

Tartu Ülikool
Usuteaduskond
Religiooniuuringud

Kaili Luhtma

Minu kogemus *Mindfulness*´i põhise stressi alandamise programmiga

Magistritöö

Juhendaja

Erki Lind; Ph.D, Tartu Ülikool

Tartu 2025

SISUKORD

Mõisted ja lühendid	4
Sissejuhatus	5
Teema valiku põhjendamine	5
Lühiülevaade varasematest uuringutest	5
Töö eesmärk ja uurimisküsimused	6
Uurimismetoodika tutvustus	7
Töös kasutatud allikad	7
Töö koostamisel ette tulnud raskused	8
Töö struktuuri tutvustus	9
I METOODIKA	10
1. Autoetnograafia ajalugu ja olemus	10
2. Andmete kogumine	12
3. Andmete analüüs	13
II TEOREETILINE ÜLEVAADE	15
1. Sissejuhatus	15
2. Mindfulness'i mõiste ja tähendus	16
3. Jon Kabat-Zinn	17
3.1 Kabat-Zinni poolt tehtud uuringud	18
4. MBSR programmi olemus	19
5. MBSR programmi struktuuri kirjeldus	20
6. Tähelepanelikkus ja emotsioonide regulatsioon	23
7. Neuroloogilised uuringud	24
8. Pikaajalised mõjud	25
9. Mõõteskaalad	25
III AUTOETNOGRAAFIA JA TULEMUSED	27
1. Sissejuhatus	27
2. Meetodi tutvustus	27
3. Andmete kogumise protsess	28
4. MBSR programmi tutvustus	28
5. Minu kogemus MBSR programmiga	31
1. Minu tulemuste hindamine	35
2. Praktikapäeviku analüüsi meetod	35
3. Praktikapäeviku väljavõtted ja analüüs	36
4. Vastused püstitatud uurimisküsimustele	40

5. Praktikas esinenud väljakutsed.....	42
6. Tulemuste hindamine MAAS skaala põhjal	43
Kokkuvõte, järeldused ja võimalikud edasised uuringud	48
Tänu sõnad.....	49
Bibliograafia	50
Summary.....	60
LISAD	62
Lisa 1.1	62
Lisa 1.2.....	63
Lisa 2.1	64
Lisa 2.2.....	65
Lisa 3.1	66
Lisa 3.2.....	67
Lisa 4.1	68
Lisa 4.2.....	69
Lisa 4.3.....	70
Lisa 5.1	71
Lisa 5.2.....	72
Lisa 6.1	73
Lisa 6.2.....	74
Lisa 7.1	75
Lisa 7.2.....	76
Lisa 8.....	77
Lisa 9.....	78
Lisa 10.....	79

Mõisted ja lühendid

ACT - Teadvelolekupõhine omaksvõtmise ja pühendumise treening (inglise keeles *Mindfulness-Based Acceptance and Commitment Training*)

CBT – Kognitiivkäitumisteraapia (inglise keeles *Cognitive behavioral therapy*)

DBT - Dialektiline käitumisteraapia (inglise keeles - *Dialectical Behavioral Therapy*)

MAAS – Teadliku tähelepanu hindamise skaala (inglise keeles *Mindful Attention Awareness Scale*)

MBCR - *Mindfulness*’i põhine vähi taastumise programm (inglise keeles *Mindfulness Based Cancer Recovery*)

MBCT – *Mindfulness*’i põhine kognitiivkäitumisteraapia (inglise keeles - *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*)

MBT-I - *Mindfulness*’i põhine teraapia unetuse vastu (inglise keeles *Mindfulness Based Therapy for Insomnia*)

MBSR – *Mindfulness*’i põhine stressi alandamise programm (inglise keeles – *Mindfulness-Based Stress Reduction*)

MBCP – *Mindfulness*’i põhine sünnituse ja lapsevanemaks olemise programm (inglise keeles *Mindfulness Based Childbirth and Parenting*)

MMFT – *Mindfulness*’i põhine meelte treening (inglise keeles *Mindfulness Based Mind Fitness Training*)

Sissejuhatus

Töö pealkiri kannab nime “Minu isiklik kogemus *Mindfulness*’i põhise stressi alandamise programmiga”. See tähendab, et ma uurin MBSR ehk *Mindfulness*’i põhise stressi alandamise programmi mõju iseenda suhtes. Lõputöö meetodiks olen kasutanud autoetnograafilist uurimisviisi. See tähendab, et andmeid kogun iseenda kohta ja uurijaks olen samuti mina ise. Töös *Mindfulness*’i kohta rääkides kasutan veel sõnu nagu teadvelolek ja tähelepanelikkus, mis tähendavad kõik sama asja.

Teema valiku põhjendamine

Teadvelolekupraktikad on väga levinud ja koguvad tänapäeval järjest enam populaarsust. Selle teemaga kokku puutudes leidsin ma väga palju erinevaid suundi mida uurida. Minu huvi teadvelolekupraktikate vastu tuleneb põhiliselt sellest, et olen varasemalt õppinud vaimse tervise õeks ning oli soov kombineerida vaimne tervis ja religiooniuuringute eriala. Lõpuks otsustasime lõputöö juhendajaga, et uurimistöö teemaks tuleb *Mindfulness*’i stressi alandamise programm, autoetnograafilise meetodi läbi. Autoetnograafia on kvalitatiivne uurimismeetod, kus autor on ise nii uurija, kui ka uuritav (Méndez-López, 2013). See ühendab teadusliku uurimisviisi, minu isikliku kogemusega. Minu jaoks on see väga huvitav lähenemine, mis pakub mulle võimalust analüüsida rohkem enda sisemaailma ja kogeda programmi hoopis teistmoodi, kui seda pakuks ainult teaduslike artiklite lugemine.

Lühiülevaade varasematest uuringutest

Mindfulness’i ja *Mindfulness*’i põhise stressi alandamise programmi kohta on palju erinevaid teaduslikke artikleid. Teemat on seotud veel teiste erialadega nagu psühholoogia, meditsiin, neuroteadused jne. Näiteks, Goldin ja Gross on 2014. aastal uurinud MBSR programmi psühholoogilise perspektiivi läbi. Nende uuringu pealkiri on „*Effects Of Mindfulness-Based Stress Reduction (Mbsr) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder*“ ehk eesti keelde tõlgituna tähendab see „*Mindfulness*’i põhise stressi alandamise programmi (MBSR) mõju emotsioonide regulatsiooni jaoks sotsiaalse ärevuse korral“. Meditsiiniga seoses on tähelepanelikkust uurinud Jones jt 2021. aastal ning avaldanud uurimuse nimega „*A Qualitative Study On Participants’ Experiences With A Community-Based Mindful Walking Intervention And Mobile Device Activity Measurement*“ ehk eesti keelde tõlgituna „Kvalitatiivne uuring osalejate kogemustest kogukonnapõhise teadliku kõndimise

sekkumise ja mobiilseadme aktiivsuse mõõtmise kohta“. Viimasena tootsin välja neuroteadusliku lähenemise, mis on tehtud Cahni ja Polishi poolt 2006. aastal, ning kannab nime „*Meditation States And Traits: EEG, ERP, And Neuroimaging Studies*“. Eesti keeles on see „Meditatiivsed seisundid ja tunnused: EEG, ERP ja neuropildistamise uuringud“. Kõik eelnevad näited on seotud teadvelolekupraktikatega.

Tartu Ülikoolis on samuti tehtud uuringuid *Mindfulness*’i kohta. Sellekohased lõputööd on näiteks “*Mindfulness* meditatsiooni ning aktiivse kuulamise meetodite, meeleseisundi, eesmärkide ning mõju võrdlus” Jiri Krejci poolt, “*Mindfulness*-tüüpi vaikuseminutite harjutuste mõju 8.-9.Kl õpilaste eneseraporteeritud emotsionaalsele enesetundele” Madli Nuudi poolt, “Meeleharjutused Budismis – *Mindfulness* budismis ja Lääne psühholoogias” Edith Sööda poolt ja inglisekeelne uurimus “*Measuring Mindfulness and Self-compassion: a questionnaire and erp study*” Teri Talpsepa poolt.

Eesti ülikoolides ei ole varasemalt uuritud *Mindfulness*’i stressi alandamise programmi ja selle mõju. Samuti on Eesti ülikoolides vähe uurimistöid, milles on kasutatud autoetnograafiat uurimismeetodina. Tänu sellele on see uurimistöö ainulaadne ning pakub võimalusi edasisteks uuringuteks.

Töö eesmärk ja uurimisküsimused

Uurimistöö eesmärk on uurida Jon Kabat-Zinni poolt loodud MBSR ehk *Mindfulness*’i põhist stressi alandamise programmi autoetnograafilise meetodi läbi. Plaanis on autoetnograafilise meetodi abil uurida minu isiklikku kogemust. Programmi mõju uurimiseks olen tõstatanud kolm uurimisküsimust, millele otsin vastuseid töö käigus. Tulemuste hindamisel vastan kõigile uurimisküsimustele ükshaaval, toetudes teooriale ning kogutud andmetele. Andmete kogumiseks ja analüüsimiseks kasutan praktikapäevikut. Oma töös käsitlen erinevaid artikleid ja Jon Kabat-Zinni kirjandust, et leida informatsiooni, mida uurimistöös välja tuua. Eesmärgiks on teada saada teadveloleku programmi mõjust minule.

Eesmärgist lähtuvalt on püstitatud üldine **uurimisprobleem**:

- Mis on MBSR mõju minule?

Millest on püstitatud kolm põhilist **uurimisküsimust**:

1. Kas toimusid muutused vastavalt programmis lubatule?
2. Milliseid oskusi ma programmi käigus omandasin?
3. Kuidas on peale programmi läbimist minu mõttemustrid muutunud?

Uurimismetoodika tutvustus

Käesolevas uurimistöös olen kasutanud autoetnograafilist uurimismeetodit. See on meetod, mis uurib isiklike narratiive, keskendudes üksikisiku kogemustele, arvamustele ja emotsioonidele (Méndez-López, 2013). Meetodi kaudu uurin enda isiklikku kogemust MBSR programmiga. Andmete kogumiseks olen kasutanud eneserefleksioonipäevikut. Päevikusse tegin igapäevaselt sissekandeid, mis olid seotud nii programmiga, kui ka igapäevaeluga. Päeviku pidamine aitas mul analüüsida kogutud informatsiooni ja jälgida isiklikku arengut. Samas pakkus päeviku pidamine ka võimalust analüüsida iseenda mõttemustreid.

Andmete analüüsimisel kogusin informatsiooni ühte kohta kokku ning seejärel hakkasin üle lugema. Tervikliku ülevaate saamise nimel lugesin andmeid korduvalt läbi, proovides pöörata tähelepanu korduvatele emotsioonidele ja mõtetele. Korduvate teemade üles kerkimisel märgistasin need lõigud teise värviga, et see hakkaks silma kergemini. Analüüsimise protsessis proovisin olla avatud meelega ning mitte kallutatud sellest, et tegemist on minu endaga.

Tulemuste hindamisel kasutasin veel psühhosomeetrilist skaalat, mida ma kirjeldan täpsemalt mõõteskaalade peatükis. Selgitan lähemalt mis see endast kujutab ja mille jaoks seda kasutatakse.

Töös kasutatud allikad

Oma lõputöös olen põhiliselt MBSR programmi läbimiseks kasutanud Palouse *Mindfulness*'i kodulehte (Palouse *Mindfulness*, MBSR course), kuna programm on sellel leheküljel täielikult veebipõhine. Uurimistöös olen samuti kasutanud mitmeid erinevaid allikaid. Autoetnograafia peatükis on oluline artikkel nimega „*Autoethnography as a Research Method: Advantages, Limitations and Criticisms*”, mille autor on Mendez-Lopez. Teine väga hea allikas kannab nime „*Autoethnography. In The International Encyclopedia of Communication Research Methods*”, mis on kirjutatud Tony E. Adamsi, Carolyn Ellis, Stacy Holman Jonesi poolt.

Teooria osas olen kasutanud kahte Jon Kabat-Zinni raamatut, mille nimed on „*Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*“ ja „*Full Catastrophe Living*“. Teaduslikest artiklitest olen kasutanud „*Exploring The Past, Present, And The Future Of The Mindfulness Field: A Multitechnique Bibliometric Review.*”, mille autoriteks on Aldijana Bunjak, Matej Černe ning Emilie Lara Schölly. Veel kasutasin Manish Meshrami poolt kirjutatud artiklit nimega „*An Evolution And Dimensions Of Mindfulness In*

The Contemporary World”. Mõlemad artiklit on pakkunud väärtuslikku informatsiooni *Mindfulness*’i kohta.

Eesti ülikoolides MBSR programmi kohta otseseid uuringuid ei ole. *Mindfulness*’i ennast on uurinud näiteks Edith Sööt oma lõputöös, mille nimi on “Meeleharjutused Budismis – mindfulness budismis ja lääne psühholoogias”. Samuti uuris *Mindfulness*’i mõju Madli Nuut oma lõputöös, mille nimi on “*Mindfulness*-tüüpi vaikuseminutite harjutuste mõju 8.-9.kl õpilaste eneseraporteeritud emotsionaalsele enesetundele”.

Seega võib väita, et *Mindfulnessi* käsitlevast kirjandusest puudust ei tule ning uurimisvõimalused on väga laia spektriga.

Töö koostamisel ette tulnud raskused

Kõige rohkem valmistas minu jaoks raskust autoetnograafiline pool. Alguses oli keeruline leida õiget programmi, mida läbi viia. Ma kirjutasin Eestis mitmesse kohtadesse. Sain palju eitavaid vastuseid, kuna Eestis pole nii palju inimesi kes tegeleksid *Mindfulness*’iga ja kes sellega tegelevad, siis nende juurde on ootejärjekorrad väga pikad. Ootejärjekorrad on mitmest nädalast kuni mõne kuuni. Sealt edasi suunas minu juhendaja otsima teisi võimalikke variante. Leidsin Palouse *Mindfulness* kodulehe, kus saab teha tasuta MBSR ehk *Mindfulness*’i stressi alandamise programmi. See oli ainus programm, mis oli tasuta ja see oli täpselt see, mida mul oli vaja läbi viia.

Peale programmi leidmist lisandus proovikiviks distsipliin ja aeg. Kaheksa nädalat on väga pikk aeg, kus peaaegu iga päev midagi läbi viia, kuid samas tuleb igapäevaeluga toime tulla ja täiskohaga tööl käia. Mitmeid kordi pidin end sundima, kuna motivatsiooni polnud piisavalt ja tahtsin lihtsalt puhata. Viimane asi oli materjalide läbi sirvimine ja info organiseerimine, et mis on tähtis ja mis ei ole. Seda tehes sattusin mitu korda asju lugema, mida ma enda kohta võib olla ei tahaks lugeda. Selle all mõtlen, et ideaalis tahaks iga päev olla rõõmsameelne ja energiat täis, mitte võidelda motivatsiooniga ja olla pahuras tujus, kuna on stressi on palju.

Teooria kirjutamise ja paranduste tegemise ajal tekkis ootamatu ja keeruline olukord, millega ma ei olnud arvestanud. Nimelt Jon Kabat-Zinni poolt kirjutatud kirjandust on väga palju, kuid tema elu tutvustavat kirjandust on väga vähe. Mõned leheküljed olid väga kahtlase sisuga ja Wikipediat ei hakka lõputöös kasutama, kuna see ei tundu väga turvaline allikas andmete kogumise jaoks.

Töö struktuuri tutvustus

Käesolev magistritöö koosneb kolmest suuremast peatükist, mis omakorda on ära jaotatud alapeatükkideks. Alapeatükid on selle jaoks, et tuleks välja töö struktuur ja uurimistöö oleks kergemini loetav. Kõik peatükid sisaldavad sissejuhatust, et oleks selge, mille kohta antud peatükk rääkima hakkab. Lisade all on MBSR programmi alla kuuluv kodutöö, MAAS ehk *The Mindful Attention Awareness Scale* küsimustik ja MBSR programmi läbimist tähistav sertifikaat.

Esimene suurem peatükk käsitleb uurimistöö metoodika tutvustamist. Kirjeldan täpsemalt lõputöös kasutatavat uurimismeetodi ajalugu, olemust, andmete kogumise viisi ja nende analüüsi meetodit. Teine suurem peatükk keskendub teoreetilisele ülevaatele, kus selgitan *Mindfulness*'i olemust ja ajalugu. Töö keskseks autoriks on Jon Kabat-Zinn, kuna tema on MBSR ehk ehk *Mindfulness* põhise stressi alandamise programmi looja. Tutvustan lähemalt Kabat-Zinni ning toon välja tema poolt tehtud teaduslikud uuringud MBSR programmi kohta. Kirjeldan MBSR programmi struktuuri ja selle pikaajalisi mõjusid. Olen lisanud ka neuroloogiliste uuringute tulemused. Peatükk sisaldab veel erinevaid mõõteskaalasid, mida kasutatakse tähelepanelikkuse mõõtmiseks. Tutvustan täpsemalt milleks neid kasutatakse ja toon välja võrdluseks erinevaid skaalasid. Kolmas peatükk on mõeldud autoetnograafia ja tulemuste jaoks. See kirjeldab kuidas ma viisin uurimistööd läbi, kuidas ma kogusin andmeid ning milliseid tulemusi ma sain. Selles peatükis vastan eelnevalt püstitatud uurimisküsimustele ning selgitan millist mõõteskaalat mina kasutasin. Selgitan lähemalt oma valikut ning selle tulemusi. Seejärel on järelduste ja võimalike edasiste uuringute peatükk, mis on rohkem kokkuvõtlik ning uut infot ei enam sisalda.

I METOODIKA

1. Autoetnograafia ajalugu ja olemus

Autoetnograafia on kvalitatiivne uurimismeetod, mis uurib isiklikke kogemusi läbi akadeemilise andmekogumise ja nende analüüsi (Adams jt, 2017). Mõiste autoetnograafia koosneb kolmest osast – „auto“ tähendab isiklikku kogemust, „graafia“ tähendab millegi tõlgendamist ja kirjeldamist ning „etno“ hõlmab endas kultuurilisi aspekte, uskumusi, kogemusi ja tavasid (ibid). Autoetnograafias on autor ise nii uuritav, kui ka uurija (Méndez-López, 2013) ja tänu sellele võimaldab selline uurimismeetod koguda andmeid, mida traditsiooniliste uurimismeetoditega ei ole võimalik saada (Ellis jt, 2011). Autoetnograafia on hea lahendus asja tuuma uurimiseks, kuna see pakub võimalust läbi isikliku kogemuse näha, tunda ja kogeda asju. Midagi ise päriselt läbi teha on hoopis teine kogemus, kui sellest lihtsalt lugeda.

Esmakordselt kasutati seda mõistet 1970.aastatel (Adams jt, 2017), kuid suurema populaarsuse saavutas see alles 1980.aastatel, kui teadlased hakkasid seda meetodit kasutama just ühiskondlike ja kultuuriliste sündmuste tõlgendamiseks (Méndez-López, 2013). See tähendab, et erinevaid ühiskondlikke sündmusi uuriti ja tõlgendati iseenda kogemuste põhjal (Keleş, 2022). 1990. aastatel hakati eelistama just autoetnograafia meetodit isikliku kogemuse ja reflektiivsuse uurimiseks kultuurilistes kogemustes (Adams jt, 2017). Meetod on väga mitmekülgne ja võib sisaldada veel autobiograafiat, narratiivuuringuid, etnograafiat ja kunstilist väljendusviisi (Cooper & Lilyea, 2022).

Tihti kirjeldatakse autoetnograafias „epifaaniaid“ ehk hetki, mis on vähemal või rohkemal määral mõjutanud inimese elu kulgu (Ellis jt, 2011). Emotsioonide, mõtete ja uskumuste põhjal proovitakse laiendada teadmisi isiklikel vaatenurkadel põhineva informatsiooni kohta (Keleş, 2022). See aitab inimesel uurida lähemalt oma identiteeti, suhteid ja muid aspekte, mida varem polnud võimalust või julgust uurida (Adams jt, 2017). Viimastel aastatel on selline uurimisviis kogunud palju populaarsust (Keleş, 2022). Meetodi üheks suureks eeliseks on see, et kuna uurija on ise nii uurija, kui ka uuritav, siis see võimaldab kergelt andmeid koguda (Méndez-López, 2013). Autoetnograafiat võib läbi viia nii üks, kui ka mitu inimest (Keleş, 2022). Vahel võivad küll uurimistulemused olla ebamääraste tulemustega või saada negatiivset tagasisidet – samas kriitika saamine ei lükka tingimata uurimistulemusi ümber (Wall, 2006).

Tihti suhtutakse autoetnograafiasse negatiivselt, kuna ei mõisteta selle eesmärke (Sparkes, 2024). Uurimistööd kirjutades võib tekkida eetilisi küsimusi, sest mõned mõtted või kogemused võivad tunduda liiga isiklikud, toored või haavatavad ning autor ei soovi neid töösse lisada (Cooper & Lilyea, 2022). Mina isiklikult tundsin, et mul ei ole häbi enda mõtete või tunnete ees ning ma usun, et inimesena ma võingi olla haavatav. Emotsioonid on täiesti normaalne elust ning tunda emotsioone ning neid mõista – see ei ole oskus, mida kõik inimesed omaksid. Tööd kirjutades tundsin pigem huvi, et kas tõesti minu mõttemustrid muutuvad 8 nädalase programmi läbimise käigus.

Leian, et mul enda kohta kirjutades ei tekkinud valehäbi, aga proovisin teisi inimesi sinna nii vähe kui võimalik sisse kirjutada. Kuna keegi ei ela isoleerituna ning meie elus on ka teisi inimesi, siis on oluline kaitsta teiste inimeste privaatsust (Cooper & Lilyea, 2022). Elukaaslasel ei olnud midagi selle vastu, kui ma teda vahepeal mainin, kuna see on minu töö juurde käiv osa ja ma ei kirjuta isiklikke asju, näiteks nime, vanust, elukohta jne, mis lugejaid automaatselt seovad teda tema identiteediga ning mis võib otseselt kahjustada tema heaolu. Oluline on tekitada teistele inimestele võimalikult vähe ohtu – mõningatel juhtudel tuleks küsida ka tööd seotud olevate inimeste nõusolekut (Cooper & Lilyea, 2022). Mõistan, et töö võib tänu sellele veidi egotsentriline tunduda, et ma põhiliselt keskendun ainult iseendale, kuid ma tegin seda kõige paremate kavatsustega. Olenemata sellest, et ma teadlikult säästan teisi inimesi ebavajalikust tähelepanust, ei varjanud ma olulisi ja vajalikke fakte, mis käesoleva uurimistööga otseselt seotud on.

Autoetnograafilise töö põhiline kriitika seisneb selles, et kas informatsioon on kogutud kallutatud andmete põhjal või uurimistöö tundub liiga nartsissilik (Ellis jt, 2011), kuna autor räägib ainult iseendast. See kuidas mina näen asja, ei pruugi päriselt nii olla, kuna ma alateadlikult näiteks soovin või ei soovi, et tulemused vastaksid iseendale seatud ootustele. Kuna ma tean, et nii juhtub, siis ma kohe algusest peale võtsin seda nii – mu tulemused võivad olla kallutatud, kuid ma jään nii ausaks kui võimalik.

Selle lõputöö puhul olen ainus autor ja nii uurija, kui ka uuritav. Olen proovinud selle töö, nii palju kui võimalik, ainult enda ümber kirjutada, et vältida teiste inimeste privaatsuse rikkumist. Uuringu perioodil olin 29 aastat vana naisterahvas, kellel teadvelolekupraktikatega varasem kogemus puudub. Bakalaureuse kraad on omandatud õe erialal, kus ma valisin süvendatud õppe vaimse tervise suunal. Töötan siiski erakorralise meditsiini osakonnas, kuna see pakub piisavalt laia spektriga tööd, et ei tekiks rutiini ning püsiks pikaaegne võimalus uusi asju õppida.

2. Andmete kogumine

Üks kõige olulisemaid asju autoetnograafia tegemisel on andmete kogumine (Cooper & Lilyea, 2022). Andmete kogumisel võib teha enesevaatlust või märkmeid, sest läbi elatud situatsioonide üles kirjutamine aitab paremini mõista iseennast ning saadud kogemusi (Ellis jt, 2011). Märkmete pidamine on tänapäeval väga lihtsaks ja kiireks tehtud, kuna selleks saab kasutada nutitelefoniga (Cooper & Lilyea, 2022). Väga oluline on silmas pidada, et peegeldused käesolevas hetkes on erinevad sellest, millised peegeldused võivad hiljem esile kerkida (Cooper & Lilyea, 2022). Seejärel kasutatakse „näitamise“ tehnikat, et kirjutatud mõtted, emotsioonid, kogemused ja tegevused tuua lugejateni ning muuta need kaasahaaravaks ja huvipakkuvaks (Ellis jt, 2011). Autobiograafilist osa võib kirjutada nii esimeses, kui ka teises isikus – olenevalt autori soovist (Ellis jt, 2011).

Uurimistöö raames läbisin MBSR ehk *Mindfulness*’i põhise stressi alandamise programmi, mis kestis kokku 8 nädalat. Sellel perioodil täitsin igapäevaselt eneserefleksioonipäevikut ning iganädalaselt programmi juurde kuuluvaid töölehti (vt Lisa 1.1-7.2). Programmi kohta seotud mõtete ja emotsioonide kohta tegin igapäevaselt sissekandeid oma nutitelefoniga, kuna see oli kõige lihtsam ja kiirem viis oma mõtete kirja panemiseks.

Lõputöö jaoks olen päevikut pidanud alates 2024. aasta veebruari kuust. Loen päeviku sissekandeid vahepeal uuesti üle, et mõista paremini oma kogemust ja võimalusel avastada uusi mustreid. Materjale läbi töötades saan aru, kuidas inimese aju ei suuda mäletada asju, mis tundusid sissekannete tegemise hetkel nii olulised. Samas tunnen, et uuesti andmeid üle vaadates, ma justkui elaksin uuesti läbi kõike ja see toob minuni mälestusi sellest, mida ma tundsin ja kogesin. Mälestustega on üldse nii, et kui kirja ei pane, siis läheb meelest ära. Kui mälu kasutada andmete allika meetodina, siis peab kindlasti arvestama, et mõned mälestused on meeles eredamalt, kui teised ning emotsioonid on need, mis mõjutavad otseselt reaalsust (Cooper & Lilyea, 2022). Hiljem tagasi vaadates ma tunnen, et kui ma ei oleks pidanud päevikut, ma ilmselgelt ei mäletaks enamikke asju nii detailselt. Kuna inimese aju ei suuda kõike sajaprotsendiliselt meelde jätta, siis päeviku pidamine on hea võimalus läbi elatud hetki hiljem rahulikult reflekteerida ja analüüsida.

Eneserefleksioonipäeviku pidamine on kvalitatiivse uurimismeetodi jaoks väga hea võimalus andmete kogumiseks ja võrdlemiseks (Olorunfemi, 2023). Kõigepealt panin andmed kirja ja alles siis, kui olin ühte Word dokumenti kõik kokku koondanud, hakkasin neid lugema järjest.

Päevikut pidasin kas läbi telefoni Notes programmis või arvuti juurdepääsu korral Word programmis. Kõige mugavam lahendus oligi minu jaoks telefoniga kirjutamine, kuna mobiiltelefon on mul alati kaasas. Samuti arvutist jooga videote vaatamise ajal oli mugavam teha sissekandeid telefoni. See andis mulle võimaluse kohe kirjeldata mida ma tegin ja mis tundeid või mõtteid minus tekkisid. Peale programmi läbimist panin kogu info Word programmi kokku, et oleks kergem analüüsida.

Enne ja pärast MBSR programmi läbimist tegin MAAS ehk *Mindfulness Attention Awareness Scale test* (vt Lisa 9). Skaala koosneb 15-nest küsimusest, millele on võimalik anda vastust 6 punkti skaalal. 1 tähendab „peaaegu mitte kunagi“ ja 6 tähendab „peaaegu alati“. Näited küsimustest on „Võin kogeda emotsioone, aga alles hiljem saan nendest teadlikuks“, „Ma töotan automaatselt, sellele erilist tähelepanu pööramata“ ja „Ma olen keskendunud eesmärgile, kaotades kontakti praeguse hetkega“. Küsimustele tuleks vastata ausalt, nii nagu asi on, mitte nii nagu soovitakse, et see oleks. Saadud tulemuste põhjal on võimalik hinnata inimese tähelepanelikkuse seisundit. MAAS skaala kõrgemaid skoorse seostatakse parema vaimse ja füüsilise tervisega (Black jt, 2011). Skaala küsimustele vastates olin täiesti aus, kuna ma tundsin, et valetades ma ei valeta mitte teistele kes seda tööd loevad, vaid iseendale. Tahtsin olla täiesti saajaprotsendiliselt aus igal hetkel, et näha kas MBSR programm päriselt omas minu jaoks lubatud tulemusi, millest ma oma uurimistöös lähemalt lahti kirjutan.

3. Andmete analüüs

Otseselt MBSR programmiga seotud andmete kogumine ja nendest saadud tulemuste analüüs toimus 2024. aasta veebruarist kuni aprillini. Kuna lõputöö kaitsmine lükkus edasi, siis vähesel määral olen kasutanud tulemuste analüüsis ka praeguseid mõtteid. Informatsiooni analüüsimine on toonud palju uusi mõtteid ja taipamisi. Ma ise tunnen, et minu andmete analüüsimist mõjutab väga tugevalt minu heaolu, hetkelised mõtted ja emotsioonid, tunded, haigus, stress jne. Samuti igapäevaselt läbielatud kogemused mõjutavad seda, kuidas ma andmete analüüsi läbi viin ning milliseid taipamisi need minus tekitada võivad.

Peale MBSR programmiga seotud andmete ühte Word faili kogumist sain tulemuseks 48 lehekülje jagu informatsiooni – eneserefleksioonipäevikuna. Andmete ühte kohta kogumine aitas mul neid ette valmistada analüüsietapiks. Lugeses iga teksti uuesti läbi, tundsin ennast uuesti sama asja läbi elavat. Iganädalaselt täitsin ka MBSR programmi juurde kuuluvaid töölehti. See on programmi kohustuslik osa. Töölehed on kõikide nädalate juures, v.a viimane, kuna programmi lõpus suunatakse inimest meditatsioonipraktikaga edasi tegema. Kodutöö lehtedest nii-öelda üks on ametlik ja teine mitteametlik. Ametliku osa mõte on see, et sinna

tuleb kirja panna meditatsioonipraktika mis on läbitud ja selle juurde vastav kuupäev, millal praktika on sooritatud. Mitteametlikku osasse kuuluvad iganädalased ülesanded, kus inimene saab iseenda sisemaailma süüvida ja läbi selle saavutada iseendaga paremat kontakti. Ehk mõista paremini milline inimene ma olen, millised on mu soovid, vajadused, hirmud jne. Neljandale nädalale lisandub programmi vahepealne eneserefleksioon, et teha selgeks kas on ilmnenud juba mõningaid muutusi.

Analüüsisin tekste neid mitu korda lugedes ja nendesse süüvides. Proovisin leida ühiseid jooni erinevate nädalate vahel, samal ajal proovides märgata muutusi. Päevikutesse kirjutasin otseselt oma tunded emotsioonid ja asjad mis minuga juhtusid, isegi kui need sellel hetkel tundusid ebaolulised. Hiljem oli väga hea nende põhjal jälgida kogu protsessi, samal ajal analüüsid oma käesoleval hetkel, kui ma hakkasin kirjutama magistritööd. MBSR programmi juurde kuuluvad töölehed, koos päeviku sissekannetega, olid väga heaks informatsiooniallikaks. Töölehti ma oma töös eraldi välja ei too, need olid minu enda jaoks, et hinnata võimalikke muutusi. Kerge ülevaate teen kodutöös esinenud ülesannete kohta MBSR struktuuri kirjeldavad peatükis.

Enne ja pärast MBSR programmi läbimist täitsin MAAS skooringu, mida ma vahepeal ei vaadanud. Igas etapis oli minu jaoks täiesti ausaks jäämine. Kuna inimese mälu võib olla väga petlik ning unustada asju, siis see oli skooringu kohapealt isegi hea. Tänu sellele oli võimalus teha testi läbi ilma, et ma oleksin eelmist skoori mäletanud.

II TEOREETILINE ÜLEVAADE

1. Sissejuhatus

Minu uurimistöö keskseks kohaks on MBSR ehk *Mindfulness*'i põhise stressi alandamise programm. Programm oli ingliskeelne ning töö kirjutamise jaoks tõlkisin vajalikud sõnad ise eesti keelde. MBSR on teadvelolekul põhinev programm, mis kestab 8 nädalat. Viin selle programmi läbi enda peal ning tutvustan seda autoetnograafilise meetodi läbi. Uurimistöö käigus selgitan, mida see programm täpsemalt endast kujutab ning miks on see tänapäeval nii palju populaarsust kogunud. Selgitan samuti lähemalt *Mindfulness*'i ehk teadveloleku mõistet.

Mindfulness ehk teadvelolek ehk tähelepanelikkus tähendab teadlikku keskendumist konkreetsele kogemusele (Janssen jt, 2018). Teadveloleku juured ulatuvad iidsetesse praktikatesse, mida on aja jooksul kohandatud tänapäevasemaks. Tänapäeval kasutatakse teadvelolekupraktikaid näiteks psühholoogias, neuroteadustes ja meditatsioonis jne. Teadvelolek on saavutanud laialdase populaarsuse erinevates eluvaldkondades.

Minu teemad on jaotatud kahte suuremasse kategooriasse. Esimene pool kirjeldab *Mindfulness*'i praktika ajalugu, olemust, kasutusviise ja selle mõjusid. Uurin seda, miks see praktika on tänapäeval nii populaarne. Seejärel tutvustan lähemalt Jon Kabat-Zinni ja kirjeldan seda, kuidas ta jõudis MBSR programmi loomiseni. Kuna tema on *Mindfulness*'i põhise stressi alandamise programmi looja, siis on oluline rõhutada tema rolli. Tema kõrval teen kerge ülevaate ka buddha mungast nimega Thích Nhất Hạnh, kes oli Kabat-Zinni õpetaja ja ka eraldiseisvalt populaarne teadvelolekupraktikate levitaja Läänes. Seejärel tutvustan Jon Kabat-Zinni poolt tehtud uuringut ja selle tulemusi.

Seejärel selgitan seda, miks teadvelolekul põhinevaid praktikaid nimetatakse meditatsioonipraktikateks ja selgitan rohkem seda mõistet. Seejärel kirjeldan *Mindfulness*'i põhise stressi alandamise programmi ja millised meditatsioonipraktikad sinna alla kuuluvad. Tutvustan neid lähemalt ja kirjeldan nende eesmärgi. Kirjeldan kõiki osasid, millest programm koosneb ja milliseid ülesandeid tuleb iganädalaselt läbi viia. Kuna programm on otseselt suunatud stressi alandamisele, siis räägin lähemalt, mis on stress ja miks on oluline osata sellega oskuslikult toime tulla. Seejärel selgitan milleks algselt programmi kasutati ja kuidas see programm on arenenud. Tutvustan veel neuroteaduslikku lähenemist ja selgitan, kuidas teadvelolek võib ajus tekitada püsivaid muutusi ja kuidas on need muutused otseselt seotud inimese käitumise ja heaoluga. Selgitan lähemalt kuidas on tulemusi saadud ning mille põhjal

saab tulemusi hinnata.

Toon esile mõned mõõteskaalad, mida kasutatakse teadveloleku hindamiseks. Selgitan lähemalt mida need endast ette kujutavad ja kuidas on võimalik teadvelolekut mõõta ning tutvustan lähemalt seda, mida mina ise kasutasin enne ja pärast MBSR programmi läbiviimist.

2. *Mindfulness*'i mõiste ja tähendus

Mindfulness on tähelepanelikkusel põhinev praktika, mille juured ulatuvad iidsetesse budistlikesse traditsioonidesse (Nehra jt, 2013). Budism ise on pärit juba 6. sajandist eKr, kui Prints Siddharta ehk Buddha, otsustas peale kannatuste nägemist loobuda oma kuninglikust staatuses ja panna aluse budismi filosoogia ja religiooni sünnile (Aich, 2013). Buddha uskus, et õige keskendumine ehk meditatsioon, aitab saavutada oma meelte üle kontrolli (ibid). *Mindfulness* ehk tähelepanelikkus on budistliku meditatsiooni tuum (Nehra jt, 2013).

Tähelepanelikkuse varasemad mainimised pärinevad Paali pühakirjadest, kus kasutatakse sõna „sati“ (Ngan & Cheng, 2022). Lääne kultuurile tutvustas seda paalikeelset sõna „sati“, esimest korda paali keeleteadlane Thomas William Rhys Davids 1881. aastal (Meshram, 2019). Mõiste „sati“ viitab kõrgendatud teadlikkuse ja tähelepanelikkuse arendamisele (Ngan & Cheng, 2022), olles vana budistlik õpetus, mida on aja jooksul kohandatud tänapäevasemaks (Bunjak jt, 2022; Meshram, 2019). Oluline on märkida, et „sati“ hõlmab ka valvelolekut ja tähelepanu suunamist praegusele hetkele, olles samal ajal teadlik kehas toimuvatest tunnetest, mõtetest ja aistingutest (Ji, 2023).

Mindfulness praktikat iseloomustab sissepoole vaatamine, et saavutada teadlikkus oma emotsioonidest, tunnetest ja reaalsusest (Meshram, 2019). Praktikast seostatakse Vipassanna, Zen Budismi ja Tiibeti Budismiga, mis kuuluvad Idapoolsete kultuuride traditsioonidesse (Meshram, 2019). Zen Budism, mida tutvustas Hiinas munk Bodhidharma, on üks peamisi teadvelolekul põhinevaid meditatsiooniliike (Chiesa & Serretti, 2009). Tänapäeval ei ole tähelepanelikkusel põhinevad praktikad mõjutatud ainult Idapoolsetest traditsioonidest, vaid nad on integreeritud ka Lääne filosoofiate ja praktikatega (Meshram, 2019; Schmidt, 2011). See areng on toimunud tuhandete aastate jooksul ja jätkub ka tänapäeval (Meshram, 2019).

Just 20. sajandi jooksul on *Mindfulness*'i arengule suure panuse andnud Prantsusmaal elanud Vietnami munk Thích Nhất Hạnh ja Ameerika Ühendriikides Massachusettsi Ülikoolis tegutsev Jon Kabat-Zinn (Meshram, 2019). Nende kahe panus on oluliselt aidanud kaasa *Mindfulness*'i laiemale levikule Läänes. Samuti on oluline mainida Ellen Langerit, kes lõi Langer Mindfulness Scale (LMS), kes määratleb teadveloleku kui võimalust omandada uut teavet, võtta vastu uusi vaatenurki ja, et tõeliselt märgata asju (Langer & Moldoveanu, 2000).

Langeri määratlus *Mindfulness*'i kohta vastandub Idapoolsete tõekspidamistega, mis põhinevad praeguse hetke tajumisel ja tähelepanu järjepideval hoidmisel (McCreedy, 2020; Weick & Putnam, 2006). Kui rääkida Idapoolsete tõekspidamiste vastandumisest, siis tasub arvesse võtta, et religiooni kaasamine meditatsioonipraktikatesse sõltub tihti kultuurilistest mõjutustest ja individuaalsetest vaadetest (Morris, 2023).

Jack Kornfield, Sharon Salzberg And Joseph Goldstein asutasid 1975. aastal Insight Meditation Society (IMS), mis mängis olulist rolli teadvelolekul põhinevate meditatiivsete praktikate tutvustamisele Läänes (Meshram, 2019). See organisatsioon aitas kaasa *Mindfulness*'i meditatsiooni kasvavale populaarsusele Ameerika Ühendriikides (ibid). Tänapäeval on teadvelolekupraktikatega tegelevaid inimesi aina rohkem, kuid eelnimetatud isikud on seda kujundanud selliseks nagu me seda tänapäeval teame. Kõigil oli natukene oma lähenemine Idapoolsete kultuuride traditsioonide Läänelikuks muutmisel.

Ameerika Ühendriikides Massachusettsi Ülikoolis tegutsev Jon Kabat-Zinn lõi 1979. aastal MBSR ehk tähelepanelikkusel põhinevat stressi alandamise programmi (Bunjak, 2022), mis oli algselt mõeldud kroonilise valu all kannatavatele inimeste jaoks (Meshram, 2019). Oma tööd tutvustas ta kui budistliku ja teadusliku suuna integreerimist (Morris, 2023).

Jon Kabat-Zinn avaldas 1982. aastal esimese uuringu, mis demonstreerib MBSR programmi kasulikkust (Bunjak jt, 2022). See oli oluline areng *Mindfulness*'i ajaloos, kuna programm on kogunud suurt populaarsust ning teadlikkusel põhinevaid programme on viimastel aastatel hakatud järjest enam kasutama vaimse tervise probleemide parandamiseks (Wielgosh, 2019). See tähendab, et aja jooksul on tähelepanelikkusel põhinevaid praktikaid hakatud kasutama ka psühhoteraapias just terapeutiliste lähenemistena (Burke, 2010). MBSR on olnud inspiratsiooniks ka teiste terapeutilise lähenemisviiside väljatöötamiseks, millest ma kirjutan lähemalt MBSR programmi tutvustavas peatükis. Terapeutiline tähendab sekkumist, mis on mõeldud füüsilise ja vaimse seisundi parandamiseks (Ivtzan & Hart, 2016).

3. Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn on Ameerika Ühendriikides Massachusettsi Ülikooli arstiteaduse emeriitprofessor ning MBSR programmi ja stressi alandamise kliiniku looja, mille ta asutas 1979. aastal (Gadkar-Wilcox, 2024). Ta sündis 5. juuni 1944 aastal (Amarie, 2016). Oma elu jooksul on ta hetkeseisuga kirjutanud 15 raamatut *Mindfulness*'i teemal, mida on tõlgitud rohkem kui 45 keelde (Gadkar-Wilcox, 2024). Jon Kabat-Zinni raamatutest on võimalik tuua väga palju tsitaate. Minu jaoks oli kõige sügavama tähendusega tsitaat tema raamatust nimega „Wherever You Go, There You Are“ ja see tsitaat kõlas järgnevalt „You Can't Stop The Waves,

But You Can Learn To Surf' (Kabat-Zinn, 1994: 46). See tähendab, et ei ole võimalik laineid peatada, kuid on võimalik õppida surfama. Tunnen, et elus on asjad samamoodi, et ei saa alati valida millega elu meid üllatab, kuid on võimalik õppida tehnikaid, et kõikide raskustega toime tulla.

Ta omandas teadvelolekupraktikate kohta teadmisi mitmete õpetajate, sealhulgas Thích Nhất Hạnh käe all (Mesram, 2019). Thích Nhất Hạnh oli Vietnamist pärit Buddha munk ja õpetaja, kes 1960. aastal lõi Prantsusmaal kooli, mis oli mõeldud budistlike õpetuste, armastuse ja rahu levitamise jaoks (Nhất Hạnh, 1995). Hạnh praktiseeris ja õpetas teadvelolekupraktikaid oma elu lõpuni ning oli samuti üks kõige populaarsemaid õpetajaid (Gadkar-Wilcox, 2024).

Kabat-Zinni eesmärk oli ühendada Ida budistlik praktika Lääne teadusega, et õpetada inimestele, kuidas toime tulla stressi, ärevuse, krooniliste haiguste ja muude vaevustega (Kabat-Zinn, 2013: 37). Ta keskendub oma töös keha ja vaimu samaaegsele tervendamisele läbi tähelepanelikkusega seotud praktikate (Kabat-Zinn, 1982: 33-47). Kuigi tema religioossed teadmised pärinevad budistlikest õpetustest, läheneb ta oma töös teaduslikule raamistikule (Morris, 2023).

Tänu soovile inimesi aidata, töötas ta välja MBSR ehk *Mindfulness*'i põhise stressi alandamise programmi 1979. aastal, mis esialgu oli suunatud kroonilise valu all kannatavate inimeste jaoks, kuid oma nime sai see sellest, et ta märkas, et programmis osalejatel oli märkimisväärselt madalam stressitase (Bunjak, 2022). Esimese teadusuuringu viis ta ise läbi 1982. aastal, mida ma tutvustan täpsemalt Kabat-Zinni poolt tehtud uuringute alapeatükis.

Tema töö MBSR programmi loomise ja edendamise osas on saavutanud laialdast tunnustust, ning tänapäeval pakuvad üle terve maailma rohkem kui 700 haiglat *Mindfulness*'i põhiseid stressi alandamise programmil põhinevaid sekkumisi (Kabat-Zinn, 2023).

Kabat-Zinn on spetsialiseerunud teadvelolekupraktikatele ning nende õigetele rakendustele, et parandada inimeste heaolu ja õpetada neid hetkes viibima hinnangutevabalt. Massachusettsi Ülikoolis peetavatele MBSR kursustele ei lubata lihtsalt vaatlejaid, vaid kõik osalejad, sealhulgas arstid, terapeudid ja pereliikmed, peavad aktiivselt kaasa tegema, et mõista patsiendi kogemusi ja vaimse töö pingutusi (Kabat-Zinn, 2013: 126).

3.1 Kabat-Zinni poolt tehtud uuringud

Jon Kabat-Zinn viis esimese *Mindfulness*'i põhise stressi alandamise programmi puudutava uuringu 1982. aastal läbi, mille tulemused näitasid tajutava valu taseme alanemist ja meeleoluhäirete vähenemist (Kabat-Zinn, 1982). See on kõige esimene uuring, mida ta viis läbi ja see keskendub just kroonilise valu käes kannatavatele inimestele, kes viivad läbi

Mindfulness’i meditatsioonipraktikat 10 nädala jooksul (ibid).

Uuringus osalesid 51 kroonilise valu all kannatavat patsienti, kelle jaoks traditsioonilisest meditsiinist ei olnud kasu (Kabat-Zinn, 1982). Valu hindamiseks kasutati McGilli valu küsimustikku, mis on struktureeritud küsimustikust, mis aitab mõõta ja analüüsida patsiendi subjektiivset valukogemust ning selle intensiivsust (Melzack, 1975). Kabat-Zinni poolt läbi viidud uuringu käigus selgus, et üle 65% inimestest vähenes valu üle 33% ja 50% patsientide seast vähenes valu koguni üle 50%; samuti kaasnes meeleoluhäirete ja psühhiaatriliste sümptomite stabiliseerumine, millest oli võimalik järeldada, et programmi võib kasutada ka eneseregulatsiooni ja muude psühhiaatriliste sümptomite jaoks (Kabat-Zinn, 1982). Selle uuringuga kaasnes suur läbimurre, kuna sealt edasi hakati teadvelolekupraktikaid aina rohkem kasutama ka terapeutilise meetodina.

4. MBSR programmi olemus

Meditatsioon on üldine termin, mille alla kuulub üle 300 erineva tehnika (Matko & Sedlmeier, 2019). Seega meditatsiooni üldine mõiste on lai ja tasub arvesse võtta, et erinevad meditatsioonitehnikad annavad erinevaid tulemusi (ibid). *Mindfulness* ehk tähelepanelikkus on konkreetne meditatsioonipraktika vorm, millega praktiseeritakse hinnangutevaba ja teadlikku kohalolu (Keng jt, 2011). Tähelepanelikkusel põhinevad praktikad suunavad eksisteerima koos üles kerkivate mõtete ja emotsioonidega, lastes neil vabalt voolata (Schuman-Olivier, 2020). See aitab paremini ära tunda inimesel iseenda emotsioone ning mõista paremini seda, kuidas nendega toime tulla (Hofmann, 2012). *Mindfulness* meditatsioonid pärinevad budistlikest traditsioonidest, kuid tänapäeval rakendatakse tähelepanelikkusel põhinevaid praktikaid religioonist eraldiseisvalt (Meshram, 2019). Need praktikad on praeguseks segunenud juba erinevate valdkondadega nagu neuroteadused, psühhiaatria, psühholoogia, meditsiini, haridus jne (Bunjak, 2020).

Jon Kabat-Zinn töötas välja *Mindfulness*’il põhineva eneseabi praktika, mille ta nimetas *Mindfulness*’i stressi alandamise programmiks ning see oli algselt mõeldud kroonilise valu all kannatavate inimeste jaoks (Schuman-Olivier, 2020). See on programm, mis koosneb mitmest teadvelolekupraktikast, traditsioonilisest ja mitte-traditsioonilisetest meditatsioonipraktikatest ja hatha joogast (Goldin, 2020), et aidata inimesel luua parem kontakt oma kehaga ja arendada avatud ning aktsepteerivat suhtumist (Nehra jt, 2013). Traditsioonilise praktika alla kuulub hingamisele keskendunud tähelepanu, keha jälgimisel põhinevat sensoorsete kogemuste olemuse hindamine, tähelepanu ümberlülitamine, hetkes olemise jälgimine ning kõndimis- ja söömismeditatsioon (Goldin, 2014). Mitte-traditsiooniline praktika käsitleb lühikesi pause,

kuhu kuulub tahtliku tähelepanu suunamine praeguse olukorra teadvustamisele, et tõsta teadlikkust mõtetete, emotsioonide, mälestuste ja füüsiliste emotsioonide olemuse kohta. (ibid). Programmi üldine eesmärk on kannatuste leevendamine ja üldise heaolu parandamine (Bunjak, 2022).

Programm on 8 nädalat kestev kursus, mida praktiseeritakse vähemalt 6 korda nädalas, korraga 45 minutit (Jon Kabat-Zinn, 2013: 126). Meditatsioonipraktikatest sisaldab see Rosina meditatsiooni (*Raisin Meditation*), Keha skanneerimist (*Body Scan*), Istumise meditatsiooni (*Sitting Meditation*), Sissepoole Suunatud meditatsiooni (*Turning Toward Meditation*), Järve meditatsiooni (*Lake Meditation*), Armastav-Heatahtlik meditatsiooni (*Loving-Kindness Meditation*), ja Kõndimise meditatsiooni (*Walking Meditation*). MBSR programmi alla kuuluvaid meditatsioonipraktikaid on veel, kuid tõin välja ainult need, mida ma ise tegin läbi.

MBSR programmi juurde kuuluvad veel kodused harjutused (Ivtzan & Hart, 2016) ja iganädalased videote vaatamised ning lugemisülesanded. Programmi läbi tehes on võimalik saada sertifikaat.

5. MBSR programmi struktuuri kirjeldus

Mindfulness'i põhise stressi alandamise programmi kõige esimene meditatsioon on Rosina meditatsioon (*Raisin Meditation*). Seda tehakse rosina või mõne muu väikse toiduainega, et harjutada teadlikku söömist, kasutades selleks kõiki oma meeli (Hong jt, 2014). Teadlik söömine võib aidata saavutada paremat kontrolli toitumisharjumuste üle, soodustades kehakaalu langust, vähendades söömist ning aidates paremini eristada emotsionaalset söömist näljatundest (Meshram, 2019). Selle meditatsiooni eesmärgiks on pakkuda nauditavamast söömiskogemust, avaldada tänu toidu eest, mõista suuremat pilti sellest, kuidas toit üldse meieni jõuab ning tekitada tänutunnet selle eest, et tänasel päeval on meil võimalik just seda rosinat süüa (Hong jt, 2014).

Teine meditatsioon on Keha skaneerimine (*Body Scan*), mis õpetab inimest kontaktis olema oma kehaga, et saaks tekkida avatud ja aktsepteeriv suhtumine iseenda suhtes (Nehra jt, 2013). Keha skanneerimise meditatsiooni eesmärgiks on saavutada parem kontakt oma keha ja mõistuse vahel (Gan jt, 2022).

Seejärel tuleb Istumise meditatsioon (*Sitting Meditation*), mille kohta on Thích Nhất Hạnh isegi raamatu kirjutanud. Raamatu nimi on „*How to sit*“ (Hạnh, 2016) ehk eesti keeles, „Kuidas istuda“. Oma raamatus toob ta üksikasjaliku kirjelduse selle kohta, kuidas peaks Istumise meditatsiooni tegema. Istumise meditatsioon erineb tavalisest istumisest selle poolest, et inimene teeb seda teadlikult, olles praeguses hetkes teadlikult kohal ja võttes enda jaoks aja

maha (Kabat-Zinn, 2013: 165). Istumise meditatsiooni eesmärgiks on istuda praeguses hetkes, ilma seda hetke millegagi täitmata (Lothes jt, 2022).

Sisepoole suunatud meditatsioon (*Turning Toward Meditation*) tähendab seda, et mediteerides suunatakse tähelepanu oma sisemistele aistingutele nagu – mõtted, emotsioonid, kogemused ja füüsiline tajus (Costa & Barnhofer, 2015). Eesmärk on saavutada sügav aktsepteerimise tunne, mis aitab soodustada teadlikkust enese emotsioonidest või valust, suurendades kaastunnet iseenda vastu (Neff, 2011).

Järve meditatsioon (Lake Meditation) on tehnika, mis põhineb järve visualiseerimisel. Soovitatakse visualiseerida rahulikke ja tasaseid kaldaid, mis tekitavad turvalise tunde, kuid on vastuvõtlikud muutustele (Teeter, 2016). Selle praktika eesmärk on aktsepteerida kõiki esilekerkivaid emotsioone ja tundeid, samastudes nii järve pinna, kui ka selle sügavusega (ibid).

Armastav-heatahtlik meditatsioon (*Loving-Kindness Meditation*) on samuti visuaalsel kujutlusel põhinev meditatsioonipraktika, mille eesmärk on suunata armastavad, empaatilised ja heatahtlikud tunded nii teiste, kui ka iseenda suunas (Kabat-Zinn, 2013: 291). See võib aidata tekitada tingimusteta lahkuse ja armastuse tundeid (Saini, 2021).

Kõndimise meditatsiooni (*Walking Meditation*) ajal ei püüa inimene kuskile jõuda, vaid lihtsalt olla kiirustamata praeguses hetkes hinnangutevabalt, lastes mõtetel vabalt voolata (Kabat-Zinn, 2013: 165). Selle meditatsiooni eesmärk on suurendada kontakti iseenda ja ennast ümbritseva, läbi tähelepanelikkusel põhineva praktika (Jones jt, 2021).

Veel kuulub MBSR meditatsioonipraktikate alla Järve meditatsioon (*Lake Meditation*), mis on visualiseerimise tehnika, mida tavaliselt viiakse läbi istuvas asendis (Teeter, 2016). Selle meditatsioonipraktika eesmärk on mõelda end praegusesse hetke just sellisena ja lasta lainetel lihtsalt voolata, suurendades rahulolu tunnet (Kabat-Zinn, 2013: 288).

MBSR programmi alla kuuluvad veel mõned meditatsiooniprogrammid, kuid ma ei hakka neid eraldi välja tooma, vaid kirjeldan ainult neid praktikaid, mida ma ise läbi viisin. Kõik minu poolt läbiviidud praktikad kuulusid ametliku programmi alla ning ma ei jätnud midagi tegemata, vaid lihtsalt sain valida, millised mulle meeldiks läbi teha ja milliseid mitte.

Peale meditatsioonipraktikate on MBSR programmis veel joogapraktika. Seda nimetatakse tähelepanelikuks joogaks, mille alla kuuluvad ka venitusharjutused ja aeglased liigutused, mis on sünkroonis hingamisega (Hölzel jt, 2010). Tegemist on hatha joogaga, mis koosneb kindlatest hingamistehnikatest, lõdvestumisest, sirutamisest ja füüsilistest harjutustest mis haaravad erinevaid lihasgruppe (Ray jt, 2011). Tänu hatha joogale võib paraneda inimese tasakaal, paindumus ja see võib tugevdada lihaseid (Nehra jt, 2013).

Iseseisva töö alla kuulub veel iganädalane videote vaatamine ning artiklite lugemine. Kõik videod ja artiklid on otseselt seotud selle nädala meditatsioonipraktikate ja kodutöödega. Videoõpetused ja kuulamiseks mõeldud lingid on loodud selle jaoks, et aidata inimesel sooritada meditatsioonipraktikaid. Selles peatükis ma nendele ei viidanud otseselt, vaid kogu info põhineb raamatute või teaduslike artiklite põhjal.

Üks osa iseseisvast tööst on veel kodutööde täitmine, mis aitab inimesel saada paremat kontakti oma tunnetega ja teine osa hõlmab igapäevategevustesse tähelepanelikkuse lisamist, ehk tavaliste tegevuste tegemine nagu näiteks jalutamine, duši all käimine, söömine, nõude pesemine, bussi ootamine jne, aga tähelepanelikult ja hetkes kohal olles (Hölzel jt, 2010).

Mina täitsin iganädalaselt kodutööks mõeldud harjutusi, mis suunasid mind panema kirja asju, mis mulle meeldisid või ei meeldinud. Iga situatsiooni kohta olid lisaküsimused, et panna mind mõtlema suuremale pildile. Näiteks ühe nädala kodutöö hõlmas ebameeldiva situatsiooni kirjeldust, seejärel pidin kirjeldama seda kuidas mu keha end füüsiliselt tundis selle situatsiooni ajal, seejärel pidin kirjeldama pärast pausi võtmist oma tundeid ja mida ma sellest õppisin. Iganädalased harjutused olid muidugi erinevad, mida ma selgitan lähemalt autoetnograafia teemapeatükis.

Kokkuvõttena moodustavad 8 nädala jooksul läbitavad meditatsioonipraktikad, joogapraktikad, kodutööd ja lugemiseks mõeldud artiklid ühtse terviku. Programmi lõpus on võimalik saada tunnistus, kui oled kõike korralikult kaasa teinud. Selleks on vaja saata täidetud töölehed ning üheleheküljeline kirjeldus sellest, mida see programm pakkus. Informatsioon tuleb saata *Palouse Mindfulness* kodulehel asuvale e-mailile. See vaadatakse üle ning kui kõik on täidetud ja sobib, siis saadetakse programmi lõpetamise eest sertifikaat. Minu sertifikaati saab näha Lisa10 all.

Mindfulness'i põhine stressi alandamine on üks kõige populaarsemaid teadveloleku praktikaid, mille algne eesmärk oli kroonilise valu all kannatavate patsientide vaevuste leevendamine (Janssen jt, 2018). Jon Kabat-Zinn (2013) märkas, et teadvelolekupraktikad aitavad leida toimetulekumehhanisme, mis parandab ka stressitaset. See on väga oluline, kuna pikaajaline stressiga kokku puutumine võib kehas „võitle või põgene“ reaktsiooni esile kutsuda (Bremner jt, 2017) ja see omakorda võib viia erinevate terviseprobleemide tekkeni nagu näiteks väsimus, unetus, rasvumine, kõrge vererõhk jne (Kriakous jt, 2020). Seega stressil on väga oluline mõju tervisele ja inimese heaolule (Schneiderman jt, 2008). Tänu sellele on aja jooksul hakatud MBSR programmi kasutama erinevate haigusseisundite parandamiseks (Bujak, 2022). Tänapäeval kasutatakse seda väga erinevates valdkondades, mille alla kuuluvad ärevus, depressioon, söömishäired, mõnuainete kuritarvitamine, traumast põhjustatud stress,

tähelepanuhäire ja muud vaimuhaigustest põhjustatud probleemid (Wielgosz jt, 2019).

20 aastat peale MBSR programmi kasutusele võtmist loodi MBCT, mis ühendab endas MBSR praktikad ja kognitiivkäitumisteraapia (CBT) meetodid (Teasdale jt, 2000). Tegemist on rühmaprogrammiga, mis julgustab patsiente võtmaks vastu uut elustiili ning mõtteid, pannes rõhku aktsepteerimisele (Sipe & Stuart, 2012). MBCT teraapia põhiline eesmärk on aidata depressiooniga patsiente, et vähendada depressiooni ägenemist ja kordumist (Bunjak, 2020).

Veel on loodud ACT ehk *Mindfulness based Acceptance and Commitment Training*, mida kasutatakse PTSD ehk post traumaatilise stressi sündroomi ja ainete kuritarvitamise korral (Hayes jt, 2006). Teraapia eesmärk on läbi hetkes viibimise ja aktsepteerimise saavutada paremaid toimetulekumehhanisme (ibid).

Veel on loodud *Mindfulness'il* põhineva sekkumisena dialektiline käitumisteraapia (DBT), mis on mõeldud isiksusehäiretega inimeste jaoks, kes on väga suitsidaalsed (Linehan & Wilks, 2015). Dialektiline käitumisteraapia on eriline just selle poolest, et kui paljud teraapiavormid keskenduvad käitumise muutmisele, siis selle eesmärk on olukorda aktsepteerida (ibid). Veel uuemad sekkumised, mis on loodud MBSR programmi põhjal on MBCR ehk *Mindfulness Based Cancer Recovery* (Carlson jt, 2010), mille põhiline eesmärk on toetada vähiga patsiente ning nende taastumist, MBT-I ehk *Mindfulness Based Therapy for Insomnia* (Ong & Sholtes, 2010), mille eesmärk on parandada unekvaliteeti ja vähendada unetuse sümptomeid, MMFT ehk *Mindfulness Based Mind Fitness Training* (Stanley, 2011), mille eesmärk on parandada vaimset vastupidavust ja MBCP ehk *Mindfulness Based Childbirth and Parenting Education* (Duncan & Bardacke, 2009), mille eesmärk on sünnituse ja lapsevanemaks saamise kogemuse paremaks muutmine. Paljud programmid kasutavad teadvelolekul põhinevaid sekkumisi ja kognitiivkäitumisteraapiat (Ivtzan & Hart, 2016). Erinevaid programme on veel, kuid tõin põhilisemad näited välja, et selgitada kui erinevates eluvaldkondades kasutatakse *Mindfulness'il* põhinevaid sekkumisi. Seega võib väita, et MBSR programm on olnud alusepanija väga paljudele uutele programmidele, mida kasutatakse inimese heaolu parandamiseks erinevates valdkondades.

6. Tähelepanelikkus ja emotsioonide regulatsioon

Brown ja Ryan (2003) avaldasid uuringu nimega „*The Benefits of Being Present: Mindfulness and it's Role in Psychological Well-Being*“, kus nad uurisid *Mindfulness'i* rolli psühholoogilises heaolus ning said teada, et erinevatel inimestel on erinev tähelepanelikkuse tase. Muidugi on tähelepanelikkus asi mida on võimalik harjutada (Baer, 2006). Kõige lihtsam viis tähelepanelikkuse harjutamiseks on teha selleks mõeldud praktikaid. Selle jaoks on välja

töötatud *Mindfulness*'i põhinevad sekkumised (*mindfulness based interventions*, MBI), mille eesmärk on kasutada teadvelolekul põhinevaid praktikaid nagu meditatsioon, jooga või muud harjutused, et arendada iseendas hetkes olemist ja hinnangutevaba mõtteviisi (Hofmann & Gómez, 2018). Hinnangutevaba mõtteviisi all mõeldakse seda, et üleskerkivaid mõtteid ja tundeid ei tohi alla suruda, vaid võtta vastu uudishimulikult (Nehra jt, 2013).

Tähelepanelikkuse suunamine võib toimuda nii sisemiselt, kui ka väliselt (Ivtzan & Hart, 2016). Suunates tähelepanu oma sisemaailmale, võib inimene mõista paremini oma sisemisi raskusi, oskusi ja tugevusi, mis omakorda aitab neid aktsepteerida (Nehra jt, 2013). Tänu sellele on inimene võimeline paremini oma emotsioone reguleerima ja see aitab valida kuidas ta reageerib (Brown & Ryan, 2003).

7. Neuroloogilised uuringud

Cahn ja Polich (2006) viisid läbi uuringut inimeste peal, kes praktiseerivad tähelepanelikkusel põhinevaid tehnikaid. Oma töös kasutasid nad tulemuste hindamiseks magnetresonantstomograafiat ehk MRT-d, mis võimaldab genereerida kahe - kuni kolmemõõtmelisi kujutisi. Nende poolt loodud uuringu käigus selgus, et kui mandelkeha ehk amügdala aktiivsus väheneb, siis inimene tunneb väiksemat ärevuse ja hirmu tunnet (Pabba, 2013). Amügdalat nimetatakse mandelkehaks, kuna see on sarnaneb oma olemuselt mandli kujule ning see on ajuosa, mida seostatakse nii negatiivsete, kui ka positiivsete emotsioonide töötlemisega (Desbordes jt, 2012). See asub ajus oimusagara esiosas ja koosneb halli aine massist. See keeruline struktuur, mis koosneb erinevatest, kuid omavahel ühendatud struktuuridest (Pabba, 2013).

Amügdala põhilisemateks ülesanneteks on tähelepanu pööramine, mälestuste kodeerimine, informatsiooni kogumine, stiimulite vastuvõtmine hirmu või viha puhul, emotsionaalse info töötlemine, otsuste tegemine ja väärtuste tundmine (Pessoa & Adolphs, 2010). Cahn ja Polish'i (2006) poolt tehtud uuringu tulemused näitasid halli aine suurenemist prefrontaalses ajukoores ehk ajupiirkonnas mis on otseselt seotud tähelepanuga. Samuti Hölzel (2010) uuris neuroloogilisi protsesse inimestel, kes viisid läbi MBSR meditatsioonipraktikat ja ka tema tulemused näitasid hallaine kontsentratsiooni suurenemist. Kuna vähest halli aine mahtu seostatakse otseselt kurbuse ja depressiivsete sümptomitega, siis leidsid ka Rongxiang Tang, Karl J Friston, Yi-Yuan Tang (2020), et tähelepanelikkusel põhinev sekkumine võib aidata kurbuse ja depressiooni sümptomeid leevendada.

Aju peetakse plastiliseks ning on leitud tõendeid, et meditatsioonipraktikad võivad selle struktuuri ja funktsioone otseselt mõjutada (Cahn & Polish, 2006). Selleks sobib korduv

vaimne tegevus, nagu mediteerimine, aidates aju ümber programmeerida (Meshram, 2019). Veel võib näitena tuua välja, et Loizzo jt (2013) poolt tehtud uuringute kohaselt mediteerimine aeglustab ajukoore atroofiat ehk protsessi, mis on seotud loomuliku vananemisega. Teadvelolekul põhinevaid uuringuid on veelgi ning palju on veel avastamata.

8. Pikaajalised mõjud

Meditatsioon võib tõsta tuju ja parandab emotsioonide regulatsiooni. Täielikult on välja selgitamata kuidas selle närvimehhanismi afektiivsed muutused toimuvad, kuid arvatakse, et meditatsioonitreening parandab amügdala reaktiivsuse vähenemist, tänu millele avaldab MBSR emotsioonide reguleerimisele positiivset mõju ja suurendab teadlikkust hetkes olemise näol (Kral jt, 2018). Veel võib MBSR vähendada stressi, ärevust ja depressiooni, tänu millele paraneb emotsioonide reguleerimise võime (Goldin, 2014). Samuti võib aidata kaasa psühholoogiliste funktsioonide paranemisele, kasvatades enesekaastunnet, vähendades läbipõlemist ning parandades vastupidavust (Kriakous jt, 2020).

Tänapäeval on teadvelolekupraktikaid hakatud järjest enam kasutama ja tänu sellele on kasvanud ka erinevate teadusuuringute arv. Zylowska jt (2008) uuringu käigus selgus, et aktiivsus- ja tähelepanuhäirega noorukite sümptomid ja sooritusvõime tähelepanu nõudvate ülesannetega kasvas tunduvalt peale teadvelolekutreeningut. Samuti on saadud tulemusi selle kohta, et ainete kuritarvitamise tase väheneb (Bowen jt, 2006). Seega tähelepanelikkusega seotud mõjude hulka võib lugeda paranenud heaolu ja toimetulekumehhanismid, paremad eneseregulatsioonioskused ja rohkem elujõudu (Garland jt, 2015).

9. Mõõteskaalad

Mõõteskaalad on kasulikud vahendid andmete kogumisel, kuna need võimaldavad andmeid analüüsida. Psühholoogiliste teooriate ja tehnikate mõõtmise jaoks on eraldi psühhomeetria valdkond, mis tegeleb teaduslike hindamiste ja mõõtmistega (Rust jt, 2020). Kõik küsimustikud, mida ma olen selles peatükis näitena toonud, vastavad teaduslikele standarditele (Zach, 2005). Seega psühhomeetrilisi mõõteskaalasid peetakse usaldusväärseteks mõõtevahenditeks (Ohiri & Nnennaya, 2024).

Koos teadvelolekupraktikate kasvava populaarsusega, on hakanud kasvama ka erinevate teadvelolekul põhinevate mõõteskaalade populaarsus, mille ülesandeks on teadvelolekut ja tähelepanelikkust mõõta. Erinevad skaalad annavad erinevaid tulemusi. Oma lõputöös olen kasutanud MAAS ehk *Mindfulness Attention Awareness Scale*, kuna see skaala

on kõige laialdasemalt kasutatav. MAAS skaala on välja toodud Lisa10. Skaala on inglisekeelne, kuid tõlkisin selle iseseisvalt eesti keelde. Mõned näited erinevatest skaaladest:

- ***Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised (CAMS-R)*** (Feldman, 2007) ehk eesti keelde otse tõlgituna „Kognitiivse ja afektiivse tähelepanelikkuse hindamise skaala“. Skaala eesmärk on käsitleda tähelepanelikkuse laialdast mõistet, mis uurib tähelepanu, fookust, teadlikkust ja aktsepteerimist (Ivtzan & Hart, 2016). Näiteks „Mul on lihtne keskenduda oma tegevusele“ või „Olen hõivatud tulevikule mõeldes“.
- ***Effects of Meditation Scale (EOM)*** (Reavley & Pallant, 2009) ehk eesti keelde otse tõlgituna „Meditatsiooniskaala efektid“. Seal hinnatakse nii tähelepanelikkust, kui ka meditatsioonide otseseid mõjusid. Skaala koosneb kahest osas, üks keskendub meditatsiooni ajal olevatele tunnetele ja kannab lühendit „EOM-DM“ ja teine keskendub meditatsiooni mõjudele igapäevases elus ning selle lühend on „EOM-EL“. Näiteks: „Mul on kõikuvad emotsioonid“ (EOM-DM) ja „Pingutan, et mitte teistele kannatusi tekitada“ (EOL-EL).
- ***Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)*** (Cardaciotto jt, 2008) ehk eesti keelde otse tõlgituna Philadelphia Teadveloleku skaala. See hindab teadlikkust ja aktsepteerimist. Mindfulnessi peetakse mõlemast sõltumatuks, kuid omavahel seotud kategooriaks (Ivtzan & Hart, 2016). Näiteks: „Ma märkan kehalisi muutusi – mu süda lööb kiiremini ja lihased on pinges.“ Või „Halva mälu korral proovin tähelepanu kõrvale juhtida“.
- ***Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)*** (Brown & Ryan, 2003) ehk eesti keelde otse tõlgituna Teadliku tähelepanu hindamise skaala (MAAS). MAAS skaala on kõige laialdasemalt kasutatav. Skaala näeb teadvelolekut ja tähelepanu otseselt seotuna. Näiteks: „Mul on raskusi olevikus olevatele sündmustele keskenduda,“ või „Ma avastan end tegemas asju neile tähelepanu pööramata“.
- ***Langer Mindfulness Scale (LMS)*** (Pirson & Langer, 2015) ehk eesti keelde otse tõlgituna Langeri Teadveloleku skaala. Skaala mõõdab psühholoogilist heaolu, eluga rahulolu, huumorit ja füüsilist heaolu (Pagnini jt, 2018).

III AUTOETNOGRAAFIA JA TULEMUSED

1. Sissejuhatus

Selles peatükis kõigepealt kirjeldan esimeses pooles lähemalt enda kogemust MBSR ehk *Mindfulness*'i stressi alandamise programmiga. Kõigepealt tutvustan uurimistöös kasutatud meetodit. Selgitan miks ma otsustasin just selle meetodi valida ning kuidas ma täpsemalt infot kogusin. Seejärel kirjeldan andmete kogumise protsessi. Selgitan kuidas ja kui tihti ma andmeid kogusin. Seejärel teen MBSR programmi tutvustuse, kus räägin enda sõnadega, mida programmilt oodata võib. Toon nädalate kaupa välja erinevad meditatsiooniprogrammid ning selgitan nende eesmärgid. Seejärel kirjeldan enda kogemust MBSR programmiga. Toon välja lubatud tulemused ja selgitan andmete kogumisel tekkinud mõtteid. Seejärel räägin sellest, millal ja kuidas ma tundsin esimesi muutusi enesetundes.

2. Meetodi tutvustus

Autoetnograafia on uurimismeetod, mis pakub võimalus uurida midagi läbi isikliku kogemuse. Tänu sellele ei ole MBSR programm minu jaoks ainult lõputöö, vaid ka võimalus enesearenguks. Kasutan seda uurimismeetodit ka selleks, et mõista paremini iseenda emotsioone ja tundeid. Samal ajal saades uusi teadmisi tähelepanelikkusel põhinevatest praktikatest. Mind on alati paelunud teemad, mis on seotud vaimse tervisega, inimeste heaoluga või enesearenguga. Kuna ma olen varasemalt õppinud vaimse tervise õeks, siis usun, et minu taust annab uurimistööle mitmekülgse vaatenurga. Tänu sellele leian, et autoetnograafiline uurimismeetod on minu jaoks ideaalne valik, kuna see keskendub eneserefleksioonile. Samal ajal olen austanud teiste inimeste privaatsust ning keskendunud enamasti ainult iseenda sisemaailma kirjeldamisele. Enda sisemaailma kohta infot olen kogunud päeviku meetodil. See tähendab, et igapäevaselt teinud päevikusse sissekandeid. Täpsemalt kirjeldan seda andmete kogumise peatükis. Samuti olen enda arengu hindamiseks kasutanud MAAS skaalat (*Mindfulness Attention Awareness Scale*) ja uurimisküsimusi, millele vastan tulemuste hindamise peatükis lähemalt. MAAS testi viisin läbi enne ja pärast MBSR programmi läbiviimist, et näha programm muutis midagi. Kirjeldan seda mõõteskaalat lähemalt peatükis nimega statistika analüüs MAAS skaala põhjal.

3. Andmete kogumise protsess

Alustasin oma 8-nädalast programmi 08.02.2024. Koheselt hakkasin andmete kogumise meetodina pidama ka praktikapäevikut, et saaksin hiljem oma tulemusi hinnata. Märkmeid pidasin oma telefoniga. Praktikad viisin läbi 6 päeva nädalas, viimase päeva jätsin vabaks. Kuna programm kestab 8 nädalat ja ma käin täiskohaga tööl. Tööl vahetused kestavad 12 tundi ja toimuvad nii öösel, kui päeval, siis ma tundsin, et mul on vaja aega, et lihtsalt olla kas iseenda või oma lähedastega. See on täielikult programmiga kooskõlas. Võib teha ühenädalast praktikat 7 päeva ja kauem, kuid minimaalne kohustuslik osa kestab 6 päeva.

Enda protsessi dokumenteerisin iga päev. Päeviku pikkus kokku, koos kõikide failidega, oli 48 lehekülge. Alguses ma dokumenteerisin pisut pikemalt oma protsessi ja harvem, hilisemad tekstid muutusid pigem lühemaks ja tihedamaks. Rohkem oli võrdlemist esimeste ja viimaste nädalate vahet. Teksti lugedes ma leidsin väga palju emotsioone, mis korduvalt tulid esile ja mis tekitasid minus tunnet, et kui kaua võib jälle ühest ja samast asjast rääkida.

4. MBSR programmi tutvustus

MBSR ehk *Mindfulness*'i põhine stressi alandamise programm kestab 8 nädalat. Programmi olen teinud Palouse *Mindfulness*'i kodulehel (Palouse *Mindfulness*, MBSR course). Programm on ära jaotatud nädalate kaupa. Iga nädalaga käivad kaasas lugemis- ja videomaterjalid. Seejärel on täitmiseks mõeldud kaks lehte – üks kuhu paned kuupäevad ja millist meditatsiooni tegid ning teine eraldi ülesanne vastavalt nädalale. Iga nädal on erinevad ülesanded. Kõik materjalid on üksteisega omavahel seotud, et toetada meditatsiooni õiget läbiviimist. Meditatsioonide kohta on tehtud nii videod, kui ka erinevad artiklid, et anda juhiseid, kuidas programmi õigesti läbi viia. Ühenädalane praktika kestab kuus päeva, viimane päev on valikuline – kas soovid puhata võib mediteerida. Praktikad võib viia läbi ka rohkem, kuid 6 päeva on minimaalne aeg selleks.

Esimene nädal on pigem sissejuhatav, mis algab programmi tutvustuse ja tähelepanelikkuse harjutamisega. Tähelepanelikkus peaks olema tehtud lahkusega ja kui mõtted hakkavad uitama, siis see ei ole probleem, vaid tuleb lihtsalt end tagasi tuua olevikku. Meditatsioonide ajal on normaalne, kui mõtted hakkavad uitama, siis tuleb lihtalt end tagasi olevikku tuua ja edasi mediteerida. Jon Kabat-Zinn (2013) selgitab oma raamatus „*Full Catastrophe Living*“, et mõtted on täiesti normaalne osa mediteerimisest. Tuleb lasta mõtetel tulla ja minna, ilma neile hinnanguid andmata. Endasse tuleb suhtuda sõbralikkuse, lahkuse ja

armastusega.

Esimese nädala kaks meditatsiooni on keha skaneerimine (*Body Scan Meditation*) ja rosina meditatsioon (*Raisin Meditation*) (Palouse *Mindfulness*, Week 1).

Rosina meditatsioon on kõige esimene meditatsioon. See meditatsioon õpetab märkama tähelepanelikult väikseid asju, mida võib olla tavaliselt ei märkaks. Näiteks, et mõelda kaugemale kust see rosin alguse sai ja milline oli teekond viinamarjast sinuni jne. Keha skaneerimine on mõeldud selleks, et saavutada oma kehaga parem kontakt. Meditatsiooni tehakse silmad kinni, keskendudes järjest kõikidele kehaosadele. See on väga oluline osa kogu programmist, kuna edaspidi on vaja tunda oma keha ja selle piire.

Teine nädal (Palouse *Mindfulness*, Week 2) on mõeldud selleks, et selgitada kui tähelepanematud inimesed võivad olla. Üheks näiteks on toodud „Selektiivse tähelepanu test“ ehk *Monkey business illusion* (Simons, 2010). Seal tuleb lugeda kokku mitu korda visatakse valge särgiga tüdrukule palli. Juhised on lihtsad, kuid videos toimub samal ajal korraga palju asju ning tähelepanu võib niimoodi hajuda. See test on mõeldud selle jaoks, et näidata kui paljud inimesed ei ole teadvelolekus. Selle testi mainimine on oluline seetõttu, et see selgitab ideaalselt, kuidas inimene võib tänu tähelepanematusele kaotada suurel hulgas informatsiooni. Peale *Monkey business illusion*’i artikli on veel teisi, mis keskenduvad sellele, et tuua näiteid neuroplastilisusest ja kuidas *Mindfulness* meditatsioonipraktika võib aju muuta.

Teine nädal algab istumise meditatsiooni (*Sitting Meditation*) praktiseerimisega. Sellel nädalal tuleb seda teha koos keha skaneerimisega. Harjutused on mõeldud selle jaoks, et suurendada keskendumisvõimet ja arendada hinnangutevaba kohalolekut. Praktikate eesmärk on teadvustada kui palju imelisi asju on elus, mida inimesed ei pruugi märgata.

Kolmanda nädala (Palouse *Mindfulness*, Week 3) eesmärk on enda mõtetega tegelemine, kuna selleks nädalaks peaks olema tekkinud arusaam, et inimese meel on keskendunud enamasti minevikule või olevikule ja kogemustele hinnangute andmisele. Kuna meditatsiooni eesmärk ei ole vabaneda mõtetest, vaid neid aktsepteerida ning kuidas nendega oskuslikult ümber käia. See nädal teeb tutvustava sissejuhatuse *Mindful* jooga 1-le, mida tuleb teha vaheldumisi istuva meditatsiooni ja keha skaneerimisega. Tänu sellele on võimalik saavutada oma kehaga parem kontakt. Praktikaid tuleb teha oma keha kuulates, kuna jooga eesmärk ei ole ületada oma limiite, vaid tunda neid.

Neljas nädal (Palouse *Mindfulness*, Week 4) toob sisse „STOP-i“ ehk üheminutilise hingamisruumi harjutamise (Phang jt, 2014). Selle eesmärk on peatuda, et hinge tõmmata ja rahuneda, kui emotsioonid tunduvad ülevoolavad. Uueks meditatsioonipraktikaks on *Mindful* jooga 2, mis on veidi raskemate kehaliste harjutustega, kui kolmanda nädala joogapraktika.

Seda tuleb kombineerida istumise joogaga. Neid tehes on oluline mitte ootusi seada ning lihtsalt kogeda kõike. Võimalus on ka osaleda interneti teel otseülekandes teiste joogat praktiseerivate inimestega. Selle nädala meditatsioonipraktikate eesmärk on saada üle arusaamast, et stress on halb ja sellega sõbraks saamine. Iseseisva kodutöö osas on kolm lehte, et hinnata seni praktiseeritud tulemusi.

Viienda nädala (Palouse *Mindfulness*, Week 5) ülesanne on raskete emotsioonidega või füüsilise valuga tegelemine. Mina valisin raskete emotsioonidega tegelemise, kuna mul ei ole füüsilise valuga probleeme. Selle jaoks oli igapäevaseks meditatsioonipraktikaks sissepoole suunatud meditatsioon (*Turning Toward Meditation*), mis on kombineeritud ükskõik millise seni õpitud praktikaga. Kui varasemat nädalad on tähelepanu pööranud sellele, et erinevate mõtete saabudes erinevatel mõtetel lihtsalt lasta olla, siis sellest nädalast algab uus viis kuidas nendega tegeleda. Alates sellest nädalast ei pöördu tagasi rasketelt emotsioonidelt, vaid tuleb proovida sügavuti nendesse minna, et uurida kuskohast need alguse saavad. See on väga tugev, kuid raske meetod, kuna viimane asi mida inimene soovib teha on raskete mõtetega tegelemine. See paneb inimesi otseselt oma hirmudele otsa vaatama ning ignoreeritud tunnetele, millega igapäevaselt ei soovita tegeleda. Asja mõte on korraks peatuda ja hingata ning lihtsalt jälgida olukorda, ka siis kui mõte tundub hirmus või ebamugav. Tähtis on kasutada eelnevalt õpitud teadvelolekut ja hinnangutevaba suhtumist.

Kuuendal nädalal (Palouse *Mindfulness*, Week 6) algab kaastunde praktiseerimine ja negatiivsete emotsioonide nagu näiteks „viha“ aktsepteerimine. Tundes kõiki tundeid on võimalik olla rohkem kontaktis iseendaga, kuna emotsioonide allasurumine ei ole lahendus. Samuti selle nädala harjutus on lahti laskmine. Näiteks ülemõtlemine kaob, kui asjadest lahti lasta. Ülemõtlemine on seotud kontrolli hoidmisega, kuid meditatsiooni eesmärk ei ole kontrolli hoidmine või kuskile pürgimine. Samuti sellest nädalast pöördub tähelepanu iseenda sisemaailmast inimestevaheliste suhete poole. See on selle jaoks, et tunnistada ka teiste inimeste tundeid, vajadusi ning arusaamasid. Selle nädala uueks meditatsiooniks on Järve meditatsioon (*Lake Meditation*). Ma kujutlesin ilusat ja pilvitut suvepäeva ning rahulikku järvekallast, kus vesi peegeldab päikesevalgust.

Seitsmenda nädala (Palouse *Mindfulness*, Week 7) eesmärk on keskenduda kaastundele. Kaastundele iseendas ja teistele. Artiklid keskenduvad sellele kuidas kaastunne meis endas suunab meid olema kaastundlikum teiste vastu. Kaastunne aitab inimestel olla aus enese vastu ja üleüldiselt kasvatada tähelepanelikkust. Igapäevaseks meditatsioonipraktikaks on kaks uut meditatsiooni – armastav-heatahtlik meditatsioon (*Lovingkindness Meditation*) ja jalutamise meditatsioon (*Walking Meditation*). Ülejäänud päevadel võib teha seniõpitud praktikaid omal

valikul.

Kaheksas nädal (Palouse *Mindfulness*, Week 8) ehk MBSR programmi viimane nädal on mõeldud selleks, et inimest suunata praktikatega edasi tegelema. See suunab inimest enda isikliku teadvelolekul põhineva praktika väljatöötamisele, et tähelepanelikkusega oleks võimalus edasi tegeleda. Olemas on erinevad soovitusel, kuidas muuta praktikad igapäevaseks ja sügavamaks. Viimase nädala eesmärk on analüüsida programmis toimunud nihkeid ja avastada endas toimunud muutusi. seotud probleemide paranemist nagu vähenenud stressi, depressiooni ja ärevuse taset, paranenud mälu, paremat keskendumisvõimet, meeleolu tõusu ja vähenenud ainete kuritarvitamise riski jne. Samuti lubatud tulemuste seas on paranenud emotsioonide regulatsioon, parem tähelepanu ja aktsepteerimine varasemalt välditud mõtete ja emotsioonide osas (Wielgosh, 2019).

5. Minu kogemus MBSR programmiga

Mindfulness’i stressi alandamise programm on populaarne meetod, mida soovitatakse üldise heaolu parandamiseks. Tekkis huvi uurida seda programmi just läbi autoetnograafilise lähenemise, kuna oli suur huvi selle vastu, kas see programm võib tõesti lubatud tulemusi anda. Näiteks paranenud unekvaliteeti, ärevuse taseme vähenemist, emotsioonide regulatsiooni ja füüsilise heaolu paranemist jne. Esialgu muidugi ei olnud mul endal konkreetseid ootusi selle programmi või tulemustes osas ning hoidsin lihtsalt avatud meelt.

Autoetnograafiaga algust tehes hoiatati mind teiste tudengite poolt, et see uurimissuund võib olla raske, kuna inimene peab kirjutama ausalt oma tunnetest, mõtetest ja kogemustest. Päevikusse sissekandeid tehes ma ei mõelnud ebamugavustundele, see tuli alles uurimistöö kirjutamise. Tekkis tunne, et ükskõik kes võib minu lõputööd lugeda ja sellele halvaks panu osutada. Muidugi inimestel on õigus enda arvamusele ning proovisin mõelda autoetnograafiast nii, et see võib kellelegi ka inspiratsiooniks olla või positiivseid tundeid anda. Inspiratsiooniks siis ka autoetnograafilise meetodi kasutamisel oma uurimistööd tehes või MBSR programmi läbiviimisel. Ma väga soovitan MBSR programmi kõigil proovida.

Päeviku pidamine tundus algul natukene naljakas tegevus, kuna ma ei ole põhikoolist alates päevikut pidanud. Kuna see on andmete kogumiseks väga hea lahendus, siis ma pidasin seda igapäevaselt. Muidugi on mul tekkinud oma päevikuga väga privaatne tunne, et ma ei taha seda mitte kellelegi näidata, kuna seal on kõik isiklikud mõtted paljastatud. Samas päevik annab väga hea võimaluse analüüsida MBSR programmi tulemusi adekvaatselt. Mida rohkem ma seda läbi lugesin, seda rohkem märkas in ma esilekerkivaid mõttemustreid. Ma olen enda puhul märganud, et ma teen mõnda asja pidevalt ning alles hiljem saan aru sellest. MBSR

programmi kohta andmeid kogudes, kirjutasin sinna ka oma igapäevastest tegevustest, kuhu ma proovisin integreerida rohkem tähelepanelikkust. See tähendab, et päevikusse sissekandeid tehes proovisin endale mitte negatiivseid hinnanguid anda ning olla avatud suhtumisega.

Palouse *Mindfulness*'i kodulehel on tasuta MBSR veebipõhine kursus, siis sain seda mugavalt oma kodus läbi viia. Joogapraktikaid oli võimalik viia läbi veebipõhiselt ka teiste inimestega, siis ma ei kasutanud seda võimalust kunagi. Seda seetõttu, et ma pean ennast suureks introverdiks ja mul oli mugavam praktikat üksi läbi viia. Praktikate läbiviimise ajal proovisin üldse olla üksi kodus, kuna nii oli minu jaoks oluliselt mugavam, sest mulle meeldib infot üksi läbi töötada. Ma panin alati mugavad riided selga ja võtsin seda aega kui kvaliteetaega, et iseendale keskenduda. Ainuke segav faktor oli kass, sest ta tegi vahepeal liiga palju lärmi. Mida rohkem ma praktikaid läbi viisin, seda enam suutsin siiski keskenduda ainult praktikatele ning kass enam ei seganud keskendumist.

Programmi esimestel nädalatel ei näinud ma erilisi muutusi oma enesetundes. Praktiseerisin 6 korda nädalas 45 minutit, täitsin töölehti, kuid ikka kõik tundus selline nagu alati on olnud. Esialgu võtsin seda lihtsalt nagu 8 nädalat kestvatu kursust, mida ma viin läbi lõputöö raames. Kuna ma olin selle kohustuse juba võtnud, siis ma pidin selle ka lõpuni viima, sest mulle ei meeldi asju pooleli jätta. Üritasin endale sisendada, et olenemata sellest kas lõpptulemus on positiivne või negatiivne, siis see on ikkagi arvestatav tulemus.

Alles peale neljandat nädalat hakkasin tundma muutusi. Ma ise seostan muutuste tajumist töölehtede täitmisega. MBSR programmi neljandal nädalal on eneserefleksiooni küsimustik, et enda seniseid tulemusi analüüsida. Iganädalased programmi juurde kuuluvad küsimused muutusid aina sügavamõttelisemaks. Kõikide praktikapäevade kohta oli vaja tuua vähemalt üks näide. Refleksioon hõlmas ühe päeva kohta kolme küsimust, kus oli vaja välja tuua murekohad, konkreetset juhtumid ja asjad mis pakuvad julgust. Nendele küsimustele vastates ma sain aru, et mingid muutused on juba mu elus toimunud.

Esimese muutusena ma sain aru, et uni on sügavamaks muutunud. Märkasin, et ma ei ärka nii tihti enam üles ja järgmisel päeval ei ole enam nii väsinud. Palju kergem on tööl käia ja kooliasju teha, kui keha ja mõistus saavad puhata. Parenenud unekvaliteediga muutus ka keskendumisvõime paremaks. Näiteks mu mõtted ei hüppa enam nii sageli ühelt teemalt teisele ja ma suudan kauem keskenduda. Samuti mu tuju paranes tunduvalt ning ma naeratus tuli palju kergemini suule. Tundsin, et hetkes olemine andis mulle palju positiivsema maailmavaate. Minu sõbranna kiitis mind, et mul on hea omadus võtta aeg maha ja mõelda ratsionaalselt. Ma arvan, et see hea omadus on tänu MBSR programmile tekkinud, kuna enne ei tundunud seda olevat. Ma olen alati olnud veidi ülemõtleva ning paanitsen tihti ilmaasjata. Näiteks on tööl nii,

et kui keegi mulle halvasti ütleb, siis ma jään sellele mitu päeva mõtlema. Kahjuks alati ei saa töökaaslasti valida ja mõned inimesed ütlevad halvas tujus teistele meelega halvasti. Ma tean seda, aga ikkagi ma olen vahel mitu päeva kurb ja mõtlen sellest, et miks keegi mulle halvasti ütles. Proovin rohkem sellistes olukordades empaatiat kasutada, et tegelikult ma ei tea mida keegi läbi elab ja proovin üle sellest olla. Seega kokkuvõtlikult leian ikka, et isegi kui juhtub negatiivseid asju, suudan mina kergemini jääda positiivseks.

Veel hakkasin märkama paremini oma keha signaale, näiteks kui mul oli kõrge veresuhkur, väsimus, näljatunne või lihtsalt ajutine ärevuse tunne mõnest ebameeldivast situatsioonist. Vahel tekkis ikka situatsioon, kus ma ei tundnud end mugavalt – näiteks klassi ees rääkimine. Kui ma olin noorem, siis mul oli avaliku esinemise ees nii tugev hirmutunne, et sellest võis tekkida ka iiveldus ja minestustunne. Peale programmi läbimist ma tundsin selle hirmu vähenemist. Näiteks mul ei teki enam tugevat minestustunnet teiste ees rääkides. Mõnel juhul on see hirm isegi mõne minuti pärast täiesti kadunud ning klassi ees ettekande tegemine ei tundu enam nii hirmutav. Mitte tingimata iga kord muidugi, aga palju paremaks on läinud.

Programmis olid erinevad meditatsioonid, kuid minu kõige lemmikumaks sai Armastav-Heatahtlik meditatsioon (*Lovingkindness meditation*). See meditatsioon toimub seitsmendal nädalal. Selle meditatsioonipraktika põhiline eesmärk on soovida armastust, rahu ja teisi häid soove armastatud inimesele, aga läbi iseenda. Läbi iseenda selleks, et saavutada kontakt iseendaga keha ja mõistusega. Seejärel tuleb neid heatahtlikke soove hakata soovima järjest kaugematele inimestele nagu tuttavad, töökaaslased, naabrid jne. Lõpuks soovitakse neid soove nendele inimestele, kellega on olnud arusaamatusi. Kõige lõpuks tuleb kõik need positiivsed ja siirad tunded suunata iseenda vastu. Selle meditatsiooni ajal ma tundsin kõige suuremat rahulolu tunnet. Ma ei olegi mitte ühegi teise meditatsioonipraktika ajal tundnud end nii elavana. Tekkis selline tunne nagu minust kiirgaks välja valgust, armastust ja positiivsust. See õnnetunne kestis minus veel väga pikka aega. Tahaksin mõelda, et tingimusteta armastuse tunne on sama. Väga võimas kogemus.

Programm suunab praktikaid kasutama ka igapäevastes tegevustes. Täiesti tavalistes toimingutes nagu näiteks nõude pesemisel, koristamisel, trenni tegemisel, bussipeatusesse jalutamisel, töö tegemisel jne. See tähendab, et kõigi igapäevaseid asju tuleks teha täielikult hetkes kohal olles ja teadlikult. Viimasel nädalal ma ei pidanud täitma töölehti, vaid mõtlema kuidas ma edaspidi tähelepanelikkust hakkam integreerima oma igapäevaellu. Ma ei mediteeri igapäevaselt, kuid ma kasutan aja mahavõtmise ehk pausi tehnikat väga tihti. Iga kord kui tunnen, et minus on rohkem stressi või ajutist ärevuse tunnet, siis ma astun nii-öelda sammu tagasi ja teen pausi. Ma arvan, et ei ole mõtet kuskile tormata, kuna elul on komme üllatada ja

asjad loksuvad ise paika. Suhtun iseendasse sõbralikkuse ja kaastundega. Ma annan endale aega ja ruumi puhata. Ma ei usu, et elu mõte on ainult töötamine või pidevalt kuskile tormamine. Ma olen õppinud stressirikastes olukordades oma emotsioone paremini reguleerima. Kui eelmine õppeaasta ma tundsin, et tänu stressile ma ei suuda jätkata kooliga ja võtsin akadeemilise puhkuse, siis nüüd ma isegi ei tunne nii tugevat stressitaset. Ma olen õppinud puhkama, mitte alla andma. Mis minu jaoks on kõige tähtsam – unekvaliteet on nii hästi paranenud, et võin magada isegi 12-14 tundi. Vahel kui ma olen eriti väsinud, siis ma olen isegi 18h maganud. Seda juhtub muidugi väga harva ja liigne magamine ei ole ka väga tervislik, kuid sellest hoolimata ma tunnen, et mul on seda vahel vaja ja ma naudin iga hetke sellest.

Veel väga huvitava tähelepanekuna tahaksin välja tuua oma kogemuse, mis juhtus umbes pool aastat peale MBSR programmi lõppu. Ma käisin Hispaanias Santiago de Compostela matkal. Ma tegin ühel päeval 50 000 sammu ja mul oli selline tunne, et kõik kohad valutavad ja ma lihtsalt ei suuda edasi kõndida. Eelmine päev oli ka väga pikk olnud ja jalast juba sellest valutasid. Olenemata kõigest ma proovisin kõndida lõpuni, kuid samas üritasin jäädvustada mõttes käesolevat hetke ja ilu minu ümber. Sest valu läheb mööda, kuid mina jään alati mäletama seda kogemust. Olen siiani tänulik, et ma suutsin nii mõelda, olenemata sellest kui raske mul oli. Selline mõtlemine annab mulle sisemist jõudu ja positiivsust edasi liikumiseks. Kuigi MBSR praktika mõte on hinnangutevabalt jälgida, olen ma pigem optimist. See oli üks asi mida ma programmist kaasa ei võta endaga.

Võib öelda, et minu kogemus MBSR programmiga on olnud igati positiivne ning ma olen väga tänulik, et viisin seda programmi läbi. Olin avatud meele ja programmis lubatud tulemused ületasid minu ootusi kõvasti. Autoetnograafia pool oli lõputöö kirjutamise ajal hirmutav, kuid ma tegin iseendaga rahu selles osas. Ma ise tegin ju selle otsuse, et valida see uurimismeetod. Päevikut ma otseselt enam ei pea, kuid vahel kirjutan mõne mõtte üles, et sellele hiljem rohkem mõelda. Teen seda selleks, et iseendast paremini aru saada ning paremat kontakti hoida. MBSR programmi ma ei ole rohkem läbi viinud, kuid kasutan pausi võtmist ja hetkes kohal olemist kõige rohkem. Kokkuvõttes saab öelda, et ma tunnen suurt tänutunnet ja see programm endiselt mõjutab minu elu positiivsel foonil.

1. Minu tulemuste hindamine

Uurimistöö eesmärk on teada saada mis on MBSR programmi mõju minule. Sellest lähtuvalt püstitasin kolm uurimisküsimust. Esiteks tahtsin teada saada, kas toimusid muutused vastavalt programmis lubatule. Võtsin ette programmis lubatud tulemused ja vastasin nendele ükshaaval enda tulemuste põhjal. Seejärel tahtsin teada saada, milliseid oskusi ma programmi käigus omandasin. Muutuste põhjal hindasin seda, kas ma olen programmi käigus omandanud oskusi, mida ma igapäevaelus kasutan. Kõige viimaseks tahtsin teada, kuidas on peale programmi läbimist minu mõttemustrid muutunud. Mõttemustrite hindamisel olen toonud näiteid erinevatest olukordades minu elus ja proovinud analüüsida neid ning oma suhtumist nendesse. Kuna mõttemustrite hindamine võib olla keeruline, kuna need on alateadlikud, siis proovisin võtta konkreetseid juhtumid, kus ma saan hinnata muutusi, mis on toimunud enne ja pärast.

Selles peatükis tutvustan lähemalt oma uurimismeetodit, milleks on praktikapäeviku pidamine. Praktikapäeviku analüüsi meetodi all tutvustan täpsemalt oma päevikuga seotud mõtteid ja iganädalasi päeviku sissekandeid. Toon ka välja igapäevased näited oma päeviku sissekannetest. Lähemalt on päeviku sissekanded toodud ära ka Lisa 8 all.

Seejärel analüüsin lähemalt uurimisküsimuste vastuseid, võttes iga küsimuse järjest ette ja andes vastust neile. Seejärel toon välja praktikas esinenud väljakutsed ning kõige viimasena olen toonud välja MAAS skaala analüüsi. Skaala on koostatud Kirk Warren Brown and Richard Ryani poolt (Brown & Ryan, 2003). Skaalat viisin läbi enne ja pärast MBSR programmi läbiviimist. MAAS skaalas on 15 küsimust, mida ma tutvustan täpsemalt MAAS skaalaga seotud tulemuste hindamise peatükis. Vastan igale küsimusele eraldi ja põhjalikult. Lihtsustamiseks olen toonud diagrammi oma tulemustest, et oleks võimalik visuaalselt jälgida tulemusi. MAAS testi küsimused olen tõlkinud iseseisvalt eesti keelde. Skaala on koostatud küsimustikku saab näha Lisa10.

2. Praktikapäeviku analüüsi meetod

Informatsiooni kogumiseks kasutasin päeviku meetodit. Päeviku põhjal olen proovinud oma tulemusi analüüsida ning tuua välja kõige olulisema. Analüüs toimus nii, et ma kogusin info kokku ühte faili ning lugesin seda mitu korda uuesti läbi. Selle jaoks, et äkki ma kohe ei märka tähtsaid asju, kuna andmeid oli palju. Kui ma kõik tekstid ühte Wordi faili panin. Pärast failide kokku kogumist hakkasin seda järjest lugema. Loetu põhjal proovisin analüüsi teha

informatsiooni tähtsuse järjekorras. See tähendab, et ma proovisin märkida ära kõige tähtsama informatsiooni, mis silma jäi, samal ajal proovides tuvastada üleskerkivaid mõtte- ja käitumismustreid. Proovisin jälgida kas minu mõtted, tunded ja kogemused muutuvad selle aja jooksul, kui ma MBSR programmi läbi teen. Seejärel proovisin mõista, kas minuga on toimunud olulised muutused ja millisel ajahetkel see juhtuda võis. Proovisin olla avatud meelega ning mitte võtma kõike sõna-sõnalt.

Üleüldiselt mulle meeldis päeviku pidamise meetod eneserefleksiooni jaoks. Põhiliselt sellepärast, et mul oli võimalus oma mõtted kirja panna ja siis neid hiljem uuesti lugeda. Päeviku meetodi juures on hea see, et päevikus on informatsioon alati olemas, isegi siis, kui see endal meelest ära läheb.

3. Praktikapäeviku väljavõtted ja analüüs

Materjale hakkasin põhjalikumalt analüüsima märtsi lõpus, kuna siis oli piisav osa programmist läbitud. Materjale oli alguses veidi raske hoomata, kuna ma olin oma mõtteid mitmesse erinevasse kohta kirja pannud ning ma tegin päevikusse sissekandeid kuni detsembri kuuni. Mõned näited minu praktikapäeviku sissekannete kohta on toodud välja Lisa 8 all. Selles peatükis olen samuti toonud mõned näited oma praktikapäevikust, mis minu arvates illustreerivad hästi seda, millised mõtted mul igal nädalal olid. Olen valinud iga nädala kohta väljavõtteid, mis minu arvates toovad toimuvad muutused kõige paremini esile.

Peale seda, kui ma olin kõik informatsiooni kokku kogunud, hakkasin neid järjest lugema. Natukene keeruline oli algusest lõpuni lugeda kõiki väljavõtteid, kuna need tekitasid minus vastuolulisi emotsioone. Ma tundsin end vahel päris halvasti, kui lugesin kui palju ülemõtlemit minu tekstidest välja tuli. Päeviku analüüsi põhjal võib väita, et ma olen väga suurel määral ülemõtteleja ning muretsen asjade üle liiga palju. Samuti selgus, et mind häirivad igasugused pisiasjad, mis segavad mu kohalolekut ja keskendumisvõimet. Olgu selleks lärm, liiga ere valgus või kodus liiga aktiivne kass. Mulle tundub, et minus on sisemine rahutus, mis ei lase mul tunda rõõmu asjade üle praeguses hetkes ja tahan alati midagi rohkemat. Vahel tekivad mõtte, et „*Äkki kuskil mujal riigis olen ma õnnelik jne*“. Minu mõttemustrid tundusid alguses suunatud pigem negatiivsuse märkamisele. Toon näitena oma esimese nädala väljavõtteid:

„Ma olen aru saanud, et ma muretsen liiga palju. Proovin igapäevaselt mitte üle mõelda. Vahel on nii, et mul on kodutöö, siis ma hakkan muretsema, et ma jätsin viimasele minutile ja see tekitab mulle stressi, mis veelgi enam pikendab seda protsessi. Teine asi mida ma märkasin, et kui ma näiteks

mängin telefonimängu, siis ma ei naudi seda, vaid muutun natukene võistlushimuliseks. Aga kas mängu mõte ei ole asja nautida? Mitte tunda stressi? Ja mitte üle mõelda. Proovin veidi oma mõttemustrit sellega muuta.”

Seda väljavõtet hiljem analüüsid ma sain aru, et ma muretsen üle ja mõtlen liiga palju. MBSR programm suunab inimesi hetkes olema ja hinnangutevabalt. Teine asi, mida ma märkasin, et muidugi mul on kodutöö tegemisega raskusi, kui ma räägin telefonimängust. Kindlasti tahtsin ma öelda, et peaks hetkes rohkem kohal olema ja nautima seda.

Teisel nädalal ei märganud ma ise mingeid erilisi muutusi. Programm oli endiselt suhteliselt uus ning tulemuste nägemiseks võib aega minna. Pigem mõtted kippusid ikka keerlema ning stressi oli palju. Järgnevalt on teise nädala lõik:

„Mul läksid mõtted tihti eemale. Mõtlesin sellest kas kass sõi porgandi ära mis ma talle eile andsin. Mõtlesin lõputöö kaitsmise peale. Mõtlesin sellele kas peaks enne õhtut magama enne kui ma tööle lähen või ma saan ilusti hakkama, kuna ärkasin päris hilja? Iga meditatsiooniga ma olen enda vastu lahkem. Teadlikult saan aru, et täiesti normaalne on, et mõtted uitavad. Kuna mul mõte läheb rohkem uitama meditatsiooni üksi tehes, siis tavaliselt kuulan videosalvestusi. Seal hoiatab, et võib uni tekkida. Mul pole kordagi seda veel juhtunud nende nädalate jooksul.“

Väljavõtet analüüsid on selgelt näha, et mõtted hüppavad ühelt teemalt teisele. Meditatsiooniprogrammid on uued ning nendega harjumine võtab aega. Tegemist oli keha skaneerimise meditatsiooniga, mille ajal kuulasin videosalvestusi. Proovisin teha ka ilma videosalvestuseta, aga sellest ei olnud erilist kasu, kuna mõtted läksid uitama.

Kolmandal nädalal algasid joogapraktikad. Need meeldisid mulle väga ning nendega ei olnud erilisi probleeme. Proovisin mitte suuri ootusi panna ning minna voluga kaasa. Kolmanda nädalaga käisid kaasas ka meditatsioonipraktikad, mis olid endiselt pigem ülemõtlemit täis. Toon näitena kolmanda nädala väljavõtte:

“Täna tegi mediteerimine mind närviliseks pigem ning lõpetasin varem. Ei suutnud keskenduda, muutusin ärevaks kuna kõht hakkas valutama ja ta oli tühi - mõtted läksid ainult toidu peale. Hingamine läbi nina oli pigem ebamugav, sest ei saa piisavalt õhku ja hakkab segama.”

Jätsin pooleli Keha skaneerimise meditatsioonipraktika. Tegin seda umbes 10-15 minutit ja siis ei suutnud rohkem. See praktika oli ainus mille ma jätsin niimoodi pooleli. Mul oli väga ebamugav ja ma olin sellel päeval veidi halvas tujus. Tundsin väga suurt stressi ning sellel päeval olin ma pigem närvilisem. Proovisin suhtuda endasse kaastundega, nagu MBSR programm ette näeb. Sellel päeval proovisin lihtsalt olla ja oma hea tuju üles leida.“

Neljandal nädalal hakkasime õppima pausi pidamist. Ehk seda, kui liiga palju tekib stressi, siis võtta aeg maha iseenda jaoks, enne kui edasi minna. See oli väga tore praktika, mida ma kasutan siiani. Neljas nädal oli programmi keskel, seega pidi täitma kodutöid, et jälgida oma saavutusi. Sellel nädalal ma sain aru täna kodutööle, et mingid muutused on toimunud. Ma tundsin suuremat rahulolu asjadest. Neljanda nädala väljavõte on järgnev:

„Ma olen täna veidi unine, aga pole hullu. Tahan oma päeva meditatsiooniga alustada. Hiljem saab kohvi teha.”

Selle lühikese sissekande peale sain ma end päris palju analüüsida. Esiteks, enam ei ole nii palju mõtteid, mis ühelt teemalt teisele hüppaksid. Teiseks, kõigepealt ma teen meditatsiooni ära ja siis rahulikult alustan oma päeva. See tähendab, et ma ei kiirusta kuskile. Ma ärkan iga päev varem, et juua kohvi ja anda endale aega ärkamiseks. Seega mu hommikud on veel rahulikumad, kui ma alustan seda mediteerimisega.

Viienda nädala ülesanneteks on suunata tähelepanu iseenda sisse. Mulle on alati meeldinud iseennast analüüsida. Selle nädala kohta leidsin päevikust veidi pikema sissekande, mida tahan välja tuua:

“Üks osa MBSR programmist on teadlik hingamine. Ma olen hakanud seda kasutama teadlikult oma igapäevaelus ning on vapustav, kuidas see mõjub. Alles hiljuti käisin trennis - asi mida ma pole ammu teha jõudnud. Mul läks pulss kohe 170 peale. Arvan, et noore inimese jaoks on seda väga palju. Seega ma jälgisin ja tegin teadlikku hingamist ja suutsin seda hoida 130-140 vahel. Läksin peale seda järgmine päev trenni ja alustasin kohe sellega ja uskumatu - ma suutsin hoida oma pulsi 125-135 peal. Ma tundsin end koheselt palju paremini. See on imeline, mida inimene ise suudab oma kehaga teha. Ja kuidas on võimalik kaasa aidata iseenda heaolule ja tervisele.”

Selle sissekande põhjal on kohe välja toodud MBSR programmi teadlik hingamine ja selle kasutamine igapäevases elus. See näitab, et ma juba hakkasin teadlikult kasutama MBSR programmis õpitud oskusi. Samuti on näha, et see aitab pulssi kontrolli all hoida. Ma teen endiselt trennis teadlikku hingamist. Leian, et see on iseenda poole pööratud teadlikkus ja iseenda tundmine. Mul enam ei lähegi pulss enamasti nii kõrgeks ja kui see läheb veidi kõrgemaks, siis ma suudan selle koheselt teadliku hingamisega alla tagasi tuua.

Kuuendal nädalal ma märkasin veel positiivseid muutusi. Sain aru, et ma hakkasin kasutama tööl pausi tegemist, kui tundsin, et olukord läheb liiga kiireks ja mul tekib tunne, et ärevuse tase on suur ning hakkan asju unustama. Ma ei saa keskenduda, kui ma olen liiga stressis, seega minu puhul ei tähenda see, et ma peaksin rohkem proovima, vaid aja maha

võtma. Tänu sellele ma saan jälle iseendaga kontakti luua, mis parandab ka samas minu ärevuse taset. Ärevuse taseme all ma pean silmas ajutist ärevust, mis on stressist tingitud. Kuuenda nädala väljavõtte, mida ma tahaksin välja tuua on:

„Ma kujutlesin, et olen järve kaldal. On päikesepaisteline päev ja mina joon kohvi selle järve ääres. Järve pind on sile, väga kerged lained. Nii hea tunne oleks omada sellist päeva.“

Kuuenda nädala meditatsiooniks on Järve meditatsioon. See meditatsioon oli minu jaoks väga meeldiv. Kohe peale selle meditatsiooni tegemist tekkis minus väga soe tunne. Selgelt oli näha, et minu mõtted ei hüpanud enam ühelt teemat teisele ning oli tekkinud enesega rahulolu. Seitsmenda nädala juures oli juba palju muutusi juhtunud, mida ma ise tundsin. Mõtteid oli vähem ja emotsioonide regulatsioon tundus parem. Mul ei olnud tööl vähem stressi, aga eluga rahulolu oli tunduvalt suurem. Seitsmenda nädala kohta väljavõte on:

„Peale *Lovingkindness* meditatsiooni tegemist oli mul nii, et kui ma tegin seda, siis minu elukaaslane magas. Mul tekkis väga suur armastuse ja hoolivuse tunne, minu tuju tõusis märgatavalt. Pärast seda kui ta ärkas, ta oli halvas tujus ja ma tundsin peale seda end väga halvasti, kuna ta ei olnud oma tuju, tunnete ja meeleolu koha pealt samas kohas kus mina. Mul oli sügav pettumuse tunne sellel hetkel. Ma muutusin isegi veidi kurvaks ning mõtlesin, et järgmine kord ma teen seda meditatsiooni teises situatsioonis. Küll on aga siit õppida, et sa ei saa kontrollida teise inimese emotsioone, vaid ainult seda mis on sinu sees.“

Enamasti olin ma väga heas tujus, kuid peale seda meditatsiooni, mu tuju langes tunduvalt. Olenemata sellest, et mu tuju langes, ma suutsin positiivse oleku säilitada ning sain aru, et vahel inimesed ongi ärgates veidi pahuras tujus ning sellel pole minuga mingit pistmist. Sellest olenemata on see meditatsioonipraktika minu lemmik, kuna mitte ükski teine tehnika ei ole minus nii suuri soojuse ja armastuse tundeid tekitanud.

Kaheksas ehk viimane nädal oli juba selle jaoks, et suunata inimest praktikaga edasi tegelema. Praktika viimase nädala eesmärgiks oli pigem tänutunde kasvatamine. MBSR programmil ei peaks olema lõppu, vaid seda praktikat tuleks igapäevaelus edasi teha. Ma arvan, et ma saan sellega väga hästi hakkama. Pool aastat peale programmi lõppu kasutan ma endiselt pausi pidamist. See on asi, mis aitab mul eneseregulatsiooni teha ning tänu sellele on ka minu une kvaliteet tunduvalt paranenud. Mul ei ole päevikutes otseselt välja toodud mis hetkel uni paremaks muutus, kuid tagasi vaadates ma märkan, et väga suured muutused on toimunud. Uni on sügavam, pikem ja kergem on magama jääda. Ma olen oma und nii palju nautinud, et ma üritan endiselt igal vabal hetkel pikutada, kui keha on väsinud.

Viimaste nädalate jooksul tuli päevikut analüüsides välja kõige suuremad ja kiiremini

toimunud muutused. Praktika alguses ei täheldanud ma nii suuri muutusi. Arvan, et need pigem toimusid märkamatuks, kuni ma sain nendest teadlikuks, tänu neljanda nädala kodutööle. Kodutöid ma eraldi välja ei too, vaid need on pigem minu enda jaoks, et ennast analüüsida paremini. Küll aga olen toonud lisades välja erinevate nädalate kodutööd.

4. Vastused püstitatud uurimisküsimustele

Minu üldiseks uurimisprobleemiks oli MBSR mõju minule. Ma leian, et MBSR programmi mõju minule on igal juhul olnud positiivne. Ma olen igati tänulik, et ma otsustasin seda programmi uurida läbi autoetnograafilise meetodi läbi. Järgnevalt olen toonud eraldi välja oma uurimisküsimused, et neile vastuseid leida.

Esiteks uurisin seda, kas toimusid muutused vastavalt programmis lubatule. Peale MBSR programmiga alustamist, ma tunnen küll muutusi enesetundes. Ma tunnen, et emotsioonide regulatsioon on palju paremaks läinud. Ma tunnen, et stressirikastes situatsioonides ei ole ma enam nii ärevil. Ma tunnen küll, et süda puperdab, kuid ma ei kaota pead. Vajadusel suudan teha pausi ja aja maha võtta. See on eneseregulatsioonitehnika, mida ma olen tänu MBSR programmile õppinud. Täpsemalt ma kirjutan selles autoetnograafia peatükis, kus ma räägin MBSR programmist. See on eneseregulatsioonitehnika, mida ma õppisin neljandal nädalal. Ma kasutan seda tehnikat iga kord, kui ma tunnen, et asjad kuhjuvad üle pea ning ma muutun juba närvilisemaks. Mulle tundub ise, et ma olen väga rahulikuks jäänud, võrreldes varasemaga. Ma tunnen, et ma ei jäta asju enam pooleli nii kergelt, vaid olen õppinud aja maha võtma ja puhkama ning siis edasi minema oma asjadega.

Tunnen, et tänu pausi pidamise tehnikale on minu keskendumisvõime ja tähelepanu paranenud. Varem võisin stressist olla väga ärevil ning kiiresti kaotada pea. Peale MBSR programmi tunnen, et peale aja maha võtmist, mul on väga rahulik olla ja ma suudan asjadega lihtsalt jätkata. Üleüldises plaanis on mul väga hea ja stabiilne tuju.

Programmis lubatakse veel paranenud mälu. Selle kohta ma ei oska hinnangut anda, kuna mul on mälu alati olnud nii ja naa. Mõned asjad on mul väga hästi meeles, kuid ma unustan enamuse aegadest inimeste vanuseid ja sünnikuupäevaseid. See ei ole peale programmi läbimist paremaks muutunud. Üleüldises plaanis mul on ikkagi hea mälu olnud nii enne kui ka pärast programmi.

Samuti tunnen, et unekvaliteet on kõvasti paranenud. Minu uni on sügavam ning ma ei ärka nii tihti enam öösel ülesse. Magama jäämine toimub kiiremini. Võrreldes varasemaga on see nagu öö ja päev. Minu elukaaslane ütleb, et mind on vahel raske äratada, kuna ma magan

nii sügavalt. Minu unenäod on samuti rahulikumad ning näen väga harva õudusunenägusid.

Programmis lubatakse veel vähenenud depressiooni ja ainete kuritarvitamise riski. Nende asjadega ei ole mul probleeme olnud, seega ma ei saa anda oma hinnangut sellele, kuidas see programm seda mõjutanud on.

Üleüldises plaanis omas MBSR programm minu jaoks teraapilist mõju ja minu käitumismustrid on tänu sellele palju muutunud. Tunnen, et ma olen tasakaalukam ja rahulikum ning oskan oma emotsioone paremini reguleerida. Vajadusel võtan aja maha. Ma tean rohkem mida mul on vaja, sest olen õppinud oma keha kuulama. Seega tunnen, et MBSR programmi mõju minule on olnud igati positiivne. Programmis lubatud positiivsed mõjud on toimunud.

Seejärel tahtsin teada, milliseid oskusi ma programmi käigus omandasin. Üks suurimaid asju, mida ma olen programmi käigus omandanud, on hetkes elamine. Ma olen üldiselt olnud pigem tulevikule orienteeritud inimene ja minu jaoks tundus programmi alguses veider lihtsalt istuda ja olla praeguses hetkes. Tänu sellele olen õppinud rohkem aktsepteerima ebamugavaid situatsioone ja olema kannatlikum.

Ma olen samuti õppinud aega maha võtma. Aja maha võtmine ja pausi tegemine on minu jaoks vist kõige lemmikum osa programmist. Ma teen seda igal pool, kus ma tunnen vajadust selleks. Näiteks väga tihti kasutan ma seda taktikat tööl olles. Kui mõni olukord läheb liiga pingeliseks, siis ma ei hakka ringi jooksuma, vaid korraks mõtlen üle, mida mul on teha vaja ja alles siis hakkan tegutsema. Olen märganud, et läbi pausi tegemise, asjad saavad palju kiiremini valmis. Tänu sellele olen vahel nii rahulik, et see isegi üllatab mind ennast. Seega võib öelda, et pausi tegemine hoiab meeoleolu stabiilse ja rahulikuna ning aitab kaasa emotsioonide regulatsioonile.

Kolmandaks tahtsin ma teada, et kuidas on peale programmi läbimist minu mõttemustrid muutunud. Olen avastanud, et ebaõnnestumiste korral ma rahustan end mõttega, et kõigi elus juhtub negatiivseid asju vahel ja sa kunagi ei tea kes midagi parajasti läbi elab. Inimesed kes on kurjad, ma soovin neile armastust, kuna ma arvan, et vihkamine ja teistega halvasti käitumine tuleneb sellest, et inimene on õnnetu ja tal on midagi puudu. Ei tohiks inimesi karistada, vaid hoopis mõista neid. Näiteks mõnda telefonimängu mängides ma ei proovi aina kiiremini kõrgematele levelitele saada, nagu varem. Nüüd ma tuletan meelde, et ma mängin oma telefoniga sellepärast, et mul on igav, mitte sellepärast, et kellegagi on võistlust vaja teha. Ma proovin meelde tuletada asju, mis on päriselt olulised. Samamoodi kehtib töö. Ma proovin endale meelde tuletada, et ma läksin sellepärast sinna tööle, et mulle meeldib, mitte sellepärast, et tunda stressi ja pingetunnet. Viimased tekivad mul pigem teistest inimestest, kes mu vastu negatiivselt suhtuvad, kuid see on paratamatu. Kõigile inimestele ei peagi meeldima

ja see on täiest okei. Ma aktsepteerin seda.

Ebaõnnestumiste puhul ei suru ma oma negatiivseid emotsioone alla, vaid aktsepteerin neid ja suhtun endasse lahkusega. Proovin teiste inimeste vastu olla lahkem ja neid rohkem kuulata ning mõista. Veel lisaks on keskendumisvõime ja tuju paremad ning tegelen vähemate kõrvaliste asjadega.

Veel ma ei tunne ärevust tööle tulles. Varem ma tundsin, et ma kardan tööle tulla, kuna näen äkki raskeid situatsioone või isegi surma. Mõtlesin enne ja pärast tööd alati edasi nendest situatsioonidest ja vahel nägin isegi unes. Väga tihti oli ka olukord, kus ma läksin töölt koju ja unes töötasin justkui edasi. Ma ei suutnud kuidagi seda nuppu välja lülitada. Nüüd ma tunnen, et minus on rohkem enesekindlust. Rasked asjad juhtuvad, kuid mul on suurem eneseusaldus, et ma saan hakkama ja oskan aidata. Samuti mõtlen nii, et me kunagi sureme kõik ära, aga seetõttu ei pea jätma elamata. See on osa elust ja võib olla see teebki elu nii elamisväärseks. Seega kokkuvõtlikult jah, võib väita, et mu mõttemustrid on muutunud kõvasti võrreldes varasemaga.

5. Praktikas esinenud väljakutsed

Üheks kõige suuremaks väljakutseks oli keskendumine ja hetkes olemine. Kuna mul on kombeks olla tulevikule orienteeritud mõtteviisiga, siis oli keeruline püsida praeguses hetkes. Mõtted liikusid tihti ühelt teemalt teisele ja praeguses hetkes viibimine tundus keeruline. Mida rohkem ma sundisin ennast keskenduma, seda raskem see tundus. Alguses ma proovisin sundida enda mõtteid vaikseks, üritades mitte mõelda. See ei tulnud välja ja pani veel rohkem mõtlema, kui enne. Olukord paranes alles siis, kui ma lasin mõtetel lihtsalt vabalt voolata. Programmi alguses oli raskem, aga ma harjusin paari nädalaga ära. Praktikapäeviku analüüsi tähistavas peatükis saab hästi võrrelda esimesi nädalaid, hilisematega. On näha, et esimestel nädalatel on mõtteid rohkem ning nad hüppavad kergelt ühelt asjalt teisele.

Veel oli alguses keeruline aja leidmine ja distsipliin. Vahel tundsin end nii väsinuna, et ei jõua isegi voodist püsti tõusta, vaid tahan lihtsalt puhata. Sellistel päevadel oli puhas distsipliin ainsaks motivaatoriks, mis pani mind seda praktikat läbi viima. Peale praktikat olin ma alati puhanud tundega. Mul ei ole otseselt sellekohast sissekannet, kuid nädalate lõikes on näha edusammud. See motiveeris mind edaspidi end rohkem kokku võtma ja programmi lõpuni tegema.

6. Tulemuste hindamine MAAS skaala põhjal

Kuna mõõteskaalad on kasulikud vahendid andmete kogumiseks ja analüüsimiseks (Ohiri, 2024), siis olen kasutanud oma uurimistöös tähelepanelikkuse hindamiseks MAAS skaalat (*Mindful Attention Awareness Scale*). MAAS test on mõõteskaala, mis on loodud teadveloleku mõõtmiseks. Mida rohkem punkte, seda kõrgem on teadlikkuse tase. Skaala näeb teadvelolekut ja tähelepanu otseselt seotuna. Näiteks: „Mul on raskusi olevikus olevatele sündmustele keskenduda. „, või „Ma avastan end tegemas asju neile tähelepanu pööramata“. Test on laialt levinud ning sellele on väga lihtne ligi pääseda. Piisab internetis Google otsingumootoris panna „MAAS test“ ja koheselt tuleb ette mitu vastet. Kõige varasem mainimine MAAS testi kohta on ajakirjas „*Journal of Personality and Social Psychology*“ (Brown & Ryan, 2003). Test on osa artiklist mille pealkiri on „*Mindfulness and its role in psychological well-being*“ ja see asub lehekülgedel 822-848 (ibid).

Enne *Mindfulness*'i põhise stressi alandamise programmi alustamist vastasin MAAS küsimustikule. Küsimustikku rohkem ei vaadanud, et see ei saaks minu tulemusi kallutada kaheksa nädala jooksul. Küsimustele vastates proovisin olla nii aus, kui ma oskasin ja mõelda kuidas päriselt on, mitte kuidas ma tahaksin, et oleks. Seejärel tegin uuesti MAAS testi aprilli kuus, et saaks võrrelda tulemusi enne ja pärast 8 nädalase MBSR programmi läbimist.

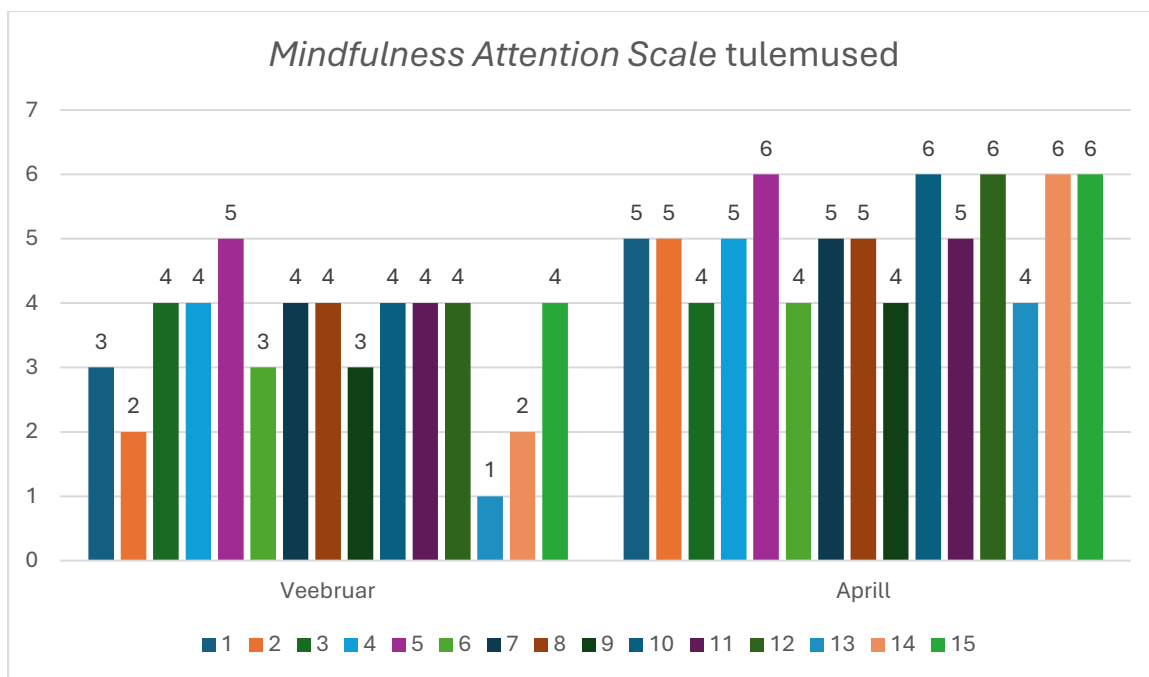
Olen diagrammis toonud välja minu tulemused veebruari ja aprilli kuu lõikes. Vastan eraldi igale küsimusele. Tabel on koostatud Lisa 9 küsimuste põhjal, mida ma tõlkisin iseseisvalt inglise keelest eesti keelde. 1 – peaaegu alati, 2 – väga sageli, 3 – mõnevõrra sageli, 4 – mõnevõrra harva, 5 – väga harva ja 6 – peaaegu kunagi.

Ma toon välja küsimused ning oma tulemused, samal ajal neid võrreldes. Siin on minu testi tulemuste väljavõtted ning võimalik maksimaalne skoor. Tabeli põhjal on visuaalselt välja toodud tulemused, mida ma selgitan lähemalt eraldi. Järgnevalt on kerge ülevaade tulemustest:

Veebruari skoor: 51

Aprilli skoor: 70

Maksimum skoor: 90



Joonis 1. Minu MAAS testi tulemused veebruari kuu ja aprilli kuu lõikes.

Veebruari skoor oli 51 ja aprilli skoor oli 70. Maksimum tulemus, mida võib saada on 90. Kõige suurem muutus on toimunud küsimuse 14 juures. Skoor on tõusnud nelja punkti võrra kõrgemaks. Küsimus number 14 oli „Ma avastan end tegemas asju neile tähelepanu pööramata“. Veebruari skoor on 2, mis tähendab väga sageli. Aprilli skoor on 6, mis tähendab peaaegu kunagi. Kuna mitu küsimust hõlmavad tähelepanu pööramist hetkes olemisele, siis seda küsimust ma kasutasin selleks, et määrata seda, kui teadlik ma olen oma sõnade kasutamises. Kui varasemalt olin ma pigem impulsiivne ja ütlesin kohe välja, mida ma arvasin. Siis tunnen, et peale MBSR programmi, suudan ma olla oma lausetega veidi kaalutletum.

Järgmisel kohal on muutused, kus skoor on tõusnud kolme punkti võrra kõrgemaks. Esimene on küsimus number 13 oli „Ma olen hõivatud mineviku või tulevikuga“. Veebruari skoor on 1, mis tähendab peaaegu alati. Aprilli skoor on 4, mis tähendab mõnevõrra harva. Ma võin küll öelda enda kohta, et mulle tundub, et ma ei planeeri enda jaoks enam ette väga suuri plaane. Arvan, et elu on üllatusi täis ja ma ei peagi kõike teadma. Olen suutnud minevikus sündmustest lahti lasta, mitte küll kõigist, aga ma olen sinnapoole teel. Mind ei häiri enam nii paljud asjad, tänu millele ma varem näiteks ei saanud isegi magada. Teine küsimus on number 2, mis kõlab järgnevalt „Ma lõhun või pillan asju maha tähelepanematuse või muudele asjadele mõtlemise tõttu“. Veebruari skoor on 2, mis tähendab väga sageli. Aprilli skoor on aga 5, mis tähendab väga harva. Tulemuste põhjal on paranenud asjade maha pillamine või lõhkumine

tänu tähelepanematusel. Samuti enda enesetunde põhjal võin väita, et see on tõsi. Ma ei pilla nii tihti enam asju maha, nagu ma seda varasemalt tegin.

Siis tulevad muutused, kus skoor on tõusnud kahe punkti võrra. Selleks võib võtta kohe küsimus number 1, ehk „Ma võin kogeda emotsioone, aga alles hiljem saan nendest teadlikuks“. Veebruari skoor on 3, mis tähendab mõnevõrra sageli. Aprilli skoor on aga 5, mis tähendab väga harva. Tulemuste põhjal on emotsioonide kohta teadlikkus suurenenud ning on harvem seda, et alles hiljem saan aru emotsioonides, mida varem tundsin. Järgmine on küsimus number 10, ehk „Ma teen töid ja ülesandeid automaatselt, teadmata mida ma parasjagu teen“. Veebruari skoor on 4, mis tähendab mõnevõrra harva. Aprilli skoor on 6, mis tähendab peaaegu kunagi. Nagu eelnevalt mainitud, siis ma töötan haiglas ja alati mõtlen mitu korda läbi, kui ma midagi tegema hakkan. Ma olen inimesena pigem liiga ettevaatlik ja ei eelista tundmatus kohas pea ees vette hüpata. Peale MBSR skoori on mul veelgi enam tõusnud tähelepanelikkus oma tööde ja ülesannete suhtes, mis on minu arvatest väga positiivne. Kasutan vahel ka pausi pidamise meetodit, kui asjad hakkavad üle pea kuhjuma. Veel on tõusnud kahe punkti jagu küsimus number 12, ehk „Ma sõidan kohtadesse „automaatpiloodil“ ja mõtlen, et miks ma sinna läksin“. Veebruari skoor on 4, mis tähendab mõnevõrra harva. Aprilli skoor on 6, mis tähendab peaaegu kunagi. Autoga sõites olen tundnud paar korda tähelepanu kadumist, kuid see on väga ebameeldiv tunne. Tahan olla täielikult kohal, isegi kui see väsitab mind. Tõesti peale MBSR programmi läbimist ma usun, et tähelepanelikkus on asi, mida on võimalik harjutada. Ma suudan autoroolis hoida oma tähelepanu täielikult kohal mitu tundi. Muidugi ma tunnen peale seda väsimust ja siis eelistan puhata. Samuti ma ütleks, et ma ei lähe ilma põhjusega väga kuskile, seega aprilli skoor on täielikult õigustatud. Ja viimane küsimus, mis on kahe punkti võrra tõusnud on number 15. Küsimus on „Ma näksin teadmata, et ma süüan“. Veebruari skoor on 4, mis tähendab mõnevõrra harva. Aprilli skoor on 6, mis tähendab peaaegu kunagi. Ma olen toidu suhtes alati väga valiv olnud, juba alates lapsepõlvest. Mõned toidud on minu jaoks ebameeldivad juba lõhna poolest ning ma kategooriliselt olen keeldunud neid süüamast. Kuna ma olen pigem ettevaatlik oma iseloomu poolest, siis see kehtib ka uute toitade proovimise kohta. Ma pigem süüan neid asju, mis mulle meeldivad. Sellest tuleneb ka vastus, et miks ma pigem harva ja peaaegu kunagi ei näksi teadmata sellest, et ma süüan. Ma alati süüan suure teadlikkusega ja neid asju mida ma naudin. Usun, et mu keha on piisavalt tark ja saab aru, mis tal vaja on.

Viimasena on küsimused, mis on ühe punkti võrra tõusnud. Nagu näiteks küsimus number 4, ehk „Ma kõnnin kiiresti, et jõuda sihtpunkti, ümbritsevale erilist tähelepanu osutamata“. Veebruari skoor on 4, mis tähendab mõnevõrra harva. Aprilli skoor on 5, mis

tähendab väga harva. Seega aprilli skoor on jälle kõrgem, kui veebruari skoor. Mulle meeldib küll kiiresti kõndida, kuid ma olen alati ümbritsevale tähelepanu siiski osutanud. Seejärel küsimus number 5, ehk „Ma ei märka füüsilist pinget ja ebamugavust enne, kui need tugevalt mu tähelepanu köidavad“. Veebruari skoor on 5, mis tähendab väga harva. Aprilli skoor on 6, mis tähendab peaaegu kunagi. Aprilli skoor on jälle kõrgem, kui veebruari skoor. Mul on tihti stressist põhjustatud lihaspinged, kuid ma märkan neid alles hiljem, kui väga valus on kuskilt. See ilmselt tuleneb ka sellest, et ma käisin noorena igapäevaselt tantsutrennides ning olen väga vastuvõtlik lihaspingetele. Mind ei häiri enam lihaspingetest tekitatud ebamugavused ja ma vaevu märkan neid. Peale seda tuleb küsimus number 6, ehk „Ma unustan inimese nime peale seda, kui ta on seda mulle öelnud. Veebruari skoor on 3, mis tähendab mõnevõrra sageli, aprilli skoor on 4, mis tähendab mõnevõrra harva. Mul on alati olnud probleeme inimeste nimede ja vanuse meeles pidamisega. Kui mul pole emotsionaalset sidet sellega, siis see ei jää enamasti meelde. Kuigi nimede mäletamine on veidi paranenud, siis endiselt on mul komme neid vahel sassi ajada või pikalt meenutada. Seejärel tuleb kohe küsimus number 7, ehk „Ma töötan automaatselt, sellele erilist tähelepanu osutamata“. Veebruari skoor on 4, mis tähendab mõnevõrra harva. Aprilli skoor on 5, mis tähendab väga harva. Seega tähelepanelikkus on veidi tõusnud. Kuna ma töötan õena haiglas, siis ma pean olema tähelepanelik. Ma kontrollin alati mitu korda, kui ma hakkan mingit ravimit kellelegi tegema. Ma kontrollin vajadusel mitu korda inimese nime ja allergiaid ravimite suhtes. Ma pigem olen ettevaatlik ja ei meeldi ebavajalikke riske võtta. Testi tulemused annavad mõista, et automaatne olek töö on paranenud vähesel määral. Peale seda tuleb küsimus number 8, ehk „Ma kiirustan tegevustest läbi, ilma nendele erilist tähelepanu pööramata“. Veebruari skoor on 4, mis tähendab mõnevõrra harva. Aprilli skoor on 5, mis tähendab väga harva. Mõlemad tulemused on veidi üle keskmise, kuid tulemus on tõusnud. Tööl ma olen tähelepanelikum, kuna ma leian, et minu tööülesanded nõuavad seda. Kodused tegevused on tavaliselt need, mida ma olen enda jaoks ise valinud. Need on asjad mida ma naudin ning loomulikult teel on tähelepanu parem. Kuna MBSR programm suunab hetkes rohkem kohal olema, siis võib väita, et ma kasutan edasi programmis õpitud oskusi. Eelviimaseks tuleb küsimus number 9, ehk „Ma olen keskendunud eesmärgile mida saavutada ja kaotan kontakti praeguse hetkega“. Veebruari skoor on 3, mis tähendab mõnevõrra sageli. Aprilli skoor on 4, mis tähendab mõnevõrra harva. Ma olen eelnevalt maininud, et olen pigem tulevikule orienteeritud inimene. Seda annab ka see skoor edasi, kuna esialgne skoor tähendab, et ma olen eesmärgile keskendunud pigem sageli, kui harva. Aprilli skoor annab alust väita, et eesmärgile keskendunud mõtteviis on vähenenud ning MBSR programmis õpitud hetkes olemise oskus on saanud kasutust. Viimaseks, kus skoor on ühe palli võrra tõusnud on küsimus

number 11, ehk „Ma kuulan kedagi teist, samal ajal ise midagi muud tegemas“. Veebruari skoor on 4, mis tähendab mõnevõrra harva. Aprilli skoor on 5, mis tähendab väga harva. Ma ei eelista väga teha kahte asja korraga, kuna ma tunnen, et siis ma ei ole kummaski täielikult kohal. Mulle meeldib üks asi lõpetada ja siis teise asja kallale minna. Vahel muidugi märkmeid tehes, ma kuulan ja kirjutan samal ajal, kuid isiklikult ma pean seda erinevaks asjaks, kui kellegi kuulamist ja töö tegemist.

Ainus samaks jäänud skoor oli küsimus number 3 kohta. Küsimus oli: „Mul on raskusi olevikus olevatele sündmustele keskenduda.“. Ma ei tee selle küsimuse osas erilist vahet, seega see tulemus jäi samaks. Kuna ma ei tee erilist vahet, siis ma ei oska ka pikemat seletust sellele anda. Ehk tulevikus on see asi, mida ma oskan enda kohta paremini analüüsida.

Kõige rohkem oli neid küsimusi, kus skoor tõusis vaid ühe punkti võrra. Samas kõik testi vastused jäid samaks või läksid kõrgemaks. Mitte ükski testi vastus ei ole väiksemaks läinud. Üleüldine tulemus ei ole nii lähedal maksimumile, kuid on siiski tõusnud. Mina jäin enda tulemustega väga rahule. Oodatav tulemus oli see, et minu teadveloleku tase paraneb ja MBSR programm on edukas. Kokkuvõttes tähendab see, et testi vastuse põhjal võib väita, et suuremas plaanis on minu teadveloleku tase tõusnud ja tulemusi võib hinnata **positiivseteks**.

Kokkuvõte, järeldused ja võimalikud edasised uuringud

Lõputöö eesmärgiks oli uurida minu isiklikku kogemust MBSR ehk *Mindfulness'i* põhist stressi alandamise programmi. MBSR programm kestis 8 nädalat, mida viisin läbi veebruarist kuni märtsi kuuni. Uurimistöö eesmärgi saavutamiseks esitasin uurimisprobleemi ja sellest lähtuvalt kolm uurimisküsimust, millele üritasin leida vastuseid.

Esiteks tahtsin teada saada, kas toimusid muutused vastavalt programmis lubatule. Võtsin ette programmis lubatud tulemused ja vastasin nendele ükshaaval enda tulemuste põhjal. Seejärel tahtsin teada saada, milliseid oskusi ma programmi käigus omandasin. Muutuste põhjal hindasin seda, kas ma olen programmi käigus omandanud oskusi, mida ma igapäevaelus kasutan. Kõige viimaseks tahtsin teada, kuidas on peale programmi läbimist minu mõttemustrid muutunud. Igale uurimisküsimusele vastasin eraldi.

Andmeid kogusin praktikapäeviku meetodi abil ning hiljem analüüsisin väljavõtteid. Analüüsi proovisin teha tähtsuse järjekorra alusel. See tähendab, et see mida ma pidin tähtsamaks, selle tegin teksti sees tumedamaks, et see hakkaks paremini silma.

Enne MBSR programmiga alustamist tegin MAAS (*Mindfulness Attention Awareness Scale*) testi, et välja selgitada, kas minu tähelepanelikkuse tase on tõusnud. Testi läbisin esimest korda veebruari kuus ja hiljem aprilli kuus. Testis on 15 küsimust, millele ma vastan eraldi, tuues välja veebruari ja aprilli kuu tulemused. Testi vastuste põhjal võib väita, et tähelepanelikkuse tase on tõusnud.

Uurimisküsimuste vastuste ja MAAS tulemuste põhjal võib väita, et MBSR programm on positiivseid tulemusi andnud. See tähendab, et programmis lubatud tulemused on näidanud paremat eneseregulatsiooni, keskendumisvõimet, tähelepanu ja une kvaliteeti.

Kuna MBSR programmi pole Eestis varem uuritud, siis see annab tugeva põhja edasisteks uuringuteks. Näiteks võib uurida MBSR programmi negatiivseid kõrvalmõjusid. Teiseks oleks võimalus kitsendada võimalikku uurimust ning uurida MBSR mõju ainult konkreetsele terviseprobleemile, nagu näiteks depressioon, ärevushäire jne. Kolmandaks saaks teha võrdlust teiste teraapiavormide vahel, et kõrvutada MBSR programmi näiteks MBCT programmiga. Lõputöö eesmärgiks oli isikliku kogemuse uurimine MBSR programmiga ning kokkuvõttes võib väita, et uurimistöö eesmärk sai täidetud ning küsimused said vastuse.

Tänu sõnad

Soovin avaldada suurt tänu oma uurimistöö juhendajale Erki Linnule. Tänu tema juhendamisele, teadmistele ja kannatlikkusele on see lõputöö saanud teoks. Tema professionaalne roll on olnud uurimistöö jaoks väga väärtuslik. Samuti tahan tänada Roland Karo, kes samuti on palju nõu mulle jaganud uurimistööde kirjutamise kohta. Tema õpetas mulle, kuidas panna oma kujutlusvõimet tööle.

Bibliograafia

Adams, T. E., Ellis, C., Holman Jones, S. (2017). Autoethnography. In *The International Encyclopedia of Communication Research Methods* (lk 1–9). Wiley-Blackwell. doi: <https://doi.org/10.1002/9781118901731.iecrm0011>

Aich, T. K. (2013). *Buddha philosophy and western psychology*. Indian Journal of Psychiatry, 55(2), (lk 165–170). doi: <https://doi.org/10.4103/0019-5545.105517>

Amarie, A. (2016). Jon Kabat-Zinn about mindfulness. The Mindful Brain. URL: <https://themindfulbrain.net/jon-kabat-zinn-about-mindfulness> (vaadatud 15.12.2024).

Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide To Evidence Base And Applications*. Elsevier Academic Press. doi: <https://doi.org/10.1016/C2011-0-06263-4>

Black, D. S., Sussman, S., Johnson, C. A., Milam, J. (2011). *Psychometric assessment of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) among Chinese adolescents*. Assessment, 19(1), (lk 42–52). doi: <https://doi.org/10.1177/1073191111415365>

Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., Larimer, M. E., Blume, A. W., Parks, G. A., Marlatt, G. A. (2006). *Mindfulness Meditation And Substance Use In An Incarcerated Population*. Psychology of Addictive Behaviors, 20(3), (lk 343–347). doi: 10.1037/0893-164X.20.3.343

Bunjak, A., Cerne, M., Schölly, E. L. (2022). *Exploring the past, present, and the future of the mindfulness field: A multitechnique bibliometric review*. Frontiers in Psychology, 13. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.792599>

Burke, C. (2010). *Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field*. Journal of Child and Family Studies, 19(2), (lk 133-144). doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>

Bremner, J. D., Mishra, S., Campanella, C., Shah, M., Kasher, N., Evans, S., Fani, N., Shah, A. J., Reiff, C., Davis, L. L., Vaccarino, V., Carmody, J. (2017). *A Pilot Study Of The Effects Of Mindfulness-Based Stress Reduction On Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms And Brain Response To Traumatic Reminders Of Combat In Operation Enduring*

Freedom/Operation Iraqi Freedom Combat Veterans With Post-Traumatic Stress Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 8. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00157>

Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). *The Benefits Of Being Present: Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), (lk 822–848). doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822

Cahn, B. R., Polich, J. (2006). *Meditation States And Traits: EEG, ERP, And Neuroimaging Studies*. *Psychological Bulletin*, 132(2), (lk 180–211). doi: 10.1037/0033-2909.132.2.180

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., Farrow, V. (2008). *The Assessment Of Present-Moment Awareness And Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale*. *Assessment*, 15(2), (lk 204–223). doi: 10.1177/1073191107311467

Carlson, L. E., Beattie, T. L., Giese-Davis, J., Faris, P., Tamagawa, R., Fick, L. J., Degelman, E. S., Specia, M. (2014). *Mindfulness-Based Cancer Recovery And Supportive-Expressive Therapy Maintain Telomere Length Relative To Controls In Distressed Breast Cancer Survivors*. *Cancer: And International Interdisciplinary Journal of the American Cancer Society*, 120(11), (lk 1570–1578). doi: <https://doi.org/10.1002/cncr.29063>

Chiesa, A., Serretti, A. (2009). *Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), (lk 593-600). doi: [10.1089/acm.2008.0495](https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495)

Cooper, R., Lilyea, B. V. (2022). *I'm interested in autoethnography, but how do I do it? The Qualitative Report*, 27(1), (lk 197-208). doi: <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5288>

Collins, S. (2011). *Collins English Dictionary* (12. väljaanne). HarperCollins. URL: <https://www.collinsdictionary.com/> (vaadatud 15.12.2024)

Costa, A., Barnhofer, T. (2015). *Turning Towards Or Turning Away: A Comparison Of Mindfulness Meditation And Guided Imagery Relaxation In Patients With Acute Depression*. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1(4), (lk 1-10). doi: <https://doi.org/10.1017/S1352465815000387>

Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., Schwartz, E. L. (2012). *Effects Of Mindful-Attention And Compassion Meditation Training On Amygdala Response To Emotional Stimuli In An Ordinary, Non-Meditative State*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, (lk 292). doi: 10.3389/fnhum.2012.00292

- Duncan, L. G., Bardacke, N.** (2009). *Mindfulness-Based Childbirth And Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During The Perinatal Period*. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), (lk 190–202). doi: 10.1007/s10826-009-9313-7
- Ellis, C., Adams, T. E., Bochner, A. P.** (2011). Autoethnography: An overview. *Forum: Qualitative Social Research*, 12(1). doi: <https://doi.org/10.17169/fqs-12.1.1589>
- Gadkar-Wilcox, W.** (2024). *Thích Nhất Hạnh's early critiques of enlightenment rationality and academic Buddhism, 1956–1961*. *Journal of Vietnamese Studies*, 19(1), (lk 49-76). doi: <https://doi.org/10.1525/vs.2024.19.1.49>
- Gan, R., Zhang, L., Chen, S.** (2022). *The Effects Of Body Scan Meditation: A Systematic Review And Meta-Analysis*. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 14(3), (lk 1062-1080). doi: 10.1111/aphw.12366
- Garland, E., Farb, N., Goldin, P., Fredrickson, B. L.** (2015). *The Mindfulness-To-Meaning Theory: Extensions, Applications, And Challenges At The Attention–Appraisal–Emotion Interface*. *Psychological Inquiry*, 26(4), (lk 377–387). doi: 10.1080/1047840X.2015.1092493
- Goldin, P. R., Gross, J. J.** (2020). *Effect Of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) On Emotion Regulation In Social Anxiety Disorder*. *Emotion*, 10, (lk 83–91). doi: <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J.** (2006). *Acceptance And Commitment Therapy: Model, Process And Outcomes*. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), (lk 1–25). doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hofmann, S. G., Gómez, A. F.** (2017). *Mindfulness-Based Interventions For Anxiety And Depression*. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), (lk 739–749). doi: 10.1016/j.psc.2017.08.008
- Hofmann, S. G., Grossman, P., Hinton, D. E.** (2011). *Loving-Kindness And Compassion Meditation: Potential For Psychological Interventions*. *Clinical Psychology Review*, 31(7), (lk 1126–1132). doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>
- Hong, P., Lishner, D. A., Han, K. H.** (2014). *Mindfulness And Eating: An Experiment Examining The Effect Of Mindful Raisin Eating On The Enjoyment Of Sampled Food*. *Mindfulness*, 5(1), (lk 1-10). doi: 10.1007/s12671-012-0154-x

Hsieh, H.-F., Shannon, S. E. (2005). *Three approaches to qualitative content analysis*. Qualitative Health Research, 15(9), (lk 1277–1288). doi: <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>

Hutchins, R. M. (1952). *The tradition of the West. Cooperative Individualism*. URL:https://cooperative-individualism.org/hutchins-robert_tradition-of-the-west-1952.htm (vaadatud 15.12.2024)

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., Lazar, S. W. (2011). *Mindfulness Practice Leads To Increases In Regional Brain Gray Matter Density*. Psychiatry Research, 191(1), (lk 36–43). doi: 10.1016/j.psychresns.2010.08.006

Ivtzan, I., Hart, R. (2016). *Mindfulness and performance: Mindfulness Scholarship and Interventions: A Review*, Cambridge University Press. doi: <https://doi.org/10.1017/CBO9781139871310.002>

Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., Engels, J. (2018). *Effects of mindfulness-based stress reduction on employees mental health: A systematic review*. PLOS ONE, 13(1). doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>

Ji, M. (2023). *The origin of mindfulness revisited: A conceptual and historical review*. Lecture Notes in Education Psychology and Public Media, 25(1), (lk 33–38). doi: <https://doi.org/10.54254/2753-7048/25/20230273>

Jones, K. O., Lopes, S. S., Kelly, C., Welsh, R. S., Chen, L., Wilson, M., Jindal, M., Zinzow, H., Zhang, L., Shi, L. (2021). *A Qualitative Study On Participants' Experiences With A Community-Based Mindful Walking Intervention And Mobile Device Activity Measurement*. Complementary Therapies in Medicine, 57. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102640>

Kabat-Zinn, J. (1982). *An Outpatient Program In Behavioral Medicine For Chronic Pain Patients Based On The Practice Of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations And Preliminary Results*. General Hospital Psychiatry, 4(1), (lk 33–47). doi: [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*, (lk 46–111). Hachette Book Group.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, (lk 36–291). Bantam Books.

Kabat-Zinn, J. (2023). *About Jon Kabat-Zinn*. <https://jonkabat-zinn.com/about/jon-kabat-zinn/#papers> (vaadatud 15.12.2024)

Keleş, U. (2022). Writing a “Good” Autoethnography in Educational Research: A Modest Proposal. *The Qualitative Report*, 27(9), (lk 2026-2046). doi: <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5662>

Keng, S.-L., Smoski, M. J., Robins, C. J. (2011). *Effects Of Mindfulness On Psychological Health: A Review Of Empirical Studies*. *Clinical Psychology Review*, 31(6), (lk 1041–1056). doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>

Kral, T. R. A., Schuyler, B. S., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., Davidson, R. J. (2018). *Impact Of Short- And Long-Term Mindfulness Meditation Training On Amygdala Reactivity To Emotional Stimuli*. *NeuroImage*, 181, (lk 301–313). doi: 10.1016/j.neuroimage.2018.07.013

Kriakous, S. A., Elliott, K. A., Lamers, C., Owen, R. (2020). *The Effectiveness Of Mindfulness-Based Stress Reduction On The Psychological Functioning Of Healthcare Professionals: A Systematic Review*. *Mindfulness*, 12, (lk 1–28). doi: 10.1007/s12671-020-01500-9

Langer, E. J., Moldoveanu, M. (2000). *The construct of mindfulness*. *Journal of Social Issues*, 56(1), (lk 1–9). doi: <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>

Langer, E. J., Rubin, D. B. (2017). *Developing the Langer Mindfulness Scale*. *Academy of Management Proceedings*, 2015(1). doi: <https://doi.org/10.5465/ambpp.2015.11308abstract>

Linehan, M. M., Wilks, C. R. (2015). *The Course And Evolution Of Dialectical Behavior Therapy*. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), (lk 97–110). doi: <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97>

Loizzo, S., Rimondini, R., Travaglione, S., Fabbri, A., Guidotti, M., Ferri, A., Campana, G., Fiorentini, C. (2013). *CNF1 Increases Brain Energy Level, Counteracts Neuroinflammatory Markers And Rescues Cognitive Deficits In A Murine Model Of Alzheimer's Disease*. *PLoS ONE*, 8(5). doi: 10.1371/journal.pone.0065898

Lothes, J., Matney, S., Naseer, Z. (2022). Sitting Meditation (Mindfulness) And Music Meditation Effects On Overall Anxiety And Test Anxiety In A College Student Population. *Building Healthy Academic Communities Journal*, 6(1), (lk 29-46).

doi: 10.18061/bhac.v6i1.8686

Matko, K., Sedlmeier, P. (2019). *What is meditation? Proposing an empirically derived classification system.* *Frontiers in Psychology*, 10.

doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02276>

McCreedy, R. (2020, May 6). *Mindfulness: East vs West.* Ryan McCreedy.

URL: <https://archive.blogs.harvard.edu/ryanmccreedy/2020/05/06/mindfulness-east-vs-west/>
(vaadatud 15.12.2024)

Melzack, R. (1975). *The McGill Pain Questionnaire: Major properties and scoring methods.* *International Association for the Study of Pain*, 1(3), (lk 277-299).

doi: [https://doi.org/10.1016/0304-3959\(75\)90044-5](https://doi.org/10.1016/0304-3959(75)90044-5)

Méndez-López, M. G. (2013). *Autoethnography as a research method: Advantages, limitations and criticisms.* *Colombian Applied Linguistics Journal*, 15(2), (lk 279–287).

doi: <https://doi.org/10.14483/udistrital.jour.calj.2013.2.a09>

Meshram, M. (2019). *An evolution and dimensions of mindfulness in the contemporary world.* Two Days International Conference: Higher Evolution of Buddhism, Humanism and Universal Peace of the Contemporary World. International Meditation Centre.

Morris, S. G. (2023). *The scientific history of mindfulness: 1938 to 2020.* Doctor of Philosophy (PhD) thesis. University of Kent. ProQuest Dissertations & Theses.

doi: <https://doi.org/10.22024/UniKent/01.02.106240>

Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself* (lk 123-127). William Morrow.

Nehra, D., Sharma, N., Kumar, P., Nehra, S. (2013). *Mindfulness based stress reduction: An overview.* *Mental health risk and resources* (lk 197–231). Global Vision Publishing House.

Ngan, S. T. J., Cheng, P. W. C. (2022). *Classification of mindfulness meditation and its impact on neural measures in the clinical population.* *Frontiers in Psychology*, 13.

doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.891004>

Nhất Hạnh, T. (1991). *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life*, (lk 6-12). Ebury Publishing

Nhất Hạnh, T. (2016). *How to sit*. Parallax Press.

Ohiri, S. C., Nnennaya, I. C. (2024). *Psychometric properties of a test: An overview*. International Journal of Research Publication and Reviews, 5(2), (lk 2217–2224). doi: 10.55248/gengpi.5.0224.0539

Olorunfemi, D. (2023). *Diary studies in research: More than a research method*. Qualitative Research, 66(4). doi: <https://doi.org/10.1177/14707853231222139>

Ong, J., Sholtes, D. (2010). *A Mindfulness-Based Approach To The Treatment Of Insomnia*. Journal of Clinical Psychology, 66(11), (lk 1175–1184). doi: 10.1002/jclp.20736

Pabba, M. (2013). *Evolutionary Development Of The Amygdaloid Complex*. Frontiers in Neuroanatomy, 7(27). (lk 27). doi : 10.3389/fnana.2013.00027

Pagnini, F., Bercovitz, K. E., Phillips, D. (2018). *Langerian mindfulness, quality of life, and psychological symptoms in a sample of Italian students*. Health and Quality of Life Outcomes, 16(29). doi: <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0856-4>

Palouse Mindfulness. (2015). *Palouse Mindfulness MBSR Course*. Palouse Mindfulness. URL: <https://palousemindfulness.com/docs/turning-toward-emotional.pdf> (vaadatud 15.12.2024)

Palouse Mindfulness. (2015). *Week 1: Simple Awareness: Introduction to the Body Scan*. Palouse Mindfulness. URL: <https://palousemindfulness.com/MBSR/week1.html> (vaadatud 15.12.2024)

Palouse Mindfulness. (2015). *Week 2: Attention and The Brain Introduction to Sitting Meditation*. Palouse Mindfulness. URL: <https://palousemindfulness.com/MBSR/week2.html> (vaadatud 15.12.2024)

Palouse Mindfulness. (2015). *Week 3: Dealing with Thoughts Introduction to Yoga*. Palouse Mindfulness. URL: <https://palousemindfulness.com/MBSR/week3.html> (vaadatud 15.12.2024)

Palouse Mindfulness. (2015). *Week 4: Stress: Responding vs. Reacting STOP: The One-minute Breathing Space This week's videos.* Palouse Mindfulness. URL: <https://palousemindfulness.com/MBSR/week4.html> (vaadatud 15.12.2024)

Palouse Mindfulness. (2015). *Week 5: Dealing with Difficult Emotions or Physical Pain The "Turning Toward..." Meditations.* Palouse Mindfulness. URL: <https://palousemindfulness.com/MBSR/week5.html> (vaadatud 15.12.2024)

Palouse Mindfulness. (2015). *Week 6: Mindfulness and Communication Mountain & Lake Meditations.* Palouse Mindfulness. URL: <https://palousemindfulness.com/MBSR/week6.html> (vaadatud 15.12.2024)

Palouse Mindfulness. (2015). *Week 7: Mindfulness and Compassion Lovingkindness Meditation & Walking Meditation.* Palouse Mindfulness. URL: <https://palousemindfulness.com/MBSR/week7.html> (vaadatud 15.12.2024)

Palouse Mindfulness. (2015). *Week 8: Conclusion Developing a Practice of Your Own.* Palouse Mindfulness. URL: <https://palousemindfulness.com/MBSR/week8.html> (vaadatud 15.12.2024)

Pessoa, L., Adolphs, R. (2010). *Emotion Processing And The Amygdala: From A 'Low Road' To 'Many Roads' Of Evaluating Biological Significance.* Nature Reviews Neuroscience, 11(11), (lk 773–783). doi: 773-83. doi: 10.1038/nrn2920

Phang, C.-K., Keng, S.-L., Chiang, K.-C. (2014). *Mindful-S.T.O.P.: Mindfulness Made Easy For Stress Reduction In Medical Students.* Education in Medicine Journal, 6(2), (lk 48-56). doi: 10.5959/eimj.v6i2.230

Pirson, M. A., Langer, E. (2015). *Developing The Langer Mindfulness Scale.* Academy Of Management Proceedings, 2015(1). doi: 10.5465/AMBPP.2015.11308abstract

Ray, U. S., Pathak, A., Tomer, O. S. (2011). *Hatha Yoga Practices: Energy Expenditure, Respiratory Changes And Intensity Of Exercise.* Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011(6). doi: <https://doi.org/10.1093/ecam/neq046>

Reavley, N. J., Pallant, J. F. (2009). *Development Of A Scale To Assess The Meditation Experience.* Personality and Individual Differences, 47(6), (lk 547–552). doi: 10.1016/j.paid.2009.05.007

- Rust, J., Kosinski, M., Stillwell, D.** (2020). The PSYCHOMETRIC PRINCIPLES. In *Modern Psychometrics* (lk 38–57). doi: 10.4324/9781315637686-3
- Schneiderman, N., Ironson, G., Siegel, S. D.** (2005). *Stress And Health: Psychological, Behavioral, And Biological Determinants*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, (lk 607–628). doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
- Schmidt, S.** (2011). *Mindfulness in East and West – Is It the Same?* *Neuroscience, Consciousness and Spirituality* (lk 11-28). Springer.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., Fulwiler, C.** (2020). *Mindfulness and Behavior Change*. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), (lk 371–394). doi: <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Simons, D. J.** (2010). *Monkeying Around With The Gorillas In Our Midst: Familiarity With An Inattentional-Blindness Task Does Not Improve The Detection Of Unexpected Events*. *i-Perception*, 1(1), (lk 3-6). doi: <https://doi.org/10.1068/i0386>
- Sipe, W. E. B., Eisendrath, S. J.** (2012). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theory And Practice*. *Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2). doi: <https://doi.org/10.1177/070674371205700202>
- Stanley, E.** (2014). *Mindfulness-Based Mind Fitness Training: An Approach For Enhancing Performance And Building Resilience In High-Stress Contexts*. In *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (lk 964–985). doi: 10.1002/9781118294895.ch50
- Tang, R., Friston, K. J., Tang, Y.-Y.** (2020). *Brief Mindfulness Meditation Induces Gray Matter Changes In A Brain Hub*. *Neural Plasticity*. doi: 10.1155/2020/8830005
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., Lau, M. A.** (2000). *Prevention Of Relapse/Recurrence In Major Depression By Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), (lk 615–623). doi: 10.1037//0022-006x.68.4.615
- Teeter, T. S.** (2016). *Mindfulness and acceptance in the treatment of trauma: A practitioner's guide*. URL: <https://libres.uncg.edu/ir/wcu/f/Teeter2016.pdf> (vaadatud 15.12.2024)
- Wall, S.** (2006). *An autoethnography on learning about autoethnography*. *Qualitative Inquiry*, 5(2), (lk 146-160).doi: <https://doi.org/10.1177/160940690600500205>

Weick, K. E., Putnam, T. (2006). *Organizing for mindfulness: Eastern wisdom and western knowledge*. *Academy of Management Perspectives*, 15(3), (lk 275-287). doi: <https://doi.org/10.1177/1056492606291202>

Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D., Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, (lk 285-316). doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>

Zach, H. (2005). *Psychometric properties of the questionnaire surveys: Validity, reliability, and feasibility*. *Sociológia - Slovak Sociological Review*, 37(3), (lk 315–328).

Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., Pataki, C., Smalley, S. L. (2008). *Mindfulness Meditation Training In Adults And Adolescents With ADHD: A Feasibility Study*. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), (lk 737–746). doi: 10.1177/1087054707308502

My experience with the *Mindfulness* Based Stress Reduction Program

Summary

The study is divided into three major chapters. Each chapter contains an introduction to make it clear what the chapter is about. The first major chapter describes the research methodology. I will introduce the history, nature, critique, ethics, data collection method, and analysis method of the research method used in the thesis.

The second major chapter is the theory section. In it, I introduce the history and nature of Mindfulness and the creator of the MBSR program. As Jon Kabat-Zinn is the creator of the MBSR or Mindfulness Based Stress Reduction program, he is a very important author. There is a separate chapter on him and the research he created. I will then describe the MBSR program, the effects of the MBSR program, the neurological studies, and the different scales measuring mindfulness.

The chapter on autoethnography and results includes an introduction to the method, the data collection process, an introduction to the MBSR program and my experience with it. I will then evaluate the results and highlight the practice diary extracts, the method of analysis, the answers to the research questions, the challenges encountered in practice, and the evaluation of the results. After that, there is a summary section and conclusions for further possible research. The literature used is cited in APA style. In the appendices are the homework assignment that accompanies the MBSR program, the MAAS or Mindful Attention Awareness Scale questionnaire, and the certificate of completion of the MBSR program.

The thesis aimed to explore my personal experience of MBSR, or Mindfulness-Based Stress Reduction. The MBSR program lasted for 8 weeks, which I conducted from February to March. To achieve the aim of the research, I set out a research problem and three research questions, which I tried to answer.

Firstly, I wanted to find out whether the changes took place as promised in the program. I took the results promised by the program and answered them one by one based on my own results. Then I wanted to find out what skills I acquired during the program. Based on the changes, I assessed whether I had acquired skills that I use in my everyday life. Finally, I wanted to know how my thinking patterns had changed since completing the program. I answered each research question separately. I collected data using the diary method and later

analysed the extracts. I tried to analyse in order of importance. That is, I made what I thought was more important darker within the text to make it stand out more.

Before starting the MBSR program, I did the MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale) test to see if my level of mindfulness had increased. I took the test for the first time in the month of February and later in the month of April. There are 15 questions in the test, which I answer separately, highlighting the results for February and April. Based on the answers to the test, it can be concluded that my level of attention has increased.

Based on the responses to the survey questions and the MAAS results, it can be concluded that the MBSR program has produced positive results. That is, the outcomes promised by the program have shown improved self-regulation, concentration, attention, and sleep quality.

As the MBSR program has not been previously studied in Estonia, this provides a strong basis for further research. For example, the negative side effects of MBSR could be investigated. Secondly, it would be possible to narrow down the potential study and only investigate the effects of MBSR on a specific health problem, such as depression, anxiety disorder, etc. This would provide a solid basis for further research. Thirdly, a comparison could be made with other forms of therapy to compare MBSR with, for example, MBCT.

The aim of the thesis was to investigate personal experience with the MBSR program and in conclusion, it can be said that the aim of the research was fulfilled, and the questions were answered.

LISAD

Lisa 1.1

palousemindfulness.com

Practice Log - Week 1

FORMAL PRACTICE: Read [The Body Scan Meditation](#). On the first day, do the [Raisin Meditation](#) (have two raisins and a glass of water handy). For the next five days, do the [Body Scan](#). Don't expect to feel anything in particular from these practices. In fact, give up all expectations about it. Just let your experience be your experience. The audio guidance for all the Practices, can be found in the left-hand menu of the online course (on a smartphone, tap the menu icon just under "Palouse" on the top banner). **NOTE:** One of your six formal practices can be one of the live group meditations listed in the [Online Meditation page](#).

Record on this form each time you do a practice. In the comment field, put just a few words to remind you of your impressions of that particular practice: what came up, how it felt, what you noticed in terms of physical sensations, emotions, thoughts, etc. **It's important to write the comments immediately after the practice because it will be hard to reconstruct later.**

Once you have done at least six days of practice and feel that you've gotten the essence of this "Week", you may go to the next week, although you can stay here longer if that feels right.

INFORMAL PRACTICE: Each day this week, see if you can bring mindful awareness to some otherwise routine activity and record it on the [Informal Practice Log \(Simple Awareness\)](#).

...Date... Formal Practice Comments (Raisin Meditation & Body Scan)

7th day & beyond is optional	

Lisa 1.2

palousemindfulness.com

Informal Practice Log (Simple Awareness) - Week 1

Each day this week, see if you can bring mindful awareness to some otherwise routine activity. For instance, washing the dishes, waiting in line, sitting in a boring meeting, walking from the car to your office. Remembering the raisin exercise, you could also use this as an opportunity to bring mindful awareness to eating, noting textures, smell, taste, touch, etc. Before you go to bed each night, see if you can recall at least one example of "simple awareness".

What was the situation? Where were you, who were you with, what were you doing?	What feelings, thoughts, sensations did you notice before you decided to experience this mindfully?	What feelings, thoughts and sensations did you notice WHILE doing this mindfully?	What did you learn from doing this?	What feelings, thoughts and sensations are you noticing NOW as you write this?
EXAMPLE <i>Washing dishes after dinner.</i>	<i>I was feeling hurried, shoulders and stomach tense, thinking "I wish Chris hadn't used so many dishes!"</i>	<i>I actually felt the warm water on my hands, enjoyed seeing the dishes sparkle, time seemed to stop for a moment.</i>	<i>Paying attention to physical sensations brings me into the here and now and a boring task becomes more interesting.</i>	<i>Feeling the support of the chair I'm sitting on, the feel of the pen, and feeling thankful that a long day is over.</i>
<i>7th day and beyond is optional</i>				

Lisa 2.1

palousemindfulness.com

Practice Log - Week 2

FORMAL PRACTICE: Read the [description of the Sitting Meditation](#). Between now and next week, practice at least six times, alternating the [Sitting Meditation](#) with the [Body Scan](#). As before, don't expect anything in particular from either of these exercises. See if you can give up all expectations about it and just let your experience be your experience. **NOTE: One of your six formal practices can be one of the live group meditations listed in the [Online Meditation page](#).**

Record on this form each time you practice. In the comment field, put just a few words to remind you of your impressions: what came up, how it felt, what you noticed in terms of physical sensations, emotions, thoughts, etc. ***It's important to write the comments immediately because it will be hard to reconstruct later.***

Once you have done at least six days of practice and feel that you've gotten the essence of this "Week", you may go to the next week, although you can stay here longer if that feels right.

INFORMAL PRACTICE: At the end of the day before you go to bed, recall one specific pleasant event and record it on the [Pleasant Events Calendar](#).

...Date... Formal Practice Comments (include whether Body Scan or Sitting)

7th day & beyond is optional	

Lisa 2.2

palousemindfulness.com

Informal Practice Log (Pleasant Events Calendar) - Week 2

What was the experience?	Were you aware of the pleasant feelings while the event was happening?	How did your body feel, in detail, during this experience?	What moods, feelings, and thoughts accompanied this event?	What thoughts, sensations, emotions do you notice now as you write this down?
EXAMPLE <i>Heading home after work – stopping, hearing a bird sing.</i>	<i>Yes.</i>	<i>Lightness across the face, aware of shoulders dropping, uplift of corners of mouth.</i>	<i>Relief, pleasure, "That's good", "Pretty song", "it's so nice to be outside".</i>	<i>It's such a small thing but I'm glad I noticed it. I get a warm feeling and a tingling in my body.</i>

7th day & beyond is optional

Lisa 3.1

palousemindfulness.com

Practice Log - Week 3

FORMAL PRACTICE: Read the [description of Mindful Yoga](#) (*this is very important, even for experienced yoga practitioners*). Practice at least six times this week, alternating [Mindful Yoga 1](#) with the [Sitting Meditation](#) (e.g., three of each). At least one of the days, do a [Body Scan](#) (this means that your six practices for the week would be 3 yogas, 2 sitting meditations, and 1 body scan). As before, don't expect anything in particular from the practice. In fact, give up all expectations about it. Just let your experience be your experience. **NOTE:** *One of your six formal practices can be one of the live group meditations listed in the [Online Meditation page](#).*

Record each time you practice. In the comment field, put just a few words to remind you of your impressions of that particular session: what came up, how it felt, etc. *Once you have done at least six days of practice and feel that you've gotten the essence of this "Week", you may go to the next week.*

INFORMAL PRACTICE: At the end of the day before you go to bed, recall one specific unpleasant event and record it on the [Unpleasant Events Calendar](#). The unpleasant event doesn't have to be major. It could be, for instance, impatience waiting in line or being mildly annoyed by some minor event.

NOTE: *If, at the end of the day, you honestly can't find an even minor annoyance or discomfort, you can take this time to celebrate that fact. We often don't take time to experience gratitude, so this could be an opportunity to do that. On the informal practice, sheet answer the questions with your current feeling in mind.*

...Date...	Comments (include whether Body Scan, Yoga or Sitting)
7th day & beyond is optional	

Lisa 3.2

palousemindfulness.com

Informal Practice Log (Unpleasant Events Calendar) - Week 3

What was the experience?	Were you aware of the unpleasant feelings while the event was happening?	How did your body feel, in detail, during this experience?	What moods, feelings, and thoughts accompanied this event?	What thoughts, sensations, emotions do you notice now as you write this down?
EXAMPLE <i>Waiting for the cable company to come fix our line. Realize that I am missing an important meeting.</i>	Yes.	<i>Temples throbbing, tightness in my neck and shoulders, pacing back and forth.</i>	<i>Angry, helpless, frustrated. "Is this what they mean by service?" "Those #@!\$#! - I can't afford to miss this meeting!"</i>	<i>I hope I don't have to go through that again soon. Mild anxiousness, tightness in stomach.</i>

7th day & beyond is optional

Lisa 4.1

palousemindfulness.com

Practice Log - Week 4

FORMAL PRACTICE: Practice at least six times this week, alternating [Mindful Yoga 2](#) with the [Sitting Meditation](#). As before, don't expect anything in particular from doing these. In fact, give up all expectations about it. Just let your experience be your experience. *As with all the weeks, one of your six formal practices can be one of the live group meditations listed in the [Online Meditation page](#). Once you have done at least six days of practice and feel that you've gotten the essence of this "Week", you may go to the next week, although you can stay here longer if that feels right.*

INFORMAL PRACTICE: Read the description of [STOP: One-Minute Breathing Space](#). Carry the [Informal Practice Log](#) with you during the day, and at least once during the day (waiting in line, just before getting in or out of your car...), practice using "STOP", and record it on the Informal Practice Log when you can.

NOTE: On the last day of your practice, instead of recording your informal practice of "STOP", please take the time to complete the [Midway Self-Assessment Worksheet](#) which was included with your practice sheets (see Week 4, under "Practice Sheets").

...Date...	Formal Practice Comments (Yoga or Sitting)
7th day & beyond is optional	

Lisa 4.2

palousemindfulness.com

Informal Practice Log (STOP: One-Minute Breathing Space) - Week 4

What was the situation?	What was going on with you when you thought to take a Breathing Space? (body, mind, emotion)	What did you notice WHILE you were doing the Breathing Space? (body, mind, emotion)	What did you notice AFTER you did the Breathing Space? (body, mind, emotion, action)	What did you learn?
EXAMPLE <i>I was in a meeting where someone was saying something I knew to be untrue.</i>	<i>My heart was pounding, my stomach was tight, I felt angry and I thought "He K'NOWS that's not true!"</i>	<i>Noticed my shoulders were tight, too, but when I paid attention to breath, I felt things start to loosen a bit.</i>	<i>My stomach and shoulders were a little looser. I did say something, but it came from a much calmer place.</i>	<i>Without the break, I would have reacted automatically and said something I'd regret. I can use getting aroused as a signal to use a Breathing Space.</i>
<i>7th day & beyond is optional</i>	NOTE: On the last day of informal practice, instead of (or in addition to) recording your experience with "STOP" that day, complete the Midway Self-Assessment Worksheet that was included with your practice sheets (see Week 4, under "Practice Sheets").			

Lisa 4.3

palousemindfulness.com

Mid-way Self-Assessment

So far, you have experienced the three main formal practices (body scan, sitting meditation, yoga) and a number of informal practices (simple awareness, mindful eating, awareness of pleasant/unpleasant experiences, STOP/one minute breathing space). ***Even though you won't be sharing this with anyone else, it can be helpful to actually write down your thoughts at this point, reflecting on your personal learnings as well as the things you may still be struggling with. A likely outcome of this awareness and active appreciation will be a strengthening and reinforcement that can naturally carry forward to the end of this course and beyond.***

What do you notice already starting to happen? What are you encouraged by?

What is not happening yet - what are you still struggling with?

Take a moment to see if you can recall a specific incident in your life that stands out that somehow relates to the work you have done so far in this course (if no incident comes immediately to mind, it might be helpful to review your informal practice worksheets). What was the situation and what happened?

Lisa 5.1

palousemindfulness.com

Practice Log - Week 5

FORMAL PRACTICE: Practice at least six times this week, doing the ["Turning Toward" Meditation](#) the first two days of this week and the other four days you can choose any of the practices you've done so far, including Turning Toward (Sitting, Body Scan, Yoga, Turning Toward).

INFORMAL PRACTICE: Practice with either **"Turning Toward Difficult Emotions"** or **"Turning Toward Physical Pain"**, focusing on an unwanted emotion or physical pain that may have come up during the day. The unwanted emotion or physical pain doesn't have to be severe, for instance, being mildly annoyed by someone/something that day, or a sore back or tense neck/shoulders.

NOTE about the Informal Practice: *If, at the end of the day, no unwanted emotion or physical discomfort comes to mind, ignore the "Turning Toward" format, and take the time to feel gratitude for something that happened that day (or even simply for the fact that you have no significant unwanted feelings!). We often don't take time to experience gratitude, so you might see if you can stay with the feeling of gratitude for a moment or two, and maybe even feel it in your body (e.g., warmth in chest, softness in belly, full heart, relaxed neck and shoulders...). You can make a short note about what happened when you did that somewhere on that day's row of the Informal Practice sheet.*

...Date... Practice Comments (include which type of practice)

7th day & beyond is optional	

Lisa 5.2

palousemindfulness.com

Informal Practice Log ("Turning Toward") - Week 5

What was the situation? What were you noticing? (something that caused physical or emotional distress: "I don't like this!")	What was the strongest emotion you were feeling? (e.g. anger, sadness, grief, impatience, confusion, fear, shame, longing, despair?)	How would you describe this physically? (e.g. tightness in chest, queasiness in stomach, ache in heart, headache)	Where did you find something pleasant? (image, memory, past event, something grateful for, or part of body without pain)	What did you notice immediately AFTER having done this process (or what do you notice now)? (body-mind-emotion-action)
EXAMPLE (emotional) My boss harshly reprimanded me in an email. I went through all the things I could say in my defense. My shoulders were tense, my jaw clenched, stomach tight.	I felt vulnerable and angry, but mostly I felt hurt about how unfair he had been. At first, I was shocked, then felt like I had been kicked in the stomach.	There was a sinking feeling in my stomach, and a tightness because I really thought I had done a good job in the document he wrote to me about.	I remembered how much I love my work and how grateful I am for being able to do something that makes a difference in other peoples' lives.	I softened around my stomach, noticed I could relax my shoulders. I was able to respond non-defensively to my boss.
EXAMPLE (physical) I was working at my desk and my back was killing me, but I had two hours more to go - I couldn't leave.	Anger, impatience, wishing it would just go away. "How am I going to get through the day like this? I have so much to do!"	Compressed area in small of back, tight, binding, pinching. It's oblong and about 1" thick in middle, tapers off at edge. Texture like granite.	My legs don't hurt, they actually feel relaxed, pleasant... sensing warmth and ease there. Recalling nice interaction with a friend this afternoon...	I felt much bigger, that there is much more to me than this area in my back. The back pain didn't go away, but I felt it as only part of me, not all, not so troubling.

7th day & beyond is optional

Lisa 6.1

palousemindfulness.com

Practice Log - Week 6

FORMAL PRACTICE: Practice at least six times this week, doing either a **Body Scan, Yoga** (either Yoga 1 or Yoga 2), or **Sitting Meditation** (guided or unguided). Also, **do either the [Mountain Meditation](#) or the [Lake Meditation](#) at least once**. As before, don't expect anything in particular. Just let your experience be your experience.

INFORMAL PRACTICE: Each day, at the end of the day before you go to bed, recall and record one communication experience on the [Communication Calendar](#). It doesn't need to be a particularly difficult communication, simply one in which you can recollect wanting something in particular to come out of the conversation (even if it was simply wanting a smile or a particular kind of response).

NOTE: For the first time, in this informal practice, we are expanding our mindfulness to include another person's world, and there is a space (4th column) to consider what **they** wanted out of the communication and what **they** actually got. To really do this, you'd have to, at least for the moment, put yourself in the other party's shoes. A complete exploration of this would, of course, include asking them about this, which would be critical in an important communication. There is a very powerful process that includes a methodology for really understanding another's feelings-wants-needs-perceptions, [Non-Violent Communication](#), which is well worth exploring, but is beyond the scope of this week's practice.

...Date... Practice Comments (include whether yoga, body scan, or sitting)

7th day & beyond is optional	

Lisa 6.2

palousemindfulness.com

Informal Practice Log (Communication Calendar) - Week 6

Describe this communication. With whom? Subject?	What did you want from them and/or how did you want to be treated?	What did you actually get (in terms of outcome and treatment)?	What do you think the <u>other person</u> wanted? What did they actually get (outcome/treatment)?	How did you feel (physically & emotionally) during and after?	What do you notice NOW (physical/emotional/mental) as you recall this communication?
EXAMPLE Called phone company about changing my phone plan, this was the 3 rd time I was transferred.	I wanted her to change my plan, to take responsibility, to be sympathetic and understanding.	I was told I had to talk to someone else and I was transferred a 4 th time. She was unsympathetic, even rude.	To have me talk to someone else, for me not to be upset. She got me to agree to talk to someone else, but I remained irritated and upset.	Tight stomach, shoulders, angry at her and all the time it was taking. Better, once I got to right person.	At first, tightness, but then uneasiness in stomach – feel a little sheepish for being so angry at someone only trying to do their job.
7th day & beyond is optional					

Lisa 7.1

palousemindfulness.com

Practice Log - Week 7

FORMAL PRACTICE: Choose one day to do the [Lovingkindness Meditation](#) and another to do the [Walking Meditation](#), and on the remaining days you can choose any of the practices you've learned so far, including these two. The recorded guidance for the Walking Meditation is short, only 6 minutes, so on the day that you do this practice, continue on your own for the remaining 24 minutes of your 30 minutes of practice for that day. As before, don't expect anything in particular. Just let your experience be your experience. **NOTE: If you are unable to walk without pain, it's fine to do one of the other practices that you've learned so far in place of the walking meditation.**

INFORMAL PRACTICE: At least once a day, consciously use one of the informal practices (Simple Awareness, Mindful Eating, STOP, "Turning Toward", or the Walking Meditation introduced this week), and make note of it on the **Informal Practice Log**.

...Date... Practice Comments (include which practice)

7th day & beyond is optional	

Lisa 7.2

Informal Practice Log - Week 7

palousemindfulness.com

What was the situation? What process did you use? (Simple Awareness, Mindful Eating, STOP, "Turning Toward", Walking)	What was going on with you when you thought to do the process? (body, mind, emotion)	What did you notice WHILE you were doing the process? (body, mind, emotion)	What did you notice AFTER you did the process? (body, mind, emotion, action)	What did you learn?
EXAMPLE <i>I was cleaning the garage and getting frustrated with how long it was taking and decided to use Simple Awareness.</i>	<i>I felt frustrated at how long it was taking, hurrying just to get through, thinking "I HATE doing this - I have so many other things to do!"</i>	<i>I started to pay attention to the one part I was working on: the pile of tools in the corner, colors, shapes, how it felt to be holding the saw handle.</i>	<i>I actually continued with the process for a while. I was much calmer, only focused on what I was doing at THAT moment.</i>	<i>It wasn't the job itself which was frustrating, but my thinking about all the other things I had to get done.</i>
7th day & beyond is optional				

Lisa 8

Väljavõtteid eneserefleksioonipäevikust

Sissekanne 17.03.24 –

Kas see tapeet on koguaeg sealt lahti olnud? Mida ma täna süüa tahan? Tööl on väga ebaaus, kui mina pean tegema rohkem, kuna teised tahavad jutustada. Ma ei ole sellega rahul. Loodan, et ma jõuan kõik kooliasjad valmis. Ma ei mäleta enam neid kuupäevi, oleks vaja üle vaadata. Kas ma hommikul kassile süüa panin? Millist konservi peaks talle ostma?

Sissekanne 03.03.24 –

„Kui ma lõpetasin bakalaureuse, siis ma mäletan hästi, et ma ei olnud nii õnnelik kui ma arvasin end olevat. Ma elasin täielikult tulevikus ja kui lõpetamise päev jõudis kätte, siis mul oli täiesti ükskõik. Asja mõte oli ära kadunud. Tahtsin lihtsalt diplomit kätte saada ja sõpradega tähistada. Üks hetk oli ainult kus ma olin õnnelik - siis kui ma sain tänukirja vaimse tervise edendamise eest. Ma tundsin end tõeliselt uhkena. Praegu seda programmi läbi viies ma mõistan, et ma tundsin, et see mida ma tegin ei ole piisav. Ma tundsin järjepidevat ärevuse tunnet, et ma peaksin suutma rohkemat ja paremat. Miks teistel läheb nii palju paremini? Kas ma ei ela enda võimete piiri juures? Praegu mõeldes ma tunnen, et ma tunnen suuremat rahulolu praeguses hetkes.“

Sissekanne 01.04.24 –

„Kuulates videoloengut kus Hailey Bartholomew rääkis sellest kuidas ta ei märganud varem kuidas ta abikaasa iga päev annab talle parema tüki kooki. Kuidas ta kuulab mida ta rääkis, proovib alati ta soovidega arvestada ning teeb tema elu paremaks. See tõi mulle pisara silma. Mitte negatiivselt, vaid positiivselt. Ma arvan, et armastus on väga ilus asi ning mul on väga vedanud inimestega kes on minu elus ja ma proovin anda endast parima, et ka nende jaoks olla see, kes teeb nende elu paremaks. See tähendab, et alati panna neid tähele, kuulata ja suhtuda kaastundega.“

Lisa 9

The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

The trait MAAS is a 15-item scale designed to assess a core characteristic of mindfulness, namely, a receptive state of mind in which attention, informed by a sensitive awareness of what is occurring in the present, simply observes what is taking place.

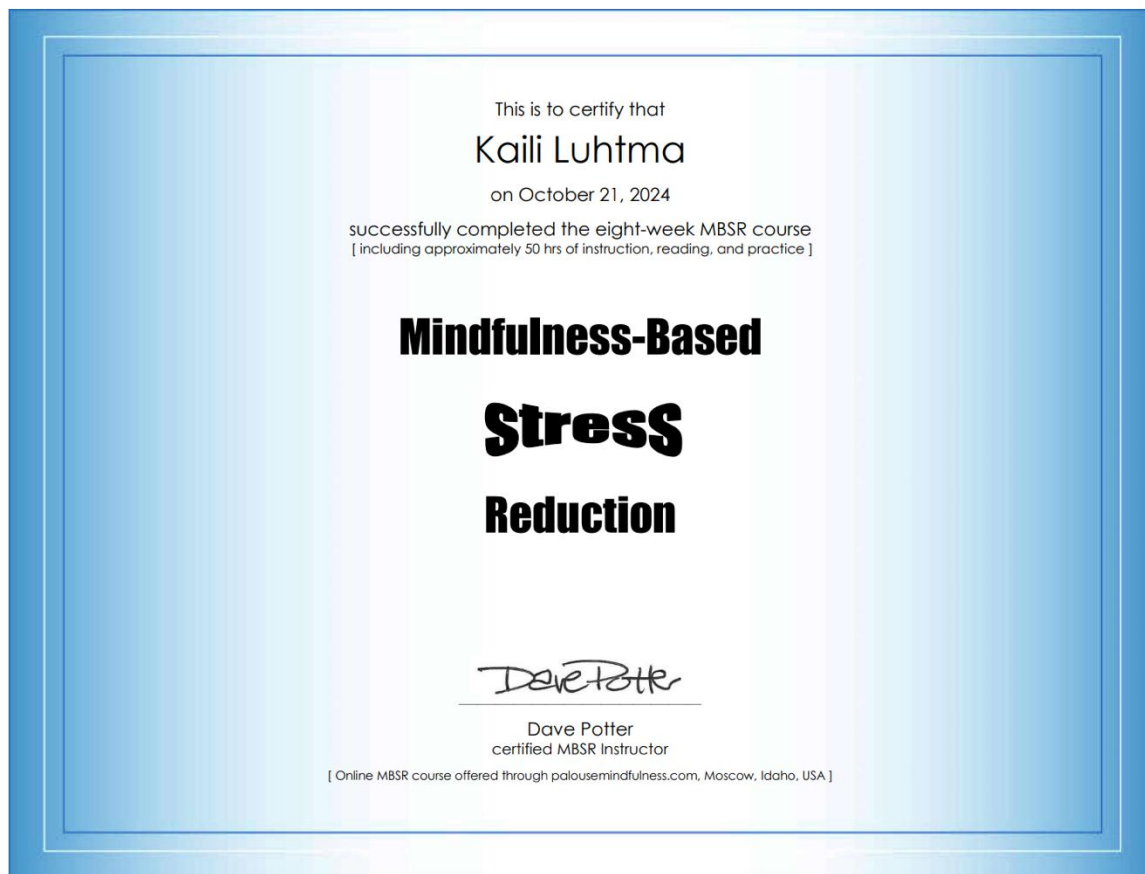
Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Carlson, L.E. & Brown, K.W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 29-33.

Instructions: Below is a collection of statements about your everyday experience. Using the 1-6 scale below, please indicate how frequently or infrequently you currently have each experience. Please answer according to what really reflects your experience rather than what you think your experience should be. Please treat each item separately from every other item.

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|------------------|--------------------|------------------------|--------------------------|----------------------|--------------|
| | almost
always | very
frequently | somewhat
frequently | somewhat
infrequently | very
infrequently | almost never |
-
- | | |
|-----------|--|
| _____ 1. | I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later. |
| _____ 2. | I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else. |
| _____ 3. | I find it difficult to stay focused on what's happening in the present. |
| _____ 4. | I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way. |
| _____ 5. | I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention. |
| _____ 6. | I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time. |
| _____ 7. | It seems I am "running on automatic," without much awareness of what I'm doing. |
| _____ 8. | I rush through activities without being really attentive to them. |
| _____ 9. | I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I'm doing right now to get there. |
| _____ 10. | I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing. |
| _____ 11. | I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time. |
| _____ 12. | I drive places on 'automatic pilot' and then wonder why I went there. |
| _____ 13. | I find myself preoccupied with the future or the past. |
| _____ 14. | I find myself doing things without paying attention. |
| _____ 15. | I snack without being aware that I'm eating. |

Scoring: To score the scale, simply compute a mean (average) of the 15 items.



Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kaili Luhtma

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Minu kogemus *Mindfulness*’i põhise stressi alandamise programmiga“, mille juhendajaks on Erki Lind, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada see digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha ülalmainitud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons’i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kaili Luhtma

15.01.2025