



VILNIAUS UNIVERSITETAS
FILOSOFIJOS FAKULTETAS
PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

Agnė Antanaitytė

Bandymo taikyti dėmesingą įsisąmoninimą kasdieniame gyvenime patyrimas

Magistro darbas

Klinikinės psichologijos studijų programa

Darbo vadovas: prof. dr. Rimantas Kočiūnas

Vilnius, 2019

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SAŲOKOS	6
1. ĮVADAS.....	8
1.1. Mindfulness.....	8
1.1.1. Mindfulness šiuolaikinėje psichologijoje: samprata ir komponentai	8
1.1.2. Mindfulness šiuolaikiniame sociokultūriniame kontekste	10
1.2. MGSV kursų programa	12
1.2.1. Bazinės nuostatos MGSV programoje	13
1.2.2. MGSV programos poveikio mechanizmai	15
1.2.3. MGSV praktikų ir poveikio ryšys	18
1.3. MGSV programos poveikis.....	19
1.3.1. MGSV programos poveikis vėlesnių efektų tyrimuose.....	19
1.3.2. Teigiamo MGSV programos poveikio apžvalga.....	20
1.3.3. Neigiamo MGSV programos poveikio apžvalga	21
1.3.4. MGSV programos poveikis kokybiniuose tyrimuose	22
1.4. Mindfulness patyrimas	23
1.4.1. Mindfulness patyrimas vėlesnių efektų tyrimuose	26
1.5. Tyrimo problema, tikslas ir uždaviniai.....	27
2. TYRIMO METODIKA.....	28
2.1. Tyrimo dalyviai	28
2.2. Tyrimo metodai	29
2.2.1. Interpretacinės fenomenologinės analizės pasirinkimas	29
2.2.2. Pusiaus struktūruoto interviu pasirinkimas	31
2.2.3. Tyrimo instrumentai	31
2.3. Tyrimo eiga	32
2.3.1. Duomenų rinkimas	32
2.3.2. Duomenų analizė.....	32
3. REZULTATAI.....	34
3.1. A. Metatema: Mindfulness taikymo poveikis	35
3.2. B. Metatema: Kliūtys mindfulness taikymui.....	40
3.2. C. Metatema: Mindfulness praktikavimo praplėtimas	44
4. REZULTATŲ APTARIMAS	48
4.1. Rezultatų aptarimas kitų autorių ir tyrimų kontekste	48

4.2. Tyrimo ribotumai ir gairės tolimesniems tyrimams	54
IŠVADOS	56
LITERATŪRA.....	57
PRIEDAI.....	67
1 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime.....	67
2 priedas. Informuoto sutikimo pavyzdys	68
3 priedas. Demografinių duomenų klausimai.....	68
4 priedas. Tyrimo dalyvės Olivijos duomenų analizės iliustracija.....	69
5 priedas. Refleksyvumą iliustruojančios ištraukos iš tyrėjos dienoraščio	74

SANTRAUKA

Bandyto taikyti dėmesingą įsisąmoninimą kasdieniame gyvenime patyrimas; tyrėja Agnė Antanaitytė; darbo vadovas prof. Rimantas Antanas Kočiūnas; Vilniaus universitetas, Filosofijos fakultetas; Vilnius, 2019, p. 74.

Šiuo tyrimu siekta atskleisti, kaip asmenys pabaigę dėmesingu įsisąmoninimu grįstą streso valdymo programą patiria dėmesingo įsisąmoninimo (angl. *mindfulness*) taikymą savo kasdienybėje. Tyrime dalyvavo 5 dalyviai: 3 moterys ir 2 vyrai (amžiaus vidurkis 34,6 metai). Tyrimo tikslui pasiekti pasirinkta kokybinė fenomenologinė tyrimo strategija. Duomenys surinkti pusiau struktūruoto interviu būdu, o išanalizuoti pagal interpretacinės fenomenologinės analizės (IFA) metodą. Tyrimo rezultatai parodė, kad taikomos įvairios mindfulness praktikos: formalios ir neformalios. Mindfulness nuostatos įsipina į gyvenimo vertybes, pažiūras. Teigiamas mindfulness poveikis pasireiškia įvairiose srityse, tokiose kaip streso, nerimo, įtampos įveika ar asmeniniai pokyčiai. Vis tik, mindfulness taikymo kelyje susiduriama su tam tikromis kliūtimis. Įdomu tai, kad nepaisant teigiamo mindfulness poveikio ir praktikavimo kliūčių išsakomas poreikis praktikuoti daugiau. Kaip išsamiau paaiškinti šį poreikį, kokios jo priežastys bei implikacijos – tai klausimai, kurie galėtų praplėsti ir praturtinti mindfulness tyrinėjimų lauką, padėtų vystyti dėl mindfulness sekuliarizavimo vykstančias diskusijas.

Raktiniai žodžiai: dėmesingas įsisąmoninimas, kokybinis tyrimas, interpretacinė fenomenologinė analizė

SUMMARY

Experiencing the Attempts to Apply Mindfulness into Daily Life; researcher Agnė Antanaitytė; supervisor prof. Rimantas Antanas Kočiūnas; Vilnius University, Faculty of Philosophy; Vilnius; 2019; p. 74.

The purpose of this research was to reveal how the participants of mindfulness based stress reduction program experience mindfulness in their everyday lives after completing the program. 5 participants participated in the research: 3 women and 2 men (the average age was 34,6 years). To achieve the aim of this study, qualitative phenomenological research strategy was applied. The data was collected using the method of semi-structured interview and analysed applying the method of interpretative phenomenological analysis (IPA). The findings of the research indicated that a variety of mindfulness practices are applied, including formal and informal ones. The attitudes of mindfulness become part of life's values and viewpoint. The beneficial effects of mindfulness are displayed in various areas such as coping with stress, tension or in personal changes. However, the participants face some obstacles in applying mindfulness. The interesting finding is that despite positive outcomes and obstacles in applying mindfulness, there is a need to practice more. How to explain this need more comprehensively, what are it's causes and implications – these are the questions that could extend and enrich the field of mindfulness research, also, help develop the discussions about the secularization of mindfulness.

Keywords: mindfulness, qualitative research, interpretative phenomenological analysis

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Dėmesingas įsisąmoninimas (angl. *mindfulness*) - tai sąmoningumas, kuriam būdingas tikslingas ir nevertinantis dėmesio į momentinį patyrimą kreipimas (Zinn, 2003).

Formalios praktikos – dėmesingo įsisąmoninimo praktikos, kurios apima jogą, sėdėjimo meditaciją, kūno skenavimo bei vaikščiojimo meditaciją (Zinn, 2017).

Neformalios praktikos - dėmesingo įsisąmoninimo praktikos įvairiose kasdienėse veiklose, tokiose kaip sąmoningas valgymas, kalbėjimas ir klausymas (Zinn, 2017).

PRATARMĖ

“Pirmiausia, ką turi padaryti, tai pakelti savo koją. Įkvėpk. Nuleisk koją žemyn, priešais save: pirma kulną, tuomet pirštus. Iškvėpk. Pajusk, kaip tvirtai remiasi pėda ant žemės. Tu jau atvykai.” (Thich Nhat Hanh)

Aš, kaip ir mano kolegos, šią valandą, šią akimirką rašydama šiuos žodžius didžiąja savo dalimi laikiu, kol magistrinio darbo rašymas galiausiai pasibaigs: “Palauksiu, kol pabaigsiu magistrinį, tada iš tikrųjų pradėsiu gyventi.” Tačiau esu garantuota, kad su šiuo, nors ir sunkiai pasiektu tikslu nesibaigs sąlygų “tikrajam” gyvenimui kėlimas. Toliau iškils kiti daug pastangų reikalaujantys tikslai tokie kaip darbas, asmeninis būstas, šeima ir panašiai. Tuomet neišvengiamai susimąstau, kad didelė dalis mūsų gyvenimo yra atidėta į ateitį. Tai neleidžia džiaugtis dabartine akimirka, o nesibaigianti ateities tikslų gausa ir sudėtingumas sukelia daug įtampos, nerimo. Mindfulness, arba susitelkimas į išgyvenamą potyriį, man padėjo pristabdyti beprotišku greičiu besisukančią gyvenimo karuselę, pajusti didesnę kontaktą su dabartine akimirka, pačia savimi ir aplinkiniais. Paradoksalu, tačiau nors pagrindinis mindfulness principas – susitelkti į dabartinę akimirką ir joje kylančius potyrius atrodo iš tiesų paprastas, kartais taip sunku pajusti žemę, jos tvirtą paviršių po savo pėdomis. Mindfulness vertė bei jo paprastume slypintis sudėtingumas mane ir paskatino domėtis šia tema ir pasirinkti ją magistriniam darbui.

Šioje skubančioje ir lekiančioje visuomenėje mindfulness populiarumas vis didėja: tai nėra vien privati, individualiai kultivuojama praktika, o įsitvirtina ir viešuose sektoriuose tokiuose kaip mokyklos, korporacinės institucijos. Mindfulness galima pavadinti net tam tikra revoliucija, įsiliejusia į šiuolaikinę laiką dvasią (Sun, 2014). Po truputį ima augti ir kritiškumas šiam reiškiniui. Trumpai išsireiškiant, mindfulness kritikų įvardinamas kaip banali savipagalbos technika, kuri atitoldama nuo tradicinių Budizmo vertybių ilgainiui gali sustiprinti streso ir kentėjimo šaknis (Purser & Loy, 2013). Eskaluojamas tam tikras konfliktas tarp mindfulness, pritaikomo šiuolaikinei visuomenei, ir mindfulness tokio, koks jis turėtų būti pagal senąsias tradicijas. Teorinės, konceptualios diskusijos negali visiškai išspręsti šio konflikto. Tyrimai, siaurai nagrinėjantys mindfulness poveikio efektus taip pat. Mindfulness tyrimų lauke egzistuoja spraga – kaip vakarietišką mindfulness versiją patiria patys praktikuotojai. Ar mindfulness gali tapti sveiku, prasmingu gyvenimo būdu ar tėra trumpa nusiramino stotelė nuo streso išsekusiam šiuolaikiniam žmogui (kaip siūlo kritikų sugalvotas terminas McMIndfulness – alegorija greito maisto restoranui)? Tad šiame tyrime ir bus analizuojama, kaip mindfulness programą pabaigę asmenys patiria mindfulness savo kasdienybėje.

1. ĮVADAS

1.1. Mindfulness

Šiame tyrime bus vartojama angliška sąvoka – mindfulness (liet. *dėmesingas įsisąmoninimas* arba *sąmoningas dėmesingumas*). Angliška sąvoka pasirinkta, nes ji trumpesnė, plačiau, lengviau ir paprasčiau vartojama tiek viešose publikacijose (pvz: internetiniuose puslapiuose, knygose), tiek šnekamojoje kalboje, kas pravartu renkant tyrimų duomenis.

1.1.1. Mindfulness šiuolaikinėje psichologijoje: samprata ir komponentai

Mindfulness lopšio - budizmo tradicijose mindfulness atlieka centrinę funkciją sistemoje, kurios tikslas – išlaisvinti nuo asmeninės kančios (Thera, cit. iš Bishop, 2004). Šiuolaikinėje psichologijoje vienas plačiausiai pasitelkiamų mindfulness apibrėžimų yra pateiktas Jon Kabat Zinn (2003): mindfulness - tai sąmoningumas, kuriam būdingas tikslingas ir nevertinantis dėmesio į momentinį patyrimą kreipimas. Siekdami paaiškinti, ką reiškia nevertinantis dėmesio kreipimas, Bishop ir kolegos (2004) pasiūlė dviejų komponentų mindfulness modelį. **Pirmasis komponentas** – tai **dėmesio savireguliacija** išlaikant dėmesį momentiniam patyrimui ir taip padidinant momentiška patiriamų mentalinių reiškinių atpažinimą. **Antrasis komponentas** – tai tam tikra **orientacija į momentiška patiriamus reiškinius**, leidžianti deramai reaguoti į mentalinius procesus ir apsauganti nuo emocinio distreso ir neadaptivaus elgesio. Šią orientaciją apibūdina smalsumas, atvirumas ir priėmimas. Dėmesio savireguliacija apima tokius įgūdžius kaip dėmesio išlaikymą bei perkėlimą. Dėmesio išlaikymas – tai gebėjimas išlaikyti budrumą ilgesniam laiko tarpui (Parasuraman, cit. iš Bishop, 2004). Dėmesio perkėlimas – tai dėmesio lankstumas perkeliant fokusą nuo vieno objekto prie kito (Posner, cit. iš Bishop, 2004). Dėmesys perkeliamas nuo vienos laike kintančios minties, pojūčio, ar emocijos prie kitos. Pastebėjus minėtus mentalinius reiškinius ties jais neužsibūnama ir dėmesys grąžinamas prie kvėpavimo. Sąmoningumas esamajame laike kylančiam patyrimui nėra plėtojamas į mintis apie patyrimo kilmę, pasėkmes ar asociacijas. Mindfulness kultivuoja tiesioginį prote ar kūne kylančių reiškinių patyrimą. Patyrimą sekančios ir jį reflektuojančios mintys nėra slopinamos – visos jos yra lygiavertis stebėjimo objektas. Esmė ta, kad jos nesureikšminamos ir ties jomis neapsistojama. Koncentruojant dėmesį į momentinį patyrimą praplečiamas patyrimo spektras, įgyjama platesnė įvykių perspektyva. Į įvykius žvelgiama “naujoko akimis”. Jie matomi tokie, kokie yra, o ne per įsitikinimų, prielaidų ar lūkesčių filtrą. Taip fokusuojant dėmesį kultivuojama tam tikra orientacija į patyrimą – antrasis mindfulness komponentas. Atvirai ir smalsiai kreipiant dėmesį į momentinį patyrimą bei atsisakant intencijų šį patyrimą kaip nors modifikuoti, vystoma priėmimo savybė. Priėmimas – tai leidimas dabartinės

akimirkos jausmams, pojūčiams ir mintims būti, sąmoningai atsisakant intencijų siekti kitų patirčių (Hayes, Strosahl, & Wilson, cit. iš Bishop, 2004). Priėmimas yra labai reikšmingas mindfulness aspektas, galintis identifikuoti psichologinę sveikatą (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996). Apskritai, atvira, smalsi ir priimanti orientacija į patyrimą didina emocinį sąmoningumą, atskleidžia emocinių būsenų kompleksiskumą identifikuojant kūniškas bei emocines reakcijas. Be to, mindfulness praktikos suteikia galimybę pažvelgti į mintis ir jausmus decentruotai. Išvelgiama subjektyvi ir efemeriška minčių bei jausmų prigimtis užuot priskyrus juos prigimtinei savaščiai ar validžioms realybės refleksijoms (Teasdale, 1995, cit. iš Bishop). Mindfulness praktikavimo pasėkmių sąrašą galima tęsti ir toliau. Bishop (2004) pabrėžia, kad svarbu atskirti, jog tokios per mindfulness praktikas įgyjamos savybės kaip išmintis, kantrybė, atjauta - tai praktikavimo pasėkmės, atsirandančios praktikuojant mindfulness ilgesnį laiką o ne pamatiniai mindfulness konstrukto komponentai. Pakartotinis mindfulness praktikavimas yra svarbu, nes nors išskiriama tam tikra mindfulness predispozicija kaip asmeninis gebėjimas (Rau & Williams, 2016), sąmoningumas kasdieniam patyrimui dažnai yra gana žemas (Grossman et al., 2004). Dėmesio nebereguliuojant mindfulness nutrūksta (Bishop, 2004).

Kabat Zinn (2003) pateiktas mindfulness apibrėžimas bei jį išsamiau paaiškinantis Bishop ir kolegų (2004) modelis atspindi etiškai neutralią šiuolaikinio mokslo poziciją (Hanley, Abell, Osborn, Roehrig & Canto, 2016). Remdamasis budizmo tradicijomis Dreyfus (2011) pasiūlė alternatyvų mindfulness apibrėžimą teigdamas, kad mindfulness nebūtinai yra nevertinantis dėmesys į dabartinį momentą. Tam, kad būtų galima kultivuoti teigiamas proto būsenas ir atskirti jas nuo neigiamų, reikalingas nuolatinis vertinimas, etinių normų prisiminimas. Bishop ir kolegų (2004) aprašytą dvikomponentį mindfulness modelį papildė Shapiro, Carlson, Astin ir Freedman (2006) teigdami, kad mindfulness neapsiriboja vien nevertinančio dėmesio kultivavimu ir pridėdami intencijų komponentą. Mindfulness poveikis koreliuoja su intencijomis. Tam, kad būtų įgytos aukštesnės ypatybės, tokios kaip atjauta, neužtenka neutralios mindfulness praktikos, reikalinga turėti atitinkamas intencijas. Mindfulness praktikavimo intencijos išsidėsto savireguliacijos, gilesnio savęs pažinimo ir asmeninio išsilaisvinimo, peržengiant asmeninio ego ribas bei atjautos kitiems kenčiantiesiems išugdymo kontinuume (Shapiro, 1992). Budizmo tradicijose akcentuojami vidinio išsilaisvinimo ir atjautos išugdymo tikslai pasitelkiant ne tik meditacijos praktiką, bet ir etines normas tokias kaip teisingos mintys, intencijos, kalba, veiksmai (Monteiro, Musten & Compson, 2014).

Šiuolaikinėje psichologijoje vyraujanti mindfulness konceptualizacija yra ganėtinai paprasta ir etiškai neutrali. Mindfulness apibrėžiamas kaip dėmesio į momentinį patyrimą grąžinimas drauge

laikantis nevertinančios, atviros ir priimančios orientacijos. Ši konceptualizacija yra sekuliarizuota. Egzistuoja alternatyvus, platesnis požiūris į mindfulness remiantis Budizmo tradicijomis, etinėmis normomis. Tačiau integruojant mindfulness į psichologines intervencijas pasitelkiama paprastesnė, sekuliarizuota mindfulness versija.

1.1.2. Mindfulness šiuolaikiniame sociokultūriniame kontekste

Prieš apžvelgiant šiuolaikines mindfulness intervencijas derėtų aptarti ir tai, kokiam sociokultūriniame kontekste mindfulness pritaikomas ir kultivuojamas. Mindfulness integruojamas į įvairias visuomenės sritis pradedant edukacija, baigiant kariuomene (Purser & Loy, 2013). Šių sričių įvairovė, gausa, o kartais ir nesuderinamumas su tradicinėmis budizmo vertybėmis kelia tokius klausimus: ar mindfulness netampa vartotojišku produktu prarandant tradicinės mindfulness vertybes; kas prarandama sekularizavus mindfulness, o kam be pagalbos ir vidinės ramybės ieškančių žmonių mindfulness sekularizacija ir vis didėjantis paplitimas gali būti naudingi?

Pastarajame dešimtmetyje atsirado terminas McMindfulness (termino autorius nežinomas), kuris adresuoja mindfulness integracijos į vakarietišką visuomenę artefaktus, tokius kaip: perdėtą mindfulness supaprastinimą pataikaujant vartotojiškumo tendencijoms, masišką paplitimą ir nekritišką priėmimą bei individualizmo išaukštinimą ignoruojant platesnes socialines problemas (Purser & Loy, 2013; Arthington, 2016). Masiškam mindfulness populiarumui ir įsišaknijimui įvairiose visuomenės sferose svarbūs socialiniai veiksniai ir politinė santvarka. Moderni visuomenė, arba Panoptikono visuomenė, susiformavusi iš industrializacijos, sekularizmo, individualizmo ir vartotojiško kapitalizmo nuolatos skatina stebėti ir kontroliuoti tiek save, tiek kitus (Foucault, cit. iš Barker, 2014). Per masines medijas sukuriamas nerimas dėl to, ko stokojama (pvz: meilės, malonumo, grožio). Imama lygintis su idealizuotais kitais, norėti, ko neturima. Siekiant įgyti, ko trokštama pasitelkiami įvairūs produktai bei saviugdų programos (Barker, 2013). Neoliberalistinė ideologija skatina rinkos konkurencingumą ir laisvę rinktis. Tokioje santvarkoje iškyla moralinė perspektyva, kad individas turi būti konkurencingas, lengvai prisitaikantis prie pokyčių ir prisiimantis atsakomybę už savo veiksmus (Hayek, 1979). Psichologija, o taip pat ir psichologines intervencijas plačiai integruojamas mindfulness tampa metodais, kuriais palaikoma ši individualistinė perspektyva. Mindfulness pažymi susirūpinimą individu, skatina individo atsakomybę ir laisvę rinktis bei susifokusavimą ties asmeniniu tobulėjimu (Arthington, 2016). Akcentuojant individą nukreipiamas dėmesys nuo išorinių aplinkybių. Ryšiai tarp vidinių procesų ir išorinės realybės tampa migloti (Nightingale & Cromby, 2001), o tai naudinga valdančiosioms kapitalizmo struktūroms, kurios ne tik atranda būdą kaip valdyti visuomenę nepasitelkiant jėgos, bet ir augina visuomenės efektyvumą bei produktyvumą (Parker, 2007). Problemų ieškojimas savyje,

savo neadaptiviose reakcijose ar suvokime, asmeninio tobulėjimo skatinimas individui gali pasirodyti patraukli išeitis susiduriant su tokiais universaliais stresoriais kaip įtempta darbo aplinka, konkurencija ar išnaudojimas. Drauge, tai ir vargiai išvengiama išeitis, turint omenyje psichikos sveikatos institucijų orientaciją į vidines žmogaus problemas (Barker, 2014). Tuo tarpu, McMIndfulness kritikai sutinka su Eriko Fromo (Fromm, cit. iš Purser, 2015) teiginiu, kad stresas ir nerimas niekada negali būti pilnai suprasti ir numalšinti ignoruojant socialines kentėjimo priežastis.

Mindfulness meditacija tradicinio budizmo kontekste reiškia daugiau nei nevertinančio dėmesingumo kultivavimą. Įtraukiami etiniai ir dvasiniai praktikos tikslai, kurie apima neapykantos, godumo, iliuziškumo pašalinimą kultivuojant išmintį ir atjautą (Gethin, 2011). Kita svarbi vakarietiško mindfulness stokojama doktrina yra beasmeniškumas (angl. *no self*) (Samuel, 2015). Savasties iliuziškumas yra viena pamatinių budizmo tiesų, vedanti į išsilaisvinimą nuo kančios, kurią sukelia prisiriškimas prie savasties ir visų jos troškimų. Anot Samuel (2015), dėmesio šiai doktrinai stoka yra ne atsitiktinė, o kyla dėl Vakarietiškoje kultūroje vyraujančio individualizmo, tradicijų išdidinti, kultivuoti asmeninę savastį. Kritikai kelia klausimą, kas prarandama sekuliarizuotoje mindfulness versijoje. Ar tokios vertybės kaip gerumas, empatija, atjauta gali būti savaiminės šiuolaikinių mindfulness praktikų pasėkmės, ar reikalingos tam tikros etinės nuorodos, padedančios daryti tinkamas išvadas ir tinkamai interpretuoti mindfulness praktikų patirtis? (Kirmayer, 2015). Nors McMIndfulness reiškinių kritikai skatina plačiau ir atviriau integruoti tradicines budizmo vertybes (Purser & Loy, 2013), nepanašu, jog ši integracija galėtų įvykti. Keliamas klausimas, ar jau taip sveikintina ir įvairiapusė mindfulness nauda nėra pakankama. Be to, nors simptomų palengvinimo ar efektyvumo padidinimo efektai, fiksuojami šiuolaikinio mindfulness kontekste gali atrodyti lėkšti, lyginant su tradicinėmis budistinėmis praktikomis, neaišku, kaip minėti efektai gali transformuotis ateities perspektyvoje ir nuo ko tai gali priklausyti (Monteiro et al., 2014).

Panašu, kad vis intensyvėjanti mindfulness integracija į įvairias visuomenės sritis bei teigiami efektai lydimi ir tam tikros įtampos, atsirandančios dėl skirtingų sociokultūrinių kontekstų: tradicinio budistinio, iš kurio mindfulness kilo, ir modernaus kapitalistinio, į kurį mindfulness integruotas. Mindfulness, skeptikų dar vadinamas McMIndfulness, kritikuojamas dėl individualios žmogaus savijautos ir tikslų sureikšminimo, kuris neskatina problemų adresuoti aktyviai ir kolektyviškai, ko pasekoje prisidedama prie politinės ir kultūrinės santvarkos palaikymo. Išeičių kritikai ieško atsigręždami į tradicines budistines mindfulness praktikas bei doktrinas, tačiau šiuolaikiniam žmogui jos gali atrodyti pernelyg sudėtingos ir neįprastos. Abejotina ar jų priėmimui

ir taikymui pakaktų ryžto bei užsibrėžimo, turint omenyje gausiai raportuojamus teigiamus šiuolaikinio mindfulness efektus.

1.2. MGSV kursų programa

Šiandien mindfulness grįstų psichologinių intervencijų yra ne viena. Jų ištakos siekia 1979 metus kai Masačusetso Universiteto Medicinos centro Streso Klinikos įkūrėjas Jon Kabatt Zinn sukūrė mindfulness grįstą streso valdymo programą – MGSV. Originalus šios programos sukūrimo tikslas buvo padėti pacientams susidoroti su stresu, kylančiu dėl įvairių medicininių būklių, ypač skausmo. Programai pasirodžius efektyviai, pirminis jos tikslas išsiplėtė ir ji imta taikyti ne tik mediciniškai sąlygotu, bet ir kitokios kilmės streso įveikai. MGSV principai integruoti į psichoterapiją, o ne per seniausią ir į sveikos gyvensenos palaikymo sritį. (Salmon, Sephton & Dreeben, 2011). MGSV principai perimti kognityvinės – elgesio terapijos šalininkų ir peraugo į trečios bangos terapijos rūšis, tokias kaip dialektinė elgesio terapija (Linehan, 1993) ar mindfulness grįsta kognityvinė elgesio terapija (Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

Pagrindinis MGSV kursų tikslas yra pateikti struktūruotas nuorodas, kurių sekimas palengvintų kentėjimą ir padidintų gerovę žmonių, susiduriančių su įvairiais iššūkiais: pradedant medicininėmis ar psichologinėmis problemomis, baigiant kasdieniais stresoriais. Atrankos kriterijai, galintys neleisti dalyvauti MGSV programoje yra šie: priklausomybė nuo psichoaktyviųjų medžiagų, savižudybės rizika, PSS, vaistais negydoma psichozė, taip pat depresija ar socialinis nerimas, jei tai trukdo įsitraukimui į kursus. Pagrindinės priemonės psichologinės gerovės siekimui yra formalios ir neformalios praktikos, ugdančios ir sužadinančios sąmoningumą. Kursas trunka aštuonias savaites, susitikimai vyksta kas savaitę, rytais arba vakarais. Pirmojo susitikimo metu dalyviai supažindinami su mindfulness samprata, kursų programa bei kursams reikalingomis laiko sąnaudomis. Susitikimų trukmė 2,5-3,5 h. Kursams įpusėjus rengiamas vienas visos dienos trukmės (6-8 h) tylus atsiskyrimas, kurio metu atliekamos įvairios mindfulness praktikos vengiant bendravimo ir kontakto. Kiekvieno užsiėmimo metu dalyviai išmoksta skirtingų praktikos formų. **Formalios praktikos** apima jogą, sėdėjimo meditaciją, kūno skenavimo bei vaikščiojimo meditaciją. **Neformalios praktikos** – tai praktikos įvairiose kasdienėse veiklose, tokiose kaip sąmoningas valgymas, kalbėjimas ir klausymas. Susitikimuose ne tik mokomasi minėtų praktikų, bet ir nagrinėjamos tam tikros temos, tokios kaip stresas ir atsakas į jį, automatiniai elgesio, fiziniai, emociniai ir kognityviniai šablonai, rūpinimasis savo psichologine gerove. Aptariama, kaip sekėsi atlikti užduotus namų darbus. Kursų dalyviams išdalinami meditacijos ir jogos garso įrašai, praktikos vadovai, savaitiniai užduočių lapai. Kasdienės namų darbams užduotos praktikos trunka apie 60 min. 40-45min. užtrunka formalių praktikų atlikimas su įrašu. Likęs laikas skiriamas kitoms

praktikoms, kurioms įrašas nereikalingas. Pageidautinas lankomumas visuose susitikimuose. Praleidus keletą užsiėmimų skatinama prisijungti prie kito kurso (Zinn, 2017). MGSV kursuose pažymima motyvacija ir įsipareigojimas kursų lankymui bei namų darbų atlikimui. Su kurso dalyviais aptariama, kaip rasti laiko mindfulness praktikai savo dieno tvarkėje. Skatinamas užsibrėžimas ir motyvacija, kurie prilyginami atletų rengimuisi varžyboms. Tai suteikia galimybę iš kursų gauti maksimalią naudą, padidina bendrą grupės motyvaciją. Taip pat lavinamas sąmoningas intencionalumas – intencija praktikuoti mindfulness nepaisant dienos aplinkybių. Galiausiai kursų dalyviai skatinami integruoti mindfulness į kasdienybę ir paversti gyvenimo būdu neapsiribojant pavienėmis praktikomis (Zinn, 2013). Supažindinus su mindfulness praktikų įvairove kursų dalyviams leidžiama kombinuoti namų darbams užduotas formalias praktikas savo nuožiūra. Lankstus mindfulness resursų pasitelkimas apsaugo nuo “perdegimo” ar ankstyvo praktikos metimo (Salmon et al., 2011). Salmon, Santorelli, Sephton ir Kabat-Zinn (2009) išskiria MGSV kursų charakteristikas, kurios prisideda prie stipraus įsipareigojimo kursams: 1) Apibrėžtos trukmės grupinis formatas skiriant pakankamai laiko inicijuoti gyvenimo būdo pokyčius; 2) Edukacinė orientacija, skatinanti aktyvų įsitraukimą ir savistabą; 3) Mindfulness praktikų įvairovė, patenkinanti individualias preferencijas; 4) Aukštos instruktorių kompetencijos, įtraukiant asmeninį įsitraukimą į praktikas; 5) Atpažinimas, kad dalyvis ir instruktorius vienija kentėjimas bei integralumas; 6) Meditacijos praktikos, leidžiančios pastebėti kūno ir proto sąveiką; 7) Heterogeniška grupės sudėtis; 8) Dienos trukmės tylus atsiskyrimas; 9) Augimo ir mokymosi akcentavimas skatinant įveiką bei patirties dalinimąsi su kitais.

1.2.1. Bazinės nuostatos MGSV programoje

Kad MGSV programos lankymas būtų sėkmingas ir iš praktikos pavyktų gauti didžiausią naudą, svarbios nuostatos, pačios praktikos dalis, su kuriomis koncentruojamas dėmesys ir būnama dabartyje. Išskiriamos septynios esminės nuostatos: *nevertinimas, kantrybė, naujoko požiūris, pasitikėjimas, tikslų siekimo atsisakymas, priėmimas ir paleidimas*. Šios nuostatos tarpusavyje susijusios: vienu propagavimas paveikia ir kitas. Su bazinėmis mindfulness nuostatomis supažindinama dar MGSV kursų pradžioje.

Nevertinimas (angl. *non judging*). Beveik viskas, ką mes patiriame yra vertinama, kategorizuojama. Mindfulness kultivuojamas tada, kai imama pastebėti, jog žvelgiama į vidinę ar išorinę patirtį pro vertinimo akinius. Tam, kad efektyviau išmoktume įveikti stresą, reikia išmokti pastebėti kaip mūsų tiesioginis patyrimas veikiamas vertinimų, išankstinių nuostatų ar baimių.

Kantrybė (angl. *patience*). Kantrybė yra tam tikra išmintis suvokiant, kad viskas turi savo laiką. Stengiamasi neprarasti kantrybės, kai nepaisant praktikos savyje pastebimas vertinimas, įtampa, baimė ar kitos neigiamos patirtys. Kantrybė skatina priimti klajojančią proto prigimtį kartu neprarandant vilties ir nesileidžiant paskui kiekvieną minties šuolį.

Naujoko požiūris (angl. *beginner's mind*). Ši nuostata skatina pastebėti dabartinės akimirkos turtingumą žvelgiant tarsi naujoko akimis. Ji ypač naudinga formaliose praktikose, tokiose kaip meditacija, joga ar kūno skenavimas, nes skatina atsisakyti tariamo ekspertiškumo ir į praktikas žvelgti naujai, atsisakant išankstinių lūkesčių.

Pasitikėjimas (angl. *trust*). Svarbu paisyti savo paties pojūčių, jausmų ir intuicijos užuot nuolat ieškojus išorinių nuorodų ar patvirtinimo. Tai svarbu visuose meditacijos aspektuose, ypač jogoje, nes savo pojūčių nepaisymas gali privesti prie susižalojimo. Pasitaiko, kad meditaciją praktikuojantys asmenys akiai remiasi mokytojais ar autoritetais, laiko juos viršesniais ir daro, kas nurodoma, niekada nekviescionuodami. MGSV kursuose nenuvertinamos autoritetų nuorodos, tačiau akcentuojamas buvimas pačiu savimi ir įsiklausymas į save.

Tikslų siekimo atsisakymas (angl. *non-striving*). Meditacija skiriasi nuo įprastų veiklų, kurios paprastai atliekamos siekiant kokio nors rezultato. MGSV kursų pradžioje dalyvių pasiteiraujama su kokiais tikslais jie atėjo. Toliau, dalyvių nuostabai jie skatinami aštuonių kursų savaičių metu tų tikslų nesiekti. Geriausias būdas užsibrėžtiems tikslams pasiekti yra ne siekimas, o tęstinis fokusavimasis į esamą patirtį ir jos priėmimas. Kantriai ir reguliariai praktikuojant, link užsibrėžtų tikslų pajudama savaime.

Priėmimas (angl. *acceptance*). Priėmimas – tai dabarties, tokios, kokia ji yra matymas. Jei skauda galvą, priimama, kad skauda galvą, jei turimas viršsvoris, priimamas turimas kūno vaizdas. Priėmimas nereiškia pasyvios resignacijos. Verčiau tai saviDestruktyvių įpročių, išsikvojančių daug energijos siekiant pokyčių, atsisakymas. Žvelgiant į situaciją tokią, kokia ji yra, turimas aiškesnis jos vaizdas ir galima imtis tinkamesnių veiksmų. Priėmimą lengvina suvokimas, kad su kiekviena akimirka išgyvenamas patyrimas kinta.

Paleidimas (angl. *letting go*). Pradėjus kreipti dėmesį į savo vidinį patyrimą pastebima, kad turimas polinkis pratęsti, plėtoti malonias mintis, jausmus ar potyrius. Nemalonaus, skaudaus patyrimo, atvirkščiai, vengiama. Paleidimas – tai tendencijos laikytis malonių ir vengti nemalonių patirčių paleidimas. Kai kurias nors patirtis paleisti ypatingai sunku, galima koncentruotis į tai, ką

reiškia įsikibimas – paleidimo priešingybė ir ką reiškia kai galiausiai vis tik paleidžiame (Zinn, 2013).

1.2.2. MGSV programos poveikio mechanizmai

Vis dar nėra vientisos teorinės sistemos, nusakančios, kaip MGSV programa sukelia pokyčius. Egzistuoja ne vienas teorinis MGSV poveikio mechanizmų modelis, moderuojančių veiksmų įtaka tikrinama empiriniuose tyrimuose, tačiau tyrimo kriterijai, reikalingi poveikio mechanizmams ir moderuojantiems veiksniams nustatyti, įgyvendinami retai (Alsubaie et al., 2017). Nepaisant to, kad aiškios išvados apie poveikio mechanizmus dar nėra pateikiamos, apžvelgsime keletą juos paaiškinti bandančių preliminarinių teorinių prielaidų ir atliktų empirinių tyrimų. Shapiro ir kiti (2006) pasiūlė testuotiną teoriją, kaip mindfulness sukelia pozityvius pokyčius. Pateiktas modelis, kuriame mindfulness ugdymas sukelia fundamentalius santykio su patirtimi pokyčius. Šie pokyčiai – tai gebėjimo pažvelgti į savo patirtį iš šono įgyjimas. Paprasčiau tai galima pavadinti decentracijos sąvoka. Decentracija apibrėžiama kaip gebėjimas stebėti kylančias mintis, jausmus arba atsiminimus tiesiog kaip psichikoje kylančius reiškinius (Hoge et al., cit. iš Alsubaie et al., 2017). Kas beiškiltų: skausmas, liūdesys ar baimė, decentracija leidžia disidentifikuotis nuo kylančių mentalinių reiškinių ar kūno pojūčių ir tiesiog su jais išbūti užuot save per juos apibrėžus (“šis skausmas, liūdesys, mintys nesu aš”). Decentracijos nederėtų painioti su atsiribojimu ar disociacija. Nuo patirties nėra atsiribojima, priešingai, patyrimas darosi gilesnis ir aiškesnis, mat objektyviai, atskiriant nuo susikurtų istorijų ar komentarų, žvelgiama į tai, kas iškyla ir praeina. Decentracija gali pajungti papildomus mechanizmus per kuriuos mindfulness praktikavimas sukelia teigiamą poveikį. Shapiro ir kolegės (2006) išskiria šiuos mechanizmus: 1) *savireguliacija*; 2) *vertybių išgryninimas*; 3) *kognityvinis, emocinis ir elgesio lankstumas*; 4) *sąlytis su nemaloniomis patirtimis*.

Savireguliacija. Kai neidentifikuojamės su kylančiomis mintimis ar emocijomis bei atsitraukiame nuo jų, esame mažiau jų kontroliuojami. Mažesnė tikimybė reaguoti neadaptiviais, automatiniais atsakais – galima tiesiog išbūti su patyrimu palaukiant kol jis praeis.

Vertybių išgryninimas. Neretai gyvename visuomenės ar šeimos primestomis vertybėmis. Gebėjimas stebėti ir objektyviai reflektuoti savo vertybes leidžia atskirti, kurios vertybės yra savos, kurios primestos ir pasirinkti pagal kurias gyventi.

Kognityvinis, emocinis ir elgesio lankstumas. Gebėjimas aiškiau ir dėmesingiau žvelgti į savo vidines reakcijas įgalina lankstesnius kognityvinius, emocinius ir elgesio atsakus. Tuo tarpu egzistuojantys lūkesčiai ar įsitikinimai gali trukdyti naujai prieinamos informacijos apdorojimui.

Sąlytis su nemaloniomis patirtimis. Decentracijai sumažinant tendencijas vengti sunkių emocinių būsenų arba jas neigti padidinamas sąlytis su tokiomis patirtimis. Šio tiesioginio sąlyčio metu išmokstama, kad nereikia vengti ar bijoti neigiamų emocijų, nes jos galiausiai praeina.

Shapiro ir kolegų pasiūlytą mindfulness poveikio modelį empiriškai patikrinti bandė Carmody, Baer, Lykins ir Olenzki (2009). Tyrime dalyvavo 309 suaugusieji, kurie lankė MGSV kursą. Tyrejai atrinko instrumentus, atitinkančius Shapiro ir kolegų (2006) modelio kintamuosius ir matavo jų įtaką psichologiniams nerimo bei depresijos simptomams ir subjektyviai suvokiamam streso lygiui. Rezultatai parodė, kad, visų pirma, mindfulness ir decenteracija tarpusavyje labai stipriai koreliuoja ir šiuos kintamuosius atskirti sudėtinga. Antra, nors bendrai, MGSV intervencija padidino decenteracijos ir visų keturių tarpiniais laikytų kintamųjų (savireguliacijos, vertybių išgryninimo, kognityvinio, emocinio ir elgesio lankstumo bei sąlyčio su nemaloniomis patirtimis) įverčius, mediacinė jų įtaka matuotiems psichologiniams kintamiesiems labai nežymi. Statistiškai reikšminga tik vertybių išgryninimo ir psichologinio lankstumo įtaka. Taigi, nors Shapiro ir kolegų (2006) pasiūlytas modelis siūlo gana išsamų mindfulness poveikio mechanizmą, stokojama jį patvirtinančių empirinių duomenų.

Kabat Zinn (2013) yra pasiūlęs būdą konceptualizuoti mindfulness poveikio būdus remiantis Lazarus ir Folkman (1984) transakciniu streso modeliu. Pagal Kabat – Zinn (2013) modelį, mindfulness: 1) padidina jautrumą į fiziologinės aktyvacijos užuominas; 2) pagerina streso įvertinimo procesus. Taip deautomatizuojami įprasti reaktyvumo į stresorius būdai, pagerinama streso įveika, sumažinamas chroniškas stresas. Susidūrus su stresoriumi, pirminio įvertinimo metu nustatoma ar situacija yra potencialiai grėsminga, žalinga ar kelianti iššūkį. Toliau vyksta antrinis įvertinimas, kurio metu vertinami turimi resursai, reikalingi įveikai (Lazarus & Folkman, 1984). Garland, Gaylord ir Park (2009) teigimu mindfulness pagerina antrinio įvertinimo procesus įgalindamas pozityvų stresinės situacijos perinterpretavimą. Pozityvus perinterpretavimas yra adaptyvus streso įveikos būdas, kuomet stresinės situacijos perinterpretuojamos kaip palankios, naudingos ar vertingos (Lazarus & Folkman, 1984). Garland ir kolegės (2009) teigia, kad mindfulness įgalina decenteraciją, kuri savo ruožtu praplečia dėmesio spektrą. Šis praplėstas dėmesys leidžia perinterpretuoti stresinį įvykį pozityviais būdais suteikiant jam naują reikšmę. Pozityvus perinterpretavimas gali įvykti sąmoningos refleksijos arba spontaniškos įžvalgos forma.

Jo pasekoje kyla teigiamos emocijos, tokios kaip atjauta, ramybė, pasitikėjimas, kurios sumažina stresą ir toliau daro įtaką pirminiems ir antriniams stresinių įvykių įvertinimo procesams.

Kitas potencialus būdas paaiškinti mindfulness poveikio mechanizmą yra remiantis atjautos sau konstruktu. Atjauta sau gali būti vienas veiksnių, moderuojančių MGSV programos poveikį (Khoury, Sharma, Rush & Fournier, 2015). Pagal Neff (2003) apibrėžimą, mindfulness yra vienas iš trijų atjautos sau konstrukto elementų. Kiti du elementai – tai gerumas sau – elgimasis su savimi maloniai vengiant šiurkštaus vertinimo bei humaniškos bendrystės jausmas – suvokimas, kad sunkumai ir klaidos yra bendražmogiškos patirtys. Visi trys elementai sąveikauja tarpusavyje. Nevertinantis patirties stebėjimas, jos nevengiant ir neslopinant, arba mindfulness, leidžia į sunkią patirtį žiūrėti atjaučiančiai, nenuvertinti savęs ir neišskirti iš kitų žmonių. Yra tyrimų, rodančių, kad po MGSV kursų atjauta sau padidėja (Birnie, Speca & Carlson, 2010; Keng, Smoski, Robins, Ekblad & Brantley, 2012). Tačiau kokiais būdais, nėra visiškai aišku. Tai gali įvykti per mindfulness kultivavimą arba specialią į MGSV programą įtrauktą atjautos meditaciją. Skirtingai nei įprastoje mindfulness meditacijoje, kurios metu nevertinančiai ir atvirai kreipiamas dėmesys į momentinį patyrimą, atjautos meditacijoje praktikantai kviečiami kartoti tam tikras frazes įsivaizduojant tam tikrus žmones. Pradžioje geri linkėjimai (pvz: “Tegu aš būsiu saugus, laimingas, sveikas”) siunčiami sau, toliau mylimiesiems, o galiausiai nepažįstamiems žmonėms ir net priešams (Baer, 2010). Nors atjauta sau ir mindfulness yra glaudžiai susiję ir vienas kitą veikia, galima diferencijuoti šių konstrukto poveikį psichologinei gerovei. Tuo tikslu tyrimą atlikę Keng ir kolegos (2012) atrado, kad išaugusi atjauta sau, atskiriant ją nuo mindfulness lygmens, medijavo MGSV poveikį nerimavimui. Tad atjautos ugdymas gali būti vertingas asmenims su nerimo simptomatika. Taip pat, atjauta sau siejasi su žemesniu streso lygiu, teigiama nuotaika, dvasine gerove (Birnie et al., 2010). Vis dėlto, atjautos meditacija nėra viena pagrindinių MGSV programos veiklų ir kartais į programą įtraukiama instruktorių nuožiūra (Baer, 2010).

Dar kartą galima pabrėžti, kad nėra vieno empiriškai patvirtinto teorinio modelio, paaiškinančio mindfulness poveikį. Siūlomų modelių ištakos ir teorinės kryptys įvairialypės. Tai leidžia į mindfulness poveikio mechanizmą pažvelgti kuo plačiau ir įvairiau. Pastebima, kad viena priežasčių, kodėl nustatyti tikslūs mindfulness poveikio mechanizmus sudėtinga yra ta, kad medijuojantys veiksniai (pvz: atjauta sau, decentracija) siūlomuose modeliuose glaudžiai persipina su pačiu mindfulness konstruktu.

1.2.3. MGSV praktikų ir poveikio ryšys

MGSV poveikį galima nagrinėti ne tik per psichologinius mechanizmus, bet ir per ryšį su programos praktikomis. Carmody ir Baer (2008) tyrė, kaip MGSV programos metu namų darbams priskirtų praktikų atlikimas siejasi su teigiamais psichologiniais efektais. Į tyrimą įtraukti 174 suaugusieji, turintys įvairaus spektro problemų: patiriantys daug streso, chronišką skausmą ar nerimą. Rezultatai parodė, kad formalių namie atliekamų praktikų (kūno skenavimo, hatha jogos ir sėdėjimo meditacijos) laikas reikšmingai koreliavo su mindfulness lygio pokyčiais ir psichologinės gerovės matmenimis. Tuo tarpu neformalios praktikos (mindfulness įtraukimas į kasdienes veiklas) su minėtais pokyčiais nebuvo reikšmingai susijusios. Labiausiai tyrimo autorius nustebino tai, kad nors jogai tyrimo dalyviai skyrė mažiausiai laiko (5,08 h), šios praktikos koreliacijos su padidėjusiu mindfulness lygiu ir psichologine gerove buvo stipriausios ($r = 0,42, p < 0,01$), o kūno skenavimas, kuriam laiko skirta daugiausiai (10,79 h) su psichologine gerove koreliavo silpniausiai ($r = 0,27, p < 0,01$). Tyrėjai kelia prielaidą, kad kursų dalyviams buvo lengviau koncentruoti dėmesį į judesius atliekantį kūną, kaip kad reikalauja jogos praktika, o ne į kūno pojūčius ar kvėpavimą sėdint, kas, kaip manoma, leido pasiekti didesnę mindfulness lygį ir teigiamus efektus. Dobkin ir Zhao (2011) tyrime atsiskleidė, kad joga buvo trečias aukščiausias tyrimo dalyvių vertinamas MGSV kursų komponentas (po neformalaus dėmesingumo kvėpavimui ir vienos dienos tylaus atsiskyrimo), kas parodo prielankumą šiai praktikos rūšiai.

Carmody ir Baer (2008) taip pat nustebino, kad nerasta jokių reikšmingų sąsajų tarp neformalių praktikų ir kitų kintamųjų: nei mindfulness, nei psichologinės gerovės, nors neformalios praktikos įvardinamos kaip svarbus metodas, leidžiantis generalizuoti mindfulness įgūdžius kasdienybėje (Zinn, 2013). Manoma, kad neturėdami neformalių praktikų įrašų tyrimo dalyviai negalėjo pakankamai tiksliai nusakyti, kiek šioms praktikoms skyrė laiko. Mokslininkų teigimu, reikėtų daugiau tyrimų, nagrinėjančių, kokia neformalių praktikų reikšmė sveikatai ir psichologinei gerovei. Nagrinėti neformalių praktikų reikšmę svarbu ne tik dėl to, kad labai užsiėmusiems žmonėms tai gali būti prieinamiausias būdas kultivuoti mindfulness kasdienybėje, bet ir dėl to, kad jos dažnai akcentuojamos mindfulness grįstose intervencijose (pvz: dialektinėje elgesio terapijoje, priėmimo ir išsipareigojimo terapijoje) (Morgan, Graham, Hayes-Skelton, Orsillo, & Roemer, 2014) ir gali padėti geriau suprasti jų poveikį. Taip pat, neformalios praktikos aukštai vertinamos MGSV kursų dalyvių (Dobkin & Zhao, 2011). Keliuose naujesniuose tyrimuose (Crane et al., 2014; Hawley et al., 2014) taip pat nesėkmingai bandyta rasti neformalių praktikų ir teigiamo poveikio sąsajas, tačiau privalu dar kartą pažymėti, kad kiekybizuoti neformalias praktikas yra sudėtinga.

Nors įvertinti formalias praktikas ir jų sąsajas su teigiamais efektais paprasčiau, Carmody ir Baer (2008) rastos tendencijos patvirtinamos ne visada. Parsons, Crane, Parsons, Fjorback ir Kuyken (2017) atliko metaanalizę siekdami išsiaiškinti, koku mastu asmenys, dalyvaujantys MGSV kursuose arba MBCT terapijoje atlieka namų darbams priskiriamas praktikas ir ar namie atliekamos formalios praktikas siejasi su poveikiu psichologinei sveikatai. Remiantis 43 apžvelgtais tyrimais ($n = 1427$), tiriamieji atliko 64% namų darbams priskirtų formalių praktikų. Tai prilygsta maždaug 30 min praktikavimo per dieną 6 dienas per savaitę. 28 tyrimuose ($n = 898$), kas sudaro 65,1 % visų tyrimų, rastas mažas, tačiau reikšmingas ryšys tarp tyrimo dalyvių raportuoto praktikoms skirto laiko ir intervencijos poveikio ($r = 0,26, p < 0,05$). Vertinant formalių praktikų atlikimą matuotas jų atlikimo dažnis, trukmė. Neįvertinti tokie veiksniai kaip praktikavimo nuostatos ir intencijos, kurie taip pat yra reikšmingi (Shapiro et al., 2006). Praktikos kokybė gali būti ne mažiau svarbi nei kiekybė. Tikėtina, kad skirtingi žmonės, atliekantys tą pačią praktiką, gali turėti skirtingą prieigą prie mindfulness būsenos (Dobkin & Zhao, 2011).

Nors mindfulness taikymas už MGSV programos ribų aktyviai skatinamas (Zinn, 2013), sąsajos tarp mindfulness praktikų ir poveikio nevienareikšmiškos. Nustatyti neformalių praktikų įtaką sudėtinga, tačiau svarbu, turint omenyje, kad formalios praktikas neretai praleidžiamos, o taikyti neformalias praktikas gali būti kur kas lengviau ir paprasčiau.

1.3. MGSV programos poveikis

MGSV programos efektyvumas fiksuojamas įvairiose imtyse ir srityse. Nuo 1979 m., kai įdiegti MGSV kursai, iki 2000 m. apie 90 % kursų, vykstančių JAV, dalyvių buvo nukreipiami iš sveikatos priežiūros specialistų. Tad daugumoje tyrimų buvo tiriamos klinikinės imtys (Salmon et al., 2009).

1.3.1. MGSV programos poveikis vėlesnių efektų tyrimuose

Tyrinėjami ilgalaikius MGSV programos efektus tyrėjai bando atsakyti į šiuos pagrindinius klausimus: kiek ilgai ir kurie MGSV efektai išlieka bei kokią įtaką tam turi mindfulness praktikas. Solhaug ir kiti (2019) tyrė ar MGSV kursų efektai (subjektyvi gerovė, streso įveika bei mindfulness lygis) išlieka 4 metų laikotarpyje. Tyrime dalyvavo 288 psichologijos ir medicinos studentai. Įvertinimo, atlikto po 4 metų duomenimis MGSV grupė, lyginant su kontroline grupe, pasižymėjo geresniais distreso, mindfulness ir streso įveikos įverčiais. Studentų praktikuojamos formalios mindfulness praktikas reikšmingai siejosi su mindfulness lygiu ir taip patvirtinama formalių mindfulness praktikų kaip centrinio MGSV komponento reikšmė. Stresas ūmi problema ir tarp dirbančiųjų suaugusiųjų. Virgili (2013) sistemiškai apžvelgė įvairiose šalyse atliktus 19 tyrimų ($n =$

1139) siekdamas nustatyti, koks MGSV kursų poveikis dirbačiųjų suaugusiųjų psichologiniam distresui. 6 tyrimai ($n = 193$) turėjo duomenų apie ilgalaikius efektus. Vidutiniškai efektai tęsėsi 8,3 savaites ($SD = 6,5$). Platesnėje Khoury ir kolegų (2015) metaanalizėje MGSV efektai išliko vidutiniškai 19 savaitių.

Teigiamą MGSV poveikio efektą sugeba išlaikyti ir sunkiai vėžiu sergantys pacientai. Hoffman ir kolegos (2012) nustatė, kad krūties vėžio pacienčių imtyje MGSV poveikis nerimui ir depresijai išliko po 3 mėnesių. Würtzen ir kiti (2013) metai po MGSV intervencijos taip pat tyrė krūties vėžiu sergančias moteris ir nustatė statistiškai reikšmingus depresijos skirtumus tarp kontrolinės ir intervencinės grupės.

Tyrimų, nagrinėjančių ilgalaikius MGSV programos efektus trūksta. Efektų ilgalaikiškumo variacija nemenka ir susidaryti vientisas išvadas sudėtinga, tačiau panašu, kad bent jau kurį laiką MGSV efektai išlieka.

1.3.2. Teigiamo MGSV programos poveikio apžvalga

Atlikti tyrimai rodo, kad MGSV intervencija padeda gydant įvairius fizinius bei medicininius negalavimus, tokius kaip diabetas, širdies ligos, vėžys ar chroniškas skausmas. MGSV programa: sumažina fiziologinį reaktyvumą į stresorius ir pagerina glikemijos reguliaciją kraujyje sergant 2 tipo diabetu (Rosenzweig et al., 2007); gerina koronarinių širdies ligų simptomus, tokius kaip kūno masės indeksas bei kraujospūdis (Parswani, Sharma, & Iyengar, 2013); gali pagerinti vėžiu sergančių pacientų gyvenimo kokybę, streso įveiką ir psichologinę savijautą (Smith, Richardson, Hoffman & Pilkington, 2005); su sveikata susijusią gyvenimo kokybę ir net įvairaus pobūdžio skausmo intensyvumą (Rosenzweig et al., 2010). MGSV efektyvumas pastebimas ir specifinių psichologinių sutrikimų tyrimuose. MGSV padeda įveikti aukštą nerimo lygį, rekomenduojamas turint socialinio (Goldin & Gross, 2010), generelizuoto nerimo sutrikimų (Hoge et al., 2013). MGSV padeda įveikti depresiją (Serpa, Taylor & Tillisch, 2014; Huang, Hei, Wang & Zhou, 2016), taip pat saugo nuo jos atkryčio. Reikšmingas Teasdale ir kolegų (2002) tyrimas, parodęs, kad nevertinantis dėmesys pakartotinai pasireiškiančioms depresyvioms mintims padeda apsaugoti nuo atkryčio pacientus, per gyvenimą turėjusius tris ar daugiau depresijos epizodų.

Chiesa ir Serretti (2009) buvo pirmieji sistemiškai išanalizavę MGSV programos poveikį sveikiems individams. Reziumuota, kad MGSV poveikis streso mažinimui svyruoja nuo vidutinio iki didelio, lyginant su kontrolinėmis grupėmis, negavusiomis jokių intervencijų. Vis dėlto, ši apžvalga turi nemažai metodologinių ribotumų, įtraukta viso labo tik 10 tyrimų. Khoury ir kolegos

(2015) atliko metanalizę, į kurią įtrauktos 29 studijos ($n = 2668$). Nors apsiribota neklinikine imtimi, tirtas MGSV efektyvumas įvairiems klinikiniais matmenims, tokiems kaip depresijai, nerimui, taip pat streso lygiui, gyvenimo kokybei bei perdegimui. Nustatytas pakankamai aukštas efekto dydis tiek tarpgrupinio (0,53), tiek pokyčių grupės viduje (0,55) dizaino tyrimuose. Didžiausias efektas nustatytas streso lygio pokyčiams, vidutinis poveikis nerimui, depresijai, gyvenimo kokybei, mažiausias – perdegimui. Panašūs rezultatai gauti ir kitoje metaanalizėje (Sharma & Rush, 2014), kurioje apžvelgta 17 tyrimų ir rastas teigiamas MGSV intervencijų poveikis tiek psichologiniams, tiek fiziologiniams streso matmenims.

Apibendrinant, tyrimuose randamas teigiamas MGSV programos poveikis tiek fizinei, tiek psichologinei sveikatai, specifiniams psichologiniams sutrikimams. Didžiausi efektai randami stresui.

1.3.3. Neigiamo MGSV programos poveikio apžvalga

Gausu mokslinių publikacijų, nagrinėjančių teigiamą mindfulness poveikį, tačiau tyrimų, sistemiskai išnagrinėjusių neigiamus MGSV efektus trūksta. Tokie tyrimai ne tik pagelbėtų apsvarstant dalyvavimą programoje, padėtų programos vadovams geriau pasiruošti netipiškiems atvejams, bet ir padėtų atsakyti į pradedamus kelti klausimus, ar mindfulness efektai iš tiesų vien teigiami (Purser & Loy, 2013). Dobkin, Irving ir Amar (2012) pabandė apžvelgti neigiamus MGSV programos efektus. Tyrėjai atrado, kad dauguma dalyvių savo patirtis vertino kaip teigiamas ir naudingas. Tačiau pasitaikė ir tokių dalyvių, kurių patiriamas stresas ar depresijos simptomai padidėjo. Dobkin ir kiti (2012) atrado, kad kur kas daugiau publikacijų, analizuojančių neigiamus meditacijos, o ne MGSV programos, įtraukiančios daugiau komponentų nei vien meditacija, efektus. Shapiro (1992) ištyrė 27 ilgai (vidutiniškai 4,27 metus) meditacija užsiiminėjančius asmenis ir atrado, kad 62,9 % dalyvių pasireiškė bent vienas neigiamas efektas meditacijos metu arba po jos. Šie efektai tai: atsipalaidavimo sukeltas nerimas arba panika, įtampos padidėjimas, sumažėjusi motyvacija įvairioms gyvenimiškoms veikloms, nuobodulys, skausmas, sunkumai realybės testavime, dezorientacija, kritiškumo padidėjimas ir priklausomybės nuo meditacijos jausmas. Yra duomenų, kad meditacija gali sukelti psichozę, tačiau dauguma asmenų kuriems tai pasireiškė yra turėję ankstesnių psichiatrinių sutrikimų (psichotinių epizodų ar šizofrenijos) (Kuijpers, van der Heijden, Tuinier & Verhoeven, 2007). Vis tik, nėra aišku, kiek meditacijos efektus galima prilyginti meditacijos MGSV programos kontekste efektams. MGSV meditacijos yra reglamentuotos, vedamos kvalifikuotų instruktorių, kurie kartu su grupe gali suteikti paramą individams, patiriantiems nemalonius pojūčius ar intensyvias neigiamas emocijas.

Meditacija veda į susidūrimą su vidiniu pasauliu. Ilgai slopintas sielvartas, įtampa ar neigiamos emocijos gali būti pirmą kartą taip dėmesingai apžvelgtos. Įprastinių gynybų ir dėmesio išblaškymo būdų atsisakymas gali privesti prie didžiulio distreso. Kaip minėta anksčiau, MGSV moko kovoti su distresu decentruojantis nuo patiriamų pojūčių, minčių ar išgyvenimų bei suvokiant, kad tai viso labo tėra praeinantys mentaliniai reiškiniai. Vis tik, reikia laiko kol decentracijos gebėjimas įsitvirtina ir imama jaustis patogiai priimant bet kokius kylančius išgyvenimus. Taip pat, MGSV dalyviai gali susivokti apie metų metus jų gyvenimuose dominavusius neadaptyvius reagavimo ar elgesio būdus, kas gali iš ties sukristi bei nuliūdinti. Natūralu, kad tai priimti ir su tuo susitaikyti 8 MGSV savaitių gali neužtekti (Dobkin et al., 2012).

Taigi, sistemingų tyrimų, nagrinėjančių galimus neigiamus MGSV efektus trūksta. Lyginti neigiamus meditacijos efektus su neigiamais MGSV efektais derėtų atsargiai, viso labo prielaidų lygmenyje. Iš MGSV programos praktikų patirties aišku tai, kad akistata su intensyviais išgyvenimais gali sukelti ne mažiau intensyvias reakcijas. Kursų metu jas atlaikyti gali padėti instruktoriai bei kiti grupės nariai.

1.3.4. MGSV programos poveikis kokybiniuose tyrimuose

Apžvelgtą MGSV programos poveikio spektrą galima dar labiau praplėsti. Remiantis religiniais raštais medituojant tikimasi įgyti daugiau aiškumo, išminties. Tačiau tokie kintamieji yra gana abstraktūs, sunkiai operacionalizuojami ir todėl vargiai įtraukiami į tyrimus (Eberth & Sedlmeier, 2012). Tad į MGSV poveikio efektus pravartu pasigilinti remiantis ir kokybiniais tyrimais. Kokybiniai tyrimai gali pateikti įžvalgų ir gilesnį suvokimą, apie mindfulness praktikų efektus ir patyrimą, tačiau lyginant su kiekybiniais, kokybinių MGSV programos tyrimų atlikta palyginti nedaug. Hoffman, Ersser ir Hopkinson (2012) atliktame tyrime raštu apklaustos 92 moterys sergančios krūties vėžiu ir praėjusios MGSV programą. Duomenų apdorojimui naudota teminė analizė. Teigiamas MGSV poveikis atsiskleidė šiose temose: 1) *Vidinė ramybė, didesnis pasitikėjimas*. Dalyvės jautė didesnę ryšį su savimi, vidiniu ramybės potencialu; 2) *Didesnis sąmoningumas*. Grįžimas į dabartinį momentą per kvėpavimą padėjo dalyvėms atgauti situacijos kontrolę. Raportuotas didesnis sąmoningumas tiek sau, tiek aplinkai. Didesnis sąmoningumas ir pastabumas neretai ėjo su noru pakeisti situacijas, kurios buvo matomos kaip neigiamos; 3) *Geresnė streso, nerimo ir panikos įveika*. Pastebėta, kad susidūrus su stresu gražinamas dėmesys į kvėpavimą. 4) *Didesnis priėmimas, mažesnis savęs ir kitų vertinimas*. Dalyvės išmoko pastebėti, kai vertindavo save ir kitus, išmoko būti labiau priimančios; 5) *Geresnis santykis su aplinkiniais*. Skirta daugiau laiko ir erdvės santykiams, pagerėjo santykių kokybė tiek su suaugusiais, tiek su vaikais. 6) *Daugiau laiko, skirta sau*. Skirdamos laiką kasdienėms MGSV praktikoms tyrimo dalyvės ėmė

reflektuoti, kaip paskirsto savo laiką, daugiau jo ėmė skirti sau. Laiko praktikai skyrimas, gyvenimo tempo sulėtinimas leido atrasti daugiau laiko resursų.

Kitas kokybinis MGSV poveikio tyrimas taip pat nagrinėjo gana specifinės klinikinės imties patirtis. Schure, Simpson, Martinez, Sayre ir Kearney (2018) tyrė karo veteranus, vyrus ir moteris, kuriems diagnozuotas PSS ($n = 20$). Radiniai panašūs į aukščiau aptarto Hoffman ir kolegų (2012) tyrimo radinius. Drauge, pastebėtas tam tikras rezultatų sąryšis su PSS, ką paaiškina ne tik specifinė tyrimo imtis, bet ir tai, kad klausimų fokusas buvo nukreiptas būtent į tai, koks MGSV poveikis PSS simptomams. Kai kurie veteranai išskyrė, kad mindfulness padėjo jiems priimti nemalonius praeities prisiminimus ir taip pagerinti savęs suvokimą. Taip pat, išskirta relaksacija. Tyrimo dalyviai jautėsi galintys geriau fiziškai atsipalaiduoti.

Malpass ir kolegos (2011) atliko metaetnografinį tyrimą, apžvelgusį 14 tiek MGSV, tiek MBCT intervencijų studijų. Daugumoje jų tirtos specifinės populiacijos, kurioms diagnozuota depresija, vėžys, ŽIV, širdies ligos ir kt. Tyrimai užfiksavo pacientų ligos patyrimo transformaciją. Įgyti savireguliacijos įgūdžiai. Pasyvumą ir bejėgiškumą keitė saviveiksmingumo ir kontrolės jausmas. Išmokta priimti nemaloniais mintis bei pojūčius, drauge, imtis veiksmų pastebėjus prastą būseną indikuojančius ženklus. Reagavimas į šiuos ženklus buvo ne reguliarus ar reaktyvus, o lankstus ir sąmoningas. Kai kurie pacientai pasijuto esantys visai kitais žmonėmis. Pakito santykis su savimi, požiūris į gyvenimą. Identiteto pokyčiai atsirado ne dėl asmenybės įgalinimo ar atstatymo, kas dažnai būdinga kitoms psichologinėms intervencijoms, o dėl stebinčiojo “aš” atsiradimo. Kokybiniai tyrimai atskleidžia mindfulness poveikį įvairioms gyvenimo sritims: nuo atsako į stresą iki santykių, laiko paskirstymo ir net identiteto pokyčių. Toks platus poveikio spektras rodo, kad mindfulness įsilieja į išties nemažai gyvenimo sričių ir gali atnešti nemenkų pokyčių, susijusių ne tik su simptomų redukcija. Pokyčių gausa, kartais ir radikalumas bei teigiamų efektų akcentavimas perša klausimą, koks yra mindfulness taikymo patyrimas. Į jį neatsakius negalima pilnai suprasti mindfulness poveikio ir efektų ilgalaikiškumo.

1.4. Mindfulness patyrimas

Malpass ir kolegų (2011) tyrime išskirtos plačios fazės, paaiškinančios, kaip artėdami link ligos patyrimo transformacijos pacientai patyrė 8 savaičių trukmės mindfulness intervencijas. 1. *Pirma fazė* – atsigręžimo į save ir neadaptivių įveikos strategijų išryškėjimo fazė. Ši stadija – tai persiorientavimo pradžia, fazė prieš pilną įsitraukimą. Neadaptivių įveikų pamatymą įgalino atsivėrimas patirčiai ir fiksuotų tikslų atsisakymas. 2. *Antra fazė* – naujų mindfulness technikų ir įgūdžių įgyjimas. Užtruko kiek laiko kol pacientai ėmė pasitikėti mindfulness ir įžvelgti jo naudą. Ši

fazė gali kelti sunkumų, nes nusigręžiama nuo įprastų įveikos strategijų. Koncentravimasis į dabartį, atitraukiant mintis nuo ateities gali kelti nesaugumo jausmą. Šioje fazėje svarbus grupės vaidmuo. Grupė normalizuoja iš pirmo žvilgsnio neįprastas praktikas, teikia palaikymą kuomet praktikos atrodo itin sunkios.

Intervencijų iššūkiai buvo susiję su intencijomis praktikuoti mindfulness arba neteisingu kognityvinių mindfulness aspektų suvokimu. Pacientai, kurie siekė specifinių tikslų, neretai patyrė nesėkmės jausmą, įsitraukė į savęs arba praktikos vertinimus. Kai kurie pacientai neteisingai interpretavo, koks turėtų būti santykis su mintimis. Pasitaikė tokių interpretacijų, kad mindfulness paskirtis kontroliuoti arba pašalinti mintis, kai iš tiesų mindfulness praktikos tiesiog skatina atvirai, smalsiai ir decentruotai stebėti mintis.

Mindfulness suvokimo ir intencijų praktikuoti reikšmė pabrėžiama Solhaug ir kolegų (2016) fenomenologiniame tyrime. Norvegų tyrėjai atrado, kad medicinos ir psichologijos studentų ($n = 22$) mindfulness patyrimui svarbią įtaką darė subjektyvios intencijos ir mindfulness interpretacijos. Studentai suvokė mindfulness kaip proto būseną, asmeninį bruožą, kurį galima gerinti arba kaip metodą. Keletas studentų mindfulness apibūdino kur kas plačiau ar net kaip gyvenimo būdą. Pateiktos konceptualizacijos glaudžiai persipynė su intencijomis praktikuoti. Pirmoji intencijų kategorija charakterizuojama instrumentalumu (siektis pasiekti užsibrėžtus tikslus). Siekta pasiekti tokių tikslų kaip atsipalaidavimo, geresnės koncentracijos, ramybės, didesnio pasitikėjimo. Antroji kategorija įtraukė dvilypumą, abejones. Nors studentai suvokė, kaip svarbu nustoti siekti, išmokti priimti, šios centrinės mindfulness idėjos varžėsi su tobulėjimo siekiu. Trečioji intencijų kategorija buvo labiau visapusiška ir nuosekli, įtaukianti tokius komponentus kaip rūpinimasis savimi, vidines įžvalgas, nereaktyvų sąmoningumą bei aktyvų klausymąsi. Studentai, kurie turėjo pastarosios, trečiosios, kategorijos intencijas buvo labiau įsitraukę į mindfulness praktikas ir patyrė platesnį teigiamo poveikio spektrą. Tuo tarpu studentai, suvokę mindfulness kaip instrumentinę techniką buvo mažiau įsitraukę į praktikas ir patyrė siauresnį poveikio spektrą.

Taip pat išskirta keletas įsitraukimo į mindfulness temų, kurios buvo susijusios su aptartomis intencijomis praktikuoti ir mindfulness suvokimu. Šios temos – tai: 1) *relaksacija ir koncentracija*. Visi studentai relaksaciją ir ramybę siejo su didesniu kūnišku sąmoningumu. Kai kurie tyrimo dalyviai, kuriems atsipalaidavimas buvo vienas iš praktikavimo tikslų, suprato, kad tikslo turėjimas sukelia praktikavimo sunkumus, tokius kaip nuobodulį, frustraciją, nekantrumą. Dalis dalyvių nuo pirminio tikslo atsipalaiduoti ir pagerinti koncentraciją perėjo prie mentalinių reiškinių stebėjimo ir ėmė kvėscionuoti savo mintis bei įsitikinimus. Kiti studentai, kurie jautėsi galintys gerai kontroliuoti situaciją po kursų nesijautė labai motyvuoti nuoseklioms praktikoms ir

pasitelkdavo jas kaip įrankį susidūrę su stresu. 2) *Išbuvimas su sunkiomis mintimis ir emocijomis*. Neįsitraukti į neigiamas mintis ar emocijas ir į jas nereaguoti studentams padėjo mokymasis stebėti kylančius išgyvenimus. Tačiau tie studentai, kurie kvėpavimo sekimą suvokė kaip instrumentinę techniką diskomfortiškų emocijų kontrolei padidinti, kvėpavimo sekimą drauge matė kaip tam tikrą vengimą ir pasyvumą. Tad išbuvimas su stipriomis neigiamomis emocijomis buvo nelengvas iššūkis, reikalaujantis paramos ir vedimo, ypač tiems, kurie linkę iškart imtis veiksmų ir spręsti problemas. Kai kurie studentai vis tik suvokė, kad užuot bandžius išspręsti situaciją ir atsikratyti neigiamų emocijų, galima jas tiesiog įsisąmoninti, ko pasekoje jų intensyvumas sumažėja. 3) *Savęs priėmimas*. Studentams, kurie jautėsi efektyviai valdantys savo kasdienybę, savęs priėmimas atrodė nereikalingas. Kitiems savęs priėmimo idėja atrodė gana patraukli, tačiau integruoti ją į kasdienybę buvo sudėtinga. Kaip ir kitose temose pasireiškė konfliktas tarp siekimo ir priėmimo: studentai bandė save labiau priimti, tačiau drauge siekė tobulėti ar tapti kažkuo kitu. 4) *Santykiai su aplinkiniais*. Sąmoningumas kūno pojūčiams leido būti dabartyje, sąlytyje su aplinkiniais ir savo reakcijomis, kas pagerino komunikacijos kokybę.

Taigi, įsitraukinat į mindfulness praktiką gali kilti sunkumų dėl instrumentinio požiūrio į šią praktiką, siekio pasiekti užsibrėžtų tikslų, pakeisti situaciją arba save. Šie sunkumai gali kelti nusivylimą, frustraciją, ypač turint omenyje, kad įvairiose publikacijose akcentuojamas teigiamas mindfulness poveikis tiek psichologinei, tiek fizinei sveikatai. Tuomet kyla klausimas, kaip sunkumai taikant mindfulness gali sietis su mindfulness efektais. Kerr, Josyula ir Littenberg (2011) atliko tyrimą, kuriuo parodė, kad MGSV programos metu visi dalyviai patyrė tam tikro laipsnio somatinę ar mentalinę distresą, tačiau nepaisant to, kursų pabaigoje pademonstravo detalesnius išgyvenimų apibūdinimus (vartodami mažiau reaktyvią ir vertinančią kalbą), pagerėjusias afektines būsenas ir gebėjimą decentruotis – stebėti savo patirtį iš šono. Pastebėta dar ir tai, kad kai kuriems tyrimo dalyviams decentracija pasireiškė po intensyvių neigiamo patyrimo lūžių, tarytum intensyvus sąlytis su neigiama patirtimi galiausiai paskatino nuo jos decentruotis.

Šie tyrimai parodė, kaip gali būti patiriamas mindfulness lankant MGSV programą arba tik neseniai ją pabaigus. Tiek klinikinėse, tiek neklinikinėse imtyse pastebėti tam tikri mindfulness taikymo sunkumai susiję su mindfulness paradoksalumu ir skirtingumu nuo įprastų įveikos strategijų. Kita vertus, pastebėtas ir tam tikras progresas bei gebėjimas įveikti kylančius sunkumus. Pastebima, kad pamatinės mindfulness nuostatos lengviau atsimenamos ir integruojamos su laiku ir praktika (Malpass ir kiti, 2012). Tad įdomu išsamiau panagrinėti, kaip patiriamas mindfulness praėjus ilgesniam laikui nuo MGSV programos baigimo.

1.4.1. Mindfulness patyrimas vėlesnių efektų tyrimuose

Apžvelgsime mindfulness patyrimą vėlesnių, arba atokiųjų rezultatų tyrimuose, atkreipiant dėmesį į tai, ar laikas po MGSV programos, kaip siūlo Malpass ir kiti (2012), turi reikšmės mindfulness patyrimui bei nuostatų priėmimui. Praėjus iki dviejų metų po MGSV kursų baigimo Alhakim (2017) tyrė asmenis, patiriančius aukštą nerimo lygį. Kovoti su nerimu tyrimo dalyviams padėjo išbuvimas dabartinėje akimirkoje, tačiau buvo sudėtinga leisti sau būti su iškylančiais jausmais bei mintimis, nors kita vertus, tai buvo labai vertinama patirtis. Tyrimo dalyviai nusakė pastebintys, kad yra linkę būti išsiblaškę, o ne susikoncentravę į buvimą “čia ir dabar”. Turner (2013) savo daktaro disertacijai atliko fenomenologinį tyrimą apklausęs 8 sveikatos priežiūros specialistus metai po programos baigimo. Dauguma tyrimo dalyvių reflektavo, kad buvo sudėtinga priimti mindfulness nuostatas tiek pradėjus programą, tiek praėjus vieneriems metams laiko, kadangi vakarietiškoje jų aplinkoje įprasta koncentruotis į tikslų kėlimą bei siekimą. Nepaisant skirtumo nuo įprastų socialinių - kultūrinių normų, tyrimo dalyviai bandė išlaikyti mindfulness savo gyvenimuose. Kai kam mindfulness įgavo apsaugojimo, nuraminimo savybes ar tapo tarytum identiteto dalimi. Szychiewicz (2018), remdamasi tuo, kad pasibaigus MGSV kursams nemažai dalyvių praktikų nebetęsia (Sephton et al., 2007), susidomėjo išimtinai sunkumais, kylančiais taikant mindfulness po MGSV kursų baigimo, ir šių sunkumų priežastimis. Interviu atlikti su mindfulness praktikos nebeatliekančiais psichikos sveikatos profesionalais praėjus iki 5 metų po programos baigimo. Duomenų analizei pasitelkta grindžiamoji teorija. Išskirti teigiami pirminiai lūkesčiai ir sunkumai juos įgyvendinti: paramos trūkumas kursų metu ir po jų bei praktikų sunkumai, motyvacijos jas atlikti stoka. Šias kategorijas paaiškino interviu metu išsivysčiusios dalyvių refleksijos, kad mindfulness gali pakeisti jų identitetą. Daugumai tyrimo dalyvių mindfulness siejosi su tokiomis savybėmis kaip tinginystė, savanaudiškumas ar hipiškumas.

Tyrimai nagrinėjantys mindfulness patyrimą praėjus ilgesniam laikui po programos baigimo, kaip ir kituose, anksčiau aptartuose MGSV tyrimuose dažniausiai įtraukia klininkines ar specifines imtis. Pastebima, kad mindfulness taikymo sunkumai išlieka, gali privesti net prie praktikų metimo. Tam tikrų iššūkių gali kilti dėl mindfulness skirtingumo nuo įprastų sociokultūrinių normų, implicitinių nuostatų dėl mindfulness poveikio identitetui, paties praktikavimo bei paramos išbūti su šiais sunkumais trūkumo.

1.5. Tyrimo problema, tikslas ir uždaviniai

Tyrimo problema. Mokslinėse publikacijose vyrauja kiekybiniai tyrimai, nagrinėjantys MGSV efektus klinikinėse imtyse. Tačiau turint omenyje, kad šiuolaikinė mindfulness konceptualizacija diskutuotina bei nėra vientisos, empiriškai patvirtintos teorijos apie poveikio mechanizmus, reikalingi gilesni, išsamesni, kokybinės priegos tyrimai, analizuojantys mindfulness suvokimą, taikymą ir poveikio pasireiškimą. Itin mažai dėmesio skiriama neformalioms praktikoms, kurias, palyginus su formaliomis, galima ganėtinai lengvai pritaikyti, tačiau sudėtinga kiekybiškai įvertinti. Trūksta tyrimų, nagrinėjančių, kaip mindfulness išgyvenamas ir integruojamas į kasdienybę pabaigus MGSV programą. MGSV programoje be mokymų drauge teikiama ir parama susidūrus su įvairiais mindfulness taikymo sunkumais. Įdomu, kaip šie sunkumai išgyvenami savarankiškai, už programos ribų. Manau, jog siekiant išgryninti mindfulness suvokimo, poveikio ir taikymo principus pirmiausia derėtų pasitelkti į tyrimus mažiau įtraukiamus neklinikinės imties individus, kadangi mindfulness efektai gali priklausyti nuo specifinių sutrikimų simptomatikos (Martinez et al., 2018). Taip pat, specifiniai simptomai gali būti svarbūs mindfulness praktikų nesilaikymui (Langdon, Jones, Hutton & Holtum, 2011). Adresuojant neklinikinės imtis dažnai tirti psichikos sveikatos priežiūros specialistai arba studentai. Tačiau ši imtis taip pat turi savo specifiškumą ir gali paveikti mindfulness poveikio efektus (Solhaug et al., 2019). MGSV, o kartu ir kitų šios programos įkvėptų intervencijų populiarumas bei pasiekiamumas plačiajai visuomenei sparčiai auga, tad aktualus klausimas, kaip pavyksta savarankiškai taikyti mindfulness kasdienybėje.

Atsižvelgiant į išnagrinėtą literatūrą ir vyraujančias tyrimų tendencijas, formuojamas šio **tyrimo tikslas** - išanalizuoti, kaip kasdienybėje patiriamas mindfulness taikymas pabaigus MGSV programą.

Tyrimo tikslui pasiekti suformuluoti šie **uždaviniai**:

1. Paimti interviu iš asmenų, praėjus kuriam laikui po MGSV programos baigimo
2. Išanalizuoti surinktus duomenis ir išskirti svarbiausius su mindfulness taikymo patyrimu susijusius aspektus

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo viso penki dalyviai, kurie susidomėjo tyrimo skelbimu (žr. 1 priedą). Skelbimas buvo išplatintas dviem būdais: individualiai siunčiamas socialinio tinklo “facebook” grupės “*Mindfulness bendruomenė Lietuvoje*” nariams bei pasidalintas su sertifikuotais mindfulness mokytojais, kurie skelbimą persiuntė buvusiems kursų mokiniams. Pirmuoju būdu surinkti trys, antruoju du dalyviai. Amžius svyruoja nuo 30 m. iki 41 m. Tyrimo imtis sudaryta patogiuoju būdu. Remtasi vieninteliu kriterijumi, kad mindfulness grįstus streso valdymo kursas dalyviai būtų praėję prieš maždaug 4-12 mėn. Toks intervalas pasirinktas siekiant nagrinėti labiau nusistovėjusią patirtį bei mindfulness taikymo būdus.

Elena. Į MGSV programą atėjo siekdama sumažinti stresą ir “bėgimą”. Nuo programos baigimo atsirinko labiausiai patinkančias ir veiksmingas praktikas. Teigia, kad mindfulness pritaikymas kasdienybėje vyksta automatiškai, niekada neverčia savęs praktikuoti. Daugiausia taiko neformalias praktikas, bet užsimena ir apie formalias.

Vytas. Į MGSV kursus atėjo norėdamas palaikyti draugei kompaniją. Iki kursų buvo susipažinęs su mindfulness per “*headspace*” mobiliąją aplikaciją. Nuo programos baigimo taiko tik formalias praktikas: sėdimąją meditaciją ir kūno skenavimą. Praktikuoja gana reguliariai. Tai padeda geriau jaustis, būti produktyvesniu.

Elzė. Į MGSV programą atėjo sudominta išgirstos idėjos, kad mindfulness yra būdas suderinti rytietišką ir vakarietišką gyvenimo būdą. Nuo programos baigimo kartais taiko neformalias praktikas įvairiose kasdienėse situacijose ar susidurdama su įtampa. Mindfulness laiko svarbiu veiksmu, kuris padėjo išgryninti vertybes.

Nojus. Meditacija domėjosi dar keletą metų iki kursų. Į MGSV programą užsirašė norėdamas gauti gyvai, sistemiškai pateiktas žinias. Nuo programos baigimo gana reguliariai taiko tiek formalias, tiek neformalias praktikas. Nepatiria daug įtampos ar streso. Praktikuoti motyvuoja galimybė lavinti bei geriau pažinti sąmonės, proto veikimą.

Olivija. Susidomėjo į programą gautu kvietimu. Prieš programą išgyveno liūdesį, nerimą. Tikėjosi, kad kursai padės įveikti šiuos jausmus, ugdyti priėmimą. Praktikuoti reguliariai ėmė mažėti dar prieš kursų baigimą. Nuo baigimo taiko tik neformalias praktikas. Įdomu tai, kad kursų pabaigoje ištraukė lapelį su pasižadėjimu pagal galimybes taikyti bent neformalias praktikas.

1 lentelė. Tyrimo dalyvių demografinės charakteristikos

Dalyvio vardas (pakeistas)	Lytis	Amžius	Šeimyninė padėtis	Išsilavinimas	*Laikas nuo programos baigimo
Elena	mot.	34	ištekėjusi	aukštasis	5 mėn.
Vytas	vyr.	34	nevedęs	aukštasis	13 mėn.
Elzė	mot.	30	netekėjusi	aukštasis	5 mėn.
Nojus	vyr.	34	vedęs	aukštasis	16 mėn.
Olivija	mot.	41	ištekėjusi	aukštasis	6 mėn.

*Pateiktas apytikslis laikas, nes kai kurie dalyviai neprisiminė tikslios MBSV programos baigimo datos

2.2. Tyrimo metodai

2.2.1. Interpretacinės fenomenologinės analizės pasirinkimas

Kokybinį tyrimo metodo pasirinkimą lėmė keletas veiksnių. Pirmiausia, tai mano, kaip tyrėjos interesus. Mindfulness domiuosi keletą metų, šia tema rašiau ir bakalauro darbą tema „*Dėmesingo įsisąmoninimo, streso įveikos stilių ir tarpasmeninių kompetencijų sąsajos*“. Susidomėjimas mindfulness tema ne tik neišsisemia, bet ir auga, norisi gilesnių, išsamesnių įžvalgų nei vien tik sąsajų tarp kintamųjų, tad kokybinė tyrimo prieiga atrodė neišvengiamybė. Kokybinė tyrimo metodika – ir tam tikras asmeninis iššūkis, mat anksčiau kokybinio tyrimo nesu atlikusi. Priėmiau šį iššūkį ir ryžausi išmokti naujo metodo, ypač skatinama ir sudominta jo privalumų.

Kokybinius tyrimus atliekantys tyrėjai domisi, kaip žmonės patiria pasaulį ir suvokia gyvenimo įvykius. Kokybiniai tyrimai padeda suprasti, ką tai reiškia patirti tam tikrus įvykius, tokius kaip chroniška liga ar bedarbystė. Išryškinama patyrimo kokybė, o ne priežasties – pasėkmės ryšiai. Nagrinėjama, kokias reikšmes patys tyrimo dalyviai priskiria įvykiams. Tuo tarpu, naudojant iš anksto apibrėžtus kintamuosius primetamos tyrėjo reikšmės ir uždaromas kelias į pačio respondento prasmių pažinimą. Kokybiniai tyrimai taip pat suteikia interpretacijos galimybę, leidžiančią paaiškinti, kodėl pateiktos vienokios ar kitokios refleksijos (Willig, 2013).

Kokybiniai tyrimai gali būti naudojami tyrėjų, kurie laikosi skirtingų epistemologinių pozicijų (Willig, 2013). Pagrindinės epistemologinės kryptys – tai realizmas, fenomenologija ir

socialinis konstruktyvizmas. Bet kokia žmogiškoji patirtis gali būti nagrinėjama fenomenologiniu būdu, todėl fenomenologinė analizė taip mėgiama psichologijos tyrėjų. Fenomenologinė epistemologinė prieiga patraukli siūlymu žvelgti į kiekvieno respondento patirtį išryškinant jos individualias charakteristikas, o ne siekiant suprasti, kas „iš tikro“ vyksta ar yra įvykių priežastis. Vieni fenomenologai labiau akcentuoja patirties apibūdinimą, kiti drauge nori daugiau suprasti ir patirties prasmę. Išsiskiria deskriptyvioji ir interpretacinė fenomenologija. Deskriptyviaja analize siekiama preciziškai užfiksuoti patirtį nieko nepridedant ir neatimant. Na, o interpretacinės fenomenologijos šalininkai netiki, kad galima išgauti gryną patirties apibūdinimą ir patirtį patalpina platesniame socialiniame, kultūriniame ar teoriniame kontekste. (Willig, 2013).

Interpretacinės fenomenologinės analizės (IFA) metodas tinka pasirinktos temos nagrinėjimui, nes siekiant suprasti, kodėl mindfulness taikomas kasdienybėje vienokiu ar kitokiu mastu neužtenka išsiaiškinti taikymo sąlygas, aplinkybes ar psichologines būsenas. Svarbu, kaip tai patiria ir interpretuoja patys tyrimo dalyviai, kaip mato mindfulness taikymą ir aplinkos veiksnius. Žiūrint iš pragmatinės pusės, tyrimo tikslas ir turėtų būti ne abstrakčių, izoliuotų, o nuo žmogiškosios patirties priklausomų tiesų paieška. IFA domisi žmogiškąja patirtimi ir teigia, kad tos patirtys gali būti suprastos per joms priskiriamas prasmes. Šios prasmės gali padėti paaiškinti kūniškąją, kognityvinę – afektinę ar egzistencinę psichologijos sritis (Smith, Flowers & Larkin, 2013). IFA metode interpretaciją atlieka tiek patys dalyviai, tiek tyrėjas. Tyrėjas ne iškraipo, o padeda pamatyti kontekstą, nuo kurio patirtis neatskiriama. IFA teigiama, kad dalyvio psichologinio pasaulio supratimas gali būti įgytas tik per tyrėjo įsitraukimą ir interpretaciją (Willig, 2013.). Užuoat bandęs atsikratyti išankstinių prielaidų apie pasaulį tyrėjas pasinaudoja jomis tam, kad pagerintų supratimą. Tyrėjo prielaidų pasitelkimas neturėtų būti suvokiamas kaip šališkumas. Suvokimas įmanomas tik tuomet, kai pritaikomos pirminės žinios ir prielaidos, kurias tyrėjas toliau modifikuoja sąveikaudamas su dalyvio pateiktais duomenimis. Tokia pozicija apie suvokimo įgijimą įvardijama kaip hermeneutinis ratas. Tai reiškia, kad dalys gali būti suvokiamos iš visumos, o visuma iš dalių, kaip kad sakiny suvokiamas iš atskirų žodžių, o ir atskirų žodžių suvokimui reikalinga suvokti pilną sakinio kontekstą (Willig, 2013). Hermeneutika yra viena iš teorinių IFA ištakų. Remiantis Heidegeriu (cit. iš Smith et al, 2013), tai, kaip reiškiniai pasirodo arba yra užslėpti, turi būti detalai išanalizuota. Reiškiniai visuomet pasirodo tokiu būdu, kad tuo pačiu metu jie ir užsislepia. Tyrėjo atliekama analizė yra kruopšti, gili ir sistematiška. Taip pat, fenomenas analizuojamas tos pačios patirties apibrėžtos nedidelės imties rėmuose (galima ir vieno atvejo analizė). Toks analizės pobūdis ir imties apibrėžimas yra idiografinė prieiga – dar vienas svarbus IFA aspektas. Idiografija nereiškia, kad negalima daryti apibendrinimų. Apibendrinimai kyla iš konkretaus ir jų plėtojimas atsargesnis (Smith et al., 2013).

2.2.2. Pusiau struktūruoto interviu pasirinkimas

Tyrimo atlikimui pasirinktas pusiau struktūruotas interviu. Šis interviu metodas yra plačiausiai taikomas duomenų rinkimo būdas kokybiniuose tyrimuose. Pusiau struktūruoto interviu metu tyrimo dalyvis dažnai ima mąstyti apie savo patirtį iš naujos perspektyvos, tad naujų žinių įgauna ne tik tyrėjas, bet ir tyrimo dalyvis. Yra daug būdų, kaip pusiau struktūruotu interviu išgaunama detali ir išsami informacija. Gali būti paprašoma papasakoti apie ką nors akivaizdaus ir tokiu būdu atskleisti paprastai nekvėscionuojamas nuostatas ar prielaidas. Interviu respondentai skatinami pateikti pavyzdžius. Respondentų pasisakymai perfrazuojami, inkorporuojami į tolimesnius interviu klausimus. Tai parodo respondentams, kad jų atidžiai klausomasi, skatina raportą ir suteikia interviu tęstinumo bei organiškumo (Willig, 2013).

2.2.3. Tyrimo instrumentai

Pirminiai interviu klausimai išbandyti ir koreguoti pilotinio interviu eigoje. Pirmajame pilotiniame interviu pateikta 10 klausimų. Nors pilotinio tyrimo dalyvė kruopščiai stengėsi atsakyti į visus pateiktus klausimus, rezultate buvo sunku suvokti, kiek atskleistas pačios dalyvės patyrimo fenomenas, o kiek išpildyta tyrėjos sugalvota tyrimo schema, tad antrajame pilotiniame tyrime klausimų skaičius sumažintas perpus. Iš likusių penkių klausimų pirmasis yra įvadinis, paskutiniame nuspręsta klausti ne apie mindfulness taikymą ateities perspektyvoje, o apskritai, ar dar turima ką nors pridurti. Siekiant praplėsti atsakymų spektrą klausimai „kas buvo sunkiausia“ ir „kas buvo lengviausia“ pakeisti į „kas buvo sunku“ bei „kas buvo lengva“. Išskirtas vienas pagrindinis klausimas apie tai, kaip po kursų bandyta taikyti mindfulness kasdieniame gyvenime. Po antrojo pilotinio interviu jo formuluoatė pakeista taip, kad tyrimo dalyviai nurodytų platesnę laiko perspektyvą apie kurią jis gali kalbėti, ne tik apie laikotarpį iškart po kursų. Ryškus klausimų kiekio sumažinimas leidžia geriau įgyvendinti indukcinę IFA epistemologiją (Smith et al., 2013).

Tyrimui naudoti interviu klausimai skamba taip:

1. Kaip sugalvojote dalyvauti kursuose?
2. Papasakokite, kaip nuo kursų baigimo bandėte taikyti mindfulness kasdieniame gyvenime?
3. Kas jums buvo sunku?
4. Kas jums buvo lengva?
5. Ar norėtumėte dar ką nors pridurti?

Taip pat, tyrimo dalyviai užpildė trumpą demografinę anketą (žr. 3 priedą). Interviu buvo įrašomi naudojant audio įrašymo prietaisą.

2.3. Tyrimo eiga

2.3.1. Duomenų rinkimas

Interviu buvo atliekami 2018 m. gegužės – birželio mėn. Du interviu atlikti per skype kompiuterinę programą naudojant vaizdo kamerą. Likę interviu atlikti nuošalesnėse bibliotekos patalpose. Prieš pradėdant interviu tyrimo dalyviai supažindinti su interviu procedūra, duomenų panaudojimu, atsiklausta ar pokalbis gali būti įrašinėjamas. Gautas raštiškas tyrimo dalyvių sutikimas (žr. 2 priedą), paprašyta užpildyti demografinę anketą. Interviu trukmė nuo 50 iki 59 min.

2.3.2. Duomenų analizė

Pasiruošimas atlikti IFA daugiausia vyko savarankiškai. Nagrinėti Smith ir kitų (2013) pateikti IFA analizės žingsniai, teorinės metodo ištakos. 2017 m. spalio 18-20 d. lankytas dr. A. Matulaitės organizuotas seminaras „Pažintis su klasikiniiais fenomenologiniais metodais“ (20 ak.val.). 2018 m. pavasario semestre atliktas pilotinis tyrimas, kuris padėjo praktiškai įsisavinti IFA metodą (pilotinio tyrimo duomenys į magistro darbą neįtraukti). 2018 m. rudens – 2019 m. pavasario semestruose supervizuotasi kokybinių tyrimų grupėje (13 ak.val.).

Duomenų analizė atlikta remiantis Smith ir kolegų (2013) išskirtais etapais. Analizės procese išanalizavus vieną dalyvį einama prie kito.

1. *Interviu transkribavimas*. Transkribavimą atliko tyrimo autorė. Duomenys suvesti į *Microsoft Word* programą. Tikrieji tyrimo dalyvių vardai iškart pakeisti. Transkribuoti interviu užėmė nuo 14 iki 16 psl. (standartinio dydžio šriftas ir tarpai).
2. *Interviu skaitymas keletą kartų*. Transkribavus interviu jis pakartotinai perklausytas ir perskaitytas. Šio etapo tikslas – susifokusuoti į nagrinėjamą tyrimo dalyvį vengiant per greito ir paviršutiniško informacijos apdorojimo. Pasižymėtos su interviu atlikimu susijusios mintys ar išankstinės nuostatos, kad jas būtų galima lengviau atidėti ir susifokusuoti ties pačiu interviu.
3. *Pradinių komentarų užrašymas* (žr. 4 priedą, 1 lentelę). Transkribcijos šonuose išskirtos plačios paraštės. Vienoje jų laisvai užrašytos mintys ir pastebėjimai, kylantys beskaitant tekstą. Išskirtos kelios komentarų rūšys. Aprašomieji komentarai apibūdino dalykus, svarbius pačiam tyrimo dalyviui ir tai, kokią reikšmę jam jie turi. Lingvistiniai komentarai atkreipė dėmesį į specifinę dalyvio kalbą (pvz: pasikartojimus, nerišlumus). Konceptiniai komentarai labiau klausiamojo pobūdžio. Jais identifikuotos abstraktesnės tyrėjai kilusios idėjos, kuriomis bandyta geriau suprasti tyrimo dalyvį.

4. *Iškylančių temų vystymas* (žr. 4 priedą, 1 lentelę). Šiame etape fokusuotasi į atskiras teksto dalis, tiksliau į ankstesniame etape užrašytus komentarus. Šiame etape pateikti aiškūs teiginiai – temos apie tai, kas svarbaus pastebėta pradiniuose komentaruose, kokia jų psichologinė esmė. Stengtasi nenutolti nuo tyrimo dalyvio bei išlaikyti interpretacijų pagrįstumą.
5. *Ryšių tarp iškilusių temų paieška* (žr. 4 priedą, 2 lentelę). Ryšių tarp iškilusių temų paieškai pasitelktas lankstumas, inovatyvumas. Atsižvelgiant į tyrimo klausimą kai kurios temos išmestos. Grupuojant temas pasitelkta keletas metodų, tokių kaip abstrahavimas, kitų temų pajungimas po svarbia, iliustratyvia tema. Sugrupuotoms temoms suteikti pavadinimai. Jos drauge su potėmėmis užrašytos į lentelę, parinktos potėmės iliustruojančios citatos.
6. *Kito tiriamojo analizė*. Pabaigus penktąjį etapą, imtasi kito tyrimo dalyvio interviu, pakartoti visi analizės etapai. Taip išanalizuoti visų tyrimo dalyvių interviu. Stengtasi kaip įmanoma suskliausti jau išanalizuotų tyrimo dalyvių pateiktą informaciją, kilusias įžvalgas ir kiekvieną dalyvį nagrinėti individualiai, kad būtų atskleistas jų individualumas.
7. *Bendrumų tarp atskirų atvejų paieška*. Ieškota bendrumų tarp individualių tyrimo dalyvių. Kas bendro tarp individualiuose atvejuose išskirtų temų kekių. Jeigu temų kekė pasitaikė bent trijuose atvejuose, ji priskirta metatamai. Sugalvoti metatemas apibendrinantys pavadinimai. Taip pat sutikrintos temų kekės. Remiantis tyrimo dalyvių transkripcijomis jos galėjo būti pervadintos arba perkonstruotos.

Tyrimo kokybę stengtasi užtikrinti remiantis Yardley (2000) išskirtais kokybinių tyrimų kokybės kriterijais:

1. *Jautrumas kontekstui*. Kruopšti teorinės, empirinės, sociokultūrinės literatūros apžvalga (su literatūra susipažinta po duomenų analizės). Atsižvelgimas į tyrimo dalyvių perspektyvą, etinius klausimus.
2. *Atsidavimas ir kruopštumas*. Gilus pasinėrimas į tyrimo temą. Metodologiniai įgūdžiai ir kruopštumas duomenų rinkime, gili ir kruopšti analizė.
3. *Skaidrumas ir nuoseklumas*. Metodinių žingsnių laikymasis. Skaidri duomenų rinkimo ir analizės iliustracija. Subjektyvių tyrėjo prielaidų ir nuostatų refleksija (žr. 5 priedą).
4. *Tyrimo įtaka ir svarba*. Teorinių, sociokultūrinių ar praktinių tyrimo implikacijų apsvaistymas.

3. REZULTATAI

Pagal IFA principus išanalizavus visų penkių tyrimo dalyvių interviu ir sąsajas tarp jų, išskirtos trys metatemos: „mindfulness taikymo poveikis“, „kliūtys mindfulness taikymui“ ir „mindfulness praktikavimo praplėtimas“. „Mindfulness taikymo poveikis“ apima teigiamą poveikį savijautai bei sąmoningumui. Mindfulness taikymo kelyje tyrimo dalyviai neretai susiduria su tam tikromis mindfulness taikymo kliūtimis, kurios neretai yra vidinės. Tai sunkumai prisiversti praktikuoti, laiko, vietos neradimas bei tam tikri neigiami lūkesčiai. Kalbėdami tiek apie meditaciją, tiek apie mindfulness taikymą kasdienėse situacijose tyrimo dalyviai neretai išreiškė, kiek yra patenkinti savo dabartiniu praktikavimu, ir kad norėtų praktikuoti daugiau bei stengiasi pritaikyti mindfulness kasdienėse veiklose.

2 lentelė. Metatemos ir jas sudarančios teminės kekės

A. Metatema: Mindfulness taikymo poveikis

- *Nusiramimas patiriant įtampą*
- *Gera savijauta*
- *Pastebėjimo poveikis asmeniniams pokyčiams*
- *Atsitraukimas nuo minčių*

B. Metatema: Kliūtys mindfulness taikymui

- *Abejonės*
- *Sunkumai prisiversti praktikuoti*

C. Metatema: Mindfulness praktikavimo praplėtimas

- *“Norėtuši dar”*
 - *Pastangos integruoti mindfulness į kasdienes veiklas*
 - *Potencialus mindfulness praktikavimas*
-

3.1. A. Metatema: Mindfulness taikymo poveikis

3 lentelė. 1 teminė kekė: *Nusiramimas patiriant įtampą*

Elena: „darbe kai yra labai daug darbo ir kai jau atrodo, kad tuoj galva sprogs ir ir nebežinau, ką rinktis nuo ko pradėt daryt, tai atlikus kvėpavimo pauzę man tada susidėlioja”

Vytas: „tai prieš kiekvieną darbo pokalbį tikrai skyriau laiko būtent meditacijai tam, kad šiek tiek nusiramint, nes man tokie dalykai sukelia pakankamai daug streso ir, nu, tai padeda atsipalaiduot“

Elzė: „Aš tą vat tą kvėpavimą šiandien tiesiog dariau koridoriuj [darbe] keletą kartų“

Olivija: „jeigu ten sakykim, jaučiu, kad labai jaudinuosi, ar kažkas vyksta, tai būna greitas prabėgimas, ir per save“

Beveik visi tyrimo dalyviai pasitelkia mindfulness susidurdami su įtampa ar stresu. Dažnai išskiriama įtampa susijusi su darbu, atsakomybėmis: „darbe kai yra labai daug darbo ir kai jau atrodo, kad tuoj galva sprogs“ (El, 51-52); „tai prieš kiekvieną darbo pokalbį tikrai skyriau laiko būtent meditacijai“ (V, 374-375). Prieš darbo pokalbius Vytas medituodavo ir taip nusiramindavo, pasiruošdavo. Kiti tyrimo dalyviai linkę taikyti paprastesnes, trumpesnes mindfulness technikas. Įtampą lengvina greitas fizinių pojūčių bei vidinių išgyvenimų įsivardijimas: „padeda įvardinti, kad, taip dabar yra, pergyvenu, taip, dabar yra įtampa“ (Ol, 161-163). Kartais pasitelkiama elementari kvėpavimo pauzė, kuri mažina chaosą, suteikia kryptingumo: „tai atlikus kvėpavimo pauzę man tada susidėlioja, aaa... nusiraminu ir pradėdu galvot nuo ko pradėti“ (El, 53-55), padidina sąmoningumą: „tada įkvėpi ir supranti, kad tas įkvėptas oro gūsis yra šviežias ir tau labai labai reikalingas“ (Elz, 242-244). Elenai sumažinti įtampą bei nusiraminti taip pat padeda gražių aplinkos aspektų ar pokyčių pastebėjimas: „atkreipiu dėmesį į tam tikrus pokyčius gamtoj ir toks tarsi nusiramimas ir tada labai gerai jaučiuos“ (El, 122-124). Taigi, gana dažnai, susidūrę su įtampa tyrimo dalyviai taiko trumpas, lanksčias technikas.

Du tyrimo dalyviai, Vytas ir Nojus, pažymėjo patiriantys nedaug įtampos savo gyvenime: „pastaruoju metu mano gyvenimas buvo gan ramus, jokių situacijų stresinių ar konfliktinių nėra buvę tai tiesiog darau pagal grafiką, nepriklausomai nuo situacijų“ (V, 160-163); „Nebuvo man streso daug gyvenime, kad čia man poreikio, kad reikia kažką keisti“ (N, 20-21). Kaip minėta, vis tik, Vytas paminėjo taikęs meditaciją prieš įtampą keliančius darbo pokalbius. Tuo tarpu iš visų tyrimo dalyvių vienintelis Nojus neišskyrė jokių praktikų kaip atsako į įtemptas situacijas ar stresą. Kitiems tyrimo dalyviams įtemptos, neramios situacijos yra vienos pagrindinių situacijų, kuomet

prisimenamas mindfulness. Tad kartu tai yra ir vienas pagrindinių motyvacijos šaltinių mindfulness taikymui. Nojų labiausiai motyvuoja savęs tobulinimas ir sąmoningumo gilinimas: „*kaip sporto klubas yra tavo kūnui, tai čia yra tavo protui treniruotė tiesiog. Tai tokie dalykai mane taip labai motyvuoja tuo tą tęsti*“ (N, 686-688); „*kaip būti su savim, tokia gera mintis, kaip labiau pažinti savo mąstymo eigą ir visa kita*“ (N, 691-692).

4 lentelė. 2 teminė kekė: **Gera savijauta**

Elena: „*stabdau save, kad va yra akimirka, kada mes mėgaujamės čia ir dabar*“

Vytas: „*jeigu per tą savaitę neteko pamedituot nė karto, tai savijauta yra nekokia*“

Elzė: „*Bent jau kiekvieną kartą po meditacijos, tai tokį jausmą, kaip pamiegojus*“

Olivija: „*aš prisimenu, koks yra jausmas po tų praktikų, po po tų visų ir žinau, kaip tai yra gera, kaip aš to noriu*“

Ši teminė kekė atskleidžia teigiamą mindfulness praktikos sukeltą savijautą. Dauguma tyrimo dalyvių - Elzė, Vytas ir Olivija įvardino tam tikrą teigiamą savijautą po meditacijos praktikų. Savijauta apibūdinama gana abstrakčiai bei lakoniškai: „*Jausmas būdavo, nežinau, geras. Koks, jeigu geras, tai, labai sunku pasakyti*“ (Elz, 139-140), „*aš esu tikrai ne humanitaras, tai man sunku kalbėti apie savo savijautą, kai ji nėra kažkokia ekstremali*“ (V, 296-298). Apibūdinti savo savijautą Vytui lengviau lyginant ją su savijauta kuomet jis nemedituoja. Tada savijauta esanti žymiai prastesnė. Elzė ir Olivija, nors ir nustojusios praktikuoti meditaciją, taip pat prisimena, kad po meditacijos jausdavosi labai gerai: „*kaip tai yra gera, kaip aš to noriu*“, (Ol, 555). Elzė gerą savijautą po meditacijos įvardina kaip vieną ryškiausių mindfulness praktikavimo atsiminimų: „*šviesesnė galva <...> tuo pačiu ramybė turbūt*“ (Elz, 175-177). Vis dėlto, meditaciją kartais lydi tam tikri nemalonūs pojūčiai: „*būna, kad šiek tiek patį kūną kažkaip tai dirgina, kad dabar vat tiesiog sėdėk užsimerkęs*“ (Elz, 546-548).

Šioje teminėje kekėje išsiskyrė Elenos patyrimas. Elenai gera vidinė būseną atsiranda pastebint malonius aplinkos aspektus: „*Toks pozityvumo tokio, energijos tarsi suteikia ta gamta. Tiesiog, pamatau, kad vyksta gamtoj dalykų, kad gyvenimas bėga*“ (El, 130-132), bendravimo akimirka: „*pasineri į čia ir dabar, kad sustoji, kad pastebi. Ir džiaugiuosi tuo, kad tas bendravimas vyksta, kad su žmonėmis esu, kurie man patinka*“ (El, 152-154). Aplinkos pastebėjimas Elenai ne tik pagerina būseną bei suteikia pozityvumo, bet ir perauga į bendruomeniškumo pojūtį. Apie tai plačiau kitos teminės kekės apraše.

Vytas: „praleidžiu dalį to, ką jis sako arba, nu, neatkreipiu dėmesio tiek, kiek reikėtų, tai vat, irgi su tuo reikia kažką daryt, bent jau dabar aš stengiuosi pajaut, kada aš tą darau, tiesiog dar pastebėt, kad tai vyksta”

Nojus: „kai tu pastebi, kad emocija ateina tiesiog kažkaip, gali į ją reaguoti: o, aš čia pykstu, gal čia tiesiog reiktų reaguot kitaip ir viskas“

Elzė: „kad aaa...ok, vadinasi šitas dalykas mane kažkaip nu veikia šiuo metu, nes apie tai yra daug minčių, daug energijos tam“

Elena: „pastebėjimas aplinkos tarsi tarsi padaro mane bendruomenės nariu“

Ši teminė kekė apjungia temas, kurios nurodo kokių nors aspektų pastebėjimo poveikį tyrimo dalyvių asmeninėms savybėms, santykiui su aplinka. Dažniausiai pastebimi aspektai yra asmeniniai ir turi teigiamą poveikį tyrimo dalyvių funkcionavimui kasdienybėje. Vytas pastebi savo įsisenėjusius bendravimo įpročius, kurie trukdo įsiklausyti į pašnekovą. Prieš pokalbius Vytas stengiasi prisiminti, kad reikia ne tik kalbėti, bet ir klausyti bei stengiasi pastebėti, kada pokalbio metu ima mąstyti, ką atsakyti užuot įdėmiai klausius: „tai turbūt svarbiau yra tai, ką sakau aš, nei tą, nei tas, ką sako man. Aš bandau su tuo kovot, nu ir manau, kad mindfulness čia man padeda“ (V, 306-308). Vytui toks bendravimo pokytis yra konstruktyvus tiek jam, tiek aplinkiniam. Nojui ir jo antrajai pusei labai patikęs mindfulness poveikis – tai savo emocijų pastebėjimas ir adekvatesnis reagavimas į jas. Nojus teigia, kad pastebėjus emociją, neleidžiama jai užvaldyti: „kai jau žinai, kad pyksti, tas pyktis dažniausia nuslopsta kažkiek tai arba tada tu gali priimti racionalesnį sprendimą, sakyti, čia sprendžiam šitą problemą vėliau“ (N, 159-162). Elzė išskyrė, kad meditacijos metu pastebėjusi, kokių minčių jai daugiausia kyla, suprasdavo, kas ją tuo metu neramina, yra aktualu: „ir tada suprasdavau, kad aaa...ok, vadinasi šitas dalykas mane kažkaip nu veikia šiuo metu, nes apie tai yra daug minčių, daug energijos tam“ (Elz, 136-138). Aktualijų pastebėjimas ir išskyrimas skatindavo Elzės aktyvumą ir iniciatyvumą: „ar aš galiu kažką pakeisti ar negaliu kažko pakeisti. Jeigu galiu, tai stengiuos tą padaryt“ (505-507). Kita vertus, aptikusi kažką, kas ją neramina, bet negalima pakeisti, Elzė ugdo gebėjimą priimti nežinomybę: „yra daug variantų, kaip gali nutikt ir nežinau, kaip nutiks ir tada sakau, nu tai gerai, <...> gyvenimas ir yra, kad gyvent, tu turi išmokt toleruot nežinomybę“ (Elz, 510-513).

Matome, kad dauguma tyrimo dalyvių kalba apie vidinių aspektų, tokių, kaip mintys, emocijos pastebėjimą. Elena labiausiai pažymi pastebinti išorinę aplinką, gamtos objektus: „sniegas blizga arba ten kokia nors labai keistai krūva sukasta <...> gal žmogus tenai praeina įdomus arba

gražiai apsirengęs“ (El, 243-246). Įvairūs aplinkos pastebėjimai Elenai sukelia bendruomeniškumo jausmą: „vat, kiemas, ar ne, mano kiemas, mano butas ir ir kiti žmonės jie taip pat eina tame pačiame kieme, jie taip pat eina tom pačiom gatvėm ir tarsi pasijaučiu, kad aš esu tos bendruomenės dalis“ (El, 296-299). Bendruomeniškumo jausmas Elenai teikia džiaugsmą: „gal dar vienas iš tų džiaugsmų to pastebėjimo ir yra, kad aš tarsi įsilieju į tą“ (El, 301-302), taip pat panašu, kad tarsi leidžia pasijusti geresniu, vertingesniu žmogumi: „kad nebūtų to tokio panirimo, tarsi vat aš einu su savo tom mintim nuleidus galvą, galvoju ir nepastebiu aplinkos“ (El, 247-249).

6 lentelė. 4 teminė keikė: **Atsitraukimas nuo minčių**

Elena: „kartais priimu tai kaip kylančias mintis, įvairias mintis“

Vytas: „tikrai ramiau tas mano vidinis gyvenimas vyksta, mažiau visokių nereikalingų minčių sukasi“

Elzė: „Jeigu galvoji apie kažkokį žmogų ir gal galvoji, kad jis ant manęs supyko, ir man tos mintys, tai aš gal tada galiu atsiprašyti ir man tada, nu, paleisiu aš tą mintį“

Nojus: „tada jau galima atskirti vat čia save kaip tokį nž asmenybę ar kaip būtybę nuo tų minčių, kurios kyla“

Olivija: „nu, bet tai tik mano mintis, tai nereiškia, kad tai tiesa“

Visi tyrimo dalyviai nurodė tam tikrą mindfulness poveikį santykiui su mintimis. Jis pasidarė mažiau tamprus – perkeltine prasme tarytum atsitraukta nuo minčių. Šis atsitraukimas tyrimo dalyvių patyrimė reiškiasi tokiais būdais kaip minčių kiekio sumažėjimas arba minčių prigimties reflektavimas. Vytas teigia, kad dėl meditacijos jo galvoje sukasi mažiau minčių, kurias jis įvardina kaip nereikalingas. Elzei minčių paleidimas meditacijoje yra sudėtingas procesas („Ir paleisti mintis pačioje meditacijoje, neprisirišti prie tų minčių irgi yra sunku“ (Elz, 549-550)), kuriam ji jaučiasi stokojanti kantrybės: „noriu greito rezultato, iš tų žmonių. Tai man, man yra tas sunkiau, nes trūksta kantrybės“ (Elz, 554-556). Vis dėlto, Elzė vargina minčių gausa: „galva nuolatos tūkstančius minčių sugeneruoja <...> ir tai iš tikrųjų labai vargina“ (Elz: 461-463) ir ji randa kitų būdų mintims paleisti. Kaip jau minėta, pastebėjusi, kad apie ką nors sukasi daug minčių, Elzė supranta, kad jai tai aktualu ir stengiasi imtis veiksmų. Viena vertus, tų veiksmų paskirtis yra išspręsti neramumus arba pagerinti esamą situaciją. Kita vertus, į mintis Elzė reaguoja veiksmais ir dėl pačių minčių: „tai aš gal tada galiu atsiprašyti ir man tada, nu, paleisiu aš tą mintį“ (Elz, 451-453). Negalėdama nieko pakeisti ir taip atsikratyti kamuojančių minčių Elzė pasitelkia vizualizaciją: „vat negaliu to pakeisti, tai tada, nu, irgi ką per per kursų pasakojo, kad įsivaizduoji mintis kaip upę ir kad jinai nuplaukia nuo tavęs“ (Elz, 490-492).

Kiti tyrimo dalyviai nurodė tam tikrą minčių prigimties reflektavimą ar minčių pagrįstumo kvescionavimą. Olivija pripažįsta, kad ją dažnai kamuoja neramos mintys apie ateitį – blogi ateities scenarijai. Kalbinama moteris teigė, jog visai neseniai prisiminė mindfulness kursuose išmoktą metodą varginančioms mintims nuraminti: „*per tuos kursus, tai apie tas mintis kalbėjom, įsiminė labai stipriai <...>, kad tai tikrai mano mintis, tai nėra realybė dar*“. Tam tikrą įsivardijimą, jog „tai tik mintis“ taiko ir Elena: „*tiesiog, kartais priimu tai kaip kylančias mintis, įvairias mintis ir ir ir tiesiog kartais galvoji, kad <...> reikia nu vat ir tokiam chaose pabūt*“ (El, 101-103). Prisiminti ir pritaikyti šį metodą Olivijai padėjo skaitoma knyga apie mindfulness, kurią moteris įsigijo iškart po kursų. Įsivardindama neigiamus ateities įsivaizdavimus Olivija kvescionuoja jų pagrįstumą: „*Nu tai nepagrįsta visiškai, nėra net ko galvot apie tai*“ (O, 358-359) bei mokosi priimti nežinomybę: „*Tai nedaryti mano sprendimo mintyse pačiai, bet palaukti kaip bus*“ (O, 361-362). Olivija taiko ir vizualizaciją: „*tai tik mano mintis <...> ir tada dar keletą tų minčių dar paleidau upe ant lapo, vieną, antrą, trečią, ketvirtą tol kol man nurimo mintys ir tai buvo gerai*“ (O, 241-247). Minčių paleidimas per vizualizaciją Olivijai nebuvo lengvas ir reikėjo įdėti pastangų, kol pavyko: „*gal knyga užtvirtino man arba kažkaip kitaip papasakojo apie tuos pačius lapus upėje, gal. Galbūt bandymas venas po kito*“ (O, 532-534). Priežastis, kodėl gali būti sunku paleisti mintis veikiausiai slypi ne taikomose technikose (Elzė minėjo, kad jai sunku mintis paleisti medituojant), o pačių tyrimo dalyvių pasiryžime: „*o gal nenorėjau tų minčių paleist*“ (O, 537). Sugebėjimas galiausiai paleisti mintis Olivijai teikia džiaugsmą: „*Dabar, sakau, taip gerai, kai galiu paleisti, toks džiaugsmas, kad dar priemonė ir būdas*“ (O, 538-539).

Skirtingai nei Olivijos, Nojaus nekamuoja neraminančios mintys apie ateitį. Nojus reflektuoja minčių prigimtį ne tam, kad sumažintų nerimą, o dėl to, kad jam įdomus sąmonės ir proto veikimas: „*kaip protas veikia, ką reiškia, apie tai, kaip veikia sąmonė*“ (N, 47). Mindfulness davė Nojui galimybę įsigilinti į proto bei sąmonės veikimo principus. Nojaus tiesioginė patirtis praktikuojant perša įžvalgą: „*mintys atsiranda, tiesiog atsitiktiniu būdu ateina ir ir tu jų nekontroliuoji niekaip <...> ir tada jau galima atskirti vat čia save kaip tokį nž asmenybę ar kaip būtybę nuo tų minčių, kurios kyla*“ (N, 245-249). Nojaus teigimu, mintys yra atsitiktinės, nes jų atsiradimą nulemia atsitiktinė neuronų veikla ir ankstesnė patirtis, kuriai taip pat ne visai galima daryti įtaką. Suvokdamas minčių atsitiktinumą Nojus tarytum nesijaučia įpareigotas jomis per daug kliautis ar remtis – gali atskirti save nuo minčių. Nojus įžvelgia ne tik minčių atsitiktinumą, bet ir bevertiškumą: „*dažniausiai būna arba kažkokie pasikartojimai apie kažką arba pasikartojimai, kas bus ateity, <...> arba prisiminimai kažkokių, kurie tokie irgi neaišku, kam to reikia, <...> čia irgi labai įdomi įžvalga, tokia gal nelabai pozityvi, bet, kad dauguma mano minčių yra tokios nelabai vertingos*“ (N, 411-418). Minėtos įžvalgos Nojų skatina gerinti minčių kokybę, labiau mėgautis

dabartimi, taip pat praktikuoti mindfulness: „jeigu dabar eidamas aš nemedituosiu, tai ką aš veiksiu ir supranti, kad aš nieko neveikiu paprastai, nu aš galvoju, tas vat, kaip jau išsiaiškinau, nevertingas mintis“ (N, 446-449).

Taigi, atsitraukti nuo minčių tyrimo dalyviams padeda meditacija, vizualizacija, minčių reflektavimas. Pagrindinės priežastys atsitraukti nuo minčių – tai siekis sumažinti nerimą ar apskritai gausiai generuojamų ir neretai varginančių minčių kiekį. Atsitraukimo nuo minčių priežastimi drauge gali būti ir minčių prigimties reflektavimas.

3.2. B. Metatema: Kliūtys mindfulness taikymui

7 lentelė. 1 teminė kekė: *Abejonės*

Elena: „tu jauti tiek daug visko savyje: baimės, nerimo, liūdesio, pykčio, kad kad tarsi galvoji, kad, nu, mindfulness meditacija dabar ir nepadės“

Vytas: „nematau naudos, kai aš esu pavargęs ir jau yra vakaras, taip, tada aš tikrai nematau naudos“

Elzė: „norisi čia ir dabar greitai, greitai, kad kažkas greitai vyktų, o, nu, tai yra toks labai neapčiuopiamas dalykas, kaip greitai vyks“

Olivija: „Gal čia netgi ir baimė yra sėsti prie formalios, nes bus vėl taip. Vėl man bus sunku, vėl norėsiu išbėgti iš to“

Tyrimo dalyvių patyrimė atsiskleidė tam tikros abejonės dėl mindfulness praktikavimo. Vieni tyrimo dalyviai (Vytas ir Elena) abejoja, ar tam tikrose sunkiose ar įtemptose situacijose mindfulness gali veiksmingai padėti. Šie tyrimo dalyviai pagrįdė susikoncentruoja į situacinius veiksmus. Kiti (Elzė ir Olivija) abejoja dėl savo gebėjimų atlikti mindfulness praktikas ir daugiau akcentuoja savo asmeninius ribotumus. Vytas įsitikinęs, kad kai medituoja vakarais, po darbų, kai jau yra pavargęs, iš praktikos negauna jokios naudos: „esu bandęs, bet kas iš to. Aš lygiai su tokiu pat rezultatu galiu tiesiog nueit miegot“ (V, 417-419). Vytui pagrindinė nauda iš praktikos – tai jėgų, produktyvumo padidėjimas: „man gal prasminga yra tokia analogija: jeigu kompiuteris pradeda dirbti lėtai, mes jį perkraunam, kad atsilaisvintų atmintis, nu tai galima kažką panašaus smegenim“ (V, 222-225). Šio efekto jis siekia koncentruodamas dėmesį meditacijos metu. Būdamas mieguistas Vytas nesijaučia galintis pakankamai susikoncentruoti ir patirti meditacijos efektyvumą: „kuo arčiau vakaro, tuo tą meditaciją atlikt atrodo mažiau prasminga, kadangi tiesiog užmigsiu“ (V, 227-229).

Nors ir taiko mindfulness stresinėse situacijose, Elena išsako turinti nuogąstavimų, kad itin stresinėse, chaotiškose situacijose mindfulness nepadės: „*Tiesiog tokios mintys, kad kad tarsi tau yra dabar didelis stresas <...>, kad, nu, mindfulness meditacija dabar ir nepadės*“ (El, 465-488). Kartais itin stresinėse situacijose Elenai tiesiog natūraliai nesigauna pritaikyti mindfulness ir ji į tai reaguoja pakankamai ramiai: „*galvoji, nu ir gerai, nu ir ką ir ir dabar truputį pastresuosiu, o o paskui viskas kažkaip savaime išsisprendžia*“ (El, 109-111). Stresavimas moters negąsdina, galbūt tai yra įprastas ir priimtinas būdas kovoti su stresinėmis situacijomis: „*reikia nu vat ir tokiam chaose pabūt*“ (El, 103). Tad po pasakymu „*meditacija dabar ir nepadės*“ gali slypėti įsitikinimas, kad į itin stresines situacijas reikia atsakyti kitais būdais negu mindfulness praktika. Panašus įsitikinimas pastebėtas ir Vyto patyrimė: „*neretai gaunasi taip, kad atsipalaidavęs pradėdu prisimint dalykus, kuriuos reikia padaryt ir jeigu prisimenu ką nors labai svarbaus ar degančio <...> tai tada ok, thats it for now, einu daryti*“ (V, 49-53). Taigi, Elena ir Vyta kartais turi tam tikrų abejonių dėl mindfulness taikymo poveikio. Šios abejonės gali būti susijusios su patirtimi, taip pat ir su įsitikinimais apie tai, kiek ir kokiose situacijose mindfulness taikymas yra efektyvus.

Elzės ir Olivijos patyrimuose pastebimos abejonės dėl savo gebėjimų praktikuoti mindfulness. Elzė teigia, kad yra iš tų žmonių, kurie nori greito rezultato, todėl jai sunku praktikuoti kantrybės ir nuoseklumo reikalaujančią meditaciją: „*Tiesiog tai yra, nu, nauda atsiranda iš to, kad tai tu nuolatos tą darai ir tiesiog man tai yra sunku šiuo metu daryti*“ (Elz, 556-558). Olivija meditacijos metu neretai patirdavo diskomfortą: „*Viskas manyje ten, judu ir ir visur ir ten niežti viską*“ (Ol, 151-152). Kartais praktika praeidavo be minėto diskomforto, tačiau nuogąstavimai dėl jo išliko: „*Vėl man bus sunku, vėl norėsiu išbėgti iš to*“ (Ol, 589-592). Olivija teigia suvokusi, kad ne bėgimas, o kylančių išgyvenimų priėmimas gali atnešti ramybę. Vis tik, sunkumai išsėdėti, noras „išbėgti“ iš meditacijos parodo, kad šį suvokimą įgyvendinti praktiškai gali būti iš tiesų nelengva. Verta paminėti tai, kad nors tyrimo dalyviai ir turi tam tikrų abejonių dėl mindfulness efektyvumo ar gebėjimo praktikuoti, nepanašu, kad šios abejonės būtų pernelyg akcentuojamos. Jų svoris ir reikšmė atsveriami platesnio suvokimo apie mindfulness taikymą. Elena teigia: „*tarsi gyvenimo būdas ir nėra kažkoks vaistas, kuris nuima iškart galvos skausmą ir praktikuojant tu gali gauti naudą visokeriopai iš šito metodo*“ (El, 474-477). Elena nerodo nusivylimo, kad jai sunku pasitelkti mindfulness itin stresinėse situacijose. Ji įžvelgia visokeriopą mindfulness naudą ir mato tai kaip gyvenimo būdą. Olivija reziumuoja, kad mindfulness pritaikymas gyvenime yra laipsniškas procesas: „*tai, nu įsipina, gražiai įsipina po truputėlį į gyvenimą, kasdienybę: mažiau daugiau*“ (Ol, 772-773). Toks požiūris atrodo realistiškas, optimistiškas ir jo kontekste moters patiriamos meditacijos nesėkmės neatrodo tokios reikšmingos.

Elena: *“Užsisuki tame rate ir ir sunku yra pradėti”*

Nojus: *“čia to tai laiko trūksta, dar kažkas tai, ir yra tas toks, čia pamedituot, ai, gal truputį vėliau”*

Olivija: *“tai aną, tai vėliau, tai po to, tai tai, kai grįšiu namo, tai tai viskas tas atsideda atsideda, tai sunku prisiversti”*

Kita kliūtis praktikuoti mindfulness yra sunkumai prisiversti praktikuoti, kurie tyrimo dalyvių dažnai įvardinti, kaip pagrindiniai mindfulness taikymo sunkumai. Tyrimo dalyviai minėjo atidėliojimą - pakartotinį praktikos atidėjimą į ateitį be tam svarių priežasčių, taip pat, negebėjimą pradėti praktikos kai esama daug darbų ir rūpesčių. Pastaruoju sunkumu pasidalino Elena. Moteris teigia, kad mindfulness praktikos jai tapusios automatiškomis: *„darbe daugiau to darbo ir jaučiu, kad taip bėgu bėgu ir taip automatiškai gaunasi, kad, kad galvoju, pagaunu save atliekant šį pratimą“* (El, 39-41), tačiau pasitaiko, kad darbų kūryje šis automatizmas išnyksta. Panašu, kad taip nutinka itin intensyviose situacijose, kuomet Elena tiki, kad mindfulness pasitelkimas jai nepadės: *„lėtas toks, kai tu negausi greito rezultato čia ir dabar ir kam kam stengtis kažką keisti“* (El, 450-452). Tokiose situacijose Elena jaučiasi tarsi voverė užsisukusi rate: daug darbo, skubėjimo nėra nestabtelint. Mindfulness praktikos iniciavimas Elenai tada tampa tarytum priverstinis, nesavanoriškas: *„bet iš kitos pusės kartais išmeta tave iš to rato ir tarsi priverstinai tada vėl pradedi tada pabandai atsistoji važiuoji ir žiūri, kad nu, vau, kodėl aš anksčiau to nedariau“* (El, 454-457). Nebegalėdama susidoroti su intensyviomis situacijomis Elena jaučiasi tarytum „išmesta“ iš jų ir priversta taikyti mindfulness. Atrodo, kad Elenos akimis, situacijos ją priverčia taikyti mindfulness, bet ne ji pati: *„Kad versti, versti savęs, ne, ne, niekada nebuvo, kad turėčiau versti save“* (El, 421-422).

Tai, kad pačiai sunku prisiversti praktikuoti labiausiai akcentavo Olivija. Konkrečiai moteris kalba apie meditaciją ir mato jai tokias kliūtis kaip aplinkybių, vietos radimą, įvairius reikalus. Moteris supranta, kad šios kliūtys įveikiamos, tačiau ji mieliau pasirenka kitas veiklas: *„Maloniau pasirenku šiaip pasėdėti, facebook'ą patikrinti, su vyru pasišnekėti, dar kažką padaryti“* (Ol, 562-563). Oliviją, panašiai kaip ir Elena, praktikuoti priverčia svarbios įtemptos, intensyvios aplinkybės: *„Sakau, kol viskas gerai, gerai. Kai jau pradės kilti kažkokie pojūčiai, tada jau bėgsiu pagalbos ieškoti“* (Ol, 565-567). Abiejų moterų atveju, sunkumų akivaizdoje „prisiversti“ tarytum tampa „priverčia“ ir mindfulness pasitelkimas tampa neišvengiamu pagalbos siekiu. Olivijos minimi kylantys pojūčiai – tai somatizuoti psichologiniai išgyvenimai, kurie moteriai yra indikatorius, kad ji nėra stipri ir turi nemažai neišspręstų problemų: *„aš nesu rami ir nesu stipri ir nesu ten*

atsipalaidavus, bet labai daug įtampos užspaudžiu savyje ir tiesiog krūtinės vietoj“ (Ol, 153-155). Olivija supranta, kad kelias į nurimimą – tai nemalonių pojūčių priėmimas ir įvardijimas. Moteris taiko trumpus kūno skanavimus įtemptose situacijose, tačiau panašu, kad ilgesnis susidūrimas su nemaloniais pojūčiais meditacijos metu gali bauginti: „Vėl man bus sunku, vėl norėsiu išbėgti iš to“ (Ol, 589-590). Dėl tokio noro pabėgti Olivijai kyla nusivylimas savimi, kuris gali būti papildomas veiksnys, lemiantis meditacijos vengimą: „kai mane veda, man tai yra labai gerai. Tai, o pati savęs vesti sunku labai. Aaa...gal nusiviliu savim, kai pametu, pabėgu“ (Ol, 584-586). Galbūt dalyvaudama grupiniuose užsiėmimuose ir įpareigota atlikti meditacijos praktikas Elena vis mažiau savimi nusiviltų ir ilgai neišgytų daugiau pasitikėjimo savimi, kuris padėtų imti medituoti savarankiškai. Grupinius MGSV užsiėmimus, kaip svarbų veiksnį skatinantį nuoseklų, reguliarių praktikavimą minėjo ir Elena bei Elzė: „nu tai, tai turiu kažkokius namų darbus padaryt, kad galėčiau bent turėt nuomonę“ (Elz, 335-337). Elzei įspūdį paliko ir įkvėpimu buvo kursų vedantieji: „vedantys tie žmonės, amm... man tapo kaip autoritetai tokie“ (Elz, 325-326). Pabaigus kursus išblėso ir grupės teikiama motyvacija reguliarioms, nuoseklioms praktikoms: „po po kursų pabandžiau dar išlaikyti tą tokį ritmą, bet paskui pastebėjau, kad, nežinau, po kokių dviejų savaitių toksai pradėjau atsilikinėti“ (El, 323-326).

Nojus neišskyrė grupės kaip atidėliojimui svarbaus veiksnio. Jo patyrimė svarbus buvo prailgintas ir intensyvus sąlytis su mindfulness praktikomis. Barjerą praktikai Nojus suvokia kompleksiskai: kaip objektyvų („laikas gana ribotas ir taip negali kartais net leist, skirt sau valandą meditacijai“ (N, 96-97)) ir subjektyvų veiksnį („yra tas toks subjektyvus, kad čia, kada kiek čia nori, ir ar jau galima čia medituot, ir ar verta ar ne“ (N, 98-99)). Po mindfulness kursų jis dalyvavo savaitės trukmės mindfulness stovykloje, kurioje be meditacijos dar mokytasi įtraukti mindfulness į įvairias gyvenimo sritis, tokias kaip vaikščiojimą ar buitinius darbus, propaguotos visiškos tylos valandos. Stovykla Nojų paveikė taip, kad mindfulness praktikos iniciavimas jam tapo lengvesnis ir malonesnis: „Tai tas tiesiog pastūmėjo tą barjerą taip tolyn, kad dabar aš taip mielai, jaučiu tokį poreikį, o tai faina dabar pusę valandos pabūt su savim“ (N, 100-102). Taip pat, stovyklos patyrimas medituoti po keletą valandų per dieną padėjo Nojui apsibrasti su ne visai įprasta meditacijos būseną. Pastūmėtas subjektyvus barjeras praktikuoti, na, o praktinės, objektyvios kliūtys praktikuoti, nors ir nepanašu, kad Nojui darytų didelę įtaką, išlieka: „dar ten kur nors kavinėj irgi ne, neskoningai atrodoys, tai tai sukelia tiesiog šiaip tokių, ga, gali sukelti problemų mat kur reikia tą vietą rasti“ (N, 663-665).

Kaip taikliai įvardino Nojus, priežastys dėl ko sunku imtis mindfulness praktikų gali būti objektyvios ir subjektyvios. Dažnai, praktikuoti galiausiai paskatina patiriami intensyvūs sunkumai.

Mindfulness praktikavimą paskatinti gali įsipareigojimas grupiniams užsiėmimams, mindfulness stovyklų patirtis.

3.2. C. Metatema: Mindfulness praktikavimo praplėtimas

9 lentelė. 1 teminė kekė: „*Norėtusi dar*“

Elena: „*jausmas toks, kad tarsi aš čia darau automatiškai, bet tarsi norėtusi dar pasiimti tą maksimumą ir dar galvoju, kad, kad nu, aš dar nepadariau visko*“

Nojus: „*Bet jo, vat gal norisi vis tiek kažkur tai kaip ką kur, nu, kažiek suprantu, kad čia nėra kažkaip gal būtina arba gal to nereikia*“

Olivija: „*Kol kas taip yra, bet labai noriu turėti tą reguliarių naudojimą praktikos, taikymą*“

Ši teminė kekė atspindi tyrimo dalyvių norą pasiimti iš mindfulness praktikos daugiau negu iki šiol yra pasiėmę. Išreikštas noras platesniam praktikos spektrui, praturtinimui naujomis idėjomis ar reguliariam praktikavimui. Skirtingus tyrimo dalyvių norus vienija tam tikra ambivalencija ir dvejonės. Elenai kyla mintis, kad praplėsdama savo praktikų spektrą ji maksimizuoatų gaunamą naudą: „*bet tarsi norėtusi dar pasiimti tą maksimumą ir dar galvoju, kad, kad nu, aš dar nepadariau visko ir dar nežinau visos naudos šito, šito metodo, nes realiai, kadangi tai darau selektyviai*“ (El, 313-316). Vis tik, Elena teigia, kad tokia mintis jai kilo vos kelis kartus. Pastarąjį sykį - prieš interviu davimą. Nuo minties, kad atsirenka tai, kas patinka, moteris pereina prie minties, kad atsirenka tai, kas jai iš tiesų padeda ir kritiškiau pažvelgia į savo pamąstymus apie praktikos praplėtimą: „*kam daryti viską jeigu aš jaučiu poveikį iš to, ką aš darau. Tai gal čia jau mano perfekcionizmas kalba*“ (El, 365-367).

Perfekcionizmas veikia ir Olivijos norus: „*gal čia perfekcionizmas, noriu daryti tai tobulai, kad būtų nuo pradžios iki galo tiek, kiek reikia laiko*“ (Ol, 184-186). Tačiau Olivijos perfekcionizmas moteriai turi dar ir neigiamą poveikį - trukdo apskritai praktikuoti: „*o kadangi to neturiu [tobulo praktikavimo nuo pradžios iki galo], tai ir nedarau iš viso*“ (Ol, 186-187). Olivija norėtų praktikuoti mindfulness reguliariai, tačiau prisiminusi veiklas, kuriomis pakeičia mindfulness praktikas (pvz: bendravimą, socialinių tinklų lankymą), sudvejoja: „*Gal aš nesu iš tu, kur turėtų būti pas manęs reguliarus dalykas, nežinau, dar tame gyvenu ir ieškau*“ (Ol, 567-659).

Nojus siekia praplėsti savo mindfulness praktiką vedamas poreikio praturtinti praktiką. Šiam tyrimo dalyviui mindfulness taikymas prilygsta ilgai ir sudėtingai kelionei. Norisi, kad ji būtų įdomi, nestokotų įvairovės. Jau kartą dalyvavęs mindfulness stovykloje, vyras ir toliau svarsto apie

tobulėjimo perspektyvas, bet tiksliai išskirti, ko jam reikia negali: „*aš pats tiksliai nesu gal to suformulavęs. <...> koks nors retreatas rimtesnis gal automatiškai mane tarsi stumtelę dar kažkur tai ir pakeistų, nežinau, nežinau, ko tikėtis*“ (N, 510-514). Kaip ir Elenai bei Olivijai, Nojus norams būdingas ambivalentiškumas: „*kažiek suprantu, kad čia nėra kažkaip gal būtina arba gal to nereikia, bet bet pabandyčiau vis tiek dar į tą pusę paeiti*“ (N, 502-504).

10 lentelė. 2 teminė kekė: ***Pastangos integruoti mindfulness į kasdienes veiklas***

Elzė: „*tai jeigu prisimenu, o kartais stengiuosi prisimint tokius dalykus, tai stengiuosi vat taip vat pažiūrėt į maistą ar dar kažką*“

Nojus: „*Kartais būna, kad aš neturiu to laiko, tai tada pavyzdžiui ten važiuodavau į sportą, tai mašinoj, pavyzdžiui vairuodamas*“

Olivija: „*aš netgi padėjau raštelį, kad netrukdyti, nešnekinti*“

Tyrimo dalyvių noras praktikuoti mindfulness daugiau neapsiriboja vien norų lygmenyje, o perauga ir į konkrečius veiksmus. Pastebėta, kad dauguma tyrimo dalyvių bando prisiminti mindfulness kasdienėse veiklose, t.y: integruoti į kasdienybę. Tyrimo dalyvis Nojus, pamedituoja vaikščiodamas, vairuodamas. Kartais jis taip pakeičia sėdėjimo meditacijas, kurių negali atlikti: „*Kartais būna, kad aš neturiu to laiko, tai tada pavyzdžiui ten važiuodavau į sportą, tai mašinoj, pavyzdžiui vairuodamas*“ (N, 478-480). Tačiau meditacija vaikščiojant, vairuojant Nojui nėra vien būdas kažkuo pakeisti praleistą sėdimąją meditaciją. Minėtos praktikos Nojui atrodo įdomios, prasmingos ir jis mėgsta jas taikyti: „*labai smagu medituot einant*“ (N, 402). Elzei mindfulness praktikos kasdienybėje taip pat patinka ir neatrodo reikalaujančios daug pastangų: „*šiaip man jie tokie ateina gal for fun, nes nieko jie nereikalauja*“ (Elz, 76-77). Tuo tarpu, kaip jau minėta, sėdimosioms meditacijoms moteris jaučiasi neturinti pakankamai kantrybės. Elzei svarbus sąmoningumas kasdienybėje. Jai tai yra būdas geriau pažinti save, savo reakcijas: „*kad geriau gyventi, geriau save suprasti, suvokti, suprasti, ką jaučiu arba kodėl vienaip pasielgiau ar kitaip, kas už to iš tikrųjų glūdi*“ (Elz, 301-303). Pastebėjusi, kad valgo nesąmoningai, Elzė bando grąžinti sąmoningumą į šią gyvenimo sritį: „*Būna momentų, kada valgau kažką kažką kažkur esu ir net nepajaučiu kaip suvalgiau kažkokį maistą ir tada bandau sau priminti, kad aš gi galiu galvoti apie tą maistą <...> daržovės ten, kur jos galbūt užaugo, kaip buvo paruoštas šitas maistas*“ (Elz, 286-290). Kita svarbi sąmoningumo sritis Elzei yra kūnas. Sąmoningumo stoka kasdienėse situacijose Elzei yra tarsi atitolimas nuo kūno ar išėjimas iš jo: „*važiuoji troleibusu ir tu gali pradėt jausti nu, patį, sugrįžt į kūną, į patį kūną sugrįžti*“ (Elz, 282-284).

Olivija taip pat taiko mindfulness kadienėse veiklose, tokiose kaip vaikščiojimas: „*bandžiau čia vienu metu buvo vaikščiojimo, ėjimo meditacija*“ (Ol, 748-749), mankšta: „*Ne lakstymas kažkur tai vėlgi mintimis, bet sąmoningas darymas ir dažnai netgi vartoja tą žodį treneriai: sąmoningai tai darome*“ (Ol, 688-691). Kartais Olivija šias praktikas atlieka automatiškai, tarsi „pagauna save“ jas atlikdama: „*Bet bet kartais tikrai vat būna tokių, kad pagaunu save, o kaip aš tai darau, netgi ravint, laistant*“ (Ol, 211-212), o kartais bando sau tai priminti pasitelkdama išorines priemones: „*valgymo niekaip nepavyksta, nors tu ką ir raštelį pasirašiau ant stalo pasidėjau, nematau*“ (Ol, 208-210). Panašu, kad įvairiais priminimais Olivija stengiasi laikytis pasižadėjimo atlikti greitas, kasdienes praktikas. Moteris džiaugiasi, kad jos pasižadėjimas nėra per daug įpareigojantis ir nereikalauja daug pastangų, kurių negalėdama įdėti Olivija nusiviltų savimi: „*nes jeigu ten būtų man išpuolę <...>, kad ten porą kartų per savaitę formalias daryti, tai aš tikrai būčiau užsigraušęs ir turbūt numetus viską į šoną*“ (Ol, 634-637). Taikydama trumpas mindfulness praktikas Olivija jaučia, kad laikosi padaryto pasižadėjimo, o taip pat nenusivilia savimi.

Taigi, pastebėta, kad tyrimo dalyviams mindfulness praktikos, integruotos į kasdienę veiklą, patinka, teikia teigiamas emocijas. Jos gali būti pasitelkiamos pakeičiant formalias, sėdimąsias meditacijas, kai pastarųjų atlikimui stokojama laiko arba vidinių resursų. Taip pat, šios praktikos padeda ugdyti sąmoningumą, geriau pažinti save.

11 lentelė. 3 teminė kekė: **Potencialus mindfulness praktikavimas**

Vytas: „Aš dar laikiu, kol tokia situacija atsiras, tai pabandysiu“

Elzė: „Na, palieku tai gana atvira, sakydama sau, kad reikės, aš prie to sugrįšiu“

Nojus: „Net nelabai jaučiau aš apskritai poreikio iki tol ir ir po kursų ir čia dabar, kad vat dėl kažkokių priežasčių man reikia čia atsijungti ir pabūti ir nurimti“

Olivija: „žinau, kad prieisiu prie kažkokios įtampos dienos, kur reikės vis tiek prisiversti, atrasti vietą, atrasti laiką, aplinkybes“

Greta norų praktikuoti mindfulness bei realaus praktikavimo, išskiriama ir trečia dimensija – potencialus mindfulness praktikavimas. Dažniausiai tyrimo dalyviai nurodo, kad remtūsi mindfulness susidūrę su tam tikromis situacijomis, kurios yra sudėtingos, nelengvos. Prisiminęs diskomfortišką skrydį lėktuvu Vytas pagalvoja, kad vėl papuolęs į tokią situaciją, bandytų pritaikyti mindfulness: „*mintis susigyvent su nepatogiais pojūčiais, leist jiems būt ir pabandyt su jais išbūt*“ (V, 201-203). Įdomu tai, kad Vytas nebando pritaikyti mindfulness kitose diskomfortą keliančiose situacijose, o laukia būtent skrydį primenančio intensyvumo įvykio: „*lygiai tokio pat intensyvumo ir trukmės tikrai nebuvo. Aš dar laikiu, kol tokia situacija atsiras, tai pabandysiu*“ (V, 177-179).

Olivija, kuri jau nemažai laiko nemedituoja, tik taiko trumpas greitas praktikas, įsitikinusi, kad susidūrus su itin sunkiomis aplinkybėmis, meditacija bus neišvengiama: „žinau, kad prieisiu prie kažkokios įtampos dienos, kur reikės vis tiek prisiversti, atrasti vietą, atrasti laiką, <...> ir leisti sau kažkokią formalią praktiką padaryt“ (Ol, 107-110). Žodis „leisti“ suponuoja, kad moteris tarsis nori medituoti, bet gali sau tai leisti tik didelių sunkumų akivaizdoje.

Nojus taip pat įvardina negebėjimą dorotis su stresu kaip veiksni, kuris jį galimai paskatintų dažniau kultivuoti mindfulness. Nojų sužavėjo savaitės trukmės mindfulness stovykloje patirtas išbuvimas su nuoboduliu, nieko neveikiant, tiesiog būnant su savimi, tačiau vyras abejoja, ar pradės tai pats aktyviau taikyti kasdienybėje, nes nejaučia tam didelio poreikio: „Gal mano toks gyvenimas, kad nelabai, ne neturi streso <...>. Net nelabai jaučiau aš apskritai poreikio <...>, kad vat dėl kažkokių priežasčių man reikia čia atsijungti ir pabūti ir nurimti ar kokį čia dar galima būtų veiksmą“ (N, 393-398). Išbuvimą su nuoboduliu, su savimi Nojus laiko alternatyva atakuojančiam informacijos srautui ir džiaugiasi, kad tokia alternatyva yra. Apskritai, Nojus noriai seka naujienas, domisi įvairiais dalykais. Panašu, kad vyras pasinaudotų minėta alternatyva, susidūręs su dideliu stresu arba išvargintas informacijos be naujienų srauto, pasijutęs tarsis jo atakuojamas.

Galiausiai, Elzė, po kursų nebemedituojanči, teigia dedanti ne tašką, o tik daugtaškį: „Tiesiog tokį daugtaškį ir galbūt ta pauzė, tebūnie, nu tai gerai, pauzė, nu, taip yra, žinai“ (Elz, 354-355). Moteris teigia dabar pasinėrusi į kitą veiklą, kitus interesus, tačiau nepamiršta ir geros savijautos svarbos produktyvumui. Užsiminusi apie potencialų grįžimą prie meditacijos praktikų akcentuoja sau artimas mindfulness vertybes: „ten labai daug tų vertybių, kurios man priimtinos, kad yra kaip yra ar, kad kažko keisti jeigu ten kažkoks įvykis, arba, kad tu gali... Nu, įvykio pakeisti negali, bet gali pakeisti, kaip tu reaguoji į jį“. Galima manyti, kad Elzei meditacijos praktika gali būti kaip savų vertybių prisiminimas, kultivavimas ar sustiprinimas: „kalbame apie tą metodą, praktikuojame jį ir visa kita ir tada per tai, ką pats tas metodas atneša su savim ir ką jisai teigia, aš girdžiu, kad tai yra tas pats, kuo aš ir tikiu“ (Elz, 580-583); „Faina, kad nu, kad taip sutampa kažkas labai, ar ne, ar ten, nu kažkokią gal didesnę jėgą jauti, kad tau kažkas patvirtina tas tavo“ (Elz, 585-587).

Taigi, potencialiai mindfulness praktikavimą galėtų paskatinti iškylantys sunkumai. Dėti daugtaškį, o ne tašką mindfulness praktikavime gali skatinti ir artimos mindfulness vertybės.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimo tikslas buvo atskleisti, kaip asmenys iš neklinikinės imties, praėjus kuriam laikui po MGSV programos baigimo patiria mindfulness taikymą savo kasdienybėje. Šis klausimas reikšmingas, nes mindfulness taikymo patyrimas gali būti svarbus praktikų taikymui, o tai savo ruožtu gali turėti įtakos mindfulness poveikio pasireiškimui (Carmody & Baer; Solhaug et al., 2019). Šioje skiltyje apžvelgsime tyrimo rezultatus ir jų ryšį su moksliniais tyrimais bei publikacijomis. Taip pat bus apžvelgti tyrimo ribotumai ir gairės tolimesniems tyrimams.

4.1. Rezultatų aptarimas kitų autorių ir tyrimų kontekste

Atlikus duomenų analizę išskirtos pagrindinės temos: *Mindfulness taikymo poveikis*; *Kliūtys mindfulness taikymui* ir *Mindfulness praktikavimo praplėtimas*. Visumoje šios temos atskleidžia kompleksiską mindfulness patyrimo fenomeną.

Mindfulness taikymo poveikis. Mindfulness efektai pasireiškia keliuose sferose: vidinės savijautos, asmeninių pokyčių bei santykio su mintimis. Mindfulness padeda susidoroti su įtampa stresinėse situacijose, taip pat jaustis geriau apskritai. *Nusiramino patiriant įtampą* tema minėta dažniau ir tyrimo dalyvių labiau išplėtotą, tuo tarpu *Geros savijautos* tema atrodė mažiau reikšminga. Panašu, kad streso įveika dėl žalingų pasėkmių fizinei ir psichologinei sveikatai yra labiau motyvuojantis veiksnys mindfulness taikymui nei atsipalaidavimo, geros savijautos puoselėjimas, kai viskas yra gerai. Be to, gera, atpalaiduota būseną tyrimo dalyvius dažnai apima po meditacijų, kurias kartais lydi nemalonūs fiziniai pojūčiai ir tai galimai mažina motyvaciją medituoti. Meditacijos metu patiriamas diskomfortas praktiką gali paversti sunkiu darbu, kuris, atrodo, nesuderinamas su atsipalaidavimu (Szychiewicz, 2018). Tyrimo dalyvių pasitelkiami streso įveikos būdai dažnai yra greitai ir lengvai pritaikomi, inkorporuojantys tokias mindfulness technikas kaip stabtelėjimą ties kvėpavimu ar kūno skenavimą, kurį vaizdžiai nusakė Olivija: „*greitas prabėgimas*“ (O, 221). Kituose tyrimuose taip pat dažnai randama, kad kvėpavimo pauzės arba dėmesio ties kvėpavimu sukonzentravimas pasitelkiamas stresinių situacijų metu (pvz: Turner, 2013; Schure et al., 2018; Hoffman et al., 2012). Pasirodo, ši paprasta technika taikoma ganėtinai dažnai, nepriklausomai nuo mindfulness taikymo patirties. Kaip teigia Bishop (2004), susikoncentruojant į kvėpavimą grįžtama į dabartinį momentą, atsitraukiama nuo neadaptyvių reakcijų ar interpretacijų ir galima į jas pažvelgti decentruotai. Išbūnant su momentiniu patyrimu tokiu, koks jis yra didinama priėmimo savybė. Na, o priėmimo orientacija yra priešinga vengimui, kuris didina suvokiamo streso lygį (Bardeen, Fergus & Orcutt, 2013).

Asmeniniai pokyčiai, kuriuos reflektavo tyrimo dalyviai pasireiškia tokiose srityse kaip bendravimas, emocijų kontrolė, lankstus iniciatyvumas ar bendruomeniškumo jausmas. Šiuos pokyčius įgalina pastabumas vidiniams ar išoriniams aspektams. Skirtingai nei Malpass ir kolegų (2011) metaetnografijoje, asmeniniai pokyčiai išreikšti subtiliau, nevarojant radikalių išsireiškimų, kad jaučiamasi visai kitu žmogumi ir pan. Tai galima aiškinti tuo, kad į Malpass ir kitų (2011) tyrimą daugiausia įtraukti klinikinės imties individai, kurie dažnai pasižymi neadaptiviais įveikos bei savęs suvokimo būdais, tad ir su mindfulness susiję pokyčiai jiems gali atrodyti labai radikalūs. Pagerėjusių bendravimo kokybę paaiškinti gali tai, kad sąmoningo bendravimo bei aktyvaus klausymo pagrindai diegiami dar mindfulness kursuose (Zinn, 2017). Taip pat, aukštesnė bendravimo kokybė gali būti pagerėjusio gebėjimo paskirstyti dėmesį pasėkmė. Vienas centrinių mindfulness komponentų - dėmesio savireguliacija apima du dėmenis: dėmesio išlaikymą ir perkėlimą (Bishop, 2004). Efektyvesniam, geresnės kokybės bendravimui svarbus susitelkimas į pašnekovą, tačiau tam reikalingas ir savo reakcijų pastebėjimas: „*praleidžiu dalį to, ką jis sako arba, nu, neatkreipiu dėmesio tiek, kiek reikėtų, <...> bent jau dabar aš stengiuosi pajaut, kada aš tą darau, tiesiog dar pastebėt, kad tai vyksta*“ (V, 320-323). Solhaug ir kolegos (2016) atrado, kad efektyviam bendravimui svarbus dėmesys savo kūniškoms reakcijoms. Jis grąžina į dabartinį momentą, kuriame vyksta bendravimas, leidžia susikoncentruoti į pokalbį užuot pasidavus emocijų antplūdžiui.

Geresnis emocijų įsisąmoninimas Nojaus įvardinamas kaip didelis ir sveikintinas jo gyvenimo pokytis. Neigiamų emocijų įsisąmoninimas ir išbuvimas su jomis gali turėti paradoksalų efektą sumažinant jų intensyvumą (Solhaug et al., 2016). Emocinėms reakcijoms sumažėjus, galimas lankstesnis reagavimas į situaciją: „*kai tu pastebi, kad emocija ateina tiesiog kažkaip, gali į ją reaguoti: o, aš čia pykstu, gal čia tiesiog reiktų reaguot kitaip ir viskas*“ (N, 153-155). Dėmesingumo vidinėms patirtims įtaką kognityviam, emociniam ir elgesio lankstumui aprašė Shapiro ir kolegos (2006).

Elzės atveju lankstumas pasireiškė tame, kad ji išmoko derinti aktyvų iniciatyvumą su situacijos priėmimu. Meditacijos metu pastebėjusi, kokios neraminančios mintys kyla, Elzė pasitelkdavo jas kaip nuorodas, parodančias, kurios situacijos jai yra svarbios ir reikalauja sprendimo, tačiau drauge Elzė mokėsi priimti situacijas, kai nieko pakeisti, atrodo, negalima. Gebėjimo priimti sunkias situacijas ar išgyvenimus vystymas dažnai išskiriamas kokybiniuose MGSV tyrimuose (pvz: Hoffman et al., 2012; Schure et al., 2018), tačiau neretai lydimas vidinių prieštaravimų ir abejonių. Priėmimas neturėtų būti suvokiamas kaip pasyvi rezignacija (Zinn, 2013), tačiau tyrimų duomenimis, mokymasis toleruoti sunkius išgyvenimus gali būti interpretuojamas

kaip vengimas (Solhaug et al., 2016). Išgyvenamas konfliktas tarp priėmimo ir pokyčių siekio (Turner, 2013). Tuo tarpu Elzė dar savo praktikų pradžioje gana lanksčiai ir lengvai varijuodavo tarp aktyvaus problemų sprendimo bei priėmimo, kai nieko pakeisti negalima. Paaiškinimui galima remtis Elzės intencija, su kuria ji pradėjo programą: suderinti rytietišką ir vakarietišką gyvenimo būdą ir suvokimu, kad kraštutinumai nėra gerai: „*galbūt vieni perlenkia lazda, o gal kiti kaip tik yra per daug atsipūtę*“ (Elz: 36-37). Kaip teigia Solhaug ir kolegės (2016), mindfulness suvokimas ir intencija praktikuoti gali būti reikšmingi mindfulness praktikų patyrimui.

Gana išskirtinis šio tyrimo radinys yra Elenos reflektuotas bendruomeniškumo jausmas. Apžvelgtuose tyrimuose randama pagerėjusi bendravimo kokybė (Hoffman et al., 2016), atsivėrimas aplinkiniams (Schure et al., 2018), padidėjusi iš bendruomenės gaunama parama (Frisvold, Lindquist & McAlpine, 2012). Taip pat, bendrystės jausmas ugdomas MGSV kursų metu dalinantis išgyvenimais, pastebint savo problemų universalumą (Malpass et al., 2011; Salmon et al., 2009). Elenos reflektuojamas bendruomeniškumo jausmas nesusijęs su bendravimu ar parama, o kyla nukreipiant dėmesį nuo savo minčių į aplinką. Pastebėjusi aplinką Elena pasijunta esanti platesnės bendruomenės, planetos dalimi ir tai moteriai teikia nusiramimą, džiaugsmą. Pastebėjimo sukeliama teigiamas emocijas, bendruomeniškumo džiaugsmą paaiškinti galima remiantis pozityvaus perinterpretavimo mechanizmu (Garland et al., 2009). Praplėstas dėmesio spektras leidžia aplinkybes ir net stresinius įvykius perinterpretuoti pozityviais būdais, ko pasekoje ir kyla teigiami išgyvenimai. Solhaug ir kitų (2016) tyrime bendrystės jausmo atsiradimas taip pat buvo retas radinys.

Paskutinė šiame tyrime išskirta mindfulness poveikio sritis – tai santykis su mintimis. Tyrimo dalyviai reflektuoja, kada mintys gali būti žalingos arba nefunkcionalios ir stengiasi į tokias mintis neįsitraukti. Vis tik, kaip reflektavo kelios tyrimo dalyvės, decentracija nuo minčių yra nelengvas procesas. Decentruotai žvelgti į mintis trukdo prisirišimas prie jų. Egzistuoja ir tam tikra ambivalencija: „*o gal nenorėjau tų minčių paleist*“ (Ol, 537). Panašu, kad su šia ambivalencija susiję tai, kad taikant mindfulness tyrimo dalyviams sudėtinga išlaikyti tam tikrą vidurio kelią santykije su mintimis. Malpass ir kolegės (2011) atrado, kad kognityvinis mindfulness praktikų aspektas gali būti interpretuojamas klaidingai praktikas suvokiant kaip minčių pašalinimo metodą. Negalime teigti, kad šiame tyrime dalyviai demonstravo analogiškai kraštutinį mindfulness kognityvinio aspekto suvokimą. Suvokti decentracijos principai, kad mintys ateina ir praeina bei galima į jas neįsitraukti. Tačiau verta pabrėžti santykio su mintimis kompleksiskumą. Pasitaikė pasisakymų, kuriais mintys vertinamos kaip nereikalingos, nieko vertos. Akcentuota, kaip sunku praktikose paleisti mintis. Zinn (2013) teigia, kad atsisakyti polinkio plėtoti malonias mintis ir

vengti nemalonių gali būti sudėtinga, o išeitis tokiu atveju – tai nevertinantis prisirišimo prie minčių stebėjimas. Tačiau minčių vertinimas, siekis nuo jų atsitraukti iškyla neretai, kas neatitinka bazinių mindfulness nuostatų, tokių kaip priėmimas, nevertinimas. Suvokiant, kad mintys gali būti distreso šaltinis, veikiausiai sudėtinga jų nevertinti. Kita vertus, prisimenant Dreyfus (2011) pateiktą alternatyvą vyraujančiai šiuolaikinei mindfulness konceptualizacijai siūlant, kad mindfulness nebūtinai turi būti nevertinantis, galima ir toliau kelti bei analizuoti klausimą, ar nevertinimas yra absoliuti ir nekvescionuojama mindfulness premisa.

Kliūtys mindfulness taikymui. Nepaisant teigiamų efektų, mindfulness taikymo kelyje susiduriama su tam tikromis abejonėmis, iniciatyvos praktikuoti stoka. Abejonės paprastai kyla ne dėl mindfulness apskritai, o formalių praktikų pasitelkimo sunkiomis aplinkybėmis. Kyla mintys, kad su problemomis verčiau dorotis kitais būdais nei meditacija. Kita vertus, paradoksalu tai, kad būtent itin stresinės situacijos neretai yra aplinkybės, priverčiančios praktikuoti mindfulness. Kaip teigė streso apibrėžimo autorius Selye (cit. iš Zinn, 2013), stresas reikalauja adaptacijos tam, kad organizmas išvyventų. Tačiau prie neigiamų pasėkmių priveda ne tik nesusidorojimas su stresoriais, bet ir neadekvatus, nesubalansuotas atsakas į juos. Automatinės, nesąmoningos reakcijos į stresą gali stresą padidinti, trukdo aiškiai suvokti situaciją, efektyviai komunikuoti su aplinkiniais, o mindfulness gali padėti į stresą reaguoti sąmoningai, adekvačiai (Zinn, 2013).

Kita priežastis, kodėl nesiryžtama meditacijai – tai abejonės dėl gebėjimų šiai praktikai, jos sunkumų įveikimui. Sunkumai atliekant sėdimąsias meditacijos praktikas yra gana dažnas tyrimų atradimas (pvz: Shapiro, 1992; Kerr at al., 2011; Szychiewicz, 2018). Šiuo tyrimu patvirtinamas Solhaug ir kitų (2016) pastebėjimas, kad praktikų metu kylantis nuobodulys ar nekantrumas gali būti susijęs su apibrėžtų tikslų, tokių kaip, pavyzdžiui, atsipalaidavimas, kėlimu. Nekantrumą praktikai, norą iš jos „išbėgti“ (Ol, 590) gali skatinti ir susidūrimas su neigiamais, slopinamais arba neįsąmoningais išgyvenimais, kurie gali pasireikšti nemalonių somatinių pojūčių pavidalu. Kas sudėtinga meditacijoje – tai ne tik išbūti su kylančiais nemaloniais, skausmingais potyriais, bet ir priėmimas fakto, kad nesi toks ramus ir kontroliuojantis kaip manei esąs. Kaip teigė Dobkin ir kiti (2012), susivokimas apie dominuojančius neadaptyvius reagavimo ar elgesio būdus gali sukursti, nuliūdinti ir tam priimti 8 programos savaitių gali nepakakti. Susidūrimas su nemaloniais fiziniais ir emociniais išgyvenimais praktikos metu gali būti svari priežastis, kodėl meditacijos atidėliojamos arba joms neprisiverčiama.

Kitos tyrimo dalyvių įvardinamos mindfulness praktikų atidėliojimo priežastys - tai laiko stoka, prioritetas kitoms veikloms, kas randama ir kituose tyrimuose (Szychiewicz, 2018; Solhaug et al., 2016). Šios priežastys nebūtinai yra realios, objektyviai egzistuojančios kliūtys. Kaip įvardino

keli tyrimo dalyviai, neretai jos būna subjektyvios (pavyzdžiui, teigiama, kad nėra meditacijai atskiros vietos, nors nesunkiai paieškojus ją galima atrasti). Nors atidėliojimo paskirtis yra išvengti nemalonių išgyvenimų, kylančių atliekant užduotis, kurių atpildas paprastai atidėtas (Sirois & Pychyl, 2013), atidėliojimas turi ir savo kainą – neigiamą būseną ar su atidėliojimu susijusį stresą (Sirois, 2013). Šiame tyrime nepastebėtos tendencijos dėl atidėliojimo jaustis blogai. Tyrimo dalyviai neakcentuoja to, kad neprisiverčia taikyti mindfulness arba praktikuoti tam tikromis aplinkybėmis. Į mindfulness žvelgiama plačiau, kaip į gyvenimo būdą ar laipsniškai įgyjamą gebėjimą. Potencialus paaiškinimas, kurį patvirtinti arba paneigti galėtų tolimesni tyrimai yra tas, kad gebėjimas nevertinti savęs pernelyg kritiškai, nepeikti yra susijęs su atjautos sau gebėjimu (Neff, 2003), o pastarasis auga drauge su mindfulness ugdymu (Keng et al., 2012).

Negalėjimas prisiversti mindfulness praktikoms paprastai pasireiškė jau pabaigus programą. Šis radinys atitinka kitų tyrimų pastebėjimus, kad grupinis MGSV programos formatas veikia kaip praktikų laikymuisi motyvuojantis veiksnys (Malpass et al., 2011; Szychiewicz, 2018). Szychiewicz (2018) atrado, kad kai kurie MGSV programos dalyviai nuo pat kursų pradžios stokojo vidinės motyvacijos ir tikėjosi, kad grupė veiks kaip paramos ir motyvacijos praktikuoti šaltinis. Taip pat, pabaigus programą jaustas grupinių susitikimų ir praktikų poreikis, galintis veikti kaip išorinė motyvacija praktikuoti. Priklausymas grupei sukuria lojalumo jausmą, kuris skatina laikytis bendrų praktikų. Egzistuoja vidiniai įsitikinimai, kad mindfulness praktikos yra keistos, socialiai nevalidžios, savanaudiškos, tad priklausymas grupei galėtų padėti normalizuoti šiuos įsitikinimus. Nors priklausymas grupei ir svarbus praktikų tęstinumui, Szychiewicz tyrime nustatytas ir tam tikras nusivylimas grupiniais užsiėmimais: praktikantų nuomone, kursų vedantieji galėjo skirti daugiau dėmesio praktikų sunkumų aptarimui.

Mindfulness praktikavimo praplėtimas. Tyrimo dalyvių patiriamas teigiamas mindfulness poveikis ar kliūtys praktikavimui neužveria kelio tam tikram mindfulness praktikavimo praplėtimui. Šio praplėtimo spektras įvairialypis: nuo konkrečių veiksmų iki norų ar potencialių galimybių apsvaistymo. Nors ne visada sėkmingai, tyrimo dalyviai deda pastangas taikyti daugiau neformalių praktikų, integruoti jas į savo kasdienybę. Šios praktikos tyrimo dalyviams patinka, teikia teigiamas emocijas bei gali būti pasitelkiamos vietoje mažiau taikomų formalių praktikų. Tyrimuose paprastai nerandami ryšiai tarp neformalių praktikų taikymo ir teigiamo poveikio (pvz: Crane et al., 2014; Hawley et al., 2014), o galima to priežastis – tai sunkumai kiekybiškai įvertinti neformalių praktikų pasitelkimą (Carmody & Baer, 2008). Tai, kad tyrimo dalyviai deda pastangas ir gana dažnai taiko neformalias praktikas gali būti susiję ne tik su lengvu jų pritaikymu, bet ir nauda.

Norėjimas praktikuoti daugiau tyrimo dalyvių aiškinamas perfekcionizmu arba siekiu praturtinti mindfulness praktikas. Norai praktikuoti daugiau pasižymi abstraktumu: neįvardinamos konkrečios praktikos ar praktikavimo formatos; dvejonėmis: suabejojama, ar iš tiesų reikalinga praktikuoti daugiau, ypač kai patiriamas mindfulness poveikis yra tenkinantis. Ši ambivalencija ir dvejonės kelia klausimą, kodėl vis tik kyla norai praktikuoti daugiau. Atsakyti į šį klausimą gana sudėtinga. Šis tyrimo radinys yra reliatyviai naujas mindfulness nagrinėjančių mokslinių tyrimų kontekste. Ross (2013) tyrimo dalyviai, teigė, kad mindfulness jiems įgijo svarbią reikšmę ir ilgalaikę perspektyvą. Mindfulness jų gyvenimuose įgavo nuraminančią ir apsaugančią funkciją, tapo tarsi identiteto dalimi. Šiuolaikiniame sociokultūriniame kontekste, kuriame propaguojamas individualizmas, asmeninės savireguliacijos bei kitų gebėjimų ugdymas (Arthington, 2016), mindfulness vis populiarėja ir gali atrodyti patraukli išeitis, tam tikra panacėja, susiduriant su gyvenimo iššūkiais ir aukštais reikalavimais (Purser, 2015). Tačiau šiuolaikiniame sociokultūriniame kontekste propaguojama sekuliarizuota mindfulness versija gali užbrėžti tam tikras ribas potencialiai augantiems praktikavimo poreikiams ir tarytum “užrakinti” juos abstraktumo bei ambivalencijos formoje. Šią prielaidą galima paremti Nojaus pareiškimu, kad nors tiksliai nežino kokiais būdais, jis nori praturtinti savo praktikos kelią, tik tai neturėtų būti kažkas budistinio: *“vat gal kažkiek dar teorijos daugiau būtų, nors aš truputį bijau, kad jinai ten gali būt pernelyg budistinė <...> man labiau patinka, kad tiktai išgryninta dalis, kaip jau ta gryna mindfulness be jokios ten religijos ar kažko”* (N, 497-501). Galima manyti, kad jeigu Nojus atvertų savo praktiką budistiniams mindfulness aspektams, šie suteiktų tam tikrą kryptį ir formą poreikiui praplėsti savo praktiką.

Mažiau abejonių nuskamba, kai praktikavimo priežastys įgauna konkretesnį pavidalą, paprastai susijusį su galimais iššūkiais ar sunkumais. Tuomet kalbama jau ne apie norus, o apie potencialų mindfulness praktikavimą. Tyrimo dalyviai, kurie nebemedituoja, nededa taško ir teigia, kad kai reikės, jie prie to sugrįšią. Svarbu pabrėžti tai, kad tikslai, potencialiai įgalinantys mindfulness praktikavimą dažnai yra instrumentiniai. Instrumentiniai praktikavimo tikslai, tokie kaip streso, įtampos sumažinimas, lyginant su aukštesniais tikslais, yra labiau paplitę, tačiau siejasi su siauresniu mindfulness poveikio spektru ir didesniais praktikavimo sunkumais (Solhaug et al., 2016). Galbūt dažniau apsvarstydami mindfulness praktikavimą dėl įvairesnių, platesnių tikslų, tokių kaip savęs pažinimas ar atjautos išugdymas tyrimo dalyviai išgyventų mažiau praktikavimo sunkumų ir patirtų didesnę poveikį.

Apibendrinant galima atsakyti į tyrimo pradžioje iškeltą klausimą: kaip kasdienybėje patiriamas mindfulness taikymas praėjus kuriam laikui po MGSV programos baigimo. Pastebimas

spektras mindfulness praktikavimo intencijų. Taikomos įvairios praktikos: formalios bei neformalios. Mindfulness taikymo patyrimas apibūdinamas per įvairias mindfulness poveikio sritis bei susidūrimą su tam tikromis kliūtimis, kurios gali trukdyti praktikavimui. Nepaisant teigiamo mindfulness poveikio bei praktikavimo kliūčių, egzistuoja tam tikras poreikis praktikuoti daugiau. Šis poreikis pasižymi abstraktumu bei dvejonėmis. Tai gali būti susiję su tuo, kad šiuolaikiniame kontekste mindfulness yra sekuliarizuotas ir įprastai pasitelkiamas instrumentiniams tikslams.

4.2. Tyrimo ribotumai ir gairės tolimesniems tyrimams

Tyrimo ribotumai. Kokybinė tyrimo prieiga neleidžia generalizuoti tyrimo radinių. Tyrimo dalyvių amžius, išsilavinimo lygis yra panašūs, tačiau tyrimo radinius pritaikyti panašių demografinių charakteristikų populiacijai gali trukdyti skirtingas nuo MGSV programos baigimo praėjus laikas. Per 16 nuo MGSV programos baigimo praėjusių mėnesių vienas tyrimo dalyvis spėjo sudalyvauti alternatyvioje mindfulness stovykloje, kuri padarė nemažą įtaką jo mindfulness patyrimui ir galimai išskyrė iš kitų tyrimo dalyvių. Nors alternatyvių kursų patirtis gali padėti suvokti, ko trūksta tradicinėje MGSV programoje, tampa sunku atskirti kur MGSV, o kur kitų kursų įtaka.

Atliekant interpretacinės fenomenologinės analizės tyrimą svarbu atsižvelgti į dvigubos hermeneutikos vaidmenį, kas reiškia, kad tyrėjos išankstinės nuostatos ir prielaidos galėjo paveikti interpretacijos rezultatus. Tyrėjos išankstinės nuostatos suformuotos mindfulness praktikavimo patirčių, ankstesnio mindfulness temos nagrinėjimo bei visuomenėje vyraujančių nuomonių spektro. Tyrėja buvo įsitikinusi, kad mindfulness praktikavime svarbiausia formali meditacijos praktika. Ši nuostata tyrimo eigoje buvo reflektuojama, stengiamasi nuo jos atsiriboti, tačiau ji vis tiek galėjo paveikti duomenų interpretaciją ir rinkimą, ypač pirmųjų interviu metu. Tyrėjai trūksta pusiau struktūruoto interviu atlikimo įgūdžių. Jie lavinti pilotinio interviu atlikimo metu, tačiau pastebėta, kad kai kada klausimų uždavimas galėjo būti labiau atviras, praplečiantis atsakymus, o ne uždarantis. Tyrimo dalyviai savo patirtimi dalinosi atvirai, jų reflektyvumas pakankamai aukštas. Su dviem tyrimo dalyviais interviu atliktas per skype kompiuterinę programą naudojant internetinę vaizdo kamerą. Pastebėta, kad šiuose interviu užmegztas mažesnis kontaktas, jie buvo labiau koncentruoti bei fokusuoti, tarytum apriboti naudojamos komunikacinės priemonės.

Gairės tolimesniems tyrimams. Kontakto užmezgimui ir įvadui į pagrindinį klausimą interviu pradžioje užduotas klausimas apie tai, kaip susidomėta mindfulness kursais, tačiau šiam klausimui neskirta pakankamai dėmesio. Vis dėlto, kaip parodė šis tyrimas ir apžvelgta literatūra (Shapiro et al., 2006; Solhaug, 2016), intencijos su kuriomis imamasi mindfulness praktikų gali būti

reikšmingos mindfulness praktikavimui ir patyrimui. Tolimesniuose tyrimuose rekomenduojama šį klausimą panagrinėti plačiau ir išsamiau. Pradinės intencijos gali kisti, transformotis ir, kaip pastebėta šiame tyrime, įgyti abstrakčių norų praktikuoti daugiau pavidalą. Šių norų kilmę ir prasmę galėtų apžvelgti tolimesni kokybiniai tyrimai apsvarstant ne tik mindfulness ar psichologijos, bet ir sociokultūrinės teorijas, kurios gali būti svarbios platesniam mindfulness patyrimo suvokimui. Taip pat, šiame tyrime formalias mindfulness praktikas reguliariai taikė tik vyrai, tad tolimesniuose tyrimuose būtų galima panagrinėti lyčių skirtumus taikant mindfulness.

IŠVADOS

Pabaigus MGSV programą kasdienybėje:

1. Taikomos įvairaus pobūdžio mindfulness praktikos: formalios ir neformalios. Praktikų pasitelkimą skatinti gali įtemptos išorinės aplinkybės arba vidiniai poreikiai.
2. Priimamos ir įvertinamos pamatinės mindfulness nuostatos, tačiau jas įgyvendinti praktiškai gali būti sudėtinga.
3. Mindfulness taikymo patyrimas atsiskleidžia per 3 pagrindines temas: mindfulness taikymo poveikį, kliūtis ir mindfulness praktikos praplėtimą.
4. Nepaisant teigiamo mindfulness poveikio ir praktikavimo kliūčių, egzistuoja tam tikras poreikis praktikuoti daugiau, kuris pasižymi abstraktumu, ambivalencija ir yra santykinai naujas šio tyrimo radinys.

LITERATŪRA

- Alhakim, J. (2017). *Exploring the experience of anxiety after completing a mindfulness based stress reduction course*. Unpublished Doctoral thesis, City, University of London. Paimta iš <http://openaccess.city.ac.uk/id/eprint/20152>
- Alsubaie, M., Abbott, R., Dunn, B., Dickens, C., Keil, T., Henley, W., & Kuyken, W. (2017). Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 7(55), 74-91. doi: 10.1016/j.cpr.2017.04.008
- Arthington, P. (2016). Mindfulness: A Critical Perspective. *Community Psychology in Global Perspective*, 2(1), 87 – 104. doi: 10.1285/i24212113v2i1p87
- Baer, R. A. (2010). Self-Compassion as a Mechanism of Change in Mindfulness- and Acceptance-Based Treatments. In R. A. Baer (Ed), *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating the Theory and Practice of Change*, 1st ed. (pp. 135-153). New Harbinger: Context Press.
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2013). Experiential Avoidance as a Moderator of the Relationship Between Anxiety Sensitivity and Perceived Stress. *Behavior Therapy*, 44(3), 459–469. doi:10.1016/j.beth.2013.04.001
- Barker, M. (2013). *Rewriting the Rules: An Integrative Guide to Love, Sex and Relationships*. London: Routledge.
- Barker, M. (2014). How Social is Your Mindfulness? Towards a Mindful Sex and Relationship Therapy. In M. Bazzano (Ed), *After Mindfulness: New Perspectives on Psychology and Meditation*. 1st ed. (pp. 81-100). London: Palgrave Macmillan.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring Self-compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359–371. doi:10.1002/smi.1305

- Carmody, J., & 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
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 627–638. doi:10.1002/jclp.20555
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An Empirical Study of the Mechanisms of Mindfulness in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal Of Clinical Psychology, 65*(6), 613-626. doi: 10.1002/jclp.20579
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15*(5), 593–600. doi:10.1089/acm.2008.0495
- Crane, C., Crane, R. S., Eames, C., Fennell, M. J. V., Silverton, S., Williams, J. M. G., & Barnhofer, T. (2014). The effects of amount of home meditation practice in Mindfulness Based Cognitive Therapy on hazard of relapse to depression in the Staying Well after Depression Trial. *Behaviour Research and Therapy, 63*, 17–24. doi:10.1016/j.brat.2014.08.015
- Dobkin, P. L., & Zhao, Q. (2011). Increased mindfulness – The active component of the mindfulness-based stress reduction program? *Complementary Therapies in Clinical Practice, 17*(1), 22–27. doi:10.1016/j.ctcp.2010.03.002
- Dobkin, P. L., Irving, J. A., & Amar, S. (2011). For Whom May Participation in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program be Contraindicated? *Mindfulness, 3*(1), 44–50.
doi:10.1007/s12671-011-0079-9
- Dreyfus, G. (2011). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 41–54.
doi:10.1080/14639947.2011.564815

- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 3, 174–189. doi: 10.1007/s12671-012-0101-x
- Frisvold, M. H., Lindquist, R., & McAlpine, C. P. (2012). Living Life in the Balance at Midlife: Lessons Learned From Mindfulness. *Western Journal of Nursing Research*, 34(2), 265–278. doi: 10.1177/0193945911424171
- Garland, E.L., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal. *Explore*, 5(1). doi: 10.1016/j.explore.2008.10.001
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263–279. doi.org/10.1080/14639947.2011.564843
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91. doi.org/10.1037/a0018441
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & 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
- Hayek, F.A. (1979). *Law, legislation and liberty: A new statement of the liberal principles and political economy. vol. 3: The political order of a free people*. London: Routledge.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. doi:10.1037/0022-006x.64.6.1152
- Hanh, T. N. (2015). *How to Relax*. Berkeley, California: Parallax Press.
- Hanley, A. W., Abell, N., Osborn, D. S., Roehrig, A. D., & Canto, A. I. (2016). Mind the Gaps: Are Conclusions About Mindfulness Entirely Conclusive? *Journal of Counseling & Development*, 94(1), 103–113. doi:10.1002/jcad.12066

- 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
- Hoffman, C. J. , Ersser, S. J., & Hopkinson, J. B. (2012). Mindfulness-based stress reduction in breast cancer: A qualitative analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(4), 221-226. doi: 10.1016/j.ctcp.2012.06.008
- Hoffman, C. J., Ersser, S. J., Hopkinson, J. B., Nicholls, P. G., Harrington, J. E., & Thomas, P. W. (2012). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction in Mood, Breast- and Endocrine-Related Quality of Life, and Well-Being in Stage 0 to III Breast Cancer: A Randomized, Controlled Trial. *Journal of Clinical Oncology*, 30(12), 1335–1342. doi:10.1200/jco.2010.34.0331
- Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C. A., Morris, L. K., Robinaugh, D. J., M.A, ... Simon, N.M. (2013). Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity. *J Clin Psychiatry*, 74(8), 786–792. doi: 10.4088/JCP.12m08083
- Huang, H., Hei, M., Wang, H., & Zhou, M. (2016). A meta-analysis of the benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on psychological function among breast cancer (BC) survivors. *Breast Cancer*, 23(4), 568–576. doi:10.1007/s12282-015-0604-0
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health*, 15(2), 215–228. doi:10.1080/08870440008400302
- Kabat – Zinn, J. (2003). Mindfulness - based interventions in context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 1. 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016
- Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C. J., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2012). Mechanisms of Change in Mindfulness-Based Stress Reduction: Self-Compassion and Mindfulness as Mediators of Intervention Outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(3), 270–280. doi:10.1891/0889-8391.26.3.270

- Kerr, C. E., Josyula, K., & Littenberg, R. (2011). Developing an observing attitude: an analysis of meditation diaries in an MBSR clinical trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(1), 80–93. doi:10.1002/cpp.700
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78, 519–528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Kirmayer, L. J. (2015). Mindfulness in cultural context. *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 447–469. doi:10.1177/1363461515598949
- Kuijpers, H. J., Van der Heijden, F. M. M. A., Tuinier, S., & Verhoeven, W. M. A. (2007). Meditation-Induced Psychosis. *Psychopathology*, 40(6), 461–464. doi:10.1159/000108125
- Langdon, S., Jones, F. W., Hutton, J., & Holttum, S. (2011). A Grounded-Theory Study of Mindfulness Practice Following Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Mindfulness*, 2(4), 270–281. doi:10.1007/s12671-011-0070-5
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford Press.
- Malpass, A., Carel, H., Ridd, M., Shaw, A., Kessler, D., Sharp, D., ... Wallond, J. (2011). Transforming the Perceptual Situation: a Meta-ethnography of qualitative Work Reporting Patients' Experiences of Mindfulness-Based Approaches. *Mindfulness*, 3(1), 60–75. doi:10.1007/s12671-011-0081-2
- Monteiro, L. M., Musten, R. F., & Compson, J. (2014). Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns. *Mindfulness*, 6(1), 1–13. doi:10.1007/s12671-014-0301-7
- Morgan, L. P. K., Graham, J. R., Hayes-Skelton, S. A., Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2014). Relationships between amount of post-intervention mindfulness practice and follow-up outcome variables in an acceptance-based behavior therapy for Generalized Anxiety

- Disorder: *The importance of informal practice. Journal of Contextual Behavioral Science*, 3 (3), 173–178. doi:10.1016/j.jcbs.2014.05.001
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. doi:10.1080/15298860309032
- Nightingale, D.J., & Cromby, J. (2001). Critical psychology and the ideology of individualism. *Journal of Critical Psychology, Psychotherapy and Counselling*, 1(2), 117–128. Paimta iš https://www.researchgate.net/publication/228490083_Critical_psychology_and_the_ideology_of_individualism
- Parker, I. (2007). *Revolution in psychology*. London, UK: Pluto Press.
- Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., & Kuyken, W. (2017). Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 29–41. doi:10.1016/j.brat.2017.05.004
- Parswani, M. J, Sharma, M. P, & Iyengar, S.S. (2013). Mindfulness-based stress reduction program in coronary heart disease: A randomized control trial. *International Journal of Yoga*, 6(2), 111–117. doi: 10.4103/0973-6131.113405
- Purser, R. E. (2015). Confessions of a mind-wandering MBSR student: remembering social amnesia. *Self & Society*, 43(1), 6–14. doi:10.1080/03060497.2015.1018668
- Purser, R., & Loy, D. (2013). Beyond McMindfulness. Huffington Post. Paimta iš: http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyondmcmindfulness_b_3519289.html
- Rau, H. K., & Williams, P. G. (2016). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32–43. doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.035
- Rosenzweig, S., Greeson, J. M., Reibel, D. K., Green, J.S., Jasser, S. A., & Beasley, D. (2010). Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment

- outcomes and role of home meditation practice. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(1), 29-36. doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.03.010
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Edman, J.S., Jasser, S. A., McMearty, K. D., & Goldstein, B. J. (2007). Mindfulness-based stress reduction is associated with improved glycemic control in type 2 diabetes mellitus: a pilot study. *Altern Ther Health Med*, 13(5), 36–8. Paimta iš https://www.researchgate.net/publication/5944791_Mindfulness-Based_Stress_Reduction_is_associated_with_improved_glycemic_control_in_Type_2_diabetes_mellitus_A_pilot_study
- Salmon, P., Santorelli, S. F., Sephton, S. E., & Kabat-Zinn, J. (2009). Intervention elements promoting adherence to mindfulness-based stress reduction (MBSR) programs in a clinical behavioral medicine setting. In S. A. Shumaker, J. K. Ockene, & K. A. Reikert (Eds.), *The handbook of health behavior change*, 3rd ed. (pp. 271–285). New York, NY: Springer.
- Salmon, P., Sephton, S., & Dreeben, S. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction. In J. D. Herbert, & E. M. Forman (Eds.), *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying the New Therapies* (pp. 132-163). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Samuel, G. (2015). The contemporary mindfulness movement and the question of nonself. *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 485–500. doi:10.1177/1363461514562061
- Schure, M.B., Simpson, T. L., Martinez, M., Sayre, G., & Kearney, D. J. (2018). Mindfulness-Based Processes of Healing for Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 24(11), 1-6. doi: 10.1089/acm.2017.0404
- Segal, S. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Sephton, S. E., Salmon, P., Weissbecker, I., Ulmer, C., Floyd, A., Hoover, K., & Studts, J. L. (2007). Mindfulness meditation alleviates depressive symptoms in women with

- fibromyalgia: Results of a randomized clinical trial. *Arthritis & Rheumatism*, 57(1), 77–85.
doi:10.1002/art.22478
- Serpa, J. G., Taylor, S. L., & Tillisch, K. (2014). Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) Reduces Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation. *Veterans Medical Care*, 52, 19–24. doi: 10.1097/MLR.0000000000000202
- Shapiro, D. H. (1992). Adverse effects of meditation: A preliminary investigation of long-term meditators. *International Journal of Psychosomatics*, 39, 62–67. Paimta iš <http://deanehshapirojr.org/wp-content/uploads/2016/10/Adverse-Effect-of-Meditation.pdf>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal Of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. doi: 10.1002/jclp.20237
- Sharma, M., & Rush, S. E. (2014). Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. *J Evid Based Complement Alternat Med*, 19, 271–86. doi: 10.1177/2156587214543143
- Sirois, F. M. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. doi:10.1080/15298868.2013.763404
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. doi:10.1111/spc3.12011
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2013). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage Publications.
- Smith, J. E., Richardson, J., Hoffman, C., & Pilkington, K. (2005). Mindfulness-based stress reduction as supportive therapy in cancer care: systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 52, 315–27. doi:10.1111/j.1365-2648.2005.03592.x
- Solhaug, I., de Vibe, M., Friberg, O., Sørli, T., Tyssen, R., Bjørndal, A., & Rosenvinge, J. H. (2019). Long-term Mental Health Effects of Mindfulness Training: a 4-Year Follow-up Study. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-019-01100-2

- Solhaug, I., Eriksen, T. E., de Vibe, M., Haavind, H., Friberg, O., Sørli, T., & Rosenvinge, J. H. (2016). Medical and Psychology Student's Experiences in Learning Mindfulness: Benefits, Paradoxes, and Pitfalls. *Mindfulness*, 7(4), 838–850. doi:10.1007/s12671-016-0521-0
- Sun, J. (2014). Mindfulness in Context: A Historical Discourse Analysis. *Contemporary Buddhism*, 15(2), 394–415. doi:10.1080/14639947.2014.978088
- Szychiewicz, K. (2018). *Including an investigation of participants' experience of the mindfulness practice and course as well as disengagement from their mindfulness practice after completing the Mindfulness-Based Stress Reduction course*. Doctoral thesis. Guildford, University of Surrey. Paimta iš <http://epubs.surrey.ac.uk/id/eprint/848819>
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, J., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 70(2), 275–287.
- Turner, R. (2013). *A qualitative study examining the experiences of healthcare staff 12 months after their completion of an 8-week Mindfulness Based Stress Reduction course*. Doctoral thesis. Glasgow, University of Glasgow. Paimta iš http://encore.lib.gla.ac.uk/iii/encore/record/C__Rb2997664
- Virgili, M. (2013). Mindfulness-Based Interventions Reduce Psychological Distress in Working Adults: a Meta-Analysis of Intervention Studies. *Mindfulness*, 6(2), 326–337. doi:10.1007/s12671-013-0264-0
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. Berkshire: Open University Press.
- Würtzen, H., Dalton, S. O., Elsass, P., Sumbundu, A. D., Steding-Jensen, M., Karlsen, R. V., ... Johansen, C. (2013). Mindfulness significantly reduces self-reported levels of anxiety and depression: Results of a randomised controlled trial among 336 Danish women treated for stage I–III breast cancer. *European Journal of Cancer*, 49(6), 1365–1373. doi:10.1016/j.ejca.2012.10.030

Zinn, J.K. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books Trade Paperback.

PRIEDAI

1 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime

Esu Agnė Antanaitytė, Vilniaus Universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto magistro studentė. Šiuo metu rengiu magistro darbą, kuriame nagrinėju, kaip dėmesingu įsisąmoninimu (angl. *mindfulness*) grįstus streso valdymo kursus pabaigę dalyviai įgytą patirtį ir žinias bando taikyti kasdieniame gyvenime. Tyrimu siekiama praplėsti mokslo turimas žinias apie tai, kokius išgyvenimus patiria kursus pabaigę dalyviai savo gyvenime mėgindami taikyti dėmesingą įsisąmoninimą. Tuo tikslu su kiekvienu tyrimo dalyviu bus atliekamas maždaug 1 val. trukmės interviu. Interviu bus įrašomi į diktofoną ir vėliau perrašomi į tyrimo protokolus. Perrašant bus laikomasi konfidencialumo principo, t.y. nebus minimi tikrieji tyrimo dalyvių vardai, kiti jų asmenybę galintys atskleisti duomenys. Visa gauta medžiaga bus naudojama tik tyrimo tikslais. Sutinkantys dalyvauti tyrime pasirašo specialią sutikimo formą, tačiau gali bet kuriuo metu pasitraukti iš tyrimo, ir tokiu atveju jų duomenys nebebus naudojami. Jeigu sutinkate dalyvauti šiame tyrime, prašyčiau pranešti man apie tai el.paštu: [redacted], arba telefonu: [redacted]. Taip pat prašyčiau kreiptis, jei prieš priimdami sprendimą, norėtumėte man užduoti kokių nors klausimų. Pagarbiai, Agnė Antanaitytė.

2 priedas. Informuoto sutikimo pavyzdys

Aš, xxxx xxxx,

sutinku dalyvauti Vilniaus Universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos Instituto studentės Agnės Antanaitytės magistriniame tyrime „*Bandyto taikyti dėmesingą įsisąmoninimą kasdieniame gyvenime patyrimas*“. Apie dalyvavimo tyrime sąlygas esu informuota (-s).

Parašas: _____

Data: _____

3 priedas. Demografinių duomenų klausimai

Lytis: v m

Amžius: _____

Šeimyninė padėtis: _____

Išsilavinimas: _____

Dabartinė veikla: _____

Kada baigta mindfulness grįsta streso valdymo programa (MGSV)?

4 priedas. Tyrimo dalyvės Olivijos duomenų analizės iliustracija

1 lentelė. Ištrauka iš tyrimo dalyvės Olivijos interviu analizės

Išskylančios temos	Transkripcija	Pradiniai komentarai
<p>Kursų esmė – sąmoningas įvykių priėmimas</p> <p>Žadėtas geresnis savęs pažinimas</p> <p>Susitvarkymas su baimėmis ir nerimu</p>	<p><...>. Ramybės nežadėjo, bet esmė tai, kad taip kasdienybėje sąmoningas priėmimas įvykių. Taip dabar sunku, reikėtų laišką atsiverst, vat tas ir buvo... Savęs pažinimas, aišku, kas vyksta su manimi, aa...galbūt su nerimu susitvarkymas ar baimėmis. Tai va. Dabar tai prisiminiau tiek (nusijuokia) (T: mh...).</p> <p>T: mh... tai žodžiu, buvo kažkokios kvietime, ar ne, parašyta ...</p> <p>Olivija: taip, kvietimas buvo. Buvo kvietimas aiškus išsamus, labai toks. <...> Tai kažkaip supratau, kad kažkas kita negu, kad visi žada. Stebuklų ta prasme nežada, bet kad tai yra darbas su savimi, kur gali padėti (T: mh...) tai va, kiek prisimenu taip (T: mh...).</p>	<p>Žadėtas sąmoningesnis įvykių priėmimas, savęs priėmimas, baimių, nerimo įveika</p>
<p>Kursai išsiskiria darbo su savimi akcentavimu</p>	<p><...> aš kitokių kažkaip kursų nesu labai ar lankiusi, bet būna tie pažadai, na, apie laimingą gyvenimą, pozityvų gyvenimą, kur tai iš tikrųjų, na aš suprantu, kad tai nerealu, o šičia buvo pažadai priimti gyvenimą toks, koks yra, aaa be ten kažkokių. Priimti ta prasme, priimt ir mokėti su tuo gyvent aš taip supratau, kad nu nežada man ten kažko tai (T: mh...) tai būtent ir tai pasiteisino iš tikrųjų tiek tuose kursuose, tiek ir dabartinėj. Nebuvo nerealūs pažadai kažkokie, kur nu pozityvūs būna tose mokyklose ir dar kažko tai. Tuo kažkaip nelabai tikiu (nusišypso) tai vat... (T: mh...)</p>	<p>Suprato, kad kursai išsiskiria darbo su savimi akcentavimu</p>
<p>Mindfulness ir kitų kursų lyginimas</p>	<p>T: o gal vyko kažkokios ypatingos aplinkybės jūsų gyvenime tuo metu, kai nusprendėte dalyvauti?</p>	<p>Lygina mindfulness kursų pažadus su kitų kursų pažadais</p> <p>Mindfulness kursų pažadai realistiškesni</p>
<p>Realistiškesni mindfulness kursų pažadai</p>	<p>T: <...> papasakokit prašau, kaip nuo kursų baigimo jūs taikėte ar bandėte taikyti mindfulness savo gyvenime kasdieniame, (Olivija: mh...) kasdienybėje.</p>	<p>Programos pažadas priimti gyvenimą toki, koks jis yra</p> <p>Pasiteisino mokymasis priimti Netiki pozityviais kitų kursų pažadais</p>
<p>Nerimą, baimę keliančios gyvenimo aplinkybės prieš kursą</p>	<p><...> Nu kažkaip labai keistai buvo visko to daug ir tai vargino ir galvojau kaip čia su tuo susitvarkyti, bijojau žiemos netgi (niekada negalvojau, kad taip gali nutikti), bet turbūt su amžiumi ateina tas, kad nu, bijojau žiemos, bijojau pilkumos ir šalčio (T: mh...) <...> Tai tikėjaisi, kad pagelbės.</p>	<p>Prieš kursus išgyveno metų laikų kaitą, dukters išvykimą</p> <p>Mąstė kaip susitvarkyti su varginančiais išgyvenimais</p> <p>Bijojo žiemos Tikėjosi, kad kursai pagelbės</p>
<p>Sunkumai taikyti mindfulness kursų pabaigoje</p>	<p>Olivija: po kurso, kadangi jau į kurso pabaigą man labai sunkiai kasdienybėje pradėjo tai sektis, aš pradėjau labai sąžiningai tą visą taikymą kasdienes formalias ir neformalias tas praktikas taikyti, paskui kažkaip labai</p>	<p>Kursų pabaigoje sunkiai sekėsi taikyti mindfulness kasdienybėje</p> <p>Pradžioje sąžiningai taikė mindfulness</p> <p>Po kursų daug įtampos iš įvairių</p>

<p>Nuraminimą po kursų suteikė kiti dalykai</p>	<p>nusimušė. Tai pabaigus vėlgi buvo daug įtampos iš šitų veiklų daug mano gyvenime ir aš pamačiau, kad aš turiu sustoti, kad aš vėl turiu grįžti prie praktikų, tų formaliųjų ir ir ir ir tai ir tai ir dar ten sakykim kažkokie kiti dalykai padėjo vėl nurimti, atsipalaiduoti, priimti tai, kas vyksta, o neformalios praktikos, aaa... tai kaip pabaigus ir nepasižadėjau labai daug, nes aš mačiau, kad, nu, dideli pažadai, paskui labai kai sugriūna, graužatis didelė. Tai žaibiškai tie kaip čia žaibiški skanavimai savo, sustojimai, ta trijų minučių pauzės, aaa... kaip aš dabar jaučiuoji arba kai pajaučiu įtampą sakykim, kažkas vat yra ir stop, kaip aš dabar jaučiuosi ir pradėdi skanuoti ten fizinį kūną, pojūčius, jausmus, mintis aaa... ir nors tai trunka trumpai, gal net trijų minučių kartais netrunka, kas nors numuša, bet taip iš karto jauti, kad iš karto palengvėja. Ir skausmą jeigu tenka iškęsti, ten kenti kenti, prisimeni, taigi, palauk, sąmoningai galim dabar pažiūrėti, viskas, kas yra. <...> atrodė, kad sprogs man čia viskas ir ausys ir galva, ir ir neištversiu, neištversiu, o dar aukštai esam, neištversiu. Ir vėl, palauk, taigi galiu dabar skanuot save ir ir ir kai susikoncentravau į tai, ką jaučiu, ką išgyvenu, kaip viskas yra, <...> išskentėt ir ne tai, kad numušt, pabėgt nuo to pojūčio, bet būtent susitelkimas tai labiau padeda ir ir išgyventi skausmą arba sakykim, nemalonus pojūčius, tiek skausmus, tiek nerimą, tai, va, tuos žaibiškus labai, padeda man jie. Formalias, ten sakykim ilgesnes praktikas jau seniai nanaudojau, tas sakykim dešimties ar dvidešimties minučių, neištaikau aplinkybių ir sąlygų. Nors automobilyje bendrai bandžiau, jo, tas toksai, bet kažkas vis tiek mane numuša, negrįžtu prie to. Tai žinau, kad tai yra negerai, žinau, kad prieisiu prie kažkokios įtampos dienos, kur reikės vis tiek prisiversti, atrasti vietą, atrasti laiką, aplinkybes, atsisėsti ir leisti sau kažkokią formalią praktiką padaryt</p>	<p>gyvenimo veiklų</p> <p>Manė, kad turi grįžti prie formaliųjų praktikų</p> <p>Nurimti padėjo kažkokie kiti dalykai</p>
<p>Graužatis neišpildant didelių praktikavimo pažadų</p>	<p>nu, dideli pažadai, paskui labai kai sugriūna, graužatis didelė. Tai žaibiškai tie kaip čia žaibiški skanavimai savo, sustojimai, ta trijų minučių pauzės, aaa... kaip aš dabar jaučiuoji arba kai pajaučiu įtampą sakykim, kažkas vat yra ir stop, kaip aš dabar jaučiuosi ir pradėdi skanuoti ten fizinį kūną, pojūčius, jausmus, mintis aaa... ir nors tai trunka trumpai, gal net trijų minučių kartais netrunka, kas nors numuša, bet taip iš karto jauti, kad iš karto palengvėja. Ir skausmą jeigu tenka iškęsti, ten kenti kenti, prisimeni, taigi, palauk, sąmoningai galim dabar pažiūrėti, viskas, kas yra. <...> atrodė, kad sprogs man čia viskas ir ausys ir galva, ir ir neištversiu, neištversiu, o dar aukštai esam, neištversiu. Ir vėl, palauk, taigi galiu dabar skanuot save ir ir ir kai susikoncentravau į tai, ką jaučiu, ką išgyvenu, kaip viskas yra, <...> išskentėt ir ne tai, kad numušt, pabėgt nuo to pojūčio, bet būtent susitelkimas tai labiau padeda ir ir išgyventi skausmą arba sakykim, nemalonus pojūčius, tiek skausmus, tiek nerimą, tai, va, tuos žaibiškus labai, padeda man jie. Formalias, ten sakykim ilgesnes praktikas jau seniai nanaudojau, tas sakykim dešimties ar dvidešimties minučių, neištaikau aplinkybių ir sąlygų. Nors automobilyje bendrai bandžiau, jo, tas toksai, bet kažkas vis tiek mane numuša, negrįžtu prie to. Tai žinau, kad tai yra negerai, žinau, kad prieisiu prie kažkokios įtampos dienos, kur reikės vis tiek prisiversti, atrasti vietą, atrasti laiką, aplinkybes, atsisėsti ir leisti sau kažkokią formalią praktiką padaryt</p>	<p>Nepasižadėjo sau taikyti daug neformalių praktikų</p> <p>Graužatis neišpildant didelių pažadų</p>
<p>Taiko greitas neformalias praktikas</p>	<p>nu, dideli pažadai, paskui labai kai sugriūna, graužatis didelė. Tai žaibiškai tie kaip čia žaibiški skanavimai savo, sustojimai, ta trijų minučių pauzės, aaa... kaip aš dabar jaučiuoji arba kai pajaučiu įtampą sakykim, kažkas vat yra ir stop, kaip aš dabar jaučiuosi ir pradėdi skanuoti ten fizinį kūną, pojūčius, jausmus, mintis aaa... ir nors tai trunka trumpai, gal net trijų minučių kartais netrunka, kas nors numuša, bet taip iš karto jauti, kad iš karto palengvėja. Ir skausmą jeigu tenka iškęsti, ten kenti kenti, prisimeni, taigi, palauk, sąmoningai galim dabar pažiūrėti, viskas, kas yra. <...> atrodė, kad sprogs man čia viskas ir ausys ir galva, ir ir neištversiu, neištversiu, o dar aukštai esam, neištversiu. Ir vėl, palauk, taigi galiu dabar skanuot save ir ir ir kai susikoncentravau į tai, ką jaučiu, ką išgyvenu, kaip viskas yra, <...> išskentėt ir ne tai, kad numušt, pabėgt nuo to pojūčio, bet būtent susitelkimas tai labiau padeda ir ir išgyventi skausmą arba sakykim, nemalonus pojūčius, tiek skausmus, tiek nerimą, tai, va, tuos žaibiškus labai, padeda man jie. Formalias, ten sakykim ilgesnes praktikas jau seniai nanaudojau, tas sakykim dešimties ar dvidešimties minučių, neištaikau aplinkybių ir sąlygų. Nors automobilyje bendrai bandžiau, jo, tas toksai, bet kažkas vis tiek mane numuša, negrįžtu prie to. Tai žinau, kad tai yra negerai, žinau, kad prieisiu prie kažkokios įtampos dienos, kur reikės vis tiek prisiversti, atrasti vietą, atrasti laiką, aplinkybes, atsisėsti ir leisti sau kažkokią formalią praktiką padaryt</p>	<p>Taiko greitas neformalias praktikas</p>
<p>Jaučia palengvėjimą po neformalių praktikų</p>	<p>nu, dideli pažadai, paskui labai kai sugriūna, graužatis didelė. Tai žaibiškai tie kaip čia žaibiški skanavimai savo, sustojimai, ta trijų minučių pauzės, aaa... kaip aš dabar jaučiuoji arba kai pajaučiu įtampą sakykim, kažkas vat yra ir stop, kaip aš dabar jaučiuosi ir pradėdi skanuoti ten fizinį kūną, pojūčius, jausmus, mintis aaa... ir nors tai trunka trumpai, gal net trijų minučių kartais netrunka, kas nors numuša, bet taip iš karto jauti, kad iš karto palengvėja. Ir skausmą jeigu tenka iškęsti, ten kenti kenti, prisimeni, taigi, palauk, sąmoningai galim dabar pažiūrėti, viskas, kas yra. <...> atrodė, kad sprogs man čia viskas ir ausys ir galva, ir ir neištversiu, neištversiu, o dar aukštai esam, neištversiu. Ir vėl, palauk, taigi galiu dabar skanuot save ir ir ir kai susikoncentravau į tai, ką jaučiu, ką išgyvenu, kaip viskas yra, <...> išskentėt ir ne tai, kad numušt, pabėgt nuo to pojūčio, bet būtent susitelkimas tai labiau padeda ir ir išgyventi skausmą arba sakykim, nemalonus pojūčius, tiek skausmus, tiek nerimą, tai, va, tuos žaibiškus labai, padeda man jie. Formalias, ten sakykim ilgesnes praktikas jau seniai nanaudojau, tas sakykim dešimties ar dvidešimties minučių, neištaikau aplinkybių ir sąlygų. Nors automobilyje bendrai bandžiau, jo, tas toksai, bet kažkas vis tiek mane numuša, negrįžtu prie to. Tai žinau, kad tai yra negerai, žinau, kad prieisiu prie kažkokios įtampos dienos, kur reikės vis tiek prisiversti, atrasti vietą, atrasti laiką, aplinkybes, atsisėsti ir leisti sau kažkokią formalią praktiką padaryt</p>	<p>Trumpas kūno skenavimas</p> <p>Palengvėjimas</p>
<p>Kūno skenavimas jaučiant skausmą</p>	<p>nu, dideli pažadai, paskui labai kai sugriūna, graužatis didelė. Tai žaibiškai tie kaip čia žaibiški skanavimai savo, sustojimai, ta trijų minučių pauzės, aaa... kaip aš dabar jaučiuoji arba kai pajaučiu įtampą sakykim, kažkas vat yra ir stop, kaip aš dabar jaučiuosi ir pradėdi skanuoti ten fizinį kūną, pojūčius, jausmus, mintis aaa... ir nors tai trunka trumpai, gal net trijų minučių kartais netrunka, kas nors numuša, bet taip iš karto jauti, kad iš karto palengvėja. Ir skausmą jeigu tenka iškęsti, ten kenti kenti, prisimeni, taigi, palauk, sąmoningai galim dabar pažiūrėti, viskas, kas yra. <...> atrodė, kad sprogs man čia viskas ir ausys ir galva, ir ir neištversiu, neištversiu, o dar aukštai esam, neištversiu. Ir vėl, palauk, taigi galiu dabar skanuot save ir ir ir kai susikoncentravau į tai, ką jaučiu, ką išgyvenu, kaip viskas yra, <...> išskentėt ir ne tai, kad numušt, pabėgt nuo to pojūčio, bet būtent susitelkimas tai labiau padeda ir ir išgyventi skausmą arba sakykim, nemalonus pojūčius, tiek skausmus, tiek nerimą, tai, va, tuos žaibiškus labai, padeda man jie. Formalias, ten sakykim ilgesnes praktikas jau seniai nanaudojau, tas sakykim dešimties ar dvidešimties minučių, neištaikau aplinkybių ir sąlygų. Nors automobilyje bendrai bandžiau, jo, tas toksai, bet kažkas vis tiek mane numuša, negrįžtu prie to. Tai žinau, kad tai yra negerai, žinau, kad prieisiu prie kažkokios įtampos dienos, kur reikės vis tiek prisiversti, atrasti vietą, atrasti laiką, aplinkybes, atsisėsti ir leisti sau kažkokią formalią praktiką padaryt</p>	<p>Primena sau neformalias praktikas kentėdama skausmą</p>
<p>Labiau padeda susitelkimas nei bėgimas</p>	<p>nu, dideli pažadai, paskui labai kai sugriūna, graužatis didelė. Tai žaibiškai tie kaip čia žaibiški skanavimai savo, sustojimai, ta trijų minučių pauzės, aaa... kaip aš dabar jaučiuoji arba kai pajaučiu įtampą sakykim, kažkas vat yra ir stop, kaip aš dabar jaučiuosi ir pradėdi skanuoti ten fizinį kūną, pojūčius, jausmus, mintis aaa... ir nors tai trunka trumpai, gal net trijų minučių kartais netrunka, kas nors numuša, bet taip iš karto jauti, kad iš karto palengvėja. Ir skausmą jeigu tenka iškęsti, ten kenti kenti, prisimeni, taigi, palauk, sąmoningai galim dabar pažiūrėti, viskas, kas yra. <...> atrodė, kad sprogs man čia viskas ir ausys ir galva, ir ir neištversiu, neištversiu, o dar aukštai esam, neištversiu. Ir vėl, palauk, taigi galiu dabar skanuot save ir ir ir kai susikoncentravau į tai, ką jaučiu, ką išgyvenu, kaip viskas yra, <...> išskentėt ir ne tai, kad numušt, pabėgt nuo to pojūčio, bet būtent susitelkimas tai labiau padeda ir ir išgyventi skausmą arba sakykim, nemalonus pojūčius, tiek skausmus, tiek nerimą, tai, va, tuos žaibiškus labai, padeda man jie. Formalias, ten sakykim ilgesnes praktikas jau seniai nanaudojau, tas sakykim dešimties ar dvidešimties minučių, neištaikau aplinkybių ir sąlygų. Nors automobilyje bendrai bandžiau, jo, tas toksai, bet kažkas vis tiek mane numuša, negrįžtu prie to. Tai žinau, kad tai yra negerai, žinau, kad prieisiu prie kažkokios įtampos dienos, kur reikės vis tiek prisiversti, atrasti vietą, atrasti laiką, aplinkybes, atsisėsti ir leisti sau kažkokią formalią praktiką padaryt</p>	<p>Skausmai leidžiantis lėktuvu</p> <p>Taikė kūno skenavimą</p>
<p>Seniai nepraktikuoja formalių praktikų</p>	<p>nu, dideli pažadai, paskui labai kai sugriūna, graužatis didelė. Tai žaibiškai tie kaip čia žaibiški skanavimai savo, sustojimai, ta trijų minučių pauzės, aaa... kaip aš dabar jaučiuoji arba kai pajaučiu įtampą sakykim, kažkas vat yra ir stop, kaip aš dabar jaučiuosi ir pradėdi skanuoti ten fizinį kūną, pojūčius, jausmus, mintis aaa... ir nors tai trunka trumpai, gal net trijų minučių kartais netrunka, kas nors numuša, bet taip iš karto jauti, kad iš karto palengvėja. Ir skausmą jeigu tenka iškęsti, ten kenti kenti, prisimeni, taigi, palauk, sąmoningai galim dabar pažiūrėti, viskas, kas yra. <...> atrodė, kad sprogs man čia viskas ir ausys ir galva, ir ir neištversiu, neištversiu, o dar aukštai esam, neištversiu. Ir vėl, palauk, taigi galiu dabar skanuot save ir ir ir kai susikoncentravau į tai, ką jaučiu, ką išgyvenu, kaip viskas yra, <...> išskentėt ir ne tai, kad numušt, pabėgt nuo to pojūčio, bet būtent susitelkimas tai labiau padeda ir ir išgyventi skausmą arba sakykim, nemalonus pojūčius, tiek skausmus, tiek nerimą, tai, va, tuos žaibiškus labai, padeda man jie. Formalias, ten sakykim ilgesnes praktikas jau seniai nanaudojau, tas sakykim dešimties ar dvidešimties minučių, neištaikau aplinkybių ir sąlygų. Nors automobilyje bendrai bandžiau, jo, tas toksai, bet kažkas vis tiek mane numuša, negrįžtu prie to. Tai žinau, kad tai yra negerai, žinau, kad prieisiu prie kažkokios įtampos dienos, kur reikės vis tiek prisiversti, atrasti vietą, atrasti laiką, aplinkybes, atsisėsti ir leisti sau kažkokią formalią praktiką padaryt</p>	<p>Labiau padeda susitelkimas nei bėgimas</p> <p>Susitelkimas padeda įveikti nemalonus pojūčius, nerimą</p> <p>Žaibiškus-turi omeny, kad nepadeda su lėtiniu fiziniu ar psichologiniu skausmu?</p>
<p>Formalių praktikų nepakeičiamumas</p>	<p>nu, dideli pažadai, paskui labai kai sugriūna, graužatis didelė. Tai žaibiškai tie kaip čia žaibiški skanavimai savo, sustojimai, ta trijų minučių pauzės, aaa... kaip aš dabar jaučiuoji arba kai pajaučiu įtampą sakykim, kažkas vat yra ir stop, kaip aš dabar jaučiuosi ir pradėdi skanuoti ten fizinį kūną, pojūčius, jausmus, mintis aaa... ir nors tai trunka trumpai, gal net trijų minučių kartais netrunka, kas nors numuša, bet taip iš karto jauti, kad iš karto palengvėja. Ir skausmą jeigu tenka iškęsti, ten kenti kenti, prisimeni, taigi, palauk, sąmoningai galim dabar pažiūrėti, viskas, kas yra. <...> atrodė, kad sprogs man čia viskas ir ausys ir galva, ir ir neištversiu, neištversiu, o dar aukštai esam, neištversiu. Ir vėl, palauk, taigi galiu dabar skanuot save ir ir ir kai susikoncentravau į tai, ką jaučiu, ką išgyvenu, kaip viskas yra, <...> išskentėt ir ne tai, kad numušt, pabėgt nuo to pojūčio, bet būtent susitelkimas tai labiau padeda ir ir išgyventi skausmą arba sakykim, nemalonus pojūčius, tiek skausmus, tiek nerimą, tai, va, tuos žaibiškus labai, padeda man jie. Formalias, ten sakykim ilgesnes praktikas jau seniai nanaudojau, tas sakykim dešimties ar dvidešimties minučių, neištaikau aplinkybių ir sąlygų. Nors automobilyje bendrai bandžiau, jo, tas toksai, bet kažkas vis tiek mane numuša, negrįžtu prie to. Tai žinau, kad tai yra negerai, žinau, kad prieisiu prie kažkokios įtampos dienos, kur reikės vis tiek prisiversti, atrasti vietą, atrasti laiką, aplinkybes, atsisėsti ir leisti sau kažkokią formalią praktiką padaryt</p>	<p>Seniai nenaudoja formalių praktikų</p> <p>Neranda palankių aplinkybių</p> <p>Bandė taikyti automobilyje. Kodėl būtent tokiose sąlygose, kur nusimuša?</p> <p>Gal tada lengviau, nes tarsi nukrypsta dėmesys ne dėl jos kaltės?</p> <p>Kažkas trukdo</p> <p>Žino, kad negerai nepraktikuoti formalių</p> <p>Reikės vis tiek – atrodo, kad sąlygų radimas kažkas nemalonaus, o pati praktika nepakeičiama</p>

2 lentelė. Tyrimo dalyvės Olivijos teminės kekės, potėmės ir jas iliustruojantys raktažodžiai

Teminės kekės ir potėmės	Raktažodžiai
<p>1.Pirminiai lūkesčiai kursams</p> <p>Žadėtas geresnis savęs pažinimas</p> <p>Susitvarkymas su baimėmis ir nerimu</p> <p>Kursai išsiskiria darbo su savimi akcentavimu</p> <p>Realistiškesni mindfulness kursų pažadai</p> <p>Kursų esmė – sąmoningas įvykių priėmimas</p> <p>2.Praktikuoti trukdantys veiksniai</p> <p>Noras praktikuoti tobulai nuo pradžios iki galo</p> <p>Jeigu gerai jaučiasi, nepraktikuoja</p> <p>Nusivylimas savimi nutraukiant praktiką</p> <p>Geriau ir lengviau, kai gauna nurodymus</p> <p>Baimė, kad sunkiai nusėdės formaliose praktikose</p> <p>Sunku prisiversti, sunku atrasti laiką, aplinkybes</p> <p>Mieliau laiką skiria bendravimui, poilsiui, socialiniams tinklams</p> <p>Jaučiasi per daug užsikrovusi įvairiais rūpesčiais ir darbais</p> <p>Dvejoja ar jai reikėtų formalių praktikų</p> <p>Ilgai nesusikoncentruoja ties kvėpavimu</p> <p>Nuraminimą po kursų suteikė kiti dalykai</p>	<p>Savęs pažinimas, aišku, kas vyksta su manimi</p> <p>galbūt su nerimu susitvarkymas ar baimėmis</p> <p>tai yra darbas su savimi, kur gali padėti</p> <p>Nebuvo nerealūs pažadai kažkokie, kur nu pozityvūs būna tose mokyklose</p> <p>esmė tai, kad taip kasdienybėj sąmoningas priėmimas įvykių</p> <p>noriu daryti tai tobulai, kad būtų nuo pradžios iki galo tiek, kiek reikia laiko, tai vat tas, o kadangi to neturiu, tai ir nedarau iš viso</p> <p>jeigu gerai jaučiuos, tai nieko ir nedarau</p> <p>gal nusiviliu savim, kai pametu, pabėgu</p> <p>bet kai vat sako, ką daryt, kai mane veda, man tai yra labai gerai</p> <p>Netgi yra baimė, nes formaliose praktikose, iš tikrųjų, yra labai, nu, sunku nusėdėti</p> <p>sunku rasti laiko ir sunku rasti aplinkybes</p> <p>Maloniau pasirenku šiaip pasėdėti, facebook'ą patikrinti</p> <p>Aš per daug gal užsikrovus save visokiais tais darbeliais</p> <p>Gal aš nesu iš tų, kur turėtų būti pas manęs reguliarus dalykas, nežinau, dar tame gyvenu ir ieškau</p> <p>irgi trumpai trunka, ilgai neišlaikau</p> <p>aš vėl turiu grįžti prie praktikų, tų formaliųjų ir ir ir ir tai ir tai ir dar ten sakykim kažkokie kiti dalykai padėjo vėl nurimti</p>

<p>3. Mindfulness įtemptose neramiose situacijose</p>	
<p>Taiko greitas neformalias praktikas</p>	<p>žaibiškai tie kaip čia žaibiški skanavimai savo, sustojimai, ta trijų minučių pauzės</p>
<p>Kūno skenavimas jaučiant skausmą</p>	<p>skausmą jeigu tenka iškęsti, ten kenti kenti, prisimeni, taigi, palauk, sąmoningai galim dabar pažiūrėti</p>
<p>Kūno skenavimas jaudinantis</p>	<p>jeigu ten sakykim, jaučiu, kad labai jaudinuosi, ar kažkas vyksta, tai būna greitas prabėgimas</p>
<p>Mindfulness padeda įsivardinti, kas įvyko, susivokti</p>	<p>padeda įvardinti, sudėlioti viską</p>
<p>Bandė vaikščiojimo meditaciją įtampos metu</p>	<p>dabar galvoju, bandžiau čia vienu metu buvo vaikščiojimo, ėjimo meditacija, praktika</p>
<p>Jaučia palengvėjimą po neformalių praktikų</p>	<p>bet taip iš karto jauti, kad iš karto palengvėja</p>
<p>Neformalių praktikų pritaikymas vyrui</p>	<p>kartais keli tokie nurodymai, įtampos metu ypatingai, kažką užduodu, pasakau ir nu, taip nukreipiu</p>
<p>Formalių praktikų nepakeičiamumas</p>	<p>reikės vis tiek prisiversti, atrasti vietą, atrasti laiką, aplinkybes, atsisėsti ir leisti sau kažkokią formalią praktiką padaryt</p>
<p>Fiziniai pojūčiai motyvuoja praktikoms</p>	<p>kai yra fiziniai pojūčiai, ir tada jau supranti, kad tai pareina iš tų visų pergyvenimų, įtampų ir reikia sustoti, reikia identifikuoti, reikia nuskanuoti</p>
<p>Noras praktikuoti reguliariai</p>	<p>bet labai noriu turėti tą reguliarų naudojimą praktikos, taikymą</p>
<p>4. Santykis su besibraunančiomis mintimis</p>	
<p>Padeda nusiraminti įsivardijimas, jog tai tik mintis</p>	<p>tas tai tiktai mintis, greituoju būdu vėlgi prabėgimas ir tai padėjo irgi įvardinimas</p>
<p>Atskiria mintis – ateities įsivaizdavimus</p>	<p>ateities įsivaizdavimus, sakykim, nu, ta prasme, yra kažkokia situacija, bus taip, o jeigu bus taip</p>
<p>Sunkumai pradžioje paleisti mintis</p>	<p>nepavykdavo padaryti tai tų minčių, kaip ten, kaip ten turi būti</p>
<p>Vizualizacija minčių paleidimui</p>	<p>upe ant lapo, kad tos mintys, taip padedu ir jos nuplaukia</p>
<p>Užtikrintumas, kad negaila minčių ir paleidimas į gera</p>	<p>užtikrintumas, kad, nu, negaila tų minčių ir paleidi</p>
<p>Ramus džiaugsmas, kad galiausiai paleidžia mintis</p>	<p>ramus džiaugsmas, ne tai, kad ten šokinėji iš to džiaugsmo, bet tas paleidimas jisai yra, kad tai vyksta, galų gale</p>
<p>Nesitikėjo, kad gali būti tuščia galva</p>	<p>negalvojau, kad gali būt tuščia galva</p>
<p>Tuštumos užpildymas kažkuo kitu</p>	<p>Paleisti, paleisti, paleisti upe ir ir laukti jau kažko kito</p>

Daug laiko, kol pritaikytas minčių metodas	vat būtent, kad tai yra tik mintis, vat, pagal, pri prisiminiau ir panaudojau ar vakar, ar užvakar, nepamenu
Mano, kad pradės dažniau taikyti minčių atskyrimo metodą	ir aš manau, kad jau dabar prasidės dažniau
5. Mindfulness kasdienybės rutinoje	
Lengva dėmesingai gėrėtis aplinka	lengva turbūt tas neformaliai kažkuo džiaugtis ir gerėtis
Gali būti malonu mėgautis maistu	gali būt malonu ir netgi mėgautis maistu, sąmoningai valgyti
Sąmoningas prausimasis, dantų valymas	dušas, tiek dan, dantų valymas jis visą laik pas manęs yra sąmoningas
Sunku taikyti sąmoningą valgymą	nors tu ką ir raštelį pasirašiau (nusijuokia) ant stalo pasidėjau, nematau, netgi vyras kartais paima padeda
Protarpinis sąmoningumas aplinkai, sau	kaip čia bėga dabar ta srovė ir kaip teška, tas stebėjimas atidesnis, bet vėlgi trunka gana, trunka labai trumpai
6. Mindfulness sąveika su kitomis praktikomis	
Koncentracijos pagalba mankštoje	Pilatesas jis reikalauja to sąmoningumo, įsiklausymo į sąnari
Pojūčių identifikavimas padeda geriau atsipalaiduoti po mankštų	Jeigu anksčiau kažkaip ilgai neatsipalaiduodavau, tai tada galiu greit, galim greit, nes mintys identifikuoja pojūčius
Galima mankštos įtaka kūno skenavimams kursuose	Tai, o nežinau dėl mankštos ar dėl ko, nes anksčiau pradėjau mankštintis, tai jutau viską
Kvėpavimas sukonzentruoja maldą	Būtent tas mindfulness, kas padėjo irgi susikaupimą, ten nurimimą maldai sakykim
Maldos ir mindfulness derinimas	teko panaudoti ir ir ir dėmesingumo to tokio, skanavimo ir ir maldos daug
7. Baimės/nerimo patyrimas	
Fiziniai pojūčiai kaip įtampos, nerimo indikatoriai	Tada jau atsiranda fi, fiziniai pojūčiai, sakykim, skrandžio problemos, skausmai
Neramios mintys apie ateitį	Vat tiesiog blykčioja ten, važiuoji važiuoji, o jeigu vat dabar būtų taip
Egodisintoniškas nerimas	Tai vat taip ir atskiri, kad pagrindo nėra
Įvykis kaip būsenos priežastis	Tiesiog teisingai laik, aa.. elg, nu nedaryt kvailysčių, kad nebūtų tų blogų rezultatų, nes kai ir, kad neleistų kilti tiem visiem nerimam ir baimėm
Baimės specifiškumas	nu paskui važinėjom per visą Belgiją, tai kaip visai normaliai, bet eismas turbūt truputėlį kitoks

5 priedas. Refleksyvumą iliustruojančios ištraukos iš tyrėjos dienoraščio

„Regis, tikėjau išsakomų sunkumų, bet lygtais aiškiai to neparodžiau. Labai veikia mano pačios patirtis ir tai, kad pati labai daug sunkumų patyriau. Bet po sistemingų kursų ne visada taip, regis. Vos tik „užuosdavau“ sunkumo tikimybę, ji kaip mat ištirpdavo pačioje koncepcijoje ar technikoje“. Pvz: persistengimas prieštarauja mindfulness koncepcijai“. (2018 02 19, po pilotinio interviu).

„Džaugiuosi, kad gilinausi į temas, kurios neatrodė visai į temą. Kad leidau pasakojimui sava eiga vystytis. Baisu šiek tiek, kad nerasiu žmogaus, kuris visada pareigingai praktikuoja ir galėtų tokią patirtimi pasidalinti. Atrodo, randu jau tam tikrus pasikartojimus: stresas, vedimo svarba. Tikiuosi, kad tai neįaugš man galvoje. Stengsiuosi kiekviename dalyvyje rasti jo unikalumą“. (2018 03 16, po pilotinio interviu).

„Pirmiausia, tas mano pastebėjimas, kad visi neva nori daugiau praktikuoti. Taip, ši tema dažnai pasitaiko, bet kodėl man tai svarbu? Ar tai dėl to paradokso, kad padeda, bet nesinaudoji? Ar tai dėl to jausmo, kuris man pačiai kilo, kad tai yra ta saugi idealizuota oazė, kuri tik ir tegali apsaugoti, tad noras praktikuoti daugiau neišvengiamai kyla tarytum svajonė? Bet kiek aš išprovokuoju tokį atsakymą, kai suklūstu, pradeu klausti giliau ar konfrontuoju, pastebėjusi neatitikimus?“ (2018 05 16, prieš tyrimo interviu).