitelu.m-2652.html>

Podľa Myrona D. Rusha, na ktorého sa odvoláva Zormanová (2018), neexistuje jeden faktor, ktorý by zapríčiňoval syndróm vyhorenia, ale existuje viac rizikových faktorov, ktoré v kombinácii môžu zapríčiniť jeho vznik. Patrí sem neschopnosť spomaliť, neschopnosť relaxovať, nepravidelný denný biorytmus, perfekcionizmus, workoholizmus, snaha robiť všetko sám bez pomoci druhých, neschopnosť požiadať iných o pomoc, potreba mať všetko pod kontrolou, neadekvátne a premrštené očakávania, prílišné nároky na seba, nízka asertivita jedinca, neschopnosť povedať „nie“, neschopnosť odmietnuť iných, potreba „aby ma všetci mali radi“, tendencia potlačovať vlastné negatívne emócie, rutina, zlý zdravotný stav, stretávanie sa s neustálym kritizovaním svojho výkonu, pocit nedocenenia vlastného úsilia, nedostatočná finančná odmena, preťaženie súvisiace s pracovnými podmienkami a príliš veľkým objemom pracovných úloh, rodinné a osobné problémy a u žien vysoké preťaženie súvisiace s kombináciou domácich, pracovných povinností a starostlivosťou o deti.¹⁵

Všeobecne možno prezentovať, že na vznik syndrómu vyhorenia u učiteľov pôsobí kombinácia viacerých faktorov, ktoré vplyvajú negatívne na psychickú pohodu pedagóga. Dlhodobým vystavením týmto faktorom bez možnosti odpočinku a odreagovania sa od školského prostredia môže dôjsť k vzniku syndrómu vyhorenia, resp. k vzniku jeho jednotlivých fáz, počnúc fázou nadšenia, až do fázy stagnácie, frustrácie a fázy apatie. Posledná fáza intervencie zväčša končí pozitívnou zmenou spôsobu života, nezriedka však odchodom z učiteľského povolania v dôsledku neschopnosti vykonávať ďalej povolanie pedagóga.

Rizikové faktory vyhorenia u pedagógov zdravotníckych odborov

Syndróm vyhorenia môže byť v pomáhajúcej profesii podnietený dlhodobo pretrvávajúcim vnútorným konfliktom, nadmernými záťažovými a stresovými situáciami, pracovným prostredím, ako i samotnými demografickými premennými, ku ktorým patrí napr. vek, rod a rodinný stav. Pomáhajúce profesie (sociálni pracovníci, lekári, sestry) sa podľa odbornej literatúry stávajú rizikovou v kontexte syndrómu vyhorenia vďaka ich neustálemu kontaktu s ľuďmi, klientmi/pacientmi. Pracovná spokojnosť môže mať vplyv pre vznik syndrómu vyhorenia. Proces pomáhania sa stáva dynamickým a špecifickým z dôvodu výnimočnosti a individuality každého klienta/pacienta. Neustále zvyšujúce sa požiadavky na výkon pomáhajúcej profesie, požiadavky pre celoživotné vzdelávanie či zanedbané pracovné prostredie môžu viesť k vzniku syndrómu vyhorenia.¹⁶

¹⁵ ZORMANOVÁ, L. Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků. Metodický portál: Dostupné na: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/21761/SYNDROM-VYHOŘENI-UPEDAGOGICKYCH-PRACOVNIKU.html.%20ISSN%201802-4785>

¹⁶ LUKÁČOVÁ, L., ŽIAKOVÁ, E. *Rizikové a preventívne faktory vyhorenia v pomáhajúcich profesiách*. Košice: UPJŠ v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra sociálnej práce, s. 74. ISBN 978-80-8152-634-3.

Podľa Nešpora (2007) patria zdravotnícke povolania medzi pomáhajúce profesie spojené so zvýšeným profesionálnym stresom, ktorého dôsledkom môže byť vznik syndrómu vyhorenia. Medzi tieto rizikové faktory pracovného stresu patrí: – kontakt s tabuizovanými oblasťami ľudskej existencie (bolesť, súkromie, smrť, integrita organizmu a pod.), – styk s negatívnymi emóciami pacientov (depresie, vyčerpanie, podráždenosť alebo hnev), – morálna a právna zodpovednosť (neistota pri voľbe optimálneho liečebného postupu), – potreba rozhodovať sa aj pri nedostatočných, neúplných informáciách, – konflikt rolí (zdravotnícky pracovník verzus rodič, terapeut verzus manažér), – nedostatočná pozornosť vlastným neriešeným problémom, aktivizujúcim sa pri styku s pacientom, – náročný životný štýl (nadčasy, služby), – malá pripravenosť uspokojovať vlastné psychické potreby, – ľahká dostupnosť k návykovým liekom a sklon k samoliečbe, aj v prípadoch vhodnejšej pomoci iného zdravotníckeho pracovníka, – domnelé alebo skutočné profesionálne zlyhania prežívajú zdravotníci horšie ako v iných profesiách, – ťažké oddelovanie profesie od súkromia, – zdravotné riziká súvisiace s výkonom zdravotníckeho povolania (infekcie, napadnutie osobou pod vplyvom návykových látok a pod.), – trojzmenná práca (nočné služby môžu vyústiť aj do spánkovej deprivácie), – nároky vyplývajúce z tímovej práce a interpersonálnych problémov, – nárazový charakter práce.¹⁷

Uvedené faktory, v kombinácii pôsobenia osoby v zdravotníckej profesii na klinickom pracovisku a zároveň vykonávajúcej pedagogické povolanie v pomáhajúcej profesii sú viac rizikové pre častejší vznik syndrómu vyhorenia práve kvôli ich duplicitnému pôsobeniu v dvoch súbežne vykonávajúcich povolaniach. U učiteľov zdravotníckych odborov sa kombinujú rizikové faktory vzniku syndrómu vyhorenia pomáhajúcej profesie a profesie pedagóga. Aj na základe našich skúseností predpokladáme, že všetky rizikové faktory, na ktoré sme sa odvolávali u učiteľov, v kombinácii s rizikovými faktormi vzniku syndrómu vyhorenia u zdravotníkov vzhľadom na ich trvalú prítomnosť v pozícii pedagóga a zdravotníka zvyšujú riziko výskytu syndrómu vyhorenia. Pre potvrdenie tejto hypotézy je však potrebné zrealizovať výskumnú štúdiu zameranú na výskyt syndrómu vyhorenia u pedagógov vyučujúcich na fakultách zdravotníctva a zároveň vykonávajúcich zdravotnícke povolanie v praxi, ktorej sa v budúcnosti plánujeme venovať. Podobné štúdie výskytu syndrómu vyhorenia u pedagógov pomáhajúcich profesií už boli realizované v rôznych podobách v zahraničí.

Írsko-kórejsky autorský kolektív realizoval v roku 2022 prehľadovú štúdiu, ktorej cieľom bolo identifikovať prevalenciu syndrómu vyhorenia a súvisiacich faktorov u členov ošetrovateľského fakultného zboru prostredníctvom systematického prehľadu literatúry. Do 11 štúdií bolo zapojených celkovo 2 551 členov ošetrovateľskej fakulty. Priemerné skóre vyhorenia u členov ošetrovateľskej fakulty na základe Maslach Burnout Inventory (MBI)

¹⁷ GAZDÍKOVÁ, K. Syndróm vyhorenia u zdravotníckych pracovníkov. *Via practica*, 2017, 14(4), s. 180. ISSN 1339-424X.

bolo 59,28 zo 132. Skóre vyhorenia v tejto štúdii bolo prezentované v 3 podškálach MBI: emocionálne vyčerpanie, 21,24 (štandardná odchýlka [SD] = 9,70) z 54; depersonalizácia, 5,88 (SD = 4,20) z 30; a osobné úspechy, 32,16 (SD = 6,45) zo 48. S vyhorením malo významný vzťah niekoľko faktorov, vrátane pohlavia, úrovne vzdelania, pracovných hodín, počtu tried, vyučovaných študentov, práce na plný úväzok, pracovného tlaku, vnímaného stresu, subjektívnej pohody, rodinného stavu, spokojnosti s prácou, spokojnosti s pracovným prostredím, posilnenia postavenia na pracovisku, kolegiálnej podpory, štýlu riadenia, naplnenia vlastných očakávaní, komunikačného štýlu, humoru a akademickej pozície. Celkovo však boli priemerné skóre vyhorenia u členov ošetrovateľského fakultného zboru mierne.¹⁸ V súvislosti s touto štúdiou nám nie je známe, či medzi posudzovanými členmi ošetrovateľských fakúlt boli zároveň aj členovia vykonávajúci prácu v klinickom prostredí zdravotníckeho zariadenia a zároveň zastávajú pozíciu pedagóga fakultného zboru.

Záver

Pedagógovia v pomáhajúcich profesiách sú výrazne ohrození vznikom syndrómu vyhorenia práve v dôsledku kontaktu s pacientom/klientom. Za vznikom syndrómu vyhorenia stojí viacero faktorov, ktoré dlhodobým vystavením zvyšujú riziko jeho prepuknutia. Riešením eliminácie týchto faktorov u pedagógov pomáhajúcich profesií môže byť rozvíjanie zvládania stresu, vzájomná podpora medzi kolegami, nastavenie hraníc medzi osobným a pracovným životom, zapájanie sa do rôznych aktivít a aktívny vplyv manažmentu z hľadiska zahájenia preventívnych stratégií.

Bibliografia

- AGYAPONG, B., OBUOBI-DONKOR, G., BURBACK, L., WEI, Y. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- GAZDÍKOVÁ, K. Syndróm vyhorenia u zdravotníckych pracovníkov. *Via practica*, 2017, 14(4), 178-185. ISSN 1339-424X.
- HOSSEINI, M., SOLTANIAN, M., TORABIZADEH, C., SHIRAZI, Z. H. Prevalence of burnout and related factors in nursing faculty members: a systematic review. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 2022, 19, 16. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2022.19.16>

¹⁸ HOSSEINI, M., SOLTANIAN, M., TORABIZADEH, C., SHIRAZI, Z. H. Prevalence of burnout and related factors in nursing faculty members: a systematic review. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 2022, 19, 16. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2022.19.16>

- LUKÁČOVÁ, L., ŽIAKOVÁ, E. *Rizikové a preventívne faktory vyhorenia v pomáhajúcich profesiách*. Košice: UPJŠ v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra sociálnej práce. 88 s. ISBN 978-80-8152-634-3.
- NEPRAŠOVÁ, D. *Vyhorenie u učiteľov – aké sú príznaky a ako mu predchádzať?* [online]. 13.12.2021 [2021]. [Citované 2025-09-25]. Dostupné na: <https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/9499/vyhorenie-u-ucitelov>
- PEŠEK, R. Syndrom vyhoření u učitelů. *Řízení školy*. 5/2016. [online]. 12.05.2016 [2016]. [Citované 2025-09-25]. Dostupné na: <https://www.rizeniskoly.cz/casopisy/rizeni-skoly/syndrom-vyhoreni-u-ucitelu.m-2652.html>
- PUGNEROVÁ, M., PLEVOVÁ, I., KŘEMÉNKOVÁ, L. 2019. Psychological Aspects of Burnout Syndrome in the Helping Professions. *INTED2019 Proceedings*, pp. 4906-4911. <https://doi.org/10.21125/inted.2019.1218>
- UNIVERSITAS, magazín vysokých škôl. *Pětina učitelek a učitelů trpí fyzickým vyčerpáním, šest procent vyhořením*. [online]. 09.11.2023 [2023]. [Citované 2025-09-25]. Dostupné na: <https://www.universitas.cz/aktuality/11332-petina-pedagogu-trpi-fyzickym-vycerpanim>
- ZORMANOVÁ, L. Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků. *Metodický portál: Články* [online]. 29. 10. 2018, [cit. 2025-09-29]. ISSN 1802-4785. Dostupné na: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/21761/SYNDROM-VYHORENI-U-PEDAGOGICKYCH-PRACOVNIKU.html>

PhDr. Bc. Andrea Ševčovičová, PhD., MPH

Inštitút sociálnych vied a zdravotníctva bl. P. P. Gojdiča v Prešove
Jilemnického 1/A, 080 01 Prešov
sevcovicova@vssvalzbety.sk

Doc. PhDr. Tatiana Hrindová, PhD.

Inštitút sociálnych vied a zdravotníctva bl. P. P. Gojdiča v Prešove
Jilemnického 1/A, 080 01 Prešov
hrindova@vssvalzbety.sk

PhDr. Daniela Rybárová, PhD., MPH

Inštitút sociálnych vied a zdravotníctva bl. P. P. Gojdiča v Prešove
Jilemnického 1/A, 080 01 Prešov
rybarova.daniela@usvaz.sk