

Mentalno zdravlje nastavnika

Usporedni pregled stanja i izazova u
Hrvatskoj i Europskoj uniji

Nada Lovrić,
predsjednica Sindikata Znanje

Zagreb, 8. 10. 2026.

Uvod u problematiku

- Istraživanja o mentalnom zdravlju nastavnika - Poučavanje se ubraja među najstresnije profesije na razini cijele Europe.
- Obrazovni sektor: Zahtijeva intenzivan društveni, intelektualni i emocionalni angažman pod prekomjernim pritiskom.
- Mentalno zdravlje nastavnika izravno utječe na kvalitetu obrazovanja i zadržavanje kadra u školama.
- Suvremena istraživanja otkrivaju zanimljive i naizgled paradoksalne razlike između domaćeg konteksta i prosjeka EU-a.

Zašto je važno i koji su rizici

Kronični stres

Dugotrajna izloženost opterećenju smanjuje zdravlje i kvalitetu poučavanja.

Izgaranje

Emocionalna iscrpljenost, cinizam i osjećaj neučinkovitosti.

Odlazak iz struke

Stres zbog discipline i verbalnog zlostavljanja udvostručuje želju za odlaskom (TALIS).

Učinak na učenike

Iscrpljen nastavnik teže održava kvalitetu nastave i odnos s razredom.

Stanje u Europskoj uniji (EU)

- 24% nastavnika u EU izjavljuje da radno mjesto negativno utječe na njihovo mentalno zdravlje.
- Gotovo 50% nastavnika u višim razredima osnovnih škola osjeća snažan stres povezan s poslom (podaci TALIS istraživanja).
- Najugroženije zemlje: Belgija, Portugal, Francuska, Ujedinjeno Kraljevstvo i Danska bilježe iznadprosječne razine narušenog zdravlja prosvjetara.
- Glavni uzročnici stresa: Preopterećenost poslom, administrativni zadaci, manjak osoblja i pritisak stalne digitalne povezivosti.

Crna statistika diljem Europe

- Engleska i Wales: Broj učitelja koji traže pomoć preko povjerljivih linija porastao za 35% u samo jednoj godini.
- Turska: Čak 62,9% prosvjetara prijavljuje profesionalni stres, a 30,7% pati od kronične nesanice i briga.
- Hrvatska: Više od 20% učitelja osjeća se iscrpljeno na tjednoj bazi; 25,7% je emocionalno iscrpljeno većinu vremena.
- Nizozemska: Alarmantnih 12% kvalificiranih učitelja potpuno napušta sektor u prve tri godine nakon diplome.
- Švedska: Svaki četvrti učitelj (25%) ozbiljno razmišlja o trajnoj promjeni profesije ili radnog mjesta.

Egzodus iz profesije ugrožava stabilnost i kvalitetu cjelokupnog obrazovnog sustava u Europi.

Stanje u Hrvatskoj (RH)

- Sagorijevanje na poslu: Više od 20% nastavnika tjedno osjeća potpunu iscrpljenost, dok 25,7% pati od visoke emocionalne iscrpljenosti.
- Specifični uzročnici stresa:
 - Česte promjene zakonodavnog okvira,
 - pretjerana administracija,
 - pritisak ocjenjivanja i nerealna očekivanja roditelja.
- Problem traženja pomoći: Čak 78% nastavnika oslanja se isključivo na obitelj, dok samo 11% do 15% traži profesionalnu psihološku pomoć.
- Manjak sustavne podrške: Oko 74% nastavnika navodi da kroz sustav nikada nisu dobili edukaciju ili podršku za očuvanje mentalnog zdravlja.

Usporedba: Hrvatska vs. Europska unija

Kriterij	Stanje u EU (Prosjek)	Stanje u Hrvatskoj (RH)
Razina stresa	Visoka do kritična (gotovo 50% bilježi snažan stres na poslu).	Umjerena (prema TALIS-u formalno ispod prosjeka EU-a).
Glavni izvori stresa	Manjak osoblja, preveliki razredi, pritisak vanjske evaluacije.	Birokracija, brze izmjene zakona, pritisak roditelja i ocjena.
Sustavna podrška	Razvijeni preventivni modeli i programi podrške na razini škole.	Tek u razvoju (noviji programi poput 'PoMoZi Da' i 'Škola podrške').

Hrvatska i OECD prosjek (TALIS 2024)

Stres „puno“

14%

19%

Posao šteti mentalnom zdravlju

7%

10%

Zadovoljstvo poslom

84%

89%

Zadovoljstvo plaćom

22%

39%

Nastavnici su cijenjeni u društvu

9%

22%

Mlađi od 30 žele otići (5 god.)

26%

20%

■ Hrvatska ■ OECD prosjek (postotak nastavnika)

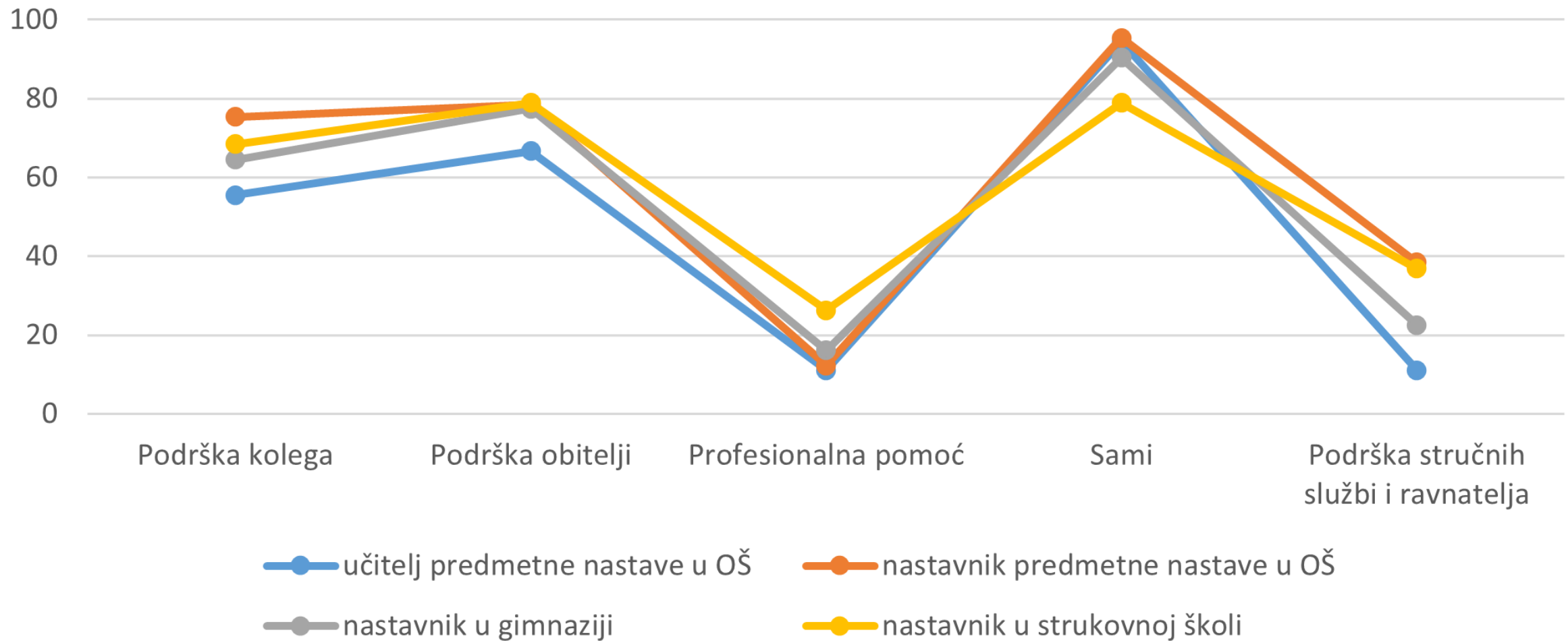
Izvor: OECD, TALIS 2024, bilješka o državi: Hrvatska.

Psihosocijalne opasnosti u obrazovanju

Na što se nastavnici žale

- Administrativni poslovi i procedure
- Nemotivirani učenici i neprimjereno ponašanje, disciplina
- Nasilje i verbalno zlostavljanje, nedovoljna zaštita
- Nedostatak priznanja i poštovanja društva
- Plaće i radno-pravni status
- Nedostatak sustavne psihološke i stručne podrške

Izvori podrške u trenucima stresa u školi



Očuvanje mentalnog zdravlja nastavnika

Konkretna mjera i strategije za poslodavce i ravnatelje

1. Optimizacija radnog opterećenja

Pravedna raspodjela obveza:

Poštivanje slobodnog vremena:

Fleksibilnost u organizaciji:

2. Edukacija i stručna psihološka podrška

Organizacija redovitih stručnih usavršavanja o prepoznavanju simptoma sagorijevanja (burnouta) i tehnikama suočavanja sa stresom.

Dostupnost pomoći

Pružanje sigurnog prostora nastavnicima za grupne ili individualne razgovore o teškim situacijama iz razreda s licenciranim stručnjacima.

3. Sigurna i transparentna školska kultura

- Aktivna zaštita nastavnika od pritisaka, verbalnih napada ili psihičkog zlostavljanja (mobinga) od bilo koje strane.
- Rješavanje nesporazuma i propusta isključivo kroz individualne, privatne razgovore umjesto prozivanja pred kolektivom na sjednicama.
- Kultura uvažavanja: Prepoznavanje i javno pohvaljivanje truda te postignuća nastavnika, što izravno podiže motivaciju i osjećaj vrijednosti.

4. Uvjeti rada i profesionalna autonomija

Aдекватni resursi: Osiguravanje funkcionalne opreme za rad (računala, projektori, stabilan internet) kako bi se smanjio stres uzrokovan tehničkim preprekama.

Prostor za odmor: Uređenje zbornice ili posebnog mirnog kutka u kojem se nastavnici mogu kratko opustiti i distancirati od buke.

Profesionalna autonomija: Pružanje povjerenja nastavnicima u njihovom stručnom radu i metodama poučavanja, bez mikromenadžmenta i pretjeranog nadzora.

Ključni zaključci

- Skriveni problem u RH: Iako statistički bilježe manji stres, hrvatski nastavnici pate od tihe emocionalne iscrpljenosti.
- Stigma i nepovjerenje: Profesionalna psihološka podrška koristi se znatno rjeđe u usporedbi s razvijenijim članicama EU-a.
- Prioritet budućnosti: Europska komisija stavlja dobrobit nastavnika u vrh prioriteta kako bi spriječila odljev kadra.

Hvala na pozornosti!