

Psihološko zdravje v času epidemije

Razvijanje čuječnosti med pandemijo COVID-19

Janja Tekavc

Pedagoška fakulteta, Univerza v Mariboru

Kontakt: janja.tekavc@um.si

- Program razvijanja čuječnosti pri študentih je izvedljiv in koristen tudi med študijem na daljavo.
- Čuječnost lahko prispeva k uspešnejšemu spoprijemanju študentov z epidemijo COVID-19.
- Smiselno bi bilo razmisliti o umestitvi programa razvijanja čuječnosti v sklop rednega študijskega programa.

Povzetek

Med trajanjem pandemije COVID-19 in z njo povezanih ukrepov so se študenti srečali s številnimi spremembami, ki so zanje pomenile potencialen vir stresa. Namen pričujoče raziskave je bil s skupino študentov izvesti vodeni program razvijanja čuječnosti in preveriti njihove odzive nanj. V raziskavi je sodelovalo 58 študentov razrednega pouka, starih od 22 do 26 let. Študenti so med epidemijo 14 dni zapored vsak dan na daljavo izvajali vodeni program tehnik čuječnosti. Po koncu programa so na podlagi namenskega vprašalnika evalvirali program ter opisali svoja morebitna opažanja in doživljanja. Rezultati študije so pokazali, da je večina študentov sodelovanje v programu razvijanja čuječnosti ocenila kot zelo pozitivno izkušnjo, ki jim je pomagala pri spoprijemanju s spremembami, povezanimi s pandemijo. Večina študentov je izrazila željo, da bi bil tovrsten program razvijanja čuječnosti predstavljal reden del njihovega študijskega programa.

Ključne besede: epidemija, trening čuječnosti, študenti, študij na daljavo

Uvod

Epidemija COVID-19 je doobra posegla v življenja vseh ter spremenila marsikateri ustaljeni način izobraževanja, dela in življenja na splošno. Tudi populacija slovenskih študentov se je v obdobju epidemije in z njo povezanih ukrepov srečala s številnimi spremembami, kot so študij na daljavo, upad socialnih stikov z vrstniki in pogostejše sobivanje s primarno družino. Tovrstne spremembe so od študentov terjale prilagoditev, tako pa so bile tudi potencialen vir stresa (Lee, 2020). Čeprav fizično distanciranje pripomore k počasnejšemu širjenju bolezni in s tem razbremenitvi javnega zdravstvenega sistema (Glass idr., 2006), lahko tovrstni ukrepi pri študentih povečajo občutek socialne izolacije in osamljenosti ter negativno vplivajo na njihovo duševno zdravje (van Bavel idr., 2020). Nedavne raziskave (npr. Elmer idr., 2020) tako kažejo, da se je v času pandemije in z njo povezanih ukrepov pri študentih zmanjšal obseg socialnih interakcij, povečala pa se je izraženost simptomov, povezanih s stresom, anksioznosti, osamljenosti in depresije.

Pri spoprijemanju s stresom – kar še zlasti velja v kriznih časih, kot je obdobje epidemije – so učinkovite različne metode doseganja psihofizične sprostitve. Mednje uvrščamo tudi t. i. prakso čuječnosti (angl. *mindfulness training*), ki je izvajanje različnih tehnik spodbujanja in poglobljanja čuječnosti. Pojem čuječnosti pomeni proces odprte, raziskujoče in zavedajoče se prisotnosti v trenutni izkušnji (Killingsworth in Gilbert, 2010) ter je pravzaprav nasprotje temu, kar doživljamo vsakodnevno: uhajanje misli, avtomatsko opravljanje dejavnosti brez zavedanja, utišanje neželenih izkustev (Bargh in Chartrand, 1999). Opredelitve čuječnosti so številne, vse pa združujejo dve osnovni karakteristiki: (1) usmerjanje pozornosti in zavedanja na doživljanje sedanjega trenutka (na telesna občutja, čustvene reakcije, miselne predstave, notranji govor, čutne zaznave) ter (2) odprtost in sprejemanje, ki vključuje doživljanje na radoveden, nepristranski način (Cresswell, 2017). V zadnjih treh desetletjih opažamo velik porast zanimanja za čuječnost in števila intervencijskih študij čuječnosti. Čeprav čuječnost izhaja iz budizma in ima kot taka več kot 2500-letno tradicijo, je večina današnjih čuječnostnih intervencij sekularne narave, sposobnost čuječnosti pa osnovna značilnost vsakogar, kar pomeni, da jo lahko z vadbo razvijamo in poglobljamo (Kabat-Zinn, 2003). Programi razvijanja čuječnosti vključujejo uporabo različnih tehnik, ki spodbujajo posameznikovo zavedanje lastnih misli, telesnih občutkov, namer in zunanjega dogajanja. Raziskave kažejo, da so programi izvajanja tehnik čuječnosti uporabni v najrazličnejših okoljih; redno izvajanje prakse čuječnosti pa pri vadečih pripomore k izboljšanju kazalcev telesnega in duševnega zdravja, nekaterih kognitivnih funkcij (zlasti dolgotrajne pozornosti in delovnega spomina) ter k nekaterim ugodnim izidom v medosebnih odnosih, kot sta večje zadovoljstvo v odnosu in porast prosocialnega vedenja (Brown in Ryan, 2003; Cresswell, 2017).

Namen pričujoče raziskave je bil s skupino študentov izvesti kratek vodeni program razvijanja čuječnosti na daljavo in preveriti, kako udeleženci doživljajo tovrsten program in njegove morebitne učinke. Na podlagi rezultatov študij, ki so preverjale učinke kratkih programov razvijanja čuječnosti pri študentih (npr. Zeidan idr., 2013; McClintock in Anderson, 2013), smo predvidevali: (1) da bodo študenti sodelovanje v programu razvijanja čuječnosti ocenili kot pretežno pozitivno izkušnjo; in (2) da bodo pri sebi prepoznali posamezne ugodne učinke izvajanja čuječnostne prakse.

Metoda

V raziskavi je sodelovalo 58 študentov razrednega pouka (56 žensk in 2 moška), starih od 22 do 26 let, ki so se prostovoljno odzvali vabilu k sodelovanju v

programu razvijanja čuječnosti. Udeleženci so v času epidemije in z njo povezanih ukrepov (študij na daljavo, omejitev gibanja na občino prebivališča) dva tedna na daljavo (z računalniškim sistemom MS Teams) izvajali vodeni program tehnik čuječnosti. Pred prvo vajo so bili na 1,5-urni predstavitvi seznanjeni s konceptom čuječnosti, osnovnimi značilnostmi tehnik spodbujanja čuječnosti ter principi izvajanja prakse čuječnosti in konkretnega programa. Nato so se ob dogovorjenem času vsako jutro 14 dni zapored priključili vodenemu programu razvijanja čuječnosti. Ta je bil sestavljen iz 14 različnih vaj za spodbujanje čuječnosti, ki so vključevale: pregled telesa, čuječe dihanje, vodeno vizualizacijo, čuječe gibanje in progresivno mišično relaksacijo. Program je sestavil in vodil za to usposobljen psiholog. Pred začetkom izvajanja programa so udeleženci izpolnili spletni vprašalnik o demografskih podatkih in morebitnih izkušnjah s prakso čuječnosti. Po 14 dneh izvajanja programa so prejeli povezavo do spletnega vprašalnika, v katerem so program evalvirali ter prosto opisali svoje doživljanje programa in morebitne spremembe, ki jih pripisujejo udeležbi v programu. Uporabljeni vprašalnik je bil oblikovan posebej za to študijo; vključeval je sedem postavk oziroma trditev, ki so se nanašale na posameznikovo oceno programa. Udeleženci so svojo stopnjo strinjanja s posamezno postavko ocenili s petstopenjsko ocenjevalno lestvico (1 = *nikakor se ne strinjam*, 5 = *popolnoma se strinjam*). Rezultate evalvacije programa razvijanja čuječnosti smo analizirali z opisno statistično analizo; odgovore na odprta vprašanja o doživljanju programa pa s kvalitativno analizo podatkov.

Rezultati z razpravo

Rezultati opisne statistične analize evalvacije programa so pokazali, da so udeleženci program pretežno ocenili kot zelo dober ter izrazili zadovoljstvo nad sodelovanjem v njem in željo po nadaljnjem izvajanju. Večina jih je program ocenila kot dobrodošel del spoprijemanja z epidemijo in koristen tako za njihovo nadaljnje delo učitelja/ice kakor za vsakdanje življenje. V tabeli 1 so prikazane srednje vrednosti (M) in razpršitev (SD) rezultatov po posameznih postavkah. Udeleženci so strinjanje s posamezno trditvijo označili na petstopenjski ocenjevalni lestvici (1 = *nikakor se ne strinjam*, 5 = *popolnoma se strinjam*).

Udeleženci so pri odgovarjanju na odprto vprašanje *Ali ste pri sebi opazili kakšne spremembe, ki jih pripisujete programu razvijanja čuječnosti?* poročali o različnih spremembah, ki so jih pripisali učinkom izvajanja čuječnostne prakse. Njihove odgovore smo na podlagi kvalitativne analize razdelili v naslednje kategorije: (1) psihološki učinki; (2) telesni učinki; (3) kognitivni učinki.

Tabela 1. Srednje vrednosti in standardne deviacije za posamezne postavke v vprašalniku o evalvaciji programa

Postavka	M	SD
Zadovoljen/a sem z izvedbo programa.	4,54	0,55
Vaje si želim izvajati tudi po izteku programa.	4,18	0,63
Program razvijanja čuječnosti bi priporočal/a tudi drugim študentom.	4,44	0,57
Želel/a bi si, da bi tovrsten program razvijanja čuječnosti predstavljal reden del študijskega programa.	3,95	0,97
Tehnike čuječnosti so mi koristile pri spoprijemanju z epidemijo COVID-19.	4,44	0,75
Tehnike čuječnosti se mi zdijo uporabne za moje nadaljnje delo.	4,15	0,76
Tehnike čuječnosti se mi zdijo koristne za vsakodnevno življenje.	4,29	0,81

Spremembe, ki so jih navajali, se skladajo z rezultati obstoječih študij o učinkih izvajanja prakse čuječnosti (za pregled glej Cresswell, 2017). Največ sprememb, ki so jih udeleženci pripisali izvajanju tehnik čuječnosti, je bilo na področju psihološkega stanja in delovanja. Med psihološkimi učinki izvajanja prakse čuječnosti so poročali predvsem o večji sproščenosti in umirjenosti (24 udeležencev). Opazali so, da se je njihovo subjektivno blagostanje izboljšalo (osem udeležencev; npr. *»Bila sem bolj zadovoljna, prijetni občutki so me spremljali skozi ves dan«*), razpoloženje pa izboljšalo (sedem udeležencev). Tri udeleženke so opazile povečanje občutkov hvaležnosti. Ti so jim pomagali pri spoprijemanju z vsakdanjimi izzivi (npr. *»Velikokrat sem pri sebi opazila, da sem ob slabi volji hitro pomislila na vse stvari, za katere sem hvaležna, in tako pregnala slabo voljo. Občutek je bil fantastičen.«*). Na čustvenem področju je dvanajst udeležencev opazilo, da se manj burno odzivajo na stresne situacije (npr. *»Če se je v dnevu pojavila kakšna težava, ovira oziroma stres, sem pomislila na eno od vaj čuječnosti in jo v mislih izvedla. Tako sem se zavestno umirila. Včasih mi je to uspelo bolje, včasih ne.«*). Pet udeležencev je povedalo, da so bili med izvajanjem programa bolj pozitivno miselno naravnani, saj so hitreje prepoznali morebitne negativne avtomatske misli in se nanje niso čustveno odzvali tako, kot bi se sicer.

Na telesnem področju so udeleženci programa pri sebi opazili zlasti povišano raven energije (18 udeležencev; npr. *»Bila sem manj utrujena, stvari sem počela z več energije«*) in boljše telesno počutje. Sedem udeležencev je opazilo, da se

jim je izboljšala kakovost spanja, saj so imeli globlji spanec in/ali bolj urejen ritem spanja.

Med zaznanimi kognitivnimi učinki programa spodbujanja čuječnosti so udeleženci poročali o boljši koncentraciji (18 udeležencev), še zlasti ko so bili zaradi epidemije podvrženi številnim spremembam, sočasno pa digitalno bolj obremenjeni, saj so veliko časa preživljali pred zasloni. Dvanajst udeležencev je pri sebi opazilo večjo osredotočenost in zavedanje sedanjega trenutka (npr. *»Bolj sem se osredotočila nase in na to, kaj se dogaja okoli mene. Bolj sem se začela zavedati vseh malenkosti okoli mene.«*). Za študijsko delo, pri katerem je med epidemijo prevladoval predvsem individualni študij, je enajst udeležencev poročalo o večji delovni motivaciji, sedem pa o boljši organizaciji časa (npr. *»V času epidemije, ko je moj vsakdan kar nekako izgubil strukturo, sem se pričela bolj jasno zavedati, da nadzorujem potek dneva. Zdi se mi, da po tem programu veliko lažje načrtujem aktivnosti.«*) in večji storilnosti (npr. *»Zdi se mi, da sem tekom dneva naredila veliko več, kot bi sicer.«*).

Skladno z izsledki študij, ki kažejo, da lahko izvajanje tehnik čuječnosti še zlasti na začetku spremljajo občutki neugodja in/ali frustracije ob nezmožnosti izvajanja vaje (npr. Canby idr., 2015), so nekateri udeleženci opisovali različne težave, ki so jih imeli pri izvajanju vaj. Med najpogostejšimi so bile težave z doseganjem stanja sproščenosti in težave z usmerjanjem pozornosti (vsiljujoče misli, prehajanje pozornosti na druge stvari). Nekaj udeležencev bi si želelo tudi nekatere spremembe v samem izboru vaj in programu (npr. večjo raznolikost vaj, glasbeno podlago). Kljub temu je večina udeležencev program ocenila kot dobrodošlo dejavnost, ki jim je še posebej koristila, ko so bili zaradi epidemije podvrženi številnim spremembam pri študijskem delu in v oseb- nem življenju. Podobne vsebine, kot so jih spoznali v sklopu programa, in naučene tehnike čuječnosti bi si želeli doživeti tudi v sklopu rednega študijskega programa na fakulteti.

Opisani rezultati potrjujejo hipoteze, postavljene na začetku študije. Tako je večina študentov izvajanje programa za razvijanje čuječnosti ocenila kot zelo pozitivno in koristno izkušnjo, navajali pa so tudi številne ugodne učinke programa. Rezultati se skladajo z izsledki drugih avtorjev (npr. Zeidan idr., 2013; McClintock in Anderson, 2013), ki so ugotovili, da ima lahko izvajanje prakse čuječnosti pri študentih številne ugodne učinke na psihološkem, telesnem in kognitivnem področju njihovega delovanja. Izvedena oblika programa razvijanja čuječnosti se je na vzorcu študentov, vključenih v študijo, izkazala za dobrodošlo podporo pri zagotavljanju njihovega psihološkega zdravja in funkcioniranja, zlasti med trajanjem ukrepov, povezanih z epidemijo COVID-19. To

potrjuje mnenja nekaterih avtorjev (npr. Galante idr., 2018), da so študentom namenjeni programi razvijanja čuječnosti izvedljivi, za študente privlačni in učinkoviti pri doseganju ciljev krepitve psihološkega zdravja te populacije.

Kljub spodbudnim rezultatom pa je treba opozoriti na nekatere pomanjkljivosti izvedene raziskave, predvsem na omejitve pri izpeljevanju zaključkov na podlagi rezultatov. Med pomembnejše omejitve zagotovo spada nereprezentativnost vzorca. Udeleženci raziskave so bili namreč študenti razrednega pouka, zato rezultatov študije ne moremo posplošiti na celotno populacijo slovenskih študentov. Poleg tega so se udeleženci samoselekcionirali za izvajani program, kar pomeni, da je šlo za vzorec študentov, ki so že pred izvajanjem prakse čuječnosti zelo verjetno izražali večjo naklonjenost do tovrstnega dela. Morda bi na bolj reprezentativnem vzorcu študentov (različne študijske smeri, naključno vzorčenje) dobili drugačne rezultate. Previdnost je potrebna tudi pri interpretaciji rezultatov o pozitivnih učinkih izvedenega programa, h katerim je morda prispeval tudi čas, v katerem je bil program izveden – to je obdobje epidemije in dela od doma. Mogoče je namreč, da so bili ugodni učinki, o katerih so poročali udeleženci, (tudi) posledica spremenjenega načina življenja, ki jim je sicer prinesel številne omejitve, vendar za marsikoga tudi nekatere dobrodošle spremembe, kot sta več časa zase in možnost samoorganiziranja aktivnosti. Za bolj točno oceno učinkov izvedenega programa bi bilo tako treba vključiti kontrolno (pasivno) skupino udeležencev in preveriti razlike med skupinama.

Sklepi

Namen študije je bil s skupino študentov izvesti kratek vodeni program razvijanja čuječnosti na daljavo in preveriti njihove odzive. Predpostavljali smo, da bodo študenti, vključeni v program, izkušnjo sodelovanja v programu ocenili pozitivno in pri sebi prepoznali ugodne učinke izvajanja prakse čuječnosti. Rezultati študije so postavljeni hipotezi potrdili, saj so udeleženci izvedeni program razvijanja čuječnosti ocenili zelo pozitivno, navajali pa so tudi številne ugodne učinke izvajanja prakse čuječnosti. Izvedena oblika programa razvijanja čuječnosti se je tako izkazala za dobrodošlo podporo pri zagotavljanju psihološkega zdravja in funkcioniranja študentov, zlasti med trajanjem ukrepov, povezanih z epidemijo COVID-19. Program razvijanja čuječnosti, ki je bil zasnovan in uporabljen za to študijo, se je izkazal za izvedljivega in koristnega (tudi) v času epidemije, ko je proces študija potekal na daljavo. Kljub spodbudnim rezultatom pa ima študija kar nekaj pomanjkljivosti, zato je posploševanje na podlagi njenih rezultatov močno omejeno. Za bolj utemeljene ugotovitve

o učinkih izvajanja prakse čuječnosti pri študentih tako priporočamo nadaljnje študije na tem področju, ki naj vključujejo bolj reprezentativne vzorce študentov in kontrolno skupino udeležencev. Preverjajo naj različne kazalce psihofiziološkega zdravja in funkcioniranja ter vključujejo različne oblike in izvedbe prakse čuječnosti. Menimo, da imajo programi za spodbujanje čuječnosti pri študentih potencial, da koristno dopolnijo redni študijski program in prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju študentov ne le med epidemijo, temveč tudi sicer. Tako bi bilo smiselno razmisliti o umestitvi programa spodbujanja in razvijanja čuječnosti v sklop rednega študijskega programa.

Reference

- Bargh, J. A. in Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54(7), 462–479. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.462>
- Brown, K. W. in Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T. in Buchanan, G. M. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071–1081. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0356-5>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Elmer, T., Mepham, K. in Stadfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15(7), članek e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A. in Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), 72–81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Glass, R. J., Glass, L. M., Beyeler, W. E. in Min, H. J. (2006). Targeted social distancing designs for pandemic influenza. *Emerging Infectious Diseases*, 12(11), 1671–1681. <https://doi.org/10.3201/eid1211.060255>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

- Killingsworth, M. A. in Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932–932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- McClintock, A. S. in Anderson, T. (2013). The application of mindfulness for interpersonal dependency: effects of a brief intervention. *Mindfulness*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0253-3>
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., Kitayama, S. ... in Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Gordon, N. S. in Goolkasian, P. (2010). Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16, 867–873. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0321>

Abstract

During the COVID-19 pandemic and related measures, students faced a number of changes that posed a potential source of stress for them. The purpose of the present research was to carry out a guided mindfulness-based programme on a group of students and to examine their responses to it. The study involved 58 Primary Teacher Education students, aged 22 to 26 years. During the epidemic, students participated in a distance-based programme consisting of a set of mindfulness techniques. They performed these mindfulness techniques every day for 14 consecutive days. At the end of the programme, the participants evaluated it with the help of a questionnaire and described their possible observations and experiences. The results of the study showed that most students rated their participation in the mindfulness-development programme as a very positive experience, which helped them cope with pandemic-related changes. Most students expressed a desire for this type of mindfulness-development programme to become a regular part of their study curriculum.

Keywords: epidemic, mindfulness training, students, distance learning