

Hazai és nemzetközi intézményi jogyakorlatok az iskolai mentálhigiénés kihívások kezelésében: az iskolai szociális segítő szemével

DOI: [10.70832/kkkf.2025.23](https://doi.org/10.70832/kkkf.2025.23)

Bevezetés

A pedagógiai munkában napi szinten merül fel a kérdés, hogy az iskolákban megjelenő súlyos problémákat a pedagógusok tudják-e kezelni (N.Tóth, 2017). Az iskolai erőszak, a tanulók rossz mentális állapota, a motivációhiány és a lemorzsolódás nagyon aktuális kérdések napjainkban. Györgyi Zoltán és Nikitscher Péter (2010) országos kutatása is rámutatott arra, hogy nagyfokú az iskolai konfliktusok száma az oktatás területén. Ma már nem elegendő a hagyományos módszerekre támaszkodni, új technikákat is érdemes bevezetni a pedagógiában, amelyek segítenek a problémás helyzeteket különféle szempontok szerint is kezelni (Orgoványi-Gajdos, 2020). A pedagógusoknak olyan módszerekre van szükségük, amelyekkel meg tudják teremteni a tanulói sikeresség új alapjait. Ehhez önfejlesztésre, differenciált oktatási módszerekre, problémamegoldó gondolkodásra, készségfejlesztésre és érzékenyítésre van szükség. Az iskolai szociális segítő szakemberek nagyban hozzá tudnak járulni ezek fejlesztéséhez és jelenlétükkel formálni tudják a pedagógusok nézeteit, szerepvállalásait (N.Tóth, 2017). A tanulmány célja, hogy felhívja a figyelmet az iskolai mentálhigiénés problémákra és a kezelésükben az iskolai szociális segítő tevékenység igénybevételének a fontosságára. Ennek érdekében hazai és nemzetközi jogyakorlatok kerülnek bemutatásra, amin keresztül jól körvonalazódik a segítő szakember szerepe a megoldásban. Az 1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról által 2018.09.01-én bevezetett óvodai és iskolai szociális segítő tevékenység a szociális munka módszereinek, és eszközeinek felhasználásával, valamint a szociális munka etikai kódexének betartásával segíti a gyermekeket, családjaikat és a köznevelési intézmény alkalmazottait abból a célból, hogy az iskoláskorú gyermekek veszélyeztetettségét megelőzze, kiszűrje, és annak megszüntetésében közreműködjön úgy, hogy közben szoros együttműködést alakítson ki a szociális, oktatási és egészségügyi ágazat szereplői között. Ez egy ágazatközi ellátás, amelynek fő célja, hogy az intézményekben ellátott gyermekek segítséget kapjanak egy professzionális szakembertől, aki a szociális és gyermekvédelmi rendszert jól ismeri (Útmutató, 2022).

Az iskolai szociális segítők fontos szerepet töltenek be az iskolákban a mentálhigiénés problémák felismerésében, kezelésében és megelőzésében. Nemcsak támogatják a diákok, pedagógusok és szülők lelki egészségének megőrzését, hanem olyan programokat dolgoznak ki, amelyek a megelőzésben és a konfliktusok hatékony kezelésében is fontos szerepet játszanak az iskolai közösségen belül és új nézőpontokat adhatnak a tanári munkának (Nagy és Szabóné, 2018). Jelen írás kitér arra, hogy milyen kihívásokat és nehézségeket tapasztalnak az iskolai segítők az intézményekben, hogy lehet ezeket kezelni és milyen jógyakorlatokat ismerhettünk már meg. Megemlítsre kerül néhány hazai és külföldi példa is, amik elősegíthetik a rendszer jobb működését, például a mentálhigiénés team-ek esetében. Remélhetőleg az olvasó talál majd saját maga számára is hasznos információkat, vagy inspirálódik annyira, hogy akár pedagógusként, akár szociális szakemberként próbálja minél jobban kihasználni a jövőben az iskolai szociális segítők által kínált módszereket, szaktudást és emberi erőforrást.

Hazai és nemzetközi jógyakorlatok

Az iskolákban tapasztalható mentálhigiénés kihívások növekedését számos kutatás és szakértői vélemény támasztja alá. Az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kara által végzett felmérés szerint, amelyben 5., 7., 9. és a 11. osztályosok lelki egészségét vizsgálták, a serdülők közel 14,4%-a depresszív hangulat kockázatával küzd, míg 25,2%-uk rossz közérzetről számolt be (Németh, 2023). A tanulmány nemcsak a pedagógusok és a gyermekek, hanem az iskolai szociális segítők szemszögéből is rávilágít a problémákra és azok kezelésére. Az iskolai környezet dinamikája, a tanulókra és az iskolai személyzetre nehezedő nyomás, valamint a társadalmi elvárások mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az iskolai szereplők egyre nehezebben birkóznak meg a napi feladataikkal (N.Tóth, 2017). A társadalmi változások, a technológiai fejlődés, a közösségi média és a digitális világ elterjedése változásokat hoz az emberek életébe. A közösségi média nagyfokú használata például szorongást, alacsony önértékelést és magányosságot idézhet elő. Egy 2016-os amerikai kutatás szerint a közösségi média napi több, mint három órán át történő használata megduplázza a depresszió kockázatát a serdülők körében. A vizsgálat átfogó méréseket tartalmazott a képernyő előtt töltött időről (beleértve a mobiltelefonokat, számítógépeket, elektronikus eszközöket, elektronikus játékokat és TV-t is). Napi több órányi képernyőidő rosszabb pszichés közérzetet, csökkenő kíváncsiságot, alacsonyabb önkontrollt, a tanulási képességek romlását, barátkozási nehézségeket, valamint az [érzelmi stabilitás](#) elvesztését okozta.

A 14 és 17 év közöttiek körében a nagy képernyőhasználók (7+ óra/nap) esetében több, mint kétszer nagyobb valószínűséggel diagnosztizáltak depressziót (Twenge&Campbell, 2018). Kotta Ibolya az iskolai szorongások vizsgálatával összefüggésben sorol fel az iskolai környezetben jellemző mentálhigiénés problémákat, amelyek közé tartoznak a szorongás és a stressz, magatartászavarok, a depresszió, a magány, alvászavarok és az ön becslési problémák. Az alvászavar, ami a stressz miatt alakul ki általában, tovább mélyíti a problémákat, mert teljesítményromláshoz és rossz közérzethez vezet. Ezek a problémák nemcsak a diákok jólétét, hanem iskolai teljesítményüket és társas kapcsolataikat is jelentősen befolyásolják. Az iskolák, ezen belül a pedagógusok fontos, hogy időben felismerjék a jeleket és szakszerű, hatékony támogatást nyújtsanak a tanulónak. A mentális zavarok gyakran viselkedésbeli problémákban nyilvánulnak meg, mint például agresszió, dühkitörések vagy visszahúzódás (Kotta, 2011). A megoldások között első helyen említendők a prevenciós programok és az iskolai mentálhigiénés szolgáltatások, amelyek elérhetőek az ország összes köznevelési és szakképző intézményében. Az iskolapszichológusok, iskolaegészségügy szakemberei, az iskolai szociális segítők, valamint számtalan prevenciós program nyújthat segítséget a mentális egészség támogatásában. Stresszkezelő tréningek, tematikus csoportfoglalkozások bevezetésével csökkenthető a diákok szorongása és javulhat az érzelmi állapotuk. A pedagógusok olyan képzéseken és tréningeken vehetnek részt, amelyek felkészítik őket a mentálhigiénés problémák felismerésére és kezelésére. A szupervízió szintén sokat segíthet a kiégés megelőzésében és a tanárok lelki egészségének megőrzésében (Buda, 2020). Végezetül, a szülők bevonása a mentálhigiénés programokba szintén nagyon fontos. Az iskolákban tematikus workshopokat és tájékoztató programokat kell szervezni a szülők számára, hogy ők is megtanulhassák felismerni a jeleket, és támogathassák gyermekeik mentális jólétét. Horváth Cintia munkatársaival kutatásában kitér több olyan esetre, amikor az iskolai egészségfejlesztés részeként bizonyos programok során bevonásra kerültek a szülők is. Kimutatható volt, hogy amikor sikerült a szülőket is bevonni, tartósabb és nagyobb sikereket tudtak elérni, például az egészséges étkezés, vagy viselkedési szabályok kialakítása terén. (Horváth, 2021). A mentálhigiénés problémák egyik jelentős típusa az iskolákban a kiégés (burnout), amire fontos külön kitérni. A kiégés fogalmát eredetileg Herbert Freudenberger pszichoanalitikus vezette be az 1970-es években, és azóta számos kutatás vizsgálta az oktatási szektorban betöltött szerepét.

„A szindróma krónikus emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés, mely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek.” (Freudenberger, 1974). A Maslach Burnout Inventory (MBI) szerint a kiégés három fő dimenzióból áll: érzelmi kimerülés, deperszonalizáció és csökkent személyes hatékonyság érzése. A Maslach Burnout Inventory (MBI) egy pszichológiai értékelő eszköz, amely 22, [a foglalkozási kiégéssel](#) kapcsolatos tüneteimből áll. [Az MBI eredeti formáját Christina Maslach és Susan E. Jackson](#) dolgozta ki azzal a céllal, hogy felmérje az egyén kiégéssel kapcsolatos tapasztalatait (Maslach et al., 1996). A kiégéssel a tanárok körében sok kutatás és szakirodalom foglalkozik. Kricsfalussy Anna a pedagógus kiégés jelenségét elemzi tanulmányában, miszerint a túlterheltség, a tehetetlenség érzése, a szorongás, a célok és ideálok hiánya figyelhető meg tartós stressz és túlterheltség esetén a tanárokon (Kricsfalussy, 2003). A diákok kiégése körében megfigyelhetünk érzelmi kimerülést, alkalmatlanság érzést, szorongást. A kiégés következményei az iskolai környezetben nézve mindenkire egyaránt teljesítményromlással, egészségügyi problémákkal (testi, lelki), kapcsolati problémákkal társulnak (Jagodics et al., 2023). A mentálhigiénés problémák egyik hatékony kezelése multidiszciplináris együttműködéssel érhető el. Az iskolák, a családok, a szakemberek és a diákok közös munkája szükséges ahhoz, hogy a fiatalok egészséges és támogató környezetben fejlődhessenek. A közös munka keretében pedagógusok, szociális segítők, pszichológusok, egészségügyi dolgozók és más szakemberek közösen dolgoznak a gyermekek és családjaik lelki egészségének megőrzésén. Ez az egyedi megközelítés javítja az intervenciók eredményességét, ezáltal könnyebb az egyéni szükségletekhez igazítani a támogatást (Nagy és Szabóné, 2018). Kihívásokkal azonban itt is találkozni lehet. Csók Cintia tanulmányában kifejti, hogy jelentős erőforrás-, és szakemberhiány van ma Magyarországon a szociális területen, ami sajnos gyakran megnehezíti az együttműködés hatékonyságát. Az információmegosztás során felmerülő adatvédelmi aggályok és adminisztratív akadályok szintén problémát jelenthetnek (Csók, 2021). Eltérően a pedagógusoktól, az iskolai szociális segítő rendelkezik azzal a kapacitással és kompetenciával, ami által az iskolai problémákat időben felismerheti. Mivel a diákok között mozog, figyelme közvetlenül rájuk irányul, így könnyebben megelőzheti a súlyosabb zavarok kialakulását. Egy longitudinális tanulmány szerint már nagyon korai életszakaszban is jól észrevehető depresszióval és szorongással küzdenek a fiatalok, különösen a kisiskolás- és középiskolás korban ([Costello, 2003](#)).

Az iskolai segítő a gyermekvédelmi észlelő-jelzőrendszer tagjaként rendelkezik azzal a szakmai kompetenciával, ami által saját meglátásai, vagy a pedagógusok, illetve szülők beszámolóí alapján jól tud tájékozódni a diákok helyzetéről. Szakértelmével könnyen meg tudja állapítani, hogy milyen beavatkozásra van szükség (Útmutató, 2022).

A következőkben néhány program, jó gyakorlat kerül ismertetésre, amelyeket sikerrel alkalmaznak külföldön és Magyarországon az iskolai mentálhigiénés problémák megelőzésében és kezelésében:

1. Early Warning System (EWS)

Az Egyesült Államokban kidolgozott EWS program egy olyan jelzőrendszer, amely az iskolai lemorzsolódás kockázatát csökkenti. Az eredmények szerint az EWS alkalmazása jelentősen javította a tanulók iskolai teljesítményét és csökkentette a stresszel kapcsolatos tüneteket. A programban egyszerre több szakember és érintett vesz részt, hogy hatékonyan azonosítsák és kezeljék a diákok mentálhigiénés problémáit. Lényege az összefogás, az együttműködés. Minden résztvevő a saját területén figyeli a korai jeleket, hogy időben be tudjanak avatkozni probléma esetén, és megelőzhessék a komolyabb tünetek kialakulását. (Balfanz et al., 2007).

2. Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)

A SDQ kérdőív alkalmazása az iskolákban lehetőséget nyújt a szociális, érzelmi és viselkedési problémák gyors észlelésére. Széleskörűen alkalmazzák Európában és Magyarországon is. A diákok érzelmi és viselkedési problémáinak, valamint erősségeinek felmérésére szolgál, amelyet a pedagógusok, diákok és szülők is kitölthetnek. A kérdőív 25 kérdésből áll, amelyeket 5 fő kategóriába sorolnak: Érzelmi problémák, Viselkedési problémák, Hiperaktivitás és figyelemzavar, Kortárs kapcsolatok nehézségei és Proszociális viselkedés. Az eredményeket pontozzák, és az összegzés segít azonosítani, hogy a diák mely területen mutat erősségeket vagy nehézségeket. Magas pontszám bizonyos kategóriákban mentálhigiénés problémák kockázatára utalhat (Goodman, 1997).

3. Check&Connect Program (USA)

Az Egyesült Államokban kifejlesztett *Check & Connect* program személyre szabott mentorálással és folyamatos figyelemmel segíti a veszélyeztetett tanulókat. Hosszú távú, leginkább hátrányos helyzetű tanulók egyéni mentorálására fókuszál. Egy kijelölt mentor legalább két évig rendszeresen kapcsolatot tart a diákkal, támogatást nyújt és motiválja őt. A program eredményeként csökkent a tanulók hiányzásainak száma, és javult a tanulmányi teljesítményük (Sinclair et al., 2005).

4. School Completion Programme (Írország)

Írországban a *School Completion Programme* célja a korai iskolaelhagyás megelőzése multidiszciplináris team-ek, például tanárok, szociális munkások és pszichológusok bevonásával. Az iskolák adatokat gyűjtenek a tanulók hiányzásairól, tanulmányi teljesítményéről és viselkedéséről, hogy felismerjék a lemorzsolódás veszélyének kitett diákokat. Ezután egyéni mentorálás útján segítik a diákok felzárkózását a tanulmányokban, és bevonják őket és szüleiket a közösségi programokba. Az eredmények szerint a programban résztvevő tanulók körében 20%-kal csökkent a lemorzsolódási arány (Weir et al., 2011).

5. Dobbantó Program (Magyarország)

A hátrányos helyzetű fiatalok oktatásának támogatására létrehozott magyar Dobbantó program olyan moduláris képzési rendszert kínál, amely figyelembe veszi a tanulók egyéni igényeit. Kislétszámú osztályokban, használható szakmai ismereteket sajátíthatnak el rugalmas keretek között. A program jelentős eredményeket ért el a lemorzsolódás csökkentésében ([Oktatási Hivatal, 2021](#)).

6. Tanítsunk Magyarorszáért Program (Magyarország)

Egyetemi hallgatókat vonnak be mentorként, akik hátrányos helyzetű településeken élő általános iskolás diákokat támogatnak. A mentorok rendszeres ösztöndíjban részesülnek, és ingyenes utazási lehetőséget kapnak a mentorált diákokhoz. A programban részt vevő egyetemisták egy felkészítő kurzust végeznek el az egyetemükön, amely során megismerkednek a mentorálás módszereivel, a hátrányos helyzetű diákok támogatásának lehetőségeivel és a pedagógiai alapelvekkel. A programban való részvételért az egyetemi hallgatók kreditet is kapnak, így a mentorálás beépül a felsőoktatási tanulmányaikba. Támogatják a gyermekeket tanulmányaikban és szociális fejlődésükben (Innovációs és Technológiai Minisztérium, 2018).

7. Rendszeres képzések (Magyarország)

A multidiszciplináris team tagjai számára biztosított képzések segítenek abban, hogy megértsék egymás szakterületét és hatékonyabban dolgozzanak együtt. Magyarországon évente több száz szakember vesz részt közös, állami finanszírozású, kötelezően teljesítendő továbbképzéseken, tréningeken a 9/2000. (VIII. 4.) „a személyes gondoskodást végző személyek továbbképzéséről és a szociális szakvizsgáról” című SzCsM rendelet alapján.

8. Közös protokollok és kommunikációs platformok (Egyesült Királyság)

A hatékony együttműködéshez elengedhetetlenek a jól definiált protokollok és a folyamatos információmegosztás. Az Egyesült Királyságban például digitális platformokat használnak az iskolai team-ek az információ gyors megosztására és a közös döntéshozatalra (Cottin et al., 2022)

Összegzés

A tanulmány célja volt, hogy rámutasson, milyen nagy lehetőség rejlik a szociális szakemberek és a pedagógusok együttműködésében. Ha a problémákkal a pedagógusoknak egyedül kell megbirkózni, akkor egyrészt elmaradhat a korai reagálás, beavatkozás, ami a probléma súlyosbodásához, elmélyüléséhez vezethet, másrészt előfordulhat, hogy inkompetensen reagálnak a helyzetre, ami szintén ronthatja a megoldási esélyeket. Ezért fontos, hogy legyen mindenhol ténylegesen jelen iskolai szociális segítő, aki elegendő óraszámban és megfelelő feltételekkel tudja végezni a munkáját. Szükséges lehet a témában további kutatások elvégzése, többek között a pedagógusok szerepeinek és kompetenciáinak alakulásáról, tekintve főleg a változásokat és összefüggéseket, amelyek az oktatás-nevelés és a szociális ágazatok találkozása által keletkeznek. A tanulmány arra szeretne rámutatni, hogy nagy lehetőség van a szociális szakemberek és a pedagógusok együttműködésében. Ha az iskolai segítő a szociális munka módszereivel közvetlenül is segítheti a pedagógusok munkáját, akkor azzal nemcsak az oktatás, hanem a szociális színtér is gazdagodhat és hosszú távú megoldást kínálhatunk a problémás iskolai helyzetek kezeléséhez. Éppen ezért szükséges lenne kimutathatóvá kell tenni, hogy az iskolai segítők hatására a pedagógusok problémakezelési kompetenciái is javulnak, ezáltal tudományosan is alátámaszthatóvá válik a segítők megerősített jelenlétére vonatkozó szükséglet. A döntéshozók felülvizsgálhatnák a jelenlegi szabályozást, miszerint egy fő segítő 1000 fő diákra levetítve van jelen az intézményekben heti négy napot. Ez a jelenlét minden szakember szerint kevés, aki a pályán dolgozik. Javasolt lenne nem diákszámra, hanem inkább intézmény számra levetíteni a szakemberek létszámát, akkor az iskolai kihívások is hatékonyabban kezelhetővé válnának.

Irodalom

1. Balfanz, R., Herzog, L., Mac Iver, D. J. (2007). Preventing student disengagement and keeping students on the graduation path in urban middle-grades schools: Early identification and effective interventions. *Educational Psychologist*.
2. Buda, B. (2002). *A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései*. Animula Kiadó
3. Costello, E.J., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G., Angold, A. (2003). Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Archives of General Psychiatry*. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.8.837>
4. [Cottin, M.](#), [Blum, K.](#), [Konjufca, J.](#), [Quevedo, Y.](#), [Kaaya, S.](#), [Behn, A.](#), [Schmeck, K.](#), [Sharp, C.](#), [Zimmermann, R.](#) (2022). Digital use of standardised assessment tools for children and adolescents: can available paper-based questionnaires be used free of charge in electronic format. *BMC Psychiatry*.
<https://doi.org/10.1186/s12888-022-04023-w>
5. Csók, C. (2021). Egy előre bejelentett negatív megtérülés krónikája. *Civil Szemle*: 2 pp. 205-230., 26 p.
6. ELTE, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest, Szerk.: Németh, Á. (2023). Iskolás korú gyermekek egészségmagatartása.
7. Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues* <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
8. Goodman R (1997) The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 581-586.
9. Györgyi Zoltán és Nikitscher Péter (2012): *Mindennapi ütközések. Iskolai konfliktusok és kezelésük*. Oktatókutató és Fejlesztő Intézet (OFI), Budapest, Magyarország.
10. Horváth, C., Csányi, T., Révész, L. (2021). Iskolai szintén megvalósuló egészségfejlesztő célú intervenciók elemzése. *A művészeti tevékenység mint közösségi élmény (A képekről)*, 39.
11. Innovációs és Technológiai Minisztérium, (2018). Tanítsunk Magyarorszáért Program. <https://www.tanitsunk.hu/hu>
12. Jagodics, B., & Szabó, É. (2023). Student burnout in higher education: a demand-resource model approach. *Trends in Psychology*, 31(4), 757-776.

13. Kotta, I. (2011). Az iskolai szorongás. *A Pécsi Tudományegyetem Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési Karának periodikája XII. évfolyam 2. szám 2011. október*, 70.
14. Kricsfalussy, A. (2020). A pedagógus kiégés jelenségének vizsgálata. *Opus et Educatio*, 7(3).
15. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (1996). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
16. Nagy István – Szabóné Szalay Csilla (2018): *Óvodai- és iskolai szociális segítő tevékenység a Család- és Gyermekjóléti Központnál*. Szociálpolitikai Szemle.
17. N.Tóth, Á. (2017): *Régi-Új kihívások a magyar oktatásban*. Líceum Kiadó.
18. Oktatási Hivatal, (2021). Dobbantó Program. https://api.ikk.hu/storage/uploads/files/dobbanto_intezmenylistapdf-1592487002381.pdf (2025.01.12.)
19. Orgoványi-Gajdos Judit (2020): *Pedagógiai helyzetetek megoldását segítő módszerek és technikák*. Líceum Kiadó.
20. Sinclair, M. F., Christenson, S. L., & Thurlow, M. L. (2005). Promoting school completion. *Remedial and Special Education*. <http://dx.doi.org/10.1177/001440290507100405>
21. Smyth, E., Whelan, A., Darmody, M. (2015). *The School Completion Programme: A review*. Economic and Social Research Institute
22. Twenge, J. M., et al. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Jogszabályok, Útmutatók:

1. Az óvodai és iskolai szociális segítő tevékenység módszertani útmutatója, Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet, Belügyminisztérium Szociális Ügyekért Felelős Helyettes Államtitkárság, Budapest 2022.
2. 9/2000. (VIII. 4.) SzCsM rendelet a személyes gondoskodást végző személyek továbbképzéséről és a szociális szakvizsgáról
3. 1997. évi XXXI. Törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról.