

Szkoła na granicy wytrzymałości

NAUCZYCIELE I UCZNIOWIE W CIENIU KRYZYSU ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Za drzwiami szkolnych klas toczy się codzienna walka o wyniki w testach, motywację, uwagę, statystyki zdawalności czy wysoką pozycję w rankingach szkół. Coraz częściej jednak stawką jest coś znacznie ważniejszego – dobrostan psychiczny nauczycieli i uczniów. Lekcja to nie tylko przekazywanie wiedzy i kompetencje nauczyciela. Jej jakość zależy w dużej mierze od tego, w jakiej kondycji psychicznej jest nauczyciel, aby uczniowie byli w stanie – psychicznie i fizycznie – w niej uczestniczyć. Dlatego troska o zdrowie nauczycieli i uczniów staje się jednym z kluczowych wyzwań współczesnej szkoły

Wyniki najnowszych badań nie pozostawiają złudzeń – nauczyciele i uczniowie zmagają się z narastającym kryzysem zdrowia psychicznego, i to nie tylko w Polsce. Skala i tempo tego kryzysu budzą poważny niepokój, a skutki stają się bardziej widoczne w postaci stresu, stanów depresyjnych, zmęczenia, frustracji, poczucia samotności, izolacji i bezsilności. Aktualne wyniki badań przekazane w raporcie *Schulbarometer 2025* Fundacji Roberta Boscha¹, oparte na badaniu 1540 nauczycieli szkół ogólnokształcących i zawodowych w Niemczech, potwierdzają, że znacząca część nauczycieli regularnie odczuwa wyczerpanie, a niektórzy nauczyciele przejawiają postawę zdystansowaną, czy wręcz – cyniczną. Niepokojący jest fakt, że objawy wypalenia zawodowego są wi-

doczne u młodszych nauczycieli – im są młodszy, tym częściej zgłaszają oni poczucie emocjonalnego wyczerpania i zniechęcenia. Najwyższe wskaźniki w tym obszarze występują u nauczycieli poniżej 40 roku życia. Najniższy poziom objawów wypalenia zawodowego występuje natomiast u nauczycieli powyżej 60 roku życia. Grupy wiekowe 40–49 oraz 50–59 lat zajmują pozycję pośrednią. Różnice odnotowano również między kobietami a mężczyznami. Nauczycielki częściej zgłaszają wyczerpanie, natomiast nauczyciele – dystans wobec uczniów. Trzeba jednak podkreślić, że różnice te są relatywnie niewielkie².

Podobne niepokojące sygnały płyną z innych części świata. Dane z raportu *Education Support Teacher Wellbeing Index 2024*, oparte na badaniu 3025 nauczy-

cieli w Wielkiej Brytanii, pokazują, że odczuwanie stresu w tej grupie zawodowej utrzymuje się na niezmiennie wysokim poziomie – aż 78% nauczycieli deklaruje, że doświadcza stresu w pracy, co nie stanowi poprawy w porównaniu z badaniem z roku 2023³. Równie alarmujące są dane z raportu *EURYDICE 2020*⁴. Wynika z nich, że w niektórych krajach – m.in. na Węgrzech i w Portugalii – odsetek nauczycieli odczuwających silny stres zawodowy jest aż dwukrotnie wyższy niż średnia w Unii Europejskiej. Badanie *EURYDICE 2020* wskazuje także istotne zależności: obciążenie psychiczne wzrasta zwłaszcza wtedy, gdy awans zawodowy uzależniony jest od wyników pracy. Natomiast stres maleje, gdy ścieżka kariery opiera się na udziale w szkoleniach i doskonaleniu zawodowym⁵.

Jeszcze szerszy kontekst przynosi analiza międzynarodowej bazy danych autorstwa Klausa Scheucha, Evy Haufe i Reingarda Siebta⁶. W Chinach wysoka presja zawodowa wykazuje silną korelację z liczbą samobójstw wśród nauczycieli. W Korei Południowej czy Hiszpanii zjawisko wypalenia zawodowego występuje szczególnie często, natomiast w Austrii dominującym problemem jest emocjonalne wyczerpanie. Z kolei nauczyciele we Włoszech częściej zgłaszają objawy depresyjne i lękowe⁷. Liczby te nie są jedynie statystycznym zapisem – przekładają się na codzienne lekcje, relacje w klasie i atmosferę w całej szkole. Ponadto zestawienie tych wyników pokazuje jednoznacznie: kryzys zdrowia psychicznego wśród nauczycieli nie jest lokalnym problemem, lecz globalnym wyzwaniem, którego konsekwencje dotyczą systemy edukacyjne na całym świecie.

Jak wygląda sytuacja zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży?

Również te wyniki nie napawają optymizmem. Raport UNICEF *The State of Children in the European Union 2024*⁸, któremu towarzyszy brief polityczny ESCAP (European Society for Child and Adolescent Psychiatry) dotyczący zdrowia psychicznego, pokazuje, że w Unii Europejskiej ponad 11 mln dzieci i młodzieży do 19 roku życia (czyli około 13%) boryka się z problemami zdrowia psychicznego. Ich odsetek rośnie wraz z wiekiem – od zaledwie 2% wśród najmłodszych dzieci poniżej 5 roku życia do około 19% w grupie młodzieży w wieku 15–19 lat⁹. Międzynarodowe badanie *Health Behaviour in School-Aged Children* (HBSC, 2021/2022)¹⁰, w którym przebadano prawie 280 000 dziewcząt i chłopców w wieku 11, 13 i 15 lat z 44 krajów, takich jak Albania, Armenia, Belgia (część flamandzka), Belgia (część francuska), Bułgaria, Dania, Niemcy, Estonia, Finlandia, Francja, Grecja, Grenlandia, Irlandia, Islandia, Włochy, Kanada, Kazachstan, Kirgistan, Chorwacja, Łotwa, Litwa, Luksemburg, Malta, Królestwo Niderlandów, Macedonia Północna, Norwegia, Austria, Polska, Portugalia, Mołdawia, Rumunia, Szwecja, Szwajcaria, Serbia, Słowacja, Słowenia, Hiszpania, Tadżykistan, Czechy, Węgry, Anglia, Szkocja, Walia i Cypr – pokazało wyraźną różnicę między stanem zdrowia psychicznego dziewcząt a stanem zdrowia psychicznego chłopców. Według wyników tego badania, prawie 30% piętnastolatek czuło się w roku 2022 samotnie – to dwa razy więcej niż ich męskich rówieśników. Dziewczęta częściej też zgłaszały problemy zdrowotne, które nasilały się z wiekiem: w wieku 15 lat dotyczyły one dwóch trzecich z nich (przy jednej trzeciej chłopców). Najczęściej zgłaszanymi dolegliwościami były: przygnębienie, problemy ze snem, bóle głowy, które występowały

dwa razy częściej u dziewcząt niż u chłopców¹¹.

Alarmujące sygnały dotyczą liczby zdarzeń suicydalnych wśród młodzieży. Według wspomnianego już raportu UNICEF *The State of Children in the European Union 2024*, samobójstwo jest w Unii Europejskiej drugą najczęstszą przyczyną zgonów wśród młodzieży w wieku 15–19 lat, zaraz po wypadkach drogowych – odpowiadając za około 17% wszystkich zgonów w tej grupie. W 2020 roku życie odebrało sobie w ten sposób około 931 młodych osób – to średnio 18 tragicznych przypadków każdego tygodnia. Dobra wiadomość jest taka, że w 2020 roku w porównaniu z rokiem 2011 odnotowano w Unii Europejskiej spadek liczby samobójstw w tej grupie wiekowej o 20%. Choć liczba samobójstw wśród chłopców maleje, to w porównaniu z dziewczętami są oni znacznie bardziej narażeni – stanowią około 70% wszystkich młodych osób, które popełniły samobójstwo¹². Jak wygląda sytuacja w Polsce? Dane z raportu Komendy Głównej Policji (stan na 2024) nie pozostawiają złudzeń – za podaną statystyką w tabeli 1 kryją się dramaty dzieci, nastolatków i ich rodzin¹³. Należy jednak wspomnieć, że te oficjalne dane Komendy Głównej Policji nie oddają w pełni skali problemu. Wiele przypadków wciąż pozostaje poza rejestrami. O próbach samobójczych wiedzą często wyłącznie najbliżsi, najczęściej rodzice, rzadziej przyjaciele.

Gdzie należy upatrywać źródeł tej niepokojącej sytuacji? Przyczyn jest wiele i są one głęboko zakorzenione w dynamicznie zmieniającym się świecie. Szybkie tempo życia, wszechobecne media społecznościowe, youtuberzy i influencerzy, którzy podpowiadają młodym ludziom, jak żyć i jak radzić sobie z problemami,

Tabela 1. Zamachy samobójcze zakończone zgonem w latach 2017–2024

Rok	Grupa wiekowa 7–12	Grupa wiekowa 13–18
2017	1	115
2018	5	92
2019	4	94
2020	1	106
2021	2	125
2022	6	150
2023	7	138
2024	3	124

Źródło: Na podstawie: Komenda Główna Policji, *Zamachy samobójcze od 2017*; <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze> (dostęp: 14.08.2025)

przejmują dziś często rolę nauczycieli i rodziców. Coraz częściej to właśnie w internecie dzieci i nastolatki szukają odpowiedzi na swoje pytania – a znajdują często medialnie i emocjonalnie chwytliwe wskazówki, które zamiast pomóc, podsuwają iluzje. Jednocześnie rośnie fala hejtu, cyberprzemocy i nowych form presji rówieśniczej. W tym wszystkim pojawia się pytanie: Czy my – nauczyciele i rodzice – naprawdę rozumiemy świat, w którym dorastają młodzi? Czy wiemy, czego słuchają, co oglądają, jak przeżywają codzienność, z czym się zmagają? A może, pochłonięci własnym „kołowrotkiem spraw”, nie dostrzegamy, że obok nas toczy się życie, którego rytm i sens kształtują zupełnie inne bodźce niż te, które znamy z własnej młodości?

W przypadku nauczycieli źródła obciążenia należy upatrywać w czynnikach zarówno systemowych, jak i społecznych. Przede wszystkim jest to presja wynikająca z nadmiernych oczekiwań programowych, administracyjnych i organizacyjnych. Kolejne

elementy to przeciążenie biurokracją oraz częste zmiany w polityce edukacyjnej, które wymagają nieustannego dostosowywania się do nowych regulacji. Nie bez znaczenia pozostaje także rosnąca liczba problemów wychowawczych i emocjonalnych uczniów, które często przenoszone są na nauczycieli, co czyni z nich nie tylko edukatorów, ale również doradców i mediatorów, przy czym do pełnienia tych funkcji często nie są oni odpowiednio przygotowani. Wreszcie, czynniki społeczne, takie jak deprecjacja prestiżu zawodu, presja opinii publicznej czy rosnące oczekiwania rodziców, dodatkowo pogłębiają poczucie przeciążenia i obniżają dobrostan psychiczny nauczycieli.

Kryzys zdrowia psychicznego nie dotyczy jednak tylko nauczycieli i uczniów. Problemy natury psychicznej dotyczą całego społeczeństwa. Według danych ZUS-u z 19 lutego 2024 roku, wzrosła ogólna liczba zwolnień lekarskich z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. W 2023 roku lekarze wystawili ponad

1,4 mln takich zaświadczeń. Dotyczyły one takich grup chorobowych, jak depresja, schizofrenia, nerwica, zaburzenia nerwicowe, zaburzenia osobowości i reakcje na ciężki stres. Liczba zwolnień z tego powodu wzrosła o 8,7% w stosunku do 2022 roku i przełożyła się na 26 mln dni absencji chorobowej (w 2022 roku – 1,3 mln zwolnień na 23,8 mln dni absencji chorobowej). Najczęstsze jednostki chorobowe z tytułu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w roku 2024 to:

- reakcje na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne – 477,6 tys. zaświadczeń lekarskich na 8,86 mln dni absencji chorobowej,
- epizody depresyjne – 251,6 tys. zaświadczeń na 5,14 mln dni,
- inne zaburzenia lękowe – 246 tys. zaświadczeń na 4,77 mln dni¹⁴.

Choć przytoczone dane pokazują skalę wyzwań, warto pamiętać, że problemy psychiczne można łagodzić dzięki systemowemu wsparciu, edukacji, szkoleniom i profilaktyce. Inwestycja w zdrowie psychiczne dzieci, młodzieży, nauczy-

cieli i pozostałych dorosłych to inwestycja w przyszłość całego społeczeństwa. Warto również wsłuchać się w głos dzieci i młodzieży. Wyniki badań z raportu *Schulbarometer 2024* Fundacji Roberta Boscha¹⁵, obejmujących 1530 uczniów szkół ogólnokształcących i zawodowych w Niemczech w wieku 8–17 lat, wyraźnie wskazują, że dobrostan uczniów w dużej mierze zależy od jakości codziennych relacji i wsparcia edukacyjnego. Aż 41% uczniów

twierdzi, że niewielu nauczycieli pyta ich, co już zrozumieli, a czego jeszcze nie, lub nie robi tego żaden nauczyciel. Ponadto 37% badanych podaje, że niewielu nauczycieli udziela im informacji, co robią dobrze, a nad czym powinni jeszcze popracować, albo takiej informacji nie podaje im żaden nauczyciel. Mimo tych trudności uczniowie doceniają pozytywne aspekty życia szkolnego – najbardziej cenią sobie możliwość spotkań z rówieśnikami (25%), dobre

relacje z nauczycielami (17%) oraz przerwy (13%)¹⁶.

I już na koniec warto wspomnieć, że istnieje wielu nauczycieli, którzy z satysfakcją wykonują swój zawód, angażują się w pracę z uczniami i znajdują w niej sens. To dzięki nim szkoła wciąż jeszcze pozostaje przestrzenią, która – pomimo problemów – potrafi dawać nadzieję i budować poczucie wspólnoty.

dr Magdalena Rozenberg

¹ Robert Bosch Stiftung, *Deutsches Schulbarometer: Befragung Lehrkräfte. Ergebnisse zur aktuellen Lage an allgemein- und berufsbildenden Schulen 2025*; <https://www.bosch-stiftung.de/de/publikation/deutsches-schulbarometer-lehrkraefte-2025> (dostęp: 14.08.2025).

² Tamże.

³ Education Support, *Teacher Wellbeing Index 2024*; <https://www.educationsupport.org.uk/media/ftwl-04cs/twix-2024.pdf> (dostęp: 14.08.2025).

⁴ EURYDICE Report, *Teachers in Europe. Careers, Development and Well-being 2020*; <https://eurydice.ba/wp-content/uploads/2021/03/Teachers-in-Europe-Careers-Development-and-Well-being.pdf> (dostęp: 14.08.2025).

⁵ Tamże.

⁶ K. Scheuch, E. Haufe, R. Seibt, *Lehrergesundheit*, „Deutsches Ärzteblatt”, 112/2015, 347–356. DOI: 10.3238/arztebl.2015.0347; <https://www.aerzteblatt.de/archiv/lehrergesundheit-ec142207-adde-4dff-af06-f127a-6362be8> (dostęp: 14.08.2025).

⁷ Tamże.

⁸ UNICEF, *The State of Children in the European Union 2024*; <https://www.escap.eu/division/policy-division/unicef-report-2024> (dostęp: 14.08.2025).

⁹ Tamże.

¹⁰ A. Cosma, S. Abdrakhmanova, D. Taut, K. Schrijvers, C. Catunda & C. Schnohr, *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada*, Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey, Volume 1, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2023; <https://hbsc.org/publications/reports/a-focus-on-adolescent-mental-health-and-well-being-in-europe-central-asia-and-canada/> (dostęp: 14.08.2025).

¹¹ Tamże.

¹² UNICEF, *The State of Children in the European Union 2024*...

¹³ Komenda Główna Policji, *Zamachy samobójcze od 2017*; <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze> (dostęp: 14.08.2025).

¹⁴ ZUS, *Coraz więcej zwolnień lekarskich z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania* (stan 19.02.2024); <https://www.zus.pl/-/coraz-wiecej-zwolnien-lekarskich-z-powodu-zaburzen-psychicznych-i-zaburzen-zachowania> (dostęp: 14.08.2025).

¹⁵ Robert Bosch Stiftung, *Deutsches Schulbarometer: Befragung Schüler: innen. Ergebnisse von 8- bis 17-Jährigen und ihren Erziehungsberechtigten zu Wohlbefinden, Unterrichtsqualität und Hilfesuchverhalten 2024*; <https://www.bosch-stiftung.de/de/publikation/deutsches-schulbarometer-befragung-von-schuelerinnen> (dostęp: 14.08.2025).

¹⁶ Tamże.