

Subjective Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program

Dėmesingu įsisąmoninimu pagrįstos streso mažinimo programos dalyvių subjektyvus efektyvumo vertinimas

Ieva VASIONYTE, Migle DOVYDAITIENE

Vilnius University, Vilnius, Lithuania

SUMMARY

Background. Mindfulness-Based Stress Reduction program is an 8 week program, aimed to teach participants meditation techniques, that help to train mindfulness – ability to non-judgementally observe one's thoughts, feelings and body sensations in a present moment. Research of Mindfulness-Based Stress Reduction program is growing rapidly every year and scientists discover new areas for program application so metaanalysis authors recommend to continue research on this topic. For a research for new areas of application, qualitative research methods have an advantage – they help to reveal a much broader spectrum of participants' experience. That is not easy to do using quantitative methods because of lack of instruments and because it is hard to foresee all the possible variables that can be effected. Qualitative methods help researcher to analyse the phenomena, e.g. subjective effectiveness of a program more deeply, to find out which variables are effected and later evaluate them quantitatively in a bigger sample.

The aim of the research. The aim of our research was to examine subjective effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program in a healthy people sample.

Methods and Design. Nine participants, 4 men and 5 women participated in a Mindfulness-Based Stress Reduction program on a voluntary basis. They took part in two semi-structured interviews before and after the program. The first interview was aimed to gather information about participants' motivation and expectations for the program, while qualitative data was gathered during the second interview. During weekly sessions additional information was collected by capturing participants' remarks about the changes they experienced in their daily life. Data were analysed using across and within case analysis.

Results and discussion. Five major themes of participant-named changes during the program emerged: work effectiveness (improved concentration, planning skills, self-discipline and productivity), psychological well-being (positive emotions, self-kindness, senses of stability and control, decreased emotional sensitivity), mindfulness (increased self-awareness and acceptance), insights (main sources of stress, positive attitude towards stress, changes) and reduced levels of stress. Quantitative studies could confirm or deny these results.

Key words: Mindfulness-Based stress reduction program, Qualitative study; Stress reduction.

SANTRAUKA

Įvadas. Dėmesingu įsisąmoninimu pagrįsta streso mažinimo programa yra aštuonių savaitių programa, kurios metu mokoma meditacijos technikų, padedančių lavinti dėmesingą įsisąmoninimą: gebėjimą nevertinant stebėti savo kūno pojūčius, jausmus ir mintis, kylančias dabartiniu momentu. Nors ši programa vadinama streso mažinimo, programos dalyviai bei tyrėjai pažymi, kad toks pavadinimas nėra tikslus, nes streso mažinimas atspindi tik vieną iš daugelio jos veiksmingumo sričių. Be to, Dėmesingu įsisąmoninimu grįstos streso mažinimo programos efektyvumo tyrimų pastaruoju metu sparčiai daugėja ir kasmet atskleidžiamos naujos programos veiksmingumo sritys, todėl metaanalizių autoriai rekomenduoja tęsti programos efektyvumo tyrimus. Siekiant atskleisti naujas temas, kokybiniai tyrimai turi pranašumą: jie gali apimti kur kas platesnį dalyvių patirties spektrą, kurį kiekybiniai metodai ne visada aprėpia ne tik dėl metodikų trūkumo, bet ir dėl to, kad sudėtinga numatyti visus programos kintamųjų pokyčius. Kokybinių tyrimų metu galima giliau pažvelgti į tiriamą fenomeną ir numatyti, kokiems kintamiesiems programa gali būti efektyvi.

Tyrimo tikslas – įvertinti subjektyvų Dėmesingu įsisąmoninimu pagrįstos streso mažinimo programos efektyvumą sveikų žmonių imtyje.

Tiriamųjų kontingentas ir tyrimo metodai. Tyrime dalyvavo 4 vyrai ir 5 moterys, savanoriškai užsiregistravę dalyvauti vienos privačios įstaigos rengiamoje Dėmesingu įsisąmoninimu pagrįstoje streso mažinimo programoje. Atlikome du pusiau struktūruotus interviu – prieš ir po programos. Pirmojo interviu tikslas buvo išsiaiškinti dalyvių lūkesčius ir motyvus dalyvauti programoje, o kokybiniai duomenys apie dalyvių suvokiamą subjektyvų programos efektyvumą – renkami antrojo interviu metu. Papildomi kokybiniai duomenys buvo gauti fiksuojant dalyvių pasisakymus apie gyvenime vykstančius pokyčius kas savaitinių susitikimų metu. Duomenis analizavome, taikydami kryžminę ir vidinę atvejų analizę.

Rezultatai ir išvados. Išskyrėme penkis programos efektyvumo sritis: veiklos efektyvumas (pagerėjusi dėmesio koncentracija, planavimas, savidisciplina ir produktyvumas); psichologinė gerovė (daugiau pozityvių emocijų, geranoriškumas sau, kontrolės pojūtis, stabilumo jausmas); dėmesingas įsisąmoninimas (padidėjęs gebėjimas įsisąmoninti savo patirtis bei priimti neigiamas emocijas); įžvalgos (streso šaltinių atpažinimas, pozityvus požiūris į stresą, pokyčiai) ir streso mažinimo sritis, kuriose dalyviai įvardijo programos metu įvykusius pokyčius. Kiekybiniai tyrimai galėtų patvirtinti arba paneigti programos efektyvumą šiose srityse.

Reikšminiai žodžiai: Dėmesingu įsisąmoninimu pagrįsta streso mažinimo programa; kokybinis tyrimas; streso mažinimas.

Corresponding author: Ieva Vasionytė, Rudausių sodų 1-oji g. 3, Vilnius, tel. nr. 8 614 95994, e-mail: laiskas.ievai@gmail.com

ĮVADAS

Dėmesingu įsisąmoninimu pagrįsta streso mažinimo programa (DĪG-SMP) yra aštuonių savaitių programa, besiremianti meditacijos technikų, kurių metu lavinamas dėmesingas įsisąmoninimas: gebėjimas nevertinant stebėti savo kūno pojūčius, jausmus ir mintis, kylančias dabartiniu momentu, mokymu [1]. Tokios technikos ugdo dalyvių gebėjimą kuo ilgiau išlaikyti ir integruoti į kasdienį gyvenimą dėmesingo įsisąmoninimo būseną [2]. Šią programą 1970 m. sukūrė Masačusetso universiteto mikrobiologas, meditacijos mokytojas Jon Kabat-Zinn. Nors ši programa vadinama streso mažinimo, programos dalyviai bei tyrėjai pažymi, kad toks pavadinimas nėra tikslus, nes streso mažinimas atspindi tik vieną iš daugelio jos veiksmingumo sričių [3]. Įrodyta, jog ji gali paveikti įvairius gyvenimo aspektus: padidinti psichologinę gerovę [4, 5, 6]; mažinti distresą [7, 8]; palaikyti vėžiu sergančius pacientus [9, 10]; gydyti nemigą [11, 12]; mažinti nerimo [13]; potrauminio streso sindromo simptomus [14]; palengvinti lėtinį skausmą [15]; gerinti sergančiųjų astma gyvenimo kokybę [16]; didinti pasitenkinimą darbu [17]. Be to, programa veiksminga somatizacijos sutrikimų [18], fibromialgijos [19], psoriazės [20], autizmo [21] atvejais. Remiantis apžvelgtais tyrimais, programos pritaikymo galimybės iš tiesų didelės. Nors atliekami tyrimai vis išsamiau atskleidžia DĪG-SMP galimybes, tolesnių tyrimų poreikis, pasak metaanalizių autorių, išlieka aktualus [22]. Didžioji dalis atliktų šios srities tyrimų remiasi kiekybine metodologija ir analizuoja programos poveikį somatinių ir psichikos sutrikimų turinčių asmenų imtis, tuo tarpu tyrimų, atskleidžiančių programos efektyvumą sveikų žmonių imtyje, trūksta [23, 24].

Šios programos efektyvumas buvo tiriamas pasitelkus ir kokybinius metodus, tačiau dauguma jų taip pat analizavo klinikinių imčių dalyvių patirtis. Pavyzdžiui, Mackenzie ir kiti [25] atliko sergančiųjų onkologinėmis ligomis pacientų subjektyvaus programos veiksmingumo tyrimą. Jie išskyrė penkias pagrindines temas: 1) atvirumą pokyčiams; 2) savikontrolę; 3) bendrąsias patirtis (angl. *shared experiences*); 4) asmeninį augimą; 5) dvasingumą. Kiti tyrimai analizavo sergančiųjų ŽIV patirtis DĪG-SM programos metu [26]; moterų, sergančių krūties vėžiu [27], pacientų, kenčiančių nuo lėtinio skausmo [28], patyrimą. Visų šių tyrimų rezultatai atskleidė teigiamus pokyčius programos metu ir jai pasibaigus: sumažėjusį fizinį skausmą bei suvokiamo streso lygį,

padidėjusį gerovės jausmą, dėmesingumą sau ir kitiems bei geresnę gyvenimo kokybę. Kokybinių tyrimų, analizuojančių sveikų žmonių patirtis DĪG-SMP programoje, rasti nepavyko.

Atlikta DĪG-SMP tyrimų apžvalga parodė, jog dauguma jų yra orientuoti į klinikines imtis. Nors sveikų žmonių imtis yra tyrinėtą, bet DĪG-SMP efektyvumas nepakankamai ištirtas. Naujų pritaikymo galimybių paieškai kokybiniai tyrimai turi pranašumą: jie gali atskleisti informaciją, kurią kiekybiniai metodai ne visada aprėpia ne tik dėl metodikų trūkumo, bet ir dėl to, kad sudėtinga numatyti visus programos metu kintamųjų pokyčius. Interviu, kaip vienas iš kokybinių tyrimų metodų, padeda atskleisti pačių dalyvių subjektyvią patirtį ir orientuoti į pokyčius arba kitą svarbų patyrimą. Taigi, remiantis kokybiniais tyrimais, galima numatyti, kokiems kintamiesiems programa gali būti efektyvi, o vėliau juos galima įvertinti tiriant didesnę tiriamųjų imtį. Todėl šio tyrimo tikslas – įvertinti subjektyvų Dėmesingu įsisąmoninimu pagrįstos streso mažinimo programos efektyvumą sveikų žmonių imtyje.

TYRIMO METODIKA

Dėl ribojamos straipsnio apimties pristatysime tik dalį platesnio tyrimo „Subjektyvus dėmesingu įsisąmoninimu grįstos streso mažinimo programos efektyvumo vertinimas“, kokybinių duomenų analizę bei jos rezultatus.

Tyrimo dalyvavo 9 tiriamieji: 4 vyrai ir 5 moterys, savanoriškai užsiregistravę į vienos privačios įstaigos rengiamą DĪG-SMP. Dalyvių amžius – nuo 22 iki 40 metų, visi programoje dalyvavo pirmą kartą, nei vienas neturi diagnozuotų psichikos sutrikimų. Duomenys apie dalyvius pateikiami 1 lentelėje.

Programos vadovė. Programą vedė psichologė, sertifikata turinti DĪG-SMP vadovė, kuri baigusi 1,5 metų trukmės programos vadovų kursus Airijoje, Dėmesingu įsisąmoninimu pagrįstų programų institute (The Institute for Mindfulness-Based Approaches).

Programos aprašymas. Ši programa parengta remiantis DĪG-SMP vadovu [29]. Trumpa programos struktūra:

I. *Kassavitiniai susitikimai.* 8 susitikimai vyksta kartą per savaitę po 3 val. Jų metu atliekamos formalios (meditacijos) ir neformalios (dėmesingo įsisąmoninimo kasdienėje veikloje, pvz., dėmesingas valgymas) praktikos. Taip pat aptariami dalyvių namų darbai, patirtys atliekant vienas arba kitas praktikas.

1 lentelė. DĪG-SMP dalyvių duomenys

Vardas (pakeistas)	Amžius	Užsiėmimas	Dalyvavimo programoje motyvai	Įvykiai programos metu, galėję turėti įtakos rezultatams
Aušrinė	22 metų	Studentė, muzikantė	Sumažinti patiriamo streso ir nerimo lygį.	Nėra
Lina	34 metų	Jogos instruktore	Sumažinti patiriamo streso lygį	pakeitė darbą
Daina	29 metų	Verslininkė	Sumažinti patiriamo streso lygį	Nėra
Daiva	36 metų	Valstybės tarnautoja	Išmokti ramiau reaguoti stresinėse situacijose	Nėra
Saulė	32 metų	Projektų vadovė	Sumažinti patiriamo nerimo lygį	Nėra
Audrius	29 metų	Samdomas darbuotojas	Jauti mažiau streso ir nerimo	Nėra
Antanas	36 metų	Skyriaus vadovas	Jauti mažiau nerimo socialinėse situacijose	Buvo paaukštintas pareigose
Lukas	29 metų	Samdomas darbuotojas	Išmokti ramiau reaguoti stresinėse situacijose)	Nėra
Laisvūnas	40 metų	Verslininkas	Išmokti kontroliuoti pyktį ir sumažinti patiriamo streso lygį	Gimė vaikas

II. *Tylusis vienos dienos susitikimas*. šis susitikimas vyksta tarp 5 ir 6 savaitių ir trunka 7,5 val. Jo metu atliekamos formalios ir neformalios praktikos tyloje.

III. *Namų darbai*. Kiekvieną dieną dalyviai turi atlikti namų darbus, klausydami iš anksto parengtų formaliųjų (meditacijos) praktikų įrašų.

Duomenų rinkimo procedūros. Tyrimo duomenys buvo renkami trimis etapais:

I. *Interviu prieš programą*. Jo tikslas – išsiaiškinti dalyvių lūkesčius ir motyvus dalyvauti programoje. Šie duomenys nebuvo įtraukti į pateikiamą kokybinę duomenų analizę, jų tikslas – susirinkti informaciją, kuri galėtų turėti įtakos tyrimo rezultatams.

II. *Interviu po programos*. Jo metu buvo renkami kokybiniai duomenys apie dalyvių suvokiamą subjektyvų programos efektyvumą. Pateikėme 4 pagrindinius interviu klausimus: 1. Kaip ši programa atitiko Jūsų lūkesčius? 2. Kokius pokyčius savo gyvenime Jūs pastebėjote (jeigu pastebėjote) nuo programos pradžios? 3. Kuriuos iš šių pokyčių Jūs siejate su dalyvavimu programoje? 4. Kaip Jūs vertinate šios programos veiksmingumą stresui mažinti? Interviu klausimas, kurio dalyvis nesuprato arba suprato neteisingai, buvo reformuluojamas. Interviu buvo įrašomi į diktofoną.

III. *Pasisakymų fiksavimas susitikimų metu*. Siekiant padidinti tyrimo validumą, kokybiniai duomenys buvo renkami fiksuojant dalyvių pasisakymus kassavaitinių susitikimų metu. Šie pasisakymai buvo užrašomi raštu, tik tuos atsakymus į klausimą, kurie atsakė į klausimą „Kas pasikeitė?“. Su dalyviais siekėme laikytis neutralios pozicijos, nekontaktuoti, nebent jie patys bandydavo užmegzti kontaktą. Stengėmės būti draugiški tyrėju, o visais klausimais, susijusiais su programa, dalyviai buvo siunčiami pas programos vadovę.

Siekiant kuo labiau įsigilinti į duomenis, jie buvo analizuojami remiantis Ayres, Kavanaugh ir Knafl vidinės ir kryžminės atvejų (angl. *within-case and across-case*) analizės požiūriu [30]. Šis požiūris į kokybinių duomenų analizę remiasi bendrumų ir skirtumų tarp atvejų paieška.

Duomenų analizė

Visi interviu buvo transkribuojami naudojant „Transcribe Pro“ transkribavimo programą. Transkribavimą atliko pati tyrėja. Interviu duomenis kodavome, remdamiesi Braun ir Clarke rekomendacijomis, kodai buvo jungiami į trijų lygių kategorijas: temas, potemes ir klases [31]. Visos kategorijos pabaigoje buvo peržiūrimos, tikrinant, ar visus duomenis galima joms priskirti. Taip siekta užtikrinti duomenų patikimumą ir validumą. Kodavimas buvo atliekamas remiantis semantiniu požiūriu. Tai reiškia, kad kodai ir temos buvo sudaromi remiantis konkrečiais dalyvių žodžiais, jų neinterpretuojant. Koduojami tik tie dalyvių pasisakymai, kurie buvo tiesiogiai susiję su tyrimo tikslu, su juo nesusijusi medžiaga buvo atidžiai peržiūrima siekiant išvengti svarbių temų praleidimo, tokių nesuradus, į analizę neįtraukiama.

TYRIMO STRUKTŪRA

Tyrimas vykdytas Vilniuje 2014 m. sausio–balandžio mėn., laikantis psichologo etikos reikalavimų, užtikrinant tyrime dalyvavusių asmenų anonimiškumą ir konfidencialumą bei laisvą apsisprendimą dalyvauti tyrime, kurį dalyviai patvirtino pasirašydami sutikimo formą.

TYRIMO REZULTATAI

Interviu truko nuo 32 min. iki 1 val. 5 min.. Analizuojant juos ir dalyvių pasisakymus apie savo patirtį programoje, išskirtos penkios didžiosios subjektyvų DĮG-SMP veiksmingumą atspindinčios temos: Veiklos efektyvumas, Psichologinė gerovė, Dėmesingas įsisąmoninimas, Išvalgos, Streso mažinimas. Po tyrėjų diskusijų šios temos buvo išskirtos kaip tiksliausiai apibendrinančios dalyvių patirtį. Temų ir potemių medis pateikiamas 2 lentelėje.

Toliau išskirtas temas ir potemes aptarsime plačiau.

Veiklos efektyvumas

Programos poveikį veiklos efektyvumui akcentavo beveik visi dalyviai, tačiau įvardydami reikšmingus veiklos efektyvumo pokyčius, pabrėžė skirtingus procesus, kuriuos trumpai aptarsime.

Planavimo potemę dar būtų galima skirstyti į dvi klases – tai laiko planavimas ir prioritetų išdėstymas. Dalyviai jas išskiria kaip dvi atskiras veiksmingumo sritis, pasireiškiančias skirtingai. Laiko planavimas – tai gebėjimas tiksliai numatyti, kiek laiko prireiks darbui atlikti, o prioritetų išdėstymas – tai gebėjimas atskirti svarbius darbus nuo mažiau svarbių.

Darbo našumas. Ši potemė atspindi dalyvių įgytą gebėjimą daugiau darbų atlikti per tą patį laikotarpį.

Dėmesio koncentracija. Vienas pagrindinių dalykų, kurių mokomasi šiuose mokymuose, valdyti dėmesį, o tai, pasak kai kurių dalyvių, buvo vienas vertingiausių rezultatų, susijusių su tokiais mokymosi įgūdžiais, informacijos įsisavinimu ir

2 lentelė. Kryžminė ir vidinė atvejų analizė: subjektyvus DĮG-SMP efektyvumo vertinimas

Tema	Potemė	Klasė
VEIKLOS EFEKTYVUMAS	Planavimas	Laiko planavimas Prioritetų išdėstymas
	Disciplina ir valia	
	Dėmesio koncentracija	
	Darbo našumas	
PSICHOLOGINĖ GEROVĖ	Daugiau teigiamų emocijų	Sumažėjusi savigrauža Skiriama daugiau laiko sau
	Geranoriškumas sau	
	Sumažėjęs emocinis jautrumas	Emocinis stabilumas Bendras stabilumo jausmas
	Kontrolės jausmas	
IŽVALGOS	Stabilumo jausmas	
	Mano streso šaltiniai	
	Pozityvus požiūris į stresą	
DĖMESINGAS ĮSISĄMONINIMAS	Pokyčiai	Pastangos suprasti kitų požiūrį ir motyvus Aktyvus klausymasis
	Bendraujant	
	Savo patirties	Kūno pojūčių Streso reakcijų Emocinių reakcijų
	Neigiamų patirčių priėmimas	
STRESO MAŽINIMAS	Sumažėjęs streso lygis	
	Išlikusios buvusios reakcijos	

kantrybe.

Disciplina ir valia. Šias savybes dalyviai apibūdina kaip gebėjimą padaryti tai, kas nėra labai malonu arba „neatidėlioti darbų, kurie ne visada yra malonūs“.

Dėmesingas įsisąmoninimas

Dėmesingo įsisąmoninimo temą sudaro trys potėmės: *savo patirties įsisąmoninimo, įsisąmoninimo bendraujant ir neigiamų patirčių priėmimo*. Ši tema apibendrina dalyvių gebėjimus priimti savo patyrimą, suvokti, ką jis nori pasakyti, ir gebėti priimti ne tik malonią, bet ir skaudžią patirtį.

Savo patirties dėmesingas įsisąmoninimas. Šiai potemei priskyrėme savo elgesio, pojūčių, streso reakcijų ir emocijų įsisąmoninimą bei gebėjimą priimti ir pripažinti realų jų turinį. Tai suteikia galimybę sustoti ir apsispręsti, kaip norima elgtis, užuot elgusis automatiškai [1].

Dėmesingas įsisąmoninimas bendraujant. Dalyviai kalbėjo apie didesnę dėmesingumą bendraujant, pastangas suprasti kito požiūrį bei motyvus, ginčus spręsti konstruktyviai, suprasti, kad žmonės gali turėti skirtingą požiūrį, „būti kantresniam, kai kitas elgiasi ne taip, kaip norėčiau“.

Neigiamų patirčių priėmimas. Dėmesingo įsisąmoninimo lavinimas mažina neįsisąmonintų patirčių kiekį, padeda pamatyti tas emocijas arba elgesio modelius, kurių dalyviai nebuvo pastebėję anksčiau, pvz., nerimo malšinimą alkoholiu, skatina suprasti, kad, užuot vengus neigiamų emocijų, jas galima priimti kaip signalą, kuris padeda priimti sprendimą, kokių veiksnių imtis toliau. Taigi, įsisąmoninimas atvėrė dalyviams galimybę geriau suprasti kitus žmones, būti pakantesniems, taip pat geriau pažinti save, priimti neigiamas patirtis.

Psichologinė gerovė

Psichologinės gerovės tema išskirta atsižvelgiant į tai, kad visos jos potėmės glaudžiai susijusios su psichologinės gerovės konstruktu, kaip jį savo tyrime apibūdina Bagdonas ir kiti autoriai, tyrę būtent Lietuvos gyventojų psichologinę gerovę [32]. Jų požiūriu psichologinės gerovės konstruktas talpina tiek hedonistinę, susijusią su teigiamų emocijų išgyvenimu (potėmės daugiau teigiamų emocijų, sumažėjęs emocinis jautrumas, geranoriškumas sau), tiek eudaimoninę sampratą, susijusią su savo potencialo realizavimu ir aplinkos kontrolės pojūčiu (potėmės stabilumo jausmas ir kontrolės jausmas) (psl. 32–36). Šias potėmes aptarsime išsamiau.

Kontrolės jausmas. Ši potėmė apima daug skirtingų patirčių, tačiau visas jas sieja atsiradęs pojūtis, kad dalyviai gali kontroliuoti, valdyti savo elgesį, emocijas arba gyvenimą apskritai. Lukas, turintis odos problemų, pastebėjo galintis labiau kontroliuoti savo impulsą kasytis ir laiku sustoti, o tai jam anksčiau nepavykdavo. Sumažėjęs emocinis jautrumas. Šią potėmę suskirstėme dar į dvi klases: susilpnėjęs pykčio reakcijos ir sumažėjęs jautrumas išorės dirgikliams. Dalyviai, kurie prieš programą turėjo pykčio valdymo sunkumų, išugdę dėmesingumo įgūdžius, išmoko pastebėti kylančias reakcijas ir ilgainiui pajuto sumažėjusį pyktį ir agresyvumą. Sumažėjęs jautrumas išorės dirgikliams, dalyvius mažiau veikia aplinkinių kritika, kolegų konfliktai nesukelia stiprių emocinių reakcijų – liūdesio ir verksmo.

Geranoriškumas sau. Šioje potėmėje išskyrėme dar dvi klases: sumažėjusią savigraužą ir daugiau asmeninio laiko

sau. Dalyviai pastebė, jog, programai pasibaigus, jie patiria mažiau savigraužos, rečiau kritikuoja savo elgesį, smerkia už nesėkmes, leidžia laisviau reikšti anksčiau nepriimtinas pykčio emocijas, drąsiau gina savo interesus. Be to, dalyviai pastebėjo, kad pradėjo daugiau laiko skirti sau, rūpintis savimi, užuot teikę pirmenybę darbui, nepaisydami sveikatos.

Daugiau teigiamų emocijų. Ši potėmė rodo programos poveikį gebėjimui domėtis ir džiaugtis aplinka, sužadina džiaugsmą dalykais, kurie buvo nustoję džiuginti. DĮG-SMP tyrimai taip pat patvirtina jos veiksmingumą palengvinant depresijos simptomus [33].

Stabilumo jausmas. Tai pojūtis, kad dalyvių gyvenime atsiranda daugiau pusiausvyros ir pastovumo, kurie pasireiškia mažesne emocijų kaita, didesniu komfortu.

Ižvalgos

Ši potėmė patvirtina programos metu arba po jos kilusias ižvalgas apie save arba apie stresą kaip reiškinį. Išskyrėme tris šios temos potėmes: *mano streso šaltiniai, pozityvus požiūris į stresą ir pokyčiai*. Ižvalgų tema atspindėjo daugiausia individualumo, o kiekvieno dalyvio pastebėjimai yra unikalūs ir glaudžiai susiję su asmenine gyvenimo patirtimi.

Mano streso šaltiniai. Šiai potemei priklauso dalyvių pastebėti stresą sukeliantys veiksniai bei situacijos, pavyzdžiui, socialinė baimė arba konfliktai darbe.

Pozityvus požiūris į stresą. Kai kurie dalyviai suprato, jog stresą galima įveikti. DĮG-SMP padėjo pamatyti ir teigiamą streso poveikį, pvz., kad stresas „yra ir tavo mobilizacija“.

Pokyčiai. Ši potėmė apima dalyvių mokymų metu išryškėjusius ketinimus keistis bei prasidėjusius arba įvykusius pokyčius, pvz., „sulėtinti gyvenimo tempą“ arba „pakeisti turimą darbą“.

Streso mažinimas

Pasibaigus programai, jos efektyvumą stresui mažinti dalyviai vertino skirtingai. Sumažėjusio streso lygio gyvenime ir išlikusių senųjų reakcijų į stresą potėmės atskleidžia dalyvių jaučiamą dvilypį programos efektyvumo stresui mažinti vertinimą. Tokį dvilypumą gerai apibendrina Luko požiūris: „Šitą priemonę, kurią mokėmės, aš suprantu labiau ne kaip streso valdymą streso metu, bet dar prieš stresui įvykstant (...), tiesiog mažiau pakliūni į stresines situacijas arba pats neleidi stresui įvykt (...).“ Taigi, dalyviai negali vienareikšmiškai atsakyti į klausimą, ar DĮG-SMP padeda sumažinti stresą. Jų nuomone, ji yra veiksminga bendram streso lygiui mažinti arba įveikiant nedideles stresą sukeliančias situacijas, tačiau, pasibaigus programai, įprastos primityviosios reakcijos į didžiuosius stresorius, kurias suvaldyti dauguma dalyvių ir norėjo išmokti, išlieka.

Dalyvių motyvacija

Vertinamos programos poveikį gali paveikti dalyvių motyvacija dalyvauti programoje, todėl, atlikdami pirminius interviu, dalyvių klausėme apie motyvaciją dalyvauti programoje ir jų lūkesčius. Dauguma jų išsakė norą „sumažinti stresą savo gyvenime“, „ne taip jautriai reaguoti stresinėse situacijose“, „patirti mažiau nerimo“. Tokie lūkesčiai galėjo lemti kai kurių dalyvių nusivylimą, kai reakcijos stresinėse situacijose nepakito, dalyviai pasakojo apie išlikusias reakcijas. Kita vertus, interviu po programos metu, dauguma

DĪG-SMP dalyvių išsakė nuostabą, kad programa turėjo kur kas platesnį poveikį nei vien sumažėjęs streso lygis.

REZULTATŲ APTARIMAS

Analizuodami dalyvių patirtį programos metu ir subjektyvų DĪG-SMP efektyvumo vertinimą, išskyrėme penkias veiksmingumo sritis, kuriose programos dalyviai jautė pozityvius pokyčius: veiklos efektyvumas, psichologinė gerovė, dėmesingas įsisąmoninimas, įžvalgos ir streso mažinimas. Veiklos efektyvumą dalyviai vertino kaip vertingiausią rezultatą. Gali būti, kad šiuos rezultatus dalyviai galėjo lengviausiai pastebėti, nes visi yra dirbantys. Viena naujausių dėmesingu įsisąmoninimu pagrįstų intervencijų tyrimų apžvalga [35] patvirtina šiuos rezultatus: dėmesingas įsisąmoninimas susijęs su didesniu kognityviniu lankstumu ir budrumu, padidėjusiu atsparumu aplinkos trikdžiams darbe. Darbuotojai, kurie lavina dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimus, pasižymi didesniu darbo našumu ir gebėjimu geriau sutelkti dėmesį. Kitų autorių [36, 37, 38] skelbiami rezultatai rodo, jog, praktikuojant dėmesingą įsisąmoninimą, pagerėja darbinė atmintis bei sprendimų priėmimas. Šie procesai yra svarbūs tiek planuojant veiklą, tiek užtikrinant darbo našumą. Psichologinė gerovė sąlygoja daugiau pozityvių emocijų, sumažėjusį emocinį jautrumą, geranoriškumą sau ir kontrolės bei stabilumo pojūčius. Šie rezultatai susiję ir su ankstesnių autorių rezultatais [4, 6]. Padidėjęs dėmesingas asmeninių patirčių įsisąmoninimas, dėmesingesnis bendravimas taip pat vienas dažniausiai minimų šios programos veiksmingumo rodiklių [23]. Įžvalgų tema atskleidė ankstesnių tyrimų nenagrinėtas programos veiksmingumo sritis: dalyviai akcentavo, kad DĪG-SMP metu jie atpažino streso šaltinius, kurių anksčiau nebuvo identifikavę, taip pat pastebėjo, kad stresas turi ne tik neigiamą poveikį, bet ir mobilizuoja veikti. Be to, ši programa kai kuriuos dalyvius paskatino pradėti pokyčius savo gyvenime – apsvarstyti galimybę keisti darbą. Nors tyrimų, akcentuojančių įžvalgų temą neradome, dėmesingo įsisąmoninimo fenomeną analizuojantys autoriai teigia, kad dėmesingas įsisąmoninimas ir įžvalgos yra neatsiejami, nes šios praktikos moko įdėmiai sutelkti dėmesį į dabartinį momentą: savo kūno pojūčius, mintis ir emocijas, todėl turime galimybę pastebėti tai, ką mūsų dėmesys praleidžia tuo laiku, kai nuklysta į išorės stimulus, o mintys nukrypsta į praeities arba ateities įvykių apmąstymus [39].

Mūsų tyrimo duomenimis, DĪG-SMP padeda mažinti stresą, tačiau ne visais atvejais. Rezultatai parodė, kad subjektyviai dalyviai pajuto tik sumažėjusį bendrą suvokiamo streso lygį gyvenime, tačiau buvusios reakcijos stresinėse situacijose išliko. Tikėtina, kad šiems rezultatams įtakos galėjo turėti dalyvių motyvacija keisti savo reakcijas stresinėse situacijose, kurią dauguma jų išsakė kaip pagrindinį motyvą dalyvauti programoje. Mackenzie ir kt. [25] savo tyrime taip analizavo DĪG-SMP dalyvių suvokiamą veiksmingumą sergančiųjų vėžiu imtyje. Jų išskirtos temos panašios į mūsų atskleistas temas. Pavyzdžiui, *atvirumas pokyčiams* atsiskleidė ir mūsų *Įžvalgų* potemėje, jų *Savikontrolės* tema sutapo su mūsų temos *Psichologinė gerovė* poteme. Jų išskirta *Asmeninio augimo* tema iš dalies atitinka mūsų dalyvių patirtį, kurią apibendrinome potemėmis pozityvus požiūris į stresą ir daugiau teigiamų emocijų. Šiame tyrime neišskyrėme tokių temų, kaip dvasingumas ir bendrosios patirtys. Taigi, abiejų

tyrimų rezultatai panašūs, tačiau juose nemažai skirtumų, o šiuos skirtumus galėjo lemti skirtingos tyrimų imtys.

Taigi, mūsų išskirtos temos patvirtino kai kuriuos ankstesnių tyrimų rezultatus bei atskleidė naujus dalyvių patirties aspektus, kurie gali būti reikšmingi tolesniems tyrimams.

Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos

Visgi tyrimas turi kai kurių ribotumų. Tyrimo validumą galėjo mažinti tai, jog interviu kodavimą atliko vienas žmogus. Siekiant užtikrinti kuo didesnę duomenų patikimumą ir validumą, duomenis rinkome keliais būdais. Šiame tyrime dalyvių klausėme tik apie programos veiksmingumą, t.y. orientavomės į pozityvias patirtis ir neklausėme apie galimus neigiamus patyrimus. Toks klausimas galėtų išsamiau apibūdinti subjektyvią dalyvių patirtį.

Mūsų tyrimas atskleidė naujų anksčiau netyrinėtų programos veiksmingumo sričių, pvz., dalyvių *įžvalgos*; *geranoriškumas sau* bei *disciplina ir valia*. Kiekybiniai tyrimai galėtų patvirtinti arba paneigti DĪG-SMP veiksmingumą šiose srityse.

Šios programos specifiškumas – ilga jos trukmė, į tai tyrėjai turėtų atsižvelgti, atlikdami DĪG-SMP efektyvumo tyrimus. Rekomenduotume įtraukti gyvenimo pokyčių vertinimą, pvz., Holmes ir Rahe Gyvenimo pokyčių skalę [34], kuri padėtų įvertinti, ar programos metu tiriamieji neišgyveno didelių pokyčių, tokių kaip, vaiko gimimas arba darbo pakeitimas, kurie galėtų turėti įtakos tyrimo rezultatams.

IŠVADOS

DĪG-SMP subjektyviu dalyvių vertinimu:

Didina veiklos efektyvumą: sustiprina savidiscipliną ir valią, didina dėmesio koncentraciją ir darbo našumą, palengvina planavimą.

Pagerina psichologinę gerovę: sužadina teigiamas emocijas bei dalyvių geranoriškumą sau; didina stabilumo jausmą; mažina emocinį jautrumą.

Suteikia naudingų įžvalgų apie asmeninius streso šaltinius ir skatina pozityvesnį požiūrį į stresą.

Padeda įsisąmoninti savo patirtį bei dėmesingai bendrauti.

Mažina streso lygį gyvenime, tačiau nepakeičia buvusių reakcijų į stresą.

INTERESŲ KONFLIKTAI

Nėra jokių interesų konflikto dėl straipsnyje pateiktų duomenų.

LITERATŪRA

1. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. How to Cope with Stress, Pain and Illness, Using Mindfulness Meditation. 15 ed. London: Little Brown Book Group; 2011b.
2. Chambers R, Gullone E, Allen NB. Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review* 2007; 29: 560–572.
3. Kabat-Zin J. Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble With Maps. *Contemporary Buddhism* 2011a;12(1):281–306.
4. Burke CA. Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Children and Family Studies* 2010;19(2):133–144.
5. Krisanaprekornkit T, Ngamjarus C, Witoonchart C, Piyavhatkul N. Meditation Therapies for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010; 6:1–43.
6. Shapiro SL, Astin JA, Bishop SR, Cordova M. Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management* 2005;12(2):164–176.
7. Klatt M, Buckworth J, Malarkey WB. Effects of Low-Dose Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-ld) on Working Adults. *Health Education and Behavior* 2009;36(3):601–614.
8. Matousek RH, Dobkin PL, Pruessner J. Cortisol as a Marker for Improvement in Mindfulness-Based Stress Reduction. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 2010;16:13–9.
9. Ledesma D, Kumano, H. Mindfulness-Based Stress Reduction and Cancer: a Meta-analysis. *Psycho-Oncology* 2009;18: 571–579.
10. Shennan C, Paynes S, Fenlon D. What is the Evidence for the Use of Mindfulness-Based Interventions in Cancer Care? A Review. *Psycho-Oncology*, 2011;20:681–697.
11. Winbush NY, Gross CR, Kreitzer M J. The effects of mindfulness-based stress reduction on sleep disturbance: A systematic review. *Explore* 2007;3:585–591.
12. Garland SN, Carlson LE, Antle MC, Samuels C, Campbell T. Mindfulness-Based Stress Reduction and Cognitive Behavioral Therapy for the Treatment of Insomnia in Cancer Survivors. *Contemporary Clinical Trials* 2011;32:747–754.
13. Vollestad J, Nielsen MB, Nielsen GH. Mindfulness- and Acceptance-Based Interventions for Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology* 2012;51: 239–260.
14. Frye LA, Spates CR. Prolonged Exposure, Mindfulness and Emotion Regulation for the Treatment of PTSD. *Clinical Case Studies* 2012;11(3):184–200.
15. Rosenzweig, S, Greeson JM, Reibel DK, Green JS, Jasser SA, Beasley D. Mindfulness-Based Stress Reduction for Chronic Pain Conditions: Variation in Treatment Outcomes and Role of Home Meditation Practice. *Journal of Psychosomatic Research* 2010;68:29–36.
16. Pbert L, Madison JM, Druker S, Olendzki N, Magner R, Reed G, et al. Effect of Mindfulness Training on Asthma Quality of Life and Lung Function: a Randomized Controlled Trial. *Thorax* 2012;67:769–776.
17. Beckman HB, Wendland M, Mooney C, Krasner MS, Quil TE, Suchman AL, et al. The Impact of a Program in Mindful Communication on Primary Care Physicians. *Academic Medicine* 2012;87(6):1–5.
18. Lakhan SE, Shofield KL. Mindfulness-Based Therapies in the Treatment of Somatization Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis. *Plos One* 2013;8(8):1–13.
19. Kozasa, EH, Tanaka LH, Monson C, Little S, Leao FC, Peres MP. The Effects of Meditation-Based Interventions on the Treatment of Fybromialgia. *Current Pain and Headache Reports* 2012;16:383–387.
20. Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Sharf MJ, Cropley G, et al. Influence of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients With Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine* 1998;60:625–632.
21. Ferraioli SJ, Harris SL. Comparative Effects of Mindfulness and Skills-Based Parent Training Programs for Parents of Children with Autism: Feasibility and Preliminary Outcome Data. *Mindfulness* 2013; 4:89–101.
22. DeVibe M, Bjorndal A, Tipton E, Hammerstrom K, Kowalski K. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life, and Social Functioning in Adults. *Campbell Systematic Reviews* 2012;3:127.
23. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2009;15(5):593–600.
24. Khoury B, Sharma M, Rush SE, Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 2015;78(3):293–298.
25. Mackenzie MJ, Carlson LE, Munoz M, Specia M. A Qualitative Study of Self-Perceived Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in a Psychosocial Oncology Setting. *Stress and Health* 2007;23:59–69.
26. Sibinga AMS, Kerrigan D, Stewart M, Johnson K, Magyari T, Ellen JM. Mindfulness-Based Stress Reduction for Urban Youth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2011;17(3):213–218.
27. Dobkin PL. Mindfulness-Based Stress Reduction: What Processes are at Work? *Complementary Therapies in Clinical Practice* 2008;14(1):8–16.
28. Morone NE, Lynch CS, Greco CM, Tindle HA, Weiner DK. I felt like a new person. The effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. *Journal of Pain* 2008;9:841–848.
29. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Standards of Practice (2014). The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. Department of Medicine. Division of Preventive and Behavioral Medicine. 2014, 6ed. Red. Santorelli. Žiūrėta: 2014 m. balandžio 14 d. http://www.umassmed.edu/uploadedfiles/cfm2/training/mbsr_standards_of_practice_2014.pdf
30. Ayres L, Kavanaugh K, Knaff K. Within-case and Across-Case Approaches to Qualitative Data Analysis. *Qualitative Health Research* 2003;13(6):871–883.
31. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 2006;3 (2):77–101.
32. Bagdonas A, Kairys A, Liniauskaitė A, Pakalniškienė V. Lietuvos gyventojų psichologinė gerovė ir jos veiksniai. Vilniaus universiteto leidykla, Vilnius; 2013.
33. Kearney DJ, McDermott K, Malte C, Martinez M, Simpson TL. Association of Participation in a Mindfulness Program with Measures of PTSD, Depression and Quality of Life in a Veteran Sample. *Journal of Clinical Psychology* 2012;68(1):101–116.
34. Holmes TH, Rahe RH. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research* 1967;11(2): 213–218.
35. Dané E, Brummel BJ. Examining Workplace Mindfulness and its Relations to Job Performance and Turnover Intention 2013.
36. Tang YY, Wang, MYJ, Fan Y, Feng S, Lu Q, Yu Q et al. Short-term Meditation Training Improves Attention and Self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences (US)* 2007;104(43):17152–1756.
37. Ortner CNM, Kilner SJ, Zelazo PD. Mindfulness Meditation and Reduced Emotional Interference on a Cognitive Task. *Motivation and Emotion* 2007;31:271–283.
38. Brefczynski-Lewis JA, Lutz A, Schaefer HS, Levinson DB, Davidson RJ. Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-term Meditation Practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences (US)* 2007;104(27): 11483–11488.
39. Weick KE, Putnam T. Organizing for Mindfulness. *Eastern Wisdom and Western Knowledge. Journal of Management Inquiry* 2006; 15(3): 275–287.

Received 18 May 2015, accepted 17 June 2015
Straipsnis gautas 2015-05-18, priimtas 2015-06-17