

TARTU ÜLIKOOL
Sotsiaalteaduste valdkond
Ühiskonnateaduste instituut
Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu õppekava
Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala

Merjam Ahmet

**TEADVELOLEKU PRAKTISEERIMINE SOTSIAALVALDKONNA TÖÖTAJATE
KOGEMUSTE PÕHJAL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Dagmar Narusson (MA)

Tartu 2018

Kinnitan, et olen töö koostanud iseseisvalt. Kõik töös kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Merjam Ahmet

28.05.2018

ABSTRACT

The following thesis is about social field workers in Estonia who practice mindfulness based approach in personal development. The purpose of this study is to find out the social worker's interpretations of personal development practice in their work.

Based on the research purpose, the following research questions were raised:

1. Which personal development practices do the social field workers use?
2. What do the participants talk about linking personal development practice principles in to social work?

The topic is important because mindfulness-based orientations relevance has grown in recent years and more social workers are using the techniques in their work and personal life. The present moment awareness and mindfulness- based orientation has been shown to be beneficial at the individual, group and community levels in social work, especially in the practice of increased attention, heightened self-awareness, cultivation of empathy and compassion, inner calm and peace, handling stress, more consciousness based living (Hick, 2009; Lynn, Mensinga, 2015).

The literature review of this work explains different personal development concepts, gives an overview about mindfulness, mindfulness- based therapies, presence and their use in social work. The second part of Bachelor dissertation describes the method of research, research questions, data collection and method of analysis. In the third part of the dissertation consist of the research findings and the results. The fourth part contains the discussion, summary and then a conclusion.

The research analysis showed that social field workers take part in different mindful- based personal development practices and that has an influence on the way they consult their clients. Participants in the study use experiential knowledge in their personal lives and engage in personal development to maintain their mental and emotional well-being. Interviewees have the experience that such an approach to personal development and self-regulation also works for them with clients. The participants don't use mindfulness- based techniques for intervention but rather use intervention and therapy techniques that support similar principles to their personal development practices. The participants of the study integrate skillfully theoretical and experiential knowledge, practical skills and personal development principles in their work with the purpose of the best outcome for the client.

SISUKORD

ABSTRACT	3
SISSEJUHATUS.....	5
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE.....	7
1.1. ENESEARENDAMINE.....	7
1.2. TEADVELOLEK.....	11
1.3. TEADVELOLEK SOTSIAALTÖÖS	15
1.4. KOHALOLU.....	17
1.5. PROBLEEMISEADE	20
2. METOODIKA.....	21
2.1. ANDMEKOGUMISMEETODID	21
2.2. UURIMUSES OSALEJAD.....	22
2.3. UURIMUSE KÄIK	23
2.4. ANDMEANALÜÜSIMETOD	24
2.5. ENESEREFLEKTSIOON.....	24
3. TULEMUSED.....	25
3.1. SOTSIAALTÖÖ PÕHIMÕTTED JA PRAKTILISED OSKUSED	26
3.2. ENESEARENDAMISE PRAKTIKAD	28
3.3. ÄRA TUNDMISE HETK JA SEOSSED TÖÖS KLIENTIDEGA.....	30
3.4. VALITUD TÖÖTAMISE VIISI ERIPÄRAD	32
3.5. MUUTUSED ERAELUS JA TÖÖS KLIENTIDEGA	36
3.6. NÄITED TÖÖS KLIENTIDEGA.....	37
4. ARUTELU	38
KOKKUVÕTE.....	43
KASUTATUD KIRJANDUS	45
LISAD	52
1. EELKIRI INTERVJUULE.....	52
2. POOL STRUKTUREERITUD INTERVJUU KAVA PRAKTIKULE.....	53

SISSEJUHATUS

Uuringud on näidanud, et sotsiaaltöötajad ja teised sotsiaalvaldkonna professionaalid kasutavad või leiavad kasulikke oskuseid teadvelolekule (ingl k - *mindfulness*) põhinevatest tehnikatest nagu teadvelolek, meditatsioon, kohalolu (ingl. k - *presence*) või teistest sarnastest praktikatest. Enesearengut ja isiklike praktikaid kasutatakse, et areneda eraelus ja erialaselt, suurendada teadlikkust, hoolitseda enda vaimse tervise eest ning, et mõista paremini ennast ja maailma. Klienditöös kasutatakse erinevaid teadvelolekul põhinevaid lähenemisi sekkumistehnikatena ja teraapiatena. Emotsionaalse ja vaimse heaolu arendamine on tähtis töös, kus inimese tööriistaks on tema ise. Sellise elualade esindajad on näiteks sotsiaaltöötajad ja psühholoogid, kes tegelevad igapäevaselt nõustamisega. Selleks, et hoida korras enese vaimne tasakaal ja hoiduda väsimusest, ületöötamisest ja läbipõlemisest, on oluline kasutada teadvelolekut ja muid vaimseid tehnikaid. Teadvelolekul põhinevaid tehnikaid on uuritud ja rakendatud psühholoogia, meditsiini ja pedagoogika valdkonnas, viimasel ajal on hakanud ilmnenema ka sotsiaaltöö kirjanduses ja praktikas sarnased tehnikad. Üldiselt tunduks muutunud teadvelolekul põhinevad tehnikad on sotsiaalvaldkonna töötajatel kasutusel nii enesearengus kui ka töös klientidega.

Uurimuse teema on aktuaalne ja oluline, sest viimastel aastatel on akadeemilises kirjanduses mitmekordistunud teadvelolekul põhinevate praktikate teemade käsitlemine, millel põhinevad teraapiad ja tehnikaid kasutavad ka (Sun, 2014). Huvi teema vastu tekkis selle pärast, et tegelen ka ise sarnaste praktikatega ja näen nendes pikaajalist väärtust. Ka sotsiaalvaldkonna töötajad kasutavad meditatsiooni ja teadvelolekul põhinevaid oskusi selleks, et mõtestada ja toetada vaimset ja emotsionaalset arengut ning mõista paremini klienditööd.

Uurimuse eesmärk on teada saada sotsiaalvaldkonna praktikute tõlgendusi enesearengu praktikate kasutamise kohta oma töös.

Lähtuvalt uurimistöö eesmärgist tõstatan järgnevad uurimusküsimused:

1. Milliseid enesearengu praktikaid uurimuses osalejad enese sõnul kasutavad?
2. Mida uurimuses osalejad räägivad enesearengu praktikate põhimõtete seostamisest sotsiaaltööga?

Uurimistöö koosneb viiest osast. Töö esimeses osas annan ülevaate erinevatest vaimse ja emotsionaalse enesearengu ideedest ja vajadustest. Teises peatükis kirjeldan andmekogumismeetodeid, uurimuses osalejaid, andmekogumise käiku ja teen eneserefleksiooni. Kolmandas osas esitlen uurimuse tulemusi koos analüüsiga. Töö neljas osa on arutelu tulemuste ja analüüsi osas, millele põhinevalt esitan järeldused. Töö viimases ehk viiendas peatükis võtan kokku antud uurimuse tulemused ja toon välja edaspidised uurimisvõimalused.

Tänu sõnad

Soovin südamest tänada bakalaureusetöö juhendajat Dagmar Narussoni asjakohase, toetava ja mõistva juhendamise eest kogu bakalaureusetöö kirjutamise vältel ja valmisolekut käesolevat teemat juhendada.

Täna ka uurimuses osalenud sotsiaalvaldkonna praktikuid, kes panustasid oma aega ja jagasid oma mõtteid, tõlgendusid seoses oma töö ja enesearengu praktikatega.

Tänu sõnad lähedastele ja kallitele inimestele, kes mõistsid ja toetasid mind töö kirjutamise pingelistel aegadel. Samuti tänan kõik, kes võtsid vaevaks lugeda, nõustada ja soovitusi jagada töö täiustamisel.

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

Selles töö osas annan ülevaate enesearengu ideedest nagu elukestev õpe, reflektiivsus, eneseafektsioon, kogemuslik teadmine ning tutvustan lähemalt vaimse ja emotsionaalse heaolu arengu praktikaid, nagu teadvelolek (ingl k. - *mindfulness*), kohalolu (ingl k. - *presence*), meditatsioon ja teised sarnastel põhimõtetel toetuvad praktikad. Teadvelolek on tähelepanu pööramine erilisel viisil, teadlikult, käesoleval hetkel ja hinnanguid andmata (Kabat-Zinn, 2003). Sotsiaalvaldkonna töötajate seas on muutunud teadvelolekul põhinevate tehnikate kasutamine populaarsemaks nii enesearendamises kui ka töös klientidega (Logan, 2014). Teadvelolekut mainitakse Payne'i (2014) kognitiivse käitumisteraapia peatükis, kus on välja toodud, et teadvelolek on vanade budistlike ideede ja tehnikate kogum uues formaadis. Neid tehnikaid käsitletakse erinevates valdkondades: psühholoogias, erinevates teraapia vormides, neuroteaduses, meditsiinis, nõustamise sektoris, hariduses, majanduses ja õiguses (Kabat-Zinn, Williams 2011; Hick, 2009).

1.1. ENESEARENDAMINE

Enesearendamist ja tööalast praktikat toetavad lähenemisviisid on sotsiaaltööl omased, et pakkuda kliendile töös võimalikult efektiivset tulemust. Inimesel on võime muuta ja suunata oma elu kulgu, valikuid, suhteid ja enesearengut. Inimese usk oma võimesse mõjutada ettetulevaid olukordi on tugevas korrelatsioonis otsustega, mida ta langetab seoses oma eluga, tervisega ja haridusega (Luszczynska, Schwarzer, 2005). Abraham Maslow' (2007) vajaduste hierarhias asetseb eneseteostus (eneseaktualisatsioon) kõige kõrgemal astmel ja on määratletud kui inimese soov olla võimeline rohkemaks, selliste erinevate viiside nagu õppimine, kohanemine, enese täiustamine ja enesearendamine.

Enesearendamine hõlmab tegevusi, mis suurendavad eneseteadlikkust ja kujundavad identiteeti, arendavad andeid ja potentsiaali, loovad inimkapitali ja hõlbustavad tööalast konkurentsi, parandavad elukvaliteeti ja aitavad kaasa unistuste ja püüdluste realiseerimisele (Leigh, 2016). Gilbert (2005) viitab, et enesearengu ja enese teadlikkuse arendamiseks tuleb teha aktiivset tööd erinevate praktikate abil, et tegeleda sügavamal tasemel emotsionaalse ja vaimse heaolu edendamiseks. Taolised lähenemised täidavad oma eesmärgi ja toovad tulemusi õppinud professionaali (näiteks: sotsiaaltöötaja, psühholoog) juhendamise all.

Enesearendamist, tööalast praktikat ja eneseteadlikkuse arengut toetavad lähenemisviisid, mis on sotsiaaltööle omased. Nendeks on näiteks: elukestev õpe, tööalane juhendamine, refleksiivsus, füüsilise ja vaimse tervise eest hoolitsemise praktikad nagu teadvelolek, meditatsioon ja kohalolu.

Healy (2005) esitab kontseptsiooni, mille keskmeks on, kuidas integreerida uusi tehnikaid ja teooriaid nagu teadvelolek sotsiaaltöö praktikasse. Kuigi kontseptsioon arendati välja rohkem kui 10 aastat tagasi, pole taoline lähenemine Eesti sotsiaaltöö praktikas kasutusel aga samas on selle lähenemise põhitõed aktuaalsed tänapäeval. Selle kontseptsiooni põhjal tuleb jälgida kolme aspekti:

- institutsionaalne kontekst (sotsiaalpoliitika, seadused ja määrused, aktsepteeritud praktikad),
- formaalsed sotsiaaltöö põhimõtted (empiirilised sotsiaaltöö teadmised, eelnevalt kasutuse olnud lähenemised ja ühiskonnas väärtustatud tõekspidamised)
- sotsiaaltöötaja individuaalne töö raamistik (kogemuslik teadmine, teoreetiliste lähenemiste praktilised oskused, enesearengu oskused ja teadmised) (Healy, 2005; Lynn, Mensinga, 2015 kaudu).

Uute kontseptsioonide integreerimine sotsiaaltöösse saavad teostada teatud oskustega sotsiaaltöötajad. Payne (2014) mainib, et sotsiaaltöötaja peab ühendama endas asjatundlikkust ning kogemusliku teadmise ja improviseerimise oskust, et vastata sotsiaalsetele raskustele „targa“ professionaalina. Laia profiiliga „tark“ professionaal tegutseb keerukates olukordades eesmärgiga neid lahendada (Ewijik, 2016). Sotsiaaltöötaja erialases arengus rõhutatakse nüüdisajal indiviidi enda tugevusi, oskust teha koostööd erinevate valdkondade spetsialistidega ja suutlikust kombineerida oma erialaseid ja ka isiklikus elus ning arengus omandatud oskuseid (Logan, 2014). „Tark“ professionaal ühendab erinevate valdkondade teadmisi oma töös klientidega, erinevalt nõustajast, kes rakendab ainult teatud teraapiasuunda, järgib täpseid juhiseid, lähtub kindlast diagnoosist ning toimib ajalistes ja ruumilistes piirides kasutades, vaid ettemääratud sekkumisstrateegiaid (Ewijik, 2016). Wilken (2016) teeb tähelepaneku, et sotsiaaltöötajal on pidevalt vaja kombineerida kolmes allikast pärit teadmisi: kaasaegsed sotsiaalteaduslikud teadmisi, sotsiaaltöötaja enda teadmisi (nii professionaalseid kui ka isikliku elu teadmisi ja kogemusi) ning klientidelt saadud teadmisi. Toon lühidalt välja mõned kontseptsioonid, mis seostuvad enesearenguga sotsiaaltöös nagu elukestevõpe, kogemuslik teadmine, refleksiivsus, tööalane juhendamine ja enesetõhusus.

Elukestev õpe

Elukestev õpe on väga üldine kontseptsioon, kuid see on tihedalt seotud enesearenguga. See viitab ideele, et inimesed ei õpi ainult koolides või ülikoolides, vaid ka mitteformaalsete ja mitteametlike kogemuste ja õpetuste kaudu terve elu vältel (Steffens, 2015). Sotsiaaltöötajad töötavad kiiresti muutuv ja keerulises keskkonnas, kus nad seisavad silmitsi väljakutsetega, mis hõlmavad tõenditel põhineva praktika kasutamise suurendamist, muutuvat teabemajandust ja ressursside vähenemist ning nende väljakutsetega tegelemiseks peavad sotsiaaltöötajad osalema elukestvas õppes (Nissen, Pendell, Jivanjee, Goodluck, 2014).

Delorsi (1996) järgi on elukestva õppe neli põhisammast:

- õppimine, et teada
- õppimine, et teha
- õppimine, et koos eksisteerida
- õppimine, et olla.

Sellele põhinevalt toob Steffens (2015) välja, et olemiseks (viidates elukestvale õppele ja kohalolu praktikale) tuleb teada ja osata teha. Lee (2014) lisab, et inimesed soovivad tegeleda individuaalse enesearenguga ning selle jaoks liiguvad kaugemale kui organiseeritud akadeemilised õppevormid. Sellise ideed omavad kohta ka praktilistes maailmas näiteks sotsiaalpoliitika näol. Euroopa Liidu hariduspoliitikas on välja toodud "Elukestva õppe reaalsusse toomine Euroopa liidus" projekti osana, et elukestva õppe eesmärgiks on arendada inimese teadmisi, oskusi ja kompetentsi nii isiklikus ja sotsiaalses plaanis kui ka tööalaselt (Euroopa komisjon, 2001). Seda arvestades soovitakse, et ühiskonnas oleks soodustatud elukestev õpe väljaspool institutsioone ja õppimine oleks seotud kogukonnaga, erialalaga, isikliku enesearenguga ja sügavama arusaamisega elust (Steffens, 2015). Nende eesmärkidega rakendatakse reaalselt elukestava õppe nelja põhisammast. Sotsiaalvaldkonna praktikutel jaoks on elukestev õpe "hädavajalik" oskus, et erialaselt ennast arendada, olla ajakohane töös ja isiklikus elus (Deakin-Crick, Wilson, 2005). Sarnaselt on viidatud sellele, et elukestev õpe koosneb osaliselt sellest, et inimene otsib tõe ja tähendust isiklikus elus ning on selle tõttu valmis õppima terve elu vältel (Steffens, 2015). Sarnased lähenemised keskenduvad samuti enesearendamisele ja enese teadlikkuse arendamisele.

Varasemalt (enne 2000. aastaid) mõisteti nõustajate isikliku praktika või enesearengu all ainult nõustamist teise professionaali juures, kuid hiljuti on tekkinud uus isikliku praktika

maastik, kus teadvelolekul põhinevad tehnikad omavad suuremat rolli isiklikus ja erialases arengus (Bennet-Levy, Finlay-Jones, 2018). Täpsemalt enesearengu tehnikate ja praktikate eesmärgiks või osaliseks eesmärgiks on teadvelolek, kohalolu või energia tajumine endas ja keskkonnas, nende praktikate kasutamine kasvab nii ühiskonnas kui ka sotsiaalvaldkonna elukutsega professionides. Sellised tehnikad on muutunud üldiselt tunnustatud meetoditeks tänapäevases kiires igapäevaelus (Logan, 2014). Hick (2009) toob välja, et teadvelolekul põhinevad tehnikad aitavad avada sotsiaaltöötajate ja klientide vahelist suhtlust oma sisemistest ning välistest kogemustest.

Kogemuslik teadmine

Kogemuslik teadmine (ing k - *experiential knowledge*) on kasutuses erinevates eluvaldkondades samuti ka nõustamises. Kogemuslik teadmine on ressurss, mis võimaldab haavatavas, keerulises ja raskes olukorras inimesel oma kogemustest tulenevatele teadmistele ja intuiitivsetele otsustele põhinevalt toime tulla (Baillergeau, Duyvendak, 2016). Sarnaselt kohalolu printsiipidega (välja toodud 1.4) on kogemuslik teadmine saadud füüsilisest ja vaimsest kohaolust ja teatud isiklikest ning erialastest kogemustest, mis arendavad sisemist vaistu tulevasteks olukordadeks (Yerushalmi, 2018). Wilken (2016) toob välja, et kogemuslikud teadmised ja oskused on sama väärtuslikud kui teaduslikud, teoreetilised või rakenduslikud teadmised. Seda arvestades on tähtis olla teadlik, millele tuginevad antud kogemuslikud teadmised. Eneseanalüüs, refleksiivsus ja tööalane juhendamine on olulised kontseptsioonid terviklikus klienditöös.

Refleksiivsus

Tähtsaks sotsiaaltöö osaks on koguda andmeid klientide kohta ja eneseteadlikust enda kui nõustaja kohta. Refleksiivsus on teadlikkus, kuidas nõustaja või uurija mõjutab töö protsessi ja kuidas töö protsess mõjutab nõustajat (Gilgun, 2008). Refleksiivsus (samuti ka eneseanalüüs) on vahend või tehnika võimalikult hea tulemuse saavutamiseks ja enesearendamiseks. Refleksiivsus toob välja nõustajas tema enda sõltuvussuhted, eelarvamused, alateadlikud plaanid ja poolehoiud (Probst, 2015). See tähendab, et refleksiivsus võimaldab olla teadlik iseendast ja maailmast samaaegselt (väljend „silm näeb ennast ja maailma samaaegselt“) (ibid.). Seetõttu soovitatakse nõustajatel teostada regulaarset

eneseanalüüsi, eneserefleksiooni ja kasutada töös refleksiivsust. Töös refleksiivsuse rakendamisse peaks kuulma ka tööalane juhendaja.

Tööalane juhendamine

Sotsiaaltöös tekib tihti ootamatuid olukordi, erinevaid juhtumeid ning keerukaid tingimusi nii töös klientidega, eetikaga seotud küsimustes kui ka otsuste langetamises. Kütt (2016) magistriuurimuses andis ülevaate Eesti sotsiaaltöötajate tööalasest juhendamisest ning tõi välja, et Eesti sotsiaaltöötajad kogevad vähe juhupoolset toetust ja juhendamist. Olulise aspektina nimetas, et probleemide ja olukordade lahendamisel peavad sotsiaaltöötajad toetuma iseendale ja kolleegidele, ilma kindla juhendamise raamistikku või väljatöötatud struktuurita (Kütt, 2016). Sotsiaaltöötajad peavad olema sellist tööalast juhendamist saanud, et oskavad olla tähelepanelikud ja teadlikud sellele, mis antud olukordades tuleks teha ja kuidas reageerida keerulistes tingimustes (Ewijk, 2016b)

1.2. TEADVELOLEK

„*Mindfulness*’i“ eestikeelne vaste erineb kirjanduses ning teaduskirjanduses ei ole veel kokkulepitud ühe otsese termini osas. Kirjanduses leidub erinevaid vasteid nagu tähelepanelikkus, meelespidamine, järelemõtlemine, teadvelolek või teadlikkus. Käesolevas töös kasutan sõna „teadvelolek“, sest viimasel ajal on just see tõlge eestikeelses akadeemilises kirjanduses ja õppetöös rohkem kasutusel olnud.

Sarnased teadveloleku tehnikad on esindatud paljudes maailma religioonides ja spirituaalsetes traditsioonides, pärineb tervisehoius ja nõustamises kasutatav teadvelolek enamasti budismist (Shonin, Van Gordon, 2016). Suurimaks teadveloleku alusepanijaks lääne teaduses ja psühholoogias peetakse Jon Kabat-Zinn, kes võttis kasutusele budismi tehnikaid ja hakkas kasutama akadeemilistes töödes MBSR (*mindfulness-based stress reduction*) ja MBCT (*mindfulness-based cognitive therapy*) (Kabat-Zinn, Williams, 2011). Algselt oli MBSR teraapia tehnikad mõeldud kroonilise valu raviks, kuid sellest kasvas välja stressi vähendamise programm (Kabat-zinn, 2003).

Viimaste aastate jooksul on esitatud erinevaid teadveloleku definitsioone, mis peegeldavad selle termini ja sellel põhinevate teraapiate sarnasusi või erinevusi. Kabat-Zinn (2003) defineeris teadvelolekut kui tähelepanu pööramine erilisel viisil, teadlikult käesoleval hetkes olek ja hinnanguid andmata. Baeri (2003) artiklis on teadvelolekut defineeritud kui psühholoogilist protsessi, kus selle täitja toob tähelepanu täielikult situatsioonile, mis toimub käesolevas hetkes. Kaasaegsemad definitsioonid põhinevad teadveloleku sekkumistehnikatel, mis ühtivad budistlike ja teiste spirituaalsete õpetustega. Teadvelolek on tähelepanu täielik, otsene ja aktiivne suunamine käesolevale kogemusele igas hetkes (Shonin, Van Gordon, 2016a). Payne (2014) kirjeldab teadvelolekut kui disiplineeritud tähelepanu tehnikat, mis seisneb oma keha impulside, hingamise, mõttemustrite, väliste stiimulite märkamises ning teadveloleku tehniliseks osaks on enda vabastamine välise maailma ärritajatest kehas ja meeles.

Kabat-Zinn'i teadvelolekul põhinevaid tehnikaid nagu ülalmainitud MBSR ja MBCT teraapiaid nimetatakse esimese põlvkonna sekkumise meetoditeks ning teise põlvkonna teadvelolekul põhinevad tehnikad lähtuvad eelpool nimetatud Shonin ja Van Gordoni (2016a) definitsioonist. Milles teadvelolekut käsitletakse kui vaimset tehnikat, kus kasutatakse meetodeid nagu MBI (*mindfulness based interventions*) ja DBT (*dialectical behavior therapy*) (Shonin, Van Gordon, 2016a).

Peamiselt on tuntud neli teraapiat ja selle tehnikaid, mis põhinevad teadvelolekul: MBR (*mindfulness-based stress reduction*), MBCT (*mindfulness-based cognitive therapy*), DBT (*dialectical behavior therapy*) ja ACT (*acceptance and commitment therapy*) (Thompson, Vilet, 2017).

Avan lähemalt teadvelolekul põhinevaid teraapiaid. MBSR toetub budistlikele tehnikatele nagu meditatsioon, jooga ja kehaline teadlikkus, see on vaimse ja emotsionaalse tervise edendamiseks ning stressi leevenduse üks tuntumaid tehnikaid (Kabat-zinn, 2003). MBCT teraapias kasutatakse budistliku teadvelolekut kooskõlas kognitiivse käitumisteooriaga, keskenduses väliste ja sisemiste tunnete ja mõtete teadvustamisele ja lahti laskmisele (Chiesa, Malinowski, 2011). DBT teraapias kombineeritakse budistlike teadveloleku tehnikaid erinevate teraapiliste lähenemistega, kasutades hinnanguteta vaatlemist ja teadlikkust ning see teraapiat kasutatakse peamiselt isiksushäiretega klientidele (Payne, 2014). ACT teraapia on kognitiivse käitumise koolkonna käsitlus, mida kasutatakse peamiselt psühhoterapias, näiteks niisugused tehnikad nagu: teadvelolek, tingimusteta aktsepteerimine ja tunnete

vaatlemine ning nende vastuvõtmine ja lahti laskumine (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, Lillis, 2006).

Erinevad uuringud toovad välja, et teadvelolekul põhinevatel tehnikatel on positiivne mõju vaimsete haiguste ja vaimse tervise toetamise puhul (Shonin, Van Gordon, 2016a). Järgnevalt toon välja uuringuid, kus teadveloleku tehnikate kasulikkus on välja toodud inimesele nii teraapia vormis kui ka enesearendamisena (Logan, 2014; Shonin, Van Gordon 2016a).

Neuropsühholoogilised uuringud on näidanud, et teadvelolekul põhinevate tehnikate kasutamine mõjutab aju struktuuri ja toob aju erinevates osades muutusi, mis suurendavad mälu mahtu (Hozel, jt. 2011), oskust reguleerida ja kontrollida oma valikuid, tundeid ja käitumist (Luders, 2009; Tang, jt. 2012) ja suurendavad täieliku tähelepanu nii kehas kui ka vaimses teadlikkuses (Lazar, jt. 2005).

Teadveloleku tehnikate kasutamine mõjutab mõtete, tunnete ja sensoorsete tajude (nagu heli, lõhnad, valu jne) tunnetust (Jerath, jt. 2012). Toimub tajutav muutus psühholoogilise ja füüsilise valuliste kogemuste tunnetamises, selle tõttu Kabat-Zinn kasutas neid tehnikaid valu probleemidega klientidel (Ludwig, Kabat-Zinn 2008).

Tuues välja veel teisigi kasulikke aspekte, siis hetkelisest olukorrast “kõrvale astumine” ja keha ning meele omavahelise suhtluse jälgimine vähendab vihatunde tekkimist ning arendab inimese oskust mõtetest “lahti lasta” (Van Gordon, Shonin, jt. 2015c). Samuti teadvelolekul põhinevate tehnikate praktiseerijad saavad ennast antud hetkel paremini seostada füüsilise ja sotsiaalse keskkonnaga ning see parandab oskust otsuseid langetada, töö sooritust, kohanemisvõimet ja olukordade paremat tunnetamist (Shonin, Van Gordon, 2015a). Sellised oskused käivad kooskõlas klienditöö põhimõtetega. Teadveloleku tehnikate kasutusega kaasneb aeglasem pulss ja rahulikum hingamine, mis toob kaasa ka kehalist ja mõttelist liikumatust, mis omakorda tekitab õndsuse tunnet (Telles, jt. 2013).

Uuringutes (Shonin, 2014; Shonin, Van Gordon, 2015a) on välja toodud, et meditatsioonist ja teadvelolekut kasutamisest saavutatud õndsad ja lõõgastatud olekud saavad asendada sõltuvusainetest tekitatud “pilves” olekut ehk asendada tervist kahjustavad sõltuvused (nt: narkootikumid ja alkohol) tervist edendavate käitumistega (mediteerimine ja teadvelolek) (Shonin, jt. 2014). Sõltuvuse ravi kontekstis kasutatavad teadveloleku tehnikad toovad välja tungide vaatlemise, kus klient vaatleb oma sõltuvus tunde, kuid ei reageeri nendele (Apple, Kim-Apple, 2009). Tajude muutusega sarnaselt kasutavad teadvelolekul põhinevaid praktikad oskuseid ära tunda, nimetada ja vaadelda negatiivseid tundeid ja mõttemustreid. (Gillespie,

2012). Indiviidis suudab märgata ja sõnastada eluterveid väärtusi ning seada sellele vastavaid prioriteete elus (Shapiro, 2006 uuringule).

Teadvelolekul põhinevaid tehnikaid kasutavad inimesed mõistavad paremini inimese elu lühidust ning arendavad oskust „lasta lahti“ tekkinud emotsioone ja mõtteid (Shonin, Van Gordon, 2016). Teadveloleku meditatsioon on tähelepanelikkuse esilekutsumine, segavate juhumõtete ja tungide vaatlus, analüüs ning lahti laskmine nagu „mööduvat pilve“ või „liikluses mööduvat autot“ (Logan, 2014). Tehnika osa on jälgida esile tõusvaid kognitiivseid, emotsionaalseid ja sensoorseid protsesse ning sellega vähendada nad sõltuvussuhet esemetesse, inimestesse, situatsioonidesse ja konseptsioonidesse (Van Gordon, jt. 2016c).

Suurenenud oskus lasta lahti sõltuvussuhetest on positiivses korrelatsioonis aktsepteerimisega, mittereaktiivsusega, kaastundega iseenda ja teiste vastu, subjektiivse ja isikliku heaoluga (Sahdra, 2010).

Teise põlvkonna ehk Shonin ja Van Gordoni definitsioonist lähtuvaid teadveloleku tehnikaid kasutades võib vaimse tunne suurendada ning sellele lisaks oskused, mis aitavad toime tulla üksindustundega ja elu raskete hetkedega (Shonin, Van Gordon, 2016b). Teadvelolekul põhinevate tehnikate kasutamisest tekib ka suurenenud spirituaalsus, mis samuti mõjutab indiviidi elu perspektiivi laienemist ja põhjustab elu väärtuste ümberhindamist (Shonin, Van Gordon, 2016a).

Kuna teadvelolekut seostatakse tihti meditatsiooniga, siis kirjeldan järgnevalt mediteerimise tagatausta ja seost teraapia vormidega. Meditatsiooni ning erinevad meditatiivsed tehnikaid saavad alguse erinevatest usunditest, kultuuridest ja filosoofiatest. Nii teadvelolek kui ka meditatsioon on arenenud ajast, millest pole säilinud dokumentatsioone ning esimesed dokumenteeritud tehnikad on kolme tuhande aasta vanused (Larson, 1997; Logan 2014 kaudu). Meditatsioon on olnud tähtis osa maailma suurimatest usunditest nagu hinduism, konfutsianism, taoism, budism, judaism, islam ja kristlus (Ridgeon, 2003). Erinevad meditatsiooni vormid omavad sarnaseid algeid ja keskenduvad sarnastel eesmärkidel. Lääne ühiskonda jõudis meditatsioon 1950nandes, 1960ndates ja 1970ndates erinevate meditatsiooni liikumiste kaudu (Logan, 2014). Kuigi tihti seostatakse teadvelolekut ja meditatsioone erinevate usu traditsioonidega, saab teadvelolekut õppida ja kasutada ilmalikus kontekstis ilma usundite filosoofiata (Hick, 2009). Teadveloleku meditatsioon (ingl k. - *mindfulness meditation*) on nimetus, mida teadvelolekul põhinevate teooriates kasutatakse ning see termin

tähendab ise enese sisse vaatamist ja seda kirjeldatakse kui ülevaatliku või läbinägeliku meditatsiooni (Logan,2014). Peamistes teadvelolekul põhinevates teraapiates kasutatakse eri vorme teadveloleklisest meditatsioonist. Mediteerimise tehnikaid on erinevaid kuid enamus meditatsioone keskendub hingamise jälgimisele ja keha skaneerimisele (ing k- *body scan*) (Logan, 2014). Selliste oskustega areneb enda keha ja meele teadlikus, millega kaasnevad positiivsed faktorid.

1.3. TEADVELOLEK SOTSIAALTÖÖS

Enesearengu ja isikliku praktika kontekstis kasutavad sotsiaalvaldkonna töötajad meditatsiooni ja teadvelolekul põhinevaid oskusi, et mõtestada ja toetada isiklikku arengut ning mõista paremini klienditöö erinevaid külgi (Logan, 2014). Meditatsioonil ja teadvelolekul põhinevad tehnikad on kasulikud vahendid nõustaja enesearengus, et vältida läbipõlemist, traumasid ja tööalast stressi ja väsimust (Logan, 2014). Eelnimetatud tehnikad aitavad sotsiaalvaldkonna praktikutel olla rohkem kohal ja tähelepanelikumad oma erialases töös, eraelus ja tõstavad üldist elu rahulolu, enesekindlust ning positiivseid tundeid (nagu soojus, empaatia, kaastunne) (Brenner, Homonoff, 2004). Teadvelolekul põhinevate tehnikate uurijad julgustavad sotsiaaltöötajatel isiklikult kogeda teadveloleku tehnikaid, et viia neid sisse oma töösse nii kliinilisel tasandil kui ka kogukondlikul tasandil (Hick, 2009). Kuigi on täheldatud, et teadveloleku praktikad on loomulik sotsiaaltöö osa, on siamaani vähe kaasatud ja kajastatud teadveloleku ideede sisu sotsiaaltöö teooriates (Lynn, Mensinga, 2015).

Hicks (2009) toob välja, kuidas teadvelolekul põhinevaid tehnikaid ja meditatiivseid praktikaid saab sisse tuua igasse sotsiaaltöö praktika tasemesse: sotsiaaltöötaja professionaalsesse enesearengusse, mis toimub eneserefleksiooni ja enese mõistmise kaudu (isiklik tasand), kliendist lähtuv sekkumine (mikro tasand), töös kogukonnaga ja sotsiaalpoliitika kujunemises (meso ja makro tasand).

Isiklikul tasandil teadvelolekul põhinevate tehnikate rakendamine väljendub meditatiivsete tehnikate praktiseerimises, mida kasutatakse nii eraelus kui ka sotsiaaltöös (Lynn, Mensinga, 2015). Sotsiaaltöötajate töö on täis ootamatusi, mis põhjustavad stressi, tugevaid läbielamisi ja emotsionaalset väsimust ning õigete lõõgastuste tehnikate valik on oluline. Meditatsiooni ja

teadvelolekut kasutatakse kui vahendeid füüsilise ja vaimse stressi mõju vähendamiseks inimestel, kellel on probleeme stressiga toime tulemisel (Walrath, Hamilton, 1984).

Keefe (1975) toob välja, et lisaks stressiga toime tulemiseks kasutatakse teadvelolekul põhinevaid lähenemisi nagu meditatsioon kui kasulikke tehnikaid, mille kaudu võib tõsta nõustaja empaatiavõimet ja juhtida tähelepanu käitumismustrite ära tundmisele, vaatlemisel. Sotsiaaltöös tähendab teadveloleku lähenemiste sissetoomist klienditöösse tavaliselt erinevate meditatsiooni praktikate õpetamist ja sekkumisstrateegiana kasutamist (Lynn, Mensinga, 2015). Kliendipõhises nõustamises on tähtis hetkese olukorra parandamine, selleks kasutatakse ka meditatiivseid lähenemisi (Baer, 2003).

Sotsiaalvaldkonna inimesed peaksid valima töö käigus tegevused ja suunitlused, mis aitavad saavutada klienditöö eesmärgi ja lõppkokkuvõttes parandavad klientide heaolu (Wilken, 2016). Kliendipõhises kliinilises sekkumises, kus kasutatakse teadvelolekul põhinevaid tehnikaid, keskendutakse, mis toimub kliendi elus „siin ja praegu“ ehk suunatakse kogu tähelepanu kliendi elus aktuaalsetele probleemidele (Baer, 2003). Selle lähenemise kasutamine mikro tasandil peamiseks suunitluseks on kasvatada kliendis teadlikust enda ja maailma kohta, halbade käitumismustritest vabanemise ja vaatlemise oskust, millega kaasneb nihe ka uskumustes enda elu kohta, väärtustes ja samas aitab ehitada tugevamaid sidemeid ümbritseva keskkonnaga (Logan, 2014).

Teadvelolekul põhinevaid praktikaid saavad sotsiaaltöötajad kasutada kui oskusi, et olla teadlikum, tähelepanelikum, paremini häälestatud nõustamisetöös makro ja meso tasandil klientidega ehk keskenduda peredele, lastele ja kogukondadele (Logan, 2014). Sotsiaaltöötaja avardab ja kohandab teoreetilisi ja praktilisi teadmisi, teadveloleku põhimõttega vastavalt klienditööle (Hick, 2009). Nimetatud tehnikad on asjakohased ja mõjutavad tööd positiivselt erinevate kliendigruppidega, kui sotsiaaltöötaja otsustab valida sellise lähenemise.

Sügavamalt uurides erinevate kogukondades teadvelolekul põhinevate lähenemiste kasulikust, siis on märgatavaid muutusi töös koolide ja lasteaedadega. Töös lastega on täheldatud, et stress nii koduelus kui ka koolielus tekitab füüsilisi kaebusi nagu peavalud, kõhuvalud, astma ja samuti põhjendab madalamaid akadeemilisi tulemusi (Napoli, 2005). Eelnimetatud probleemide ravimiseks on kasutatud teadvelolekul põhinevaid tehnikaid. Kogutud tulemused näitavad, et nii teadveloleku tehnikad kui ka meditatsioonid leevendavad ärevushäirete, depressiooni, söömishäirete ja stressi sümptomeid lastel (Nauret, 2011).

Madala sissetulekuga peredes ja ohtlikumates naabruskondades esineb lastel taolised sümptomid sagedamini (Logan, 2014). Samuti on uuritud peresid, kus kasutatakse teadvelolekut laste kasvatamises. Teadveloleku tehnikaid kasutavad pered ja vanemad omavad oskust hoida tähelepanu igapäeva elus tõeliselt olulistel hetkedel laste elus ja kasvatamises (Kabat-Zinn, M., Kabat-Zinn, J., 2011). Teadveloleku kasulike tegurite tõttu kasutatakse neid tehnikaid ka erinevates asutustes näiteks koolides, vanglates ja teistes kogukonna osades nagu peredes, erinevates toetus gruppides ja ürituste osana (Logan, 2014). Teadvelolu põhimõtteid ja lähenemisi on kasutusel erinevates sotsiaaltöö osades juba aastaid ning see osakaal kasvab iga aastaga (Sun, 2014).

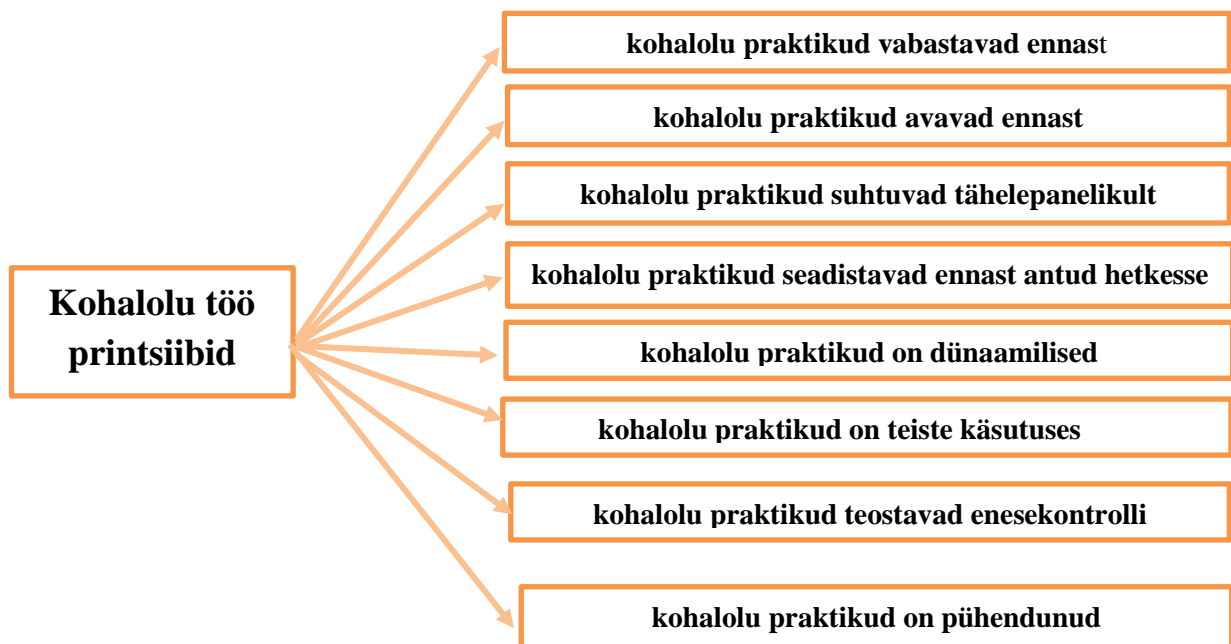
1.4. KOHALOLU

Läbi aegade on kohalolu kontseptsiooni arutletud psühholoogias, filosoofias ja spirituaalsuses. Nõustamiseteenuse osutaja peamine ülesanne on esmajoones teise inimese jaoks „olemas olla“ ja alles seejärel tuleb aeg „tegutseda“ (Hollander, Wilken, 2015a). Kohalolu on abstraktne kontseptsioon, mida pole võimalik mõõta. Merriam-Webster (2018) sõnastiku kohalolu esimene definitsiooni osa on füüsiline kohalolu ehk kehaline olemas olemine kliendi nõustamises või tema toetamises. Samas teine osa definitsioonist on vaimne kohalolu ehk kohalolu, mis ei lähtu füüsilisest kohalolust vaid subjektiivne kohalolu tunne, mis tekib nii kliendis ja nõustajas täieliku tähelepanu ja erinevate kogemuse nüansside tunnetamisest. Sarnaselt empaatiaga pole kohalolu mõõdetav, kuid see on õpitav oskus ja vajalik klienditöös (Miller, Moyers, 2017).

Payne (2014) toob välja, et teadvelolek ja kohalolu kontseptsioonid on nähtavad igapäevases klienditöös, kui tähelepanemine, kliendi täielik vastuvõtmine ja peegeldav kliendi nõustamine, mille käigus on kasutusel kliendi uurimine, intervjuerimine ja reflektiivne suhtlemine. Sarnaselt kohalolu ideid ja põhimõtteid on kasutatud nii psühholoogias, meditsiinis kui ka sotsiaaltöös. Näiteks inimesekeskse teraapia põhimõtte tähendab samuti kohalolu, et keskendutakse kliendile üks ühele pakkudes tingimusteta aktsepteerimist, ja empaatiat selles hetkel (Rodgers, 1951, Whitlock, 2011 kaudu). Siin kohal võib välja tuua, et Rodgersi ideed on vanemad, kuid samas on kliendipõhine praktika üks kõige levinumaid teraapia vormidest sotsiaaltöös.

Kohalolule suunatud töö võib välja näha erinevat moodi: kuulamine, tee valamine, silmside või vastavalt olukorrale tähelepanu suunamine kliendile (Hollander, Wilken, 2015a). Kohalolu tähendab, et me seome end aktiivselt teise inimesega, pakkudes talle vastavalt vajadusele passiivset või aktiivset tuge, tehes midagi, mis on kliendile oluline (Hollander, Wilken, 2015b). Kohalolu rakendamine rehabiliteerimise lähenemises “CARE metoloogias” on innovatiivne ja kasutusel paljudes Euroopa riikides (Wilken, Der Hollander, 2015a). Wilkeni ja Der Hollanderi (2015a) käsiraamat kirjeldab meetodikat, et aidata inimesi, kes ajutiselt või pikema aja vältel vajavad professionaalset rehabilitatsioonile suunatud toetust (eesti keelde tõlgiti käsiraamatu teine versioon 2002 aastal eelkõige Pelguranna Tugikodu töötajate pilootprojekti tarbeks ja seda ei kirjastatud) (EPRY, 2014).

Baart (2002) määras kaheksa kohalolu printsiipi, mis peegeldavad kohalolemise praktika olemust pastorite tööd jälgides madala sissetulekuga piirkondades. Need printsiibid seavad määratlused kohalolu praktikute isikuomadustele ja väärtustele, mis reguleerivad nende tööd (Heijst, 2011). Kaheksa kohalolu töö printsiipi (Baart, 2002) on toodud joonisel 1:



Joonis 1. Kohalolu töö printsiibid. Allikas: töö autori koostatud Baart, 2002 põhjal

Heijst (2011) raamatus “Professional Loving Care” on iga kohalolu printsiipi selgitatud kolme dimensiooni kaudu ning nende printsiipide paremaks arusaamiseks toon välja Heijst’i

kirjeldused. Esimene kohalolu töötamise printsiibi (enda vabastamine) kolm dimensiooni on: rutiini vältimine, institutsionaalsest survest eemaldumine ja avatud töökavaga töötamine. Järgmise printsiibi (enda avamine) dimensioonid on seotud enese klientide poole pööramisega, avatud olekuga suhtluses ja vastutulelikkusega. Kolmanda printsiibi (tähelepanelik suhtumine) dimensioonid on suhelda loomulikult, abivalvsalt ja erksalt, andes kliendile tähelepanu. Järgneva printsiibi (antud hetkele seadistamine) praktikud kohalolu tööd tehes tunnistavad täielikult kliendi loo ilu ja valu, märkavad, millised panused on teiste jaoks kaalul ja tugevdavad kliendil olemasolevaid suhtevõrgustikke (pere, naabruskond või huviringid).

Järgmise printsiibi (dünaamilisuse rakendamine) praktikud rekonstrueerivad situatsiooni loogika vastavalt kliendi vaatevinklile ja võtavad selle omaks ning astuvad tema poolele. Kuuenda printsiibi (teise käsutuses olemine) kasutades on kliendil õigus otsustada, millist tuge on nõustajalt tarvis ning see võimestab kliendi sotsiaalse ja kultuurse kapitaliga. Järgneva printsiibi (enesekontrolli teostamine) praktiseerija pühendab oma aega kogukonnale ja laseb kliendil otsustada sündmuste kulgu. Viimane printsiip (pühendumine) tähendab tingimusteta kliendi ja tema kogukonna toetamist ilma sotsiaaltöötaja isiklike huvideta. Kohalolu praktikud on valmis aktsepteerima kliendi eksliku käitumist ja suunamist. Inimesed, kes oma probleemide tõttu asuvad haavatavatel positsioonidel, vajavad eelkõige: tähelepaneliku pühendumist; lohutust ja usaldusväärset lähedust, tunnistajat oma kannatustele ja rõõmule (Baart, 2001). Kohalolumeetod on eelkõige suhtumine. Kohalolu meetodi puhul on esikohal abivajav inimene, mitte tema häda või probleem.

Tänapäeval sotsiaalvaldkonna töötajate kvaliteet aeg üks-ühele kliendiga on ohverdatud töötamise viiside rutiini täimisele (paberimajandus, ülevaated, aruanded) ning selliste tingimustes võivad muutuda (Bozdogan Yesilot, Öz, 2016). Borysenko (1987; Logan, 2014 kaudu) väidab, et teadvelolek on kui meditatsioon omades „siin ja praegu“ komponenti, selline lähenemine suunab avatud tähelepanu hetkest hetkesse ning tulemusena see rahulik olek suunab kohalolu inimese igapäeva maailma ning annab võimaluse kvaliteetsele suhtlusele. Füüsiline ja vaimne kohalolu mõjutab kliendi ja nõustaja vahelist suhet. Kasutades kohalolu printsiipe, luuakse avatud õhkkond, kus haavataval positsioonil olev klient tunneb enda probleemide ja kogemuste jagamises kindlamalt (Yerushalmi, 2018).

1.5. PROBLEEMISEADE

Enesearengu tehnikate ja praktikate kasutamise eesmärgiks või osaliseks eesmärgiks on teadvelolek, kohalolu või energia tajumine endas ja keskkonnas. Enesearengu praktikate kasutamine kasvab nii ühiskonnas kui ka sotsiaalvaldkonna praktikute hulgas. Sellised teadvelolekul põhinevad tehnikad on muutunud üldiselt tunnustatud meetoditeks tänapäevases kiires igapäevaelus kui vahend keha ja meele arenguks nii isiklikuks enesearenguks kui ka sotsiaalvaldkonna töötajatel töös klientidega (Logan, 2014). Enesearengu praktikate, nagu näiteks teadvelolekul põhinevad tehnikate kasutamine kasvab sotsiaaltöö valdkonnas, kuid veel on vähe teadmisi, kuidas sotsiaalvaldkonna praktikud integreerivad idamaa tehnikaid igapäevasesse nõustamise töösse. Samuti isiklik eneseareng on muutunud paljudele sotsiaalvaldkonna töötajatele tähtsaks, et hoolitseda enda vaimse tervise eest ja toime tulla nõustamistööga kaasneva väsimuse, ületöötamise ja läbipõlemisega.

Uurimisteema on aktuaalne, kuna praktikud kasutavad tehnikad tööelus ja eraelus enesearenguks ning oma vaimse tervise hoidmise eesmärgil, kuid meil Eestis puudub ülevaade, kuidas spetsialistid tõlgendavad selliste praktikate kasulikkust oma töös. Kuigi Eestis on mitmed koolitused suunatud just nõustavate professionide esindajate enesearenguks (nt: vaikuse minutid ja Teadliku muutuse kunst, jne) puuduvad uuringud teadvelolekul põhinevate tehnikate kasutamisest erialases klienditöös.

Käesoleva uurimuse eesmärk on teada saada sotsiaalvaldkonna praktikute tõlgendusi enesearengu praktikate kasutamise kohta oma töös.

Lähtuvalt uurimistöö eesmärgist esitan järgmised uurimusküsimused:

1. Milliseid enesearengu praktikaid uurimuses osalejad enese sõnul kasutavad?
2. Mida uurimuses osalejad räägivad enesearengu praktikate põhimõtete seostamisest kohta sotsiaaltööga?

2. METOODIKA

Antud uurimuse eesmärk on teada saada sotsiaalvaldkonna praktikute tõlgendusi enesearengu praktikate kasutamisest oma töös. Ja eesmärgist lähtudes otsustasin kasutada kvalitatiivset lähenemisviisi.

Kvalitatiivset lähenemine on suunatud sotsiaalsete nähtuste sügavamale mõistmisele ja seletamisele. Kvalitatiivse uurimisega nõ “sukeldutakse nähtusesse sügavuti” ja esitatakse uuritava nähtuse kohta küsimusi „miks“ ja „kuidas“, erinevalt kvantitatiivsest uurimisest, kus üldiselt keskendutakse „mis“, „kus“ või „kui palju“ nähtuse aspektidele (Alasuutari, 2010). Kvalitatiivset lähenemist silmas pidades uuritakse inimeste kogemuste olemust ning seda, millise tähenduse nad ise oma kogemusele ja ümbritsevale maailmale annavad (Draper, 2004). Kvalitatiivseid andmekogumismeetodeid kasutades onvõimalik kirjeldada ja mõista inimeste sotsiaalsust ja tunda õppida nende tegelikku igapäevaelu ja igapäevaseid vaateid maailmale (Leavy, 2014).

Selles kvalitatiivses uuringus keskendun inimeste tõlgenduste analüüsimisele, mille kaudu loovad praktikud isiklikku igapäevast vaadet maailmale, kogemustele ja suhtlusele klientidega. Kvalitatiivse andmekogumismeetodina kasutasin poolstruktureeritud individuaalintervjuusid. Andmete analüüsi meetodina kasutasin temaatilist analüüsi.

2.1. ANDMEKOGUMISMEETODID

Andmete kogumiseks kasutan poolstruktureeritud intervjuud. Leian, et valitud meetod on kõige sobivam uurimisküsimustele vastuste saamiseks.

Lähtuvalt uurimistöö eesmärgist on tõstatatud järgnevad uurimusküsimused:

1. Milliseid enesearengu praktikaid uurimuses osalejad enese sõnul kasutavad?
2. Mida uurimuses osalejad räägivad enesearengu praktikate põhimõtete seostamisest sotsiaaltöoga?

Poolstruktureeritud individuaalintervjuud viisin läbi sotsiaalvaldkonna praktikute seas, kes on teadlikult valinud isiklikud enesearengu praktikad ja tegelevad nendega järjepidevalt. Uurimuse kaudu soovin teada saada, kuidas sotsiaaltöö ja nõustamise ala praktikud, kes praktiseerivad eralelus alternatiivseid enesearengu tehnikaid nagu nt: meditatsioon,

teadvelolek, kohalolu jne, tunnetavad oma töötamise viisi eripärasid ja tõlgendavad enesearengu praktikate kasulikust töös klientidega ja eraelus. Intervjuus osalejad leidsin sotsiaaltöö praktikute abil, kelle kaudu sain omakorda teiste sotsiaalvaldkonna spetsialistide kontaktid kes praktiseerivad alternatiivsemaid enesearengu tehnikaid ja paistavad silma oma teistsuguse töötamise viisiga.

Uurimuses kasutasin poolstruktureeritud intervjuud, mille teemablokid ja küsimused olid koostatud lähtudes uurimuse eesmärgist ja uurimisküsimustest. Enne intervjuusid olid intervjuueeritavad teadlikud uuringu eesmärgist, kuna saatsin igale intervjuueeritavale vastava sisulise infokirja. Samuti olid intervjuueeritavad teadlikud, milliste isiklike enesearengu praktikate vastu uurimuses huvi tunnen ja kirja teel sain kinnituse, et intervjuueeritavad on valmis jagama oma mõtteid enesearengupraktikate kohta. Intervjuukava ma ei edastanud intervjuueeritavatele enne intervjuusid ning seega vastused sündisid intervjuuprotsessis. Uurimuse teemablokid olid eelnevalt kirjalikult ettevalmistatud, kuid küsimusi oli võimalik mul intervjuu käigus muuta ja kohandata vastavalt vajadusele. Merriam (2009) toob välja, et poolstruktureeritud intervjuul on piisav struktureerituse tase, mille abil saab ja võib küsimusi paindlikult sõnastada ja küsimuste järjekorda muuta, mille tagajärjel olulisi muutusi ei toimu. Sellisel viisil lähenedes on võimalik intervjuueeritaval vastata küsimustele endale sobival moel ja uurija saab jagada lisaselgitusi intervjuu küsimustest arusaamise hõlbustamiseks. Antud uurimuse kontekstis oli oluline saada intervjuueeritavalt vahetut infot ja kohapeal tekkinud mõtteid, mida küsitluse või ette antud küsimuste põhjal ei oleks võimalik olnud saavutada.

2.2. UURIMUSES OSALEJAD

Uurimuses osalesid kolm sotsiaalvaldkonnas töötavat praktikut, kelle ühiseks tunnuseks on alternatiivsete enesearengu praktikatega tegelemine. Intervjuueeritavatega võtsin ühendust nii otse kohtudes kui ka kirjalikul teel. Uuringu fookuse hoidmise eesmärgil uurisin kindlat tüüpi enesearengu praktikatega tegelevaid sotsiaalvaldkonna töötajaid. Enesearengu praktikate määratlemisel valisin tehnikad ja praktikad, mille eesmärgiks või vähemalt osaliseks eesmärgiks on teadvelolek, kohalolu või energia tajumine endas ja keskkonnas. Kui uuringu osalejad seostasid ennast eelnevas lauses nimetatud praktika osadega, siis nad sobisid uuringusse.

Uuringus osalejad on sotsiaaltöö haridusega või on läbinud mitmeid sotsiaalvaldkonna ja nõustamise täiendkoolitusi. Kaks kolmest uuringus osalejast töötavad hetkel sotsiaalalal ning teevad nõustamise tööd igapäevaselt, kolmas teeb tööd sotsiaalalal kuid ei tegele nõustamisega (st ei tee klientitööd). Sotsiaalvaldkonnas töötades on intervjueeritavad oma sotsiaaltöö alase karjääri vältel töötanud järgnevates ametites: sotsiaaltöötaja, sotsiaalpedagoog, psühholoog, pereterapeut, sotsiaaltöö õppejõud, lepitaja, nõustaja, superviisor, jne. ning jätkavad ka hetkel mõnedel eelpool nimetatud ametitel. Uuringus osalejate anonüümsuse huvides asendasin nende nimed koodidega Int. A, Int. B ja Int. C. Samuti muutsin ära tuntavate tööasutuste, õppeasutuste, nimede ja kliendigruppide nimetused, markeerides muudetud info kaldkriipsudega /.../ ja lisades [töö autori lisatud] märgistuse.

2.3. UURIMUSE KÄIK

Uurimuse üldine idee sai alguse isiklike enesearengu praktikatega tegelemise kogemusest nagu meditatsioon, jooga ja õpetajate-teejuhtide õpetuste ja tehnikate jälgimisega. Minu enesearengu praktikad aitasid luua sisemist tasakaalu ja suuremat kohalolu nii õpingutes kui ka töös klientidega. Soovisin uurida sarnast kogemust Eesti sotsiaalvaldkonna töötajate seas, kes samuti tegelevad enesearengu praktikatega. Mul oli soov mõista, kuidas tunnetavad, kogevad ja tõlgendavad praktikud oma töötamise viisi eripärasid ja enesearengu kasulikust töös.

Kuna soovitud sihtrühma kohta avaliku informatsiooni ei ole võimalik leida, siis pöördusin nii õppejõudude poole kui ka tuttavate sotsiaalvaldkonna töötajate poole intervjueeritavate leidmiseks. Bakalaureusetöö juhendaja on tuttav teemaga ning omas kontakte ja soovitus sihtrühmas, kuid kuna sarnasel teemal kirjutatakse ka magistritööd, siis otsustasime juhendajaga koos leida teisi intervjueeritavaid kui magistritööd kirjutaval tudengil. Edasiste soovitude kaudu leidsime viis algselt sobivat kandidaati intervjuudeks. Lähemal tutvumisel kaks algselt valitud intervjueeritavat osutusid siiski ebasobivateks, kuna nende isiklikud enesearengu praktikad ei ole järjepidevad või ei kuulu meditatsiooni, teadveloleku, jooga vm sarnase alla.

Jaanuaris 2018 võtsin ühendust potentsiaalsete intervjueeritavatega emaili teel. Intervjuud toimusid jaanuar-veebruar 2018 intervjueeritavate valitud kohtades nagu kohvikus, intervjueeritava kodus ja intervjueeritava töökohas. Intervjuud varieerusid ühest tunnistaja kümnest minutist kuni tunni ja 30 minutini . Kokku sain helimaterjali 3 tundi 55 minutit.

2.4. ANDMEANALÜÜSIMEETOD

Töös kasutasin temaatilist andmeanalüüsi. Seda kasutatakse sooviga selgitada välja intervjuude kaudu kogutud andmetes peituvad tähendused ja intervjuueeritavate mõtted (Ezzy, 2002). Temaatiline analüüsis võimaldab juhendada uurimisküsimustest ja fokuseerida kindlatel teemadel. Temaatilist analüüsi kasutatakse sotsiaalsete nähtuse avastamiseks ja kirjeldamiseks struktureeritud võtmes, mille kaudu on nähtusi võimalik analüüsida (Flick, 2011). Bryne (2001) toob välja, et temaatilisel analüüsimisel on põhirõhk teksti kodeerimisel, mis on analoogne nööpide jagamisel kastidesse nende suuruse, värvi, tüübi ja aukude arvu järgi. Selle analüüsi meetodi eesmärk on jõuda üldistavate väideten, kasutades erinevate tekstiosade võrdlemist (Flick, 2011).

Kasutasin temaatilist andmeanalüüsi, sest eelnevat teadmist uuritava valdkonna kohta on Eesti sotsiaaltöö kontekstis vähe, samas intervjuueeritavate tõlgendusi oma enesearengu tehnikate kasulikkusest töös on oluline teada saada. Antud töös jaotasin uurimuse protsessi kolme ossa: andmete kogumine intervjuu vormis, seejärel transkribeeritud teksti temaatiline jaotamine ja teemade alla jaotatud tekstiosade kodeerimine.

Andmete analüüsimisel ja esitamisel lähtusin poolstruktureeritud intervjuu kavas (Lisa 2) käsitletud teema blokkidest. Kodeerimise käigus selgusid korduvad, olulised ja huvitavad teemad. Kodeerimisel kasutasin Excel MS tabelit ja Word MS faili. Iga intervjuueeritava andmed töötlesin eraldi tabelis, kasutasin läbivaid koode ja analüüsi hõlbustamiseks tähistasin erinevate intervjuude transkribeeritud tekstides sarnast või sama mõtet kandvad tekstiosad samade värvidega. Tulemuste esitamisel kasutan transkribeeritud tekstiosi, kus tegin vähesel määral grammatilisi korrekture jättes mõtte tsitaadis muutmata.

2.5. ENESEREFLEKTSIOON

Eneserefleksiooni alapeatükis toon välja oma rolli uuringu läbiviimisel ning selle, kuidas võisin mina mõjutada uuringut. Uuring ja sellega seonduvad teemad on mulle väga huvipakkuvad ja seostan neid isiklike uskumustega. Intervjuuerides, analüüsides ja kirjutades lähtusin uurija rollist. Raskeks osutus kirjutades vältida liigset emotsionaalsust ja hoida akadeemilist keelt. Teooria osas on palju inglise keelset materjali, mis viitasid tedveloleku ja meditatsiooni kasulikkusele nii sotsiaaltöös kui ka teistes valdkondades. Kasutasin allikaid, mis olid kergesti kättesaadavad, kuid mis viitasid väga spetsiifilistele uuringutele (nt.

meditsiinis või psühholoogias), mille terviklik lugemine ei olnud mõttekas ja sellest tulenevalt keskendusin nendel uuringutel vaid tulemuste, arutelu ja kokkuvõtte osale. Mõned väga head ülevaatlilikud allikad (nt. Logan, 2014 ja Hick, 2009), mis peegeldavad tedvelolekul põhinevaid tehnikaid sotsiaaltöös, oli suureks abiks teema arendamisel. Raskusi esines kirjanduse ülevaate osa kokkupanemisel ja hea tasakaalu säilitamisel, et mitte minna liiga spetsiifiliseks ja mitte liiga üldistavaks.

Uuringus osalejate leidmise käigus tekkisid algselt probleemid sellega, et leida võimalikke kandidaate, seda ka põhjusel, et magistrantuuri tudeng kirjutab tööd sarnasel teemal. Kuid intervjuudeks plaanitud ajaks leidsin kõik intervjuueeritavad probleemideta. Andmekogumisprotsessis hoidsin intervjuueeritavatega sõbralikku ja avatud suhtlust. Intervjuudes esinesid mingil määral teemad, mis polnud asjakohased ning hiljem jätsin need osad transkriptsioonist välja märgistusega /kõrvaline tekst/. Intervjuude käigus tuli mõningal määral infot, mida intervjuueeritav palus mitte refereerida töö tulemuste peatükis. Intervjuudes tõin sisse lisaküsimusi. Esimese intervjuu järel lisasin küsimused, mida polnud eeltöös ette näinud ja ei osanud ette valmistada. Erinevaid küsimusi intervjuueeritavatele täpsustades tõin näiteid või loetelusid juhul kui see oli vajalik. Asjaolu, et tegelen ise sarnaste praktikate ja teemadega tuli kasuks intervjuueeritavatega ühise keele leidmisel.

Olen teadlik, et andmetöötamise protsessis temaatilist analüüsi kasutades ja teksti kodeerides olin subjektiivne, sest mina valisin teemad, mida analüüsida ja millesse süveneda põhjalikumalt.

3. TULEMUSED

Antud peatükis esitan tulemused kuues osas. Pool struktureeritud intervjuude analüüsi käigus selgus, et esimese olulise teema moodustavad intervjuueeritavate igapäevatöö aluseks olevad sotsiaaltöö põhimõtted, mis nad on omaks võtnud ja praktilised oskused, mida nad töös kasutavad. Tulemuste peatüki teises osas kirjeldan erinevaid enesearengu praktikaid, mida intervjuueeritavad on valinud välja oma enesearenguks. Kolmandas osas toon välja intervjuueeritavate arvamused enesearengu praktikate ja teise tegevuse seoste kohta, mille äratundmiseni on intervjuueeritavad jõudnud varasemate eneseanalüüside käigus. Neljas osa tulemuste peatükist hõlmab ülevaadet intervjuueeritavate töötamise eripäradest ja erinevustest võrdluses kolleegidega uurimuses osalejate endi arvates. Viies osa sisaldab ülevaadet

intervjueeritavate kirjeldatud muutustest nende eraelus kui ka töös klientidega seoses enesearengu praktikatega. Kuues osa tulemuste peatükist käsitleb kahte klienditöö olukorda, kus intervjueeritavate arvates on kasu olnud nende endi enesearengu praktikatest töösituatsioonis.

3.1. SOTSIAALTÖÖ PÕHIMÕTTED JA PRAKTILISED OSKUSED

Sotsiaaltöö taustaga intervjueeritavate tööalased põhimõtted toetuvad enesearengut kujundanud arusaamadele, varasematele kogemusele ja nõustamise baaspõhimõtetele. Praktikute poolt väljatoodud põhitõed sarnanesid kirjelduses ja rakenduses.

Uurimuse tulemuste põhjal võib öelda, et oluliseks peetakse kliendi tervikuna vaatamist. Intervjueeritavad peavad oluliseks keskendumist sellele, mis on kliendi jaoks konkreetsel ajahetkel oluline probleemolukord ja mis vajab seetõttu tähelepanu ka nõustaja vm professionaali poolt. Uurimuses toodi välja, et oluline on praktikul jõuda arusaamist, mida kliendi rollis inimene siin ja praegu kogeb ja kuidas oma olukorrast mõtleb.

„Ma küsin siis niimoodi, et see mis on kõige olulisem sinu jaoks, kõige aktuaalsem, see on kõige parem teema millega töötada. Tavaliselt on see koht kust kõige rohkem pitsitab“ - Int . B

Intervjueeritavad tõid välja, et inimestega töötades on oluline teha teatud hetkedel otsus, et jätta teised tegevused ootele ja keskenduda inimesele, kes on tulnud vastuvõtule.

„Kuna kui /inimene /[töö autori lisatud] tuleb, eks, siis tema probleem on primaarne selles hetkes, ma tegelen sellega, et mul ei ole nagu häda panna oma asjad kõrvale, võtta, tegeleda sellega ja siis pöörduda oma asjade juurde tagasi.“ -Int.C

Nõustamisel loovad intervjueeritavad ruumi, kus nõustaja on kohal ehk avatud, tähelepanelik, füüsiliselt ja vaimselt kliendi ja tema probleemi jaoks olemas.

„Kui on [...] juba kogemust ja ei ole sellist ärevust, siis sa suudad rohkem olla kohal inimese jaoks ja päriselt talle ruumi anda ja tundub, et see ka nagu on üks selline tervendav tehnika nii-öelda, mida ise päris tehnikaks ei nimeta.“ - Int . B

Uurimuses osalejad kirjeldasid ennast pigem kui kliendi probleemilahendusprotsessi hõlbustajat ja toetajat kliendi enda lahenduse leidmises.

„Ma üritan nagu väga kindlalt välja selgitada, kuhu nad tahavad jõuda või mis on nende probleem.“-Int. B

„Tavaliselt tuleb kui on mingi mure. Ja mina näen oma rolli sellena, et ma aitan ta teise kohta edasi. Või et kui ma teen tööd, kui sa oled nõustamisel siis ma keskendun sulle. Ma keskendun nii palju, et ma saan aru kus kohas sa oled omadega, et mis seal umbes on. Ma aitan ta mingisuguse selguseni, mingisuguse lahenduseni.“ -Int.A.

Intervjueerita toovad välja, et aktiivse kuulamise oskus on baasiline ning iseenesest mõistetav. Õppimise perioodil on aktiivne kuulamine kui tehnika ning suurema kogemusega areneb see loomulikuks praktika osaks, millega saab toetada klienti.

„Kui ma tehnikate poole mõtlen, siis võib olla näiteks aktiivne kuulamine “-Int. A

„Et võib-olla siis vägagi baasilist, [...]nagu peamised põhimõtted on kuulamine või midagi taolist. Baasi alus on see kuulamine, [...] nagu /nõustamine/ [töö autri lisatud], mis meie nagu õpime selleks palju aastaid, et alguses on nagu tehniline selline, kuidas aktiivselt kuulata ja kõiki neid tegevusi.“ –Int .B

Osalejad tõid vastates välja, et töös peegeldamise rakendamisel on oma koht. Peegeldamisega huvitatakse, kas nõustaja sai õigesti aru klienti mõtetest ning teha ka selgitav kokkuvõtte kliendile. Seda tehnikat hindavad intervjueeritavad kui moodust klienti juhatada selguseni antud olukorras.

„Kõige levin on minu arust, mingi selguse vajadus. Ma võiks nagu üldistada, selguse loomine. Me oleme rääkinud sellest ja sellest, kas ma saan õigesti aru, et need on need. Siis ta ise kuuleb ja vaatab, et ahha, et ma olen hoopis seal. Sest inimene tihti tajub ühte ja ta mõtleb, et ta on ühes kohas aga kui ta räägib välja siis saab aru , et on teises kohas.“- Int. A

„Ma arvan, et need baasid on ikkagi jälle needsamad. Ühest küljest on see aktiivne kuulamine peegeldamine, teisest küljest ikkagi ka juba selle kuulamise käigus, nende muustrite nagu noh, märkamine ja kohe tagasipeegeldamine “-Int. B

Suur osa klienti aktiivsel kuulamisel on suhtlusmuustrite märkamine, uurimine ning lahenduse leidmine. Intervjueeritavad toovad välja, et igapäevases praktikas nende tööks on aidata klientidel näha, katkestada või muuta suhtemustreid.

„Aga peamiselt nagu ma arvan, on see just selle suhtemustri uurimine. Et kuidas on, kuidas on nii läinud, et nagu valin endale joodikust mehe näiteks või kuidas, kuidas see nii on, et just minuga alati kõik see juhtub ja miks see kõik tuleb“ - Int. B

Kokkuvõtvalt võib siinkohal öelda, et intervjuueeritavad kasutavad erinevaid aktiivse kuulamise tehnikaid nagu peegeldamine jmt., suhtemustrite kallal töötamist ja lisaks kasutatakse töös tehnilisi töövahendid. Intervjuueeritavad tõid välja tehnikad nagu näiteks genogramm, rollimängud, loovad mängud, ruumi kasutamine ja erinevaid vahendid ja esemeid nagu metafoorikaardid, küsimustega kaardid, märkmepaberid ja kirjutusvahendid.

„Et noh, teeme genogrammi, mis on see mitme põlvkonna need asjad, seda ma kasutan hästi palju ja mingeid fotosid ja ja, ja selliseid rollimänge kindlasti.“ - Int. B

„kuni rolli mängudeni välja, kui kõik meeskonnaharjutused. Kõik.“ - Int. C

„Igasuguseid post-it pabereid ja, üsna tihti neid kasutan. [...] Ühesõnaga kuni värvipliatsiteni, kuni ruumi kasutamiseni, näiteks mine ruumis sinna kohta, kus on see lahendus praegu.“ - Int. A

Intervjuude käigus lähemalt kasutatavaid tehnikaid uurides selgus, et intervjuueeritavad kasutavad selliseid erialaseid lähenemisi ja teraapiaid nagu sotsiaalpedagoogiline lähenemine, lahenduskeskne lühiteraapia ja positiivne psühholoogia.

„Seal on mingisugused, mida tihti tahan kasutada on lahenduskeskne lühiteraapia. Mingi suund nagu näiteks positivistlik, kognitiivne toetamine“ -Int. A

„Ja loomulikult on sotsiaalpedagoogikaaineid on hästi praktilised [...] nii-öelda nagu rohujuure tasand. No mina kasutan väga palju sotsiaalpedagoogilisi võtteid näiteks innustamine töövõttena on igapäevaselt kasutuses olnud oma /klientidega/ [töö autori lisatud] „Int. C

3.2. ENESEARENDA MISE PRAKTIKAD

Intervjuueeritavad jõudsid spirituaalsuseni, enesearengukoolituste, õpetajate-teejuhtide, enesearengualase kirjanduse ja praktikateni erinevalt. Mõjutajad olid nii eesti teadjainimesed nagu Luule Viilma, Gunnar Aarma, Ingvar Villido kui ka välismaa õpetajad nagu Mooji ja

Swami Vivekananda Saraswati. Nende õpetajad mõjutasid uuringus osalejate enesest ja ümbritsevast maailmas arusaamist ja väärtuseid.

„Lugesin Luule Viilmat ja mõtlesin et võib nii olla või ei või. Segane värk onju. Ja, tekkis erinevaid asju, budistliku materjale, budistlike kirjandust. Ja ja, ma arvan üks olulisi mõjutaiaid oli arusaamisi oli tõesti Gunnar Aarma. Minujaoks, pani mingi vundamendi, nendest arusaamisest.“ -Int.A

„Ma olen Ingvar Villido õpilane juba kahe tuhandendate algusest. Ja tema õpetus on olnud selles mõttes läbivalt minu selline baasosa . See on tõesti nüüd siis juba ütleme rohkem kui viisteist aastat. Mina praktiliselt igapäevaselt kasutan ikkagi Ingvar Villido antud tehnikaid „Teadliku muutuse kunsti“ kursustelt saadud tehnikaid emotsioonide vabastamine ja kontseptsioonide tühistamine.“ -Int.C

„Mooji, muidugi olen tema juures käinud ja nüüd lähen uuesti“ -Int.B

Uuringus tuuakse välja sisemist tungi ja soovi „tõe“ ja eneseleidmise järgi. Põhjus isiklikeks enesearengu koolituste, praktikate ja tehnikate harrastamiseks, tuleneb sisemisest soovist.

„Mind, ja ma arvan, et mõnel inimesel lihtsalt on kuidagi nagu mingisugune osa sisse sündinud, mingisugune selline tung või igatsus nagu mingisuguse tõe või eneseleidmise järgi. Sest noh, ilmselgelt ma näen ka, et väga paljud inimesed absoluutselt, nad ei saa nagu üldse aru, mis värk on. Aga minul on kogu elu olnud nii palju, kui ma üldse mäletan.“ - Int. B

Enda jaoks oluliste põhimõtete, info ja koolituste valikul juhendatakse sisetundest ehk intuitsioonist. Kuna õpetuste hulk on suur ning valik toimub sisemise tunde järgi, siis intervjueeritavad valivad erinevatest koolitustest jm allikatest endale sobivad elemendid välja, mis sobivad intervjueeritavate arusaamadega ning kujundavad enda jaoks kokku terviku.

„Ma arvan et olen kogunud enda jaoks, ma arvan et see lähenemine on selline et kogud enda jaoks mingisuguseid tükke. Aga ma tean et need asjad mis mul on, et need osad kindlasti kuuluvad sinna. Siis tean et see on süsteemne, kus ratas paikneb. Ja siis nagu nii ongi, tajusin et mis endas on ja leidsin sobivaid tükke, mis nagu arvaks et omavahel ei sobitu ja ma arvan et kuidagi enda jaoks süsteemi paika pannud.“ -Int.A

„Hästi palju ikkagi sisse vaatamist enne kui teen midagi. Ikka väga palju on jama õpetusi.“ - Int. B

Intervjuu käigus loetlesid intervjuueeritavad palju erisuguste suunitlustega koolkondi ja kursuseid. Uuringu osalejad on osalenud erinevatel enesearengu koolitustel, harrastanud tehnikaid ja jälginud erinevaid õpetajaid-teejuhte, mis nad tõid ka välja enda eelnevatest kogemustest. Uuringus osalenud on osalenud enesearengu koolitustel seotud meditatsiooniga, tantsuga, vabastava hingamisega, tantraga, jooga, Taiji võitluskunstiga, vippasana jne.

„Ma olen nagu palju tegelenud tantsuga ja selliste asjadega ka. Kui küsida, siis mingit vabastavat hingamised ja Agamas käisin ja joogaga olen tegelenud. [...] Ma ei tea, et ma kuskil spetsiaalkursusel käinud pikaajaliselt. Siis viimati ma käisin sealsamas Teadveloleku kursusel, siin.“ Int. B

„Taanis õppisin ajurveedat, neli kuud [...] Ja Taanis õppisin mediteerima. See oli transdentaalse mediatsiooni selle TM kool tegelikult. [...] Ja seal jah ma hakkasin mediteerima, igapäevaselt ja ka esimest korda puutusin kokku joogaga. [...] Ja ja siis ma läksin indiasse ja õppisin himaalajas seda vippaasanat [sügava meditatsiooni kursus] . See oli see 10-päevane vippasana“ Int.A

3.3. ÄRA TUNDMISE HETK JA SEOSSED TÖÖS KLIENTIDEGA

Uurimuse eemärgiks on teada saada, kuidas sotsiaalvaldkonna praktikud, tõlgendavad oma enesearengu kasutamist töös. Oluliseks teemaks töös on põhjus, miks kasutatakse enesearengu praktikate mõjutusi kliendi töös. Samuti, millal selgus hetk, kus intervjuueeritavad tundsid ise ära selle, et nende töötamise viis erineb teistest ning, millal nad otsustasid, et see on õige töötamise viis nende jaoks.

Peamine põhjus, mis toodi välja isiklike praktikate harrastamiseks nii eraelus kui ka töös klientidega on tunne, et need praktikad töötavad. Intervjuueeritavad juhtisid ka tähelepanu sellele, et sellised praktikad mõjutavad nõustaja ja klientide vaadet elule ja nende mõju elulistele protsessidele. Kogemuslik teadmine mõjutab uuringus osalevate valikuid töömeetodite suhtes.

„Mul ei ole olnud vaja otsida mingit alternatiivset õpetust, sest see juba töötab. See töötab laitmatult, töötab igas olukorras. [...] See äratundmine tuli päris juba mitmeid aastaid tagasi. [...] Et /kliendid/ [töö autori lisatud] taipaksid kui suur on nende sisemaailmas toimuvate protsesside mõju nende elule. Sest et nende sisemaailmas toimub kõik see mõtete ja

emotsioonide virvarr. See mõjutab nende elu, on, et igas aspektis kaasa arvatud töö kvaliteeti tulevikus.“ Int. C

Uuringus osalejad tõid välja intuitsiooni ja sisemised tajud, kui kirjeldasid ära tundmise hetke töös klientidega. Intervjuude käigus ära tundmise hetke lähemalt uurides selgus, et intervjuueeritavad kasutavad varasemat eneseanalüüsi, et määratleda oma tajusid.

„Ma sain aru tagantjärele analüüsisides. Seal toimub veel midagi, mida ma ei osanud seletada, ei osanud määratleda, mida ma ei teadnud, et alateadlikult toimub see. Ja ma arvan, et päris paljud kasutavad seda, head nõustajad, nad ei mõtle selle peale. Ta keskendub kuidagi, ta ei tea kuidas ta keskendub, lihtsalt keskendub. [...] Ee..tegelikult ma tükk aega olen teadnud, aga et kui on individuaal nõustamine, siis kasutan ma oma tajusid. Ma ei tee tööd mõistusega, selles mõttes, et „ohhoh sul on see asi, et ma ütlen mis see vastus on “ Ja tegelikult ma kasutan seda koguaeg, intuitsiooni. See on väga intuiitiivne töö.“ -Int.A

Seost oma töötamise viisi eripäradega ja äratundmise hetkega põimitakse tihedasti kokku oma isiklike omadustega, kogemusliku teadmise ja isikliku suhtumise töösse ja klientidesse. Uuringu käigus tuli välja, et nõustaja töö kliendiga ja tööviisid peegeldavad nõustajat.

„Et see ongi see natuke, et see /nõustaja/ [töö autori lisatud] töö vist ongi tegelikult tema ise. Ma arvan, et see, kuidas ma seda tööd teen, et see ongi paratamatult, see tuleneb sellest, milline mina ise nagu olen. [...] Et ma nagu otseselt, ma ei oska öelda, kas ma mingisugust nagu mingit eraldi tehnikat selle tõttu kasutan, aga võib-olla see lihtsalt, milline ma olen, või kuidas ma lähenen kliendile näiteks.“ - Int.B

Uuringus osalejad tõid välja, et oma enesearengu meetodeid edasi ei õpeta kuid sarnased põhimõtted on leitavad tänapäeval kasutusel olevates teooriates. Kui võrrelda ida kultuuri filosoofilisi lähenemisi, siis on sarnasused osati leitavad ka lääne ühiskonna rahvapärimeses ja empiirilisel tõestatud teooriates.

„Aga ma ei õpeta ühtegi nendest asjadest niimoodi edasi. Küll aga ma olen leidnud väga palju kokkupuutepunkte selle, nii-öelda ida, idast tulnud, eks ju iidse joogaõpetuse ja, ja tänases teaduses juba olemasoleva vahel. Aga kui me hakkame vaatama seda, siis võib avastada, et tänases teaduses see kuidagi ära peidetud. Ja isegi meie rahvapärimeses olemas, aga see on ikka ära peidetud ja inimesed ei saa aru, mis on või miks need töötavad loogiliselt.“ Int. C

Uuringu käigus toodi välja paralleele olemasolevate teooriate, lähenemiste ja aktuaalsete käsitlustega, mis sarnanevad isiklike enesearengu praktikate põhimõtetega. Kogemuslik teadmine mõjutab praktikas kasutatavaid tehnikaid ja teooriaid.

„Et kas või noh, tähelepanu fenomen, tähelepanu, keskendumise fenomeni, mida seal räägitakse, väga selgelt lahti koos nende printsiipidega, kuidas see on ja miks see töötab. Aga tegelikult meil on olemas need elemendid, on olemas ja need tuleb üles leida. Ma olen küll kilkinud kokku eelkõige just sotsiaalpedagoogikaga.“ - Int. C

3.4. VALITUD TÖÖTAMISE VIISI ERIPÄRAD

Uuringu käigus tõid intervjueeritavad oma välja valitud töötamise viiside eripärad nii isikliku arvamusega kui ka võrdluses teiste sotsiaal valdkonna töötajatega. Välja toodud eripärad peegeldavad intervjueeritavate isiklike vaateid, kuidas on nende arvates õige nõustamise tööd teha või, milliseid asju tuleb tähele panna. Uuringut teostades keskendus intervjueeritavate isiklikele vaadetele, mis on kooskõlas või on mõjutatud enesearengu praktikatest.

Uuringu käigus toodi välja töötamise viis eripärad on seotud nõustaja maailmavaate ja isiklike põhitõdedega. Intervjueeritavad lähtuvad kogemuslikust teadmisest, intuitsioonist ja refleksioonist, et leida nende jaoks sobivad lähenemised klienditöös, isegi kui nad on ebatavalised.

„Ma arvan, et see ei ole see küsimus ei ole erialases ettevalmistuses. See on, see on maailmavaateline küsimus selles plaanis, miks mina võib-olla töötan /klientidega/ [töö autori lisatud] natuke teistmoodi on see, et minu tööprintsiip on alati see, et ma annan edasi seda, mida ma tean, et töötab.“ - Int.C

Samas intervjueeritavad ei märka, et toimivad teistmoodi kui kolleegid või kasutavad teisi lähenemisi ja tehnikaid nõustamises. Uuringus osalejad arvavad, et kasutavad oskusi ja tehnikaid, mis on väljatöötatud nõustamise teooriast, praktikast ja isikliku kogemusest.

„Et tõenäoliselt tajude kasutamine on üks asi. Mõni teine tuleb sisse ja küsib: „Mida sa teed?“ „Nõustan“. „Aga päriselt mida sa teed?“ Sest nad vahepeal tunnevad selle ära. Noh nad tajuvad neid asju, saavad aru. Et ma arvan et see on üks asi mis eristab.“ - Int.A

Intervjueeritavad tõid välja, et klientidega töötades on oluline teha valikuid ja teatud hetkedel teha otsus, milliseid meetodit, tehnikat ja töö suunda valida, mis aitab nõustaval jõuda soovitud lahenduseni. Kogemusliku teadmise käigus on loodud ka „oma“ tehnikaid ja lähenemisviise kliendi olukorrale.

„Siis kindlasti ma kasutan oma mingi meetoideid, olen mõeldnud et kuidas selle eesmärgile, mis mind kõige lähemale viib. Mis on see tegevus mis kõige rohkem aitab ja vahel teeb mingeid ebastandardseid asju et sinna jõuda Ja, kui sa küsid mida ma kasutan siis kasutan kõike mida mul on, et see jõuaks sinna..“ - Int. A.

Erinevusi oma kolleegidega välja tuues pööravad intervjueeritavad tähelepanu sellele, et ei oska täpselt öelda, mida nad teismoodi teevad. Uuringu käigus tuli välja, et nõustaja töö kliendiga ja tööviisid peegeldavad nõustaja sisemist olemust ning nende tavapäraseid käitumisviise. Olulise aspektina tuuakse välja, et oma töötamise viisi eripäraks peetakse oma lähenemist kliendile, kasutades viise, mis iseloomustab nõustaja põhimõtteid.

„Et see ongi see natuke, et see /nõustaja/ [töö autori lisatud] töö vist ongi tegelikult tema ise ma arvan, et see, kuidas ma seda tööd teen, et see nagu ongi nagu paratamatult see tuleneb sellest, milline mina ise nagu olen [...]. Et me nagu otseselt, ma ei oska öelda, kas ma mingisugust nagu mingit eraldi tehnikat selle tõttu kasutan, aga võib-olla see lihtsalt, milline ma olen nagu mingi või, kuidas ma lähenen nagu kliendile näiteks.“ - Int. B

Parktikud kasutavad valitud töötamise viisina suuresti intuitsiooni ja lähtuvad sisetundest. Kasutades kooslust nii õpitud isiklikest praktikatest, tajude arendamisestki ka teadvelolekust töös. Klienditöös kasutatakse ka intuitsiooni, et määratleda töö suunitlust.

„Jah intuiitiivne. Kui ma mõtlen nagu kus suunas minna, siis seal on tohutlut valikuid. Siis ma tunnen, et mul pole mõtet sinna minna, et see ei ole see, see ei ole see, see ei ole see, vot see on see asi. See on sellega seotud. See on nagu kompass mul. Ja siis ma kasutan, ma arvan, et see on kõige rohkem mida ma selles valdkonnas kasutan.“ -Int.A

Enesearengu praktikad kajastuvad töös klientidega erinevalt. Uuringus osalejad vastasid, et suudavad keskenduda rohkem sotsiaaltöö põhimõtetele näiteks kuulamine, olemas olemine, ruumi loomine ja mustrite märkamine, kuna kasutavad enesearengu praktikaid, mis aitavad maandada töös tekkinud emotsioone.

„Et tuleb inimene ja ma olen tema jaoks kogu hinge ja ihuga olemas. Et ma olen tema teenistuses“ -Int. A

„Sa nagu oled kogenud ja ei ole sellist ärevust, et siis sa suudad rohkem olla, kohal inimese jaoks ja päriselt talle ruumi anda“ -Int. B

Oluliseks töötamise viisi eripäraks on ise õpitud tehnikate ja õpetuste jälgimine ja klientidele mõningate põhimõtete välja toomine. Klientidele on välja toodud isikliku vastutuse mõtteid, emotsioonide vabastamist, kohalolu tehnikaid, erinevaid keskendumise tehnikaid, tunnete vaatlemist, kaastunde oskusi ja mitte reageerimise tehnikaid.

„Noh üks asi, mis on väga oluline selline isiklik vastutus. Et seda, nagunii nii raske, nii iseendale kui klientidele selgitada. Et see, kui tihti me pöördume ikkagi nagu teiste inimeste poole, kui meil on midagi halvasti. Ja kuidas absoluutselt kõik on nagu meist endist, sõltub, et noh see, kõik isegi võib-olla väga halvasti öelda või teha. Ja lõpuks ikkagi oma reaktsiooni eest vastutad ise nagu ja selle läbi sa saad ikkagi hästi palju mõjutada seda sisemist seisundit.“ -Int. B

Kohalolul ja teadvelolekul põhinevate enesearengu praktikate harrastamine isiklikus elus kandub üle klienditöösse. Intervjueeritavad toovad välja juhtumid ja olukordi kus tasakaalu ja keskme hoidmine töös klientidega on tähtis. Sellised oskused tulenevad isiklike enesearengu praktikate kaudu ning nendest tulenevalt on töö klientidega rahulikum ja tulemusteni jõutakse kiiremini.

„Ja kui ma teen /nõustamist/ [töö autori lisatud] kuna see on töö konfliktiga, seal on hästi palju pingeid negatiivseid, siis ma, ütleme siis nii, et proovin hoolitseda selle eest, et ma oleksin tsentris, Et mu kese on paigas. Et kui mu kese paigas ei ole, siis on väga raske tööd teha..“ -Int. A

Intervjuus osalejad toovad välja, et oma uskumusi, mõtteid ja vaateid ei soovi avaldada avalikkusele, levitada infot isiklikest enesearengu praktikatest. Osa isiklikest enesearengu praktikatest on iseendaga tegelemine ning seda on kasulikum teostada enda sees.

„Aga no eks ma ka nagu ei ju ikkagi ja ma arvan, et ei peagi. Ei hakka nagu mingit väga oma nägemusi kuskil nagu rääkima. Ma üldse arvan, et mida vähem rääkida sellest, seda parem tegelikult. Kohe üldse rääkida midagi. Et vaikselt oma mõtetega tegeleda nende asjadega.“ -Int. B

Uuringus osalejad enda tööd kirjeldades toovad välja, et igale kliendile on vaja läheneda erimoodi, arvestades tema vajadusi ja avatust. Kasuks tulevad erinevad oskused, tehnikad ja teadmised. Isikliku enesearengu alast kirjandust või tehnikaid soovitatakse ainult klientidele, kes ise paluvad või on valmis seda vastu võtma.

„Hea, kui on suur tööriistakast, et sul on vaja väga erinevate klientidega erinevalt läheneda. Ma tõesti võin soovitada mingeid muid ja muudsugusied raamatuid või midagi sellist, ma tean, et ta [klient] oskab selle vastu võtta ja saab vist väga palju kasu. Et võib-olla nagu enamik /nõustajaid/ [töö autori lisatud] nagu ei tee neid asju.“ -Int. B

Mõningate intervjuus osalejate enesearendamise praktikad on seotud spirituaalsusega. Töös klientidega tuuakse eripärana välja hingeliste aspektidele tähelepanu pööramine võrreldes teise praktikutega ehk töös on näha, et lähtutakse humanistlikust ja eksistentsiaalse käsitlusest. Töös seda rakendades ei lähe kaduma inimlikkuse hingelisema osa.

„Psühholoogid on ikkagi ülimalt ratsionaalsed inimesed. Ja hästi palju ikkagi selle mentaalsel tasandil [...] Aga kuidagi see selline spirituaalne aspekt või hingeline aspekt kuidagi kipub vahel nagu kuidagi ununema selles töös. Mulle tundub, et ma ei tea mingi ühendus millegi kõrgemaga või mingi, oma selle sisemise mina otsimine või mingi sellise. Jah. Et mingisugune ühendus millegi kõrgemaga, mida inimesed otsivad.“ - Int. B

Intervjueeritavad toovad välja sarnasusi eri liiki teooriates, teraapiates ja teistes enesearengu praktikates, mis kajastuvad ka nõustamise põhimõtetes. Akadeemiliste teooriate hulgas õpetatakse sarnaseid tehnikaid nagu energeetiline side ja teisi teadvelolekul põhinevaid tehnikaid, mis toovad enesekindlust sotsiaalvaldkonna töötajatele, kelle enesearengu praktikate osana saab välja tuua sarnaste põhimõtetega praktikad.

„Et noh, on mingid teatud liiki selliseid teraapiaid, mis nagu hästi paljudeks imagoteraapia, mida me õpime, kus on ka väga palju seda sellist energeetilist sidet. Tähelepanu pööratud sellistele teemadele, mis minu jaoks on nagu noh, ilmselgelt nagu üliolulised, et mingisugune energia, mis on nagu ruumis inimeste vahel, et see et seda nagu ei saa nagu või noh, saab, aga tähelepanuta jätta.“ -Int.B

Kokkuvõtvalt võib siinkohal öelda, et intervjueeritavad kasutavad teoreetilisi, praktilisi ja enesearengu põhimõtetel toetuvaid lähenemisis klienditöös.

3.5. MUUTUSED ERAELUS JA TÖÖS KLIENTIDEGA

Tedvelolekul põhinevate enesearengu tehnikate ja praktikate kasutamisest alates on intervjueeritavatel tuua välja mõningad muutused, mida on märganud oma töös. Muutuseks isiklikus elus on sügavamad praktikad, teadveloleku kasvamine, tasakaalu leidmine, võime paremini tunnetada olukordi ja spirituaalsuse kasv.

Intervjueeritavad toovad välja teadveloleku põhiliseks muutuseks nii eraelus kui ka töös klientidega. Sellega kaasneb selgus, rahulikus, füüsilise ja sotsiaalse keskkonnaga parem seostus ja parem märkamise võime.

„Siin on see mõiste, mida keegi alla ei taha teaduses neelata, on teadvelolek. See on see, mida ma kasutan toimimise aluseks, jättes kõrvale igasugused sanktsioonid klaar, selge olemine. Ma lihtsalt oskan selle kasutusele võtta. [...] ma olen oma sisemaailmast vabastanud.“-Int. C

„See muutus tuleb või kuidas see muutus käib. Enamasti on juba sees ja minu arvates see teadlikuks saamine võttis võti, et kui nagu inimene tööpoolest nagu hakkab nagu asja nägema, nagu päriselt nägema ja märkama ja aru saama.“-Int B

Kasutades vaimse ja emotsionaalse enesearengu praktikaid intervjueeritavad tunnevad ühtlast ja pidevat kohalolu tunnet ning tasakaalu emotsioonides ja mõtetes. Teadvelolek on osa elamise viisist ja igapäeva elust.

„Ja sama teadveloleku säilitamine. Selles mõttes mina seda enam ei pea nagu esile kutsuma vaid säilitan.“-Int. C

Intervjueeritavad tajuvad, et enesearengu praktikad mõjutavad klienditööd ja mõningad tehnikad või põhimõtted tulevad sisse ka töös. Eneseanalüüsi ja refleksiivsuse tehnikaid kasutades, saavad intervjueeritavad märgata oma mõjutusi.

„Nii oluline vaadata seda, mida ei öelda või teha seda, mis seal salata, ega taju nüüd siis läbi töö endaga ja isiklike praktikate, siis tuleb see mingil määral töös ka sisse.“-Int. B

Uurimuses osalejad tõdevad, et oluline on näha oma rolli klienditöös selgelt ja näidata vastutusega eeskuju. Enesearengu praktikad aitavad tähelepanna ka kliendis esinevaid nähtusi nagu intuitsioon, kohalolu või teadlikus, kus kohas klient hetkel omadega asub.

„Kusjuures kinni, et seda nagu noh, näha seda enda vastutust enda rolli kõiges nagu, mis maksab kõigest et see on üks asi, mida ma muidugi ma arvan, et ma proovin kuidagi rohkem rohkem klientidele tuua. Näiteks nõustamises, kuidas neid intuitsioon teises mängib rolli või siis või siis kuidagi ongi kohalolek või siis ainult, milles võiks kuidagi nende lugemine kuidagi mitte füüsiliselt ainult või.“-Int. B

3.6. NÄITED TÖÖS KLIENTIDEGA

Sotsiaaltöö taustaga intervjueeritavate tööalased kogemused erinevat juhtumiste kaupa. Tööalased võtted, tehnikad, teraapiad ja lähenemised on kujunenud teoreetiliste teadmiste kui ka praktiliste oskuste lõimimist oma töösse. Intervjueeritavad töid kaks näitet töös klientidega, kus kasutatakse ka enesearengust kujundatud põhimõtteid, varasemaid kogemusi ja nõustamise baaspõhimõtteid. Praktikute poolt väljatoodud näited erinesid nii kirjelduses kui ka lähenemistes. Siin kohas kasutasin kahte näidet seetõttu, et arutelu osas selgelt lahti seletada see osa.

Üks intervjueerijatest tõi näiteks loo naisest, kes on kahjustavas suhtes ning otsis abi. Uuringus osaleja jagas, kuidas tema kasutas klienditöös enesearengu käigus omandatud teadmised ja oskused vaimselt õpetajalt Adya Shanti. Intervjueeritav kasutas klienditöös „reaalsusele näkku vaatamise“ tehnika, mis aitas nii nõustajal kui ka kliendil reaalsust täpsemalt näha ja vaadelda. Selle näite klient andis positiivset tagasisidet tehnikale ja tundis, et see aitas tal edasi liikuda oma teraapias.

„Adya Shanti on selline õpetaja, kes räägib, et me moonutame seda reaalsust ja ei suuda seda näha sellisena nagu ta on. Et ka seda olen ühe naisega kasutanud, mulle meenub kuidas ta on nii kahjustavas suhtes. Noh mingis ulmeliselt ebareaalses imelikus suhtes, mis isegi minu 15 aasta kogemusega on täiesti crazy. Aga ta nagu siiski ei suuda endale tunnistada et see mees on absoluutselt võimatu küll elu näitab. Aga tema usub, et aga äkki ta ikka ta muutub, äkki saab ikka kuidagi teisiti nii ja naa. Temaga olen küll palju reaalsusele näkku vaatamisega tegelenud, mis iganes selle tehnika nimi on. Noh seda umbes, et tule mõistusele, mis see reaalsus on ja kas sa näed seda mis toimub. Et kui sa nüüd lõpetada täna selle unistamise ära. See on loomulikult väga õudne nende jaoks, see ju muudab kogu nende maailma. Nad peavad teisiti hakkama mõtlema. Aga selle naise elus kindlasti, ta ütles, et see on nagu esimene koht kus ta päriselt sai abi. Sellepärast, et ta pidi nagu nii valusalt oma elule

silma vaatama. Et ta oli siinamaani suutnud kuidagi ennast liiva alla ära peita. Mul on nii kahju et nad rohkem ei saanud tulla. Sest nad ei saanud rahastust. Nii et ma ei teagi mis nendest on saanud. Aga ma siiralt loodan, et ta sellest mehest on lahti saanud. Tegelikult ma proovin mingi hetk neid uuesti kätte saada. Ma olen paar korda proovinud aga kuidagi pole kätte saanud. See pere on südamesse jäänud. Et selline kahjustav mees.“ – Int . B

Teine intervjueritav toob näitena välja, kuidas kasutas Taiji võtteid klienditöös, et klient rahuneks, keskenduks, näeks probleemi teise pilguga ja tuleks välja staatilisest mõtlemisemustrist. Nõustaja tavaliselt ei kasuta enesearenguks õpitud tehnikaid klienditöös, kuid kirjeldab selle toimimist antud situatsioonis. Kogemusliku teadmise põhjal intervjueritav tunneb, et klienditöös on sobilik kasutada nii teoreetilisi, praktilisi kui ka kogemuslike teadmisi.

„Ükskord oli nii, tavaliselt seda ei tee aga, tegin seda, et ütlesin tõuse püsti võta prillid eest ära ja näe, et see olek mis on, meil pole mõtet arutada midagi. Et see on see ZZZ (surisemine), et käime lihtsalt mingid punktid läbi. Käisime need läbi, ja täitsa lõpp kui hea. Ja kui jõudsime lõppu siis see, see probleemi tasand pole üldse see, sa leiad need ülesse aga see põhjus on kusagil mujal. Tempo on nii sureks läinud, et enam ei ole adekvaatne. Näiteks. Nagu selles mõttes ma luban endale küllaltki spontaanset tegutsemist.“ – Int. A

4. ARUTELU

Minu uurimuse eesmärk oli teada saada sotsiaalvaldkonna praktikute tõlgendusi enesearengu praktikate kasutamise kohta oma töös. Selleks intervjuerisin kolme sotsiaalvaldkonna töötajat, kes tegelevad teadvelolekul põhinevate enesearendamise praktikatega. Intervjueritavatel on erinev erialane taust, kõik nad kasutavad erinevaid lähenemisviise ja enesearengupraktikaid. Viimase alla kuuluvad meditatsioon, teadvelolek, lahti laskmine, joogat ja erinevate õpetajate- teejuhtide ning filosoofiate järgimine, mida on uuringus osalejad teinud sisemise tasakaalu ja vaimse tervise hoidmise eesmärgil. Isikliult kasutatavaid enesearengu praktikaid klientidele (mõningate eranditega) edasi ei õpetata, kuid oma klienditöös kasutavad intervjueritavad teooriaid ja lähenemisi, mis on kooskõlas enesearengu praktikate põhimõtetega. Arutelu osas toon uurimuse tulemustele tuginedes välja, missugused

aspektid sotsiaaltöö põhimõtetes kattuvad enesearengu praktikate põhimõtetega ja kuidas enesearengu praktikad võimaldavad klienditöös tõhusamad olla.

Sotsiaaltöö põhimõtted ja enesearendamine

Uurimus kinnitas, et intervjueritavate jaoks on klienditöös oluline kasutada oskuseid nagu aktiivne kuulmine, peegeldamine, kuulamine eesmärgiga selgitada välja, kuhu kliendid tahavad jõuda või mis on nende täpsem probleem. Samuti toodi välja, et kuulamise ja peegeldamise koosmõjul kaudu on võimalik saavutada olukord, kus klient soovib oma eraelus teha muutusi. Kliendi probleemi määratlemist ning eesmärgi seadmist kasutavad intervjueritavad peamiselt selleks, et selle abil koostöö protsessi paremini suunata. Selliste kliendipõhiste tehnikate kasutamise loomulik osa on ka kohalolu. Klienditöös pakutakse kliendile täieliku tähelepanu, tingimusteta aktsepteerimist, empaatiat ja sageli mittereaktiivsust, mis peegeldavad nii Rogersi (1951) põhimõtteid kui ka teisi kliendipõhiseid lähenemisi.

Uuringus osalejad kasutavad isiklikus elus teadvelolekul põhinevaid praktikaid ja tegelevad enesearenguga, et hoida oma vaimset ja emotsionaalset heaolu ning, et ennast hääletada klienditööks. Intervjueritavatel on kogemusi, kuidas sama lähenemine enesearengule ja enesehäälestusele toimib ka klienditöös. Hick ja Furlotte (2010) toovad välja, et teadvelolekul põhinevatest teraapiatest ja tehnikatest saavad kasu nõustajad eraelus ning sellest ka sotsiaaltöö kliendid, kui neile vastavaid tehnikaid õpetatakse. Eestis sellist lähenemist hetkel ei rakendata: ka uuringus osalejad ei õpeta edasi teadvelolekul põhinevaid lähenemisi klientidele ega kasuta teadvelolekul põhinevaid teraapiaid kui sekkumistehnikaid. Pigem avalduvad nõustaja enesearengus kasutatavad teadveloleku praktikad klienditöös suhtluses.

Järgmine oluline uuringus ilmnenu aspekt on, et intervjueritavad kombineerivad elukogemuse ja töökogemuse kaudu omandatud oskuseid ja teadmisi töös klientidega. Selles Payne' (2014) toonud huvitava võrdluse, et sotsiaaltöö on erinevaid ameteid kattev vihmavari. Selle vihmavarju all tegutseb „tark“ professionaal, kes ühendab erinevate valdkondade teadmisi oma klienditöös. Erinevus seisneb sellest, et erinevalt sotsiaaltöötajast rakendab näiteks psühhoterapeut ainult teatud teraapiasuunda, järgib täpseid juhiseid, lähtub kindlast diagnoosist ning toimib ettemääratud ajalistes ja ruumilistes piirides kasutades vaid ettemääratud sekkumisstrateegiaid (Ewijik, 2016b). Analüüsi põhjal selgus, et

intervjueeritavad rakendavad osaliselt või täielikult „targa“ professionaali omadusi ehk kasutavad kõiki oma oskusi ja teadmisi ning kombineerivad neid olemas olevate nõustamise tehnikatega.

Uuringus osalenud spetsialistid on saanud erialaõppe käigus omandatud teadmisi, kogemuslikke teadmisi ja võime ühildada isiklikuks tarbeks õpitud tehnikaid töös klientidega. Tuginedes Payne'i (2014) ja Ewijiki (2016) ideedele „targast“ professionaalist, siis võib öelda, et intervjueeritavad rakendavad „targa“ professionaali põhimõtteid integreerides enda enesearengu praktikatest tulenevaid häid omadusi ja põhimõtteid ka klienditöösse. Nende endi arvates on see kasulik ja muudab kliendi töö efektiivsemaks.

Uute sotsiaaltöö tegevuste, elementide ja põhimõtete (nagu ka teadvelolek) integreerimises praktikasse tuleks silmas pidada kolme aspekti, mis järgivad professioni loomuliku arengut ja annavad võimaluse kohandada isikliku tööd (Healy, 2005; Lynn ja Mensinga, 2015 kaudu). Nendest kolmest aspekti esimene näeb ette, et lähtuda tuleb institutsionaalsest kontekstis ning töös olulistest seadustest, määrustest ja sotsiaalpoliitikast. Intervjueeritavad jälgivad seda lähtudes sotsiaalsüsteemi korraldusest ja arvestades oma organisatsiooni regulatsioone nagu lepingulised tööülesanded, tööaeg, dokumentide täitmine ja aruandlus jne. Teine aspekt on sotsiaaltöös tunnustatud põhimõtetest lähtumine ja empiirilist kinnitust leidnud sotsiaaltöö sekkumiste kasutamine. Intervjueeritavad on endi sõnul omaks võtnud teadmised, mis tuginevad pereteraapiale, sotsiaalpedagoogilisele lähenemisele, lahenduskesksele lühiteraapiale, positiivsele psühholoogiale. Intervjueeritavad peavad oma kogemusi ja õpitud lähenemisi väärtuslikeks ja vajalikuks osaks tööst.

Viimaseks aspektiks uute põhimõtete ja tehnikate lõimimisel sotsiaaltöösse on oma isikliku töötamise viisi loomine ja kasutamine. See hõlmab endas kogemusliku teadmise kasutamist, nii teooria kui ka praktiliste oskuste lõimimist oma töösse ja enesearengu protsessi käigus leitudsobilike oskuste kasutamist. Seoses selle aspektiga tunnevad intervjueeritavad ennast mugavalt kuna nad tuginevad oma kogemuslikule teadmisele ja rikastavad oma tööd uute avastatud põhimõtete ja tegevustega, näiteks nagu kohalolu, reageerimisoskus oskus millal reageerida ja millal mitte, refleksioon, vaimsele seisundile tähelepanu pööramine jne.

Arvestades kõiki kolme eespool kirjeldatud aspekti uute idee sissetoomisel töösse, integreerivad uuringus osalejad sammhaaval teadvelolekut sotsiaaltöö praktikasse. Kogemuslikud teadmised ja oskused on sama väärtuslikud kui teaduslikud, teoreetilised ja rakenduslikud teadmised (Wilken, 2016). Uuringus osalenud sotsiaalvaldkonna töötajad

lähtuvad just sellest põhimõttest ja võtavad oma enesearengu tehnikaid ja töötamise viise valides arvesse võrdselt nii kogemuslikke teadmisi kui ka teoreetilisi ja rakenduslikke praktikad.

Efektívne klienditöö

Teadvelolekul põhinevaid praktikaid kasutatakse nõustaja isikliku vaimse ja emotsionaalse tervise eest hoolitsemise tehnikatena, et vältida läbipõlemist ja emotsionaalset ülekoormatust (Hick, Furlotte, 2010). Uuringus osalenud sotsiaalvaldkonna töötajad on kokkupuutunud väsimuse, läbipõlemisega ja emotsionaalse ülekoormatusega tööl, sellest tulenevalt on nad enda jaoks avastanud erinevad praktikad ja tehnikad, mis toetavad nende töö ja eraelu.

Intervjueeritavate enesearenguks kasutatavate tehnikate nimekiri on pikk ja varieerub inimesest sõltuvalt. Enamus praktikaid pärinevad idamaadest ning omavad teadvelolekuga sarnaseid põhitõdede allikaid. Uuringus osalenud nõustajad on puutunud kokku enesearengu koolituste ja õpetustega, mis on seotud meditatsiooniga, tantsuga, vabastava hingamisega, tantraga, jooga, Taiji võitluskunstiga, vippasana (vaikuse meditatsioon) jne. Enesearengu, tehnikad, õpetused ja elamise viisid, mis toetavad nende eraelu ja tööd klientidega on nad välja valinud enda sisetunde ja kogemusliku teadmise põhjal. Intervjueeritavad kasutavad integreerimise oskust, et valida välja õpetused või õpetuste osad, mis on kooskõlas nende endi vaadetega.

Järgmine oluline aspekt on sotsiaalvaldkonna töötajate tööalaste väärtuslike omaduste arendamine, mis muudavad klienditöö efektiivsemaks. Intervjuude käigus saadud infost on selgelt mõista, et intervjueeritavatel on kõrgem kohanemis võime, empaatia, suurenenud kohalolu, enesekontroll ja head eneseanalüüsi oskused. Need omadused sarnanevad kaudselt või peegeldavad otseselt enesearengu praktikate eesmäärke. Klienditöös on teadlikkuse arendamine, vaatlemine ja adekvaatne reageerimine välistele ning sisemistele stiimulitele, analüüsi oskus ja märkamine, mis päriselt antud hetkel prioriteet, kasulikud vahendid. Intervjueeritavad kasutavad oma klienditöös neid tehnikaid intuiitiivselt pakkudes sellega kliendile tuge, mida ta vajab.

Intervjueeritavad arendavad neid eelpool mainitud oskuseid teadlikult edasi, kasutades selleks enesearengu praktikaid nagu meditatsioon, vaatlust ja kohalolu, et hoida endas psühholoogilist tasakaalu, maandada pingeid klienditöös ja hoida oma isiklikud eraelulised läbielamised distantsil. Näiteks kui nõustamisel on probleemsete suhetega paar, siis enese

maandamise kaudu ei too nõustaja sellesse enda elus hetkel aktuaalset lahkuminemise kogemust.

Uuringus osalejate kirjeldustele tuginedes on kohalolu üks peamisi tehnikaid, mis on igapäevasesse töösse lõimitud. Seda ise selgelt väljendamatat, toovad intervjuueeritavad välja isiklikud vaated, tõlgendused ja näited, mis peegeldavad kohalolu töö printsiipe.

Sellele ideele põhinedes toon välja Intervjuueeritava B näite, kus naine otsib tuge nõustajalt seoses oma kahjustava suhtega (Näide on välja toodud „3.6 Näited töös klientidega“ esimese tsitaadina) ja kasutades Baart'i (2002) 8 kohalolu printsiipi, et anda kokkuvõttev ülevaate kohalolu printsiipide kasutamisest töös.

Toodud näites kasutab intervjuueeritav B kohalolu ja nii vaimset kui ka füüsilist olemasolu kliendi jaoks. Nõustamise sessiooni käigus arutatakse aktuaalset kahjustavat suhet, kasutamata nõustaja rutiinseid teraapia vorme (esimene põhimõte: kohalolu praktikud vabastavad ennast). Kuna nõustaja lõi kliendi jaoks ruumi ja oli kliendi suhtes vastuvõtlik (teine printsiip: kohalolu praktikud avavad ennast olukorrale) tunneb klient ennast piisavalt mugavalt, et end avada ja oma probleemsest situatsioonist rääkida. Intervjuueeritava näite kirjelduses on selgelt aru saada, et ta oli kliendi suhtes tähelepanelik, haaras kõiki situatsiooni aspekte ja kliendi tundeid (kolmas printsiip: kohalolu praktikud suhtuvad tähelepanelikult). Nõustaja saab aru kliendi antud hetke suhte raskustest ja kui raske on muuta antud hetkes, tuues välja, et „see ju muudab kogu nende maailma“ (Int. B) (neljas printsiip: kohalolu praktikud seadistavad ennast antud hetkesse). Nõustaja kasutas „targa“ professionaali põhimõtteid kombineerides kõiki oma nõustamise oskusi ja enesearengu teadmisi, et kliendi vajadused selle hetkel oleksid täidetud (viies printsiip: kohalolu praktikud on dünaamilised). Hetkel kui klient vajab tuge ja „tõele näkku vaatamist“ oli nõustaja olemas (kuues printsiip: kohalolu praktikud on teiste käsutuses). Samas nõustaja ei öelnud, mida peab klient tegema ja kuidas käituma (seitsmes printsiip: kohalolu praktikud teostavad enesekontrolli). Nõustajale jäi see pere südamesse ning vaatamata kadunud kontaktile on ta üritanud korduvalt ühendust võtta (kaheksas printsiip: kohalolu praktikud on pühendunud). Näitest selgus, et intervjuueeritav B kasutab intuiitiivselt kohalolu printsiipe klienditöös ning võtab seda loomuliku tööprotsessina. Sarnaselt eelnevale näitele on teised uuringus osalejad toonud välja selletaolisi juhtumeid, kus kasutuses on enesearengus õpitud oskused.

KOKKUVÕTE

Käesoleva uurimuse eesmärk oli teada saada sotsiaalvaldkonna praktikute tõlgendusi enesearengu praktikate kasutamise kohta oma töös.

Tulenevalt uurimistöö eesmärgist on tõstatati järgnevad uurimusküsimused:

1. Milliseid enesearengu praktikaid uurimuses osalejad enese sõnul kasutavad?
2. Mida uurimuses osalejad räägivad enesearengu praktikate põhimõtete seostamisest sotsiaaltöoga?

Vastusena esimesele küsimusel on tulemuste osas välja toodud, et uuringus osalenud sotsiaalvaldkonna töötajad kasutavad meditatsiooni, teadvelolekut, lahti laskmist, joogat ja erinevate õpetajate- teejuhtide ning filosoofiate järgimist. Eelnevalt nimetatud praktikaid õpitakse iseseisvalt, kursuste, koolituse ja kirjanduse abil. Uurimuses selgus, et mainitud praktikad toetuvad budismi algetele ja põhinevad teadvelolekul. Enesearengu praktikate valimises kasutatakse intuitsiooni ja kogemusliku teadmist. Intervjueeritavad kasutavad enesearengu praktikad isikliku tasakaalu saavutamiseks ja läbipõlemise ja emotsionaalse ülekoormatuse vältimiseks.

Teise küsimusega, soovisin uurida süvitsi intervjueeritavate enesearengu praktikate seostamist sotsiaaltöoga ja selle põhimõtetega. Lähtudes uurimuse käigust, lisandus hulgaliselt intervjueeritavate mõtteid ja arutelu sotsiaaltöö ja enesearengu praktikate ristumisest ja intuiitiivsest kasutamisest klienditöös.

Uurimuses osalejad kasutavad sotsiaaltöös peamiselt oskusi nagu aktiivne kuulmine, peegeldamine, kuulamine, et selgitada välja klientide eesmärgid või mis on nende täpsem probleem. Samas nõustamise tehnikate kasutamise loomulik osa on kohalolu praktika, mis on seotud kliendipõhise lähenemisega. Klienditöös pakutakse kliendile täieliku tähelepanu, tingimusteta aktsepteerimist, empaatiat ja sageli mittereaktiivsust, mis peegeldavad nõustamise lähenemisi ja sotsiaaltöö praegust suunda.

Suunates tähelepanu intervjueeritavate igapäevatööle kasutavad sotsiaalvaldkonna praktikud erinevaid sotsiaaltöö lähenemisi nagu pereteraapia, sotsiaalpedagoogika, lahenduskeskne lühiteraapia, positiivne psühholoogia. Taoliste lähenemiste põhimõtted kattuvad osati enesearengu praktikatega, mida harrastavad uurimuses osalejad. Intervjuudes selgus, et nõustajatel on töötehnikad ja eraelu praktikad eraldiseisvad, kuid intervjueeritavatel on oskused vajadusel mõlemaid kombineerida. Kasutatakse ka erinevaid teoreetilisi ja praktilisi sotsiaaltöö teadmisi, mis sobituvad tööasutuste struktuuri ja, millel on ka isiklike

põhimõtetega sarnasusi. Teadvelolekul põhinevaid lähenemisi sekkumisstrateegiatena ei kasutata, samas integreeritakse teadvelolekut kliendi töösse suhtumisega töösse, klienti ja situatsioonidesse.

Uurimuse läbiviimise käigus selgus palju teemasid, mis mahukuse ja ajalise piirangu tõttu ei saanud töösse sisse tuua. Läbiviidud uurimusega seoses tõstatas veel küsimusi, mis vajaksid tulevikus täiendavat uurimist. Uurimuses selgus, et intervjueeritavad kasutavad intuitiivselt teadveloleku ja kohalolu praktikaid. Seega oleks selle teema täpsustamiseks ja sügavamaks mõistmiseks vajalik teha vaatlus ning kaardistada nende tehnikate kasulikkust töös. Samuti oleks oluline uurida enesearengu praktikate sotsiaaltöösse integreerimise eetilisi küsimusi. Käesoleva uurimuse jätkuna saaks uurida ka seda, milline mõju on Eestis läbiviidavate kursuste (nagu vaikuseminutid, teadliku muutuse kunst) mõju sotsiaaltöös ja teistes sotsiaalvaldkonna praktikute seas.

KASUTATUD KIRJANDUS

Alasuutari, P. (2010). The rise and relevance of qualitative research. *International Journal of Social Research Methodology*, 13(2), 139-155. doi:10.1080/13645570902966056

Appel, J., ja Kim-Appel, D. (2009). Mindfulness: implications for substance abuse and addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 506–512. tion, 12, 181–196.

Baart, A. (2002). *The Presence approach: an introductory sketch of a practice*. Utrecht: Actioma.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10(2), 125–143

Baillergeau, E., Duyvendak, J.W. (2016) Experiential knowledge as a resource for coping with uncertainty: evidence and examples from the Netherlands. *Health, Risk & Society*, Vol. 18, Nos. 7–8, 407–426, <http://dx.doi.org/10.1080/13698575.2016.1269878>

Bennett-Levy, J., Finlay-Jones, A. (2018) . The role of personal practice in therapist skill development: a model to guide therapists, educators, supervisors and researchers, *Cognitive Behaviour Therapy*, 47:3, 185-205, DOI: 10.1080/16506073.2018.1434678

Boone, M. S. (2014). *Mindfulness and Acceptance in Social Work : Evidence-Based Interventions and Emerging Applications*. New Harbinger Publications.

Bozdogan Yesilot, S., Öz, F. (2016). Nursing Presence: A Theoretical Overview. *Journal Of Psychiatric Nursing / Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 7(2), 94-99. doi:10.5505/phd.2016.96967

Brenner, M., and Homonoff, E. (2004). Zen and clinical social work: A spiritual approach to practice. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Service*, 85(2), 261– 269.

Bryne , M. (2001). Data analysis strategies for qualitative research. AORN Journal. 74, 904.

Chiesa, A., Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same?. Journal of Clinical Psychology.

Delors, J. (1996) Learning: The Treasure Within. Education Throughout Life. International Commission on Education for the Twenty-first Century. Report to UNESCO (Paris, UNESCO). Kasutatud: 21.04.2018

<http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590Eo.pdf>

Deakin-Crick, R., Wilson, K. (2005). Being a learner: A virtue for the 21st century. British Journal of Educational Studies, 53, 359–374.

Draper, A. K. (2004). The principles and applications of qualitative research. Proceedings of the Nutrition Society, 63, 641-646. doi:10.1079/PNS2004397

Euroopa Komisjon, (2001) Making a European Area of Lifelong Learning a Reality. kasutatud: 21.04.2018 <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52001DC0678&from=EN>

Epry, MTÜ Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing. (2014). Raamatu ja koolituse reklaam. Kasutatud: 21.03.2018 <http://www.epry.ee/assets/Uploads/new-folder/RAAMATU-JA-KOOLITUSTE-REKLAAM-10.03.14.pdf>

Ezzy, D. (2002). Coding data and interpreting text: methods of analysis. Qualitative analysis: practice and innovation. Routledge.

Ewijk, H.V. (2016). Hea sotsiaaltöötaja on tark inimene. Mõtisklusi sotsiaaltöös. Ajakiri Sotsiaaltöö. TAI: Tallinn.

Ewijk, H. V. (2016b). Sotsiaaltöötajate juhtimine. Mõtisklusi sotsiaaltööst. Ajakiri sotsiaaltöö.

Flick, U. (2011). An Introduction to Qualitative Research. Los Angeles ja London: Sage. Kasutatud 21.04.2018 http://www.dphu.org/uploads/attachements/books/books_89_0.pdf

Gilbert, J. (2005). Self-Knowledge Is the Prerequisite of Humanity': Personal Development and Self-Awareness for Aid Workers. *Development in Practice* . Vol. 15, No. 1 (Feb., 2005), pp. 64-69. Kasutatud: 12.05.2018. <http://www.jstor.org.ezproxy.utlib.ut.ee/stable/4030166>.

Gilgun, J. F. (2008). Lived experience, reflexivity, and reasearch on perpetrators of interpersonal violence. *Qualitative Social Work*, 7 (2), 181-197. Kasutatud: 21.04.2018. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1473325008089629>

Gillespie, S. M., Mitchell, I. J., Fisher, D., ja Beech, A. R. (2012). Treating disturbed emotional regulation in sexual offenders: the potential applications of mindful self-regulation and controlled breathing techniques. *Aggression and Violent Behavior*, 17, 333–343

Hayes,S.C., Luoma,J.B., Bond,F.W., Masuda,A.,Lillis,J.(2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44.

Heijst, A. V. (2011). *Professional loving care: an ethical view of the healthcare sector*. Leuven: Peeters.

Hick, S. (2009). *Mindfulness and social work: Paying attention to ourselves, our clients, and society*. Chicago, IL: Lyceum Books

Hick, S., Furlotte, C. (2010). An Exploratory Study of Radical Mindfulness Training with Severely Economically Disadvantaged People: Findings of a Canadian Study. *Australian Social Work* Vol. 63, No. 3.

Hollander, D. D. Ja Wilken, J. (2015a). *Kuidas klientidest saavad kodanikud*. Tallinn: DUO kirjastus.

Hollander, D. D. Ja Wilken, J. P. (2015b). *Supporting recovery and inclusion: working with the CARE model*. Amsterdam: SWP.

Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., ja Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537–559.

Jacobs, C. (2015). Contemplative spaces in social work. *Journal of Pain and Symptom Management. Humanities: Art, Language, and Spirituality in Health Care Series*, 49 (1):150-154.

Jerath, R., Barnes, V. A., Dillard-Wright, D., Jerath, S., ja Hamilton, B. (2012). Dynamic change of awareness during meditation techniques: neural and physiological correlates. *Frontiers in Psychology*, 6, 131. DOI:10.3389/fnhum.2012.00131.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156

Kabat-Zinn, M., Kabat-Zinn, J. (2011). Parenting with mindful awareness. B. Boyc (toim.), *The mindful revolution* (lk. 227–235). Boston, MA: Shambhala.

Kabat-Zinn, J., Williams, J. M. (2011). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. London, England: Routledge.

Keefe, T. (1975). A zen perspective on social case work. *Social Casework*, 56, 140–144.

Kütt, E. (2016). Sotsiaaltöötajate tööalase toetuse kogemused. *Ajakiri Sotsiaaltöö*, 3/2016. Lk 64-67.

Lazar, S.W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16, 1893–1897.

Leavy, P. (2014). *The Oxford Handbook of Qualitative research*. New York: Oxford University Press. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199811755.001.0001

Leigh, V. K. (2016). *A to Z in Health & Social Care*. AuthorHouse. Bloomingdale

Lee, W. O. (2014). Lifelong learning and learning to learn: an enabler of new voices for the new times, *International Review of Education*, 60, pp. 463–479.

Lineha, M.M. (1993). Skills training manual for treating borderline personality disorder. The Guilford Press: New York

Logan, S.M. (2014). Encyclopedia of Social Work Meditation, Mindfulness, and Social Work. Kasutatud: 18.02.18

<http://socialwork.oxfordre.com/view/10.1093/acrefore/9780199975839.001.0001/acrefore-9780199975839-e-981?print=pdf>

Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., ja Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *NeuroImage*, 45, 672–678

Ludwig, S., ja Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Journal of the American Medical Association*, 300, 1350–1352

Luszczynska, A., Schwarzer, R. (2005). Social cognitive theory. Predicting health behaviour. Buckingham. Open University Press.

Lynn, R., Mensinga, J. (2015). Social Worker's narratives of integrating mindfulness into practice. *Journal of Social Work Practice*, Vol. 29. Kasutatud 21.03.18
<http://dx.doi.org/10.1080/02650533.2015.1035237>

Maslow, A. (2007) . Motivatsioon ja isiksus. Mantra Kirjastus. Tallinn.

Merriam, S.B. (2009). *Qualitative Research: A Guide to design and Implementation*. San Francisco: Jossey-Bass. DOI:10.12691/rpbs-2-1-4

Miller, W. R., Moyers, T. B. (2017). Motivational interviewing and the clinical science of Carl Rogers. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 85(8), 757-766. doi:10.1037/ccp0000179

Napoli, M., Krech, P. R., ja Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21, 99– 125.

Nauert, R. (2011). Transcendental meditation lessens kids' ADHD symptoms. Kasutatud:

27.04.2018 <http://psychcentral.com/news/2011/07/27/transcendentalmeditation-lesens-kids-adha-symptoms/28078.html/>

Nissen, L., Pendell, K., Jivanjee, P. ja Goodluck, C. (2014) Lifelong Learning in Social Work Education: A Review of the Literature and Implications for the Future, *Journal of Teaching in Social Work*, 34:4, 384-400, DOI: 10.1080/08841233.2014.93657

O'Leary, P., Ruch, G. (2013). The Boundaries of the Social Work Relationship Revisited: Towards a Connected, Inclusive and Dynamic Conceptualisation. *British Journal of social work*, 135-154.

Payne, M. (2014). *Modern Social Work Theory* 4th edition. Oxford University press.

Probst, B. (2015). The Eye Regards Itself: Benefits and Challenges of Reflexivity in Qualitative Social Work Research. *Social Work Research*, 39(1), 37. DOI:10.1093/swr/svu028

Ridgeon, L. (2003). *Major religions of the world*. New York, NY: Taylor Francis

Presence.(2018). *Merriam-Webster.com*. sõnastik. Kasutatud: 05.05.2018, 2018 <https://www.merriam-webster.com/dictionary/presence>

Thompson, K., Vilet, P.V. (2017) Critical Reflection on the Ethics of Mindfulness. *Australian Social Work*, 71:1. Kasutatud 21.03.2018 <https://doi.org/10.1080/0312407X.2017.1364396>

Tang, Y. Y., Lu, Q., Fan, M., Yang, Y., ja Posner, M. I. (2012). Mechanisms of white matter changes induced by meditation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109, 10570–10574.

Telles, S., Raghavendra, B. R., Naveen, K. V., Manjunath, N. K., Kumar, S., ja Subramanya, P. (2013). Changes in autonomic variables following two meditative states described in yoga texts. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19, 35–42.

Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure non-attachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92, 116–127.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., ja Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.

Shonin, E., Van Gordon, W., Griffiths, M. D. (2015). The treatment efficacy of mindfulness: where are we now? *British Medical Journal*, 351, h6919. DOI: 10.1136/bmj.h6919.

Shonin, E., Van Gordon, W., ja Griffiths, M. D. (2014a). Cognitive behavioral therapy (CBT) and meditation awareness training (MAT) for the treatment of co-occurring schizophrenia with pathological gambling: a case study. *International Journal of Mental*

Sun, J. (2014). Mindfulness in context: A historical discourse analysis. *Contemporary buddhism*, 15(2), 394-415. DOI: 10.1080/14639947.2014.978088

Steffens, K. (2015). Competences, Learning Theories and MOOCs: Recent Developments in Lifelong Learning. *European Journal of Education*, Vol. 50, No. 1, DOI: 10.1111/ejed.12102

Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M. D. (2016). Buddhist emptiness theory: implications for psychology. *Psychology of Religion and Spirituality*. DOI:10.1037/rel0000079

Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M. D. (2016). Ontological addiction: classification, etiology, and treatment. *Mindfulness*. DOI :10.1007/s12671-016- 0

Van Gordon, W., Shonin, E. (2016 a). The Mechanisms of Mindfulness in the Treatment of Mental Illness and Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. DOI:10.1007/s11469-016-9653-7

Van Gordon, W., Shonin, E., & Griffiths, M. D. (2016d). Buddhist emptiness theory: implications for psychology, *Psychology of Religion and Spirituality*. DOI:10.1037/rel0000079.

Walrath, L.C., Hamilton, D. (1984). Automatic correlates of meditation and hypnosis. *Meditation: Classic and contemporary perspectives*. New York: Aldine

Wilken, P.J. (2016). Teadmusloome sotsiaaltöös. Mõtisklusi sotsiaaltööst. Ajakiri Sotsiaaltööst. TAI: Tallinn.

Whitlock, G. (2011). Nurturing Creativity Through Cognitive Design Therapy. *Design Management Review*, 22(3), 72-79. doi:10.1111/j.1948-7169.2011.00142.x

Yerushalmi, H. (2018). Supervisees' Unique Experiential Knowledge. *Clinical and Theoretical Practice*. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1111/bjp.12313>

LISAD

1. EELKIRI INTERVJUULE

Tere,

Olen Tartu Ülikooli sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala 3. kursuse tudeng. Oma õpingute raames viin läbi uurimuse ja seejärel koostan bakalaureusetöö. Pöördun teie poole, et paluda teil osaleda uurimuses. Soovin viia teiega läbi individuaalintervjuu. Jõudsin teieni eriala õppejõudude soovitude kaudu.

Minu bakalaureusetöö teema on „Kohalolu praktika rakendamine sotsiaalvaldkonna töös“. Mind huvitab, kuidas kasutavad sotsiaalvaldkonna praktikud alternatiivsemaid-praktikaid nii eraelus kui ka töös klientidega? Presence, mindfulness, meditatsioon, observing attitude, deattachment, unconditional acceptance või mõned teised lähenemised, praktikad või filosoofiad pakkuvad mulle huvi, seepärast soovin uurida, kuidas neid lähenemisi sotsiaalvaldkonnas praktiseeritakse.

Bakalaureusetöö uurimuse raames viin läbi intervjuu, mille käigus küsin teie käest avatud küsimusi, et mõista, millistest praktikatest ja filosoofiatest juhindute ning kuidas neid praktikad rakendate oma elus ja tööelus. Intervjuu kestab umbes tund aega ning teile sobivas asukohas. Intervjuu käigus saadud infot kasutan üksnes uurimuse analüüsi koostamiseks ja vastavalt teie kohtumisel tehtud konfidentsiaalsuskokkuleppele.

Kas te oleksite nõus osalema intervjuus? Millal on teile sobiv aeg intervjuu läbiviimiseks?

Tervitades,

Merjam Ahmet

2. POOL STRUKTUREERITUD INTERVJUU KAVA PRAKTIKULE

1. Andmed intervjuueeritava kohta

Mis on teie amet ja asutus? (Kuidas sotsiaaltöoga seotud?)

Milline on teie haridustee ?

Millised seosed on teil sotsiaalvaldkonnaga?

Millised enesearengu koolitusi/koole olete läbinud?

Millised on teie igapäevased tööülesanded?

Kirjeldage kellega te töötate? (sihtgrupp)

2. Igapäev

Millistest sotsiaaltöö erialastest põhimõtetest te hetkel juhindute töötades klientidega või tehes igapäevatööd?

Millised põhimõtted olete üle võtnud oma töös varem läbitud enesearengu koolitustest või praktikatest?

Milliseid sotsiaaltöö tehnikaid, töövõtteid ja oskusi kasutate töös?

Kirjeldage millised on teie valitud töötamise viisi eripärad?

Kuidas jõudsite otsusele (ära tundmiseni), et valitud enesearendus praktikad on kohased igapäeva tööd kasutamiseks? (Selgus endas?)

Kirjeldage milline on teie sisemine enesehäälestust töös klientidega? (Hoiak)

3. Ida

Kirjeldage palun, milliste (ida-kultuuri) filosoofiate ja praktikatega te ennast seostate?

Kuidas teie mainitud praktikad rakenduvad eraelus?

Kuidas rakendate teie mainitud praktikaid igapäeva töös?

Mille põhja tunnetate, et eelpool mainitud filosoofiad ja praktikad on teie jaoks õiged?

Kirjeldage milliseid muutusi mõtlemises, käitumises, väärtustes või muu olete enda juures märganud tööelus ja klienditöös?

4. Näited/lood

Palun tooge näiteid olukordadest, kus olete kasutanud eelpool nimetatud praktikaid?

Seletage sügavamalt palun seda (...) lugu?

Kirjeldage lähemalt mõnda näidet?

5. Mindfulness (varu tähelepanekud/info)

käesoleval hetke tähelepanek, situatsiooniline teadlikkus,

hinnanguid andmata, vaativinkli muutus, suurenenud spirituaalsus, muutused väärtustes, eneseteadvustamine, lahti laskmine

Lihlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Merjam Ahmet

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihlitsentsi) enda loodud teose

Teadveloleku praktiseerimine sotsiaalvaldkonna töötajate kogemuste põhjal,

mille juhendaja on Dagmar Narusson (MA)

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas

digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja

lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas

digitaalarhiivi DSpace'is kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega

isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 28.05.2018