

DHAMMAVINAYA INSTITUUT

Teadlikkustreeneri õppekava

Kaja Kuus

TEADLIKKUSPRAKTIKA MÕJU VÄGIVALLATULE SUHTLEMISELE

Lõputöö: miniuurimus

Aegna, 2026

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. UURIMISTEEMA JA -PROBLEEMI TUTVUSTUS	3
1.1 Vägivallatu suhtlemise põhimõtted	3
1.2 Suhtlusstiilid ja mina-sõnumi seos OFNR mudeliga	5
1.3 Teadlikkuspraktika ja eneseregulatsioon	6
1.4 Uurimisküsimus	7
2. METOODIKA	7
3. TULEMUSED JA ANALÜÜS	9
4. ARUTELU	9
KOKKUVÕTE	10
KASUTATUD ALLIKAD	11

SISSEJUHATUS

Vägivallatu suhtlemine (inglise keeles *Nonviolent Communication*, edaspidi NVC) on Marshall B. Rosenbergi loodud suhtlemismudel, mille eesmärk on suurendada empaatiat, tugevdada koostööd ning lahendada konflikte nii inimese sees, inimeste vahel kui ka ühiskondlikul tasandil. NVC keskendub teadlikule eneseväljendusele ja teise inimese vajaduste mõistmisele.

Kaasaegses ühiskonnas puutuvad inimesed sageli kokku suhtlusmustritega, mida iseloomustavad automaatsed reaktsioonid, süüdistamine või vältimine. Sellised reaktsioonid võivad põhjustada konflikte, arusaamatusi ja emotsionaalset pinget. Seetõttu on oluline uurida, millised oskused toetavad teadlikumat ja tasakaalukat suhtlemist.

Teadlikkuspraktika eesmärk on arendada inimese võimet märgata oma keha reaktsioone, tundeid, mõtteid, teadvusseisundeid ning teadvustamata uskumusi, hoiakuid ja väärtushinnanguid ja neil rajanevat mõtlemist ilma automaatse samastumise või reageerimiseta. Selline teadlik tähelepanu võib aidata luua sisemist ruumi ehk pausi, mis võimaldab valida teadlikuma ja kahjustamisest hoiduva reageerimisviisi.

Käesoleva töö eesmärk on kirjeldada ja analüüsida teadlikkuspraktika võimalikku mõju vägivallatu suhtlemise rakendamisele. Töö keskendub sellele, kuidas teadlik tähelepanu ja enesevaatlus võivad toetada empaatilist suhtlemist, tunnete ja vajaduste märkamist ning agressiivsete või alistuvate reaktsioonide vähenemist.

Käesoleva töö uurimisküsimus on:

Kuidas toetab teadlikkuspraktika vägivallatu suhtlemise rakendamist?

Töö ühendab teoreetilise käsitluse ja kogemusliku eneseanalüüsi. Esmalt kirjeldatakse vägivallatu suhtlemise peamisi põhimõtteid ja suhtlusstiile, seejärel analüüsitakse teadlikkuspraktika võimalikke mõjusid NVC mudeli rakendamisel.

1. UURIMISTEEMA JA -PROBLEEMI TUTVUSTUS

1.1 Vägivallatu suhtlemise põhimõtted

NVC lähtub eeldusest, et kõigil inimestel on universaalsed põhivajadused ning inimese käitumist motiveerib soov neid vajadusi rahuldada. Rosenbergi järgi ei ole konfliktide tegelik põhjus vajadused ise, vaid *viisid*, kuidas inimesed püüavad neid rahuldada.

Rosenberg jaotab inimeste universaalsed baasvajadused üheksasse kategooriasse:

1. Füüsilised baasvajadused: toit, õhk, vesi ja tervis.
2. Turvalisus: turvalisus, stabiilsus, peavari ja usaldus.
3. Armastus: kiindumus, intiimsus ja hoolivus.
4. Empaatiat: kuulamine, kaastunne ja side.
5. Loovus: eneseväljendus, avastamine ja kasvamine.
6. Vaba aeg: mäng, huumor, rõõm ja puhkus.
7. Kuuluvus: kaasatus, kogukond ja aktsepteerimine.
8. Autonoomsus: valikuvõimalus, vabadus, iseseisvus ja ruum.
9. Mõtestatus: eesmärk, panus ja õppimine.

Eeltoodud jaotuse teadvustamine aitab praktikas lihtsamini määratleda iseene ja teise poole suhtlusviisi taga olevaid põhivajadusi, et nende täitmise eest siis teadlikult hea seista.

NVC rajaneb järgmistel eeldustel:

- Inimese käitumist motiveerib soov oma põhivajadusi rahuldada. Ka vägivaldse suhtlemise teadlik või alateadlik eesmärk on enda põhivajaduste rahuldamine.
- Tunded kujunevad inimese kogemusest selle kohta, kas tema põhivajadused on rahuldatud või mitte. Tunnete kujunemist mõjutavad seetõttu ka inimese ootused ja tõlgendused: vajaduste täitumine soodustab rahulolu ja turvatunnet, samas kui vajaduste puudulik rahuldamine võib põhjustada frustratsiooni, pinget või rahulolematust.
- Vajaduste teadlik märkamine ja teadvustamine on nende adekvaatse väljendamise ning rahuldamise eeltingimus.
- Kõik inimesed on võimelised empaatiaks ja kaastundlikuks suhtumiseks. Kaastunde väljendamine loob suurema tõenäosuse, et ka suhtluspartner vastab empaatilise ja koostöise hoiakuga. Samuti võib vabatahtlikul valikul põhinev tegutsemine tugevdada vastastikust usaldust, ühendustunnet ja empaatilist suhtumist.

Seega võib nii enda kui ka teiste vajaduste teadlik märkamine ja mõistmine toetada kaastundlikumat, empaatilisemat ja koostööle suunatud suhtlemist.

NVC mudel OFNR koosneb neljast komponendist:

1. vaatlus (*observation*);

2. tunne (*feeling*);
3. vajadus (*need*);
4. palve (*request*).

Vaatlus tähendab olukorra võimalikult neutraalset kirjeldamist ilma hinnangute, üldistuste või tõlgendusteta. Oluline on eristada faktilist tähelepanekut – mida inimene nägi või kuulis – sellest, milliseid järeldusi või hinnanguid ta olukorrale omistab. Selline eristamisoskus aitab vähendada konfliktide eskaleerumist ja toetab selgemat suhtlemist.

Tunde komponent keskendub inimese sisemise emotsionaalse kogemuse teadvustamisele ja sõnastamisele. NVC käsitluse kohaselt ei tulene tunded otseselt teise inimese käitumisest, vaid inimese enda vajadustest, tõlgendustest ja sisemistest reaktsioonidest sellele käitumisele. Sageli kaldutakse tunnete väljendamise asemel hindama või süüdistama teist osapoolt, omistades oma emotsionaalse seisundi tekkepõhjuse täielikult tema tegevusele.

Vajadused, täpsemalt põhivajadused, on Rosenbergi käsitluse kohaselt universaalsed. Konfliktid ei teki vajadustest endast, vaid olukordadest, kus vajadused jäävad rahuldamata või nende rahuldamise viisid satuvad omavahel vastuollu. Vajaduste teadvustamine võimaldab paremini mõista nii enda kui ka teiste käitumise motiive ning toetab konstruktiivsemat suhtlemist.

Palve on selge, konkreetse ja teostatava soovi sõnastamine, väljendades seejuures austust ja võrdsust suhtluspartneri suhtes. Palve eesmärk ei ole sundida ega manipuleerida, vaid anda teisele osapoolle võimalus vabatahtlikult panustada suhte või olukorra parandamisse.

Eelkirjeldatud struktuur aitab nihutada suhtluse fookust süüdistamiselt ja kaitsepositsioonilt koostööle ning vastastikusele mõistmisele. Eesmärgiks ei ole ühe osapoolle võit, vaid sellise kontakti loomine, kus mõlema poole tunded ja vajadused saavad märgatud ning väljendatud.

1.2 Suhtlusstiilid ja mina-sõnumi seos OFNR mudeliga

Sotsiaalsühholoogias eristatakse kolme peamist suhtlusstiili:

1. alistuv;
2. agressiivne;
3. kehtestav.

Alistuva suhtlusstiili puhul asetab inimene teiste vajadused enda omadest ettepoole. Agressiivse suhtlusstiili korral püütakse enda vajadusi rahuldada teiste arvelt. Kehtestav suhtlusviis püüab arvestada nii enda kui ka teiste vajadustega.

Kehtestav suhtlus eeldab suuremat eneseteadlikkust ja emotsionaalset regulatsiooni. Sageli kasutatakse selleks mina-sõnumit, mille klassikaline struktuur on järgmine:

1. Kui sa... (kirjeldab hinnanguvabalt teise osapooli käitumist)
2. tunnen ma... (kirjeldab enda tundeid, mis tekivad selle käitumisega seoses)
3. sest... (kirjeldab konkreetset kahju või negatiivset mõju, mida see käitumine kaasa toob)

OFNR mudeli osa	3-osaline mina-sõnum	Eesmärk
Vaatlus (<i>observation</i>)	Kui sa...	Teise käitumise hinnanguvaba kirjeldamine
Tunne (<i>feeling</i>)	tunnen ma...	Enese tunnete väljendamine
Vajadus (<i>need</i>)	sest... .	Enda vajaduse määratlemine
Palve (<i>request</i>)	Ma ootan, et...	Enda soovi/ootuse teavitamine

Mina-sõnumi eesmärk on väljendada oma kogemust ilma süüdistamise või ründamiseta. Selle struktuur sarnaneb OFNR mudeliga: mõlemad keskenduvad vaatlemisele, tunnetele ja vajadustele moel, mis eeldab oma kogemuse teadvustamist ning oskust märgata automaatseid reaktsioone.

1.3 Teadlikkuspraktika ja eneseregulatsioon

Tõendus põhiste teadlikkuspraktikate eesmärk on arendada hinnanguvaba tähelepanu suunamise ja keskendumise oskust. Praktika käigus õpib inimene märkama oma mõtteid, tundeid ja kehalisi aistinguid enne automaatset reageerimist.

Teadlikkuspraktikat seostatakse sageli järgmiste oskustega:

- emotsioonide reguleerimine;
- impulsside märkamine;
- sisemise pausi loomine;
- tähelepanu teadlik juhtimine;

- empaatia suurenemine.

Teadlikkuse arendamine võib aidata vähendada automaatset agressiivset või alistuvat käitumist suhtlussituatsioonides. Samuti võib see toetada võimet märgata, millised (rahuldamata) vajadused peituvad inimese reaktsioonide taga.

Mitmed kaasaegsed uuringud on näidanud, et teadlikkuspraktikad võivad vähendada stressi ning parandada emotsionaalset eneseregulatsiooni ja suhtlemisoskuseid.

1.4 Uurimisküsimus

Käesolevas töös uuritakse, kuidas teadlikkuspraktika võib toetada vägivallatu suhtlemise rakendamist.

Analüüsi keskmeks on küsimus:

Kuidas toetab teadlikkuspraktika vägivallatu suhtlemise rakendamist?

Lisaks vaadeldakse, kuidas teadlikkuspraktika võib toetada OFNR mudeli nelja osa: vaatlusoskust, tunnete märkamist, vajaduste teadvustamist ning palve esitamist.

2. METOODIKA

Käesolev uurimus põhineb kvalitatiivsel eneseanalüüsil.

Töö rakenduslik osa tugineb kahe hiljutise pinget tekitanud suhtlussituatsiooni analüüsile, mida autor koges oma igapäevaelus. Situatsioonide analüüsimisel kasutatakse:

- OFNR mudelit;
- mina-sõnumit;
- teadlikkuspraktika põhimõtteid;
- Positiivse Kavatsuse Printsipi (PKP, Neurolingvistilise Programmeerimise lähtekoht).

Analüüsi eesmärk on uurida, kuidas teadlik tähelepanu ja sisemise pausi loomine mõjutasid autori reaktsioone ja suhtlusviisi.

Andmete kogumine toimus reflektiivsete märkmete ja situatsioonide kirjaliku analüüsi kaudu. Andmete töötlemisel võrreldi automaatseid reaktsioone teadlikuma reageerimisviisiga.

Uurimuse piiranguks on väike valim ja subjektiivne kogemuslik lähenemine. Samas võimaldab eneseanalüüs sügavuti uurida teadlikkuspraktika mõju individuaalsele suhtlemiskogemusele.

Situatsiooni kirjeldus	Tulevane üürnik, kellega olin teinud enda korteri suusõnalise üürikokkuleppe ei vastanud enam mu kõnedele ja sõnumitele.	Mu õde kirjutas hiljuti mu nooruse intiimsesse luulevihikusse juurde kümnekond lehekülge oma käesoleva elu probleemidest. Vihik oli teadmata põhjustel tema kätte sattunud.
Minu tõlgendus	Ta ignoreerib mind. Jälle olen ise olnud liiga naiivne ja usaldav kokkuleppe sõlmimisel	Jälle ta tungib minu privaatsusesse
Minu tunne	Pettumine, segadus	Ahistatus
Minu vajadus	Turvalisus, usaldus	Autonoomsus ja ruum
Palve / Kehtestav sõnum	Kui sa mu sõnumitele ja kõnedele enam ei vasta, siis tunnen ma, et minu usaldust on kuritarvitatud, sest ma uskusin meie kokkuleppe põhineb vastastikusel usaldusel ja austusel. Palun vasta mulle ja selgita olukorda	Kui sa oma elust mu luulevihikusse kirjutad, siis tunnen ma end ahistatuna, sest minu jaoks on tegemist väga isikliku dokumendiga. Palun leia edaspidi alternatiivsed võimalused oma isikliku päeviku pidamiseks ja minuga kommunikeerumiseks.
Teise poole PKP	Ilmselt oli ta leidnud alternatiivse pakkumise ja ei tahtnud mind negatiivse uudisega kurvastada	Minu luuletuste lugemine avas temas soovi oma probleemid välja kirjutada ja ta võis loota minupoolsele empaatialele nende lugemisel

3. TULEMUSED JA ANALÜÜS

Analüüsi käigus ilmnes, et teadlikkuspraktika toetas vägivallatu suhtlemise rakendamist eeltoodud olukordades mitmel järgneval tasandil.

1. **Vaatlus.** Teadlik tähelepanu aitas märgata olukordi enne automaatset reageerimist. Autor suutis paremini eristada faktilist olukorda selle subjektiivsest tõlgendusest. See omakorda vähendas kalduvust teha üldistusi ja süüdistusi.
2. **Tunded.** Teadlikkuspraktika aitas paremini märgata kehalisi ja emotsionaalseid reaktsioone. Selle tulemusel oli võimalik tundeid täpsemalt nimetada ning impulsiivset reageerimist vältida. Tunnete teadlik sõnastamine vähendas sisemist pinget ja toetas rahulikumat suhtlemist.
3. **Vajadused.** Analüüsi käigus selgus, et paljude emotsionaalsete reaktsioonide taga olid rahuldamata vajadused, näiteks vajadus austuse, mõistmise või turvalisuse järele. Teadlikkuspraktika aitas liikuda süüdistamiselt sisemise kogemuse uurimisele mis aitas vajadusi paremini mõista.
4. **Ootus.** Teadlik paus enne reageerimist võimaldas sõnastada palve ehk ootuse rahulikumalt ja selgesõnalisemalt. See vähendas konflikti eskaleerumise tõenäosust ning parandas koostööd.

4. ARUTELU

Analüüsi tulemused viitavad sellele, et teadlikkuspraktika võib toetada vägivallatu suhtlemise rakendamist, aidates inimesel märgata oma automaatseid reaktsioone ja valida teadlikuma suhtlemisviisi.

Teadlikkus ei kõrvalda konflikte, kuid võib aidata vähendada reaktsioonide impulsiivsust ning suurendada empaatilist kohalolu.

Analüüsis ilmnes, et teadlikkuspraktika ja NVC ühendavad järgmisi ühised põhimõtted:

1. tähelepanu sisekogemusele;
2. hinnanguvaba vaatlemine;
3. vajaduste märkamine;
4. teadlik reageerimine.

Käesoleva miniuurimuse põhjal saab järeldada, et teadlikkuspraktika võib olla oluline oskus vägivallatu suhtlemise õppimisel ja rakendamisel.

KOKKUVÕTE

Käesoleva töö eesmärk oli uurida, kuidas teadlikkuspraktika toetab vägivallatu suhtlemise rakendamist.

Analüüsi tulemusena ilmnes, et teadlik tähelepanu aitab märgata automaatseid mõtteid, emotsioone ja reaktsioone enne impulsiivset käitumist. See toetab OFNR mudeli rakendamist ning aitab väljendada tundeid ja vajadusi teadlikumalt ning austavamalt.

Teadlikkuspraktika võib aidata vähendada agressiivset või alistuvat suhtlemist ning toetada kehtestavat ja empaatilist suhtlusviisi.

Kuigi töö põhineb piiratud kogemuslikul analüüsil, viitavad tulemused sellele, et teadlikkuspraktikal võib olla oluline roll vägivallatu suhtlemise arendamisel.

KASUTATUD ALLIKAD

- Dhammavinaja Instituut. 2025. *Dhammavinaja Entsüklopeedia*. 3. osa: „Õige keskendus“ (*sammāsamādhī*), ptk „Õige teadlikkus“ (*sammāsati*). Vaadatud 12.06.2026. <https://dhammavinaya-entsuklopeedia.sangha.ee/books/iii-dhammavinaya-entsuklopeedia/chapter/oige-teadlikkus-sammasati/>.
- Goleman, D. 2006. *Social Intelligence*. Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe Living*. Delacorte Press.
- OpenAI. 2025. ChatGPT (4 mudel) [Large language model]. <https://chat.openai.com/chat/>.
- Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. PuddleDancer Press.
- Siegel, D. (2010). *The Mindful Therapist*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ṭhitañāṇa bhikkhu (Dr Andrus Kahn) (tõlk). 2025. *Suur teadlikkuse rajamise sutta: Mahāsatipaṭṭhānasuttam*. Eesti Theeravaada Sangha Klooster. Vaadatud 12.06.2026. https://media.voog.com/0000/0037/7838/files/**DN 22%20web%20Suur-teadlikkuse-rajamise-sutta-web.pdf/.
- Ṭhitañāṇa bhikkhu (Dr Andrus Kahn). 2025. *Teadlikkusel põhinev stressi vähendamise (MBSR) käsiraamat*. Teadlikkustreenerite väljaõppe kursuse õppematerjal. DVI.
- Ṭhitañāṇa bhikkhu (Dr Andrus Kahn). 2024. *A Comparative Analysis of the Concepts of Non-violent Communication of Marshall Rosenberg and Theravada Buddhism*. MA Thesis, MCU University.
- Williams, M., & Penman, D. 2011. *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. Rodale.