

DHAMMAVINAYA INSTITUUT

Teadlikkustreeneri õppekava

Eve Oidsalu

IGAPÄEVASE TÄHELEPANU KOGEMUSE MUUTUMINE REGULAARSE  
TEADLIKKUSPRAKTIKA TULEMUSEL: REFLEKSIOONIPÄEVIKU ANALÜÜS

Lõputöö: miniuurimus

Aegna 2026

## **SISUKORD**

SISUKORD.....	2
KOKKUVÕTE .....	3
SISSEJUHATUS.....	4
1. TEOREETILINE RAAMISTIK .....	5
1.1 Teadlikkuse mõiste .....	5
1.2 Teadlikkuspraktika ja tähelepanu arendamine .....	6
2. UURIMUSE METOODIKA.....	6
2.1 Uurimismeetod ja andmestik.....	6
2.2 Refleksioonipäeviku kvalitatiivne sisuanalüüs .....	9
2.3 Uurija lähtepositsioon ja piirangud .....	9
3. REFLEKSIOONIPÄEVIKU ANALÜÜSI TULEMUSED .....	10
3.1 Tähelepanu hajumise märkamine ja tähelepanu tagasitoomine .....	10
3.2 Hingamise ja keha teadvustamine .....	12
3.3 Meeleseisundi rahunemine ja sisemise ruumi kogemine .....	14
3.4 Praktikas ilmnenu raskused ja katkestused .....	16
3.5 Teadlikkuspraktika mõju ja ülekandumine igapäevategevustesse .....	17
4. ARUTELU .....	19
KOKKUVÕTE .....	21
KASUTATUD KIRJANDUS.....	22
LISA 1. Harjutus „Hingamise teadvustamise juhendatud keskendus” .....	23

## KOKKUVÕTE

Käesolev miniuurimus käsitleb igapäevase tähelepanu kogemuse muutumist regulaarse teadlikkuspraktika tulemusena ning põhineb refleksioonipäeviku kvalitatiivsel analüüsil. Uurimus valmis Dhammavinaya Instituudi teadlikkustreeneri õppekava lõputööna.

Töö eesmärk oli uurida, kuidas regulaarne teadlikkuspraktika mõjutab tähelepanu, kehatunnetust, meeleseisundeid ja keskendumist igapäevaelus. Uurimus keskendus teadlikkuse arendamise kogemuslikule poolele ning sellele, kuidas teadlikkuspraktika mõju avaldub järkjärgult nii formaalses harjutuses kui ka igapäevastes tegevustes.

Andmestiku moodustasid refleksioonipäeviku sissekanded ajavahemikust oktoober 2025 kuni mai 2026. Päevikukirjed sisaldasid tähelepanekuid praktikaeelsete meeleseisundite, hingamise, kehaliste aistingute, emotsioonide, tähelepanu hajumise ning teadlikkuspraktika käigus ilmnunud muutuste kohta. Analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi.

Tulemused näitasid, et praktikaperioodi alguses esines rohkem rahutust, tähelepanu hajumist, kehalisi pingeid ja raskusi keskendumise hoidmisel. Praktika jätkudes muutusid tähelepanu hajumise märkamine ja tähelepanu teadlik tagasitoomine hingamise juurde selgemaks ning loomulikumaks. Hingamine kujunes praktika jooksul keskseks tähelepanu ankruks.

Samuti ilmnis suurem teadlikkus kehalistest aistingutest ning võime märgata pingete tekkimist ja lõdvestumist. Praktika süvenedes kogeti rohkem sisemist rahu, avardumise tunnet, kohalolu ja teadlikku suhtumist oma mõtetesse, tunnetesse ning meeleseisunditesse.

Uurimus tõi esile, et teadlikkuspraktika mõju ei piirdunud ainult formaalse harjutusega, vaid kandus üle ka igapäevastesse tegevustesse, tööellu ja suhtlemisse. Praktika toetas rahulikumat kulgemist, teadlikumat tegutsemist ning suuremat kohalolu erinevates eluolukordades.

Töö praktiline väärtus seisneb selles, et refleksioonipäeviku kasutamine võimaldas süstemaatiliselt jälgida teadlikkuspraktika käigus toimunud muutusi ning mõtestada teadlikkuse arendamise mõju tähelepanu, meeleseisundi ja igapäevase kogemuse kujunemisele.