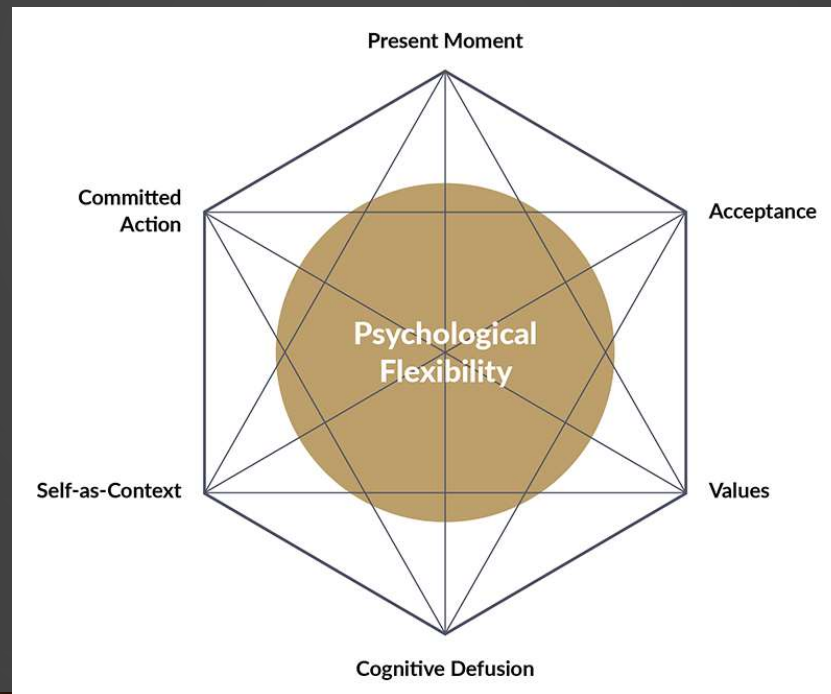




BENEFICIILE PROGRAMULUI DE MINDFULNESS ÎN CONTEXT ACADEMIC – STUDIU DE EFICACITATE

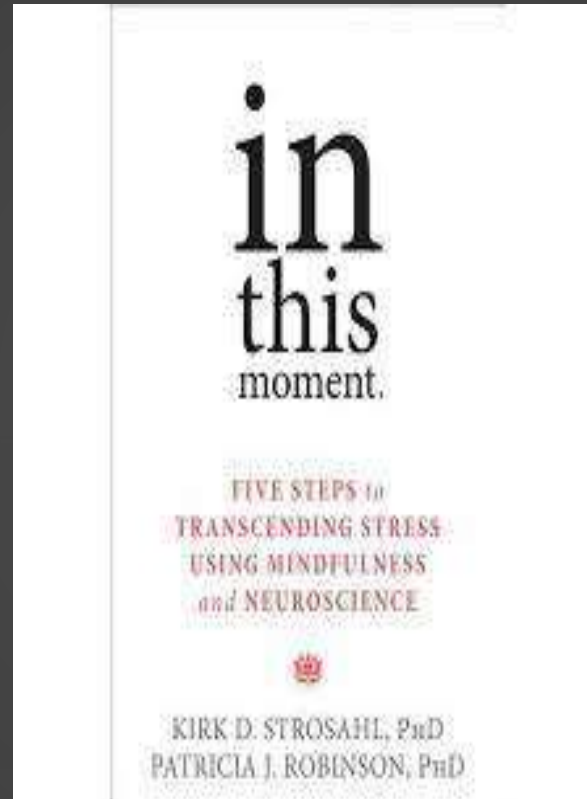


PÓKA TÜNDE



BENEFICIILE PROGRAMULUI DE MINDFULNESS ÎN CONTEXT ACADEMIC – STUDIU DE EFICACITATE

- Strosahl, K. D. & Robinson, P.J. (2015). *In This Moment. Five steps to transcending stress using mindfulness and neuroscience*. New Harbinger Publications, Inc.
- Program bazat pe ACT (Acceptance and Commitment Therapy), adaptat pe populația maghiară de către Vargha (n.d)
- Obiectivul studiului - **investigarea feziabilității și eficacității programului** (nouă săptămâni) pentru reducerea stresului **în context academic**. Un alt obiectiv – să investigăm **relația schimbării mindfulnessului cu beneficiile**



Participanții au fost studenți de anul I. de master de la specializarea Consultație și intervenție psihologică, de la departamentul de Psihologia Aplicată al Universității Babeș-Bolyai.

Nivelul de distres al studenților – majoritatea lor cu familii, cu full-time job

Ore de practică

IMPORTANȚA ȘI BENEFICIILE PROGRAMELOR DE MINDFULNESS

- Review – Prevalență semnificativă al stresului, al anxietății și al depresiei la studenți universitari, care a mai crescut în timpul pandemiei (Shaffique et al., 2020)
- MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction – în cazul studenților de psihoterapie (program de masterat) a redus semnificativ nivelul de stres, afectivitatea negativă, ruminarea, anxietatea ca stare și ca trăsătură, și a sporit afectivitatea pozitivă și autocompasiunea.
- A crescut și nivelul de mindfulness – legat de beneficii (Shapiro et al., 2007)
- Khoury și colaboratorii (2015) într-o meta-analiză → **MBSR – eficient și în cazul populației non-clinic**
- Efect moderat în general (efect mare în reducerea stresului, efect moderat în reducerea anxietății, depresiei, distresului și în a spori calitatea vieții).
- **Schimbarea mindfulnessului și al compasiunii corelez cu schimbarea măsurătorilor clinice**

O altă meta-analiză (Regehr et al., 2013)

Intervenții cognitive, comportamentale și cele bazate pe mindfulness – sunt eficiente în reducerea stresului la studenți

Concluzia → **Ar fi important ca astfel de intervenții să fie accesibile**

Și programe bazate pe ACT – eficiente și în cazul studenților (Grégoire et al., 2017)



OBIECTIVE ȘI IPOTEZE



Investigarea **feziabilității și eficacității** unui program de nouă săptămâni pentru reducerea stresului bazat pe mindfulness și pe modelul terapiei de acceptare și de angajament (ACT - Acceptance and Commitment Therapy) în context academic.

Să investigăm **relația schimbării mindfulnessului cu beneficiile**



- Presupunem că **nivelul de stres, nivelul de depresie, nivelul de anxietate și atitudinile disfuncționale** se vor reduce de la pre- la post- test și că **satisfacția cu viață, mindfulnessul și autocompasiunea** se vor spori.
- Presupunem că **nivelul mindfulnessului de după intervenție prezice** nivelul stresului, nivelul depresiei, nivelul anxietății și nivelul satisfacției de viață în timp ce controlăm niveluri inițiale ale măsurătorilor clinice și nivelul inițial al mindfulnessului.

METODOLOGIA



Participanți

Înainte de intervenție - 35 de completări

5 bărbați (14,3%) și 30 femei (85,7%)

După intervenție - 29 de persoane, una nu a completat la baseline

- 28 de persoane pt. analize

5 bărbați (17,9%) și 23 femei (82,1%)

11 din România (39,3%), 14 din Ungaria (50%), 3 din alte țări (10,7%)

Vârsta între 21 și 54 de ani, $M=35,07$, $SD=12,47$

Procedura și design

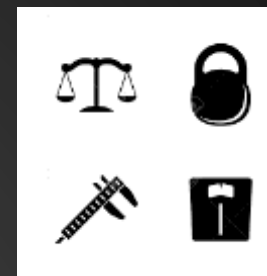
Within-subjects design cu doi măsurări

Chestionare online

Program – format de grup – Microsoft Teams

Practici de acasă – fiecare de 2 ori/săptămână

Instrumente



1. **Mindfulness** - *Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006)*
2. **Depresie, Anxietate, Stres** - *Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 items (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995; trad. Szabó, 2010)*
3. **Satisfacția cu viață** - *Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985; trad. Martos et al., 2014)*
4. **Autocompasiune** (Self-Compassion Scale Short-Form, SCS-SF; Raes et al., 2011)
5. **Atitudini disfuncționale** - *DAS (Dysfunctional Attitude Scale; Weissman & Beck, 1979; trad. Kopp & Fóris, 1979)*
6. **Feedback calitativ**



MODULELE PROGRAMULUI



Dezvoltarea celor cini fațete ale mindfulnessului – după modelul lui Ruth Baer – 5 MODULE

- 1. Observarea
- 2. Descrierea
- 3. Distanțarea
- 4. Compasiunea
- 5. Comportamente mindful

Aplicarea deprinderilor învățate în diferite arii a vieții – 4 MODULE

- 1. Ajutori zilnice
- 2. Rutine
- 3. Relații sociale
- 4. Job, școala



DEZVOLTAREA DEPRINDERILOR + TRANSFERUL DEPRINDERILOR ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

REZULTATE



Tabel 1.
Schimbarea variabilelor de la pre- la post intervenție

| Variabila | PRE – interven. | | POST – intervent. | | t(27) | P | Cohen's d |
|--|-----------------|------|-------------------|------|-------|-------|------------|
| | M | SD | M | SD | | | |
| Observare – Mindfulness | 26.07 | 7.20 | 30.82 | 6.38 | 4.49 | <.001 | .85 |
| Descriere – Mindfulness | 32.57 | 5.04 | 34.54 | 4.54 | 2.09 | .046 | .40 |
| Acțiune conștientă – Mindfulness | 25.18 | 7.35 | 28.21 | 6.10 | 3.00 | .006 | .57 |
| Lipsa judecății – Mindfulness | 26.82 | 7.54 | 31.11 | 6.35 | 3.37 | .002 | .64 |
| Lipsa reactivității – Mindfulness | 18.5 | 3.46 | 20.96 | 3.68 | 3.47 | .002 | .65 |
| MINDFULNESS | 129.14 | 3.62 | 145.64 | 3.71 | 4.96 | <.001 | .94 |
| Satisfacția cu viață | 24.68 | 1.12 | 25.96 | .89 | 2.75 | .011 | .52 |
| STRES | 23.50 | 2.23 | 18.92 | 1.83 | 2.27 | .032 | .43 |
| DEPRESIE | 11.36 | 1.88 | 7.93 | 1.77 | 1.86 | .075 | .35 |
| ANXIETATE | 12.00 | 2.17 | 9.43 | 1.45 | 1.44 | .16 | .27 |
| AUTOCOMPASIUNE | 3.02 | .13 | 3.57 | .11 | 4.57 | <.001 | .86 |
| AUTOCOMP – Dimensiuni negative | 3.15 | .17 | 2.56 | .15 | 4.69 | <.001 | .89 |
| AUTOCOMP – Dimensiuni pozitive | 3.19 | .12 | 3.70 | .11 | 3.48 | .002 | .65 |
| Atitudini disfuncționale | 15.50 | 4.19 | 21.00 | 3.76 | 3.22 | .003 | .61 |

PRE - Stres 23,5
moderat (19-25)

POST -Stres 18,92
stres ușor (15-18)

Schimbare
semnificativă și din
punctul de vedere
clinic.

REZULTATE

Tabel 2

Analiză de regresie hierarhică pentru prezicerea nivelului de stres de după intervenție (N=28)

| Variabile | Model 1 | | | Model 2 | | |
|--------------------------------|---------|--------------|-------------|---------|--------------|-------------------|
| | B | SE B | β | B | SE B | β |
| Mindfulness pre | -.07 | .09 | -.13 | .05 | .10 | .10 |
| Stres pre | .39 | .15 | .47* | .35 | .14 | .43* |
| Mindfulness post | | | | -.21 | .10 | -.42* |
| | | | | | | Predictor negativ |
| R ² | | .29 | | | .40 | |
| F for change in R ² | | 5.05* | | | 4.59* | |

Note: *p < .05, **p < .01.

Mindfulness (post) a prezis (p>.05) nivelul stresului (post), în timp ce am controlat mindfulness (pre) și stres (pre), a explicat adițional 11% din varianța stresului de după intervenție.

1. Step - Predictor

Mindfulness pre

Stres pre

Predictor pozitiv
 $\beta = .47^*$

29%

2. Step - Predictor



Mindfulness
post

Predictor negativ
 $\beta = -.42^*$

+11%

Variabila de criteriu

Stres post



REZULTATE

Tabel 3

Analiză de regresie hierarhică pentru prezicerea nivelului satisfacției cu viață de după intervenție (N=28)

| Variabile | Model 1 | | | Model 2 | | |
|--------------------------------------|---------|----------------|--------------|---------|-------------|--------------|
| | B | SE B | β | B | SE B | β |
| Mindfulness pre | .02 | .02 | .06 | .002 | .02 | .007 |
| Satisfacția de viață pre | .72 | .07 | .90** | .69 | .07 | .86** |
| Mindfulness post | | | | .03 | .03 | .11 |
| | | | | | | |
| R² | | .84 | | | .85 | |
| F for change in R² | | 66.85** | | | 1.09 | |

Note: *p < .05, **p < .01.

Mindfulness nu a prezis schimbarea satisfacției cu viață (p>.05).

feedback

FEEDBACKURI CALITATIVE

feedback

“Úgy érzem ez a program egy megtartó erőként kísérte végig a mindennapjaimat az elmúlt hetekben. Azt érzem, vannak gyakorlatok, amiket nem szeretnék abba hagyni. Most azon dolgozom, hogyan tudnék ezekből egy mindfulness napi rutint kialakítani. Nagyon hálás vagyok ezért a programért! Úgy érzem, sokat gazdagodtam! Köszönöm!”



feedback

feedback

FEEDBACKURI CALITATIVE

“Köszönöm, hogy megismerhettem a programot,
vannak gyakorlatok, amelyeket beépítettem a
napjaimba és már közel 2 hónapja alkalmazom és
segít, noha eleinte nyögvenyelős volt. Hálás vagyok
azért a tudásért, amit kaptam”



feedback

feedback

FEEDBACKURI CALITATIVE

- „Köszönöm szépen a mai napot,
ez volt a hét fénypontja.”



feedback

feedback

FEEDBACKURI CALITATIVE

- „Azt hiszem ez volt az első olyan óránk az egyetemen, ahol lehetőségünk volt az emberi oldalunkat is megmutatni, akár a sebezhetőségünket, akár a „fényességünket”(…) Személy szerint nagyon sokat gazdagodtam(...) **NAGYON TARTALMAS, ÉRTÉKES, ÉS HASZNOS VOLT! Köszönöm!**”



feedback

feedback

FEEDBACKURI CALITATIVE

- “Én azzal kezdeném, hogy ilyen gyakorlatokkal olyan hamar elmegy az idő, hogy észre sem vettem és már eltelt négy óra. Ilyenkor végre saját magunkkal tudunk foglalkozni, az érzéseinket, gondolatainkat megfigyeljük kicsit. “



feedback

feedback

FEEDBACKURI CALITATIVE

- “Amit még kiemelnék a mai órából azok a mély, intim megosztások, olyan jó, hogy biztonságosan érezzük magunkat ahhoz, hogy ezen a szinten vagyunk megnyilvánulni ebben a nagy és online csoportban.”



FEEDBACKURI CALITATIVE

“Azzal kezdem a mai reflexiómat, hogy kicsit kiegészítem az utolsó órai gyakorlatot, a hála listámat. Hálás vagyok a mai óráért: azért, hogy ilyen jó hangulatban telt és ilyen nyíltan őszintén, elfogadóan és kedvesen viszonyultunk egymáshoz csoportban. Ebben a közegben így sokan őszintén megosztottuk azt, ami zajlik bennünk a gyakorlatok során”



feedback

FEEDBACKURI CALITATIVE

feedback

- “Azt hiszem, hogy ezek a pénteketek igazán szerencsés és fontos dolgok most már az életemben. 😊”
- “HÁLÁS VAGYOK A MAI NAP EZÉRT AZ ÓRÁÉRT!”
- “Egész heti rohangálás után a legjobb része a hetemnek, a szakmai gyakorlat óráim.”



CONCLUZII ȘI LIMITE



- Programul de nouă săptămâni a redus semnificativ **nivelul de stres** și **nivelul atitudinilor disfuncționale** și a sporit semnificativ **nivelul de mindfulness** (toate cele cinci fațete), **satisfacția cu viață** și **nivelul autocompasiunii**. În cazul nivelului de depresie și de anxietate nu am găsit diferențe semnificative.
- **Mindfulnessul de după intervenție prezice stresul de după intervenție dacă controlăm nivelurile inițiale de mindfulness și de stres - mecanism posibil.**
- **Program eficace, fezabil, acceptat și apreciat de către studenți masteranzi.**



- Eșantion mic
- Lipsa măsurătorilor de după intervenție – “drop-out”
- Nu avem grup de control
- Autoraportări
- Feedbackurile – pot fi distorsionate





BIBLIOGRAFIE CITATĂ



- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. <https://doi.org/10.1177%2F1073191105283504>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T. & Dionne, F. (2017) The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multi-Site Randomized Controlled Trial, *Behavior Therapy*, <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003>
- 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.
- Kopp, M. & Fóris, N. (1993). *A szorongás kognitív viselkedésterápiája*. Editura Végeken
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. (2nd Ed.)*, Psychology Foundation
- Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., & Itzész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 289-303. <http://dx.doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.9>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clin Psychol Psychother*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Regehr C., Glancy, D. & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Shaffique, S., Farooq, S.S., Anwer, H., Asif, H.M., Akram, M., & Jung, S.K. (2020). Meta-analysis of Prevalence of Depression, Anxiety and Stress Among University Students. *RADS J Biol Res Appl Sci*, 11(1), 27-32.
- Shapiro, S.L., Brown, K. W., & Biegel, G.M. (2007). Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.
- Strosahl, K. D. & Robinson, P.J. (2015). *In This Moment. Five steps to transcending stress using mindfulness and neuroscience*. New Harbinger Publications, Inc.
- Szabó, M. (2010). The short version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Factor structure in a young adolescent sample. *Journal of Adolescence*, 33(1), 24. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.05.014>
- Weissman, A. N. & Beck, A. T. (1979). *The dysfunctional attitude scale*. Thesis, University of Pennsylvania, Philadelphia