

## Bruken av mindfulness-programmer i skolen har positiv effekt på kognitive og sosio-emosjonelle prosesser, men forbedrer ikke atferd eller skoleresultater



*Mindfulness-programmer har en svak, positiv effekt på kognitive og sosio-emosjonelle prosesser, men har ingen signifikant effekt på atferd eller skoleresultater*

### Hva er formålet med denne oversikten?

Denne systematiske Campbell-oversikten undersøker hvilken effekt bruken av mindfulness-programmer i skolen har på kognisjon, atferd, sosio-emosjonelle prosesser og skoleprestasjoner. Oversikten oppsummerer 61 studier og syntetiserer 35 studier, med til sammen 6207 elever.

Mindfulness-programmer brukes stadig mer i skolen. Skoler bruker mindfulness-programmer for å redusere stress og angst blant elever og forbedre sosio-emosjonell kompetanse, elevatferd og skoleresultater.

Mindfulness-programmer har en svak, positiv effekt på kognitive og sosio-emosjonelle prosesser, men disse effektene ble ikke sett for atferd eller skoleprestasjoner. Studiene har for det meste middels til lav kvalitet. Det er derfor behov for ytterligere forskning fra uavhengige forskere for å kunne evaluere effekten av denne typen programmer.

### Hva undersøkte oversikten?

Grunnet den allsidige anvendelsen og de positive effektene som er funnet ved bruk av mindfulness-programmer hos voksne, i tillegg til at mindfulness-øvelser blir stadig mer populære blant allmennheten, brukes nå også mindfulness-programmer i økende grad på barn og ungdom. De siste årene har det vært en økende interesse for bruk av mindfulness-programmer i skolen, for å styrke sosio-emosjonell utvikling og forbedre atferd og akademiske prestasjoner.

Denne oversikten undersøker hvordan bruken av mindfulness-programmer i skolen virker på kognitive, atferdsmessige, sosio-emosjonelle og skoleprestasjoner hos barn og ungdom på barne- og ungdomstrinnet. Mindfulness kan oversettes med "oppmerksomt nærvær" og defineres som å "være oppmerksom på en bestemt, villet, måte, være til stede i øyeblikket, uten å dømme". Begrepet omfatter også ofte andre komponenter som yoga, kognitive atferdsstrategier eller avspenningsøvelser.

### Hvilke studier er inkludert?

De inkluderte studiene brukte randomisert, kontrollerte studiedesign, kvasi-eksperimentelle studiedesign, enkeltgruppedesign, "pretest- posttest"-design eller enkelt deltakerdesign, og rapporterte minst ett av disse utfallene: kognisjon, akademiske



### Hvor oppdatert er denne oversikten?

Forfatterne søkte etter studier som ble publisert frem til mai 2015. Denne systematiske Campbell-oversikten ble publisert i mars 2017.

### Hva er Campbell Collaboration?

Campbell Collaboration er et internasjonalt, frivillig, ikke-kommersielt forskningsnettverk som publiserer systematiske oversikter. Vi oppsummerer funn fra, og evaluerer kvaliteten på studier som belyser spørsmålet om effekt av programmer innen sosial- og velferdsfeltet. Målsetningen vår er å hjelpe mennesker til å ta bedre valg og beslutningstakere til å ta bedre politiske beslutninger.

### Om dette sammendraget

Ada Chukwudozie og Howard White (Campbell Collaboration) utarbeidet dette sammendraget, basert på den systematiske Campbell-oversikten 2017:5 Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students: a systematic review by Brandy R. Maynard, Michael R. Solis, Veronica L. Miller, Kristen E. Brendel (DOI 10.4073/csr.2017.5). Tanya Kristiansen (Campbell Collaboration) hadde ansvaret for korrektur og layout. Oversettelse av dette sammendraget ble gjort mulig med støtte fra den Amerikanske Institutt for Forskning.



prestasjoner, atferd, sosio-emosjonelle og fysiologiske prosesser. Studiepopulasjonene inkluderte elever fra førskoler, barneskoler og ungdomsskoler. Til sammen er 61 studier inkludert i oversikten, men kun 35 av disse som benyttet seg av randomiserte eller kvasi-eksperimentelle design er brukt i meta-analysen. De fleste studiene ble utført i Nord-Amerika, og noen andre ble utført i Asia og Europa. Alle programmene ble utført i gruppeformat. Programmene hadde varierende varighet (4–28 uker), ulikt antall økter (6–125 økter) og ulik møtetfrekvens (fra én gang annenhver uke til fem ganger per uke).

### Hva er de viktigste resultatene i denne oversikten?

Mindfulness-programmer har en svak, positiv effekt på kognitive og sosio-emosjonelle prosesser. Det har imidlertid ingen signifikant effekt på atferd eller skolerestater. Det var lite variasjon mellom studiene for alle utfall, bortsett fra atferdsrelaterte utfall, noe som tyder på at programmene ga lignende resultater på tvers av studier når det gjaldt kognitive, sosio-emosjonelle utfall samt skolerestater, til tross for at programmene var ganske allsidige.

### Hva innebærer funnene i denne oversikten?

Funnene fra denne oversikten viser blandede effekter ved bruk av mindfulness-programmer på ulike skoler. Det er ting som tyder på at mindfulness-programmer kan forbedre kognitive og sosio-emosjonelle funksjoner, men det er liten eller ingen effekt på atferd eller skoleprestasjoner. Til tross for økende støtte for bruk av mindfulness hos voksne, vil barn og unge kanskje ikke ha samme type eller grad av nytte som voksne.

Dette er riktignok ikke godt nok undersøkt, men erfaring tyder på mulige økte kostnader og negative virkninger av slike programmer. Dette bør granskes nærmere og avveies mot de svake eller ubetydelige effektene på andre tenkte positive utfall av slike tiltak hvis man vurderer å ta i bruk mindfulness-programmer på skoler.

Siden forskningen fra disse studiene var svak, bør disse funnene tolkes med forsiktighet. Den høye risikoen for systematiske skjevheter i utførelsen av disse studiene betyr at det er behov for ytterligere forskning for å vurdere effekten av denne typen programmer. Forskningen fra denne oversikten viser at man bør være forsiktig med omfattende bruk av mindfulness-programmer i skolen, og at programmet bør evalueres hvis skoler velger å implementere det.