

## Cikkismertetés: Serdülőkorúak mentális egészsége – az iskolai beavatkozások hatékonyságának szisztematikus szakirodalmi áttekintése

Article review: Adolescent mental health – A systematic review on the effectiveness of school-based interventions

Ismertető:	Lippai László Lajos
Ismertetett cikk:	Clarke, A., Sorgenfrei, M., Mulcahy, J., Davie, P., Friedrich, C. & McBride, T. (2021). Adolescent mental health: A systematic review on the effectiveness of school-based interventions. Early Intervention Foundation. <a href="https://www.eif.org.uk/report/adolescent-mental-health-a-systematic-review-on-the-effectiveness-of-school-based-interventions">https://www.eif.org.uk/report/adolescent-mental-health-a-systematic-review-on-the-effectiveness-of-school-based-interventions</a>
Kulcsszavak:	lelki egészség és jóllét; prevenció; szisztematikus szakirodalmi áttekintés
Keywords:	mental health and well-being; prevention; systematic review

Beküldve: 2022. 06. 17., elfogadva: 2022. 07. 08., doi: [10.24365/ef.v63i3.8759](https://doi.org/10.24365/ef.v63i3.8759)

### HÁTTÉR

A 12–18 éves fiatalok körében megjelenő pszichés problémák és magatartászavarok egyre nagyobb szakmai figyelmet érdemelnek. Angliai adatok alapján kijelenthető, hogy minden hetedik serdülő tapasztalt már legalább egyszer valamilyen pszichés rendellenességet, vagy mutatta jelét valamilyen magatartászavarnak.<sup>1</sup> Egyre szélesebb körű a szakmai konszenzus azzal kapcsolatban, hogy ilyen kiterjedt érintetti kör esetében a terápialapú beavatkozások önmagukban nem elégségesek, ezért a serdülők esetében (is) szükséges a mentális egészség és jóllét populációsintézet fejlesztése.

Az iskolai szintér erre több szempontból is alkalmas. Egyrészt, a serdülők jelentős része iskolába jár, tehát itt elérhetőek a fejlesztőprogramok számára is. Másrészt a pedagógusok hosszú időn keresztül nyomon követ(het)ik a fiatalok érzelmi, hangulati és magatartásbeli sajátosságait, és

kedvezőtlen változások felismerése esetén a korai beavatkozásra is lehetőségük van.

Az iskolai döntéshozók és a közreműködő szakemberek munkáját is nagymértékben segíti, ha a fiatalok lelki egészsége és jólléte érdekében történő iskolai beavatkozásokról empirikusan megalapozott hatékonyságvizsgálatok készülnek. Azonban, bármilyen nagylélegzetű is egy-egy hatékonyságvizsgálat, minden esetben megvannak a maga korlátai. Vizsgálatsorozatok szisztematikus áttekintésével és metaelemzésével viszont ezek a hiányosságok jobban ellensúlyozhatóak, és átfogóbb megállapításokra nyílik lehetőség.

### MÓDSZEREK

A tanulmány óriási érdeme, hogy három mértékadó tudományos adatbázisból (PsycInfo, SCOPUS, WoS<sup>2</sup>) dolgozva, a szisztematikus

<sup>1</sup> magyar adatokért lásd. Németh, Á. & Várnai, D. (2019., szerk): Kamaszéletmód Magyarországon. Az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása elnevezésű, az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben megvalósuló nemzetközi kutatás 2018. évi felméréséről készült nemzeti jelentés. ELTE PPK – L'Harmattan Kiadó, Budapest.

<sup>2</sup> A PsycINFO az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA) adatbázisa a pszichológiához kapcsolódó tudományos publikációkról. A SCOPUS az Elsevier tudományos kiadó katalógusa, amely minden tudományterületről gyűjti a lektorált könyvek, folyóiratok és konferenciaanyagok absztraktjait és hivatkozásait. A WoS [Web of Science] elsősorban tudománymetriai célból működő bibliográfiai adatbázis, mely főként a humántudományok és művészetek, természet- és műszaki tudományok, valamint társadalomtudományok szerinti bontásban rendszerezi a tudományos kiadványokat.

szakirodalmi áttekintés szigorú módszertani szabályait (PRISMA<sup>3</sup>) követve, két merítésben egybegyűjtötte azokat az empirikus vizsgálatokat, melyek az elmúlt évtizedben a 12–18 éves fiatalok lelki egészségére irányuló beavatkozások hatékonyságát elemezték.

Első merítésben a 2010–2020 közötti időszak kutatási eredményeit feldolgozó metaelemzéseket kerestek, majd 2048 darab találatból 34 kiemelkedő színvonalú metaelemzés eredményeit dolgozták fel. Második merítésben a 2017 és 2020 között megjelent primer vizsgálatokra szűrtek, és 6724 témába vágó empirikus kutatás áttekintésével választották ki azt a 97-et, melyek jó minőségű empirikus kutatások beszámolóit tartalmazták.

A tanulmány konklúzióinak értékelése szempontjából fontos módszertani limitáció, hogy kizárólag csak a magas jövedelmű országok középiskolaival foglalkozó, angol nyelven íródott tanulmányokat vették figyelembe. Magyarországi kutatás a felhasznált irodalmak között nem található, bár a szűrési szempontok alapján elvileg bekerülhetett volna magyar vizsgálat is.

## EREDMÉNYEK

Az elemzésbe bevont vizsgálatokat három intervenciós típusba csoportosították a szerzők.

Az első kategóriába kerültek az átfogó, tehát az egész iskolát egész évben és az egész tantervében átható, a fiatalok lelki egészségének és jóllétének fejlesztésére irányuló, zömében pedagógusok révén megvalósuló osztálytermi beavatkozások. Ezt a kategóriát nagyrészt olyan fejlesztő beavatkozások képezik, melyek a lelki egészséghez a szociális és érzelmi tanulás (Social and Emotional Learning, SEL) szempontrendszer mentén viszonyulnak. Jó minőségű kutatások igazolják, hogy e megközelítésnek kis vagy közepes mértékű hatása van a fiatalok társas és érzelmi kompetenciáira, és rövid távon enyhítik a depressziós és szorongásos tünetek előfordulási gyakoriságát is. Hosszú távon e pozitív hatásokat még nem vizsgálták módszertanilag magas színvonalú kutatásokkal. Másféle (pl. pozitív pszichológiára, mindfulness-re vagy meditációra épülő) programok hatékonyságát egyelőre nem igazolják jó minőségű empirikus adatok. Megállapítható volt az is, hogy a fiatalok lelki egészségműveltségének javulása önmagá-

ban még nem volt garancia arra, hogy nyitottabbá váljanak e téma iránt, és adott esetben könnyebben kérjenek segítséget.

A második kategóriába a magas kockázati célcsoportba tartozó fiatalokra irányuló, és valamilyen konkrét pszichés probléma (pl. depresszió, szorongás, stressz, önsértés, öngyilkosság) prevencióját célzó beavatkozások kerültek. Az ide sorolható intervenciók jelentős része a kognitív viselkedésterápián alapul, és az érzelmek szabályozásában, a negatív gondolatok és a hátráltató viselkedésformák azonosításában segíti a fiatalokat: részben előreívő gondolkodási és viselkedésminták kialakításával, részben az aktuális problémák megoldására alkalmas egyéni megküzdési stratégiák kidolgozásával. Jó minőségű kutatások eredményei igazolják, hogy a szubklinikai tünetekkel rendelkező fiataloknál, főként a depressziós tünetek csökkentése akkor hatékony, ha az iskola külső szakember (pl. pszichológus) munkáját is igénybe veszi.

A harmadik kategóriába a magatartási problémák prevenciójának hatékonyságára vonatkozó kutatások kerültek, melyek főként a fiatalok körében megjelenő antiszociális, agresszív vagy bántalmazó viselkedésformák megjelenésének visszaszorítását tűzték ki célul. Itt is megállapítható volt, hogy az egész iskolát érintő, az iskolai környezetre és tantervre is kiterjedő beavatkozások voltak a leghatékonyabbak a magatartási problémák megelőzésében, illetve az arra adott válaszbán. Fennálló problémák esetén az érdemi változások átlagosan 2–3 év múlva lettek mérhetőek.

## KÖVETKEZTETÉS

A tanulmány egyik fontos következtetése az, hogy a fiatalok társas és érzelmi kompetenciáinak fejlesztése igazolhatóan pozitív hatással van a lelki egészségükre és jóllétükre, ami egyúttal a tanulmányi, a társas és az egészségi problémák szempontjából is védőfaktorként működik. Leghatékonyabbnak azok az iskolai programok bizonyultak, ahol e kompetenciák fejlesztése a pedagógusok mindennapos tevékenységének részévé vált. Ehhez viszont minden intervenció esetében szükség volt a résztvevő pedagógusok alapos felkészítésére, munkájuk monitorozására és szakmai támogatására.

<sup>3</sup> A PRISMA a tudományos közlemények szisztematikus áttekintésére és metaanalízisére vonatkozó kutatómódszertani irányelveket és publikálási ajánlásokat rendszerbe foglaló kiadvány angol címének betűszava.

A tanulmány másik érdemi következtetése az, hogy a szubklinikai vagy klinikai tüneteket mutató fiatalok esetében, ha valóban szeretnék a már kialakult pszichés vagy magatartási

problémáikon javítani, akkor ez nem terhelhető csak a pedagógusokra. A hatékony iskolai prevenciós beavatkozásokhoz mindenképpen szükséges más szakemberek rendszeres bevonása.

## AJÁNLÁS A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A fent ismertetett eredmények az iskolai lelki egészségfejlesztés és mentálhigiéné hazai gyakorlata szempontjából is rámutatnak arra, hogy a hozzáértő és kiképzett pedagógusok hatékonyak lehetnek a fiatalok lelki egészségének fejlesztésében, ha ezt pedagógiai munkájukba integráltan teszik, és elsődlegesen a lelki egészséget támogató életvezetési kompetenciák kialakítására fókuszálnak. Bár ez a szaktudás a pedagógusok alapképzésében csak érintőlegesen jelenik meg, pedagógus szakvizsga-programok és szakirányú mesterszakok formájában Magyarországon is elérhető. Mindenképpen érdemes tehát a magyar iskoláknak is építeni ezekre a lehetőségekre.

A tanulmányban feldolgozott kutatási anyag volumene is jól mutatja, hogy az evidencián alapuló beavatkozási szemléletmód, és az erre épülő hatékonyságvizsgálat a lelki egészségfejlesztés és mentálhigiéné területén is egyre hangsúlyosabbá válik. Fontos lenne ezt a trendet követnünk a hazai vizsgálatokkal is. Már a kutatások tervezésében is hasznos lehet a metaelemzések módszertanára vonatkozó protokollok (pl. PRISMA) figyelembevétele. Az ismertetett tanulmányban is kizárásra kerültek például a kontrollcsoport nélküli hatékonyságvizsgálatok.

**Köszönetnyilvánítás:** A cikk elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

## HIVATKOZÁSOK

Clarke, A., Sorgenfrei, M., Mulcahy, J., Davie, P., Friedrich, C. & McBride, T. (2021). Adolescent mental health: A systematic review on the effectiveness of school-based interventions. Early Intervention Foundation. <https://www.eif.org.uk/report/adolescent-mental-health-a-systematic-review-on-the-effectiveness-of-school-based-interventions>

### Információk a szerzőről

Lippai László Lajos  
Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Alkalmazott Egészségtudományi és Környezeti Nevelés Intézet, Egészségpszichológia és Mentálhigiéné Tanszék; MTA-SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport, Szeged  
[lippai.laszlo.lajos@szte.hu](mailto:lippai.laszlo.lajos@szte.hu)

Copyright © 2022 Lippai László Lajos. Kiadó: Nemzeti Népegészségügyi Központ.  
Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.

### Válogatás korábbi lapszámok kapcsolódó cikkeiből

[Könyvismertetés: Mitől függ a gyermekek jólléte a gazdag országokban?](#)

[Cikkismertetés: Az iskolai légkör és a serdülők szocio-emocionális egészsége közötti kapcsolat](#)

[A krízisállapot megjelenése fiatalok körében – A pedagógusok által alkalmazható technikák](#)