
[Home](#) / [Artiklid](#) /

Mindfulness-praktikad enda heaolu ja vaimse võimekuse eest hoolitsemiseks (Eesti teadveloleku koolitajate näitel)

Mindfulness–praktikad enda heaolu ja vaimse võimekuse eest hoolitsemiseks (Eesti teadveloleku koolitajate näitel)

PIRET MAIBERG

Professionaalse koolitaja enesearengu oluline osa on pidev tegelemine oma füüsilise, vaimse ja emotsionaalse tasakaalu saavutamise ning hoidmisega. Üheks tööriistaks oma vaimse tervise eest hoolitsemisel on *mindfulness*-praktikad, mille kasutamisest on viimase kümnendi jooksul avaldatud üle 4000 teadusartikli (AMRA, 2019).

Aastaks 2030 prognoositakse vaimse tervise probleemidega kaasneva majandusliku kahju kasvu suuremaks kui näiteks vähi või diabeediga tekkivat kahju. Teada on, et ravimata vaimse tervise häired teevad ka füüsilise tervise probleemid sagedasemaks ja nende ravi kallimaks (ERR, 2017). Vältimaks vaimse tervise probleeme ning hoolitsedes oma vaimse võimekuse eest, suudame elada tervemat ja kvaliteetsemat elu. Täiskasvanukoolituses on oluline see, kuidas tunneb end koolitaja koolitusel, milliste emotsioonidega ta läheb koolitusele, millised emotsioonid on tal koolituse ajal ja millised emotsioone koolitaja kokkuvõtteks kogeb (Pedossar, 2014). Koolitajatele on suur väljakutse vältimaks vaimse tervise probleeme ning oluline hoolitseda oma vaimse tervise eest.

Oma töös uurin, kuidas kasutavad Eesti *mindfulness* koolitajad ise *mindfulness* praktikaid oma vaimse tervise ning saavutus- ja töövõime eest hoolitsemisel. Kuidas aitavad *mindfulness*-praktikad kaasa igapäevases elus meelerahu saavutada ning millised on erinevused võrreldes ajaga kui *mindfulness* praktikad ei olnud nende elus. Ühtlasi uurin ka *mindfulness*-praktikate võimalusi läbipõlemise ennetamisel. Tulemustest selgub, et *mindfulness*-praktikad aitavad neid kasutavatel koolitajatel endi hinnangul paremini mõjutuste korral tasakaalukaks jääda ning oma

igapäevast elu teadlikumalt elada. Olles omandanud *mindfulness*-praktikate tööriistad, siis on sealt edasi järgmise sammuna võimalik paremini kontrollida oma emotsioone.

Võtmesõnad: *mindfulness*, teadvelolek, vaimne tervis, läbipõlemine, emotsioonid, meelerahu

Sissejuhatus

Uuringute järgi toob teadvelolek kaasa tervislikke muutusi harjumustes, vähendab läbipõlemise riski, depressiivsust, stressi ja ärevust, suurendab heaolu ja õnne taset, parandab und ja aitab ennetada paljude haiguste väljakujunemist (Teadveloleku kursus, 2019).

Maailma Tervishoiu Organisatsiooni hinnangul kujutab depressioon endast 2020. aastaks haiguskoormuse teist terviseprobleemi. Depressioon võtab inimkonnas tohutut lõivu, kuid selle vend, krooniline närvilisus, on samuti muutumas ärevust tekitavalt sagedaseks. Laste ja noorte tänapäeva keskmist närvilisustaset oleks 1950. aastatel peetud kliiniliseks probleemiks (Williams, Penman, 2013). Seega on oluline tuua oma ellu mitmeid toimetuleku mehhanisme, kuidas hoida oma vaimset ning füüsilist tervist. Näiteks nendib #mustlumi kampaania üks eestvedajatest psühholoog Anna-Kaisa Oidermaa, et Eestil puudub rahva vaimse tervisega tegelemiseks suur strateegiline plaan. Nagu Oidermaa seda kirjeldab: “Kui Eesti alles viib läbi tööjõureformi, mis ennekoike puudutab füüsilist puuet, siis juba praegu oleks aeg mõelda tööjõu vaimse tervise peale. Prognoosidki ütlevad, et just sellest saab peagi number üks probleem tööjõuga.” (Rõuk, 2018)

Professionaalse koolitaja jaoks on oluline pidevalt tegeleda oma füüsilise ja vaimse tervisega. Täiskasvanute koolitaja kutsestandardis on ära toodud, et täiskasvanud koolitaja tegeleb eneserefleksiooniga, arvestab oma füüsilise, vaimse ja emotsionaalse seisundiga, võttes kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks (Täiskasvanute koolitaja kutsestandard, tase 6, 2019). Head eneseanalüüsi meetodid ning oskus oma emotsioone juhtida aitavad koolitajat pingeliste olukordadega toime tulla. Nii nagu iga inimese elus, on ka koolitaja puhul, et kui on liigselt kogunenud pingeid, millega ei osata toime tulla, siis tekib stress ning selle mitte maandamisel see üha suureneb. Koolitaja käsiraamat (2011) selgitab, et nii nagu kõiki inimestega intensiivselt suhtlejaid, ohustab ka koolitajaid stressile lähedane, kuid ometi eraldiseisev nähtus – läbipõlemine. Läbipõlemisest ei ole enam pikk maa ka depressiooni ning ärevushäireteni.

WHO statistika näitab, et Eesti on depressiooni poolest maailmas esirinnas ja depressioon on diagnoositud umbes 75 000 eestimaalasel ehk 5,9 protsendil kõigist meie inimestest. Teisisõnu

halvab masendus iga saja hulgast viit-kuut inimest (Rõuk, 2018). Et vältida läbipõlemist (või lausa depressiooni), on oluline hoolitseda oma vaimse tervise ja heaolu eest.

Iseenda vaimse tervise ja heaolu eest hoolitsemisel ning läbipõlemise ennetamisel ja vältimisel saab kasutada ühe meetodina teadveloleku praktikaid. USAs ja lisrealis läbiviidud uuringust medõdede seas selgus, et *mindfulness*-praktikaid saab õpetada töökohtades ning need võivad olla kasulikuks komponendiks multidimensionaalses strateegias, et vähendada töötajate seas läbipõlemist. Samas uuringus läbiviidud kvalitatiivne osalejate päevikute analüüs näitas vähenenud stressi, paranenud sisemist rahu, kaastunnet ja rõõmu, paremat fookust ning eneseteadlikkust (Moody, Kramer, Santizo, Magro, 2013).

Oma uurimistöös selgitan välja, kuidas kasutavad teadveloleku praktikaid Eesti teadveloleku koolitajad oma vaimse tervise ja heaolu hoidmiseks. Uurimistöö eesmärk on luua analüütiline ülevaade kirjeldamaks Eesti juhtivate teadveloleku koolitajate kasutatavaid vastavaid praktikaid.

Varasemalt on uuritud õpetajate *mindfulnessi* oskuste vajalikkust ning tähtsust õpetajate läbipõlemise vältimiseks (Seney, Mishou, 2018). Lisaks on uuritud õpetajate *mindfulnessi* oskuste olulisust kontekstis ning nende kogemusi seoses erinevate *mindfulness* tehnikate kasutamisel töös õpilastega (Allik, 2017; Julge, 2017). Vaikuseminutite programmi läbinud osalejate küsitluse tagasiside näitas, et suur enamus õpetajaid märkas lastega regulaarsel kasutamisel lastes positiivseid muutusi. Harjutusi regulaarselt kasutavatest õpetajatest märkas pärast pikema perioodi vältel lastega harjutuste tegemist üle 90% uuringus osalenud õpetajatest laste rahunemist, paremat keskendumist, kaasatootamist, püsivust ja tähelepanelikkust tunnis (Kokkuvõtted uuringutest, 2019).

Läänes on püütud teadusuuringute abiga ühendada *mindfulness* kui konstrukt juba olemasolevate psühholoogia alaste mõistega (Seema 2014, viidanud Schmidt, 2011). Zimbardo ja Boyd (2008) esitasid hüpoteesi, et *mindfulness* isiksuseomadusena on ühtlasi ka ajaperspektiiv, millel on kaks olulist komponenti: orienteeritus ajale ja täiesti avatud suhtumine. Nad väitsid, et *mindfulness* on holistiline praegu (Holistic Present), mis sisaldab minevikku ja tulevikku. (Seema, 2014)

Eestis on *mindfulnessi*-alaseid uuringuid vähe, kuid üheks oluliseks selles valdkonnas tehtud doktoritöö (Seema, 2014), kus ta püstitas üheks oma doktoritöö eesmärgiks *mindfulnessi*, ajaperspektiivi, balansseeritud ajaperspektiivi (Zimbardo & Boyd, 2008; Wiberg, Sircova, Wiberg, & Carelli, 2012) ja subjektiivse heaolu näitajate vaheliste seoste uurimise.

Ajaperspektiiv koos *mindfulnessi* ja subjektiivse heaolu näitajatega näib olevat funktsionaalne universaal (functional universal) (Norenzayan Heine, 2005), mis tähendab, et nende omaduste vahetõrge või suhe jääb samaks, isegi kui nende näitajate tugevus võib kultuuriti mingil määral varieeruda. Uuringu põhjal leidis esialgset kinnitust, et *mindfulness* ja ajaperspektiiv kirjeldavad inimesi, sõltumata nende keelest ja kultuurist. (Seema, 2014)

Mindfulnessi õpetajate kogemusi on uuritud ka rahvusvaheliselt (Albrecht, Albrecht, Cohen, 2012), aga uuringud on peamiselt keskendunud üldhariduskoolide õpetajate teadvelolekule. Koolitajate teadveloleku oskuste kohta eelnevaid uuringuid Eestis läbi viidud ei ole. Eestis on 410 kutsega täiskasvanu koolitajat (Andras, 2019), ilma kutseta aga oluliselt rohkem.

Mindfulnessi loetakse mõnikord positiivse psühholoogia sekkumiseks. Positiivne psühholoogia on teadus, mis käsitleb inimese elu positiivseid aspekte, nagu õnn, heaolu ja isiklik edenemine. Selle looja Martin Seligmani sõnadega võib seda kokkuvõtvalt nimetada „inimese optimaalse toimimise teaduslikuks uurimiseks, mille eesmärk on avastada ja arendada tegureid, mis võimaldavad üksikisikutel ja ühiskonnal edu saavutada” (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Sellest tulenevalt valitakse positiivses psühholoogias tihti uurida just neid inimesi ja organisatsioone, kes on mingis vallas positiivseteks näideteks. Minu töö on positiivse psühholoogia lähenemisega ning sellest lähtuvalt uurin, kuidas Eesti *mindfulnessi* koolitajad ise kasutavad *mindfulnessi* tööriistu vaimse tervise ja heaolu hoidmiseks. Probleemi püstitan uurimisküsimusena: kuidas kasutavad kogenud Eesti kogenud teadveloleku koolitajad ise *mindfulness*-praktikaid enda heaolu ja vaimse võimekuse eest hoolitsemiseks?

Teoreetilised lähtekohad

Mindfulnessi mõiste ja käsitus?

Mindfulnessi (teadveloleku) mõiste ja mõistmise ümber keerleb palju väärarusaamu ning erinevalt arusaamu. Terminit “*mindfulness*” on kasutatud, et viidata psühholoogilise teadlikkuse seisundile, praktikale, mis soodustab teadlikkust ja on ühtlasi üheks info töötlemise viisiks (Davis, Hayes 2011). Lääneliku *mindfulnessi* “isa” Jon-Kabat Zinn selgitab *mindfulnessi* järgnevalt: teadvelolek tähendab teadlik olemist kindlal moel – eesmärgipäraselt, käesolevas hetkes ja hinnanguid andmata. Selline teadvelolek suurendab teadlikkust, selgust ja käesoleva hetke tegelikkuse aktsepteerimist (Kabat-Zinn, 2015).

Termin „*mindfulness*” tuleneb Pali sõnast “sati”, mis originaalis tähendab teadlikkust (*awareness*), tähelepanu (*attention*) ja mäletamist (*remembering*) (Seema 2011, viidanud Germer, 2005). Eesti

keeles on sõna *mindfulness* tõlkimiseks kasutatud sõnu: kohalolek, meelerahu, teadlikkus, ärksus, meeletheadlikkus, selge teadvus, tähelepanelikkus, kohalolek siin ja praegu (Seema, 2014). Selline ärksus on tuhandeid aastaid vana tegevus, mida nimetatakse sageli budistliku mediteerimise tuumaks, kuigi ärksuse põhiline olemus, tähelepanu ja teadlikkus ümbritsevast on universaalne (Williams, Penman 2013).

Meeletheadlikkuse, teadveoleku (ehk *mindfulness'i*) vastand on automaatne toimimine või "autopiloot", mille tulemusena kaob ära võimalus valida, kuidas antud olukorras reageerida (Seema, 2014). Eriti suures teadmatuses kaldume olema sellest, et oleme peaaegu kogu aeg enda mõtetes. Lakkamatu mõtetevoog jätab vähe ruumi sisemisele rahule. Meie tegutsemine on liiga tihti ette määratud, selle asemel, et olla teadlik. Meie tegusid määravad needsamad täiesti tavalised mõtted ja impulsid, mis tormavad läbi pea nagu vetevoog. Mõtetevaling haarab meid kaasa ja me sukeldume oma ellu, mis kannab meid sellistesse paikadesse, kuhu me võib-olla minna ei tahagi, ning me ei pruugi isegi mõista, et meid sinna juhatakse (Kabat-Zinn, 2015).

Uuringute järgi toob teadvelolek kaasa tervislikke muutusi harjumustes, vähendab läbipõlemise riski, depressiivsust, stressi ja ärevust, suurendab heaolu ja õnne taset, parandab und ja aitab ennetada paljude haiguste väljakujunemist. Koolides on üha enam levima hakanud teadveloleku praktikad ning lastele õpetatakse enesekohaseid oskuseid, et toime tulla tänapäeva kiires infoühiskonnas. (Kokkuvõtted uuringutest, 2019)

Teadveloleku positiivne mõju

Kuigi on olemas mitmeid distsipliine ja praktikaid, mis tegelevad *mindfulnessi* arendamisega (nt jooga, Tai Chi, Qigong; Siegel, 2007b, viidanud Davis, Hayes, 2011), on sel teemal suurem osa teoreetilisest kirjandusest ja empiirilistest uuringutest keskendunud *mindfulnessile*, mis on välja töötatud teadveloleku meditatsiooni baasil.

Meditatsioonile viitavalt (Walsh & Shapiro, 2006, viidanud Davis, Hayes, 2011) on see ennast reguleerivate praktikate perekond, mis keskendub tähelepanu ja teadlikkuse treenimisele, et vaimseid protsesse paremini vabatahtlikult kontrollida ning seeläbi edendada üldist vaimset heaolu ja arengut ja/või konkreetset suutlikkust, nagu rahu, selgus ja kontsentratsioon (Walsh & Shapiro, 2006, viidanud Davis, Hayes, 2011).

On tõendeid, et *mindfulness* aitab arendada efektiivset emotsioonide regulatsiooni ajus, aitab vähendada reaktiivsust ja suurendada vastuse paindlikkust (Davis, Hayes, 2011).

Mindfulnessi kasuteguriks on arvukad psühholoogilised uurimused näidanud, et regulaarselt mediteerivad inimesed on keskmisest õnnelikumad ja eluga rohkem rahul. Regulaarsete mediteerimise kordade käigus vähenevad ärevus, depressioon ja närvilisus. Paraneb mälu, reageerimisaeg lüheneb ning vaimne ja füüsiline vastupidavus suurenevad. On leitud, et mediteerimine vähendab efektiivselt tõsiste tervisehädade põhjustatud vaevusi, nagu näiteks kroonilist valu ja vähki, ning võib aidata leevendada alkoholi- ja uimastisõltuvust. Uuringutest on selgunud, et mediteerimine tugevdab immuunsüsteemi ja aitab seeläbi paraneda kiiremini külmetusest, gripist ja teistest haigustest. (Williams, Penman 2013)

Uuringutulemused näitavad, et *mindfulnessi* meditatsiooni praktikud arendavad enesevaatlusoskuse, mis neuroloogiliselt eemaldavad automaatsed rajad, mis on loodud eelnevast õppimisest, ning võimaldavad käesoleva hetke sisendeid integreerida uuel moel (Siegel, 2007a). Meditatsioon aktiveerib ajupiirkonnad, mis on seotud suurema kohanemisega vastates stressirohketele või negatiivsetele situatsioonidele (Cahn & Polich, 2006; Davidson et al., 2003). Selle piirkonna aktiveerimine korrespondeerub kiirema taastumisega keskmisse peale negatiivset provokatsiooni (Davidson, 2000; Davidson, Jackson, & Kalin, 2000, viidanud Davis, Hayes, 2011).

Teadveloleku praktikad

Peamised *mindfulnessi*-baasil lähenemised hõlmavad MBSR (*mindfulnessil* põhinev stressi vähendamine), MBCT (*mindfulnessil* põhinev kognitiivne teraapia), DBT (dialektiline käitumisteraapia) ja ACT (aktsepteerimise ja pühendumise teraapia). Nende lähenemiste aluseks on fookus seatud *mindfulnessi* arendamisele, kuigi *mindfulnessi* oskuste õpetused varieeruvad. MBSR ja MBCT kasutavad regulaarseid *mindfulnessi* meditatsioonipraktikaid, et arendada *mindfulnessi* oskuseid, samal ajal kui DBT õpetab *mindfulnessi* tehnikaid viisil, mida on kirjeldatud kui "psühholoogilise ja käitumise versioonid meditatsiooni oskustest" (Linehan, 1993) ning ACTil on sarnane lähenemine, õpetades mittemeditatiivseid komponente *mindfulnessi* oskustest (Baer & Krietemeyer 2006; Hayes & Shenk 2004, viidanud Burke, 2009).

Teadveloleku-põhise stressi vähendamise programmi (*Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR*) töötas Jon Kabat-Zinn välja 1970. aastatel, et ravida patsiente, kes olid raskustes ning füüsilise ja/või vaimse tervise probleemidega (Kabat-Zinn, 2017). MBSR programmi raames õpetatakse teadvelolekut, et toime tulla valu, stressi ning haigustega (*Mindfulness-Based Professional Institute*, 2018). Kuigi see programm loodi algselt tõsiste tervisemuredega inimeste abistamiseks, kasutatakse seda laialdaselt ja paljudes erinevates eluvaldkondades. MBSR on stressi vähendamiseks paindlik ja kergelt kohandatav lähenemisviis.

*Mindfulness*ist saadakse kõige rohkem kasu kui suhtutakse sellesse tugeva pühendumusega, mis nõuab järjepidevust ja distsipliini. Samal ajal võetakse elu mänguliselt ja leitakse igas hetkes veidi meelerahu ja muretust, mis väljendab tegelikult rahulolu ja leppimist iseendaga. Seesama muretus koos järeleandmatu ja tõsimeelse pühendumusega ongi *mindfulnessi* ehk teadveloleku kõikide vormide ühiseks tunnuseks. (Williams, Penman, 2013) *Mindfulness* on praktikas iga inimese jaoks sageli erinev, kuid rakendub samadel põhimõtetel.

Kogemuste loomine on pigem väljakutse, mitte tüütu kohustus. Tähelepanelikult oma elu jälgides saab selle muuta teadlikuks seikluseks, mitte järjekordseks tüütuks kohustuseks, mida peab tegema, et olla terve. Rõhutatakse ka inimese enda pingutuse ja motivatsiooni tähtsust, et tegeleda teadvelolekuga selle erinevates vormides, hoolimata sellest, kas inimesel on sellel päeval „tuju“ harjutust teha või mitte. Selle asemel, et järgida kindlat reeglistikku või tegutseda ettevaatlikult kirjeldatud sammudega, harjutatakse tähelepanelikkust viisil, mis kõige paremini sobib isikule. (Santorelli, 2017)

Hea täiskasvanu koolitaja jaoks on olulised järjepidevus, distsipliin ning mänguline suhtumine. Täiskasvanu koolitajale on vajalikud hea suhtlemisoskus, mõjususe ja veenvus, õpivõime, koostöövalmidus, empaatia, pühendumus, pingetaluvus, sallivus, loovus ja kohanemisvõime (Rajaleidja, 2019). Iga täiskasvanud õppija on omamoodi õpistrateegiatega ning seda peab kindlasti koolitajana arvestama. Täiskasvanute õpetamine eeldab täiskasvanuhariduse teoreetiliste aluste ja täiskasvanute õpetamise ning õppimise põhimõtete ja eripära tundmist, samuti õppemeetodite valdamist (Rajaleidja, 2019). Nii nagu *mindfulness*- praktikate tegemisel, on ka täiskasvanud õppija puhul väga tähtis inimese enda pingutus ja motivatsioon.

Teadveloleku praktiseerimise tehnikad

On mitmeid erinevaid viise, kuidas harjutada teadvelolekut või hoopiski lihtsalt teadvel olla ja seda kõike veel erineva rõhuasetuse ning raskusastmega. On loodud mitmeid baasharjutusi, millega saab teadvelolekut praktiseerida. Baasharjutuste peamine siht on õppida teadvustama oma tähelepanu liikumist ning õppida seda teadlikult suunama ja hoidma. Seda oskust saab järgmise taseme harjutustes kasutada oma emotsioonide ja mõttemaailma uurimiseks. Nii saab oluliselt parandada enda sees toimuva teadvustamist ja õppida märkama erinevate valikute ja tagajärgede vahelisi seoseid. Teadvustamine loob stiimuli ja reaktsiooni vahele ruumi, mis võimaldab aja jooksul vabaneda sellistest automaatsetest käitumismustritest, mis meid ei toeta. Võime juhtida oma emotsioone ja mõtteid ning see aitab saavutada edu enesejuhtimises. Need harjutused toovad olemuslikult esile tugevusi ja võimaldavad enesekohaseid oskusi arendada probleeme

ennetavalt. Oskus eneses toimuvat paremini mõista ja seeläbi teadlikumaid valikuid teha on vajalik meile kõigile. (Vaikuseminutite harjutuste taustast, 2019)

Harjutuste varieeruvus on suur. Laialdaselt on kasutusel on hingamise jälgimine praktika ning selle harjutuse eesmärk on tähelepanu keskendada, ankurdada end praegusesse hetke ja viia end tagasi kui meel läheb uitama. Pöörates tähelepanu hindamisele, tuletame endale meelde, et oleme siin ja praegu. Nõnda, võime olla täielikult teadlikud kõigest, mis ka ei toimuks. (Kabat-Zinn, 2015)

Hingamisharjutustel on mitmeid erinevaid variatsioone, aga peamiselt tähendab see harjutus seda, et jälgitakse iga sisse- ja väljahingamist. Vaadeldakse hinnanguvabalt, kuidas ja kui kaugele liigub õhk meie kehas ning millised aistingud kerkivad seoses hingamisega.

Näiteks kirjeldatakse seda harjutust veel nii: Juhi teadvus hindamisele ning kehas sisse ja välja liikuvale õhule. Pane tähele, kuidas tunded muutuvad korrapäraselt selles kehapiirkonnas, kui õhk siseneb ja sealt väljub. Et seda paremini tunda, aseta paariks hingetõmbeks käed kõhule ja tunne, kuidas see kerkib ja langeb. Võid täheldada kõhu liikumisel iga hingetõmbega kerget venitustunnet ja teistsuguseid aistinguid, kui lased õhu välja. (Williams, Penman, 2013)

Teise tehnikana toaksin välja nõ keha läbivaatuse. Nii nagu hingamisharjutuse puhul, on ka selle harjutuse juures mitmeid erinevaid variatsioone. Seda annab teha nii lamades kui istudes, aga üldjoontes on lihtsalt selle harjutuse puhul vaja olla rahulikult, hingata sisse-välja, tunnetada oma keha ning teadlikkuse ja tähelepanuga liikuda mööda kogu oma keha. Kui mingi koht tundub olevat blokeeritud või on hoopiski valulik, võib kujutleda, et hingad just sellesse piirkonda, kuni blokeering lahustub. Valuliku piirkonnaga võib teha tööd ka muul moel, näiteks kujustada sinna valget ja tervendavat valgust, mis sulab haige koha peale.

Olulise harjutusena toon välja ka siira heasoovlikkuse meditatsiooni, mida saab rakendada nii iseenda peal kui ka suunata mõtetes teistele. Siiras heasoovlikkus suunab meie tähelepanu eeskätt iseendale ning aitab märgata kui karmilt ja kriitiliselt me iseendasse suhtume. Lahkus iseenda suhtes ja hinnangute andmise lõpetamine kujutavad endast pöörases maailmas rahu leidmise nurgakivisid. (Williams, Penman 2013) Jon Kabat-Zinn (2015) ärgitab küsima enda käest, et kas saad tunda oma südames lahkust enda vastu, tunnustada ennast ja pidada kalliks.

Empiiriline uurimus

Meetod ja valim

Viisin läbi kvalitatiivse uuringu, et teada saada, kuidas ja milliseid teadveloleku praktikaid kasutavad Eesti kogenud teadveloleku koolitajad ise oma heaolu ja vaimse võimekuse eest hoolitsemiseks. Kvalitatiivse uurimisviisi lähtekoht on tegeliku elu kirjeldamine ning tegevust uuritakse võimalikult tervikuna (Hirsijärvi, Remes, & Sajavaara, 2005). Minu uuringus kirjeldavad intervjueeritavad oma elulisi kogemusi *mindfulness*-praktikate kasutamisel ning seda, kuidas see on nende elu muutnud võrreldes ajaga, mil nad seda ei teinud. Intervjueeritavad jagavad oma elulisi kogemusi ning annavad hinnangu praktikate mõjususele.

Kvalitatiivse uurimuse tüübiks on fenomenoloogiline uuring. Fenomenoloogilise uurimuse eesmärk on saada eelkõige subjektiivne ülevaade inimeste kogetud sündmustest ja tajudest (Waters, s.a.). Fenomenoloogiline uurimus uurib inimeste arusaamu, käsitlusi ja kogemusi ümbritsevast maailmast (Grentsmann, Koitla, Kuznetsov, Lillo, Mets, Paluver, 2010). Fenomenoloogilise uuringu kui kvalitatiivse uurimismeetodi olemus seisneb uurija eesmärgis mõista ja seletada, kuidas üksikisikud või isikute grupid kogevad mingit kindlat fenomeni (nähtust, sündmust vms) oma isiklikust vaatenurgast, seega on fenomenoloogilise uuringu objektiks inimlik kogemus. Fenomenoloogilise uuringu kasutamisel on oluline teadvustada, et selles järgitakse kvalitatiivset paradigmat, mille puhul esmatähtis ei ole uuritavate arv, vaid oluline on leida selliseid infoandjaid, kellel on uuritava ilminguga seotud asjakohaseid kogemusi. (Laherand, 2008)

Uurimismeetodina kasutasin poolstruktureeritud intervjuud, mille aluseks on eelnevalt ettevalmistatud küsimused, kuid vestluse käigus võivad lisanduda mõned jooksvad küsimused või täpsustused. Valisin poolstruktureeritud intervjuu, kuna see võimaldab toetavate ja teoreetilisest alusest tulenevate küsimuste abil intervjueeritaval rekonstrueerida oma subjektiivset teooriat uuritavast probleemist (Flick, 2009).

Poolstruktureeritud intervjuud viisin läbi kahe Eesti teadveloleku koolitajaga ajavahemikus 8. märts – 29. märts 2019. aastal. Intervjueeritavad on Eestis praktiseerivad teadveloleku koolitajad, Helena Väljaste ning Sigrid Melts, kes on lisaks ise aktiivsed teadveloleku praktiseerijad. Mõlemad on andnud oma nõusoleku olla uuringus kajastatud oma nimega. Intervjuu koosnes seitsmest põhiküsimusest ning intervjuu käigus juurde küsitud küsimustest. Intervjuud transkribeeriti ja analüüsiti ajavahemikus 15. aprill – 4.mai 2019. aastal. Intervjuu käigus küsitud küsimused olid:

- Kuidas sa ise *mindfulnessini* jõudsid?
- Milliseid teadveloleku praktikaid kasutad igapäevaselt ja miks?
- Kuidas kirjeldaksid sa enda igapäevast teadveloleku praktikat?

- Lisaks igapäevastele, milliseid teadveloleku praktikaid teed sa iganädalaselt või pikema aja tagant?
- Kuidas mõjutab teadveloleku praktikate tegemine su igapäeva? (Mis siis juhtub kui sa ei tee enda tavapäraseid praktikaid)
- Kui sa mõtled aastaid-aastaid tagasi, siis kuidas on teadveloleku praktikate tegemine sind muutunud?
- Millised on olnud muudatused võrreldes ajaga, kui sa seda ei teinud?
- Kui võrrelda oma kogemust kasutamisel ja mittekasutamisel, siis kuidas seda muutust kirjeldad?
- Millised on täiskasvanute koolitaja võimalused *mindfulness*-praktika kasutamiseks läbipõlemise ennetamisel?
- Kuidas *mindfulness* praktikatega alustada?
- Mis võiks olla see praktika, mis on kindlasti igas päevas kasutusel?

Andmete analüüsimisel kasutati induktiivset sisuanalüüsi, mis tähendab, et lähtuti empiirilistest andmetest. Esimese etapina peale intervjuude toimumist, transkribeerisin intervjuud. Analüüsid transkriptsioone, leidsin, et saadud vastused on võimalik jaotada viide suuremasse kategooriasse. Esimene suurem kategooria oli kogenud *mindfulnessi* – koolitajate teekond *mindfulnessini*, mis jaotus omakorda kolmeks alamkategooriaks: jooga, inimesed nende elus ning elusündmused. Teiseks kategooriaks on *mindfulnessi* praktikad, mis omakorda jagunevad igapäevased praktikad ning pikaajalised praktikad. Kolmandaks kategooriaks sain mõju, mis jaguneb omakorda mõju igapäevaelus, mõju pikas perspektiivis ning mõju elus kui praktikaid ei tee. Neljas kategooria on *mindfulness* läbipõlemise ennetamisel ning viies kategooria on soovitusel alustavale praktiseerijale. Edasi analüüsisin vastuseid viie kategooria kaupa, luues vajadusel kategooria sees omakorda alakategooriaid, otsides ühis- ja eriosa kahe intervjuu ning teoreetiliste allikate vahel.

Tulemused

Tulemused on esitatud kategooriate kaupa: 1) teekond *mindfulnessini* 2) *mindfulnessi* praktikad 3) praktikate mõju 4) *mindfulnessi* võimalused läbipõlemise ennetamisel ja 5) soovitusel alustavale praktiseerijale.

1. 1. Teekond *mindfulnessini*

Nii Helena Väljastel kui Sigrid Meltsil on oma teekonnal *mindfulnessi* juurde olnud nii sarnasusi kui ka erinevusi. Sarnasustena koorusid vastustest välja kolm alamkategooriat, milledeks olid jooga, inimesed nende elus ning elusündmused. Erinevustena saab välja tuua selle, et Helena puhul olid

esimesed kokkupuutepunktid *mindfulnessiga* ülikoolis, Sigrid aga jõudis *mindfulnessini* pigem jooga, pauside kaudu elus ning teraapiate kaudu. Mõlema koolitaja puhul on andnud tõuke *mindfulnessini* jõudmiseks ka keerukamad elusündmused, mis suunasid neid omal moel *mindfulnessi* juurde. Tänu inimestele, kes neid ümbritsesid, muutus ka nende huvi *mindfulnessi* vastu järjest sügavamaks ning soov *mindfulnessi* praktikatest rohkem teada saada aina süvenes. Kui Helena teekond oli algusest peale hästi tugevalt seotud just *mindfulnessi* praktikatega, siis Sigridi ellu tuli *mindfulness* pigem pauside kaudu elus ning enese rohkema väärtustamise ja märkamise kaudu. Helena on *mindfulnessi* õppinud väga palju ka omal käel ning täiendanud ennast rahvusvahelistel kursustel.

Helena: “Kui ausalt kõik ära rääkida... esimesena ma kuulsin seda ülikoolis, ma õppisin psühholoogiat, Tallinna ülikoolis, see oli mingi 2010 vist. Siis räägiti sellest, et see on mingi uus asi maailmas ja tohutult tehakse teadust ja väga hea täiendus KKT-le (kognitiivkäitumuslikule teraapiale).” /.../ “Ja minul kuidagi elu parasjagu oli selline, et oli valusaid kogemusi elus ja elu ise suunas mind jooga juurde. Ja sattusin ühe toreda jooga õpetaja juurde, kelles tundsin kohe Õpetaja ära, et tema on minu õpetaja. /.../ Tegelikult mindfulnessi olen hästi palju omal käel õppinud. Siis kui mina alustasin sellega, siin Eestis seda ei õpetatud veel. Ma tohutult palju lugesin raamatuid, tegin e-kursuseid läbi, olen käinud koolitamas end Inglismaal.”

Sigrid: “Ja siis ma jõudsin kuidagi kaarega joogani, ja läbi selle jooga hakkas minu ellu rohkem tulema selliseid pause ja ennast hakkasin rohkem kogema ja väärtustama. Ja siis sealt edasi, see on olnud nagu pikaajaline protsess, siis ta ei olnud veel selline mindfulnessi nime all” /.../ Ja sealt ta järjest tuli. Sellised kohalolekud ja siis see kasvas koguaeg ja ma sain aru, et see on minu, et ma olen õnnelik sellega koos. /.../ Et selline pikem õppimine on olnud ja siis ka rakendamine paralleelselt”

2) Intervjueeritavate *mindfulnessi* praktikad

Intervjueeritavate *mindfulness*-praktikad jagunesid kahte kategooriasse: igapäevasteks ning pikaajalisteks praktikateks. Igapäevased praktikad on koolitajate jaoks põhipraktikaks, mida saab kasutada igapäevatoimetuste kõrvalt või võttes igapäevaselt teadlikult nende jaoks aega. Igapäevaste *mindfulness*-praktikatena töid intervjueeritavad välja erinevad hingamisharjutused (sh hingamise jälgimise ja kolmeminutilise hingamisruumi), kehatunnetuse ning keha skaneerimise harjutused. Helena tõi veel välja eraldi igapäevase praktikana mõtete vaatlemise, emotsioonide aktsepteerimise ning siira heasoovlikkuse.

Helena: Minu põhipraktika on olla teadvel iga hetk, mitte, et see mul õnnestuks koguaeg, aga ilmselt on see soov väga tähtis. See soov olla teadvel, see tuleb koguaeg meelde, et ah! Teadvelolek. Nii kui see meelde tuleb, juba olen teadvel ja juba polegi enamat rohkem vaja, lihtsalt see ununeb ära mõnikord. /.../ Kui siis päev algab, /.../ siis näiteks reeglina on mul esimene amps või lonks hästi teadlik, kus ma tõesti võtan selle aja ja ma nuusutan ja tunnen maitset ja nii. Siis hingamine on midagi sellist, mis on minu jaoks midagi sellist, mis on selline põhiline ankur. /.../ Ja hingamisega ka paralleelselt või samaaegselt on lihtsalt selline kehatunnetus, onju. Kas siis mingid kokkupuutepunktid, jalatallad vastu põrandat või mul on käes midagi või üle terve keha tunnetus, et see täitsa oleneb. Aga jah, selline keha teadlikkus. Hingava keha teadlikkus on võib olla see, selline asi, mis hästi aitab nagu iga päev püsida kohal, püsida selles oleviku hetkes. Keha skanneeringut, kui sellist, ma kasutan iga õhtu, enne magamajäämist. /.../

Aga just siis kui ma märkan endas mingisugust sellist, kas mingit vastumeelsust kellegi suhtes või suhetes mingit sellist väikest nagu ebakõla või, et siis ma saan aru, et okei, see on see hetk, kus tulla, et on heasoovlikkus enda vastu, on heasoovlikkus teise vastu ja jälle ma teen seda nagu mingil määral nagu mitte-formaalse praktikana.

Sigrid: mu lemmikud on need lühikesed, see STOP, või see HETK ja see kolmeminutiline hingamisruum, sest need on need, esmaabi nö. /.../ Ja siis nädala jooksul, ma proovin 2 korda nädalas kindlasti, vahel ka rohkem teen siis enne magama minekut seda keha skaneerimist. Või siis joogapraktikast ma mäletan, oli see selline laibaasend. Erinevalt kutsutakse, aga ta põhimõtteliselt on tähelepanu kehal.

Pikemaajaliste *mindfulness*-praktikana töid intervjueeritavad esile mitmepäevased retriidid ja vaikuse retriidid. Pikemaajaliste praktikate jaoks on vajalik võtta eraldi aeg kas kord aastas või kord kvartalis. Nimetatud praktikad kestavad hinnanguliselt ühe nädala, küll aga tuleb kiiremal eluperioodil piirduda lühemate retriitidega. Pikaajaliste praktikate tegemise tulemusena kogevad koolitajad kui teistsugust olemist ning seda, et see ravib ja aitab.

Helena: mida ma kogen, mis on hästi oluline, ja mis on mulle minevikus tohutult palju andnud, on see, kui ma teen ikkagi selliseid väikeseid retriite, et kas nad on mitmepäevased või kasvõi poolepäevased. /.../ Ja see võiks olla selline kvartaalne, ma peaks bookima endale järgmise pool päeva, et see on ka võimalik. See on lihtsalt imeline. Täitsa teine olemine, kasvõi pooleks päevaks, et sa lähed selle kõigega süvitsi, et sa oled seal keskel. /.../ Ja muidugi kõik need mitmepäevased retriidid, et need on lihtsalt imelised. See on see, mille järgi mu süda januneb,

mida ma see aasta kindlasti teen. Ma olen endale sellise lubaduse andnud, et 7-10 päeva nüüd üks retriit on see, kus on täielik vaikus, mida ma kindlasti teen.

Sigrid: ma püüan käia igal aastal sellises vaikuse retriidis, viimased korrad ma olen käinud Põhja-Lätis, selline vaikuses olemine, selline puhas vaikus. /.../Ja ma olen teinud aeg-ajalt neid lühendatult ja siis seda kehaskaneeringut, aga siis ikka rohkem sellist päriselt vaikuses olemist ja siis pikemalt. Et see selline vaikuses olemine kuidagi nii ravib või aitab.

3) Praktikate mõju

Praktikate mõju elus kirjeldati nii igapäeva elus kui pikemas perspektiivis ning kontrastina toodi välja ka kogemus kui praktikat ei tehta. Suurima kasutegurina toovad interjueeritavad igapäevaste praktikate praktiseerimisel välja suurema stabiilsuse, parema enesetunde ning teadlikkuse igapäeva elus.

Helena: “See teadvelolek, ma tunnen, siis ma õpin, siis ma näen kuidagi klaarima pilguga asju, tulevad taipamised, teadmised justkui voolavad minusse. Ma tunnen ennast elusamalt, isegi kui ei ole see võib-olla kõige sellisem toredam päev. Ikkagi on mingi teatud selline tasakaalus, mingi sisemine rahu minuga, ja see võib olla täitsa selline raske päev, aga seal on mingi selline ankur, mingi stabiilsus, mis hoiab mind paigal selle vahutava vee keskel.” /.../ “nendel hetkedel kui ma avastan, et ma kannatan parasjagu, et siis ma saan seda endale pakkuda, sellist sõbralikku kohalolekut ja tuge.”

Sigrid: “...et olla teadlik, et ma olen teadlik, see (igapäevased praktikad – autori märkus) on aidanud küll” /.../ “ma püüan seda ka praktiseerida teadlikult tööl, igas keerulises olukorras” /.../ “Aga igal juhul on parem enesetunne” /.../ “kuna su mõtte-ja tundemaailm on sassi löödud, siis sa oledki segaduses. Ja siis nende harjutustega ma arvan, ma olen saanud ikka veepeal püsida.”

Pikaajaliste praktikate mõjuna toovad koolitajad välja suurema tunnetatud vabaduse, vastupidavuse, suurema kaastundlikkuse, enesesõbralikkuse ning suurema kooskõla iseendaga.

Helena: “Ma muutun iga päevaga võib-olla natuke paremaks inimeseks, natukene kaastundlikumaks, natuke enam kohal olevamaks, mõistvamaks, hoolivamaks, ennast juhtivamaks, iseendaga rohkem kooskõlas olevamaks, loojaks.” /.../ “Mis on aastatega juhtunud või muutunud on see, et ma ei võta seda kõike enam tõsiselt, ma näen seda, see on korduv muster ja siis ma ei lähe mitte seda enesepiitsutamise teed, vaid siis see on see koht, kus mul

meenub, et aa, enesesõbralikkus ja kaastunne. Helena, et sul on praegu valus näha, et sa ei vasta oma ideaalidele, see on sinu jaoks valus hetk, aga sa oled andnud endast parima”

Sigrid: “See on siuke sisemine vabadus, siuke sisemine tunnetatud vabadus” /.../ “See on muutnud mind vastupidavamaks. Et sa saad löögi näiteks ja siis kuidagi midagi lööb pikali, aga siis oled nagu jonnipunn, et see jonnipunn tuleb üsna kiiresti tagasi oma asendisse. Et ta on andnud mulle võime kiiremini oma tsentrisse tagasi tulla.”

Võrrelduna ajaga, mil praktikaid ei tehtud, hindavad koolitajad, et stressi on rohkem ning elus on vähem kontrolli ning rohkem turbulentsi.

Helena: “Ilma selleta oleks elu üks tohutu karussell, mis üles-alla liikuv, selline ja pea hakkaks ringi käima. Aga siis ma tunnen, et nagu ohjad on minu enda käes. Et ma tean, mida ma teen, miks ma midagi teen, kuidas ma teen, ja mul on nagu suurem enesekontroll. Mul on suurem tähenduslikkus elus.” /.../ “Stressi on rohkem ja sellist turbulentsust, vähesem kontakt endaga, rohkem autopilooti, kõik see on kohe platsis siis. “

Sigrid: “Sellel perioodil kui ma ei ole teinud, kindlasti on neid olnud, siis ma olen väsinum olnud. See elumõll on rohkem ära väsitanud” /.../ “ma siis võtan kuidagi nagu isiklikumalt, kui need ebakõlad tulevad.”

4) *mindfulnessi* võimalused läbipõlemise ennetamisel

Intervjueeritavad leidsid, et *mindfulness*-praktikaid saab edukalt kasutada läbipõlemise ennetamisel. Tänapäeval ollakse asutustes silmitsi sellega, et on väga palju läbipõlemist ning stressi. *Mindfulness*-praktikad aga saavad olla üheks tööriistaks läbipõlemise ennetamisel. Intervjueeritavate hinnangul oma kogemuse põhjal, olles teadlik erinevatest praktikatest, on inimestel võimalus valida oma sobival hetkel vajaminev tööriist ning selle rakendamisel omada paremat kontrolli oma elu üle ja seega ennetada ka läbipõlemist.

Helena: Need asjad on akuutsed ja me peame tegelikult tegutsema. Peame leidma mingid toimivad lihtsad lahendused ja mindfulnessil on need lihtsad lahendused. Sa ei pea mediteerima tunde, et tunda ennast inimesena. Sa lihtsalt tee üks minut harjutust, aga tee seda täie tähelepanuga, korralikult ja sa tunned vahet. Kui sa võtad ühe teadliku hingetõmbe, kasvõi ühe, nii et sa oled nagu tõeliselt selle jaoks kohal, juba see tasakaalustab. Juba see aitab, et akusid laadida ja ma näen, et sellest on abi ja kõige rohkem, võibolla ütlen ka seda, et ma näen seda iseenda peal.” /.../ Mul on see tööriistakohver ja ma valin sealt selle, mis mulle parasjagu sobib. Ja

ma leian, et see on hästi oluline, et see jõuaks enamate inimesteni. Minu silmis see 8-nädalalne vaikuseminutite kursus, olgu see siis see vaikuseminutite oma või mõni muu, on selline, mis võiks olla iga inimese baasoskusteks, baasina, absoluutne baas ja sealt minna edasi kuhu tahes.”

Sigrid: “ikka nagu natuke jälle see kõrvaltvaataja pilk tekib, et sa ei ole nii selle sees. Et sa saad aru, et see on ka lihtsalt üks olukord... aga ennetamine, no kui sa selle mõtteviisiga koguaeg elad, siis see nagu ongi ka ennetamine. Et sa võid seda rakendada siis kui see asi käes on, et see langevari siis avaneb loodetavasti, mõnikord ei avane, aga juba enne ka harjutada, siis see toimib küll.

5) soovitused alustavale praktiseerijale

Mindfulness-praktikad on igaühe jaoks erinevalt tajutavad ning selleks, et harjutusest tekiks meeldiv harjumus, tuleb proovida erinevaid võimalusi ning leida enda jaoks parim lahendus. Helena soovitas alustavale praktiseerijale teha tutvust erinevate praktikatega ning alles siis enda jaoks välja valida kõige meeldivam praktika, ühtlasi enda jaoks läbi mõelda, miks see tähtis on.

Sigrid aga soovitas alustada grupis, sest see annab võimaluse jaga enda kogemust ning kuulata ka teiste omi.

Helena: Ta teeb seda seepärast, et see talle meeldib, et see toetab teda, olgu see mis iganes, olgu see hingamine, olgu see kehatunnetamine, skaneerimine, olgu see kasvõi need teadlikud suutäied, kas või sellised lihtsamad asjad. Mõnel on ka lihtsalt selline vaikne istumine. Et mis see iganes on, aga see võiks meeldida, see võiks olla selline mõnus tegevus, sest kõige parem praktika on see, mida sa teed. /.../ Ja oluline on see, et see on meeldiv. /.../ Võib-olla see mõtestatus ka on tähtis siin, et sa korra läbi mõtleksid, et miks sa seda teed. Mida see võiks mulle anda kui ma seda teen ja kui ma seda teen, mida see mulle annab. See on teadvustamine, et mida see mulle päriselt kaasa toob, see võib aidata hoida elus seda praktikat.”

Sigrid: “Kõigepealt kui sa üksi alustad, siis võib-olla ma ei soovitaks üksi alustada, ma soovitaks võib-olla tõesti kuskile gruppi minna, et natukene saada teadmist ja siis arutada, sest saab jagada ja jõuda ühisele arusaamisele sellest, mõnikord ka eriarvamusele, aga see on selline nii kuidagi isiklik teema.” /.../ “Vastus sulle lühike on see, et alustada grupis ja siis juba vaadata, et kuidas edasi, et kas juba üksinda või...”

Arutelu

Antud uuringu ja viidatud varasemate uuringute põhjal võime öelda, et üheks tööriistaks, mida koolitaja võib kasutada enda vaimse tervise eest hoolitsemisel, on tõesti *mindfulness*-praktikad. Varasemates uuringutes (Williams, Penman, 2013) on leitud, et regulaarselt mediteerivad inimesed on keskmisest õnnelikumad ja eluga rohkem rahul. Uuringute järgi toob teadvelolek kaasa ka tervislikke muutusi harjumustes, vähendab läbipõlemise riski, stressi, ärevust ning suurendab heaolu ja õnne taset (Kokkuvõtted uuringutest, 2019). Sarnasele tulemusele jõudsin ka oma uurimustöös, kus intervjuueeritavad kirjeldasid *mindfulness*-praktikate mõjuteguritena vabadust, paremat enesetunnet, suuremat kontrolli oma elu üle, suuremat enesejuhitavust ning -kaastunnet. Uuritud Eesti *mindfulness*-koolitajad kasutavad praktikaid, mida nad õpetavad.

On loodud mitmeid baasharjutusi, millega saab teadvelolekut praktiseerida. Baasharjutuste peamine siht on õppida teadvustama oma tähelepanu liikumist ning õppida seda teadlikult suunama ja hoidma. (Vaikuseminutite harjutuste taustast, 2019) Laialdaselt on kasutusel on hingamise jälgimine praktika ning selle harjutuse eesmärk on tähelepanu keskendada, ankurdada end praegusesse hetke ja viia end tagasi kui meel läheb uitama (Kabat-Zinn, 2015). Praktikate varieeruvus on suur ning tänapäeval leiab mitmeid praktikaid ka internetist ning mitmed neist on tasuta kättesaadavad. Mõlema kogenud teadveloleku koolitaja igapäevasesse praktikasse kuulub nimetatud hingamispraktika. See omakorda andis kinnitust, et hingamine nii nagu elus, on ka *mindfulness*-praktikate juures baasharjutuseks. Hingamispraktikatel on mitmeid variatsioone ning oluline on leida iseenda jaoks see kõige meeldivam ning seda praktiseerida.

Läbivalt on koolitajad oma intervjuudes leidnud, et *mindfulness* tähendab kohalolekut, selle pidevat harjutamist, et nii meel kui keha sellega kohaneksid ja selle omaks võtaksid. Kohalolek tähendab seda, et sa oled oma mõtetega ja mitte-hinnanguliselt just sealsamas, kus on sinu füüsiline keha. Meel ei hüple erinevate teemade vahel. Selline meele ja keha ühendamine annab pikas perspektiivis oskuse ennast ka nõ kohale tuua, kui mõte uitama kipub. Harjumine kohaolekuga ei ole alati kerge, vaid selleks tuleb pidevalt harjutada ning sellega tööd teha. Kohalolek omakorda tekitab rahulolu ja enamat õnnetunnet, samuti suureneb heasoovlikkus ka teiste vastu, mis võib olla just selle tulemus, et meel rahuneb ja hakkab seda rahunemist hindama. Intervjuudest tuleb välja veel see, et teadvelolek, teadlikkus hakkab end ilmutama ka füüsilise reaktsioonina, keha tunnetus suureneb ja reageerib teisiti kas inimesele või sündmusele. Kui sa õpid seda teadvustama, siis muutuvad ka sinu reaktsioonid teiste inimestega suhtlemisel.

On tõendeid, et *mindfulness* aitab arendada efektiivset emotsioonide regulatsiooni ajus, aitab vähendada reaktiivsust ja suurendada vastuse paindlikkust, sellel on ka inimestevahelised ja personaalsed kasutegurid (Davis, Hayes, 2011). *Mindfulnessi* kasuteguriks on arvukad

psühholoogilised uurimused näidanud, et regulaarselt mediteerivad inimesed on keskmisest õnnelikumad ja eluga rohkem rahul. Regulaarsete mediteerimiskordade käigus vähenevad ärevus, depressioon ja närvilisus. Paraneb mälu, reageerimisaeg lüheneb ning vaimne ja füüsiline vastupidavus suurenevad (Williams, Penman, 2013). Intervjueeritavate vastuste näol leidis kinnitust, et praktikate tegemise tulemusena on nende igapäevane elukvaliteet intervjueeritavate hinnangul paranenud ja seda võrreldes ajaga, mil nad ei praktiseerinud. Suurima kasutegurina toovad intervjueeritavad välja suurema tasakaalukuse igapäeva elus. Hinnati, et *mindfulnessi* praktiseerimine annab vabaduse oma elus ning elu ohjad on iseenda käes. Uuritavad leidsid, et praktikate tegemine annab ka parema oskuse oma emotsioone kontrollida ning oskuse iseennast väärtustada ja suhtuda iseendasse kaastundlikult.

Iseennast tunda ja mõista saame alles siis, kui meil on füüsilise, vaimse ja emotsionaalse tunnetuse vaheline tasakaal. Koolitaja jaoks pole see mitte ainult soovitus, vaid lausa kohustus (Koolitaja käsiraamat, lk 180, 2011). Intervjueeritud koolitajad hindasid, et *mindfulnessi* tööriistad võivad olla üheks võimalikuks vahendiks ka läbipõlemise ennetamisel. Leiti, et läbipõlemine tekib suuresti oskamatuses oma emotsioone ja tundeid juhtida, aga pideva *mindfulnessi* praktiseerimisega, on võimalik palju ära teha, et ennetada ja vältida läbipõlemist.

Igaühe teekond *mindfulness*-praktikate juurde võib ja saab olla erinev. Olgu see teekond siis tingitud elulistest sündmustest ja vajadustest, huvist uute asjade vastu või hoopiski mõnest muust tegurist. Algajale praktiseerijale soovitavad intervjueeritavad teha tutvust erinevate *mindfulness*-praktikatega (luua omale praktikate tööriistakast) ning alles seejärel valida endale põhipraktika, mida kasutada igapäevaselt või vastavalt vajadusele. Ühe soovitusena toodi välja ka alustamine grupis, eelkõige sellepärast, et selliselt on võimalus jagada oma kogemusi ning kuulata ka teiste omi.

Valim oli piiratud ning väikese arvuline, seega suuremat üldistust selle valimi osas siiski teha ei saa. Siiski annab valim ülevaate kogenud teadveloleku-koolitajate praktikatest ning nende mõjust võrrelduna ajaga, mil praktikaid ei tehtud.

Oma uurimistöös püstitasin eesmärgiks luua analüütiline ülevaade *mindfulness*-praktikate kasutuvõimalustest enda heaolu ja vaimse võimekuse eest hoolitsemiseks (Eesti teadveloleku koolitajate näitel). Tööst koorusid välja *mindfulness*-praktikad, mida Eesti teadveloleku koolitajad kasutavad enda heaolu ning vaimse võimekuse eest hoolitsemisel. Intervjueeritavate näitel, on oluline järjepideva heaolu saavutamiseks praktiseerida võimalikult tihti ning mida järjepidevam olla

oma *mindfulness*-praktikate tegemisel, seda suurem on stabiilsus elus ning elu ohjad on enda käes.

Minu uurimustööst saavad kasu koolitajad, kes tunnevad vajadust oma vaimse tervise ning heaolu eest hoolitsemise järele. Uurimustöö annab ülevaate Eesti teadveloleku koolitajate näitel nende peamistest kasutatavatest praktikatest ning tutvustab tavapärasemaid *mindfulness*-praktikaid ja nende kasutegureid. Minu tööst leiab mitmeid põhjendusi, kuidas *mindfulness*-praktikate tegemine aitab korrastada argipäeva ning on üheks võimalikuks vahendiks läbipõlemise ennetamisel.

Kokkuvõte

Uurimus keskendus Eesti kogenud teadveloleku koolitajate kogemuse uurimisele *mindfulness* praktikate praktiseerimisel ning läbipõlemise ennetamisel. Töö eesmärk oli teada saada, kuidas kasutavad Eesti *mindfulnessi* koolitajad *mindfulness*-praktikaid enda heaolu ja vaimse võimekuse eest hoolitsemisel. *Mindfulness* praktikate eesmärk on õppida teadvustama oma tähelepanu liikumist ning õppida seda teadlikult suunama ja hoidma. Seda oskust saab järgmise taseme harjutustes kasutada oma emotsioonide ja mõttemaailma uurimiseks. (Vaikuseminutite harjutuste taustast, 2019)

Tööst selgus, et *mindfulnessi* koolitajad, kes on ka ise aktiivsed teadveloleku praktikate tegijad, tunnetasid suurt kasutegurit praktikate läbiviimisel. Nende teekond *mindfulness*-praktikateni oli erinev, saades ühel juhul alguse ülikoolist, teisel juhul aga joogast. Võrdlusena praktiseerimisele eelneva ajaga, leiti, et praktiseerides on nende elukvaliteet märgatavalt parem võrreldes ajaga, mil praktikaid veel ei tuntud ning ei kasutatud. Koolitajad leidsid, et peamise praktikana saab kasutada hingamise jälgimist ning see sobib nii alustavale inimesele kui juba pikajalisele praktiseerijale, sest tegemist on baaspraktikaga. Ühtlasi tuleb tähelepanu pöörata laiemalt oma kehale ja selle tunnetamisele, sest see loob hea koostöö keha ja vaimu toimimise vahel. Lisaks igapäevastele praktikatele käisid intervjueeritud koolitajad teadveloleku praktikate pikajalistel retriitidel. Alustavale praktiseerijale soovivad intervjueeritavad teha tasapisi tutvust erinevate teadveloleku praktikatega ning leida enda jaoks sobivaim, ühtlasi soovitab üks intervjueeritav alustada praktiseerimist grupis. Intervjueeritavad leidsid samuti, et need praktikad võivad olla läbipõlemise ennetamisel väga heaks vahendiks, sest praktikad õpetavad inimesi tundma paremini oma sisemaailma ning tänu sellele on võimalus olla enese vastu kaastundlikum ning vähendada stressi. Väiksem stressitase aga toob kaasa suurema ja parema elukvaliteedi ühes vaimse ja füüsilise tervisega.

Kokkuvõtvalt võib analüüsitud teoreetiliste allikate ja läbiviidud intervjuude põhjal öelda, et teadveloleku praktikate kasutamisel on selged võimalikud kasud koolitajatele. Igapäevaselt teadveloleku tehnikaid kasutavad intervjueritud teadveloleku koolitajad kirjeldavad teaduskirjanduses avaldatuga ühtivaid kasusid. Enda heaolu ja vaimse võimekuse ning läbipõlemise ennetamisest huvitatud koolitajatele võib enda arengu teel tulla kasuks teadveloleku praktikad.

Tänusõnad

Täna uuringus osalejaid Helena Väljastet ning Sigrid Meltsi. Ühtlasi tänan tööle kaasa aidanud õppejõudu Katrin Karu, kaasjuhendajat Edvard Ljulkot ning retsensenti Kaia Lainolat.

Allikad

Albrecht, Nicole J.; Albrecht, Patricia M.; Cohen, M. (2012). Mindfully Teaching in the Classroom. *Australian Journal of Teacher Education, Volume 37, Issue 12*. Loetud aadressil <https://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1843&context=ajte>

Allik, K. (2017). Õpetajate eesmärgid ja kogemused *mindfulness*-tüüpi harjutuste lõimimisel õppe- ja kasvatustöös.

AMRA 2019, AMRA Resources and Services, loetud aadressil <https://goamra.org/resources/>

Burke, Christine A. (2009). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Springer Science+Business Media, LLC*. Loetud aadressil <https://www.mindfulschools.org/pdf/burke-child-adol.pdf>

Davis, Daphne M, Hayes, Jeffrey A. (2011) What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Springer Science+Business Media, LLC*. Loetud aadressil <https://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>

Flick, U. (2011). *Introducing Research Methodology: A beginners guide to doing a research project*. Sage Publications Ltd

Grentsman, G., Koitla, E., Kuznetsov, A., Lillo, E., Mets, M., Paluver, P. (2010). Fenomenoloogiline uuring. Referaat.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Medicina.

Julge, I. (2017). Õpetajate metoodikad *mindfulness*-tüüpi harjutuste õppe-ja kasvatustöösse lõimimisel üldharidus- ja erikoolis.

Laherand, M.-L. (2008). Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn: OÜ Infotrükk

Lõhmus, Merle; Jalak, Kristel; Jõgi, Larissa; Karu, Katrin; Visnapuu, Uku; Meier, Külli; Mölder, Aino; Harjo, Anu; Lukka-Jegikjan; Ene; Abiline, Sigrid; Šved, Ella; Liiva, R., & Märja, T. (2011). *Koolitaja käsiraamat*. Loetud aadressil

https://www.andras.ee/sites/default/files/Koolitaja_kariraamat_2011.pdf

Kabat-Zinn, Jon (2015). *Sa oled alati kohal*. Tallinn: Varrak

Kabat-Zinn, Jon (2017). Defining *Mindfulness*. Loetud aadressil <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/>

Kokkuvõtted uuringutest, 2019. Loetud aadressil <http://vaikuseminutid.ee/uuringud/>

MBSR Overview, (2019). UCSD CFM *Mindfulness-Based Professional Institute*. Loetud aadressil <http://mbpti.org/programs/mbsr/>

Moody, Karen; Kramer, Deborah; Santizo, Ruth O, Magro, Laurence (2013). Helping the Helpers: Mindfulness Training for Burnout in Pediatric Oncology-A Pilot Program. *Journal of Pediatric Oncology Nursing* 30(5):275-284

Oidermaa, Anna-Kaisa, (2017). Anna-Kaisa Oidermaa: panustaks vaimsesse tervisesse 2 protsenti SKTst. *ERR*. Loetud aadressil <https://www.err.ee/639455/anna-kaisa-oidermaa-panustaks-vaimsesse-tervisesse-2-protsenti-sktst>

Pedosaar, Alesja (2014). Koolitaja emotsionaalsed kogemused täiskasvanukoolituses. Loetud aadressil https://andragoogika.tlu.ee/?page_id=574

Raaper, R. (2011). *Õppejõu hindamispraktikad ja –praktikaid mõjutavad tegurid ülikoolis*. Tallinn: Tallinna Ülikool.

Rõuk, Laura, (2018, 9.märts). Eestlased depressiooni poolest esirinnas: kuidas vaimset tervist ravida? *Postimees*. Loetud aadressil <https://tervis.postimees.ee/4434135/eestlased-depressiooni->

poollest-esirinnas-kuidas-vaimset-tervist-ravida

Scott R. Bishop; Mark Lau; Shauna Shapiro; Linda Carlson; Nicole D. Anderson; James Carmody; Zindel V. Segal ;Susan Abbey; Michael Speca; Drew Velting; Gerald Devins. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology. Science and Practice*, 11(4), 230–241.

Seema, R. (2014). *Mindfulness* and time perspectives scales, and their relations with subjective well-being in Estonia (doktoritöö). Loetud aadressil <https://www.etera.ee/zoom/2035/view?page=3&p=separate&search=seema&tool=search&view=337,501,1500,597>

Santorelli, Saki F (2017). MBSR Standards of Practice, Center for *Mindfulness*. Loetud aadressil <https://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mbsr-courses/about-mbsr/mbsr-standards-of-practice/>

Seney, Robert W; Mishou, M. A. (2018). The importance of mindfulness training for teachers.

Gifted Education Internationa, 34(2), 155–161. Loetud aadressilt <http://journals.sagepub.com.ezproxy.tlu.ee/doi/pdf/10.1177/0261429417716349>

Teadveloleku kursus (2019). Loetud aadressil <https://vaikuseminutid.ee/kursus/>

Täiskasvanute koolitaja kutsestandard, tase 6 (2019), loetud aadressilt <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10725760>

Täiskasvanute koolitajad – andragoogid (2019), loetud aadressilt <http://ametid.rajaleidja.ee/Taiskasvanute-koolitajad-ndash-andragoogid>

Vaikuseminutite harjutuste tauastas (2019), loetud aadressilt <https://vaikuseminutid.ee/vaikuseminutite-harjutustest-lahemalt/>

Waters, J. (s.a.) Phenomenological Research Guidelines.

Williams, Mark; Penman, Danny (2013). Ärksus, tee rahuni pöörases maailmas. Pegasus

ARTIKLID 2011

ARTIKLID 2012

ARTIKLID 2013

[ARTIKLID 2014](#)

[ARTIKLID 2015](#)

[ARTIKLID 2016](#)

[ARTIKLID 2017](#)

[ARTIKLID 2018](#)

[ARTIKLID 2019](#)

[ARTIKLID 2020](#)

[ARTIKLID 2021](#)

[ARTIKLID 2022](#)

[ARTIKLID 2023](#)

Otsi

Privaatsusreeglid

© 2025 Tallinna Ülikool | Haridusteaduste instituut | Andragoogika | CC BY-NC-ND 4.0