

DHAMMAVINAYA INSTITUUT

Teadlikkustreeneri õppekava

Kristel Altsaar

TEADLIKKUSE HARJUTUS KEERULISTES TÖÖALASTES
SUHTLUSOLUKORDEDES: KVALITATIIVNE ENESEVAATLUSE MINIUURIMUS

Lõputöö: miniuurimus

Aegna 2569 B.a.j
(2026 m.a.j)

SISUKORD

KOKKUVÕTE	3
1. SISSEJUHATUS.....	4
2. TEOREETILINE TAUST	5
2.1. Teadlikkus kui kogemuse märkamine	5
2.2. Teadlikkuse harjutuste võimalikud mõjud ja individuaalsed erinevused.....	5
3. UURIMUSE METOODIKA.....	7
3.1. Uurimismeetod	7
3.2. Andmete kogumine, analüüs ja säilitamine.....	7
3.3. Uurimuse eetilised põhimõtted ja piirangud	8
4. TULEMUSED	9
KASUTATUD KIRJANDUS.....	14
LISAD.....	16
Lisa 1. Struktureeritud eneserefleksiooni küsimustik	16
Lisa 2. Keerulise tööalase suhtlusolukorra kalender	18

KOKKUVÕTE

Käesolev miniuurimus käsitleb teadlikkuse harjutuse rakendamist keerulistes tööalastes suhtlusolukordades ning keskendub sellele, kuidas teadlik tähelepanu mõjutab kehalisi, emotsionaalseid ja mõttelisi reaktsioone pingelistes olukordades. Uurimus valmis Dhammavinaya Instituudi teadlikkustreeneri õppekava lõputööna.

Töö eesmärk oli analüüsida enesevaatluse põhjal keerulistes tööalastes suhtlusolukordades ilmnevat reaktsioone ning uurida, kuidas need muutuvad pärast teadlikkuse harjutuse „Hingamisruumi kasutamine raskustega silmitsi seistes“ läbimist. Uurimus keskendus subjektiivse kogemuse kirjeldamisele ja mõtestamisele.

Andmestik koosnes refleksioonipõhisest päevikust ja harjutusejärgsetest struktureeritud enesevaatluse kirjeldustest. Analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset temaatilist analüüsi, mille kaudu toodi esile korduvad mustrid ja peamised teemad.

Tulemused näitasid, et keerulistes suhtlusolukordades ilmnesid sageli kehaline pinge, ärevus, enesekriitilised tunded ja mõtted. Teadlikkuse harjutus ei toonud igas olukorras kõrget teadlikkust või hinnanguvaba kohalolu, kuid aitas mitmel juhul märgata kehalisi stressireaktsioone, vähendada pinget, rahuneda ning tuua tähelepanu tagasi käesolevasse hetke.

Uurimus tõi esile, et teadlikkuse praktika mõju võib olla individuaalne ja olukorrast sõltuv. Samuti ilmnes, et teadlikkus ei tähenda ainult lõõgastumist, vaid ka võimet märgata oma automaatseid reaktsioone, emotsionaalseid mustreid ja suhtlemisviise.

Töö praktiline väärtus seisneb selles, et see näitab enesevaatluse kaudu, kuidas teadlikkuse harjutusi saab kasutada tööalase suhtluse reflekteerimiseks, stressireaktsioonide varajaseks märkamiseks ning teadlikuma ja tasakaalukama suhtlemise toetamiseks.