

INFORMACJA PRASOWA

Szkoła jako miejsce nauki i pracy. Co właściwie wpływa na uczniów i nauczycieli?

Wysokie wymagania zawodowe mogą sprzyjać wyczerpaniu nauczycieli oraz pogorszeniu ich kondycji psychofizycznej i zdolności do pracy. Znaczenie mają jednak również zasoby, które mogą ograniczać negatywne skutki obciążeń: poczucie wpływu na własną pracę, wsparcie współpracowników i przełożonych, sprawiedliwe traktowanie oraz możliwość psychicznego odłączenia się od obowiązków po zakończeniu pracy. Szkoła jest przy tym wspólnym środowiskiem pracy nauczycieli i nauki uczniów. Dlatego te same warunki, na przykład akustyka sal, mogą oddziaływać na obie grupy, choć ich skutki mogą być odmienne.

Początek roku szkolnego to dobry moment, aby spojrzeć na szkołę nie tylko jako miejsce nauki, ale również jako miejsce pracy. O bezpieczeństwie i zdrowiu w szkole decydują bowiem nie tylko stan budynku, drogi ewakuacyjne czy wyposażenie przeciwpożarowe. Znaczenie mają także mniej widoczne elementy codzienności: hałas, akustyka pomieszczeń, organizacja pracy, tempo wykonywania zadań, możliwość regeneracji, relacje oraz dostępne wsparcie.

Wpływ tych czynników nie zawsze można zauważyć od razu. Często dopiero badania pozwalają określić, które warunki wiążą się z większym obciążeniem, a które mogą wspierać zdrowie, zdolność do pracy i codzienne funkcjonowanie uczniów oraz nauczycieli.

- Szkoła jest wspólnym środowiskiem nauki uczniów i pracy nauczycieli. W badaniach szkoły szczególnie interesujące jest to, że ten sam element środowiska może mieć wpływać na obie grupy, choć na każdą w inny sposób. Zła akustyka może utrudniać uczniom rozumienie przekazywanych informacji, a nauczycieli zmuszać do częstszego podnoszenia głosu, zwiększając ich wysiłek głosowy. Warunki panujące w klasie czy sposób organizacji pracy nie są więc abstrakcyjnymi parametrami. Przekładają się na codzienne funkcjonowanie ludzi. Dlatego w Instytucie nie tylko rozpoznajemy problemy, ale dostarczamy wiedzy, która pomaga lepiej kształtować środowisko nauki i pracy – mówi Agnieszka Szczygielska, dyrektorka CIOP-PIB.

Co obciąża nauczycieli, a co może ich wspierać?

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy (CIOP-PIB) badał dobrostan psychiczny nauczycieli, analizując m.in. wymagania związane z pracą, dostępne zasoby czy możliwość regeneracji po pracy. Uzyskane wyniki pokazały, że większe wymagania wiązały się z większym wyczerpaniem i niższą zdolnością do pracy. Z kolei poczucie wpływu na własną pracę, wsparcie współpracowników i przełożonych oraz sprawiedliwe traktowanie były powiązane z korzystniejszym poziomem wybranych wskaźników zdrowia i funkcjonowania zawodowego. Istotna była również możliwość psychicznego odłączenia się od obowiązków po zakończeniu pracy. W przypadku nauczycieli ma to szczególne znaczenie, ponieważ prowadzenie lekcji jest tylko najbardziej widoczną częścią ich zadań. Przygotowanie zajęć, sprawdzanie prac, prowadzenie dokumentacji czy rozwiązywanie bieżących problemów często odbywają się między lekcjami oraz po wyjściu ze szkoły. W efekcie granica między czasem pracy a czasem przeznaczonym na odpoczynek może się zacierać, utrudniając regenerację.

Badania jakościowe pozwoliły dodatkowo przyjrzeć się codziennym doświadczeniom nauczycieli. W rozmowach pojawiały się m.in. trudne zachowania uczniów, liczebność klas, warunki prowadzenia zajęć oraz zmiany programowe. Ta część badania nie pozwala określić skali tych zjawisk w całej populacji nauczycieli, pokazuje jednak, w jaki sposób powtarzające się sytuacje mogą składać się na codzienne obciążenie zawodowe.

Europejskie dane potwierdzają, że zdrowie psychiczne osób pracujących w edukacji jest ważnym wyzwaniem. W sektorze tym pracuje w Unii Europejskiej około 10 mln osób, a według Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) jedna na cztery deklaruje negatywny wpływ pracy na dobrostan psychiczny. Wśród istotnych czynników wskazywane są m.in. duże obciążenie pracą, wymagania emocjonalne, ograniczona autonomia i narażenie na przemoc.

Wyniki badań wskazują zatem, że troska o dobrostan nauczycieli nie powinna ograniczać się wyłącznie do wzmocnienia ich indywidualnej odporności czy umiejętności radzenia sobie ze stresem. Znaczenie ma również sposób organizacji pracy, jakość relacji, dostępność wsparcia oraz możliwość rzeczywistego odpoczynku po jej zakończeniu.

Szkolne środowisko pod lupą badaczy

Badania środowiska szkolnego są kontynuowane. W latach 2026-2028 CIOP-PIB realizuje zadanie „Ocena parametrów środowiska wewnętrznego podczas pracy w budynkach szkolnych”, będące częścią VII etapu Rządowego Programu Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy. Jego celem jest zgromadzenie wiedzy potrzebnej do lepszego rozpoznawania i kształtowania warunków pracy w budynkach szkolnych. Badania pozwolą przyrzeć się parametrom środowiska wewnętrznego i ich znaczeniu dla osób, które przez wiele godzin uczą się lub pracują w szkolnych pomieszczeniach.

To ważne, ponieważ szkoła jest środowiskiem współdzielonym. Warunki akustyczne, jakość powietrza, mikroklimat czy sposób organizacji przestrzeni mogą jednocześnie oddziaływać na uczniów, nauczycieli i pozostałych pracowników szkoły. Ich ocena wymaga zatem uwzględnienia różnych potrzeb oraz różnych sposobów korzystania z tej samej przestrzeni.

Kultura bezpieczeństwa od najmłodszych lat

Szkoła jest jednym z pierwszych miejsc, w których młodzi ludzie mogą uczyć się rozpoznawania zagrożeń, przewidywania konsekwencji i rozumienia, jak ich zachowanie wpływa na bezpieczeństwo innych. Wiedza i nawyki kształtowane na tym etapie mogą mieć znaczenie także później – po wejściu na rynek pracy.

Temu służą m.in. materiały edukacyjne „Kultura bezpieczeństwa”, przeznaczonego dla różnych poziomów edukacji szkolnej. Obejmują zagadnienia związane m.in. z ergonomią, hałasem, pierwszą pomocą i bezpiecznymi zachowaniami, a w starszych klasach także ze stresem, zdrowiem psychicznym, przemocą oraz przygotowaniem młodych ludzi do przyszłego wejścia na rynek pracy. Przydatność materiałów sprawdzono w pilotażowym wdrożeniu z udziałem 49 szkół, a uwagi nauczycieli wykorzystano podczas ich redakcji. W latach 2026–2028 planowana jest dalsza aktualizacja i uzupełnianie tych treści. W latach 2026-2028 planowana jest dalsza aktualizacja i uzupełnianie tych treści, tak aby odpowiadały na zmieniające się warunki nauki, pracy i funkcjonowania młodych ludzi.

– Kultura bezpieczeństwa nie zaczyna się wraz z podpisaniem pierwszej umowy o pracę. Kształtuje się wcześniej, wtedy, gdy młody człowiek zaczyna rozumieć zagrożenia, przewidywać konsekwencje i świadomie podejmować decyzje. Szkoła może przygotowywać nie tylko do wykonywania przyszłego zawodu, ale również do bezpiecznego i odpowiedzialnego funkcjonowania w środowisku pracy – dodaje Agnieszka Szczygielska.

Szkoła jest jednocześnie miejscem nauki i miejscem pracy. Dlatego myślenie o jej bezpieczeństwie wymaga uwzględnienia obu tych perspektyw. Dobre warunki powinny pomagać uczniom słyszeć, rozumieć, koncentrować się i zdobywać wiedzę, a nauczycielom wykonywać swoją pracę bez nadmiernych obciążeń, którym można zapobiegać lub które można ograniczać.

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy (CIOP-PIB) prowadzi działalność naukowo-badawczą na rzecz bezpieczeństwa, zdrowia i dobrostanu człowieka w środowisku pracy. Instytut opracowuje rozwiązania techniczne i organizacyjne, metody oceny i ograniczania zagrożeń zawodowych oraz wspiera rozwój zasad ergonomii i kultury bezpieczeństwa. Prowadzi także działalność

ekspercką, edukacyjną, normalizacyjną i certyfikacyjną oraz współpracuje z pracodawcami, partnerami społecznymi i instytucjami naukowymi w Polsce i za granicą. Więcej informacji: www.ciop.pl

Dodatkowych informacji udziela:

Marek Sieczkowski
Rzecznik Prasowy
Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa
e-mail: marek.sieczkowski@ciop.pl
tel. +48 667 601 616