MINDFULNESS I SUOSJEĆANJE U OBRAZOVANJU RADNIH TERAPEUTA: EVALUACIJA TEČAJA MBLC-YA ZA STUDENTE

[1] **Andreja Bartolac**

[1] **Zdravstveno veleučilište**

Mindfulness (usmjerena svjesnost) i suosjećanje imaju sve širu primjenu u području mentalnog zdravlja, obrazovanja i skrbi o drugima. Istraživanja pokazuju da *mindfulness* može doprinijeti smanjenju distraktibilnosti i stresa te boljoj pažnji i emocionalnoj regulaciji kod studenata zdravstvenih struka. Uzimajući u obzir izazove akademskog obrazovanja i buduću profesionalnu ulogu radnih terapeuta, studentima je ponuđen izvannastavni program u cilju jačanja osobnih resursa kroz strukturirani tečaj *mindfulnessa* za mlade.

Certificirani tečaj *Mindfulness Based Living Course for Young Adults* (MBLC-YA), prema programu britanskog udruženja Mindfulness Association, proveden je u dvije grupe tijekom 2024. i 2025. Ukupno su sudjelovala 33 studenta prijediplomskog studija radne terapije. Program traje 10 tjedana (jednom tjedno po 60 minuta), a sudionici su dobrovoljno pristali na sudjelovanje. Nakon završetka programa, 28 studenata ispunilo je evaluacijski upitnik koji je uključivao: doživljaj korisnosti tečaja u područjima pažnje, nošenja sa stresom, svjesnosti svakodnevnih aktivnosti, distraktibilnosti, odnosa prema sebi i drugima te motiviranosti za daljnju praksu.

Rezultati ukazuju na visoku razinu zadovoljstva programom. Većina sudionika izjavila je da su razvili bolje razumijevanje vlastitoga mentalnog procesa, postali svjesniji sebe i okoline te da su usvojili konkretne alate za upravljanje pažnjom i stresom. Također, izvijestili su o povećanoj razini suosjećanja prema sebi te namjeri nastavka primjene tehnika *mindfulnessa* u osobnom i profesionalnom životu.

Kvalitativni komentari posebno ističu korisnost jednostavnih vježbi koje se mogu primijeniti u svakodnevnim okupacijama, važnost razvijanja ljubaznosti prema sebi te osjećaj prihvaćenosti i podrške u grupi. Sudionici su naglasili da su tijekom tečaja osvijestili razliku između početne rastresenosti i kasnije veće prisutnosti te doživjeli osobni rast kroz tjedne vježbe i refleksije.

Ključne riječi: svjesna prisutnost, trening pažnje, mladi odrasli, razvoj otpornosti

Datum primitka: 10.09.2025.

Datum prihvaćanja: 24.09.2025.

Autor za dopisivanje:
Andreja Bartolac
E-pošta: andreja.bartolac@zvu.hr