

Dobrostan nauczycieli to fundament dobrej szkoły i dobrego przedszkola

Wyniki ogólnopolskiego badania na temat ryzyka psychologicznego i stresu w zawodzie nauczyciela

System edukacji w Polsce funkcjonuje w stanie permanentnej zmiany i chronicznego przeciążenia. Raport przygotowany przez badaczki z Uniwersytetu Warszawskiego na zlecenie ZNP rzuca nowe światło na problem stresu zawodowego. Główne przesłanie jest jasne: stres nauczycieli przestał być problemem indywidualnej odporności, a stał się problemem strukturalnym całego systemu oświaty.

1. Skala problemu. *Szkoła na „rezerwach”*

Badanie objęło blisko 1800 pracowników oświaty z całego kraju. Wyniki są alarmujące:

- **50%** nauczycieli doświadcza wysokiego lub bardzo wysokiego poziomu skumulowanego stresu.
- Tylko **18%** badanych deklaruje niski poziom obciążenia.
- **60%** nauczycieli cierpi na silne dolegliwości somatyczne (bezsensowność, przewlekłe bóle, wyczerpanie).
- **72%** respondentów nie potrafi jednoznacznie zadeklarować, że pozostanie w zawodzie. Co czwarty nauczyciel podejmuje już aktywne kroki, by odejść z oświaty.

2. Główne źródła stresu. *Nie uczniowie, ale system*

Wbrew powszechnym przekonaniom, to nie trudne zachowania dzieci i młodzieży są najbardziej obciążające. W rankingu 20 najbardziej uciążliwych stresorów aż 13 ma charakter systemowy.

Największe bariery dobrostanu:

- **niskie wynagrodzenia:** nieadekwatne do odpowiedzialności zawodowej i zmuszające do pracy na kilku etatach.
- **chaos legislacyjny:** ciągłe zmiany podstaw programowych i przepisów bez czasu na przygotowanie.
- **przerzucanie odpowiedzialności:** wdrażanie reform (np. edukacji włączającej) bez zapewnienia kadr, wsparcia specjalistów i środków.
- **biurokracja:** nadmiarowa „papierologia,” która pożera czas potrzebny na relację z uczniem i odpoczynek.
- **brak ochrony prawnej:** poczucie osamotnienia w starciu z roszczeniowymi postawami i hejtem w mediach społecznościowych.



3. Skutki. *Ukryte koszty edukacji*

Przewlekły stres prowadzi do zjawiska „pracy na rezerwach”.

Nauczyciele pozostają zaangażowani i widzą sens w pracy z dziećmi, ale robią to kosztem własnego zdrowia i życia rodzinnego. Efektem jest m.in.:

- **wyczerpanie emocjonalne:** 82% nauczycieli czuje zmęczenie jeszcze przed wyjściem do pracy.
- **erozja czasu prywatnego:** cyfryzacja (e-dzienniki, grupy na komunikatorach) sprawiła, że praca trwa 24h na dobę, również w święta i weekendy.
- **zniechęcanie najlepszych do pracy w zawodzie:** system traci najbardziej doświadczonych ekspertów oraz zniechęca młode talenty na samym starcie.

4. Rekomendacje. *Czas na odpowiedzialność systemu*

Skuteczne działania nie mogą ograniczać się do warsztatów z „radzenia sobie ze stresem”.

Nie można uczyć osób podlegających systemowi, jak lepiej znosić system, który je przeciąża.

Dla Ministerstwa Edukacji Narodowej:

1. **Stabilizacja i vacatio legis:** wprowadzenie i zagwarantowanie prawne co najmniej kilkuletnich cykli edukacyjnych bez gwałtownych zmian w trakcie roku szkolnego.
2. **Powiązanie wymagań z zasobami:** każdej nowej regulacji powinno towarzyszyć pytanie „jakie zasoby otrzyma szkoła i nauczyciel, aby ją wdrożyć?” Dotyczy to zwłaszcza: edukacji włączającej, nowych przedmiotów i zmian podstawy programowej, obowiązków dokumentacyjnych, pracy wychowawczej i profilaktycznej, oczekiwań związanych z indywidualizacją nauczania.
3. **Realne odciążenie:** systemowy przegląd i redukcja dokumentacji. Przesunięcie zadań administracyjnych na pracowników pomocniczych.
4. **Wsparcie edukacji włączającej:** jasne limity liczby uczniów z orzeczeniami w klasach masowych i obowiązkowe wsparcie nauczyciela współorganizującego.
5. **Urlopy regeneracyjne:** przywrócenie i rozszerzenie prawa do płatnych urlopów dla poratowania zdrowia oraz wprowadzenie krótkich „urlopów na oddech” (1-2 dni).
6. **Wzmacnianie prestiżu zawodu:** centralne kampanie społeczne budujące szacunek do zawodu nauczyciela jako eksperta (zob. wideo).



Dla samorządów (organów prowadzących):

1. **Inwestycja w infrastrukturę:** stworzenie w szkołach realnych miejsc wyciszenia i odpoczynku dla nauczycieli (pokój nauczycielski to dziś często „biuro i korytarz” w jednym).
2. **Realne odciążenie:** systemowy przegląd i redukcja dokumentacji, wprowadzenie obowiązku zatrudnienia określonej liczby pracowników administracyjnych wspierających nauczyciela w zależności od liczby uczniów.
3. **Lokalne programy wsparcia:** finansowanie bezpłatnej opieki psychologicznej, superwizji i poradnictwa prawnego dla kadry.
4. **Wzmacnianie prestiżu zawodu:** lokalne kampanie społeczne budujące szacunek do zawodu nauczyciela jako eksperta.

Dla dyrektorów szkół:

1. **Ochrona czasu wolnego:** kultura nieprzesyłania służbowych wiadomości po godzinach pracy i w weekendy.
2. **Sprawiedliwość organizacyjna:** transparentne zasady przydzielania zastępstw, dyżurów i nagradzania.
3. **Wsparcie w konfliktach:** dyrektor jako mediator i tarcza dla nauczyciela w trudnych sytuacjach z rodzicami.
4. **Budowanie sieci współpracy:** wewnątrzszkolnych i międzyszkolnych.

Podsumowanie

Dobrostan nauczyciela nie jest luksusem – jest warunkiem koniecznym efektywnej edukacji. Jeśli system nie przejmie odpowiedzialności za warunki pracy, polskiej szkole grożą nie tylko braki kadrowe, ale głęboka zapaść jakościowa wynikająca z wypalenia tych, którzy w niej pozostali.

Do pobrania i udostępniania:

- Pełny raport z badania
- Infografika o stresie nauczycieli



Jak możesz pomóc?

Podaj ten materiał dalej. Prześlij go do swojego radnego, posła lub burmistrza. Rozmawiajmy o faktach, a nie o mitach na temat pracy w szkole.

Badanie zrealizowane w ramach projektu:

„Socjalny Inspektor Pracy SIP – gwarancją przestrzegania praw pracowniczych w Twoim miejscu pracy”
(Program Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego, Priorytet FERS.04.00, Działania FERS.04.03).