

Razvoj čuječnosti med dijaki kot sestavni del družbeno odgovornega izobraževanja

Iva Žižek,
iva.zizek@dijak.ses-mb.si

Mag. Mojca Šušek,
mojca.susek@gmail.com

Povzetek:

Čuječnost je lahko sposobnost oz. veščina vsakega človeka. Prakticira jo lahko vsakdo ob vsakem času, brez stroškov, le poučen in motiviran mora biti za to. Obstaja nabor tehnik in metod, s katerimi je mogoče sistematično krepiti zavedanje oz. čuječnost. To krepimo postopoma. Predstavlja pa učinkovito orodje za osebno rast, prav tako pa je pomembna pri spoprijemanju s psihološkimi težavami. Vedno bolj pa je čuječnost pomembna tudi v organizacijah, ki imajo pomembno vlogo v življenju dijakov.

Zavedati se moramo, da mladostniki veliko časa preživijo v šoli, zato je šola okolje, ki pomembno prispeva k njihovemu splošnemu počutju, pomembno vpliva na socialne, fizične in čustvene vidike njihovega življenja. Zdravje in počutje dijakov vplivata na njihovo sposobnost uživati prednosti kakovostnega izobraževanja in izpopolnjevati svoj akademski potencial. Pri tem dijakom lahko koristi čuječnost, ki jo osvojijo s treningom.

Cilj prispevka je poročati o preveritvi stališč dijakov do čuječnosti, doživljanja prakticiranja čuječnosti in obstoja razlik med različnimi skupinami dijakov glede tega z namenom oblikovati primeren trening čuječnosti, ki bi okrepil njihovo čuječnost in posledično prispeval k njihovi uspešnosti v šoli in izven nje. To bi okrepilo njihovo družbeno odgovornost.

Ključne besede: čuječnost, dijaki, družbena odgovornost

Development of mindfulness among high school students as a component of socially responsible education

Abstract:

Mindfulness is an ability or a skill that every person can have. It can be practiced by anyone at any moment, at no cost. The only predisposition to practice of mindfulness is to be educated about it and to be motivated to do so. There is a set of techniques and methods with which awareness about mindfulness can be systematically strengthened. Mindfulness is best strengthened gradually. It is an effective tool for personal growth, and it is also important in tackling psychological problems. It is also increasingly important in organizations which play important roles in the lives of high-school students.

Adolescents spend a lot of time in school, which is why the school environment contributes to their overall well-being, impacts their social, physical and emotional aspects of life. Health and



well-being of students influence their ability to enjoy the advantages of quality education and meeting their academic potential. In this regard, students can use mindfulness which they gain by practice.

The goal of this paper is to report about examining the high-school students' attitudes towards mindfulness, their experiencing of the practice of mindfulness, and potential differences between different groups of high-school students in this regard, with the aim to create an appropriate mindfulness training that would enhance this ability and consequently contribute to their success in school and other areas of their lives. This would strengthen their social responsibility.

Key words: mindfulness, high-school students, social responsibility

1 UVOD

1.1 Raziskovalni problem

Čuječnost (ang. mindfulness) je stanje oz. način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. S čuječnostjo se učimo svojo pozornost usmeriti na trenutno izkušnjo v danem trenutku, ob katerem se zavemo svojih misli, telesnih občutkov in zunanjega dogajanja. Čuječnost zagotavlja neskončne priložnosti boljšega zavedanja naših misli, lažje se osredotočimo in razvijamo svoje notranje vire za učenje ter potencialno spreminja naše razmišljanje v modrejše, srečnejše in zagotavlja na splošno boljše počutje.

S čuječnostjo se naučimo gledati stvari, kot da so nove, ujamemo pomembne detajle ali razlike. Smo sposobni strpnosti do samih sebe, bolje uravnavamo svoja čustva in smo v odnosih z drugimi pozornejši, občutljivejši, stabilnejši in mirnejši. Gre za spretnost, ki jo je mogoče razvijati z redno dnevno disciplino. Čuječnost je zavedanje tega, kar se dogaja v sedanjem trenutku. Takšno zavedanje po Černetiču (2005) lahko vključuje tako notranje (npr. misli, čustva) kot zunanje dogajanje (npr. zvoki). To lahko krepi njihovo družbeno odgovornost kot pozitivno osebnostno lastnost.

V sodobnem času pa so ljudje, namesto čuječni, bolj pod stresom, nezbrani, odsotni itn. To se pojavlja tudi pri dijakih. Zato je bil naš namen raziskati, ali se čuječnost pri dijakih lahko izboljša, če se naučijo veščin, kot so uravnavanje svojih čustev, naučiti se biti zbran in kako odreagirati v neprijetnih situacijah, izboljšanje komunikacijskih veščin in biti sočuten. Zanima nas, ali to izboljšuje zavedanje sebe in svojih sposobnosti, kako lažje uravnavati stresne situacije, izboljšuje organizacijske sposobnosti ter dvigne nivo optimizma in veselja v razredu. Da bi čuječnost uporabljali in poučevali v šoli, se moramo zavedati, kakšno vrednost ima takšen pristop k poučevanju ter kakšne učinke ima urjenje na učence.

1.2 Namen

V raziskovalni nalogi smo se lotili raziskovanja pojma čuječnosti med dijaki. Zanimalo nas je, ali dijaki poznajo pojem čuječnosti in kakšno je njihovo stališče do čuječnosti ter kako izkušnja z vajami čuječnosti vpliva na njihovo doživetje tega pojma. Namen raziskovanja je bil tudi z dijakih izvesti delavnice z vajami čuječnosti, na katerih bi jih seznanili s pojmom čuječnosti, s prednostmi, ki jih le-ta prinaša in jim ponuditi izkušnjo prakticiranja čuječnosti. Z aplikacijo



anketnega vprašalnika, ki smo jo izvedli pred izvedbo delavnic čuječnosti in po njej, smo želeli ugotoviti, ali delavnice vplivajo na poznavanje čuječnosti med dijaki in na njihova stališča ter doživljanje čuječnosti. Glede dožemanja čuječnosti smo med dijaki poiskali tudi razlike med spoloma, starostmi in različnimi programi izobraževanja.

1.3 Cilji in hipoteze

Cilji raziskovalne naloge so bili naslednji: 1. raziskati pojem čuječnosti, njegove učinke, delovanje, mehanizme,... 2. definirati skupino, ki bo vključena v raziskavo, 3. razviti vprašalnik, 4. zbrati podatke pred in po treningu čuječnosti, 5. izvedba treninga čuječnosti, 6. obdelati podatke, 7. preveriti hipoteze. 8. zasnovati zaključke.

Postavili smo naslednje hipoteze:

HIPOTEZA 1: Delavnice za krepitev čuječnosti pozitivno vplivajo na poznavanje in razumevanje pojma čuječnosti.

HIPOTEZA 2: Delavnice za krepitev čuječnosti pozitivno vplivajo na stališča in doživljanje čuječnosti dijakov.

HIPOTEZA 3: Stališča do čuječnosti in doživljanje čuječnosti so pri dijakinjah bolj pozitivna kot pri dijakih.

HIPOTEZA 4: Vsakodnevno doživljanje dijakov umetniške gimnazije je v primerjavi z dijaki ostalih izobraževalnih programov bolj čuječe.

HIPOTEZA 5: Vsakodnevno doživljanje dijakov 3. letnika je v primerjavi z dijaki 1. letnika bolj čuječe.

1.4 Raziskovalne metode

Uporabili smo kvalitativne in kvantitativne raziskovalne metode. Kvalitativne so v teoretičnem delu, kjer smo opisovali čuječnost, njeno uporabnost in mehanizme delovanja ter drugo. V empiričnem delu pa smo uporabili kvantitativne metode. Najprej smo zasnovali vprašalnik, nakar smo z njim pri dijakih zbrali podatke o trenutnem stanju njihove čuječnosti. Potem smo izvedli z njimi delavnice in po njih drugič zbrali podatke. Za obdelavo podatkov smo uporabili deskriptivno statistiko (računanje povprečnih vrednosti).

2 Teoretično ozadje problema

2.1 Opredelitev čuječnosti

Škodlar (2015, 65) je izpostavil, da obstajajo trije tokovi literature o čuječnosti. Prvi tok se nanaša na ohranjene in prevedene pisne vire različnih tradicij budizma, drugi tok na sodobno znanstveno literaturo in tretji na poljudno literaturo, namenjeno širšemu občinstvu. Zato bo o čuječnosti v prihodnosti najbrž potrebno še precej spregovoriti. Vendar pa so se do sedaj že oblikovale določene iztočnice. Tako lahko trdimo, da v literaturi obstaja več definicij ter interpretacij čuječnosti. Zato lahko sklepamo, da pri opredeljevanju čuječnosti ni enotnega konsenza. Je pa dejstvo: čeprav korenine čuječnosti kot metode segajo vsaj 2500 let nazaj, je postala čuječnost v kontekstu opazovanja izkušenj na globlji ravni širši javnosti znana v zadnjih nekaj desetletjih. Jonu Kabatu–Zinnu, doktorju molekularne biologije, lahko pripišemo eno izmed pomembnih predstavitev čuječnosti širši javnosti. Leta 1979 je zbral bolnike z različnimi



kroničnimi boleznimi, ki se niso uspešno odzvali na klasično zdravljenje. Vključil jih v program, ki ga je poimenoval Odprava stresa s pomočjo čuječnosti (Škopalj, 2017).

Dr. Kabat-Zinn (1990) je čuječnost opredelil kot pozorno zavedanje sedanjega trenutka in to brez presoje. V bistvu gre za zavedanje, kaj je v človekovem umu. Po njegovem mnenju je čuječnost: »... zavedanje vsakega trenutka. Negovana je s hotenim usmerjanjem pozornosti na stvari, ki jim sicer ne posvečamo niti trenutka pozornosti. Je sistematični pristop k razvijanju novih vrst nadzora in modrosti v naših življenjih, na osnovi naših notranjih zmožnosti za umiritev, usmerjanja pozornosti, zavedanja in uvida« (Kabat-Zinn v Arzenšek 2015, 75).

Seveda Kabat-Zinn ni edini avtor, ki je opredelil čuječnost. Na podoben način so čuječnost opredelili tudi številni drugi avtorji. Tako sta Broderick in Metz (2009) čuječnost opredelila kot zavedanje sedanjega trenutka, kar ljudje počnemo z mentalno usmerjenostjo in ne da bi podajali sodbe. Brown (2007, 212; povzeto po Škopalj, 2017) poudarja, da gre za neposredni stik z dogodki v obliki, v kakršni se pojavijo, brez diskriminatornih primesi. Ob tem prej omenjeni avtor navaja, da so ljudje dogodke in stvari redko sposobni videti nepristransko, temveč jih opredeljujejo posameznikove predhodne pogojenosti in vase usmerjeno razmišljanje, katerega rezultat so koncepti, sodbe in »nalepke«. Brown (2017, 212; povzeto po Škopalj, 2017) prav tako izpostavlja, da je tako pridobljena slika realnosti »površinska, nepopolna in izkrivljena«. Nepristransko opazovanje je s tega vidika prvi korak k razumevanju realnosti, vendar ne zadnji. Tako usmerjena pozornost ne more biti niti končni cilj niti ni samemu sebi namen, zato tudi ni vse, kar prakse čuječnosti zajemajo.

Zakaj pa se sploh naj ukvarjamo s čuječnostjo? Velja poudariti, da je cilj čuječnosti mnogo bolj daljnosežen kot le spoprijemanje s stresom in doseganje stanja sproščenosti. Namen prakticiranja čuječnosti ni v tem, da bi posamezniki iskali prijetne občutke in odrivali neprijetne, ampak ima čuječnost za temelj poglobljeno opazovanje, ki pa se nadaljuje v kritičnem razmisleku o objektu opazovanja in v razumevanju vzrokov in pogojev za določeni pojav in navsezadnje v umestitvi tega pojava v širši kontekst. V bistvu gre za proces, ki temelji na posameznikovem lastnem izkustvenem doživljanju pa tudi na praksi preverjanja stališč in prepričanj (Škopalj, 2017).

2.2 Mehanizmi čuječnosti

Ker koncept čuječnosti ni povsem dodelan, obstaja več opredelitev čuječnosti, kot tudi modelov njenih mehanizmov. Obstaja pa t. i. dvokomponentni model čuječnosti, ki so ga razvili Bishop in sodelavci (2004). Prva komponenta čuječnosti temelji na samoregulaciji pozornosti na takojšnje izkušnje in se nanaša na neposvetovalno opazovanje in zavedanje občutkov, misli in čustev in to od trenutka do trenutka. Takšno opazovanje pa zahteva zasidranje pozornosti posameznika na to, kar se dogaja, kot tudi sposobnost, da namenoma preklopi pozornost z enega vidika izkušnje na drugega (Keng, Smoski in Robins, 2011). Černetič (2005) poudarja, da ohranjanje pozornosti na trenutno doživljanje omogoča boljše prepoznavo mentalnih dogodkov (misli, čustev in občutkov), ki se odvijajo v sedanjem trenutku. Bishop in sodelavci (2004) so prepričani, da se druga komponenta čuječnosti nanaša na vrsto posameznikovega odnosa do določene izkušnje od trenutka do trenutka. To pomeni, da je ta komponenta povezana z odnosom do radovednosti, odprtosti in sprejemanja. Posameznik, ki vzpostavlja odprte odnose skozi prakso čuječnosti, prevzame vlogo nepristranskega opazovalca svojih misli, občutkov in čustev, kar mu omogoča, da le-te doživi kot subjektivne (Černetič, 2005). Predstavljeni



dvokomponentni model čuječnosti je podoben modelu čuječnosti, ki so ga oblikovali Shapiro in soavtorji (2006).

Shapiro in soavtorji (2006) trdijo, da so pozornost, namen in odnos tri ključne komponente čuječnosti. Komponente so: prakticiranje, pozornost in odnos. To pomeni, da namerna pozornost z neobsojajočim odnosom vodi do pomembne spremembe v pogledu na zaznane izkušnje. Tako ima človek možnost preučiti različne vidike razmer in se obenem zavedati lastnih čustev, občutkov in misli ter jih dojeti kot začasne dogodke, ki ne zahtevajo odziva (Holzel idr., 2011). Carmody in soavtorji (2009) trdijo, da čuječnost, gojena po tem modelu, omogoča temeljni premik v perspektivi, saj posameznik opazi spremembe v odnosu do zaznanih izkušenj.

Holzel in soavtorji (2011) so prepričani, da so mehanizmi čuječnosti naslednji:

- *Regulacija pozornosti*
Regulacijo pozornosti je treba gojiti zgodaj v praksi in za začetek priporočajo usmerjeno pozornostno meditacijo, kjer je pozornost usmerjena na en objekt. Gre za to, da udeleženec ohranja pokončno sedečo držo, bodisi na stolu ali s prekrižanimi nogami na tleh, in tako poskuša osredotočiti pozornost na dihanje. Kadarkoli mu pozornost odtava zaradi misli ali čustev, ki se pojavijo, jih sprejme in nato ponovno usmeri pozornost nazaj na dihanje. Tovrstni postopek ponovi vedno, ko pozornost odtava (Bishop, 2002). Redno izvajanje usmerjene pozornostne meditacije omogoča vzdrževanje pozornosti na objekt dlje časa in posledično zmanjšano zaznavanje števila motečih dejavnikov. Človek se preko čuječnostne prakse nauči t. i. konfliktnega opazovanja oz. izvršilne pozornosti, saj je sposoben vzdrževati usmerjeno pozornost na določen objekt dlje časa, pri čemer moteči zunanji dogodki ne odvrčajo njegove pozornosti od objekta.
- *Zavedanje telesa*
Zavedanje telesa se da razumeti kot sposobnost, da opazimo občutljive in nežne telesne občutke. V praksi čuječnosti so v središču pozornosti npr. čutne izkušnje dihanja in izkušnje, povezane s čustvi ali drugimi telesnimi občutki.
- *Čustvena regulacija*
Ta se nanaša na spremembo trenutnih čustvenih odzivov preko delovanja regulacijskih procesov (Holzel idr., 2011). Različni postopki, kot so: samoporočanje, možgansko slikanje in periferne fiziološke ugotovitve, izpostavljajo, da prakticiranje čuječnosti vodi do izboljšanja čustvene regulacije. Boljša čustvena regulacija vpliva na zmanjšanje stresa, kot tudi na zmanjšanje simptomov depresije (Holzel idr., 2011).
- *Sprememba v pogledu na samega sebe*
Nobena stvar ne obstaja kot stalna (nespremenljiva) in tako tudi ne obstaja stalnost jaza (ang. self). Gre v bistvu za to, da je dojemanje sebe produkt miselnih procesov. Ker pa se miselni procesi dogajajo zelo hitro, dajejo vtis, da je jaz stalna in nespremenljiva entiteta. Zaradi tega človek jaz doživlja kot nekoga, ki naseljuje telo, razmišlja, občuti čustva in izvaja akcije. Prakticiranje čuječnosti mu omogoči krepitev zavesti in jasnejše opazovanje svojih čustev, misli in telesnih občutkov ter manjše poistovetenje s statičnim jazom (Holzel idr., 2011).

2.3 Krepitev čuječnosti



Obstajajo pravila čuječnosti, ki izhajajo iz knjige 'Sem tukaj in zdaj'. Gre za osnovna pravila za urjenje čuječnosti, ki nam povejo, kako naj se obnašamo oziroma naravnamo svoj um, da bomo uspešno premagali izzive, katerih ne živimo polno.

Obstaja pa tudi MBSR (Mindfulness-based stress reduction), ki ga je zasnoval Kabat-Zinn (1990). Gre za program zmanjševanja stresa, temelječ na čuječnosti. Omenjen program so zasnovati za ljudi, ki se soočajo s stresom, in se lahko fleksibilno prilagaja specifičnim ciljnim skupinam (Shapiro idr., 2007). Gre za skupinski program, ki traja več tednov in se izvaja 1-krat tedensko po 2,5 ure in 1-krat tedensko (ob koncu tedna) celodnevno (Grossman idr., 2004). Program obsega vodene čuječnostne meditacije, izmenjavo izkušenj, učenje o stresu in čustvih, vsakodnevne domače naloge ter priročnike za prakticiranje čuječnosti doma (Černetič, 2011). V posamezno skupino se običajno vključuje 10 udeležencev. Podlaga za oblikovanje skupine je lahko motnja oz. problematično področje udeležencev in z ozirom na to je skupina lahko heterogena ali homogena (Grossman idr., 2004).

V MBSR programu udeleženci izvajajo naslednje intervencijske prakse:

- sedečo meditacijo, ki integrira zavest o telesnih občutkih, mislih in čustvih, medtem ko je človek konstantno pozoren na svoje dihanje;
- skeniranje telesa, ki temelji na postopnem gibanju pozornosti preko oz. skozi telo vse od prstov na nogi do glave, ob tem pa je človek pozoren na vse občutke v različnih predelih telesa;
- jogo, ki sestoji iz raztegovanja in telesne drže, pri tem pa so vaje/asane zasnovane za krepitev večje ozaveščenosti, uravnoteženosti in krepitve mišično-skeletnega sistema ali 3-minutni prostor za dihanje, ki je »mini« meditacija, ki se osredotoča na dihanje, telo in dogajanje v sedanjem trenutku (Shapiro, Astin, Bishop in Cordova, 2005).

Poudariti velja več koristi, ki jih prinaša prakticiranje čuječnosti. Tako čuječnost (Nova Alkimija, 2018):

- zmanjša pretiran stres in različna tesnoba občutja,
- pomaga pri sprejemanju samega sebe,
- umirja um in koristi pri harmonizaciji obeh možganskih polovic,
- služi pri aktivni regeneraciji telesa, uma in duha,
- zagotavlja večjo uspešnost in osredotočenost v življenju,
- izboljšuje notranja počutja in občutke,
- zagotavlja lažjo predelavo nakopičenih negativnih čustev,
- koristi pri sprejemanju samega sebe,
- omogoča lažji pretok življenjske energije in dvigne obrambno odpornost telesa,
- dvigne raven različnih hormonskih procesov v telesu (samoregulacija),
- izboljša kakovost medsebojnih odnosov (družinskih, partnerskih, poslovnih...).

Škobalj (2017) navaja vrsto raziskav, ki so proučevale koristi prakticiranja čuječnosti med otroci in mladostniki. Ugotovile so, da čuječnost dobrodejno deluje na čustveno stanje mladostnikov, na njihovo mentalno zdravje, sposobnost učenja ter tudi na njihovo fizično zdravje. Raziskave so nadalje pokazale, da so čuječi mladostniki bolj priljubljeni med vrstniki, imajo več prijateljev ter manj negativnih emocij in manj tesnobe. Raziskave so tudi pokazale, da ima urjenje čuječnosti vidne in dokazljive pozitivne učinke na možganih. Navaja raziskavo



(Lazar, idr., 2005, v Škobalj, 2017), katere izsledki kažejo na to, da povzroča prakticiranje čuječnosti tudi dokazljive fizične spremembe na telesu, v tem primeru v možganski strukturi. Na koncu omenja še eno prednost treninga čuječnosti in sicer, da je to zelo poceni oz. zastonj, rezultati pa so vidni v relativno kratkem času.

3 Empirična raziskava

3.1 Vzorec in merski instrument

Najprej smo opredelili celotno statistično množico, ki so jo sestavljali: a) dijaki 1. in 3. letnika ekonomske gimnazije Srednje ekonomske šole in gimnazije Maribor, b) dijaki 1. in 3. letnika ekonomskega tehniškega gimnazija Srednje ekonomske šole in gimnazije Maribor, c) dijaki 1. in 3. letnika umetniške gimnazije Konservatorija za glasbo in balet Maribor.

Podatke, informacije, stališča in mišljenja smo pridobivali s metodo anketiranja. Zanesljivost rezultatov je odvisna od zanesljivosti podatkov (Ivanko, 2007, str. 19).

Izvedli smo dve anketiranji. Prvo pred izvedbo delavnic čuječnosti in drugo po izvedbi delavnic.

Anketni vprašalnik, ki smo ga zasnovali na temelju nam dostopne literature, se sestoji iz več sklopov. Prvi sklop zajema demografske podatke. Drugi sklop vprašuje o počutju (POČUTJE) dijakov, kako se spoprijemajo s stresom, kako zdravo živijo in koliko skrbi jim povzročajo vsakodnevne obveznosti. Sledijo trditve o poznavanju pojma čuječnosti in izkušnje prakticiranja le-te, pri čemer so anketirani dijaki lahko odgovorili samo z DA ali NE. Sledili sta dve odprti vprašanji, kjer smo spraševali respondente po prevodu besede čuječnost in kaj čuječnost pomeni. Nato smo aplicirali dva vprašalnika o stališčih do čuječnosti in prakticiranju čuječnostnih praks dijakov. Prvega (STALIŠČA DO ČUJEČNOSTI) smo sestavili sami in se sestoji iz 22 trditev o stališčih do čuječnosti in prakticiranju le-te, pri čemer so trditve temeljile na Likertovi lestvici strinjanja; 1-se nikakor ne strinjam do 5-popolnoma se strinjam. V vprašalniku je bilo nekaj postavk obrnjenih, kar smo upoštevali pri vrednotenju le-teh. Obrnjene so bile trditve pod zaporednimi številkami: 8, 12, 13, 14, 18 in 19.

Naslednji sklop, torej drugi vprašalnik (VSAKODNEVNO DOŽIVLJANJE) je zajemal lestvico Day-to-Day Experience, ki smo jo prevedli na podlagi vprašalnika (Day-to-Day Experiences, pridobljeno z internetnega naslova <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/mindfulnessscale.pdf>), avtorjev: Brown, K. in Ryan, R. (2003); objavljen je v članku The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4): 822-848). Zajema sklop trditev o doživljanju čuječnosti, dijak pa mora označiti na 6-stopenjski lestvici, kako pogosto doživlja posamezno izkušnjo ali doživetje (1-skoraj vedno in 6-skoraj nikoli).

3.2 Raziskovalne metode in potek raziskave

V okviru merskih lestvic v anketnem vprašalniku smo uporabili pet- ali šest-stopenjsko Likertovo lestvico. Lestvica temelji na predpostavki, da ima vsaka izjava /postavka na lestvici enako vrednost oz. pomembnost, težo, v odnosu z zastavljenim vprašanjem. Ta predpostavka



pa je tudi glavna omejitev, saj imajo izjave redko enako vrednost. Kaže moč ene trditve v odnosu z drugo in ne splošnega odnosa (Kumar, 2011, str. 216).

Obdelavo podatkov smo pričeli z demografskimi podatki, kar nam je zagotovilo vpogled v demografske značilnosti anketirancev. Nato smo obdelali podatke v drugem sklopu. Podatke smo prikazali v grafičnem in tabelaričnem zapisu. V zaključku raziskovalne naloge smo z metodo dokazovanja in izpodbijanja potrdili ali ovrgli hipoteze.

Hipoteze smo preverjali z metodami deskriptivne statistike, saj smo zbrali podatke celotne statistične množice. Pri tem smo uporabili frekvenčno porazdelitev, povprečno stopnjo strinjanja s posamezno izjavo, standardni odklon in koeficient variabilnosti. »Frekvenčna porazdelitev je razvrstitev enot v skupine po vrednostih neke spremenljivke opazovanega pojava« (Šadl & Dolinšek, 2012, str. 33). Poudariti velja, da aritmetična sredina in standardni odklon dajeta informacije o porazdelitvi populacije po opazovani spremenljivki, z njima lahko natančno ugotovimo mesto posamezne vrednosti v porazdelitvi (Brvar, 2007, str. 122).

Potek raziskave je temeljil na naslednjih korakih:

1. Priprava raziskave: Oblikovanje problema raziskave, Oblikovanje načrta raziskave, Oblikovanje instrumenta za zbiranje podatkov in zasnova e-verzije, Oblikovanje vzorca, Pisanje predloga raziskave
2. Izvedba raziskave:
 - a. zbiranje podatkov z anketiranjem dijakov,
 - b. izvajanje delavnic (izvedli smo 8 učnih ur delavnic čuječnosti, z vsako skupino dijakov po 2 šolski uri),
 - c. zbiranje podatkov z anketiranjem dijakov,
 - d. obdelava podatkov (v programu IBM Statistics SPSS 22),
 - e. priprava poročila o raziskavi.

3.3 Predstavitev praktičnih delavnic o čuječnosti

Preden smo z dijaki izvajali delavnice, smo jim predstavili pojem čuječnosti. Predstavili smo jim teoretične izsledke o čuječnosti, izsledke nekaterih raziskav, ki so proučevale izvajanje prakse čuječnosti med mladostniki, v osnovnih in srednjih šolah in so ugotavljale pozitivne učinke prakticiranja čuječnosti med mladostniki. Nato smo izvedli več delavnic, ki jih podrobneje predstavljamo v nadaljevanju.

Delavnice so zajemale vaje, ki predstavljajo trening čuječnosti. Nekatere vaje predstavljamo v nadaljevanju: Avtogeni trening Izraz avtogeni trening izhaja iz grške besede autos, kar pomeni (lastni) jaz, in genos, nastanek; besedna zveza bi torej pomenila »trening, ki nastane iz samega sebe«. Gre za urjenje refleksov, ki so v telesu, in sicer s samomotivacijo, torej z motivacijo, ki jo usmerjamo iz sebe, brez tujih vplivov (Sabati Šuster, 2008).

Avtogeni trening je metoda samohipnoze, ki jo je razvil nemški psihiater J. H. Shultz. Človek doseže nadzor nad svojimi fiziološkimi procesi z določenimi vajami. Z njimi prenaša moč predstave na svoj organizem. Tako na primer prenese nazorno predstavo o težkosti roke v telesni občutek. Prenos z ravni duševnega doživljanja na telesno delovanje je mogoč, ker sta telo in duševnost enovita celota.



Metoda temelji na individualnem zmanjševanju napetosti preko psihične koncentracije. Njen cilj je ublažiti odmev čustvenih pojavov. Avtogeni trening mora potekati samo pod vodstvom in nadzorom usposobljenega terapevta. Ko se ga posameznik dobro nauči, lahko vaje dela sam. Zmanjševanje napetosti psihične koncentracije dosežemo v šestih stopnjah. Prva stopnja je popuščanje mišične napetosti (vaja teže), druga stopnja je popuščanje napetosti v žilnih stenah (vaja toplote), sledeče stopnje so: vaja za srce, vaja za dihanje, vaja za sončni pletež in vaja za hladno čelo (Treven, Treven, 2001).

Ko posameznik obvlada osnovne tehnike samohipnoze in šest standardnih vaj avtogenega treninga, je pripravljen na naslednji korak, v katerem se nauči, kako uporabiti posebne sugestije. Namenske sugestije posameznik uporabi, da bi dosegel spremembe v svojem vedenju. Z njimi poudari mentalno rešitev v obliki prenehanja neželene vedenja ali prevzemanja želenega vedenja. Posebne, organske sugestije pa človek uporabi, da bi spremenil določene fiziološke procese, npr. zmanjšanje psihične napetosti, soočanje s stresom, odločanje in zmanjšanje kajenja in uživanja alkohola ali drog.

V naši delavnici smo uporabili organske sugestije ali skeniranje telesa, da smo se počasi osredotočali na posamezne dele telesa in jih sproščali. Poslužili smo se tudi vizualizacije prijetnih občutkov v naravi.

Z izvajanjem avtogenega treninga človeka preplavita notranji mir in sproščenost. Pomembna pridobitev je tudi sposobnost, da se z avtogenim treningom nauči razlikovati svoja telesna občutja, jih razvrščati in poimenovati. Zaradi sposobnosti interpretacije in izražanja lastnih občutkov postane bolj komunikativen, bolj sproščen in prepričan vase v odnosu do drugih.

Dihanje¹

Ob vsakem vdihu in izdihu narišite s pisalom črto v obliki valovanja, ne da bi dvignili pisalo s papirja. Pri tem so udeleženci morali biti pozorni, kdaj se ritem dihanja spremeni. Pomembneje je bilo s pisalom slediti dihanju, kot da bi z dihanjem sledili pisalu.

Meditacija ob rozini²

Udeleženci so morali čuječe pojesti rozino. Navodila so bila naslednja: 1. Vzemite rozino in si jo položite na dlan. 2. Poglejte jo, kot da še nikoli niste videli rozine. 3. Prislonite jo k ušesu in prisluhnite, kaj vam ima povedati. 4. Počasi položite rozino na jezik in začnite žvečiti. 5. Bodite pozorni, kako močan je okus pri prvih ugrizih in ali se sčasoma spremeni. 6. Normalno žvečite. 7. Osredotočite se na okus rozine, kako se spušča po požiralniku, spremljajte jo vse do želodca.

Življenjski znaki – bitje srca³

Za izvajanje vaje so imeli 1 minuto časa. Zato smo časomer nastavili na eno minuto. Udeleženci so morali dva prsta desne roke položiti na točko na vratu, kjer so čutili utrip srca. Opazovali so bitje srca, pri čemer ni bilo potrebe, da bi jih skrbelo, če bi kateri utrip izpustili. Ko so misli odplavale, so se morali samo mirno spet osredotočiti na srčni utrip.

¹ Skupina The Mindfulness Project (2016).

² Skupina The Mindfulness Project (2016).

³ Skupina The Mindfulness Project (2016).



Okoliški zvoki⁴

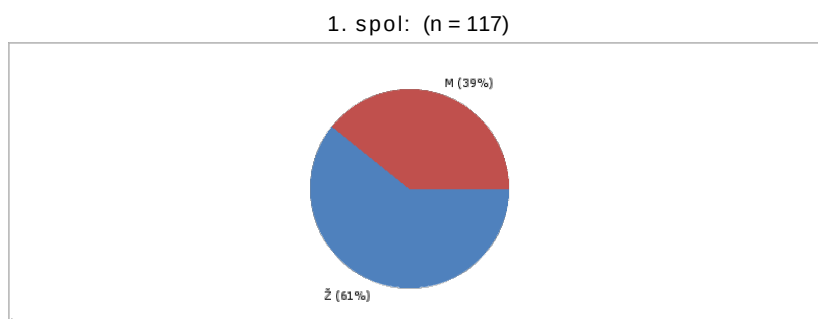
Udeleženci delavnic so za tri minute morali prisluhniti zvokom, ki so jih obdajali. Skušali so biti mikrofona, ki vsrkava zvoke in njihove vibracije. Morali so biti pozorni na stvari, ki so jih slišali, in tudi definirati, iz katere smeri so ti zvoki prihajali. Smeri so narisali na list papirja v obliki puščic, ki prihajajo iz smeri zvoka prosti obrazu, ki ga je simbolizirala slika smeška na sredini lista papirja.

3.4 Rezultati raziskave

3.4.1 Vzorec raziskave

Najprej predstavljamo značilnosti respondentov z vidika spola, izobraževalnega programa, letnika srednje šole, ki so ga obiskovali, ter povprečne ocene pri slovenščini in matematiki.

Slika 1: Spol respondenta



Iz slike 1 lahko razberemo, da je v raziskavi sodelovalo 46 (39%) moških in 71 (61%) žensk.

Slika 2: Izobraževalni program respondentov



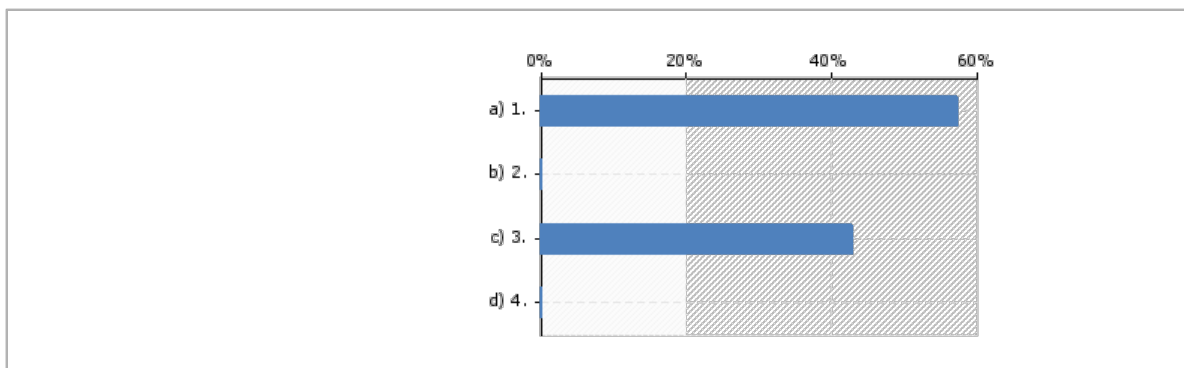
Iz slike 2 lahko razberemo, da je v raziskavi 41 (35%) respondentov iz programa ekonomski tehnik, 24 (21%) iz programa ekonomska gimnazija in 52 (44%) iz programa umetniška gimnazija.

Slika 3: Letnik, ki ga obiskujejo respondenti

3. letnik: (n = 117)

⁴ Skupina The Mindfulness Project (2016).

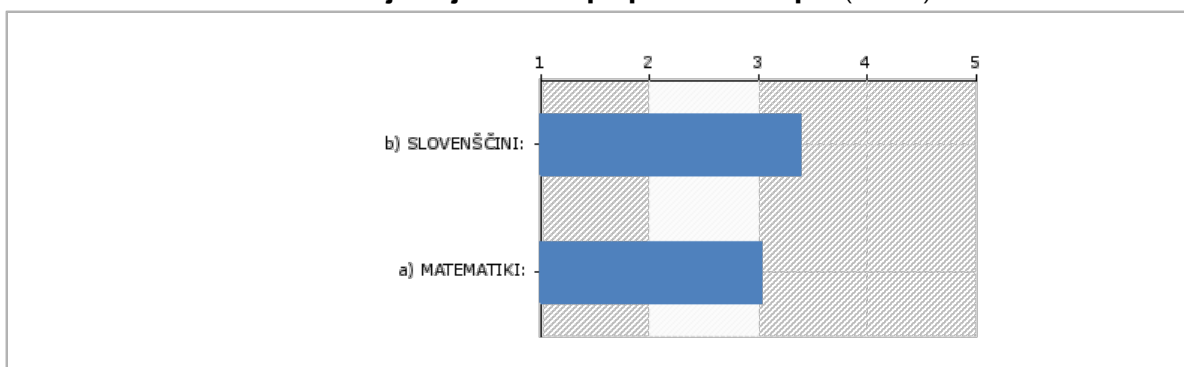




Iz slike 3 lahko razberemo, da je v raziskavi 67 (57%) dijakov iz 3. letnika in 50 (43%) iz 1. letnika.

Slika 4: Povprečna ocena pri slovenščini in matematiki

4. kakšna je tvoja trenutna povprečna ocena pri: (n = 117)



Iz slike 4 vidimo, da so respondenti imeli pri slovenščini povprečno oceno 3,4 in pri matematiki

3.4.2 Potrjevanje hipotez

V nadaljevanju predstavljamo rezultate raziskave pred izvedbo delavnic, pri čemer najprej predstavljamo demografske podatke, sledijo izsledki raziskave. Potem predstavljamo rezultate po izvedbi delavnic čuječnosti. Nazadnje predstavljamo rezultate primerjav med posameznimi skupinami anketiranih dijakov (med spoloma, med dijaki posameznih izobraževalnih programov in med dijaki 1 ter 3. letnikov).

Rezultati raziskave so pokazali, da večina (99 anketiranih dijakov ali 85%) za čuječnost že slišalo, kar smo seveda pričakovali glede na izvedbo delavnic o čuječnosti. Preseneča nas odgovor NE, ki se je pojavil v 15%, pripisujemo pa ga možnosti, da so tako odgovorili dijaki, ki delavnic niso bili deležni in so reševali samo 2. izvedbo vprašalnika. Tako jih je tudi 89 ali 76% čuječnost že prakticiralo. Zanimivo je, da se je 92 anketiranih dijakov ali 79% že srečalo z meditacijo. Sistematično sproščanje telesa z zaprtimi očmi je že vadilo 98 ali 84% anketiranih dijakov. Trditvi 'Z osredotočenjem na lastno dihanje in samim dihanjem sem se že uspel/-a sprostiti pred zahtevano nalogo oz. odgnati tremo' je pritrdilo 69 dijakov ali 59%. 80 ali 68% pa jih meni, da se s šolskim stresom dokaj dobro spoprijemajo.



Zaradi izvedenih delavnic vidimo, da je že 34 (29%) anketiranih dijakov poznalo angleški prevod besede čuječnost, kar pa niti ni tako veliko, saj so imeli prevod besede projiciran na tabli, kar kaže na slabšo pozornost dijakov.

Ugotavljamo, da so dijaki po izvedenih delavnicah besedo čuječnost poznali že zelo dobro. Navedli so naslednje odgovore na vprašanje, kaj beseda pomeni:

- zavedanje trenutka tukaj in zdaj,
- neke vrste sproščanje in nadzorovanje stresa,
- da slišiš in čutiš sebe in stvari oz. ljudi okoli sebe,
- zavedati se - tukaj in zdaj,
- pomeni biti osredotočen na dogajanje tukaj in zdaj ter se ne obremenjevati s preteklostjo in prihodnostjo,
- zavedanje potekajočega trenutka,
- čuječnost je zavedno zaznavanje okolice,
- biti v zdajšnjem trenutku in se ga zavedati,
- pomeni zavedati se sebe in okolice tukaj in zdaj, v danem trenutku,
- opazovati (mirno),
- zavedanje sedanjega trenutka, čuječnost, se osredotočiti na ta trenutek sedaj, sproščanje, zaustavitev sredi hitenja in naglice,
- pomeni biti prisoten tukaj in zdaj,
- trenutek tukaj in zdaj,
- da se poslušáš, osredotočiš na tvoje misli in telo ter se umiriš,
- zavedati se trenutnega stanja,
- miselnost oz. zavedanje,
- da se umiriš. da se ne ukvarjaš s preteklostjo in prihodnostjo, ampak se osredotočiš na sedanjost,
- biti v sedanjosti, se je zavedati in biti ob procesu sproščen in miren, živeti/zavedati se tega trenutka, se ne ozirati na preteklost in prihodnost,
- je mentalno stanje, kjer si umirjen in pripravljen na izzive,
- pomen zavedanja sedanjega trenutka zdaj, ki pomaga pri sprostitvi in odganjanju stresa,
- zavedanje sedanjosti,
- zavedanje zdajšnjega trenutka,
- zavedati se, kje si in kaj delaš, živeti sedaj,
- pomeni zavedati se svojih občutkov, misli in čustev, zavedati se sedanjosti, trenutka, v katerem smo sedaj,
- živeti v trenutku tukaj in zdaj.

Hipotezo št. 1, ki se glasi: Delavnice za krepitev čuječnosti pozitivno vplivajo na poznavanje in razumevanje pojma čuječnosti, lahko potrdimo.

Rezultati primerjave povprečnih vrednosti obeh izvedb anketiranja kažejo, da je do izboljšanja po izvedbi delavnic o čuječnosti prišlo pri 5 od 14 trditve. To so trditve: 9. Zame je bolje, da se osredotočim na eno opravilo, kot početi več opravil hkrati ($M = 3,7$ na $3,9$), 11. Umirjanje in sproščanje sta za človekovo dobro počutje in zdravje zelo pomembna ($M = 4,3$ na $4,6$), 13. Načrti za prihodnost so pomembnejši od tega trenutka ($M = 2,7$ na $2,6$), 16. Osredotočenost na tukaj in sedaj ima pozitivne učinke na zadovoljstvo z življenjem ($M = 4,0$ na $4,1$) in 19. Zavedanje sedanjega



trenutka (tukaj in zdaj) je pomembnejše od spominov na preteklost ($M = 3,6$ na $3,7$). Upoštevali smo obrnjene trditve.

Rezultati primerjave povprečnih vrednosti vprašalnika 'Vsakodnevno doživljanje' pa so presenetljivi in jih ne znamo razložiti. Potrebno bi bilo nadaljnje raziskovanje, zakaj je pri večini trditev prišlo do poslabšanja rezultatov, torej znižanja povprečne vrednosti. Možni razlogi so ti, da so razlike res zelo majhne in je verjetno, da le-te ne bi bile pomembne, če bi računali statistično pomembnost. Možen razlog je tudi v neresnosti odgovarjanja ali v tem, da skupine niso bile identične, saj nekateri dijaki niso bili prisotni na prvem, nekateri pa ne na drugem anketiranju. Te kritične ugotovitve veljajo za celotne rezultate. HIPOTEZO št. 2: Delavnice za krepitev čuječnosti pozitivno vplivajo na stališča in doživljanje čuječnosti dijakov, smo zavrnil, saj rezultati tega niso potrdili.

V nadaljevanju so prikazani rezultati primerjave vrednosti lestvice čuječnosti med spoloma in sicer pred izvedbo delavnic in po njej. Analiziramo vprašalnik STALIŠČA DO ČUJEČNOSTI, ki meri stopnjo strinjanja s trditvami (od trditve št. 8 do trditve št. 21). Upoštevamo, da so nekatere postavke obrnjene in višje število točk pomeni nižjo vrednost stališč do doživljanja čuječnosti. To so postavke označene z zvezdico pri trditvah: 8., 12., 13., 14., 18., in 20.

Če analiziramo te rezultate, lahko ugotovimo, da so pred izvedbo delavnic imela dekleta v primerjavi s fanti višje vrednosti, ki izražajo čuječnost oz. stališča do ravnanja, ki podpirajo čuječnost. Če upoštevamo obrnjene postavke, so vrednosti v prid čuječnosti pri dekletih nekoliko višje pri večini postavk:

- 8. ($\bar{X}=2,647$, $M=2,657$)*,
- 9. ($\bar{X}=3,870$, $M=3,842$),
- 10. ($\bar{X}=3,844$, $M=3,500$),
- 11. ($\bar{X}=4,662$, $M=4,552$),
- 12. ($\bar{X}=2,298$, $M=2,526$)*,
- 13. ($\bar{X}=2,558$, $M=2,605$)*,
- 16. ($\bar{X}=4,077$, $M=4,000$),
- 18. ($\bar{X}=2,298$, $M=2,500$)* in
- 20. ($\bar{X}=2,259$, $M=2,447$)*.

Spet smo upoštevali obrnjene postavke. Pri postavkah, kjer rezultat ne kaže razlike v prid dekletom, pa se je le-ta spremenil po izvedbi delavnic (14., 15., 17. in 19.), saj so povprečja ugodnejša od povprečij pred delavnicami. Opozoriti moramo, da gre za majhne razlike, za katere bi bilo potrebno izračunati tudi statistično pomembnost, kar pa presega zmožnosti naše naloge.

HIPOTEZO št. 3, ki se glasi: Stališča do čuječnosti in doživljanje čuječnosti so pri dijakinjah bolj pozitivna kot pri dijakih, lahko potrdimo.

Podrobnejša analiza rezultatov lestvice čuječnosti glede na programe izobraževanja dijakov, ki so bili anketirani in deležni delavnic čuječnosti, kaže, da so imeli dijaki umetniške gimnazije pri anketiranju pred izvedbo delavnic med 14 trditvami najbolj med vsemi izobraževalnimi programi za čuječnost ugodna stališča pri postavkah (postavke št. 8, 12, 13, 14, 16, 17, 19 in 21), medtem ko so imeli dijaki ekonomske gimnazije v primerjavi z ostalimi programi



ugodnejša stališča le pri 3 postavkah (9, 15 in 20), prav tako dijaki programa ekonomski tehnik (10, 11 in 18).

Hipotezo št. 4, ki predvideva, da je vsakodnevno doživljanje dijakov umetniške gimnazije v primerjavi z dijaki ostalih izobraževalnih programov bolj čuječe, lahko potrdimo. Hipotezo smo postavili na domnevi, da so dijaki, ki se odločajo za umetnost in jo izvajajo, bodisi gre za petje ali igranje glasbe bodisi za balet, bolj nagnjeni tudi k prakticiranju čuječnosti, tehnik sproščanja in umirjanja, ki jim prav gotovo koristijo pri nastopih.

V vseh treh programih so delavnice pozitivno vplivale na stališče do čuječnosti pri dveh postavkah, pri katerih lahko ugotovimo ugodnejše vrednosti, in sicer pri postavki 17 (Duševne težave lahko omilimo z redno vadbo čuječnosti, meditacije in prisotnosti v trenutku tukaj in sedaj) in 21 (Z osredotočanjem na dihanje se lahko sprostimo in odženemo tremo). Pri ekonomskih tehnikah je prišlo do izboljšanja pri 6 postavkah, prav tako pri dijakih umetniške gimnazije, pri dijakih ekonomske gimnazije pa pri 9 postavkah, kar kaže, da so bili najbolj dovzetni za čuječne spremembe.

Glede na rezultate pa ne moremo govoriti o nekem vplivu delavnic čuječnosti na spremembe v čuječnostni praksi dijakov. Da bi imele delavnice pomemben vpliv na dojemanje čuječnosti med dijaki, bi bilo iluzorno pričakovati, saj smo jih izvedli le v dveh razrednih urah, kar je občutno premalo za pričakovanje spremembe v doživljanju čuječnosti. Zato smo HIPOTEZO št. 2: Delavnice za krepitev čuječnosti pozitivno vplivajo na stališča in doživljanje čuječnosti dijakov, zavrnili, kar smo opisali že pri prikazu rezultatov v tabelah 13 in 14, kjer smo primerjali povprečne vrednosti vprašalnikov stališč do čuječnosti in doživljanja le-te v obeh izvedbah anketiranja, pred izvedbo delavnic in po njej.

Lahko pa trdimo, da so vplivale na poznavanje pojma in nekatera stališča do čuječnosti, kot sta npr. »Duševne težave lahko omilimo z redno vadbo čuječnosti, meditacije in prisotnosti v trenutku tukaj in sedaj« in »Z osredotočanjem na dihanje se lahko sprostimo in odženemo tremo«.

Primerjali smo tudi rezultate glede na letnike, ki jih dijaki obiskujejo. V vzorcu raziskave so bili zajeti dijaki 1. in 3. letnikov. Rezultati kažejo, da so dijaki višjih, torej 3. letnikov pri vseh postavkah, razen dveh, označili bolj ugodne odgovore glede strinjanja o doživljanju oz. stališčih do čuječnosti. Tako se višji letniki manj strinjajo, da globoko dihanje ne more pomagati pri sproščanju in koncentraciji (M3.l=2,510, M1.l=2,544), da so to le modni trendi brez prave vrednosti za dobro počutje in zdravje ljudi (M3.l=2,297, M1.l=2,426), da so načrti za prihodnost pomembnejši od tega trenutka (M3.l=2,531, M1.l=2,602), zanje je čas brez elektronskih naprav manj izgubljen (M3.l=1,510, M1.l=2,014), hitenje med opravki ima manj pozitivnih posledic in prednosti (M3.l=2,340, M1.l=2,382) v primerjavi z dijaki 1. letnika. Prav tako so rezultati ugodnejši za dijake 3. letnikov pri postavkah, ki kažejo, da je zanje bolje, da se osredotočijo na eno opravilo kot početi več opravil hkrati (M3.l=3,893, M1.l=3,838). Postavki, ki sta v prid 1. letnikom, sta: 10: Neprestano preklapljanje pozornosti med različnimi opravili je stresno in 20: Osredotočenje na sedanji trenutek nima vpliva na naša čustva in razpoloženje, saj se prvi letniki nekoliko bolj zavedajo stresnosti preklapljanja med opravili in vpliva osredotočanja na sedanji trenutek na naša čustva kot višji letniki.



HIPOTEZO št. 5, ki se glasi: Vsakodnevno doživljanje dijakov 3. letnika je v primerjavi z dijaki 1. letnika bolj čuječe, lahko potrdimo.

Če primerjamo rezultate obeh izvedb anketiranja, nam podrobnejša analiza posameznih postavk lestvice stališč in doživljanja čuječnosti pokaže, da je do izboljšave pri anketiranih dijakih prišlo po izvedbi delavnic pri naslednjih postavkah: Postavka št. 8: Globoko dihanje mi ne more pomagati pri sproščanju in koncentraciji, Postavka št. 10: Neprestano preklapljanje pozornosti med različnimi opravili je stresno, Postavka št. 12: »Umirjanje, sproščanje, biti tukaj in zdaj« so modni trendi, ki pa nimajo prave vrednosti za dobro počutje in zdravje ljudi, Postavka št. 1: Če moram preživeti prosti čas brez elektronskih naprav in družabnih omrežij, je ta čas zame izgubljen, Postavka št. 15: Tega, da ostanemo osredotočeni na samega sebe in odrinemo vsiljevanje spominov na preteklost ter načrtov za prihodnost, se je mogoče naučiti oz. natrenirati, Postavka št. 17: Duševne težave lahko omilimo z redno vadbo čuječnosti, meditacije in prisotnosti v trenutku tukaj in sedaj, Postavka št. 1: Hitenje in opravljanje več opravil hkrati ima zame izključno pozitivne posledice in prednosti, Postavka št. 20: Osredotočenje na sedanji trenutek nima vpliva na naša čustva in razpoloženje, Postavka št. 21: Z osredotočanjem na dihanje se lahko sprostimo in odženemo tremo.

Ni pa prišlo do izboljšanja pri postavkah: Št. 9: Zame je boljše, da se osredotočim na eno opravilo, kot početi več opravil hkrati, Št. 11: Umirjanje in sproščanje sta za človekovo dobro počutje in zdravje zelo pomembna, Št.13: Načrti za prihodnost so pomembnejši od tega trenutka, Št.16: Osredotočenost na tukaj in sedaj ima pozitivne učinke na zadovoljstvo z življenjem, Št.19: Zavedanje sedanjega trenutka (tukaj in zdaj) je pomembnejše od spominov na preteklost.

4 Zaključek

Čuječnost je lahko sposobnost oz. veščina vsakega človeka. Prakticira jo lahko vsakdo ob vsakem času, brez stroškov, le poučen in motiviran mora biti za to. Obstaja nabor tehnik in metod, s katerimi je mogoče sistematično krepiti zavedanje oz. čuječnost. To krepimo postopoma. Predstavlja pa učinkovito orodje za osebno rast, prav tako pa je pomembna pri spoprijemanju s psihološkimi težavami. Vedno bolj pa je čuječnost pomembna tudi v šolah, ki imajo pomembno vlogo pri ponujanju in zagotavljanju socialne, fizične in čustvene blaginje učencev.

Zavedati se moramo, da mladostniki veliko časa preživijo v šoli, zato je šola okolje, ki pomembno prispeva k njihovemu splošnemu počutju, pomembno vpliva na socialne, fizične in čustvene vidike njihovega življenja. Zdravje in počutje dijakov vplivata na njihovo sposobnost uživati prednosti kakovostnega izobraževanja in izpopolnjevanje akademskega potenciala. Pri tem pa dijakom lahko koristi tudi čuječnost.

Eden izmed ciljev opisane raziskovalne naloge je bil tudi, da bi lahko sistematično razvijali delavnice/treninge, prilagojene različnim skupinam dijakov. Preveriti smo želeli, kakšna so njihova stališča do čuječnosti, doživljanje prakticiranja čuječnosti in ali obstajajo razlike med različnimi skupinami dijakov glede tega. Tako smo opredelili problem in postavili naslednje hipoteze: HIPOTEZA 1: Delavnice za krepitev čuječnosti pozitivno vplivajo na poznavanje in razumevanje pojma čuječnosti; HIPOTEZA 2: Delavnice za krepitev čuječnosti pozitivno vplivajo na stališča in doživljanje čuječnosti dijakov; HIPOTEZA 3: Stališča do čuječnosti in



doživljanje čuječnosti so pri dijakinjah bolj pozitivna kot pri dijaki; HIPOTEZA 4: Vsakodnevno doživljanje dijakov umetniške gimnazije je v primerjavi z dijaki ostalih izobraževalnih programov bolj čuječe; HIPOTEZA 5: Vsakodnevno doživljanje dijakov 3. letnika je v primerjavi z dijaki 1. letnika bolj čuječe.

Z raziskavo, izvedeno med tekočim šolskega leta pri dijakih 1. in 3. letnika umetniške in ekonomske gimnazije ter programa ekonomski tehnik mariborskih srednjih šol smo potrdili hipoteze 1, 3, 4 in 5, medtem ko smo hipotezo 2 ovrgli. Ugotovili smo torej, da so za čuječnost bolj dovzetna dekleta v primerjavi s fanti, dijaki 3. letnikov v primerjavi z dijaki 1. letnikov bolj, ter da so čuječnosti bolj naklonjeni in jo bolj doživljajo dijaki umetniške gimnazije v primerjavi z dijaki ekonomske gimnazije in ekonomskega tehnika.

Ugotovili smo tudi, da so delavnice čuječnosti pomembno prispevale k poznavanju termina čuječnosti med dijaki, vendar pa ni prišlo do vidnih izboljšav v stališčih do čuječnega doživljanja in doživljanju samem. Za doseg vidnega učinka pri čuječnosti dijakov bi morali izvesti program, ki bi trajal več tednov in bi se z dijaki srečevali tedensko ter vadili čuječnost, kot predpostavljajo ugotovitve iz literature (Grossman idr., 2004, Shapiro idr., 2007, Černetič, 2011, Škobalj, 2017, idr.).

S čuječnostjo v šolskem prostoru se je vsekakor še vredno ukvarjati in jo raziskovati. Pozitivni učinki, ki jih navaja mnogo avtorjev (Škobalj, 2017, Nova Alkimija, 2018 idr.), so evidentni, mora pa trening biti izveden dovolj dolgo, da ga mladostniki ne samo preizkusijo, temveč tudi vadijo in čuječnost usvojijo. V naši raziskavi smo delavnice opravili z vsako skupino dijakov le v okviru dveh razrednih ur, kar je bilo občutno premalo, saj so dijaki vaje čuječnosti le preizkusili, niso pa imeli časa za njihovo prakticiranje tudi v svojem prostem času. V bodoče bi bilo smiselno raziskavo ponoviti z manjšo skupino motiviranih dijakov prostovoljcev izven pouka in izvesti 8 – tedenski program čuječnosti. Predvidevamo lahko, da bi bili rezultati doživljanja čuječnosti po izvedbi treninga ugodnejši.

Za verodostojnejše rezultate primerjav bi bilo potrebno skupine dijakov tudi izenačiti po spolu, letnikih in izobraževalnih programih. Da bi rezultate lahko posplošili na populacijo, pa bi morali zajeti večje število dijakov v vzorec.

Treningu čuječnosti pri dijakih bi bilo vredno v bodoče nameniti več pozornosti in časa. Da bi lahko treningi čuječnosti bili ne samo izbrani, ampak tudi izvajani pravilno, pa bo potrebno izobraziti tudi profesorje. To pa je proces, ki lahko traja nekaj let. Verjamemo pa, da je v slovenskem šolskem prostoru dovolj časa, prostora in tudi dobre volje posameznikov, ki bi na tem področju lahko premaknili stvari v smeri izboljšanja duševnega zdravja mladih. Delavnice čuječnosti bi bile, glede na teoretične izsledke, eden izmed načinov. Veljalo pa bi nadaljevati tudi z raziskovanjem čuječnostne prakse med otroci in mladostniki.

4.1. Družbena odgovornost

V pričujoči raziskovalni nalogi smo upoštevali načela družbene odgovornosti po mednarodnem standardu, katerega najpomembnejši cilj je prispevati k trajnostnemu razvoju, ki je pogoj za obstoj človeštva. Rezultate smo predstavili transparentno, opozorili na pomanjkljivosti in



razloge rezultatov, ki niso skladni s predvidevanji. Upoštevali smo vrednote pravičnosti, poštenosti in celovitosti.

Izsledki naloge lahko prispevajo k družbeno odgovornemu ravnanju do drugih kot posameznikov ali kot družbenih skupin. Prakticiranje čuječnosti bi lahko pozitivno vplivalo na mnoge aspekte fizičnega in psihičnega počutja dijakov. Na možnosti stranskih učinkov treningov pa smo opozorili v teoretičnem delu.

Seznam virov in literature

1. Broderick, P. C. & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35–45.
2. Brown, K. in Ryan, R. (2003), objavljenem v članku The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4): 822-848.
3. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D. in Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
4. Brown, Kirk-Warren. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry* 18(4), 211-237.
5. Brvar, B. (2007). Statistika. Ljubljana: Fakulteta za varnostne vede.
6. Carmody, J., Bear, R. A., Lykins, E. L. B. in Olendzki, N. (2009). An Empirical Study of the Mechanisms of Mindfulness in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 316-626.
7. Černetič, M. (2011). Kjer je bil id, tam naj bo... čuječnost – Nepresojajoče zavedanje in psihoterapija. *Kairos*, 5, 37-48.
8. Černetič, M. 2005. Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14(2), 73-92.
9. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. in Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
10. Holzel, B. K., Lazar, S. WW, Gard, T., Schuman-Oliver, Z., Vago, D. R. in Ott, V. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
11. Ivanko, Š. (2007). Raziskovanje in pisanje del. Kamnik: Cubus Image d. o. o.
12. Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophic living. Delta, New York, str. 2. V Arzenšek, A. Mahwah, New Jersey: Laurence Erlbaum Associates. Kapleau, P. (1967: 13). The Tree Pillars of Zen. Boston: Beacon Press.
13. Keng, S. L., Smoski, M. J. in Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
14. Kumar, R., (2011). Research methodology a step-by-step guide for beginners. Los Angeles [etc.]: Sage, cop. 2014.
15. Nova Alkimija (2018). Čuječnost- mindfulness, zen vsakdanjega trenutka. Dosegljivo na: <https://www.slohipnoterapija.org/cujecnost-mindfulness>.
16. Sabati Šuster, Andreja. (2008). Avtogeni trening: pot do uravnoveženosti in sprostitve. Tržič: Učila International.
17. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. in Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373-386.
18. Šadl, M. & Dolinšek, T. (2012). Statistika. Celje: fakulteta za komercialne in poslovne vede.



19. Škopalj, E. (2017). Čuječnost in kritično mišljenje. Zakaj naj bo čuječnost temelj vzgojno-izobraževalnega procesa? V: Mednarodna konferenca Mindfulness. Bodite čuječni, poučujte čuječno in učite čuječnost (elektronski vir) / Mednarodna konferenca Mindfulness 2017, Rogaška Slatina, 21-23. september 2017. Polhov Gradec: Eduvison.
20. Škodlar, B. & Srakar, D. (2015). Čuječnost v psihoterapiji. V Zalta, A, Ditrich, T. (ur.), Čuječnost: tradicija in sodobni pristopi, 20(77/78), 59-74. Koper: Univerza na Primorskem.
21. Treven, U., Treven, S. (2011). Stress Management in Educational Organizations. The Journal of American Academy of Business, Mar. 2011, vol. 16, no. 2, str. 256-261.

