

UNIVERZA V MARIBORU

FILOZOFSKA FAKULTETA

Oddelek za psihologijo

MAGISTRSKO DELO

Maja Rahne

Maribor, 2016

UNIVERZA V MARIBORU

FILOZOFSKA FAKULTETA

Oddelek za psihologijo

Magistrsko delo

**SAMOZAZNANI UČINKI ČUJEČNOSTI IN IZKUŠNJE UDELEŽENCEV,
VKLJUČENIH V PROGRAM NARA – OBVLADOVANJE STRESA IN
DEPRESIJE SKOZI ČUJEČNOST: KVALITATIVNA RAZISKAVA**

Master thesis

**THE SELF-PERCEIVED EFFECTS OF MINDFULNESS AND EXPERIENCES
OF PARTICIPANTS INVOLVED IN THE PROGRAM NARA – MANAGING
STRESS AND DEPRESSION THROUGH MINDFULNESS: A QUALITATIVE
STUDY**

Mentor: doc. dr. Bojan Musil

Kandidatka: Maja Rahne

Somentorica: doc. dr. Vita Poštuvan

Maribor, 2016

Lektorica: mag. Polona Medvešek, prof. slovenščine

Prevajalka: Anja Zore, dipl. medjez. posr. (UN)

ZAHVALA

Hvala mentorju doc. dr. Bojanu Musilu za pripravljenost in sodelovanje.

Somentorici doc. dr. Viti Poštuvan za izkazano zaupanje, strokovne napotke in ponujene priložnosti za odkrivanje barv čuječnosti.

Iskrena hvala Tini, Urši, Janini in Nuši za pomoč.

Staršem in bratu za potrpežljivost, posluh in podporo med celotnim študijem. Ivanu za razumevanje in spodbujanje. Hvala, ker verjamete.

Prijateljem za prijazne besede.

Hvala udeležencem – za pripravljenost, da ste z mano delili svoje zgodbe. Za vaš dragocen čas in odprtost.



Univerza v Mariboru

Filozofska fakulteta

Koroška cesta 160

2000 Maribor, Slovenija

IZJAVA

Podpisana Maja Rahne, rojen-a 7.8.1989, študentka Filozofske fakultete Univerze v Mariboru, študijskega programa 2. stopnje Psihologija, izjavljam, da je magistrsko delo z naslovom SAMOZAZNANI UČINKI ČUJEČNOSTI IN IZKUŠNJE UDELEŽENCEV, VKLJUČENIH V PROGRAM NARA – OBVLADOVANJA STRESA IN DEPRESIJE SKOZI ČUJEČNOST: KVALITATIVNA RAZISKAVA pri mentorju doc. dr. Bojanu Musilu in somentorici doc. dr. Viti Poštuvan, avtorsko delo.

V magistrskem delu so uporabljeni viri in literatura korektno navedeni; teksti niso prepisani brez navedbe avtorjev.

(podpis študentke)

Kraj: Maribor

Datum: 21. 1. 2016

Povzetek

Čuječnost in na čuječnosti temelječe intervencije so tema, za katero se v zadnjem času kaže vse več zanimanja. Kljub mnogim empiričnim dokazom o učinkovitosti na čuječnosti temelječe kognitivne terapije pa ostaja področje procesa sprememb pri udeležencih programa manj raziskano. V magistrskem delu se osredinjamo na izkušnjo udeležencev z MBCT-programom in s samozaznanimi učinki ter spremembami, ki bi lahko bili povezani z udeležbo na Programu NARA.

Pri raziskovanju smo uporabili kvalitativno metodo raziskovanja. Po načelih utemeljene teorije smo analizirali štirinajst polstrukturiranih intervjujev z udeleženci MBCT-programa, ki so bili na večini srečanj. Povprečen čas trajanja intervjuja je bil 106 minut.

Po vseh končanih fazah analize smo 302 različni kodi s pripadajočimi 2358 navedki in 14 superkod povezali v devet osrednjih konceptov ter dva podkoncepta. Z njihovo pomočjo smo oblikovali *Model procesa sprememb v MBCT-programu*. V modelu pojasnjujemo vlogo udeleženca kot individuuma v procesu sprememb, s specifičnimi pričakovanji, počutjem in ravno motivacije. Pomembna faktorja, ki medirata spremembe, sta formalna in neformalna podpora, ki jo posamezniku nudijo voditelj ter člani skupine. Redno prakticiranje čuječnosti in izvajanje vaj sta ključnega pomena za kultiviranje odnosa čuječnosti, ozaveščanje ter prekinitvev avtomatiziranih disfunkcionalnih rutin. Spremenjen odnos do sebe in svojega miselnega ter čustvenega doživljanja se kaže v izboljšanem psihičnem blagostanju in splošni kakovosti življenja. Pomembno vlogo za negovanje odnosa čuječnosti in nadaljnjo osebno rast ima tudi integracija udeležencevih spoznanj in mnenj skupaj z refleksijo lastne izkušnje.

Magistrsko delo omogoča razumevanje posameznikove celostne izkušnje z MBCT-programom; s pomočjo modela pa razlagamo proces sprememb pri udeležencih.

Ključne besede

Čuječnost, na čuječnosti temelječa kognitivna terapija, izkušnja z MBCT-programom, samozaznani učinki čuječnosti, *Model procesa sprememb v MBCT-programu*

Abstract

Mindfulness and mindfulness based interventions are a topic, which has been subject to increasing interest. Despite rich empirical evidence about the efficiency of mindfulness based cognitive therapy, there is still room for research in the area of change processes of the program participants go through. The master's thesis focuses on the experience of the participants involved in the MBCT-program, as well as on the self-perceived effects or changes, which could be connected to the participation in the NARA-program.

The thesis is based on a qualitative research method. Taking into account the principles of grounded theory, fourteen semi-structured interviews with participants, who have engaged in most of the meetings within the MBCT-program, have been analysed. The average interview lasted 106 minutes.

After completion of all phases of analysis, the 302 different codes with corresponding 2358 quotes, and the 14 supercodes were merged into nine primary concepts and two secondary concepts. Based on these concepts, a *Change process model for the MBCT program* was created. The model explains the role of the participant as an individual with specific expectations, motivation and well-being in the change process. Two important factors, which also mediate change, are the formal and informal support, offered to the participants by the leader and other members of the group. Regular practising of mindfulness and the performance of exercises are of key importance to cultivate the attitude of mindfulness and awareness and discontinue the automatic dysfunctional routine behaviour. A changed attitude towards oneself and one's thoughts and emotions further results in improved psychological well-being and quality of life. The integration of the participant's discoveries and opinions, as well as reflection on one's experience is also important for maintaining the attitude of mindfulness and further personal growth.

The master's thesis enables us to understand the comprehensive experience of the individuals involved in the MBCT-program, while the model helps us explain the change process the participants go through.

Key words

Mindfulness, mindfulness-based cognitive therapy, experiences of the participants involved in the MBCT-program, self-perceived effects of mindfulness, *Change process model for the MBCT-program*

Kazalo vsebine

1	TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1	O čuječnosti.....	1
1.1.1	Podrobnejše opredelitve konstrukta čuječnosti.....	1
1.1.2	Praksa čuječnosti.....	3
1.1.3	Mehanizmi čuječnosti.....	5
1.1.3.1	Sprejemanje.....	5
1.1.3.2	Decentrirana perspektiva.....	5
1.1.3.3	Samoregulacija.....	6
1.2	Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija.....	7
1.2.1	Razvoj in teoretični temelji na čuječnosti temelječe kognitivne terapije.....	7
1.2.2	Struktura MBCT-programa.....	9
1.2.3	Vsebine znotraj programa.....	10
1.2.3.1	Vaje.....	11
1.2.3.2	Branje poezije.....	13
1.2.3.3	Dan v tišini.....	13
1.2.3.4	Poudarek na opolnomočenju posameznika.....	14
1.2.4	Pomembnost redne vadbe.....	14
1.2.4.1	Težave pri prakticiranju.....	14
1.2.5	Skupina.....	15
1.2.6	Vloga voditelja.....	16
1.2.6.1	Voditeljeva strokovnost, lastna praksa in poosebljanje čuječnosti.....	16
1.2.6.2	Terapevtska delovna aliansa v okviru programov čuječnosti.....	18
1.3	Učinkovitost MBCT-programa in spremembe pri udeležencih zaradi čuječnosti.....	18

1.3.1	Učinkovitost preprečevanja ponovitve depresije (relapsa) s pomočjo programa MBCT	18
1.3.2	Širša učinkovitost programa MBCT – ciljne skupine udeležencev	19
1.3.3	MBCT-program in kakovost življenja	20
1.3.3.1	MBCT in psihično blagostanje.....	21
1.3.3.2	MBCT in odnosi z drugimi	22
1.3.4	Učinki čuječnosti na področju kontrole reagiranja	23
1.3.5	Proces sprememb pri udeležencih v MBCT-programu.....	25
1.4	Intervencija – Program NARA.....	28
1.5	Kvalitativno raziskovanje: utemeljena teorija.....	29
1.5.1	Splošne značilnosti in komponente utemeljene teorije	29
1.5.2	Proces in nivoji kodiranja znotraj utemeljene teorije.....	31
1.5.3	Pisanje zaznamkov	32
1.5.4	Zanesljivost in veljavnost rezultatov.....	32
1.6	Namen in cilji raziskovanja.....	34
2	METODA.....	35
2.1	Raziskovalni vzorec	35
2.2	Pripomočki	37
2.3	Postopek	39
2.3.1	Soglasje etične komisije.....	39
2.3.2	Informirano soglasje.....	39
2.3.3	Nabor udeležencev	40
2.3.4	Izvedba intervjujev	40
2.3.5	Snemanje in transkripcija intervjujev	41
2.3.6	Analiza podatkov z računalniškim programom ATLAS.ti	42
2.3.7	Zagotavljanje verodostojnosti, temeljitosti in veljavnosti	43

3	REZULTATI.....	44
3.1	Priti v stik s Programom.....	46
3.1.1	Informacija o Programu	46
3.1.2	Razlogi za udeležbo v Programu.....	47
3.1.3	Dejavniki, ki pripomorejo k odločitvi za udeležbo v Programu	49
3.1.4	Pričakovanja o Programu	50
3.2	Doživljanje skupinskega settinga.....	54
3.2.1	Opisovanje skupinske dinamike.....	54
3.2.2	V odnosu do drugih članov	56
3.2.3	Način dela – diskusije	57
3.2.4	Drugačnost skupine, dinamike	59
3.3	Vloga voditelja	61
3.3.1	Voditeljevo znanje in strokovnost.....	61
3.3.2	Voditeljski par.....	62
3.3.3	Voditelj kot oseba	63
3.4	Afiniteta do vsebinske in organizacijske sestave Programa	65
3.4.1	Opisovanje vsebinskega vidika Programa	65
3.4.2	Doživljanje dneva v tišini.....	67
3.4.3	Splošne in organizacijske značilnosti Programa.....	70
3.5	Practiciranje čuječnosti	73
3.5.1	Dejavniki vpliva na prakso čuječnosti	73
3.5.2	Kontekst praticiranja	76
3.6	Negovanje redne prakse	81
3.6.1	Rednost udeležbe	81
3.6.2	Rednost praticiranja	82
3.6.3	Pomembnost samoaktivnosti in udeležbe	83

3.7	Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe.....	88
3.7.1	Čuječnost kot orodje za spremembe	88
3.7.2	Vzpostavljanje stika s seboj	90
3.7.3	Proces izboljševanja počutja	91
3.7.4	Spremenjen odnos do sebe	92
3.8	Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja.....	96
3.8.1	Spremembe na ravni posameznikovega delovanja	96
3.8.2	Spremembe v medosebnih odnosih.....	98
3.8.3	Vidnost sprememb	99
3.8.4	Doživljanje sprememb	99
3.9	Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja	103
3.9.1	Kontrola vedenja, impulzov	103
3.9.2	Vnaprejšnji premisleki	104
3.9.3	Področje vztrajnosti in produktivnosti	105
3.9.4	Iskanje izzivov	105
3.10	Integracija spoznanj	108
3.10.1	Mnenje o Programu.....	108
3.10.2	Refleksija izkušnje s Programom.....	109
3.10.3	Mnenje o čuječnosti	111
3.10.4	(Ne)uresničena pričakovanja.....	113
3.10.5	Priporočila drugim	113
3.11	Ohranjanje stika s čuječnostjo.....	116
3.11.1	Način ohranjanja stika s čuječnostjo	116
3.11.2	Opuščanje prakticiranja.....	118
3.12	Povezava konceptov	121
4	INTERPRETACIJA	123

4.1 Predstavitev in interpretacija posameznih konceptov	123
4.1.1 Priti v stik s Programom.....	123
4.1.2 Doživljanje skupinskega settinga.....	126
4.1.3 Vloga voditelja.....	130
4.1.4 Afiniteta do vsebine in organizacijske sestave Programa.....	132
4.1.5 Prakticiranje čuječnosti	135
4.1.6 Negovanje redne prakse	137
4.1.7 Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe.....	139
4.1.8 Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja.....	141
4.1.9 Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja	143
4.1.10 Integracija spoznanj	145
4.1.11 Ohranjanje stika s čuječnostjo.....	147
4.2 Model procesa sprememb v MBCT-programu	148
4.2.1 Vsebine, počutje ob vstopu	149
4.2.2 Podpora v skupini.....	150
4.2.3 Prakticiranje	151
4.2.4 Ponotranjanje principov čuječnosti	151
4.2.5 Izboljšana kakovost življenja	152
4.2.6 Integracija.....	153
4.2.7 Shema in opis preostalih karakteristik modela.....	154
4.3 Evalvacija Programa NARA	156
4.3.1 Evalvacija strukture in izvedbe Programa.....	156
4.3.1.1 Vabilo v Program	156
4.3.1.2 Zadovoljstvo z vsebinskim vidikom Programa.....	157
4.3.1.3 Zadovoljstvo z organizacijskim vidikom Programa	159
4.3.2 Evalvacija na temo skupine in vloge voditelja.....	159

4.3.2.1	Evalvacija na temo skupine.....	159
4.3.2.2	Prispevek voditelja	161
4.3.3	Klinična uspešnost Programa NARA.....	163
4.3.4	Splošno mnenje udeležencev o Programu in njihovi predlogi za izboljšave.....	164
4.4	Omejitve raziskave.....	165
4.5	Sklepi	167
5	VIRI IN LITERATURA	169
6	PRILOGE.....	178
6.1	Graf počutja kot del intervjuja	178
6.2	Soglasje etične komisije.....	179
6.3	Informirano soglasje.....	180
6.4	Protokol vabljenja udeležencev na intervjuje	181
6.5	Način transkribiranja intervjujev.....	182
6.6	Pomen odnosov, povezav med kodami.....	183
6.7	Okrajšave za poimenovanje kod v konceptih.....	183
6.8	Vsebinski sklopi in neposredne kode, analizirane v raziskavi.....	184
6.9	Izroček za udeležence – shema Modela procesa sprememb v MBCT programu	205

Kazalo preglednic

Preglednica 1. <i>Socio-demografske podrobnosti udeležencev</i>	36
Preglednica 2. <i>Teme v intervjuju in primeri vprašanj</i>	38
Preglednica 3. <i>Način transkribiranja intervjujev</i>	182
Preglednica 4. <i>Pomen odnosov, povezav med kodami</i>	183
Preglednica 5. <i>Okrajšave za poimenovanje kod v konceptih</i>	183
Preglednica 6. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Priti v stik s Programom</i>	184
Preglednica 7. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Doživljanje skupinskega settinga</i>	186
Preglednica 8. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Vloga voditelja</i> ..	188
Preglednica 9. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Afiniteta do vsebinske in organizacijske sestave Programa</i>	189
Preglednica 10. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Prakticiranje čuječnosti</i>	191
Preglednica 11. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Negovanje redne prakse</i>	193
Preglednica 12. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe</i>	195
Preglednica 13. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja</i>	197
Preglednica 14. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja</i>	199
Preglednica 15. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Integracija spoznanj</i>	200
Preglednica 16. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Ohranjanje stika s čuječnostjo</i>	202
Preglednica 17. <i>Vsebinski sklopi in neposredne kode predlogov udeležencev</i> ...	204

Kazalo slik

<i>Slika 1.</i> Krivulji preživetja: primerjava ponovitve in ne-ponovitve depresije v TAU in MBCT skupini udeležencev s tremi ali več preteklimi epizodami depresije.	19
<i>Slika 2.</i> Slikovna ponazoritev povezanosti kod, ki opisujejo koncept <i>Priti v stik s Programom</i>	53
<i>Slika 3.</i> Slikovna ponazoritev kod koncepta <i>Doživljanje skupinskega settinga</i>	60
<i>Slika 4.</i> Slikovna ponazoritev kod koncepta <i>Vloga voditelja</i>	64
<i>Slika 5.</i> Slikovna ponazoritev kod koncepta <i>Afiniteta do vsebinske in organizacijske sestave Programa</i>	72
<i>Slika 6.</i> Slikovna ponazoritev kod koncepta <i>Practiciranje čuječnosti</i>	80
<i>Slika 7.</i> Slikovna ponazoritev kod koncepta <i>Negovanje redne prakse</i>	87
<i>Slika 8.</i> Slikovna ponazoritev kod koncepta <i>Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe</i>	95
<i>Slika 9.</i> Slikovna ponazoritev kod koncepta <i>Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja</i>	102
<i>Slika 10.</i> Slikovna ponazoritev kod koncepta <i>Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja</i>	107
<i>Slika 11.</i> Slikovna ponazoritev kod koncepta <i>Integracija spoznanj</i>	115
<i>Slika 12.</i> Slikovna ponazoritev kod koncepta <i>Ohranjanje stika s čuječnostjo</i> . ..	120
<i>Slika 13.</i> Slikovna ponazoritev povezanosti konceptov.	122
<i>Slika 14.</i> Shema Modela procesa sprememb v MBCT programu.	154
<i>Slika 15.</i> Predloga grafa za opis spreminjanja počutja tekom Programa (del intervjuja).	178
<i>Slika 16.</i> Soglasje Komisije za medicinsko etiko RS za izvedbo raziskave.	179
<i>Slika 17.</i> Izroček za udeležence - shema Modela procesa sprememb v MBCT programu.	206

1 TEORETIČNI UVOD

Čuječnost in na čuječnosti temelječe intervencije so tema, ki v zadnjem času žanje vse več zanimanja v psihološki stroki – med raziskovalci, kliniki in terapevti. V magistrskem delu se osredinjamo predvsem na intervencijo na čuječnosti temelječe kognitivne terapije. Teoretični uvod je vsebinsko v grobem razdeljen na štiri sekcije, in sicer na del, ko govorimo o: (a) čuječnosti in na čuječnosti temelječi kognitivni terapiji, posebej opisujemo (b) Program NARA, (c) del o kvalitativnem raziskovanju oz. utemeljeni teoriji, na koncu pa navajamo še (d) namen in cilje magistrskega dela.

1.1 O čuječnosti

Kabat Zinn navaja, da pomeni čuječnost (angl. *mindfulness*) usmerjati pozornost na poseben način: z namenom, v zdajšnjem trenutku in brez obsojanja (Kabat Zinn, 2011, str. 20). Nekateri avtorji jo opisujejo tudi kot usmerjanje posameznikove celotne pozornosti na doživljanje in izkušnjo danega trenutka znova in znova (Marlatt in Kristeller, 1999; v Baer, 2003).

Praksa čuječnosti ima svoje korenine v več kot 2500 let stari budistični tradiciji (Sipe in Eisendrath, 2012), hkrati pa avtorji poudarjajo, da smo vsi ljudje do določene stopnje čuječi in da je čuječnost inherentna zmožnost človeškega organizma (Kabat Zinn, 2003, ter Brown in Ryan, 2004). Prispevek budističnih tradicij je v poudarku preprostih, a učinkovitih načinov za razvijanje in izpopolnjevanje kapacitete čuječnosti ter prenos le-te na vsa področja življenja (Kabat Zinn, 2003).

1.1.1 Podrobnejše opredelitve konstrukta čuječnosti

Mnogi avtorji (npr. Bishop idr., 2004; Chiesa, 2013; Chiesa in Malinowski, 2011) poročajo, da je konstrukt čuječnosti težko definirati in ga operacionalizirati zaradi kompleksnosti čuječnosti kot take. Zgoraj smo že navedli primera generalizirane opredelitve čuječnosti, v nadaljevanju pa izpostavljamonekatere natančnejše definicije konstrukta čuječnosti.

Langerjeva (Langer in Moldoveanu, 2000) definira čuječnost kot posameznikovo budnost in aktivno vključenost v sedanost. V sedanosti posameznika po njenem mnenju drži ustvarjanje novih distinkcij, pri čemer pa ostaja občutljiv na kontekst.

Bishop je skupaj s sodelavci (2004) predlagal dvofaktorski model čuječnosti, ki zajema samoregulacijo pozornosti in usmerjenost na doživljanje oz. izkustvo. Pri **samoregulaciji pozornosti** gre za ohranjanje pozornosti na trenutnem doživljanju, kar omogoča prepoznavo in opazovanje mentalnih dogodkov (misli, čustev, zaznav) v zdajšnjem trenutku. Avtorji dodajajo, da samoregulacija pozornosti spodbuja inhibicijo elaborativnega procesiranja (neelaborativno zavedanje misli, čustev in drugih senzacij zmanjšuje možnost za pojav ruminacije¹), povezana pa naj bi bila tudi s kognitivnim procesom vzdrževane pozornosti in procesom preusmerjanja pozornosti. V tem kontekstu opisujejo čuječnost kot metakognitivno veščino. Drugi faktor – **usmerjenost na doživljanje** – podrobneje razlagajo kot adaptacijo določene naravnosti do lastne izkušnje oz. doživljanja, ki jo spremljajo odprtost, radovednost in sprejemanje. Dodajajo še, da je čuječnost tako proces, ki omogoča uvid v naravo uma.

Brown in Ryan (2004) sta na dvofaktorski model Bishopa in sodelavcev (2004) odgovorila s svojo raziskavo in z rezultati, ki so kazali na prisotnost zgolj enega faktorja, in sicer faktorja prisotnosti v zdajšnjem trenutku.

V nasprotju z zgodnjimi raziskavami pa sodobnejše kažejo na multidimenzionalnost konstrukta čuječnosti (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer in Toney, 2006)

Brown, Ryan in Creswell (2007) povzemajo, da je v zvezi s konstruktom čuječnosti še potrebno nadaljnje raziskovanje. Predlagajo rigorozne raziskave čuječnosti, kar vključuje izpopolnjene metode merjenja konstrukta in kontrolirane

¹Ruminacija je maladaptivna oblika ponavljajočega razmišljanja z negativno valenco, ki je usmerjena nase. Posameznik nenehno razmišlja o simptomih stiske in njihovih vzrokih, posledicah in implikacijah (t.j. na kaj nakazujejo) (Baer in Sauer, 2011).

pogoje raziskovanja. Dodajajo še, da je glede na rezultate dosedanjih raziskav učinkov čuječnosti, ki govorijo v prid izboljšanja subjektivnega in socialnega blagostanja, nadaljnje raziskovanje pomembno in vredno.

1.1.2 Praksa čuječnosti

Posameznik razvija čuječnost s pomočjo več različnih meditacijskih vaj, pri čemer gre za usmerjanje pozornosti na lastno notranjo izkušnjo (telesne občutke, misli in čustva) ali pojave v okolju (zvoki, oblike itn.) v danem trenutku (Kabat Zinn, 2011).

Kabat Zinn (2013) izpostavlja, da je pri praksi čuječnosti pomembna notranja naravnost. Le-to opisuje s pomočjo sedmih temeljev oz. elementov čuječega odnosa, ki omogočajo lažje in boljše razumevanje pojma čuječnosti. Ti temelji so:

1. *Nepresojanje*. Čuječnost gojimo, kadar smo pozorni na lastno izkušnjo zdajšnjega trenutka, brez da bi ta trenutek, izkušnjo ocenjevali (kot dobro, slabo, nevtrarno) ali o njej sodili. Navada, da kategoriziramo in vrednotimo našo izkušnjo, nas lahko vodi do avtomatičnega reagiranja nanjo. Pri praksi čuječnosti je pomembno, da prepoznamo obsojajočo naravo uma in poskušamo ravnati brez obsojanja.

2. *Potrpežljivost*. Potrpežljivost pomeni razumevanje in sprejemanje dejstva, da vsaka stvar potrebuje svoj čas. Zajema tudi potrpežljivost do sebe, svojega uma in telesa ter dejstvo, da ni potrebe po tem, da bi bili nepotrpežljivi sami s seboj, ko doživljanje danega trenutka ni skladno z našimi željami in s pričakovanji.

3. *Otroška radovednost* (angl. *beginner's mind*)². Prevečkrat dovolimo, da naše mišljenje in prepričanja o tem, kar vemo, preprečujejo, da bi videli stvari takšne, kot so v resnici. Začetniški um je naravnost, prek katere smo pripravljene videti stvari tako, kot da bi jih videli prvič. Ta način omogoča, da ujamemo bogatost posameznega trenutka. Prav tako omogoča, da se osvobodimo pričakovanj, ki

²Kot prevod temelja čuječega odnosa, ki ga Kabat Zinn opredeljuje kot "*beginner's mind*", se v slovenskem prostoru uporablja tudi izraz "začetniški um".

temeljijo na preteklih izkušnjah in smo odprti za nove možnosti, izkušnjo in edinstvenost danega trenutka.

4. *Zaupanje*. Razvijanje temeljnega zaupanja vase in v svoja občutja ter čustva je pomemben sestavni del meditacijske prakse. Med prakso vadimo in razvijamo odgovornost za to, da smo, kakršni smo. Učimo se poslušati se in si zaupati.

5. *Neprizadevanje*. Skoraj vse, kar počnemo v življenju, počnemo z določenim namenom – nekaj doseči, dobiti, nekam priti. Meditacijska praksa pa predstavlja aktivno ne-početje. Kljub temu da vanjo vlagamo delo in energijo, nima drugega cilja, kot da smo to, kar smo. Pomeni opazovanje počutja v danem trenutku (v nasprotju s težnjo po spreminjanju počutja na bolje) – če smo napeti, v meditacijski praksi preprosto opazujemo to napetost; če se kritiziramo, opazujemo način, kako to počnemo. Vabi nas, da kar koli se pojavi v danem trenutku, sprejmemo in držimo v zavedanju; ni potrebe, da bi morali s temi vsebinami kar koli narediti.

6. *Sprejemanje*. Ta temelj čuječega odnosa se nanaša na sprejemanje situacij in stvari takšnih, kot so. Kadar stvari ne sprejemamo in jih skušamo spremeniti na način, da bi bile takšne, kot si želimo, ustvarjamo napetost, ki pa pravzaprav zavira proces razvoja pozitivnih sprememb. Sprejetost pa hkrati ne pomeni, da nam morajo biti vse stvari ter situacije všeč in ne pomeni zavzemanja pasivne vloge, pasivne resignacije. Sprejemanje preprosto pomeni, kot je že navedeno zgoraj, posameznikovo pripravljenost videti stvari takšne, kot so.

7. *Nenavezanost* (angl. *letting go*). Razvoj odnosa nenavezanosti je v praksi čuječnosti temeljnega pomena. Ko začnemo posvečati pozornost naši notranji izkušnji, lahko hitro ugotovimo, da posedujemo določene misli, čustva in situacije, spomine, na katere je naš um navezan. Na drugi strani pa se želimo znebiti neprijetnih, bolečih, strašljivih misli in občutkov. V meditacijski praksi je pomembno, da tovrstne vzgibe prepoznamo in začnemo gojiti in negovati nenavezanost.

1.1.3 Mehanizmi čuječnosti

S pomočjo mehanizmov čuječnosti lahko pojasnimo in razložimo, kako čuječnost vpliva na pojav pozitivnih sprememb pri posamezniku. V nadaljevanju opisujemo tri mehanizme: sprejemanje, decentrirano perspektivo in samoregulacijo.

1.1.3.1 Sprejemanje

Kabat Zinn (2013) opisuje sprejemanje kot enega izmed sedmih temeljev čuječega odnosa. Sprejemanje v splošnem vključuje sprejemanje bolečine, misli, čustev, potreb in drugih telesnih, kognitivnih in emocionalnih fenomenov, ne da bi le-te poskušali spremeniti, jim ubežati ali se jim izogniti (Baer, 2003). Hayes (2002) navaja, da je sprejemanje eden izmed mehanizmov, ki pripomore k opustitvi rigidnih vedenjskih vzorcev in s tem omogoča pojav fleksibilnih oblik vedenja. Posameznik uvidi, da se ob sprejetju in direktni izpostavitvi pojavijo mnogi alternativni, konstruktivni odzivi na psihološke vsebine, ki pa se prej niso mogli manifestirati, saj se je posameznik neželenim občutjem izogibal.

Sprejemanje mnogi avtorji vidijo kot nasprotje izogibanju. Hayes in Feldman (2004) navajata, da izogibanje negativnim izkušnjam zajema distrakcijo, zanikanje, kognitivne distorzije, supresijo, represijo idr. Lahko je udeleženo v mnogih oblikah psihopatologije. Avtorji posebej izpostavljajo supersijo in njeno neučinkovitost, saj lahko rezultira v še večji pojavnosti intruzivnih misli, ki se jim poskušamo izogniti, ter v večji pojavnosti distresa (Marcks in Woods, 2005).

Na najosnovnejši ravni je sprejemanje implicitno prisotno v vsakem psihoterapevtskem procesu, na kompleksnejši ravni pa sprejemanje pomeni opustitev disfunkcionalnih prepričanj (Blackledge in Hayes, 2001) in je tako ena najbolj radikalnih strategij za spreminjanje na področju psiholoških oblik pomoči. Princip sprejemanja je zlasti uporaben pri težavnih, kroničnih in na terapijo rezistentnih problemih (Hayes, 2001; v Černetič, 2005).

1.1.3.2 Decentrirana perspektiva

Safran in Segal (1990; v Fresco idr., 2007) opredeljujeta decentrirano perspektivo kot sposobnost za opazovanje svojih misli in čustev kot začasne, objektivne dogodke v umu, v nasprotju z dojetjem le-teh kot odsev dejanskega stanja oz.

resničnosti. Decentriran odnos zajema tudi neobsojanje in sprejemanje misli, občutij v danem trenutku (Fresco idr., 2007). Teasdale in kolegi (2000) navajajo, da kultiviranje decentriranega odnosa do misli in občutij, povezanih z depresijo, preprečuje eskalacijo negativnih, disfunkcionalnih misli.

Avtorji omenjajo še druge, povezane konstrukte, kot npr. metakognitivno zavedanje, ki ga definirajo kot "metakognitivni set, v katerem posameznik doživlja misli in čustva kot minljive mentalne dogodke in ne kot del selfa" (Teasdale idr., 2002, str. 277). Njihove študije so pokazale, da izboljšana kapaciteta za metakognitivno zavedanje vključuje spremembo v odnosu do posameznikovih misli in občutkov. Ta način je v funkciji mediatorja terapevtske spremembe in deluje preventivno pred ponovnim pojavom depresije.

Wells (2002) pa govori o metakognitivnem načinu procesiranja, ki naj bi okrepil pojav alternativnih prepričanj. Posameznik naj bi tako presegel maladaptivno procesiranje (kamor avtor uvršča zaskrbljenost, ruminacijo, prekomerno samoanalizo).

1.1.3.3 Samoregulacija

Samoregulacija je proces, ki omogoča stabilnost funkcioniranja in fleksibilnost ob spremembah. Temelji na povratnih zankah: namensko kultiviranje neobsojajoče pozornosti vodi do povezanosti, ki rezultira v samoregulaciji in nenazadnje vodi do boljšega zdravja (Shapiro, Carlson, Astin in Freedman, 2006). Posameznik vse manj sledi avtomatiziranim odzivom in vzorcem vedenja ter prek samoregulacije sledi izbiri zdravja in blagostanja (Shapiro idr., 2006). Baerova (2003) tukaj še dodaja, da lahko izboljšanje čuječega samoopazovanja spodbudi uporabo širše palete strategij za soočanje.

1.2 Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija

1.2.1 Razvoj in teoretični temelji na čuječnosti temelječe kognitivne terapije

Na čuječnosti temelječo kognitivno terapijo (angl. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* – MBCT³) so razvili Segal, Williams in Teasdale (2013), in sicer na podlagi na čuječnosti temelječega programa za zmanjševanje stresa (angl. *Mindfulness-Based Stress Reduction* – MBSR) in na podlagi principov vedenjsko-kognitivne terapije (Chiesa in Malinowski, 2011).

MBCT-program spada v t. i. "tretji val" v razvoju kognitivnih in vedenjskih terapij (Hayes, 2004). Pri tradicionalnih vedenjsko-kognitivnih metodah je v ospredju sprememba – klient se uči veščin za spreminjanje vsebine svojih misli, veščin za zmanjševanje pojava neželenih čustev in spreminjanja neželenega vedenja. Intervencije tretjega vala pa sledijo premisi, da je osredinjanje na klientovo spremembo v odnosu do neželene notranje izkušnje bolj učinkovito kot spreminjanje izkušnje kot take (Baer in Huss, 2008). Klient je spodbujan, da k neprijetnim mislim in čustvom pristopi z zavedanjem, brez namena, da bi spremenil njihovo vsebino; uči pa se vzpostaviti drugačen odnos do teh vsebin, neprijetnih notranjih izkušenj (Sipe in Eisendrath, 2012).

MBCT-program je bil izvorno razvit z namenom preprečevanja ponovitve depresije. Avtorji programa se niso osredinili na obravnavo depresivne motnje kot take, saj na tem področju že obstajajo mnoge učinkovite intervencije. Poleg tega pa je problematičnost depresije, poleg zahtevnosti motnje kot take, v veliki verjetnosti, da se ponovi. Verjetnost za ponoven pojav depresije pri posamezniku se z večjim številom preteklih epizod še povečuje (Teasdale idr., 2000; Segal idr., 2013).

³V magistrskem delu zaradi lažje berljivosti uporabljamo za opise prvin in karakteristik na čuječnosti temelječe kognitivne terapije izraz MBCT-program. Ko se v opisih nanašamo na določen program, ki so ga obiskovali udeleženci naše študije, pa uporabljamo okrajšavo Program NARA ali Program (z veliko začetnico kot ime določenega programa).

Avtorji so predpostavljali, da povezave med depresivnim razpoloženjem in vzorci negativnega mišljenja (katastrofiziranje, ruminacija, negativno vrednotenje sebe), ki se utrjujejo v času depresivne epizode, vodijo do kognitivnih ter nevroloških sprememb (Teasdale idr., 2000) in tako povečajo ranljivost za ponoven pojav depresije (Mathew, Whitford, Kenny in Denson, 2010). Natančneje teoretičen model v ozadju MBCT-pristopa temelji na predpostavki, da so posamezniki, ki so v preteklosti doživeli epizodo depresije, razvili povezave med občutki žalosti in negativnimi vzorci mišljenja. Pri teh posameznikih lahko vsakodnevni, trenutni občutki žalosti sprožijo depresivne načine razmišljanja, ki so podobni tistim, ki so se pojavljali v času njihove prejšnje depresivne epizode (oz. prejšnjih epizod). Tovrstni vzorci negativnega mišljenja pogosto vključujejo vesplošne negativne sodbe o sebi in svetu ter ruminativen način razmišljanja. Posameznik znova in znova analizira težave z namenom, da bi prišel do uvida, kako jih rešiti. Ruminacija, ki je prepoznana kot eden izmed pomembnih dejavnikov za pojav in napoved resnosti simptomov depresije (Nolen Hoeksema in Morrow, 1993), pa se tako lahko stopnjuje do začetka nove depresivne epizode (Baer in Huss, 2008). MBCT-program je posebej učinkovit in primeren za aplikacijo, ko je bolezen v fazi remisije (Ma in Teasdale, 2004).

V času obiskovanja MBCT-programa ima udeleženec priložnost razvijati ter krepiti čuječ odnos do sebe in sveta, uči se prepoznavanja ter zavedanja lastnih misli, čustev, vedenja in telesnih odzivov. S pomočjo čuječnosti kultivira vedenjske značilnosti, kot so sprejemanje, sočutje (angl. *compassion*) in odprtost do zdajšnjega trenutka, ki omilijo reaktivnost samoobsojanja ter splošni kriticizem (Shapiro idr., 2006). Tako lahko posameznik prekine vzorce negativnega mišljenja, kognitivne kapacitete ruminacije in distrakcije pa zapolni z vsebinami, ki jih prinaša polnejše zavedanje zdajšnjega trenutka. Narava ruminacije, ki vključuje neprestano samoocenjevanje in neučinkovito reševanje problemov, naj bi bila povsem nasprotna čuječnosti. Redna dnevna praksa čuječnosti pripomore k razvoju konstruktivnih strategij za reguliranje pozornosti, tudi v trenutkih, ko se občutja disforije že pojavijo (Hawley idr., 2014).

Uporabnost MBCT-programa se je pozneje razširila na širši spekter telesnih bolezni in psihiatričnih motenj, čemur se bomo podrobneje posvetili v nadaljevanju (pod točko 1.3.2).

Čeprav ima čuječnost korenine v vzhodnjaškem kontemplativnem izročilu (ki ga najpogosteje povezujemo s formalno prakso čuječe meditacije) (Shapiro idr., 2006), pa prenos čuječnosti na polje psihologije in razvoj na čuječnosti temelječih intervencij rezultirata v sekularizaciji čuječnosti kot take (Rapgay in Bystrisky, 2009; Schmidt in Kupper, 2012). Tudi MBCT-program je bil razvit kot sekularizirana, klinična intervencija. Od udeleženca ne zahteva sprejetja kakršne koli specifične duhovne orientacije ali sistema vrednot (Chiesa in Malinowski, 2011). V kliničnem kontekstu je čuječnost prakticirana z drugačnim namenom – uvide in osvoboditev na višji ravni so zamenjali kratkoročni cilji, kot npr. redukcija stresa (predvsem MBSR-programi) ter učenje uporabe orodij za soočanje s problematičnimi situacijami, izboljšanje psihičnega blagostanja in stremljenje k višjemu zadovoljstvu z življenjem (Schmidt in Kupper, 2012).

1.2.2 Struktura MBCT-programa

Struktarno MBCT-program določa osem zaporednih tedenskih srečanj, pri čemer traja posamezno srečanje približno dve uri do dve uri in pol. V okviru programa je predvideno še eno razširjeno, celodnevno srečanje, imenovano Dan v tišini (udeleženci pridobijo izkušnjo meditiranja v tišini, brez komuniciranja z drugimi člani skupine). Od udeležencev se pričakuje redno obiskovanje srečanj, saj sta redna udeležba in vadba pomemben dejavnik pri spreminjanju neustreznih, ustaljenih vzorcev mišljenja in pridobivanju novih veščin za soočanje z obremenitvami. Pomemben element programa so domače naloge, za katere je priporočljivo, da jih udeleženec izvaja redno in z zavzetostjo. Le-te udeležencu vzamejo približno 45 minut dnevno. Domače naloge vključujejo lastno prakso meditiranja (po posnetku in pozneje samostojno), pisanje dnevnika in zavestno vključevanje čuječnosti v vsakdanje dejavnosti (Segal idr., 2013).

1.2.3 Vsebine znotraj programa

Osrednja aktivnost, prek katere udeleženci razvijajo čuječ odnos, je meditacija (formalna in neformalna), vendar pa čuječnosti v okviru programov čuječnosti ne prištevamo med tehnike sproščanja ali tehnike uravnavanja razpoloženja, ampak jo najlažje opišemo kot obliko mentalnega prakticiranja, katere namen je znižanje kognitivne ranljivosti, ki je v nekaterih primerih vzrok za povišano raven stresa in čustvene stiske (Bishop idr., 2004).

Udeleženci se na MBCT-programu učijo veščin, s pomočjo katerih lahko v času začetnega depresivnega razpoloženja prepoznajo in opustijo vzorce začetnih ruminativnih misli, ki pozneje vodijo v spiralo negativnih avtomatskih misli in lahko sprožijo ponovitev depresije.

Osnovni cilj MBCT-programa je naučiti udeležence novih veščin, kot npr. (povzeto po Segal idr., 2013):

- postati bolj pozoren na občutke v telesu, čustva in misli v zdajšnjem trenutku;
- razviti drugačen odnos do svojih misli, čustev in občutkov: zavedanje in čuječe sprejemanje neželenih, neprijetnih misli, občutij v nasprotju z avtomatskim odzivanjem nanje;
- naučiti se zavzemanja decentrirane perspektive, pri čemer se poudarja narava prehodnosti misli, čustev, impulzov;
- gojiti neciljno usmerjenost (vztrajanje in zavedanje sebe v stanju *biti* (angl. *being mode*) v nasprotju s stalno vključenostjo v stanje *delanja* (angl. *doing mode*));
- naučiti se, kako izstopiti ali prekiniti nefunkcionalne kognitivne rutine s pomočjo tega, da smo čuječi;
- biti sposoben izbrati najbolj večč odziv na kakršne koli neprijetne misli in čustva v situaciji, v kateri se znajdemo;
- gojiti sprejemanje, nenavezanost in prijaznost do sebe.

1.2.3.1 Vaje

Začetna srečanja so sestavljena iz vodenih meditacij – usmerjanje pozornosti na dihanje in telesne občutke. Pozneje je večji poudarek na razvijanju neodvisne prakse in razširitvi čuječe pozornosti na področje misli, čustev, občutij (ki se jih je posameznik prej izogibal) (Sipe in Eisendrath, 2012).

Čuječega odnosa se udeleženci učijo prek različnih formalnih in neformalnih meditacij in vaj, kot so npr. (povzeto po Baer in Huss, 2008; Sipe in Eisendrath, 2012; Poštuvan in Tančič Grum, 2015):

- **Izkustvena vaja z rozino:** vsak izmed udeležencev dobi par rozin in je naprošen, da opazuje rozino z zavedanjem in radovednostjo – kot da jo vidi prvič. Namen vaje je ilustrirati, kako lahko posvečanje polne pozornosti določeni aktivnosti, ki jo po navadi izvajamo avtomatsko, spremeni naravo izkušnje.
- **Opazovanje telesa** (angl. *body scan*): udeleženci usmerjajo svojo pozornost na različne dele svojega telesa. Pri vaji se spodbuja odnos odprtosti, sprejemanja in radovednosti do izkušnje opazovanja telesa – ne glede na (ne)prijetnost izkušnje. Udeleženci so povabljeni, da tudi takrat, ko jim misli odtavajo od izkušnje opazovanja telesa, to sprejmejo brez samo-kritiziranja (angl. *self-criticism*), ne da se krivijo in misli le nežno povabijo nazaj k opazovanju.
- **Meditacija s pozornostjo na dihanju:** pri tej vaji udeleženci usmerjajo pozornost na občutke in gibanje ob vdihu in izdihu. Če se pri vaji pojavi nelagodje, se udeležence spodbuja in opogumlja, da nelagodje zgolj opazujejo.
- **Čuječa hoja:** udeleženci se fokusirajo na občutke v telesu med hojo – pozorni so na gibanje, prenos teže, ravnotežje. Cilj vaje je zavedati se aktivnosti hoje v vsej njeni preprostosti.
- **Čuječe gibanje** (tudi hatha joga): gre za posvečanje čuječe pozornosti telesu v gibanju ali ko raztezamo določen ud, vztrajamo v določeni poziciji. Namen je pozorno opazovati svoje telo, biti pozoren na njegove meje, se prepustiti zdajšnjemu trenutku namesto stalnega prizadevanja za doseganje ciljev in napredek.

- **Triminutni dihalni prostor:** vaja ima tri stopnje, pri čemer vsaka traja eno minuto. V prvi stopnji udeleženci usmerjajo svojo pozornost na notranjo izkušnjo (misli, čustva, občutke v zdajšnjem trenutku), v drugi na dihanje in v tretji razširijo pozornost na telo kot celoto. Namen vaje je, da se udeleženci naučijo prepoznati razliko med avtomatskim in večjim, čuječim odzivom na dano situacijo.
- **Priklic težav med sedečo meditacijo:** v drugi polovici programa voditelj povabi udeležence, da v vajo meditiranja prikličejo določeno težavo ali težavno situacijo in opazujejo, kje v telesu se pojavijo s tem povezana občutja. Udeležence se spodbuja, da naj bodo zgolj pozorni na težnje po izogibanju s tem povezanim neprijetnim občutjem in naj namesto reakcije na težnje sprejmejo, kar koli se pojavi z odprtostjo ter nežnim in s prijaznim načinom zavedanja sebe v zdajšnjem trenutku. Pri tej vaji je pomembna podpora voditelja.
- **Oblikovanje akcijskega načrta,** v katerem udeleženci identificirajo in navedejo znake, misli in čustva, ki opozarjajo na prihod slabega počutja, depresije oz. poslabšanja simptomov bolezni. Hkrati v akcijski načrt napišejo tudi načine in korake, kako postopati, ko se ti znaki pojavijo. Oblikujejo tudi seznam aktivnosti, ki jim prinašajo zadovoljstvo ali užitek in se jih lahko lotijo, ko se počutijo slabo.
- Pozneje v programu je poudarek na načinu, **kako čuječe pristopiti k vsakodnevnim dejavnostim** (npr. kopel, poslušanje glasbe, sprehod), se jim z zavedanjem posvetiti, uživati v polni pozornosti in tako izboljšati svoje počutje. Neformalna vadba je dopolnilo formalne, katere cilj je generalizacija samozavedanja na vsakodnevno raven.

V MBCT-program so vključene tudi psihoedukacija o depresiji in stresu ter nekatere vaje, ki temeljijo na vedenjsko-kognitivnem pristopu. To so vaje, ki spodbujajo decentriran pristop do notranje izkušnje ali npr. ABC-shema⁴, s

⁴Eden izmed elementov Ellisove racionalno-emocionalne terapije je ABC-shema, pri čemer pomeni A – aktivirajoč dogodek, situacijo, B – prepričanje ali interpretacija dogodka A, C pa je vedenjska ali emocionalna reakcije osebe na ta prepričanja (Ellis, 1991).

pomočjo katere voditelj udeležencem pojasni, kako močan je lahko vpliv misli na razpoloženje in kako pomembno je, da misli obravnavamo s čuječim zavedanjem. V diskusijah voditelj predstavi temo negativnih avtomatskih misli, povezanih z depresijo, kot npr. "Sem slab in nevreden." ali "Moje življenje je brez smisla." Namen teh diskusij je pomagati udeležencem prepoznati misli, tipične za depresijo, in razvoj pogleda na te misli kot na simptome depresije v nasprotju s pogledom nanje kot na resnična dejstva o sebi. Ena izmed domačih nalog je tudi pisanje dnevnika prijetnih in neprijetnih dogodkov ravno z namenom krepitev zavedanja vpliva misli, čustev in telesnih občutij (Baer in Huss, 2008).

1.2.3.2 Branje poezije

Poleg navedenih vaj in vsebin se v programu uporablja tudi **poezija** kot alternativni mehanizem za besedno pojasnjevanje čuječega odnosa do osebne izkušnje. Katerega izmed principov čuječnosti lahko včasih lažje ilustriramo s pomočjo pesmi kot pa zgolj s pojasnjevanjem in z besedami, ki v nekaterih primerih zaradi svoje konotacije niso ustrezne. Tako lahko s pomočjo pesmi in metafor preprosto, a temeljito pojasnimo odnos aktivnega sprejemanja ali prevzemanja pozitivnega odnosa do neželjenih občutij (npr. pesem Gostišče – angl. *Guest house*; katere avtor je Rumi) (Segal idr., 2013).

1.2.3.3 Dan v tišini

Udeležencem je v okviru programa na voljo tudi izkušnja Dneva v tišini. Dan v tišini, ki traja približno šest ur, je umeščen med šesto in sedmo srečanje. Do takrat udeleženci že spoznajo vse formalne meditacijske vaje, ki jih izvajajo tudi v okviru Dneva v tišini. Naprošeni so, da se v tem dnevu vzdržijo verbalnega in neverbalnega komuniciranja. Tudi diskusij po vsaki vaji (kot so sicer navajeni udeleženci s srečanj) ni. Izkušnja Dneva v tišini omogoča udeležencem, da poglobijo svoje raziskovanje prakse čuječnosti (Segal idr., 2013). Izkušnje udeležencev Dneva v tišini so različne. Nekateri poročajo, da jim je prinesel sproščenost in da so v njem uživali, pri drugih se lahko pojavijo telesne bolečine in nelagodje zaradi dolgih sedečih meditacij, tretji poročajo o doživljanju močnih čustev, ki se jih običajno izogibajo, o anksioznosti ali dolgočasju in krivdi, da ne izpolnjujejo običajnih vsakodnevnih zadolžitev. Dlje trajajoča tišina spodbudi

intenzivno samozavedanje in posamezniku daje priložnost za koncentrirano prakso neobsojajočega opazovanja izkušnje danega trenutka (Baer in Huss, 2008).

1.2.3.4 Poudarek na opolnomočenju posameznika

Pomemben aspekt programa je tudi opolnomočenje posameznika. Učenje mora biti bazirano na udeleženci izkušnji in ne na izkušnjah in primerih, ki jih podajajo voditelji na srečanjih. Udeležencem je potrebno približati dejstvo, da so sami najboljši eksperti za odločanje o sebi in svojem življenju ter da imajo sami obširen fond ustreznih izkušenj in veščin za samopomoč v kriznih ter stresnih situacijah. Sedmo srečanje je namenjeno izdelavi akcijskega načrta na temo, kako lahko udeleženec najbolje poskrbi zase (Segal idr., 2013).

1.2.4 Pomembnost redne vadbe

Redna praksa čuječnosti je pomembna z vidika posebljanja njenih principov. Z izrazom "praksa" se v okviru čuječnosti ne nanašamo na opravljanje nalog, ki bi bile ciljno usmerjene k dosežkom. Gre za spodbujanje stanja *biti* in sprejemanje sebe v zdajšnjem trenutku. Redna praksa se odvija tako na formalnem kot tudi neformalnem nivoju (Kabat Zinn, 2003). Formalna vadba poteka v vnaprej določenem časovnem okviru in vključuje meditacijske vaje. Največkrat poteka tako, da udeležence skozi meditacijske vaje vodi voditelj. S pomočjo neformalne vadbe posameznik utrjuje kontinuiteto zavedanja v vsakdanjem življenju, pri vsakdanjih opravilih. Tovrstna vadba je manj strukturirana in ni vnaprej časovno določena (Hawley idr., 2014).

Carmody in Baer (2008) poročata, da je čas, ki ga posameznik posveti formalni vadbi, pomemben napovednik dviga ravni posameznikove čuječnosti, medtem ko to ne velja v tolikšni meri za neformalno vadbo. Vendar pa neformalna vadba ni nepomembna, saj omogoča generalizacijo veščin čuječnosti. To pomeni, da lahko posameznik veščine uporabi strateško, v težkih situacijah, in se učinkoviteje sooči z določenim problemom (Hawley idr., 2014).

1.2.4.1 Težave pri prakticanju

Čeprav je praksa čuječnosti preprosta, zahteva precej truda, vztrajnosti in potrpežljivosti, pri izvajanju pa se lahko posameznik sooča tudi z raznoraznimi

težavami (Kabat Zinn, 2011). Segal in sodelavca (2013) na podlagi izkušenj z izvajanjem MBCT-programa in poročanj udeležencev navajajo naslednje morebitne težave:

- dvomi in vprašanja, če pravilno izvajajo vaje;
- neprijetna občutja, občutja bolečine;
- trenutki zaspanosti med vadbo, spanec namesto stanja budnosti in zavedanja;
- težave z beganjem misli;
- težki trenutki ob prihajanju v stik s seboj, s svojim telesom;
- pričakovanje učinkov, izboljšanj – ciljna usmerjenost;
- upad motivacije za nadaljevanje vadbe;
- pomanjkanje časa za prakticiranje.

Hayes in Feldman (2004) posebej izpostavljata destabilizacijski aspekt čuječnosti. Z redno vadbo se lahko intenzivirajo maladaptivni vzorci, zaradi česar se nekateri udeleženci med meditiranjem soočajo s trpljenjem in težkimi čustvi; vendar so spodbujani, da ostaja njihov odnos do teh občutij čuječ. Tako poteka transformacija destruktivnih čustev. Udeležencem je lahko med tovrstnimi vajami ob poglobljanju neprijetno in hudo.

1.2.5 Skupina

MBCT-program je namenjen ranljivim skupinam udeležencev. Delo tako poteka v relativno majhnih skupinah; po 15 udeležencev. Skupine so homogene (v nasprotju z MBSR-programom, ki se izvaja v heterogenih skupinah) (Fjorback, Arendt, Ørnbøl, Fink in Walach, 2011).

Rezultate o pomembnosti vloge skupine in skupinske dinamike v programih čuječnosti najdemo predvsem v kvalitativnih raziskavah na temo izkušenj udeležencev z MBCT- ali MBSR-programom.

Avtorji (kot npr. Allen, Bromley, Kuyken in Sonnenberg, 2009, ter Kvillemo in Bränström, 2011) poročajo o izsledkih, da zavzema skupina podporno vlogo za udeležence pri uvajanju sprememb in ponotranjanju čuječnosti. Graditelji

podporne vloge skupine in pozitivnega vrednotenja vključenosti v skupino so občutja udeležencev, da so v skupini sprejeti, se počutijo varne in imajo občutek, da se lahko samorazkrijejo (Finucane in Mercer, 2006). K dobremu počutju v skupini prispeva tudi doživljanje udeležencev, da si s preostalimi člani delijo podobno življenjsko identiteto (Allen idr., 2009, ter Mackenzie, Carlson, Munoz in Speca, 2007).

Po poročanjih avtorjev udeleženci pripisujejo pomembnost tudi deljenju lastnih izkušenj, diskutiranju v skupini (Kvillemo and Bränström, 2011). Deljenje izkušenj zavzema izkušnjo z boleznijo ali osebnimi težavami in izkušnjo s prakticiranjem čuječnosti, z izvajanjem vaj (Mackenzie idr., 2007). Tudi Praper (2013) se v razlagah o skupinskem procesu dotakne pomembnosti posameznikove vpletenosti in intenzitete čustvene izmenjave v skupinskem procesu ter le-te uvršča med graditelje skupinske atmosfere.

Allen in kolegi (2009, str. 423) zaključujejo, da "je MBCT-program kompleksna intervencija, ki temelji na teoretično podprtih mehanizmih, prav tako pa vključuje nespecifične mehanizme (kot je npr. podpora skupine), ki so skupni vsem učinkovitim skupinskim psihosocialnim intervencijam."

1.2.6 Vloga voditelja

1.2.6.1 Voditeljeva strokovnost, lastna praksa in poosebljanje čuječnosti

V literaturi lahko zasledimo pomembnost vloge voditelja MBCT-programa predvsem s treh vidikov: z vidika voditeljeve strokovnosti, pomembnosti njegove lastne prakse in poosebljanja čuječnosti, njegove prezence na srečanjih.

Voditelj MBCT-programa mora posedovati znanje o pristopih čuječnosti, poznati strukturo in organizacijo programa, razumeti namene kurikulumu MBCT-programa, imeti osebno izkušnjo z MBCT-programom, pomembno pa je tudi redno obiskovanje supervizij. Za voditelje se priporoča tudi strokovno izpopolnjevanje na letni ravni, tj. tri- do sedemdnevni umik v tišino (angl. *silent retreat*) (Crane, Kuyken, Hastings, Rothwell in Williams, 2010). Baerova (2015) izpostavlja vidik strokovnosti voditeljev. Navaja, da je mnogo voditeljev

programov čuječnosti psihologov, zdravnikov in socialnih delavcev, ki so zavezani k poklicni etiki, ter apelira na pomembnost delovanja, skladno z etičnim kodeksom.

Izrednega pomena je voditeljeva lastna praksa čuječnosti. Odsotnost voditeljeve osebne izkušnje prakticiranja se lahko v kliničnem kontekstu vodenja skupine kaže kot primanjkljaj v (za srečanja) primerni energiji, pristnosti in splošni ustreznosti. Ta deficit pa lahko kmalu opazijo in začutijo tudi udeleženci (Kabat Zinn, 2003). Zaželeno je, da voditelj na srečanjih tudi podeli kakšen aspekt lastne izkušnje s prakticiranjem. Tako dobijo udeleženci potrditev, da je pojav raznolikih – prijetnih in neprijetnih – kognicij, čustev ter občutkov med vadbo nekaj univerzalnega in ni prisotno le pri skupini ljudi, ki se soočajo s težavami ter potrebujejo pomoč. Hkrati lahko voditeljevo samorazkrivanje v zvezi s prakticiranjem in težavami med vadbo ilustrira dejstvo, da pomeni praksa čuječnosti vseživljenjsko raziskovanje sebe, nenehno osebno rast ter učenje, in ni nekaj, v čemer so se voditelji izurili ter zdaj to dokončno obvladajo (Baer in Huss, 2008).

Pomembno je tudi voditeljevo posebljanje čuječnosti. Čuječnost, sočutnost in prijaznost voditeljev ter njihovo poudarjanje kakovosti neobsojanja, odprtosti in radovednosti pri meditativni praksi je namreč udeležencem v pomoč pri učenju, kako gojiti topel in prijazen odnos do sebe (Baer, 2015). Shonin in Van Gordon (2015) navajata, da učenje poteka prek zgleda. Voditelj s svojo prezenco ustvarja atmosfero umirjenosti in prisotnosti, kar pomaga udeležencem, da se sprostijo in povežejo s svojo kapaciteto pozornosti v zdajšnjem trenutku. Tukaj avtorja izpostavljata še preliminarne rezultate študije, ki kažejo na to, da bi lahko bila čuječnost "nalezljiva" – zgolj prisotnost čuječega voditelja naj bi rezultirala v višjem blagostanju in čuječi prisotnosti. Voditelj s svojo prisotnostjo, z iskrenim zanimanjem za posameznikovo izkušnjo in s sprejemanjem, neobsojanjem le-te ustvarja varno okolje za nadaljnje samorazkrivanje udeležencev (Baer in Huss, 2008).

Čeprav mora voditelj odražati mnoge značilnosti terapevta, pa je ustrežneje, da ga dojemamo in obravnavamo kot moderatorja ali inštruktorja, saj skupaj z

udeleženci ne išče rešitev za katere izmed njihovih specifičnih težav, ampak se osredinja na mobilizacijo udeležencevih notranjih resursov za obravnavo problemov (Baer in Huss, 2008).

1.2.6.2 Terapevtska delovna aliansa v okviru programov čuječnosti

V zadnjem času je v porastu raziskovanje terapevtske delovne alianse (TDA) v programih čuječnosti. TDA je po Bordinu (1979; v Horvath, Del Re, Flückiger in Symonds, 2011) definirana kot kombinacija: (a) dogovora med terapevtom in klientom glede ciljev, (b) dogovora o nalogah za doseg ciljev in (c) interpersonalne vezi med klientom in terapevtom. "Terapevtska delovna aliansa je v programih čuječnosti zaradi introspektivne narave prakse čuječnosti manj pomembna v primerjavi z drugimi oblikami terapije; vendar pa je določena stopnja alianse, povezanosti vseeno prisotna, saj voditelj in udeleženci prakticirajo skupaj, so v stiku na srečanjih" (Goldberg, Davis in Hoyt, 2013, str. 937).

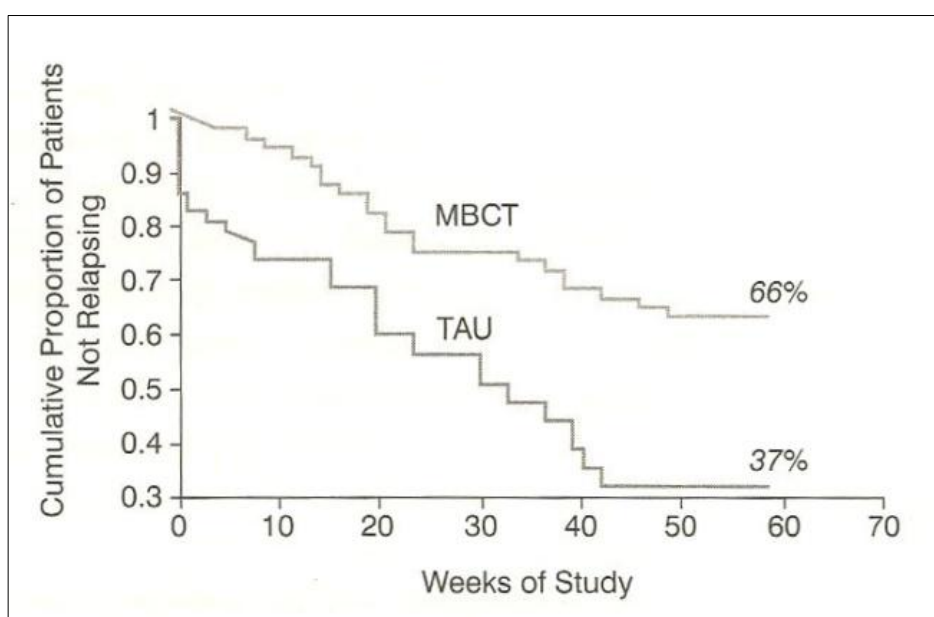
Rezultati študije Goldberga in kolegov (2013) kažejo na pozitivne učinke ter povezanost kakovosti TDA s krepitvijo veččin čuječnosti in spremembami v regulaciji emocij in negativnega afekta. Bowen in Kurz (2012) pa poročata o rezultatih njune študije, kjer se je pokazal vpliv kakovosti TDA (v okviru MBRP-programa – angl. *Mindfulness-Based Relapse Prevention*) na razvoj in kratkoročno vzdrževanje stopnje čuječnosti pri udeležencih programa; moč TDA je prediktor za vzdrževanje stopnje čuječnosti po dvomesečnem spremljanju (angl. *follow-up*), vendar pa ne po štirimesečnem.

1.3 Učinkovitost MBCT-programa in spremembe pri udeležencih zaradi čuječnosti

1.3.1 Učinkovitost preprečevanja ponovitve depresije (relapsa) s pomočjo programa MBCT

Učinkovitost MBCT-intervencije v zvezi s ponovitvijo depresije so raziskovalci proučevali s pomočjo randomizirano kontroliranih študij (angl. *randomized controlled trial; RCT*). Preverjali so, v kolikšni meri se depresija ponovi v 60 tednih po začetni oceni (angl. *baseline assessment*) v skupini udeležencev, ki so bili deležni običajne oskrbe (angl. *treatment as usual; TAU*-skupina), v primerjavi

s skupino, ki je poleg običajne oskrbe sodelovala še v MBCT-programu (MBCT-skupina). Rezultati so pokazali 66 % ponovitev depresije v TAU-skupini in 37 % ponovitev v MBCT-skupini (slika 1). Program se je izkazal za učinkovitega predvsem pri posameznikih, ki so imeli v preteklosti tri ali več epizod depresije. Med TAU- in MBCT-skupino udeležencev z eno oz. dvema preteklima epizodama depresije namreč ni bilo significantnih razlik v relapsu (Teasdale idr., 2000). MBCT-intervencija je posebej učinkovita pri preprečevanju ponovitve depresije, ki ni vezana na zunanje, okoljske dejavnike, ki bi delovali kot njeni sprožilci (Ma in Teasdale, 2004).



Slika 1. Krivulji preživetja – primerjava ponovitve in neponovitve depresije v TAU- in MBCT-skupini udeležencev s tremi ali z več preteklimi epizodami depresije (Segal idr., 2013)

1.3.2 Širša učinkovitost programa MBCT – ciljne skupine udeležencev

Kot je bilo že omenjeno, je bil MBCT-program prvotno zasnovan za posameznike s ponavljajočo se depresivno motnjo (Baer, 2003; Fjorback idr., 2011), zdajšnje študije pa kažejo na njegovo široko aplikabilnost in učinkovitost tudi v skupinah ljudi z drugimi boleznimi ter s težavami, kot npr. pri bipolarni motnji (Williams idr., 2008) in anksioznih motnjah (Hofmann, Sawyer, Witt in Oh, 2010) – pri generalizirani anksiozni motnji (Evans idr., 2008), Hernstein ter sodelavci (2012)

pa poročajo o preliminarnih rezultatih študije, ki nakazujejo na učinkovitost programa pri bolnikih z obsesivno-kompulzivno motnjo.

Na čuječnosti temelječe intervencije in MBCT-program znotraj le-teh sta se pokazala kot učinkovita pri izboljšanju psihološkega blagostanja pri onkoloških bolnikih (Bränström, Kvilemo, Brandberg in Moskowitz, 2010; Carlson in Garland, 2005; Van der Lee in Garssen, 2012), pri bolnikih z multiplo sklerozo (Simpson idr., 2014), s fibromialgijo (Lauche, Cramer, Dobos, Langhorst in Schmidt, 2013; Parra Delgado in Latorre Postigo, 2013) in v skupini ljudi, ki se soočajo s kronično bolečino (Mc Cracken, Gauntlett Gilbert in Vowles, 2007; Veehof, Oskam, Schreurs in Bohlmeijer, 2011).

MBCT-program je, glede na starostne skupine, učinkovit v skupini starostnikov (Smith, Graham in Senthinathan, 2007), kot obetavna intervencija pa se kaže tudi pri mladih (Zoogman, Goldberg, Hoyt in Miller, 2015).

Program je primeren tudi za neklinično populacijo, ki se sooča z občutji anksioznosti in depresivnim razpoloženjem kot posledicama stresnih, vsakodnevnih življenjskih situacij (Kaviani, Javaheri in Hatami, 2011). Rezultati študije slednjih avtorjev kažejo na izboljšano psihično blagostanje udeležencev MBCT-programa, ki v preteklosti niso imeli diagnosticiranih nevroloških ali duševnih motenj.

1.3.3 MBCT-program in kakovost življenja

Programi čuječnosti so učinkoviti tudi na področju zviševanja posameznikove kakovosti življenja (Fjorback idr., 2011). Raziskovalci za proučevanje področja povezanosti čuječnosti s kakovostjo življenja uporabljajo v večini *Vprašalnik kakovosti življenja Svetovne zdravstvene organizacije*. Vprašalnik meri zaznavanje posameznikove kakovosti življenja prek štirih dimenzij, in sicer telesne (prisotnost bolečine, življenjska energija, kakovost spanja itn.), psihološke (občutek smiselnosti, zmožnost koncentracije, samospoštovanje, negativna občutja, občutja zadovoljstva itn.), dimenzije socialnih odnosov (zadovoljstvo z medosebnimi odnosi, občutje socialne opore itn.) in okoljske dimenzije (občutje

varnosti, finančna preskrbljenost, dostop do informacij itn.); meri pa tudi splošno kakovost življenja (povzeto po Musek, 2012).

Avtorji študij poročajo, da se signifikantne razlike med TAU- in MBCT-skupinami udeležencev kažejo predvsem na psihološki dimenziji omenjenega vprašalnika za merjenje kakovosti življenja (van Aalderen idr., 2012; Grossman, Niemann, Schmidt in Walach, 2004). Spremembam na tej dimenziji in dimenziji socialnih odnosov se v nadaljevanju podrobneje posvečamo. Študije učinkovitosti MBCT-programa na področju telesne dimenzije kakovosti življenja so v literaturi za to področje manj prezentne. Opisi naučenih strategij za boljše soočanje s telesnimi simptomi in bolečino se večkrat pojavljajo v raziskavah učinkovitosti MBSR-programa (Fjorback idr., 2011).

1.3.3.1 MBCT in psihično blagostanje

V splošnem avtorji navajajo, da je kultiviranje čuječnosti mediator sprememb na področju posameznikovega psihičnega blagostanja (Shapiro, Oman, Thoresen, Plante in Flinders, 2008; Brown in Ryan, 2003; Grossman idr., 2004; Carmody in Baer, 2008).

Ta pozitivni izid poosebljanja čuječnosti raziskovalci pripisujejo različnim prvinam čuječnosti oz. mehanizmom, kot npr. zavzemanju decentrirane perspektive, razvoju samoregulacije, posameznikovi (z)možnosti zadovoljevanja osnovnih psiholoških potreb po avtonomiji (kamor spada tudi možnost svobodnega izbiranja), zvišanemu občutku kompetentnosti in izboljšani povezanosti z drugimi (Hodgins in Knee, 2002; v Brown in Ryan, 2003). Brown in Ryan (isti vir) pa izpostavljata, da naj bi po podatkih njune študije čuječnost izboljšala psihično blagostanje posameznika prek njenega doprinosa oz. povezave z zvišano kakovostjo izkušnje zdajšnjega trenutka.

Razvoj čuječnosti deluje pri posamezniku tudi kot mediator sprememb na področju (znižanja) simptomov anksioznosti in depresije (Nyklíček, Dijkstra, Lenders, Fonteijn, Koolen, 2012). Prav tako se veščine čuječnosti negativno povezujejo z negativnim afektom. Prazak in sodelavci (2012) slednje pojasnjujejo s predpostavko, da imajo posamezniki, ki gojijo visoko raven sprejemanja sebe

(angl. *self-acceptance*), višjo frustracijsko toleranco in manj pogosto razvijejo določena negativna občutja.

Himmelstein, Hastings, Shapiro in Heery (2012) na podlagi kvalitativne raziskave poročajo o povezavi med obiskovanjem programa čuječnosti in subjektivnim blagostanjem, pri čemer naj bi kot mediator delovalo povečanje prisotnosti pozitivnih fizičnih ali psiholoških izkustev. Udeleženci MBCT-programa so za opisovanje zvišane ravni subjektivnega blagostanja navajali izboljšanja na področju stresa, spanja, relaksacije in samospoštovanja. V prid pozitivne povezanosti čuječnosti z brezpogojnim sprejemanjem sebe in samospoštovanjem pričajo tudi kvantitativne študije (npr. Thompson in Waltz, 2008).

1.3.3.2 MBCT in odnosi z drugimi

Obstoječa literatura za področje čuječnosti ponuja tudi nekaj študij, v katerih so se avtorji ukvarjali z raziskovanjem povezave čuječnosti (in na čuječnosti temelječih intervencij) s spremembami posameznikovega odnosa do drugih.

Zvišana raven čuječnosti pri posamezniku naj bi bila po navedbah Prazaka in sodelavcev (2012) povezana z zmožnostjo vzpostavljanja zdravih, funkcionalnih socialnih odnosov, ki so posledica nižje socialne inhibicije. Dodaja še, da lahko razvoj sprejemanja sebe in dogodkov v lastnem življenju pomembno zniža strah pred socialno zavrnitvijo in tako omogoča, da posameznik lažje stopi v stik z drugimi. Takšen odnos pa lahko opogumi druge, da so bolj odprti v socialni interakciji (Prazak idr., 2012).

Rezultati študije Browna in Ryana (2003) so pokazali pozitivno povezanost dispozicionalne čuječnosti (posameznikov rezultat na vprašalniku MAAS – *Mindful Attention Awareness Scale*) s konstruktom emocionalne inteligentnosti oz. z njenimi komponentami (rezultat na lestvici TMMS – *Trait Meta-Mood Scale*). Barnes, Brown, Krusemark, Campbell in Rogge (2007) pa so slednje rezultate postavili v okvir odnosov z drugimi: odraz emocionalne inteligentnosti so tudi izboljšane socialne veščine, ki pa so ključne v vzpostavljanju in vzdrževanju kakovostnih odnosov.

Carson, Carson, Gil in Baucom (2004) poročajo o učinkovitosti čuječnosti na področju izboljšanja kakovosti partnerskega odnosa. Rezultati njihove študije so pokazali pozitivno povezavo med čuječnostjo in zadovoljstvom s partnerskim odnosom, navajajo pa še povezave med čuječnostjo in (a) večjim sprejemanjem partnerja, (b) večjo bližino med partnerjema in (c) zaupanjem v sposobnost za uspešno soočanje s stresom v odnosu. Čuječnost se povezuje tudi z manj negativno (oz. bolj pozitivno) komunikacijo v primeru sporov v partnerskem odnosu (Barnes idr., 2007).

1.3.4 Učinki čuječnosti na področju kontrole reagiranja

Vzdrževanje pozornosti v zdajšnjem trenutku z odnosom nepresojanja omogoča posamezniku, da lažje uravnava oz. zmanjša lastno reagiranje ter razvije kapaciteto sprejemanja trenutne, "tukaj in zdaj" izkušnje (Shapiro idr., 2008).

Avtorji v sklopu kontrole reagiranja omenjajo tudi koncept impulzivnosti. Inhibicija takojšnje impulzivne reakcije (vendar ne v smislu supresije), ki se omenja v sklopu čuječnosti, sloni na predpostavki, da se vse spreminja – impulzi in želje v zdajšnjem trenutku se bodo pojavili ter izzveneli, prišli in odšli. Impulzivnost pa se nanaša na prekomerno poudarjanje takojšnje akcije v dotičnem zdajšnjem trenutku, brez ustreznega upoštevanja morebitnih posledic posameznikovih akcij, dejanj ali koristi, ki bi jih prinesla odložitev takojšnje akcije. Glede na navedeno sta si koncepta čuječnosti in impulzivnosti nasprotna (Murphy in MacKillop, 2012).

Za ponazoritev odnosa med čuječnostjo in impulzivnostjo se opiramo na raziskavo zgoraj omenjenih avtorjev, Murphyja in MacKillopa (2012), in jo podrobneje predstavljamo v nadaljevanju.

Za proučevanje odnosa oz. konceptualnih povezav med impulzivnostjo in čuječnostjo sta raziskovalca uporabila vprašalnik *UPPS-P*, ki meri impulzivno vedenje (sestavljajo ga štiri podlestvice, ki se nanašajo na nujnost, prehodne premisleke oz. načrtovanje, vztrajnost in na iskanje dražljajev), in vprašalnik čuječnosti *FFMQ (Five-Facet Mindfulness Questionnaire)* (s katerim ugotavljamo

pet komponent čuječnosti, in sicer opazovanje, opisovanje, delovanje z zavedanjem, neobsojanje notranjega doživljanja in nereagirane na doživljanje).

Rezultati so pokazali, da sta komponenti pozitivne in negativne *nujnosti* na vprašalniku impulzivnosti (ki se nanašata na reaktiven odziv v stanjih afekta) nasprotni *neobsojanju notranjega, subjektivnega doživljanja* in *nereagiranju na doživljanje* (ki vključujeta sprejemanje čustev in občutkov, brez reakcije nanje). Nizek rezultat na lestvici *predhodnih premislekov in načrtovanja* (ki odraža avtomatsko reagiranje, brez premislekov in predvidevanj posledic) se prav tako negativno povezuje z *nereagiranjem na doživljanje* in s komponento *delovanja z zavedanjem*, kar nakazuje, da se posamezniki, ki se ne poslužujejo predhodnih premislekov in delujejo avtomatsko, pogosteje zapletejo v krog svojih (nefunkcionalnih) misli in občutkov. Pomanjkanje *vztrajnosti* se nanaša na težavnost ostati discipliniran in fokusiran z namenom dokončanja določene naloge. Ta komponenta je po mnenju avtorjev nasprotna komponenti *delovanja z zavedanjem*, ki se nanaša na usmerjanje posameznikove pozornosti na aktivnost v zdajšnjem trenutku. *Iskanje dražljajev* se pozitivno povezuje s komponento *čuječega opazovanja*, na podlagi česar lahko sklepamo, da posamezniki, ki težijo k razburljivim, novim izkušnjam, tudi bolj čuječe spremljajo in globlje doživljajo občutke, misli in čustva. Domnevno sta tako iskanje dražljajev in čuječe opazovanje notranjega doživljanja paralelna koncepta, povezana z odprtostjo (isti vir).

Tudi mnogi drugi avtorji omenjajo povezanost čuječnosti s kontrolo reagiranja in natančneje opisujejo procese, ki vodijo do le-te. Redukcija z emocijami povezane reaktivnosti naj bi tako temeljila na razvoju hotne pozornosti (angl. *attentional control*) in drugih izvršilnih (eksekutivnih) funkcij, čemur botruje posebljanje čuječega odnosa (Baer, 2003). V povezavi z zmanjšano (emocionalno) reaktivnostjo pa se poudarjajo še izboljšane sposobnosti za samoregulacijo mentalnih in emocionalnih stanj (kar pogosto opisujemo v sklopu metakognicije in meta-emocionalnosti (angl. *metaemotion*)) (Chambers, Yee Lo in Allen, 2008). Če povzamemo – intenzivna praksa čuječnosti lahko znatno izboljša izvršilne

funkcije, kar pa se lahko pozneje pokaže v izboljšanem psihičnem blagostanju (Chambers idr., 2008).

1.3.5 Proces sprememb pri udeležencih v MBCT-programu

Proces sprememb pri udeležencih, vključenih v MBCT-program, so raziskovalci proučevali predvsem s pomočjo kvalitativnega raziskovanja ter predlagali različne modele, sheme za opis in razlago procesa.

Van Ravesteijn in kolegi (2014) so proces sprememb zaradi udeležbe v MBCT-program opisali z naslednjimi stopnjami: (a) biti v zdajšnjem trenutku, (b) izboljšana pozornost, (c) sprejemanje, (d) uvid v vzorce vedenja, (e) spreminjanje vzorcev vedenja ter (f) prijaznost in sočutje od sebe (angl. *self-compassion*). Model ni linearen, udeleženci so se premikali naprej in nazaj v procesu, in sicer z različno hitrostjo za različne probleme. Udeleženci pri usmerjanju pozornosti na zdajšnji trenutek občutijo spokojnost in mir, doživljajo nova izkustva. Bolj postanejo pozorni na misli, čustva in telesna občutja. Neprijetna doživljanja se naučijo sprejeti, namesto da se jim izogibajo ali se proti njim borijo. Na podlagi izboljšane pozornosti in okrepljene zmožnosti sprejemanja dobijo udeleženci vpogled v svoje vzorce avtomatizmov (to so npr. avtomatski odzivi na pojav simptomov, na pojav negativnih čustev itn.). Pozneje lahko te vzorce tudi spremenijo, jih pustijo za seboj in razvijejo nove, bolj konstruktivne odzive na dane situacije. Nekateri udeleženci se naučijo bolje skrbeti zase, zmanjšajo prisotnost stresa v vsakdanjem življenju, opustijo nezdrave navade, postanejo bolj asertivni; izboljša se njihova kakovost življenja. S tem, ko so postali udeleženci bolj pozorni nase in so se začeli zavedati prisotnosti samo-kritiziranja, so začutili potrebo po tem, da so do sebe prijaznejši in sočutni. Sočutje do sebe se je pokazalo tudi kot končni produkt procesa sprememb, hkrati pa naj bi proces sprememb tudi olajševalo – udeleženci, ki so med programom gojili več prijaznosti do sebe, so se skozi proces premikali hitreje. Raziskovalci so s pomočjo študije identificirali dve oviri, ki lahko zavirata proces sprememb, in sicer nezmožnost sprejetja simptomov in trenutne osebne, "zunanje" težave (npr. smrt družinskega člana, bolezen družinskega člana, ločitev itn.).

Mason in Hargreaves (2001) sta razvoju veščin čuječnosti prav tako namenila osrednjo vlogo v procesu sprememb, hkrati pa omenjata še nekatere druge dejavnike (pričakovanja udeleženca, vloga skupine itn.), ki sodelujejo pri uvajanju sprememb pri posamezniku. Glede na njun model imajo pričakovanja, ki jih goji udeleženec o intervenciji in njeni učinkovitosti, pomembno vlogo v procesu sprememb in pri terapevtski uspešnosti. Razvoj veščin čuječnosti je ključnega pomena pri vzpostavitvi posameznikovega sprejetja lastnih težav. Skupina omogoča varno okolje za učenje teh veščin, izkušnje drugih članov pa so lahko posamezniku v izjemno pomoč, korist. Razvoj veščin čuječnosti vodi pozneje do posameznikovih uvidov in novih odkritij v zvezi s problematičnimi vzorci, do občutij sproščenosti in miru, hkrati pa deluje spodbujevalno na razvoj sprememb v vedenju. Nadaljevanje s prakticiranjem prav tako prispeva k izraženosti učinkovitosti terapije in k posameznikovemu napredku.

Ker je MBCT-program skupinska intervencija, na tem mestu opisujemo še enajst terapevtskih dejavnikov (soodgovornih za terapevtsko spremembo) po Yalomu (v Yalom in Leszcz, 2005). Ti dejavniki naj bi delovali prepleteno v različnih fazah terapevtskega procesa v skupinskih terapijah, njihovo poudarjanje in učinek pa naj bi variirala glede na različne terapevtske pristope. Terapevtska sprememba je po njegovem mnenju izredno zapleten proces, ki se odvija prek prepletanja medosebnih človeških izkušenj v medsebojnih odnosih. Terapevtski dejavniki skupinskega procesa so (povzeto po Yalom in Leszcz, 2005, ter Yalom, 1970; v Praper, 2013):

- **Uvajanje upanja:** upanje ima pomembno vlogo v vseh psihoterapevtskih pristopih, saj drži klienta v terapiji, hkrati pa se navezuje na zaupanje v uspešnost terapije. Pomembno je tudi upanje terapevta – da verjame vase, v potenciala klienta in moč skupine.
- **Univerzalnost** se nanaša na spoznanje klientov, da niso edini, ki imajo težave in so v stiski. Ko to uvidijo, jim je lažje, hkrati pa to spoznanje poveže člane skupine, začnejo si bolj zaupati.
- Pod dejavnikom **posredovanje informacij** je Yalom združil izmenjavo informacij o duševnem zdravju, bolezni in terapevtove opise

psihodinamike v skupini. Sem spadajo tudi nasveti in sugestije terapevta ali drugih članov skupine.

- **Altruizem** se nanaša na vzajemnost v skupini, na sposobnost deliti izkušnje, čustva in stisko z drugimi. Člani skupine so drug drugemu lahko v izjemno pomoč, saj si nudijo podporo in tolažbo ter delijo predloge.
- **Korektivna rekapitulacija primarne družine** je dejavnik, ki omogoča predelavo nezadovoljujočih zgodnjih izkušenj, ki jih je posameznik doživel v primarni družini. Terapija v skupini obudi to izkušnjo iz preteklosti in hkrati nudi korektivno izkušnjo.
- **Razvoj socialnih spretnosti** je terapevtski dejavnik, ki je prisoten v vseh terapevtskih skupinah (posredno ali neposredno). Člani se sčasoma naučijo konstruktivnega odzivanja na druge, razvijejo nove metode reševanja konfliktov, so manj obsojajoči in razvijejo večjo mero empatije.
- **Učenje s posnemanjem** je dejavnik, ki se nanaša na posnemanje modela – tj. največkrat terapevta, včasih pa tudi kakšnega drugega člana skupine. Terapevt lahko vpliva na komunikacijske vzorce, ki se pojavljajo v skupini in na pojav nekaterih vedenj, kot npr. na samorazkrivanje ali podporo.
- **Medosebno učenje** in medosebni odnosi omogočajo korektivno emocionalno izkušnjo v skupini. Odnosi z drugimi so pomembni, saj na ta način posameznik zadovolji potrebo po pripadanju. Skupina nudi okolje za prepoznavanje posameznikovih vedenjskih vzorcev, samospoznavanje in samospreminjanje.
- **Skupinska kohezija** je dejavnik, brez katerega skupinska terapija ni učinkovita. Skupinska kohezija spodbuja terapevtsko spremembo, sodeluje pri izboljšanju samospoštovanja, podpira samorazkrivanje in medsebojno sprejemanje.
- **Katarza**, ki jo doživijo in opisujejo klienti, navadno nakazuje na olajšanje napetosti. Vendar pa sama katarza ni dovolj – slediti ji mora kognitivno učenje.
- **Eksistencialni dejavniki** so po Yalomu tisti, ki se nanašajo na posameznikov pogled naprej, na njegova stališča o življenjskem procesu, ciljih in odgovornostih. V tej kategoriji dejavnikov gre za vprašanje, kako

se člani skupine spoprijemajo s problemom avtonomije oz. če in kako bodo uporabili podporo skupine za samorazvoj.

Modeli, ki opisujejo proces sprememb, po navadi niso linearni. Stopnje znotraj modela in terapevtski dejavniki se ne pojavljajo v kavzalnih sekvencah, ampak se lahko ponavljajo, prepletajo v različnih fazah procesa. V vsakem procesu sprememb je potrebno upoštevati individualne razlike med udeleženci programa ali skupine.

1.4 Intervencija – Program NARA

Program NARA (Poštuvan in Tančič Grum, 2015) je program na čuječnosti temelječe terapije, ki je bil implementiran v slovenski prostor v organizaciji Slovenskega centra za raziskovanje samomora (Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič), prvič v letih 2012/2013. Povzet je po vzoru MBCT-programa, katerega avtorji so Segal, Williams in Teasdale (2013). Vsebine, navodila in gradiva so bili prevzeti in prevedeni iz omenjenega vira ter prve izdaje knjige⁵ o na čuječnosti temelječi kognitivni terapiji istih avtorjev. Program NARA se ne razlikuje od izvirnega MBCT-programa, dodana mu je le komponenta raziskovanja, s pomočjo katere smo evalvirali Program. Del raziskovanja znotraj Programa je tudi pričujoče magistrsko delo.

Udeležencem je bilo za pomoč pri izvajanju domačih nalog in lažje spremljanje vsebin med programom zagotovljeno tiskano in avdiogradivo. Po končanem Programu sta bili udeležencem na voljo še dve obnovitveni srečanja (po enem in šestih mesecih po končanem Programu), nato pa nadaljnja mesečna srečanja.

Izvajalci Programa so bili univerzitetni diplomirani psihologi z večletnimi izkušnjami na področju klinično-raziskovalnega dela, prav tako pa so opravili izobraževanje o MBCT-programu ter si pridobili lastno osebno izkušnjo

⁵Omenjen vir sicer ni uporabljen v delu, zato ga navajamo na tem mestu: Segal, Z. V., Williams, J. M. G. in Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A new Approach to Preventing Relapse*. First Edition. New York: The Guilford Press.

practiciranja čuječnosti. V času izvajanja programa so se udeleževali rednih interin supervizij.

K udeležbi v Programu so bile povabljene ranljive skupine ljudi – posamezniki, ki so se soočali ali se soočajo z (ponavljajočo) depresijo, anksioznostjo ali so izpostavljeni stresu zaradi soočanja s kroničnimi boleznimi, z diagnozo raka ali zaradi splošnih/drugih obremenitev. Programa so se udeležili tudi posamezniki, ki so želeli izboljšati kakovost svojega življenja in se niso soočali s kronično boleznijo ali z drugimi resnejšimi težavami. Z vsakim kandidatom so voditelji Programa opravili uvodni razgovor z namenom pridobiti informacije o primernosti kandidata za udeležbo na Programu. Izključitvena merila so bila slabše kognitivno funkcioniranje, prisotnost nevroloških motenj (ki bi onemogočale sodelovanje), prisotnost življenjsko nevarne ali težko ovirajoče fizične bolezni, nekatere hujše akutne duševne motnje (akutna globoka depresija, akutna globoka bipolarna motnja, motnja v duševnem razvoju, mejna osebnostna motnja, psihotična motnja, posttravmatski stresni sindrom, zloraba in odvisnost od alkohola in prepovedanih substanc idr.), nerazumevanje slovenskega jezika, nepolnoletnost.

Program se je izvajal v več skupinah, v katere je bilo vključenih do 15 udeležencev (na skupino). Skupine so bile oblikovane homogeno (skupina študentov, starostnikov, skupine udeležencev, ki se soočajo s kroničnimi boleznimi itn.). V vsaki skupini sta bila večinoma prisotna po dva voditelja. Skupino je od začetka in vse do konca srečanj vodil isti voditeljski par.

1.5 Kvalitativno raziskovanje: utemeljena teorija

1.5.1 Splošne značilnosti in komponente utemeljene teorije

Metodo utemeljene teorije (angl. *Grounded Theory*) sta razvila sociologa – Barney Glasser in Anselm Strauss, čemur je botrovalo nezadovoljstvo nad načinom, kako so obstoječe teorije dominirale sociološko raziskovanje. Trdila sta, da raziskovalci potrebujejo metodo, ki bi dovoljevala in omogočala premik od podatkov do teorije – tako bi se pojavile nove teorije, ki bi bile specifične glede na kontekst, v katerem so bile razvite. Tovrstne teorije bi bile "utemeljene" na

podlagi podatkov, iz katerih izhajajo in na podlagi katerih so bile razvite, v nasprotju z navezovanjem in zanašanjem raziskovalcev na analitične konstrukte, kategorije ali spremenljivke že obstoječih teorij (Willig, 2008).

Metoda utemeljene teorije tako omogoča vpogled v preučevano temo, izboljša razumevanje le-te in nudi pomenljiva priporočila za nadaljnje delovanje in ravnanje (Strauss in Corbin, 1998; v Yeh in Inman, 2007).

Metoda utemeljene teorije je sestavljena iz sistematičnih in hkrati fleksibilnih smernic za zbiranje in analizo kvalitativnih podatkov z namenom gradnje teorije, ki jo utemeljujejo podatki sami. Raziskovalec od samega začetka zbira podatke za razvoj teoretične analize. Trudi se raziskati in razumeti, kakšna so življenja udeležencev, pozoren je na dogajanje v času raziskovalnega *settinga*. Sproti se uči razlagati izjave udeležencev in dejanja ter kakšen analitičen pomen lahko iz le-teh ustvari. Podatke skonstruira prek opazovanj, interakcij (Charmaz, 2006). Čeprav pri utemeljeni teoriji ne izhajamo iz zelo jasnih in specifičnih raziskovalnih vprašanj, pa metoda ponuja vrsto generičnih vprašanj, ki so v pomoč raziskovalcu, ga usmerjajo (Bryant in Charmaz, 2012).

Bistvene komponente utemeljene teorije so (Willig, 2008):

- sočasno zbiranje in analiza podatkov;
- konstrukcija kategorij in proces kodiranja, ki temeljita na pridobljenih podatkih;
- stalna komparativna analiza (tako lahko primerjamo podatke tekom vsake faze analize);
- teoretično vzorčenje (le-to vključuje zbiranje podatkov na podlagi kategorij, ki so se pojavile v prejšnjih fazah analize in temu primerno razširitev vzorca glede na zaznane potrebe);
- odvijanje procesa zbiranja podatkov in analize podatkov do stopnje teoretične saturacije (raziskovalec vzorči in kodira podatke, dokler ne more identificirati novih kategorij);
- pisanje zaznamkov (angl. *memos*);

- pregled literature opravimo po razvoju neodvisne analize (Charmaz, 2006).

V nadaljevanju natančneje opisujemo proces konstrukcije kategorij in kodiranja ter pisanja zaznamkov.

1.5.2 Proces in nivoji kodiranja znotraj utemeljene teorije (povzeto po Charmaz, 2006)

Ena glavnih komponent utemeljene teorije so kategorije. **Kategorije** določajo združevanje pojavov, dogodkov ali procesov, ki si delijo skupne značilnosti. Kategorije lahko identificiramo na nižji (kjer opisujejo pojave) in na višji stopnji abstrakcije, kjer pa je njihova narava bolj analitična (interpretirajo pojave). Kategorije identificiramo s pomočjo kodiranja.

Surove podatke raziskujemo in jih začnemo ločevati, sortirati in združevati s pomočjo kvalitativnega kodiranja. **Kodiranje** pomeni, da segmentom podatkov (besedila) dodelimo oznako oz. pomen. Z drugimi besedami navedkom v besedilu (tj. izjava, neposreden zapis tega, kar pove posamezen udeleženec) nadenemo opisno kodo. S kodiranjem se začne analitično razumevanje podatkov – definiramo, kaj se dogaja s podatki in se začnemo soočati s tem, kaj ti podatki pomenijo, na kaj kažejo.

Kode predstavljajo ogrodje za analizo, so analitičen okvir, s pomočjo/iz katerega zgradimo analizo. So del teorije v nastajanju.

Ločimo več nivojev kodiranja:

1. *Začetno kodiranje*. Cilj pri začetnem kodiranju je ostati odprt za vse mogoče teoretične usmeritve, ki jih indicirajo podatki. Kodiramo lahko besedo po besedo, vrstico po vrstico ali pa kodiramo posamezne dogodke, pri čemer pa je priporočljivo, da je v ime kode vključen glagolnik. Pomembno je, da raziskovalec ustvarja kode, ki kristalizirajo izkušnjo udeleženca in se tako dobro prilegajo podatkom.

2. *Fokusirano kodiranje*. Pri fokusiranem kodiranju presejemo veliko količino podatkov tako, da uporabimo najpomembnejše in/ali najbolj pogoste kode, ki jih nato uporabimo v nadaljnjih fazah analize. Fokusirano kodiranje zahteva odločitve o tem, katere začetne kode imajo analitični smisel. Tako sintetiziramo in pojasnimo večje segmente podatkov.

3. *Kodiranje po osi* združuje podatke (nazaj) v koherentno celoto v nasprotju z začetnim kodiranjem, s katerim razdrobimo podatke v ločene enote (Strauss in Cobin, 1998, v Charmaz, 2006). V fazi osnega kodiranja odgovorimo na vprašanja *kdaj, kje, zakaj, kdo, kako* in *s kakšnimi posledicami* ter tako raziskovan pojav opišemo bolj celostno. Analiza podatkov nas pripelje do oblikovanja konceptov; podatkom dodelimo analitični okvir.

4. *Teoretično kodiranje* je sofisticiran nivo kodiranja, ki sledi izboru kod s faze fokusiranega kodiranja. Teoretične kode opredeljujejo mogoče odnose med kategorijami, so integrativne in povedo koherentno analitično zgodbo.

Nenehen proces prehajanja med pridobivanjem podatkov in analizo dela zbrane podatke vse bolj fokusirane, analizo pa vedno bolj teoretično (Bryant in Charmaz, 2012).

1.5.3 Pisanje zaznamkov

Pisanje zaznamkov je ključen vmesni korak med zbiranjem podatkov in pisanjem osnutkov za znanstveno delo. Raziskovalec sproti beleži zaznamke oz. preliminarne analitične opombe o kodah, idejah in o dogajanju v podatkih ter tako postane aktivno vpleten v delo. Kontinuirano pisanje zaznamkov omogoča vpogled v raziskovanje in analitični napredek (Charmaz, 2006), analitično natančnost, konceptualno moč in vzpostavljanje teoretičnih odnosov (Bryant in Charmaz, 2012). Raziskovalcu so v pomoč pri razvijanju teorije.

1.5.4 Zanesljivost in veljavnost rezultatov

Pri kvalitativnem raziskovanju presojava oz. evalviramo študijo glede na kriterije kredibilnosti, prenosljivosti in potrdljivosti (angl. *confirmability*) (Willig, 2008); nekateri avtorji pa te kriterije opisujejo znotraj izrazov zanesljivost in veljavnost.

O **zanesljivosti** govorimo predvsem v navezavi na uporabljeno metodo raziskovanja. Pri dokazovanju zanesljivosti analize mora raziskovalec: (a) dobro opisati pristop in postopek obdelave podatkov, (b) utemeljiti, zakaj je uporabljen pristop primeren za raziskovanje konteksta študije, (c) jasno dokumentirati proces generiranja tem, konceptov in teorije, (d) se sklicevati na zunanje dokaze za oceno primernosti sklepov študije, kar vključuje kvalitativne in kvantitativne študije (Lacey in Luff, 2001).

Veljavnost ocenjujemo glede na to, kako jasno in natančno opišemo zbrane podatke. Reflektiramo (a) vpliv raziskovalnega načrta in izbrane metode na dobljene rezultate, (b) konsistentnost rezultatov – npr. prisotnost dveh ocenjevalcev, raziskovalcev pri kodiranju (pogosto naslovljeno tudi kot zanesljivost med ocenjevalci (angl. *inter-rater reliability*)), (c) prikaz negativnih primerov (angl. *negative cases*) za preizkušanje interpretacij, (d) ustrezen in sistematičen prikaz rezultatov (vključno z navedki, da je vidno, da naše interpretacije temeljijo na zbranih podatkih) (Lacey in Luff, 2001).

Sklepno delo se mora dobro prilegati podatkom, biti mora uporabno, s povezanim konceptom, ki vzdrži skozi čas, pomembno je, da ga je mogoče modificirati in imeti mora moč pojasnjevati proučevan pojav (Glaser, 1978, 1992; Glaser in Strauss, 1967, v Charmaz, 2006, str. 6).

Kontekst raziskovanja moramo zadovoljivo opisati z informacijami o perspektivi raziskovalca, udeležencih in o raziskovalnem procesu, saj lahko tako ocenimo ustreznost, prenosljivost in transparentnost ugotovitev (Morrow, 2007).

Raziskovalci se pogosto poslužujejo pisanja samoreflektivnih dnevnikov oz. zapisov, veljavnost pa se povečuje tudi prek konstantnega pisanja zaznamkov. V kvalitativnem raziskovanju si pomagamo še z refleksijo s kolegi (angl. *peer debriefing*) in intervjuji z udeleženci (na koncu, kot revizija dela). Tako poskušamo zagotavljati, da raziskovalčeva subjektivnost v raziskovalnem procesu ne prevladuje in da so v sklepnem delu perspektive udeležencev ustrezno zastopane (Morrow, 2007).

1.6 Namen in cilji raziskovanja

Namen raziskovanja v magistrskem delu je podrobna seznanitev z izkušnjami udeležencev Programa NARA in s področjem sprememb, ki so jih udeleženci zaznali po končanem Programu. Tako bomo evalvirali Program NARA. Skonstruirati želimo model, ki bo povezoval pridobljena spoznanja in omogočal razumevanje izkušenj in doživljanj udeležencev.

Cilji, ki smo si jih zastavili (z uporabo kvalitativno pridobljenih podatkov) so raziskati celotno izkušnjo udeležencev s Programom NARA in zaznane učinke čuječnosti ter spremembe, ki so jih udeleženci opazili pri sebi, v vsakdanjem funkcioniranju in bi lahko bile povezane s sodelovanjem v Programu. Zanima nas, kako udeleženci doživljajo različne vidike Programa NARA. Prav tako želimo podrobneje spoznati procese, ki se odvijajo v ozadju pristopa čuječnosti (npr. motivacija idr.), in vpliv dejavnikov, ki so posredno vezani na izkušnjo s čuječnostjo (npr. vpliv skupine, voditelja, drugi dejavniki).

Specifična raziskovalna vprašanja, ki smo si jih zastavili, so:

- Kaj so udeleženci pričakovali pred udeležbo v Programu NARA in morebiten vpliv teh pričakovanj?
- Kako pomembno se jim zdi izvajanje domačih nalog, na kakšen način so jih izvajali in kakšno je njihovo splošno mnenje o tem aspektu Programa?
- Ali imajo udeležba na srečanjih in dejavniki, ki vplivajo na udeležbo, vlogo pri izkušnji s čuječnostjo ter kakšna je ta vloga?
- Kako vpliva zadovoljstvo z voditeljem Programa in voditelj kot oseba na izkušnjo s čuječnostjo?
- Kako vpliva skupina na izkušnjo s čuječnostjo in na morebitne spremembe, zaznane pri posamezniku?
- Kako uporabna se zdijo srečanja udeležencem (tematsko, vsebinsko ...)?
- Katere tehnike čuječnosti (oz. boljše MBCT-tehnike) so pri posameznih udeležencih najbolj učinkovite in zakaj? Kdaj uporabljajo te tehnike?
- Na katerih področjih življenja in vsakdanjega funkcioniranja čutijo udeleženci spremembe po udeležbi v Programu NARA?

- Ali so udeleženci zaznali spremembe na področju kontrole reagiranja: primerjava pred in po Programu NARA?
- Kako udeleženci doživljajo vse morebitne spremembe?
- Kakšne so predstave udeležencev o čuječnosti po končanem Programu NARA?
- Kako je z nadaljevanjem prakticiranja tehnik MBCT in čuječnosti na sploh po končanem Programu NARA?
- Katere predloge za izboljšave Programa NARA navajajo udeleženci?

2 METODA

Mackenzie in sodelavci (2007) navajajo, da kljub mnogim empiričnim dokazom, ki pričajo o učinkovitosti pristopa in tehnik čuječnosti, ostaja ogromno neraziskano polje razumevanja mehanizmov in procesov, zaradi katerih pride do sprememb, ki jih zazna posameznik po vključenosti v program čuječnosti.

Zato smo se v našem primeru odločili uporabiti kvalitativno metodo raziskovanja, ki omogoča pridobivanje bogatih, poglobljenih vsebin in podatkov ter tako zagotavlja boljši vpogled v morebitna protislovja in različice znotraj preučevanega pojava. Kvalitativno raziskovanje je posebej primerno za induktivno razvijanje teorije in se zato pogosto uporablja pri študijah na manj raziskanih ter teoretično slabše podprtih področjih (Pistrang in Baker, 2012). Uporabili smo metodo utemeljene teorije, ki je primerna za raziskovanje socialnih interakcij ali izkušenj. Njen namen je pojasniti procese in ne preizkušanje oz. preverjanje obstoječih teorij (Lingard, Albert in Levinson, 2008).

2.1 Raziskovalni vzorec

V raziskavi so sodelovali udeleženci z izkušnjo 8-tedenskega Programa NARA. K intervjuju smo povabili tiste udeležence, ki so bili prisotni na vseh ali večini srečanj (na vsaj šestih od osmih srečanj). V letih 2012/2013 in 2014 je bilo končanih 15 skupin udeležencev Programa NARA. V vzorec so zajeti udeleženci iz sedmih različnih skupin.

Izvedli smo 14 intervjujev. Večina sodelujočih so bile ženske (10 od 14 udeležencev oz. 71,43 %), povprečna starost udeležencev pa je znašala 42,93 let. Izobrazbena sestava vzorca je bila naslednja: en udeleženec z osnovnošolsko izobrazbo (7,14 %), 28,57 % udeležencev s srednješolsko, 7,14 % udeležencev je imelo višješolsko izobrazbo, večina udeležencev (57,14 %) pa visokošolsko, univerzitetno izobrazbo (ali več). 64,29 % udeležencev v vzorcu je bilo zaposlenih, 28,57 % nezaposlenih, en udeleženec pa je bil upokojen (7,14 %). Polovica udeležencev v vzorcu je bilo v partnerski zvezi, 21,43 % poročenih in prav toliko nevezanih oz. samskih, ena udeleženka pa je bila ločena (7,14 %). Večina udeležencev (78,57 %) je obiskovala Program NARA v letu 2012/2013, trije udeleženci (21,43 %) pa v letu 2014.

Preglednica 1.
Socio-demografske podrobnosti udeležencev

Oznaka	Datum intervjuja	Spol ^a	Starost ^b	Izobrazba ^c	Zaposlitev ^d	Stan ^e	Čas udeležbe ^f
P 1	21. 6. 2013	Ž	32	2	2	2	2012/2013
P 2	8. 8. 2013	M	41	1	3	1	2012/2013
P 3	18. 9. 2013	Ž	48	4	1	2	2012/2013
P 4	18. 9. 2013	Ž	49	2	1	4	2012/2013
P 5	19. 6. 2014	Ž	43	4	1	2	2014
P 6	26. 6. 2014	Ž	37	4	1	2	2014
P 7	18. 7. 2014	Ž	25	4	2	2	2014
P 8	22. 10. 2014	M	57	3	1	3	2012/2013
P 9	22. 10. 2014	Ž	32	4	2	2	2012/2013
P 10	24. 10. 2014	Ž	55	2	1	2	2012/2013
P 11	12. 11. 2014	Ž	57	4	1	3	2012/2013
P 12	11. 12. 2014	M	34	2	1	1	2012/2013

P 13	12. 12. 2014	Ž	58	4	2	3	2012/2013
P 14	8. 1. 2015	M	33	4	1	1	2012/2013

Opombe: ^a Oznake pri spolu pomenijo M za moški in Ž za ženski spol. ^b V stolpcu starost je navedena starost posameznega udeleženca v času intervjuvanja. ^c Oznake pri spremenljivki izobrazba pomenijo: 1 – osnovna šola ali manj, 2 – srednja šola, 3 – višja šola, 4 – visokošolska ali univerzitetna izobrazba. ^d V stolpcu zaposlitev pomeni: 1 – zaposlen, 2 – nezaposlen in 3 – upokojen. ^e Oznake pri spremenljivki stan pomenijo: 1 – samski, 2 – v partnerski zvezi, 3 – poročen, 4 – ločen. ^f V stolpcu čas udeležbe navajamo leto, v katerem je udeleženec obiskoval Program NARA.

2.2 Pripomočki

Zaradi narave teme, proučevane v magistrskem delu, smo se v zvezi s pridobivanjem podatkov odločili za uporabo polstrukturiranega intervjuja. Polstrukturiran intervju namreč dovoljuje dovolj prostora, da udeleženec razkrije določen vidik svoje osebne izkušnje ali podeli informacije o osebnem življenju, hkrati pa z uporabo tovrstnega intervjuja ohranjamo vnaprej določeno strukturo za raziskovanje določene teme, konstrukta (Willig, 2008).

Intervjujska vprašanja smo razvili na podlagi pregleda literature, posveta s strokovnjaki in na podlagi priporočil s strani voditeljev Programa NARA. Funkcionalnost in ustreznost vprašanj smo preverili s pomočjo izvedbe pilotskega intervjuja. Na podlagi slednje izkušnje smo nekatera vprašanja ustrezno preoblikovali in dodali graf počutja (priloga 1, slika 15), s pomočjo katerega smo nato pridobivali natančnejše, poglobljene informacije o počutju udeležencev v času obiskovanja Programa.

Oblikovali smo osnovne teme znotraj dveh sklopov – evalvacije in sprememb. Poleg kvalitativne evalvacije Programa, ki obsega več tem, smo se osredinili predvsem na spremembe in doživljanja udeležencev, ki se tičejo subjektivnih izkušenj s Programom. Po predpostavkah utemeljene teorije smo tekom procesa zbiranja podatkov strukturo in intervjujska vprašanja dograjevali ter razvijali. Vprašanja, ki so bila dodana med procesom zbiranja podatkov, so v preglednici 2 označena z zvezdico (*). S pomočjo teh vprašanj smo poglobili ali vsebinsko razširili preučevanje zastavljenih tem.

V uvodni del so spadala vprašanja o osebnih podatkih udeležencev. Vrstni red vprašanj in tem znotraj sklopov je lahko odstopal od zastavljene strukture. Tako smo lažje sledili udeležencu in njegovi pripovedi o izkušnji s Programom. Zaključni del je bil namenjen razbremenitvi in udeleženci povratni informaciji.

Preglednica 2.

Teme v intervjuju in primeri vprašanj

Sklop	Tema	Primeri vprašanj
	Uvod v intervju	
Evalvacija	1. INFORMACIJE O PROGRAMU	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Kje/kako ste izvedeli za Program?</i> – <i>Zakaj ste se udeležili Programa?</i> – <i>Kakšna so bila vaša pričakovanja pred začetkom Programa?</i>
	2. UDELEŽBA	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Kako je bilo z vašo udeležbo na srečanjih?</i> – <i>Zakaj ste se udeleževali srečanj? Kaj vas je motiviralo?</i>
	3. VODITELJ	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Kaj vam je bilo pri voditelju všeč? Ste kaj pogrešali?</i> – <i>Kaj se vam zdi, da lahko voditelj kot oseba dá skupini? Kakšen mora biti po vašem mnenju?*</i>
	4. SKUPINA	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Kako ste se počutili v skupini na srečanjih?</i> – <i>Kako je bilo bo diskusijah? Kako ste jih doživljali?</i> – <i>Kako pa je bilo s podporo v skupini?</i>
	5. DOMAČE NALOGE	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Kako je bilo z izvajanjem domačih nalog?</i> – <i>Kako zahtevno se vam je zdelo izvajanje domačih nalog?</i> – <i>Kako pomembno se vam zdi opravljanje domačih nalog?</i>
	6. SREČANJA VSEBINSKO	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Kakšne so se vam zdele teme, vsebine, ki ste jih obdelali na srečanjih?</i> – <i>Kaj vam je bilo na srečanjih najbolj/najmanj všeč?</i> – <i>Kako uporabna so se vam zdela srečanja?</i>
Spremembe	7. IZKUŠNJA S PROGRAMOM	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Kako bi opisali vašo izkušnjo s čuječnostjo?</i> – <i>Kaj je prineslo največ sprememb, premikov v vašem življenju, vsakdanu?</i> – <i>Katere veščine ste pridobili?</i> – <i>Kako bi opisali vašo izkušnjo z dnevom v tišini?</i> – <i>Kako je bilo ob čuječem poslušanju poezije?*</i>
	8. SPREMEMBE	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Kako je Program vplival na vaše splošno počutje?</i> – <i>Lahko prikažete to s krivuljo na grafu?*</i> – <i>Na katerih področjih vašega življenja se je kazal vpliv udeležbe v Programu?</i> – <i>Kako doživljate odnos do lastnih misli, čustev, vedenja, telesa?</i>

-
- *Kako je vaša udeležba v Programu vplivala na raven stresa? Na kakšen način?*
 - *Ste opazili kakšne spremembe na področju kontrole reagiranja in impulzov? Kako so se kazale te spremembe?*
 - *Opazite kakšno razliko pri pojavu vznemirjenosti pred/po Programu?*
 - *Kako je z vašo pozornostjo?*
 - *Se odločate zdaj kako drugače, kot ste se prej?*
-

9. ODNOSI Z DRUGIMI

- *Kako je z odnosi z drugimi? So se spremenili?*
 - *Kaj je drugače v odnosu vas do drugih in v odnosu drugih do vas?*
-

10. NADALJEVANJE S PRAKTICIRANJEM

- *Nadaljujete z vajami, ki ste se jih naučili na srečanjih tudi zdaj, po koncu Programa?*
 - *Kaj vas motivira za nadaljevanje izvajanja vaj?**
-

11. PRIPOROČILA

- *Bi priporočili ta Program drugim? Zakaj? Kaj bi jim rekli?*
- *Vam pride na misel kak predlog za izboljšavo samega Programa, izvedbe?**

Zaključevanje

- *Kako se vam je zdelo na današnjem pogovoru?*
 - *Vas česa nisem vprašala, kar bi bilo sicer po vašem mnenju pomembno?*
 - *Kako se zdaj počutite?*
-

2.3 Postopek

2.3.1 Soglasje etične komisije

Raziskavo z naslovom *Program NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost* je Komisija za medicinsko etiko RS ocenila kot etično sprejemljivo in izdala soglasje za izvedbo (priloga 2; slika 16). Vloga za oceno etične primernosti zgoraj omenjene raziskave je zajemala tudi izvedbo kvalitativnega dela raziskovanja (tj. izvedba intervjujev z manjšim številom udeležencev).

2.3.2 Informirano soglasje

Udeleženci so bili o raziskovalni dejavnosti, ki je zajeta v Program NARA, obveščeni že pred začetkom udeležbe v Programu. Takrat so podpisali izjavo o zavestni in svobodni privolitvi k sodelovanju v raziskavi (priloga 3). O namenu pričujoče raziskave in etičnih vidikih (varovanje osebnih podatkov, zaupnost) pa so bili seznanjeni v sklopu vabila za sodelovanje v intervjuju, in sicer s strani

voditeljev Programa ali izvajalke intervjuja. Prav tako so bili udeleženci obveščeni o poteku in snemanju intervjujev.

2.3.3 Nabor udeležencev

Udeleženci Programa NARA so bili povabljeni k sodelovanju v raziskavi prek osebnega stika ali telefonskega klica s strani (a) voditelja tiste skupine Programa, v katero so bili vključeni udeleženci ali (b) intervjuvarke. Voditeljem skupin je bil predložen protokol za vabljenje udeležencev k sodelovanju v raziskavi (priloga 4). Tako smo zagotovili strukturiran in poenoten sistem informiranja, vabljenja udeležencev. Nabor se je začel poleti 2013, ko so s Programom končale prve skupine udeležencev. Nato je nabor potekal v valovih, skladno z valovi raziskovanja, intervjuvanja (več pod točko 2.3.4 Izvedba intervjujev). Nabor udeležencev smo, skladno s principi utemeljene teorije, končali ob pojavu vsebinske nasičenosti pridobljenih podatkov.

Pri naboru udeležencev v okviru kvalitativnega raziskovanja ne gre toliko za reprezentativnost vzorca, ampak se raziskovalec osredinja na osebno izkušnjo udeleženca s fenomenom, ki ga proučuje (Koch, Niesz in McCarthy, 2014). Pri raziskovanju smo uporabili stratificirano namensko vzorčenje. Znotraj skupine posameznikov, ki so se udeležili Programa NARA, smo se osredinili na udeležence, ki niso predčasno končali z obiskovanem Programom in so bili prisotni na najmanj šestih srečanjih.

S stratificiranjem smo želeli zajeti čim širše značilnosti izbrane populacije. Rekrutacija udeležencev je potekala po vrsti, po seznamu, glede na odziv udeležencev. Tako smo v vzorec vključili udeležence iz različnih skupin, ki so se odvijale v letih 2012/2013 in 2014; udeležence, ki so, ter tiste, ki niso predhodno potrebovali psihiatrične in/ali psihološke pomoči.

2.3.4 Izvedba intervjujev

Intervjuvanje je potekalo v dveh valovih: prvi val v drugi polovici leta 2013 in drugi val v drugi polovici leta 2014. En intervju, sicer predviden v drugem valu, je bil izveden v januarju 2015. Intervjuje smo izvedli na dveh lokacijah – v terapevtskih ali institucionaliziranih prostorih (predavalnica na fakulteti). V obeh

primerih sta bili zagotovljeni zasebnost in ustrezna intima za izvedbo intervjuja. Povprečna dolžina intervjuja (brez neformalnega uvoda in zaključka, tj. spoznavanja in poslavljanja) je znašala 106 minut. Najkrajši intervju je trajal 64 minut, najdaljši pa 154 minut.

Pri intervjuvanju smo se držali predvidene strukture, glavnih tem in vprašanj. Pogovor smo ustrezno usmerjali glede na potrebe, izkušnjo udeleženca ter vsebine, ki so jih izpostavljali udeleženci med pogovorom; vrstni red tem in vprašanj je variiral znotraj sklopov glede na miselni tok udeleženca. Po potrebi smo v času pogovora vprašanja prestrukturirali, pojasnili in dodali podvprašanja za udeleženčev lažje in boljše razumevanje ter v primeru, ko smo želeli izvedeti več o vidikih udeleženčevega doživljanja. V sklopu zaključnega dela intervjuja smo preverili počutje udeleženca, se sproščeno pogovorili o izkušnji z intervjujem. Za primere morebitnega slabega počutja udeleženca smo imeli pripravljen seznam števil za stik in virov pomoči.

2.3.5 Snemanje in transkripcija intervjujev

Predpogoj za analizo podatkov po principih utemeljene teorije je posnet in transkribiran pogovor. Snemanje pogovora se je začelo po udeleženčevem pristanku, soglašanju.

Za lažjo transkripcijo intervjujev smo uporabili program Express Scribe, s pomočjo katerega je lažje "previjati" zvočni posnetek naprej ali nazaj, hkrati pa lahko nadzorujemo hitrost govorjenega besedila. Intervjuje smo transkribirali po vnaprej določenem načinu (priloga 5; preglednica 3).

Zvočni material smo dobesedno prepisali. Zaradi lažjega razumevanja besedila smo mašila na nekaterih mestih odstranili, vendar pa vsebinsko v zbrane podatke nismo posegali.

Za zagotavljanje varovanja osebnih podatkov smo osebne podatke udeležencev šifrirali. Identiteto udeležencev smo zakrili s šiframi P 1, P 2 ..., pri čemer črka P predstavlja posameznega udeleženca (angl. *participant*), število pa razkriva zaporedno št. izvedenega intervjuja. Druge (osebne) podatke smo zakrili s

pomočjo velikih tiskanih črk: X – pomeni žensko ime, Y – moško ime, Q – kraj v Sloveniji in W – ime podjetja ali institucije.

2.3.6 Analiza podatkov z računalniškim programom ATLAS.ti

Pridobljeni podatki so bili analizirani s pomočjo računalniškega programa ATLAS.ti po principih utemeljene teorije.

Analizo podatkov smo začeli z začetnim kodiranjem prvih treh intervjujev, pri čemer je bil tretji do takratnega števila izvedenih intervjujev najdaljši (po številu besed in času trajanja) ter vsebinsko najbogatejši in je tako omogočal pridobitev obširnega nabora kod. V tej fazi smo 682 navedkov kodirali v 340 kod. Teme in vsebine smo odkrivali, razvijali ter oblikovali sproti, tekom procesa raziskovanja in analize.

Po končanem začetnem kodiranju (vseh 14 intervjujev) smo 2603 navedkom pripisali 757 kod.

S pomočjo fokusiranega kodiranja smo zmanjšali število kod, v fazi osnega kodiranja pa smo oblikovali koncepte.

Po končanih fazah analize smo dobili 425 kod, ki jim pripada 2543 navedkov. 62 kod smo izločili iz nadaljnje analize, saj so vsebovale manj kot tri navedke, 34 kod pa smo izločili, ker niso bile pomembne za analizo (to so bile npr. kode, s katerimi smo opisali povratne informacije udeležencev o poteku intervjuja, in kode, pod katerimi so predlogi udeležencev za nadaljnje izvajanje Programa, ki smo jih v analizi obravnavali ločeno). V devet konceptov in dva podkoncepta smo tako povezali 302 različni kodi s pripadajočimi 2358 navedki in 14 superkod⁶. Pet kod smo uporabili v več konceptih (pri čemer je ena koda uporabljena v največ dveh konceptih), saj se vsebine med njimi prekrivajo. Število vseh kod v konceptih je tako 321. Med seboj smo jih povezali in opredelili odnose med njimi.

⁶Superkoda združuje več manjših kod, ki so si podobne po vsebini. Lahko bi jo opisali kot makro kodo, vendar pa povezuje manj kod v primerjavi z družino kod.

Odnose, povezave (med kodami) in njihov pomen natančneje predstavljamo v preglednici 4 (priloga 6).

Koncepte smo povezali v model, ki ga predstavljamo v poglavju *Interpretacija*.

2.3.7 Zagotavljanje verodostojnosti, temeljitosti in veljavnosti

Kredibilnost rezultatov in raziskave smo preverjali v vseh fazah analize na različne načine. Pred začetkom raziskovanja in zbiranja podatkov smo dobro opredelili namen ter cilje raziskovanja in okvirna raziskovalna vprašanja (le-ta se lahko tekom raziskovanja spreminjajo).

V fazi zbiranja podatkov smo po vsakem intervjuju po vnaprej določeni predlogi zapisali svoja opažanja in reflektirali dogajanje med intervjujem.

Med analizo podatkov smo pisali zaznamke osebne (samorefleksija), vsebinske, procesne in analitične narave. Večkratno kodiranje besedila je pripomoglo h kakovosti raziskave. Prav tako smo ob koncu faze analize podatkov koncepte povezali v več oblikovno in strukturno različnih modelov, ki pa so se izkazali za slabo notranje koherentne, zato smo jih dograjevali, razvijali ter preoblikovali vse do končne različice modela.

Potek raziskovanja in spremembe smo organizirano evidentirali, dokumentirali. Tako smo zagotavljali transparentnost raziskovanja, prek katere se v kvalitativnem raziskovanju preverja tudi veljavnost.

Rezultate in okvirno, nedokončano različico modela smo predstavili strokovnjakinjama – psihologinjama, voditeljicama Programa NARA v skupinskem intervjuju. Komentirali sta vsak koncept oz. nivo znotraj koncepta in primerjali izsledke s svojimi izkušnjami iz skupin. Podali sta še predloge za preimenovanje dveh kategorij znotraj konceptov in spremembo oblike modela. Sicer sta bili mnenja, da so vsebinsko koncepti dobro dodelani, model pa jasn in uporaben.

Po uvedenih spremembah na podlagi predlogov s skupinskega intervjuja smo izvedli še intervju z udeleženko Programa prav tako z namenom, da komentira

sklepe raziskave (angl. *member validation*). Udeleženka se je z vsebinami znotraj modela identificirala, model pa se ji je zdel prav tako jasen, intuitiven in dovolj širok, celosten.

Vse tri udeleženke, ki so sodelovale v intervjujih za preverjanje veljavnosti modela, so mnenja, da model dobro prikazuje subjektivno realnost udeležencev.

3 REZULTATI

V magistrskem delu smo se osredinjali na izkušnjo udeležencev s Programom NARA ter raziskovali področje vplivov čuječnosti in sprememb, ki so jih udeleženci zaznali pri sebi med obiskovanjem Programa.

Vsebine in teme smo smiselno združili in razporedili v devet konceptov in dva podkoncepta.

1. Priti v stik s Programom
2. Doživljanje skupinskega settinga⁷
 - 2.1 Vloga voditelja
3. Afiniteta do vsebinske in organizacijske sestave Programa
4. Prakticiranje čuječnosti
5. Negovanje redne prakse
6. Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe
7. Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja
 - 7.1 Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja
8. Integracija spoznanj
9. Ohranjanje stika s čuječnostjo

⁷V delu uporabljamo iz angleškega jezika prevzet izraz "*setting*". Izraz ohranjamo zaradi njegove širše pomenskosti in ker slovenski ustrezniki v rabi niso uveljavljeni. V okviru *settinga* naslavljamo predvsem okvir, naravo in način dela, značilne za skupinske intervencije; upoštevajoč vpliv skupinske dinamike. V koncept *Doživljanje skupinskega settinga* pa smo umestili tudi kode, ki prikazujejo mnenja udeležencev v zvezi z doživljanjem klime v skupini.

Vsebina konceptov se razprostira od časa in doživljanj udeležencev *pred* Programom, prek obdobja vključenosti v Program (*med* Programom), vse do časa in dogajanja *po* Programu. Pri raziskovanju smo se osredinili na procesnost sprememb v časovnem oknu, ki obsega trajanje Programa in obdobje po Programu, v katerem so udeleženci zaznali spremembe pri sebi, v doživljanju, odzivanju ter v vedenju in jih še povezovali s Programom ter z učinki čuječnosti. Fokusu raziskovanja navkljub pa so se kot pomembne izkazale tudi vsebine, teme, ki sodijo v čas udeleženčevega življenja in dogajanja pred Programom in vse do časa tik pred intervjujem (ki ni več neposredno vezan na proces spreminjanja v povezavi s Programom NARA).

Skladno s tem so se tako pojavljale tudi vsebine in teme, ki smo jih ustrezno združevali in konceptualizirali. Zgoraj navedene koncepte smo povezali v model.

V nadaljevanju natančneje prikazujemo vsebine oz. vsebinske sklope ter kode znotraj posameznih konceptov, ki jih podrobneje opisujemo s pomočjo navedkov, ki jim pripadajo.

Reference za navedke so zapisane na način P 1: 12, pri čemer pomeni P udeleženec (angl. *participant*), 1 zaporedno številko intervjuvanca, število za dvopičjem (v primeru zgoraj 12) pa zaporedno število kode v intervjuju z udeležencem.

Transkribirani citati, ki pripadajo določenim navedkom, niso lektorirani. Zaradi lažjega razumevanja smo besedilo prečistili (ponekod odstranili mašila, določene medmete ipd. – v primeru, da smo presodili, da ne vplivajo na odraz vsebine), vendar pa v samo vsebino povedanega nismo posegali.

Zaradi obsežnosti rezultatov vsaka koda ni posebej predstavljena s pripadajočim navedkom, vendar pa vsebinsko predstavimo in razložimo pomen vsake kode v odstavku, kar sledi po primerih navedkov. V dobro boljše berljivosti smo v omenjenih odstavkih besedne zveze, ki označujejo naslov (oz. pomen) posamezne neposredne kode, podčrtali. Na nekaterih mestih dodajamo še komentar na kodo

in jo tako podrobneje opišemo. Komentarji v ležečem tisku označujejo dobesedne izjave posameznikov, ki prav tako pripadajo določeni kodi.

Primer: Udeleženci so po končanem Programu prakticiranje čuječnosti prenesli v vsakdanje življenje. Tako se spomnijo na čuječnost pri opravljanju dnevnih opravil (P 3: 170) (*pranju posode* (P 1: 67), *tuširanju* (P 1: 68), *pri športu* (P 5: 165, P 8: 65) itn.).

Na koncu vsebinskega opisa posameznega koncepta dodajamo sliko/shemo letga. Z namenom ohranjanja preglednosti konceptov in vsebine kod smo kode zapisali s pomočjo okrajšav. Legenda okrajšav se nahaja v prilogi 7; preglednica 5. Povezave med kodami so zapisane v angleškem jeziku, saj program Atlas.ti ne zagotavlja uporabe slovenskega jezika ali prevoda vanj. Preglednica s prevedenimi povezavami med kodami se prav tako nahaja v poglavju *Priloge* (priloga 6) in je povzeta po Poštuvanovi (2014, str. 94). Seznam tem, vsebinskih sklopov in neposrednih kod za posamezen koncept pa se nahaja v prilogi 8.

3.1 Priti v stik s Programom

V konceptu *Priti v stik s Programom* opisujemo, kako so prišli posamezniki do informacije o Programu in razloge za vključitev v Program, koncept pa zajema tudi pričakovanja, ki so jih gojili udeleženci pred ali ob prvem stiku s Programom.

V konceptu je 28 kod, od tega so 3 superkode, med kodami pa 39 medsebojnih povezav (seznam vsebinskih sklopov in neposrednih kod v je preglednici 6).

3.1.1 Informacija o Programu

V sklopu te teme so udeleženci opisovali, kako so izvedeli za Program, kdo jim je posredoval informacije in kako so se nanje odzvali – z iskanjem dodatnih podrobnosti o Programu ali pa so imeli občutek, da so prejeli dovolj informacij.

– Izvedeti za Program

Udeleženci so navajali in opisovali vire ter načine, kako so prišli do informacij o Programu.

P 7: 2 "Jaz sem na Facebooku prijavljena na ta Živ, Žav Živ in sem dobla, vedno pogledam vse poste. In sem to našla in sem se kar prijavila. Tak, da mislim, da je tisti dan glih prišlo ven. Mogoče kaki dan prej, no. Tak, da prek Facebooka."

P 4: 2 "Ne. Kolegica mi je povedala za to, če bi se vključila. Pa sem se, ja."

P 5: 2 "Am, moja psihiatrinja je rekla, da misli, da bi bilo dobro in me je povezala z Y."

Vire informacij o Programu lahko razdelimo na neformalne (splet, znanec/sodelavec) (P 7: 2) ali formalne (strokovnjak) (P 5: 2). Med strokovnjaki so to predvsem zdravniki (psihiatri) ali psihologi oz. psihoterapevti. Pomembno je, da je bil vir *zaupanja vreden in relevanten za udeleženca* (P 13: 2).

– Nadaljnje iskanje informacij o Programu

P 12: 5 "Am ... ne, direktno priporočila kot takega ne. Pač ja, je pa prišel pač ta ... elektronsko sporočilo je prišlo. Je pa res, da sem si prej pa tut sam vzel majčkeno časa pa sem še spletno stran malo od NARE, ki je takrat bila, ne vem, če je zdaj še ista, šel malo prelistat in prebrat tisto o vsebinah. Pa malo sem cincal, če priznam. Al bi poklical al ne bi poklical, ne."

P 9: 3

I: "Am, kako se vam je zdelo to vabilo, ki je dostopno na spletu?"

U: "Am, a tako v tem smislu, če daje zadosti informacij?"

I: "Mhm, recimo ja. "

U: "Ja, meni se je zdelo v redu. Tudi tako, am, mislim, zelo, tudi natančno je bilo razloženo glede ... tako, lokacija pa to, ne. "

Izkazalo se je, da so udeleženci iskali podrobnejše informacije predvsem iz dveh razlogov, in sicer ker jih je *tema čuječnosti oz. Program zanimal* (P 11: 4, P 14: 5), zanimali so jih *tehnični vidiki izvedbe* (P 7:3) in/ali pa so bili neodločeni glede udeležbe in so si želeli dodatnih informacij kot *pomoč za odločitev v zvezi z udeležbo v Programu* (P 12: 5, P 14: 3). Nekateri udeleženci pa so poročali, da so prejeli pred začetkom Programa o le-tem dovolj informacij (P 9: 3).

3.1.2 Razlogi za udeležbo v Programu

Razloge za udeležbo lahko razdelimo v dve skupini: prva skupina zajema soočanje z osebnimi težavami in željo posameznika po pomoči za razrešitev stiske, v drugi skupini pa so razlogi, vezani na radovednost, željo po investiciji

vase, osebnostni rasti – brez predhodnega soočanja z boleznijo ali s hujšimi težavami.

– Stiska in želja po pomoči kot razlog za U

P 8: 7 "Skor, ja. V bistvu s tem, ja ... da kaj storim zase, ne. Da glih ne ostanem na mrtvi točki ali da se še bolj ne pogrezam. Nekaj takega. Tako sem se počutil."

P 10: 12 "Je bilo kar dokaj slabo, no. Sem se tut res, sem bla zelo depresivna, jokajoča. In sem želela si pomagat. In sem se zavedala, da pomaga-, potrebujem tudi zunanjo pomoč. Da sama ne bom zmogla. Ne? Zato je bilo meni to fino, ne. Ja. To sem jaz pričakovala, ne. Ker sem se zavedala, da svojega stanja ... Ker sem prišla, ko je prišel tale moj, am, partner domov po službi in, imamo tudi sina, ko so prišli domov, k so me dobil na stolu, na stolici sedet in sem jokala, jokala in jokala. Solze so tekle, ne. In si nisem mogla pomagat. To je bilo to. Res sem bila v slabem stanju. Zelo slabem. Ja."

P 9: 6 "Jaz sem bila takrat v zelo takim težkem, am, psihičnem stanju. Jaz ... mislim tako, imam ta problem, mislim mam precej problemov z depresijo. Zaradi tega sem se odločila. Nekako se mi zdi, da morda nek drugačen način, neka druga pot no. Mislim ... poleg, ne vem, zdravil takrat."

Na temo udeleženčeve stiske in želje po pomoči (P 8: 7) se navezuje tudi sklop kod, ki opisuje osebne težave (P 2: 204), s katerimi se je soočal posameznik v preteklosti, pred vključitvijo v Program. To obdobje opisujejo kot *težko, hudo* (P 11: 134), omenjajo *prisotnost strahu* (P 11: 109) in *šoka* (P 10: 126), *obupa* (P 10: 4), *nezadovoljstva in odporov* (P 13: 15). Udeleženci so omenjali še občutja nemoči, nezmožnosti pomagati si (kot nekaj, kar je *izven njihovega vpliva* (P 9: 106)), ter s tem v zvezi potrebo po podpori (P 1: 171). Poročali so še o potrebi po drugačni pomoči (P 9: 7), pomoči poleg zdravil (P 9: 6) in o aktivnem iskanju le-te (P 13: 81).

– Investicija vase in dvig kakovosti življenja kot razlog za U

P 3: 9 "In potem se mi je zdaj nekako zdelo, da je verjetno čas, da bi še kaj drugega spoznala, ne. V tem smislu, da si lahko jaz izboljšam svoje lastno življenje."

P 3: 13 "Sigurno, da sem jaz zelo eksplozivna ((smeh)), kar me dostikrat recimo, da me potem malo tepe kdaj. Da sem vzkipljiva. Kdaj pa kdaj tudi brez potrpljenja in da ko padem v nek svoj film, da se mi zdi, da mora po tistem filmu it, ne. Kar tudi doma kdaj ni ravno enostavno, včasih pa tudi drugje, recimo v službi ali kjer koli, bi bilo boljše, če bi

lahko bila tiho ali pa bi tudi lahko bila tiho. Ali pa ne bi bila tiho, pa bi povedala na malo bolj drugačen način."

P 7: 12 "Ja, tak bom rekla ... stres je mogoče ena taka ... dejavnik, ki pride pač ..., s katerim se soočam občasno, ne. In tudi, kaj pa jaz vem, eno obdobje kakšnih negativnih misli, ne. Soprisotno. Tak da, je fajn pač si znat pomagat."

P 11: 174 "Meni je ..., jaz sem pač človek, ki rad izve kaj novega in mi je bilo to po eni strani kot novo izobraževanje."

Udeleženci so opisovali odločitev za udeležbo v Programu v povezavi z željo po investiciji vase (P 3: 9, P 3: 13), nadgradnji osebnega življenja (P 11: 2), z željo po spoznavanju novih stvari (P 11: 174), novi izkušnji, doživetju in tako širšemu pogledu na stvar (P 7: 8) in v povezavi s potrebo po iskanju radosti in veselja v vsakdanu (P 11: 9).

V skupini udeležencev, ki so med razlogi za udeležbo navedli osebno rast, se pojavlja še želja po novih znanjih za regulacijo obremenitev in stresa (P 7: 12). V povezavi z obremenitvami so udeleženci omenjali tudi soočanje s telesnimi bolečinami in željo po regulaciji le-teh (P 3: 7).

3.1.3 Dejavniki, ki pripomorejo k odločitvi za udeležbo v Programu

Poleg prisotne želje po spremembah, dvigu kakovosti življenja, so udeleženci izpostavljali še dejavnike, zaradi katerih so se (lažje) odločili za udeležbo v Programu.

– Motivacija za udeležbo

P 3: 10

U: "Ja, mislim, meni se je zdelo čisto, midve z X imava zelo tak odprt odnos. Če bi jaz rekla: »To me ne zanima,« bi ona rekla: »O. k.« Tak, da ni bilo zato, da bi se jaz mogla čutiti zdaj kaj obvezano, ker je ona meni dala to informacijo. Ona je meni dala, jaz pa zdaj s tem naredim, kaj želim."

I: "Super."

U: "Tak da to je bilo čisto moje, ja. "

P 2: 42 "Ja ..., bolj si siguren, ne. Bolj varen recimo. Ker ne boš imel problemov. Mislim problemov ... Ne vem, da se z nekom pač ... Bolj se znajdeš ne, če nekoga poznaš tam pa še... Jaz sem bolj tak, ona pa je že kolko tolko vrei, ne. Jaz pa sem bolj tak. S koncentracijo imam probleme. Pa to mi je tudi tu pomagalo, ne, ker sem malo s koncentracijo pa tak."

Udeleženci so poročali o močni želji in notranji motivaciji za udeležbo v Programu (P 3: 10). Motiviral jih je tudi način dela ("Am, drugače pa ta meditacija meni itak ustreza, no." (P 7: 7)), k odločitvi za udeležbo pa je pripomoglo tudi poznanstvo drugih članov (P 2: 42).

– Doprinos znanj in izkušenj od prej

P 13: 62 "Am, na nek način sem ... neke tehnike že vadla, že prej. Tako da so bile tle samo na nek način bile nadaljevanje ali pa na drugačen način predstavljene in ... (4). Ne vem, kaj bi še rekla."

P 5: 79 "Ja, pred leti sem k jogi hodla pa nekaj je bilo tudi, mislim en del je kar podoben, no. Ampak je tukaj bolj intenzivno. In tam je bilo tudi dosti telovadbe. Mislim, teh drugih vaj, samo en del manjši tega. In od tam sem se tudi spomnila tega, nekaterih stvari, no. Čeprav to mi je bilo zdaj boljše, no."

Udeleženci so izpostavljali pomembnost predznanja in izkušenj s podobnimi načini dela (P 13: 62) (tj. z meditacijo, izkušnja terapevtskega dela na sebi). Ker jim je tak način dela blizu, se lažje odločijo za sodelovanje v Programu. Pri udeležencih brez tovrstnih predhodnih izkušenj je bilo prisotnih več premislekov pred odločitvijo za sodelovanje v Programu.

Med znanji in izkušnjami, ki jih imajo udeleženci od prej, se največkrat pojavljata joga in meditacija (P 5: 79, P 3: 22, P 7: 10). Udeleženci so navajali, da so jim njihova predhodno pridobljena znanja in izkušnje pomagali, da so na srečanjih lažje sledili vsebinam (P 1: 151, P 6: 111).

3.1.4 Pričakovanja o Programu

Vsebina pričakovanj, ki jih je posameznik gojil o Programu (pred začetkom), se veže na distinktivnost razlogov za udeležbo. Udeleženci so tako pričakovali osebno rast, čvrstost in/ali pomoč za lajšanje težav, stisk.

– Vsebina pričakovanj

P 7: 13 "Am, v bistvu eno spoznavanje samega sebe, am ..., tudi en ta vpogled, amm ..., v samo razmišljanje, v moje vzorce, v to, kakšne stvari se bodo pojavile v danem trenutku. Tudi ene spremembe sem pričakovala, tak nisem vedela ... pač, am ..., tudi recimo v družinskem, partnerskem odnosu. Čist ene spremembe sem v bistvu pričakovala, no. In

am ..., ker je to ena vrste lastne, osebne terapije se mi zdi. Kratkotrajna, ampak ti pa ogromno da, no."

P 8: 12 "Na tihem sem upal, da bom lahko malo lepše na svet gledal ali pa nase, saj ne vem na koga, ne."

P 6: 171 "Saj tudi to, ne. Tudi to recimo, ne ..., meni je, meni je bilo najhujše oz. mi še je najhujše, najhujša misel, ko se pojavi recimo tesnoba: »Lej, že spet je tu. Nikoli ne bo boljše.« To je moj klasični stavek. In potem začnem jaz ruminirat, ne. In, am, tukaj pa mogoče je bilo fajn, da rečeš: »Ok, že spet je tu,« ne. Tak kot sem prej odgovorila. Pa mogoče še potem dejansko narediš kako vajo, kako osredotočanje na ne vem ... Na nekaj tukaj in zdaj. Am, tak, da ja. Jaz sem recimo s tega vidika, am ..., čuječnost, am, v bistvu sploh želela se naučit, kot sem rekla."

P 14: 14 "Tako, da ... Takrat sem pač verjel, vsaj na začetku, da bo to mi pomagal nekak vsaj to anksioznost ali pa kake obsesivne misli umirit. Ker tudi, ko sem čital kake ... kdaj na internetu kake članke zadnje o npr. kognitivno vedenjskih terapijah al kar koli, so vedno večkrat omenjali tudi čuječnost, da naj bi pomagala. Mislim, da sem predvsem iz tega vidika venomer čutu. Ne zdaj mogoče, da bi rekel nek duhovni razvoj, ampak, da pač rešim to ..., am, ta svoj problem. Da mi še mal pomaga."

Udeleženci so večinoma gojili splošnejša pričakovanja v zvezi z učinki Programa oz. čuječnosti, v ospredju je bilo pričakovanje sprememb (P 11: 171), orodij za lažjo pot skozi življenje (P 12: 11). S pomočjo Programa so želeli osebnostno rasti (P 7: 13) in pridobiti drugačen, razširjen, bolj pozitiven pogled na stvari (P 8: 12). Želeli so si, da bi s pomočjo čuječnosti spremenili odnos do sebe in težav (P 6: 171), da bi na nek način sprejeli težave (P 6: 225). Skupina udeležencev je pričakovala, da bo s pomočjo Programa našla izhod iz krize oz. pomoč za njeno razrešitev (P 14: 14). V okviru slednjega so navajali še, da so želeli hitro, "instant" orodje za rešitev iz krize (P 12: 10).

– Značilnosti (ustvarjanja) pričakovanj

P 2: 31 "Nič ni ..., mislim. Sploh ... jaz sem mislil, da bo to tako nekaj v smislu joga pa tak. Nekaj čist. Saj sem bil obveščten, ne ..., da je to samo meditacija pa NARA pač. Mam celo tisto mapo doma pa vse sem dobil, ne. Am, nisem nič kaj tak pričakoval. Jaz sem mislil: »To bomo meditirali ali joga al kak v lotus cvetu.« Ni mi bilo nič jasno, ne."

P 8: 4 "Bolj ..., bolj me je zanimalo, kako... Ne vem, kakšnih hudih želja, pričakovanj si niti nisem upu delat."

P 3: 18 "Po navadi nekaj ne, ker se mi potem dostikrat zgodi, da si spet vstavim neki svojo predstavo, potem pa stvari niso take. Potem pa moram popravljat in korigirat te predstave in se mi potem včasih lažje zdi, kadar ne poznam stvari pa niti nisem jaz tista, ki mora kaj izvajati, da preprosto pridem pa slišim, ne."

P 3: 23

I: "Ste šli bolj s flow-om? (Op.: slov. tokom)."

U: "Ja, tak se mi je zdelo, da ..., ja, ja."

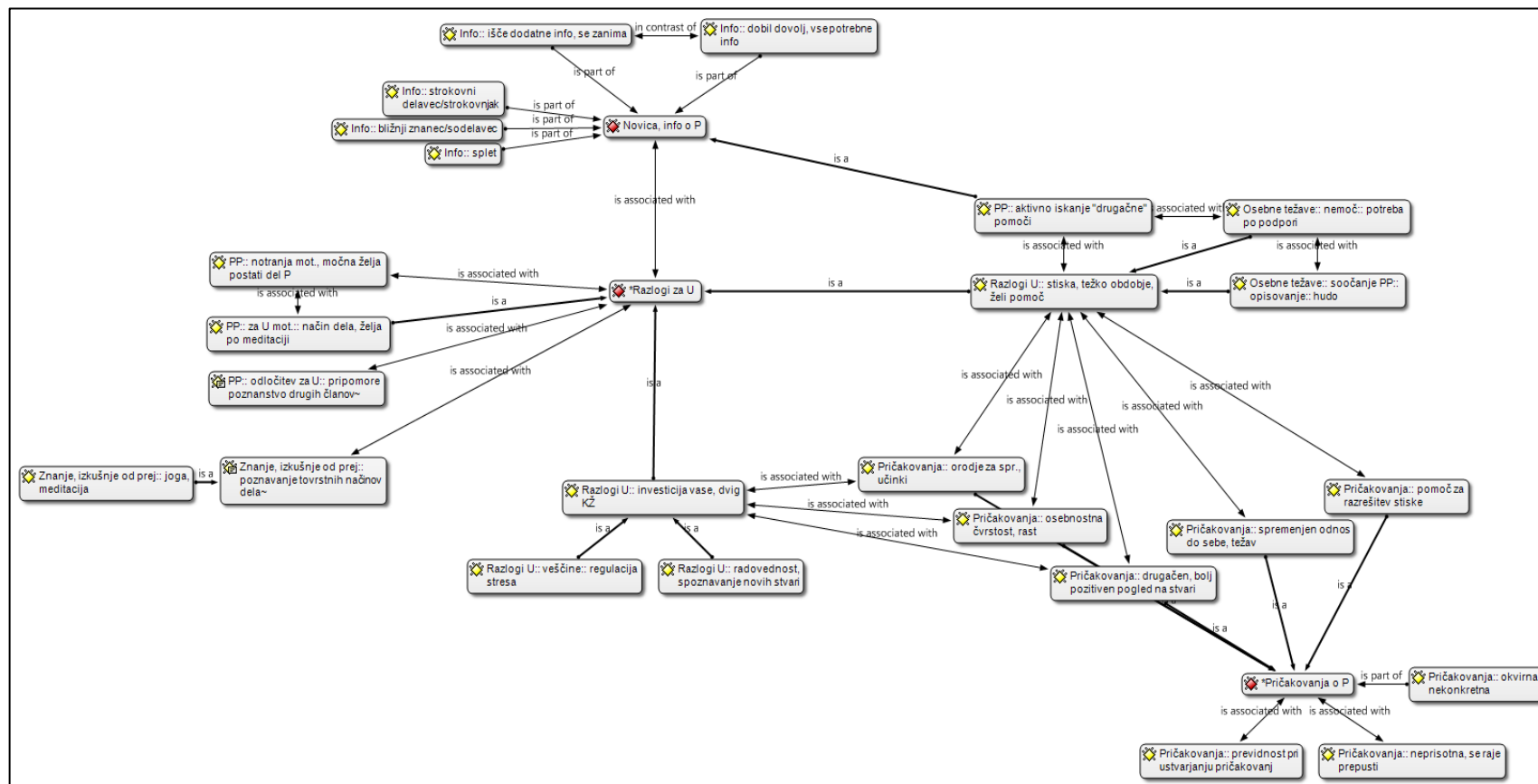
Udeleženci so gojili okvirna, nekonkretna pričakovanja (P 2: 31). V intervjujih so omenjali tudi previdnost pri ustvarjanju pričakovanj (P 8: 4) in s tem v zvezi preferenco, da raje ne pričakujejo oz. se prepustijo (P 3: 18, P 3: 23).

Vsebinsko se pričakovanja navezujejo glede na – že večkrat omenjeni – dve skupini udeležencev ((a) tisti, ki so se udeležili Progama zaradi investicije vase in (b) tisti, ki so to storili iz želje po pomoči, lajšanju stiske) oz. so te povezave jasno izražene, vendar pa ostajajo meje med skupinama glede na vsebino ustvarjanja pričakovanj prepustne. Osebnostno rast so pričakovali tudi udeleženci, ki so se vključili v Program zaradi težav, stiske; drugačnega, bolj pozitivnega pogleda na stvari pa so si želeli tudi udeleženci, ki so v Program vstopili z namenom investirati vase.

V večini so bila pričakovanja, ki so jih gojili, okvirna. Nekaterim udeležencem je bila skupna želja po vidnih, evidentnih, hitrih učinkih in spremembah.

Teme znotraj koncepta so medsebojno tesno povezane, na nekaterih mestih se prekrivajo. Npr. udeleženci, ki so se predčasno soočali z osebnimi težavami, obremenitvami, s stisko, so dobili informacijo večinoma po priporočilu (strokovnjaka, strokovnega delavca) in so gojili pričakovanja o Programu skladno z učinki, rešitvami, s pomočjo za lajšanje stiske. Udeleženci, ki so si želeli s pomočjo čuječnosti investirati vase, pa so prišli do informacij o Programu tudi prek drugih virov (npr. splet, priporočilo bližnjega/znanca) in so vstopili v Program manj obremenjeni s pričakovanji.

Povezanost kod koncepta *Priti v stik s Programom* prikazuje spodnja slika (slika 2).



Slika 2. Slikovna ponazoritev povezanosti kod, ki opisujejo koncept *Priti v stik s Programom*

3.2 Doživljanje skupinskega settinga

Doživljanje skupine se je pokazalo kot pomembna in obširna tema pri raziskovanju. V intervjuju smo vprašanja o počutju in zadovoljstvu v povezavi s skupino in skupinskim delom zajeli v evalvacijskem sklopu. Pojavile so se vsebine, ki jih v intervjujih nismo naslavljali, in sicer so udeleženci izpostavljali skupino kot pomembno za rast, posameznikov razvoj, delo v skupini pa kot prednost (pred individualnim delom).

Koncept *Doživljanje skupinskega settinga* zajema 34 kod, od tega 2 superkodi, med njimi pa je 46 povezav (vsebinski sklopi in neposredne kode so v preglednici 7).

V nadaljevanju navajamo teme pričujočega koncepta in primere navedkov iz pogovorov z udeleženci.

3.2.1 Opisovanje skupinske dinamike

V tem vsebinskem sklopu predstavljamo, kako so udeleženci opisovali in doživljali skupino ter svoje počutje v njej.

– Skupina in posameznikovo počutje v njej

P 13: 25 *"Ampak potem sem videla, da se zadeva razvija, da smo si vzpostavili neko klimo. Navadili drug na druga in začeli smo se odpirati tudi sami in preko, kaj jaz vem, kakšnih zgodb ali pa vprašanj smo lahko, sem jaz lahko zaznala težave drugega. V bistvu tako ..., odpirali smo se počasi, ne. In ta negotovost je popuščala in postalo je prijetno."*

P 5: 18 *"Dobro, dobro. Ko sem šla ..., komaj sem čakala zmeraj, da bo to. Zelo dobro sem se počutila tam in potem, ko je bilo konec skupine, je bilo res, am ..., taki dober občutek. Nobene slabe izkušnje ni bilo, dobre zmeraj."*

P 11: 37 *"Jaz nisem nikoli čutila zavračanja ali pa tko, kakšnga takega pogleda, češ: »Oh, ta pa tako misli,« ali pa tudi ne, nikoli. Ne."*

P 14: 8 *"Ker le na primer v službi moraš pač, nekaj zahtevajo od tebe, isto kar koli drugo. Tu je bilo pa neko druženje. Tako. Ker si lahko prišel kot ..., čist tako. Kar bo, pa bo. In ko ni nobenih ..., mislim nekih zahtev, je tudi pol vse bolj sproščeno."*

P 9: 55 *"Am, ja, mislim, da je ..., ene dva primera, vsaj dva primera sta bila, ja. Da sem prav tako konkretno dobila, am... Zdaj natančno se ne spomnem, samo ja, je bilo tako"*

rečeno. Ker jaz sem pač izražala to neko razočaranje, ker mi nekako ne gre in k se tako počutim. Ja in ..., am, mi je pol bilo rečeno tako, da ..., ne vem, neka podpora mi je bila takrat dana. Zdaj pa ne vem prav natančno, kako bi jo ..."

Udeleženci izpostavljajo, da gre pri pripadnosti in sprejetosti ter dobrem počutju v skupini za proces. Na začetku jim je težko, neprijetno, zaradi nepoznavanja drugih članov (P 2: 101), sčasoma se pri posamezniku razvije občutek sprejetosti v skupini (P 13: 25). Pri opisih občutij sprejetosti in dobrega počutja v skupini (P 5: 18) se pojavljalo doživljanja skupine kot *odprte* (P 10: 31), *prijetne* (P 11: 26) in *brez napetosti* (P 8: 11). Skupino, v kateri sta bila prisotna sprejemanje in neobsojanje (P 11: 37, P 7: 42), so udeleženci opisovali še kot *skupino, kjer si lahko ti ti* (P 14: 70), kjer je *prisotna tolerantnost* (P 6: 108), vzdušje pa umirjeno in sproščeno (P 5: 15, P 14: 8). V zvezi s prisotno podporo v skupini (P 9: 55) so intervjuvanci dejali, da podpora *občutiš* (P 10: 36) in da je to *neke vrste tiha podpora* (P 13: 28).

– Velikost skupine

P 3: 60 "Če je ..., sigurno lahko več podiskutiraš, več lahko tudi ti govoriš navsezadnje ((smeh)). To. Neka recimo večja stopnja intime je, ne. Am. Tak, da ne, mene ni motila. Bi me verjetno bolj motila, mislim motila, če bi jih bilo petnajst, ne."

P 2: 7 "Potem pa se nas je kar precej včlanilo, ne. Na koncu sva samo, iz Q W, midva hodila z X. Eni so bili prvič pa drugič potem pa ne več."

Udeleženci so preferirali manjše število članov v skupini (P 3: 60), saj je to pomenilo več sproščenosti, intime in zaupanja (P 2: 103). V primeru *osipa* (P 2: 7) v skupini posamezniki izražajo občutja obžalovanja (P 1: 148), zdi se jim *škoda, da drugi ne izkoristijo priložnosti* (P 4: 20), žal jim je zaradi doprinosa vsakega posameznika k skupinskemu vzdušju (P 7: 22). Pojavilo pa se je tudi razmišljanje, razpravljanje o vzrokih in razlogih za prenehanje obiskovanja Programa drugega člana skupine (P 3: 56, P 4: 200).

– Delo v skupini kot prednost

P 10: 145 "Skupina je odlična. In najlepše je, kadar je več ljudi. Da nisi osamljen."

P 3: 32 *"Ja. In mi je bilo zanimivo, ker se mi je zdelo, da prej nisem nikoli tako ravnala in sem to vzela kot, kaj jaz vem ... kot da jaz verjetno tudi napredujem v tem, da dovolim tudi drugim, da dihajo v moji bližini, ne."*

Udeleženci dojemajo delo v skupini kot prednost (P 10: 145) (v primerjavi z individualnim načinom izvedbe MBCT-programa) zaradi *prisotne podpore* (P 7: 125), možnosti *izmenjave izkušenj* (P 6: 41), *družbe* (P 10: 148). Poročajo še, da daje delo v skupini – v relaciji do drugih – priložnost za osebno rast (P 3: 32).

3.2.2 V odnosu do drugih članov

Udeleženci so opisovali druge člane skupine in odnose med njimi, do njih.

P 13: 30 *"Nihče ni bil slabomislec ali pa nihče ni hotel nič slabega. Tako bom rekla, v tistem ali nastopu ali govo-, tistem, kar je povedal, am ..."*

P 5: 38 *"Ne vem, tak se je čutila pač, taka sproščena. Pa da smo si takrat, ko smo bili tam, da smo si nekak blizu, no."*

P 6: 92 *"Am, fino. Čeprav od začetka, ko smo se srečale, smo bile, se mi zdi, toliko različne ... Kar je v bistvu dobro. Bile smo v bistvu tri mlajše pa dve starejši. Am, recimo ena je bila še študentka, dve sva bili približno tukaj istih let. Am, pa nisem vedla, kak bo to funkcioniralo, ker smo ble kr različne. Ampak v bistvu je ravno ta različnost dala različne izkušnje, različna mnenja in je bilo to vse skupaj še bolj pestro. In je bilo fino, no."*

P 7: 32 *"In mi je bilo tak ... Jaz pa sem prišla malo z vidika stresa in ne toliko depresije ... Mislim, ne depresije. Ne, ne "toliko depresije", ampak "ne sploh depresije" in pa z vidika tega vpogleda teoretičnega v zadevo. In mi je bilo tak ... Zanimivo sem se počutila. Malo tak sem čutila, včasih sem se čutila, na začetku sploh, da ne sodim sem, ne."*

Opisi odnosov v skupini, med udeleženci, so po večini pozitivni. Udeleženci so opisovali iskrenost, dobrohotnost drugih članov skupine (P 13: 30) in odsotnost tekmovalnosti (P 12: 101). Poročali so še o občutjih, povezanosti med člani (P 5: 38) zaradi *podobnih (življenjskih) izkušenj* (P 6: 106, P 12: 50).

Udeleženci so poročali o primerjanju z drugimi člani skupine (P 8: 77), opažanju in o občutenju raznolikosti med člani. Eni so raznolikost dojemali kot *pozitivno* (P 6: 92), drugi pa so tukaj omenjali občutja nesovpadanja s skupino (P 3: 25, P 7: 32), ki se v večini pojavljajo na začetku, prvih nekaj srečanj, nato pa po navadi izzvenijo.

Navezanost med soudeleženci in na skupino se krepi prek stalne izmenjave izkušenj, mnenj, kar pa zrcali tudi raznolikost doživljanja članov skupine. Tako se opisan vsebinski sklop navezuje na naslednjega, v katerem bomo podrobneje predstavili, kako so udeleženci doživljali diskusije v skupini.

3.2.3 Način dela – diskusije

V intervjujih so udeleženci poročali o izrazito pozitivnem odnosu do načina dela v skupini, ki se osredinja na izmenjevanje mnenj in izkušenj. Sodelovanje v diskusijah se jim zdi pomembno z več vidikov (predstavljeno v nadaljevanju), hkrati pa so izpostavljali zavedanje, da sta aktivnost in količina vključevanja odvisna od posameznika.

P 6: 13 *"To ni dovolj, da ti prebereš, to je fajn, ko dejansko jih je več, ko izmenjavaš izkušnje."*

P 3: 247 *"Ko si prej sploh ne bi mislil, da je možno, da sploh to obstaja. Jaz ko sem ene poslušala, pri določenih se mi je zdelo čisto imaginarno. Če bi me prej kdo vprašal, kaj lahko zdaj o tem misliš, nekih vidikov jaz sploh ne bi, ne."*

Diskusije se zdijo udeležencem pomembne z vidika izmenjevanja izkušenj, mnenj (P 6: 13), priložnosti, da deliš svoje mnenje (P 4: 79), z vidika refleksije (P 7: 25) in dodatnih razlag v primeru nejasnosti (P 8: 124). Tako spremljajo tudi raznolikost članov in njihovega doživljanja (P 3: 247), delovanja (P 6: 104), napredka (P 6: 105), spremljajo različne poglede na stvari (P 5: 142) in kako posameznik doživlja vaje (P 12: 59).

– Pomembnost aktivnosti članov

P 12: 44 *"Am, se mi pa zdi tak pomemben segment to, da pač tudi ..., am, skupina deli ..., mislim posameznik v skupino deli svoja občutja in da pač ostali lahko pogledajo tudi še kakšen drug aspekt, pogled na situacijo, kot sicer je, a ne."*

P 7: 154 *"Tak da to je definitivno pozitivno, kar se tiče tega, da prej opaziš ene stvari. (...) Nekam čudno grem v neko depresijo ali kaj, veš? Tak ne. Ko imaš ene take izkušnje s strani drugih. Tak da je fajn ..., to je super, ja."*

P 14: 31 *"Jah, to je (kakor) ... povsod v življenju veš, kako vsak na nekaj čisto drugega, na drugačen način gleda. Mogoče vidiš kako stvar, k je prej ..., je nisi videl, nisi bil pozoren. Diskusije, ne vem (14)."*

P 7: 38 "Am, vedno mi je dalo misliti, ko je kdo kaj povedal, pa sem se sama našla v tem ali pa se nisem ali pa sem imela kakšno podobno izkušnjo. Tak da (5) ... Ali pa sem razmišljala o kakšnih svojih vzorcih tudi zraven. Tak, s tega vidika."

P 5: 75 "Ja, da nisi ti ..., da je s tabo kaj narobe, da ti potem... Da ti ne vem 35-krat misli uidejo, da ... No, saj tudi potem, ko smo se o tem pogovarjali, sta tudi X pa Y povedala, da je to nekaj najbolj normalnega in da so naši možgani tak narejeni, ne."

P 13: 86 "Am, ker (3) v bistvu v vsem tem Programu sem najdla verbalizacijo tistega ... Veliko stvari, kar sem jaz že počela. Ampak nisem vedela ali sploh je to to ali ni to to. Tu sem pa še malo zverbalizirala vsa ta dejanja, ki sem jih počela."

Deljenje izkušenj se je pokazalo kot pomembno (P 12: 44):

- na ravni skupine (krepite skupinske identitete in doprinosa skupini (P 12: 49));
- na ravni udeleženca kot opazovalca, kjer se lahko iz izkušenj drugih uči (P 7: 154), mnenja in izkušnje drugih razširijo njegovo perspektivo ter možnosti gledanja na stvari (P 4: 80, P 14: 31) in prinašajo vpogled vase, svoje vsebine (P 7: 38); ko drugi podelijo težave npr. pri izvajanju vaj, to pomeni za posameznika razbremenitev, neke vrste podporo (P 5: 75);
- na ravni posameznika, kjer poročajo, da verbalizacija prinaša posamezniku razbremenitev, vpogled v lastno situacijo, uvid (P 13: 86).

– Dejavniki vpliva na sodelovanje v diskusijah

P 11: 34 "In pol vidiš, nekateri so bolj odprti. Recimo ena gospa je zmerom ogromno ogromno imela za povedat ..., veliko utrinkov, veliko asociacij, nekdo drug malo manj. Recimo tam (blizu) mene je sedela, saj je bila bolj zaprta vase, ni veliko vedela povedat."

P 11: 35 "Ampak to ... Potem sem rekla, ah, sem sebe primerjala, koliko imam jaz za povedat. Kadar sem recimo res globoko doživljala vajo, sem več imela misli. Ko pa ni bilo ravno, pač zmerom ni vse 100 %, takrat pa nimaš kaj veliko povedat."

Aktivnost in sodelovanje v diskusijah sta odvisni od (a) posameznika (kot osebe) (P 11: 34) in udeleženci so se na tem mestu opredeljevali kot manj aktivni, zadržani (P8:22, P9:72) ali kot odprti, sproščeni (P14:17) in/ali od (b) doživljanja vaje (globlje doživljanje, dogajanje med vajo omogoča več aktivnosti v diskusijah (P 2: 123, P 11: 35)).

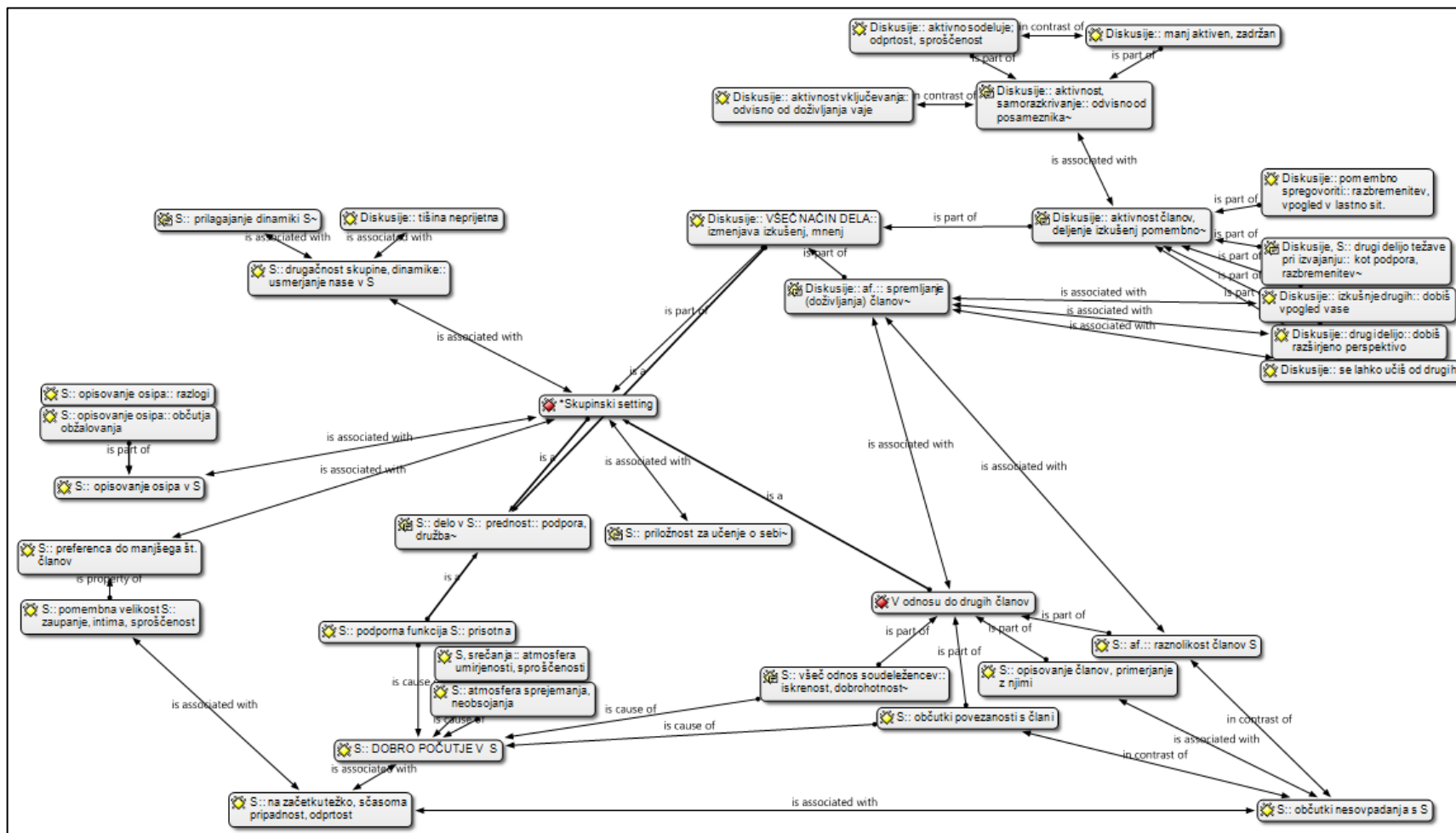
3.2.4 Drugačnost skupine, dinamike

P 8: 33 *"Po navadi so skupine take, da se kaj pogovarjaš med sabo, ne. Tam pa na trenutke si povedal kakšno svoje mnenje ali pa občutje, drugače si bil pa bolj tiho, ampak si probal to čutit, opazovat, kar koli. Tako da to ni bila klasična skupina, kakor sem od kje druge navajen, če sem že jih ... Saj dosti jih nisem, ne. Je bilo nekaj posebno, ampak je blo v redu."*

P 3: 205 *"To mi je bilo predvsem, da ni treba zdaj, da se jaz tak odzivam, kot sem se vedno. Zakaj bi mogla potem neke stvari, am ..., pa toliko, ne. Saj pa, če so vsi tiho, sem lahko jaz tudi tiho, ne."*

Udeleženci poleg pomembnosti izmenjave izkušenj, mnenj, izražajo tudi drugačnost skupine z vidika usmerjanja nase ob prisotnosti drugih (tj. individualno delo, izvajanje vaj v tišini, a vendar ob prisotnosti drugih) (P 8: 33). Tišino v večini označujejo kot neprijetno (P 3: 207), hkrati pa navajajo procesno prilagoditev dinamiki skupine (P 3: 205).

Kode so v konceptu *Doživljanje skupinskega settinga* povezane tako, kot prikazuje slika 3.



Slika 3. Slikovna ponazoritev kod koncepta *Doživljanje skupinskega settinga*

3.3 Vloga voditelja

Del skupinskega settinga je tudi voditelj. Njegova vloga se je pokazala kot pomembna na treh ravneh: na ravni njegovega znanja in strokovnosti, na ravni njegove osebnosti in prezence, tretjo raven pa zavzemajo preference do voditeljskega para (nasproti prisotnosti enega voditelja).

V podkonceptu *Vloga voditelja* je 19 kod in med njimi 20 povezav (seznam vsebinskih sklopov in neposrednih kod je v preglednici 8).

Udeleženci so izražali v veliki večini pozitivna mnenja in afiniteto do voditeljev (*"Pa voditelja tudi sta bila tolko fajn, da sem bila vesela, ko sem ju srečala."* (P 13: 14)). Nekateri udeleženci so sicer navajali, da so pri voditeljih kaj pogrešali (npr. glasnejše govorjenje), vendar so te kode zajemale manj kot tri navedke in jih tako nismo vključili v analizo. Podkategorije pozitivnega mnenja o voditeljih so predstavljene v nadaljevanju.

3.3.1 Voditeljevo znanje in strokovnost

P 7: 44 *"Am, nikoli nista dajala nobenih nasvetov, nobenih. V bistvu smo v skupini začeli potem mogoče komu kdaj iz kakšnih svojih izkušenj govorit, kaj smo mi naredili, da je potem ona, ta oseba, lahko začela razmišljat: »Mogoče bi pa jaz tudi lahko ...« Ampak nikoli ni bilo z njune strani ... Recimo mogoče je bilo kdaj tak, kaj sta onadva ali pa kaj je kdo drug naredil. Nikoli pa ni bilo direkt rečeno, kaj mora nekdo naredit. Am, tak da ..., drugače pa je tak (3), tak z enim občutkom, ja. Z enim občutkom (4). Pa tak, puščala sta prostor, no. Nista prekinjala recimo ... Prekinjala nekega toka misli ali kakor koli."*

P 3: 91 *"Kar jaz nikoli ne sprejemem pri predavatelju, da so superiorni. Jaz lahko sprejemem, da niso, to se mi zdi normalno in to cenim."*

P 6: 48 *"Ma ja, ma definitivno. Da vidiš, da se je on srečal z enakimi težavami, kot si se ti. Ki sicer, ne vem, je dal že marsikaj tečajev pa tega skozi. Ampak da še v bistvu ima zdaj enake probleme. Da se še, ne ..., da je čisto normalno, da ti misli grejo, ne. V tem stilu, ja."*

P 8: 50 *"Predvsem pri X, da je videla, da sem v težavah pa da mi je, da mi hoče pomagat. In mi tudi je. Fino mi je bilo, da sem se s kom pogovarjal, mogoče malo pojarmal. Dobil kakšno spodbudo. To mi je veliko pomenil. Ne vem, če sem ji to sploh povedal že. Ali pa vsaj ne tolk, kokr bi ji bilo treba."*

P 12: 63 *"Znali sta usmerjat skupino, kar je še ta najbolj pomembno. Si mislim, da nas je parkrat odneslo ven iz tematike, pa pač na določeni točki je potrebno reči: »Ok, dost. Gremo nazaj tam, kjer smo bili.«"*

P 3: 41 *"Pa drugo je bilo to, zato, ker sta hodila pripravljena. Ker sta mi bila všeč. Tak da bi bila tudi razlika, če mi ne bi bila všeč."*

Udeležencem je v sklopu znanja in strokovnosti pomembno, da je voditelj teoretično podkovan (P 7: 191), da ne svetuje in sodi (P 7: 44), ampak namesto tega mehko usmerja posameznika in skupino. Pomembna in zaznana je bila vloga voditelja, ki deluje kot vir podpore (P 8: 50), ni superioren, ampak blizu udeležencem (P 3: 91). Podeli tudi svojo izkušnjo s čuječnostjo, težave pri izvajanju (P 3: 90, P 6: 48). Hkrati sta pomembna tudi vidika vodenja in usmerjanja skupine (P 12: 63) ter pripravljenost voditeljev na srečanja (P 3: 41).

3.3.2 Voditeljski par

Večinoma so bile skupine udeležencev vodene v paru. Udeležencem je bil ta vidik pomemben, večkrat so izpostavljali usklajenost voditeljskega para. Nekateri udeleženci pa so navajali, da glede številčne zastopanosti voditelja/-ev v skupini nimajo preferenc, čeprav so imeli izkušnjo z vodenjem dveh voditeljev.

P 7: 49 *"(...) Čist drugačna dinamika bi bila v naši skupini, no. Tak, da jaz mislim, da si jaz ne znam predstavljati samo... Mislim, znam si predstavljat samo enega, ampak bi pa šla skupina v drugo smer po mojem."*

P 3: 87 *"Zdi se mi včasih sigurno, da je prav fajn, da sta bila dva, zato ker le ima vsak svoje, en pogled, svoj stil. In je zadeva bolj dinamična, ne. To je eno. Verjetno bi čist dobro funkcioniralo tudi z enim, kaj pa vem. Ne vem. To pa res zdaj ne morem reči. Ampak tu mi je bilo všeč, da sta dva. Nekako mi je bilo, tudi manj monotono je, ne."*

P 13: 42 *"Ne vem, onadva sta bila dosti, precej usklajena. Očitno so tudi vadili dovolj, da sta lahko to počela usklajeno."*

P 9: 39 *"Jaz mislim, da je bilo njima lažje tako, da sta pač dve. Ker sem, samo zdaj, če bi, da bi pa to na skupino vplivalo... Jaz sem, mislim bil je tudi primer, k ..., k je sama X vodila. Pa težko rečem, da je bila razlika."*

Udeležencem se zdi prisotnost dveh voditeljev ustrezna (P 7: 49) z vidika lažjega vodenja skupine, porazdelitve vlog, v primeru pojava stiske posameznika (P 4: 34) in ker odraža skupinsko dinamiko (*"Bolj odraža to, da smo skupina."* (P 12: 67)).

Voditeljski par preferirajo zaradi doprinosa k dinamičnosti srečanj (različni pogledi, dopolnjevanje) (P 3: 87), kar se kaže tudi prek *drugačnega vzdušja* (P 6: 46). Omenjajo tudi pozitivno funkcijo spolno mešanega voditeljskega para (P 14: 36, P 7: 48). Pomembno je, da sta voditelja usklajena (P 13: 42), *delujeta kot tandem* (P 12: 65). Nekaj udeležencev je podalo mnenje, da nimajo preferenc glede števila voditeljev (P 9:39) oz. jih vodenje le enega voditelja ne bi motilo.

3.3.3 Voditelj kot oseba

Udeležencem so se zdele pomembne karakteristike voditelja kot osebe, ki je kot tak prispeval k atmosferi na srečanjih.

P 6: 42 *"Kaj naj rečem? Super. Res super, no. Am, onadva sta po mojem veliko prinesla k samem vzdušju, k... Ne vem, vse je bilo tako sproščeno, teklo kar, prijetno, tak malo navihano. Tak kr, se mi zdi (...). Ne vem, meni je zelo ugajalo, no."*

P 6: 23 *"Predvsem X se mi zdi, da je ustvarjena za take stvari. Ko prostor kar napolni z neko noro energijo, bom rekla."*

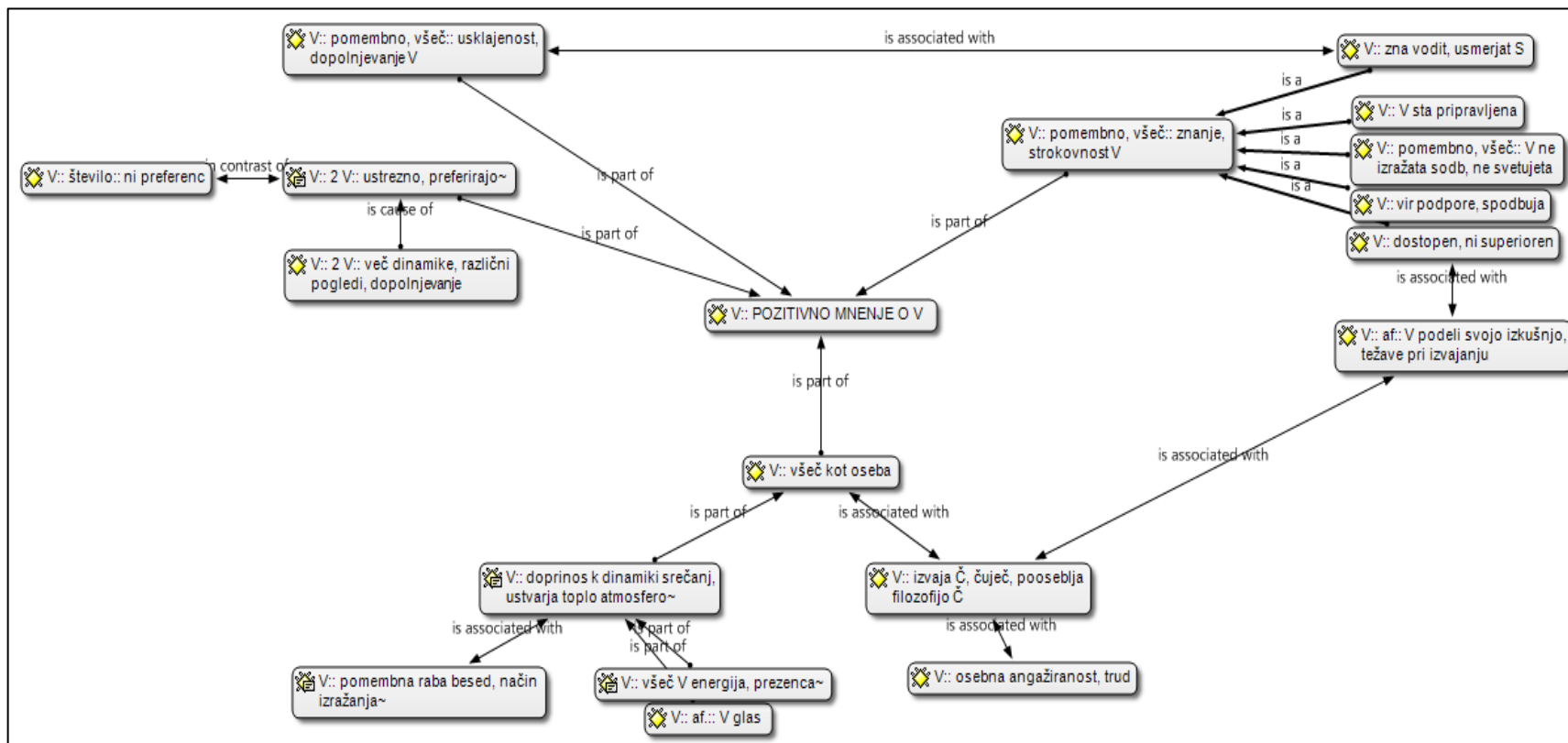
Po mnenju udeležencev voditelj prispeva k dinamiki srečanj in ustvarja toplo atmosfero (P 6: 42). K temu prispevajo njegova prezenca in energija (P 6: 23) ter voditeljev glas (P 6: 100), ki je *nežen, terapevtski* (P 1: 227), *pomirjujoč* (P 10: 78). Kot pomembni dejavniki so se pokazali tudi način izražanja, raba besed oz. poimenovanje stvari – prijaznejše, mehkejše, brez stigmatiziranja (P 1: 94).

P 11: 48 *"To pomeni, da on s tistim, kar govori, tudi živi. Da on pokaže. Da ni tam zato, da bo dobil uro plačano, ampak zato, ker želi nekaj ljudem sporočiti, nekaj prenest, nekaj jim povedat, nekaj ... eni pač ..., tako, kot sem rekla, da ni zaradi denarja tam, ampak zato, da nekaj posreduje drugim. To je bistvo."*

P 7: 189 *"Am, jaz mislim, da mora imet kar ogromno izkušenj iz čuječnosti. Tudi sam te tehnike uporabljat, jih pravzaprav živet, no."*

Udeleženci cenijo voditelja kot osebo (P 13: 38), njegovo prijetnost (P 10: 156), trud in osebno angažiranost (P 11: 48). Močno zastopano je mnenje, da mora voditelj sam izvajati vaje, meditirati in poosebljati filozofijo čuječnosti (P 7: 189). S slednjim pridobivajo na verodostojnosti (P 13: 40).

Slika 4 prikazuje način povezovanja kod za podkoncept *Vloga voditelja*.



Slika 4. Slikovna ponazoritev kod koncepta *Vloga voditelja*

3.4 Afiniteta do vsebinske in organizacijske sestave Programa

Vsebinski sklop se nanaša na vsebinsko in organizacijsko strukturo Programa. Zaobjema mnenja, afiniteto udeležencev do vsebin, s katerimi se srečajo na Programu, do izvajanja vaj, srečanj, Programa kot takega in njegovih značilnosti. Udeleženci so obširno in poglobljeno opisovali Dan v tišini.

V konceptu je 37 kod in od tega ena superkoda. Povezane so s 40 povezavami. Podrobneje so vsebinski sklopi in kode predstavljeni v preglednici 9.

3.4.1 Opisovanje vsebinskega vidika Programa

Udeleženci so podali pozitivna mnenja o vsebinah Programa. V nadaljevanju natančneje predstavljamo opise in mnenja s pomočjo posameznih navedkov.

P 7: 68 *"Am, teme in vsebine (6). Zdaj, če gledam čisto srečanja. Srečanja so izkustveno precej, am, so bila precej izkustvena. In potem smo dobili tolko vsebine, kolikor smo jo... Tak, da je bilo dovolj, no. Meni je bilo dovolj. Da si lahko določene stvari, ki si jih izkustveno doživel, tudi razumel. To se mi zdi, da je bila vsebina dovolj. Drugače pa tut, am, korektno predstavljeno (3), nimam tu nekih takih vsebinskih primanjkljajev, no. Tak bom rekla."*

P 5: 116 *"Pa to tudi, ena vaja, ki smo jo delali. Npr., kak lahko pride pri neki komunikaciji do nesporazumov. Tisto se mi je tudi zdelo. (...) Kadar ti nekdo kaj tak reče, lahko čisto nekaj drugega misli, kot si pa ti takrat to slišal. Oz. si nekak tudi po svoje slišal."*

Udeleženci so poročali, da so jim bile predstavljene vsebine Programa všeč (P 4: 36), da so se *fajn navezovale* (P 9: 57) in bile številčno ustrezne (P 7: 68). Udeleženci so zaznali uporabno vrednost Programa (P 2: 64) in dodali, da so pridobili mnoga nova znanja (P 5: 116). Največkrat omenjajo pridobljeno znanje o avtopilotu (P 3: 97, P 5: 114). V zvezi z vsebinskim delom Programa in pridobivanjem novih znanj se pojavlja dojemanje teh dveh aspektov kot *nadstandarda, nadgradnje zase* (P 11: 77).

– Afiniteta do vaj

P 6: 137 *"Tudi te vaje, ki dlje časa trajajo, mi niso preveč po godu. To edino. So mi bile bolj všeč krajše vaje, ne. Doma, bom rekla, skoraj nikoli nisem izvajala, ne vem, full*

dolgih vaj, ne. Am, sem si jih takrat tudi tako, ko so bile v domačih nalogah, recimo, sem si jih tudi prilagodila, ne."

P 11: 50 *"Kaj jaz vem, 3-minutni prostor mi je bil super. Te kratke vaje, ane."*

Udeleženci so konkretnjeje opisovali pozitivno mnenje o vajah in meditiranju v Programu (P 2: 65). Bližje so jim krajše, dinamične vaje (P 6: 137), ker v njihovem urniku ne zasedejo dosti časa (P 11: 50). Največkrat omenijo vajo *Triminutni dihalni prostor* (P 11: 175, P 14: 140). Omenjajo še afiniteto do vaj, ki vključujejo gibanje (nasproti statičnih vaj – sedečih, ležečih meditacij), saj *težko dolgo zdržijo v istem telesnem položaju* (P 8: 91).

– Afiniteta do gradiv

P 6: 89 *"Super. Mislim, v redu. Jaz nimam pripomb. Jaz sem recimo enkrat gradivo prebrala pa CD je bil tisti ta glavni po mojem. Gradiva pa se mi zdijo predvsem zdaj super, ko že mine nekaj časa od tega, da greš ponovno, ne. Saj ti ostanejo stvari. Samo nek, nekaj pa vseeno moraš pogledat. Vse ti kljub temu ne ostane, ne. Da se mogoče malo spomniš, pa ... Ker vaje, vaje ti tako ostanejo. Ampak na gradivih ni, ni samo vaje, so mogoče tudi določena pojasnila boljša (...). Am, jih je fajn vsake tolko časa prebrat in se mi zdijo super, no."*

P 10: 48 *"Kot uporabnica ... So bile sigurno uporabne, tista tiskovina, ne. Am, sigurno."*

Gradiva oz. izročki, ki jih dobijo udeleženci po vsakem srečanju, so se pokazali kot pomemben del vsebinske zasnove programa in udeleženci so navajali pozitivna mnenja o gradivih (P 6: 66). Smatrajo jih za uporabne, strukturirane, izčrpne (P 10: 48), zanimive (P 14: 67). Uporabljajo jih tudi po končanem Programu (P 6: 90, P 4: 62), da ohranjajo vsebine sveže (P 7: 89).

– Branje poezije na srečanjih

P 13: 100 *"[Zelo v redu.] Mislim, prav paše. Ker v bistvu v poeziji je velikokrat, so prispodobe, ne. In dejansko ti prikli-, jaz recimo priklidem svojo sliko nečesa, kar se bere. Meni je, ustrezno mi je, prijetno ob branju."*

P 12: 193 *"Bile so namenske, na mestu (3). Ne prekratke, ne predolge. Am, angleški izraz ..., nabite, no. They pack a punch (Op.: slov. imeti močan efekt, vpliv) al kako že? Am ..., sporočilno zelo nabite, am, v filozofskem in v ... S samimi temi aspekti, katere smo poskušal, pač, se mi zdi, odkrivat tle zraven."*

Udeleženci so se pozitivno opredeljevali glede branja poezije na srečanjih in le-to dojemajo kot dodano vrednost, *popestritev Programa* (P 6: 128). Poročajo še, da so bile pesmi poučne, dobro izbrane (P 2: 178, P 12: 114), *vezane na tematiko* (P 4: 124). Opisujejo občutja *umirjenosti* (P 10: 79) in *prijetnosti* (P 13: 100) ob poslušanju poezije, da nosijo pesmi močno sporočilnost in naboj (P 12: 193) ter da so se jih pesmi dotaknile (P 14: 118).

P 6: 58 *"Am, ne vem, če bi tak doživljala, če ne bi bilo pred tem že določenih srečanj čuječnosti. Če bi enako doživljala kot na začetku srečanj. Ker to je prišlo bolj v drugi polovici srečanj, se mi zdi ..., ja. Pa tudi ne vem, če bi enako doživljala, če bi sama to brala. Ne vem. Tam pa, kot da..., bom rekla, kot da sem bila v transu, ko sem te pesmi poslušala."*

P 14: 120 *"Ker iz osnovne pa srednje šole mi je bilo to nekaj najslabšega. Poezija, vedno. Kaj je s tem misli? To sem bil vedno najslabši. To mi ni bilo. Tu pa res tako ... Nisi rabil nič povedat, ampak si pač poslušal. Pa še posebej si vprašal, kar te je zanimalo, kaj je kaj, če ti ni bilo jasno."*

Intervjuvanci so povedali, da so v Programu drugače doživljali in poslušali poezijo (P 6: 58, P 14: 120) – *svojstveno, kot v meditativnem stanju* (P 6: 72), *z odprtostjo* (P 12: 116), k čemur naj bi prispeval (tudi) vpliv karakteristik in prvin čuječnosti (P 12: 113).

3.4.2 Doživljanje dneva v tišini

Del Programa je tudi razširjeno celodnevno srečanje, ki ga preživijo udeleženci v tišini. Številčnost in raznolikost kod pričata o pomembnosti te izkušnje za udeležence. Tišina, odsotnost (tudi neverbalne) komunikacije zavzemata večinski vsebinski okvir teme Dneva v tišini. V nadaljevanju predstavljamo doživljanja udeležencev, vezana na Dan v tišini, z različnih aspektov.

– Doživljanje izkušnje dneva v tišini

P 9: 87 *"Am, ja ... Je pa tako, je res to neka posebna izkušnja, ker... Takrat ko smo z ljudmi, morda še bolj z nekimi neznanimi, ker ..., ker se nekako skor pričakuje, da nek pogovor steče. Je zanimivo, da ti v bistvu ni treba govort, ne."*

P 14: 105 *"Am, vem, da sem full razmišljal, kako to mora bit, ko so imeli vaditelji Programa po dva tri dni tam. Am, čuječe ... Ne čuječe, pač Dan v tišini."*

P13:97 "Celo tako mi je bilo, da bi verjetno tudi ponovila. Željo sem dobila, da bi ponovila recimo. "

Udeleženci so izražali pozitivno mnenje o Dnevu v tišini, izkušnjo opisujejo kot *prijetno* (P 9: 89), zanimivo, drugačno doživetje (P 9: 87), mnogi so povedali, da jim je Dan v tišini predstavljal *izziv* (P 12: 17, P 13: 98). V pogovorih so omenjali tudi izkušnjo voditeljev, ki skupaj preživijo teden v tišini (P 14: 105). V povezavi z zanimivostjo in drugačnostjo izkušnje imajo željo po ponovitvi Dneva v tišini (P 13: 97, P 1: 195).

P 5: 132 "Am, drugače sem se počutila, am ..., neko tako občutenje. Pa tudi še razmišljala potem o tem, no. Kako pač je bilo to doživljanje, kak si res sam s sabo. Ko smo tudi, takrat je bil tak lepi dan, šli ven sedet pa to. Sem tam, ne vem ..., vse mogoče stvari opazla in opazovala mrtvega sršena na tleh in tak dalje. Kar pa sicer, ko smo bli 20 minut tam zunaj, bi se pogovarjali verjetno, bi ga mogoče vidla pa bi še kako rekli o sršenu najbrž. Ne bi ga pa tak preučil, no."

Izvajanje aktivnosti v okviru Dneva v tišini opisujejo kot intenzivno, naporno (P 5: 137). Kot intenzivno opisujejo tudi pozornost na sebi ("Ja, res ena intenzivnost, stik s sabo večji." (P 4: 40)) in v okolici (P 5: 132, P 14: 141).

– Odsotnost komunikacije

P 6: 151 "Najbolj mi je bilo grozno, ko smo prišli in ni smelo bit nobenega pogovarjanja, nobenega »Zdravo«, nobenega small talk-a (Op.: slov. vljudnostni pogovor), ničesar. Tak, kot da smo vsi skregani. Ampak dobro, saj vem, kaj je namen tega. Da v bistvu si sam s sabo, ne. Ampak od začetka mi je bilo kar težko nekomunicirat, ne. To mi je bilo najtežje. Am, da nismo navajeni več (bit) dejansko sam s sabo, ne. Človek sploh ne tok, tolko, ne."

P 2: 133 "Ja, tudi to, ja. To je bilo smešno. Če si koga pogledal, te pa ti je na smeh prišlo, ne. Stran si se obrnil pa si dol gledal ali pa kam."

P 2: 122 "Ker si potlej z mislimi nekam odtaval večinoma, ne. Pa si jih nazaj priklical pa tak. V glavnem, jaz sem pri tisti vaji, ko smo bili tako dolgo tiho, sem te vuni poslušal, kaj se dogaja večinoma, ne ((smeh)). Kaj te naj?"

P 13: 94

I: "Mhm. Kako vam je pa bilo vztrajati pri tem, da niste kom-, niste smeli komunicirati?"

U: "Ma meni to niti ni tak problem. Jaz sem tudi sicer velikokrat sama s seboj."

Udeleženci so poročali o zahtevnosti ohranjanja tišine ob prisotnosti drugih, neprijetnih občutij (P 6: 151). Izpostavljali so tudi trenutke, ko so nenamerno vzpostavili stik s soudeležencem (po navadi so navajali *pogled*), in prisotnost smeha ob vzpostavitvi tovrstne komunikacije (P 2: 133, P 13: 90). Kot zahtevne trenutke v tišini so udeleženci navajali še beg misli (P 2: 122, P 3: 109). Pojavilo se je tudi doživljanje tišine ob prisotnosti drugih kot izgube – udeležencem bi bilo ljubše, če bi se v skupini pogovarjali, družili (P 8: 120).

Kljub opisom zahtevnosti ohranjanja tišine pa so nekateri udeleženci poročali, da jim v tišini ni bilo težko zdržati (P 13: 94).

– Govor ob koncu dneva v tišini

P 2: 117 *"Na to, ko smo bili celi dan tiho oz. tistih nekaj ur. Jaz vem, da sem imel težko ..., potlej, da bi začel spet. Nisem vedel, kaj bi povedal."*

P 3: 117 *"Ta čas šestih ur je kr, ne. In zdaj se ti zgodi en kup nekih izkustev, ne. Ki sem si jih želela mogoče najprej pri sebi predelat, preden jih ubesedim. To me je najbolj, ker se mi je zdelo, da bom pretrgala to, kar še čutim, če bom zdaj začela prehitro govorit, ne. To mi je bilo nekak, se mi je zdelo, da potem mi bojo stvari šle ven, jih bom zgubila ali pa bom tisti občutek zgubila in ne bom potem več prav dobro vedela, kaj je bilo."*

P 5: 140 *"Ne, ni blo neke ..., nič tak, da bi mi bilo kaj posebnega, ko sem potem spet lahko spregovorila."*

Vzpostavitev komunikacije po 6-urnem izvajanju vaj, meditiranju v tišini, se je izkazala na eni strani za zahtevno (P 2: 117), na drugi strani pa so udeleženci poročali o neproblematičnosti vzpostavitve komunikacije (P 5: 140). Udeleženci, ki so težje spregovorili ali niso imeli želje po tem, so s tem v zvezi navajali težnjo po ohranitvi umirjenosti (P 3: 111) in/ali predelavi izkustva (P 3: 117, P 12: 24).

– Vpliv Dneva v tišini

P 5: 138 *"Ne, am ..., bi ti manjkalo. Če smo se pogovarjali še potem o tem. Zagotovo. Tisto ... Ena, ki ni bla, ni mogla sodelovat in ji je pač ta izkušnja manjkala, no. Ja, zagotovo je v redu, da se tega tihega dneva udeležiš, če že pač se tega lotiš, no, Programa. Da potem res ..., da je to pomemben del. Bolj, kot pa če bi mogoče enkrat manjkal na teh običajnih srečanjih, ne."*

P 9: 90 "Am, mogoče je bilo tudi to recimo, da v tem dnevu pač (...) zaradi tega, ker je bilo pač tok dalje to srečanje ..., smo se res tako, tako kot sem rekla, morda v skupini dosti bolj povezali."

P 14: 226 "Ampak je bil dosti bolj umirjen dan. Se mi je zdelo, zanimiva izkušnja."

Udeleženci pojmujejo Dan v tišini kot pomembno izkušnjo, po kateri so zaznali vplive in učinke izkušnje kot take. Med opisi vplivov Dneva v tišini lahko zasledimo, da so bili udeleženci bolj *umirjeni* (P 14: 226), večkrat so se zalotili, da so bolj *tiho in razmišljujoči* (P 14: 117). Počutje po koncu Dneva v tišini opisujejo kot normalno oz. brez posebnosti (P 2: 130). Izkušnjo smatrajo kot pomembno z (a) individualnega vidika (P 5: 138), saj so *od nje dosti odnesli* (P 9: 102), in (b) vidika doprinosa k skupinski povezanosti (P 8: 121, P 9: 90).

Vidik doprinosa k skupinski povezanosti v intervjujskih vprašanjih sprva ni bil zajet, vprašanja o tej temi smo naslavljali pozneje, ko se je tema pri nekaterih udeležencih izkazala za pomembno.

3.4.3 Splošne in organizacijske značilnosti Programa

P 3: 164 "Ne, moteče sploh ni bilo. Daleč od tega. Ker sem jaz tudi iz tega področja kaj brala, recimo, pa probala prakticirat. Jaz bi zdaj tak rekla. Za tiste, ki se nikoli niso s tem ukvarjali, recimo s temi področji duhovnosti, je bilo ravno dovolj. Zato ker se mi zdi, da če bi bilo mogoče več, bi jih prestrašilo. Ker lahko ima ta duhovnost tudi kak negativen predzvonček za koga, ne. Ne, se mi je zdelo, da je bilo v redu."

Ker čuječnost izhaja iz budistične filozofije, je v Program vključena tudi dimenzija duhovnosti, ki jo udeleženci pozitivno sprejemajo, "količinsko" je ustrezna, zanje ni moteča (P 13: 54). Udeleženci so poročali še, da sta dojetje in ustreznost in preferenca do dimenzije duhovnosti odvisni od posameznika (P 3: 164) ter njegovega *predznanja, izkušenj s tovrstnimi temami, z zadevami* (P 3: 250).

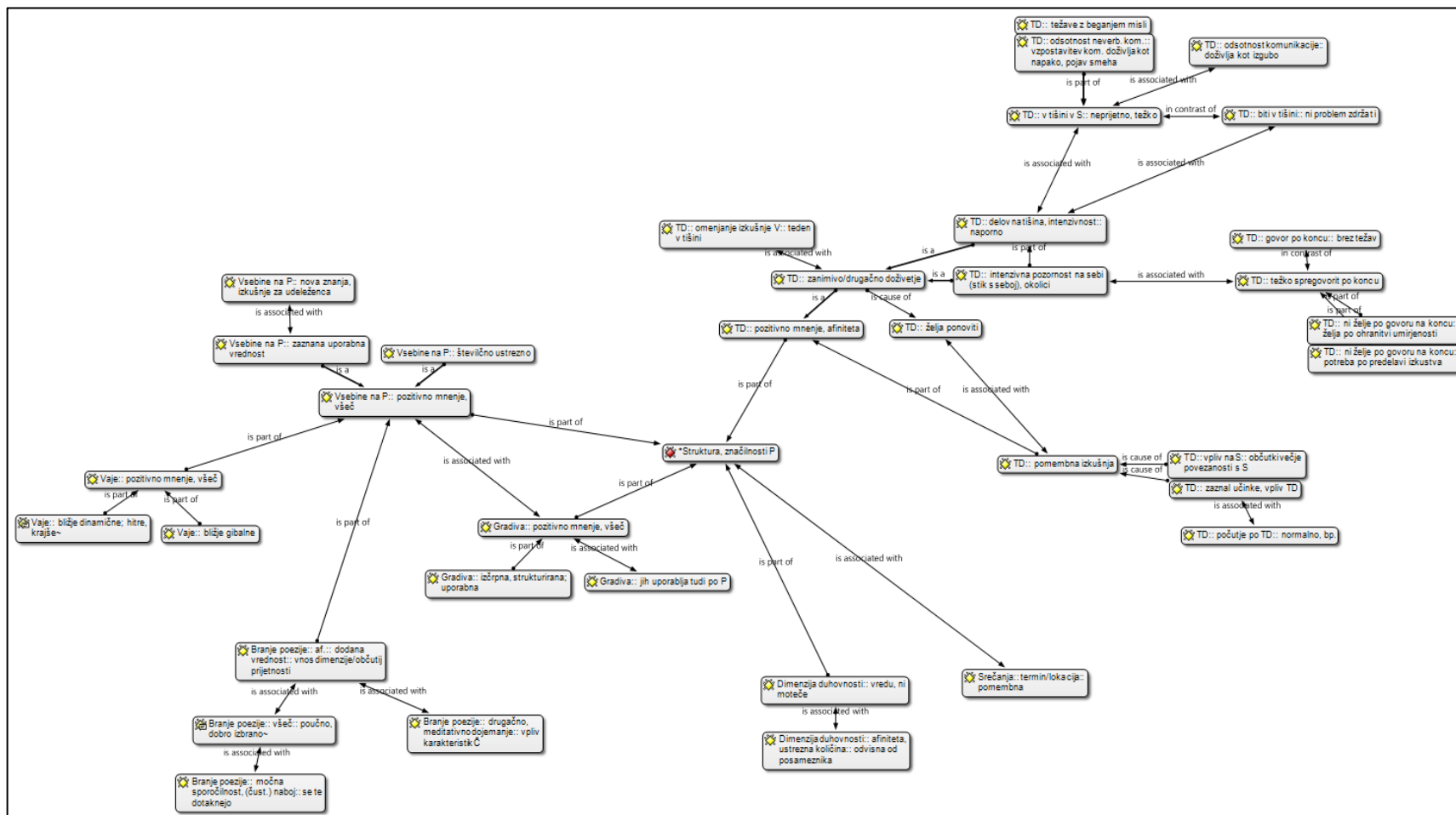
P 2: 70 "To je tak ..., pa skos se je nekaj dogajalo tam. Ko je bila pač plesna dvorana, skos se je muzika čula ali pa kaj takega."

Udeleženci so posredno izrazili še pomembnost lokacije (tako krajevno kot prostorsko), kjer potekajo srečanja. Pomembni se jim zdijo lokacija z vidika

oddaljenosti od njihovega domačega kraja (P 10: 158), urejenost in čistost prostora (P 12: 29) in na lokacijo vezana prisotnost motečih dejavnikov (P 2: 70).

Povratno informacijo o Programu smo v intervjuju zajeli v evalvacijskem delu. Tako koncept zajema večinoma kode, ki nakazujejo na mnenja udeležencev, njihovo zadovoljstvo s posameznimi deli, z aspekti vsebine in organizacije Programa v času, ko so še obiskovali srečanja. Najobsežnejša vsebinska tema znotraj koncepta zajema opise in doživljanja Dneva v tišini.

Povezanost kod za koncept *Afiniteta do vsebinske, organizacijske sestave Programa* prikazuje slika 5.



Slika 5. Slikovna ponazoritev kod koncepta *Afiniteta* do vsebinske in organizacijske sestave Programa

3.5 Prakticiranje čuječnosti

S pomočjo koncepta *Practiciranje čuječnosti* opisujemo dejavnike, ki vplivajo na vadbo čuječnosti (na kvantiteto in kakovost vadbe) in dogajanje znotraj konteksta prakticiranja. Dejavnike vpliva na prakso in dogajanje v okviru konteksta prakticiranja smo obravnavali v manjših vsebinskih sklopih. Koncept je nastal na podlagi odgovorov udeležencev na vprašanja: *kdaj so vadili, kako so vadili, kaj se je dogajalo* med vadbo itn.

V konceptu je 31 kod, ki so združene pod dvema večjima superkodama. Med njimi je 51 povezav. Vsebinski sklopi za koncept in neposredne kode so v preglednici 10.

3.5.1 Dejavniki vpliva na prakso čuječnosti

Znotraj tega vsebinskega sklopa navajamo skupine dejavnikov, ki na različne načine vplivajo na prakticiranje čuječnosti.

- Dejavniki vpliva na pogostost vadbe

P 3: 129 *"Ker jaz mam včasih predavanja dopoldne, včasih imam popoldne, zvečer. Pa sem samo čez poldne prosta. Za zjutraj to delat, ne vem ..., bi se mogla vstat pred šesto. To mi ni definitivno blo."*

P 14: 57 *"Mhm. Ja mene je npr. eno obdobje, posebej takrat, ko je ..., kaj jaz vem, ko si zmatran ali pa kaj. Mogoče, ko je človek kaj zmatran pa živčen. Pa probaš it to izvajat pa itak veš, da se tako počutiš. In mi ni bil, že ko sem šel..., kaj, dihalni prostor ... Se mi ga niti ni dalo, ne. In pol, če ga nisem do konca izvedel, sem bil malo tako ... Jezen nase pa to."*

P 4: 58 *"Ne, niso zahtevne. Samo niso pa tudi tak ... To ni ravno sproščanje. Vseeno moraš neko voljo, neko energijo moraš imet za to, da lahko to delaš."*

Udeleženci so med vplivi na (ne)izvajanje vaj navajali druge obveznosti (P 3: 129); znotraj le-tega ločujemo službene obveznosti in preobremenjenost (P 4: 54), družinske obveznosti oz. skrb za družino (P 6:20) ter druge osebne obveznosti, aktivnosti (P 8: 59). Na pogostost izvajanja imajo velik vpliv še bolezen (P 1: 139) in slabo počutje ter osebne težave (P 9: 125, P 14: 57). Slabo počutje se lahko pojavi tudi med izvajanjem, meditiranjem, saj pridejo udeleženci v stik s seboj, pri čemer se v njih sprožajo neprijetna, težka občutja (P 9: 17), kar pa vodi

do izogibanja vadbi. Vadbo so opisovali udeleženci še kot aktivnost, za katero je potreben trud. Zato kot dejavnik vpliva za izvajanje vaj navajajo še raven energije in motivacije ter discipline (P 4: 58, P 10: 40). Motiviranost je tako manjša v primeru *upada volje zaradi utrujenosti* (P 11: 54, P 12: 83).

– Izvajanje vaj glede na okolje

Udeleženci so v pogovorih ločevali dve okolji: izvajanje vaj v *skupini* v primerjavi z izvajanjem vaj *doma*.

P 4: 72 *"Ja, v skupini, pač tja si prišel zato, da boš to delal, ne. In je že pač ... S tem namenom si prišel tja, da boš to naredil in mogoče si bil že bolj prisiljen. Ali pa večjo voljo si imel, da boš to delal kot pa doma. Ker vseeno, tam še nepomita posoda, ki jo gledaš ali pa mogoče več teh motečih elementov."*

P 2: 173

U: *"Nisem pa nikoli tako, da bi recimo se vstal sredi vaje. Saj to tudi nihče drug ni naredil. Pa so nekateri pravili ..., da so komaj zadrževali, ko je bilo tisto dolgo meditiranje. Ampak sem si mislil, da če bodo drugi, bom pa jaz tudi. To sem imel motivacijo spet."*

I: *"Še od drugih."*

U: *"Ja, ker če oni lahko ... Zato pa mi je boljše to nekako v skupini, manjši, al pa tak delat kot pa sam. Samo doma sem se vstal, tam pa se ne bi. Tam pa bi izpeljal do konca."*

P 13: 56 *"Doma se moraš sam porivat, ne. Pa poslušat pa tko. Vseeno je CD bolj neoseben kot pa en živ glas, ne. Ne vem. Vaje delat brez, da sama sebe vodim, mi je bilo bolj naporno kot pa če se prepustim, pa me vodi voditelj."*

Večinoma so udeleženci odgovarjali, da so lažje prakticirali v skupini. Razlogi za to so bili različni. Navajajo, da so bili v skupini bolj skoncentrirani, prisotni (P 4: 72). Opisujejo, da je k prisotnosti ter osredotočenosti na trenutek *tukaj in zdaj* pripomogel tudi *zvonček* (P 3: 143), s pomočjo katerega udeležence voditelj uvede, opozori na začetek vaje. Udeleženci so navajali še, da so v primeru vadbe v skupini *manjkrat zaspali* (P 1: 156), bolj so bili koncentrirani na samo vajo in tako se je pojavljajo *manj težkih čustev, občutij in ruminacije* (P 9: 19). V nasprotju z delom v skupini udeleženci poročajo, da doma nimajo primerne prostora in miru za vadbo, kar vpliva na nižjo raven koncentracije pri izvajanju vaj (P 7: 75).

K bolj kakovostni izvedbi vaje in vztrajanju pri vadbi pripomore tudi pritiske skupine, skupinsko vzdušje (P 2: 173). Udeležencem je ljubše, če so pri vadbi vodeni; lažje se prepustijo in opravijo vajo (P 13: 56).

P 3: 144 *"Drugače se mi zdi, da če delaš doma, lahko greš v svojem nekem tempu, ne. Če ti je, si, kje recimo ... Če sediš, se bolj dolgo čemu posvetiš."*

P 14: 56 *"Naučena pa tisto, ko ..., se spomniš, vsaj meni, ko imam v mislih glas, kako se dela, ne. Pa se spomniš na tist glas, bi si mislil: »To bi oni sigurno rekli, da je napačno, ne.« Mislim, neko predvidevanje. Ko v knjigi, ko čitaš, je le drugače. Si pač nekaj prečitaš, pa rečeš: »Bom to probal.« Tam je pa tist glas, ki te ..., po eni strani sicer ti da motivacijo, te spodbuja, ko ti tam govorijo. Po drugi se pa včasih vprašaš tisto: »Ali delaš prav ali ne?« Se pa pol kje lahko bolj obremenjuješ. Vsaj jaz. Tako da ..."*

P 6: 65 *"Najprej sem veliko delala po CD-ju. To je bilo te ... Mislim, ta CD je neprecenljiv, bom rekla. In tudi potem verjetno, če mogoče malo pozabiš na kakšne vaje, je lažje, če poslušaš CD, kot pa če greš brat gradivo."*

Udeleženci so v intervjujih povedali, da so doma izvajali vaje manj strukturirano, imeli so več svobode. Detajlno so to opisovali kot časovno manj strukturirano in definirano vadbo – podaljšajo/skrajšajo čas vadbe (P 6: 74), prav tako pa so vsebinsko vaje dopolnjevali, kombinirali, združevali (P 1: 129). V primeru manj strukturirane vadbe se pri udeležencih pojavljajo občutja zmedenosti in vprašanja, če izvajajo na pravilen način (P 14: 56).

Manjša skupina udeležencev je povedala, da izvajajo vaje doma strukturirano, po gradivu oz. zgoščenki (P 6: 65).

– Težave med izvajanjem vaj

P 3: 189 *"Od vsega mi je bilo pravzaprav najtežje ostati buden ((smeh))."*

P 8: 67 *"Zahtevno bi bilo bolj s stališča tega, da nisem bil sposoben skos pozornosti usmerjat oz. da misli kar grejo kam drugam, a ne."*

P 5: 61 *"Ja, takrat, vse me je motilo, vsak šum, ki se je pojavil v okolici."*

P 11: 86 *"Čeprav včasih sem mogla dvakrat narediti 3-minutni prostor. Jaz priznam. Da sem čutila ali pa nekaj. Res, pa se je še nekaj moglo zgoditi, kaj jaz vem, da me je iz tistega ven spravlo. Pa sem mogla it naok- ... Dobro, tudi na sprehod. Ker to je težko ... Če si tako noter v problemu, da čisti ven greš. To je najtežje."*

P 5: 68 "Ja, zelo. To je bila velika razlika. Npr. pri tej vaji opazovanja telesa, ki je bila zahtevnejša, kot npr. čuječe gibanje al pa čuječa hoja. Tisto mi je bilo zelo zelo prijetno. Tak, tam nisem imela tolko težav pri teh dveh vajah. Tukaj pa ja. Tak potem sem že nekaj dosti, dosti lažje ... Tudi sem nekaj občutek dobila, kaj je to. Si predstavljat prste pa potem ne vem, golen pa stegno pa tudi to dihanje v te dele telesa. Zmeraj boljše je."

P 6: 180 "In tudi, hvala bogu sem se tega na teh srečanjih naučila, da pač enkrat je tak, drugič je tak. Enkrat so misli čisto, jih težko miriš, ampak kljub temu se trudiš. Drugič pa čisto o. k. Tak, da lažje vse to sprejemam."

Udeleženci so navajali nekaj težav pri prakticiranju, ki se pojavljajo ne glede na okolje izvajanja. Poročali so o težavnosti ohranjanja budnosti (P 3: 189) in o problemu tavanja misli (P 8: 67), k čemur pripomorejo tudi dražljaji, motnje in šumi iz okolja (P5:61). Izvajanje se jim zdi zahtevno tudi v primeru, ko ne čutijo učinkov čuječnosti (P 11: 86). Pod učinki čuječnosti večinoma navajajo spremembo, izboljšanje počutja (P 10: 60). Težave in težavnost nalog so zaznavali predvsem na začetku in pri dalj časa trajajočih vajah (P 2: 32), sčasoma pa jim je izvedba vaj povzročala manj težav, vaje so practicirali lažje in bolj kakovostno (P 5: 68). Sčasoma razvijejo tudi kapaciteto za sprejemanje težav, ki se pojavijo med vajami oz. težave obravnavajo na drugačen in prijaznejši način (P 6: 180).

Vsebine, opisane v sklopu *Dejavniki vpliva na prakso čuječnosti* (še posebej zadnja opisana tema znotraj sklopa) prehajajo in se vežejo na sklop *Kontekst prakticiranja*, v katerem opisujemo dogajanje med in po izvajanju vaj.

3.5.2 Kontekst prakticiranja

Znotraj vsebinskega sklopa obravnavamo tri manjše teme, s pomočjo katerih opisujemo doživljanja udeležencev v zvezi s prakticiranjem čuječnosti.

– Doživljanje med vadbo

P 5: 158 "Še bolj pa to, da se tak bolj, ne vem ... Znaš sebi nekaj, pri sebi razložit, no. Da vseeno to, ko greš ... Da sebe bolj nekaj razumeš pa da se bolj, ne vem, opredeliš. (...), da se bolj, svoja občutja kvalificiraš, no."

P 9: 63 "Am, zdaj, ko sem se ..., v bistvu s temi vajami pa smo se nekako osredotočali ((zavzdihne)) tam na to. Ne vem, meni je to težko nekako se. Ker takrat so se ta čustva v meni še neko bolj, neko moč dobila večjo. Tako, da ..., ja. To je bilo meni najtežje."

Udeleženci so opisovali, da med vadbo doživljajo boljši stik samega s seboj in na tako ozaveščajo različne vsebine, potrebe, dejanja itn. (P 5: 158). V okviru tega poročajo še, da izvajanje vaj *zrcali njihovo počutje, stanje* (P 11: 97). Prihajati v stik s seboj s pomočjo vaj pa po poročanjih udeležencev lahko zbudi tudi težka čustva; bilo jim je hudo (P 9: 63). Pojavila so se občutja strahu (P 6: 103) in jok (P 9: 25).

Kot pomembne so se izkazale tudi omembe zaznavanja telesnih občutij med izvajanjem vaj (P 6: 130), npr. mravljinici (P 2: 124), občutek toplote, hlada (P 7: 122).

Nekateri doživljanje stika s seboj opisujejo kot pozitivno in zaželeno, medtem ko se pri udeležencih, ki so med vadbo doživljali težka čustva, pojavlja odklanjanje tovrstne vadbe, vaj.

Kodi, ki opisujeta omenjeno dogajanje med vadbo, smo zaradi prekrivanja vsebin uporabili še v konceptu *Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe*.

– Učinki izvajanja vaj

P 8: 128 *"Če odštejem, da sem domače naloge delal, pa da me je žena malo čudno gledala ... Se sploh ne spomnim, če je bil kje kakšen vpliv. oz. da se je to na meni kje odražalo."*

P 13: 33 *"Vendar sem jaz pri vseh vajah pač zaznavala in sproščanje in drugačno, am, stanje v telesu in bolj prijetne občutke sem imela."*

V pogovorih so udeleženci večkrat izpostavljali učinke izvajanja vaj oz. čuječnosti. Omenili smo že, da je udeležencem zahtevno izvajati vaje v primeru, da ne čutijo učinkov. Prav tako udeleženci poročajo, da niso čutili učinkov po izvedbi (P 8: 128), ob tem pa se pojavljajo občutki obžalovanja (P 9: 62). Udeleženci, ki so navajali prisotnost učinkov po izvedbi, pa le-te opisujejo kot pozitivne (P 10: 64), v smislu dobrega počutja, navajajo pa še zmanjšanje napetosti oz. sproščenost (P 13: 33).

– Okoliščine poseganje po vadbi

S pomočjo te teme opisujemo, kdaj, ob katerih priložnostih ali okoliščinah udeleženci posegajo po vadbi. V nadaljevanju predstavljamo nekaj navedkov.

P 6: 185 "Ampak velikokrat sem se zalotila, da sem kr sama od sebe: »Ok, zdaj bom pa vaje, vajo (...). 3 minute oz. 3 minute za dihanje.« Pa da sem potem povezala s tem, kar mislim pa s svojim občutkom in tam dihala. In sem velikokrat vdihnila dejansko v prsni koš. To je za tesnobo. Pa velikokrat, takrat ko si anksiozen, ko si tesnoben, se tudi pojavi običajno občutek polne glave. In recimo sem vdihnila tudi v glavo. To traja mogoče res 3 minute. Am ..., tak da, ta vaja je mogoče najbolj priročna, res hitra, če želiš stres eliminirati pa mogoče ... Ampak če vež-, če vežbaš vsak dan, po mojem, potem res lahko narediš: »Ok, kje sem, kakšni so moji občutki, kje ...« Jo lahko res narediš 1, 2, 3, ne."

P 6: 31 "Am, recimo tudi je bilo eno obdobje v tistem času, ko sem obiskovala, ko nisem mogla spat ponoči. Pa sem naredila meditacijo oz. prečerkirala svoje telo, dihanje in tako naprej in sem po navadi vedno zaspala. Ja. To sem vedno se malo norca delala tudi na srečanjih tak. Super za zaspat."

P 12: 91 "Am, bolj kot ne sem izvajal pač vaje tipično v večernem času, preden ... K zvečer pač gremo si nekaj časa vzeti za sebe, kar po navadi ne znam narediti, a ne. Pa tudi zdaj ne več. Am, kdaj pa kdaj oz. vsaj v začetni fazi tudi tekom dneva ..., pač vmes, k je bila pač priložnost. Pa tako, no, največ je bilo tako v večernem kajtu. Da sem pač te vaje delal, a ne."

P 6: 70 "Tak sem malo kombinirala, no. Kar mi je tisti trenutek pač ustrezalo. Pa kaj mi ustreza pa koliko časa, ne."

Udeleženci so izvajali vaje največkrat ob zaznanem slabem (psihičnem in telesnem) počutju. Tako so uporabili vaje za izboljšanje in uravnavanje počutja (P 6: 185); v primeru *nemira* (P 13: 71) in/ali *slabih misli* (P10:68). Vaje uporabijo tudi kot prvo pomoč v krizni situaciji, tj. v primeru *stresa* (P 5: 101), ob *neprijetnih dogodkih* (P 11: 51) ali v *težavah* (P 14: 71). V tovrstnih primerih uporabljajo predvsem kratke vaje, največkrat omenjajo vajo Triminutni dihalni prostor (P 4: 52, P 11: 83). V zvezi z uravnavanjem slabega telesnega počutja so udeleženci poročali, da delajo vaje v primeru *glavobolov* (P 7: 71) in *drugih bolečin v telesu, sklepkih in v hrbtenici* (P 8: 107). Precej udeležencev je navajalo, da so vaje izvajali ob večerih, tudi zaradi nespečnosti (P 6: 31).

Večina udeležencev je poročala, da se pri izvajanju niso natanko držali urnika, ampak so vaje izvajali po potrebi, ko so imeli čas (P 12: 91), vendar pa to ne

izključuje rednosti prakticiranja. Na izbiro vaje vplivajo njihovo počutje in potrebe (P 6: 70) (kaj so v tistem trenutku potrebovali), tudi trajanje posamezne vaje – krajše vaje uporabijo, ko potrebujejo hitro pomoč v krizni situaciji, daljše vaje, da se ob večerih umirijo.

P 6: 73 *"Sem pa potem recimo namesto tega, sem imela tisto obdobje, ko sem tekala zjutraj ... Am, sem pa recimo takrat izvajala, ne vem, čuječe."*

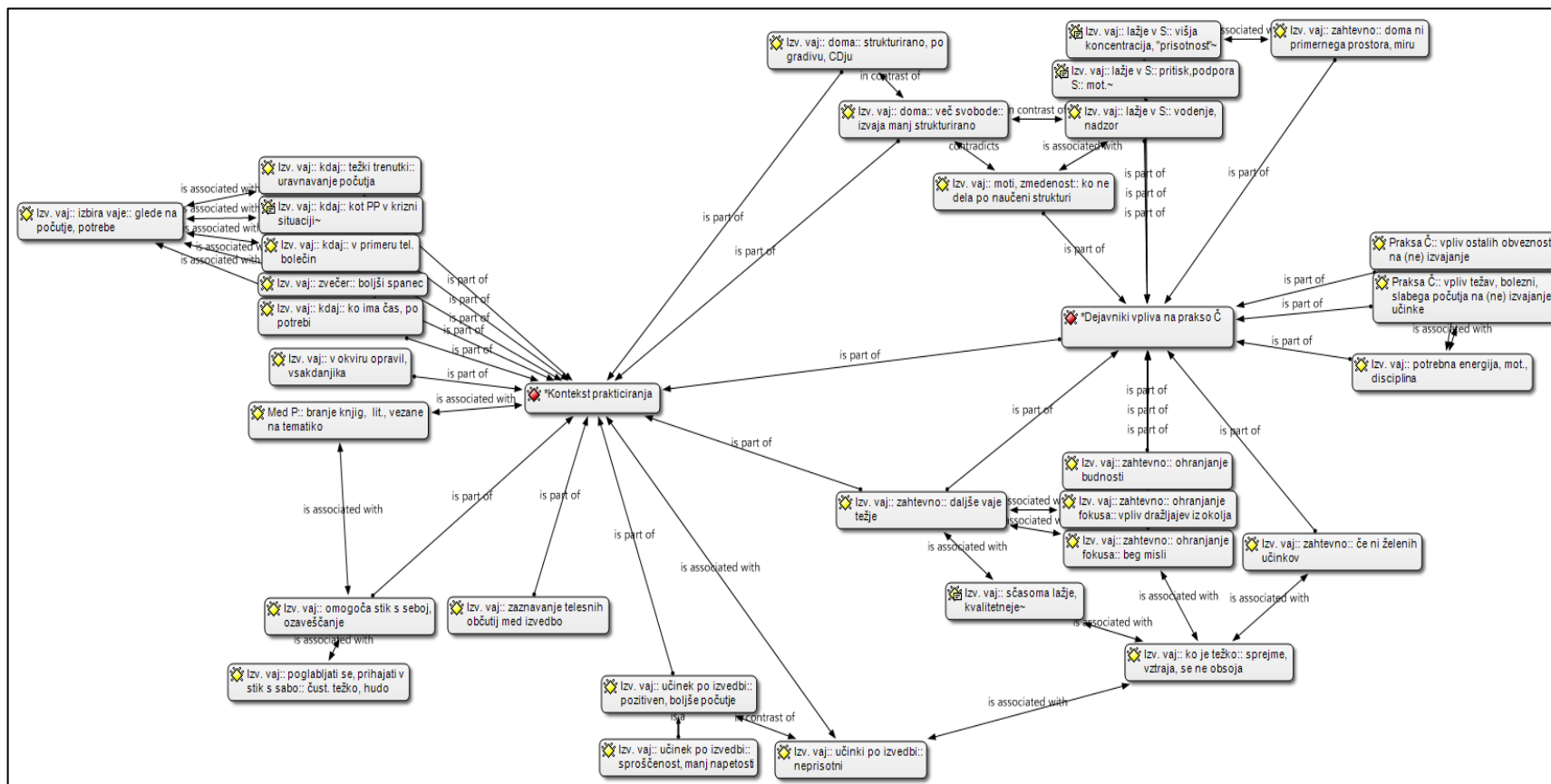
P 14: 54 *"In potem, npr., potem pa čitam kako knjigo in tudi zvečer, ko sem se npr. v posteljo ulegel, se spomnim pa kaka knjiga Jon Kabat Zinn, ko pravi, da je dost samo dihanje, pa si pozoren na dihanje ali kar koli, ne."*

Udeleženci so poročali, da so v času obiskovanja Programa izvajali vaje tudi manj formalno, trudili so se biti čuječi ob opravljanju vsakdanjih opravil (P 6: 73). Med Programom so začeli z branjem literature, vezane na tematiko čuječnosti, od tam črpali ideje, vadili na različne načine (P 14: 54). Poročali so še, da so s pomočjo branja knjig *ozavestili različne vsebine, prišli do uvidov* (P 4: 109).

Pod vsebinski sklop *Kontekst prakticiranja* smo združili opise udeležencev o okoliščinah in priložnostih, ko posegajo po vadbi, njihova doživljanja med samim izvajanjem ter dogajanje, občutja in učinke po vadbi. Čeprav lahko teme razvrstimo po kronološkem redu (kot opisano zgoraj), smo se zaradi navezovanja na prvi opisan vsebinski sklop (*Dejavniki vpliva na prakso čuječnosti*) znotraj koncepta *Practiciranje čuječnosti* odločili za razvrstitev tem glede na vsebino oz. logično vsebinsko (in ne toliko časovno) sosledje.

Kot je bilo že omenjeno, se tri kode iz zgoraj opisanega koncepta pojavijo še v konceptu *Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe*, kar nakazuje na prepletanje vsebin med koncepti. Dogodki, uvidi, posameznikova razmišljanja in učenje se pojavljajo oz. odvijajo simultano v procesu dogajanja, rasti v času Programa, ter se tako navezujejo na različna vsebinska področja. Zato smo jih – tudi v dobro lažjega razumevanja poteka procesa, v katerega je posameznik vpet – uporabili ne le v enem, temveč v več konceptih.

Povezanost kod za koncept *Practiciranje čuječnosti* podrobneje prikazujemo s pomočjo slike 6 na naslednji strani.



Slika 6. Slikovna ponazoritev kod koncepta *Practiciranje čuječnosti*

3.6 Negovanje redne prakse

V konceptu so predstavljene tri širše vsebinske teme oz. nivoji, ki so vezani na vzdrževanje redne prakse čuječnosti – redna udeležba, redna vadba in pomembnost omenjenega (tj. samoaktivnosti in udeležbe).

Koncept zajema 26 kod in eno superkodo, ki so medsebojno povezane z 31 povezavami. Vsebinski sklopi in neposredne kode so prikazane v preglednici 11.

3.6.1 Rednost udeležbe

Udeleženci so opisovali, kako redno in zakaj so se udeleževali srečanj ter zaradi katerih dejavnikov so vztrajali v Programu.

– Redna udeležba

P 11: 17 *"Ja, jaz hodila sem redno, če to mislite. Tudi zapisovala sem si, sem si kakšen miselni vzorec naredila. Am, vaje bom ... Doma sem pa spet vzela, tako kot sem rekla."*

P 13: 8 *"Am, manjkala sem samo takrt, ko sem mela kakšne obveznosti."*

P 5: 33 *"Tak se mi je zdelo mogoče celo škoda ..., da jim je lahko žal, da jih ni, no."*

Večina udeležencev, ki so sodelovali pri raziskovanju, je poročala o aktivni in redni udeležbi (P 11: 17), za kar so bili notranje motivirani (P 12: 9), srečanj so se veselili, jih *komaj čakali* (P 14: 9). V primeru, da se srečanj niso mogli udeležiti, so občutili obžalovanje (P 7: 23). Razloge za neudeležbo so opisovali kot zunanje, nevezane na motivacijo oz. upad le-te. Med razlogi se tako pojavljajo organizacijski razlogi in obveznosti (P 7: 20, P 13: 8), bolezen (P 1: 38), skrb za bolnega sorodnika (P 10: 18), smrt bližnjega (P 8: 20) idr.

Občutja obžalovanja se pri udeležencih pojavijo tudi v primeru, da drug član/člani skupine izostanejo od posameznega srečanja (P 5: 33). Na drugi strani pa se ob odsotnosti drugih članov udeleženci niso obremenjevali z razlogi za njihov izostanek (P 8: 27).

– Motivacija za vztrajanje na Programu

P 13: 12 "V bistvu ta vedoželjnost ali pa firbec, kokr sem jaz rekla, me je vlekel naprej, da sem počakala, kaj se bo razvilo oz. sam Program, vsebina Programa, me je pa ... Am, pač pritegnila in tudi zato sem vztrajala."

P 9: 18 "Am, prav to neko pričakovanje sprememb. Ja tako. Ker jaz sem to jemala: »Ja, ok ... To je zdaj neka, nek proces. Ne vem, morda se morajo te stvari pač sčistit in pol se bo nekako obrnilo ne, na boljše.«"

P 8: 162 "V bistvu, ni bilo za nehat, grdo bi se mi zdelo. Pa brez veze kar nehat."

Dobro počutje v skupini in prijetnost voditeljev (P 6: 71) sta dejavnika, ki vplivata na udeležencevo motivacijo za vztrajanje v Programu. Udeleženci so v pogovoru navajali še prijetno klimo v skupini (P 12: 37) in veselje do udeležbe zaradi družbe (P 8: 164). Od srečanja do srečanja so udeleženci ohranjali zanimanje za Program in vsebine, ki so bile predstavljene. Srečanja opisujejo tudi kot doživetja (P 1: 52).

V času Programa so udeleženci že čutili lasten napredek (P 13: 17), boljše počutje (P 6: 39) in osebno rast (P 3: 33), zato se jim je zdelo smiselno nadaljevati. Tisti udeleženci, ki tega v času Programa niso občutili, so vztrajali ravno zaradi želje po spremembah in rasti (P 9: 18).

Intervjuvanci so še dodali, da so vztrajali tudi zaradi občutka odgovornosti (P 6: 37), ker so se zavezali in ker je v njihovi navadi, da držijo besedo (P 3: 68, P 8: 162).

3.6.2 Rednost prakticiranja

V okviru vsebinskega sklopa Rednost prakticiranja predstavljamo samoaktivnost udeležencev; kako in koliko so izvajali domače naloge in prakticirali čuječnost nasploh.

– Redna vadba

P 2: 16 "Ampak prej sem pa to vadil doma pa tak redno."

P 12: 81 "Sploh se mi ne zdi, da je bilo tako veliko domačih nalog, kolikor je bilo pač vsega ostalega. Večji del časa sem se jih trudil tudi zaradi tega, ker je bila sama moja ideja nekaj konkretnega odnest od tega. Pač nekak se prerinit skozi."

Udeleženci so poročali, da so v času Programa redno prakticali čuječnost (P 2: 16) in izvajali posamezne vaje (ne zgolj v okviru domačih nalog). Za redno vadbo so bili notranje motivirani zaradi občutka, da je *ta stvar zanje dobra* (P 1: 144) in ker so si želeli s pomočjo čuječnosti zmanjšati stisko, pri iz krize (P 12: 81).

– Izvajanje domačih nalog

P 5: 56 *"Jaz sem jih bolj ali manj redno delala. Tak kot je bilo pač v navodilih za domačo nalogo in ... Ja, je bilo v redu to, da si delal takrat intenzivno, no. Pravzaprav je bilo zelo intenzivno, no. Nekatere domače naloge so bile tudi take, da si uro pa pol porabil, vse pač skupaj na dan, ne."*

P 10: 39 *"Za tisto nisem bila pridna. ((smeh)) Tisto smo malo posleparili vsi. Veste? Prej, ko smo šli, smo malo napisali pa tist dan, ko smo prišli, k smo še mal vedli, pol si že pozabil, ne. Pol smo pa hiteli pisat vsi ((smeh)). Ja. Tako je blo. Malo smo sleparili X, ne. Ma nč, kaj. Ono ne moreš vsak dan pisat, ne. Ja ((smeh))."*

Udeleženci so v času Programa dokaj redno izvajali domače naloge (P 5: 56), čeprav so se jim občasno zdele zahtevne in intenzivne. Zahtevnost domačih nalog opisujejo z vidika časa trajanja, ki ga zavzame izvedba domače naloge (P 2: 79) in z vidika zahtevnosti naloge kot take (P 12: 82).

Prav tako se je pri raziskovanju pojavila skupina udeležencev, ki je poročala o nerednem izvajanju domačih nalog (P 10: 39). K temu je prispeval (tudi) tip naloge, pri katerih so morali pisati, zapisovati stvari, kar jim ni bilo blizu (P 1: 83).

Udeleženci so navajali še druge razloge za neredno izvajanje domačih nalog (vpliv drugih obveznosti (P 3: 129), nemotiviranost (P 10: 40)), ki so sicer vezani na vsesplošno prakticalanje čuječnosti (ne zgolj specifično na izvajanje domačih nalog) in smo jih zato obravnavali v konceptu *Prakticalanje čuječnosti* (znotraj večjega vsebinskega sklopa dejavnikov, ki vplivajo na prakso čuječnosti).

3.6.3 Pomembnost samoaktivnosti in udeležbe

Vsebinski sklop zajema mnenja in argumente udeležencev, zakaj sta redna vadba in udeležba pomembni.

– Pomembnost prakticanja

P 7: 196 *"Tak da na eni strani pomembno zaradi vaje, da se tega naučiš, da znaš ..., da je potem boljša uporaba, ko to rabiš kasneje."*

P 13: 142 *"Zdej so mi v veselje, prej na začetku ali pa dolgo časa so mi bile naporne. Veliko truda sem morala vložiti, zdaj pa pobiram sadove. Zdaj mi je zelo prijetno."*

Redna vadba se zdi udeležencem pomembna predvsem z vidika preventive; zaradi utrjevanja principov in tehnik čuječnosti v sedanjosti za optimalno, boljšo pomoč v morebitni krizni situaciji (v prihodnosti) (P 7: 196).

Udeleženci so navajali, da se jim zdita izvajanje vaj ter udeležba pomembna z vidika napredka in sprememb, ki sta produkt redne vadbe in angažiranosti (P 2: 86, P 13: 142). Angažiranost, lastno vlogo in doprinos k spremembam večkrat poudarjajo na način, da je *čuječnost le pripomoček, pomagati pa si moraš sam* (P 1: 86, P 6: 24).

– Pomembnost dela doma

P 7: 82 *"Pa tudi zaradi tega, da si, da se naučiš te čuječnosti, da si daš tisti en pol urce za to posvetiš. »Glej, jaz pa danes res nisem bil čuječ. Lahko bi še to, lahko bi še ono. To sem kar mimogrede naredil.« Pa ne vem: »To sem se zdaj spet obsojal.« Tudi te misli, da ozaveščamo mogoče, ki jih mam, ne. S tega vidika, ja. Pomembno. Sploh ne, da bi bilo nepomembno."*

P 12: 103 *"Ja, obvezno. Ker jaz sam sem videl, da ..., pri sebi takrat, kakšno je bilo obdobje, k nisem toliko izvajal teh vaj, ne. Koker k sm začel s samim Programom. Sem dosti težje sledil ali pa recimo se nazaj vključil v samo delo skupine ali pa v sam Program, v sam potek, v sam naslednji korak kot ... "*

P 1: 137 *"Pa ne, bolj se mi zdi, da ti zdaj ostane za naprej. Sej smisel domačih nalog je, da boš ti naprej, ne. Sej jaz, ko sem taki tip, ko doživljam ... Meni ostanejo, ne."*

Delo doma je po mnenju udeležencev pomembno, ker doprinaša k hitrejšemu učenu principov čuječnosti, tehnik (P 7: 82). Udeleženci so še poročali, da s pomočjo izvajanja domačih nalog *padeš v čuječnost* (P 6: 81), s samostojno vadbo pa *odkrivaš čuječnost na svoj način, si postavljaš vprašanja, ki jih potem lahko razrešiš na srečanjih* (P 6: 80). Izvajanje domačih nalog te na nek način *aktivira, da nisi zgolj pasiven udeleženec Programa* (P 13: 49). Zaradi dodatne aktivnosti

doma udeleženci lažje ohranjajo stik in kontinuiteto od srečanja do srečanja (P 12: 103). Udeležencem se zdi pomembno tudi, da s pomočjo dela doma posebej čuječnost v tolikšni meri, da ti ostane za naprej, po končanem Programu (P 1: 137).

V primeru, da udeleženci niso redno izvajali vaj ali niso zmogli, poročajo o slabi vesti in obžalovanju (P 5: 57, P 6: 142), navajajo še, da *če ne bi delali, bi si očitali* (P 14: 198).

– Pomembnost udeležbe

P 5: 41 *"Ja, sama uporabnost srečanj je bila, ja, super. Sama mislim, da tudi če bi mi dali to gradivo pa to ... To je nemogoče, da bi blo to primerljivo s tem, da se udeležuješ srečanj. Uporabna so se mi zdela, ja."*

P 7: 28 *"Da bolj teče, ja. Pa da se ne prehaja nazaj na druge stvari, mislim na pretekle stvari in dogodke. Da se ne sprašuje, recimo, ko so stvari že naprej, ja."*

Redno obiskovanje srečanj pojmujejo udeleženci kot pomembno z vidika ponotranjanja, poosebljanja principov čuječnosti (P 5: 41). Tukaj dodajajo še, da je udeležba pomembna z vidika mentoriranja, saj *vsega ne moreš opraviti, razumeti in narediti sam doma* (P 5: 29). V zvezi z redno udeležbo se zdi posameznikom pomembno še ohranjanje kontinuitete (P 7: 28), sprotnosti od srečanja do srečanja; *da razčiščiš stvari sprti* (P 7: 27).

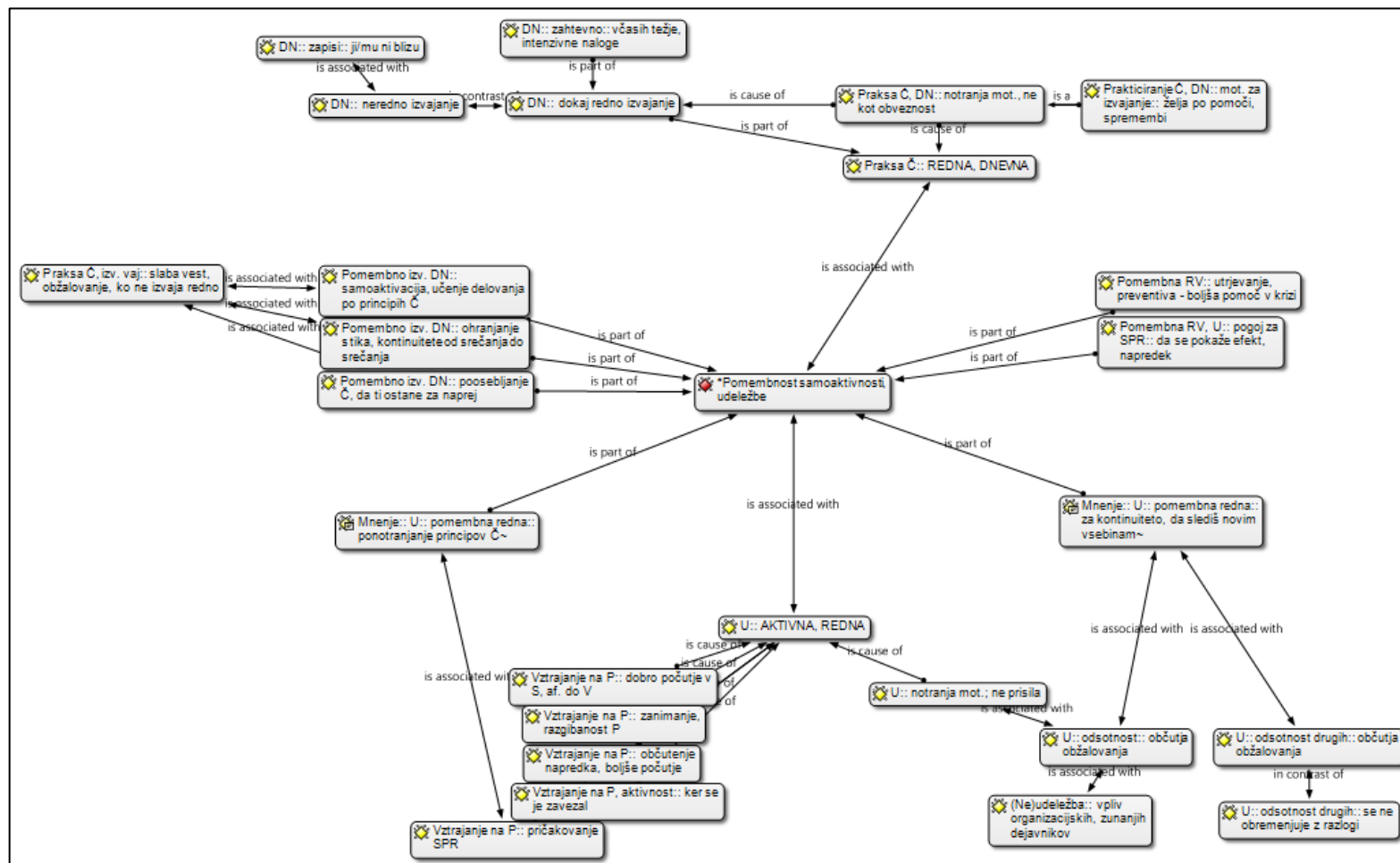
Koncept postavlja v ospredje pomembnost posameznikovega vložka, motivacije in redne vadbe kot pogoje oz. ene izmed vstopnih točk za pot do sprememb. Redno udeležbo in trud vidijo udeleženci kot pomembne v povezavi z občutenjem napredka in učinkov. Hkrati pa se na napredek vežejo posameznikova odprtost, pripravljenost in zanimanje, radovednost.

Vsebine znotraj koncepta se močno prepletajo, so si podobne. Največkrat je to razvidno pri vsebinah, ki opisujejo splošno prakticiranje čuječnosti in posameznikovo udeležbo v Programu. Kot primer lahko izpostavimo poročanja udeležencev o prisotnosti notranje motivacije za prakticiranje čuječnosti, izvajanje domačih nalog in prav tako prisotnosti notranje motivacije za udeležbo na srečanjih v okviru Programa. Pri raziskovanju smo vsebine obravnavali ločeno

(ločili smo tudi splošno prakticiranje čuječnosti in izvajanje domačih nalog – čeprav gre v principu za podobno delo, vadbo), ker so tudi udeleženci na pogovorih ločili karakteristike opravljanja domačih nalog, splošnega prakticiranja čuječnosti in udeležbe na srečanjih.

Podrobnejši prikaz kod in povezav med njimi za koncept *Negovanje redne prakse*⁸ prilagamo v sliki 7 v nadaljevanju.

⁸Kode, ki pripadajo posamezni temi znotraj koncepta *Negovanje redne prakse*, so organizirane in prikazane v obliki vrstičnih plasti, za razliko od preostalih konceptov, kjer predstavljamo kode za določene teme v skupkih. Tako kode v prvi vrstični plasti v konceptu (od zgoraj navzdol) opisujejo vsebinski sklop *Rednost prakticiranja*, v drugi vrstični plasti so kode za sklop *Pomembnost samoaktivnosti in udeležbe*, v tretji plasti pa kode za sklop *Rednost udeležbe*.



Slika 7. Slikovna ponazoritev kod koncepta *Negovanje redne prakse*

3.7 Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe

Vsebine znotraj tega koncepta nakazujejo na proces sprememb, ki so vezane na posameznikovo funkcioniranje in odnos do samega sebe. S pomočjo tehnik, ki jih predvideva program MBCT, udeleženci odkrivajo sebe, disfunkcionalna prepričanja, avtomatizme na drugačen način – s pomočjo prvin čuječnosti: s sprejemanjem, prijaznostjo, potrpežljivostjo, z neobsojanjem, otroško radovednostjo ...

Koncept sestavlja 39 kod, od tega dve superkodi, med njimi pa je 48 povezav (vsebinski sklopi in neposredne kode za koncept so v preglednici 12).

3.7.1 Čuječnost kot orodje za spremembe

Sklop zajema doživljanja posameznikov, vezana na tehnike in spremembe, ki jim botrujejo le-te. Sklop smo razdelili še na štiri manjše vsebinske teme.

– Spremenjen odnos do misli

P 5: 89 *"Ja, to mi je bilo v redu. To ravno se mi je zdelo taka pomembna stvar. To, da misli niso dejstva. Da najprej ti na nekaj misliš in si delaš neke črne scenarije, zmeraj vse prej kot dobre scenarije. Npr., da kaj pričakuješ, kakor koli, no. Da še to sploh ni nujno, da če jaz to mislim, da bo to res tak, da je lahko čisto nasprotno. In se mi zdi, da kadar še zdaj kdaj tak mislim, se spomnim na to, da je to ..., da je izguba časa pa pravo mučenje tako razmišljanje. Še pa kdaj tak razmišljam, ampak se mogoče, am ..., se mi je že nekajkrat zgodilo, da sem se spomnila na to in sem se ustavila pri tem, takem mišljenju. Al pa vsaj omilila, no."*

P 12: 166 *"Večjo kontrolo nad mislimi. Am, bom tako rekel ... Hitreje jih spravim v oblast. Se pravi nazaj."*

P 4: 136 *"Ja predvsem jih sprejemem, ne. Prej sem se obtoževala, da sploh ne smem tak razmišljat. Da bi morala samo pozitivno mislit pa samo, am ... Ja, zdaj pa: »Aha, tu so.« Ne ... Zdaj pa jih malo opazujem, kaj sploh je s tem, ne. Zakaj so, ali so upravičeno ali niso upravičeno, al ne vem ... Kaj mi moje razpoloženje sploh hoče povedat, ka- ... Ne potlačujem več toliko tega."*

P 13: 95 *"S tem, da pred to izkušnjo NARE sem bila sama s seboj z vsem, z vso tisto navlako. In obsojanje in vrtenje filma nazaj in ne vem kaj. Zdej pač ... Te dneve, k sem sama s sabo, am ... Filam baterije, ne."*

V Programu se med izvajanjem vaj posvetimo tudi delu z mislimi in njihovi naravi ter značilnosti, da so nenehno prisotne, se izmenjujejo, begajo. Udeleženci so poročali, da so prišli na tem področju do dragocenih spoznanj, in sicer, da misli niso dejstva (P 5: 89), so ločena entiteta od tega, kar človek v resnici je (P 1: 169), ter da lastne misli in interpretacije vplivajo na počutje, čustva, telesni odziv, splošno delovanje (P 10: 120). Že sama spoznanja jih vodijo do znanja, da ustavijo negativen miselni tok. Poročajo še o pridobljenem znanju za boljšo kontrolno misli (P 12: 166) (pri čemer niso apelirali na supresijo, ampak na konstruktivnejše delo z mislimi) in o hkratnem zavedanju, da se in se morajo še učiti, saj občasno misli *še vedno preveč vplivajo nanje, na njihovo počutje* (P 8: 138). V sklopu boljše kontrole misli poročajo o sprejemanju in opazovanju le-teh z distance (P 4: 136). Na račun kontrole misli se pojavlja manj ruminacije (P 13: 95).

– Spremenjen odnos do čustvovanja

P 7: 96 *"Da si pozoren. Da si tudi priznam, glej, jezna sem, žalostna sem. Da ne odzivam zdaj tega konstantno stran. Ampak pač, tak se počutim."*

Razvijanje in negovanje sprejemanja se kaže tudi v odnosu do lastnega čustvenega sveta (P 7: 96).

– Usmerjanje pozornosti na zdajšnji trenutek

P 7: 90 *"Ja, ta tukaj in zdaj absolutno prinaša ogromno. Ker itak pozabljamo čez dan na to, kako mi doživljamo naše občutke. Naše misli prej obsojamo, kot pa da bi jih samo pogledali potem, katere so. Kaj sploh čutimo? Tak, da ja, absolutno prinaša en vpogled, da se večkrat vprašaš: »Kako pa se zdaj počutiš, kako pa zdaj razmišljaš?« Tudi za naprej, ne."*

V pogovorih smo obravnavali tudi tehniko, ki udeleženca uvaja v usmerjanje pozornosti na zdajšnji trenutek, na trenutek *tukaj in zdaj*. Udeleženci so povedali, da s pomočjo te tehnike poglobijo svoje doživljanje in usmerijo pozornost na lastna občutja (P 7: 90). Posebej so omenjali, da so bolj pozorni na svoja telesna občutja pri različnih aktivnostih (P 3: 104) in na odzive svojega telesa v stresnih okoliščinah (P 4: 98).

Hkrati navajajo, da je tehnika zahtevna (P 6: 120, P 14: 77) in da se tega principa še vedno učijo.

– Krepitev prvin čuječnosti med vadbo

P 7: 114 *"Pa nisem imela takega neuspeha, ne. (5). Da bi čutila kot neuspeh. Čutila sem kot eno izkušnjo mogoče. »Dobro, danes nisem skoncentrirana,« ali pa kakor koli. Mislim, neskoncentrirana. Je to moja izkušnja. Nisem bila ravno pri stvari, ampak o. k."*

Kodo, ki jo opisujemo z zgornjim navedkom, smo predstavili že v konceptu *Practiciranje čuječnosti*. Tako smo njeno vsebino postavili v dva različna, a povezana konteksta. Sčasoma začno posamezniki pri vadbi uporabljati princip sprejemanja in neobsojanja (P 7: 114) (ko je težko, misli begajo in ni učinkov). Na podlagi tega se izboljša kakovost prakticiranja čuječnosti, prav tako pa udeleženci krepijo prvine čuječnosti za poznejšo posplošitev, uporabo v drugih kontekstih, v vsakdanjem življenju.

3.7.2 Vzpostavljanje stika s seboj

P 4: 17 *"Da peljejo k enemu ozaveščanju, no. To."*

P 6: 174 *"Ampak je to težko. Ni vedno, bom rekla, ni vsak dan enak. Da navežeš stik, da čutiš ... Meni je recimo dihanje, pri dihanju se velikokrat zgodi, da misli kar bežijo. Je veliko lažje, če se konkretno osredotočam na prste, ne, na telo. Am, tak, da včasih, včasih mi je kr težko prit v stik s samo sabo. ((Mrmra.))"*

P 3: 185 *"Ja, pa tudi eno samozavest, samopodobo ti da boljšo. Zato ker si se spomnim, zdaj si to naredil, dihaš, nekaj fajn si naredil za sebe in potem je to tudi en občutek zadovoljstva, ne."*

Izvajanje vaj udeležence vodi do boljšega stika s seboj in ozaveščanja lastnih vsebin (P 4: 17).

Proces poglobljanja vase oz. iskanja stika s seboj nekateri opisujejo kot čustveno napornega, težkega (P 12: 85), prav tako se jim zdi zahtevna sama tehnika oz. aktivnost osredotočanja nase (P 6: 174). Udeleženci so navajali, da so po izvajanju vaj začutili zadovoljstvo, da so naredili nekaj zase (P 4: 121), to pa jim je vlilo dodatno moč. Nekateri intervjuvanci so poročali tudi o krepitvi samopodobe (P 3: 185).

P 13: 108 "Prišlo je neko obdobje v mojem življenju, ko sem pač vlekla in vlekla in vlekla neke stvari v imenu ne vem česa, ne. Ampak dejansko sem sebe samo čedalje bolj, kaj bi temu rekla, onesnaževala in čedalje manj sem bila na nek način odločna ali pa, am, manj sem zaznavala izhod iz situacije. In me je privedlo to v neko stanje, kjer sem pa ... Totalno sem se zgubila. In od tega trenutka recimo obiskovanja Programa NARA, vključevanja aktivnega v ta Program, sem jaz ponovno pridobivala nekje povezave s svojim bistvom. Če se lahko tako izrazim."

P 3: 21 "Zato, ker se mi je potem ..., sem prišla do nekih drugih ugotovitev o sebi in se mi je zdelo ... V tistem trenutku mi je postalo to manj pomembno, ker mi je drugo postalo pomembnejše, ne."

Z izvajanjem vaj, ki omogočajo stik samega s seboj in nudijo ozaveščanje, udeleženci krepijo vsesplošno zavedanje sebe in stik s svojim bistvom (P 13: 108). Udeleženci so še poročali, da so v trenutkih, času, ko so bili v stiku s seboj, prišli do uvidov, spoznanj o sebi ali stvareh, vprašanjih, o nejasnostih, na katere so iskali odgovore (P 3: 21).

3.7.3 Proces izboljševanja počutja

Kode za ta vsebinski sklop bomo predstavili v procesnem, kronološkem poteku – kako in zakaj se je spreminjalo posameznikovo počutje v času vključenosti v Program.

P 13: 104 "Ja in sem v bistvu skozi ta pogovor ... Vem, da sem tudi ugotavljala, v kakšnem stanju sem. Da sicer je boljše, ni več tako zaciklano, ne. Ampak je ... Ni pa to, ne vem, nekaj blazno, blazen preskok, ne. Medtem ko zdaj pa takrat pa lahko rečem, da je bistvena razlika."

Udeleženci so izboljševanje počutja opisovali kot postopno, počasno (P 13: 104).

P 4: 146 "Glih, glih zelo na tleh pa nisem bila že na začetku, no. Čist... ((nasmeh))."

P 4: 144 "Tak, da težko rečem, ja. Tudi ... Po malem se je dvigalo, no. Bom tako naredila ((riše graf))."

P 2: 168 "Ja, ja. Drugače pa, ko je bil Program pa to, sem še delal redno te vaje. In sem se res, boljše sem se počutil. Moram priznat. Je. Ni to tak kar iz trte zvito, hehe."

P 11: 139 "Ja, jaz sem bla tko... Sej to je bilo res mogoče, no ... Jaz sem se zelo dobro počutila, enkrat mogoče je vmes mejčken dol padlo, ampak pol na koncu je pa spet gor prišlo. Tako. Mogoče enkrat vmes je bila ena kri-, ne kriza, ampak mogoče niso bile vaje

prilagojene meni, da bi jih jaz takoj padla notr. Jaz sem se v redu počutila. Dobro, zelo dobro. "

V Program so vstopili, ko so se počutili slabo, vendar pa niso bili popolnoma na dnu (P 4: 146). Med Programom se je po njihovih pričevanjih počutje izboljševalo, zaznali so rast (P 4: 144). Povedali so, da je na rast v počutju v času Programa vplivalo izvajanje vaj (P 2: 168) – zaznali so vpliv kakovosti izvajanja vaj na rast v počutju ("*Tukaj nekje po petem srečanju gre spet gor, ker začneš vaje dobro delat.*" (P 5: 145)). Prav tako pa poročajo o slabšem počutju, ko prenehajo z redno vadbo (P 2: 226). Izjemno dobro počutje in umirjenost so udeleženci čutili med in po srečanjih (P 12: 183). V času 8-tedenskega Programa so udeleženci začutili tudi kratkotrajno poslabšanje na področju počutja (P 11: 139). Le-to pripisujejo zunanjim dejavnikom, kot npr. *menjava antidepresiva* (P 6: 162), splošno slabše počutje, vezano na bolezen, težave (P 12: 181, P 14: 152).

P 10: 59 *"Ne vem, zato sem tut to sprejela, no. Da sem se umirila, da sem preusmerla tukaj in sedaj in to je to. K moji psihi je prispevalo. Mislim, da ... Vse v dobro, no."*

Udeleženci so v pogovorih povedali, da so po končanem Programu zaznali splošno boljšo raven počutja (P 13: 105), ki jo čutijo še danes. Boljše počutje se kaže tudi zaradi tega, ker so bolj čuječi (P 10: 59).

3.7.4 Spremenjen odnos do sebe

V vsebinskem sklopu opisujemo spremembe, ki se tičejo posameznikovega odnosa do sebe. Najprej navajamo spremembe v zvezi s posameznikovo višjo ravno čuječnosti, nato pa spremembe, ki nakazujejo na posameznikovo višje samospoštovanje.

– Višja raven čuječnosti

Koda, s pomočjo katere opisujemo višjo raven splošne čuječnosti pri udeležencih, je ena izmed bolj nasičenih (vsebuje 25 navedkov). Udeleženci so čuječnost opisovali tudi natančneje in poglobljeno, po posameznih prvinah čuječnosti.

P 13: 124 *"Jaz tudi opažam, da sem bolj prisotna, ne. Ne bezlam (Op.: narečno – hitim), ampak eno, eno dejavnost, pa drugo. Pa če se zalotim, da sem nekaj pozabla, ne paničarim. Se usedem, razmislim, gremo naprej."*

P 1: 182 "Ne vem, da sem si vzela čas, sem gledala v nebo, sem si prepustila veter, da mi je ..., da sem ga čutila na sebi ali pa dež, to poslušanje, sem. To full globoko lahko."

P 3: 175 "Nekak se mi je zdelo prej, pred tem, kot da sem ujeta v neko kolesje, iz katerega, kaj te vem, al ne morem al nočem. Zdaj sem pa lahko kar izstopila."

Intervjuvanci so poročali, da se zaznavajo po Programu kot bolj čuječe, bolj so osredotočeni na zdajšnji trenutek (P 13: 124), opažajo, da so bolj pozorni na naravo in naravne pojave (P 1: 182). V pogovorih so se udeleženci velikokrat nanašali na zaznano manj avtomatsko delovanje, odzivanje (P 3: 175), čeprav se jim zdi le-to še vedno včasih zahtevno (P 5: 108).

P 13: 155 "Am, brez obsojanja, ne. Si, kakršen si. Sprejemajo te tisti, k si...k, itak te sprejemajo, če te pa ne, pa itak te ne. Zato se ne rabiš sekirat. Mi smo se pa sekirali. Ker je bilo treba se na zalogo sekirat. Te morajo vsi sprejemati."

P 2: 222 "Ja, je napredek pri temu, ja. Pa z mislimi recimo. Lažje sprejemem to, kar se je zgodilo, recimo, pa te stresne situacije, ko sem prej, ne. To je tudi res, ne."

Po končanem Programu so udeleženci zaznali, da v večji meri gojijo prijaznost do samega sebe, sprejemajo sebe (P 13: 155) in situacije, okoliščine, v katerih se nahajajo (P 2: 222). Po poročanjih jim odnos sprejemanja prinaša razbremenitev (P 2: 163) – ko nekaj sprejmejo, jim je lažje (P7:106).

Udeleženci so še poročali, da v času slabega počutja ali v težkih trenutkih težje ostajajo čuječi (P 8: 102).

– Višje samospoštovanje

P 4: 95 "Pač z različnih vidikov lahko potem to gledaš stvari. Niso tako črno-bele, ne. Možnih je več razlag za eno stvar tudi. Ali pa, am..., vidiš, da lahko, če izbereš svojo reakcijo, svoje misli ..., am, da potem je tudi učinek drugačen."

P 12: 137 "Pa drugače taka celostna izkušnja, kot že je ... Tega, da se spet nazaj..., da me je dejansko nekdo opomnil na to, da imamo dejansko dva načina. En avtopilot, en tist, k dejansko fly by wire (Op.: slov. letenje po žici; prenesen pomen: avtomatsko)...; imam jaz komande v rokah. Ne tist, da gre to neko prosto po Prešerno."

P 10: 91 "V tem, da se bolj postavljam zase in da me določene stvari, ki so me prej prizadele, me zdej ne. Kot da bi ratala bolj imuna. Se mi zdi, da se mi je, da sem bolj močna. In tudi sem."

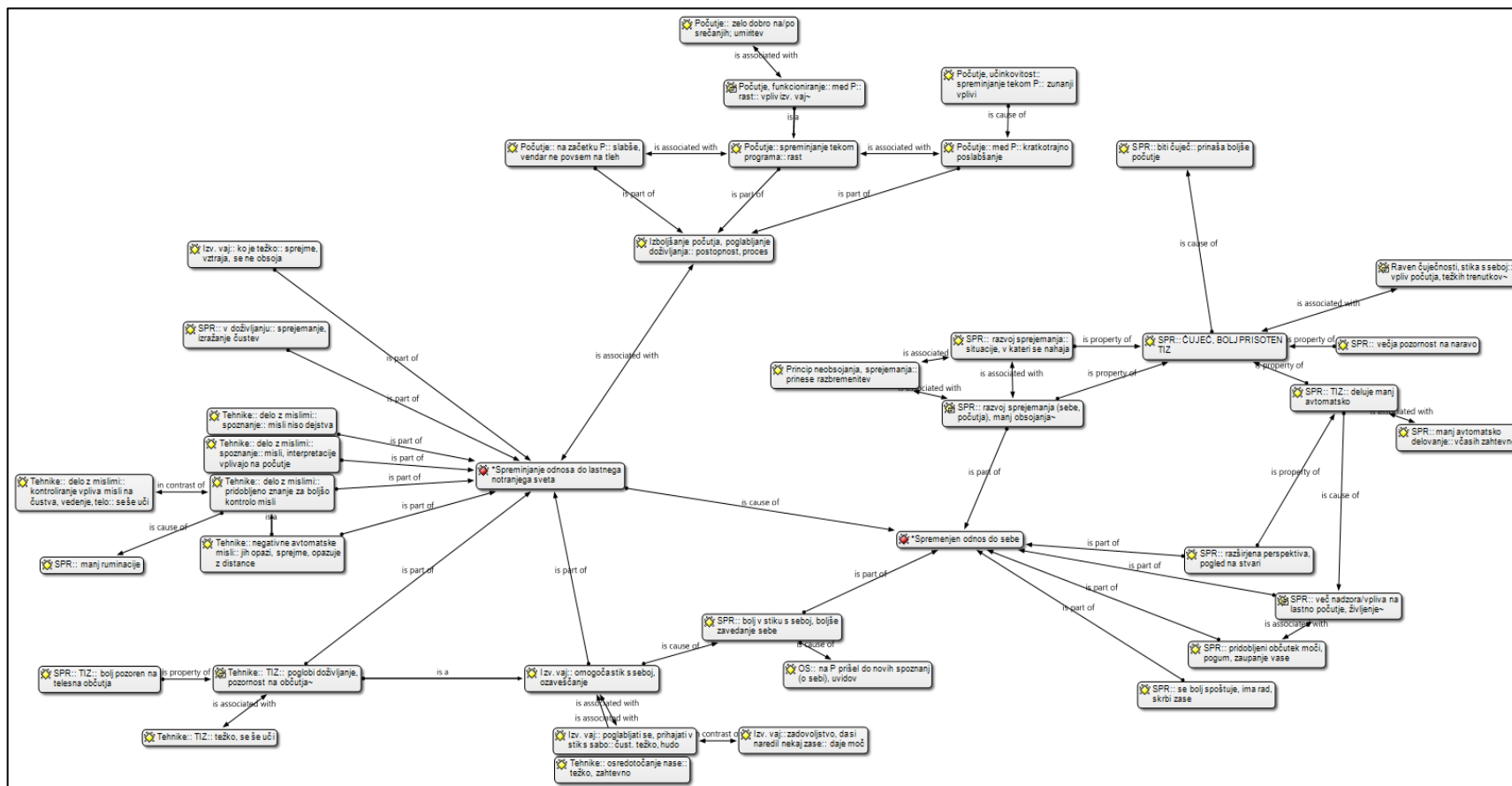
P 11: 163 *"To sem dobila pri vseh teh, res. To sem se naučila na čuječnosti in prej na individualnih urah. Da se nisem v sebi sekirala. Ker jaz sem bila zelo tako ... V ozadju je bilo tisto – ti si neumna, ona je pametna. In jaz sem to mogla preseči."*

Udeležencem je udeležba v Programu dala znanje in zavedanje, da obstaja več različnih pogledov ter odgovorov na vprašanje ali situacijo in ne zgolj ena možnost, ki jo narekujejo posameznikove misli (P 4: 95). Razširjena perspektiva, pogled na stvari posamezniku olajša manj avtomatsko delovanje. Udeleženci so poročali, da čutijo, da lahko bolje nadzorujejo in vplivajo na svoje počutje ter življenje (P 12: 137). Pridobili so zaupanje vase in občutek moči (P 10: 91), obenem pa se bolj spoštujejo ter cenijo (P 11: 163).

Vsebine in teme znotraj koncepta smo razporedili k dvema večjima temama: (a) spreminjanje odnosa do lastnega notranjega sveta in (b) spremenjen odnos do sebe. Koncept nakazuje na to, da se spremembe najprej dogajajo na področju posameznikovega doživljanja, na podlagi izkušnje in tehnik, ki jih spoznava in izvaja med Programom. S pomočjo formalne vadbe udeleženci začnejo spreminjati svoje ustaljene miselne vzorce, svoj notranji svet⁹. Spremembe na tem področju so popotnica za vse bolj evidentne in vidne spremembe na področju posameznikovega odnosa do sebe.

Odnose med kodami za koncept *Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe* prikazujemo s pomočjo slike 8.

⁹Izraz "notranji svet" povzemamo po pogovoru z udeleženko intervjuja in ga ohranjamo v magistrskem delu, saj dobro opisuje dogajanje v tej fazi procesa sprememb pri posameznem udeležencu.



Slika 8. Slikovna ponazoritev kod koncepta *Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe*

3.8 Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja

Koncept se v glavnem osredinja na spremembe na področju (dviga) kakovosti življenja. Zajema tudi udeležencevo zaznavanje sprememb pri sebi, v odnosih z drugimi in doživljanje sprememb.

32 kod in dve superkodi so v konceptu povezane z 41 medsebojnimi povezavami. Vsebinski sklopi in pripadajoče neposredne kode so v preglednici 13.

3.8.1 Spremembe na ravni posameznikovega delovanja

- Spremembe na področju posameznikove odprtosti

P 11: 107 *"Jaz sem opazila, jaz sem se naučila zdaj tukaj tudi to ... Pač ta beseda "radost", ne. Jaz sem šla, jaz sem bila znana po tem, da sem bila nasmejana, vesela, da nisem bila mrka. Ampak sem se opazila, ko sem šla jaz po ulici v čas bolezni ... Jaz sem v tla pogledala. Ne vem, zakaj, ampak sploh nisem gledala vstran tako vesela pa zadovoljna sama s seboj, da grem. Ampak sem gledala v tla, nekaj me je grozno morilo. Sem pa vesela, zdaj rečem: »O, greš v službo, si zdrava, lahko greš.« Da pač, da kar delam, delam z radostjo. Mene ta beseda ..., ne morem ..., ves čas na ustih."*

P 13: 88 *"Da imam recimo dan z nekaj več aktivnostmi, kot sem jih lahko zmogla prej, predno smo, sem oz. tudi med tem ko sem bila vključena, ne ... Na začetku. Bolj sem aktivna, bolj dovzetna za recimo spremembe, za nova znanja, nove, kaj jaz vem, aktivnosti, izzive in tako naprej."*

P 13: 87 *"V smislu, am ..., da imam željo kaj počet, da imam potrebo po druženju."*

Udeleženci so poročali o dvigu kakovosti življenja na način, da čutijo več radosti, pozitivne in veselja do življenja (P 11: 107). V okviru tega omenjajo tudi bolj pozitivno razmišljanje (P 10: 130, P 7: 136). Opisujejo se kot bolj odprte za nove izkušnje in aktivnosti (P 13: 88) na različnih področjih: na področju športa (P 8: 158), na poslovnem področju (P 13: 106) in področju mehkih veščin (P 14: 174). Hkrati se trenutnim hobijem bolj posvečajo (P 7: 133) ali pa so obudili hobije iz preteklosti (P 5: 169). Čutijo tudi večjo potrebo po druženju (P 13: 87), si vzamejo več časa za družbo in druženje (P 10: 102), v zvezi s tem so poročali še, da so odkrili nove ljudi (P 11: 129)

– Spremenjen vsakdan in navade

P 3: 195 *"Pa berem ne pri jedi. Bolj se spomnim na to."*

P 7: 137 *"Pa na drugačen način, moram reči, da se prehranjujem. Malo bolj z enim občutkom, ja. Koliko, kdaj in tako."*

P 3: 72 *"Ne ustvarjam si več, kako bi moralo ... Dobro, neke stvari moraš, ne. Recimo, saj ne moreš bit čisto. Ampak predvsem ne takih striktnih, pa pripravljena sem dopuščat odstopanja, mnogo bolj, kot sem jih bila. In se mi zdi, da je zdaj glede tega se kvaliteta mojega življenja sigurno dvignila, nesporno, in to fejest. Ja."*

Udeleženci so opazili, da so se njihove navade in vsakdan spremenili (P 3: 195). Vzamejo si *več časa zase* (P 4: 165), drugače razpolagajo s časom (P 6: 183). Poročali so tudi o spremembah v smeri bolj zdravega življenjskega sloga, predvsem kar se tiče prehrane (P 7: 137) in skrbi za zdravje (P 11: 131).

Udeleženci so se pri opisovanjih sprememb v organizaciji časa navezovali še na spremembe v načrtovanju, in sicer načrtujejo manj rigidno, bolj realno (P 3: 72), hkrati pa se zavedajo, spoznavajo, da je do neke mere potrebno in zaželeno načrtovati (P 11: 145).

– Soočanje z obremenitvami

P 14: 86 *"Vsaj v stresnih situacijah na sestankih mi zadnje čase čuječnost ... dobro, pomaga mi do te mere, da rečem pač: »Sprejmem,« ne. Ne vem, tudi danes, ko je bil takšen sestanek, se spomnim, sem rekel: »Sprejmem, pa kar je, je. Takšen sem.« Pa gre."*

P 4: 120 *"Ja zdaj v bistvu sem bolj sposobna sploh prepoznat, preden pride res do ene večje krize. Am, da se nekaj pripravlja, da z nečem nisem zadovoljna ... (6)."*

P 13: 121 *"Predvsem sem bistveno bolj konsolidirana in dejansko se spoprijemam z ali izzivi ali problemi ali drugimi stvarmi pač zvedno ... neke vrst-, kaj jaz vem, angažirano. Z željo po rešitvah in tako naprej."*

Kot pomembna tema se je pri raziskovanju pokazalo še soočanje z obremenitvami in stresom. Udeleženci so poročali, da se lažje in bolje spoprijemajo z obremenitvami (P 3: 211) in tudi na drugačen način – z uporabo principov in tehnik čuječnosti (P 14: 86). Omenjali so, da se na obremenitve odzivajo manj avtomatsko (P 12: 127), v pomoč pa so jim tudi vaje (P 2: 200). Udeleženci so poročali še o večini in boljši občutljivosti za zaznavo znakov prihajajočih težav

(P 4: 120), kar prav tako dojemajo kot lasten napredek pri soočanju s težavami/z obremenitvami. Kot pomemben dejavnik se je pri soočanju z obremenitvami pokazala tudi orientiranost k reševanju težav (P 7: 107, P 13: 121).

– Spremembe na telesni ravni

P 7: 56 *"Tudi s čuječim gibanjem sem si malo hrbtenico, bolečine v hrbtenici odpravila."*

Nekaj udeležencev je poročalo o pridobljenem znanju za uravnavanje telesne bolečine ali odpravi bolečin (P 7: 56) in tako o boljšem telesnem počutju.

3.8.2 Spremembe v medosebnih odnosih

Nekateri udeleženci so zaznali spremembe v odnosih z drugimi (P 4: 129), medtem ko je manjšina poročala, da sprememb v odnosih z drugimi niso zaznali (P 8: 130).

P 3: 194 *"Ker so tudi zdaj vsi v moji okolici tudi bolj zadovoljni, ne. Ne samo jaz. To tudi na moje odnose vpliva, ne. Zato, ker jaz več nimam svojih tistih vse v glavi. To."*

Udeleženci so mnenja, da na spremembe v odnosih (večinoma so omenjali izboljšane odnose) vplivajo tudi osebne spremembe in funkcioniranje posameznika, tj. udeleženca (P 3: 194).

– Prijetnost in bližina

P 7: 169 *"Zdaj si vzamem te čas za druge, no. Bolj kot sem si ga prej, no. Več časa za druge. Pa dosti bolj sem tam. Pa mogoče se več pogovarjam o nekih občutkih, komunikaciji kot taki, kot pa ravno o neki produktivnosti ali pa ne vem, delo ..."*

P 11: 156 *"Odnos do drugih, jaz zase lahko govorim. Pač jaz jim dovolim, da so taki, kot so. Da jih ne obsojam, da se jaz zaradi njih ne sekiram pa obremenjujem."*

P 6: 198 *"Am, v nekih takih zadevah pa v odnosih, da nisem takoj ... Prej sem kar, recimo tudi pri partnerju nisem takoj: »Joj, kaj nisi mogu t t t ...«, ne. Da sem mogoče malo al povedala na lepši način ali da nisem sploh nič rekla. Ja, pri takih zadevah sem."*

P 7: 93 *"Začela sem tudi »jaz stavke« precej uporabljat. V dosti večji meri kot prej, no. In so spremembe pri meni, na kak način to povem in se tega tudi učim. Mi je zanimivo vedno. Na drugi strani pa odzive tudi drugih, no. Čisto drugačni odzivi."*

Udeleženci so spremembe oz. sebe v odnosu do drugih opisovali kot bolj prisotne (P 7: 169), več se posvečajo bližnjim, bolj sprejemajo druge in njihovo drugačnost (P 11: 156), so bolj potrpežljivi (P 6: 198). Spremenila se je tudi njihova komunikacija v odnosu do drugih (P 7: 93), in sicer na nivoju načina komuniciranja (P 4: 157) ter vsebine (P 7: 170).

– Vzpostavljanje mej v odnosih

P 13: 119 *"Prav razmišljala sem o tem, kar je izgovoril. Zdaj sem pa na nek način mu dala vedet, da mi ni prav in greva naprej. Am, to je moje opažanje. Recimo, da ... Verjetno je tudi posledica."*

P 11: 158 *"Sem pa že rekla, oni so se malo oddaljili, oni me malo drugače gledajo. Ampak ja, ne morem pomagat."*

Na drugi strani se pojavi vzpostavljanje distance, mej v odnosih z drugimi (P 13: 119), udeleženci pa so poročali tudi o omejitvi ali prekinitvi stikov s prijatelji, z bližnjimi (P 4: 161, P 11: 158) oz. o prekinitvi odnosov, ki jih je zaznaval udeleženec kot manj funkcionalne.

3.8.3 Vidnost sprememb

P 10: 87 *"Am, so. Nekateri so opazili, ja. Am, so rekli, ja. Nekateri so rekli. No, tut moji sodelavci nekateri, da sem ratala bolj ..., drugačna, da se bolj umirim."*

P 7: 171 *"Hm (12). Ne bi rekla, no. Ali pa ne vidim. Je pa to dobro vprašanje. Tak da bom pozorna."*

Udeleženci so povedali, da so tudi njihovi bližnji opazili spremembe (P 10: 87), ki so se zgodile med Programom pri posamezniku in so na spremembe tudi sami opozorili (P 6: 218). Na drugi strani pa je skupina udeležencev poročala, da imajo občutek, da drugi niso opazili sprememb (P 7: 171) oz. sprememb niso omenili.

3.8.4 Doživljanje sprememb

S pomočjo tega vsebinskega sklopa opisujemo posameznikova doživljanja sprememb in vplive drugih dejavnikov na spremembe.

Udeleženci so opažene spremembe, ki jim je botroval Program, doživljali kot pozitivne (P 7: 60). Vplive drugih dejavnikov na spremembe pa obravnavamo ločeno v nadaljevanju.

P 7: 60 *"Mi je bilo pa vseč tudi to, da sem videla pri sebi in pri drugih določene spremembe."*

– Vpliv drugih dejavnikov na spremembe

Drugi, zunanji vplivi na spremembe pri posamezniku niso bili tema, ki bi jo naslavljali v intervjujih, vendar pa se je med pogovori izkazala za pomembno.

P 9: 119 *"Ja, čeprav težko bi rekla, da je to posledica teh vaj. Ker v bistvu, ja ... Zdaj imam veliko več energije, kokr sem jo imela recimo takrat, v tistem obdobju. Sam je ... Jaz mislim, da so kakšni drugi dejavniki tuki."*

P 1: 203 *"Pa vedno ... Jaz nisem imela v sebi tega, te nestrpnosti: »Zdaj pa čakam v vrsti, zdaj pa moram hitro ...« Jaz sem že prej si vzela čas za to, sem rekla: »Super, zdaj bomo pa malo ..., ne.« To sem že delala, še pred izkušnjo nisem nikoli hitela. V takem smislu, da bi koga priganjala. Sem vzela stvari take, kot so. V tistem bom, tak, da bom lahko izkoristila."*

P 12: 158 *"Am, dobro ... Najbolj opazna je bila tista negativna sprememba, ki je še vedno malo stranski učinek tablet, a ne... In to je neprijetna za okolico in to je ta, da imam precej kratko – že tako sem imel kratko – vžigalno vrvico, zdaj imam pa še krajšo, a ne. Am, ampak, ja."*

P 9: 101 *"Jaz sem bila, am ... Kot sem rekla, pač že tako sem bila v nekem takem obdobju in pol recimo se je pojavila še neka razočaranost, kot nekako: »Ja, jaz pač ne zmorem, ne ... tega.« In, am, na meni tut ne deluje. Am, to mi je bilo recimo težko sprejet. Morda mi je še zdaj težko sprejet."*

P 13: 136 *"Ampak jaz sem veliko delala na tem. Ne samo na Programu NARA, ta mi je vsekakor pomagal, ampak kot rečeno sem imela tudi zraven še psihoterapijo, imela sem aktivno, amm, prakticiranje tapkanja."*

P 14: 170 *"Ampak isto, spet bi rekel, malo delno pripomogla čuječnost pri izvajanju, ne. Drugo pa pač, ne vem. Se mi zdi, da tudi z leti se tudi človek malo ... Zori. Se manj obremenjuje za vse. Tako, da."*

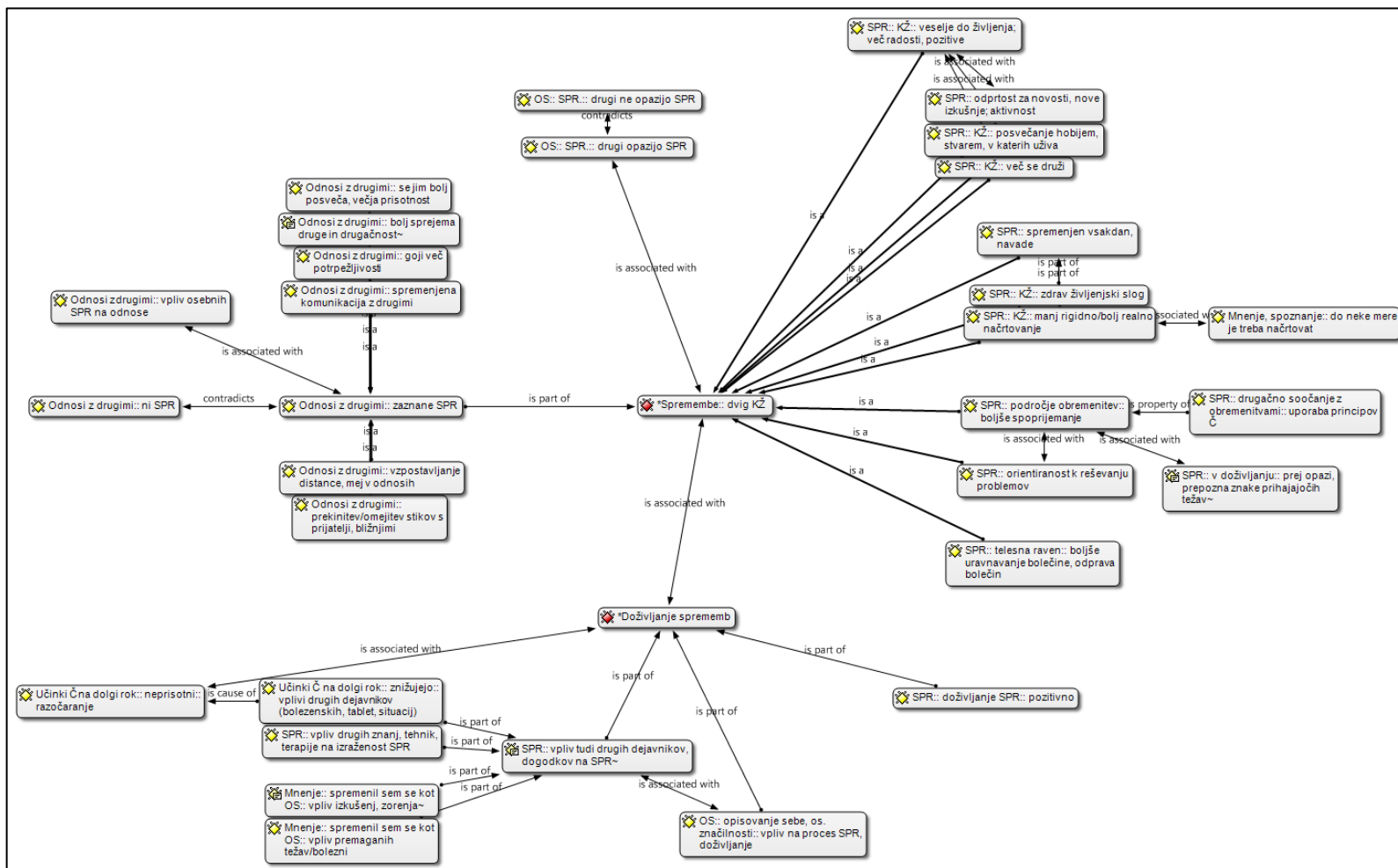
P 10: 84 *"Zdej pa ne vem, al je bil to vpliv tudi predvsem, am ... Da pač normalno, da te vaje in to naredijo svoje, ampak da te tudi bolezen ((vzdih)) ... Kot bolezen (4), amm. V dobrem smislu potem zasenči tisto, recimo, kar bi prej bolj izbruhnilo al pa ... Pa pol ne. Tako si mislim, da je to."*

Udeleženci so izražali mnenje, da na spremembe in izraženost sprememb vplivajo še drugi dejavniki (P 9: 119). Med temi natančneje opisujejo sebe in svojo osebnost, ki vpliva na (ne)izraženost določenih sprememb in na sam proces spreminjanja (P 1: 203). Največkrat opisujejo osebnostne lastnosti, značilnosti, ki so bile pri njih izražene, že preden so vstopili v Program in tako po Programu na tem določenem področju niso zaznali sprememb.

Navajali so še, da na učinke čuječnosti na dolgi rok vplivajo in jih znižujejo dejavniki, kot npr. *bolezen* (P 2: 216), *stranski učinki zdravil* (P 12: 158) in *obdobje v življenju*, ki zaradi svojih posebnosti dovoljuje izraženost sprememb v manjši meri (P 9: 135). Ob neprisotnosti učinkov čuječnosti na dolgi rok udeleženci izražajo razočaranje (P 9: 101). Program čuječnosti opisujejo kot eno od aktivnosti, pomagál, ki je prispevala k spremembam, saj so hkrati izvajali še druge tehnike (P 1: 59), obiskovali psihoterapijo (P 13: 136), se izobraževali še na drugih področjih (P 7: 146).

Kot dejavnik sovplivanja na spremembe vidijo udeleženci tudi zorenje in izkušnje, ki jih posameznik sčasoma pridobiva (P 14: 170). Udeleženci mislijo, da so se spremenili tudi zaradi bolezni oz. težav, ki so jih doletele in so jih premagali (P 10: 84).

Kode znotraj opisanih obeh večjih vsebinskih sklopov za koncept *Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja* ter povezave med njimi prikazuje slika 9 na naslednji strani.



Slika 9. Slikovna ponazoritev kod koncepta Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja

3.9 Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja

Vsebinski sklop *Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja* spada na področje izboljšanja kakovosti življenja pri udeležencih Programa NARA, vendar smo ga zaradi specifičnosti in obširnosti umestili kot podkoncept prej omenjenega področja.

Podkoncept zajema 20 kod in eno superkodo, ki so med seboj povezane s 23 povezavami. Vsebinski sklopi in neposredne kode se nahajajo v preglednici 14.

3.9.1 Kontrola vedenja, impulzov

Udeleženci so poročali o boljši kontroli impulzov, čustev, vedenja (P 11: 101), kar se navezuje na zmožnost udeleženčeve umiritve, kontrole vznemirjenja (pred reagiranjem), manjša skupina udeležencev pa sprememb v zvezi s stopnjo, z zmožnostjo kontrole impulzov ni zaznala (P 12: 172). V nadaljevanju predstavljamo nekaj citatov iz intervjujev.

P 11: 101 *"Am, da ne reagiram takoj. Da znam preštet do par, do pet pa da potem reagiram. To je spet povezano z mojo hitrostjo, ne. Jaz sem hitra. Saj, pa ne zmerom, ampak vsaj zavedam se, a ne. Da ne reagiram takoj, da se vstavim, premislim in šele potem reagiram."*

P 12: 172 *"Am, ampak ... Na samo impulzivnost pa ni-, vsaj svojo, nisem opazil nekega resnega vpliva ravno tega Programa kot takega. Ker tudi reakcija sama, ko je tista impulzivna, je ... K reče »ka-bum«, reče »ka-bum«. In to reče z veliko hitrostjo."*

P 14: 172 *"Kaj jaz vem, zdi se mi, da mogoče včasih bolj umirjeno govorim. Čeprav se pol včasih vprašam, ne ... Če je to prav, kaj je to, če je tut... Tu, če se pol spremeni osebnost. Pač takšen si, kot si, ne. Saj te impulzije še vedno ostanejo, ampak ... Mogoče v osnovi malo bolj umirjeno gledaš."*

Pri kontroli impulzov se udeleženci navezujejo na zaznano višjo potrpežljivost in umirjenost pri sebi, svojem notranjemu stanju (P 13: 18, P 14: 172) in v medosebnih odnosih (P 7: 147). Čutijo tudi manj situacijskega vznemirjanja, stvari jih ne vržejo več toliko s tira (P 11: 146). Impulze nadzirajo s pomočjo premislekov, z umirjanjem pred reagiranjem, se ustavijo, naredijo dihalni prostor in nato reagirajo (P 5: 148).

– Kontrola čustev

P 10: 122 *"Prek misli kontrola čustev, ja. Normalno. Pol moraš, kadar si res tako bogi, no ... Da ti sam solze tečejo in to. Takrat moraš obvezno preusmerit misli, skoncentrirat, obrnt ... In seveda se potem s čustvi, misli, čustva je pa ... Ja. Ker, kadar si ... K sem bla v takem elementu, da sem jokala in študirala, čist tko povedano, na kakšen način, am ... Bi bilo najbolj fajn, da končaš svoje življenje, ne."*

P 11: 165 *"Pri meni, meni je to največ, no. To, ta čustva. S čustvi sem jaz tako ... Še vedno ((smeh)) ... jih ne obvladam najbolj."*

Udeleženci poročajo o lažji in boljši kontroli čustev (P 6: 106), da čustva opazijo, racionalno intervenirajo in tako omilijo ali odložijo odzivanje (P 10: 122, P 13: 117). Na drugi strani pa nekateri udeleženci poročajo, da ostaja področje kontrole čustev nespremenjeno (P 11: 165).

3.9.2 Vnaprejšnji premisleki

P 7: 97 *"Ja, z vidika tega, ko začnem razmišljat o kakšni odločitvi, jo malo bolj širše pogledam. Da se ne odločim samo na podlagi ene misli, ampak malo širše pogledam stvar. Pa se potem odločim."*

P 4: 187 *"V bistvu sem bila prej bolj neodločna, no. Tak ... Kar mi je kdo rekel, ne ... Bom pa naredila. Zdaj pa se bolj znam odločit."*

P 11: 149 *"Manj premislekov, ker pač ... Mogoče, bolj se prepustim, a ne. To. To prepuščanje."*

Udeleženci so povedali, da po končanem Programu zaznavajo spremembe na področju vnaprejšnjih premislekov, da podrobneje in bolj temeljito razmišljajo o svojih odločitvah (P 7: 97). S tem v zvezi so poročali še o spremembah na področju odločanja – odločajo se *hitreje* (P 10: 113) in bolj *zavestno* (P 11: 143), so bolj odločni (P 4: 187).

Nasprotno pa se po poročanjih skupine udeležencev pojavlja tudi zaznavanje manj premislekov in več spontanosti pri odločitvah (P 11: 149). S tem v zvezi so udeleženci poročali še o nespremenjeni izraženosti previdnosti in meri načrtovanja, predvsem, da so *previdni že od prej oz. po naravi* (P 11: 147), da so *navajeni načrtovat* (P 1: 202) oz. da še vedno *načrtujejo preveč* (P 7: 166).

3.9.3 Področje vztrajnosti in produktivnosti

Na področju vztrajnosti se po večini niso kazale spremembe, pa vendar se je, sicer manjšinsko, mnenje o izboljšanju vztrajnosti izkazalo za pomembno (koda, ki opisuje izboljšanje vztrajnosti, ima 3 navedke). Udeleženci so poročali še o večji meri produktivnosti in boljši koncentraciji.

P 10: 123 *"Ja, vztrajna sem pa zelo. Sem bla tudi prej, veste. Ja. Mislim, da sem kr vztrajna. Mislim ... Vedno sem bila, tudi pred boleznijo, pred tem sem bila vztrajna."*

P 5: 170 *"Ja, kar se tega fitnesa tiče, na katerega sem se nekaj let vpisovala, pa sem si pač, dobro, ravno slučajno tak. Em, zdaj kar vztrajala, ja in kolko tolko redno hodim tja, ja."*

P 2: 214 *"Drugače pa je, ja. Več volje imam, to pa je res, ja. Samo je pa tudi ... preden se prepričam, ne ... traja malo. Ampak ko začnem, te pa nehat ne morem. Te pa samo delo vidim ((smeh)). To je to."*

P 2: 60 *"Ja, na mene je pozitivno vplivalo, ne. Ker, saj pravim, s koncentracijo sem malo boljše, če glih mi še zdaj odidejo misli pa to. To so nas naučile vaje, recimo. Da nič ni narobe, če ti misli odidejo pa s koncentracijo pa tak, ne. To se te spomnim na NARO, ne."*

Udeleženci so poročali, da sprememb na področju vztrajnosti niso zaznali zaradi vztrajnosti kot njihove osebne lastnosti, ki je *izražena že od vedno* (P 10: 123, P 1: 208), nekateri so poročali, da se vztrajnost ni izboljšala, čeprav *bi si tega želeli* (P 11: 154). Izboljšanje vztrajnosti (P 4: 190) opažajo udeleženci predvsem v povezavi z delom, vztrajanjem pri aktivnostih (P5:170).

Udeleženci so zaznali še, da so bolj učinkoviti in produktivni (P2:214), da se lažje in bolje koncentrirajo (P2:60), k čemer prispeva uporaba orodij in znanja (P5:171), ki so ga pridobili v Programu (*"Definitivno te vaje osredotočanja pozornosti, meditacija kot taka."* (P 7: 162)). Kontrastno manjša skupina udeležencev ni zaznavala sprememb na področju produktivnosti (P 3: 235).

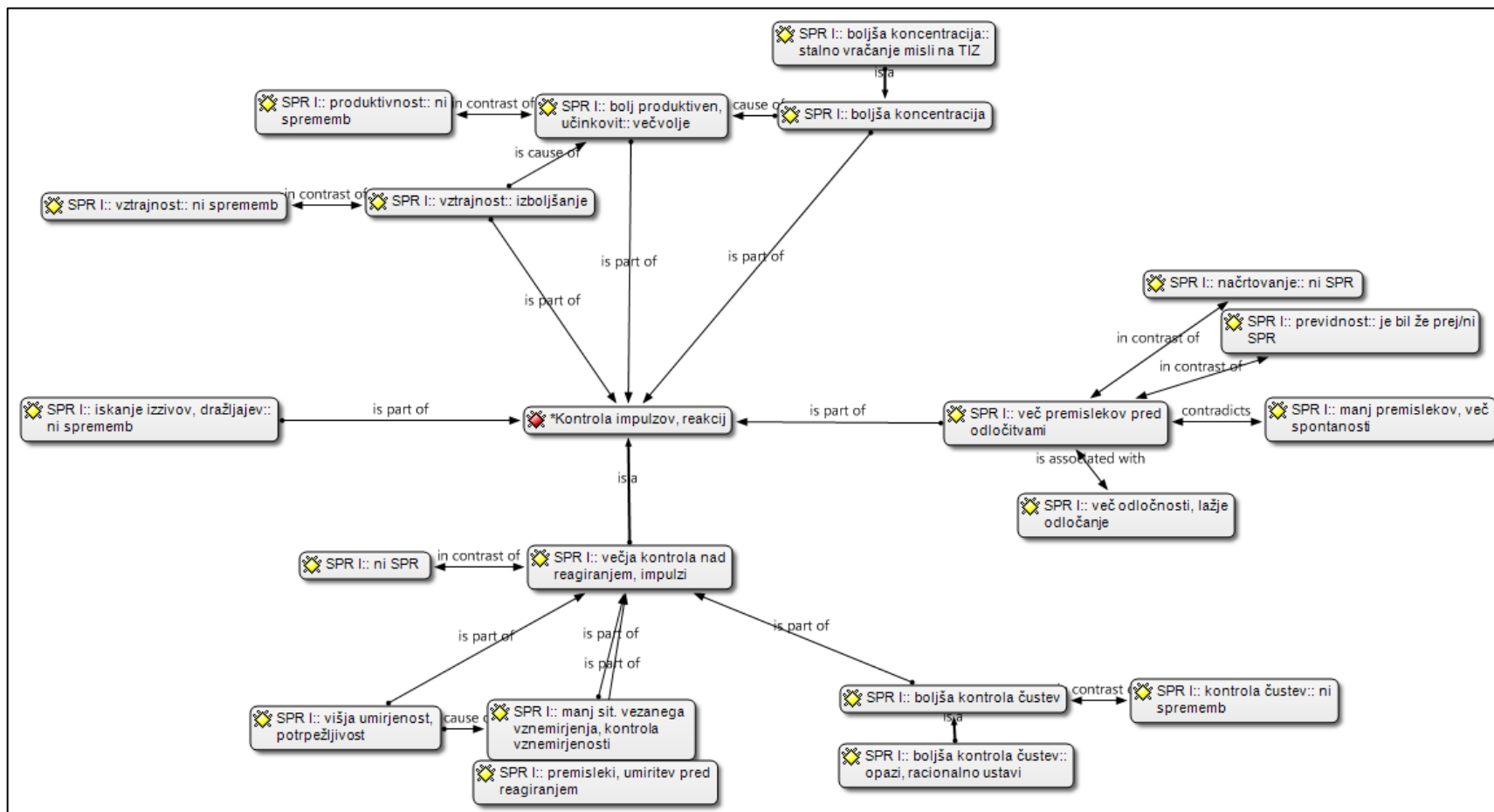
3.9.4 Iskanje izzivov

Na področju iskanja novih vznemirljivih izkušenj in dražljajev na splošno pri udeležencih ni bilo sprememb.

P 7: 103 *"To moram zdaj prav razmislit ... Te nove stvari (12). Ne bi rekla, da se je tako drastično to spremenilo. Mislim, da tudi prej mi ni bil, nimam nekega problema z novostmi, tako da tu jaz nisem, nekih sprememb ne vidim, no."*

Udeleženci so se v zvezi z iskanjem dražljajev osredinjali predvsem na nove izkušnje; vznemirljivosti, iskanja ekstremnih izzivov se v pogovorih niso toliko dotaknili oz. so poročali o nezaznavanju sprememb na tem področju (P 7: 103).

Slika, ki prikazuje povezave med kodami za zgoraj opisan koncept, se nahaja na naslednji strani (slika 10).



Slika 10. Slikovna ponazoritev kod koncepta *Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja*

3.10 Integracija spoznanj

V okviru tega koncepta predstavljamo mnenja in spoznanja udeležencev v povezavi z različnimi aspekti Programa ter čuječnosti. Koncept temelji na retrogradni oceni oz. refleksiji posameznikove izkušnje.

V konceptu je 33 kod, ki so medsebojno povezane s 33 povezavami. V preglednici 15 so navedeni vsebinski sklopi in neposredne kode za omenjen koncept.

3.10.1 Mnenje o Programu

S pomočjo te teme opisujemo mnenja udeležencev o Programu in razlogih, zakaj gojijo afiniteto do Programa.

V splošnem so imeli udeleženci pozitivno mnenje o Programu (P 1: 149), opisovali so ga tudi kot *zanimivega* (P 8: 113). V nadaljevanju prilagamo navedke iz intervjujev, kjer so natančneje opisani vidiki Programa, ki so jih udeleženci, kot že rečeno, opisovali pozitivno.

P 14: 199 *"Mogoče tudi zato, no. Ker je to kao ... Ker nikoli ... Vsak v življenju ti nekaj obljublja. Bo boljše, ne. Ampak rečeš: »Ok, si tega poslušal.« To sem pa nekak verjel, ker je pač tut vse, vse znanstveno utemeljeno. Ne vem, zakaj. Ker je Y rekel ali pa tut uradna medicina, vsi priznavajo čuječnost. In se mi zdi tudi nekaj takega, ko ne more bit kaj narobe, ne."*

P 6: 221 *"Am, pa full sem vesela, da imam, da imam neke smernice, neka orodja, ki jih lahko uporabljam."*

P 1: 33 *"Ampak se mi pa zdi fajn metoda. Jo kr vidim kot eno tako ... Da se jo marsikam vključit."*

P 7: 62 *"Am, čeprav so bili, so bila ta naša srečanja narejena ... Meni se je zdelo narejeno tak, da (3), da nič v bistvu ni bilo: »Tak pa tak moraš zdaj ti delat, na tak način moraš delovat.« Kakorkoli, ne. Ampak so ljudje vseeno začeli neke spremembe uvajat. Vse je šlo tak na mehko, ampak ljudje so začeli delat spremembe. Bil je pa strašno mehek proces, no. Am, tudi mogoče, to je mogoče tudi od vodij odvisno. Ampak vsaj pri nas (...), eno tako mehko tega procesa, nobene direktivnosti, ampak na koncu so se videle spremembe. Tak, da to mi je bilo tak, fascinantno, bom rekla. Tak, res."*

Udeležencem se je zdelo pomembno, da je Program strokovno voden, tehnika pa znanstveno utemeljena (P 14: 199). V povezavi s tem jim je bilo všeč in

pomembno, da se na Programu ne stigmatizira udeležencev oz. da udeleženci niso izpostavljeni in etiketirani z diagnozo (P 1: 112). Udeleženci so izražali tudi afiniteto do aplikativne naravnosti Programa, da te MBCT-program opremi s konkretnimi tehnikami, z orodji (P 1: 64, P 6: 221). Program in tehnike v sklopu le-tega so udeleženci opisovali kot uporaben/-e in široko posplošljiv/-e (P 1: 33), tj. uporabne za širok spekter uporabnikov in ustanov (P 1: 152). Udeleženci so izražali še pozitivno mnenje v zvezi z mehko in nedirektivnostjo, ki sta eni izmed splošnih vodil Programa, ki pa vseeno nudi temelje za uvajanje sprememb pri sebi – na različnih področjih (P 7: 62).

3.10.2 Refleksija izkušnje s Programom

Udeleženci so reflektirali svojo izkušnjo z več vidikov – splošno, kaj so dobili v Programu, z vidika novih spoznanj in predpogojev za uvajanje sprememb pri sebi.

P 2: 225 *"Aja, drugače pa. Ja, je mi, po celi črti mi je pomagal ta Program, to je res, ne. Ker vidim prej ali pa zdaj, ne."*

P 13: 65 *"To mi je bilo pa zelo novo. In zelo v redu. Nova izkušnja in mislim, da sem se s to novo izkušnjo, da sem veliko pridobila v tem Programu. Brez obsoje. Pravzaprav mi je odprlo oči, zakaj imam težave ((počasen, poudarjen govor))."*

P 9: 61 *"Am, jaz se tko zelo strinjam s tem, pač, da je treba najt mir v sebi, ne. Kar naj bi ga te vaje nekako pomagale najt ali pa ... Tko, ker v življenju se pač dogajajo ... Normalno, težave so, razočaranja, težke stvari. In zdaj, če dosežeš neko trdnost v sebi, dosti lažje prenašaš. Pač, ne vem. In to sem tudi nekako jaz želela ..., am, prav iz teh vaj dobit."*

P 11: 6 *"Tudi zdaj se takoj opazim, ali grem nasmejana, si malo nasmeška dam na lica, ko grem po ulici. Si mislim: »O, hvala lepa.« Zahvalim se lahko, da sem bila v tem Programu in sem vesela."*

Ob koncu pogovorov so udeleženci povedali, da jim je Program pomagal na več področjih, da jim je veliko dal (P 2: 225). V Programu so prišli do novih spoznanj in uvidov (P 13: 65), na podlagi katerih so lahko gradili spremembe na področju kakovosti življenja, osebnostne rasti (P 1: 223, P 7: 188) in čvrstosti (P 9: 61). Po končanem Programu so udeleženci čutili hvaležnost, da so obiskovali Program in da so dobili izkušnjo s čuječnostjo (P 11: 6).

– Spoznanja in uvidi

P 6: 167 "Se mi zdi, da to dostikrat pozabimo. Da se spomnimo, da se moraš v prvi vrsti imet sam rad, da lahko potem kaj dajaš."

P 1: 178 "In kaj ti mora bit, usmeritev je to, kaj je zdravo in to kaj je dobro za tebe. In to je edina pot, jaz sem se naučila, bom tak rekla, da je samo ena pot, da jih ni ... Če hočeš, tista najboljša in tista je za mene. In tudi takrat, ko si res ti brez, vidiš, da je samo ena ... To je, da zdravju slediš."

P 10: 97 "Hmm. Am, ja. Veste kako? Žalostno je to. Da mora človek res priznat, da kadar te enkrat nekaj takšnega hudega doleti, da potem bolj spoštuješ življenje, ne."

V sklopu te teme natančneje opisujemo spoznanja in uvide, o katerih so poročali udeleženci v pogovorih, ki so v časovnem obdobju, znotraj katerega se je odvijal tudi Program, prišli do spoznanja, da je pomembno, da postaviš sebe kdaj na prvo mesto (v nasprotju z razdajanjem za druge) (P 6: 167, P 10: 111). Pomembna se jim zdi tudi skrb za svoje duševno zdravje in osebnostno rast (P 1: 178).

K novim spoznanjem in spremembi načina življenja je doprinesla tudi izkušnja z boleznijo, s stisko, težavami. Udeleženci so izražali mnenje, da so se težave zgodile z namenom in prinesle tudi pozitivne stvari v njihovo življenje (P 10: 97). Po izkušnji z boleznijo bolj spoštujejo življenje in višje vrednotijo zdravje ter dobro počutje (P 1: 175).

– Predpogoji za spremembe, napredek

P 3: 198 "Ja. Pa nekaj moraš biti pripravljen, da o sebi razmišljaš."

P 13: 145 "Pa na nek način zavedanje ali kaj bi temu rekla ..., da si pri sebi razčistiš ali to rabiš, to želiš (3). Pa še ... Eni pravijo, da je treba postavljat cilje."

P 1: 97 "Mislim, da je full trud ..., da je treba v tem delat, da daš ti to na stran. In jaz bi še mogoče tu naredila, ne vem ... Ene take preklope, da si zdrav, da nimaš ... Ne pa tolko v tistem, v čemer si. Razumem, da opazuješ pa se mogoče male spremembe ... Pa si lahko enkrat zdrav 5 minut, drugič 10, 15 in je že to napredek."

Udeleženci so med Programom na podlagi lastne izkušnje in spremljanja izkušnje soudeležencev spoznavali faktorje, ki se jim zdijo ključni za napredek. Pomembni se jim zdita posameznikova odprtost in pripravljenost za spremembe (P 3: 198). Znotraj odprtosti omenjajo še radovednost (P 11: 115), v okviru pripravljenosti za

spremembe pa naravnost, da si iskren in pošten do sebe, v stiku s seboj, *da si dopustiš* (P 3: 199). Za uvajanje sprememb se zdijo udeležencem odločilnega pomena volja, želja in vera v napredek (P 1: 100, P 13: 145); njihovi opisi v sklopu te kode se nanašajo na motivacijske faktorje. Udeležencem se zdi pomembno še, da se na nek način distanciraš od težav, narediš miselni preklon (P 1: 97), *pustiš težave v preteklosti* (P 2: 165) in usmeriš pogled proti napredku.

Opise in navedbe faktorjev, ki so pomembni za napredek in uvajanje sprememb, bi lahko razporedili v dve skupini glede na različni skupini udeležencev, ki so sodelovali v Programu – udeleženci, ki so s pomočjo Programa želeli zmanjšati svojo stisko in tisti, ki so želeli izboljšati zadovoljstvo z svojim življenjem in kakovost življenja (brez poprejšnjega soočanja s težavami).

3.10.3 Mnenje o čuječnosti

Prek Programa so udeleženci spoznavali tudi filozofijo čuječnosti in ob koncu integrirali pridobljena znanja in mnenja.

– Afiniteta do principov čuječnosti

P 7: 129 *"Ta nenehna srečanja, pogovarjanje, o tej prijaznosti do sebe, upoštevanja samega sebe, vzet si trenutek, čas za sebe. To. V bistvu to, kar smo na samih srečanjih, o čemer smo se pogovarjali. Pa eno odkrivanje v bistvu, kje si želim sprememb. To, znotraj teh srečanj. Tak, da to recimo, no."*

P 4: 66 *"To vseeno ... Tut če nisi popoln pa če nisi vseh obveznosti naredil, da to tudi sprejmeš."*

Udeleženci so v splošnem poročali, da jim je všeč celotna filozofija v ozadju čuječnosti (P 14: 201). Posebej so izpostavili vidik neobsojanja in prijaznosti do sebe (P 7: 129, P 13: 77) ter vidik sprejemanja (P 4: 66, P 14: 196), ki ju udeleženci spoznavajo v Programu, se ju učijo.

– Razumevanje čuječnosti

P 12: 128 *"Edina reč recimo zdaj ... Od tega samo še k temu, da te negativne izkušnje te že itak vlečejo, da si v tistem trenutku, a ne. Am, zadeva, ki se je je iz tega mindfulnessa, mislim, da treba naučit, je ... Pa tega prej tut še nisem pomislil, ampak sem zdajle, k sva glih v tej debati, a ne ..., da je to, da znamo s tistim objektivno ocenit, kaj je res. Ne to, tistih odzivov, k jih mam na prvo žogo."*

P 6 : 215 *"Am, zavedanje, da smo tukaj in zdaj. Am, da se zavedamo svojega telesa, svojih misli, svojih čustev. Da se zavedamo okolja okrog sebe. Am (4), približno nekaj takega. Poudarek je pa na tukaj pa zdaj, ne."*

P 7: 116 *"In tudi to eno zavedanje samega sebe v vsakem trenutku oz. poskušat se zavedat samega sebe v čim več trenutkih, no."*

P 9: 127 *"Morda tut neka ta ideja, da ... Mislim, tut to, ja ... Sprejet življenje pa vse te stvari, ki se nam dogajajo. Pač kokr se zgodijo. Ne, ne se obremenjevat ne vem kok s tem. Am ...(3). Morda na nek tak način."*

Po končanem Programu in pretečenem določenem časovnem obdobju so udeleženci svoja mnenja in spoznanja strnili. V intervjujih smo jih na podlagi tega spraševali tudi po njihovem pogledu na čuječnost in razumevanju le-te po sami izkušnji s čuječnostjo.

Navajali so, da čuječnost razumejo kot zmožnost zavzemanja širše perspektive in delovanja na manj avtomatski način (P 12: 128). Mnogi so povedali, da vidijo čuječnost kot namensko usmerjanje pozornosti, predvsem na zdajšnji trenutek (P 6: 215). V povezavi z odnosom do sebe razumejo čuječnost kot gojenje in ohranjanje stika s seboj ter poslušanje samega sebe (P 7: 116). Čuječnost vidijo udeleženci še v smislu sprejemanja sebe in sveta oz. širšega okolja, situacij, ki se posamezniku pripetijo v življenju (P 9: 127).

Iz kod in navedkov za to temo je razvidno, da se nekatere vsebine pri sklopu razumevanja čuječnosti in mnenja oz. preferenc o čuječnosti prekrivajo (npr. vidik sprejemanja).

3.10.4 (Ne)uresničena pričakovanja

Ko smo se z udeleženci pogovarjali o pričakovanjih, ki so jih gojili o Programu, so se v pogovoru dotaknili še procesa spreminjanja pričakovanj in izpolnitve oz. neizpolnitve le-teh.

P 6: 18 *"Am, tak ... Jaz nisem imela nekih velikih pričakovanj. V bistvu, v bistvu sem več dobila od mojih pričakovanj. Je bil presežek večji, no ..., kot pa tisto, kar sem želela."*

P 14: 182 *"Tako da ... Zelo težko mislim, da sama čuječnost ..., če je izolirana. Mogoče komu ja, ampak meni osebno ne more sam dost pomagat, ne. Želim nekaj več."*

P 14: 13 *"Ne vem, čas ... Ne vem, kaj sem takrat pričakoval. Mislim, da so se mogoče malo pričakovanja spremenila."*

Udeleženci so poročali, da so se njihova pričakovanja o Programu uresničila, da so dobili več, kot so pričakovali (P 6: 18). Na drugi strani je skupina udeležencev navajala, da so se soočali z neskladjem med pričakovanji in tem, kar so v Programu dobili (P 9: 75), največkrat so se navezovali na željo po hitrejših in v večji meri izraženih učinkih (P 12: 14). V zvezi s slednjim udeleženci čutijo, da potrebujejo nekaj več, kar jim lahko da čuječnosti (P 14: 182), pogosto poročajo, da čuječnost kombinirajo z drugimi tehnikami. Nekateri udeleženci pa so povedali, da so se njihova pričakovanja od začetka do konca Programa spremenila (P 14: 13), vendar vpliva pričakovanj, ki so jih gojili pred začetkom, niso čutili – začetna pričakovanja so *pustili za seboj* (P 7: 17).

3.10.5 Priporočila drugim

V intervjujih smo udeležence še spraševali, če bi Program, z ozirom na svojo izkušnjo, priporočili drugim in za katere skupine ljudi bi bil po njihovem mnenju Program še posebej primeren.

P 5: 105 *"Zagotovo pa pri kaki anksioznosti, depresiji pa te stvari. Je to lahko velika pomoč, no. Ampak tudi, kakor to pač kdo potem ... Če mu to leži ali pa ne mogoče, ne vem."*

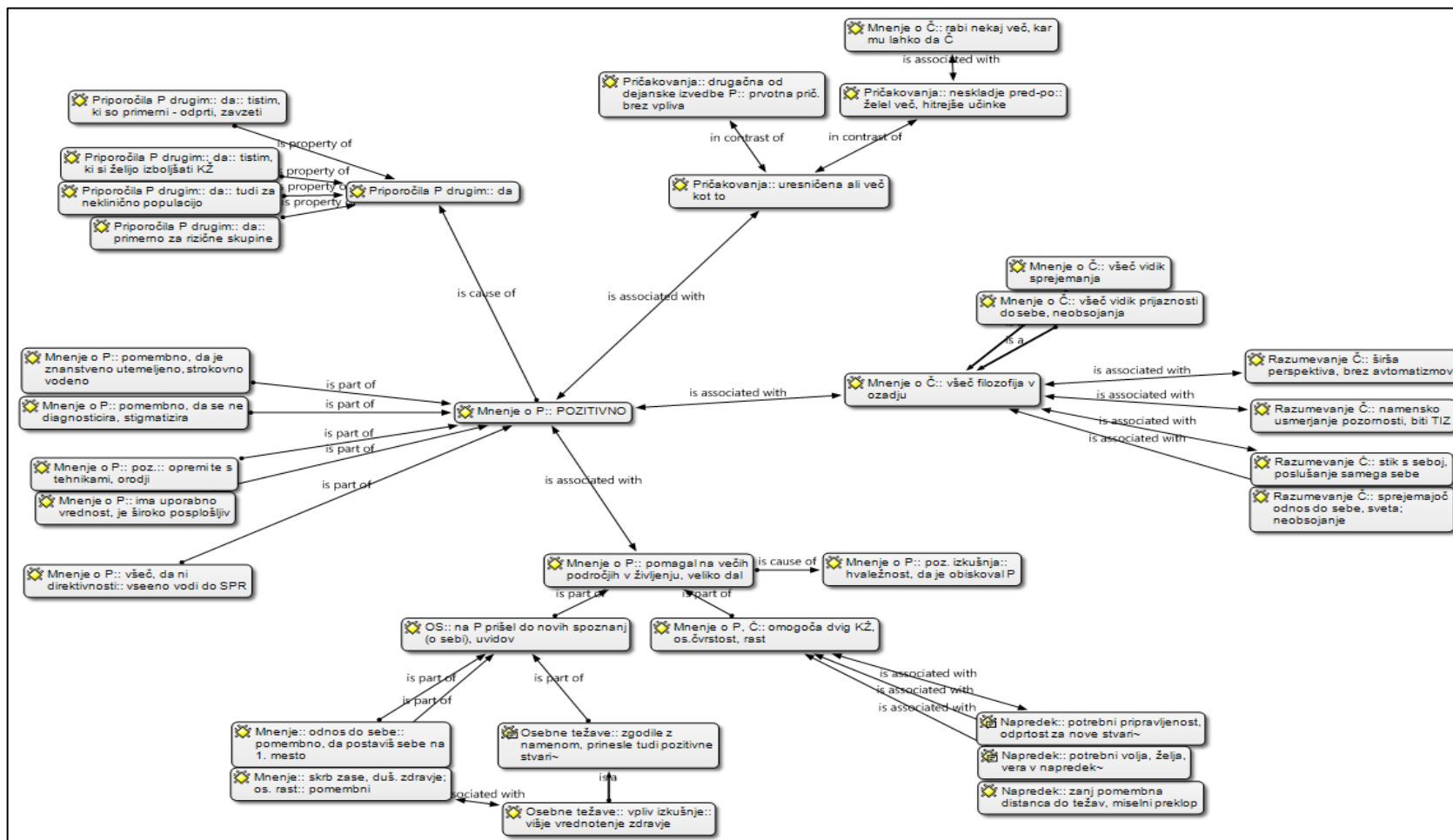
P 3: 243 *"Ki nimajo nekih takšnih, depresije ali kar koli, ampak so nezadovoljni s tem, ker se jim skozi vrtijo stvari nekje po istih tirnicah."*

P 13: 149 *"Ker je škoda priporočat recimo ljudem, za katere veš, da še na dveh sestankih ni bil prisoten. Na enega je prišel, pa je šel malo prej, na drugega sploh pršu ni. Potem je*

pa to škoda. Priporočat takim. Bi ga pa priporočila, če bi zaznala, da nekdo rabi nekaj takega."

Vsi udeleženci so navajali, da bi priporočili Program naprej, drugim (P 9: 130). Priporočili bi ga rizičnim skupinam posameznikov (P 5: 105) in prav tako posameznikom, ki se ne soočajo z boleznijo, s težavami; navajajo, da je Program *za vsakogar koristen* (P 5: 104). Pri priporočilu Programa rizičnim skupinam posameznikov so udeleženci omenjali, da se jim Program ne zdi primeren za tiste bolnike, ki se soočajo z akutno fazo bolezni (P 2: 233), saj bi na srečanjih težje sodelovali. Intervjuvanci so kot primerno za udeležbo v Programu omenjali skupino ljudi, ki bi želela izboljšati kakovost svojega življenja, dvigniti zadovoljstvo z življenjem (P 3: 243). Pomemben predpogoj za priporočilo Programa posamezniku pa sta po njihovem mnenju naslovnikova odprtost in zavzetost (P 13: 149), ki sta potrebna tudi za sodelovanje in vztrajanje v Programu.

Slika 11 prikazuje kode in povezave med njimi za koncept *Integracija spoznanj*.



Slika 11. Slikovna ponazoritev kod koncepta *Integracija spoznanj*

3.11 Ohranjanje stika s čuječnostjo

V intervjujih smo udeležence spraševali tudi kako in če nadaljujejo s prakticiranjem čuječnosti. V večini se pojavlja upad strukturirane vadbe, vendar pa udeleženci čuječnost ohranjajo v okviru vsakdanjega življenja, pri opravljanju vsakodnevnih opravil. Udeleženci so opisovali nadaljevanje s prakticiranjem kot pomembno.

Med 16 kodami v konceptu je 18 medsebojnih povezav. Vsebinski sklopi in neposredne kode so predstavljeni v preglednici 16.

3.11.1 Način ohranjanja stika s čuječnostjo

V nadaljevanju predstavljamo načine, kako udeleženci ohranjajo stik s čuječnostjo – s prenosom čuječnosti v vsakdanje življenje, kombinacijo čuječnosti z drugimi tehnikami in z obiskovanjem mesečnih srečanj Programa NARA.

- Redna, a manj strukturirana vadba

P 10: 135 *"Tako, po telesu, ja. To lahko narediš v mislih, ne. Na stolu dejansko, ne. To naredim in to mi ... Me sprosti. Zelo me sprosti. Tudi v službi, to me sprosti, jaz to redno izvajam. Mal kakšen dan, da ne bi jaz v službi tega takole ... začela, ne. To grem."*

P 1: 157 *"Doma delam predvsem tak ..., kak mi paše. Ne rečem si: »Zdaj pa moram pol ure delati.« Ampak zdaj mi mogoče 15 minut ustreza pa naredim dvakrat na dan po 15 minut. Ne da bi zdaj kot del Programa ... Zdaj bom pa 30 minut izvajala dihalno vadbo. Takrat vem, da smo tako: »Aha, zdaj bomo pa 30 minut izvajali dihalno vadbo ...«"*

P 6: 123 *"Drugače pa zdaj zadnji teden zjutraj pa tut, recimo, ne vem ... Skoraj vsako jutro poslušam ptičke pa gledam. Recimo tudi sem opazila, da so prišli morski galebi v Q. Am, take stvari. Pa recimo opazim drevesa pred našim blokom, kar jih prej ... Pač so tiste breze recimo. Am, neke stvari bolj opazim, no. Včasih tudi pri umivanju zob, recimo. Tak kot sem prej rekla, pri pravljičah. Am, enkrat se spomnim tut, da sem, ne vem, X zvečer, ko je že zaspala, božala po stopalcih recimo pa sem opazovala prstke. V bistvu to je tudi čuječnost, ne. Pomisliš: »Uuu, kak je zrasla!« Ker ona je starejša od malega. Recimo, take stvari, no. Ne vem, al pa sem ji prala laske recimo, ko čutiš tisto penico. Ne vem, neke ..., neke take stvari, ne."*

Skupina udeležencev je poročala, da po končanem Programu še vedno redno in strukturirano vadijo (P 10: 135), saj jim to prinaša dobre stvari in počutje (P 7:

180), *napredek* (P 5: 99), ker čutijo, da je to *zanje dobro* (P 1: 210) in jim *daje tisto, kar potrebujejo* (P 13: 147).

Udeleženci vadijo manj strukturirano (P 1: 157), tj. časovno bolj fleksibilno, vaje so si priredili, da jim bolj ustrezajo (P 14: 95).

Udeleženci so poskušali biti čuječi v okviru svojega vsakdanjika in opravil že v času Programa, po končanem Programu pa poročajo, da so vadbo poosebili in jo prenesli v vsakdanje življenje (P 6: 123). Tako se spomnijo na čuječnost pri opravljanju dnevnih opravil (*pranju posode* (P 1: 67), *tuširanju* (P 1: 68), *pri športu* (P 5: 165, P 8: 65) itn.); prakticiranje zajema predvsem namensko usmerjanje pozornosti na trenutek *tukaj in zdaj*.

Nadaljevanje s prakticiranjem se jim zdi pomembno z vidika ohranjanja stika s čuječnostjo (P 4: 142), z vajami, *ohranjanja stanja v telesu* (P 13: 96).

Kot je bilo že omenjeno v opisu rezultatov za koncept *Afiniteta do vsebinske, organizacijske sestave Programa* udeleženci uporabljajo gradiva tudi po Programu in tako ohranjajo stik s čuječnostjo.

– Kombiniranje čuječnosti z drugimi tehnikami

P 14: 192 *"Ja, mindfulness recimo, tai chi, EFT tudi delno. So pa del zdaj življenja."*

P 11: 42 *"Jaz sem marsikakš-, kakšno vajo ..., recimo dihanje pa to, jaz prenesem tudi na svoje učence. Ko imam grozno, kaj jaz vem, vsi utrujeni pridejo ... Ja pa ne bom jaz začela pravljice brat, ker ne bo nihče poslušal. Ampak najprej eno vajo naredimo, jim malo o možganih povem, za prvi razred primerno. Zadihamo in ... Ja, ti otroci upoštevajo navodila."*

Udeleženci so poročali, da so s pomočjo vaj in tehnik, ki so se jih naučili v Programu, poglobili in nadgradili izkušnje z meditiranjem in s tehnikami sproščanja, ki so jih imeli od prej (P 1: 116, P 13: 78). Po končanem Programu vadijo manj strukturirano, tudi tako, da čuječnost kombinirajo (P 14: 192) z drugimi, na nek način sorodnimi tehnikami (z *jogo* (P 1: 121), z *osredotočanjem nase* (P 6: 187), s *tapkanjem* (P 10: 132)).

Pridobljeno znanje prenašajo naprej (P 11: 42), največkrat v okvir svojega dela.

– Obiskovanje mesečnih srečanj

P 12: 106 *"Tako da vsa ta srečanja zdaj, ko so ... Ta mesečna, so tak zelo dober spodbuden dejavnik: »Daj malo spet začni migat v tej smeri.« In je v bistvu ... Se mi zdi zelo v redu, no. Tudi ta, če rečeva, booster (Op.: slov. spodbujevalni dejavnik) srečanja zdaj, mesečna. Am, pa še dodatno, bom tako rekel, me je zdele ... Sem se malo spodbudil sam k tem, da bi še doma več sam naredil na tem."*

P 5: 39

I: *"Pa zdaj ste ohr-, ste navezali kakšne stike pa ohranjate kakšne stike?"*

U: *"S tem iz skupine ne, nisem. Mislim, jaz nisem, mogoče da kdo je."*

Udeleženci imajo po končanem Programu možnost obiskovanja mesečnih srečanj.

Po mnenju udeležencev le-ta delujejo kot spodbuda za prakticiranje čuječnosti (P 12: 106).

Na mesečnih srečanjih pridejo udeleženci v stik s člani svoje skupine in člani drugih skupin. Sicer poročajo, da stikov s soudeleženci niso ohranili, ne ohranjajo (P 5: 39), čeprav bi si tega želeli (P 8: 34).

V večini udeleženci po končanem Programu vadijo manj strukturirano, pa vendar ohranjajo stik s čuječnostjo. Strukturirano vadijo v okviru mesečnih srečanj, kamor zahajajo tudi zaradi želje po druženju s soudeleženci. Individualno vadijo tako, da kombinirajo principe čuječnosti z drugimi tehnikami.

3.11.2 Opuščanje prakticiranja

Udeleženci so poročali, da so po končanem Programu počasi začeli opuščati (strukturirano) vadbo na račun vse manj prisotne motivacije in discipline. Udeleženci, ki niso povsem opustili vadbe, a vadijo manj oz. po obdobjih, izvajajo čuječnost manj formalno, vadijo manj strukturirano.

P 14: 88 *"Imam nihanja. Tako. Imam eno obdobje, recimo par mesecev, ko malo več izvajam, pa potem malo manj. Pa lahko ... Tudi po teden dni je že bilo kdaj, da nisem nič. Trenutno imam obdobje, ko recimo pred spanjem naredim en dihalni prostor. Al ... Ne dihalni prostor. Kako se reče? Saj je, ja ..., dihalni prostor. Občasno, npr. enkrat, dvakrat tedensko, mogoče kaka čuječa hoja. Oz. manj kot to."*

P 2: 82 *"Samo ne vem, kako me je potem ... Ko smo še imeli zadnjič, sem še malo delal, potem pa ne več. Ne vem, nekak me je minilo."*

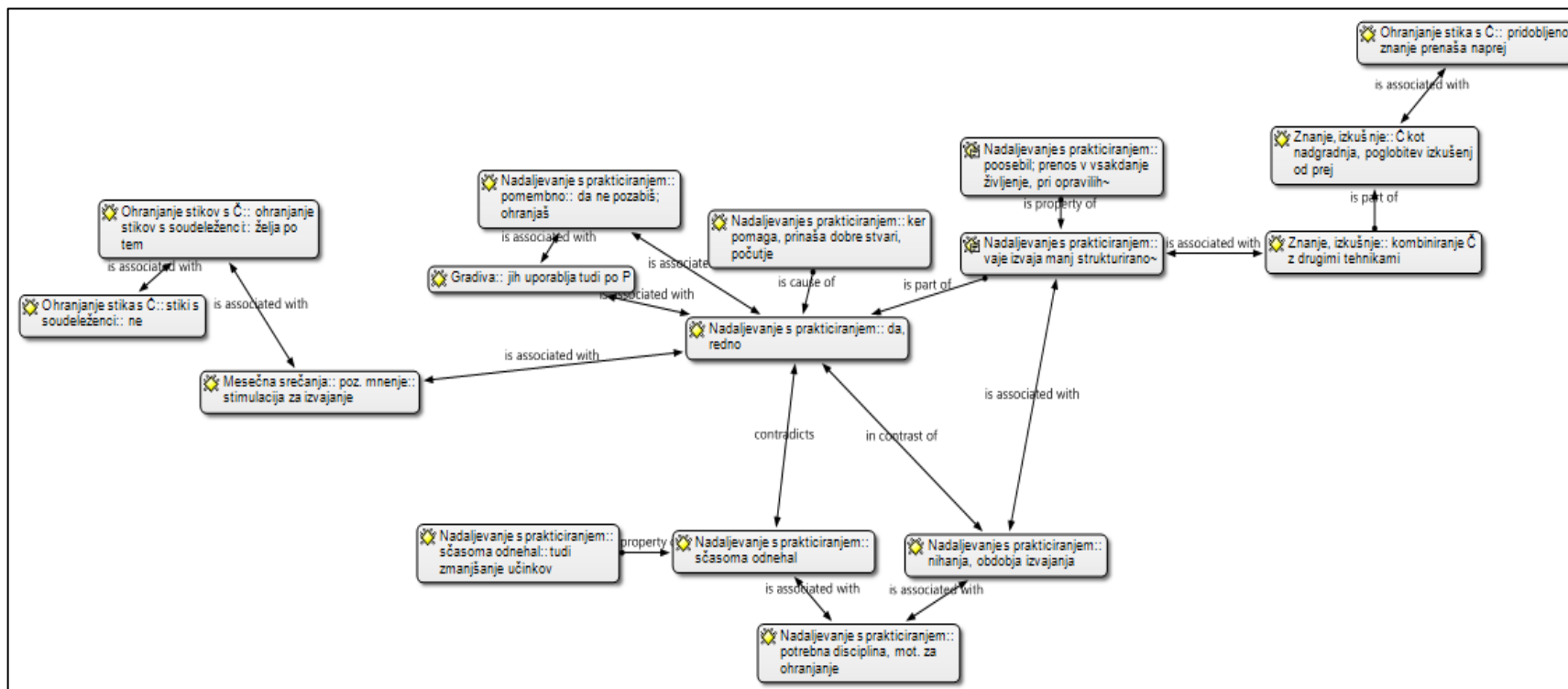
P 7: 182 *"V bistvu si sam v tem. Še več motivacije je potrebne, am (13)."*

Iz pridobljenih podatkov je razvidno, da udeleženci sčasoma opuščajo vadbo (P 6: 32) oz. vadijo po obdobjih (P 14: 88) – določeno obdobje nič, spet pozneje aktivno, strukturirano. Nekateri udeleženci so popolnoma opustili prakticiranje (P 2: 82), ob tem pa poročajo o zmanjšanju učinkov čuječnosti (P 4: 196).

Postopno opuščanje prakticiranja udeleženci razlagajo kot rezultat (*časovnega*) *oddaljevanja od čuječnosti* (P 14: 142) in kot posledico upada motivacije, discipline (P 7: 182).

Na podlagi koncepta *Ohranjanje stika s čuječnostjo* ugotavljamo, da se udeleženci sčasoma odmaknejo od formalne vadbe v okviru čuječnosti, a jo na različne načine vključijo v vsakdanje življenje.

Kode v okviru koncepta in povezave med njimi natančneje predstavljamo na naslednji sliki (slika 12).



Slika 12. Slikovna ponazoritev kod koncepta *Ohranjanje stika s čuječnostjo*

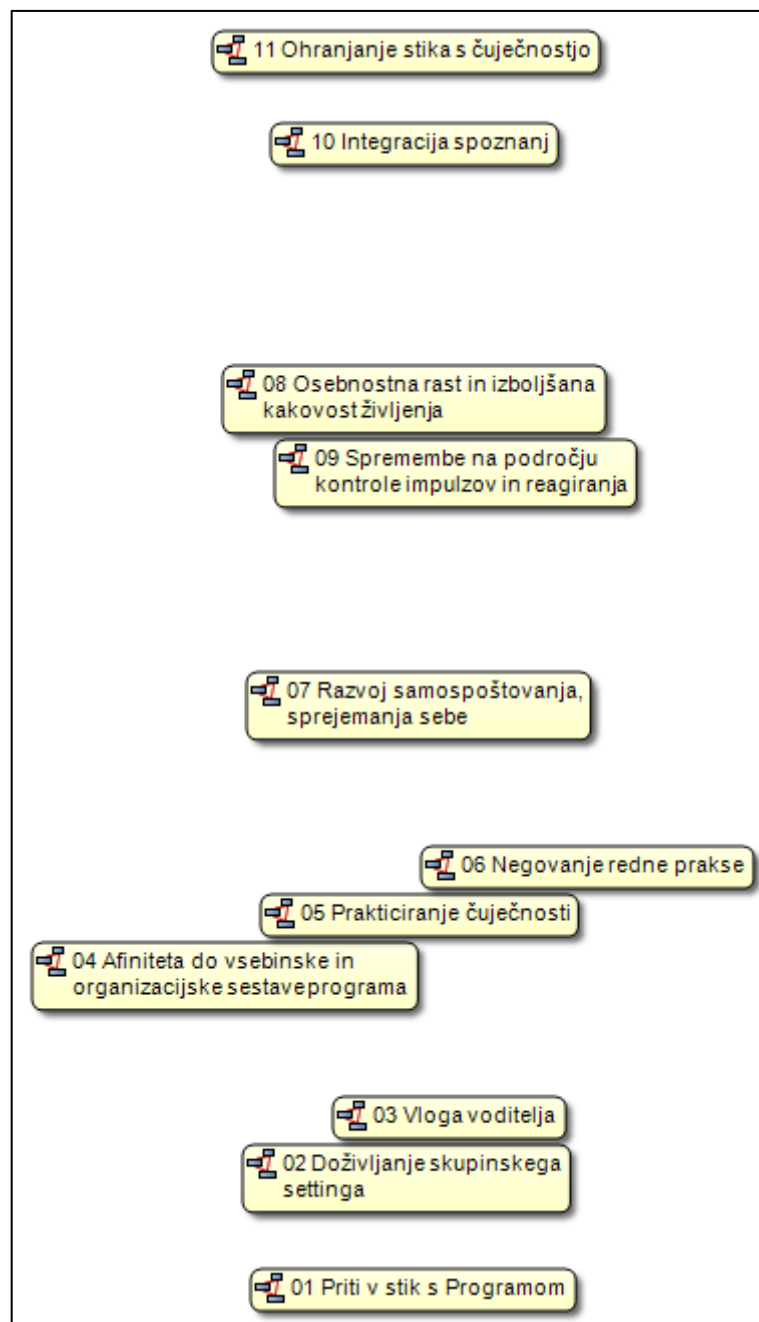
3.12 Povezava konceptov

Vsebine, ki so se pojavljale v pogovorih z udeleženci smo uredili ter povezali v devet konceptov in dva podkoncepta. Koncepti tako odražajo proces sprememb pri udeležencih, izkušnjo s čuječnostjo in njihovo zadovoljstvo s Programom.

Koncepti se tesno prilegajo strukturi intervjuja kot pripomočka za pridobivanje podatkov – vsebine konceptov se navezujejo na evalvacijski sklop in sklop sprememb, ki smo ju zajeli v intervjuju. Povezanost konceptov dobro ponazarja kronološko umeščen potek, proces dogajanja, vezanega na Program, tj. razlikovanje treh časovnih okvirjev – dogajanje *pred*, *med* in *po* Programu.

Shemo povezanosti konceptov beremo od spodaj navzgor. Tako želimo plastično prikazati proces dogajanja, rasti, razvoja in doživljanja posameznika skozi čas.

Slika 13 prikazuje povezanost konceptov in moč povezave med njimi – bližje kot so si koncepti na sliki, bolj so (vsebinsko) povezani.



Slika 13. Slikovna ponazoritev povezanosti konceptov

4 INTERPRETACIJA

V magistrskem delu smo raziskovali splošno izkušnjo in zadovoljstvo udeležencev s Programom NARA, samozaznane učinke ter proces sprememb pri udeležencih, vezan na izkušnjo s čuječnostjo. Temo smo proučevali celostno – zanimali so nas mehanizmi čuječnosti, ki prispevajo k spremembam, vpliv skupine in voditeljev na doživljanje Programa ter posameznikov pogled na lastno izkušnjo.

V tem poglavju najprej pojasnjujemo 11 konceptov, vsebine znotraj le-teh in odnose med sklopi v posameznih konceptih. Nato predstavljamo model, ki na abstraktni ravni povezuje zbrane podatke v celoto. Dodajamo še podpoglavje, v katerem se nahaja evalvacija Programa.

4.1 Predstavitev in interpretacija posameznih konceptov

4.1.1 Priti v stik s Programom

Intervjuje smo začeli z vprašanji na temo dogajanja in posameznikovega doživljanja pred vključitvijo v Program. Tako smo dobili informacije o razlogih za sodelovanje v Programu, dejavnikih, ki so k temu pripomogli, in o pričakovanjih, ki so jih gojili udeleženci pred vstopom v Program. Teme smo povezali v koncept *Priti v stik s Programom*.

Razlogi za udeležbo so tema, ki se je pozneje izkazala za pomembno, saj se nanjo veže več drugih tem in vsebin tega koncepta. Opisi udeležencev se vsebinsko in glede na obseg pripovedovanja razlikujejo, ali so se udeleženci odločili za sodelovanje v Programu zaradi soočanja z osebnimi težavami ali zaradi želje po osebni rasti (brez predhodnega soočanja z boleznijo ali s hujšimi težavami). Udeleženci, ki so se v Program vključili zaradi potrebe po lajšanju stiske, so razloge za udeležbo opisovali obširneje od skupine udeležencev, ki se poprej ni soočala s težavami. Obširnost pripovedovanja o obdobju težav lahko pripišemo intenzivnosti izkušnje soočanja s težavami in potrebi po verbalni predelavi, pojasnjevanju izkušnje. Raznolikosti pripovedi teh dveh skupin udeležencev navkljub pa so jim skupni do različne mere izraženo nezadovoljstvo z različnimi aspekti življenja, želja po spremembi, motivacija in odprtost. Odprtost se navezuje

na odločitev udeležencev za izbor programa čuječnosti oz. meditacije kot orodja za pomoč pri soočanju s stisko ali za izboljšanje kakovosti življenja, hkrati pa ima posameznikova odprtost pomembno vlogo pri posameznikovi začetni izkušnji s Programom (Mackenzie idr., 2007).

Z razlogi za udeležbo je povezan tudi način, kako posamezniki izvejo za Program. Izkazalo se je, da ni tako pomembno, ali je vir informacij o Programu formalen (strokovnjaki) ali neformalen (znanci, splet), temveč da ga je posameznik spoznal kot zaupanja vrednega in zanj relevantnega. Posamezniki, ki so se soočali s stisko, so za Program izvedeli ravno v času, ko so aktivno iskali pomoč, o čemer pričajo tudi Mackenzie in sodelavci (2007), posamezniki, ki so si želeli izboljšanja kakovosti življenja, pa so za Program v večini izvedeli po naključju.

Glede na naše podatke se na distinktivnost razlogov za udeležbo veže tudi vsebina pričakovanj, ki jih posameznik goji o Programu. Obema skupinama udeležencev so bila skupna pričakovanja o osebnem napredovanju in rasti, za udeležence, ki so se v Program vključili zaradi soočanja s težavami pa so značilna še pričakovanja o pomoči za razrešitev stiske in o spremenjenem odnosu do sebe in težav. Iz podatkov je razvidno tudi, da so udeleženci pričakovali in želeli predvsem hitre rešitve (oz. kot je navajal eden izmed udeležencev (P 12), "*instant*" rešitve) za svojo stisko in le redki so opisovali zavedanje ter pričakovanja o trudu in neizogibnih težkih trenutkih v času Programa (Op.: težki trenutki so lahko intrinzične (čustveno težki trenutki) ali ekstrinzične narave (npr. težavno usklajevanje drugih obveznosti z udeležbo na srečanjih)). Zdi se, da so pričakovanja in prepričanja o intervenciji, ki lahko zagotovi hitre rešitve za težave, pod vplivom kulturnih konceptualizacij, o čemer priča tudi Wampold (2015).

Udeleženci so opisovali še značilnosti oz. način, kako so gojili pričakovanja. Poročali so o previdnosti pri ustvarjanju pričakovanj, da ne bi bili pozneje razočarani, o tem, da so se raje prepustili in nič pričakovali ter o okvirnih (nekonkretnih) pričakovanjih. Ohlapna pričakovanja so gojili predvsem glede vsebinskega vidika Programa. Tema pričakovanj se je pokazala kot pomembna tudi v navezavi z zaznano učinkovitostjo Programa, kar je skladno z literaturo.

Mason in Hargreaves (2001) poročata, da imajo začetna pričakovanja osrednjo vlogo pri mediiranju terapevtskih učinkov v okviru MBCT-programov, vpliv pričakovanj pa naj bi bil prisoten tudi pri poznejšem prakticiranju in uvidih. Udeleženci, ki so gojili odprta, fleksibilna pričakovanja, so opisovali manj prepek in začetnih negativnih izkušenj kot tisti, ki so gojili rigidna, visoko optimistična pričakovanja. Iz podatkov je razvidno še, da so ta prepričanja in pričakovanja idiosinkratična (Wampold, 2015). Nekateri udeleženci so poročali, da so med Programom spremenili pričakovanja. Pri temi pričakovanj se je pojavilo nekaj kontradiktornosti v izjavah udeležencev. Nekateri so poročali, da niso gojili pričakovanj in so se raje prepustili, hkrati pa so opisovali, kako so pričakovali ter želeli *čarobno palčko za rešitev težav in zmanjšanje stiske*. Do kontradikcij je morda prišlo zaradi slabše metodološko zastavljenega vprašanja, velika verjetnost pa je, da so opisana neskladja v odgovorih posledica tega, da se udeleženci v Programu učijo o prednostih "neustvarjanja" pričakovanj in je ta učna vsebina kontaminirala opise njihove izkušnje prvega stika s Programom.

Udeleženci so poročali, da k odločitvi za vključitev v Program prispevajo tudi drugi dejavniki, kot npr. motivacija in močna želja postati del Programa. Rosenbaum in Horowitz (1983; v Valbak, 2004) razlikujeta med motivacijo za obiskovanje psihoterapije in motivacijo za doseg sprememb. Udeleženci so v okviru doživljanj *pred* Programom opisovali predvsem motivacijo za udeležbo v Programu; na motivacijo za spremembo so se v opisih nanašali implicitno, neposredno so jo opisovali pozneje v pogovoru (kar tudi mi razlagamo v nadaljevanju). Po navedbah avtorjev je motivacija dober napovednik klientovega vedenja v času terapije in njenih učinkov (Keithly, Samples in Strupp, 1980), kar drži tudi za našo raziskavo, pri čemer je potrebno poudariti, da so v njej sodelovali le udeleženci, ki so do konca obiskovali Program in poročali o prisotnosti učinkov, sprememb.

Na podlagi pridobljenih podatkov sklepamo, da so bili udeleženci motivirani za udeležbo v Programu predvsem zaradi *drugačnosti* metode v primerjavi z drugimi intervencijami za pomoč pri soočanju z duševnimi in drugimi stiskami, ki so jih poznali prej. Razvidno je tudi, da so udeleženci na samem začetku doživljali

Program kot bolj alternativno metodo pomoči. Po poročanjih sodeč zaradi dela in vaj, ki temeljijo na meditaciji, hkrati pa izpostavljajo zavedanje ter pomembnost znanstvene utemeljenosti pristopa in njegovih učinkov. Kot pomembno se je izkazalo tudi poznavanje tovrstnih – *drugačnih* – načinov dela (izkušnje z meditacijo, jogo), kar posamezniku zagotavlja določeno mero sigurnosti, le-ta pa najverjetneje olajša odločitev za udeležbo v Programu.

Čeprav skozi celoten opis koncepta pišemo o "dveh skupinah udeležencev", pa je potrebno poudariti posameznikovo individualnost znotraj le-teh. Individualnost se nanaša na način, kako posameznik doživlja, na kakšen način in zakaj je motiviran, kako se pri njemu odvija proces sprememb idr.

Koncept *Priti v stik s Programom* se povezuje s koncepti, vezanimi na uvajanje sprememb (npr. koncept *Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe* in koncept *Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja*), ter s konceptom *Afiniteta do vsebinske in organizacijske sestave Programa*.

4.1.2 Doživljanje skupinskega settinga

Doživljanje skupinskega settinga je koncept, v katerem so združene kode, ki se nanašajo na opise udeležencev glede skupine, doživljanj skupinske dinamike in dela v skupini.

Udeleženci so opisovali skupino in skupinske dejavnike vsebinsko homogeno, vendar pa se njihovi opisi razlikujejo po intenziteti doživljanj različnih vidikov skupine, kot npr. podpora, doživljanje povezanosti s preostalimi člani, pomembnosti deljenja lastnih izkušenj v skupini.

Vključenost v skupino je pomemben element MBCT-programa (Kabat Zinn, 2003) in udeleženci so skladno s tem opisovali preference do skupinske izvedbe Programa v primerjavi z individualno izvedbo. Največkrat so prednost dela v skupini zagovarjali z mnenjem, da skupina omogoča boljše temelje za osebno rast.

Na dobro počutje na srečanjih v veliki meri vpliva vzpostavljena atmosfera v skupini (Praper, 2013). Udeleženci so povedali, da je pomembno, da se

posameznik na srečanjih počuti sprejetega, da *je lahko to, kar je* in da ga preostali člani razumejo. Prijetno, sproščeno, "sprejemajočo" atmosfero gradi tudi odsotnost obsojanja in stigmatiziranja s strani članov (Allen idr., 2009). Po naših podatkih sodeč udeleženec začne deliti lastne težave z drugimi, se odpre in se začne pospešeno učiti (tudi od drugih) šele takrat, ko začuti, da je sprejet, razumljen ter ne več osamljen v svojem soočanju s težavami. Tudi Corrigan in Watson (2002) govorita o vplivu odsotnosti socialne stigme in/ali obsojanja posameznika na njegovo počutje, odprtost ter pripravljenost za delo. Pokazalo se je, da sprejemanje kot eden izmed temeljev čuječega odnosa (Kabat Zinn, 2013) deluje kot mediator sprememb že na samem začetku, njegovo prisotnost v poznejših fazah pa opisujemo v nadaljevanju.

Skupina omogoča suportivno okolje, v katerem so udeleženci razvili edinstvene odnose z drugimi člani (Mackenzie idr., 2007). Podporo so udeleženci doživljali zelo različno. Eni so opisovali prisotnost *tihe podpore* (tj. posameznikovo občutenje podpore skupine, čeprav drugi člani strinjanja z udeležencem ali razumevanja njegove situacije niso neposredno omenjali), drugi so navajali konkretne primere, v katerih so jim bili preostali člani v oporo, tretji vidijo podporo v druženju na srečanjih oz. prisotnosti več članov in njihovi interakciji. Vsi udeleženci so se v pogovorih navezovali na **emocionalno** podporo v skupini (Kvillemo in Bränström, 2011).

Udeleženci so poudarjali *procesnost* vzpostavljanja prijetne klime in podpore v skupini. Večina je na začetku občutila nesovpadanje s člani skupine, kar je bila posledica raznolikosti članov – tako karakterne kot tudi raznolikosti, vezane na težave oz. bolezen. O nesovpadanju s skupino so večkrat poročali udeleženci, ki so se v Program vključili z željo po osebni nadgradnji, radovednosti. Slednji so poročali, da so sčasoma ta občutja nadomestili občutki povezanosti s člani, da so raznolikost članov začeli dojemati kot učno izkušnjo zase, svojo osebno rast, ki temelji na odnosu do drugih. Mislimo, da deluje na člane skupine povezovalno tudi dejstvo, da izvajajo vsi, ne glede na njihovo bolezen ali naravo stiske, iste vaje ter delijo drug z drugim (sicer raznolike) izkušnje in vtise o enaki aktivnosti. Zaznavanje občutkov nesovpadanja s preostalimi člani skupine se ni

izkazalo kot značilno za skupino onkoloških bolnikov¹⁰, kjer so udeleženci opisovali občutja skupne oz. podobne življenjske identitete (angl. *shared identity, life identity*) (Allen idr., 2009, Mackenzie idr., 2007). Občutek pripadnosti skupini se razvije sčasoma (Mackenzie idr., 2007), ima pa tudi motivacijsko, spodbudno vlogo za obiskovanje srečanj, o čemer razpravljamo v konceptu *Negovanje redne prakse*.

Po poročanjih udeležencev je pomemben dejavnik tudi število članov skupine. Udeleženci naše študije so videli manjšo skupino kot prednost, saj se jim zdi v tem primeru lažje vzpostaviti zaupanje in potrebno stopnjo intimnosti. Zaznavanje bližine z drugimi člani skupine se je izkazalo kot pomembno za razvoj skupinske atmosfere in posameznika kot dela le-te.

Udeleženci so omenjali primerjanje z drugimi člani skupine. Yalom (1970; v Praper, 2013) je govoril o *univerzalnosti* kot terapevtskem dejavniku, ki se nanaša na spoznanje klientov, da niso edini, ki so v stiski, kar pa poveže člane skupine in rezultira v višjem zaupanju med njimi. Tudi v našem primeru se opisovanje primerjanj z drugimi povezuje z afiniteto do preostalih članov in povezanostjo med njimi, saj so primerjanje udeleženci navajali v sklopu teme pozitivnih odnosov med člani skupine. Odnosi med člani skupine so edinstveni, specifični. Udeleženci so večinoma poročali, da stikov niso prenesli in gojili izven okolja oz. konteksta srečanj; da ni šlo za vzpostavljanje dolgotrajnih prijateljskih vezi, odnosov. Hkrati pa so člani tesno povezani v sklopu Programa, na srečanjih.

Udeleženci so povedali, da so radi delili svoje izkušnje, diskutirali, vendar pa se je izkazalo, da je za odprto komunikacijo pomemben občutek varnosti v skupini (Finucane in Mercer, 2006). Ko so podelili svoje težave z izvajanjem vaj in poslušali težave drugih pri izvajanju, so se manj samoobtoževali, kar je ugodno vplivalo na motivacijo in vztrajanje pri vadbi. Ko so podelili težave iz osebnega življenja ali težave z boleznijo, so se razbremenili in dobili vpogled v lastno situacijo. S pomočjo verbalnih predelav lastnih izkušenj, notranjih občutij, misli

¹⁰V tej skupini so sodelovali zgolj posamezniki, ki so se v preteklosti soočili z rakom.

ter čustev, povezanih z zunanji dogodki in odnosi, so udeleženci lažje osmišljali lastne težavne situacije, v katerih so se znašli. Linehanova (1993) v navezavi s tem navaja, da je pripovedovanje o dogodkih in vedenjskih odzivih ter odkrivanje pomena le-teh bistveno za razvoj komunikacijskih spretnosti kot tudi samokontrole. Intervjuvanci so poročali, da so lastne vsebine ozaveščali tudi prek poslušanja drugih članov in njihovih pripovedi o težavah.

Diskusije so pomembne tudi z vidika integracije (ki jo opisujemo pod točko 4.10). V začetnih fazah Programa so udeleženci diskutirali predvsem o lastni življenjski situaciji, ob koncu pa so se osredinili na proces v času Programa, "prehojeno pot". Za dobro integracijo spoznanj je potrebno diskutiranje o vidikih, ki se zdijo posamezniku pomembni, vidikih, ki so povezani s spremembami.

Mackenzie in sodelavci (2007) poročajo, da so tudi udeleženci njihove študije pripisovali veliko pomembnost deljenju izkušenj, kar je zanimivo glede na to, da je format MBCT-programa eksperimentalne narave, z relativno malim deležem časa, namenjenega pogovoru in izmenjavi izkušenj. Udeleženci naše raziskave so prav tako opisovali pomembnost aktivnosti v diskusijah, hkrati pa so zaznali drugačnost skupine in dinamike prav zaradi velikega deleža individualnega dela ter usmerjanja nase v tišini, vendar ob prisotnosti drugih. Za poglobljeno interpretacijo teh rezultatov bi bilo potrebno ta aspekt Programa dodatno raziskati. Čeprav udeleženci niso obvezani, da v diskusijah neprestano sodelujejo, če tega ne želijo, se je pokazalo kot dobrodošlo, da voditelj od časa do časa nežno spodbudi h govoru in delitvi izkušnje tudi bolj tihe udeležence. Tudi udeleženci, ki so se zaznavali v skupini in pri diskusijah kot bolj zadržani, so soglašali, da so spodbudo potrebovali ter da jim je pozneje sodelovanje v diskusijah prijalo in pomagalo.

Sodelovanje v skupini se je izkazalo kot učna izkušnja, o čemer pričajo tudi drugi avtorji (Mason in Hargreaves, 2001). Posameznikova ekstraspektivna vloga in njegova aktivnost v diskusijah lahko delujeta kot facilitator sprememb procesa rasti.

Koncept *Doživljanje skupinskega settinga* se povezuje s konceptom *Razvoj samospoštovanja in sprejemanja sebe* ter s konceptom *Practiciranje čuječnosti* v aspektu dejavnikov, ki vplivajo na prakso čuječnosti.

4.1.3 Vloga voditelja

Koncept *Vloga voditelja* je močno povezan s konceptom *Doživljanje skupinskega settinga*, pravzaprav smo ga obravnavali kot njegov podkoncept, saj je voditelj na nek način del skupine in sooblikuje atmosfero v skupini.

Udeleženci so opisovali voditelje in ocenjevali njihovo dejavnost izredno pozitivno. V navezavi na te rezultate je potrebno omeniti možnost pojava oz. podajanja socialno zaželenih odgovorov. K slednjemu je prispevalo tudi dejstvo, daje bila raziskovalka (tj. spraševalka) udeležencem predstavljena kot del ekipe Programa NARA, ki jo v večji meri sestavljajo voditelji Programa.

Na temo terapevtske delovne alianse, ki naj bi bila povezana z zvišanjem stopnje čuječnosti pri posamezniku (Bardin, 1979; v Horvath idr., 2011), lahko opise udeležencev uvrstimo predvsem v odnosno komponento TDA, medtem ko komponent "dogovor glede ciljev" in "dogovor glede nalog za doseg cilja" v pogovorih niso izpostavljali. Te rezultate lahko pojasnimo s pomočjo narave dela v programih čuječnosti, kjer se ciljna usmerjenost na srečanjih ne poudarja.

Kot predpostavlja literatura (Baer, 2015), so tudi udeleženci naše študije izpostavljali pomembnost strokovnosti voditelja. V sklopu strokovnosti so močno zagovarjali vidik, da voditelj ne deli nasvetov glede njihovih osebnih odločitev (kar pa ne velja za deljenje nasvetov glede težav v zvezi s prakso čuječnosti). Posredno (po pregledu zaznamkov) smo v opisih udeležencev zaznali željo po svobodnem odločanju, ki bi jo nasveti omejevali, hkrati pa bi svetovanje najverjetneje do neke mere izpodrivalo princip sprejemanja, h kultiviranju katerega se na programih čuječnosti stremi. Manj svetovanja je v na čuječnosti temelječih intervencijah prisotnega tudi zaradi namena in usmerjenosti na mobilizacijo posameznikovih notranjih resursov (Baer in Huss, 2008) v nasprotju z usmerjenostjo k učenju specifičnih vedenj (npr. trening asertivnosti itn.). Shonin in Van Gordon (2015) med smernicami za vodenje navajata nespodbujanje

mistifikacije čuječnosti in nenadnih duhovnih uvidov, kar se je pokazalo kot pomembno tudi v našem primeru. Nekateri udeleženci so namreč govorili o pomembnosti tega, da voditelj predstavi Program kot kredibilno, z znanstvenimi dokazi o učinkovitosti podprto intervencijo. O voditelju kot viru podpore podrobneje razpravljamo v razdelku Evalvacija Programa NARA.

Udeleženci so povedali, da se jim zdi pomembno, da voditelj sam izvaja vaje in ima izkušnje s prakso čuječnosti, kar je pričakovano glede na literaturo (Kabat Zinn, 2003, ter Baer in Huss, 2008). To so udeleženci cenili, saj voditelj na srečanjih ni podajal teoretičnih spoznanj, ampak je njegovo vodenje temeljilo na lastni izkušnji, zaradi česar so mu bolj zaupali.

V pogovorih so udeleženci opisovali, da je pomembna tudi voditeljeva osebnost, čeprav v sklopu tega niso navajali specifičnih osebnostnih lastnosti, ampak voditeljevo posebljanje čuječnosti in način vodenja. Posebljanju voditeljeve čuječnosti pripisujejo pomembnost tudi drugi avtorji (Baer, 2015, ter Baer in Huss, 2008). Glede na naše podatke voditeljevo posebljanje čuječnosti (tj. odnosa sprejemanja, prijaznosti itn.) vpliva na atmosfero v skupini. Nekateri udeleženci (P 1, P 5, P 7) so povedali, da so voditelji z njihovim odnosom in naravnostjo vplivali tudi nanje, njihovo dožemanje in doživljanje. O voditelju kot modelu oz. o učenju po modelu pišeta Shonin in Van Gordon (2015), Segal in sodelavca (2013) pa poudarjajo, da nista pomembni le kredibilnost in kompetentnost, ampak tudi voditeljevo utelešenje odnosa, za katerega želi, da ga člani kultivirajo in adaptirajo. Vlogo voditelja kot modela za učenca sta izpostavili tudi strokovnjakinji v intervjuju za preverjanje veljavnosti rezultatov – pravita, da sta pomembna voditeljeva vera in zaupanje v čuječnost ter njene učinke, saj bo le tako v proces sprememb in lastno rast verjel tudi udeleženec.

Glede na rezultate naše študije mora biti voditelj pozoren tudi na svojo prezenco na srečanjih. Na udeležence sta ugodno vplivala voditeljev nežen, *terapevtski, umirjen* glas in prijetna energija, prijaznost. Študij, ki bi se ukvarjale s tako specifičnimi prvinami pri pregledu literature, nismo zasledili, Segal in sodelavca (2013) pa poudarjajo odnos prijaznosti, ki naj bi preveval program čuječnosti, vse njegove aspekte.

Prav tako nismo zasledili literature na temo številčne zastopanosti voditeljev na srečanjih. Skoraj vsi udeleženci so poročali o preferencah do dveh voditeljev, vendar je potrebno poudariti, da nihče izmed njih ni imel izkušnje z vodenjem enega voditelja. V zvezi s tem gre za posebnost vzorca, saj so sicer obstajale skupine, ki jih je vodil le en voditelj – udeleženci teh skupin niso sodelovali v naši študiji.

Dva voditelja sta se udeležencem zdela primernejša izbira zaradi lažjega vodenja skupine v primeru, da kateri izmed udeležencev potrebuje dodatno podporo, je v stiski, pri čemer se eden od voditeljev posveti temu posamezniku, drugi pa naprej vodi skupino. Izpostavljali so še vidik dinamičnosti, ki ga prinašata dva voditelja, možnost *moškega in ženskega pogleda na vsebine, situacije* (v primeru, da vodi skupino spolno mešan voditeljski par) ali *racionalnega ter čustvenega pogleda* (P 14). Afiniteto udeležencev do dveh voditeljev si razlagamo kot zagotavljanje možnosti, da posameznik izbere model (voditelja), ki mu je "bližje" in s katerim se lažje poistoveti. Dva voditelja lahko prek vodenja tudi modelirata čuječ odnos – delujeta s prijaznostjo in sprejemanjem, prikazujeta vzajemnost pri vodenju ter spoštljiv odnos do svojega dela in drug do drugega.

4.1.4 Afiniteta do vsebine in organizacijske sestave Programa

Udeležence smo v intervjujih spraševali tudi po zadovoljstvu z vsebinami Programa. Ta koncept je tako nastal na podlagi vprašanj iz evalvacijskega sklopa v intervjuju.

Na splošno so udeleženci homogeno poročali o pozitivnem mnenju glede vsebin. Zdele so se jim zanimive, vseč jim je bila tudi psihoedukativna komponenta Programa, saj so povedali, da so pridobili nova znanja. Razlike v dojetanju zanimivosti in ustreznosti vsebin glede na raznolikost udeležencev (predhodno soočanje s težavami versus brez predhodnega soočanja s težavami) se niso pokazale. Razlog za to je najverjetneje v univerzalnosti Programa in primernosti vsebin tudi za neklinično populacijo, saj so vsebine dovolj splošne (a hkrati pronicljive), da vsak udeleženec najde nekaj zase, neodvisno od duševnih motenj ali drugih težav (Segal idr., 2013, ter Cousin in Crane, 2015). Vsebine in vaje

znotraj Programa so presojali in vrednotili glede na to, kako so uporabne zanje – koliko si lahko z njimi pomagajo.

Med vsebinami se je za zelo pomembno temo izkazalo branje poezije na srečanjih. Sprva v intervju te teme nismo zajeli, kot pomembna se je izkazala šele pozneje. Poezija se v programih čuječnosti uporablja kot alternativni mehanizem za besedno pojasnjevanje čuječega odnosa (Segal idr., 2013) in kot alternativna oblika učenja principov čuječnosti (Shapiro, 2001). Tudi udeleženci naše študije so dojemali poezijo kot poučno. Poročali so o splošnosti izbranih pesmi in njihovi hkratni subtilnosti, kar omogoča, da se vsak posameznik lahko *najde v kakšnem verzu*. Kot prednost poezije za pojasnjevanje principov čuječnosti so videli tudi uporabo drugačnega jezika – preprostejšega (tj. nestrokovnega) oz. jezika, ki jim je bližje. Glede na zgoraj omenjene teoretične predpostavke uporaba pesmi služi kultiviranju čuječega odnosa, naši podatki pa kažejo na to, da tudi že splošno predstavljene in do neke mere naučene prvine čuječnosti vplivajo na dojetje poezije. Udeleženci so namreč poročali, da so zaradi karakteristik čuječnosti drugače dojemali poezijo v Programu v primerjavi s svojimi preteklimi izkušnjami s poslušanjem poezije. Kaže se torej vzajemnost med prvinami čuječnosti in uporabo poezije. Naša raziskava je pokazala, da so pesmi v udeležencih zbudile prijetna občutja, nekateri udeleženci (npr. P 3, P 12) pa so poročali, da so na podlagi posameznih pesmi ali zgodb prišli do uvidov. Pesmi se v tem smislu kažejo kot medij za odkrivanje in ozaveščanje posameznikovih vsebin. Tudi Shapirova (2001) na podlagi svoje raziskave poroča, da poezija ustvari občutek odprtosti, omogoča široko polje interpretiranja in globlje razumevanje principov čuječnosti.

Dan v tišini je prav tako tema, ki so jo udeleženci obširno opisovali, o čemer priča tudi visoko število kod in njihova razvejanost v konceptu. Obširnost opisovanja je najverjetneje posledica drugačnosti izkušnje za posameznika. Nad idejo in izkušnjo Dneva v tišini so bili udeleženci večinoma navdušeni, en udeleženec (P 8) pa je dojemal tišino kot izgubo, saj bi mu druženje in pogovor v skupini več pomenila. Sicer pa so izkušnje udeležencev raznolike. Enim je bila izkušnja Dneva v tišini prijetna, drugi so opisovali čustveno težke trenutke. O podobnih

rezultatih poročajo tudi drugi avtorji (Segal idr., 2013). Udeleženci so si bili v opisih skladni glede intenzivnosti izkušnje, ki so jo podrobneje opisovali kot intenzivno usmerjanje pozornosti nase, samozavedanje. Eden izmed udeležencev (P 12) je poročal tudi o preintenzivnem doživljanju v času Dneva v tišini, zaradi česar je moral za nekaj časa sodelovanje v skupini prekiniti. Intenzivnost doživljanja v sklopu dolgotrajne tišine se kaže tudi v tendenci oz. potrebi nekaterih udeležencev po racionalni predelavi izkušnje po koncu Dneva v tišini. Ohranjanje tišine jim po njihovem pričevanju ni povzročalo težav, težje jim je bilo z inhibicijo neverbalne komunikacije. Raznolikost odgovorov se je pokazala tudi na temo, kako je bilo udeležencem spregovoriti po koncu dlje časa trajajoče tišine. Podrobneje in obširneje so prekinitve tišine opisovali tisti udeleženci, ki so težje spregovorili oz. so želeli še nekaj časa ostati v tišini. Udeleženci so poročali še o vplivu Dneva v tišini in zaznavanju učinkov. Ena udeleženka (P 13) je ta dan opisala tudi kot prelom v zavedanju, kar se je pokazalo v lažjem uvajanju sprememb v njen vsakdan. Vpliva Dneva v tišini nismo podrobneje raziskovali, vendar bi bilo to temo vredno dodatno raziskati in analizirati.

Programi čuječnosti temeljijo na izločilu budističnih filozofij in čeprav so sekularizirani, so udeleženci na srečanjih zaznali dimenzijo duhovnosti¹¹. Program kot sekularizirana klinična intervencija od udeleženca ne zahteva sprejetja kakršne koli spiritualne orientacije ali sistema vrednot (Chiesa in Malinowski, 2011), udeleženci pa so vseeno povedali, da ti morajo biti *tovrstne tehnike oz. atmosfera všeč*, da vztrajaš in zaupaš intervenciji. Glede doživljanja dimenzije duhovnosti bi bilo zanimivo povprašati tudi tiste udeležence, ki so predčasno oz. zelo zgodaj končali z obiski Programa.

Koncept *Afiniteta do vsebinske in organizacijske sestave Programa* se povezuje s konceptoma *Practiciranje čuječnosti* in *Negovanje redne prakse* ter v komponenti mnenja o Programu s konceptom *Integracija spoznanj*.

¹¹Izraz "dimenzija duhovnosti" uporabljamo za lažji opis prisotnosti nekaterih prvin budističnih filozofij v Programu in ne ciljamo na ezoterične principe, čeprav lahko konotacija izraza "duhovnost" nakazuje na to.

4.1.5 Prakticiranje čuječnosti

Koncept se nanaša na posameznikov kvalitativni aspekt izvajanja vaj (tj. kako so prakticirali). V koncept so zajeti situacijski (vpliv drugih obveznosti, organizacija časa) in individualni dejavniki (disciplina, volja za izvajanje vaj), ki vplivajo na izvajanje vaj ter dejavnik skupine (lažje izvajanje vaj v skupini – višja prisotnost, pritisk skupine itn.).

Situacijskih in individualnih dejavnikov udeleženci niso obširno opisovali, bolj je šlo za naštevanje primerov aktivnosti in počutja, zaradi katerih niso (z)mogli prakticirati čuječnosti. Nekoliko več pozornosti so posvetili primerjavi med izvajanjem vaj doma in v skupini. Veliki večini je bilo lažje izvajati vaje v skupini, kar je skladno z ugotovitvami drugih avtorjev (Kvillemo in Bränström, 2011). Udeleženci naše študije so kot razloge za to izpostavljali zunanje vodenje, podporo in konstruktiven pritisk skupine ter lastno višjo prisotnost (tj. na srečanjih se posvečajo "zgolj" praksi čuječnosti, brez da bi jih kdo/kaj motil/-o). Kot slabost izvajanja vaj doma so izpostavili zmedenost oz. dvome, če izvajajo vaje pravilno, kar lahko prenesemo tudi v kontekst skupine in njene vloge pri zagotavljanju sigurnosti pri izvajanju vaj. Dvomi in vprašanja o pravilnosti prakse čuječnosti so pri večini udeležencev sčasoma izzveneli, pri izvajanju so postali bolj sproščeni in odprti. Pri nekaterih udeležencih (npr. P 14) pa so nasprotno dvomi o pravilnosti izvajanja vztrajali tudi v času po končanem Programu. Mackenzie in sodelavci (2007) poročajo, da skupina, ki predstavlja določeno skupnost in kontinuiteto, omogoča, da udeleženci stabilizirajo meditacijsko prakso. Tudi v našem primeru se je pokazala skupina kot medij za pomoč k uvajanju v prakso čuječnosti.

Glede izvajanja vaj doma so poročali, da niso imeli potrebnega miru ali pa prostora. Splošno se soočajo udeleženci tudi z drugimi težavami pri izvajanju domačih nalog, kot npr. s pomanjkanjem motivacije ali težavami pri preusmerjanju fokusa od motečih dejavnikov iz okolja. Na podlagi intervjuja s strokovnjakinjama, ki spremljata udeležence več skupin, smo oblikovali predpostavko, da je izvajanje domačih nalog učna izkušnja v drugačnem okolju – gre za prenos čuječnosti v njihovo življenje in rutino, kar je lahko v nekaterih primerih tudi zahtevno. Strokovnjakinji sta še dodali, da lahko pomenijo domače

naloge tudi most za prenos poznejših sprememb v vsakdanje življenje – da udeleženec uvede spremembe v rutini doma, v vlogah in odnosih.

Bolj kot zunanje, situacijske dejavnike, so udeleženci v pripovedih elaborirali introspektivna doživljanja oz. težave, s katerimi so se soočali med vadbo. Težave so imeli z beganjem misli, ohranjanjem fokusa in koncentracije ter z ohranjanjem budnosti. Slednjega ne dojemajo vsi udeleženci kot težavo – nekateri udeleženci so izvajali vaje, da bi bolje spali. Izredno težko jim je bilo, ko niso zaznali učinkov po vadbi (P 8, P 9), čeprav so vedeli, da naj jih ne bi pričakovali. Glede na pogostost omemb pomembnosti učinkov vaj izpostavljamo domnevo, da delujejo učinki oz. rezultati vadbe (npr. umirjenost) spodbudo za naprej in so za posameznika pomembni še posebej v začetnih fazah Programa.

V pogovorih so udeleženci razkrili, da so jim vaje omogočale intenzivno samozavedanje. Opisovali so vse tri dimenzije poglobljenega zavedanja: svojih misli, čustev in telesnih občutkov. Pri vsaki od teh treh dimenzij pa se pojavljajo tudi težave – že omenjen beg misli, telesne bolečine zaradi dolgotrajnega vztrajanja v enakem položaju med meditiranjem in preintenzivno emocionalno doživljanje. Udeleženci so v okviru slednjega doživljali žalost, pojavila se je anksioznost, kar Hayes in Feldman (2004) opisujeta kot destabilizacijski aspekt prakse čuječnosti. Ena udeleženka (P 9) je poročala o hudem čustvenem preplavljanju, zaradi katerega je večkrat prekinila z izvajanjem vaj, in o neprisotnosti (tudi dolgoročnih) učinkov prakse čuječnosti. Kljub temu je z udeležbo vztrajala do konca Programa.

Ob pojavu in zaznavi zgoraj opisanih težav so udeleženci to poskušali sprejeti, vztrajati in se ne obsojati. Razvidno je, da so na podlagi težav med vadbo razvijali in krepili različne prvine čuječnosti. Proces rasti in napredek sta se pokazala tudi pri izvajanju vaj, saj so intervjuvanci poročali, da je na začetku izvajanje težje, sčasoma pa postane bolj kakovostno, lažje. Čeprav na tej točki niso poročali o občutku zvišane ravni čuječnosti pri sebi, saj so bili osredinjeni na različne vidike same vadbe, je posredno iz podatkov razvidno, da so na tej stopnji že postajali bolj čuječi, kar je tudi skladno z nekaterimi drugimi raziskavami (Shapiro idr., 2008).

Vaje, ki so jih spoznali v Programu, so po poročanjih največkrat uporabljali kot krizno intervencijo v situacijah, ko jim je bilo težko. O samoiniciativni uporabi formalne vadbe v času, ko so se dobro počutili, niso poročali; so pa takrat izvajali domače naloge. Vaje so si izbirali glede na trenutno počutje in ne na podlagi vnaprejšnjega načrta. Povedali so še, da so v času Programa že začeli vnašati čuječnost v vsakdanje življenje. O pomembnosti redne, formalne vadbe bomo razpravljali v konceptih *Negovanje redne prakse* in *Ohranjanje stika s čuječnostjo*.

Koncept *Prakticiranje čuječnosti* se močno povezuje s konceptom *Negovanje redne prakse* in obratno.

4.1.6 Negovanje redne prakse

S pomočjo tega koncepta prikazujemo mnenja udeležencev glede pomembnosti lastnega vložka za redno prakso čuječnosti in redno ter aktivno udeležbo. Udeleženci so navajali tudi razloge oz. dejavnike, zaradi katerih so vztrajali v Programu. V svojih pripovedih so striktno ločevali pomembnost redne vadbe in udeležbe, čeprav navajajo podobne prednosti obojega. Velikokrat so opisovali povezavo med rednostjo udeležbe in željo po učinkih, napredku.

Poročali so, da so bili za udeležbo notranje motivirani, saj so Program prepoznali kot zase koristnega. K vztrajanju za redno udeležbo pa so pripomogli tudi drugi dejavniki – kot pomembna sta se spet pokazala skupina in odnos z voditeljem. O pomembnosti vloge skupine smo obširno že pisali v interpretaciji prejšnjih konceptov, k vlogi voditelja pa dodajamo še rezultate študije Carmodyja in Baerove (2008), ki nakazujejo, da se kakovost oz. moč odnosa z voditeljem pozitivno povezuje z ravno čuječnosti pri posamezniku v času Programa in tudi po njem. Udeleženci so navajali še, da so v Programu vztrajali, ker so že občutili napredek in/ali si želeli še izboljšati počutje oz. uvesti spremembe. Nekateri udeleženci so povedali, da so v Programu vztrajali, ker so se zavezali (P 8) in zaradi odgovornosti do skupine, voditeljev in sebe. Med razlogi za neudeležbo so opisovali zgolj zunanje, organizacijske dejavnike.

Poročali so, da so redno izvajali domače naloge predvsem zaradi želje po učinkih, spremembi. V zvezi z izvajanjem domačih nalog so se pokazala kontrastna poročanja udeležencev. Udeleženci, ki so se prej ali še v času Programa soočali s težavami, so bolj redno in zavzeto opravljali domače naloge v primerjavi z udeleženci, ki so se v Program vključili zaradi radovednosti ali želje po osebni nadgradnji. Udeleženci, ki so bili v stiski, so opisovali zavedanje, da morajo opravljati domače naloge, če želijo izboljšati svoje počutje, se prebiti skozi stisko (P 12). Ne glede na (ne)prisotnost soočanja s težavami v preteklosti so tisti udeleženci, ki se niso povsem poistovetili z načinom dela v Programu, v manjši meri opravljali domače naloge (P 8, P 10). Na rednost izvajanja je vplival tudi tip naloge – dnevniških zapisov neprijetnih dogodkov so se večinoma izogibali.

Udeležba in redna vadba doma se udeležencem zdita pomembni za posebljanje principov čuječnosti, vidijo pa ju tudi kot predpogoja za spremembe. Redno udeležbo so izpostavljali kot nujno, da lahko slediš novim vsebinam iz tedna v teden, redno prakso doma pa obvezno za ohranjanje stika s čuječnostjo od srečanja do srečanja. Izvajanje domačih nalog se jim je zdelo pomembno še z vidika samoaktivacije, da vadiš sam in tako odkrivaš pozitivne plati vadbe, učinke in morebitne težave pri vadbi (P 1, P 5) ter nisi zgolj v vlogi pasivnega opazovalca na srečanjih.

Opazili smo, da so se udeleženci močno zavedali pomembnosti lastnega vložka in angažmaja za napredovanje ter boljše počutje. Slednje podpirajo tudi druge raziskave (Carmody in Baer, 2008), pri katerih je v ospredju formalna praksa čuječnosti (in ne toliko neformalna) in njena pomembnost za uvajanje sprememb. Tudi posameznikova motivacija, ki se kaže prek odprtosti, angažiranosti, aktivne udeležbe in želje po spremembi je ključnega pomena za učinke oz. rezultate, ki jih prinaša čuječnost.

4.1.7 Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe

Koncept se nanaša na posameznikovo spreminjanje odnosa do lastnih misli in čustvenega doživljanja ter na odnos do sebe kot osebe. Po številu kod je to največji koncept.

Udeleženci so s pomočjo prakse čuječnosti spreminjali odnos do svojih misli in čustev. Na intervjujih so obširneje opisovali spremembe na področju dela z mislimi, za področje čustev smo identificirali eno kodo. Poročali so o spoznanju, da misli niso dejstva, in o spoznanju, da misli vplivajo na počutje. Z razvojem decentrirane perspektive so udeleženci zaznali tudi upad na področju ruminativnega procesiranja, o čemer je pisal tudi Wells (2002). Čustva, predvsem neprijetna, so začeli bolj sprejemati in jih izražati. Dodajamo še izsledek študije Colemana (2005), v katerem navaja, da je kognitivna sprememba (na področju negativnih avtomatskih misli in disfunkcionalnih vzorcev) pozitivno povezana z znižanjem simptomov pri posamezniku.

Povedali so, da jim je tehnika usmerjanja pozornosti na zdajšnji trenutek omogočala poglobljeno doživljanje in opazovanje lastnih občutij. V splošnem jim je izvajanje vaj omogočalo boljši stik s seboj. Ko se je njihova vadba stabilizirala, je postala bolj kakovostna. Takrat so začeli ozaveščati določene vsebine in disfunkcionalne vzorce mišljenja, prepričanj, prišli so do novih spoznanj, uvidov med izvajanjem. Tudi van Ravesteijn in sodelavci (2014) navajajo, da dobijo udeleženci prek zvišane pozornosti in sprejemanja uvid v svoje avtomatizme, kar jim pozneje omogoča uvajanje sprememb. V našem primeru se je izkazalo, da so posameznikovi uvidi temelj za manj avtomatsko in bolj čuječe odzivanje ter delovanje, o čemer so poročali tudi Shapiro in kolegi (2006).

Udeležence smo spraševali tudi o spremembah počutja v Programu. Za pomoč pri opisovanju smo jim predložili preprost graf, ki se nahaja v prilogi 1 (skupaj s podrobnejšo razlago v zvezi z grafom). Pokazalo se je, da se počutje udeležencev začne izboljševati, ko začnejo spreminjati odnos do intrapsihičnih vsebin oz.

lastnega notranjega sveta¹². Coleman (2005) opisuje, da se počutje izboljšuje skupaj z znižano pojavnostjo simptomov bolezni, kar lahko prenesemo tudi v kontekst naše študije. Udeleženci so povedali, da se je njihovo počutje izboljševalo postopoma, k temu pa je odločilno pripomoglo izvajanje vaj. Med Programom so zaznali tudi kratkotrajno poslabšanje počutja, vendar so razloge za to pripisovali zunanjim, situacijskim vplivom oz. težavam v osebnem življenju.

Udeleženci so v drugi polovici Programa začeli opazovati, da so postali bolj čuječi. Poročali so o izboljšani zmožnosti ohranjanja zavedanja v zdajšnjem trenutku in o distanciranju od starih navad uma – od avtomatskega mišljenja, izogibanja neprijetnim občutjem, neprijaznega ravnanja s sabo. Zvišana samoregulacija se je pokazala kot posledica vadbe. Po poročanjih udeležencev ima za uvajanje sprememb zelo pomembno vlogo razvoj sprejemanja – tako sebe kot tudi razvoj kompetence sprejemanja situacije, v kateri se nahaja posameznik. To, da so začeli sebe bolj sprejemati, se manj obsojati, jim je prineslo razbremenitev (P 11, P 13). Tudi Hayes (2002) pravi, da sprejemanje pripomore k opustitvi rigidnih vedenjskih vzorcev.

Po naših podatkih je udeležence zvišana raven čuječnosti, skupaj z razvojem sprejemanja in usmerjanja pozornosti na zdajšnji trenutek, opolnomočila. O opolnomočenju govorimo v smislu uvajanja sprememb v odnosu do sebe kot osebe in v smislu sprememb na področju psihičnega blagostanja. Udeleženci so poročali, da so čutili, da imajo več nadzora ter vpliva na lastno počutje in življenje ter da so pridobili občutek avtonomije. Čutili so tudi več moči, poguma in zaupanja vase. Ko so prekinili z avtomatiziranimi disfunkcionalnimi rutinami, so postali pozorni na trenutno doživljanje, čuječi in bolj prijazni, zaradi česar so se začeli bolj ceniti in več časa posvečati skrbi zase. Allen in kolegi (2009) so izvajanje vaj oz. meditiranje opisovali kot aktivnost, prek katere posameznik skrbi zase, le-ta pa naj bi se naprej povezovala z višjim samospoštovanjem. Glede na naše podatke pa na spremembe v samospoštovanju najbolj vpliva posameznikov

¹²Izraz smo prevzeli od enega izmed udeležencev, saj dobro zaobjame vsebino njihovih opisov spreminjanja odnosa do misli, čustev oz. doživljanja.

vzpostavljen odnos čuječnosti z vsemi svojimi temelji oz. principi, še posebej s sprejemanjem.

Koncept *Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe* se v aspektu pomembnosti vadbe za doseg sprememb povezuje s konceptom *Practiciranje čuječnosti*, sicer pa tesneje s konceptoma *Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja* ter *Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja*.

4.1.8 Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja

Udeleženci so opisovali tudi spremembe na področju kakovosti življenja (širše), ki so posledica prekinitve nefunkcionalnih rutin in spremenjenega odnosa do sebe, kar smo opisovali v prejšnjem konceptu. Večinoma so poročali o spremembah na področju psihološke dimenzije kakovosti življenja in dimenzije socialnih odnosov (Musek, 2012). V ta koncept smo umestili tudi kode, s katerimi pojasnjujemo, kako udeleženci doživljajo spremembe.

Udeleženci so povedali, da so poznejših fazah Programa pri sebi začutili več veselja, imeli so več energije, bolj so se posvečali hobijem, v katerih so uživali. Več so se začeli tudi družiti, kar so Prazak in kolegi (2012) opisovali v okvirih znižanja socialne inhibicije. Udeleženci so začeli delovati bolj skladno s seboj, kar je posledica kultiviranja odnosa čuječnosti. Poročali so tudi o večji odprtosti za novosti in nove izkušnje, kar Segal in sodelavca (2013) opisujejo v sklopu radovednosti kot enem izmed principov čuječnosti. Začeli so s prevzemanjem drugačne, aktivne vloge. Spremenili so svoj vsakdan in navade v smeri zdravega življenjskega sloga, o čemer so poročali tudi Smith in sodelavca (2007) na podlagi svoje raziskave. Iz pridobljenih podatkov je razvidno, da se je subjektivno blagostanje udeležencev izboljšalo, bili so bolj zadovoljni.

Podrobneje so opisovali tudi spremembe na področju soočanja s stresom in z obremenitvami, kar je skladno z literaturo (Carson idr., 2004, ter Allen idr., 2009). Udeleženci so še poročali, da so po končanem Programu zmožni prej prepoznati znake prihajajočih težav in znake stresa ter ob pojavu le-teh tudi drugače ukrepati. Njihovo prevzemanje aktivne vloge je opazno tudi na tem področju, saj so govorili o orientiranosti k reševanju težav v nasprotju z izogibanjem, ki so se ga

posluževali prej. Z obremenitvami so se soočali s pomočjo uporabe principov čuječnosti (npr. sprejemanjem, odprtostjo ...).

Za področje telesne dimenzije kakovosti življenja so poročali o boljšem uravnavanju in odpravi telesnih bolečin. Sicer so spremembe za to področje v intervjujih manj naslavljali. Eden izmed razlogov za to je v povezavi z izvedbo intervjuja, v katerem smo veliko govorili o doživljanju sprememb, ki pa je konotacijsko bližje psihološki dimenziji sprememb.

O spremembah na področju odnosov z drugimi, največkrat v okviru ožjega kroga, tj. družine in prijateljev, so nekateri udeleženci obširno poročali, spet drugi pa teh sprememb niso zaznali. Povedali so, da se drugim bolj posvečajo, so bolj potrpežljivi, kakovost njihovih socialnih odnosov se je zvišala. Pozitivne spremembe so opazili tudi na področju komunikacije, kar so ugotovili tudi Hofmann in kolegi (2012). Na drugi strani pa so udeleženci poročali o vzpostavljanju distance oz. mej v odnosih z drugimi in tudi o prekinitvi stikov z nekaterimi prijatelji, bližnjimi. Udeleženci P 10 in P 11 sta pojasnili, da je v njunem primeru prišlo do zmanjšanja stikov s prijatelji, ker sta začeli bolj skrbeti zase, manj sta se razdajali. Iz pripovedovanj udeležencev pa je bilo razvidno tudi, da so postali bolj asertivni, manj so se podrejali drugim, kar sta tudi razloga za vzpostavitev distance v nekaterih socialnih odnosih. Poudariti je potrebno, da so udeleženci prekinili oz. omejili stike v primeru nefunkcionalnih odnosov, funkcionalni odnosi pa so se izboljšali ali ostali nespremenjeni. Čeprav je šlo v nekaterih primerih za prekinitve stikov v odnosih, so udeleženci te spremembe doživljali kot pozitivne. Yalom (1970; v Praper 2013) je pisal o spremembah v posameznikovem odnosu do drugih in jih pripisal vključenosti v skupino; v našem primeru pa lahko izboljšane odnose z drugimi v večji meri pripišemo redni praksi čuječnosti in spremenjenemu odnosu do sebe.

Kot pomembna tema se je izkazalo tudi doživljanje sprememb. Udeleženci so proces sprememb doživljali pozitivno. Navajali so še druge dejavnike, ki vplivajo na spremembe. Le-te bi lahko razdelili v več skupin oz. dimenzij. Kot prvo so opisovali osebno dimenzijo (vpliv posameznikove osebnosti na izraženost sprememb), nato dimenzijo zunanjih dejavnikov (bolezen, zdravila, psihoterapija)

in na koncu še izkušnjsko dimenzijo (vpliv zorenja in izkušenj ter izkušnje z boleznijo na izraženost sprememb). Skupaj z dejavniki, ki so vplivali na proces sprememb, so udeleženci obširno opisovali osebnostno transformacijo in preoblikovane predstave o sebi, o čemer bomo razpravljali tudi v konceptu *Integracija spoznanj*. Glede na pridobljene podatke ugotavljamo, da čuječnost v procesu sprememb ne zavzema solitarne vloge, deluje pa kot pomemben facilitator uvajanja sprememb.

Na tem mestu je potrebno poudariti še spremembo v doživljanju sprememb na področju kakovosti življenja glede na obe skupini udeležencev. Udeleženci, ki so se prej soočali s težavami, z boleznijo, so te spremembe doživljali intenzivneje, tudi številčno se pri njih pojavlja več sprememb v primerjavi s skupino udeležencev, ki so se vključili v Program zaradi radovednosti in želje po osebni rasti.

Koncept *Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja* se povezuje s konceptom *Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja* ter s konceptom *Integracija spoznanj*.

4.1.9 Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja

Koncept *Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja* je podkoncept oz. razširitev koncepta *Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja*.

Udeleženci so poročali, da na področju kontrole impulzov in reagiranja niso zaznali veliko sprememb. Eden izmed razlogov za to je, da v Programu te teme nismo obširno naslavljali in pozneje udeleženci vsebin v zvezi s kontrolo impulzov niso v tolikšni meri ozaveščali oz. so te spremembe težje prepoznali. Tudi njihovi odgovori na vprašanja so bili manj elaborirani, večinoma so govorili o prisotnosti ali odsotnosti sprememb na področju kontrole impulzov in reagiranja. V interpretaciji se bolj posvečamo zaznanim spremembam kot odsotnosti sprememb pri udeležencih.

Nekateri udeleženci so povedali, da so s pomočjo Programa pridobili večjo kontrolo nad reagiranjem in impulzi, pri čemer so posebej izpostavili kontrolo

reagiranja na podlagi čustev. Povedali so, da zdaj večkrat premislijo in se umirijo preden se odzovejo, kar se povezuje z manj avtomatskim delovanjem, ki smo ga naslavljali že v interpretaciji prejšnjih konceptov. Omenjali so še več potrpežljivosti in kontrolo vznemirjenosti v povezavi s kontrolo impulzov, kar je po mnenju nekaterih avtorjev lahko posledica zvišane frustracijske tolerance, zaradi česar se pri posamezniku redkeje razvijejo negativna občutja (Prazak idr., 2012). V splošnem lahko večjo kontrolo nad reagiranjem povežemo tudi z izboljšano sposobnostjo samoregulacije mentalnih ter emocionalnih stanj, o čemer pišejo tudi Chambers in sodelavca (2008).

Opise udeležencev na temo večjega obsega načrtovanja in predhodnih premislekov prav tako povežemo s pridobljeno sposobnostjo manj avtomatskega reagiranja. Na drugi strani pa so udeleženci poročali o tem, da manj premišljujejo, so manj previdni. Razložili so, da so tako bolj spontani. Bolj si tudi zaupajo in se lažje ter hitreje odločajo.

Eden izmed ciljev MBCT-programa je tudi izboljšanje koncentracije (Segal idr., 2013). O izboljšani koncentraciji so poročali tudi udeleženci naše raziskave ter leto pripisovali nenehnemu vračanju misli v zdajšnji trenutek. Povedali so tudi, da so bolj produktivni, imajo več volje in da opažajo izboljšanje na področju vztrajnosti. Spremembe na omenjenih področjih so povezane z zmanjšanjem simptomov bolezni pri posamezniku, izboljšanjem počutja oz. psihičnega blagostanja ter s posameznikovim delovanjem po principih čuječnosti.

Konkretnih sprememb na področju iskanja izzivov in dražljajev udeleženci niso opisovali. V zvezi z izboljšano kakovostjo življenja pa so govorili o novih aktivnostih in odprtosti za nove izkušnje, pri čemer pa ni šlo za iskanje intenzivnih doživetij ali izkušenj, ki jih raziskovalci omenjajo v sklopu impulzivnosti (Murphy in MacKillop, 2012).

V splošnem se je pokazalo, da imajo vzpostavljen odnos čuječnosti, znanje in uporaba orodij, ki se jih posameznik nauči v Programu, odločilno vlogo pri zaustavljanju nefunkcionalnih impulzov. Sicer pa je tema kontrole impulzov in

reagiranja v povezavi s čuječnostjo obširna – za eksaktnije zaključke bi bilo potrebno poglobljeno in na to specifično temo usmerjeno raziskovanje.

4.1.10 Integracija spoznanj

Koncept se nanaša na integracijo posameznikovih spoznanj oz. njegov pogled na celostno izkušnjo s Programom. Udeleženci so ob koncu intervjujev v kompleksno, koherentno pripoved združili mnenja o čuječnosti, Programu, refleksijo lastne osebne izkušnje in pogled na pričakovanja, ki so jih gojili o Programu ter njihovo (ne)uresničevanje.

V splošnem so poročali o pozitivnem mnenju o Programu. Izpostavljali so pomembnost znanstvene utemeljenosti Programa in strokovnega vodenja ter pristop nestigmatiziranja udeležencev, ki je značilen za Program. Sicer opisujejo Program kot pozitiven predvsem zaradi vidika njegove aplikativne vrednosti oz. uporabnosti tehnik in orodij, ki se jih udeleženec v Programu nauči. Pomembno je namreč, da jih Program opolnomoči oz. jim na nek način pokaže pot, da si pomagajo sami, z lastnimi resursi.

O čuječnosti so povedali, da jim je vseč filozofija v ozadju. Med mnenji in opisi čuječnosti so večinoma navajali princip sprejemanja in prijaznosti, neobsojanja. Ti principi so jih najbolj zaznamovali, se jih dotaknili, saj so jih v intervjujih največkrat naslavljali. Udeležence smo spraševali še, kako zdaj (tj. po končanem Programu) razumejo čuječnost. Odgovarjali so predvsem skladno s širšo sprejeto definicijo čuječnosti Jona Kabat Zinna (2011) (pod točko 1.1) in dodajali nekatere temelje čuječega odnosa – tiste, ki so bili njim najbolj v pomoč v takratni življenjski situaciji (npr. *stik s seboj, poslušanje sebe ali sprejemajoč odnos do sebe, sveta*).

Udeležence smo na koncu še spraševali o njihovem pogledu na morebitne spremembe, ki so jih doživeli v času Programa. Proces sprememb so intenzivno reflektirali in obširno opisovali predvsem udeleženci po izkušnji prebolevanja raka in udeleženci, ki so se soočali s hujšimi težavami, z duševno stisko ali drugo boleznijo. Opisovali so izrazito pozitivne spremembe v življenju, ki so sledile njihovi težki, stresni izkušnji. Tovrstne opise sprememb in doživljanja (v

nadaljevanju) nekateri avtorji opisujejo v okviru posttravmatske rasti (Cordova, Cunningham, Carlson in Andrykowski, 2001). Drugi udeleženci so sicer opisovali spremembe in njihov proces spreminjanja, vendar je bilo teh sprememb manj ali pa so bile manj vidne, intenzivne.

Sicer so udeleženci poročali o novih spoznanjih, uvidih, do katerih so prišli med Programom. Nekateri udeleženci so na podlagi le-teh redefinirali svojo vlogo in prioritete v življenju, o čemer pišejo tudi Cordova in sodelavci (2001). Začeli so bolj skrbeti zase in za svoje zdravje, le-tega pa tudi višje vrednotijo. Poročali so tudi o spremenjenem odnosu do bolezni, težav – prej so bolezen doživljali kot obremenitev, po končanem Programu in določenem pretečenem časovnem obdobju, v katerem se je njihovo psihično blagostanje izboljšalo, pa so jo začeli doživljati kot učno izkušnjo oz. izkušnjo, ki se je zgodila z namenom. Čuječnost in Program po njihovem mnenju omogočata dvig kakovosti življenja in osebnostno čvrstost. S tem v povezavi so navajali pogoje za napredek v smeri osebnostne rasti. Po njihovih pričevanjih so za napredek potrebni: (a) posameznikova odprtost in pripravljenost na spremembe, (b) želja in vera v napredek ter (c) miselni preklop oz. pogled na težave z decentrirane perspektive.

Udeleženci so evalvirali tudi področje pričakovanj, ki so jih imeli pred začetkom Programa. Nekateri so poročali o uresničenih pričakovanjih, drugi o spremembi pričakovanj med Programom, tretji o neuresničenih pričakovanjih in potrebi po *nečemu več, kar jim lahko dá čuječnost* (P 8, P 14). S temi pridobljenimi informacijami se je potrdila vloga pričakovanj pri mediranju terapevtskih učinkov v MBCT-programih (Mason in Hargreaves, 2001), o čemer smo pisali že v interpretaciji koncepta *Priti v stik s Programom*. Udeleženci, ki so čutili, da rabijo nekaj več, kar jim lahko dá Program, so večinoma poročali o iskanju in udeleževanju drugih programov ali bolj dinamičnih aktivnosti, kljub temu pa so cenili svojo izkušnjo s čuječnostjo. Povedali so tudi, da bi Program priporočili drugim, pri čemer se jim zdi pomembno, da bi bili ti ljudje odprti in zavzeti, pripravljeni za delo na sebi, saj bi se le tako lahko pokazali učinki čuječnosti in spremembe pri posamezniku. Program se jim zdi primeren za klinično in neklinično populacijo.

Udeleženci so govorili tudi o hvaležnosti, da so obiskovali Program, o čemer so pisali tudi drugi raziskovalci (Mackenzie idr., 2007). Hvaležnost je sicer tudi vsebina čuječnosti, poudarja in uči se jo tudi v Programu, kar nakazuje na poosebljanje čuječega odnosa pri posameznikih. Zanimivo je, da so udeleženci v pogovoru uporabljali termine, ki jih uporabljamo v Programu (npr. hvaležnost, ljubeča prijaznost itn.).

O prilagoditvi posameznika po težki stresni izkušnji, za katero je potrebna aktivna kontemplacija misli in čustev ter integracija spoznanj, informacij v nove kognitivne strukture, je pisal že Rachman (1980; v Cordova idr., 2001). Glede na naše podatke se kaže pomembnost integracije spoznanj v tem, da posameznik vidi svojo izkušnjo s Programom v širšem kontekstu ter svojo življenjsko situacijo in proces spreminjanja bolj jasno. O zavedanju in vpogledu v posameznikovo lastno življenjsko situacijo so pisali tudi Mackenzie in sodelavci (2007).

Koncept se specifično ne povezuje z nobenim od drugih konceptov, ampak je, kot že naslov nakazuje, integrativen: združuje in povezuje nekatere elemente vseh prejšnjih konceptov.

4.1.11 Ohranjanje stika s čuječnostjo

Ob koncu intervjuja nas je zanimalo, kako in v kolikšni meri udeleženci nadaljujejo s prakticiranjem čuječnosti. Ker ohranjanje udeleženčevega stika s čuječnostjo ni bil med cilji v ospredju naše raziskave, so tudi udeleženci o tej temi poročali manj obširno.

V zvezi z nadaljevanjem prakticiranja sta se glede na rezultate oblikovali dve skupini, in sicer skupina udeležencev, ki vztraja s prakticiranjem čuječnosti in vaj, ter skupina udeležencev, ki je opustila prakticiranje. Slednji so povedali, da niso dovolj motivirani in/ali disciplinirani za izvajanje vaj po končanem Programu. Ob prenehanju z vadbo so začutili tudi zmanjšanje učinkov. Kljub temu, da so z izvajanjem vaj prenehali, pa so nadaljevanje prakticiranja opisovali kot pomembno.

Tisti udeleženci, ki s prakticiranjem nadaljujejo tudi po končanem Programu, so navajali, da večinoma vadijo neformalno oz. da so prenesli večšine in principe čuječnosti v vsakdanje življenje, pri čemer prakticiranje zajema predvsem namensko usmerjanje pozornosti na trenutek *tukaj in zdaj* ob opravljanju različnih aktivnosti (prehranjevanje, hoja, pomivanje posode itn.). Vadijo tudi manj strukturirano in kadar začitijo potrebo po izvajanju vaj (npr. v stresnih situacijah) ter kombinirajo čuječnost z drugimi tehnikami. O ohranjanju formalne vadbe so poročali le redki. Carmody in Baer (2008) poudarjata pomembnost formalne vadbe (ki se je izkazala kot pomemben prediktor za zvišanje ravni čuječnosti pri posamezniku v nasprotju z neformalno vadbo), s čimer se strinjamo tudi na podlagi naših rezultatov. Udeleženci, ki so opustili formalno vadbo, so začutili zmanjšanje učinkov in so pozneje hitreje izgubili stik s čuječnostjo. Vendar pa zavzema tudi neformalna vadba pomembno vlogo – predvsem z vidika generalizacije in prenosa veščin čuječnosti (ki se jih je posameznik naučil prek formalnega meditiranja) v vsakdanje življenje, kar je opisoval že Kabat Zinn (2003). Pomembno je, da ostajajo udeleženci tudi med neformalno vadbo v stanju *biti* in ne v stanju *delanja*, saj je le tako neformalna praksa čuječnosti učinkovita.

Ohranjanje stika s čuječnostjo omogočajo tudi mesečna srečanja, ki po poročanjih udeležencev delujejo stimulatивно za prakso čuječnosti. Pozitivna stran mesečnih srečanj je tudi skupinska izvedba – skupina ima, kot smo že pisali, pozitiven vpliv na izvajanje vaj. Na mesečnih srečanjih se udeleženci srečajo z drugimi soudeleženci in tako ohranjajo stike.

Glede na rezultate naše študije lahko v splošnem sklepamo na s časom pojemajoč vpliv izkušnje s čuječnostjo oz. Programom.

Koncept *Ohranjanje stika s čuječnostjo* se povezuje s konceptom *Integracija spoznanj* in konceptom *Negovanje redne prakse*.

4.2 Model procesa sprememb v MBCT-programu

Večina študij na področju programov čuječnosti se osredinja na specifične mehanizme delovanja čuječnosti ali učinke čuječnosti, manj pa je raziskav, ki bi proučevale proces spreminjanja. S pomočjo modela, ki je nastal na podlagi

povezave konceptov, prikazujemo proces sprememb v Programu NARA. Vsebine smo združili v šest sklopov oz. ravni, ki določajo proces spreminjanja oz. posameznikovo doživljanje: *Vsebine, počutje ob vstopu, Podpora v skupini, Prakticiranje, Ponotranjanje principov čuječnosti, Izboljšana kakovost življenja in Integracija*. Čeprav ravni opisujemo po vrsti in jih v shemi modela prikazujemo eno nad drugo, niso v linearnem ali hierarhičnem odnosu.

4.2.1 Vsebine, počutje ob vstopu

Proces sprememb se odvija od samega začetka oz. se začne že pred začetkom posameznikovega vstopa v Program skupaj z njegovo pripravljenostjo in odprtostjo za spremembe, osebno rastjo in z razvojem.

Vsak udeleženec pride v Program s svojo individualno zgodbo in svojstvenimi težavami. Kljub različnim težavam, s katerimi se udeleženci soočajo in zaradi katerih se udeležijo Programa, so jim skupna občutenja nezadovoljstva. Tudi udeleženci, ki se v Program vključijo zaradi želje po osebni rasti (brez predhodnega soočanja s težavami), doživljajo nezadovoljstvo kot diskrepanco med trenutno življenjsko situacijo, stanjem in tem, kar bi radi dosegli, spremenili, imeli. Pri udeležencih, ki se ob vstopu v Program soočajo s težavami v duševnem zdravju ali z drugimi boleznimi, je prisotna še ranljivost, včasih zmedenost.

Udeležencem so skupni še odprtost, želje po spremembah in motivacija za delo na sebi, za izvajanje vaj, meditiranje. Pripravljenost posameznika je pogoj ter pomembna predispozicija za začetek procesa sprememb in rasti, ki jim pozneje botruje tudi čuječnost. Prav tako pa se je vzdrževanje motivacije pokazalo kot pomemben dejavnik med celotnim trajanjem na različnih ravneh Programa.

Na posameznikovo individualno zgodbo in situacijo se vežejo tudi pričakovanja, ki jih goji o intervenciji in ki pomembno usmerjajo proces sprememb. Tako so npr. udeleženci, ki pričakujejo hitre rešitve za svoje težave, večkrat razočarani nad intervencijo, hitreje izgubijo motivacijo, manj so zadovoljni z učinki.

Udeleženec s svojo individualnostjo, osebnostjo pomembno vpliva na izraženost procesa sprememb, potek. Individualne razlike v doživljanju se kažejo v več nadaljnjih ravneh modela.

4.2.2 Podpora v skupini

Ob vstopu v Program so udeleženci vključeni v skupino skupaj z drugimi člani. Čeprav so skupine oblikovane kar se da homogeno, udeleženci vseeno zaznavajo določene razlike med člani. To raznolikost in drugačnost sprejmejo, s skupino se na nek način poistovetijo in znotraj le-te gojijo specifične odnose. Raznolikost članov skupine je prva učna izkušnja, ki omogoča razvoj in krepitev sprejemanja kot prvine čuječnosti.

Na srečanjih v skupini sta udeležencu na voljo formalna podpora s strani voditelja in neformalna podpora s strani drugih članov. Kot pomembna dejavnika sta se izkazala voditeljeva strokovnost in predstavitev Programa kot znanstveno utemeljenega, saj vplivata na posameznikovo zaupanje v intervencijo, ki medijira izraženost učinkov. Udeleženci, ki so imeli več težav ali so bile težave ob vstopu hujše, so intervenciji bolj zaupali, pozneje pa so opisovali več in intenzivnejše spremembe kot udeleženci, ki so se v Program vključili zaradi želje po osebni rasti ali iz radovednosti. Izjema je le udeleženka (P 9), ki je se je ob vstopu v Program soočala s težavami v duševnem zdravju, bila je motivirana, zaupala je v učinke, vendar pa le-teh ni zaznala. Njeno zgodbo smo prepoznali kot negativen primer (kot značilnost kvalitativnega raziskovanja). Pomembna sta še voditeljev odnos in njegovo posebljanje čuječnosti. Tudi Bruce, Manber, Shapiro in Constantino (2010) navajajo, da voditeljeva čuječnost spodbuja napredek in rast pri udeležencih.

Posameznikovo dobro počutje v skupini je predpogoj za začetek procesa sprememb. Če so udeleženci na srečanjih sprejeti in *so lahko to, kar so*, je to prvi korak do razvoja sprejemanja sebe.

Z drugimi člani lahko delijo svoje izkušnje in težave, diskutirajo, se ob tem razbremenijo; prek verbalizacije ozaveščajo lastne vsebine, proces. Soudeleženci

jim na srečanjih dajo tudi povratno informacijo, izrazijo podporo, kar deluje prav tako spodbudno za posameznikov razvoj med Programom.

Skupina se je pokazala kot pomemben mediator pri procesu posameznikovih sprememb. Udeleženci vidijo delo v skupini, v relaciji do drugih, kot priložnost za osebno rast. Allen in sodelavci (2009) so skupino ter skupinski proces opisali kot nespecifičen faktor, ki skupaj s specifičnimi MBCT-tehnikami pripomore k razvoju čuječega odnosa, sprejemanja in spremembe v vedenju.

4.2.3 Prakticiranje

Practiciranje čuječnosti in sledenje vsebinam Programa, skupaj s podporo voditelja in skupine, delujeta kot facilitator rasti in razvoja čuječega odnosa.

Med Programom udeleženci izvajajo vaje in vnašajo čuječnost tudi v vsakdanje življenje s pomočjo domačih nalog. Soočajo se z nekaterimi težavami pri prakticiranju (beg misli, težka čustva, jok idr.), ki so lahko tudi priložnost za krepitev čuječega odnosa. Ko se praksa poglobi, postane bolj kakovostna, udeleženci začnejo počasi pridobivati nadzor nad širšim spektrom življenjskih okoliščin, kar so naslavljali tudi Mackenzie in kolegi (2007).

S pomočjo vaj pridejo v stik s seboj, dobijo uvide glede svojega delovanja, v svoje nefunkcionalne rutine, prisoten je proces samorefleksije (refleksija sebe in lastnega obnašanja), ki omogoča, da začne udeleženec bolje razumeti samega sebe. Vadba in vsebine na srečanjih jim omogočajo tudi nova doživljanja, na drug način začnejo gledati na stvari, njihova perspektiva se počasi razširja. Nakazuje se že razvoj decentrirane perspektive.

Skupaj z intenzivno vadbo se začne izboljševati tudi njihovo počutje. Udeleženci se zavedajo pomembnosti redne vadbe za terapevtski učinek čuječnosti.

4.2.4 Ponotranjanje principov čuječnosti

Ponotranjanje principov čuječnosti se veže na kultiviranje odnosa čuječnosti ter principov le-te, na sprejemanje lastnega notranjega sveta, svojih misli in čustev. Pri ponotranjanju principov čuječnosti gre za akumulacijo vadbe, dela, truda in

poglobljanja vase, raziskovanja sebe. Kakovostna vadba, uvidi, o katerih so poročali udeleženci, in samorefleksija (Watson in Rennie, 1994) so podlaga za nadaljnje uvajanje sprememb.

Udeleženci razvijejo decentrirano perspektivno, razširjen pogled na svoje misli, čustva in lastne vedenjske odzive. Z mislimi in s čustvi začnejo ravnati drugače (tj. npr. brez supresije). Kultivirajo tudi odnos sprejemanja do sebe in situacije, v kateri se nahajajo. Sprejemanje je eden izmed principov čuječnosti, ki so ga udeleženci največkrat omenjali v intervjujih, kar nakazuje na njegovo pomembno vlogo v procesu sprememb. Udeleženci so postali tudi bolj prijazni do sebe. Tako sprejemanje kot tudi prijaznost do sebe sta pomembna elementa oz. dejavnika, ki medirata spremembe. Ko udeleženci posebijo odnos čuječnosti, se začnejo odvijati spremembe, ki so vidne navzven – v posameznikovem vedenju.

Če povzamemo, aktivno delo, sodelovanje v Programu in uporaba specifičnih tehnik MBCT-intervencije privedejo do sprememb v posameznikovem psihološkem delovanju. Spremenjen odnos do lastnega doživljanja in vzpostavitev določene mere distance do svojega miselnega sveta so dobra popotnica, temelji za dolgoročne spremembe na področjih splošnega odnosa do sebe, kakovosti življenja, spoprijemanja z obremenitvami in odnosa do drugih.

4.2.5 Izboljšana kakovost življenja

Za razlago nadaljevanja procesa sprememb se lahko opremo na geštaltistično paradoksalno teorijo sprememb, ki pravi, da se spremembe ne zgodijo pod prisilo posameznika samega ali druge osebe, ampak pod pogojem, da posameznik investira čas in trud v vzpostavljanje stika s seboj in s svojo trenutno pozicijo oz. pod pogojem, da sebe sprejme takšnega, kot je (Beisser, 1970; v Stevenson, 2010, ter Peterson in Melcher, 1981). Udeleženec torej prek kultiviranja neobsojanja, prijaznosti do sebe in sprejemanja sebe uvaja spremembe na področju splošne kakovosti življenja.

V poznejših fazah Programa se pojavi izboljšanje na področju samospoštovanja. Udeleženci so poročali, da so se začeli bolj ceniti, si zaupati ter prevzemati aktivno vlogo nad svojim počutjem in odločitvami. Izboljšana kakovost življenja

se je pozneje začela odražati tudi navzven oz. v odzivih na zunanje obremenitve. Spremenili so se tudi posameznikovi odnosi do drugih v smeri izboljšanja ali prekinitve nefunkcionalnih odnosov.

Udeleženci so razvili nove mehanizme, ki so jim omogočali boljšo skrb zase, bolj so začeli tudi ceniti svoje splošno zdravje. Večinoma so udeleženci poročali o občutku, da so osebno zrasli, k čemur je prispevala tudi njihova izkušnja z boleznijo ali s težavami.

4.2.6 Integracija

Pomembna raven v procesu rasti je integracija spoznanj. Udeleženci integrirajo dogajanje v Programu in njihov proces rasti, ki pa zajema tudi pogled v preteklost oz. dogajanje pred Programom, ki so mu dali nov pomen.

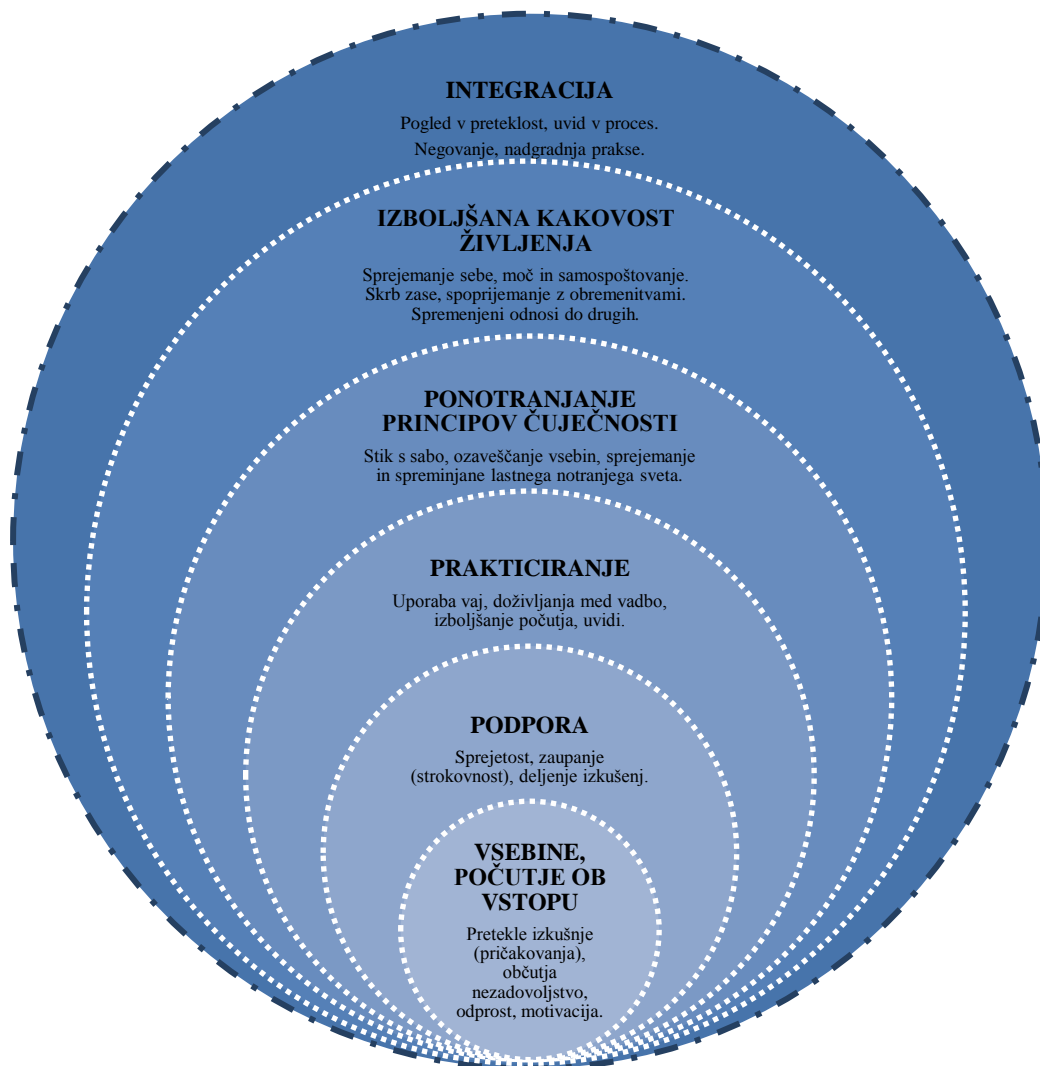
Udeleženci, ki so dobro integrirali spoznanja, so obširno reflektirali svojo izkušnjo in ozavestili dogajanje v času pred in med Programom, identificirali so dejavnike, ki so sovplivali na proces sprememb. Pri udeležencih, ki so slabše integrirali spoznanja ali pa do časa, ko so bili povabljeni na intervju, še niso ozavestili dogajanja/vsebin, se je v pogovoru pojavljalo več kontemplativnega samospraševanja, hipotetičnih predpostavk in mnenj, zakaj se je proces pri njih odvijal tako, kot se je, ter nekonsistentnosti. Omenjene prvine smo pri analizi spremljali s pomočjo pisanja zaznamkov.

Dobra integracija spoznanj pomeni tudi dobro popotnico za naprej. Posameznik je dobil izkušnjo s procesom rasti, za katerega so značilni težki trenutki, delo, trud in postopnost, procesnost izboljševanja počutja ter psihičnega blagostanja. Vpogled v proces jih na nek način opolnomoči za soočanje z morebitnimi težkimi trenutki, s situacijami, z obdobji v prihodnosti.

Udeleženec prek integracije spoznanj tudi ovrednoti svojo izkušnjo in glede na to ohranja količino in kakovost stika s čuječnostjo, (ne) nadaljuje s prakticiranjem.

S koncem obiskovanja Programa se proces razvoja ne konča, spremembe se vršijo dalje, posameznik odkriva nova zanimanja, tehnike, aktivnosti, hobije in osebno raste.

4.2.7 Shema in opis preostalih karakteristik modela



Slika 14. Shema Modela procesa sprememb v MBCT-programu

S pomočjo študije smo generirali hipotezo, kako čuječnost vpliva na proces sprememb pri posamezniku.

Ravni v modelu predstavljamo eno nad drugo, vendar niso v hierarhičnem odnosu, kar smo želeli pojasniti s polprepustnimi mejami med njimi in spreminjanjem svetlosti uporabljene barve v modelu, ki nakazuje na pretočnost, prehajanje. Ravni so med seboj povezane, vsebine znotraj posameznih ravni se tudi prekrivajo. Udeleženec ima npr. podporo celoten čas trajanja Programa in ne le na začetku, ob vstopu. Težko je tudi določiti natančno mejo med prakticiranjem, ponotranjanjem principov čuječnosti in med spremembami, ki so posledica teh dveh dejavnikov – v nekaterih aspektih se kaže namreč sočasnost dogajanja. Tudi skrajna zunanja meja je polprepustna (le drugače označena), saj se proces spreminjanja in rasti pri posamezniku ni končal ali ustavil po končanem Programu. Prav tako sprememb in osebnotne rasti udeležencev ni medirala le čuječnost, ampak tudi drugi, zunanji dejavniki. Čuječnost torej ne zavzema edinstvene vloge v povezavi s procesom sprememb, lahko pa predstavlja dejavnik, ki facilitira preobrat v doživljanju, zaradi katerega proces sprememb in rasti lažje ter hitreje steče.

Ravni v modelu so razporejene skladno s kronološkim potekom, s postavitvijo ene nad drugo pa želimo prikazati rast in razvoj.

Potrebno je poudariti, da model predstavlja okvir, posplošen proces in potek dogajanja. Znotraj tega okvira se lahko pojavijo razlike med posamezniki in v njihovem doživljanju. Spremembe, ki smo jih opisovali, so lahko pri različnih posameznikih različno intenzivno izražene.

Z modelom smo želeli zajeti in prikazati širši pogled, celostno posameznikovo izkušnjo s Programom in posameznikovo holistično dojemanje sebe. Tako se v večji meri nismo osredinjali na specifične mehanizme čuječnosti, ampak na celoten proces sprememb, ki ga udeleženec doživlja v 8-tedenskem programu čuječnosti in tudi v času po njem, hkrati pa smo želeli zajeti tudi druge, manj specifične mediatorje, ki facilitirajo proces spreminjanja.

Prilagojena shema modela lahko služi kot izroček udeležencem Programa, ki ga prejmejo na enem izmed zadnjih srečanj. Kot že večkrat omenjeno, sta integracija spoznanj in refleksija izkušnje pomembni za ohranjanje stika s čuječnostjo ter nadaljnji proces sprememb pri posamezniku. Shema oz. izroček (priloga 9; slika 17) omogoča, da posameznik poglobljeno reflektira izkušnjo in dobro integrira dogajanje ter preostale dejavnike, ki so vplivali na njegovo izkušnjo. V tem se kaže tudi aplikativna vrednost modela.

4.3 Evalvacija Programa NARA

Eden izmed ciljev magistrskega dela je bil tudi evalvirati Program NARA. V intervjuju smo zajeli posebej oblikovana vprašanja z namenom, da bi pridobili povratne informacije udeležencev o zadovoljstvu s Programom in njihove predloge za izboljšave.

Predloge za izboljšave, ki so jih podali udeleženci, smo kodirali, vendar ločili od preostalih kod in vsebin, ki se nahajajo v konceptih, saj so vsebinsko specifični in se težje oz. slabše povezujejo s preostalimi vsebinami. Predloge udeležencev smo vsebinsko smiselno inkorporirali v sklope v nadaljevanju. Neposredne kode za opis predlogov so v prilogi 8 (preglednica 17).

O nekaterih opažanjih in rezultatih v zvezi z evalvacijo Programa smo se posvetovali s strokovnjakinjama v skupinskem intervjuju.

4.3.1 Evalvacija strukture in izvedbe Programa

V prvem delu evalvacije se osredinjamo na oceno zasnove in izvedbe Programa ter zadovoljstvo z vsebinami. Udeleženci so v veliki večini podajali pozitivna mnenja in odzive v zvezi s strukturo in z izvedbo Programa.

4.3.1.1 Vabilo v Program

Udeležence smo povprašali o zadovoljstvu z načinom informiranja o Programu in vabljenju v Program. V splošnem so bili s predstavitvijo in z vabilom zadovoljni. V zvezi z vabljenjem v Program so navajali, da je pomembna zanimivost vabila (P 1: 44 *"Tu bi se mi zdela večja podpora, če bi sami zaposleni v W znali motivirat. Pa mogoče kakšno osebno doživljanje, da je fajn zadeva."*). Informacije o Programu, ki so

jim bile na voljo v obliki zloženke in opisa Programa na spletu (spletna stran Univerze na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora¹³ in spletne postaje Živ? Živ!¹⁴), so v splošnem ocenili kot korektne – tako glede na obseg kot tudi glede na jedrnatost (npr. P 5: 4). V primeru, da so iskali dodatne informacije, so bile to predvsem informacije tehnične narave (P 7: 3) ali informacije o splošnih vsebinah Programa (P 12: 5). Predlog udeleženca v zvezi s podajanjem vsebin o Programu je bil vključitev več pojasnil, kaj lahko potencialni udeleženec od Programa pričakuje (P 12: 7 *"Mogoče več podatkov v smislu, kaj bi sploh lahko pričakoval. Ne nazadnje, kot sem rekel, jaz sem takrat bolj kot ne iskal neko tisto čarobno palčko za izhod iz situacije, v kateri sem pač bil."*).

4.3.1.2 Zadovoljstvo z vsebinskim vidikom Programa

V zvezi z vsebinskim vidikom Programa so udeleženci povedali, da so se vsebine smiselno povezovale in nadgrajevale ter da je bil nabor vsebin raznolik, zanimiv. Izpostavili so pomembnost načina podajanja vsebin – uporaba dovolj preprostega jezika in jedrnatost pri razlagah, saj v nasprotnem primeru težje sledijo procesu in vsebinam nasploh. V primeru nerazumevanja podanih informacij se jim zdi ključnega pomena vloga voditelja in njegova pripravljenost na dodatno razlago (P 3: 92). Upoštevajoč zgoraj navedena mnenja sklepamo, da so bile udeležencem podane vsebine tako, da so jih razumeli in doživljali kot uporabne, smiselne.

Poročali so tudi o preferencah glede vaj – nekaterim udeležencem bolj ustrezajo hitre, dinamične vaje, spet drugim daljše, tretji preferirajo gibalne vaje itn. Izrazili so tudi željo, da bi na srečanjih večkrat izvajali vaje, ki niso zajete v gradivih ali posnete na zgoščenki, ki so jo prejeli udeleženci za lažje izvajanje vaj doma (npr. meditacija *Jezero* – P 5: 143), ali pa da se te vaje preprosto vključijo v gradiva (P 3: 140, P 11: 62).

¹³Spletni naslov UP IAM, SCSR: <http://www.iam.upr.si/sl/enote/samomor#NARA>.

¹⁴Spletni naslov: <http://zivziv.si/>.

Med vsebinskimi vidiki so posebej izpostavili branje poezije na srečanjih. Povedali so, da se jim zdijo pesmi poučne in dobro izbrane, vezane na tematiko. Ustvarjalci Programa NARA so za lažje pojasnjevanje določenih vsebin in prvin čuječnosti uporabili poezijo slovenskih pesnikov, nekatere pesmi pa so prevedli iz angleškega jezika. Poročanje udeležencev o močni sporočilnosti pesmi in občutenju, da so se jih dotaknile, sta pokazatelja o ustreznem prevodu posameznih pesmi.

Udeleženci so v zvezi z domačimi nalogami povedali, da so jih izvajali dokaj redno in zavzeto. Manj motivacije so imeli za opravljanje nalog, ki trajajo dlje, in nalog, ki jim niso bile blizu – tukaj so navajali predvsem vodenje dnevnika prijetnih ter neprijetnih občutij dogodkov v dnevu. Udeležence bi bilo pred tovrstnimi domačimi nalogami smiselno opozoriti na prepreke in morebiten padec motivacije ter hkrati prijazno poudariti pomembnost izvajanja tudi teh nalog.

Gradiva (v katerih so tudi navodila za opravljanje domačih nalog) so ocenjevali kot dobro strukturirana, izčrpna in uporabna. Predlagali so še, da se v gradiva vključi seznam dodatne literature (P 3: 134 *"Recimo, če bi želela kaj več prebrat. Saj pol sem si, tam so se pogovarjali, pa eni so nekaj brali. Ampak tak, da bi imela zbrano. Da bi bilo recimo kot nadaljnje branje".*).

Kot pomembno vsebino in aktivnost so doživljali tudi Dan v tišini. Predlagali so izvedbo Dneva v tišini (ali vsaj dela dneva) v naravi (P 14: 111). Izpostavili so pomembnost najavljanja tako dolgo trajajoče tišine in pomembnost opisa poteka Dneva v tišini (kar je bilo sicer tudi storjeno), saj so mnenja, da bi lahko nenapovedana tišina pri nekaterih udeležencih sprožila občutja zmedenosti, negativne miselne vzorce in disfunkcionalne misli, ki so jih doživljali v preteklosti, v času akutnega stanja bolezni (P 2: 110).

Udeleženci so zaznali dimenzijo duhovnosti, ki je karakteristika Programa. Hkrati so izpostavili tudi pomembnost znanstvenih temeljev, na katerih sloni Program in zaradi katerih so pristopu zaupali. Poročali so, da so ustvarjalci in voditelji Programa dobro vzdrževali ravnotežje med tema dvema poloma (P 13: 54).

4.3.1.3 Zadovoljstvo z organizacijskim vidikom Programa

Na srečanjih so udeleženci reševali tudi baterijo vprašalnikov, ki so služili kot začetna in procesna evalvacija Programa (vprašalniki za preverjanje težav v duševnem zdravju – anksioznost, depresija, samomorilne misli, vprašalnik čuječnosti, vprašalnik časovne perspektive, lestvica za preverjanje subjektivnega blagostanja). O reševanju vprašalnikov udeleženci niso imeli izrazito pozitivnega ali negativnega mnenja. Izpostavili so le željo po reševanju vprašalnikov doma, da bi se jim lahko bolj posvetili, brez časovnega pritiska (P 3: 85).

Udeleženci so v zvezi z organizacijskim vidikom izvedbe Programa izpostavljali še pomembnost lokacije oz. prostora, kjer se izvajajo srečanja. Lokacijo so navajali kot enega izmed dejavnikov, ki vpliva na rednost udeležbe (bolj kot je lokacija srečanj oddaljena od njihovega domačega okraja, večja je verjetnost, da so kakšno srečanje izpustili), urejenost prostora pa vpliva na njihovo počutje na srečanjih (P 12: 29).

4.3.2 Evalvacija na temo skupine in vloge voditelja

Udeleženci so o skupini veliko govorili in podajali mnenja ter opise, na podlagi katerih smo oblikovali evalvacijo za ta sklop. O voditeljih so v splošnem izražali pozitivna mnenja.

4.3.2.1 Evalvacija na temo skupine

Udeleženci so skupino, v katero so bili vključeni, v veliki večini opisovali pozitivno. Vendar pa se občutja sprejetosti in prijetnosti gradijo sčasoma. Na začetku so po pričevanjih čutili nesovpadanje s skupino zaradi članov skupine. Te navedbe so nas pripeljale do vprašanja formiranja skupine v smeri njene homogenosti ali heterogenosti. Prednost heterogenih skupin je, da je spekter učenja drug od drugega širši v primerjavi s homogenimi skupinami. Možnost učenja drug od drugega so udeleženci v intervjujih močno poudarjali in zagovarjali. Na drugi strani pa lahko v literaturi zasledimo priporočila za oblikovanje homogenih skupin, saj se dobro počutje, občutek sprejetosti in povezanosti bolje in lažje gradijo v skupinah, kjer udeleženec z drugimi člani deli podobno življenjsko identiteto (Mackenzie idr., 2007). Na podlagi rezultatov in

literature predvidevamo, da je odločitev glede homogenosti/heterogenosti formiranja skupine odvisna od tipa težav, bolezni oz. problematike udeležencev. Tako je npr. v primeru onkoloških bolnikov homogenost skupine zaželena, če ne skoraj nujna. Dobro sicer funkcionirajo tudi heterogene skupine, saj so tehnike čuječnosti univerzalne, splošne in učinkovite pri širšem spektru težav. Tako člane združujeta skupna izkušnja prakticiranja in izvajanje istih vaj (čeprav se ob tem pojavljajo različna doživljanja). Pri sestavi skupin je treba biti pozoren, da ne ostane samo en izoliran član med drugimi, ki si delijo podobno izkušnjo (izkušnjo iste bolezni ali npr. mlajši član skupine med starejšimi ipd.).

Kot pomembna tema se je pokazal tudi osip v skupini. Udeleženci so čutili obžalovanje, razpravljali so o razlogih, zakaj drugi člani zapustijo skupino itn. Razlogov za osip in doživljanje članov, ki so zapustili Program, ne poznamo. Tukaj tako izpostavljamo pomembnost poglobljenega uvodnega razgovora z udeležencem (s pomočjo katerega pridobivamo podatke o njegovi primernosti za vključitev v program čuječnosti), v katerem namenimo posebno pozornost njegovi motiviranosti in pričakovanjem. Prav tako je pomembno, da voditelj v diskusijah dopušča prostor za izražanje mnenj članov o tej temi, a hkrati diskusije tudi ustrezno usmerja.

Ob omembi osipa v skupini so se udeleženci dotaknili še preferenc do manjše skupine. Čeprav se navadno izvaja MBCT-program v skupinah po 15 udeležencev, so se udeleženci bolje počutili v skupini z manj člani; poročali so, da so se lažje odprli, zaupali, stopnja intime je bila večja. Strokovnjakinji sta v pogovoru o rezultatih raziskave prav tako povedali, da je bilo delo v skupinah do deset udeležencev lažje, ljubše, dogajanje bolj "obvladljivo", delo pa bolj učinkovito. Segal in sodelavca (2013) opozarjajo, da je lahko premajhna skupina problematična, saj jo lahko začne voditelj obravnavati kot skupinsko terapijo in ne več kot (učni) program. Pojavlja se tudi vprašanje stroškovne učinkovitosti izvedbe MBCT-programa v manjši skupini – predvsem v primerjavi z MBSR-programi, kjer v skupinah sodeluje tudi do 30 udeležencev. O tej temi zaradi preskopih podatkov poglobljeno ne moremo razpravljati, vsekakor pa bi bilo v nadaljnjih študijah zanimivo raziskovati tudi ta aspekt.

Skupina se je izkazala kot pomemben mediator v procesu doživljanja udeleženca in v procesu uvajanja sprememb, zato je temu aspektu potrebno nameniti pozornost ter skrbeti za prijetno, delavno, čuječo atmosfero.

4.3.2.2 Prispevek voditelja

Voditeljeva vloga se je pokazala kot pomembna na več področjih. Pomembna lastnost in kompetenca voditelja je, da deluje kot vir podpore za udeležence, ki leto potrebujejo na več področjih, v različnih fazah Programa. Na začetku je pomembno, da voditelj udeležence spremlja pri uvajanju v prakso čuječnosti, jih motivira za izvajanje domačih nalog, jim je na voljo za vprašanja v zvezi s prakticiranjem, opozarja na pasti in prepreke, ki se lahko pojavijo pri prakticiranju in vnašanju čuječnosti v vsakdan, ter jih opremi s predlogi, kako postopati v takšnih situacijah. Izkazalo se je, da potrebujejo udeleženci podporo tudi po koncu Programa, ko morajo sami vzdrževati nivo motivacije in discipline za ohranjanje vadbe. Udeleženci so poročali, da nadaljujejo s prakticiranjem predvsem na način, da uporabljajo čuječnost pri vsakdanjih opravilih, v večini pa je viden upad formalne vadbe (in s tem, pri nekaterih udeležencih, upad učinkov). Tukaj priporočamo spremljanje udeleženca predvsem v prvih mesecih po končanem Programu. Rezultati naše raziskave kot tudi drugih kvantitativnih študij (Carmody in Baer, 2008) kažejo na stimulatívno funkcijo nadaljevalnih mesečnih srečanj za redno vadbo čuječnosti. Pomembno je, da se udeležencem približa možnost obiskovanja nadaljevalnih mesečnih srečanj, da se jih motivira za obiskovanje. Udeležencem, ki se prvih nadaljevalnih mesečnih srečanj ne udeležijo, bi lahko nudili podporo kot prijazno sporočilo, opremljeno z navodili za preprosto vajo čuječnosti in/ali s pesmijo (poezijo). Udeležencem bi ga poslali v elektronski ali pisni obliki. Tako bi skušali udeležence na prijazen in dokaj nevsiljiv način spodbuditi k nadaljevanju s prakticiranjem. Ker raziskovanje doživljanje udeležencev po končanem Programu in težave, s katerimi se soočajo takrat, niso bili med cilji študije, je o tem področju premalo raziskanega in znanega. Na ta račun ne moremo podati bolj specifičnih in utemeljenih predlogov za izboljšave.

Udeleženci so poročali, da bi si v težkih trenutkih (pri čemer so opisovali predvsem akutno stisko in/ali težke trenutke v primeru telesne bolezn) želeli

večjo podporo voditelja, več stika. Predlagali so uvedbo možnosti osebnega ali telefonskega stika z voditeljem v težkih trenutkih in uvedbo voditeljevih obiskov na domu z namenom spremljanja udeleženca (P 10: 143). Voditelj je na srečanjih sicer udeležencem na voljo, jim stoji ob strani, v stik z njim pa lahko udeleženci stopijo tudi izven časa srečanj v primeru vprašanj ipd. Težki trenutki, ki so jih opisovali udeleženci, niso bili vezani na splošno podporo v Programu, temveč na (nenadne, nepredvidene) težke življenjske situacije, dogodke. Tukaj tako naslavljamo podaljšano skrb oz. odgovornost voditelja, da je udeležencu na voljo in mu nudi ustrezno pomoč v primeru stiske v povezavi z nenadnimi življenjskimi situacijami. Omeniti velja pa tudi dejstvo, da MBCT-program ni izredne terapevtske narave in voditeljeva vloga ni strogo terapevtska, temveč deluje voditelj bolj v vlogi inštruktorja, moderatorja. Voditeljevi obiski udeležencev na domu bi tako predstavili Program in njegovo funkcijo v drug okvir. Eden izmed pomembnih ciljev MBCT-programa je opolnomočenje posameznika in vloga voditelja kot stalno prisotnega podpornega elementa bi ta cilj negirala. Skladno z literaturo priporočamo, da je voditelj od samega začetka jasen glede svojih strokovnih poklicnih izkušenj in – za ta primer relevantno – glede svoje vloge (Shonin in Van Gordon, 2015) ter dostopnosti v primeru akutne stiske.

Večkrat smo že pisali o pomembnosti voditeljevega poosebljanja čuječnosti in razloge za to, hkrati pa bi na tem mestu radi poudarili, da naj voditelji ne bodo preveč oz. narejeno čuječi, ampak naravni pri vodenju skupin (Shonin in Van Gordon, 2015).

Kot izredno pomemben dejavnik, ki se tiče vloge voditelja, so se pokazali uporaba jezika in besed ter način izražanja na srečanjih. Udeležencem se zdi pomembno, da se v Programu ne izpostavljajo diagnoze udeležencev, da se ne stigmatizira in etiketira (P 1: 112, P 1: 96). Uvajanje prijaznosti oz. prijetnosti, mehko in pozitivnosti (vendar ne na račun realnosti, objektivnosti in strokovnosti) v komunikacijo je glede na rezultate študije priporočljivo.

Glede na rezultate raziskave, ki kažejo na pomembnost vloge voditelja in so skladni s priporočili snovalcev MBCT-programa ter drugih avtorjev (Segal idr., 2013; Baer, 2015), izpostavljamo pomembnost strokovnega izpopolnjevanja

voditeljev (kar vključuje tudi udeležbo na umiku v tišini enkrat letno in supervizijo v okviru vodenja MBCT-programa) na področju vodenja in usmerjanja skupin ter v idealnem primeru profesionalno izpopolnjevanje na področju katerega izmed terapevtskih pristopov (najbližje MBCT-programu je pristop vedenjsko kognitivne terapije). Hkrati je pomembna voditeljeva osebna angažiranost, to je skrb za lastni profesionalni in osebni razvoj.

Udeleženci so poročali, da jim je bilo všeč in ljubše, ko sta skupino vodila dva voditelja. Le-to je dajalo več dinamike, raznolikosti srečanjem. Skladno s tem je priporočljivo, da voditeljski par sestavljata moški in ženska ter tako vnašata moški in ženski »pogled« na stvari, vsebine. Udeleženci se tako v nekaterih situacijah lažje poistovetijo z enako vlogo glede na spol (P 7: 48, P 14: 36). Prav tako pa je vodenje v paru hvaležno za primere morebitnih kriznih situacij – takrat se lahko eden izmed voditeljskega para posveti udeležencu, ki mu je težko, drugi pa vodi srečanje naprej. Poudariti pa je potrebno, da na podlagi naših rezultatov, zaradi specifičnosti vzorca (kot smo omenjali pod točko 4.1.3), težko v splošnem primerjamo ustreznost prisotnosti enega voditelja nasproti prisotnosti voditeljskega para.

4.3.3 Klinična uspešnost Programa NARA

Klinično uspešnost Programa NARA opisujemo s pomočjo rezultatov naše študije, ki temeljijo na poročanjih udeležencev glede samozaznanih sprememb, ki bi jih lahko pripisali udeležbi v Programu. Spremembe na tem mestu zgoj navajamo, saj smo več o njih pisali v interpretaciji konceptov, vezanih na področje sprememb (to so predvsem koncepti pod točkami 4.7, 4.8 in 4.9).

Udeleženci so v času Programa razvili oz. vzpostavili decentrirano perspektivo, ruminativno procesiranje je bilo manj prisotno, poročali so še o izboljšani samoregulaciji. S pomočjo kultiviranega odnosa čuječnosti so prekinili nekatere disfunkcionalne rutine. Psihično blagostanje udeležencev se je izboljšalo, prav tako so poročali o pozitivnih spremembah na področju kakovosti življenja. Opisovali so spremembe na področju osebnostnega razvoja, zvišalo se je njihovo samospoštovanje in splošno zadovoljstvo, postali so bolj asertivni. Razvili so tudi

kompetence za bolj konstruktivno soočanje z obremenitvami, s stresom. Izboljšanja so zaznali tudi na področju medosebnih odnosov.

Omeniti moramo še odsotnost dolgoročnih učinkov čuječnosti pri udeleženci P 9 – negativni primer oz. dokaz v kvalitativnem raziskovanju. Udeleženka je poročala o kultiviranju čuječega odnosa, vendar pa sprememb na področju počutja, zadovoljstva in izboljšane kakovosti življenja ni zaznala. Ker primera nismo podrobneje raziskovali, o razlogih za odsotnost učinkov ne moremo razpravljati.

4.3.4 Splošno mnenje udeležencev o Programu in njihovi predlogi za izboljšave

Splošno mnenje udeležencev o Programu NARA je bilo pozitivno, izražali so zadovoljstvo. Eden izmed pokazateljev zadovoljstva je redna udeležba na srečanjih. Udeleženci so poročali, da so na srečanja prihajali z veseljem, dobro so se počutili v skupini in ob voditelju, pritegnila jih je tudi razgibanost Programa.

Uresničena pričakovanja so prav tako dejavnik, ki vpliva na zadovoljstvo udeležencev s Programom. V zvezi z neuresničenimi pričakovanji so navajali, da so želeli hitrejše učinke in več le-teh. Kot smo omenili že v točki na temo evalvacije skupine, se je potrebno o pričakovanjih z udeležencem temeljito pogovoriti na uvodnem razgovoru in obrazložiti, kakšen je domet Programa, kaj mu Program lahko nudi in kako mu bo pomagal (Baer in Huss, 2008).

Udeleženci so izkazali tudi željo po obiskovanju nadaljnjih srečanj v okviru Programa (P 3: 142, P 4: 37) oz. željo, da bi Program trajal dlje (P 7: 185, P 12: 79, P 14: 100). Podali so tudi predlog, da bi se oblikoval nadaljevalni tečaj čuječnosti, na katerem bi udeleženci lahko pridobljeno znanje in veščine nadgrajevali (P 7: 160).

Program ocenjujejo kot uporaben za širok spekter težav, ljudi oz. profilov; vseč jim je, da je oblikovan tako, da udeleženca opremi s konkretnimi orodji za pomoč v stresnih in kriznih situacijah. Poročali so še, da bi se jim zdelo smiselno MBCT-program implementirati na področje šolstva in izobraževanja (P 12: 132, P 14:

213) ter v podjetja, kjer bi bila udeležba na voljo zaposlenim (P 14: 214). Kot predlog so podali tudi prenos MBCT-programa v okvire preventivne dejavnosti in ohranjanja duševnega zdravja (P 1: 30, P 12: 142 *"Ampak te tehnike, to bi se moral moderen človek v današnjem času seznaniti na tak ali drugačen način. Pa bi verjetno tudi zdravstvo lahko kakšno več prišparalo potem. Kot preventiva."*). Želijo si, da bi bil Program bolj dostopen in apelirajo na razširitev tudi v bolj oddaljena mesta (poleg večjih mest, kot sta npr. Ljubljana, Maribor, kjer se je izvajal do zdaj), na vseslovensko raven, da bi bile možnosti za obiskovanje Programa izboljšane tudi za posameznike z ruralnih območij (P 10: 147). Udeleženci so zaznali še primanjkljaj na področju splošnega oglaševanja MBCT-programov (P 6: 10), potrebno in pomembno se jim zdi izboljšati prepoznavnost programov čuječnosti (P 6: 11). Tukaj povzemamo mnenja udeležencev in prav tako poudarjamo pomembnost promocije MBCT-programov ter okrepitve dostopnosti intervencije na področju vseh treh ravni preventivne dejavnosti – univerzalne, selektivne in indicirane.

4.4 Omejitve raziskave

Kot prvo omejitev raziskave izpostavljamo kvalitativno metodo raziskovanja kot tako, ki se osredinja na poglobljeno raziskovanje izkušnje manjšega števila posameznikov in ne omogoča posploševanja rezultatov, spoznanj.

Druga omejitev raziskave je nereprezentativnost vzorca udeležencev. Intervjuvani so bili le udeleženci Programa NARA in tako imamo dostop le do izkušnje s čuječnostjo pri omenjenem programu. Poudariti je treba, da so bili v raziskavo vključeni zgolj udeleženci, ki so Program redno obiskovali in ga dokončali. Udeležencev, ki so Program predhodno zapustili, nismo zajeli v vzorec in tako nimamo vpogleda v njihovo izkušnjo, mnenja in razloge, zakaj so prenehali obiskovati Program, kar v veliki meri vpliva na rezultate, predstavljene v evalvaciji, na njihovo veljavnost. Pri vzorčenju prav tako nismo nadzirali prisotnosti različnih predhodnih izkušenj posameznikov z različnimi tehnikami (sprostitvenimi tehnikami, meditacijo ipd.), ki lahko vplivajo na proces doživljanja izkušnje s čuječnostjo in posledično Programom. Vzorčili smo v več valovih in udeleženci so bili intervjuvani v različnih časovnih obdobjih po koncu

Programa NARA. V raziskavi so sodelovali udeleženci, ki so se soočali z različnimi težavami in raziskava ni specifično vezana na preučevanje doživljanja pri diagnostično homogeni skupini udeležencev (npr. doživljanje procesa rasti pri onkoloških bolnikih ali posameznikih z depresijo).

Omejitev študije je tudi prisotnost le ene raziskovalke v fazi zbiranja podatkov, kodiranja in analize. Vključitev dveh raziskovalcev v faze raziskovanja bi doprinesel k zanesljivosti rezultatov.

V splošnem pomeni omejitev tudi retrospektivno raziskovanje procesa sprememb pri udeležencih Programa. Študijo bi izboljšali, če bi udeležence s pomočjo kvalitativne metode večkrat spremljali tudi v času Programa in daljše časovno obdobje po koncu Programa, saj bi tako lažje ugotavljali, kako se učinki Programa obdržijo skozi čas oz. na dolgi rok.

Na rezultate študije oz. proces sprememb pri posamezniku vplivajo, poleg čuječnosti, tudi drugi dejavniki (npr. medikamentozna terapija, posameznikovo sodelovanje v drugih psiholoških intervencijah, psihoterapiji), ki jih pri raziskovanju nismo nadzirali.

Na rezultate vplivata tudi namen raziskave in raziskovalec, ki na intervjuju sprašuje udeležence po samozaznanih učinkih in spremembah v času Programa ter tako posredno spodbuja k temu, da so udeleženci zaznali spremembe. Ker je bila raziskovalka predstavljena kot del ekipe, ki je izvajala Program, je potrebno izpostaviti tudi morebitno tendenco udeležencev po podajanju socialno zaželenih odgovorov. Na drugi strani pa je zaznavanje raziskovalke kot dela ekipe pomenilo tudi prednost, saj so se udeleženci počutili bolj domače, sklepali so, da raziskovalka pozna Program in način dela. Tako so lažje razvijali svojo zgodbo.

Omejitev študije je tudi jezik in način, kako udeleženci poročajo o svoji izkušnji oz. procesu rasti. Raziskovalec mora na nek način prevajati opise udeležencev, da pogovorne vsebine, ki jih pozneje interpretiramo v magistrskem delu, ne izpadejo ezoterično. Za opis nekaterih vsebin manjkajo besede, ki bi dobro znanstveno opisale doživljanja udeležencev, kar se kaže na nekaterih mestih v delu.

Pridobljene rezultate študije bi bilo treba preveriti na večjem, bolj reprezentativnem vzorcu udeležencev. Model, njegove ravni in posamezne (nespecifične) mediatorje procesa sprememb pa tudi z nadaljnjim – kvantitativnim raziskovanjem.

4.5 Sklepi

V magistrskem delu smo proučevali udeleženčevo izkušnjo s Programom NARA, prisotnost samozaznanih učinkov v povezavi s Programom, doživljanje sprememb udeležencev, preverjali pa smo tudi njihovo zadovoljstvo z izvedbo Programa.

Podatke smo analizirali s pomočjo utemeljene teorije, oblikovali devet konceptov in dva podkoncepta ter jih povezali v *Model procesa sprememb v MBCT-programu*. Model združuje šest sklopov oz. ravni, ki določajo proces spreminjanja oz. posameznikovo doživljanje, in sicer *Vsebine, počutje ob vstopu, Podpora v skupini, Prakticiranje, Ponotranjanje principov čuječnosti, Izboljšana kakovost življenja in Integracija*.

Doživljanje in proces sprememb sta močno odvisna od posameznika, njegove odprtosti, motivacije, pričakovanj, njegovega psihičnega blagostanja ob vstopu v Program ter predhodnih izkušenj s podobnimi intervencijami. Ker model prikazuje zbrane podatke s širše perspektive, na abstraktnem nivoju, sta individualnost posameznikov in heterogenost doživljanja zabrisani.

Faktor, ki zavzema največjo vlogo pri uvajanju sprememb, je čuječnost oz. poosebljanje odnosa čuječnosti. Zavedanje o pomembnosti in doprinosu le-te k izboljššanemu psihičnemu blagostanju, počutju in spremembam so udeleženci dobili šele ob koncu Programa, v opisih prejšnjih faz Programa so vlogo čuječnosti omenjali le posredno.

V magistrskem delu smo preučevali posameznikovo celostno izkušnjo s čuječnostjo in posameznim mehanizmom čuječnosti (ki po navedbah v literaturi zavzemajo pomembno vlogo v procesu sprememb) nismo namenjali edinstvene vloge, prav tako pa jih nismo izolirali. Vlogo nekaterih mehanizmov smo v analizi sicer zaznali oz. identificirali (npr. sprejemanje, decentrirana perspektiva), vendar

smo zajeli tudi druge dejavnike, ki vplivajo na proces sprememb. Tako na podlagi študije ne moremo sklepati o dometu delovanja izoliranih, specifičnih mehanizmov čuječnosti, ampak je orientacija našega modela celostno razumevanje dejavnikov, ki medirajo proces sprememb. K celostnosti obravnave posameznikove izkušnje je pripomogla tudi utemeljena teorija kot izbrana metoda raziskovanja.

Preučevanje vloge skupine in voditelja je bilo umeščeno v evalvacijski sklop raziskave, vendar sta se ti dve vlogi pokazali kot pomembni pri procesu uvajanja sprememb. Razvoj odnosa čuječnosti temelji na specifičnih tehnikah MBCT-programa in na nespecifičnih, obrobni (a ne nepomembni) faktorjih, kot sta vloga skupine in odnos voditelja. O kompleksni interakciji specifičnih in nespecifičnih dejavnikov znotraj MBCT-intervencije so pisali tudi Allen in sodelavci (2009). O pomembnosti vpliva nespecifičnih faktorjev na uvajanje sprememb pri posamezniku na podlagi naše študije ne moremo neposredno sklepati, zato bi bile na tem mestu potrebne dodatne raziskave.

Vloga integracije spoznanj in refleksije pri procesu sprememb v MBCT-programu je, po našem védenju in pregledu literature, prvič opisana. Sklepi v zvezi s to ravno so tako oblikovani večinoma na naših zbranih podatkih in tema zato zahteva dodatno ter poglobljeno raziskovanje.

Študija zagotavlja bogatost podatkov, iz katerih se lahko napaja mnogo nadaljnjih (kvantitativnih) študij za preverjanje posameznih dejavnikov, ki smo jih omenjali v naših konceptih in končnem modelu. Prav tako zagotavlja študija povratno informacijo ustvarjalcem Programa, v pomoč je lahko izvajalcem MBCT-programov, saj smo znotraj posredno izpostavljali smernice za kar najbolj uspešno vodenje, usmerjanje in izvedbo Programa; navsezadnje pa so lahko njeni izsledki, model in izroček v pomoč udeležencem za dobro integracijo spoznanj ter refleksijo dogajanja oz. procesa sprememb.

5 VIRI IN LITERATURA

- Allen, M., Bromley, A., Kuyken, W. in Sonnenberg, J. (2009). Participants' Experiences of Mindfulness-Based Cognitive Therapy: "It Changed Me in Just about Every Way Possible". *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37 (4), 413–430. doi: 10.1017/S135246580999004X.
- Baer, R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 125–143. doi: 10.1093/clipsy.bpg015.
- Baer, R. (2015). Ethics, Values, Virtues, and Character Strengths in Mindfulness-Based Interventions: a Psychological Science Perspective. *Mindfulness*, 6 (4), 956–969. doi: 10.1007/s12671-015-0419-2.
- Baer, R. A. in Huss, D. B. (2008). Mindfulness-and Acceptance-Based Therapy. V J. L. Lebow (Ur.), *Twenty-First Century Psychoterapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice* (str. 123–166). Hoboken, N. J.: John Wiley&Sons.
- Baer, R. A. in Sauer, S. E. (2011). Relationships Between Depressive Rumination, Anger Rumination, and Borderline Personality Features. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2 (2), 142–150. doi: 10.1037/a0019478.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. in Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27–45. doi: 10.1177/1073191105283504.
- Barnes, S., Brown, K. W, Krusemark, E., Campbell, W. in Rogge, R. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital Family Therapy*, 33 (4), 482–500. doi:10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 230–241. doi: 10.1093/clipsy/bph077.
- Blackledge J. T. in Hayes, S. C. (2001). Emotional Regulation in Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57 (2), 243–255. doi: 10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::aid-jclp9>3.0.co;2-x.
- Bowen, S. in Kurz, A. S. (2012). Between-Session Practice and Therapeutic Alliance as Predictors of Mindfulness After Mindfulness-Based Relapse Prevention. *Journal of Clinical Psychology*, 68 (3), 236–245. doi: 10.1002/jclp.20855.
- Bränström, R. Kvillemo, P., Brandberg, Y., in Moskowitz, J. T. (2010). Self-report Mindfulness as a Mediator of Psychological Well-being in a Stress Reduction Intervention for Cancer Patients-A Randomized Study. *Annals of Behavioral Medicine*, 39 (2), 151–161. doi: 10.1007/s12160-010-9168-6.
- Brown, K. W. in Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822.

- Brown, K. W. in Ryan, R. M. (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 242–248. doi: 10.1093/clipsy/bph078.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. in Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211–237.
- Bruce, N. G., Manber, R., Shapiro, S. L. in Constantino, M. J. (2010). Psychotherapist mindfulness and the psychotherapy process. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 47 (1), 83–97. doi: 10.1037/a0018842.
- Bryant, A. in Charmaz, K. (2012). Grounded Theory and Psychological Research. V H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, K. J. Sher (Ur.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology, Vol 2: Research Designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (str. 39–56). Washington, D. C.: American Psychology Association. doi: 10.1037/13620-003.
- Carlson, L. E. in Garland, S. N. (2005). Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood, Stress and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients. International. *Journal of Behavioral Medicine*, 12 (4), 278–285. doi: 10.1207/s15327558ijbm1204_9.
- Carmody, J. in Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31 (1), 23–33. doi: 10.1007/s10865-007-9130-7.
- Carson, J., Carson, K., Gil, K. in Baucom, D. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35 (3), 471–494. doi:10.1016/s0005-7894(04)80028-5.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y. in Allen, N. B. (2008). The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32 (3), 303–322. doi: 10.1007/s10608-007-9119-0.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. London: SAGE Publications.
- Chiesa, A. (2013). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues. *Mindfulness*, 4 (3), 255–268. doi: 10.1007/s12671-012-0123-4.
- Chiesa, A. in Malinowski, P. (2011). Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same? *Journal of Clinical Psychology*, 67 (4), 404–424. doi: 10.1002/jclp.20776.
- Coleman, D. (2005). Psychodynamic and cognitive mechanisms of change in adult therapy: A pilot study. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 69 (3), 206–219. 10.1521/bumc.2005.69.3.206.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L. C., Carlson, C. R. in Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic Growth Following Breast Cancer: A Controlled Comparison Study. *Health Psychology*, 20 (3), 176–185. doi: 10.1037//0278-6133.20.3.176.

- Corrigan, P. W. in Watson, A. C. (2002). The Paradox of Self-Stigma and Mental Illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9 (1), 35–53. doi: 10.1093/clipsy.9.1.35.
- Cousin, G. in Crane, C. (2015). Changes in disengagement coping mediate changes in affect following mindfulness-based cognitive therapy in a non-clinical sample. *British Journal of Psychology*¹⁵. doi: 10.1111/bjop.12153.
- Crane, R. S., Kuyken, W., Hastings, R. P., Rothwell, N. in Williams, J. M. G. (2010). Training Teachers to Deliver Mindfulness-Based Interventions: Learning from the UK Experience. *Mindfulness*, 1 (2), 74–86. doi: 10.1007/s12671-010-0010-9.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14 (2), 73–92.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET) [povzetek]. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9 (3), 139–172. doi: 10.1007/BF01061227.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C. in Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22 (4), 716–721. doi:10.1016/j.janxdis.2007.07.005.
- Finucane, A. in Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness -based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC Psychiatry*, 6 (1), 14. doi: 10.1186/1471-244X-6-14.
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P. in Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124 (2), 102–119. doi: 10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D. in Williams, J. M. G. (2007). Initial Psychometric Properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a Self-Report Measure of Decentering. *Behavior Therapy*, 38 (3), 234–246. doi: 10.1016/j.beth.2006.08.003.
- Goldberg, S. B., Davis, J. M. in Hoyt, W. T. (2013). The Role of Therapeutic Alliance in Mindfulness Interventions: Therapeutic alliance in Mindfulness Training for Smokers. *Journal of Clinical Psychology*, 69 (9), 936–950. doi: 10.1002/jclp.21973.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. in Walach, H. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (1), 35–43. doi: 10.1016/S0022-3999(03)00573-7.

¹⁵Spletna različica, objavljena pred vključitvijo prispevka v izdajo naslednje številke omenjene revije.

- Hawley, L. L., Schwartz, D., Bieling, P. J., Irving, J., Corcoran, K., Farb, N. A. S., ... Segal, Z. V. (2014). Mindfulness Practice, Rumination and Clinical Outcome in Mindfulness-Based Treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 38 (1), 1–9. doi: 10.1007/s10608-013-9586-4.
- Hayes, A. M. in Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 255–262. doi:10.1093/clipsy/bph080.
- Hayes, S. C. (2002). Acceptance, Mindfulness, and Science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9 (1), 101–106.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behaviour Therapy*, 35 (4), 639–665. doi: 10.1016/s0005-7894(04)80013-3.
- Hertenstein, E., Rose, N., Voderholzer, U., Heidenreich, T., Nissen, C., Thiel, N., ... Külz, A. K. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy in obsessive-compulsive disorder – A qualitative study on patients' experiences. *BMC Psychiatry*, 12 (1), 185. doi: 10.1186/1471-244X-12-185.
- Himmelstein, S., Hastings, A., Shapiro, S. in Heery, M. (2012). A qualitative investigation of the experience of a mindfulness-based intervention with incarcerated adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 17 (4), 231–237. doi: 10.1111/j.1475-3588.2011.00647.x.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. in Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78 (2), 169–183. doi:10.1037/a0018555.
- Horvath, A. O., Del Re, A. C., Flückiger, C. in Symonds, D. (2011). Alliance in individual psychotherapy. *Psychotherapy*, 48 (1), 9–16. doi: 10.1037/a0022186.
- Kabat Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144–156. doi: 10.1093/clipsy/bpg016.
- Kabat Zinn, J. (2011). *Kamorkoli greš, si že tam: z meditacijo iz spanca avtomatizma v vsakdanjem življenju*. Ljubljana: Iskanja.
- Kabat Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books.
- Kaviani, H., Javaheri, F. in Hatami, N. (2011). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressful setting in non-clinical population. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11 (2), 285–296.
- Keithly, L. J., Samples, S. J. in Strupp, H. H. (1980). Patient motivation as a predictor of process and outcome in psychotherapy [povzetek]. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 33 (1–2), 87–97. doi: 10.1159/000287417.

- Koch, L. C., Niesz, T. in Mc Carthy, H. (2014). Understanding and Reporting Qualitative Research: An Analytical Review and Recommendations for Submitting Authors. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 57 (3), 131–143. doi: 10.1177/0034355213502549.
- Kvillemo, P. in Bränström, R. (2011). Experiences of a Mindfulness-Based Stress-Reduction Intervention Among Patients With Cancer. *Cancer Nursing*, 34 (1), 24–31. doi: 10.1097/NCC.0b013e3181e2d0df.
- Lacey, A. in Luff, D. (2001). *Qualitative Data Analysis*. Pridobljeno iz: http://med-fom-familymed-research.sites.olt.ubc.ca/files/2012/03/Trent_Universtiy_Qualitative_Analysis7800.pdf.
- Langer, E. J. in Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56 (1), 1–9. doi: 10.1111/0022-4537.00148.
- Lauche, R., Cramer, H., Dobos, G., Langhorst, J. in Schmidt, S. (2013). A systematic review and meta-analysis of mindfulness-based stress reduction for the fibromyalgia syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 75 (6), 500–510. doi: 10.1016/j.jpsychores.2013.10.010.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.
- Lingard, L., Albert, M. in Levinson, W. (2008). Qualitative research: Grounded theory, mixed methods, and action research. *BMJ*, 337 (3), 459–461. doi: 10.1136/bmj.39602.690162.47.
- Ma, S. H. in Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72 (1), 31–40. doi: 10.1037/0022-006X.72.1.31.
- Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Munoz, M. in Specia, M. (2007). A qualitative study of self-perceived effects of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting. *Stress and Health*, 23 (1), 59–69. doi: 10.1002/smi.1120.
- Marcks, B. A. in Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: a controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, 43 (4), 433–445. doi:10.1016/j.brat.2004.03.005.
- Mason, O. in Hargreaves, I. (2001). A qualitative study of mindfulness-based cognitive therapy for depression. *British Journal of Medical Psychology*, 74 (2), 197–212. doi: 10.1348/000711201160911.
- Mathew, K. L., Whitford, K. S., Kenny, M. A. in Denson, L. A. (2010). The Long-Term Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy as a Relapse Prevention Treatment for Major Depressive Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38 (5), 561–576. doi:10.1017/S135246581000010X.

- Mc Cracken, L. M., Gauntlett Gilbert, J. in Vowles, K. E. (2007). The role of mindfulness in a contextual cognitive-behavioral analysis of chronic pain-related suffering and disability. *Pain*, 131 (1), 63–69. doi: 10.1016/j.pain.2006.12.013.
- Morrow, S. L. (2007). Qualitative Research in Counseling Psychology: Conceptual Foundations. *The Counseling Psychologist*, 35 (2), 209–235. doi: 10.1177/0011000006286990.
- Murphy, C. in MacKillop, J. (2012). Living in the here and now: interrelationships between impulsivity, mindfulness, and alcohol misuse. *Psychopharmacology*, 219 (2), 527–536. doi: 10.1007/s00213-011-2573-0.
- Musek, J. (2012). Osebnost in kakovost življenja. *Anthropos*, 1–2 (225–226), 11–30.
- Nolen Hoeksema, S. in Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally-occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7 (6), 561–570. doi: 10.1080/02699939308409206.
- Nykliček, I., Dijkman, S. C., Lenders, P. J., Fonteijn, W. A. in Koolen, J. J. (2012). A brief mindfulness based intervention for increase in emotional well-being and quality of life in percutaneous coronary intervention (PCI) patients: the MindfulHeart randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 37 (1), 135–144. doi: 10.1007/s10865-012-9475-4.
- Parra Delgado, M. in Latorre Postigo, J. M. (2013). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Treatment of Fibromyalgia: A Randomised Trial. *Cognitive Therapy and Research*, 37 (5), 1015–1026. doi: 10.1007/s10608-013-9538-z.
- Peterson, L. in Melcher, R. (1981). To Change, Be Yourself: An Illustration of Paradox in Gestalt Therapy. *The Personnel and Guidance Journal*, 60 (2), 101–102. doi: 10.1002/j.2164-4918.1981.tb00651.x.
- Pistrang, N. in Baker, C. (2012). Varieties of Qualitative Research: A Pragmatic Approach to Selecting Methods. V. H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, K. J. Sher (Ur.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (str. 5–18). Washington, D. C.: American Psychology Association. doi: 10.1037/13620-001.
- Poštuvan, V. (2014). *Doživljanje samomora ter varovalni dejavniki in dejavniki tveganja v procesu reintegracije bližnjih po samomoru*. (Doktorska disertacija). Filozofska fakulteta UL, Oddelek za psihologijo, Ljubljana.
- Poštuvan, V. in Tančič Grum, A. (2015). *Program NARA – Moč strokovnjakom skozi čuječnost*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Praper, P. (2013): *Skupinska terapija: od teorije do znanosti*. Slovenj Gradec: Visoka šola za zdravstvene vede.

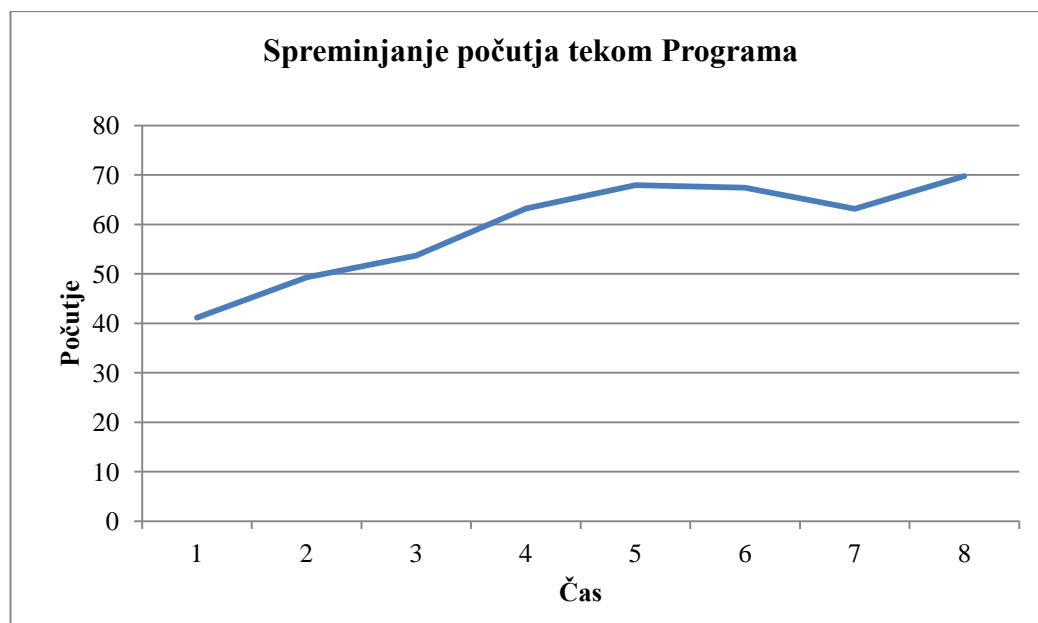
- Prazak, M., Critelli, J., Martin, L., Miranda, V., Purdum, M. in Powers, C. (2012). Mindfulness and its Role in Physical and Psychological Health. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4 (1), 91–105. doi:10.1111/j.1758-0854.2011.01063.x.
- Rapgay, L. in Bystrisky, A. (2009). Classical Mindfulness. An Introduction to Its Theory and Practice for Clinical Application. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172 (1), 148–162. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04405.x.
- Schmidt, S. in Kupper, Z. (2012). German Contributions to Mindfulness Research, Part 1: Context and Concept of Mindfulness. *Mindfulness*, 3 (3), 171–173. doi: 10.1007/s12671-012-0138-x.
- Segal, V. Z., Williams, J. M. G. in Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second edition*. New York: The Guilford Press.
- Shapiro, S., Carlson, L. E., Astin, J. A. in Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373–386. doi: 10.1002/jclp.20237.
- Shapiro, S. L. (2001). Poetry, Mindfulness, and Medicine. *Family Medicine*, 33 (7), 505–7. Pridobljeno iz: http://themindfulphysician.com/Resources_files/shauna%20shapiro%20article%20on%20mindfulness%20and%20medicine.pdf.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G. in Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64 (7), 840–862. doi: 10.1002/jclp.20491.
- Shonin, E. in Van Gordon, W. (2015). Practical Recommendations for Teaching Mindfulness Effectively. *Mindfulness*, 6 (4), 952–955. doi: 10.1007/s12671-014-0342-y.
- Simpson, R., Booth, J., Lawrence, M., Byrne, S., Mair, F. in Mercer, S. (2014). Mindfulness based interventions in multiple sclerosis – a systematic review. *BMC Neurology*, 14 (1), 15. doi: 10.1186/1471-2377-14-15.
- Sipe, W. E. B. in Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theory and practice. *Canadian Journal of Psychiatry*, 57 (2), 63–69.
- Smith, A., Graham, L. in Senthinathan, S. (2007). Mindfulness-based cognitive therapy for recurring depression in older people: A qualitative study. *Aging and Mental Health*, 11 (3), 346–357. Doi: 10.1080/13607860601086256.
- Stevenson, H. (2010). Paradox: A Gestalt Theory of Change for Organizations. *Gestalt Review*, 14 (2), 111–126.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. in Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (4), 615–623. doi: 10.1037//0022-006X.68.4.615.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. in Segal, Z. V. (2002). Metacognitive Awareness and Prevention of Relapse in Depression:

- Empirical Evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (2), 275–287. doi: 10.1037//0022-006X.70.2.275.
- Thompson, B. L. in Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26 (2), 119–126. doi: 10.1007/s10942-007-0059-0.
- Valbak, K. (2004). Suitability for psychoanalytic psychotherapy: a review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109 (3), 164–178. doi: 10.1046/j.1600-0447.2003.00248.x.
- Van Aalderen, J. R., Donders, A. R. T., Giommi, F., Spinhoven, P., Barendregt, H. P. in Speckens, A. E. M. (2012). The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42 (5), 989–1001. doi:10.1017/S0033291711002054.
- Van der Lee, M. L. in Garssen, B. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy reduces chronic cancer-related fatigue: a treatment study. *Psycho-Oncology*, 21 (3), 264–272. doi: 10.1002/pon.1890.
- Van Ravesteijn, H. J., Suijkerbuijk, Y. B., Langbroek, J. A., Muskens, E., Lucassen, P. L. B. J., van Weel, C., ... Speckens, A. E. M. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for patients with medically unexplained symptoms: Process of change. *Journal of Psychosomatic Research*, 77 (1), 27–33. doi: 10.1016/j.jpsychores.2014.04.010.
- Veehof, M. M., Oskam, M. J., Schreurs, K. M. G. in Bohlmeijer, E. T. (2011). Acceptance-based interventions for the treatment of chronic pain: A systematic review and meta-analysis. *Pain*, 152 (3), 533–542. doi: 10.1016/j.pain.2010.11.002.
- Wampold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, 14 (3), 270–277. doi: 10.1002/wps.20238.
- Watson, J. C. in Rennie, D. L. (1994). Qualitative Analysis of Clients' Subjective Experience of Significant Moments During the Exploration of Problematic Reactions. *Journal of Counseling Psychology*, 41 (4), 500–509. doi: 10.1037//0022-0167.41.4.500.
- Wells, A. (2002). GAD, Metacognition, and Mindfulness: An Information Processing Analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9 (1), 95–100.
- Williams, J. M. G., Alatiq, Y., Crane, C., Barnhofer, T., Fennell, M. J. V., Duggan, D. S., ... Goodwin, G. M. (2008). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) in bipolar disorder: Preliminary evaluation of immediate effects on between-episode functioning (2008). *Journal of Affective Disorders*, 107 (1–3), 275–279. doi:10.1016/j.jad.2007.08.022.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method* (2nd ed.). Berkshire: Open University Press.

- Yalom, I. D. in Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yeh, C. J. in Inman, A. G. (2007). Qualitative Data Analysis and Interpretation in Counseling Psychology: Strategies for Best Practices. *The Counseling Psychologist*, 35 (3), 369–403. doi: 10.1177/0011000006292596.
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T. in Miller, L. (2015). Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 6 (2), 290–302. doi: 10.1007/s12671-013-0260-4.

6 PRILOGE

6.1 Graf počutja kot del intervjuja¹⁶



Slika 15. Predloga grafa za opis spreminjanja počutja tekom Programa (del intervjuja)

¹⁶ Kodiranje individualnih zgodb na temo spreminjanja počutja tekom Programa ni dalo enakih rezultatov kot izračun povprečij za posameznikovo počutje na posameznem srečanju. Pri izračunu povprečij (sicer zgolj na vzorcu 13ih udeležencev, kar ni dovolj za poglobljeno interpretiranje ali utemeljeno zaključevanje) so se poročanja oz. podatki o padcu v počutju na sredini srečanj izgubili. Pokazal pa se je padec v počutju proti koncu trajanja Programa, ki je najverjetneje posledica padca motivacije za izvajanje vaj. Nekateri udeleženci so na intervjujih sicer poročali o manjšem upadu motivacije in posledično padcu v počutju, vendar pa kode za te vsebine niso bile dovolj nasičene z navedki, da bi jih vključili v analizo.

6.2 Soglasje etične komisije



KOMISIJA REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MEDICINSKO ETIKO

Izr. prof. dr. Aleksander Malnič, v. d. direktor UP IAM,
asist. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih., koordinatorka projekta, in
prof. dr. Diego De Leo, vodja projekta
Slovenski center za raziskovanje samomora
Inštitut Andrej Marušič
Muzejski trg 2, 6000 Koper

Štev.: 142/10/12
Datum: 24. 11. 2012

Spoštovani,

Komisiji za medicinsko etiko (KME) ste 23. 10. 2012 poslali v oceno predlog raziskave z naslovom:

"Program NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost"

KME je na seji 30. oktobra 2012 ocenila, da je raziskava etično sprejemljiva, in Vam s tem izdaja svoje soglasje.

Lep pozdrav,

prof. dr. Jože Trontelj
predsednik Komisije RS za medicinsko etiko

Naslov:
Prof. dr. Jože Trontelj, Inštitut za klinično nevrofiziologijo, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Zaloška 7, 1525 Ljubljana, telefon 01/ 522 1525,
Tone Žakelj, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Zaloška 7, 1525 Ljubljana, telefon 01/ 522 1509,
Telefaks 01/ 522 1533; naslova za elektronsko pošto: joze.trontelj@kclj.si, tone.zakelj@kclj.si
Spletni naslov: <http://www.kme-nmec.si/>

Slika 16. Soglasje Komisije za medicinsko etiko RS za izvedbo raziskave

6.3 Informirano soglasje

UP IAM

IZJAVA O ZAVESTNI IN SVOBODNI PRIVOLITVI SODELUJOČE OSEBE V RAZISKAVI

Ime in priimek sodelujoče osebe:

Naslov raziskave:

Program NARA – obvladovanje stresa in depresije skozi čuječnost

Vsebina izjave:

Podpisani izjavljam, da zavestno in svobodno sodelujem v zgoraj omenjeni raziskavi, o namenu, načrtih in metodah katere sem bil primerno in na razumljiv način poučen.

Informacije sem razumel, raziskovalec pa mi je tudi odgovoril na vsa moja vprašanja.

Obveščen sem bil tudi o oceni komisije, ki je presodila etično upravičenost raziskave.

Zaradi raziskave ne bom deležen nobenih neprijetnosti ali tveganja.

Zavedam se, da lahko svojo privolitev umaknem kadarkoli med raziskavo in tako od raziskave odstopim, ne da bi to imelo zame kakršne koli posledice.

Zagotovljeno mi je bilo, da bo zaupnost mojih podatkov varovana.

Datum: _____

Podpis sodelujoče osebe:

Podpis raziskovalca:

6.4 Protokol vabljenja udeležencev na intervjuje

Protokol vabljenja udeležencev na intervju

Kdo kliče, zakaj

- *"Kličem Vas z namenom, da Vas povabim k sodelovanju pri nadaljnjem raziskovanju v okviru Programa NARA. Gre za intervju o Programu. Intervju izvaja študentka 2. letnika magistrskega študija psihologije na FF UM, Maja Rahne, ki Vas bo v sproščenem pogovoru povprašala o tem, kako ste doživljali Program NARA, spremembah, ki ste jih morda opazili pri sebi, o Vašem splošne počutju in izkušnji s čuječnostjo."*
- *"Rezultati bodo uporabljeni v raziskovalne namene, kar vključuje magistrsko nalogo intervjuvarke."*

Namen, cilji in časovni okvir:

- *"Na ta način bomo evalvirali Program NARA in pridobili natančnejše informacije o tem, kako zadovoljni ste bili udeleženci s Programom in kakšne spremembe Vam je ali pa ni prinesel Program."*
- *"Intervju traja približno 2 uri. Termin srečanja bosta določila z intervjuvarko po dogovoru."*
- *"Sodelovanje v pogovoru je del evalvacije Programa NARA, ki ste se ga udeležili, zato ste vljudno naprošeni, da se odločite za sodelovanje. S tem boste pripomogli k boljšemu, poglobljenemu razumevanju čuječnosti in uporabnosti izvedenega Programa NARA."*

Etični vidiki

- *"Intervju se bo snemal. Posnetek se bo uporabljal zgolj v raziskovalne namene, ne bo neposredno objavljen. Morda bodo uporabljeni le nekateri (transkribirani-zapisani) odseki in le-ti na način, da Vaša identiteta ne bo prepoznavna."*
- *"Posnetek bo poslušala le raziskovalna ekipa. Informacije, ki jih boste podali v intervjuju, so zaupne narave."*
- *"Prosil/-a bi Vas za dovoljenje, da Vaš kontakt (tel. št.) posredujemo dalje intervjuvarki za lažje nadaljnje sporazumevanje in organizacijo."*

Izvedba

- *"Intervju bo načeloma potekal (povemo za posameznika relevantno informacijo):"*
 - *v Mariboru na Filozofski Fakulteti UM (Koroška cesta 160),*
 - *v Ljubljani lokacija še ni potrjena. Informacije prejmete naknadno, s strani intervjuvarke."*
- *"Za natančen termin pa se bosta, kot rečeno, dogovorila z intervjuvarko, ki vas bo v roku enega tedna ali 10 dni poklicala."*

6.5 Način transkribiranja intervjujev

Preglednica 3.

Način transkribiranja intervjujev

Oznaka s primerom	Opis oznake	Pomen
(5)	Število v oklepaju	Pavza (trajanje v sekundah: 5)
(...)	Tri pikice v oklepaju	Nerazumljiv tekst
(mačka)	Tekst v oklepaju	Nerazumljiv tekst razumljen kot ...
((smeh))	Dvojni oklepaj z opisom paralingvističnih fenomenov	Komentar na paralingvistične fenomene kot so vzdih, kašljanje itd. oz. na način govora kot je npr. ironičnost
NE	Poudarjene besede	Poudarjena teža na besedi oz. še posebej jasna artikulacija
DELO	Zapis z velikimi tiskanimi črkami	Glasi govora
Povedala bom	Podčrtane besede	Tih govor
Mogo-	Nedokončana beseda z vezajem	Prekinitve
/to je bilo prijetno	Poševnica pred tekstom	Komentar, evalvacija, samo-prekinitvev
A: on [je šel domov] B: [je odšel]	Oglati oklepaji	Prekrivanje več govorcev
ambulance	Poševni tekst	Tekst v drugem jeziku (v opombi razložen pomen)
*[[Izpolnjuje graf]]	Dvojni oglati oklepaj	Komentar na moteče dejavnike iz okolja (npr. zvonjenje telefona) ali dejavnost udeleženca med pogovorom, ki traja dlje časa.

Opomba: Z zvezdico (*) je označena oznaka, ki smo jo za namene študije dodali izvornemu načinu transkribiranja, povzetem po Poštuvanovi (2014, str. 90).

6.6 Pomen odnosov, povezav med kodami

Preglednica 4.

Pomen odnosov, povezav med kodami

Ime	Oznaka	Pomen
Is property of	Je last	Asimetričen odnos, ki kaže na meta odnos med konceptom in njegovimi značilnostmi.
Is part of	Je del	Prehoden odnos, ki povezuje objekte na različnem abstraktnem nivoju med seboj.
Is cause of	Je vzrok za	Prehoden odnos, ki se uporablja za povezovanje vzročnih odnosov, procesov.
Is associated with	Je povezan z/s	Simetričen odnos, ki kaže na medsebojno povezavo brez specifičnega odnosa.
Is a	Je	Prehoden odnos, ki poveže posamezne koncepte z bolj splošnimi.
In contrast of	Je drugače od	Simetričen odnos med kodami, ki kaže na različne plati doživljanja (ne gre za nasprotovanje, temveč različnost kod).
Contradicts	Nasprotuje	Simetričen odnos med kodami, ki kaže na nasprotujoče doživljanje.

Opomba: povzeto po Poštuvan (2014, str. 94).

6.7 Okrajšave za poimenovanje kod v konceptih

Preglednica 5.

Okrajšave za poimenovanje kod v konceptih

Kratica	Pomen
af.	Afiniteta do...
Č	Čuječnost
DN	Domača naloga
izv.vaj	Izvajanje vaj
KŽ	Kakovost življenja
mot.	Motivacija, motiviranje, motivirati
OS	Oseba (dogajanje z udeležencem, njegovo mnenje)
P	Program
PP	Pred Programom
RV	Redna vadba
S	Skupina
SPR	Spremembe
TD	Tihi dan (= Dan v tišini)
TIZ	"Tukaj in zdaj"
U	Udeležba
V	Voditelj

6.8 Vsebinski sklopi in neposredne kode, analizirane v raziskavi¹⁷

Preglednica 6.

Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Priti v stik s Programom

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode
Novica, informacija o Programu {*-7}		
Izvedeti za Program	Način in vir, kako/kje so udeleženci izvedeli za P: splet, znanec/sodelavec, strokovnjak.	1. Info o P:: splet {4-1} ¹⁸
		2. Info o P:: bližnji znanec/sodelavec {6-1}
		3. Info o P:: strokovni delavec/strokovnjak {8-1}
Nadaljnje iskanje informacij o Programu	Informacija o tem, ali je udeleženec prejel dovolj začetkih informacij o P.	4. Info o P:: išče dodatne info, se zanima {7-2}
		5. Info o P:: dobil dovolj, vse potrebne info {8-2}
Razlogi za udeležbo v Programu {*-7}		
Stiska in želja po pomoči kot razlog za udeležbo	Stiska kot razlog za udeležbo v P in prisotnost želje po pomoči.	6. Razlogi U:: stiska, težko obdobje, želi pomoč {15-8}
	Opisovanje soočanja z osebnimi težavami pred vključitvijo v P.	7. Osebnne težave:: soočanje PP:: opisovanje:: hudo {15-2}
	Opisovanje zavedanja, da potrebuje podporo, pomoč.	8. Osebnne težave:: nemoč:: potreba po podpori {4-3}
	Opisovanje aktivnega iskanje pomoči pred vključitvijo v P.	9. PP:: aktivno iskanje "drugačne" pomoči {4-3}
Investicija vase in dvig kvalitete življenja kot razlog za udeležbo	Želja po investiciji vase kot razlog za udeležbo na P.	10. Razlogi U:: investicija vase, dvig KŽ {9-6}
	Želja po novih znanjih kot razlog za udeležbo na P.	11. Razlogi U:: radovednost:: spoznavanje novih stvari {6-1}
	Želja po pridobitvi veščin za regulacijo stresa kot razlog za udeležbo na P.	12. Razlogi U:: veščine:: regulacija stresa {4-1}
Dejavniki, ki pripomorejo k odločitvi za udeležbo v Programu		

¹⁷ Zaradi obsežnosti tabel v nadaljevanju smo pisavo zmanjšali na 10 pik.

¹⁸ Prvo število v oklepaju pomeni število navedkov za dano kodo, drugo število pa prikazuje število povezav med kodami.

Motivacija za udeležbo	Opisovanje prisotnosti močne želja, motivacije za udeležbo na P.	13. PP:: notr. motivacija, močna želja postati del P {10-2}
	Želja po meditiranju kot dejavnik, ki motivira za udeležbo na P.	14. PP:: za U motivira:: način dela, želja po meditaciji {6-2}
	Poznanstvo drugih članov kot dejavnik, ki pripomore k odločitvi za udeležbo na P.	15. PP:: odločitev za U:: pripomore poznanstvo drugih članov {5-1}
Doprinos znanj in izkušenj od prej	Poznavanje tovrstnih načinov dela pripomore k odločitvi za udeležbo na P.	16. Znanje, izkušnje od prej:: poznavanje tovrstnih načinov dela {12-2}
	Izkušnje z jogo, meditacijo pripomorejo k odločitvi za udeležbo v P.	17. Znanje, izkušnje od prej:: joga, meditacija {6-1}
Pričakovanja Programu {*-8}	o	
Vsebina pričakovanj	Opisovanje pričakovanj o pridobitvi orodij za spremembe, pričakovanj o učinkih.	18. Pričakovanja o P:: orodje za spr., učinki {6-3}
	Opisovanje pričakovanj o osebnostni rasti in pridobivanju na osebnostni čvrstosti.	19. Pričakovanja o P:: osebnostna čvrstost, rast {3-3}
	Opisovanje pričakovanj o pridobitvi drugačnega, bolj pozitivnega pogleda na stvari.	20. Pričakovanja o P:: drugačen, bolj pozitiven pogled na stvari {3-3}
	Opisovanje pričakovanj o spremembi, izboljšanju odnosa do sebe in težav.	21. Pričakovanja o P:: spremenjen odnos do sebe, težav {4-2}
	Opisovanje pričakovanj o pridobljeni pomoči za razrešitev stiske.	22. Pričakovanja o P:: pomoč za razrešitev stiske {4-2}
Značilnosti pričakovanj in gojenja le-teh	Opisovanje gojenja okvirnih, nekonkretnih pričakovanj.	23. Pričakovanja o P:: okvirna, nekonkretna {6-1}
	Opisovanje previdnosti pri ustvarjanju pričakovanj o P in temu, kar bo P nudil.	24. Pričakovanja:: previdnost pri ustvarjanju pričakovanj {3-1}
	Opisovanje odsotnosti pričakovanj; prepuščanja.	25. Pričakovanja:: neprisotna, se raje prepusti {7-1}

Preglednica 7.

Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Doživljanje skupinskega settinga

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode
Skupinski setting {*-7}		
Skupina in posameznikovo počutje v njej	Opisovanje procesnega razvijanja pripadnosti S.	26. S:: na začetku težko, sčasoma pripadnost, odprtost {5-3}
	Opisovanje posameznikovega dobrega počutja v S.	27. S:: DOBRO POČUTJE V S {21-6}
	Dobro počutje v S zaradi atmosfere sprejemanja, neobsojanja.	28. S:: atmosfera sprejemanja, neobsojanja {7-1}
	Dobro počutje v S zaradi atmosfere umirjenosti, sproščenosti.	29. S, srečanja:: atmosfera umirjenosti, sproščenosti {4-1}
	Opisovanje prisotnosti podporne funkcije S in pomembnosti le-te.	30. S:: podpora funkcija S:: prisotna {15-2}
Velikost skupine	Opisovanje preferenc do manjše S.	31. S:: preferenca do manjšega št. članov {5-2}
	Doprinos manjšega števila članov k višjemu zaupanju, nivoju intime v S.	32. S:: pomembna velikost S:: zaupanje, intima, sproščenost {4-2}
	Opisovanje pojava osipa v S.	33. S:: opisovanje osipa v S {7-3}
	Doživljanje osipa v S - občutja obžalovanja ob prenehanju z obiskovanjem srečanj drugih članov.	34. S:: opisovanje osipa:: občutja obžalovanja {10-1}
	Opisovanje razlogov za prenehanje z udeležbo pri drugih članih.	35. S:: opisovanje osipa:: razlogi {12-1}
Delo v skupini kot prednost	Doživljanje dela v S kot prednosti zaradi podpore, družbe.	36. S:: delo v S:: prednost:: podpora, družba {13-3}~
	Opisovanje S kot dejavnika, ki omogoča priložnost za učenje o sebi.	37. S:: priložnost za učenje o sebi {6-1}~
V odnosu do drugih članov {*-6}		
	Opisovanje odnosov med udeleženci in občutenje iskrenosti, dobrohotnosti drugih.	38. S:: všeč odnos soudeležencev:: iskrenost, dobrohotnost {4-2}~
	Občutenje povezanosti z drugimi člani S.	39. S:: občutki povezanosti s člani {9-3}
	Udeleženci so se z drugimi člani S primerjali, iskali podobnosti in razlike.	40. S:: opisovanje članov, primerjanje z njimi {15-2}
	Doživljanje raznolikosti članov S.	41. S:: af:: raznolikost članov S {3-3}

	Prisotnost občutkov nesovpadanja s S, predvsem na začetku P.	42. S:: občutki nesovpadanja s S {4-4}
Diskusije:: VŠEČ NAČIN DELA:: izmenjava izkušenj, mnenj {19-4}	Afiniteta do načina dela – izmenjevanja izkušenj, mnenj, pogovora.	
Pomembnost aktivnosti članov	Opisovanje afinitete do diskusij zaradi možnosti spremljanja doživljanj drugih članov.	43. Diskusije:: af:: spremljanje (doživljanja) članov {15-6}~
	Opisovanje diskutiranja kot pomembnega.	44. Diskusije:: aktivnost članov, deljenje izkušenj pomembno {4-7}~
	Pripisovanje pomembnosti diskusijam zaradi možnosti učenja od drugih.	45. Diskusije:: se lahko učiš od drugih {4-2}
	Diskusije so pomembne, ker z njihovo pomočjo razviješ širši pogled na stvari.	46. Diskusije:: drugi delijo:: dobiš razširjeno perspektivo {5-2}
	Diskusije so pomembne, ker omogočajo, da dobiš vpogled v lastne vzorce, vsebine.	47. Diskusije:: izkušnje drugih:: dobiš vpogled vase {5-2}
	Govorjenje drugih članov o težavah pri izvajanju vaj lahko rezultira v razbremenitvi posameznika.	48. Diskusije, S:: drugi delijo težave pri izvajanju:: kot podpora, razbremenitev {11-1}~
	Pomembno je tudi, da posameznik spregovori, diskutira, saj to prinaša razbremenitev, vpogled v situacijo.	49. Diskusije:: pomembno spregovoriti:: razbremenitev, vpogled v lastno sit. {5-1}
Dejavniki vpliva na sodelovanje v diskusijah	Mnenje, da je raven sodelovanja v diskusijah je odvisna od posameznika.	50. Diskusije:: aktivnost, samorazkrivanje:: odvisno od posameznika {12-4}~
	Opisovanje "količine" lastnega sodelovanja v diskusijah.	51. Diskusije:: manj aktiven, zadržan {6-2}
	Aktivnost vključevanja v pogovor, diskusije je pogojena tudi z intenziteto doživljanja posamezne vaje.	52. Diskusije:: aktivno sodeluje; odprtost, sproščenost {5-2}
S:: drugačnost skupine, dinamike:: usmerjanje nase v S {4-3}	Opisovanje S kot drugačne – čeprav si v stiku z drugimi, si bolj osredotočen nase kot interakcijo z njimi.	53. Diskusije:: aktivnost vključevanja:: odvisno od doživljanja vaje {5-1}
	Tišina je na začetku P ob času diskusij neprijetna.	54. Diskusije:: tišina neprijetna {4-1}
	Opisovanje prilagajanja dinamiki S tekom srečanj.	55. S:: prilagajanje dinamiki S {6-1}~

Preglednica 8.

Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Vloga voditelja

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode
V:: POZITIVNO MNENJE O V {19-4}	Izražanje pozitivnega mnenja o V.	
Voditeljevo znanje in strokovnost	Izražanje mnenja o pomembnosti V strokovnosti in znanja.	56. V:: pomembno, vseč:: znanje, strokovnost V {13-6}
	Izražanje mnenja o pomembnosti V (ne)svetovanja.	57. V:: pomembno, vseč:: V ne izražata sodb, ne svetujeta {3-1}
	Izražanje mnenja o pomembnosti V podporne funkcije.	58. V:: vir podpore, spodbuja {12-1}
	Izražena pomembnost V dostopnosti.	59. V:: dostopen, ni superioren {10-2}
	Pozitivna afiniteta do V pripovedovanja o lastni izkušnji s Č.	60. V:: poz.af.: V podeli svojo izkušnjo, težave pri izvajanju {5-2}
	Izražanje mnenja o pomembnosti V veččin za usmerjanje S.	61. V:: zna vodit, usmerjat S {7-2}
	Izražanje mnenja o pomembnosti V priprave na srečanja za uspešno vodenje.	62. V:: V sta pripravljena {4-1}
Voditeljski par	Izražena preferenca glede prisotnosti dveh V na srečanjih.	63. V:: 2 V:: ustrezno, preferirajo {8-3}~
	Izražena preferenca glede prisotnosti dveh V na srečanjih zaradi vnosa dinamičnosti, različnih pogledov.	64. V:: 2 V:: več dinamike, različni pogledi, dopolnjevanje {8-1}
	Izražanje pomembnosti usklajenosti in dobrega dopolnjevanja V.	65. V:: pomembno, vseč:: usklajenost, dopolnjevanje V {19-2}
	Opisovanje odsotnosti preferenc glede števila V na srečanjih.	66. V:: število:: ni preferenc {4-1}
Voditelj kot oseba	Izražanje mnenja, da V kot oseba doprinaša k dinamiki srečanj, ustvarja toplo atmosfero.	67. V:: doprinos k dinamiki srečanj, ustvarja toplo atmosfero {7-4}~
	Izražanje afinitete do V prezence, energije.	68. V:: vseč V energija, prezenca {6-1}~
	Izražanje afinitete do V glasu.	69. V:: poz.af.: V glas {6-1}
	Pripisovanje pomembnosti V izražanju na srečanjih, rabi besed.	70. V:: pomembna raba besed, način izražanja {6-1}~
	Izražanje pozitivnega mnenja o V kot osebi.	71. V:: vseč kot oseba {5-3}
	Izražanje mnenja o pomembnosti V osebni angažiranosti, trudu.	72. V:: osebna angažiranost, trud {11-1}

	Izražanje mnenja o pomembnosti V poosebljanja filozofije Č oz. njegovega lastnega izvajanja vaj.	73. V:: izvaja Č, čuječ, pooseblja filozofijo Č {8-3}
--	--	---

Preglednica 9.

Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Afiniteta do vsebinske in organizacijske sestave Programa

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode
Struktura, značilnosti P{*5}		
Opisovanje vsebinskega vidika P	Afiniteta do vsebin na P	
	Izražanje pozitivnega mnenja o vsebinah na P.	74. Vsebine na P:: pozitivno mnenje, vseč {6-6}
	Izražanje pozitivnega mnenja o številčni zastopanosti vsebin na P.	75. Vsebine na P:: številčno ustrezno {6-1}
	Poročanje o zaznani uporabni vrednosti vsebin na P.	76. Vsebine na P:: zaznana uporabna vrednost {3-2}
	Poročanje o pridobitvi novih znanj, izkušnje na P.	77. Vsebine na P:: nova znanja, izkušnje za udeleženca {11-1}
	Afiniteta do vaj	
	Opisovanje afinitete do vaj	78. Vaje:: pozitivno mnenje, vseč {9-3}
	Opisovanje osebnih preferenc glede vaj – bližje dinamične, krajše vaje.	79. Vaje:: bližje dinamične; hitre, krajše {8-1}~
	Opisovanje osebnih preferenc glede vaj – bližje gibalne vaje.	80. Vaje:: bližje gibalne {5-1}
	Opisovanje afinitete do gradiv	
	Opisovanje afinitete do gradiv.	81. Gradiva:: pozitivno mnenje, vseč {9-4}
	Opisovanje afinitete do izčrpnosti, strukturiranosti, uporabnosti gradiv.	82. Gradiva:: izčrpana, strukturirana; uporabna {8-1}
	Nekateri udeleženci uporabljajo gradiva tudi po končanem P.	83. Gradiva:: jih uporablja tudi po P {9-3}
	Afiniteta do branja poezije na srečanjih	
	Izražanje afinitete do branja poezije na srečanjih, saj vnaša občutja prijetnosti na srečanja. Izbrane pesmi so poučne.	84. Branje poezije:: af:: dodana vrednost:: vnos dimenzije/občutij prijetnosti {12-3}
	Izražanje preferenc do branja poezije na srečanjih in izbire pesmi.	85. Branje poezije:: vseč:: poučno, dobro izbrano {14-2}~
	Opisovanje močne sporočilnosti poezije; pesmi so se udeležencev dotaknile.	86. Branje poezije:: močna sporočilnost, (čust.) naboj:: se te dotaknejo {6-1}

	Opisovanje drugačnega dojemanja poezije – meditativnega (zaradi vpliva principov Č).	87. Branje poezije:: drugačno, meditativno dojemanje:: vpliv karakteristik Č {11-1}
Doživljanje dneva v tišini	Opisovanje doživljanja dneva v tišini.	
	Pozitivno vrednotenje izkušnje TD.	88. TD:: pozitivno mnenje, afiniteta {13-3}
	Doživljanje TD kot drugačnega, zanimivega doživetja.	89. TD:: zanimivo/drugačno doživetje {9-5}
	Pozornost udeležencev je pritegnila pripoved V o njihovem preživetem tednu v tišini.	90. TD:: omenjanje izkušnje V:: teden v tišini {4-1}
	Opisovanje želje po ponovitvi TD.	91. TD:: želja ponoviti {3-2}
	Opisovanje izkušnje s TD kot intenzivne, naporne zaradi: intenzivne pozornosti in dela na sebi, intenzivnega usmerjanja pozornosti na okolico.	92. TD:: delovna tišina, intenzivnost:: naporno {5-4} 93. TD:: intenzivna pozornost na sebi (stik s seboj), okolici {11-3}
	Odsotnost komunikacije	
	Opisovanje vztrajanja v tišini kot naporne, težke aktivnosti.	94. TD:: v tišini v S:: neprijetno, težko {9-5}
	Opisovanje nenamerne vzpostavitve komunikacije v času trajanja TD in doživljanje le-te kot napake – pride do pojava smeha.	95. TD:: odsotnost neverb. kom.: vzpostavitev kom. doživlja kot napako, pojav smeha {5-1}
	Opisovanje težave z beganjem misli v dolgotrajni tišini.	96. TD:: težave z beganjem misli {3-1}
	Opisovanje doživljanja odsotnosti komunikacije kot izgube (raje bi se družil).	97. TD:: odsotnost komunikacije:: doživlja kot izgubo {3-1}
	Opisovanje vztrajanja v tišini kot neproblematičnega.	98. TD:: biti v tišini:: ni problem zdržati {5-2}
	Govor po koncu dneva v tišini	
	Opisovanje občutkov zahtevnosti vzpostavitve komunikacije po koncu TD.	99. TD:: težko spregovoriti po koncu {4-4}
	Opisovanje odsotnosti težav ob vzpostavitvi komunikacije po koncu TD.	100. TD:: govor po koncu:: brez težav {4-1}
	Opisovanje odsotnosti želje po govoru ob koncu TD zaradi želje po ohranitvi umirjenosti.	101. TD:: ni želje po govoru na koncu:: želja po ohranitvi umirjenosti {4-1}
	Opisovanje odsotnosti želje po govoru ob koncu TD zaradi želje po predelavi izkušnje, doživljanj na TD.	102. TD:: ni želje po govoru na koncu:: potreba po predelavi izkustva {3-1}
	Vpliv dneva v tišini	
	Opisovanje zaznave učinkov TD.	103. TD:: zaznal učinke, vpliv TD {3-2}

	Opisovanje vpliva izkušnje s TD na vzdušje v S in povezanost članov S.	104.TD:: vpliv na S:: občutki večje povezanosti s S {4-1}
	Ocenjevanje izkušnje s TD kot pomembne.	105.TD:: pomembna izkušnja {4-4}
	Opisovanje dobrega počutja po TD.	106.TD:: počutje po TD:: normalno, bp. {4-1}
Splošne in organizacijske značilnosti P		
	Doživljanje dimenzije duhovnosti kot ne-moteče.	107.Dimenzija duhovnosti:: vredu, ni moteče {5-2}
	Izražanje mnenja, da je "količina" prisotnosti dimenzije duhovnosti in doživljanje le-te kot ustrezne, odvisna od posameznika.	108.Dimenzija duhovnosti:: afiniteta, ustrezna količina:: odvisna od posameznika {3-1}
	Izražanje pomembnosti oz. ustreznosti termina in lokacije srečanj.	109.Srečanja:: termin/lokacija:: pomembna {6-1}

Preglednica 10.

Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Prakticiranje čuječnosti

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode
Dejavniki vpliva na prakso Č {*-14}		
Dejavniki vpliva na pogostost vadbe	Pripisovanje vpliva ostalim obveznostim na prakso Č.	110.Praksa Č:: vpliv ostalih obveznosti na (ne) izvajanje {27-2}
	Pripisovanje vpliva slabega počutja, boleznin na prakso Č.	111.Praksa Č:: vpliv težav, boleznin, slabega počutja na (ne) izvajanje, učinke {14-2}
	Izražanje mnenja, da so za izvajanje vaj potrebne energija, motivacija, disciplina.	112.Izv. vaj:: potrebna energija, mot., disciplina {14-5}
Izvajanje vaj glede na okolje	Opisovanje razlogov za lažje izvajanje vaj v S: boljša koncentracija v S.	113.Izv. vaj:: lažje v S:: višja koncentracija, "prisotnost" {11-2}~
	Opisovanje razlogov za lažje izvajanje vaj v S : pritisk, podpora S, več motivacije.	114.Izv. vaj:: lažje v S:: pritisk, podpora S:: mot. {9-1}~
	Opisovanje razlogov za lažje izvajanje vaj v S: vodenje.	115.Izv. vaj:: lažje v S:: vodenje, nadzor {11-3}
	Opisovanja značilnosti izvajanja vaj doma: manj strukturirano.	116.Izv. vaj:: doma:: več svobode:: izvaja manj strukturirano {16-4}
	Opisovanja značilnosti izvajanja vaj doma: strukturirano, po gradivu.	117.Izv. vaj:: doma:: strukturirano, po gradivu, CDju {9-2}

	Opisovanje zahtevnosti izvajanja vaj doma zaradi neustreznega prostora, pomanjkanja miru.	118.Izv. vaj:: zahtevno:: doma ni primernega prostora, miru {8-2}
	Opisovanje težav pri izvajanju vaj doma: prisotnost dvomov, če/ko ne izvaja po naučeni strukturi.	119.Izv. vaj:: moti, zmedenost:: ko ne dela po naučeni strukturi {5-3}
Težave med izvajanjem vaj	Opisovanje ohranjanja budnosti kot dejavnika, zaradi katerega je izvajanje vaj zahtevno.	120.Izv. vaj:: zahtevno:: ohranjanje budnosti {3-1}
	Opisovanje bega misli, ohranjanja fokusa kot dejavnika, zaradi katerega je izvajanje vaj zahtevno.	121.Izv. vaj:: zahtevno:: ohranjanje fokusa:: beg misli {15-3}
	Opisovanje motečih dražljajev iz okolja kot dejavnika, zaradi katerega je izvajanje vaj zahtevno.	122.Izv. vaj:: zahtevno:: ohranjanje fokusa:: vpliv dražljajev iz okolja {10-2}
	Opisovanje odsotnosti učinkov vadbe kot dejavnika, zaradi katerega je izvajanje vaj zahtevno.	123.Izv. vaj:: zahtevno:: če ni zelenih učinkov {4-2}
	Opisovanje izkušnje, vezane na zahtevnost izvajanja daljših vaj.	124.Izv. vaj:: zahtevno:: daljše vaje težje {9-5}
	Opisovanje procesnega izboljševanja kvalitete prakse Č.	125.Izv. vaj:: sčasoma lažje, kvalitetnejše {11-2}~
	Opisovanje odziva na težave med vadbo – sprejme, vztraja.	126.Izv. vaj:: ko je težko:: sprejme, vztraja, se ne obsoja {11-5}
Kontekst prakticiranja {*-15}		
Opisovanje dogajanja in občutij med vadbo	Izražanje mnenja, da omogoča izvajanje vaj poglobljen stik samega s seboj.	127.Izv. vaj:: omogoča stik s seboj, ozaveščanje {12-7}
	Opisovanje dogajanja med izvajanjem vaj: ob vzpostavljenem stiku s seboj težko, hudo.	128.Izv. vaj:: poglobljati se, prihajati v stik s sabo:: čust. težko, hudo {14-2}
	Opisovanje dogajanja med izvajanjem vaj: zaznavanje telesnih občutij.	129.Izv. vaj:: zaznavanje telesnih občutij med izvedbo {4-1}
Poročanje o učinkih po izvedbi vaj	Poročanje o odsotnosti učinkov vadbe.	130.Izv. vaj:: učinki po izvedbi:: neprisotni {3-3}
	Poročanje o prisotnosti učinkov izvajanja vaj: boljše počutje.	131.Izv. vaj:: učinek po izvedbi:: pozitiven, boljše počutje {12-3}
	Poročanje o prisotnosti učinkov izvajanja vaj: sproščenost.	132.Izv. vaj:: učinek po izvedbi:: sproščenost, manj napetosti {11-1}
Okoliščine poseganja po vadbi	Opisovanje situacij, ko posega po vadbi: v težkih trenutkih z	133.Izv. vaj:: kdaj:: težki trenutki:: uravnavanje

	namenom uravnavanja počutja.	počutja {12-2}
	Opisovanje situacij, ko posega po vadbi: v kriznih situacijah.	134.Izv. vaj:: kdaj:: kot PP v krizni situaciji {13-2}~
	Opisovanje situacij, ko posega po vadbi: v primeru telesnih bolečin.	135.Izv. vaj:: kdaj:: v primeru tel. bolečin {4-2}
	Opisovanje časovne umeščenosti izvajanja vaj v dnevnu: zvečer z namenom umirjanja, boljšega spanca.	136.Izv. vaj:: zvečer:: boljši spanec {9-2}
	Opisovanje situacij, ko posega po vadbi: po potrebi, ko ima čas.	137.Izv. vaj:: kdaj:: ko ima čas, po potrebi {5-2}
	Opisovanje načina izbire vaje: glede na počutje, potrebe in čas.	138.Izv. vaj:: izbira vaje:: glede na počutje, potrebe {10-5}
	Opisovanje načina prakticiranja: v okviru vsakdanjih opravil.	139.Izv. vaj:: v okviru opravil, vsakdanjika {10-1}
	Opisovanje zanimanja in branja literature na temo Č med P.	140.Med P:: branje knjig, lit., vezane na tematiko {6-2}

Preglednica 11.

Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Negovanje redne prakse

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode
Rednost udeležbe		
Redna udeležba	Opisovanje redne, aktivne udeležbe.	141.U:: AKTIVNA, REDNA {16-7}
	Opisovanje prisotnosti notranje motivacije za udeležbo.	142.U:: notranja mot.; ne prisila {7-2}
	Opisovanje lastnega izostanka in občutij obžalovanja ob tem.	143.U:: odsotnost:: občutja obžalovanja {3-3}
	Opisovanje razlogov za izostanek, ki so po navadi organizacijske narave oz. zunanji (služba, obveznosti).	144.(Ne)udeležba:: vpliv organizacijskih, zunanjih dejavnikov {18-1}
	Opisovanje izostanka drugih članov S in občutij obžalovanja ob tem.	145.U:: odsotnost drugih:: občutja obžalovanja {3-2}
	Opisovanje izostanka drugih članov S – se ne obremenjuje s tem ali razlogi za njihovo odsotnost.	146.U:: odsotnost drugih:: se ne obremenjuje z razlogi {4-1}
Motivacija za vztrajanje na P	Opisovanje razlogov za vztrajanje na P: dobro počutje v S, afiniteta do V.	147.Vztrajanje na P:: dobro počutje v S, af. do V {8-1}
	Opisovanje razlogov za vztrajanje na P: zanimive vsebine, razgibanost P.	148.Vztrajanje na P:: zanimanje, razgibanost P {6-1}

	Opisovanje razlogov za vztrajanje na P: občutenje napredka, boljše počutje.	149.Vztrajanje na P:: občutenje napredka, boljše počutje {12-1}
	Opisovanje razlogov za vztrajanje na P: pričakovanje sprememb.	150.Vztrajanje na P:: pričakovanje SPR {4-2}
	Opisovanje razlogov za vztrajanje na P: ker so se zavezali k redni udeležbi.	151.Vztrajanje na P, aktivnost:: ker se je zavezal {7-1}
Rednost praktikiranja		
Redna vadba	Opisovanje rednega, dnevnega izvajanja vaj.	152.Praksa Č:: REDNA, DNEVNA {6-3}
	Opisovanje notranje motivacije za praktikiranje Č.	153.Praksa Č, DN:: notranja mot., ne kot obveznost {5-3}
	Opisovanje notranje motivacije za praktikiranje Č kot posledice želje po pomoči.	154.Praktikiranje Č, DN:: mot. za izvajanje:: želja po pomoči, spremembi {3-1}
Izvajanje domačih nalog	Opisovanje dokaj rednega izvajanja DN.	155.DN:: dokaj redno izvajanje {10-4}
	Opisovanje zahtevnosti DN in izvajanja le-teh.	156.DN:: zahtevno:: včasih težje, intenzivne naloge {6-1}
	Opisovanje nerednega izvajanja DN.	157.DN:: neredno izvajanje {8-3}
	Opisovanje DN, pri kateri mora udeleženec pisati dnevnik občutij, kot obsežne in take, ki mu ni blizu	158.DN:: zapisi:: ji/mu ni blizu {6-2}
Pomembnost samoaktivnosti, udeležbe {*-9}		
Pomembnost praktikiranja	Opisovanje pomembnosti praktikiranja z vidika utrjevanja tehnik in principov Č.	159.Pomembna RV:: utrjevanje, preventiva - boljša pomoč v krizi {12-1}
	Izražanje mnenja, da je redna vadba pogoj za lasten napredek in spremembe.	160.Pomembna RV, U:: pogoj za SPR:: da se pokaže efekt, napredek {40-1}
Pomembnost dela doma	Navajanje razlogov, zakaj je izvajanje DN pomembno: samoaktivacija, učenje principov Č.	161.Pomembno izv. DN:: samoaktivacija, učenje delovanja po principih Č {7-2}
	Navajanje razlogov, zakaj je izvajanje DN pomembno: ohranjanje stika s Č od srečanja do srečanja.	162.Pomembno izv. DN:: ohranjanje stika, kontinuitete od srečanja do srečanja {6-2}
	Navajanje razlogov, zakaj je izvajanje DN pomembno: poosebljanje Č.	163.Pomembno izv. DN:: poosebljanje Č, da ti ostane za naprej {3-2}
	Opisovanje občutij slabe vesti in obžalovanja, ko ne praktikirajo redno.	164.Praksa Č, izv. vaj:: slaba vest, obžalovanje, ko ne izvaja redno {4-3}

Pomembnost udeležbe	Navajanje razlogov, zakaj je redna udeležba na srečanjih pomembna: za ponotranjanje principov Č.	165.Mnenje:: U:: pomembna redna:: ponotranjanje principov Č {5-2}~
	Navajanje razlogov, zakaj je redna udeležba na srečanjih pomembna: za sledenja vsebinam od srečanja do srečanja.	166.Mnenje:: U:: pomembna redna:: za kontinuiteto, da slediš novim vsebinam {4-3}~

Preglednica 12.

Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Razvoj samospoštovanja, sprejemanja sebe

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode
Spreminjanje odnosa do lastnega notranjega sveta{*10}		
Spremenjen odnos do misli	S pomočjo tehnik spozna, da misli niso dejstva.	167.Tehnike:: delo z mislimi:: spoznanje:: misli niso dejstva {7-1}
	S pomočjo tehnik spozna, da misli vplivajo na počutje.	168.Tehnike:: delo z mislimi:: spoznanje:: misli, interpretacije vplivajo na počutje {10-1}
	S pomočjo tehnik je pridobil znanje za boljšo kontrolo misli.	169.Tehnike:: delo z mislimi:: pridobljeno znanje za boljšo kontrolo misli {14-4}
	Kontrole vpliva misli na čustva, vedenje se že uči.	170.Tehnike:: delo z mislimi:: kontroliranje vpliva misli na čustva, vedenje, telo:: se še uči {4-1}
	Razvita distanca (tudi sprejemanje) do negativnih avtomatskih misli.	171.Tehnike:: negativne avtomatske misli:: jih opazi, sprejme, opazuje z distance {8-2}
	Kot sprememba se pojavi zmanjšana raven ruminacije.	172.SPR:: manj ruminacije {3-1}
Spremenjen odnos do čustvovanja	Zaznane spremembe na doživljanja čustev.	173.SPR:: v doživljanju:: sprejemanje, izražanje čustev {6-1}
Usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek	Izražanje mnenja v zvezi s tehniko TIZ – poglobi doživljanje.	174.Tehnike:: TIZ:: poglobi doživljanje, pozornost na občutja {12-4}~
	S pomočjo tehnike TIZ se zviša pozornost na telesna občutja.	175.SPR:: TIZ:: bolj pozoren na telesna občutja {4-1}
	Optimalne uporabe tehnike TIZ se še uči.	176.Tehnike:: TIZ:: težko, se še uči {12-1}
Krepitev prvin čuječnosti med vadbo	V primeru težav med vadbo, le-te sprejeme in vztraja pri	177.Izv. vaj:: ko je težko:: sprejme, vztraja, se ne

	vadbi.	obsoja {11-5}
Vzpostavljane stika s seboj	Izvajanje vaj omogoča boljši stik s seboj.	178.Izv. vaj:: omogoča stik s seboj, ozaveščanje {12-7}
	Stik s seboj, poglobljanje vase lahko prinašata tudi težka čustva; posamezniku je hudo.	179.Izv. vaj:: poglobljati se, prihajati v stik s sabo:: čust. težko, hudo {14-2}
	Osredotočanje nase je zahtevno.	180.Tehnike:: osredotočanje nase:: težko, zahtevno {3-1}
	Izvajanje vaj zagotavlja občutek izboljšane skrbi zase in nadalje moč.	181.Izv. vaj:: zadovoljstvo, da si naredil nekaj zase:: daje moč {6-1}
	Zaznane spremembe v zvezi z (boljšim) zavedanjem sebe.	182.SPR:: bolj v stiku s seboj, boljše zavedanje sebe {21-3}
	Udeleženec je na P prišel do novih spoznanj o sebi, uvidov.	183.OS:: na P prišel do novih spoznanj (o sebi), uvidov {9-5}
Proces izboljševanja počutja	Počutje se izboljšuje počasi, postopoma.	184.Izboljšanje počutja, poglobljanje doživljanja:: postopnost, proces {4-4}
	Ob vstopu v P je počutje slabše, vendar pa udeleženci niso bili povsem na tleh.	185.Počutje:: na začetku P:: slabše, vendar ne povsem na tleh {3-2}
	Tekom P se počutje postopoma izboljšuje.	186.Počutje:: spreminjanje tekom Programa:: rast {8-4}
	Na izboljševanje počutja vpliva izvajanje vaj.	187.Počutje, funkcioniranje:: med P:: rast:: vpliv izv. vaj {9-2}~
	Počutje je zelo dobro predvsem po srečanjih; prisotna občutja umirjenosti.	188.Počutje:: zelo dobro na/po srečanjih; umiritev {4-1}
	Med P se pojavi kratkotrajno poslabšanje na področju počutja.	189.Počutje:: med P:: kratkotrajno poslabšanje {9-3}
	Počutje je odvisno tudi od drugih, zunanjih dejavnikov.	190.Počutje, učinkovitost:: spreminjanje tekom P:: zunanji vplivi {11-1}
	To, da smo čuječi, prinaša boljše počutje.	191.SPR:: biti čuječ:: prinaša boljše počutje {13-1}
Spremenjen odnos do sebe{* -7}		
Višja raven čuječnosti	Zaznane spremembe na področju ravni Č, prisotnosti TIZ.	192.SPR:: ČUJEČ, BOLJ PRISOTEN TIZ {25-6}
	Zaznane spremembe v smeri večje pozornosti na naravo.	193.SPR:: večja pozornost na naravo {3-1}
	Zaznane spremembe v smeri manj avtomatskega delovanja.	194.SPR:: TIZ:: deluje manj avtomatsko {10-4}
	Manj avtomatsko delovanje je včasih zahtevno.	195.SPR:: manj avtomatsko delovanje:: včasih zahtevno {4-1}

	Zaznane spremembe v smeri razvoja sprejemanja sebe, svojega počutja.	196.SPR:: razvoj sprejemanja (sebe, počutja), manj obsojanja {25-4}~
	Zaznane spremembe v smeri razvoja sprejemanja situacije, v kateri se nahaja.	197.SPR:: razvoj sprejemanja:: situacije, v kateri se nahaja {11-3}
	Odnos sprejemanja, neobsojanja jih razbremeni.	198.Princip neobsojanja, sprejemanja:: prinese razbremenitev {8-2}
	Na (nižjo) raven posameznikove trenutne Č vplivajo drugi dejavniki: slabo počutje, težki trenutki.	199.Raven čuječnosti, stika s seboj:: vpliv počutja, težkih trenutkov {4-1}~
Višje samospoštovanje	Zaznane spremembe v smeri razširjene perspektive in pogleda na različne situacije.	200.SPR:: razširjena perspektiva, pogled na stvari {13-2}
	Zaznane spremembe v smeri občutenja višjega nadzora oz. vpliva na lastno življenje.	201.SPR:: več nadzora/vpliva na lastno počutje, življenje {6-3}~
	Zaznane spremembe v smeri občutenja več poguma, moči in zaupanja vase.	202.SPR:: pridobljeni občutek moči, pogum, zaupanje vase {9-2}
	Zaznane spremembe v smeri višjega samospoštovanja.	203.SPR:: se bolj spoštuje, ima rad, skrbi zase {12-1}

Preglednica 13.

Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Osebnostna rast in izboljšana kakovost življenja

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode
Spremembe: dvig KŽ{* -13}		
Spremembe v posameznikovi odprtosti	Zaznane spremembe v smeri zvišanega veselja do življenja, radosti.	204.SPR:: KŽ:: veselje do življenja; več radosti, pozitivne {12-5}
	Zaznane spremembe v smeri večje odprtosti, aktivnosti.	205.SPR:: odprtost za novosti, nove izkušnje; aktivnost {11-3}
	Namenjanje več časa prostočasnim aktivnostim, stvarjem, ki ga/jo veselijo.	206.SPR:: KŽ:: posvečanje hobijem, stvarjem, v katerih uživa {8-3}
	Zaznane spremembe na področju količine druženja s kolegi, prijatelji.	207.SPR:: KŽ:: več se družiti {6-3}
Spremenjen vsakdan, navade	Zaznane spremembe v vsakdanu, navadah.	208.SPR:: spremenjen vsakdan, navade {5-4}
	Zaznane spremembe v smeri bolj zdravega načina življenja.	209.SPR:: KŽ:: zdrav življenjski slog {3-3}
	Zaznane spremembe na področju načrtovanja.	210.SPR:: KŽ:: manj rigidno/bolj realno načrtovanje {11-4}

	Izraženo mnenje, da je načrtovanje potrebno.	211.Mnenje, spoznanje:: do neke mere je treba načrtovati, zaželeno {4-1}
Soočanje z obremenitvami	Zaznane spremembe v smeri boljšega spoprijemanja z obremenitvami.	212.SPR:: področje obremenitev:: boljše spoprijemanje {4-5}
	Principi Č so v pomoč pri spoprijemanju z obremenitvami.	213.SPR:: drugačno soočanje z obremenitvami:: uporaba principov Č {17-1}
	Prej opazi opozorilne znake prihajajočih težav.	214.SPR:: v doživljanju:: prej opazi, prepozna znake prihajajočih težav {11-2}~
	Zaznane spremembe v smeri višje naravnosti k reševanju problemov.	215.SPR:: orientiranost k reševanju problemov {5-3}
Spremembe na telesni ravni	Pridobljeno znanje za uravnavanje in odpravo bolečin.	216.SPR:: telesna raven:: boljše uravnavanje bolečine, odprava bolečin {3-2}
Spremembe v odnosih	Zaznane spremembe na področju odnosov z drugimi.	217.Odnosi z drugimi:: zaznane SPR {8-9}
	Na področju odnosov z drugimi ni zaznanih sprememb.	218.Odnosi z drugimi:: ni SPR {3-1}
	Na odnose z drugimi vplivajo spremembe, ki jih doživiš, zaznaš pri sebi.	219.Odnosi z drugimi:: vpliv osebnih SPR na odnose {9-1}
Prijetnost in bližina	Več posvečanja drugim, v stiku z njimi je bolj prisoten.	220.Odnosi z drugimi:: se jim bolj posveča, večja prisotnost {6-1}
	Zaznane spremembe na področju sprejemanja drugačnosti, drugih.	221.Odnosi z drugimi:: bolj sprejema druge in drugačnost {7-1}~
	Več potrpežljivosti v stiku z drugimi, do drugih.	222.Odnosi z drugimi:: goji več potrpežljivosti {4-1}
	Spremenjena komunikacije z drugimi.	223.Odnosi z drugimi:: spremenjena komunikacija z drugimi {6-1}
Vzpostavljanje mej v odnosih	Vzpostavljanje distance v odnosih z drugimi.	224.Odnosi z drugimi:: vzpostavljanje distance, mej v odnosih {15-1}
	Omejitev stikov z drugimi oz. prekinitvev nefunkcionalnih odnosov.	225.Odnosi z drugimi:: prekinitvev/omejitev stikov s prijatelji, bližnjimi {5-1}
Vidnost sprememb	Opisovanje (ne)vidnosti osebnih sprememb navzven.	226.OS:: SPR:: drugi opazijo SPR {7-2}
		227.OS:: SPR:: drugi ne opazijo SPR {6-1}

Doživljanje sprememb{*.-5}	Doživljanje zaznanih sprememb kot pozitivnih.	228.SPR:: doživljanje SPR:: pozitivno {3-1}
Vpliv drugih dejavnikov na spremembe	Pripisovanje vloge, vpliva na osebne spremembe drugim dejavnikom in dogodkom.	229.SPR:: vpliv tudi drugih dejavnikov, dogodkov na SPR {10-6}~
	Proces sprememb je odvisen od osebe, osebnostnih značilnosti.	230.OS:: opisovanje sebe, os. značilnosti:: vpliv na proces SPR, doživljanje {20-2}
	Učinke (Č) na dolgi rok znižujejo dejavniki, kot. npr. bolezni, predpisana medikamentozna terapija itd..	231.Učinki Č na dolgi rok:: znižujejo:: vplivi drugih dejavnikov (bolezenskih, tablet, situacij) {4-2}
	Na izraženost sprememb vpliva poznavanje in uporaba drugih tehnik, znanje; obiskovanje psihoterapije.	232.SPR:: vpliv drugih znanj, tehnik, terapije na izraženost SPR {7-1}
	Osebne spremembe tudi kot posledica zorenja, pridobljenih izkušenj.	233.Mnenje:: spremenil sem se kot OS:: vpliv izkušenj, zorenja {7-1}~
	Osebne spremembe tudi kot posledica izkušnje z boleznijo.	234.Mnenje:: spremenil sem se kot OS:: vpliv premaganih težav/bolezni {5-1}
	Pojav razočaranja ob odsotnosti učinkov Č (na dolgi rok).	235.Učinki Č na dolgi rok:: neprisotni:: razočaranje {5-2}

Preglednica 14.

Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Spremembe na področju kontrole impulzov in reagiranja

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode
Kontrola impulzov, reakcij{*.-6}		
Kontrola vedenja, impulzov	(Ne)zaznavanje sprememb na področju kontrole reagiranja in impulzov.	236.SPR I:: večja kontrola nad reagiranjem, impulzi {10-6}
		237.SPR I:: ni SPR {4-1}
	Zaznane spremembe v smeri višje umirjenosti in potrpežljivosti.	238.SPR I:: višja umirjenost, potrpežljivost {8-2}
	Zaznane spremembe v smeri boljše kontrole vznemirjenosti.	239.SPR I:: manj sit. vezanega vznemirjenja, kontrola vznemirjenosti {12-2}
	Zaznane spremembe v smeri več premislekov pred reagiranjem.	240.SPR I:: premisleki, umiritev pred reagiranjem {6-1}
Kontrola čustev	Zaznane spremembe v smeri boljše kontrole čustev.	241.SPR I:: boljša kontrola čustev {7-3}

	Boljša kontrola čustev kot posledica zmožnosti nadzora doživljanja.	242.SPR I:: boljša kontrola čustev:: opazi, racionalno ustavi {6-1}
	Ni zaznanih sprememb na področju kontrole čustev.	243.SPR I:: kontrola čustev:: ni sprememb {3-1}
Vnaprejšnji premisleki	Zaznane spremembe v smeri več premislekov pred odločitvami.	244.SPR I:: več premislekov pred odločitvami {5-5}
	Večja odločnost in posledično lažje odločanje.	245.SPR I:: več odločnosti, lažje odločanje {3-1}
	Zaznane spremembe v smeri manj preišljevanja in večje spontanosti.	246.SPR I:: manj premislekov, več spontanosti {4-1}
	Na področju previdnosti ni sprememb, saj je bila le-ta izražena že prej (pred P).	247.SPR I:: previdnost:: je bil že prej/ni SPR {6-1}
	Ni zaznanih sprememb na področju načrtovanja.	248.SPR I:: načrtovanje:: ni SPR {5-1}
Področje vztrajnosti in produktivnosti	Ni zaznanih sprememb na področju vztrajnosti.	249.SPR I:: vztrajnost:: ni sprememb {8-1}
	Zaznane spremembe v smeri izboljšanja vztrajnosti.	250.SPR I:: vztrajnost:: izboljšanje {3-3}
	Zaznane spremembe v smeri izboljšanja učinkovitosti, produktivnosti.	251.SPR I:: bolj produktiven, učinkovit:: več volje {6-4}
	Zaznane spremembe v smeri izboljšane koncentracije.	252.SPR I:: boljša koncentracija {10-3}
	K izboljšanju koncentracije pripomore stalno vračanje misli na trenutek TIZ.	253.SPR I:: boljša koncentracija:: stalno vračanje misli na TIZ {4-1}
	Ni zaznanih sprememb na področju produktivnosti	254.SPR I:: produktivnost:: ni sprememb {3-1}
Iskanje izzivov	Ni zaznanih sprememb na področju iskanja izzivov, dražljajev.	255.SPR I:: iskanje izzivov, dražljajev:: ni sprememb {3-1}

Preglednica 15.

Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Integracija spoznanj

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode
Mnenje o Programu	Pozitivno mnenje o P.	256.Mnenje o P:: POZITIVNO {15-9}
	Mnenje, da sta pomembni znanstvena utemeljenost intervencije in strokovno vodenje.	257.Mnenje o P:: pomembno, da je znanstveno utemeljeno, strokovno vodeno {10-1}
	Mnenje, da je pomembno, da se na P udeležencev ne stigmatizira, etiketira z diagnozami.	258.Mnenje o P:: pomembno, da se ne diagnosticira, stigmatizira {5-1}
	Pozitivno mnenje o P, saj te opremi z orodji.	259.Mnenje o P:: poz:: opremi te s tehnikami, orodji {8-1}

	P ima aplikativno vrednost, je široko uporaben.	260.Mnenje o P:: ima uporabno vrednost, je široko posplošljiv {10-1}
	Pozitivno mnenje o filozofiji v ozadju P – ni direktivnosti, strogih navodil, ki bi jim moral sledit.	261.Mnenje o P:: vseč, da ni direktivnosti:: vseeno vodi do SPR {4-1}
Refleksija izkušnje s Programom	Udeležba v P je udeležencu veliko dala, P mu je pomagal na več področjih v življenju.	262.Mnenje o P:: pomagal na večih področjih v življenju, veliko dal {16-4}
	Na P je udeleženec prišel do novih spoznanj, uvidov o sebi.	263.OS:: na P prišel do novih spoznanj (o sebi), uvidov {9-5}
	Č in P omogočata dvig kakovosti življenja in osebnostno rast.	264.Mnenje o P, Č:: omogoča dvig KŽ, os. čvrstost, rast {7-4}
	Pozitivna izkušnja s P in zato hvaležnost, da so obiskovali P.	265.Mnenje o P:: poz. izkušnja:: hvaležnost, da je obiskoval P {9-1}
Spoznanja in uvidi	Mnenje, da je pomembno, da sebe postaviš na prvo mesto.	266.Mnenje:: odnos do sebe:: pomembno, da postaviš sebe na 1. mesto {3-1}
	Mnenje, da so skrb zase in svoje (duševno) zdravje pomembni.	267.Mnenje:: skrb zase, duš. zdravje; os. rast:: pomembni {15-2}
	Mnenje, da so se težave/bolezni zgodile z namenom – iskanje smisla v izkušnji z boleznijo.	268.Osebne težave:: zgodile z namenom, prinesle tudi pozitivne stvari {7-2}~
	Zaradi izkušnje s težavami/boleznijo, bolj ceni zdravje.	269.Osebne težave:: vpliv izkušnje:: višje vrednoti zdravje {4-2}
Predpogoji za spremembe, napredek	Za napredek in spremembe sta potrebna odprtost in osebna pripravljenost.	270.Napredek:: potrebni pripravljenost, odprtost za nove stvari {4-1}~
	Za napredek in spremembe sta potrebni volja in zaupanje v napredovanje.	271.Napredek:: potrebni volja, želja, vera v napredek {7-1}~
	Za napredek in spremembe je potrebno razviti distanco do težav/bolezni.	272.Napredek:: zanj pomembna distanca do težav, miselni preklap {9-1}
Mnenje o čuječnosti	Pozitivno mnenje o filozofiji v ozadju Č.	273.Mnenje o Č:: vseč filozofija v ozadju {3-7}
Afiniteta do principov čuječnosti	Pozitivno mnenje o principu prijaznosti do sebe, neobsojanja.	274.Mnenje o Č:: vseč vidik prijaznosti do sebe, neobsojanja {10-1}
	Pozitivno mnenje o principu sprejemanja.	275.Mnenje o Č:: vseč vidik sprejemanja {7-1}
Razumevanje čuječnosti	Razumevanje Č kot zavzemanja širše perspektive v odsotnosti avtomatiziranih odzivov.	276.Razumevanje Č:: širša perspektiva, brez avtomatizmov {4-1}

	Razumevanje Č kot namenskega usmerjanja pozornosti na sedanji trenutek.	277. Razumevanje Č:: namensko usmerjanje pozornosti, biti TIZ {12-1}
	Razumevanje Č kot ustvarjanja stika s seboj, poslušanje samega sebe.	278. Razumevanje Č:: stik s seboj, poslušanje samega sebe {3-1}
	Razumevanje Č kot gojenje sprejemajočega odnosa so sebe, drugih, sveta.	279. Razumevanje Č:: sprejemajoč odnos do sebe, sveta; neobsojanje {4-1}
(Ne)uresničena pričakovanja	Udeleženceva začetna pričakovanja so se uresničila.	280. Pričakovanja:: uresničena ali več kot to {3-3}
	Zaznane neskladje v pričakovanjih – pričakovanje hitrejših učinkov P.	281. Pričakovanja:: neskladje pred-po:: želel več, hitreje učinke {6-2}
	Iskanje tudi drugih tehnik po končanem P, saj potrebuje nekaj več, kar mu lahko dá Č.	282. Mnenje o Č:: rabi nekaj več, kar mu lahko dá Č {5-1}
	Začetna pričakovanja se niso skladala z dejansko izvedbo P, vendar niso imela vpliva na osebo in njeno doživljanje.	283. Pričakovanja:: drugačna od dejanske izvedbe P:: prvotna prič. brez vpliva {8-1}
Priporočila drugim	Udeleženec bi P priporočil drugim.	284. Priporočila P drugim:: da {14-5}
	Udeleženec bi P priporočil rizičnim skupinam posameznikov.	285. Priporočila P drugim:: da:: primerno za rizične skupine {8-1}
	Udeleženec smatra P primeren tudi za neklinično populacijo.	286. Priporočila P drugim:: da:: tudi za neklinično populacijo {9-1}
	Udeleženec bi P priporočil posameznikom, ki želijo izboljšati lastno KŽ.	287. Priporočila P drugim:: da:: tistim, ki si želijo izboljšati KŽ {6-1}
	Udeleženec bi P priporočil posameznikom, ki so odprti in zavzeti, motivirani.	288. Priporočila P drugim:: da:: tistim, ki so primerni - odprti, zavzeti {3-1}

Preglednica 16.

Vsebinski sklopi in neposredne kode koncepta Ohranjanje stika s čuječnostjo

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode
Način ohranjanja stika s Č		
Redna, a manj strukturirana vadba.	Udeleženec redno izvaja vaje tudi po končanem P.	289. Nadaljevanje s prakticiranjem:: da, redno {7-7}
	Udeleženec nadaljuje s prakticiranjem, ker mu to pomaga, prinaša dobro počutje.	290. Nadaljevanje s prakticiranjem:: ker pomaga, prinaša dobre stvari, počutje {7-1}

	Po končanem P postane vadba manj strukturirana.	291.Nadaljevanje s prakticiranjem:: vaje izvaja manj strukturirano {12-4}~
	Prenos Č v vsakdanje življenje po končanem P.	292.Nadaljevanje s prakticiranjem:: posebej; prenos v vsakdanje življenje, pri opravih {26-1}~
	Mnenje, da je nadaljevanje s prakticiranjem pomembno z vidika ohranjanja odnosa Č.	293.Nadaljevanje s prakticiranjem:: pomembno:: da ne pozabiš; ohranjaš {3-2}
	Udeleženec uporablja gradiva tudi po končanem P.	294.Gradiva:: jih uporablja tudi po P {9-3}
Kombiniranje Č z drugimi tehnikami	Uporaba tehnik Č kot nadgradnje izkušenj od prej.	295.Znanje, izkušnje: Č kot nadgradnja, poglobitev izkušenj od prej {8-2}
	Kombiniranje Č z drugimi tehnikami, znanji.	296.Znanje, izkušnje:: kombiniranje Č z drugimi tehnikami {20-2}
	Pridobljeno znanje na P prenaša naprej.	297.Ohranjanje stika s Č:: pridobljeno znanje prenaša naprej {5-1}
Obiskovanje mesečnih srečanj	Obiskovanje mesečnih srečanj služi kot stimulacija za izvajanje vaj, prakticiranje.	298.Mesečna srečanja:: poz. mnenje:: stimulacija za izvajanje {3-2}
	Pripovedovanje o neohranjanju stikov z ostalimi udeleženci.	299.Ohranjanje stika s Č:: stiki s soudeleženci:: ne {4-1}
	Pripovedovanje o želji po ohranjanju stikov z drugimi udeleženci, k čemur pripomorejo tudi mesečna srečanja.	300.Ohranjanje stikov s Č:: ohranjanje stikov s soudeleženci:: želja po tem {4-2}
Opuščanje prakticiranja	Po končanem P sledi postopno opuščanje Č.	301.Nadaljevanje s prakticiranjem:: sčasoma odnehal {15-3}
	Po končanem P prakticira po obdobjih.	302.Nadaljevanje s prakticiranjem:: nihanja, obdobja izvajanja {9-3}
	S postopnim opuščanjem prakticiranja pride tudi do zmanjšanja učinkov Č.	303.Nadaljevanje s prakticiranjem:: sčasoma odnehal:: tudi zmanjšanje učinkov {3-1}
	Za nadaljevanje s prakticiranjem sta potrebni motivacija in disciplina.	304.Nadaljevanje s prakticiranjem:: potrebna disciplina, mot. za ohranjanje {3-2}

Preglednica 17.

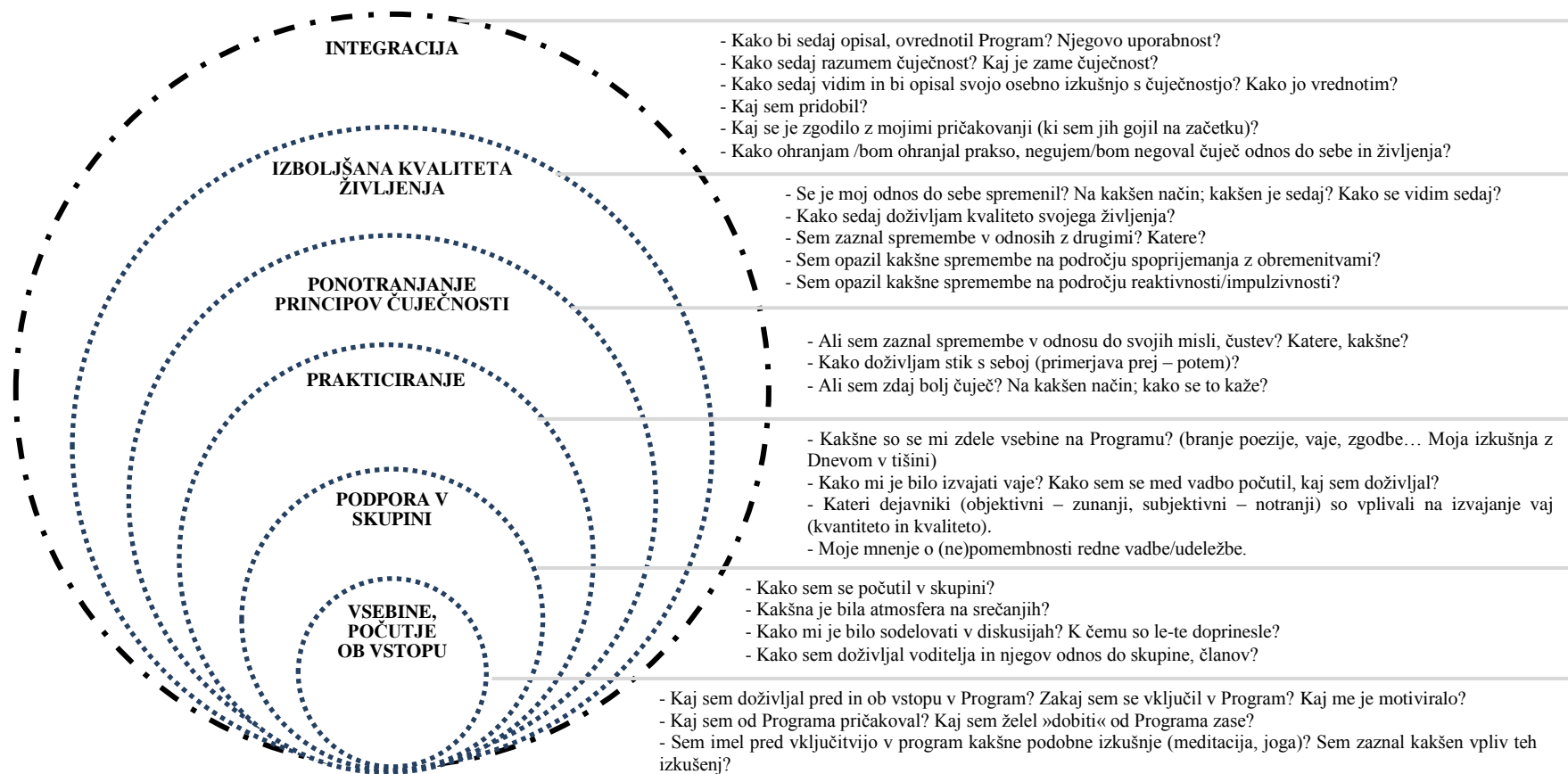
Vsebinski sklopi in neposredne kode predlogov udeležencev

Sklopi, kategorije	Opis vsebine sklopov	Neposredne kode ¹⁹
Predlogi za vabljenje na P	Predlogi za izboljšave in mnenja udeležencev glede promocijskega materiala o P.	1. Predlogi:: motivirati v vabilu {1-0} 2. Predlogi:: podrobnejše info o P:: kaj bo dal P {1-0}
Predlogi za vsebinski vidik P	Predlogi za izboljšave udeležencev glede gradiv, vaj in drugih vsebin na srečanjih .	3. Predlogi:: gradiva:: dodan seznam dodatne literature {1-0} 4. Predlogi:: gradiva:: vključene vaje, ki niso na CDju {2-0} 5. Predlogi:: TD izvajati v naravi {1-0} 6. Predlogi:: večkrat izvajati vaje, ki niso na CDju {1-0} 7. Predlogi:: vnos drugih tehnik na srečanja (joga, tai chi) {1-0}
Predlogi na ravni organizacije P	Predlog udeležencev, da bi vprašalnike za namen evalvacije P reševali doma, namesto na srečanjih.	8. Predlogi:: vprašalnike dati za domov reševati {1-0}~
Predlogi glede vloge V	Predlogi, želje udeležencev po večji količini stika z V.	9. Predlogi:: obiski voditeljev na domu, spremljanje udeleženca {1-0} 10. Predlogi:: stik z V:: za primer vprašanj, težav {1-0}
Splošni predlogi za izboljšanje P	Predlogi glede (širšega) obsega P.	11. Predlogi:: daljše trajanje P {3-0} 12. Predlogi:: nadaljevalni tečaj Č {1-0}
	Predlogi udeležencev za razširitev P na druga področja, v druga okolja. Zaznana potreba za izboljšanje promocije P.	13. Predlogi:: P v šoli, izobraževanju {4-0} 14. Predlogi:: P Č v podjetja {1-0} 15. Predlogi:: P kot preventiva, ohranjanje duš. zdravja {2-0} 16. Predlogi:: razširitev P še v druge regije, vseslovensko {1-0} 17. Predlogi:: več oglaševanja P {1-0} 18. Predlogi:: izboljšati prepoznavnost Č med ljudmi {1-0}

¹⁹ Predloge za izboljšave smo fokusirano kodirali glede na številčnost navedkov pod posamezno kodo in glede na pomembnost. Zato so v evalvacijo vključene tudi kode z manj kot tremi navedki.

6.9 Izroček za udeležence – shema Modela procesa sprememb v MBCT programu²⁰

²⁰ Opomba: Izroček sestavljajo shema Modela procesa sprememb v MBCT program in vprašanja na desni strani, ki uvajajo v tematiko, specifično za posamezno raven modela. Udeleženec odgovore na vprašanja vpisuje v prazen prostor pod naslovom posamezne ravni. Dimenzije izročka so zaradi predpisanih oblikovnih standardov za oblikovanje magistrskih del zmanjšane. Sicer je izroček večji in primeren za uporabo, zagotavlja dovolj prostora za izpolnjevanje.



Slika 17. Izroček za udeležence - shema Modela procesa sprememb v MBCT programu