

Primjena Mindfulness tehnika u penalnim institucijama

Mihaliček, Sana

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:076641>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-28**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko rehabilitacijski fakultet

DIPLOMSKI RAD

**Primjena mindfulness tehnika u penalnim
institucijama**

Sana Mihaliček

Zagreb, 2020

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko rehabilitacijski fakultet

DIPLOMSKI RAD

**Primjena mindfulness tehnika u penalnim
institucijama**

Mentor: Prof.dr.sc Irma Kovčo Vukadin

Student: Sana Mihaliček

Zagreb, rujan, 2020

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad „Primjena mindfulness tehnika u penalnim institucijama“ i da sam njegova autorica. Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima, jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Sana Mihaliček

Mjesto i datum: Zagreb, 2020.

Sažetak

Naslov rada: Primjena mindfulness tehnika u penalnim institucijama

Ime i prezime studentice: Sana Mihaliček

Mentorica: Prof.dr.sc. Irma Kovčo Vukadin

Program/modul na kojem se polaže diplomski ispit: Socijalna pedagogija, modul Odrasli

Stres u penalnim institucijama prisutan je i kod zatvorenika, ali i kod osoblja koje je u svakodnevnom radu izloženo specifičnim zahtjevima radnog mjesta. Kod osoblja penalnih institucija čest je sindrom sagorijevanja (*burn-out*) koji je izazvan visokom razinom stresa na radnom mjestu. Osobe koje na poslu dožive sagorijevanje bit će manje produktivne, negativno orijentirane na svoj posao, a mogu imati i posljedice u privatnoj sferi života. Posao u zatvoru je dinamičan, uključuje donošenje važnih odluka, rad s teškom populacijom te često fizičku nesigurnost na radnom mjestu zbog mogućih pobuna. S druge strane, zatvorenička populacija prolazi kroz stres izazvan zatvaranjem, odvajanjem od obitelji i prijatelja te promjenom okoline u kojoj svakodnevno borave. Također, postoji opasnost i od pojave nasilja u zatvoru. Stoga je važno održavati pozitivnu psihosocijalnu klimu kako bi se i zatvorenici i osoblje osjećali sigurnije i bolje. *Mindfulness* tehnike postaju sve više popularne u psihologiji, medicini, edukaciji i poslovnom svijetu, ali i u penalnim institucijama. Cilj ovog preglednog rada je prikazati utjecaj *mindfulness* prakse na zatvoreničku populaciju i osoblje u penalnim institucijama te uspješnost programa temeljenih na *mindfulness* tehnikama. Prema dosadašnjim istraživanjima *mindfulness* tehnike imaju pozitivne učinke na smanjenje simptoma depresije, anksioznosti, stresa, smanjenje relapsa kod ovisnosti, te pozitivne učinke na opće blagostanje, interpersonalne odnose i vještine nošenja sa stresom. Prakticiranje *mindfulness* tehnika smanjuje i agresivnost te impulzivnost što na kraju može i prevenirati recidiv kod zatvorenika.

Ključne riječi: penalne institucije, *mindfulness*, korist

Summary

Title: The application of Mindfulness techniques in penal institutions

Student: Sana Mihaliček

Mentor: Irma Kovčo Vukadin, PhD

Program/module: Social Pedagogy, Adults

In penal institutions stress is present in the prisoner population as well as prison staff which is constantly exposed to specific requirements of the job. The burn out syndrome is common among prison staff because of the high stress that they are dealing with. People that suffer the burn-out syndrome are less productive, negative towards their job and they can have problems on a personal plan. The job in prison is dynamic, it includes making important decisions, working with heavy population and it often includes reduced physical safety because of the possible rebellion. On the other hand, prison population is going through stress caused by incarceration, separation from family and friends and changing the environment in which the person will be spending it's days. Also, there is a danger of violence in prison. Therefore, it is important to keep positive psychosocial climate in the institution so the prisoners and the staff could feel safer and better.

Mindfulness techniques are becoming popular in psychology, medicine, education, business world, but also in penal institutions. The goal of this paper is to explore the effects of *mindfulness* practices among prison population and staff in penal institutions, and to explore effect of the mindfulness based programs. According to the previous researches *mindfulness* techniques have a beneficial effect on reducing the symptoms of depression, anxiety, stress, reducing addiction relaps and improving well-being, interpersonal relationships and skills related to coping with stress. Practicing *mindfulness* techniques also reduces aggression, impulsivity and at the end it can prevent recidivism with prison population.

Key words: penal institutions, *mindfulness*, benefit

Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. O MINDFULNESSU	3
2.1. Primjena mindfulnessa	7
2.2. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	8
2.3. Mindfulness based cognitive therapy (MBCT).....	9
2.4. Mindfulness-based relapse prevention (MBRP)	10
2.5. Učinci mindfulness praksi.....	13
3. ZNAČAJKE ZAPOSLENIKA U PENALNIM INSTITUCIJAMA.....	15
4. ZNAČAJKE ZATVORENIČKE POPULACIJE	21
5. PRIMJENA MINDFULNESSA U PENALNIM INSTITUCIJAMA.....	25
5.1. MBSR u penalnim ustanovama u Massachusetts-u	33
5.2. Mindfulness u Sacramentu.....	35
5.3. Praksa u Hrvatskim penalnim institucijama.....	37
6. ZAKLJUČAK.....	40
7. LITERATURA	42

1. UVOD

U današnje vrijeme, s ubrzanim stilom života sve više raste stres koji je prisutan u cijeloj populaciji. S tim se više i promiču meditativne prakse kao način smirivanja unutarnjeg stanja te nošenja s raznim izazovima i problemima koje nam život donosi. *Mindfulness* tehnika se ističe zbog svoje posebnosti, a to je prakticiranje u bilo koje vrijeme i na bilo kojem mjestu. Za razliku od klasičnih meditacija, *mindfulness* možemo prakticirati tijekom vožnje autobusom, šetnje, spremanja kuće i ostalih svakodnevnih aktivnosti. Cilj *mindfulnessa* je postići stanje svjesnosti, usmjerenosti na sadašnje vrijeme. Kako se *mindfulness* tehnikama sve više pridaje pozornost u svijetu, uključujući Europu i SAD, pojavljuju se i istraživanja koja govore o pozitivnim utjecajima *mindfulnessa* na osobu. Navode se i neki pozitivni efekti na stanja kao što su anksioznost, depresivni simptomi, ovisnosti, stres, te poboljšanje u interpersonalnim odnosima. Sve navedeno, kao što znamo, velikim je dijelom prisutno u zatvoreničkoj populaciji, a možemo primijetiti i kod djelatnika penalnih institucija. Primjerice, zatvaranje predstavlja stres, osoba prolazi kroz odvajanje od obitelji radi izdržavanja kazne. Često takve novonastale okolnosti dovode do anksioznosti ili depresivnih simptoma. Za zatvorenika stres ne prestaje izlaskom iz kaznene ustanove jer integracija u društvo, posebice nakon duljeg vremena izdržavanja kazne zatvora predstavlja novi stres s kojim se, sada bivši zatvorenik, mora nositi. Zbog dobrobiti koje donose, navedene tehnike postaju sve popularnije i u penalnim institucijama u smislu pomoći zatvorenicima u nošenju sa stresom koji nosi deprivacija slobode te postizanje dugoročnih kapaciteta kojima bi se smanjila vjerojatnost recidivizma. Svakodnevno prakticiranje *mindfulnessa* pomaže zatvorenicima da se bolje nose s intenzivnim emocionalnim stanjima bez posezanja za sredstvima ovisnosti (Kabat Zin, 1993; prema Samuelson, Carmody, Kabat Zin, Bratt, 2007). Dalje u radu prikazat će se primjeri *mindfulness* programa koji se provode u zatvorima te će se dati pregled istraživanja o njihovoj učinkovitosti.

Postavlja se pitanje, koje su koristi *mindfulness* praksi za zatvorenike, u kojoj bi mjeri prakticiranje *mindfulnessa* moglo smanjiti period prelaska iz zatvora na slobodu te kolika je vjerojatnost smanjenja recidiva. Kolika je razlika između opće i zatvoreničke populacije u učincima vezanim za *mindfulness* prakse?

Cilj ovog preglednog rada je istražiti aktualne spoznaje o učincima *mindfulness* tehnika te odgovoriti na pitanje u kojoj mjeri doprinose smanjenju recidivizma, kako se navedeni programi provode tj. u kojem trenutku izdržavanja kazne kako sami zatvorenici prihvaćaju takav program te doprinosi li razvoj *mindfulness* rutine razvoju i drugih rutina za koje znamo da su važne u budućoj integraciji zatvorenika u društvo. Također, cilj je i istražiti koliko bi *mindfulness* mogao doprinijeti prevenciji *burn-outa* kod osoblja u penalnim institucijama.

2. O MINDFULNESSU

Mindfulness je jedna od tehnika kontemplativnih praksi na koju će se fokusirati ovaj rad te je jedna od najistraživanijih tehnika kontemplativnih praksi trenutno. Kontemplativne prakse odnose se na tehnike pomoću kojih osoba pozornost usmjerava na promjenu i povećanje stanja svijesti te povezanost s unutarnjim mirom (Sun, 2017; prema Slukan, 2017). Cilj kontemplativnih praksi te prakticiranja istih je postizanje osobnog rasta i društvene promjene (Roeser i Peck, 2009; prema Johannes, 2012). Važan pojam kod kontemplativnih praksi je i meditacija. To je mentalna vježba koja umiruje unutarnje glasove osobe i doprinosi opuštenosti uma, s obzirom da je naš um uvijek aktivan. Meditacija je vježba kojom usporavamo mentalnu aktivnost i povećavamo razinu svjesnosti (Johanes, 2012). Meditaciju možemo promatrati kao vještinu, moguće ju je usavršavati ali je potrebno mnogo strpljenja i prakse. Zadržavanje uma, mirno, na jednom objektu, na primjer dahu ili riječi je vrlo teško s obzirom da je um po prirodi programiran na način da reagira na senzorne podatke koji nam dolaze. Kao i kod životinja, naš um konstantno traži izvore moguće opasnosti, skače s jednog objekta na drugi te s jedne na drugu misao. Iz tog razloga, što se više vježba vještina meditacije, to postajemo bolji u tome (Olendzki, 2009).

Meditaciju možemo podijeliti u dvije vrste: meditacija koncentracije i *mindfulness* meditacije (Goleman, 1988, Goleman, 1977, prema Ivanovski Malhi, 2007). Prva vrsta, meditacija koncentracije uči um da stvori prostor za značajne stvari u životu kroz vježbe uklanjanja misaonih procesa na način da se pažnja fokusira na jedan određeni poticaj, primjerice, praćenje daha, fokusiranje na objekt, vizualizacija procesa u tijelu (Haimerl, Valentine, 2001; prema Slukan, 2017). Međutim, primarni alat za postizanje prelaska iz stanja patnje prema dubokom blagostanju je *mindfulness* meditacija, dok koncentriranje na jedan objekt ima ograničenu korisnost. Meditacije koncentracije doprinose disciplini i fokusu uma, ali rad s umom je kompleksniji i zahtjeva spretniji meditacijski alat, a to je upravo *mindfulness* (Olendzki, 2009).

Mindfulness (ili na hrvatskom puna svjesnost ili usredotočena svjesnost) je tehnika koja ima korijene u budizmu, najjednostavnije se definira kao namjerno usmjeravanje svijesti na sadašnji trenutak (Kabat Zin, 1900; prema Keune, Forintos, 2010). Kroz ovaj rad koristit će se izvorni termin kako bi bilo lakše pratiti definicije samog termina i programe koji će kasnije biti spomenuti. Riječ *mindfulness* potječe iz korijena riječi *sati* s Pali jezika što znači sjećanje ili prisjećanje i

odnosi se na razvoj mogućnosti uma da dođe do savršene jasnoće prema objektima trenutačnog iskustva (Olendzki, 2009). *Mindfulness* meditacija zahtjeva određenu razinu koncentracije kako bi se postigao fokus na moć uma, tada se koncentracija uma pomiče na trenutni tok svijesti, za razliku od fokusa na jedan objekt, tj. jednu točku kao kod meditacija koncentracije (Olendzki, 2009). Dakle, podrazumijeva svjesnost uma i tijela u ovdje i sada trenutku, bez filtera i bez osuđivanja onog što se događa (Stahl i Goldstein, 2010). Za razliku od meditacije koje se prve sjetimo na sam izraz meditacija, *mindfulness* tehnike pokušavaju se usmjeriti prema integraciji klasične meditacije i aktivnosti svakodnevnog života. Takvu su integraciju započeli još budistički redovnici (Hanh, 1996; prema Nyanaponika, 1988; prema Keune i Forintos, 2010). Kabat-Zinn (1990; prema Segal, Williams i Teasdale, 2002; prema Keune i Forintos, 2010) potiče na prakticiranje *mindfulnessa* tijekom aktivnosti kao spremanje stana ili druge dnevne rutine. Primjerice, kada ulazimo u kadu punu tople vode, naš um treba biti fokusiran na osjećaj vode koja klizi niz tijelo, miris šampona, teksturu vode na tijelu te je u stanju duboke opuštenosti. Tada dolazimo do stanja potpune svjesnosti naših pokreta i osjećaja u tom trenutku te taj osjećaj možemo nazvati *mindfulnessom*. Također, važan dio *mindfulness* prakse je nekritičnost, u trenutku kada nam se dogodi nešto neugodno ili loše potrebno je distraktirati um od same kritičnosti i usmjeriti se na otvorenost prema iskustvu, kako bi to mogli postići potrebno je omesti kritičnost našeg uma koja se sama nameće (Johanes, 2012). Možemo reći da su tri osnovne komponente *mindfulnessa* namjera, pažnja i stav (Shapiro, 2006; prema Shapiro i sur., 2008). Prema tome, namjera (*intention*) uključuje znanje o tome zašto obraćamo pažnju, predstavlja motivaciju, pažnja (*attention*) uključuje znanje o tome što se zapravo događa u svakom trenutku, a stav (*attitude*) opisuje kako osoba uspostavlja pažnju (Shapiro i sur, 2008).

Uz *mindfulness* valja pojasniti i pojam *yoga*. Ako pogledamo definiciju *mindfulnessa* i *yoge*, imaju iste ciljeve – smirenje uma te unutarnji pogled na um (Gordon, 2013). *Yogu* možemo shvatiti kao meditaciju u pokretu. Tijelo je stalno u pokretu, stalno se odvijaju neki procesi unutar njega te radnje koje mu sami zadajemo. Kako bismo pažnju usmjerili na te procese koji se odvijaju u aktualnom vremenu, možemo prakticirati stil *yoge* koji nazivamo *mindful yoga*. To podrazumijeva meditaciju orijentiranu na disanje i tijelo u prostoru te na promatranje vlastitog uma bez osuđivanja misli. *Mindful yoga* nije zaseban stil *yoge*, to je pristup koji osoba koja već ima iskustva u

meditaciji može primijeniti u prakticanju *yoge*¹. *Yoga* je komplementarna aktivnost za osobe koje već prakticiraju *mindfulness*, može se pokazati posebno korisnom kod onih koji prakticiraju *mindfulness* meditacije, ali im se teško fokusirati. Na ovaj način povećava se osjećaj angažiranosti pomoću tradicionalnih vještina svjesnosti i vježbe (Gordon, 2013).

Danas se *mindfulnessu* pridaje sve veći značaj u različitim područjima - psihologija, medicina, neuroznanosti, edukacija te poslovni svijet. Popularizaciju *mindfulnessa* u današnjem svijetu možemo vidjeti i pojavom rečenice „*Be mindful!*“ u popularnom filmu *Star Wars* koju Jedi Master Qui-Gon Jinn upućuje svom učeniku Obi-Wan Kenobi.

Važno je napomenuti da se termin *mindfulness* može gledati kroz dvije perspektive. Prva perspektiva pojam *mindfulness* gleda kao dispozicijsku crtu te istraživanja nastoje procijeniti kvalitetu *mindfulnessa* u terminima kognitivnog funkcioniranja, psihološkog blagostanja i zdravlja (Hart, 2013; prema Glavina Jelaš, Pačelat i Mahnet, 2019). Možemo reći da je *mindfulness* „kognitivni modalitet koje je dispozicija pojedinca“ (Langer, 1989, Langer i Moldoveanu, 2000, Hart i sur., 2013; prema Glavina Jelaš i sur., 2019). Prema tome nastaju i upitnici koji se koriste u istraživanjima te mjere *mindfulness* kao osobinu – primjerice, *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* (Baer i sur, 2006; prema Glavina Jelaš i sur., 2019) i *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* (Brown i Ryan, 2003; prema Glavina Jelaš i sur., 2019). Druga perspektiva *mindfulness* gleda kao meditacijsku intervenciju za ublažavanje psihičkih i fizičkih simptoma. Dakle, neki istraživači će *mindfulness* proučavati kao osobinu koju posjedujemo bez sudjelovanja u intervencijama te su individualne razlike s obzirom na prisutnost te osobine, a drugi će istraživati uspješnosti *mindfulness* tretmana kao programa koji razvija vještine (Glavina Jelaš i sur., 2019).

Mindfulness možemo povezati s i teorijom samoodređenja. Ona se fokusira na čimbenike koji utječu na našu motivaciju za djelovanjem te stavlja posebni naglasak na sposobnost dobrovoljnog odlučivanja. Radi se o napretku ličnosti i samoregulacije te socijalnom napretku (Deci i Ryan, 1985; prema Keune i Forintos, 2010). Prema teoriji samoodređenja stanje svjesnosti utječe na odabir ponašanja koji je u skladu s potrebama i vrijednostima osobe. *Mindfulness* uključuje pojačanu svjesnost svih doživljaja te na taj način povećava nazor vlastitih iskustava za osobu te s

¹ <https://mindfulness.hr/mindful-yoga/sto-je-mindful-yoga/> (Pristupljeno: 05.08.2020.)

time utječe na trenutno donošenje odluka o ponašanju, kao i na buduće donošenje odluka. Prema tome možemo zaključiti da je *mindfulness* baza za samoregulaciju koju spominje teorija samoodređenja (Brown i Ryan, 2003; prema Brown, Ryan i Reswell, 2007; prema Keune i Forintos, 2010).

2.1. Primjena mindfulnessa

Danas postoji više od 250 *mindfulness* temeljenih programa za redukciju stresa koji se provode u medicinskim centrima u SAD-u (Stahl, Goldstein, 2010). Takvi programi dokazano pomažu u smanjivanju simptoma anksioznosti (Miller, Fletcher i Kabat-Zinn, 1995; prema Stahl, Goldstein, 2010), simptoma opsesivno kompulzivnog poremećaja (Baxter sur., 1992; prema Stahl, Goldstein, 2010) te kroničnih bolova (Kabat-Zinn, Chapman i Salmon, 1987; prema Stahl, Goldstein, 2010). Također, istraživanja pokazuju da se prakticiranjem *mindfulness* tehnika povećava razina empatije i spiritualnosti (Shapiro, Schwartz i Bonner, 1998; prema Stahl, Goldstein, 2010) te blagostanja (Brown i Ryan, prema Keune i Forintos, 2010), prevenira se relaps kod depresije (Segal i sur., 2007; prema Stahl, Goldstein, 2010) te relaps kod ovisnosti o drogama (Parks, Anderson i Marlatt, 2001; prema Stahl, Goldstein, 2010). Primjerice, *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* uspješno se koristi kod nošenja sa stresom, anksioznošću, poremećajima hranjenja, nesanicom, zlouporabom sredstava ovisnosti i raznim oboljenjima. *Mindfulness based cognitive therapy (MBCT)* pokazuje pozitivne rezultate u prisutnosti pažnje, kreativnosti, pamćenja te motoričkih sposobnosti. *Mindfulness* se koristi i u školama za razvoj empatije, opuštanje, smanjenje stresa i anksioznosti te kao pomoć kod prilagodbe. Takvi treninzi postaju sve češći i u poslovnom okruženju, popularne su *mindfulness* pauze i edukacije koje se provode u svrhu poboljšanja produktivnosti i međusobnih odnosa te prevencije *burn-outa* i lakšeg nošenja sa stresnim situacijama. Također, *mindfulness* pokazuje pozitivne rezultate i u zatvorima gdje se smanjuje neprijateljsko ponašanje, povećava se samopouzdanje kod osobe, optimizam, opuštenost, smanjuje se ljutnja te se prevenira relaps kod zlouporabe sredstava ovisnosti². Također, pozitivni su rezultati i za program *Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP)* za prevenciju relapsa kod uporabe sredstava ovisnosti. *Mindfulness* je centralni dio različitih terapijskih programa, poput *Dialectical Behaviour Therapy (DBT)* za osobe s poremećajem granične ličnosti, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* za osobe sa širokim spektrom mentalnih problema te *Spiritual Self-Schema (3-S) therapy* za osobe s poremećajima zlouporabe sredstava ovisnosti (Zgierska i sur., 2009). U nastavku rada slijedi kratki prikaz programa koji su prigodni za primjenu u zatvorskom sustavu.

² <https://mindfulness.hr/mindfulness/sto-je-mindfulness/>

2.2. Mindfulness-based stress reduction (MBSR)

Kabat-Zin je 1979. godine razvio *Mindfulness-based stress reduction (MBSR)* program čime se *mindfulness* počinje koristiti u medicini. Primarno je program bio namijenjen liječenju pacijenata koji pate od kronične fizičke boli, a ne reagiraju na lijekove. S vremenom se program počeo koristiti i za pacijente s rakom te osobe s visokim razinama stresa koji stvara probleme kao što su anksioznost i depresija. Temeljna postavka MBSR programa je da *mindfulness* pomaže u stvaranju otpornosti na životne izazove. Radi se o programu koji se odvija unutar 8 tjedana, susreti su jednom tjedno u grupama te polaznici između susreta prakticiraju meditaciju za zadaću (Johanes, 2012). Program pretpostavlja da će veća svijest dovesti do sveobuhvatnije percepcije, da će smanjiti negativne osjećaje te poboljšati vitalnost i vještinu suočavanja s raznim situacijama (Grossman, Niemann, Schmidt i Walach, 2004). Program je napravljen od tri glavne tehnike: svjesnost usmjerena na disanje u sjedećem položaju, skeniranje tijela u ležećem položaju i *Hatha yoga* poze (Kabat-Zin, 1990; prema Himelstein, 2011). Istraživanja pokazuju uspješnost *Mindfulness-based stress reduction* programa u liječenju pacijenata s anksioznošću (Jennings, Dradt, 2011; prema Johanes, 2012). Također, program se pokazao uspješnim za osobe koje pate od kronične boli, fibromialgije, depresije i stresa i to u različitim životnim kontekstima kao što su medicina i život u zatvorima (Grossman i sur., 2004). Stahl i Goldstein (2010) navode kako MBSR ima pozitivne učinke i na svakodnevne životne probleme kao što su napetost mišića, problemi s koncentracijom, briga, pretjerano zamaranje poslom, pušenje, problemi sa spavanjem, osjećaj preplavljenosti, ali i u nošenju sa stanjima poput astme, artritisa, AIDSa, gastrointestinalnih poremećaja, poremećaja srca te u nošenju s visokim krvnim tlakom, migrenama i mnogim ostalim medicinskim stanjima. Ovaj program pokriva širok spektar čestih, ali i rjeđih i ozbiljnijih problema (Powell i Enright, 1990; prema Stahl i Goldstein, 2010).

2.3. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)

Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) je program meditacije nastao kao integracija kognitivno bihevioralne terapije i *Mindfulness-based stress reduction* programa. MBCT je namijenjen prevenciji relapsa u liječenju depresije te prevenciji samoubojstva. Koristi se i u liječenju opsesivno kompulzivnog poremećaja, a neki rezultati pokazuju i uspješnost u liječenju socijalnih fobija, graničnog poremećaja ličnosti, smanjivanju simptoma depresije i anksioznosti kod osoba sa bipolarnim poremećajem te generalno poboljšanja zdravlja i blagostanja u životu (Chiesa i Serretti, 2011). Način na koji se terapija primjenjuje za liječenje depresije i preveniranje reaktivacije depresivnih simptoma je kroz promjenu odnosa osobe s vlastitim mislima te smanjivanje promišljanja koja bi mogla dovesti do relapsa (Ivanovski i Malhi, 2007). Teasdale (2000; prema Kaviani, Javaheri i Hatami, 2011) u svom istraživanju u kojem je uspoređivala dvije skupine pacijenata s depresijom, jednu koja je koristila uobičajenu terapiju i drugu koja je uz to koristila i MBCT, dolazi do zaključka da je u drugoj grupi značajno manje relapsa nego u kontrolnoj skupini i to čak i do 50% manje. Također, korištenje MBCT pokazuje i pozitivne rezultate kod smanjivanja pretjerane brige i anksioznih simptoma (Roemer i Orsillo, 2007; prema Kaviani i sur., 2011), smanjivanja simptoma nesanicе kod pacijenata s anksioznim poremećajem (Yook i sur., 2008; prema Kaviani i sur, 2011), te povećanje kvalitete života u fizičkom i psihičkom pogledu (Kuyken i sur., 2008; prema Kaviani i sur, 2011). MBCT je, kao i MBSR, program koji se provodi u grupi, u trajanju od 8 tjedana, susret je u trajanju od 2 sata i 30 minuta. U suštini, ovaj program integrira elemente kognitivno-bihevioralne terapije za depresiju u MBSR, ali sa većim naglaskom na promjenu sadržaja misli. Kroz trening osobe uče prepoznati da misli nisu činjenice. Korištenjem *mindfulnessa* osoba uči okrenuti se prema svojim kognitivnim iskustvima umjesto da ih izbjegava, smanjuje pretjerano promišljanje i negativne misli (Kaviani i sur., 2011). Također, pokazali su se pozitivni rezultati u povećanju pažnje, inteligencije, kreativnosti, pamćenja te učenja novih sposobnosti³.

³ <https://mindfulness.hr/mindfulness/sto-je-mindfulness/> (Pristupljeno: 06.08.2020.)

2.4. Mindfulness-based relapse prevention (MBRP)

Mindfulness-based relapse prevention program namijenjen je prevenciji relapsa kod ovisnika. S obzirom na to da je problem ovisnosti čest u zatvorskoj populaciji, važno je pojasniti i ovaj *mindfulness based* program i njegove učinke. S obzirom da se tretman ovisnosti najviše fokusira na smanjivanje žudnje, prvo će se definirati taj termin. Dakle, žudnja je, u ovom kontekstu, subjektivno iskustvo potrebe ili želje za uzimanjem nekih supstanci. Možemo ju promatrati kroz biološku, afektivnu ili kognitivnu perspektivu. Biološki gledano žudnja je povezana s neurotransmiterima kao što su dopamin, serotonin i gama-aminobuterna kiselina (GABA) (Witkiewitz i sur., 2009). Afektivni model pretpostavlja da je žudnja emocija do koje može doći zbog očekivanja, negativnog afekta ili stresa (Baker i sur, 1986; Wikler, 1948; prema Witkiewitz i sur., 2009). U terminima pozitivnih očekivanja to može biti žudnja za ponovnom uporabom droga zbog pozitivnih asocijacija s efektima droga, a u negativnim terminima to može biti izbjegavanje negativnih osjećaja ili stresa povezanog s apstinencijom (Sinha i Li, 2007; prema Witkiewitz i sur., 2009). Prema kognitivnom modelu žudnja je utemeljena u kognitivnim procesima koji postaju automatski (Tiffany, 1990; prema Witkiewitz i sur., 2009). Tako bi žudnja potaknuta stresom bila kognitivna interpretacija koja može *triggerirati* korištenje droga (Sinha i Li, 2007; prema Witkiewitz i sur., 2009). Iz Budističke perspektive, žudnja je osnovna komponenta ljudskog postojanja, te su žudnja i privezanost korijen ljudske patnje (Bodhi, 2005; prema Witkiewitz i sur., 2009). Ovisnosti možemo interpretirati kao izbjegavanje kognitivnog, afektivnog ili fizičkog iskustva. Dakle, kako bi osoba izbjegla patnju, poseže za pozitivnim stanjem, primjerice stanjem opijenosti drogama, ili izbjegava negativno stanje, primjerice traži bijeg od tuge. *Mindfulness* stoga može obuhvatiti sva tri aspekta žudnje: neurobiološki, afektivni i kognitivni. Fokusira se na promatranje žudnje, što bi bio kognitivni ili afektivni fenomen jednak kao bilo koje drugo iskustvo, te pokušava doći do toga da osoba samo promatra to stanje, bez osuda i bez reagiranja (Witkiewitz i sur., 2009). Prakticiranje *mindfulnessa* smanjuje i neurološke aspekte žudnje, točnije regije mozga koje su aktivne tijekom iskustva žudnje smanjuju svoju aktivnost tijekom *mindfulnessa* (Westbrook i sur., 2011; prema Witkiewitz i sur., 2009). Ipak, Marlatt (2002; prema Witkiewitz i sur., 2009) smatra da kako bi *mindfulness* meditacija bila uspješna u smanjivanju žudnje, osoba mora imati kognitivne i bihevioralne vještine za nošenje s visokorizičnim situacijama za relaps. *Mindfulness-based relaps prevention (MBRP)* nastaje kao integracija *mindfulness* meditacije i

kognitivno-bihevioralnih vještina (Witkiewitz i sur., 2009). Primarno nastaje kao „aftercare treatment program“ dizajniran za smanjenje rizika od relapsa nakon intenzivne terapije (Bowen i sur., 2010; prema Witkiewitz i sur., 2009). Radi se o osam susreta po 2 sata, uključuje formalne *mindfulness* vježbe kao i zadatke s kojima se vještina treba ustaliti u svakodnevni život. Od toga, prva tri susreta se fokusiraju na podizanje svjesnosti prema *triggerima* u okolini te fizičke, afektivne i kognitivne reakcije koja slijedi nakon pojave simptoma žudnje. Uče se mehanizmi nošenja s žudnjom. Kako bi se povećala tolerancija nelagode koju žudnja može izazvati te otpornost na *triggere*, klijente se potiče na prakticiranje vježbi i izvan formalnih meditacija unutar grupe. Također, zadnja dva susreta fokusiraju se na socijalne i okolinske čimbenike, bilo da se radi o podršci ili sputavanju od strane okoline (Witkiewitz i sur., 2009). Witkiewitz i sur. (2009) proveli su istraživanje na uzorku od 168 ispitanika, koji su 8 tjedana sudjelovali u *Mindfulness-based relapse prevention (MBRP)* programu te nakon 2 i 4 mjeseca u „follow-up“ ispitivanju. Grupe je činilo 6 do 10 sudionika, a vodili su ih dva terapeuta. Važno je naglasiti da su mjerenja prisutnosti žudnje bila bilježena od strane samih sudionika što je moglo utjecati na rezultat. Dakle, ispitanici su bili podijeljeni u dvije grupe, oni koji su sudjelovali u *Mindfulness-based relapse prevention* programu i oni koji su bili u standardnom tretmanu za ovisnike. Važno je naglasiti da su vremenski oba tretmana trajala jednako, ali po broju sati više se radilo na *MBRP*. Rezultati pokazuju da su tijekom i nakon tretmana ispitanici koji su sudjelovali u *MBRP* tretmanu prijavljivali značajno manje razine žudnje. Iako autori naglašavaju da su potrebna daljnja istraživanja na tu temu, možemo zaključiti da se *mindfulness* može integrirati u standardne tretmane za ovisnike s obzirom da negativne strane *mindfulnessa* nisu pronađene, dok bi pozitivnih moglo biti mnogo. Kako i Grant i sur. (2017) navode, dodavanje *mindfulness* meditacija tradicionalnim tehnikama prevencije relapsa ima za cilj smanjiti rizik u budućnosti, na način da pacijentima pomaže sa psihološkim nelagodama koje često potaknu relaps. Isti autori dolaze do zaključka da *MBRP* nema statistički značajnih utjecaja u odnosu na tradicionalne intervencije (primjerice prevencija relapsa, zdravstvene edukacije, kognitivno bihevioralna terapija).

S obzirom da meditaciju često povezujemo sa svakodnevnim, ritualističkim mentalnim funkcioniranjem, možemo reći funkcioniranjem na „auto-pilotu“, lako je pretpostaviti da bi meditacija mogla pomoći u smanjenju relapsa kod zlouporabe sredstava ovisnosti. Takve se osobe često nose s neželjenim mislima, osjećajima i senzacijama, s tendencijom ostavljanja misli na „auto-pilotu“, ali s preokupacijama o sljedećoj konzumaciji droge, a ne o prisutnosti u trenutku.

Meditacija također ima udio u održavanju ravnoteže u životu te se smatra da takva vještina pomaže kognitivno bihevioralnoj terapiji kod preveniranja relapsa. Važno je napomenuti da prema *United Nations Office of Drugs and Crime* u svijetu ima više od 200 milijuna osoba koje koriste droge. Također, poremećaji vezani sa zlouporabom droga opisani su kao „stanja kroničnih relapsa“ s obzirom na to da stopa relapsa prelazi 60% (Zgierska i sur., 2009). Zbog toga se istraživanja usmjeravaju na pronalaženje rješenja za smanjenje relapsa, a s obzirom da se kao najveći prediktor relapsa pokazala žudnja za uzimanjem sredstava ovisnosti, tako se i psihoterapije i farmakoterapija usmjeravaju se na smanjenje upravo tog čimbenika (Witkiewitz i sur., 2013). Sistematskim pregledom literature, Zgierska i sur. (2009) dolaze do zaključka da većina programa na bazi *mindfulnessa* donose neke pozitivne ishode u tretmanu ovisnika, u većoj mjeri nego što to donose standardne terapije. Također, pacijenti pokazuju veće zadovoljstvo s takvim terapijama. S obzirom na razlike u rezultatima navedenih istraživanja, preporučuje se daljnje proučavanje teme.

Zgierska, i suradnici (2019) proveli su istraživanje u kojem su proučavali učinkovitost MBRP u liječenju ovisnika o alkoholu (MBRP-A). Uzorak su činile 123 osobe s dijagnozom ovisnosti o alkoholu. Program je trajao 8 tjedana, a svaki susret trajao je 2 sata te su sudionici dobivali domaće zadaće. Podaci su se prikupljali na kraju programa te 12 tjedana nakon završetka programa. Tri sudionika prijavila su relaps tijekom istraživanja. Rezultati su pokazali da se MBRP-A kao dodatak uobičajenim mjerama nije pokazao učinkovitim u poboljšavanju ishoda kod odraslih osoba ovisnih o alkoholu u odnosu na uobičajeni tretman. Međutim, sudjelovanje u MBRP-A može poboljšati dugoročne ishode povezane s alkoholom. Prema tome možemo zaključiti da se MBRP-A može koristiti kao dopuna uobičajenom tretmanu za liječenje ovisnosti o alkoholu.

2.5. Učinci mindfulness praksi

Istraživanja pokazuju da *mindfulness* ima mnoge pozitivne utjecaje na psihološko zdravlje (Keng i sur, 2011; prema Woodruff i sur, 2013). Carmdy i Baer (2007; prema Shapiro i sur, 2008) navode poboljšanje psihološkog funkcioniranja kod korištenja *mindfulnessa* kod osoba sa poremećajima povezanim sa stresom. Također, pronađena je povezanost između *mindfulnessa* i kognitivnih i afektivnih indikatora mentalnog zdravlja, uključujući i manje simptoma depresije, anksioznosti i stresa, te višu razinu blagostanja u životu (Brown i Ryan, 2003; Carlosn i Brown, 2005; prema Shapiro i sur., 2008). Dakle, možemo zaključiti da *mindfulness* ima pozitivnih učinaka na prevenciju određenih problema i generalno veće zadovoljstvo životom, a ne samo na simptome već nastalih problema. Kao neke od dobrobiti *mindfulnessa* u literaturi se navode smanjenje emocionalnog i fizičkog stresa te povećanje opuštenosti, koncentracije, produktivnosti, sreće i zadovoljstva sa stvarima oko nas, razvoj ljubavi, empatije prema sebi i drugima, kultivacija pozitivnih emocionalnih i mentalnih stanja, istraživanje vlastitog uma i tijela, razumijevanje svojih emocija, proširenje percepcije o sebi i svom položaju u zajednici. S druge strane, prakticiranje *mindfulnessa* pomaže i kod kronične boli, nesаницe, gubitka bliske osobe i ostalim ne svakidašnjim problemima s kojima se možemo u životu susresti⁴. *Mindfulness* povećava kapacitet za pažnju i introspekciju te tako pomaže u prepoznavanju znakova stresa koji se na taj način mogu i prevenirati te obogatiti osobne resurse osobe koja ga prakticira. Prakticiranje *mindfulnessa* može nam pomoći izaći iz petlje u kojoj smo orijentirani na prošlost ili previše brinemo o budućnosti te si ponavljanjem negativnih misli i osjećaja stvaramo nerealan odraz realnosti što rezultira konstantnim stresom. Uz primjenu *mindfulnessa* lovimo iskustva koja ocijenimo pozitivnima i izbjegavamo ona koja smatramo negativnima (Pleić i Leutar, 2019).

Cavicchioli, Movalli i Maffei (2018) su zaključili da je najveći učinak *mindfulness based* intervencija vidljiv kad se on kombinira sa standardnim programima jer tada pokazuju smanjenje poteškoća. Autori zaključuju da korištenje *mindfulness* tehnika u kombinaciji sa standardnima može povećati motivaciju osobe za ostanak u tretmanu. U meta-analizi isti autori dolaze do zaključka da korištenje *mindfulness* tehnika malo pridonosi održavanju apstinencije te nošenju sa stresom, ali rezultati nisu bili značajni. Statističku značajnost pokazuju rezultati po kojima *mindfulness* tehnike smanjuju psihijatrijske simptome kao što su depresija, anksioznost i PTSP te

⁴ <https://mindfulness.hr/mindfulness/sto-je-mindfulness/> (Pristupljeno 06.07.2020.)

autori dolaze do zaključka da su *mindfulness* metode korisne kod pacijenata koji uz ovisnost imaju još poremećaja u komorbiditetu.

Iako dugoročna dobrobit *mindfulness* praksi nije proučavana u kontekstu poremećaja vezanih za konzumaciju sredstava ovisnosti, na ostalim kliničkim uzorcima te su prakse pokazale dugoročne efekte, primjerice, nakon odrađenog treninga meditacije 60-90% polaznika bi nastavilo meditirati i 4 godine poslije (Zgierska i sur., 2009).

Keune i Forintos (2010) su proveli istraživanje na uzorku od 60 osoba koje čine dvije skupine, oni koji su prakticirali meditaciju i oni koji nisu. Dobiveni rezultati pokazali su pozitivnu povezanost između prakticiranja *mindfulnessa* i pozitivnih emocija, pozornosti, veselja te vitalnosti. Također, rezultati su pokazali i negativnu povezanost s anksioznošću, što znači da što je veća razina *mindfulnessa* manja je razina anksioznosti što potvrđuje teoriju Kabat-Zinna (1992; prema Keune i Forintos, 2010). Autori zaključuju kako duljina meditacije nije značajna dok frekvencija, odnosno rutina u prakticiranju pokazuje značajne važnost u pogledu razvijanja pozornosti i reguliranja emocija.

Istraživanja su pokazala da *mindfulness* ima pozitivne učinke na stres vezan za posao te poboljšava uspješnost na poslu (Irving i sur, 2009; Hulsheger i sur., 2013; prema Pleić i Leutar; 2019).

Mindfulness tehnike također imaju pozitivne učinke na tjelesno zdravlje, točnije smanjuju tjelesne poteškoće. Murphy i suradnici (2012; prema Glavina Jelaš i sur., 2020) u istraživanju povezanosti *mindfulnessa* s tjelesnim zdravljem, spavanjem, prehranom i tjelovježbom u kojem su koristili MAAS (*Mindful Attention Awareness Scale*) upitnik za ispitivanje *mindfulnessa* kao osobine dolaze do zaključka da je viša razina *mindfulnessa* u pozitivnoj korelaciji sa konzumiranjem zdrave prehrane, boljom kvalitetom sna i boljim tjelesnim zdravljem općenito. Do istog zaključka dolaze i Glavina Jelaš i suradnici (2020).

Dosadašnja istraživanja najviše se fokusiraju na intervencije i programe koje uključuju elemente *mindfulnessa*, kao što je *MBSR* i ostali *mindfulness based* programi, međutim Kabat-Zinn (2003, prema Shapiro i sur, 2008) ističe da je *mindfulness* prirodni ljudski kapacitet, kao i vještina koja se može njegovati kroz više različitih puteva te se ne mora učiti kroz program već kroz vježbu (Bishop i sur, 2004, prema Shapiro i sur, 2008).

3. ZNAČAJKE ZAPOSLENIKA U PENALNIM INSTITUCIJAMA

Pomagačke profesije spadaju među profesije koje su izložene specifičnim izvorima profesionalnog stresa upravo zbog specifičnosti klijenata, odnosno svakodnevnog susreta s tuđim životnim problemima, tragičnim životnim pričama i prevelikim očekivanjima. Često je prisutno i nezadovoljstvo poslom i loša organizacija te nedostatak potpore u bilo kojem pogledu. Takve su osobe često zaokupljene idejom pomoći drugima te na taj način često zanemaruju sami sebe, pri tome ne vide utjecaj rada na njih same i ne traže potrebnu pomoć (Ajduković i Ajduković, 1996; prema Pleić i Leutar, 2019).

Prema Ministarstvu pravosuđa „rad u zatvorskom sustavu jedan je od najzahtjevnijih poslova uopće“. Osoblje u penalnim institucijama možemo definirati kao profesionalce koji u korekcijskim uvjetima primjenjuju svoje vještine (Whitehead i sur., 1993, Lambert i sur., 2002; prema Novak i sur. 2008). U skupinu zaposlenika u penalnim institucijama spadaju članovi pravosudne policije, savjetnici, supervizori, medicinsko osoblje, radni nadzornici te menadžeri i rukovodstvo. Prema nekim studijama razlikuju se dvije skupine osoblja: skupina orijentirana na zaštitu i kontrolu, u što spadaju supervizori, osiguranje i tretmansko osoblje te skupinu koja pruža druge oblike skrbi, zdravstva, edukacije, rad, zabavu i slično. Neke pak studije u penalno osoblje svrstavaju samo tretmansko osoblje i pravosudnu policiju (Novak i sur., 2008). Prema Zakonu o izvršavanju kazne zatvora poslovi zatvorskog sustava su: poslovi osiguranja, poslovi tretmana, poslovi zdravstvene zaštite zatvorenika, poslovi rada i strukovne izobrazbe zatvorenika, upravni poslovi te financijsko-knjigovodstveni poslovi⁵. Fokus ovog rada je na poslovima koje uključuju direktnu brigu o zatvorenicima. Možemo reći da se radi o pomagačkim poslovima. Takvi poslovi uključuju svakodnevni kontakt sa zatvorenicima koji često imaju značajne probleme. Česti su i poremećaji osobnosti te su takve osobe najčešće nemotivirane za promjenu i pokazuju otpor prema bilo kakvim promjenama. Preduvjet za rad s takvom populacijom je emocionalna stabilnost samog pomagača (Kišak Gverić. Doležal, Mikšaj – Todorović i Habazin, 2015). Osoblje zaposleno u penalnom sustavu na neki način odgovorno je za brigu o samom sebi i vlastitom zdravlju, svom generalnom psihološkom stanju te o tome da preveniraju sagorijevanje kako bi što bolje obavljali

⁵ <https://pravosudje.gov.hr/zatvorski-sustav/rad-u-zatvorskom-sustavu/6157> (Pristupljeno: 17.07.2020.)

svoj posao. Mejovšek i sur. (2008) navode da je najveća odgovornost za generalno funkcioniranje penalne ustanove na osoblju.

Istraživanja pokazuju da je osoblje koje je zadovoljno poslom produktivnije, lojalnije te manje izostaje s posla. Na zadovoljstvo poslom mogu utjecati razni čimbenici kao što su osobne karakteristike osobe, struktura organizacije, karakteristike posla te radno okruženje (Novak i sur., 2008). Zatvorsko okruženje je specifično radno okruženje koje se razlikuje od većine drugih radnih okruženja, podrazumijeva i specifičnu strukturu organizacije te specifične karakteristike posla i kod tretmanskog osoblja i kod osoblja osiguranja. Možemo zaključiti da je česta prisutnost stresa zbog upravo navedenih čimbenika. Stres je stanje u kojem pojedinac ne može ispuniti prekomjerne zahtjeve koje okolina na njega postavlja (Lazarus i Folkma, 2004; prema Glavina, Kulenović i Vukosav, 2013). Radni ili profesionalni stres je isto to nesuglasje između zahtjeva koje specifično radno mjesto postavlja na pojedinca, i mogućnosti i očekivanja da tim zahtjevima pojedinac udovolji (Ajduković i Ajduković, 1996.; prema Novak i sur., 2008). Stres negativno djeluje na mentalno i tjelesno zdravlje, ima negativne učinke na kognitivne sposobnosti kao što je pamćenje, učenje i koncentracija (Mackenzie i sur, 2007; Ohman i sur, 2007; prema Glavina Jelaš i sur., 2019). Stres na poslu može biti posljedica različitih faktora kao što su nedostatak podrške kolega, osjećaj straha i nesigurnosti na poslu, nedostatak supervizije i organizacije u instituciji, rodno i spolno uznemiravanje te konflikti između obiteljske i poslovne uloge (Gelešić, 2013). Neka istraživanja navode razlike između doživljavanja stresa na poslu kod službenika penalnih institucija s obzirom na spol. Griffin i suradnici su (2002; Griffin, 2007; prema Gelešić, 2013) istraživali utjecaj distributivne i proceduralne pravde na doživljavanje stresa, zadovoljstvo poslom i organizacijsku predanost kod zatvorskih službenika. Istraživanje je provedeno u privatnoj odgojnoj ustanovi maksimalne sigurnosti. Sudjelovanje je bilo dobrovoljno, a uzorak je činilo 160 osoba. Rezultati su pokazali da žene i bijelci češće izražavaju više razine stresa nego muškarci i ostale rasne skupine. Također, zaključili su da je stres na poslu puno veći ukoliko dođe do preopterećenja na poslu, kao i ako dođe do konflikta između obiteljske i poslovne uloge. Slične rezultate dobili su i Tewksbury i Collins (2006; prema Gelešić, 2013) u istraživanju provedenom u šest zatvora srednje sigurnosti u Kentuckiju na uzorku koji je činilo 250 ispitanika. Rezultati su pokazali da žene općenito doživljavaju više stresa na poslu nego muškarci. Ako pogledamo razloge zbog kojih dolazi do stresa, muškarci više doživljavaju stres od strane zatvorenika i stres uslijed promjena uvedenih u ustanovi dok žene više stres doživljavaju u odnosu s kolegama. Lambert,

Hogan, Barton-Bellessa i Shanhe Jiang (2012; prema Gelešić, 2013) također dolaze do rezultata koji pokazuju da žene češće doživljavaju stres na poslu što se očituje neefektivnošću na poslu. Istraživanje Downeya i Cheesmana (2011; prema Gelešić, 2013) provedeno u 13 institucija u Sjevernoj Americi na uzorku od 471 ispitanika pokazalo je slične rezultate kao i prethodno istraživanje. Službenice tretmana sa niskim radnim zadovoljstvom iskazuju veću količinu stresa na poslu. Istraživanje Wellsa i suradnika (2006; prema Gelešić, 2013) napravljeno je na temelju shvaćanja da postoji razlika u doživljavanju stresa s obzirom na spol kod probacijskih službenika. Rezultati istraživanja pokazali su da kod žena postoji viši psihički stres, dok je kod muškaraca prisutna veća količina stresa na poslu te na skali osobnog stresa. Rezultati Brittonovog (1997; prema Gelešić, 2013) istraživanja pokazali su da muškarci koji su efikasniji u radu sa zatvorenicima izražavaju manju količinu stresa na poslu, a žene doživljavaju manje stresa i izražavaju veće zadovoljstvo poslom ako je djelovanje njihovih nadređenih pozitivno ocijenjeno. Utvrđeno je da ne postoje razlike u doživljavanju stresa ovisno o vrsti posla i obilježjima institucije. Doživljavanje stresa na poslu možemo razlikovati i po dobi. Dirkzwager i Kurttschnitt (2012; prema Gelešić, 2013) su napravili istraživanje na uzorku 501 osobe. Autori su ispitanike podijelili u četiri skupine, odnosno generacije, prema dobi – „tradicionalna“ generacija su osobe rođene između 1922. i 1943. godine, „baby-boom“ generacija su osobe rođene između 1944. i 1964. godine, „X“ generacija su oni rođeni između 1965. i 1980. godine te „Y“ generacija – rođeni u razdoblju od 1981. godine na dalje. Rezultati istraživanja pokazali su da tradicionalni muškarci iskazuju najmanje stresa na poslu, dok ženska „X“ generacija iskazuje najviše. Iz toga autori zaključuju da žene doživljavaju više stresa na poslu, te da starije generacije iskazuju najmanju razinu stresa, dok „X“ generacija iskazuje najveću količinu stresa prema dobi.

Osim na individualnoj, posljedice stresa možemo promatrati i na organizacijskoj razini. Tako stres djelatnika može imati negativne posljedice u smislu povećanih organizacijskih troškova (Hassard i sur., 2017; prema Glavina Jelaš i sur., 2019) zbog odsutnosti s posla, bolovanja, grešaka u radu s korisnicima i ostalo (Glavina Jelaš i sur., 2019). U direktnom radu sa zatvorenicima greške mogu za sobom povlačiti velike posljedice stoga osoblje treba biti oprezno. U tretmanu to može značiti neučinkovitost programa, a u odjelu osiguranja to može dovesti do problema sa sigurnošću unutar zatvora.

Sa stresom je usko povezan i pojam *burn-out* tj. sagorijevanje. Prema Maslach (1982; prema Morgan i sur., 2002) to je proces koji se sastoji od tri elementa: depersonalizacije, smanjenja osobnog postignuća i emocionalne iscrpljenosti. Depersonalizacija se iskazuje frustracijom na poslu te smanjenjem brige za klijente, u ovom slučaju zatvorenike (Morgan i sur., 2002). Smanjenje osobnih postignuća odnosi se na opadanje osjećaja kompetentnosti za posao koji se obavlja te smanjenje osjećaja uspješnosti što za posljedicu može imati ekstremnije osjećaje neadekvatnosti i neuspjeha te može dovesti do gubitka samopoštovanja i depresije (Mikšaj Todorović i Novak, 2008). Emocionalna iscrpljenost je posljednja faza *burn-outa* koja nastaje kada se osoba osjeća premoreno poslom (Maslach, 1982; prema Morgan i sur., 2002). Također, u slučaju emocionalne iscrpljenosti dolazi do opadanja produktivnosti (Perlman i Hartman, 1982; prema Morgan, 2016). Mejovšek (2002; prema Novak i sur., 2008) naglašava da se *burn-out* najčešće pojavljuje kod osoba koje požrtvovno obavljaju svoj posao i vole svoju struku te od sebe imaju visoka očekivanja. S obzirom da prema istraživanju Kišak Gverić i suradnika (2015) zatvorsko osoblje iskazuje zadovoljstvo s prirodom posla, što autori povezuju s time da su te osobe odabrale pomagačko zanimanje te ih tako i najviše motivira mogućnost pomaganja, možemo zaključiti da vrlo lako može doći do sagorijevanja kod takvih osoba. Također, istraživanja pokazuju i često nezadovoljstvo poslom kod osoblja u penalnim institucijama. Primjerice, unutar zatvorskih sustava prepoznat je problem nemogućnost napredovanja (Kommer, 1990, Novak, 2009; prema Kišak Gverić i sur. 2015), osoblje je često izloženo neugodnim iskustvima s obzirom na radnu okolinu u kojoj se nalazi (Kišak Gverić, 2013; prema Kišak Gverić i sur., 2015). Pokazalo se i nezadovoljstvo organizacijom posla, što možemo pripisati karakteristikama rada u zatvorskom sustavu kao što su rizični klijenti i čvrsta pravila (Kišak Gverić i sur., 2015). Specifičnost rada u penalnoj instituciji je i fizička sigurnost koja može biti ugrožena s obzirom na moguće nasilje i pobune. Također, važno je napomenuti da se u istraživanju Lambert i suradnika (2012, 2013; prema Davies, Ugwudike, Young, Hurrell i Raynor, 2020) pokazalo da je kod osoblja u zatvoru psihosocijalna klima veći prediktor *burn-outa* nego individualni čimbenici pojedinca. Samim time potrebno ulagati u pozitivnu psihosocijalnu klimu unutar kaznionice kako bi boravak bio lakši te kako bi tretman bio uspješniji. Tretmansko osoblje treba imati na umu da psihosocijalna klima može utjecati i na ponašanje zatvorenika (Mejovšek, Lebedina Manzoni, Lotar i Šarić, 2007).

Uz pojam *burn-out-a* tj. sindroma sagorijevanja potrebno je i definirati i razlikovati i sekundarni traumatski sindrom. Te dvije pojave često mogu imati iste simptome, te ih ponekad teško

razlikujemo. Za razliku od sindroma profesionalnog sagorijevanja koji se može dogoditi u bilo kojoj struci, sekundarni traumatski sindrom vezan je za struke koje svakodnevno rade s populacijama poput zatvorske, odnosno s traumatiziranim i „teškim“ ljudima. Također, sekundarni traumatski sindrom može se liječiti, za razliku od sindroma profesionalnog sagorijevanja koji često zahtjeva promjenu posla ili karijere (Adams i sur., 2006; Figley, 1995; Figley, 2002; Sabin-Farrell i Turpin, 2003; prema Pleić i Leutar, 2019). Dakle, sekundarni traumatski sindrom se odnosi na negativne posljedice koje donosi rad s traumatiziranim korisnicima i korisnicima kod kojih je prisutno doživljavanje negativnog afekta. Simptomi koji se pojavljuju kod ovog sindroma mogu biti: nemogućnost koncentracije, zaboravljanje, smanjenje samopouzdanje, apatija, preokupacija traumom te anksioznost, bespomoćnost i strah, ljutnja, krivnja i slično (Pleić i Leutar, 2019). Isto kao i kod sindroma profesionalnog sagorijevanja dolazi do emocionalne iscrpljenosti, povlačenja te umanjenja vlastitog postignuća (Kreisher, 2002; prema Pleić i Leutar, 2019).

Još jedan stresor u penalnim institucijama mogu biti odnosi zatvorenika i osoblja. Ti su odnosi često konfliktni te osoblje mora biti u stanju adekvatno reagirati u kriznim situacijama što ih ponekad može dovesti do ugrožavanja vlastite sigurnosti (Mikšaj-Todorović i Novak, 2008). Istraživanja pokazuju da su osobe s malo radnog staža, manje od godinu dana, u većem riziku za viktimizaciju od starijih i iskusnijih kolega (Kratcoski, 1988; prema Kovčo Vukadin i Mihoci, 2010). Pobune, koje možemo definirati kao incidente izazvane od strane skupine zatvorenika, spadaju u vrstu nasilja koja može također biti ugroza fizičke sigurnosti osoblja zatvora (Kovčo Vukadin i Mihoci, 2010). Takvi incidenti narušavaju funkcioniranje ustanove, stvaraju nesigurno okruženje i izazivaju strah te povećavaju troškove zatvorskog sustava (Beijesbergen i sur., 2015, prema Rajić, 2017). Nepredvidivost koju takav posao nosi predstavlja značajan izvor stresa (Shamir, Drory, 1982; Lombardo, 1981; Cullen i sur. 1990; Millson, 2001, prema Mikšaj-Todorović, Novak, 2008). Među osobljem u penalnim institucijama stres često izazva psihosomatske smetnje, negativno doživljavanje posla te sagorijevanje (Scheufeli i Peeters, 2000; prema Slukan, 2017). Neka istraživanja govore da čak 75% zatvorskog osoblja iskazuje simptome nekih psihijatrijskih dijagnoza (Kinman i sur., 2017; prema Davies i sur., 2020).

Zatvorsko osoblje generalno je nezadovoljnije u odnosu na slična zanimanja koja se obavljaju za jednaka primanja i za koja je potreban jednak stupanj obrazovanja (Novak i sur., 2008). Kroz sve navedeno možemo primijetiti značajan stres kod osoblja u penalnim institucijama te se postavlja

pitanje koliko bi takav stres i ostale simptome mogao ublažiti ili u potpunosti otkloniti *mindfulness*, koliko bi se uz redovito prakticiranje *mindfulnessa* osoblje u penalnim institucijama moglo bolje nositi s izazovima koje takav posao predstavlja.

4. ZNAČAJKE ZATVORENIČKE POPULACIJE

Zatvoreničku populaciju promatramo kroz okolinu u kojoj se nalaze te kroz osobine ličnosti i druge faktore koji su te osobe dovele u takvo okruženje.

Zatvaranje za osobu nosi mnoge promjene u načinu života. Podrazumijeva prije svega deprivaciju slobode kao temeljnu deprivaciju kod zatvaranja, a za time se povlače i mnoge druge deprivacije koje osobu mogu dovesti u stanje s kojim se teško nositi. Ono što najviše pogađa zatvorenike je odvajanje od obitelji, od bliskih osoba i od socijalne zajednice (Slukan, 2017). Uz deprivaciju slobode kod zatvorenika je prisutna i deprivacija nezavisnosti, sigurnosti, materijalnih dobara te heteroseksualnih odnosa (Sykes, 1958; Mejovšek, 2002; prema Slukan, 2017). Postoje velike razlike u prilagodbi osoba na zatvaranje, ovisno i spolu, dobi, sociodemografskim i ostalim čimbenicima, ali većina se uspije prilagoditi na život u zatvoru bez značajnih psiholoških i zdravstvenih smetnji (Bonta, Gendreau, 1990; Farkaš, Žakman-Ban, 2006; prema Slukan, 2017). Zatvorenici koji su agresivniji imaju više poteškoća kod prilagodbe te su češće stegovno kažnjavani, a aktivnosti i tretmane doživljavaju negativnije od ostalih zatvorenika (Mejovšek i sur., 2007). Najteži period prilagodbe su prvi mjeseci i to posebno za osobe koji su prvi puta u zatvoru. Osobe se tada često ne žele konformirati, a promjene kroz koje prolaze često izazivaju glavobolje, poremećaje spavanja, simptome anksioznosti i depresije, a često i pokušaje samoubojstva ili samopovređivanja. S druge strane, osobe koje su pred kraj izdržavanja kazne suočavaju se sa strahom od izazova koji ih čekaju na slobodi (Slukan, 2017) kao što su stigmatizacija, pronalazak posla i rješavanja stambenog pitanja, odnosi koji su se prekinuli tijekom izdržavanja kazne i drugi.

Tijekom izdržavanja kazne dolazi do prilagođavanja i na novu okolinu. Generalno, utjecaj okoline poznato utječe na ponašanje osoba, to možemo promatrati u terminu psihosocijalne klime koja vlada u nekom obliku okupljanja ljudi (Mejovšek i sur., 2007). Psihosocijalnu klimu možemo definirati kao percepciju međuljudskih odnosa u nekoj grupi (Mejovšek 2002; prema Mejovšek i sur., 2007) te je važno napomenuti da osim što utječe na osjećanje utječe i na učinkovitost aktivnosti na koju je grupa usmjerena (Mejovšek i sur., 2007). U slučaju zatvora možemo reći da je ta aktivnost tretman kroz koji zatvorenici prolaze. Zatvor ili kaznionica su kompletno fizičko i socijalno okruženje za zatvorenike, radi se o instituciji koja ima strogo definirana pravila, kao što

je spomenuto, uključuje razne deprivacije za zatvorenike, ponajprije oduzimanje slobode i time smanjenje kontakta s vanjskim svijetom. Ono što na psihosocijalnu klimu, a tako i na prilagodbu i izdržavanja kazne kod zatvorenika može utjecati je česta izloženost nasilju. Nasilje se smatra općeprisutnom pojavom u zatvorima s obzirom da se često u prenapučenim prostorijama nalazi velik broj ljudi s antisocijalnim tendencijama (Wolf i sur., 2007; prema Rajić, 2017). Kovčo Vukadin i Mihoci (2010) navode kako nasilje u zatvorima možemo promatrati kroz više kategorija. U odnosu na kategoriju vrste odnosa, kada se radi o nasilju među zatvorenicima govorimo o horizontalnom nasilju, a kada je slučaj nasilja osoblja prema zatvoreniku ili obrnuto to nazivamo vertikalno nasilje. Druga kategorija je fizičko interpersonalno nasilje ili fizičko nasilje prema samom sebi. Rajić (2017) postojeće kategorije proširuje, te nasilje dijeli prema smjeru (počinitelj-žrtva) – zatvorenik prema sebi, prema osoblju, prema drugim zatvorenicima ili osoblje prema zatvoreniku, prema broju počinitelja – individualno, grupno, kolektivno (pobune), prema vrsti – psihičko, fizičko i seksualno. Bowker (1983; prema Rajić, 2017) razlikuje nasilje i u odnosu na motivaciju – instrumentalno i ekspresivno. Instrumentalno zatvorsko nasilje je usmjereno prema ostvarivanju određenog cilja, a ekspresivno predstavlja otpuštanje napetosti napadom na druge osobe. Stopa fizičkog nasilja u zatvorima 18 puta je veća nego u općoj populaciji za muškarce, a 27 puta veća za žene (Wolf i sur., 2007; prema Kovčo Vukadin i Mihoci, 2010). Ako promatramo razlike po spolu, žene čine dva puta manje nasilnih prijestupa te manje ozbiljne prijestupe za razliku od muškaraca (Harer i Langan, 2001; prema Rajić, 2017). Također, muškarci češće čine fizičko i psihičko nasilje dok su žene sklonije verbalnim oblicima nasilja. Žene rjeđe prijavljuju da su bile žrtve (Viljoen i sur., 2005; prema Rajić, 2017). Rezultati istraživanja koje je proveo Rajić (2017) pokazali su da je agresivnost značajan prediktor pojave nasilja u zatvorima, te da je agresivnost obilježje koje je u značajno većoj mjeri prisutno kod zatvorenika nego kod zatvorenica. Mlađi zatvorenici se više slažu s izjavom da je zatvor nasilno mjesto te iskazuju veći strah od viktimizacije, također, osobe koje teže proživljavaju prenapučenost više stvari percipiraju kao agresivne i nasilne (Kovčo Vukadin i Mihoci, 2010). Haney (2006; prema Himmelstein, 2011) smatra da takva atmosfera, u kojoj su razvijena agresivna i hostilna ponašanja zatvorenika može dovesti i do kriminalnog ponašanja u budućnosti, odnosno recidivizma, stoga smatra da penalne institucije moraju pronaći učinkovitije rehabilitacijske metode kako bi smanjili mogućnost recidivizma nakon otpuštanja zatvorenika.

Kada promatramo obilježja zatvorenika važno nam je uzeti u obzir osobine ličnosti koje su specifične za tu populaciju. Prema Allportu (1961; prema Mejovšek i sur., 2007), osobine ličnosti konstantno djeluju na ponašanje osobe u određenim situacijama, kao što situacije djeluju na ličnost pojedinca. Tako neke crte ličnosti mogu po prirodi poticati činjenje kriminalnih radnji, to su primjerice teškoće u kontroli emocija i emocionalna nestabilnost, netolerancija prema barijerama u životu, agresivnost, egocentričnost, neodgovornost te neke psihopatske karakteristike (Gootfredson i Hirshi, 1990; prema Mejovšek i sur., 2007). Zečirević (2014) navodi da zatvoreničku populaciju većim djelom čine mlađe osobe, često iz urbanih sredina, iz obitelji s naglašenim problemima, niskog stupnja obrazovanja, bez radnog iskustva i navika. Često su nesocijalizirani, skloni su rizicima i agresivnosti, većina slobodno vrijeme provodi stihijski, prema svojim postupcima su nekritični, česti su poremećaji osobnosti te ovisnosti i drogama i alkoholu, a često su prisutne i druge zdravstvene smetnje. Također, niska inteligencija je često prisutna kod zatvorske populacije. Longitudinalno istraživanje Stattin i Klackenberga-Larsson (1993.; prema Lotar Rihtarić, Vrselja i Badurina-Sertić, 2017) provedeno sa 120 muškaraca, pokazuje da je niska inteligencija mjerena u ranom djetinjstvu značajan prediktor kriminalnog ponašanja u odrasloj dobi. Važno je naglasiti i impulzivnost kao jednu od najzastupljenijih crta ličnosti u zatvorskoj populaciji koja predstavlja značajan rizični čimbenik u kriminalnom recidivizmu (White i sur., 1994; White, Bates i Buyske, 2001; prema Lotar Rihtarić i sur., 2017).

Zatvorenice čine značajno manji udio populacije u zatvorima. U razvijenim zemljama se stopa ženskog kriminaliteta kreće između 10% i 20%, a možda i manje (Šućur i Žakman-Ban, 2004; prema Jadrešin i Mustapić, 2014). Razlozi tome mogu biti to što su socijalna i kulturna očekivanja koja se postavljaju ženama znatno drugačija od onih koji se postavljaju muškarcima, primjerice od djetinjstva se kod žena potiče submisivnost, dok je agresivnost neprihvatljiva (Lotar i sur., 2010; prema Jadrešin i Mustapić, 2014). Žene koje čine kaznena djela su najčešće ekonomski marginalizirane, često su samohrane majke, imaju veću prisutnost mentalnih poremećaja od žena u općoj populaciji, često imaju prethodna iskustva fizičkog, psihičkog i seksualnog nasilja, nerijetko imaju simptome depresije, anksioznosti i post-traumatskog stresnog poremećaja (Ferszt, Miller, Hickey, Maull i Crisp, 2015). Kriminalitet koje žene čine većim je dijelom imovinskog karaktera, dok je fizičko nasilje ograničeno na područje obiteljskih i partnerskih odnosa. Stoga se žene kao počinitelji shvaćaju manje opasnima, uz to je i stopa recidivizma kod osuđenica manja nego kod muške populacije, što se može pojasniti boljom učinkovitošću tretmana kod žena nego

kod muškaraca (Jadrešin i Mustapić, 2014). Žene koje čine kaznena djela često su i same bile zlostavljane te su znatno češće imale psihološke i psihijatrijske poremećaje u usporedbi s muškom populacijom (Taplin i sur., 2006; Byrne i Howells, 2000; Šućur i Žakman-Ban, 2004; prema Jadrešin i Mustapić, 2014). Deprivacije s kojima se žene u zatvorima nose su nešto drugačije od onih s kojima se nose muškarci. Specifičnosti su u deprivaciji majčinstva, ljudske pažnje i suosjećanja, deprivaciji uloge žene i prijateljskih odnosa, individualnosti i autonomije (Špadijer-Džinić i sur., 2009; prema Jadrešin i Mustapić, 2014). Jadrešin i Mustapić (2014) temeljem istraživanja provedenog na uzorku od 64 žene – počiniteljice kaznenih djela zaključuju da su psihološke karakteristike žena u zatvorima sljedeće: nedostavno razvijene vještine nošenja sa stresom te emocionalna nezrelost i nestabilnost, niska samokontrola, impulzivnost, neuviđanje vlastitog ponašanja, anksioznosti i somatizacija, a često i poremećaji osobnosti, nerazvijene socijalne vještine, sklonost rizičnim ponašanjima, rigidnost mišljenja, pasivna ovisnost u odnosima i tako dalje. Oko 20% posto ispitanica ima problem s drogama, ali samo 3% problem s alkoholom, isto toliko ih je bilo uključeno u psihijatrijski tretman. Najviše ih je nezaposleno, sa srednjom stručnom spremom, veći dio je u braku. Većina ih je prosječno inteligentna. Što se kaznenih djela tiče, oko polovice su počiniteljice gospodarskog kriminaliteta, zatim one osuđene za kaznena djela protiv imovine, zatim zbog zlouporabe opojnih droga, povreda dužnosti uzdržavanja maloljetnog djeteta te zapuštanje i zlostavljanje djece, izazivanje prometne nesreće, ubojstva, prostitucija i uspostava ropstva. Najviše ih se nalazi u institucijama zatvorenog tipa.

Uz sve navedene karakteristike zatvoreničke populacije vidljivo je tehnike poput *mindfulnessa* mogu biti rješenje za mnoge probleme s kojom se zatvorenička populacija susreće. Primjerice, *mindfulness* tehnike mogu ublažiti mnoge probleme koji su svojstveni zatvoreničkoj populaciji poput depresije, anksioznosti, stresa uzrokovanog zatvaranjem, nesanice i dr. Također, prakticiranjem *mindfulness* tehnika osoba može imati veću kontrolu nad svojim ponašanjem što bi u zatvoreničkoj populaciji moglo značiti manje agresivnog i impulzivnog ponašanja. Postavlja se pitanje koliko je to moguće te koliko bi moglo utjecati na smanjenje recidivizma. Prema dosadašnjim istraživanjima možemo primijetiti da se u zatvoreničkoj populaciji muškarci i žene razlikuju ne samo po doživljaju deprivacije koji prolaze i vrstama kaznenih djela već i po potrebama tretmana, a i prijemčivosti na tretman. Možemo reći da tretman može imati više učinka na smanjenje recidivizma kod žena pa se postavlja pitanje kakvi bi rezultati bili kod korištenja tretmana baziranih na *mindfulness* tehnikama.

5. PRIMJENA MINDFULNESSA U PENALNIM INSTITUCIJAMA

Kao i kod svake druge vještine, postoji put učenja i kod meditacije. Uspješnost u meditaciji ovisi i o samoj osobi te njenom stavu prema meditaciji. Svako učenje pa tako i vještina meditacije pretpostavlja serije uspona i padova, moguća odustajanja, ali i mogući brzi uspjeh. Uspjeh meditacije može ovisiti o mnogim čimbenicima, primjerice o tome koliko je osobi udobno, koliko je imala kvalitetan san, kakvo je sveopće zdravstveno stanje osobe te stanje u sobi u kojoj se meditira. Isto tako na doživljaj meditacije može utjecati i ima li osoba na pameti neke brige ili emocionalne probleme (Olendzki, 2009). Moglo bi se pretpostaviti da bi implementacija *mindfulness* meditacija u zatvore mogla biti teška, zbog konstantne prisutnosti stresa od zatvaranja, okruženja koje ne predstavljaju idealne uvjete te emocionalnih poteškoća s kojima se zatvorenici nose. S druge strane, možemo primijetiti da *mindfulness* ima pozitivne učinke na mnoge probleme koji su u zatvoru česti kao što su stres, anksioznost, depresija, ovisnosti, interpersonalni odnosi i ostalo. *Mindfulness* treninzi pokazali su pozitivne učinke na kvalitetu života zatvorenika kroz smanjenje razine stresa, anksioznosti i depresije, u nekim slučajevima se vidi i porast emocionalne inteligencije. Također, pomažu u reintegraciji zatvorenika u društvo, smanjenje konzumacije sredstava ovisnosti, smanjenje hostilnosti, a time moguće i smanjuju recidivizam⁶. *Mindfulness* treninzi su se pokazali i kao pozitivan faktor u osnaživanju zatvorenika u izražavanju osjećaja, preuzimanju odgovornosti te komunikaciju bez ljutnje (Suarez i sur., 2014; prema Davies, 2020). Bouw, Huijbergts, Scholte i Swaab (2019) navode da takve intervencije mogu smanjiti prisutnost psihijatrijskih simptoma te potaći pozitivna ponašanja u zatvorskom okruženju kroz aspekte kognitivne i emocionalne regulacije. Još jedan važan učinak *mindfulnessa* za zatvorsko okruženje je smanjenje nasilnih tendencija kod zatvorenika (Verduin, 2012; prema Bach i sur., 2017).

Himmelstein (2011) u svom pregledu literature o meditativnim praksama u zatvoru dolazi do zaključka da programi koji se temelje na meditaciji mogu povećati psihološko blagostanje te dovesti osobu do pozitivnog psihološkog stanja, primjerice, optimizama (Bowen i sur., 2006; prema Himmelstein, 2011), subjektivnog raspoloženja (Samuelson i sur., 2007) te mogu smanjiti negativna psihološka stanja poput opsesivno-kompulzivnog ponašanja (Orme-Johnson i Moore, 2003; prema

⁶ <https://www.lindseyderrickhunt.com/prisons/> (Pristupljeno: 19.07.2020.)

Himmelstein, 2011), anksioznosti (Abrams i Siegel, 1978, Chandiramani i sur, 1995, Flinton, 1998; prema Himmelstein, 2011) i hostilnosti (Chandiramani i sur, 1995; prema Samuelson i sur, 2007). Autor smatra da bi takvo poboljšanje psihološkog blagostanja i smanjenje psiholoških poteškoća moglo pomoći zatvorenicima da se aktiviraju i aktivno sudjeluju u tretmanu. Kao primjer tome, *mindfulness* programi mogu pospješiti tretman u zatvoru tako što povećavaju vještine samoupravljanja (Baer, 2003; prema Himmelstein, 2011). Također, *mindfulness* programi pokazali su se značajno uspješnima u smanjenu konzumacije sredstava ovisnosti kod zatvoreničke populacije (Bowen i sur., 2006; Simpson i sur, 2007; prema Himmelstein, 2011). Najvažnije, meditacijske tehnike se pokazuju uspješnima u smanjenju recidivizma (Alexander i sur., 2003; Rainfort i sur, 2003; prema Himmelstein, 2011; Bouw i sur, 2019). S obzirom da je glavni cilj svih tretmanskih intervencija smanjenje recidivizma, možemo reći da meditacijske tehnike mogu biti jedan od ponuđenih tretmana u zatvoru. Isto tako, moramo uzeti u obzir i svakodnevne situacije u kojima se zatvorenici nalaze, primjerice, kako je navedeno u prethodnom poglavlju, po dolasku u penalnu ustanovu osoba se nosi sa problemom odvajanja od obitelji i okoline u kojoj se nalazila, oduzima joj se sloboda, čime gubi kontrolu nad vlastitim životom, nema privatnosti. Odnos s osobljem također može predstavljati izazov i stres. *Yoga* i meditacija tu mogu pomoći zatvorenicima da se lakše nauče nositi sa situacijom i pritiskom te da na taj način i poprave odnos s osobljem u zatvoru (Auty, Cope i Liebling, 2015). Ronel, Frid i Timor (2013, prema Auty i sur., 2015) temeljem istraživanja koje su proveli s 22 zatvorenika koji su sudjelovali u Vipassana tečaju 10 dana dolaze do rezultata koji pokazuju da se odnos i stav zatvorenika prema osoblju mijenjaju u pozitivnom smislu, posebno prema onom osoblju koje je zajedno sa zatvorenicima sudjelovalo u programu, na taj se način stvorila pozitivna socijalna atmosfera.

Auty, Cope i Liebling (2015) u svojoj meta-analizi istraživanja o učinkovitosti *mindfulness* meditacije i yoge u zatvorima navode da nekoliko istraživanja dokazuje da programi koji uključuju meditaciju i yogu direktno utječu na negativne efekte zatvaranja. Kod osjetljivih osoba u kliničkom uzorku vidljivo je da programi temeljeni na yogi i meditaciji utječu na smanjivanje negativnog afekta, depresije i anksioznosti (Banarjee i sur., 2007, Michalsen i sur.,2005; Sharma i Haider, 2013; Vadiraja i sur., 2009; prema Auty i sur., 2015) te pospješuju psihološko blagostanje (Himmelstein, 2011). Također, kao što je već spomenuto, istraživanja pokazuju kako *mindfulness* i *yoga* tehnike pozitivno utječu i na smanjivanje razine stresa (Bilderbeck i sur., 2013; prema Himmelstein, 2011) i povećavaju usmjerenu svjesnost (Rangan i sur.,2009; prema Auty i sur., 2015).

Autori navode da zatvorenici imaju puno vremena za reflektiranje i razmišljanje o životu te upravo tu vide korisnost *mindfulnessa* i yoge kao pomoć osobama za korištenje vremena u pozitivnom i nagrađujućem smislu. Silva i Hartney (2012; prema Auty i sur., 2015) navode da su neki sudionici programa nakon završetka izdržavanja kazne zatvora nastavili prakticirati yogu i tijekom života na slobodi, po čemu zaključuju da takvi programi imaju potencijala napraviti dugoročne promjene u životu zatvorenika. Ross i Thomas (2010; prema Auty i sur., 2015) navode pozitivan učinak yoge na stres na način da *yoga* dokazano snižava razinu kortizola, poznatog kao hormon stresa, kod kojeg ako dođe do pretjeranog lučenja može doći do ozbiljnih fizičkih i psihičkih problema. Kolk (2014, prema Auty i sur., 2015) koristi yoge pojašnjava kroz regulaciju fizičkog pokreta kao glavnog dijela neurološkog sustava, kroz vježbu osoba se fokusira na pokret te na taj način dolazi do ujedinjavanja tijela i uma. To se pokazalo korisnim posebno kod osoba koje pate od psihičkih poremećaja poput depresije ili post traumatskog stresnog poremećaja jer osjećaj spojenosti uma i tijela osobi daje kontrolu i bolje razumijevanje unutarnjih doživljaja. *Mindfulness* zatvorenike uči nositi se s vlastitim mislima i osjećajima te se zbog toga takve tehnike koriste u kombinaciji s kognitivno biheviornom terapijom (Tang i sur., 2007; prema Auty i sur., 2015) uključujući i neke zatvorske biheviornalne tečajevе (Howells i sur., 2010; prema Auty i sur., 2015). Autori u svojoj meta-analizi dolaze do zaključka da *mindfulness* i *yoga* tehnike mogu pomoći i kod ublažavanja simptoma shizofrenije i ADHDa (Balasubramaniam i sur., 2013; prema Auty i sur., 2015) što su također poremećaji koji su češće prisutni u zatvoreničkoj populaciji nego u općoj populaciji. S obzirom na to da *yoga* pozitivno utječe i na fizičko zdravlje na način da povećava fleksibilnost i snagu također ide u korist tome da se provodi u zatvorima kao oblik fizičkih vježbi.

Bouw i suradnici (2019) u istraživanju provedenom na uzorku od 25 zatvorenika te 10 članova zatvorskog osoblja (među kojima su stručnjaci različitih funkcija tako da uključuju i tretmansko osoblje i osoblje osiguranja) iz šest nizozemskih zatvora proučavali su iskustvo *Mindfulness-based stress reduction* programa iz perspektive zatvorenika, osoblja i instruktora. Program su provodila 4 instruktora, a trajao je 8 tjedana. Istraživanje su proveli tako da su pitali ispitanike o njihovom iskustvu kroz program, koristili su “pretest-posttest” dizajn te su na taj način, u intervjuima od 60 minuta prikupili kvalitativne podatke. *Mindfulness-based stress reduction* program bio je prilagođen zatvorskom okruženju pa je smanjen broj sudionika u grupi te trajanje jednog susreta. Rezultati, slično kao i u drugim istraživanjima, govore da se svi ispitanici slažu oko toga da ih *mindfulness* opušta i smanjuje tijek misli. Zatvorenici navode znatno smanjenje stupnja ljutnje i

agresije nakon intervencije, smanjenje stresa te bolje mehanizme nošenja s raznim situacijama, navode da su više promišljali o ponašanju prije nego što su nešto napravili, nakon intervencije bili su opušteniji u stresnim situacijama i prijavljuju veće samopouzdanje. Instruktori su također naveli zadovoljstvo s adaptiranim programom i dobivenim rezultatima. Kao problem, ispitanici navode nedostatak vremena i preklapanje s drugim aktivnostima, pa su tako pojedini članovi grupe izostajali sa susreta radi posjeta, razgovora s odvjetnikom i drugih obaveza. Slična istraživanja proveli su i Davies, Ugwudike, Young, Hurrell i Raynor (2020), pri čemu je u prvom istraživanju sudjelovalo 17 zatvorenika, 15 članova osoblja u zatvoru i 16 osoba koje su činile kontrolnu skupinu. U drugom istraživanju je sudjelovalo 28 osoba u probaciji koji su završili *mindfulness* tretman i 27 koji su pohađali standardni tretman. U oba istraživanja podaci su se prikupljali metodom samoiskaza. Rezultati su slični onima koje navode Bouw i sur. (2019) - ispitanici navode značajno manje stresa nakon programa, što je u ovom istraživanju potvrđeno i fiziološkim mjerenjima uzbuđenja (varijabilnost rada srca). Utvrđena je razlika kod zatvorenika i osoblja je u procjeni razine stresa prije programa pri čemu zatvorenici procjenjuju više razine. Određeni broj ispitanika nije završio tretman, kao razlog navode to da im zatvor ne predstavlja adekvatno mjesto za prakticiranje *mindfulnessa*. S obzirom na rezultate vezane za osoblje u zatvoru, rezultati pokazuju da nema značajnih promjena u *burn-outu* niti povezanosti s ljutnjom izazvanom provokacijom. I u uzorku u zatvoru i u probaciji ispitanici pozitivno procjenjuju *mindfulness* tehnike, ipak, veći je napredak vidljiv u grupama koje su se provodile u zatvoru.

Flinton (1998; prema Himelstein, 2011) je proveo istraživanje na uzorku mladih u “*detention camp housing*” tipu institucije. Istraživanje je trajalo 8 tjedana, 42 ispitanika je sudjelovalo u *mindfulness* programu za anksioznost i lokus kontrole na način da su ispitanici bili podijeljeni u dvije grupe, jedna koja je na tretmanu sudjelovala na početku dolaska u ustanovu i druga koja je započela 8 tjedana kasnije. Koristile su se tehnike progresivne relaksacije, koncentracije na disanje i *mindfulness* za fokusiranje na sadašnji trenutak. Program su započeli sa 10 do 15 minuta meditacije jednom ili dva puta na dan, a što se program dulje odvijao to se i vrijeme meditacije produživalo. Rezultati pokazuju da nema statistički značajne razlike među onima koji su tretman započeli u prvom i onih koji su a započeli u drugom dijelu istraživanja. Također, ispitanici koji su sudjelovali u *mindfulness* treninzima pokazivali su manju razinu anksioznosti te povećani unutarnji lokus kontrole.

Nesset i suradnici (2020) proveli su istraživanje u kojem su uspoređivali uspješnost kognitivno bihevioralne grupne terapije i *Mindfulness-based stress reduction* programa kod počinitelja nasilja nad partnerima. Podaci su se prikupljali metodom samoiskaza u intervalima od 3, 6, 9 i 12 mjeseci nakon programa. Uzorak se sastojao od 125 muških ispitanika od kojih je 67 sudjelovalo u kognitivno bihevioralnoj terapiji, a 58 u MBSR programu. Uz samoiskaz prikupljao se i iskaz partnerica – sudjelovalo ih je 56. Program u cijelosti završilo je 44.7% ispitanika koji su sudjelovali u kognitivno bihevioralnoj terapiji, te 62% ispitanika koji su sudjelovali u MBSR. Hipoteza autora bila je da će ispitanici koji su sudjelovali u kognitivno bihevioralnoj grupnoj terapiji iskazivati manje agresivnog ponašanja prema partnericama nego oni koji su sudjelovali u MBSR. Rezultati su pokazali da se općenito smanjilo nasilno ponašanje tijekom 12 mjeseci te nije bilo razlike između dvije skupine. U obje grupe znatno je smanjeno fizičko i seksualno nasilje, kao i fizičke ozljede. Kod psihičkog nasilja vidljivo je manje smanjenje u odnosu na ostale vrste nasilja u obje grupe. Autori smatraju da je takav rezultat zbog težeg određivanja što je sve psihičko nasilje. Dakle, hipoteza koju su autori naveli nije potvrđena s obzirom da su rezultati pokazali jednaku uspješnost oba programa. Također, autori napominju da bi rezultati mogli pokazivati manju uspješnost da su ispitanici bili osobe koje ne žele sudjelovati u programu, odnosno da im je program nametnut.

Možemo primijetiti da je većina istraživanja usmjerena na provođenje *Mindfulness-based stress reduction* programa u zatvorima. Uz taj program valja još spomenuti i *The Path of Freedom (POF)*. To je *mindfulness based emotional intelligence (MBEI)* program za osobe u riziku i zatvorenike, za mlade i odrasle počinitelje. Program su osmislili Kate Crisp i Fleet Maull – članovi *Prison Mindfulness Institute*. Zanimljivo je da je Maull osnovao *Prison Dharma Network* (kasnije *Prison Mindfulness Institute*) dok je služio kaznu zatvora od 14.5 godina, tada je dva puta tjedno vodio meditacijsku grupu u zatvoru. *Path of Freedom* koristi tehnike *mindfulness* meditacije, emocionalne inteligencije, komunikacije, vještine rješavanja konflikata i druge vještine kako bi zatvorenike pripremio za život na slobodi. Kako i sam Maull navodi, većina zatvorenika ne gleda na svoje postupke kritički i nema razvijene vještine rješavanja problema i komunikacijske vještine, što smatra važnim za integraciju u društvo. Sudionici programa razvijaju svijest o sebi, kontrolu impulsa, svjesnost svoje okoline te stvaraju novi pogled na svijet. Uz Maulla, program vodi i Kate Crisp, certificirana *Mindfulness* trenerica. Nude se i tečajevi za instruktore u trajanju od 6 tjedana,

tečaj je online, a preduvjet je iskustvo u *mindfulness* meditaciji⁷. Program je holistički, fokusira se na biološko, psihološko, socijalno i spiritualno. Trenutno je u svijetu više od 600 osoba koje su završile spomenuti tečaj, program se provodi u zatvorima u Sjedinjenim Američkim Državama, Kanadi, Švedskoj, Finskoj, Australiji, Čileu i Ujedinjenom Kraljevstvu. Također, program je ponuđen uredima za posttremansku skrb u Bostonu. Program se fokusira na povećanje resursa, kapaciteta i vještina za samosvjesnost, empatiju prema sebi, otpornost, vještine aktivnog slušanja, empatičnu komunikaciju, rješavanje problema i konflikata, otpuštanje („*letting go*“) te pozitivan pogled na život na način da spaja korisnike s dobrotom koja leži u svakom čovjeku te može biti svačiji izbor. U istraživanju u kojem su sudjelovale zatvorenice u 12-tjednom programu *Path to Freedom* rezultati ne pokazuju statistički značajnu razliku između stresa prije i poslije intervencije, no utvrđena je statistički značajna razlika u razini anksioznosti. Posebna zanimljivost u istraživanju bio je CD sa vježbama koje su u programu bile zadaća te su zatvorenice koje nisu sudjelovale u programu tražile pristup CDu jer su od zatvorenica koje su sudjelovale čule *feedback* da pozitivno utječe na spavanje. Zaključak je da se ovaj program može znatno isplatiti u zatvoru zbog svojih malih troškova, a i pozitivnog *feedbacka* od strane korisnika (Ferszt i sur., 2015).

Mariamdarani Chethiyar i Rukumangadan (2020) su također provele istraživanje na uzorku zatvorenica. Ispitivale su utjecaj *mindfulnessa* na agresivnost kod zatvorenica u Maleziji. Uzorak je činilo 36 zatvorenica, podijeljenih u dvije grupe - grupa koja ima *mindfulness* tehnike uključene u tretman i ona koja nema. Zatvorenice su početno birane prema rezultatu na skali agresivnosti na način da su se u uzorak uzimale one koje su imale viši rezultat. Hipoteza autorica je da kada je osoba *mindful* postaje svjesna sebe i svog kruženja, ako dođe do situacije koja bi mogla biti *trigger* agresivnog ponašanja, osoba bi trebala biti svjesna tog *triggera* i imati samokontrolu nad sobom kako bi se prevenirala agresivna situacija. Korišteno je sedam intervencija. Ispitanice su se na program brzo prilagodile. Rezultati su pokazali negativnu povezanost između *mindfulnessa* i agresije, dakle, što se prakticiranje *mindfulnessa* povećavalo, agresija se smanjivala. Ispitanice također navode da su bile značajno smirenije tijekom programa. Ono što je zanimljivo, u grupi su se formirali bliski odnosi te su ispitanice pružale podršku jedna drugoj. Autorice su takvim rezultatima izrazito zadovoljne te smatraju da se i na taj način mogu smanjiti svađe i agresivni

⁷ <https://www.prisonmindfulness.org/projects/path-of-freedom/> (Pristupljeno: 21.07.2020.)

ispadi. Ipak, pregledom literature, autorice naglašavaju da su rezultati primjenjivi samo na populaciju u Maleziji te da su potrebna daljnja istraživanja u drugim zemljama.

Što se tiče osoblja osiguranja, specifično je za policajce da rjeđe i teže priznaju tegobe s kojima se nose te samim time rjeđe traže pomoć. Postavlja se pitanje može li *mindfulness* pozitivno utjecati na posao i privatni život policajaca u zatvoru. Istraživanje koje će biti prikazano nije rađeno na pravosudnoj policiji, ali s obzirom na težinu posla te susretanje sa sličnom populacijom, možemo ih na neki način povezati s pravosudnim policajcima. Glavina Jelaš, Pačelat i Mahnet (2020) nastojali su istražiti ima li *mindfulness* pozitivnih učinaka na mentalno i tjelesno zdravlje policajaca. U istraživanju je sudjelovalo 116 policijskih službenika. U istraživanju se na *mindfulness* gledalo kao na osobinu te se tražila korelacija između faktora prisutnih u poslu policajaca. Rezultati pokazuju sljedeće: sudionici sa slabije izraženim *mindfulnessom* doživljavaju više stresa što je u skladu i s drugim istraživanjima. Primjerice, Brown i Ryan (2003; prema Glavina Jelaš i sur., 2020) upotrebljavajući MAAS upitnik dolaze do rezultata da osobe s izraženom *mindfulness* osobinom imaju veću psihološku dobrobit u pogledu raspoloženja, stresa i samoregulacije. *Mindfulness* se pokazao kao zaštitni faktor u pogledu stresa. Što se tiče *burn-outa*, istraživanje autora pokazuje negativnu povezanost između *mindfulness* osobine i dvije od tri skale sagorijevanja – emocionalne iscrpljenosti i depersonalizacije što nam govori da su sudionici s višom razinom *mindfulnessa* iskazivali manje emocionalne iscrpljenosti i depersonalizacije. S druge strane Braun i suradnici (2017; prema Glavina Jelaš i sur., 2020) dokazali su da je *mindfulness* zaštitni faktor u sagorijevanju, u što bi spadalo osim emocionalne iscrpljenosti i depersonalizacije i treća skala sagorijevanja, a to je manjak osobnog postignuća. Također, Rocha i Demarzio (2017; prema Glavina Jelaš i sur., 2020) primjenom MAAS upitnika dolaze do rezultata da kod policijskih službenika *mindfulness* kao osobina ima veliki utjecaj na kvalitetu života i simptome sagorijevanja. Nadalje, dobivena je značajna negativna korelacija između *mindfulness* osobine i tjeskobe, dakle sudionici s više izraženom *mindfulness* osobinom pokazivali su manje tjeskobnih simptoma. Također, sudionici sa slabije izraženom *mindfulness* osobinom svoju dobrobit procjenjuju lošijom, prijavljuju više poteškoća poput depresivnosti, anksioznosti, trauma i fizičkih smetnji te u konačnici prijavljuju lošije svakodnevno funkcioniranje.

Iz svega navedenog možemo vidjeti da *mindfulness* može imati značajne učinke na dobrobit osoba koje izdržavaju kaznu zatvora ili rade u zatvorskom sustavu, ali i svoja ograničenja. S obzirom na

rezultate dobivene u istraživanjima učinkovitosti *mindfulnessa* kod osoblja u zatvorima možemo zaključiti da bi programi usmjereni na osoblje indirektno utjecali i na same zatvorenike na način da se osoblje više može posvetiti zatvorenicima te biti potpuno prisutno u sadašnjem trenutku tijekom tretmana ili razgovora (Pleić i Leuter, 2019). Na taj bi način odnosi između zatvorenika i osoblja mogli biti poboljšani te bi to utjecalo i na psihosocijalnu klimu u instituciji. U nastavku slijedi prikaz programa koji su u provedbi u zatvorima već neko vrijeme i pokazuju pozitivne učinke. Također, prikazat će se primjena *mindfulnessa* u hrvatskim penalnim institucijama.

5.1. MBSR u penalnim ustanovama u Massachusetts-u

Samuelson, Carmody, Kabat-Zin i Bratt (2007) proveli su istraživanje s kojim su ispitali učinak *mindfulnessa* na osobe u penalnim ustanovama. Autori navode probleme koji zatvaranje donosi kao što je intenzivan osjećaj straha, frustracije i ljutnje što često može rezultirati antisocijalnim ponašanjem. Zatvaranje može dovesti do toga da takva ponašanja postanu obrasci koje osoba nastavlja slijediti te se to može nastaviti i na slobodi. Autori stoga smatraju da bi prakticiranje *mindfulnessa* imalo pozitivan učinak na smanjenje stresa izazvanog zatvaranjem te stvaranje dugoročnih resursa koji bi smanjivali vjerojatnost recidivizma. Za mnoge zatvorenike prakticiranje *mindfulnessa* kroz sudjelovanje u takvom programu može biti prvo iskustvo unutarnje kontrole uma i tijela. Dakle, u ovom slučaju radi se o provođenju već spomenutog *Mindfulness-based stress reduction* programa koji u originalnoj verziji traje 8 tjedna, s tjednim susretima u trajanju od 2 sata i 30 minuta. U takvom programu mnoga istraživanja pokazuju pozitivne promjene u stavovima, zdravlju te ponašanju (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn i sur., 1985, Miller i sur., 1995; prema Samuelson i sur., 2007). Promjene su ostale vidljive i u *follow-up* istraživanju nakon 3 mjeseca (Williams i sur., 2001; prema Samuelson i sur., 2007), nakon 6 mjeseci (Carlson i sur., 2001; prema Samuelson i sur., 2007) te nakon 4 godine (Kabat-Zinn i sur., 1987; prema Samuelson i sur., 2007). U ovom istraživanju program je proveden u penalnim institucijama u Massachusettsu u suradnji sa *UMass Stress Reduction Clinic* sa zatvorenicima s problemom ovisnosti o drogama. U uzorak su uključena 1953 zatvorenika iz šest institucija od kojih je jedna bila za žene, a pet za muškarce. Svaka grupa bila je ograničena na 12 do 20 sudionika, a uvjeti su se razlikovali od institucije do institucije. Primjerice, u jednoj instituciji postojala je posebna prostorija za izvođenje programa, u njoj je bila tišina, dok je u drugoj instituciji program bio proveden u kutu dvorane gdje su ostali zatvorenici trenirali. Vrijeme trajanja susreta je variralo od jednog sata do jednog sata i 30 minuta, a cijeli program varirao je u trajanju od 6 do 8 tjedana, ovisno o mogućnostima institucije. Tehničke poteškoće stvarala je potreba za CD playerom koji ustanove nisu imale. Podaci su se prikupljali metodom samoiskaza, a program bi se smatrao završenim ako su polaznici bili prisutni na više od 80% susreta čime se početni uzorak sa 1953 zatvorenika smanjio na 1350 (69%). Rezultati su pokazali da se smanjila hostilnost kod zatvorenika nakon programa, kod muškaraca za 7%, a kod žena za 9,2%. Također, veći je pomak kod muškaraca koji kaznu zatvora izdržavaju u ustanovi minimalne sigurnosti nego kod onih koji su u ustanovi srednje sigurnosti.

Nadalje, pokazalo se značajno povećanje samopouzdanja, rezultat je značajno izraženiji kod žena (8,3%) nego kod muškaraca (3,8%). Na skali negativnog raspoloženja vidljiv je pad, rezultat je izraženiji kod žena, i značajno izraženiji kod muškaraca u ustanovi minimalne sigurnosti u odnosu na muškarce u ustanovi srednje sigurnosti. Treba uzeti u obzir da su rezultati bili prikupljeni metodom samoiskaza te toga može biti lažno pozitivnih rezultata, također, nisu se uzeli u obzir neki faktori vezani za korištenje droga primjerice žudnja, te istraživači nisu imali uvid u demografske podatke zatvorenika. Jedina informacija koju si imali je da su u zatvoru zbog konzumacije droga, stoga nisu mogli napraviti dublju analizu. Također, nisu bili u mogućnosti ponoviti mjerenja nakon dužeg vremenskog perioda. Ipak, autori navode kako su rezultati obećavajući te smatraju da je MBSR prigodna tehnika za provođenje sa zatvoreničkom populacijom. Krajnji rezultati pokazuju značajan pomak u smanjenju hostilnosti, povećanju samopouzdanja te smanjenju negativnih raspoloženja. Također, autori navode rezultate po kojima žene, u svim analiziranim skalama, pokazuju veći pomak. Isto tako, muškarci u ustanovama manjeg stupnja sigurnosti i pred kraj izdržavanja kazne pokazuju veći pomak o odnosu na one u ustanovi većeg stupnja sigurnosti. Autori navode da to može biti do veće angažiranosti osoblja u ustanovama manjeg stupnja sigurnosti.

5.2. Mindfulness u Sacramentu

Folsom State Prison osnovan je 1892 te je uz San Quentin najstariji zatvor u Californiji. Napravljen je za 1828 zatvorenika, ali je primjerice 2015. godine imao 2264 zatvorenika, što je kapacitiranost od 124%. To je ustanova maksimalne sigurnosti sa zatvorenicima koji služe duge kazne zatvora ili koji su prebačeni iz drugih zatvora zbog lošeg ponašanja. Posebnost zatvora je specijalizacija za medicinske probleme i probleme s mentalnim zdravljem (Department of Corrections and Rehabilitation, Prison Census Data, 2015; prema Bach, Koehler i Elina, 2017). *Mindfulness* programe provode volonteri organizacije *Buddhist Pathways Prison Project (BP3)*. To je neprofitna organizacija kojoj je misija uvesti meditacijske prakse u kaznionice i zatvore. Kroz *mindfulness* program nastoje olakšati učinke zatvaranja te potaći korisnike da rade na samotransformaciji. Organizacija nudi ne sekularne *mindfulness* meditacije te programe *mindfulness* kretanja u zatvorima u Californiji. Od 1997. godine do 2015. godine više od 3600 zatvorenika pohađalo je program. BP3 je narastao je na 76 članova od čega su 55 volonteri sa dvije ili više godine iskustva u meditaciji. Program nudi 29 sastanaka mjesečno, nema posebnih zahtjeva za priključenje u program. Nakon što zatvorenici steknu meditacijsko iskustvo mogu se priključiti u *In-Prison Program Day-Long Meditation Retreat*. Područje u kojem se meditacijski treninzi odvijaju naziva se B-Yard, to je kapelica, opremljena je meditacijskim jastucima, stolcima, prostiračima, svijećama i ostalom opremom. Dnevno program pohađa oko 12 zatvorenika, a najčešće se radi o zatvorenicima sa izraženim mentalnim problemima i koji su na medikoterapiji. Željeni ishodi *Mindfulness, Meditation and Movement Programa* je učenje kako biti duboko svjestan stanja vlastitog tijela, emocija, navika i ponašanja, kapaciteta te kako identificirati i implementirati alternativna ponašanja u zatvorskom okruženju. Posebnost tog programa autori su opisali citatom jednog od sudionika koje je rekao „Svi ostali religiozni programi su dobri u govorenju što ne trebam raditi, samo ovaj program me uči kako da to ne radim“. *Mindfulness, Meditation and Movement Program* nudi 30 minuta meditacije, 20 do 30 minuta *mindful* kretanja te grupnu diskusiju o etičkim vrijednostima i donošenju odluka te 20 minuta razgovora o *mindfulnessu* u svakodnevnom životu, poštovanju, podršci te doprinosu grupi. Naglasak programa je na učenju i razvoju vještina za razumijevanje vlastitog donošenja odluka i vlastitih ponašanja te prelazak na manje štetna ponašanja. U *In-Prison Day-Long Meditation Retreat Programu* koji se odvija u tišini radi se 35 minuta meditacije te 40 minuta *mindful* kretanja te dva razgovora od 1 sat

o učenju i usavršavanju vještina. Sveukupno *Day-Long Retreat* traje od 5 do 8 sati, a na kraju zatvorenici dobivaju zdrav veganski obrok. Istraživanja o benefitima BP3 programa pokazuju sljedeće: pozitivni rezultati u smanjenju impulsa i kompulzivne kontrole misli za 45%, poboljšanje kritičkog mišljenja za 35% te poboljšanje sposobnosti ostati smiren za 20%. Zaposlenici zatvora u kojem se program provodio navode manje stope nasilja i češće ne nasilno rješavanje problema među zatvorenicima, te veću suradnju zatvorenika s osobljem, kao i lakšu prilagodbu na zatvaranje. Zatvorenici smatraju također da dolazi do smanjenja impulzivnog reagiranja, osjećaja olakšanja, promjene u raspoloženju i stavovima, smanjenja ljutnje i povećanog suosjećanja prema drugima, što dovodi do veće kontrole nad negativnim mislima. Programi se provode uspješno u mnogo Kalifornijskih zatvora i kaznionica, a kao dokaz tome autori navode financiranje programa. Zaključuju da *mindfulness* meditacija kroz 19 godina trajanja programa pomaže zatvorenicima da se lakše nose sa zatvaranjem i da donose svjesne odluke.

5.3. Praksa u Hrvatskim penalnim institucijama

Mindfulness u Hrvatskoj nije jednako široko raširena praksa kao u Sjedinjenim Američkim Državama i nekim državama u zapadnoj Europi. Počinje se pojavljivati kroz djelovanje udruga koje organiziraju grupne tečajeve, često su namijenjeni ljudima koji se žele naučiti nositi sa stresom. Mrežna stranica mindfulness.hr namijenjena je kao portal vezan za dijeljenje informacija o *mindfulnessu* s ciljem da se više ljudi spoji i da se *mindfulness* tehnike rašire. Također, možemo spomenuti udruge poput Mindfulness centra, privatne psihološke prakse gdje se *mindfulness* koristi unutar kognitivno bihevioralne terapije, nudi se tečaj u trajanju od 8 tjedana, jednodnevni dani povlačenje tj. *retreat*, tjedne jednosatne *mindfulness* grupe, ljetni 4-dnevni intenzivni tečajevi te *mindfulness* treninzi u organizacijama⁸. Centar za *mindfulness* IDIS provodi Tečaj smanjenja stresa koristeći *Mindfulness-based stress reduction* program, također nude 8-tjedni tečaj od po 2,5h kako je i navedeno u priručniku za MBSR, radi se u grupama do 12 sudionika te se koriste audio snimke s vođenim *mindfulness* meditacijama, na kraju se održava i poludnevni *mindfulness* dan u trajanju od 4 sata. Oba voditelja su Mindfulness i MBSR instruktori s certifikatom AMT (*Accredited MBSR Teacher*)⁹. Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije (HUBIKOT) provodi također program tečaja *mindfulnessa*, ovdje se radi o *Mindfulness-based cognitive therapy* programu. Također se radi o programu u trajanju od 8 tjedana u susretima po 2 sata. Na susretima se razgovara o iskustvima samostalnog vježbanja, poteškoćama i preprekama, radionice su iskustvene te se fokusiraju na vježbe i razgovore o iskustvima, s malo teorijskog poučavanja. Preduvjet za uključivanje u tečaj je mogućnost i volja za odvajanjem 45-60 minuta dnevno za vježbanje. Program se preporuča stručnjacima za mentalno zdravlje upravo zbog već navedenih koristi, primjerice, što je terapeut svjesniji svojih unutarnjih stanja klijentu će više moći pomoći. Također, nakon završenog tečaja preporuča se barem godinu dana iskustva s *mindfulnessom* kako bi se tehniku dalje moglo podučavati svojim klijentima. Na kraju tečaja osim potvrde o završenom tečaju psiholozima i liječnicima se dodjeljuju i bodovi za stručno usavršavanje. Nakon tečaja preporuča se i sudjelovanje u Danu povlačenja u tišinu tj. *retreat*¹⁰. Mindfulness Hrvatska – Udruga za promicanje i podržavanje *mindfulnessa* također nudi tečaj, radi se kao i do sada o 8-tjednom tečaju pod nazivom *Mindfulness Based Living Course – MBLC*.

⁸ <https://kbt-barbaric.com/kbt/mindfulness/> (Pristupljeno: 05.08.2020.)

⁹ <https://mindfulness-idis.hr/mbsr-mindfulness-tecaj-vise/> (Pristupljeno: 05.08.2020.)

¹⁰ <http://cabct.hr/tecaj-mindfulnessa> (Pristupljeno: 05.08.2020.)

Tečaj je namijenjen ljudima koji nemaju prethodnog iskustva s *mindfulnessom*, ali i za one koji ga već prakticiraju. Kao i prethodno navedeni tečajevi, i ovdje susreti traju po 2 sata, a na kraju se nudi i Dan *mindfulnessa* odnosno *retreat*¹¹.

Što se tiče *mindfulnessa* u pomagačkim strukama za sad se provode kolegiji na studiju socijalnog rada, točnije uči se o *mindfulnessu* na kolegiju Duhovnost u socijalnom radu (Pelić i Leutar, 2019) te se provodi kolegij *Mindfulnessa* na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu, također se spominje na kolegiju Sofrologija. Nažalost, *mindfulness* programi još se ne provode u penalnim institucijama u Hrvatskoj, ali Ministarstvo pravosuđa Republike Hrvatske je prepoznalo dobrobiti *mindfulnessa*, konkretno u *Mindfulness-based cognitive therapy* pristupu te je financiralo provedbu treninga za zaposlenike nekoliko kaznenih tijela te edukaciju za trenere i facilitatore *mindfulness* grupa. Po završetku treninga polaznici će moći ponuditi takve programe svim službenicima zaposlenima u zatvorskom sustavu, a nakon toga i prilagoditi program za zatvorenike (Markanović i Bagarić, 2019). Od sličnih tretmana u Hrvatskoj se provodio program relaksacije *yoga nidra* u Kaznionici u Valturi. Radilo se o dopuni već postojećih tehnika koje se koriste u tretmanu. Program se provodio na uzorku odraslih zatvorenika u instituciji otvorenog tipa, 20 zatvorenika bilo je u eksperimentalnoj skupini, a 33 u kontrolnoj. Svi sudionici dobrovoljno su sudjelovali u programu. Mjerile su se fiziološke, psihološke i sociološke dimenzije ispitanika, točnije krvni i srčani tlak te znojenje dlanova, agresivnost, anksioznost, impulzivnost, konativne dimenzije ličnosti te zadovoljstvo boravkom u kaznionici, odnosi sa osuđenima i zaposlenicima te s vlastitom obitelji. Ciljevi programa su promjene u psihofiziološkom stanju zatvorenika, pozitivne promjene u ponašanju, stabiliziranje krvnog i srčanog tlaka, smanjivanje agresivnosti, anksioznosti, impulzivnosti te poboljšanje interpersonalnih odnosa. Program je trajao tri mjeseca, susreti su se odvijali tri puta tjedno po 20 do 40 minuta. Tijekom provođenja programa u kaznionici je bila vidljivo bolja psihosocijalna klima, komunikacija je bila na višoj razini te rješavanje trenutnih poteškoća je bilo efikasnije, kao i problemi nesanicice i nervoze (Brgles, 1996; prema Slukan, 2017). U analizi samoiskaza prikupljenog tijekom programa Mikšaj-Todorović i sur. (1998; prema Slukan 2017) dolaze do sljedećih zaključaka: polovica ispitanika izvijestila je promjenama tlaka, opuštenosti, osjećaju zadovoljstva i povećanoj sposobnosti za rad, a četvrtina navodi da je program pozitivno utjecao na kvalitetu sna. Svi ispitanici su se osjećali manje

¹¹ <https://www.mindfulness-hrvatska.hr/uvod-u-mindfulness-tecaj/> (Pristupljeno: 05.08.2020.)

nervozno i opuštenije. Također, zabilježeno je poboljšanje odnosa, posebno s drugim zatvorenicima i članovima obitelji. Ono što je zanimljivo je to da 65% ispitanika navodi da bi htjeli nastaviti s prakticiranjem *yoge* jer im je na taj način izdržavanje kazne lakše. Sličan program provodio se i u zatvoru u Šibeniku gdje udruga *Svijet kvalitete* iz Šibenika provodi program pod nazivom *Carpe Diem – program pripreme za život za vrijeme i nakon zatvora*. Do lipnja 2017. godine programom joga obuhvaćeno je 26 zatvorenika. Sudionici programa naveli su pozitivne promjene u mentalnom i tjelesnom zdravlju, a promjene opaža i njihova okolina te članovi obitelji¹².

¹² <https://pravosudje.gov.hr/posjet-veleposlanika-republike-indije-kaznionici-i-zatvoru-u-sibeniku/16503>
(Pristupljeno: 14.07.2020.)

6. ZAKLJUČAK

Zatvorsko okruženje vrlo često podrazumijeva stres i kod osoblja i kod zatvorenika. Uspostavljanje i održavanje pozitivne psihosocijalne klime važno je za olakšavanje izdržavanja kazne za zatvorenike, ali i u stvaranju boljeg radnog okruženja za osoblje. Problemi uzrokovani stresom mogu biti različiti te mogu uključivati i psihičke, ali i fizičke smetnje. Kod osoblja može doći do sindroma sagorijevanja ili sindroma sekundarne traumatizacije zbog težine posla s kojim se bave. Nužno je prevenirati takve pojave i brigu o vlastitom zdravlju uključiti u svakodnevicu i zatvorenika i osoblja. Važno je napomenuti da osoblje koje je pod jakim utjecajem stresa ili u sindromu sagorijevanja neće jednako uspješno obavljati svoj posao kao kada to nije slučaj. Zadovoljstvo i zdravlje osoblja bi stoga, možemo reći, bilo od primarne važnosti kako bi druge aktivnosti u penalnim institucijama imale bolji učinak. *Mindfulness* tehnike sve se više šire po području Sjedinjenih Američkih Država i Europe. Cilj *mindfulnessa* je postići stanje u kojem smo svjesni sadašnjeg trenutka, bez kritičnosti, postići svjesnost uma i tijela. Praksa koja je nastala u Budizmu prilagodila se i proširila sa vrlo pozitivnim i značajnim utjecajima po cijelome svijetu. Programi temeljeni na *mindfulnessu* dokazano pomažu u smanjenju simptoma depresije (Segal i sur., 2007; prema Stahl, Goldstein, 2010), anksioznosti Miller, Fletcher i Kabat-Zinn, 1995; prema Stahl, Goldstein, 2010), problema s ovisnostima (Parks, Anderson i Marlatt, 2001; prema Stahl, Goldstein, 2010), stresa, poremećaja hranjenja, nesanicice te kroničnih bolova (Kabat-Zinn, Chapman i Salmon, 1987; prema Stahl, Goldstein, 2010). Uz to, pozitivni učinci zabilježeni su u razvoju empatije, spiritualnosti Shapiro, Schwarts i Bonner, 1998; prema Stahl, Goldstein, 2010), produktivnosti, interpersonalnih odnosa, (Zgierska i sur., 2009) te blagostanja (Brown i Ryan, prema Keune i Forintos, 2010). U zatvorskom sustavu prisutni su svi od navedenih problema, a iz dana u dan teži se pronalaženju tretmana koji će imati veću uspješnost u smanjenju recidivizma stoga je ovaj rad nastojao ispitati može li u tome pomoći *mindfulness*. Okolnosti koje nastaju zbog specifičnosti posla u zatvorima, kao što je već navedeno, mogu za sobom nositi negativne psihološke posljedice za osobe koje u njemu rade. *Mindfulness* programi u općoj populaciji pokazuju odlične rezultate kod smanjenja svakodnevnog stresa, anksioznosti, depresije i ostalih problema. Nažalost, nema mnogo radova koji se bave primjenom *mindfulnessa* kod osoblja u penalnim institucijama iz čega možemo zaključiti da takvih programa nedostaje. Također, ako uzmemo u obzir da osoblje zatvora svoj posao može obavljati na najbolji mogući način tek kada

je osoba zadovoljna sama sa sobom, možemo zaključiti da bi bilo dobro implementirati *mindfulness* programe u zatvore primarno za zatvorsko osoblje. Prakticiranjem *mindfulnessa* i prolazanjem tečajeva kao što su *Mindfulness-based stress reduction*, *Mindfulness-based cognitive theory* i ostalih, osoba ne samo da poboljšava svoje psihičko i fizičko stanje, smanjuje vjerojatnost *burn-outa*, već dobiva set vještina koje lakše može prenositi na zatvorenike. Sa strane zatvorenika, *mindfulness* programi nemaju direktan utjecaj na smanjenje recidivizma, ali ih možemo uzeti u obzir kao dopunu dosadašnjim programima u zatvorima, kao motivaciju za ostanak i veću suradnju u tretmanu te kao metodu olakšavanja izdržavanja kazne. Prema tome možemo pretpostaviti da bi *mindfulness* program bili dobro započeti prije ili tijekom ostalih programa u koje će zatvorenik biti uključen. Također, s obzirom na opseg problema s ovisnostima u zatvorima, primjerice *Mindfulness-based relaps prevention* program može biti koristan i isplativ. Ovakvi programi pokazali su veliku učinkovitost, a pri tome su i financijski isplativi. U većini dosadašnjih istraživanja sudionici programa pokazuju zadovoljstvo samim programom i tehnikama koje na njemu uče te možemo reći da dobro reagiraju na program. Najveća prednost im je što se takva praksa uz vježbu može lako uvesti u dnevne rituale. Na području Hrvatske nema informacija o provođenju *mindfulness* praksi u penalnim institucijama, ali s obzirom na nedavne, ranije spomenute aktivnosti Ministarstva pravosuđa moguća je implementaciji takvih programa u budućnosti.

7. LITERATURA

1. Auty, K. M., Cope, A., & Liebling, A. (2017). A Systematic Review and Meta-Analysis of Yoga and Mindfulness Meditation in Prison: Effects on Psychological Well-Being and Behavioural Functioning. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(6), 689–710.
2. Bach, P., Koehler, G., & Elina, J. (2017). Mindfulness Meditation: A Narrative Study of Training in Buddhist Meditation, Mindfulness and Ethics in B-Yard, California State Prison, Sacramento.
3. Bouw, N., Huijbregts, S. C. J., Scholte, E., & Swaab, H. (2019). Mindfulness-Based Stress Reduction in Prison: Experiences of Inmates, Instructors, and Prison Staff. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(15–16), 2550–2571.
4. Cavicchioli, M., Movalli, M., & Maffei, C. (2018). The Clinical Efficacy of Mindfulness-Based Treatments for Alcohol and Drugs Use Disorders: A Meta-Analytic Review of Randomized and Nonrandomized Controlled Trials. *European addiction research*, 24(3), 137–162.
5. Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). Mindfulness based cognitive therapy for Psychiatric Disorders: a Systematic Review and Meta-analysis. *Psychiatry research*, 187(3), 441–453.
6. Davies, J., Ugwuodike, P., Young, H., Hurrell, C., & Raynor, P. (2020). A Pragmatic Study of the Impact of a Brief Mindfulness Intervention on Prisoners and Staff in a Category B Prison and Men Subject to Community-Based Probation Supervision. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*.
7. Ferszt, G. G., Miller, R. J., Hickey, J. E., Maull, F., & Crisp, K. (2015). The Impact of a Mindfulness Based Program on Perceived Stress, Anxiety, Depression and Sleep of Incarcerated Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 11594–11607.
8. Gelešić, I. (2013). Žensko osoblje u penalnom sustavu. Diplomski rad. Edukacijsko rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Glavina, I., Kulenović, L. i Vukosav, J. (2013). Stresori i načini suočavanja kod policijskih službenika. *Suvremena psihologija*, 16 (2), 235-246.

10. Glavina Jelaš, I., Pačelat, J. i Mahnet, K. (2020). Povezanost dispozicijskog mindfulnessa s mentalnim i tjelesnim zdravljem hrvatskih policajaca. *Policija i sigurnost*, 29 (1-2), 5-22.
11. Gordon, T. (2013). Theorizing Yoga as a Mindfulness Skill. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1224-1227.
12. Grant, S., Colaiaco, B., Motala, A., Shanman, R., Booth, M., Sorbero, M., & Hempel, S. (2017). Mindfulness-based Relapse Prevention for Substance Use Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Addiction Medicine*, 11(5), 386–396.
13. 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.
14. Himelstein, S. (2011). Meditation Research: The State of the Art in Correctional Settings. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 55(4), 646–661.
15. Ivanovski, B. & Malhi, G.S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19: 76-91.
16. Jadrešin, A. i Mustapić, J. (2014). Žene koje čine kaznena djela. *Život i škola*, LX (32), 129-135.
17. Johannes, J. (2012). Contemplative Education: How Contemplative Practices Can Support and Improve Education. Master Thesis. Center for International Education – University of Massachusetts.
18. Kaviani, H., Javaheri, F., & Hatami, N. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressful setting in non-clinical population. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 11(2), 285–296.
19. Keune, P.M. i Perczel Forintos, D. (2010). Mindfulness Meditation: A Preliminary Study on Meditation Practice During Everyday Life Activities and its Association with Well-Being. *Psiholgijske teme*, 19 (2), 373-386.
20. Kišak Gverić, N., Doležal, D., Mikšaj – Todorović, Lj. i Habazin, I. (2015). Zadovoljstvo poslom pomagačkih profesija u bolničkom i zatvorskom sustavu. *Kriminologija & socijalna integracija*, 23 (1), 1-15.
21. Kovčo Vukadin, I. i Mihoci, M. (2010). Nasilje u penalnim ustanovama. *Hrvatski ljetopis za kazneno pravo i praksu*, 17 (1), 333-367.

22. Lotar Rihtarić, M., Vrselja, I. i Badurina-Sertić, Đ. (2017). Individualni čimbenici zatvorenika: što doprinosi penalnom recidivizmu? *Ljetopis socijalnog rada*, 24 (3), 539-563.
23. Mariamdarani Chethiyar, S. D., & Rukumangadan, R. K. (2020). The Significance of Mindfulness Module to Reduce Aggression among Prison Inmates. *People: International Journal of Social Sciences*, 6(1).
24. Markanović, D. i Bagarić, B. (2019). *Na rubu živaca. O psihičkim teškoćama i njihovom prevladavanju*. Zagreb: Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije.
25. Mejovšek, M., Lebedina Manzoni M., Lotar, M., Šarić, J. (2007): Percepcija psihosocijalne klime i osobine ličnosti zatvorenika. *Kriminologija i socijalna integracija*. 15(1). 1 – 12
26. Mikšaj-Todorović, Lj. i Novak, T. (2008). Istraživanje emocionalnog dobrostanja i sagorijevanja na poslu zatvorskog osoblja. *Kriminologija & socijalna integracija*, 16 (1), 45-60.
27. Morgan, R. D., Van Haveren, R. A., & Pearson, C. A. (2002). Correctional Officer Burnout: Further Analyses. *Criminal Justice and Behavior*, 29(2), 144–160.
28. Nettet, M., Lara-Cabrera, M., Dalsbø, T.K., Pedersen, S., Bjørngaard, J., & Palmstierna, T. (2019). Cognitive behavioural group therapy for male perpetrators of intimate partner violence: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 19.
29. Novak, T., Laušić, H. i Jandrić, A. (2008). Zadovoljstvo poslom, profesionalni stres i sagorijevanje osoblja u penalnim institucijama-pregled literature. *Kriminologija & socijalna integracija*, 16 (1), 109-126.
30. Olendzki, A. (2009). Mindfulness and meditation. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (p. 37–44). Springer Science + Business Media.
31. Pleić, M. i Leutar, Z. (2019). Mindfulness u socijalnom radu. *Socijalne teme*, 1 (6), 27-50.
32. Rajić, S. (2017). *Prevenција nasilja u zatvorskom sustavu*. Doktorski rad. Edukacijsko rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
33. Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254–268.
34. Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840–862.

35. Slukan, T. (2017). Primjena kontemplativnih praksi u penalnim institucijama. Diplomski rad. Edukacijsko rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
36. Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). A mindfulness-based stress reduction workbook. Oakland, CA: New Harbinger Publications
37. Zećirević, E. (2014). Teorija osnaživanja u penalnom sustavu. *Andragoški glasnik*, 18(32), 73-81.
38. Zgierska, A. E., Burzinski, C. A., Mundt, M. P., McClintock, A. S., Cox, J., Coe, C. L., Miller, M. M., & Fleming, M. F. (2019). Mindfulness-based relapse prevention for Alcohol Dependence: Findings from a Randomized Controlled Trial. *Journal of substance abuse treatment*, 100, 8–17.
39. Zgierska, A., Rabago, D., Chawla, N., Kushner, K., Koehler, R., & Marlatt, A. (2009). Mindfulness Meditation for Substance Use Disorders: a Systematic Review. *Substance Abuse*, 30(4), 266–294.
40. Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H., & Hsu, S. H. (2013). Mindfulness-based relapse prevention for substance craving. *Addictive Behaviors*, 38(2), 1563–1571.
41. Woodruff, S.C., Glass, C.R., Arnkoff, D.B., Crowley, K.J., Hindman, R.K., & Hirschhorn, E. (2014). Comparing Self-Compassion, Mindfulness, and Psychological Inflexibility as Predictors of Psychological Health. *Mindfulness*, 5, 410-421.
42. <https://kbt-barbaric.com/>
43. <https://lindseyderrickhunt.com/>
44. <https://mindfulness.hr/>
45. <https://mindfulness-idis.hr/>
46. <https://pravosudje.gov.hr/>