

Effektiviteten av mindfulnessbaserte tiltak for styrking av psykisk helse i skolen

REFERANSE:

Carsley, D., Khoury, B. & Heath, N.L. (2018). Effectiveness of Mindfulness Interventions for Mental Health in Schools: a Comprehensive Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693–707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>

Mindfulnessbaserte tiltak¹ for å fremma barn og unge si psykiske helse i skolen er blitt stadig vanlegare, men det manglar forskning på kva typar tiltak for mindfulness i skolen som gjev dei største effektane på barn og ungdom si psykiske helse og velvære (well-being). I Carsley et al. (2018) sitt systematiske kunnskapsoversyn² om studiar på mindfulnessiltak i skolen, har forskarane nytta metoden metaanalyse³ for å samla og samanlikna resultatata frå 25 enkeltstudiar og funne at tiltak med ymse mindfulnessbaserte aktivitetar i dei seine tenåra (15–18 år) har det største potensialet for å styrka elevane si psykiske helse. I tillegg fann dei at det er vesentleg for utfallet om aktivitetane blir leia av ein lærar eller av ein ekstern tilretteleggjar. Tendensen er at eksterne tilretteleggjarar aukar kvaliteten på sjølve tiltaket (til dømes ein yoga- eller meditasjonsøkt) medan lærarar i større grad knyter tiltaket opp mot generell styrking av psykisk helse.

Bakgrunn

Dei siste åra har psykisk helse i skolen fått stadig meir merksemd. Dette har ein samanheng med at fleire barn og unge rapporterer opplevingar med alvorlege psykiske lidingar som angst og depresjon. Tiltak med mindfulness i skolen byrjar å bli ein populær måte å jobba med denne problematikken på. Mindfulness inkluderer ei medviten og ikkje-dømmande haldning til erfaringar i nåtid. Opphavet er buddhistiske og austlege meditasjonsteknikkar, som blei populære i vesten på 1990-talet. I vestleg psykologi blir mindfulness beskrive som: (1) ein teoretisk konstruksjon (2) ein type praksis (til dømes meditasjon) og (3) ein psykologisk tilstand (being mindful = å vera medviten, merksam, var). Ei populær norsk omsetjing er *merksamt nærvære*.

Teoriar kring mindfulness i skolen går under samnemninga *Developmental Contemplative Science* (DCS). Den vanlegaste undervisningsmetoden er strukturerte program på 5–10 veker der deltakarane får trening i teknikkar for å bringa fram mindfulness som psykologisk tilstand. Denne typen program har ein dokumentert positiv effekt på psykisk helse for folk i alle aldrar. Program for mindfulness i skolen er tilpassa barn og unge sine utviklingsbehov og kortare merksemdsspenn. Desse programma inkluderer fleire mindfulness-aktivitetar som medviten pust, kunnskap om psykisk helse, kroppsskanning, sittande meditasjon og medviten rørsle. Fleire nyare studiar har sett på korte tiltak på 1–4 veker med mindfulness og yoga i skolen. Det er gjort fleire metaanalysar som syner at denne typen tiltak har ein positiv effekt på den psykiske helsa til barn og unge, men ingen av desse analysane har retta seg spesifikt inn mot skolen.

¹ **Tiltak:** I ein eksperimentell studie gjev ein individ, grupper, einingar eller liknande noko som ikkje allereie eksisterer, t.d. ein medisinsk behandling, for å undersøkje effekten av tiltaket.

² **Systematisk oversyn:** Som regel ein artikkel eller ein rapport som gjev eit oversyn over eit klårt definert forskings spørsmål. Oversynet brukar systematiske og eksplisitte metodar for å identifisera, velja ut og kritisk vurdere relevant forskning, samt for å samla inn og analysera data frå studiane som er inkluderte i oversynet.

³ **Metaanalyse:** Statistiske teknikkar for å integrera resultatata av inkluderte studiar i et systematisk oversyn.

Føremål

Metaanalysen til Carsley et al. hadde som hovudmål å slå fast kva effekt skolebaserte mindfulness-tiltak har på psykisk helse og trivsel hjå elevane. Vidare ønskte forskarane å utforska og samanlikna effekten av tiltaka gjennom ein regresjonsanalyse⁴ for variablane (1) utviklingstrinn (alder), (2) kjønn, (3) tiltakstype og (4) tilretteleggjar.

Inkluderte studiar

Metaanalysen baserte seg på tjuetru studiar som er gjort på mindfulness-tiltak i amerikanske skolar. Det totale utvalet var på 3 977 elevar i alderen 6—18 år. 2 179 elevar var deltakarar i mindfulness-tiltak medan 1 789 var i kontrollgrupper⁵ som ikkje fekk trening i mindfulness. To av studiane var frå perioden 2000—2010 og tjueto frå perioden 2010—2017. Målet med meta-analysen var å vurdere spesifikke effektar av individuelle skilnader og karakteristikkar (utviklingstrinn/alder, kjønn, tiltakstype, intern/ekstern tilretteleggjar) i ulike former for mindfulness-tiltak i skolen. Tiltaka blei forstått som mindfulness-tiltak dersom tiltaka var i form av ei ferdig utforma pakke med instruksjonar, i motsetnad til diverse mindfulness-aktivitetar utan ei overordna ramme for aktivitetane. Interne tilretteleggjarar viser til lærarar som har fått opplæring i programmet, mens eksterne tilretteleggjarar viser til aktørar utanfrå skolen.

Utvalskriteria⁶ var at studiane (1) vart publiserte i eit fagfelleverdert tidsskrift, (2) nytta kvantitative data, (3) fokuserte på eit ikkje-spesialisert utval av elevar utan særskilte behov, (4) vart gjennomførde på skolen og (5) målte psykisk helse eller trivsel. Studiane blei inkluderte i analysen dersom mindfulness var hovudfokuset for tiltaket (gjennom etablerte mindfulness program som mindfulness-based stress reduction (MBSR) eller liknande).

Ut frå kvar studie henta forskarane data i form av (1) karakteristikk av utvalet (storleik, alder, kjønn), (2) karakteristikk av tiltakstype og kontrollgrupper (tal på deltakarar i kvar gruppe, kontrolltilhøve), (3) informasjon om tiltaket (tiltakstype, tilretteleggjar) og (5) karakteristikk av studien (måling av utfall, oppfølgingstid).

Forskarane nytta følgjande kvalitetskriterium for å motverka systematisk skeivskap i studiane. Kvalitetskriteria gjekk ut på om (1) mindfulness-tiltaket var basert på eit etablert program, (2) målte resultat blei utjamna gjennom oppfølging, (3) mindfulness vart målt, (4) tilretteleggjaren var framand for elevane og (5) tilretteleggjaren hadde fått opplæring i mindfulness.

Vidare blei studiane kontrollert for om (1) deltakarane vart plassert tilfeldig i tiltaksgrupper og kontrollgrupper, (2) deltakarane i begge gruppene brukte like mykje tid i tiltaket og (3) forskarane og/eller deltakarane var ukjende med føremålet med studien. Kvalitetskriteria og kontrollmekanismene vart nytta til å gje ein kvalitetskår som modererte effektstorleiken frå dei inkluderte studiane. Basert på kvalitetskriteria hadde dei inkluderte studiane mediankvaliteten 6 på ein skala frå 0—10.

⁴ **Regresjonsanalyse:** Ein statistisk metode som vert brukt til å estimera eller predikera effekten av éin eller fleire uavhengige variablar på ein avhengig variabel

⁵ **Kontrollgruppe:** Ei gruppe som vert brukt som samanlikning for ei tiltaksgruppe. Ho har liknande karakteristikk som tiltaksgruppa, men mottar eit alternativt tiltak eller ingen tiltak.

⁶ **Utvalskriterium:** Kriteria som er blitt nytta for å vurdere kven (eller kva slags publikasjonar) som kan delta i ein studie.

Resultat

Meta-analysen synte jamt over ein statistisk signifikant⁷ liten til moderat positiv effekt på psykisk helse og velvære hjå elevane.

Utviklingstrinn

Effekten på psykisk helse og velvære var større i studiar med deltakara seint i tenåra (15—18 år) enn for deltakarar i barneskolealder (middle childhood; 5—10 år). Resultata frå dei inkluderte studiane på tidlege tenår (early adolescence; 11—14 år) var ikkje statistisk signifikante.

Kjønn

Gruppene i dei inkluderte studiane var anten reine jentegrupper eller sett saman av både gutter og jenter. Effekten var den same i begge tilfelle. Det var ingen studiar på grupper med berre gutar.

Tiltakstype

Analysane synte at studiar som anten var baserte på yoga eller sett saman av ymse mindfulnessbaserte aktivitetar hadde ein signifikant effekt på psykisk helse og velvære, både rett etter tiltaket og i oppfølgingsstudiar. Etablerte mindfulness-program synte berre delvis signifikante effektar.

Tilretteleggjar

Tiltak leia av ein lærar med opplæring synte mindre direkte effekt på psykisk helse og velvære enn dei som var leia av nokon utanfrå. Samtidig synte oppfølgingsstudiar berre signifikant effekt dersom tiltaket var leia av lærarar og ikkje der det var leia av ein ekstern tilretteleggjar. Med andre ord var langtidseffekten på psykisk helse og velvære størst i dei tilfella der tiltaket var leia av ein lærar som fekk opplæring i mindfulness.

I regresjonsanalysane skilde forskarane mellom utfall i høve til (1) psykisk helse (angst, depresjon, stress) og (2) den psykiske tilstanden av mindfulness i seg sjølv. Desse analysane synte signifikante positive utfall for psykisk helse berre dersom tiltaket var leia av ein lærar medan utfall i form av høgare grad av mindfulness berre var signifikante dersom tiltaket var leia av ein ekstern tilretteleggjar. Desse resultata indikerer at kven som fasiliterer tiltaka kan påverka utfallet av studiane.

Implikasjonar

Samla sett synte metaanalysen ein liten positiv effekt både internt i gruppene og samanlikna med kontrollgrupper. Dette er i tråd med tidlegare metaanalysar av mindfulness-tiltak for barn og unge, som har ein tendens til å syna liten til moderat effekt av tiltaka. Desse effektstorleikene er mindre enn i kliniske forsøk med mindfulness for friske vaksne. Grunnen til dette kan vera at tiltaka i skolen ofte er baserte på eksisterande mindfulness-program for vaksne og ikkje i stor nok grad tilpassa barn og unge sine behov.

Utviklingstrinn

Tiltaka hadde størst effekt på deltakarar i dei seine tenåra (15—18 år) noko som tyder på at dette er ein alder der det kan vera særleg nyttig å setta inn denne typen tiltak. Ungdom i denne aldersgruppa er i ein periode der hjernen er formbar i tråd med utviklinga av identitet. Det er derfor mogleg at elevar på dette utviklingstrinnet vil vera meir opne for å ta til seg mindfulness-teknikkar enn dei på tidlegare

⁷ **Statistisk signifikant:** Eit resultat som det er usannsynleg at er komme fram ved tilfeldigheter.

utviklingstrinn. Men i og med at dette alderstrinnet ligg tett opp mot vaksenlivet kan det også henda at effektstorleiken er eit resultat av at dei har mindre behov for tilpassing av mindfulness-programma.

Analysen synte òg positive effektar på deltakarar i barneskolealder. Når det gjeld studiar på deltakarar i ungdomsskolealder, kan det sjå ut til at det finst for lite forskning i og med at forskarane ikkje kunne produsera signifikante resultat om denne aldersgruppa.

Kjønn

Forskarane fann ein tendens til at effekten auka i tråd med talet på jenter i tiltaksgruppa. Dette kan tyda på at jenter responderer betre på mindfulness-tiltak, men denne koplinga var veldig svak og utelukkar ikkje at nokre gutar kan ha opplevd stor effekt av tiltaket. I tillegg var det fleire studiar med reine jentegrupper, men ingen med reine gutegrupper. Basert på dei inkluderte studiane finst det altså eit kunnskapshøl når det gjeld eventuelle kjønnskilnader mellom korleis gutar og jenter responderer på mindfulness i skolen.

Tiltakstype

Tiltaka som synte størst effekt var anten basert på yoga eller på ymse mindfulnessbaserte aktivitetar. Tiltak basert på eksisterande mindfulness-program synte ikkje like tydeleg effekt. Ein forklaring på dette kan vera at dei eksisterande programma baserer seg i for stor grad på at tilretteleggjaren sin eigen evne og kjennskap til mindfulness og at det derfor vil vera vanskeleg å følgja programmet for nokon som ikkje har fått tidlegare trening i mindfulness. Det var ikkje alltid tydeleg om lærarane som leia elevane gjennom desse programma hadde ein eigen meditasjonspraksis eller ikkje. I tillegg er det mogleg at desse programma ikkje i stor nok grad er tilpassa rammefaktorane i klasserommet. Resultata indikerer at det er lettare å tilpassa ymse mindfulness-aktivitetar til klasserommet enn å følgja eit fastlagt program.

Tilretteleggjar

Oppfølgingsstudiar synte at effekten av tiltaka var større dersom tiltaket vart leia av ein lærar enn viss tilretteleggjaren kom utanfrå. Dette har viktige implikasjonar for implementering av mindfulnessbaserte tiltak i skolen. I og med at læraren er der med elevane i ettertid av studien og kan følgja dei opp i større grad enn ein ekstern tilretteleggjar kan, er det større sjanse for at dei positive effektane varar ved dersom læraren er tilretteleggjar.

Når forskarane sette opp eit skilje mellom effektar på psykisk helse og effektar på mindfulness, synte det seg at effekten på psykisk helse var størst dersom ein lærar fasiliterte tiltaket, medan effekten på mindfulness var størst med ein ekstern tilretteleggjar. Forklaringa på dette kan vera at lærarane i større grad er orientert mot psykisk helse og ønskjer å læra elevane å nytta mindfulness til stressmestring og liknande, medan dei eksterne tilretteleggjarane er betre kjende med teknikkane og i større grad meistrar å byggja opp elevane sin konsentrasjon rundt mindfulness-teknikkane.

I og med at mindfulness er ein kompleks psykologisk konstruksjon som kan vera vanskeleg å definera, er det mogleg at dei eksterne tilretteleggjarane på grunn av eigne erfaringar med mindfulness i større grad klarte å få elevane til å setta ord på opplevinga. Lærarane som fasiliterte klarte kanskje ikkje å hjelpa med konseptualisering i like stor grad, men hadde desto meir fokus på mindfulness som ein del av psykisk helse i eit overordna perspektiv. Med andre ord vil ein ekstern tilretteleggjar til dømes nytta pusteteknikkar for å hjelpa elevane inn i ein medviten og ikkje-dømmande haldning til erfaringar i nåtid, medan læraren i større grad vil nytta dei same pusteteknikkane til å hjelpa med stressmestring eller liknande.