

## Cikkismertetés: Az online reziliencia-beavatkozások hatékonysága

Article review: Efficacy of online resilience training

Ismertető:	Friss Kinga
Ismertetett cikk:	Díaz-García, A., Franke, M., Herrero, R., Ebert, D. D., & Botella, C. (2021). Theoretical adequacy, methodological quality and efficacy of online interventions targeting resilience: a systematic review and meta-analysis. <i>European Journal of Public Health</i> , 37(Suppl 1), i11–i18. <a href="https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa255">https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa255</a>
Kulcsszavak:	mentális egészség; reziliencia; online beavatkozás; szisztematikus áttekintés; metaanalízis
Keywords:	mental health; resilience; online intervention; systematic review; meta-analysis

Beküldve: 2022. 01. 15., elfogadva: 2022. 02. 24., doi: [10.24365/ef.v63i2.8012](https://doi.org/10.24365/ef.v63i2.8012)

### HÁTTÉR

Az elmúlt években egyre nagyobb az érdeklődés a mentális egészség olyan alapvető elemei iránt, mint a jóllét, a pozitív működés vagy az életminőség. Előtérbe kerültek azok a megközelítések, amelyek a protektív tényezőkön és az erősségeken alapulnak, így a reziliencia fogalma újra kiemelt figyelmet kapott. A reziliencia nem rendelkezik egységes elméleti kerettel vagy univerzális mérési eljárással, a szakirodalomban nagyon sok különböző értelmezése létezik. Több definíció alapján olyan folyamatként írható le, amely lehetővé teszi, hogy sikeresen és adaptívan jussunk túl a súlyos traumán, vagy birkózunk meg a jelentős stresszel.

A fogalom összetettségének ellenére számos beavatkozást fejlesztettek ki, amely segíti az egyént a magasabb szintű reziliencia eléréséhez. Léteznek interneten keresztül, online formában megvalósuló beavatkozások is, mely tréningek egy időben nagyszámú rászoruló érhetnek el és jellemzőjük az anonimitás mellett a skálázhatóság is. A „pozitív technológiának” (Szondy, 2019) köszönhetően ez a beavatkozási forma fokozottan hozzájárulhat a reziliencia növeléséhez.

A cikk összegyűjti a rendelkezésre álló bizonyítékokat a felnőttek és serdülők körében megvalósult internetalapú reziliencia-beavatkozások hatékonyságáról, módszertani minőségéről és elméleti megalapozottságáról. A tanulmány szisztematikus szakirodalmi áttekintést ad, metaanalízist végez.

### MÓDSZER

**Bekerülési kritériumok:** Az áttekintésbe olyan randomizált, kontrollált vizsgálatok kerülhettek be, amelyek a felnőttek és a serdülők körében a rezilienciát mérték közvetlenül (például a Connor–Davidson skála segítségével), vagy közvetetten a jólléten, stresszen vagy az életminőségen keresztül. A tisztán interneten keresztül végzett beavatkozásokon kívül azok a tanulmányok is bekerültek a metaanalízisbe, amelyek egyes kezelési módokat alkalmaztak (az internet mellett néhány személyes ülést is).

**Keresés:** A lektorált szakirodalom szisztematikus keresését elektronikus adatbázisokban végezték (PubMed, PsycINFO EBSCOhost, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Google Scholar), és a kereső kifejezésekbe a reziliencia vagy a hozzá hasonló jelenségek nevei, illetve az online terápiával összefüggő keresőszavak kerültek be.

**Adatgyűjtés:** Minden kísérlet esetében feljegyezték többek között a résztvevők demográfiai adatait, a kontrollcsoport típusát (aktív szemben a nem aktívval), a minta nagyságot és a randomizációs módszert. A kimeneti változók az önbeszámolón alapuló reziliencia, a szívósság, az életminőség vagy a jóllét mutatói voltak.

**Torzítások:** A tanulmányokat a bennük esetlegesen előforduló zavaró faktorok alapján alacsony, magas és ismeretlen rizikójú csoportokba sorolták.

Elméleti megfelelés: Az elemzésbe bevont tanulmányokat a használt reziliencia változó alapján is értékelték, három szempontot vettek figyelembe:

- 1., a reziliencia elméleti háttérének kidolgozottsága;
  - 2., a beavatkozás és az elméleti háttér kapcsolata;
  - 3., a mérőeszköz és az elmélet háttér kapcsolata.
- Metaanalízis: A szerzők az R statisztikai programcsomag segítségével végezték az elemzést. A vizsgálatok sokszínűsége miatt véletlen hatás (random effect, RE) modellt használtak, a csoportok közötti hatásméreteket pedig a beavatkozás utáni átlagok különbségeiből és a szórásokból számították ki. A heterogenitást Cochran Q és I statisztikával vizsgálták. Szenzitivitás vizsgálatokat is végeztek, majd a közvetlenül rezilienciát mérő tanulmányokra korlátozva is újraszámolták a metaanalízist.

## EREDMÉNYEK

A keresés és a bekerülési kritériumok ellenőrzése után 11 publikáció elemzésére került sor. A tanulmányok módszertani minősége többnyire alacsony vagy ismeretlen rizikójú volt, az elméleti megfelelés vizsgálatánál a torzítás kockázatát alacsonynak vagy ismeretlennek minősítették.

Az online reziliencia-beavatkozások összesített hatásereősége a kontrollcsoportéhoz képest nem volt szignifikáns ( $p=0,32$ ), a reziliencia növekedésére vonatkozó hatásnagyság kicsi volt ( $g=0,12$ ; 95% konf. int.  $[-0,14; 0,38]$ ), az ennek megfelelő NNT<sup>1</sup> érték 14,67.

A szenzitivitás vizsgálatok sem vezettek szignifikáns összesített hatásereőséghez, de a közvetlenül rezilienciát mérő 6 tanulmány metaanalízise szolgáltatja a legnagyobb hatásmértéket:  $g=0,30$  95% konf. int.  $[0,09;0,70]$ , NNT=5,89.

Az alcsoport elemzések során nem találtak bizonyítékot arra, hogy a résztvevők életkora (serdülő a felnőtt korral szemben), a kontrollcsoport típusa, vagy a módszertani minőséget jelző belső torzítások (alacsony a magas kockázattal szemben) összefüggének a hatásereőséggel. Az elméleti megfelelés szempontjai közül az elméleti háttér (alacsony az ismeretlen kockázattal szemben), és a beavatkozás-elmélet összefüggés (alacsony az ismeretlen kockázattal szemben) moderáló hatását sem tudták kimutatni a szerzők.

## MEGBESZÉLÉS

A metaanalízis nem tudta kimutatni az online reziliencia tréning hatásosságát, de az eredmények értelmezésével kapcsolatban a cikk szerzői óvatosságra intenek.

Egyrészt a vizsgált tanulmányok nagyfokú heterogenitást mutatnak; egy részükben hiányzik a reziliencia egyértelmű fogalma; a használt reziliencia koncepciók eltérnek egymástól; az online beavatkozások újszerűségük miatt még kevés tanulmányban fordulnak elő; nagyon változatosak a kimeneti változók, illetve a nyelvi korlátok miatt, néhány tanulmány kimaradhatott az elemzésből.

Másrészt, a rezilienciát közvetlenül mérő, valamint az alaposabb elméleti beágyazottságú mérőeszközzel rendelkező vizsgálatokban már erőteljesebb, de továbbra sem szignifikáns összesített hatásereőséget mutattak ki. A szerzők véleménye szerint ez rávilágít arra, hogy több és erősebb elméleti megalapozottságú reziliencia intervenciókra van szükség, valamint el kell végezni a reziliencia fogalmának tisztázását, amely kihat a beavatkozások tartalmára és a reziliencia mérésére is.

## AJÁNLÁS A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A technológiai fejlődés veszélyeinek tudatosítása mellett érdemes a „pozitív technológia” perspektívájából is rátekinteni az új eszközeinkre, amelyek segíthetik a diagnózist, a rehabilitációt és a terápia folyamatát is. Egy tudományosan megalapozott, magas színvonalú, erre célra tesztelt és validált online rezilienciát fokozó beavatkozás költségkímélő lehetőséget kínál az emberek szélesebb körű eléréséhez, amely a mentális zavarok megelőzésére helyezi a hangsúlyt a kezeléssel szemben.

<sup>1</sup> Az NNT érték (number needed to treat, kezelendő betegek száma) jelentése: 15 személyt kell kezelésben részesíteni, hogy egy további személynél reziliencia növekedést érzünk el.

## HIVATKOZÁSOK

- Díaz-García, A., Franke, M., Herrero, R., Ebert, D. D., & Botella, C. (2021). Theoretical adequacy, methodological quality and efficacy of online interventions targeting resilience: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Public Health*, 31(Suppl 1), i11–i18. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa255>
- Szondy, M. (2019). Pozitív technológia – Hogyan segíthetik az új technológiák a teljes emberi működést? *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 407–422. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.9>

### **Információk a szerzőről**

Friss Kinga  
Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Debrecen  
[frisskinga@gmail.com](mailto:frisskinga@gmail.com)

### **Válogatás korábbi lapszámok kapcsolódó cikkeiből**

[Cikkismertetés: Állami gondozott és nevelőszülőknél élő fiatal felnőttek rezilienciája az önállósodás időszakában](#)

[Cikkismertetés: A Covid-19 járvány hatása a szubjektív mentális jóllétre: Az észlelt fenyegetés, a jövőbeni szorongás és ellenálló képesség kölcsönhatása](#)