

DHAMMAVINAYA INSTITUUT

Teadlikkustreeneri õppekava

Piret Sillo

LÜHIAJALISE TEADLIKKUSPRAKTIKA MÕJU

Lõputöö: miniuurimus

Aegna, 2026

## SISUKORD

LÜHIKOKKUVÕTE	3
SISSEJUHATUS	4
1. TEADLIKKUS JA TEADVELOLEK	5
2. METOODIKA	6
3. TULEMUSED	8
KOKKUVÕTE	9
KASUTATUD ALLIKAD	11
LISAD	12
Lisa 1. Tagasisideankeet 5-minutilise teadlikkuspraktika mõju uurimiseks	12
Lisa 2. Teadlikkuspraktika mõju radardiagramm	13

## LÜHIKOKKUVÕTE

Käesolev miniuurimus käsitleb 5-minutilise teadlikkuse praktika mõju osalejate subjektiivsele kogemusele. Uurimuse eesmärk oli kirjeldada, kuidas osalejad kogevad rahunemist, tähelepanu teadlikku suunamist ja kohalolu pärast lühikese juhendatud teadlikkuse praktika kuulamist.

Teoreetilises osas käsitletakse teadlikkuse mõistet Buddha õpetuses ning kaasaegsetes teadvelolekupõhistes lähenemistes. Buddha virgumisõpetuses on teadlikkus (*sati*) ja keskenduse (*samādhi*) omavahel lahutamatu läbipõimunud. Kaasaegsetes teadvelolekupõhistes programmides kasutatakse teadlikkuspraktikaid peamiselt stressi vähendamise ja heaolu toetamise eesmärgil.

Uurimus viidi läbi kvalitatiivse rakendusliku miniuurimusena. Uurimuses osales kaheksa vabatahtlikku osalejat, kes kuulasid 5-minutist teadlikkuse praktika helisalvestust ning täitsid seejärel tagasisideankeedi. Andmeid analüüsiti temaatilise sisuanalüüsi põhimõttel.

Tulemused näitasid, et osalejad kogesid praktikat valdavalt positiivselt. Kõrgeimad hinnangud said juhendaja hääle rahustav ja toetav mõju, praktika lihtne jälgitavus ja arusaadavus ja valmisolek kasutada sellist praktikat ka edaspidi. Samuti hinnati kõrgelt rahunemist, tähelepanu suunamist käesolevasse hetke, hingamise teadlikku märkamist, kehalise pinget vähenemist ning suuremat selgust ja kohalolu kogemust. Uurimuse üldkeskmiseks kujunes 3,70 punkti neljapalliskaalal, mis viitab teadlikkuspraktika väga positiivsele mõjule osalejate subjektiivsele kogemusele. Kõik osalejad hindasid juhendaja häält toetavaks ning väljendasid valmisolekut kasutada sellist lühikest teadlikkuse praktikat ka tulevikus.

Miniuurimuse tulemused viitavad sellele, et ka lühiajaline teadlikkuse praktika võib toetada sisemist rahunemist, tähelepanu teadlikku suunamist ja kohalolu kogemust. Kuna tegemist oli väikese valimiga miniuurimusega, ei saa tulemusi üldistada laiemale elanikkonnale, kuid töö annab esialgse ülevaate lühikese teadlikkuspraktika võimalikust positiivsest mõjust osalejate kogemusele.

## SISSEJUHATUS

Kaasaegses ühiskonnas puutub inimene igapäevaselt kokku suure hulga informatsiooni, kiiruse ja tähelepanu hajutavate teguritega. Pidev vaimne aktiivsus, töökoormus, emotsionaalne pinge ja erinevad välised stiimulid võivad viia sisemise rahutuse, tähelepanu killustumise ja stressi suurenemiseni. Seetõttu on järjest enam hakatud otsima lihtsaid ja praktilisi viise, mis aitaksid inimesel peatuda, rahuneda ning tuua tähelepanu tagasi käesolevasse hetke.

Üheks selliseks võimaluseks peetakse teadlikkuspraktikat. Teadlikkust mõistetakse siinses töös kui sihipärast tähelepanu pööramist käesoleva hetke kogemusele hinnanguvabal viisil. Teadlikkuse praktiseerimine võib toetada tähelepanu stabiliseerimist, kehalise ja vaimse pinge vähenemist ning suurema kohalolu kujunemist. Viimastel aastatel on teadlikkuse praktikad leidnud rakendust nii hariduses, tervisevaldkonnas kui ka igapäevase enesehoiu toetamisel.

Kuigi teadlikkuse praktikaid seostatakse sageli pikemate meditatsiooniharjutustega, on uuringud näidanud, et ka lühiajalised praktikad võivad aidata kaasa rahunemisele, tähelepanu selginemisele ja stressireaktsiooni vähenemisele. Eriti oluline võib olla hingamise teadlik märkamine, mis aitab tähelepanu suunata tagasi kehasse ja käesolevasse hetke. Hingamise vaatlemine võib toetada parasümpaatilise närvisüsteemi aktiivsust, mis on seotud lõdvestumise ja rahunemisega.

Käesolev miniuurimus keskendub 5-minutilise teadlikkuse praktika mõjule osalejate subjektiivses kogemuses. Töö praktiliseks väljundiks on lühike helisalvestus, milles kasutatakse rahulikku juhendamist, hingamise märkamist, pause ja vaikset taustamuusikat. Praktika eesmärk on toetada rahunemist, kohalolu taastamist ja tähelepanu teadlikku suunamist olukorras, kus inimene tunneb vajadust peatuda või ennast koguda.

### **Uurimisküsimus on: kuidas kogevad osalejad 5-minutilise teadlikkuse praktika mõju?**

Uurimuse eesmärk on kirjeldada, kuidas osalejad kogevad 5-minutilise teadlikkuse praktika mõju pärast helisalvestuse kuulamist. Tegemist on väikemahulise kvalitatiivse rakendusliku miniuurimusega, mille keskmes on osalejate isiklik kogemus. Andmete kogumiseks kasutati lühikest tagasisideankeeti, mille abil uuriti rahunemise, tähelepanu selginemise, kehalise lõdvestumise ning praktika kasutatavuse kogemust.

Käesolev miniuurimus koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast. Teoreetilisest osast käsitletakse teadlikkuse mõistet ja lühiajaliste teadlikkuspraktikate võimalikku mõju. Metoodika osas kirjeldatakse uurimuse ülesehitust, valimit ja andmekogumise viisi. Tulemuste osas esitatakse osalejate tagasiside põhjal ilmnunud peamised teemad ning arutelu käsitletakse uurimuse tulemusi ja võimalikke piiranguid.

## 1. TEADLIKKUS JA TEADVELOLEK

Teadlikkus on mõiste, mida kasutatakse nii Buddha õpetuses kui ka kaasaegsetes teadvelolekupõhistes lähenemistes, kuid nende tähendusväljad ei ole täielikult kattuvad. Käesolevas töös eristatakse mõisteid „teadlikkus” ja „teadvelolek”, et selgitada nende kasutust erinevates kontekstides.

Buddha Gootama õpetuses kasutatakse teadlikkuse tähistamiseks paalikeelset sõna *sati*, mis tähendab mäletamist, meenutamist, tähelepanelikku kohalolu ja selget teadlikkust sellest, mis toimub käesolevas hetkes. Buddha õpetustes ei tähenda *sati* üksnes tähelepanu suunamist, vaid teadlikku ja ärkvel kohalolu, mis aitab märgata keha, tundeid, meelt ja nähtusi ehk dhammasid sellistena nagu need tõeliselt, objektiivselt on. Seeläbi on teadlikkus seotud pideva vaatlemise, jälgimise, märkamise ja mõistmisega.

Teadlikkust käsitletakse keskse osana Buddha õpetatud arija kaheksaosalises tees. Seal kuulub *sati* teadlikkuse arendamise valdkonda ning on seotud nii eetilise eluviisi, keskenduse kui ka tarkuse arenguga. Olulised teadlikkuse praktikad käsitlevad õpetused on näiteks *Mahāsatipatṭhānasuttam* DN 22 ja *Ānāpānasatisuttam* MN 118. Nendes tekstides õpetatakse tähelepanu suunamist hingamisele, kehale, tunnetele, teadvusele ja nähtustele (*dhamma*).

Buddha õpetuses ei käsitleta teadlikkust eraldiseisvana keskendusest. Teadlikkus (*sati*) ja keskendus (*samādhi*) on omavahel tihedalt seotud ning toetavad teineteist. Õige teadlikkus on dhamma kohaselt see, millel rajaneb õige keskendus. Keskendus sisaldab teadlikkust, kuid teadlikkus ise ei ole veel keskendus. Keskendus võimaldab tähelepanul püsida stabiilsena ja koguneda ühele objektile, samal ajal kui teadlikkus märkab selgelt kogemuse tekkimist, muutumist ja lakkamist. Ilma keskenduseta muutub meel hajusaks ja ebastabiilseks, ilma teadlikkuseta võib keskendus muutuda mehaaniliseks või tuimaks. Seetõttu on Buddha õpetuses teadlikkus ja keskendus läbipõimunud praktika osad.

Kaasaegses psühholoogias ja tõenduspõhistes sekkumisprogrammides kasutatakse sagedamini ingliskeelset mõistet *mindfulness*, mida eesti keeles tõlgitakse enamasti teadvelolekuks. *Mindfulness* muutus laiemalt tuntuks Jon Kabat-Zinni loodud programmi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) kaudu. Kabat-Zinn määratleb teadvelolekut kui tähelepanu pööramist käesolevale hetkele sihipäraselt ja hinnanguvabalt.

Teadvelolekupõhised lähenemised keskenduvad peamiselt tähelepanu teadlikule suunamisele, stressi vähendamisele, emotsionaalse regulatsiooni toetamisele ja kohalolu arendamisele. Nende programmide eesmärk ei ole religioosne ega spirituaalne vabanemine, vaid inimese heaolu, toimetuleku ja psühholoogilise tasakaalu toetamine. Sellest tulenevalt kasutatakse *mindfulness*'i sageli tervisevaldkonnas, hariduses, organisatsioonides ja psühhoteraapias.

Kuigi kaasaegsed teadvelolekuprogrammid tuginevad osaliselt Buddha õpetatud praktikatele, on nende rõhuasetused mõnevõrra erinevad. Buddha õpetuses on teadlikkuse praktika seotud kogu kannatuse (*dukkha*) mõistmise ja vabanemise teega (*ariyamagga*), samas kui MBSR ja

teised tõenduspõhised lähenemised keskenduvad eelkõige stressi vähendamisele ja psühholoogilise heaolu toetamisele.

Samas leidub mõlemas käsitluses ühiseid jooni. Nii *sati* kui ka *mindfulness* rõhutavad tähelepanu teadlikku suunamist käesolevale hetkele, hinnanguvaba märkamist ning automaatsete reaktsioonide teadvustamist. Mõlemas lähenemises kasutatakse hingamise vaatlemist tähelepanu ankruna, mis aitab inimesel tulla tagasi kohalolusse ja vähendada tähelepanu hajumist.

Käesolevas töös kasutatakse teadlikkuspraktika mõistet tähistamiseks lühikest juhendatud harjutust, milles ühenduvad hingamise teadlik märkamine, tähelepanu suunamine käesolevale hetkele ning rahunemist toetav keskendus. Praktika ülesehitus lähtub arusaamast, et teadlikkus ja keskendus toimivad koos ning võivad toetada inimese rahunemist, kohalolu ja tähelepanu stabiliseerumist.

## 2. METOODIKA

Käesolev töö on väikemahuline kvalitatiivne rakenduslik miniuurimus, mille eesmärk on kirjeldada, kuidas osalejad kogevad 5-minutilise teadlikkuse praktika mõju pärast helisalvestuse kuulamist. Uurimus keskendub osalejate subjektiivsele kogemusele ega taotle kliinilise mõju mõõtmist.

### **Uurimisküsimus on: kuidas kogevad osalejad 5-minutilise teadlikkuse praktika mõju?**

Uurimuse eesmärk on kirjeldada, kuidas osalejad kogevad 5-minutilise teadlikkuse praktika mõju pärast helisalvestuse kuulamist. Praktika eesmärk oli toetada rahunemist, kohalolu taastamist ja tähelepanu teadlikku suunamist olukorras, kus inimene tunneb vajadust peatuda, rahuneda või ennast koguda.

Uurimuses osales kaheksa vabatahtlikku osalejat. Valim moodustus mugavusvalimi põhimõttel. Osalejatele edastati 5-minutiline teadlikkuse praktika helisalvestus, mida paluti kuulata rahulikus keskkonnas. Pärast kuulamist täitsid osalejad lühikese tagasisideankeedi.

Uurimuses kasutatud helisalvestus koostati spetsiaalselt käesoleva töö jaoks. Praktika sisaldas rahulikku juhendavat teksti, pause, hingamise teadvustamist ning vaikset sõnadeta taustamuusikat. Helisalvestuse ülesehitus jagunes järgmisteks osadeks:

1. keha ja istumisasendi märkamine;
2. hingamise teadvustamine ja vaatlemine;
3. rahulik sisse- ja väljahingamine;
4. hinnanguvaba mõtete ja tunnete märkamine;
5. toetavate sisenduste andmine;
6. tähelepanu tagasitoomine ja praktika lõpetamine.

Andmete kogumiseks kasutati autori koostatud tagasisideankeeti. Küsimustik koosnes nii valikvastustega kui ka avatud küsimustest. Vastusevariantidena kasutati neljapunktilist hinnanguskaalat:

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1 – jah;       | 3 – pigem ei; |
| 2 – pigem jah; | 4 – ei.       |

Küsimused puudutasid:

1. sisemist rahutust enne praktikat;
2. rahunemise kogemust;
3. tähelepanu käesolevasse hetke toomist;
4. hingamise teadvustamise mõju;
5. kehalise lõdvestumise kogemust;
6. juhendaja hääle mõju;
7. taustamuusika mõju;
8. praktika arusaadavust;
9. selguse ja kohalolu kogemust;
10. praktika võimalikku kasutamist tulevikus.

Andmete analüüsimisel kasutati temaatilise sisuanalüüsi põhimõtteid. Vastuseid võrreldi ning otsiti korduvaid teemasid ja mustreid. Analüüsi käigus keskenduti eelkõige sellele, kuidas osalejad kirjeldasid rahunemist, tähelepanu selginemist, kehalist lõdvestumist ning kohalolu kogemust pärast praktika kuulamist.

Uurimuse eetilise tagamiseks osalesid kõik inimesed vabatahtlikult. Osalejate isikuandmeid ei kogutud ning vastuseid käsitleti anonüümselt. Uurimuse eesmärki selgitati osalejatele enne praktika kuulamist ja küsimustiku täitmist.

Kuna tegemist on väikemahulise kvalitatiivse miniuurimusega ning valim oli väike, ei saa tulemuste põhjal teha üldistatavaid järeldusi kogu elanikkonna kohta. Töö võimaldab siiski kirjeldada osalejate subjektiivseid kogemusi ning annab esialgse ülevaate sellest, kuidas lühiajaline teadlikkuse praktika võib toetada rahunemist, kohalolu ja tähelepanu teadlikku suunamist.

### 3. TULEMUSED

Miniuurimuses osalejad kuulasid 5-minutilist teadlikkuse praktika helisalvestust ning täitsid seejärel tagasisideankeedi. Vastuste analüüsi põhjal ilmnnes, et osalejad kogesid praktikat peamiselt rahustava, tähelepanu koondava ja lõõgastavana.

Enne praktika kuulamist kirjeldasid osalejad erineval määral sisemist rahutust või pinget. Kõige sagedamini märgiti vastuseks „pigem jah”, kuid esines ka vastuseid „jah” ning üksikutel juhtudel „ei” ja „pigem ei”. See viitab sellele, et osalejad alustasid praktikat erinevates sisemistes seisundites. Küsimuse keskmiseks tulemuseks kujunes 2,38 punkti neljapalliskaalal.

Küsimusele, kas praktika aitas rahuneda, vastasid peaaegu kõik osalejad „jah” ning üks osaleja „pigem jah”. Tulemused viitavad sellele, et praktika mõjus osalejatele selgelt rahustavalt. Küsimuse keskmiseks tulemuseks kujunes 3,88 punkti.

Praktika mõju tähelepanu suunamisele käesolevasse hetke hinnati samuti väga kõrgelt. Enamik vastajatest märkis „jah” ning mõned „pigem jah”. Tulemused näitavad, et praktika toetas kohalolu ja tähelepanu teadlikku koondamist. Küsimuse keskmiseks tulemuseks kujunes 3,75 punkti.

Hingamise teadvustamise toetavat mõju hinnati väga positiivselt. Valdav osa osalejatest vastas „jah” ning üks osaleja „pigem jah”. See viitab sellele, et hingamise jälgimine toimis osalejate jaoks olulise tähelepanu ankurdamisena. Küsimuse keskmiseks tulemuseks kujunes 3,88 punkti.

Küsimuses, mis puudutas kehalise pinge vähenemist või lõdvestumist, vastasid enamik osalejatest „jah” ning mõned „pigem jah”. Tulemused näitavad, et praktika võis toetada nii vaimset kui ka kehalist lõdvestumist. Küsimuse keskmiseks tulemuseks kujunes 3,75 punkti.

Kõik osalejad märkisid, et juhendaja häälmõjus rahustavalt ja toetavalt. See viitab sellele, et juhendamise viis ja hääletoon mängisid praktika kogemisel olulist rolli. Küsimuse keskmiseks tulemuseks kujunes maksimaalne võimalik tulemus – 4,0 punkti.

Taustamuusika mõju hinnati samuti positiivselt. Enamik vastajatest märkis „jah”, kuid esines ka mõned vastused „pigem jah”. See võib viidata sellele, et muusika mõju kogeti individuaalselt erinevalt, kuid üldiselt toetavana. Küsimuse keskmiseks tulemuseks kujunes 3,63 punkti.

Kõik osalejad hindasid praktikat lihtsasti jälgitavaks ja arusaadavaks, märkides vastuseks „jah”. See viitab sellele, et juhised olid selged ning praktika osalejatele hästi mõistetav. Küsimuse keskmiseks tulemuseks kujunes 4,0 punkti.

Pärast praktikat kogetud suuremat selgust või kohalolu hinnati samuti kõrgelt. Enamik osalejatest vastas „jah” ning mõned „pigem jah”. Tulemused viitavad sellele, et praktika võis aidata suurendada teadlikku kohalolu ning sisemist selgust. Küsimuse keskmiseks tulemuseks kujunes 3,75 punkti.

Kõik osalejad märkisid, et kasutaksid sellist lühikest teadlikkuse praktikat ka edaspidi. See näitab, et praktikat kogeti kasuliku ja rakendatavana igapäevaelus. Küsimuse keskmiseks tulemuseks kujunes 4,0 punkti.

Kõikide küsimuste üldkeskmiseks kujunes 3,70 punkti neljapalliskaalal, mis viitab teadlikkuspraktika väga positiivsele mõjule osalejate subjektiivsele kogemusele.

Kokkuvõtvalt ilmnis osalejate vastustes mitu korduvat teemat:

1. rahunemine,
2. tähelepanu teadlik suunamine käesolevasse hetke,
3. hingamise teadlik märkamine,
4. kehaline lõdvestumine,
5. suurem kohalolu- ja selgusetunne.

Eriti positiivselt hinnati juhendaja hääle rahustavat mõju, praktika lihtsat jälgitavust ja valmisolekut kasutada sellist teadlikkuspraktikat ka edaspidi. Tulemused viitavad sellele, et isegi lühike, 5-minutiline juhendatud teadlikkuse praktika võib toetada sisemist tasakaalu, vähendada pinget ning aidata kaasa teadlikuma kohalolu kogemisele.

## KOKKUVÕTE

Käesoleva miniuurimuse eesmärk oli kirjeldada, kuidas osalejad kogevad 5-minutilise teadlikkuse praktika mõju pärast helisalvestuse kuulamist. Uurimus keskendus rahunemise, tähelepanu teadliku suunamise ja kohalolu kogemusele.

Teoreetilises osas käsitleti teadlikkuse mõistet Buddha õpetuses ning kaasaegsetes teadvelolekupõhistes lähenemistes. Töö tõi välja, et Buddha õpetuses on teadlikkus (*sati*) seotud keskenduse (*samādhi*) arendamisega ja need toimivad omavahel läbipõimunult.

Uurimuse praktiliseks väljundiks koostati 5-minutiline teadlikkuse praktika helisalvestus. Uurimuses osales kaheksa vabatahtlikku osalejat, kes kuulasid helisalvestust ning täitsid tagasisideankeedi. Uurimus viidi läbi rakendusliku miniuurimusena. Uurimuses osales kaheksa vabatahtlikku inimest, kes kuulasid teadlikkuse praktika helisalvestust ning täitsid seejärel tagasisideankeedi. Vastuseid hinnati neljapalliskaalal ning tulemusi analüüsiti kirjeldava analüüsi põhimõttel.

Uurimistulemused näitasid, et osalejad kogesid praktikat valdavalt positiivselt. Kõrgeimad hinnangud said juhendaja hääle rahustav ja toetav mõju, praktika lihtne jälgitavus ning valmisolek kasutada sellist lühikest teadlikkuse praktikat ka edaspidi. Samuti hinnati kõrgelt rahunemist, tähelepanu suunamist käesolevasse hetke, hingamise teadlikku märkamist, kehalise pinge vähenemist ning suuremat kohalolu- ja selgusetunnet. Kõikide küsimuste üldkeskmiseks kujunes 3,70 punkti neljapalliskaalal, mis viitab teadlikkuspraktika väga positiivsele mõjule osalejate subjektiivsele kogemusele.

Kokkuvõtvalt saab järeldada, et ka lühiajaline teadlikkuse praktika võib toetada sisemist rahunemist, tähelepanu teadlikku suunamist ja kohalolu kogemust. Kuigi tegemist oli väikese valimiga miniuurimusega ning tulemusi ei saa üldistada laiemale elanikkonnale, annab töö esialgse ülevaate lühikese teadlikkuspraktika võimalikust positiivsest mõjust osalejate kogemusele ning loob aluse edasisteks teadlikkuspraktika mõju käsitlevateks uurimusteks.

## KASUTATUD ALLIKAD

*Ānāpānasatisuttam* MN 118. Vaadatud 28.05.2026. SuttaCentral. <https://suttacentral.net/mn118/>.

Kabat-Zinn, J. 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte Press.

Kabat-Zinn, J. 2015. *Mindfulness*. *Mindfulness*, 6, 1481–1483.

*Mahāsatiṭṭhānasuttam* DN 22. SuttaCentral. Vaadatud 28.05.2026. <https://suttacentral.net/dn22/>.

Nyanaponika Thera. 1972. *The Heart of Buddhist Meditation*. London: Rider and Company.

Ṭhitañāṇa Bhikkhu (Dr Andrus Kahn). 2024. *Suur teadlikkuse rajamise sutta*. Eesti Theeravaada Sangha Klooster.

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. London: Rodale Books.

## LISAD

### Lisa 1. Tagasisideankeet 5-minutilise teadlikkuspraktika mõju uurimiseks

Hea teekaaslane!

Palun kuula 5-minutilist teadlikkuse praktika helisalvestust rahulikus kohas. Seejärel vasta järgmistele küsimustele. Vastusevariandid:

- 1 – ei
- 2 – pigem ei
- 3 – pigem jah
- 4 – jah

Kirjuta vastuseks sobiv number kasti.

1. Kas tundsid enne praktika kuulamist sisemist rahutust või pinget?
2. Kas praktika aitas Sul rahuneda?
3. Kas praktika aitas Sul tuua tähelepanu käesolevasse hetke?
4. Kas hingamise teadvustamine mõjus toetavalt?
5. Kas märkasid praktika ajal kehalise pinge vähenemist või lõdvestumist?
6. Kas juhendaja hääl mõjus rahustavalt ja toetavalt?
7. Kas taustamuusika toetas keskendumist ja rahunemist?
8. Kas praktika oli Sinu jaoks lihtsasti jälgitav ja arusaadav?
9. Kas kogesid pärast praktikat suuremat selgust või kohalolu?
10. Kas kasutaksid sellist lühikest teadlikkuse praktikat ka edaspidi?

## Lisa 2. Teadlikkuspraktika mõju radardiagramm

