

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Ühiskonnateaduste instituut  
Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika õppekava

Kerli Kanniste

**SOTSIAALALA TÖÖTAJATE TEADVELOLEKU OSKUSTE  
KASUTAMINE**

Magistritöö

Juhendaja: Dagmar Narusson, MA

Tartu 2018

## **Autorideklaratsioon**

Käesolevaga kinnitan, et olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töös kasutatud teiste autorite tööd, kirjandusallikad ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Kerli Kanniste

24.05.2018, Tartu

# **ABSTRACT**

## **The use of mindfulness practice of social field workers**

From day to day, people are occupied with their regular activities to cope and feel a sense of belonging to the society, but it might occur that the awareness of what is going on with a person's self is lacking attention (Van Ewijk, 2018). Social worker is a specialist supports people in their daily activities when it is needed.

Working daily with people requires the specialist to have the skills of professional customer service whilst taking care of oneself, too. Self-awareness and noticing the things that are going on with one's self are the skills that social workers need to develop throughout their careers. One has to first know themselves and through that one is able to help others more efficiently (Hick, 2009).

The present Master's thesis focuses on the specialists working in the social field and how they employ their self-awareness skills and mindfulness skills for the purpose of supporting themselves.

The aim of this Master's thesis is to highlight the social field specialists' experiences of using mindfulness practices in support of their self-efficacy. More specifically the author questions different specialists of the social field to determine their perceptions of how well they have come to know themselves through their work situations and how do they employ awareness practices and/or awareness/mindfulness principles in supporting themselves. The author also investigates to which extent the specialists are aware of the different possibilities of directing their behaviour in customer work as well as their personal lives.

The author employed the qualitative research method and data was collected via conducting semi-structured interviews with six specialists of the social field.

The results of the study outlined the following aspects:

- a) Daily state of tension and stress occur when the worker of a social field does not observe or notice the changes in their physical or mental health;
- b) When a specialists starts working in the social field, they must design their own methods and practices of work that assist in coping with work-related tensions;

- c) When the social specialists are aware of themselves and make more conscientious decisions, their general life satisfaction increases;
- d) When a social specialist practices reflection regularly in their daily life and work life, it has the power of enhancing coping in both aspects;
- e) Workers of the social field are conscientious in their use of different practices of mindfulness.

Keywords: workers of social field, self-efficacy, self-awareness, reflection, mindfulness

# SISUKORD

ABSTRACT .....	3
SISSEJUHATUS .....	7
1. TEOORIA .....	9
1.1. Enesega toimetuleku teooriad .....	9
1.1.1. Enesetõhusus ja teooria praktikas .....	9
1.1.2. Vaiketeadmised .....	11
1.2. Loominguline lähenemine sotsiaaltööle .....	12
1.2.1. Suhtel põhinev töö .....	12
1.2.2. Sotsiaaltöötaja kui sotsiaalsete muutuste agent .....	13
2. Enesetõhususe saavutamine .....	15
2.1. Reflekteerimine .....	15
2.2. Teooriad enesetõhususe saavutamiseks .....	16
2.2.1. Teadlikkus ja subjektiivne heaolu .....	16
2.2.2. Mis on teadvelolek? .....	17
2.2.3. Kuidas teadvelolek töötab? .....	18
2.2.4. Teadvelolek ja sotsiaaltöö .....	19
2.2.5. Teadvelolekul põhinevad teraapiad .....	20
2.2.6. Teadveloleku mõjud .....	21
2.2.7. Kohesuse teooria .....	22
2.2.8. Kohalolu teooria .....	23
2.3. Probleemipüstitus .....	24
3. METOODIKA .....	26
3.1. Uurimis – ja andmekogumismeetod .....	26
3.2. Uurimuses osalejad .....	26
3.3. Ülevaade andmekogumise protsessist .....	27
3.4. Analüüsimeetod .....	28
3.5. Eneserefleksioon .....	28
4. TULEMUSED .....	31
4.1. Teadlikkus endast .....	31
4.1.1. Eneseanalüüs .....	31
4.1.2. Teadlik infomürast eemale hoidmine .....	32

4.2.	Klienditöö .....	33
4.2.1.	Inimene on oma elu ekspert.....	34
4.2.2.	Suhte ja kontakti loomine .....	35
4.2.3.	Suhe ja suhtumine .....	37
4.2.4.	Kohalolu teooria .....	38
4.2.5.	Kohesuse teooria .....	40
4.2.6.	Eneseanalüüsi ja õppimiskogemuse kaudu omaks võetud käsitlused .....	41
4.3.	Teadvelolekupraktikate kasutamine eneseteadlikkuse ja tõhususe arendamisel .....	43
4.3.1.	Teadlik enesehoid.....	43
4.3.2.	Teadvelolekupraktikad ja teadlikkus.....	44
4.4.	Tagasivaade minevikku .....	47
4.4.1.	Oma vaate kujundamine sotsiaalvaldkonnast .....	49
4.4.2.	Väärtused sotsiaaltöös .....	50
4.4.3.	Tagasivaade oma tööelu pingeolukordadele .....	51
4.4.4.	Vastuolu oma väärtustega .....	53
4.4.5.	Läbipõlemist ennustavad ohumärgid .....	54
4.4.6.	Läbipõlemise kogemus.....	56
4.4.7.	Sotsiaalvaldkonnas pettumine .....	56
5.	ARUTELU .....	58
5.1.	Teadlikkus endast ja pingetega toimetulek.....	58
5.2.	Teadlikkus endast ja pingetega toimetulek klienditöös.....	59
5.3.	Refleksiooni regulaarne rakendamine enesetõhususe suurendamiseks.....	60
5.4.	Teadveolekupraktika kasutamine .....	61
	KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED .....	63
	KASUTATUD KIRJANDUS .....	64
	LISA .....	69
	Lisa 1 Intervjuukava .....	69

# SISSEJUHATUS

Inimesed tegutsevad igapäevaselt argiste tegevustega, et toime tulla ja tunda ühiskonda kuuluvust, kuid seejuures võib juhtuda, et teadlikkus iseendaga toimuvast jääb tähelepanuta (Van Ewijk, 2018). Sotsiaaltöötaja on spetsialist, kes toetab inimesi vastavalt vajadustele nende igapäevastes tegevustes.

Igapäevane töö inimestega eeldab spetsialistilt oskust teha professionaalselt klienditööd ja selle juures hoida ka ennast. Enesest teadlik olemine ja endaga toimuva märkamise oskus on need, mida sotsiaaltöötajad tööaastate jooksul endas pidevalt arendama peavad, sest oluline on tunda ennast, et seeläbi teisi paremini aidata (Hick, 2009).

Käesolevas magistritöös pööratakse tähelepanu sellisele teemale nagu sotsiaalvaldkonnas töötavate spetsialistide enesest teadlik olemine ja teadvelolekuoskuste kasutamine enese toetamiseks.

Magistritöö eesmärk on tuua välja sotsiaalala töötajate kogemused teadvelolekupraktika kasutamisest enesetõhususe toetamisel. Täpsemalt uurin sotsiaalvaldkonna eri spetsialistide käest, kui palju nad on enese arvates ennast läbi töösituatsioonide tundma õppinud ja kuidas nad kasutavad teadvelolekupraktikaid ning teadveloleku ja/või kohaloleku põhimõtteid enese toetamiseks, ja ka seda, mil määral on nad teadlikud eri võimalustest oma käitumist suunata ja kujundada nii klienditöös kui ka oma isiklikus elus.

Pea oluliseks pöörata tähelepanu probleemile, et ühiskonnas toimuvad muutused avaldavad mõju inimeste vaimsele tervisele. Inimesed, kes igapäevaselt tegelevad teiste abistamisega, peavad seadma enda vajadused esikohale, et neis oleks ressursi, mida edasi anda.

Käesolev magistritöö koosneb kahest suuremast teooriapeatükist. Esimeses teooriapooles käsitlen teooriaid, mis annavad ülevaate enesetõhususest, sotsiaaltöötajast kui muutuste agendist, ja teises pooles käsitlen enesetõhususe suurendamise praktikaid – reflekteerimist, teadveloleku, kohalolu ja kohesuse teooriaid.

Metoodika osas annan ülevaate, kuidas on kujunenud andmekogumismeetod. Selgitan, kuidas jõudsin intervjuueeritavateni ja kuidas intervjuude läbiviibimised õnnestusid. Annan ülevaate andmekogumisprotsessist ja selle analüüsist ning lõpuks eneserefleksioonist. Magistritöö

kolmandas peatükis annan ülevaate uurimustulemustest ning viimases peatükis arutlen, analüüsin ja seostan omavahel tulemusi teooriaga.

Järgnevalt selgitan nelja mõistet, mis peamiselt kajastuvad teooria teises pooles.

**Teadlik** (ingl k *mindful*) – inimese teadlikkus endast, see, kuidas ta ennast tajub ja märkab endaga seonduvaid muutusi; näiteks teadlik hingamine (Brown ja Ryan, 2003).

**Teadvelolek** (ingl k *mindfulness*) – kui inimene on teadlikult praeguses hetkes hinnanguvabalt, jälgib ja tunnetab, mis temaga parasjagu toimub ning on avatud ümbritsevale keskkonnale, sellele, mis tema ümber toimub (Brown ja Ryan, 2003). Teadlikkus on üks osa teadvelolekust (Brown ja Ryan, 2003). Eestikeelsete vastetena ingliskeelsele *mindfulness*ile kasutatakse veel mõisteid teadvelolek, kohalolek, ärkvelolek. Mina kasutan oma töös teadvelolekut.

**Teadlikkus** (ingl k *awareness*) – see on inimese vahetu kontakt reaalsusega, mida igaüks saab pidevalt endas arendada ja suurendada (Brown, Ryan ja Creswell, 2007). Teadvuse üks osa on teadlikkus, mille kaudu saame pidevalt aimu sisemistest ja välistest keskkonnateguritest, näiteks inimene võib olla mingisugusest tegurist teadlik, aga ta ei pööra sellele tähelepanu (Brown ja Ryan, 2003).

**Eneseteadlikkus** (ingl k *self-awareness*) – inimese eneseteadvus endast, mis hõlmab enesele keskendumist ja enesele tähelepanu osutamist, jälgides oma mõtteid, teadvustades endale oma võimeid, märgates endas muutusi (Brown, Ryan ja Creswell, 2007).

Soovin tänada kõiki inimesi, kes minuga sel pikal ja raskel teekonnal kaasas olid, eelkõige oma juhendajat Dagmar Narussoni, kes mind toetas ja motiveeris, edasiviivate mõtetega Hans Van Ewijk'i, retsensenti Reeli Sirotkinat ja keeleteimetajat Marilis Ehvertit, kelle kõigi abita ma ei oleks suutnud seda tööd valmis kirjutada. Loomulikult tänan ka uurimuses osalejaid, tänu kellele uurimus teoks sai!



# 1. TEOORIA

## 1.1. Enesega toimetuleku teooriad

Teooria esimese peatüki osa algab enesetõhususega, mida saavad kasutada praktikud teadlikult oma käitumise suunamiseks ja eesmärgi saavutamiseks.

Peatüki teine osa käsitleb sotsiaalala spetsialisti, kes taotleb oma tegevusega muutusi endas kui ka kliendis, mistõttu on oluline, et ta tegeleks pidevalt enda kogemuste reflekteerimise.

### 1.1.1. Enesetõhusus ja teooria praktikas

Inimene saab oma käitumisega endale olulisi elusündmusi ise suunata ja mõjutada (Bandura, 1995). Selle juures on abiks enesetõhusus (ingl k *self-efficacy*) – teadmine enda võimetest ja uskumustest ning sellest, kuidas isik hindab oma hakkamasaamist ülesannetega, mis tal soodustavad kindlate olukordade teket ja võimaldavad neid olukordi juhtida (Bandura, 1995). Bandura (1977) tuli enesetõhususe mõistega välja aastal 1977. Van Ewijk (2018) tuletas sellest omakorda sotsiaalse tõhususe mõiste, selgitades seda kui võimet igapäevaselt ühiskonnaelus hakkama saada ja toimetada – ta peab oluliseks rõhutada just ühiskonnas funktsioneerimist ja selle liikmeks olemist.

Ühiskond on muutumas aina keerulisemaks, mistõttu on ka sotsiaalsel tõhususel järjest suurem roll – kõik peavad leidma endale koha ühiskonnas ja viisi, kuidas seal hakkama saada (Van Ewijk, 2018). Bandura järgi tähendab enesetõhusus oskust õppida tundma enda nõrkusi ja tugevusi ning enesekontrolli, samuti seda, missuguseid tagajärgi eri situatsioonid kaasa toovad (Bandura, 1995). Pidevalt analüüsitakse enda mustreid ja situatsiooniga kaasnevaid hüvesid (Bandura, 1977).

Bandura (1995) järgi on enesetõhusus uskumuste süsteem – mida tugevam on usk endasse, seda suuremad on isiku saavutused. Tänu saavutustele paraneb omakorda ka psühholoogiline heaolu. Sotsiaalne tõhusus on sarnaselt mõjutatud omandatud teadmistest ja oskustest – sellel on seos nii inimese isiksuse kui ka hakkama saamisega tööl (Van Ewijk, 2018). Sotsiaalne tõhusus ei sõltu ajast ja kohast, kus inimene elab, ega ka klassist, häirest, puudest, haridusest ega intelligentsusest (Van Ewijk, 2018).

Enesetõhususel on tugev seos psühholoogilise funktsioneerimisega – kuidas isik mõtleb, ennast tunneb ja motiveerib (Bandura, 1995). Van Ewijk’u sõnul on eri spetsialistide sotsiaalne enesetõhusus erinäoline, sest erialad nõuavad erioskusi ning sisemisi teadmisi. Seda saavad spetsialistid arendada läbi reflekteerimise, mis annab neile teadmisi enda sisemisest võimekusest (Van Ewijk, 2018: 55).

On olemas neli enesetõhususe allikat:

- a) **meisterlikkuse kogemused** mõjutavad isiku tõhususe uskumusi enim, kuna need on talle kõige usaldusväärsemaks tõestuseks oma võimetest: kui enesetõhusus kujuneb välja vaid kergete pingutuste tagajärjel, siis läbikukkumiste korral alaneb see ka (enesetõhuses) kergemini; püsivam enesetõhusus kujuneb raskuste ületamisel ja ka edukogemus on püsivam;
- b) **kujutletavad kogemused** tähendavad seda, et inimesel pole tõelist aimu oma võimetest, kuid kui ta kujutleb soovitud olukordi, aitab see inimesel enesetõhusust tugevdada;
- c) **sõnaline veenmine** seisneb selles, et kui inimestele antakse sõnaliselt positiivset tagasisidet, siis see paneb neid tegevust kordama, kui aga negatiivset, siis tegevusest loobuma;
- d) **psühholoogiliste ja afektiivsete seisundite** – ärevus, stress võivad mõjutada inimese eneseuskumusi negatiivselt (Bandura, 1995).

Enesetõhusus mõjutab ka intellektuaalselt arengut – kui inimene usub endasse, siis see aitab tema arengule kaasa, ta on avatud julgematele võimalustele ning kannab edasi eneseusku ja suurendab märkamatuks ka teiste eneseusku. Näiteks võib tuua kooliõpetaja, kes usub enda töösse ja on seeläbi ka kõrgema enesetõhususega, annab õpilastele edasi positiivset suhtumist ning motiveeritust edasites valikutes (ibid).

Enesetõhususe suurendamiseks kasutavad praktikud teooriaid (ingl k *theories in use*). Kõik inimesed kasutavad oma käitumises eri teooriaid, kuid praktikud teevad seda teadlikult (Scön ja Argyris, 1974). Teooriad on selle jaoks, et inimesed saaksid kontrollida ja selgitada oma käitumist. Schön’i ja Argyris’i (1974) sõnul on isik teadlik sellest, mis teooriat ta kasutama peab, kui soovib konkreetsetes igapäevasisituatsioonides midagi kindlat saavutada, samuti sellest, millise tegevusteooria (ingl k *theory of action*) abil ta selle eesmärgini jõuab.

Tegevusteooriaid kasutavad praktikud kindlas situatsioonis, eesmärgiga saavutada oodatav tulemus. Praktikud tegelevad pidevalt teadlikult enda käitumise jälgimise, analüüsimise ning arendamisega. Tegevusteooriaga on seotud tegevuspraktika (ingl k *theory of practice*) ja neid saab koos rakendada. Tegevuspraktika on spetsiifiline praktika, tegutsemisviis ja sekkumistehnika, mida praktikud kasutavad kindlates olukordades selleks, et suurendada enesetõhusust ja jõuda kindlalt eesmärgi saavutamiseni (Schön ja Argyris, 1974).

Näiteks saab tuua õpetaja ja õpilase omavahelise suhtluse, mille vältel valib õpetaja õpilasega sarnase keelekasutuse. Arvatavasti on õpetaja eesmärk, et õpilane teda seeläbi rohkem usaldaks, või soovib ta, et kõik koolis teda usaldaksid – sõltub inimesest, kui kaugele ta seda olukorda analüüsib (ibid).

### **1.1.2. Vaiketeadmine**

On olemas teadmisi, mida inimesed avaldada ja väljendada ei saa, kuid need siiski eksisteerivad. (Schön ja Argyris, 1974: 10). Polanyi (Gill, 2000: 51) järgi on need vaiketeadmised (ingl k *tacit knowledge*), st kognitiivne tunnetus inimkogemuse eksplitsiitsete (ingl k *explicit*) ja vaikivate (ingl k *tacit*) komponentide vastasmõju funktsioneerimisest. Vaiketeadmine on näiteks keele intuiitiivne kõnelemine, oskamata mõtet täpselt sõnadesse panna või selleks kõiki grammatilisi võtteid kasutada; näiteks ka rattaga sõitmise korral tuleb harjutada ja kasvatada kindlustunnet, mille läbi sisestab inimene endasse „jalgratta sõitmise programmi“, mis aitab luua vaiketeadmist jalgrattasõidust (Schön ja Argyris, 1974: 13).

Praktikute sõnul õpetatakse teooriat koolis ja oskused saadakse töö, kuid selle puhul tuleb silmas pidada seda, et õppimise juures on asjaolusid, mis saavad selgeks ainult praktiliste kogemuste abil ja mida teooriaga edastada ei saa. Näiteks meditsiinitudeng õpib ära eri haiguste sümptomid, kuid see ei tähenda veel seda, et ta suudaks haigused kohe tuvastada – esialgu on diagnoosimine ebaselge ja vajab kogemust ning praktiseerimist (Schön ja Argyris, 1974).

Polanyi sõnade järgi muutub vaiketeadmine reaalseks teadmiseks juhul, kui inimene suudab selle endale teadvustada. Vaiketeadmine on loogiliselt võttes alati enne eksplitsiidset teadmist. Vaiketeadmine kinnitab ja seob selget teadmist ning kehtib reegel, et me teame alati rohkem kui rääkida oskame (Gill, 2000: 54).

## 1.2. Loominguline lähenemine sotsiaaltööle

### 1.2.1. Suhetel põhinev töö

Sotsiaaltöö praktikas on oluline suhtepõhine praktika, sest sellel on inimese sotsiaal-emotsionaalsele arengule kõige suurem mõju (Howe, 2008). Kuna sotsiaaltöö on struktureeritud eri ametlike reeglite abil, vähendab see improvisatsiooni ja loominguist (ibid). Van Ewijk'i (2018) sõnul on sotsiaaltöötaja oma elukutse esindajana tugev, kui temas on enesekindlust, teadmisi, oskusi, väärtusi, asjakohast meelelaadi (ingl k *appropriate disposition*) ning suhtumist. Ta peab olema ise psühholoogiliselt terve, et luua kontakti ja suhelda nii klientide kui ka teiste ametnike, pereliikmete, politseinike, meditsiinitöötajate, õpetajate kui ka advokaatidega (Van Ewijk, 2018: 105).

Usaldus kliendi ja sotsiaaltöötaja vahel tagab suhte tõelise toimimise ja koostöö – oluline on, et inimene avaks ennast sobival viisil ning määral (Van Ewijk, 2018: 105). Howe'i (2008: 52) sõnul võrreldakse sotsiaaltöötaja tööd tihti ema ja lapse suhtega, sest rollid on sarnased – tõhus sotsiaaltöötaja käitub samamoodi kas teadlikult või mitteteadlikult nagu oskustega või oskamatu lapsevanem (Howe, 2008: 53). Ka Van Ewijk'u (2018) kogemuse põhjal on välja tulnud, et sotsiaaltööd õppivad inimesed on loomult abivalmid ja hoolivad nagu lapsevanemad – see on neil veres (Van Ewijk, 2018: 101).

Üleskasvamine ja lapsepõlv mõjutavad kõikide inimeste sotsiaal-emotsionaalset arengut. On oluline, et ka sotsiaaltöötaja teadvustaks kaasa saadud käitumismustreid, mis teda igapäevaselt mõjutavad – üheks viisiks enda ja oma kliendi suhte üle arutlemiseks on supervisioon (Howe, 2008). „Supervisioon on töötajate ametialane tugi, mis on sotsiaaltöö lahutamatu osa, mitte lisaelement. Selle kaudu saavad sotsiaaltöötajad läbi vaadata oma praktikad ja otsuseid, planeerida oma õppimist ja arenemist spetsialistidena, ja läbi töötada emotsionaalseid ja isiklikke kogemusi, mida töö neid tihti kogema paneb (Social Work Task Force, 2009).“ Supervisioon on üks võimalus tagada kõrgkvaliteedilise sotsiaaltöö tegemist (Bruce ja Austin, 2001). Ruch (2007) tegi supervisioonide kohta tähelepanekuid, et mõned arutelud keskenduvad sellele, millal ja mis ülesandeid lõpetada, samas kui teised keskendusid rohkem sellele, kuidas ülesanne lõpuni viia. Sotsiaaltöötajad mõjutavad kliente ja on ka ise klientide poolt mõjutatavad, lisaks annavad supervisioonid ülevaate töötaja emotsionaalsest seisundist ning juhendajatele võimaluse sekkuda (Howe, 2008).

### 1.2.2. Sotsiaaltöötaja kui sotsiaalsete muutuste agent

Sotsiaaltöötaja taotleb oma tegevusega muutusi kliendi elus ja kogukonnas, teisalt tegeleb ta ka enda identiteedi kujundamisega. Carl Rogersi kliendikeskse teraapia mõjutusi on sotsiaaltöös jätkuvalt tunda (Beckett, 2016). Rogersi kliendikeskse teraapia kohaselt peituvad vastused ja lahendused oma probleemidele inimeses endas – lahendusteni jõudmine vajab õiget hetke ja olukorda (Rogers, 1961: 36).

Sotsiaaltöötaja ja kliendi suhe eeldab kliendi maailma sisenemist ja selle mõistmist (Rogers, 1961: 196) ning selle aktsepteerimist ilma hinnanguteta – aitaja ei tohi tekitada kliendis alaväärset, paljastatud või peale sunnitud tunnet (Rogers, 1961: 54). Olulisel kohal on siinjuures aktsepteerimine – seda sõna kirjeldab Hayes (2004) kui võimalust kogeda väliseid ja sisemisi sündmusi täpselt sellisena, nagu nad on hinnanguteta ning vältimiseta.

Aitaja ülesandeks on aidata inimesel jõuda punkti, kus ta suudab hakata tegelema enda probleemse olukorraga. See tähendab ka seda, et klient peab olema ise valmis ennast muutma, sest ainult sellisel juhul on võimalik praktiku ja kliendi vaheline koostöö (Rogers, 1961: 119). Oluline on luua kliendile turvaline keskkond, kus ta saab avaldada oma tõelisi tundeid ja kogemusi, mida ta on seni tihti salanud ja eitanud (Rogers, 1961: 237).

Olemas on aktsepteerimisel põhinev teadvoleku, aktsepteerimise, ja väärtustel põhineva sekkumise teraapia (ingl k *mindfulness-, acceptance-, and value-based intervention*), mille kasutamise uuringute tulemused on näidanud positiivset arengu muutust inimeste paindlikkuse ja enda ning teiste aktsepteerimise osas (Kinnunen, Puolakanaho, Tolvanen, Mäkikangas ja Lappalainen, 2004). Seda rõhutas varasemalt juba ka Rogers, viidates sellele, et elu on palju rahulolu pakkuvam, kui inimene leppinud maailmaga sellisena, nagu ta on (Rogers, 1961: 119).

Väärtused annavad elule tähenduse ja motiveerivad inimest tegevusse (Kinnunen jt, 2004). Sotsiaaltöötaja aitajana peab seadma esikohale kliendi, analüüsides tema vajadusi, ja teisele kohale organisatsiooni, kus ta töötab (Wilken, 2016). Oluline on, et aitaja teadvustab endale oma tugevusi, et takistada end kaasa minemast kliendi norutamise ja ning hoiduda haavamast kliendi tundeid – ta peab enda ja kliendi tundeid eraldiseisvatena tajuma (Rogers, 1961: 52).

Wilken (2016) avaldas oma artiklis mõtte, kuidas ta peab oluliseks, et sotsiaaltöötaja kujundaks oma praktika, töötamise viisi ning isikliku sotsiaaltöödiskursuse ise juba õpingute

esimesest aastast alates (Wilken, 2016: 18). Sotsiaaltöötaja aitab inimest tema probleemidega keerulises ühiskonnas enda teadmiste ja oskuste abil. Ta kohaldab neid loominguliselt, toetudes oma sisemisele jõule (Van Ewijk, 2016: 59).

Euroopas on üldiselt suundumus laiemale profiilile – sotsiaaltöötaja ei saa kinni olla ühes konkreetses meetodis, vaid peab olema valmis pidevalt muutuma ning jälgima ajalisi ja ruumilisi piire, mis parasjagu keskkonnas ja ühiskonnas toimivad (Van Ewijk, 2016). Sotsiaaltöötajate rahvusvahelistes eetilistes printsiipides on välja toodud, et sotsiaaltöötajal on kohustus enda eest hoolt kanda nii professionaalselt kui ka personaalselt, st nii tööelus kui ka ühiskonnas, et olla suuteline pakkuma asjakohaseid teenuseid (Statement of Ethical Principles, 2012).

Schön'i (1983) sõnul on sotsiaaltöötaja elukutse (tõsiseltvõetavate praktikute) juures oluline oskus eneskriitika. Professionaalsete praktikute jaoks on enesestmõistetav, et pingelistel aegadel on oluline analüüsida nii oma praktikat kui ka teadmisi teisest vaatenurgast, pöörates tähelepanu sellele, mis tekitab raskusi ja ebakindlust ning mida on vaja parandada. See muudab neid oma olukorrast teadlikumaks (Schön, 1983).

Sotsiaaltööd on pidevalt kirjeldatud kui eri valdkondade kombinatsiooni. Tegelikuses on sotsiaaltöö midagi enam kui ülevaade eri valdkondadest. See nõuab oskust põimida teadmisi üheks komplektiks, ja juba see annab aluse selleks, et sotsiaaltööd saab nimetada päris erialaks (Van Ewijk, 2018).

Hea sotsiaaltöötaja kuulab inimest ja lähtub juhtumi lahendamisel isiku tervest kontekstist (pere, sõbrad, töökoht) – õppimine toimub, kui töötame ja tegutseme koos inimesega. Hea sotsiaaltöötaja käitub vastavalt oma teadmistele, vajadustele ning võimete piiridele (Van Ewijk, 2018: 47).

## 2. Enesetõhususe saavutamine

Teooria teine peatükk algab reflekteerimise olemusega. Reflekteerimine on ametnikule oluline praktika, mille abil ta vaatleb juhtumi üle, analüüsib erinevaid vaatekülgi ja loob uue arusaama, mida järgmisel korral uuesti katsetama hakkab. See on oskus, mis vajab rakendamist ja arendamist pidevalt tööaastate jooksul.

Käsitlen peatükis veel teadvelolekut ja teadlikkust. Teadvelolek on oluline praktika ja selle võimaluse rakendamine sotsiaaltöö valdkonnas on oluline ning aitab suurendada sotsiaaltöö tulemuslikkust. Teadlikkus on teadveloleku üks osa (Brown ja Ryan, 2003) ja reaalsuse kogemine ümbritsevast (Shier ja Graham, 2001). Uurimusest on selgunud, et kui praktik on endast teadlik, siis on tema subjektiivne rahulolu (ingl k *the social scientific concept of happiness* – õnnelikkuse sotsiaalteaduslik kontseptsioon) suurem (Shier ja Graham, 2011).

### 2.1. Reflekteerimine

Reflekteerimise kontseptsioon (ingl k *reflection*) saab sotsiaal- ja käitumisteaduste valdkonnas järjest enam tähelepanu (Beveren, Roets, Buysse ja Rutten, 2018). John Dewey'i (1909) kirjeldab reflekteerimist reflekteeriva mõtlemisena (ingl k *reflective thinking*) – see on oma mõtete analüüsimine ning oluline element õppimiseks, selle tulemusel tekib inimesele uus teadmine oma seniste lahenduste ja arusaamade ümberkujundamise näol. „Reflekteerimine ei ole ainult avatus sellele, mis hakkab toimuma, vaid ka sellele, mis toimub ja mis on toimunud“ (Van Ewijk, 2018: 47-48). Reflekteerimine on eesmärk täiendavate kinnitavate materjalide saamiseks, mille käigus tekib mingisugune uus arusaam – see võib osutada kas kindlaks või ebasobivaks uueks arusaamaks (Dewey, 1909: 13).

Donald Schön (1983) arendas Dewey teooriast reflektiivpraktika (ingl k *reflection-in-action*) kontseptsiooni – ta peab selle juures oluliseks, et probleeme ei saa lahendada ainult teooriatele ja tööõuetele tuginedes. Ta hindab oluliseks oskust kasutada loomingulisust (Schön, 1983). Schön (1983) formuleeris reflektiivpraktikast uue epistemoloogiapraktika, mille puhul on oluline igast päevast väärtuslikke teadmisi kokku koguda (ibid).

Reflektiivpraktika puhul on oluline probleem lahti seletada probleemi seade (ingl k *problem-setting*) – probleemid ei avaldu nii, kuidas nad pealiskaudselt vaadatuna paistavad, need tuleb

jagada osadeks (Schön, 1983). Kui praktik käsitleb probleemi, siis kõigepealt tuleb välja selgitada, kuidas seda lahendada – see eeldab esmase tervikpildi loomist. Probleemi reflekteerimine võib toimuda enne sündmust või tegevust, selle ajal ja pärast seda (Schön, 1983: 61). Kui reflekteerimine toimub tegevuse ajal, siis saab praktikust kontekstiuurija ja unikaalse olukorra konstrueerija (Schön, 1983: 68). Lahenduste otsimisel tulebki praktikul otsida lahendusi ja võimalusi (mitte näha piiranguid) ning lähtuda inspiratsioonist. Ei tuleks valida esimest ettejuhtuvat lahendust (Schön, 1983). Kogu protsess eeldab täielikku situatsioonis kohalolekut. Kõige viimasena on oluline hindamise protsess selgesõnaliselt läbi arutada ja sõnastada kogemus (ibid).

„Reflekteerimine on olukorra ülevaatamine ja korrigeerimine, st inimene töötleb ja hindab kriitiliselt oma vaikelad, ta mõistab situatsiooni ja loob situatsiooni kohta uue, unikaalse teadmise, mida ta saab uues, kuid sarnases olukorras kasutada“ (Schön, 1983: 61).

Teadmised, mida reflekteerides kasutame, koosnevad vaikeladest, eksplitsiitsetest ehk selgesti väljendavatest teadmistest ja tegevusmustrite kirjeldusest. Praktiku reflekteerimine sõltub olemasolevatest teadmistest, mõtetest, mida ta on läbi elanud ja avastanud ja mida ta on sellest juhtumist kaasa võtnud. See tegevus aitab tal valmistuda uueks olukorraks, mis võib töös ette tulla (Schön, 1983).

Schön'i (1974: 4) sõnul peaksid kõik inimesed, mitte ainult professionaalsed praktikud, saama kompetentseks nii, et reflekteerivad tegevuse käigus ning õpivad sellest.

## **2.2. Teooriad enesetõhususe saavutamiseks**

### **2.2.1. Teadlikkus ja subjektiivne heaolu**

Teadvelolekust räägitakse järjest enam seoses reflektiivpraktikaga ja ka kui uuest võimalikust rakendusest sotsiaaltöös (Mishna ja Bogo, 2007). See annab sotsiaaltöötajale viisi ja võimaluse luua kliendiga kontakt, tekitada ja kujundada usaldusväärne suhe (McFadden, 2007). Lisaks aitab teadveloleku praktika harrastamine parandada ka praktiku enda personaalset heaolu (Shapiro, 2006).

Subjektiivne rahulolu hõlmab erinevaid aspekte inimese elust ja on mõjutatud keskkonnast, enda arengusuundadest ja igapäevastest tegevustest (Diener, 2000). Olles teadlik endast ja ümbritsevast keskkonnast, tagab see inimese kõrgema subjektiivse rahulolu, mida kinnitab ka



Shieri ja Grahami (2011) tehtud uurimus, mille käigus nad intervjueerisid kõrge subjektiivse rahuloluga sotsiaaltöötajaid. Kõigil intervjueeritavatel oli kõrgharidus ja 5-40 (või rohkem) aastat töökogemust.

Järgnevalt on välja toodud mõningad näited Shieri ja Grahami (2011) tehtud uuringust.

Vastajate seas oli neid, kes on teadlikud endast, oma identiteedist, võimetest, ja kes reflekteerisid igapäevasisituatsioonidest: „Ma olen alati suutnud vaadata endasse ja olla teadlik...“, „ kui pöörata tähelepanu, mis on seal väljas – sel suurel pildil –, siis minu väike pilt ei paista kunagi halb. Paha päeva saab parandada lihtsalt piknikuga, jalutuskäiguga pargis, vaadates lilli, kuidas lehed puudelt kukuvad, kuidas orav oksal istub ja männikäbisid närib...“ (Shier ja Graham, 2011).

Olles teadlik endast ja ümbritsevast, saavutab inimene enda üle kontrolli ning on avatud ümbritsevale, see omakorda aitab kaotada ja kontrollida negatiivsed mõtteid (Frewen, 2008). „Enda sees ei saa hoida viha, kibestust, sest see muutub mürgiks ja ma ei taha muutuda mürgisteks inimesteks...“, „...osade inimeste jaoks on oluline hetke-situatsiooni kontrollist ja olukorrast lahti lasta...“, „Minu töö atraktiivsuseks on see, et ma usun, et seda kutsutakse kohaloluks inimeste jaoks. Iga kord kui ma kliendiga kohtun, siis saan ma harjutada kohaolu (*presence*) ja aktsepteerimist, aktsepteerides inimesi sellisena nagu nad on – sedaviisi, see on alati mulle hea...“ (Shier ja Graham, 2011).

Subjektiivse rahulolu näitajad olid vastavas uurimuses kõrgemad neil sotsiaaltöötajatel, kes reflekteerivad isiklike olulisi olukordi, kes on teadlikud endast ja avatud ümbritsevale, ning kes suudavad hoida tasakaalus argi- ja tööelu. Sel kõigil on mõju inimesele tervikuna, mis ühtlasi mõjutab inimese üldist hakkamasaamist ja omakorda ka ametialast tulemuslikkust (Shier ja Graham, 2011).

Uurimuse moraal on, et järjest enam on vaja reflekteerimise ja teadlikkuse oskuste õpetamine koolidesse viia, et tulevased sotsiaaltöötajad selle võimaikult vara enda jaoks avastaksid sest see on üheks võimaluseks, kuidas oma vaimse tervise eest hoolt kanda (ibid).

### **2.2.2. Mis on teadvelolek?**

Teadvelolek on vana meditatsioonitehnika, mis pärineb budistlikust praktikast ja on järjest enam kasutusel läänemaailmas (Shonin ja Gordon, 2016). Teadvelolek on eestikeelne tõlge

ingliseelsest sõnast *mindfulness*, mis on omakorda tõlgitud umbes 2600 aasta vanusest paalikeelsest sõnast *sati* (Hick, 2009: 3). Kabat-Zinn (2003) defineerib teadvelolekut kui teadlikkust, mis on tähelepanu eesmärgistatud suunamine praeguses hetkes, hinnanguid andmata (Kabat-Zinn, 2003: 145). Baer (2003) defineerib seda kui sihilikku tähelepanu suunamist käesoleva hetke sisemistele ja välimistele kogemustele. Sellist tähelepanu juhtimist kogetakse ja õpitakse tihti erinevate meditatsiooniharjutuste abil.

Teadvelolek on protsess, mis kulgeb loomulikult ja seda on võimalik pidevalt arendada ning õppida (Brown, Ryan ja Creswell, 2007). Teadveloleku praktika abil on inimesel võimalus kogeda tugevamaid subjektiivseid elamusi (Rosch: 2007). Selle pidev harrastamine ja praktiseerimine vähendab stressi ning arendab inimeses oskust isiklike probleemidega hakkama saada, mis omakorda muudab inimese elu täisväärtuslikumaks (Grossmann, Schmidt, Niemann ja Walach, 2004).

Järjest enam on hakatud teadvelolekut kasutama ka meditsiinis, psühholoogias ja nende alla kuuluvates valdkondades. Sellesse panustatakse aina rohkemate uuringute ning rahaliste ressurssidega (Kabat-Zinn: 2003). Teadveloleku kasutamist toetavad ka Ühendkuningriigi tervise- ja hoolekandeinstituut (NICE), Ameerika Psühhiaatriline Assotsiatsioon (APA) ja Austriaalia ja Uus-Meremaa Psühhiaatrite Kolledž (RANCP), millest viimane tegeleb söömishäirete ja teised täiskasvanute korduva depressiooni raviga (Shonin ja Gordon, 2016).

### **2.2.3. Kuidas teadvelolek töötab?**

Teadlik olemine on üks osa teadvelolekust. Inimene ei saa rakendada teadvelolekut, ilma et ta oleks selle rakendamisel teadlik endast ja ümbritsevast. Teadlik olemine on inimese sisevõime ja see pole kuidagi seotud budismiga. Me kõik oleme mingil moel teadlikud – seetõttu pole see kuskile põgenemine ega millegi parandamine (Kabat-Zinn, 2003). Teadvelolekut saab praktiseerida meditatsiooniga. Mediteerimist peetakse tihti nartsissistlikuks ja hedonistlikuks, sest selles keskendutakse ainult iseendale, kuid tegelikkuses on meditatsioonil seos sellega, kuidas me ühiskonnas elame (Hick, 2009: 2). Meditatsiooni keskmeks on eneseteadlikkus, see tähendab, et enne teiste aitamist tuleb kõigepealt iseennast tundma õppida (ibid).

Teadvelolekumeditatsiooni praktilal on eri vorme, mida saab eri aegadel korrapäraselt rakendada ja mille eesmärk on teadlikkuse arendamine argistes tegevustes (Kabat-Zinn, 2003: 147). Mediteerimise ajal saab inimene kontrollitud keskkonnas katsetada igapäevapingega

toimetulemist ja seejärel praktiseerida seda pärismaailmas (Hick, 2009: 2). Teadvelolekumeditatsiooni praktika ei ole piiratud konkreetsete tehnikatega, nii nagu ei hõlma ka kõik teadvelolekupraktikad meditatsiooni (Hick, 2009: 3), need on lihtsalt alusplatvormid, millest võib edasi arendada teisi tähelepanu hoidmise meetodeid (Kabat-Zinn, 2003: 147).

Teadvelolekumeditatsioon nõuab pidevat sisemiste ja väliste stiimulite jälgimist (Baer, 2003). Teadvelolekumeditatsiooni üheks praktikaks on keha skannimise meetodid – tuleb lahti lasta kõikidest ootustest, lihtsalt olla hinnanguid andmata teadlik igast kogetud hetkest ja säilitada avatud meel, lasta minna (Kabat-Zinn, 2003: 148). Teised võimalused on enese sisemise kogemuse jälgimine kehaliste tunnete, mõtete ja emotsioonide osas (Baer, 2003: 125), või tähelepanu konsentratsioonipõhine suunamine, mis aitavad piirata tähelepanu ja treenivad keskendumist ühele stiimule, näiteks helile, objektile või tundele. Kui tähelepanu rändab ringi, siis suunatakse see ühele meditatsiooniobjektile (Baer, 2003: 126).

Inimesed on tihti haaratud rutiinist, jättes märkamata enda tunded, mõtted ja emotsioonid – teadvelolekupraktika abil on võimalik üles ärgata hetke, et kogeda maailma vahetult ja aktsepteerida ennast ning oma tundeid sellisena, nagu nad just praegu on (Kabat-Zinn, 2003: 148). Esialgu võib see tunduda lääne kultuuris võõras, näiteks inimesed, kes proovisid esimest korda teadvelolekupõhist meditatsiooni, arvasid, et nad ei suuda seda teha, sest nende mõtted liiguvad ringi ja neil hakkab igav (Rosch, 2007).

#### **2.2.4. Teadvelolek ja sotsiaaltöö**

Teadvelolek on sotsiaaltöötajate jaoks aina olulisem (Lynn ja Mensinga, 2015). Hick'i (2009: 1) sõnul saavad sotsiaaltöötajad teadvelolekut kasutada kolmel viisil:

- a) enese heaoluks, vaadates enda sisse, harrastades ja arendades teadvelolekut;
- b) enda praktikas eri mikrosekkumistel (otsestest sekkumistel individuaal-, pere- või grupitöös);
- c) positiivse mõjuna sotsiaaltöötaja ja kliendi suhtes (Hick, 2009: 1).

Teadvelolek aitab suurendada eneseteadvust – sotsiaaltöötaja tunneb iseennast paremini ja suudab märgata enda juures stressi ilminguid. See, kuidas sotsiaaltöötaja enda eest hoolitseb, mõjutab ka klienti ja kandub talle edasi (McGarrigle ja Walsh, 2011). Eneseteadvuse suurenemise korral saab ta mõistmise teadmisi kliendile edasi anda ja aidata tal omakorda üles

leida oma sisemisi teadmisi ning mõtteid (Birnbaum ja Birnbaum, 2008). Sarnased tulemused selgusid ka McCarrigle'i ja Walsh'i (2011) uurimusest, kus teadveloleku praktiseerijad tajusid enesehoolitsemise ja teadveloleku praktiseerimise omavahelisi tugevaid seoseid ning integreerisid need, et neid oma klientidele edasi anda.

Pooler'i (2008) arvates saab ka organisatsioon ise kaasa aidata oma töötajate heaolule sellega, et annab aja, loa ja koha, kus harjutada –on mitmeid võimalusi, kuidas tööl teadvelolekut avastada (Pooler, 2008). Teine võimalus on, et sotsiaaltöötaja harjutab ja praktiseerib teadveloleku eri vorme (meditatsioon, kehaskannimine, lõdvestumine jms) koos kliendiga (McCarrigle ja Walsh, 2011) .

Teadvelolek on eneseavastus ja selle uurimine viib ka kõrgema eneseleplikkuseni (Birnbaum ja Birnbaum, 2008). McCarrigle'i ja Walsh'i (2011) uurimuses vastanu jagas enda kogemust teadvelolekuga: „Teadvelolek on oskus ja kui sa ei tööta ega näe sellega vaeva, siis see muutub järjest raskemaks“ (McCarrigle ja Walsh, 2011: 222).

Teadvelolek on teadvuse kõrgem tase, mida inimene tunnetab läbi kogemuste (ibid). See ei ole siiski seotud religiooniga, seda saab praktiseerida täielikult ilmalikus kontekstis (Hick, 2009). Teadvelolek ei tee meid tühjaks, vaid aitab eristada enda tundeid ja aitab kaasa välisele kontrollile (Birnbaum ja Birnbaum, 2008). See aitab hoida vaimset tervist ja emotsionaalset seisundit ning ennetada läbipõlemist. Lisaks toovad Kessen ja Turner (2016) oma uuringus kokkuvõtteks välja, et peavad oluliseks viia teadveloleku sotsiaaltöö õppekavva (Kessen ja Turner, 2016).

### **2.2.5. Teadvelolekul põhinevad teraapiad**

Teadveloleku meetodit kasutatakse enim teadvelolekul põhinevas stressi vähendamise programmis (ingl k *mindfulness-based stress reduction* - MBSR) (Baer, 2003). Kabat-Zinn lõi 1979. aastal stressi vähendamise kliiniku – Massachusetts'i ülikooli meditsiinikeskuse (ingl k *University of Massachusetts Medical Center*) –, mille esmane eesmärk oli teha kindlaks, kas on võimalik luua intensiivne teadvelolekumeditatsiooni-põhine programm, mis aitab stressi, valu ja haiguste korral (Kabat-Zinn, 2003).

Programm on nüüdseks 8–10 nädala pikkune kursus kuni 30-liikmelistele gruppidele, kes kohtuvad nädalas umbes 2–2,5 tundi ja harjutavad instruksioonide järgi teadvelolekumeditatsiooni oskusi, arutlevad stressiga toimetuleku võimaluste üle ja teevad

lisaks kodus harjutusi (Baer, 2003: 126). Programmis õpetatakse juba eelnevalt mainitud 45-minutilist kehaskaneeringut, istuvat mediteerimist, hingamist, lisaks praktilist teadvelolekut, nagu näiteks kõndimine, seismine ja söömine, ning proovitakse olla sellest kõigest hinnanguvabalt teadlik, isegi kui pähe tulevad mõtted nagu „see on mõttetu ajaraiskamine“ (Baer, 2003: 127).

Järgnevalt on välja toodud neli teadvelolekul põhinevat psühhoteraapiat, mis võivad abiks olla sotsiaaltöötajatele, eriti neile, kelle kliendid võivad kannatada ärevuse ja depressiooni all:

*MBSR – mindfulness-based stress reduction* – teadvelolekul põhinev stressi vähendamine inimestel, kes kannatavad ühe peamise või kroonilise haiguse all. Selle teraapia abil on neil võimalik muuta suhtumist oma haigusesse. Neid treenitakse enesega toime tulema ja stressiga hakkama saama, kasutades stressi vähendavaid tegevusi, nagu näiteks jooga.

*MBCT – mindfulness-based cognitive therapy* – teadvelolekul põhinev kogitiivteraapia on sarnane MBSR-ile, millega aidatakse suunata inimese mõtlemist ja seada prioriteete elus stressirohkel ajal. Vähem keskendutakse kehalistele tunnetustele ja tunnetele, rohkem negatiivsete tunnete leidmisele.

*DBT – dialectical behaviour therapy* – dialektiline käitumuslik teraapia keskendus algselt inimestele, kes on ennastkahjustava käitumisega ja piirialase isiksushäirega, kelle arvamus endast on väga madal ja tavaline psühholoogiline teraapia nende puhul ei tööta. Klientidel on emotsionaalseid käitumisprobleeme, mistõttu toetatakse ja arendatakse nende oskusi, et nad igapäevasisituatsioonides saaksid.

*ACT – acceptance and commitment therapy* – kasutab eelnevate teraapiatega sarnaseid ideid, peamine fookus on enesearendamisel koos käitumismuudatustega. Kliendid töötavad enda identifitseermisega, näiteks kestvate sõltuvusuhete korral (Payne, 2014: 167-168)..

## **2.2.6. Teadveloleku mõjud**

Eri autorid on uurinud teadveloleku mõjusid. Selgub, et see aitab kaasa üldise heaolu paranemisele, enesearengule ja eneseteadvuse suurenemisele (Brown, Ryan, 2003), mõjutab kognitiivseid muutusi, parandab füüsilist ja vaimset tervist ning oskust lõõgastuda (Baer, 2003), suurendab toimetulekut ja leppimist krooniliste haiguste ja stressiga (Grossman, Niemann, Schmidt ja Walach, 2004).

Teadvelolek aitab parandada spetsialiste töö tulemuslikkust (Shonin ja Gordon, 2015). Davis'e ja Hayes'i (2011) sarnase uuringu kohaselt toetab teadveloleku praktiseerimine terapeuti, arendades oskust end paremini avada ja kliendiga paremat sidet saavutada.

Shonin ja Gordon (2016) toovad oma teises artiklis välja, et teadvelolekul on suur mõju vaimsele tervisele. Uuringute kohaselt aitab teadveloleku praktiseerimine kaasa aju eri osade plastilisuse muutustele ja aktiveerib ajutegevust (Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago ja Ulrich, 2011). Sellised muudatused ajus aitavad suurendada õppimisvõimet ja mälu kasutamist (Hölzel jt, 2011). Lisaks näitavad uuringud, et teadvelolek ja meditatiivsed tehnikad aitavad suurendada vagusnärv – primaarse kraniálnärvi – tootlust, mis vastutab südame töö ja hingamise reguleerimise eest (Telles, Raghavendra, Naveen, Manjunath, Kumar ja Subramanya, 2013).

MBSR-i – teadvelolekupõhise stressimaandamise programmi mõjust on Kabat-Zinn (2003) teinud eri uurimusi. Ühes neist jaotati psoriaasi põdevad patsiendid kahte gruppi: ühed said kuulata audioinstruktsioone ja nendega jätkati tavapärasest ravi, teised said lihtsalt ravi ilma salvestusteta. Salvestus sisaldas visualiseerivaid instruktsioone, jutte, näiteks kuidas valgus paistab raku peale ja rakk on paranemas. Instruktsioonide tulemusena paranes meditatsiooni praktiseerivate patsientide nahk paremini ja kiiremini kui mittemeditatsioonilistel patsientidel (Kabat-Zinn, 2003).

Teadveloleku õpetamine ja edasiandmine klientidele töötab kõige paremini siis, kui spetsialistid ise praktiseerivad seda praktikat (Kabat-Zinn, 2003).

### **2.2.7. Kohesuse teooria**

Kohesus (ingl k *immediacy*) on kliendi ja nõustaja vaheline olukord, mida saab vaadata kahel viisil:

- a) keskendudes üldiselt suhtele, küsides, kuidas mul ja sul läheb;
- b) keskendudes sessiooni hetkeolukorrale, suhte hetkele – nõustaja tunneb, et tema ja kliendi vahele on suhtlemise käigus tekkinud pinge ja see tuleb kohe lahendada, ning küsib: „Mis minu ja sinu vahel praegu toimub?“ (Egan, 2014: 266-268).

Suheldes anname edasi erinevaid tundeid, hoiakuid ja muid mitteverbaalseid komponente, mis täiendavad informatsiooni tähendust ja aitavad sisust paremini aru saada (Wiener, Mehrabian: 1968). Nõustamise käigus võib nõustaja tajuda muutusi, näiteks kui klient oli alguses jutukam, kuid on ootamatult endasse tõmbunud – sellistel hetkedel on oluline, et terapeudil oleks kohe olemas kohesuse teooria rakendamise oskus (Egan, 2014). Kliendi ja nõustaja vahel on katkestus (ingl k *ruptures*), mida Safran, Muran ja Eubanks-Carter (2011: 80) defineerivad kui pinget või kaost kliendi ja terapeudi koostöös.

Suhtest rääkimine ei ole kliendi ja terapeudi omavahelise suhte lõpp, siin tuleb kasuks oskus ära tunda situatsioone, kus kohesuse teooria rakendamine võiks olla kasulik:

- a) kui tundub, et praegune sessioon on eesmärgi kaotanud ja mingisugust progressi pole märgata;
- b) kui kliendi ja nõustaja vahel on pinge;
- c) kui usaldus on probleem;
- d) kui kultuurilise erinevuse, sotsiaalse distantsi või erinevate suhtlemisoskuste tõttu on kliendi ja nõustaja suhte kulg takistatud;
- e) kui sõltvus tundub segavat abistamisprotsessi (Egan, 2014: 269).

### **2.2.8. Kohalolu teooria**

Kohalolu (ingl k *presence*) all mõeldakse, et spetsialist „on kliendi jaoks olemas“ (Van Heijst, 2005: 90). Kohalolu teooria pärineb peamiselt õenduse valdkonnast (Kuis, Goossenses, Van Dijke, Baart, 2015). Seal kirjeldatakse seda kui suhet ja olukorda, mil õde kohtleb patsienti unikaalse inimolendina. Ta asetab ennast patsiendi olukorda ja kui patsient teda aktsepteerib, siis asuvad nad ühiselt eesmärgi täitma (Anderson, 2007).

Kohalolu puhul on oluline, et klient tunneks, et töötaja on tema jaoks kohal ja seeläbi tunneks ennast hästi (Kuis jt, 2015). Spetsialist asetab ennast patsiendi olukorda ja üritab tema perspektiivist lähtuvalt olukorda mõista (Anderson, 2007). Olles kohal, on ta patsiendi suhtes tähelepanelik, mõistev ja tervikuna hetkeolukorrale avatud. Kui patsient pöörab millelegi tähelepanu, näiteks näeb õhupalli, siis suunab ta tähelepanu selles tähenduses, et ta mõistab ja saab aru, et seal on õhupall (Klaver ja Baart, 2016). See ongi patsiendi jaoks olemas olemine (Van Heijst, 2005).

Van Heist (2005) räägib oma raamatus Andries Baart'ist, kes viis 1991. aastal läbi uurimuse, kahest pastorist, keda võib pidada ka kohalolu teooria kaasloojateks. Pastorid töötasid ja lähenesid tööle teistel alustel – nad uskusid inimestesse, said nendega lähedasteks ja kogesid läbi selle nende olukordi.

Töö teooriaosa lõpetuseks toon koos lühikirjeldustega välja Baarti kaheksa kohaloluprintsiipi Van Heijsti (2005) raamatust:

- a) vabastamine (ingl k *The workers set themselves free*) –vabastatakse end rutiinist, institutsiooni survest, töötatakse avatud agendaga;
- b) avamine (ingl k *The workers open themselves up*) –ollakse avatud ja vastutulelikud;
- c) tähelepanelikkus (ingl k *The workers relate in an attentive way*) –ollakse tähelepanelikud ja valmis kontakti looma;
- d) valmisolek (ingl k *The workers tune in with what is given*) –ollakse häälestatud hetkeolukorrale;
- e) dünaamilisus (ingl k *The workers are dynamic*) –olukorda vaadeltakse kliendi vaatepunktist;
- f) teise käsutuses olemine (ingl k *The workers are at the other's disposal*) –enda usaldamine teise käsutusse;
- g) enesekontroll (ingl k *The workers exercise self-control*) –ollakse kannatlikud ja lastakse teisel poolel määrata olukorra kulgemine;
- h) pühendumine (ingl k *The workers are devoted*) –suhtutakse mõistvalt patsiendi eksimustesse (Van Heijst, 2005: 104).

### 2.3. Probleemipüstitus

Ühiskond muutub aina keerulisemaks ja kiiremaks ning see avaldab mõju ka inimese toimetulekule ja enesejuhtimisele (Van Ewijk, 2018). Muutused mõjutavad ka inimese emotsionaalset seisundit ja seetõttu pööratakse vaimsele tervisele üha suuremat tähelepanu (Shonin ja Van Gordon, 2016). Spetsialistid, kes töötavad inimestega, peavad ka ise olema vaimselt ärksad ja suutma teadlikustada muutusi endas.

Shieri ja Grahami (2011) uuringu kohaselt on rahulolutunne kõrgem inimestel, kes on teadlikud endast ja ümbritsevast. Teadlikkus endast aitab vähendada stressi, arendada



tolerantsust ja muuta elu rahuldustpakkuvamaks. See kõik omakorda mõjutab ka inimese töö tulemuslikkust.

Mitmed autorid on täheldanud, et sotsiaalala spetsialistile on üheks enesehoidmispraktika võimaluseks teadvelolek (Kessen ja Turner, 2016; Shier ja Graham, 2011). Ka Wilken (2016) peab oluliseks, et sotsiaalalal alustav spetsialist looks võimalikult varakult endale sotsiaaltöödiskursuse, millest ta oma töö tegemisel lähtub. See on üks viis, kuidas töö tegemisel enda teadlikkust hoida ja arendada.

Sellest tulenevalt on käesoleva uurimuse eesmärgiks tuua välja sotsiaalala töötajate kogemused teadvelolekupraktika kasutamisest enesetõhususe toetamisel.

Eesmärgi täitmiseks püstitan järgmised uurimusküsimused:

- a) Mis meetodeid sotsiaalala töötajad kasutavad, et pingeid maandada?
- b) Kui teadlikud on sotsiaalala töötajad endast?
- c) Kui teadlikult sotsiaalala töötajad kasutavad teadvelolekutehnikat?

### **3. METOODIKA**

#### **3.1. Uurimis – ja andmekogumismeetod**

Uurimuse eesmärgiks on tuua välja sotsiaalala töötajate kogemused teadvelolekupraktika kasutamisest enesetõhususe toetamisel. Selles uurimustöös kasutan kvalitatiivset uurimismeetodit, kuna see võimaldab põhjalikult uurida ja lahti mõtestada sotsiaalala töötajate eneseteadlikkust, eneseanalüüsi ja enesehoidmise oskust ning lubab tulemusi tõlgendada ning seostada teadvelolekuoskuste kasutamisega igapäevases elus (Laherand, 2008).

Uurimustulemuste väljaselgitamise juures on oluline, et sotsiaalvaldkonna töötaja ei takerduks mitte niivõrd teooriate otsimisse, vaid keskenduks sellele, kuidas ta igapäevaselt oma tööd teeb ja mis väärtusi ning tõekspidamisi varasematest teooriatest ja kogemustest kaasa on võtnud. Just seetõttu on kvalitatiivne uurimusmeetod kõige sobilikum vajaliku tulemuse saamiseks, sest selle lähtekohaks on tegeliku elu kirjeldamine (Hirsijärv, Remes ja Sajavaara, 2005).

Andmete kogumiseks viisin läbi poolstruktureeritud intervjuud sotsiaalvaldkonna töötajatega. Poolstruktureeritud intervjuu meetodit kasutasin, kuna leian, et see meetod on paindlik viis, mis võimaldab jõuda vastajateni ja mis tõenäoliselt annab nende loomupärase nägemuse ja tegeliku arusaama (Laherand, 2008). See annab ka võimaluse käsitleda kõrvalteemasid, mis võivad uurimustulemusi oluliselt täiendada.

#### **3.2. Uurimuses osalejad**

Uurimuse jaoks tegin kokku kuus intervjuud sotsiaalvaldkonnas töötavate eri isikutega. 4 neist olid naised ja 2 mehed. Intervjueeritavate leidmine läks oodatult lihtsamalt ja kõik osalejad pidasid teemat väga oluliseks. Esialgne eesmärk oli leida inimesed, kel oleks endal piisav huvi ja töö teema kohta midagi jagada.

Viis esimest intervjueeritavat suunas minuni juhendaja, kes teadis, et neil on põhimõtteid ja väärtusi, millest on uurimustulemuses abi – nad oskaksid soovitada praktikaid ja nippe, mis töö teemaga ühtivad. Nendest viiest intervjueerisin lõpuks nelja inimest, sest ühe isikuga ei õnnestunud leida sobivat kokkusaamise aega.

Sügisel otsutasime koos juhendajaga, et teen lisaks veel kaks intervjuud. Need kaks viimast intervjuueeritavat leidsin ise töö kaudu, lähtudes juba eelnevalt mainitud tingimustest.

Uurimistulemuses on intervjuueeritavate nimed salastatud lähtuvalt konfidentsiaalsuse põhimõttest. Samuti üritasin kirjutamisel üldistada märkmeid nende töökohtade kohta, kuna Eesti riigi väiksuse tõttu võivad nad olla kergelt tuvastatavad.

### **3.3. Ülevaade andmekogumise protsessist**

Intervjuukava koostas 2017. aasta märtsikuus. Kava on töö lisas number 1. Seejärel asusin kirj vahetuse teel intervjuude aegsid kokku leppima. Minu eesmärk oli intervjuud järjest ära teha ja vältida pikki pause. Esimesed kaks intervjuud sain tehtud umbes kuu aja jooksul. Ülejäänud kahe puhul pidin korduvalt ühendust võtma ja erinevaid aegu pakkuma, kuid aprilli lõpuks said kõik tol hetkel planeeritud intervjuud tehtud. Sügisel juurde planeeritud kaks viimast intervjuud tegin ära umbes ühe kuu jooksul.

Esmalt küsisin intervjuude salvestamiseks luba. Iga kohtumise algul tutvustasin ennast ja rääkisin, kuidas ma sellise teemani jõudsin. Mitmel korral kujunes sissejuhatuse vestlus pikemaks kui plaanitud, kuid hiljem sain aru, et see oli oluline osa intervjuude kulgemiseks. Pärast esimesi intervjuusid ma kavas olulisi muudatusi ei teinud – tegin endale vaid märkmeid juurde, kuidas mõnele küsimusele paremini läheneda või millisel viisil vastaja küsimuse sisu selgemalt mõistab. Mõnel korral jätsin paar küsimust ka küsimata, kui tundsin, et intervjuueeritav on sel teemal juba korduvalt rääkinud ja seda küsimust lisaks küsida pole vaja. Oli ka hetki, mil küsisin taotluslikult mõne küsimuse uuesti või uue sõnastusega, sest nii võis saada täiendavat ja kinnitavat infot.

Intervjuud viisin läbi osalejatele kõige sobivamas kohas. Küsisin kõigepealt nende arvamust ja pakkusin seejärel enda variante – oluline oli, et intervjuu saaks tehtud neile sobilikus ja mugavas kohas, mis ei avaldaks tulemustele erilist mõju. Kolme puhul toimusid intervjuud neutraalses pinnal – kohvikutes,. Neist kahega sattusime tihedal ajal kohvikusse, kuid meie intervjuu üldist kulgemist see ei häirinud ja vastajad ei lasknud end sellest segada. Ülejäänud kolm intervjuud toimusid osalejate töökoha territooriumil. Enne neid intervjuusid olin mures, et äkki keskkond võib alateadlikult häirida või pole meil piisavalt privaatsust. Intervjuud tegime siiski ruumides, mis olid piisavalt eraldatud. Ühe intervjuu ajal tulid intervjuueeritava

töö juures viibivad isikud ruumi sisse, kuid vastaja ise oli oma käitumises väga rahulik, jätkas vajalikul teemal vestlust ja suutis ka teise isikuga oma asjad korda ajada.

### **3.4. Analüüsimeetod**

Intervjuude analüüsimiseks kasutasin temaatilist analüüsi, mis on kvalitatiivse sisuanalüüsi üks osa. Salvestamiseks kasutasin mobiiltelefonis olevat rakendust ja transkribeerisin vastused.

Temaatilist analüüsi kasutatakse, kui analüüsimiseks on esialgu palju ebaselget materjali, lisaks aitab see teemale ja olukorrale sügavamat hinnangut leida (Kromor). Analüüsi esimene etapp on kodeerimine. Kodeerimine on teksti mõistmine, see aitab moodustada esmased jaotused ja süsteemid (Laherand, 2008). Seega kodeerisin teksti töötlemisel tulemused käsitsi Microsoft Wordi tehtud tabelisse. Lisaks tegin endale paralleelselt märkmeid tekkivatest ideedest, mida hiljem sain tulemuste kokkuvõtmisel kasutada.

Komori sõnul on tüüpiline kodeerida 2-3 rida teksti ühise tunnussõnaga, mille käigus uurija analüüsib teksti ja hakkavad ilmnema andmed ning ideed. Kodeerisin vastavalt teemale 2, 3 või 4 lauset ühise tunnusega. Nii sain üle 30 koodi ja kirjutasin välja nende ühistunnused, mille alla hakkasin koondama sarnaseid tulemusi. Koodid olid näiteks „töö ja väärtused“, „rutiini vältimine“, „hommikune praktika/ettevalmistus“, „igapäev oma toimetulekuviisid“, „teadlikkus iseendast“, „minevikust lahti laskmine“ jne. Sain koodide järgi tulemustest luua suuremaid ja väiksemaid alamkategoriad („teadlik sotsiaalaala töötaja“, „eneseanalüüs“, „klienditöö kohalolu põhimõtteid järgides“, „teadlik infomüra vähendamine“, „väärtused sotsiaaltöös“), millest kujunesid uurimustulemuste peamised temajaotused. Uurimustulemused jagunevad nelja suuremasse peatükki.

Edaspidi lugesin materjali korduvalt läbi ja tegin ümberpaigutusi ning teemade muutusi.

### **3.5. Eneserefleksioon**

Selle teemani jõudsin läbi enda kogemuse. Tabasin ennast mingitel perioodidel pidevalt pinges ja rahutu olevat. Tundsin, et olen väsinud infomürast ja pidevast kiirest eluviisist, kuni üks hetk hakkasin mõtlema, et milleks ma seda kõike teen.

Kirjutasin erinevad mõtted paberile välja. Nii hakkasin jõudma teema esmase tuumani. Peatselt jagasin oma mõtteid eeldatava tulevase juhendajaga ja saime ka kokku, et teema üle arutleda. Esmane mõte oli keskenduda peamiselt teadvelolekule, kuid tööprotsessi käigus laienes teema suuremaks, mistõttu oli teema paremaks mõistmiseks vaja lisada ka teisi kontseptsioone ning leida seos sotsiaaltöoga. Pärast seda asusin teema kohta uurima ja lugema, kuni jõudsin lõpuks intervjuude tegemise ja esmase intervjuukava koostamiseni.

Esiplaan oli teha intervjuud spetsialistidega, kes teadvelolekupraktikaid teadlikult ei kasuta, kuna Eesti sotsiaaltöökontekstis on teadveloleku teema üsna uus. Usna ruttu jõudsi aga otsuseni, et üritame siiski leida spetsialistid, kes on mingil moel selle teemaga kursis ja seda ka rakendavad. Ka intervjuukava tegemise tegi lihtsamaks teadmine, et eesmärk on saada informatsiooni enesehoidmise praktikate ja viiside kohta. Selgus ka, et mitmed sotsiaaltöötajad ongi teemaga juba kursis ja isegi praktiseerivad teadvelolekut teadlikult.

Paar esimest intervjuud tekitasid rohkem ärevust, kuid iga intervjuuga tundsin ennast järjest kindlamalt. Iga intervjuu oli kui loomuline jätk ja täiendas eelnevalt saadud informatsiooni. Intervjueeritavaid kuulates käisid mitmel korral peast läbi mõtted, et see, millest räägitakse, on minus osalt olemas olnud, aga nüüd suudan seda ka sõnadega väljendada.

Vahel muutsin intervjuu käigus küsimusi või jätsin mõne küsimuse vahele, kui tundsin, et vastus sellele küsimusele on juba olemas. See-eest kordasin mõnikord mõnda küsimust, sest tundus, et selleks hetkeks olid küsitletavad teemasse juba piisavalt sisse elanud ja suutsid informatsiooni selgesõnalisemalt esitada.

Kohesuse teooria oli enamikule intervjueeritavatele esmakordsel mainimisel võõras, kuid kui selgitasin teooria sisu ära, siis paljudel tekkisid seosed ja nad tõid klienditöö näiteid. Mõned intervjueeritavad pole kohesuse teooriat käsitlenud kui teooriat, vaid kui loomulikku osa tööst.

Olulise ja huvitava teemana tuli mitme intervjueeritava puhul välja teadlik otsus ennast eemaldada erinevatest gruppidest ja listidest, vältida televiisoreid ja uudiseid. Nad mainivad, et tundsid mingil hetkel, et infomüra on nende jaoks väsitav, kuid mõnda aega ilma selleta elades täheldasid nad ainult positiivseid muutusi endas.

Tulemuste kokkuvõtmine oli minu jaoks mõnes mõttes kui teraapia iseendale. Iga intervjuud uuesti läbi kuulates ning kirja pannes muutus see arusaamine suuremaks ja selgemaks. Terve

töö tegemise käigus sain aru, kuidas töö alustamise ja kujundamise protsessi juures oli minus nii palju teadmisi, mida ma veel selgesõnaliselt väljendada ei osanud.

Enamik intervjuudes osalejaid oli seda meelt, et tegemist on vajaliku teemaga. Intervjuude lõpus oli tore kuulda, kuidas oldi veidi üllatunud ja ei oodatud sellist intervjuud. Enamasti arvasid osalejad, et küsimused on sellised, millele nad vastata ei oska. Näitena tõi üks intervjuueeritav välja, et arvas, et ma küsin tema käest, kui palju ta tegeleb meditatsiooni ja joogaga. Osa intervjuueeritavaid isegi täheldas kohtumise lõpus, et oli hea vestelda sellistel teemadel ja peaks seda isegi tihedamini tegema, kuna see aitab jõuda uute selguste ja arusaamadeni.

## 4. TULEMUSED

Käesolevas peatükis esitlen uurimustulemusi. Need on koondatud nelja suurema peatüki alla. Esimes kolmes peatükis käsitlen seda, mida intervjueeritavad kirjeldavad eneseanalüüsi, eneseteadlikkuse ja klienditöö kohta praegusel ajahetkel: milliseid lähenemisi nad on praeguseks omaks võtnud ja milliseid praktikaid kasutavad, keskendudes olevikule. Töö viimane osa on ülevaade, kuidas nad mõtlevad hetkel tagasi oma tööelule ja saadud kogemustele ning millistele arusaamadele on nad jõudnud läbi eneseanalüüsi.

Tulemusi illustreerin tsitaatidega. Need on kaldkirjas ja uuritava eristamiseks kasutan eri tähiseid: I1, I2, I3, I4, I5, I6. Numbrid lisasin intervjueeritavatele intervjuu läbiviimise järjestuse alusel.

### 4.1. Teadlikkus endast

Esimeses peatükis käsitlen eneseteadlikkust, kuidas spetsialistid seda praegu oma töös rakendavad. Eesmärk on kirjutada sellest, miks sotsiaala spetsialistid seda oluliseks peavad ja kuidas nad selle üle arutlevad.

#### 4.1.1. Eneseanalüüs

Intervjuus ei esitanud ma konkreetsest küsimust eneseanalüüsi kohta, vaid ma eeldasin, et see tuleb välja vastajatelt, kes seda oma igapäevases töös oluliseks peavad. Selgus, et kes tihedalt eneseanalüüsi rakendavad, tõid ka ise välja, et nad on mõistnud, et see aitab neil eri situatsioonidega toime tulla ja endis selgusele jõuda, ning mis kõige olulisem – see annab vastuse, mida teinekord teisiti teha.

Järgnevalt toon konkreetseid näiteid intervjueeritavatest, kes jagavad, kuidas nad pidevalt nii isiklikus elus kui ka tööelus analüüsivad erinevaid olukordi, kuidas need on alguse saanud ja miks nad seda teevad.

Sotsiaaltöö alale suundumisel peab üks intervjueeritavatest oluliseks teadmisi enda piiride ja võimetest. „*Kõigepealt peaks endast hästi teadlik olema, kes sa ise oled ja mis on sinu võimsuses.*“ I1

Üks vastanutest mäletab, kuidas juba õpingute algul räägiti, kui oluline on õppida ennast tundma, eri olukordi enda jaoks lahti mõtestada, kuid arvestada ka sellega, et see võtab aega. „Sa pead astuma selle enda analüüsi arengu teele... see võttis oma kümmekond aastat, kogu aeg tööl ja enesega töö paralleelselt. See läks loomulikult ja kriisid olid ainult kasuks... Töö iseendaga, küll trafaretne ütlemine.“ I3

Ka teisel intervjuueeritaval on sarnane kogemus ning ta täheldab, et eneseanalüüs on aastatega kujunev oskus. Ta on seda palju kasutanud pingeliste olukordadega toimetulekuks. Ta rõhutab, et see võtabki aega ja seda tuleb pidevalt arendada, sest see ongi raske. „Ma olen ennast ikkagi niimoodi harjutanud aastate jooksul, et võib-olla alguses ei õnnestunud hästi, et olen järk-järgult õppinud seda tegema.“ I5

Ta toob välja, et kui on pingelised momendid, siis inimesed reageerivad üle ka endale ootamatutes olukordades ning need vajavad tagantjärele lahtimõtestamist. „Kui midagi läheb halvasti, siis ma olen ikka mõelnud, mis siis on juhtunud, kuidas see mind mõjutas, kuidas edaspidi sellega toime tulla. Ma olen nagu hästi palju seda teinud. Ma ei tea, mis asi see on.“ I5

Pereteraapiaõpingute jooksul on ta mõistnud, et kui töös reageeritakse emotsionaalselt üle, siis järelikult puudutab see inimeses midagi. „Siis selle juurde tuleb tagasi minna ja mõelda, mis osa praegust sinust räägib, miks see on nii, kust see pärineb. Selline nagu enda juurde tagasitulemise on pidevalt.“ I5

Olulisemaks peab ta seda, et enda haavatavusega tuleb tegeleda õigel ajal. „Inimene peab ise ennast tundma ja tajuma momenti, mil on vaja midagi ette võtta. Vastasel juhul võib ta hakata juba teisi kahjustama.“ I5

#### **4.1.2. Teadlik infomürast eemale hoidmine**

Osad intervjuueeritavad kirjeldasid, kuidas nad üks hetk oma elus tundsid, et tahavad eemaldada ennast erit infoallikatest ja on jõudnud arusaamale, et nad ei tunne enam vajadust olla kursis uudiste ja sündmustega, mis ümberringi toimuvad. Nad tundsid, et see väsitab ja ahistab neid.

Tuli teha otsus oma eluviisi ümberkujundamiseks. Intervjuueeritavad said aru, et enda hoidmiseks peab seadma piire ja õppima tundma oma emotsioone. „Ma tundsin, et ma võtsin



*tegelikult liiga palju asju enda peale või tahtsin liiga palju asjadega korraga tegeleda. Ma sain aru, et sel pole mõtet, proovin korra läbi ja raiskan oma energiat. Läksin tihti oma emotsioonidega kaasa, proovisin sellest teadlikuks saada. Järjest hetkes elades ja keskenduses ühele asjale.“ I4*

Teine intervjuueeritav jagab, kuidas on ta järjest enam saanud teadlikuks, mis asjad teda mõjutavad ja tasakaalust välja võivad viia. Ta tunneb, et see on palju seotud ka infoküllusega, ja otsustas seda üks hetk oma elus vähendada. „*Mina tean juba, et need asjad suudavad mind väga oma tasakaalust välja viia, kui on hästi kiire ja tegelikult ma ikkagi pean siis mingisugused pidureid tõmbama. Näiteks vaatan telekat väga vähe või loen uudiseid väga vähe. Ma ei suuda seda hoomata niikuinii.“ I5*

Sarnane kogemus on ka järgmisel vastajal. Ühel varasemal eluhetkel taipas ta, et ei pea elus oluliseks kõigega kaasa minemist ja igale poole kuulumisest, vaid väärtustab kohalolemist ja hetkes elamist. Ta tundis, kuidas tekkinud oli liigne ärevus ja koormus, mille järel otsustas ta vastu võtta teadliku otsuse hoiduda televiisorist ja ajalehtedest. „*Kõik info tuleb sellele vaatamata, vahel harva kuulan raadiot autos, ikka abikaasa vahel paneb õhtul teleka mängima, uudiseid korra-kaks nädalas vaatan... hästi kriitiline reklaamide selliste asjade suhtes. Teadlik suund ja otsus oli kunagi, et katsuda niiviisi elu korraldada... loobuda ka mõttetutest liiga suurtest unistustest.“ I3*

Ta kirjeldas teekonda, kuidas ta on jõudnud rahulolutundeni ja õnneni oma igapäevases elus. Ta on enda sõnul sellega väga rahul, kuid protsess on pikk olnud. Tuleb endale leida stabiilne ja rahulolu pakkuv elustiil, mis aitab kaasa ka vaimsele tervisele. „*Väga olen läbi mõelnud ja teadlik jõudmine ja töö ikka. Eneseteraapiate, kasvamine ja kriiside ja see võtab aega. Ja ma näen, et paljud elavad teistmoodi, siin ja praegu. Inimesed elavad erineval viisil ja on õnnelikud.“ I3*

## **4.2. Klienditöö**

Järgnevalt kirjeldavad intervjuueeritavad, kuidas nad praegu mõtlevad ja teadvustavad oma klienditöö tuuma: mis arusaamad on teadlikkusele ja kogemuste analüüsimisele tuginedes tekkinud. See on tulemus, mida nad praeguses klienditöös oluliseks peavad ja igapäevaselt jälgivad.

#### 4.2.1. Inimene on oma elu ekspert

Olulise probleemina töid spetsialistid tulemustes välja, et tihti on olukordi, kus nad ei saa klienti kaasata juhtumi lahendamise protsessi. See tähendab, et otsused ja plaanid tehakse klientide eest ära. Spetsialistide hinnangul on see vale ja ka peamiseks põhjuseks, miks näiteks sundklientide korral on spetsialistidel raske neid endaga koostöösse kaasata. See tekitab spetsialistide vastakaid tundeid ja ebameeldivaid emotsioone.

*„Kui ma lähen noore juurde oma mingisuguse oma plaaniga ja ta seda ei täida. See ongi see, kui sa inimest ei kaasa plaani, et kui inimene ise ei ole selle plaani looja osas, meie aint saame valikuid pakkuda välja, eks. Millised on sinu võimalused, aga tema on see, kes peab need ellu viima. Kui ma tahan, et mõni noor lõpetaks põhikooli, et ma võin ükskõik kuidas punnitada, aga kui tema ei taha õppida, siis ei saa, siis ma olen läbi põrunud.“ I1*

Teise spetsialisti sõnul on see mure sotsiaaltöötaja jaoks suur pingetekitaja ja motivatsioonilangetaja ning tekitab tundeid, et tema töö pole eesmärki. „...Abistavad elukutse esindajad teevad oma tööd, mil on vaja määrata abistava puhul olulisi küsimusi, mis määrab ära, milliseks tema edaspidine periood kujuneb. Kuid seepuhul ei arvestata oluliselt isiku enda arvamusega, mis on tema enda motivatsioon.“ I6

Spetsialistide sõnul teavad inimesed ise, millal on õige aeg edasi liikuda ja millal nad selleks valmis on. Iga inimene on ise oma elu ekspert. „...ta peab minema nõustamisele, aga tema tegelikult ei taha minna, ta pole valmis veel, ta on öelnud, et ta tahaks minna, aga praegu pole veel see õige hetk. Mina tahaks ju kohe. Meil on ju vaja mingit eduelamust endale ka.“ I1

*„Tuleb ikka ise vastu võtta oma elu puudutavad otsused. Et see vastutus oma elu eest ja oma elu asjatundjaks olemine...“ I2*

Sotsiaaltöötajana töötades sooviks üks intervjuueritav, et tal oleks töö võimalus inimest rohkem kaasata nende otsuste ja plaanide kujundamisse, mis teda puudutavad. Ta mõistab, et see oleneb palju asutusest ning sellest, kes on kliendid, kuid ei näe seda võimatuna. „Kui ta ise soovib, kui ta on valmis – see oleks selline lähtealus, kus me tänase seisuga oleme. Tal on valik, nii nagu minu valik tulla siia tööle hommikul, ma võiksin vabalt voodis pikutada ja mitte tulla või saata hoopis kiri, et ma enam üldse ei taha siin töötada.“ I6

#### 4.2.2. Suhte ja kontakti loomine

Selles alapeatükis tehakse kokkuvõtte spetsialistide kogemustest, kuidas neil klientidega esimesed kohtumised ja tutvumised on läinud. Nende väidetel võib see mõjutatud olla keskkonnast, spetsialisti tujust ja üldisest häälestusest. Peab olema valmis selleks, et mõni inimene võib vajada rohkem aega ja pühendumist, enne kui omavaheline kontakt tekib. Samuti tuleb valmis olla ja leppida sellega, et mõne kliendiga suhtlus ei sobigi ning ka see on aktsepteeritav.

Üks intervjuueeritav kirjeldab enda tavapärasest kontaktloomist noortega: nimelt osaleb ta võimalusel nende väljasõidul või muul üritusel ning on nendega kaasas. *„Mõne noorega vestlen, küsin mis teda huvitab. Sealt saab see alguse.“* I1

Kui kontakt on loodud, siis järgnevad kohtumised. Ta toob välja, et enamik suhtlemist on seotud kehakeelega, hääletooni ja pilkudega. *„Noor võib sulle kõigest rääkida. Enamasti nad armastavad küll selliseid värvikaid lugusid ka. Aga ma pole kunagi öelnud noorele, et nüüd sa ajad küll valet juttu. Pigem kuuladki ja usud teda, aga see, mis sealt kõrvalt tuleb, see kehakeel, aga see räägib tegelikult tema vajadusest.“* I1

Ka kaks teist intervjuueeritavat toovad välja, et klienditöös on oluline peegeldamine – see aitab paremini kontakti saavutada. Peegeldamine tekitab klientides tunde, et neid on õigesti mõistetud. *„Peegeldad tagasi ka seda, et ala sa vajusid kõssi selle asja peale, et see võttis sind kohe mõtlema.“* I6

*„Sa muutusid kurvaks, ei taha sellest rääkida.“* I5

Vastanute sõnul on olukord raske, kui tegemist on sundklientidega, kes ei ole kindlad, kas nad on valmis abi vastu võtma. Sellistel juhtudel on kontakti loomine raske, kuna abivajajatel on tavaliselt ametnikega juba mitmeid seniseid ebameeldivaid kogemusi, mistõttu on raske nendega kontakti saada. Kaks intervjuueeritavat kirjeldavad, kuidas nad kliendile sellistel juhtudel lähenevad ja kuidas üritavad talle mõista anda, et neid võid usaldada. *„Ma olen ka öelnud, et sa ei pea mulle oma elulugu rääkima, kui sa ei taha, et see on sinu vaba valik, mida sa räägid. Mõne lapsega see kontakt tekib alles 3-4 korras. Mõni, kes on kogu aeg ära blokinud, siis ükskord tuleb ise, et nüüd ma olen valmis.“* I1

*„Kui inimene ei usalda sind... ma olen öelnud et saan aru, et on teatud piirangud ja proovime siis teha sellisel viisil, et see on kasulik mingil määral, et räägid nii palju, arvad nii*

*palju kui arvad, et vaja rääkida. Ma ei ju eelda, et inimene mulle kõike asju korraga ära räägib ja see usalduslik suhe on kohe olemas. Võib ju ka lainetega käia ja.“ I5*

Viimane intervjueeritav toob ka näite, kuidas on talle esimesel korral selgitatud, et klient on ise veendunud, et ta ei vaja kellegi abi ja edaspidised kohtumised oleksid ebavajalikud. Sellisel juhul on ta aktsepteerinud inimese vastust. „...Siis ma olengi proovinud tekitada seda vestlust, et ma saan aru sulle tundub, et see pole väga kasulik ja sa oled siin sunniviisiliselt ja olen proovinud tema käest saada neid põhjuseid, arutleda.“ I5

Aastate jooksul on üks vastanutest märganud muutusi, kuidas suhtlus kliendi ja aidataja vahel muutub avatumaks. „Piirid praegu nihkuvad sinnapoole, et efektiivsem on see kui sa end natuke avad.“ I3

Spetsialist, kes töötab igapäevaselt noortega, täheldab, et nende vastupanu on seotud sellega, kuidas nendega on elu jooksul siiani käitunud. „See ellujäämise instinkt, et ta peabki võitlema täiskasvanute vastu et saada iseseisvaks.“ I1

Ta toob välja, et noortega töötamise puhul on oluline, et inimene ise teaks, kes ta on ja mis on tema piirid, sest noored tajuvad kohe spetsialistis tema tugevusi ja nõrkusi. „Huvitav on see, et inimene, kellel on piirid, seda usaldavad noored palju rohkem, et see kes täna käitub nii ja homme teisiti, et see ei ole usaldusväärne. See on keskkond, kus on noored kasvanud... sa pead kõigepealt minema koju, siis sa mõtled mis seisus praegu kodu on, kas isa on vihane, on ta purjus, kas ema on, kas ma pean põgenema või pean hästi vaikselt olema, mis toimub.“ I1

Intervjueeritav toob välja praktilise näite olukorrast, kui ta läks noorega jalutama ning tajus, et peab kohe alguses ennast kehtestama. Kui seda teha aktsepteeritavalt ja mitte hukkamõistvalt, siis noored üldiselt mõistavad ja austavad seda. „Nagu üks poiss, et kuule seal elektrikiibi taga on suitsupakk. Ütlesin, et tead, kui sa lähed koju, siis võtad see suitsupaki, ilma minu juuresolekuta, ma ei saa seda takistada ja ma ei soosi suitsetamist ning me praegu ei lähe sealt läbi ja mina ei luba sul enda juuresoleku juures olekul suitsetada. praegu on vist mingi neljas kord kui oleme käinud, siis ütles et nüüd räägid nagu ametnik, olen talle meelde tuletanud, et olengi ametnik, midagi ei ole parata.“ I1

Teine spetsialist, kes töötab samuti noorte ja lastega, on kogenud seda, et on muutunud lapsega liialt lähedaseks ja tundnud, kuidas see on hakanud takistama tema töötegemist ja pingeid juurde tekitanud. Ta on sellest kogemusest õppinud ja leidnud, et suhe saab ka muul moel toimida ning lapsega saab ka muul viisil lähedane olla. „Ma ei tunne, et olen seepärast

*halvem, et ei saa teda koju kaasa võtta, pilte jagada vms. Mõtlen, kui vaatan, et töökaaslased panevad Facebookis sõbraks, siis ma ei ole kindel, et ma tahaks seda infot seal nendega jagada.“ I3*

Oluliseks peavad nad seda, et tuleb leida endale sobilik ja mugav viis, kuidas kliendiga suhelda. Paljuski oleneb ka see tööasutusest, kuid selged piirid ja arusaamad ning inimlikkus töötavad üldiselt alati. *„Loomulikult sõpru saan ma ise valida. Aga siia ei saa neid inimesi.“ I4*

### **4.2.3. Suhe ja suhtumine**

Intervjueeritavad kirjeldavad järgnevalt, milliseks nad peavad suhtumist klienti, missugune on nende endi arusaam omavahelisest suhtlusest ja mis tagab hea koostöö.

Mitu intervjueeritavat jagasid sama arvamust selle kohta, kuidas nad klienti suhtuvad ja millest nad koostöös lähtuvad. *„Usalduslik, aus, võrdväärsete inimeste suhe, et seletades minul on minu spetsialisti nagu austus kliendi suhtes selline nagu ta on.“ I1*

*„Professionaalselt lähened, et ühelt poolt sa ei haletse teda, sa mõistad teda, ma arvan see aitab, et ei kuluta ka ennast.“ I3*

Üks intervjueeritav on suhtumise klienti endale konkreetset selgeks mõelnud. Ta ei pea ennast kliendiga võrdväärseks, vaid samaväärseks. Tema sõnul töötab selline suhtevorm kõige paremini *„Nooruk ei ole ka minuga kunagi võrdne. Meil on erinevad staatused, aga ta on sama väärtuslik kui mina.“ I3*

Mitmed intervjueeritavad tõid välja ka olulise probleemi – sildistav ja eelarvamusega suhtumine klienti ja nende lähedastesse. Mitmel on olnud kogemusi, et kolleegid või teised inimesed nende ümber on klientide suhtes hinnanguid andvad. Osade hinnangul on probleem suurem täiskasvanutega, kelle mõttemaailma on raske muuta. *„See mis on olnud, see on olnud ja seda muuta ei saa. Samamoodi nagu nooruk oli seal Narvas kuskil prostituut ja mis siis. Praegu on ta siin, sellega mis ta seal varem tegi, pole midagi peale hakata. Kui tuleb see sama noore nii nimetatud hukka läinud täiesti alkohoolikust ema, kes on vedanud ennast kooli, et polegi väga purjus. Ja sa paned talle käe pihku nagu tavalisele inimesele ja kõnetad teda sama väärtuslikuna ning siis ta ongi.“ I1*

*„See mis oli eile, laps karjus, ropendas ja näitas võimu, aga ta vabandab näiteks, et lähme täna edasi. Ja üldiselt suhtumine, need lapsed ei ole halvad, neid ei pea tohutult karistama, neid tuleb mõista. Neid ei saa halvustada, et sa oled nii loll, sa oledki halb laps.“ I3*

Üks intervjuueeritav on aastatepikkuse kogemuse põhjal täheldanud, et väga paljud inimesed ei mõtlegi selle peale, kui suur võim on nende sõnadel. *„Selles mõttes jah, kas inimesed üldse mõtlevad, et kuidas nende sõnad või nende teod mõjutavad neid.“ I5*

#### **4.2.4. Kohalolu teooria**

Kohalolu teooria kõnetas enamikku intervjuueeritavatest. Mitmed täheldasid, et peavad selle rakendamist oluliseks nii enda elus üldiselt kui ka igapäevaselt töös. Osade hinnangul on see üks klienditöö põhialuseid, mida tuleb pidevalt harjutada ja jälgida.

Intervjuueeritava sõnul on klienditöö puhul oluline täielik kohalolek, kuid see ei tähenda ka üleliia tegutsemist ega rääkimist. *„See on selline aktiivne mõttetöö ja ka praktiliste asjade tegemine selle inimese jaoks, kui mingi teema, mida ei taha rääkida - alkoholi sõltuvuses või raha probleemide, siis mine millegi inimliku pealt liikvele.“ I3*

Ta toob näite enda praktikast, kus peamiseks klientideks on psüühikahäirega inimesed, kellest teatud osa on kriitilises seisundis ja kelle puhul on nõustamisprotsessi kaasatud ka kogu pere, kellega võib kohati olla isegi veel raskem suhelda ja neile olukorda selgitada. *„Sellised juhtumid toovad kaasa, et sa pead sada protsenti kohal olema ja mõtlema ja tunnetama, et kas see, mis mina teen, et kas see on piisav.“ I3*

Inimesele tuleb tekitada tunne, et kuulatakse päriselt. Seda tunnet saab intervjuueeritava sõnul palju edasi anda kehakeele abil. Ta sõnab, et enda rääkimine ei ole kõige olulisem, vaid ikka see, mis kliendi poolt tuleb. *„Et lihtsalt aktiivse kuulamise meetodiga saad küsida, et mis siis nagu, mis on tema asi, mida saaksime praegu siin teha.“ I1*

Ta peab ise ka veel oluliseks vaikuse tekitamist. See sõltub palju ka olukorrast, kuid läbi selle kandub vastutus vastaspoolele. *„Tekitad talle ruumi, et ta saab ise vastutada, ise rääkida, ise olla.“ I1*

Sotsiaalala töötaja sõnul peab vahel arvestama sellega, et kohtumised ei õnnestu. Alati ei pruugi mõlemad pooled seda märgata. Intervjuueeritava väitel võib nii juhtuda, et klient saab

ennast tühjaks rääkida, aga spetsialistile võib jääda rahulolematu tunne. Lisaks on ta täheldanud, kui inimene on ennast eelneval korral avanud, siis järgmine kord peabki hoogu peatama. „Ja, ma arvan, mis on selline nagu rohkem abiks olnud sellisel suhte kujunemisel on see, kui inimene tunnetab, et sa oled temaga kaasas, sa proovid aru saada, mis temaga toimub, et sul on meeles, mida ta on rääkinud, sa märkad mingeid signaale. Inimesel on hea meel, et ta saab aru, et sa tegelikult huvitud sellest, mis toimub, mitte ei rahuldu sellega, mis ta välja ütleb.“ I5

Järgnevalt vaatleme konkreetseid näiteid, kuidas spetsialistid kohalolu põhimõtet oma töödes jälgivad ja rakendavad. Üks intervjuueeritav jagab juhtunut tavalisest tööpäevast. Neil on reegel, et nii töötajad kui ka elanikud teevad ühiselt koos süüa. Seekord tegutsesid tema ja üks elanik kahekesi pliidi ääres. Samal ajal tuli teine elanik ja soovis jutustada ning oma päeva jagada. „Tol hetkel ma väga teadlikult ütlesin talle, et aga praegu on mul väga raske sinuga sinu päevast rääkida, sest ma praegu temaga teen süüa ja kui ma hakkasin sinuga rääkima, siis võib-olla ma teen siin nii midagi valesti. Peale sööki ma võtan sinu jaoks aega, istume korra ma maha ja räägime päevast, siis saan tema jaoks siin olla.“ I4

Mitmel intervjuueeritaval on sarnaseid kogemusi ja praktikaid, mida nad kasutavad lähtuvalt kohalolu põhimõtetest. Kelle töö seda võimaldab, on mõistnud, et lihtsalt koosviibimised ja koostegutsemised võivad vahel isegi paremini toimida kui korrapärased vestlused. Klientidel tekib hea tunne, et nad on koos kellegagi, kes on nende jaoks päriselt kohal. „Ja siis kui lähed temaga tund aega metsatiirule, siis räägid ainult, et kuule linnukene laulab. Vaata näed, siin on mingi taim hakanud kasvama. Ja tuled tagasi ja siis nii hea. Millal me jälle?“ I1

„Lihtsalt rattaga sõitmine, kümme kilomeetrit, võib-olla sa isegi ei räägi temaga. Aga laps saab aru, et sa oled tema kõrval. Pole alati oluline rääkimine.“ I2

„Püüan niimoodi lihtsalt koos toimetades. Näiteks kartulit koorime, koristame, kõike võimalusel koos.“ I4

Psüühikahäirega inimeste puhul kasutatakse tihti rääkimise asemel tegutsemist. „Sõnadesse on asju panna raske. Sageli me joonistame, voolime.“ I3

Aastatepikkuse töökogemusega spetsialistil on välja kujunenud selline lähenemisviis, et ta teebki vähe kabinetikohtumisi ja üritab võimalusel iga inimesega mõned korrad ka ruumist välja saada. „Ma olenki öelnud, et minul nõustamine algabki autosõiduga. Ja autoga sõit on

*hea, et no üle laua istumine, eksole, see on vastandumine. Kui noor on protesti täis, siis inimene pole valmis suhtlema ja see tekitab suuremat vastupanu, aga kuidas autoga istutakse? Kõrvuti, et pole üldse vastas ju.“ I1*

Üks intervjuueeritav jagab tööl juhtunut, kui ta pidi koos oma meeskonnaga vastu võtma otsuse ühe aidatava kohta, kes oli vaimselt raskes seisundis. Küsimus seisnes selles, kas tõrjuda noormeest või teda aidata. „*Oli üks noormees ja tuli taastumiskursusele. Ta oli nagu ennast nagu palju üles kütanud, et kõik hirmud ja siis tal oli sünnipäev, oli väga pikka maad rattaga sõitnud ja ta oli alkoholi kaasa võtnud ja tarvitas seda. Tal olid samal ajal ka antipsühhootilised ravimid ka peal. Et alkoholi tarvitamisel muutub ta natuke selliseks nagu labaseks ja vulgaarseks. Hästi suur surve oli nagu kursuslastelt, osalt meeskonnalt olid siis tõsised arutelud, kas me laseme tal olla või ongi asi nii hull, et me palume tal kursuselt ära saab minna ja kes siis kaasa läheb ja kuidas. Aga siis me olime tema jaoks olemas ja ikkagi käisime koos suitsusid ostmas, et see polnud nagu see koht, kus ennast kehtestama hakata, ta oli nagu väga halvas seisus, ta hakkas nägema hallutsinatsioone ja mingid enesetapu teemad tulid sisse. No oli nii, et me üksteise meeskonnaga valisime kohaloleku. Et ta siis turvaliselt sai magada ennast välja ja ta ärkas, siis hirmunult jälle vaatas kas keegi on. Siis vaatasime, et ta oleks söönud-joonud, välja maganud.“ I4*

Vahepeal võib intervjuueeritava sõnul juhtuda, et meil kõigil on halbu päevi. Üks intervjuueeritav toob näite enda praktikast, kui ühel päeval ootas kliendiga ees oluline analüüsiv vestlus ja ta tundis eelnevalt, et tal pole ühtegi mõtet peas. Ta lähenes olukorrale rahulikult. „*Vaatasin, mis saab, ja palusin istuda. Ütlesin, et lihtsalt istu. Jälgisin, et mis mõtted pähe tulevad. Ütleme, et ei lähe selle oma asjaga kaasa. Las ta tuleb kohale, kohaneb. Ja üldiselt, et soovitatakse ka, kui tuleb keegi, et tee talle mõnus olemine ja see annab ka sellist tunnet, et inimene juba tunneb, et kes ütleb mulle, et tee mugav olemine, et küllap siis muus osas ka tahab et hästi oleks.“ I6*

#### **4.2.5. Kohesuse teooria**

Intervjuudest selgus, et paljud pole enda arvates kohesuse teooriat kasutanud ja sellega kokku puutunud, kuid vastusest ilmnes, et mingil moel nad oma töös sellist lähenemist siiski kasutavad. Mõnel vastanutest tekkis seoseid ka teiste teooriatega (näiteks CARE-metoodika), kuid üldiselt olid nad arvamusel, et kohesus tuleb töös enamasti loomulikult ja nad ei teadvusta seda endale kui teooriat, mida kasutavad.



Kaks intervjuueeritavat toovad näiteid, kuidas nad käituvad olukorras, kui tunnevad, et midagi on kliendiga valesti või on nad ise valesti öelnud midagi, mis võib kliendi tundeid riivata. Mõlemad leiavad, et oluline on kohe peatuda ja selle üle arutleda, küsida tagasisidet, sest ilma selleta ei saa edasi liikuda. Nende sõnul on oluline olla täiesti aus ja rääkida otse, sest see mõjub inimestele, kui keegi julgeb olla emotsionaalsetel hetkedel aus. *„Esimene asi on tegelikult astuda ise samm tagasi ja mõelda hästi läbi, et kas ma olen nüüd selle noore asja ajanud või on mul endal mingisugune agenda.“* I1

*„Aga sa mõtled, et kui tihti ma näiteks selles suhtlemises kliendiga kontrollin ära, mis seisus me oleme, näiteks kui ma tunnen, et ta on vastupanus? No näiteks grupis või kui ka individuaalis olen teinud stopi. Siis ma olen ikkagi uurinud või kui on mingi raske koht olnud, raske teema, siis ma olen küsinud, kuidas läheb, kas see teema puudutas sind kuidagi, kas ma riivasin su tundeid. Et seda ma olen õppinud ka ikkagi järjest tegema, seda tagasisidet küsima ise.“* I5

*„Vaatame, kuidas on kliendil turvaline, vaata ja küsi, mis inimesel on turvaline ruum, koht, minu hääletoon.“* I3

Üldiselt on intervjuueeritavad seisukohal, et kliendiga suhtlemisel ei tasu endale liialt pingeid tekitada, eriti kui suhtlemine on alles algab, sest neid pingeid tajub ka klient. Küsitletavate kogemuste põhjal teeb aeg oma töö ja kui kontakti ei teki, siis ka see on vastuvõetav kogemus edaspidiseks. Arvestama peab sellega, et me kõik teeme vigu ja võime vahel valesti reageerida. Oluline on anda kliendile aega ja otsida sobival ajal lahendusi. *„Ma arvan, et võibolla ei ole isegi iga kord mõtet otsida, ei ole saanud ise nagu kuidagi lainele, ei ole klient olnud lainel ja nii ongi.“* I5

*„Noh et üks päev õnnestub mul ka paremini suhelda kui teine päev. Mul oli mingil hetkel kehv päev ja valesti nendega rääkisin.“* I4

#### **4.2.6. Eneseanalüüsi ja õppimiskogemuse kaudu omaks võetud käsitlused**

Käesolevas osas on ülevaade intervjuueeritavate mõtetest lähenemiste ja käsitluste kohta, mida nad on omaks võtnud eneseanalüüsi ja teadliku õppimise kaudu, mida nad klientitöös rakendavad ja selle oluliseks osaks peavad.

Kui ma esitasin küsimuse, missugustele teooriatele spetsialistid oma igapäevatöös toetuvad, pani see peaaegu kõiki mõtlema ning nõudis pingutust (see ei olnud käepärane teadmine). Nad asusid peamiselt kirjeldama, kuidas nad igapäevaselt tööd teevad ja millest lähtuvad. Tööaastate jooksul on nad kogunud teadmisi ja viise, mis on moodustanud teadmistekogu, mis neid palju ka argielus juhib. Pärast kirjeldusi mõistsid nad, et on teinud teadlikke valikuid, millised lähenemised on omaks võtnud ja tööse sobitanud. *„Tugevuspõhine, positiivne psühholoogia, motiveeriv intervjuerimine. Lähtun kõigest sellest süsteemse pereteraapia teooriatest ja kogntiiv-käitumuslikest teooriatest – tunded, mõtted, käitumised ja kõik see. Ja ma arvan, ma lähtun sellest mitte ainult oma töös, vaid ikkagi oma elus ka.“* I5

*„Motivatsioonipõhisus, motiveeriv intervjuerimine.“* I6

Enamik tõi intervjuus korduvalt välja, et peavad inimesega töötamisel oluliseks kohelda teda hinnaguvabalt ja austavalt. *„Inimene on võimeline muutuma ja endast parima andma.“* I5

*„Toetun kõige rohkem inimese iseenda potentsiaali peale, mis tema sees, keda ma toetan. Püüan siis näha seal, mis on tema puudujäägid ja just toetada tema puudujääke. Püüda tõesti lähtuda nagu inimestest, tema tahtest ja vajadustest.“* I4

*„Üldiselt lähtuda inimese isiklikust teekonnast ja selle toetamisest.“* I3

Peetakse tähtsaks keskenduda eesmärkidele ja tulevikule ning mitte jääda keskenduma negatiivsusele. *„Jah, ainuke, mis siis saab mõelda, mida siis edasi saab teha. Mis on need ressursid, kuidas edasi minna.“* I1

Üks küsitletu esitles teistsuguseid lähenemisi, mida tema oma töös ja isiklikus elus oluliseks peab. *„Minu elu on mõjutanud kõige rohkem kogntiiv-käitumuslik teraapia, psühhiaatiline rehabilitatsioon, CARE- ja Wilken-metoodika, superviisori väljaõpe.“* I3 Oluline on tema sõnul kogemuse üle mõtisklemine ning seejärel endale sobivate tööviiside kujundamine. *„Seal on ka palju häid tehnikaid, mida sotsiaaltöötajad tegelikult võiksid teadlikumalt tuua oma igapäevatöösse, ärev klient või depressiivne, et siis ju tegelikult on tõenduspõhised skeemid kõik olemas. Ma ei tea, kui palju üldse sotsiaaltöötaja õppida jõuab või no kui juba õpe on nii lühike...“* I3

Üks vastanutest tõi välja ka teistest erineva meetodi, mis teda juba mõnda aega köitnud on. Enda sõnul on ta juba aastaid olnud seotud ökokogukonna liikumisega – tänu sellele avastas ta kogukonnameetodi *„Need võivad väga võimsad meetodid olla nagu meeskonna töös,*

*kogukonna töös, aga üksi omaette natukene nõrk, et sellist asja juurutada, et see peaks nagu kõikide poolt heaks kiidetud saama.“ I4*

### **4.3. Teadvelolekupraktikate kasutamine eneseteadlikkuse ja tõhususe arendamisel**

Järgneva peatüki esimeses pooles keskendutakse sellele, kuidas sotsiaalala töötajad teadlikult enda hoidmise ja ennetustöödega tegelevad. Sellele järgneb alapeatükk, kus kirjeldatakse, kui palju sotsiaalala praktikud kasutavad teadvelolekupraktikaid ning kuidas see on kaasa aidanud nende toimetulekule igapäevases elus. Arutletakse ka selle üle, kuidas teadvelolekupraktikad aitavad valmistuda klienditööks ja hoida end ärksa ning jõulisena.

#### **4.3.1. Teadlik enesehoid**

Edasi kirjeldatakse seda, kuidas uurimuses osalejad märkavad ja teadlikustavad enesetunde ja pingete kasvamise seost. Vaadatakse, mida ja kuidas nad teevad, kui tunnevad, et ei suuda töö ega argielu sündmusi enam kontrollida – millised on sellistes olukordades nende peamised teguviisid.

Ühiselt on intervjueeritavad välja toonud mitmeid samalaadseid tehnikaid, mis aitavad neid, kui pinge kasvab ja töömotivatsioon langeb, ning juhivad tähelepanu sellele, et viimane aeg on tegutseda. *„No ma tõesti olen saanud väga palju abi oma kolleegidega rääkides.“ I5*

*„Oluline on rääkimine. Olen varasemalt kogenud, siis tean, kuidas see algab ja kulgeb, siis ma oskan märgata juba neid ohte. Aga veel hea moodus on, et käin trennis ja siis on peaaegu kõik läinud.“ I2*

Palju sõltub ennetamisel ka tööandjate võimalustest. Kui ei ole veel hilja, siis tuleb viivitamatult pöörduda professionaalse abi poole. Inimesel võib olla väga raske oma murest rääkida – veelgi enam, seda esmalt endale tunnistada ning siis kellelegi teisele jagada, et ta tunneb, et peab tööst eemalduma. Neil võib tekkida süütunne, kuidas see mõjutab nende töökaaslast ja töökeskkonda. *„Peatamiseks on üks väga hea moodus – tuleb puhkus võtta. Ja siis aitas küll see puhkus, siis ma sain aru, et no see oli nüüd viimane hetk. Üks asi on võtmine, teine asi endast väga palju andmine.“ I2*

*„Kõigepealt võimalusel supervisioonid, puhkused ja haiguslehed. Kui tegemist on aga pikka aega kestnud rahulolematuse ja kibestumusega, tuleb mõelda, kas inimene tahab seda tööd teha.“ I3*

*„Aeg-ajalt lasta endale kõrvalpilku näidata ehk supervisioonid. Mina peaksin väga oluliseks seda, et kui jooksed mingite asjadega väga umbe. Kui keegi ütleb, et see pole sinu laps, siis see aitab natuke taandada, distantseeruda, näidata talle kaine mõistusega, et on teisi teguviise.“ I1*

Vahel võib aga tekkida olukord, kui tööandjal pole võimalik puhkust anda. Kui küsisin, mis võimalused sotsiaaltöötajal siis on, ei osatud midagi kindlat vastata. *„Sa võid nagu mõista seda töötajat, aga kui sul pole tema asemele kedagi panna, siis tekivad haiguslehed. Keerulistes organisatsioonides rasestumised. See on nagu üks võimalus. Keegi ilmselt ei planeeri, et ma pean lapse saama sellepärast, aga see on üks alateadlikkuse osa.“ I3*

#### **4.3.2. Teadvelolekupraktikad ja teadlikkus**

Käesolevas alapeatükis jagasid vastajad oma kogemust, kuidas nad on jõudnud teadlikkuse suurendamiseni, kuidas nad tänu sellele on praegu nii tööalaselt kui ka isiklikus elus positiivsuse suunas liikunud, ning mida nad enese hoidmiseks teevad. Üldiselt peegeldus neis arusaam, et inimene peab teadlikkuse suurendamise nimel seda aktiivselt arendama, ja et tegemist on aastatepikkuse protsessiga.

Lisaks on praktikud avaldanud teguviise, mis aitavad neil ennast klienditööks ette valmistada ja üldiselt enesetõhusust hoida. Mõnel inimesel on eri praktikad muutunud elu osaks. On praktikaid, mida saab rakendada igal pool, kuid on ka konkreetseid rituaale, millega näiteks alustada oma päeva. Toodi välja nii teadvelolekut kui kohalolu puudutavaid näiteid.

Vastanud peavad oluliseks iseenda tundmist. Selleni jõudmine tähendab pidevat analüüsimist ja olukordadele tagasi vaatamist. Oluline on oma tugevustest ja nõrkustest teadlik olla ja neile vastav praktika leida. Üks intervjuueeritav selgitas, et mitmed koolitused on aidanud tal end tundma õppida ja parandada nii tööalast kui isiklikku heaolu. Ta on leidnud praktikad, mis on aidanud tal teadlikkust tõsta. *„Kohalolek, sealt saadud hingamisharjutused, vaikuse minutid ja meditatsiooni õppimised. Need on lihtsalt sellised praktikad, mis minu jaoks toetavad kohalolekut. Tunnetada oma keha, emotsiooni, oma mõtteid.“ I4*

Ta on osalenud paljudel koolitustel, kuid rõhutas, et enamik on olnud seotud isikliku soovi ja huviga ennast arendada ning koolituste läbimine töö pärast pole olnud esmane põhjus. Samas on isiklik huvi ja töö omavahel tugevalt seotud. „Loomulikult rakendan ka tööl, rakendan terves elus. Töö on üks osa minu elust ja see tõesti isikliku elu kaudu.“ I4

Tema sõnul ta võib teistele soovitusi jagada, kuid selle, mis aitab inimesel ennast hoida nii tööl kui ka isiklikus elus, peab too endale ise leidma. „Mina muidugi võin soovitada, et kuidas mina maandan ja toime tulen, aga igaüks peab endale leidma sobivama viisi.“ I4

Teine intervjuueeritav tõi välja, et aastate jooksul on ta õppinud ennast tundma ja teab, mis on maksimum, mida ta päevas suudab anda ja mille ületamine oleks kahjulik. „Pärast pikka 8-tunnist tööpäeva inimeste nõustamisega teadvustan endale, et piir on täis, näiteks võin öelda abikaasale, kui tema soovib külla minna, aga sorri mina täna ei taha. See on hästi oluline teadvustada endale, et üle oma piiride ei töötaks. Vahepeal töö juures ka kui, et kui on vaja, siis tööl hetkeks kuskile ära minna, maandada see pinge ära ja siis tagasi tulla. Kohalolemine ja ka kohalt ära minemine.“ I1

Ka teine vastanu rõhutab seda, et üle oma võimete töötada ei saa. „Iseenda võrra. Nii palju kui endast saab anda, nii palju ma annan.“ I3

Mitu intervjuueeritavat harrastab teadlikke praktikaid ja viise enamasti enne tööd, sest see annab päevale energiat ja tagab päeva stabiilse kulgemise. Osad tunnevad ennast isegi häirituna, kui juhtub, et nad ei saanud oma harjumuspäraseid tegevusi läbi viia. Ühe vastanu sõnul on ta viimased 4-5 aastat alustanud oma päeva joogaga ja hetkes püsimisega ning mõttega, et tulebki hea päev. Ta toob välja, et alguses oli tohutult raske isegi mõned minutid hetkes püsida ja tekkis mitmel korral soov alla anda. „No jooga praktika, see on mul kuskil pool tundi ja peale seda on siis hetkes püsimine. Jooga harjutused tehaksegi selleks, et saavutada see seisund, et suudaksid hetkes olla. See pool tundi on kõik ettevalmistus, kui sa neid liigutusi ja hingamist teed, aga see eesmärk, kuhu välja jõuad, on see, et sul on pea tühi sa lihtsalt oled. Püsida selles hetkes ja vaadata siis, mis tuleb või antakse.“ I3

Kõik see köidab intervjuueeritavat ja tagab talle hea päevarütmi ning hommikuse häälestuse. „Kui see jääb nagu tegemata, siis on kohe päev teistmoodi, mu energia ja keskendumisvõime on teistmoodi.“ I3

„Hommikuti rutiin, sellega ma maandan hästi palju, teen mingeid väikesed harjutusi, selline lühike, aga kindel.“ I4

Teine intervjuueeritav peab samuti oluliseks hommikusi tegevusi, mis aitavad kujundada head enesetunnet päevaks. Ta ärkab hommikuti kaks tundi varem, aga mitte selle jaoks, et tööle minna, vaid et nautida temale endale kuuluvat aega. „Mina ärkan üles, tahan kohe süüa, teengi kohe hommikusöögi, trenaažööriga 20 minutit, vaatan telekast midagi, mis iganes, et see on lihtsalt minu aeg.“ I1

Täiesti erineva viisi eelnevatest toob välja intervjuueeritav, kellele meeldib hommikuti enne tööd saunas käia. „Ma teinekord käin seal üsna regulaarselt, et see nagu selline asi, et aitab enda eest hoolitseda.“ I6

Tuli ka välja, et mitmel intervjuueeritaval on harjumus kas enne või pärast tööd autos kõvasti muusikat kuulata. Nende sõnul on see hetk ja võimalus olla iseendaga. Osad tõid välja, et see on neid palju aidanud ja nimetanud seda isegi parimaks ajaks oma päevast. „Ma sain ennast niimoodi maha laadida, ma olin täiesti üks, mitte keegi ei rääkinud, mitte kedagi ei olnud, muusika mängis.“ I5

„Kui ma hommikul istun autosse, siis ma panen muusika valjult. Ma ei mõtleks väga palju sel hetkel tööasjade peale, ma jõuan tööle, siis ma olen värsked.“ I2

„Jah, see on nagu tagasiteel mõnikord kuulangi hästi valju muusikat, et tühjendada pea ära, et ei võta koju tööd koju kaasa. Mul on 20 minutit autosõitu, kus ma saan ütleme mindfulnessiga teen oma pea tühjaks.“ I1

Selgus ka, et intervjuueeritavad rõhutavad ja peavad oluliseks praktikat hoida lahus töö- ja argielu. Nende väitel pole võimalik puhata ja samal ajal tegeleda tööasjadega. Nad näevad, et inimesed ei pruugi tööle asudes seda kohe mõista, kuid see teadmine võib tulla hiljem, kui on juba liiga hilja. Töö- ja eraelu lahushoidmine on vaja endale ise harjumuseks kujundada „Kodus on pere. Tööl on töö. See, kui helistatakse ja ma pean selleks hetkeks minema tööle, siis ma lähen pere juurest mujale, teen selle oma asja ära ja tulen tagasi.“ I1

Teine vastanu kirjeldab, kuidas kolleeg tuli puhkuse ajal tööle. „Mina olen alati algusest peale alati oma kolleegile öelnud, kui keegi tuleb vabal päeval külla, siis ma küsin, et mis sa teed, et sul on vaba päev, sa peaksid puhkama. See on minu jaoks väga püha, kui puhkepäev või puhkus, siis lülitan telefoni välja või lähen eemal. Küll ma siis näen, kui keegi on helistanud, ei peagi kohe vastama. Või postkast, see on täitsa eraldi, seda ma eriti ei vaata, kui mul on puhkus.“ I4

Tema sõnul olid tal varem isiklik postkast ja tööpostikast koos, kuid nüüd ei ole ja see on palju parem. See on tema jaoks väga tähtis. Ka teisel intervjuueeritaval oli näide selle kohta, et tööandjad ise on teadvustanud, et nende töökeskkond on pingeline ning võib soodustada läbipõlemist. Seetõttu soovivad nad oma töötajatel puhkuse ajal vältida kõiki tööga seotud tegevusi. *„Meil on tegelikult hästi soositud, kui lähed puhkusele, siis suunad ära telefoni, suunad ära postkasti, et ei tegele dokumentidega, kõnedega.“* I2

Küsisin, kuidas toimida siis, kui töökeskkond sisaldab vägivalda. Intervjuueeritav toob näite. Ta on enda jaoks läbi mõelnud, mis sellisel juhul aitab. *„Minu isiku vastu on sooritatud kuritegu, minu privaattsooni, minu keha vastu. Sel hetkel peab olema inimesel see koht, hetk kuhu taanduda, nii kauaks vähemalt, kus asi läbi mõelda. See peab olema turvaline koht.“* I1

On ka võimalus praktiseerida enesehoidmiseviise koos klientidega. Järgnevalt toon intervjuueeritav näite viisist, mida ta mõnikord tööl kasutab, kui tunneb, et pinged on kasvanud. *„Ma olen õppinud mõned lühikesed hingamisharjutused. Tööl sügava liitpuudega inimesed – ma mõnikord isegi tegelikult maandasin stressi koos nendega. Minuga oli üks poiss, autistlik poiss, ja läksime koos temaga jalutama, tema sai rahulikuks ja mina ise ka.“* I4

#### **4.4. Tagasivaade minevikku**

Viimases peatükis vaatavad intervjuueeritavad tagasi minevikku. Oma minevikule tagasi mõeldes ja analüüsides on nad loonud seoseid, miks sellised valikud ja vaated on neis välja kujunenud. Tänu eneseanalüüsi ja teadveloleku praktiseerimisele on neil aastate jooksul tekkinud uued teadmised, mis aitavad nii tööl kui argielus uusi tähendusi ja väärtusi näha.

##### **5.1 Tagasivaade erialavalikule**

Esimene karjäärivalik ei olnud enamikul intervjuueeritavatel mitte sotsiaaltöö, vaid mõni teine valdkond. Sotsiaalvaldkond oli enamasti teine valik. Üks vastanutest asus kõigepealt ülikooli õppima usuteadust. Pärast õpinguid mõtles ta, millega edasi tegeleda, sest mõistis, et sellele erialale ta tööle suunduda ei taha. Ta soovis jätkata erialal, mis on praktilisem ja mille kaudu ta näeb ka iseenda arengut. *„Sotsiaaltöö ongi äkki selline kasulik rakendus. Hariduse mõttes, et ühest otsast akadeemiline haridus, aga teiselt poolt, millel on üsnagi konkreetne väljund. Ja praegust ma olen näinud ühelt poolt enda arengut, kui ma võrdlen sellega, milline ma olin 2003 ja milline praegu.“* I6

Ka teisel spetsialistil oli sarnane soov töötada praktilisel erialal. Ta oli varem pikalt teisel alal juhtival kohal töötanud ning jõudnud sotsiaalvaldkonnani alles pärast mitmeaastast töökogemust. Ta teadis, et üks hetk tahab ta minna ülikooli ja praeguselt ametilt edasi liikuda. *„Ja siis ma ikkagi punnitasin edasi toitlustuses töötamist. Ja ma tundsin järjest, et ei, ma ei taha seda teha, ma tahan ikkagi mingit sotsiaalset tööd teha.“* I2

Sarnane kogemus on ka kolmandal intervjuueeritaval, kelle esimene haridusevalik oli seotud teise valdkonnaga. Tema aga asus kohe sotsiaalvaldkonna tööle ning läks seda samal ajal ka ülikooli õppima. *„Tulin kohe nagu süsteemi, valge lehena, rikkumata vanast meditsiinikesksest lähenemisest, koheselt praktika, kui ka noh, Tartu Ülikooli väga hea õppe peale.“* I3

Ühel vastanutest pole erialast haridust – ta puutus sotsiaalvaldkonnaga kokku vabatahtlikutööd tehes ning on sellele alale ka tööle jäänud. See sobis tema väärtushinnangutega ja talle meeldis tööle lähenemise viis. *„Me moodustame ühe kogukonna. Ja mina tulin tõesti siia, et nendega kogukonnas elada ja see on mulle alati, ma olen alati kogukonna idee vastu huvi tundnud.“* I4

Järgmine intervjuueeritav omandas kõigepealt sotsiaalvaldkonna hariduse, kuid erinevalt teistelt ei olnud töötamine selles valdkonnas tema esimene valik. Kõigepealt töötas ka tema teises valdkonnas juhtival positsioonil, kuni talle pakuti erialast tööd, kus ta on nüüdseks töötanud 9 aastat. *„Töö on huvitav, kuid ka raske. Iga juhtum on erinev. Kogu aeg peab mõtlema, kus kohas ja mismoodi. See on muutuv vastutus, mis mulle sobib hästi. Minu jaoks on kõige raskem see, kui ma satun rutiini, pean kellaajast kellaajani ühte tüüpi tööd tegema.“*

I1

Üks intervjuueeritav puutus sotsiaalvaldkonnaga kokku juba keskkoolis, kui töötas õpingutega samal ajal ka lastekodus. Seal oli ta vahetult koos lastega ja ta peab seda ise peamiseks ajendiks, miks ta otsustas pärast gümnaasiumi lõpetamist asuda õppima sotsiaalteadusi. *„Igatahes kõik algas sellest, et ma olin vist mingi seitseteist, ma läksin lastekodusse tööle. Suvel korra, kuuks ajaks ja siis ma olen seal kasvataja ka mingi aeg. Ja ma arvan, et see kuidagi puudutas mind. Ja no ilmselt sellepärast, et see on põnev.“* I5

Tema sõnul jõuab inimene sotsiaalvaldkonda teadlikult – ta on enda jaoks läbi mõelnud, miks ta on just selle eriala valinud. *„Kui inimene läheb sotsiaaltööd õppima, siis ta läheb seda*



*teatud põhjustest, mitte igaiks ei lähe õppima sotsiaaltööd või psühholoogiat, see on täiesti arusaadav...*“ I5

#### **4.4.1. Oma vaate kujundamine sotsiaalvaldkonnast**

Eneseanalüüsi protsessi kaudu on sotsiaalala töötajad kujundanud isiklikud vaated sotsiaalvaldkonna kohta. Järgnevalt toon tulemuste põhjal välja intervjueeritavate tähelepanekud selle kohta, mida saaks teisiti teha ja millele võiks tähelepanu pöörata sotsiaaltöö õpetamisel.

Kõik vastanutest olid ühisel arvamusel, et reaalsuses on sotsiaaltöö erinev koolis õpetatavast ja ka nemad ise ei teadnud tööle asudes, milleks valmis olla. Seetõttu on eriti oluline, et isik oleks sellele erialale suundudes veendunud, et ta on sellega toime tulekuks piisavalt tugev. Ühe sotsiaalvaldkonnas töötava vastanu arvates peaks inimene olema endaga aus, kas ta tuleb tööga toime. *„Selles, et sotsiaaltööd ja psühholoogiat või sotsiaaltööd ei tohiks saada õppima, kui sa oled ise ka väga katkine või motivatsioon peaks olema natuke rohkem kontrollitud. Osades riikides on vanusepiir või vähemalt kogemus enne magistrtrit, seda võiks soovitada.“* I3

*„Ja ütleme, et ta paistab kindlasti ilusam, et üks paistab igal pool ilus. Et see, kui me läheksime näiteks Tallinnasse külla, läheksime Soome või kuskile mujale, siis seal ka.“* I6

*„Kindlasti on ka see, et sellist nagu eduelamust on ikkagi selles töös väga vähe. Siis mina olen lihtsalt niimoodi mõelnud, et ma püüan märgata igat sellist väiksetki edusammu. Et kindlasti on ootused ka suured. Et mis mina nagu mõtlen, et milles võib olla ülikoolis võibolla ka nii palju ei räägitud ka et, et mis on üldse realistlik.“* I5

Teine sotsiaaltöötaja näeb pettumusele lahendust ja peab oluliseks, et juba enne tööle asumist on inimene enda jaoks loonud teatavad põhimõtted, mida saab tööle asudes täiendada praktiliste kogemustega. *„Ilmselt iga inimene, siis peaks ise sotsiaaltöötajana nagu enda jaoks välja mõtlema, et mida ta nagu hindab selleks nagu õnnestunud või selleks edu kriteeriumiks, et kuidas ta ennast nagu siis ennast arvab, et läheks hästi.“* I6

Üks intervjueeritav on palju kogenud probleeme ja olukordi, mis pole alati tingitud ei temast endast ega ka klientidest. *„Tegelikult kõik ei saa aru, mida sotsiaaltöötaja täpselt teeb. See on niimoodi. Siis nad võib-olla mõtlevad isegi, et see on niisama mingisugune lobisemine kuskil. Nad ei saa aru sellest ja selle tõttu võib-olla ei väärtustata.“* I5

Ta toob välja, et tema silmis on see suur probleem, millega sotsiaalvaldkonnas tegelema peaks. Kui inimese tööd ei väärtustata, teeb see töötegemise raskemaks ning tekitab stressi. *„Meisse ei suhtuda nii tõsiselt ja meie töösse. Ja võib-olla üleüldse nendesse väärtustesse, mida meie usume kui sotsiaaltöötajad. Ja see on üks probleem.“* I5

Intervjueeritaval on ka mälestusi sellest ajast, kui ta alles tööle asus – millised olid tema esmased reaktsioonid ja mis teda šokeeris, kuid milleks ta nüüd oskab valmis olla. *„Ja see töö on sellise tulemusega nagu isegi narkosõitlaste kohta öeldakse, et kui üks kümnest jääb kaineks, siis see on väga hea. Aga alustava inimese jaoks on ju katastroof.“* I5

Sarnane kogemus on ka teisel intervjueeritaval – ta nägi, et kolleeg ootas oma töölt liiga palju tagasi. *„Lapsed julmad ja paljud ootavad neilt tänu... Ma olen nii hea, ma olen sind nii palju toetanud, nii palju võimaldanud, sa ei ütle mulle isegi aitäh.“* I1

#### **4.4.2. Väärtused sotsiaaltöös**

Uurimust läbi viies kerkis esile teema, mida ma ei planeerinud, kuid pidasin oluliseks seda siiski kajastada. Intervjueeritavad arutlesid selle üle, missugune on nende arvates Eesti sotsiaaltöö tulevik ja millises olukorras on see praegu – kui palju nad jõuavad näiteks keskenduda täiendkoolitustele ja sealt saada teadmisi oma töösse rakendada. Aastatepikkuse töökogemusega sotsiaalalaspetsialistid on täheldanud, et bürokraatiapool on suurenenud ja klienditöö jääb aina enam tagaplaanile.

Intervjuus osalenud täheldasid, et aastatega on eri tööülesandeid juurde tekkinud ja enamik just sellised, mis lahutavad klienti ja tema spetsialisti. *„Varem oli vähem formaalsust. Oli küll paberimajandust, aga see on kohutavaks läinud, näed seda, et sotsiaalpedagoog lasteni ei jõuagi, sest tal on sajad erinevad paberid vaja teha.“* I1

*„Ja, ja. Palju on vaja neid dokumente läbi töötada, mõjutab ka see, kui kaugel see laps koolist elab, näiteks ka see.“* I2

*„Kas sotsiaaltöötaja ongi siis nagu ametnik, see on suur küsimärk minu valdkonnas.“* I3

Üks intervjueeritav tõi välja, et on märganud, kuidas ta stress kasvab ja motivatsioon langeb ning töö sisu hakkab kannatama. *„Me teeme asju nagu noh mingisuguste no tähtaegade nimel, täidame mingit vormi, rituaali.“* I6

Kui Eesti suund sotsiaaltöös on korraliku ametniku suunas, siis leiab üks vastanutest, et vajaksime tugevamaid rehabilitatsioonimeeskondi, kes pakuvad eri teraapiaid, sest tema hinnangul on Eestis palju häid spetsialiste. „*Eneseabigrupid või võrgustikud, kõigis riikides nad on, aga Eestis on nõrk.*“ I3

Lisaks oli tal võimalus teha sotsiaaltööpraktikat USA-s, mis oli tema jaoks silmi avardav kogemus – see laiendas tema üldisi arusaamu sotsiaaltööst ning tekitas ettekujutuse, mis suunas see Eestis võiks liikuda ja mida saaks parandada. „*Jälgisin seal kliinilise meeskonna tööd, kus enamuse selliseid psühhoteraapia sekkumisi tegigi ära sotsiaaltöötaja, kliiniline sotsiaaltöö suund on Ameerikas, et kus kliiniline psühholoog teeb rohkem teste ja annab hinnanguid, aga teraapiad ja sekkumised teeb ära kliiniline sotsiaaltöötaja.*“ I3

Lähtuvalt oma kogemustest leiab ta ka, et tuleb pöörata tähelepanu sotsiaaltöötajate tervisele ning võimalustele. „*Kahe aasta jooksul kümme seansi pidid, näiteks eneseteraapias. Pool maksis tööandja, kõik supervisioonid, psühhoteraapiad. Ja kui tööandja ja enda vastutus kuidagi tasakaalu ja sotsiaaltöötaja väärtustamise küsimus, see läheb nii tigusammul edasi.*“ I3

#### **4.4.3. Tagasivaade oma tööelu pingeolukordadele**

Järgnevalt esitlen tulemusi, mis käsitlevad teemasid, kui spetsialistid töötavad üle oma võimete ja jätavad enda vajadused tagaplaanile. Esmalt annan ülevaate, miks tekivad eri spetsialistidel pinged ning mis juhtub, kui tööga üle pingutada.

Intervjuudest selgus, et üldiselt on pingetel sarnased põhjused. Pinged on seotud ajaperioodiga, töökohaga, sealsete tingimustega ja eri tööülesannete nõuetega. Küsitletavate sõnul on mingi osa stressist paratamatus, millega tuleb leppida ja hakkama saama, kuid on ka selliseid pingeid, mis vajavad ühiseid arutlemisi ning kindlatele seisukohtadele jõudmist.

Kahe intervjuueeritava sõnul sõltub see, kui pingeline on periood, palju ka isikliku elu kulgemisest ja üleüldiselt sellest, milline ajaperiood parasjagu käsil on. Kui on raskem aeg nii tööl kui ka kodus, võib tööle minek olla raskem ja pinget valmistavam. „*Erinevad ajad olnud, erinevate emotsioonidega, aga praegu ma olen üsnagi kindla nagu rütmiga, et ma ei muretse tööle tulemise pärast.*“ I6

*„Ent on olnud ka perioode, kus on töö juures mingisugused pinged, ei lähe nii hästi, mõtled pigem nagu probleemide peale, kuidas nagu mõnes asjas reageerida või, või mida teha.“ I5*

Teine intervjueritav käsitles olukorda läbi huumori. Ka tema oli tundnud, kuidas selline periood võib just abivajajatele mõju avaldada. *„Kuidas see sotsiaaltöötajate nali on, et täiskuu, teised vaatavad et väga ilus, (...) et on mõnes mõttes õige. Kui täiskuu ajal võtta, siis meil on palju lõhkumisi, laamendamisi ja kaklusi ja selliseid asju, kui selliseid asju toimub, siis näed et inimesed on hädas ja pead neid rohkem toetama, see tekitabki seda pinget.“ I1*

Intervjueritavate sõnul ei saa nemad ise pingeid alati kontrollida ja mõjutada. See võib olla tingitud paljudest eri faktoritest. Järgmise vastanu sõnul on põhjuseks ebaselgused ja suutmatuse konkreetsetele ühistele arusaamadele jõuda. *„Meil oli töötaja, kes on hästi omapäine ja tema teeb nii, nagu tema tahab. Niimoodi püüda kuidagi parandada, see tekitab stressi. Erinevad maailmavaated, see on ka.“ I4*

Mingid asjad võiksid ühised olla, mida töötajad omavahel omavahel kokku lepivad. *„Näiteks, söögi ajal, vanasti kippusid elanikud sööma nii, et telekas mängib. Mina olen alati selle poolt, et söögiaeg on söögiaeg ja, kui me koos alustame, ei mängi mingit muusikat ega telekat.“ I4*

Ühe osavõtnu sõnul on ta endale paika pannud kindlad põhimõtted. Ta tõi välja, et on tööl enda eest väga palju võidelnud. *„Ma olen ise saanud määrata tööaega... see sõltub palju sellest, et kus su enda prioriteetid on, eks ole, kui palju sa suudad iseennast kehtestada, see on hästi palju enesekehtestamisega seotud.“ I1*

Intervjueritav tõi sarnase näite ka oma superviisori tööst – ka tema pidas vajalikuks enda eest seista, sest iseennast mõjutades on võimalik mõjutada ka klienditöö kvaliteeti. Alati pole kõige olulisem anda endast ajaliselt maksimum, vaid loeb sisu ning julgus seada piire enda kaitseks. *„Ta on korduvalt öelnud, et kui tal on raske klient olnud, ta palub mul oodata, et ole hea, anna mulle 10 minutit eks. Ja ma tean, et kui ma pärast lähen tema juurde, saan ma oluliselt parema supervisiooni, nõustamise enda jaoks, sest ta on minu jaoks kohal kui see 10 minutit, mis ta siis peab minu juuresoleku ajal hakkama tegelema endise kliendiga. Teinekord tasub mõelda. Kvaliteedist annad järgmisele edasi.“ I1*

Ühe intervjueritava sõnul on talle palju pingeid tekitanud tööl ülekandunud vastutus. Kaaskolleegidega koos olles ja juhtumite üle arutledes märkab ta, kuidas nende suhtumine on klienti sildistav. Tema on tundnud, et see temale ainuüksi raske olla seal ja öelda neile mis on õige, kuid kindlasti on see pingeid tekitav. *„Kes nimetab kliente lootusetuteks või millekski*

*muuks ja ütleme mina, sotsiaaltöötaja, kes seisab seal kõrval, siis peab nagu minema ja vahetama selle suhtumise ning hoiaku ära. See on tegelikult laiem pilt, kuidas me üldse sellesse klientuuri suhtume. Kas seda saab nimetada professionaalseks suhtumiseks.“ I6*

#### **4.4.4. Vastuolu oma väärtustega**

Järgnevas alapeatükis kirjeldavad intervjuueeritavad, kuidas inimene peab töö tehes järgima oma väärtusi, kuid see võib olla pingete ja rahulolematuse tekitajaks.

Intervjuueeritava sõnul näeb ta suurt seost töö ja väärtuste vahel, kuid on ka täheldanud, et paljud selle peale mõelnud ei ole. Tema on endale teadvustanud, mis valdkonnas ta töötab ja mis annab märku, et tuleb järele mõelda, milline on hetkeolukord. *„Inimene saab aru, et peab ise midagi ette võtma, et kui majanduslik pool hakkab oluliseks muutuma. Enamasti rahaline pool tuleb mängu siis, kui muud asjad hakkavad üle jõu käima. Kui oma enda väärtustega lähed konflikti, siis on kiirem viis läbi põleda. Sotsiaaltööd, kes teeb sotsiaaltööd palga pärast. See pole selline tööots.“ I1*

Oluline on jaotada senine töökogemus osadeks ja mõelda ning analüüsida, mis probleemide taga võib olla. *„Kui selle taga on mingid väärtused, mis on siiani alla surutud töö käigus, siis võib tegelikult olla ka see, et inimene peaks vahetama töökohta. Kui sa pidevalt sisemisi väärtusi alla surud või töötad valedel motivatsioonidel. See sama raha, ekssole, või maailma päästmine.“ I1*

*„See ei pruugi üldse seotud olla selle otseselt sotsiaaltööga. Seal võib olla organisatsioonist tulenevad probleemid või kolleegidega suhtlemine või, isiklikud probleemid või kõik muu.“ I5*

Intervjuudest peegeldus läbivalt arusaamine, et inimene sotsiaalvaldkonnas on üks tervik. *„Meie väärtused peavad klappima sellega, mis sotsiaaltöötajal.“ I5*

Küsitletu tõi näite oma tööst: kui ta tegeleb klientidega ja nad käsitlevad koos eri teemasid arutledes ning analüüsides, siis on raske inimesele midagi edasi anda või selgitada, kui spetsialist ise selles veendunud ei ole. *„Ma pean ise uskuma, et see toimib ja on nii.“ I5*

#### 4.4.5. Läbipõlemist ennustavad ohumärgid

Igäühel vastanutest oli jagada kogemusi selle kohta, mis juhtub inimesega siis, kui töölkäimine on muutunud raskeks ja tekib oht läbipõlemiseks. Märke on nii füüsilisi kui ka vaimseid. Oluline on, et isik oskaks enda juures neid märgata ja õigel hetkel tegutseda.

Üks intervjueeritav tõstatas küsimuse, mis põhjustel inimestel üldse stress tekib. Selle töö tulemuste osas on juba varem sellele küsimusele vastatud: põhjus ei ole seotud vaid isiksusega. *„Stress, klientidest seda ei tule. Me oleme valinud selle teema, siis nagu, et need inimesed, kellega sa töötad, tuleb aktsepteerida neid sellistena, nagu nad on. See on nende elu. Me oleme kaasteelised, et tööstress saab tulla pigem rahastaja ja bürokraatia poolelt.“* I3

Spetsialist, et juba tema õpingute alguses pöörduti tähelepanu eneseanalüüsi oskusele. Ta on leidnud, et see varane teadmine on talle kasulik olnud ja töös palju kaasa aidanud. *„Ülikoolis räägitakse supervisioon on nagu hügieen, et seal peab käima. Kui oled sotsiaaltöötaja ja eriti kui sa oled algaja.“* I3

Vastanute sõnul on oluline, et inimene kuulaks iseennast ja jälgiks oma seisundit, sest ainult tema ise teab, kuidas ta ennast tunneb. *„Kui ta tunnetab, et ta ei viitsi tööle minna, ei taha sinna minna, et see kõik on vastumeelne.“* I5

Teise spetsialisti hinnangul tekivad stressi korral mured, mida varem ei esinenud. *„Noorega silmitsemine töö tundub hirmu tekitav. Kui ma tunnen ikka sellist hirmu, et ma vaatan, et saaks kellaajast kellaajani, siis see on ikkagi viimane piir käes.“* I3

*„No igasugused ärevushäired ja depressiooni ilmingud ning tahtmatused tööle tulla.“* I1

*„Üldiselt tasub tähele panna oma mõtteid tööd tehes ja tööle tulles ja siis peaks tegelikkuses juba aru saama, kas peaks midagi ette võtma.“* I6

*„Tuleb jälgida oma enesetunnet ja jälgida seda, mis mõtetega sa oma tööd teed või kuidas edaspidi toime tulla.“* I5

Osalejate väitel kaob inimese tähelepanu ja ta hakkab tegema lihtsaid vigu. Ühe intervjueeritava sõnul on ta kiirel ja pingelisel perioodil märganud sümptomeid, mis tekivad siis, kui ta on pidanud end pidevalt liiga palju sundima. *„...Ma olen reaalselt füüsiliselt tundnud ehk siis, kui on kiire, siis ma tunnen ju täiesti sees seda füüsilist ärevust ja mis on*

*absoluutselt häiriv. Minu jaoks on see alati märk olnud, et pean natukene nagu aega maha võtma. Ma ei ole kunagi seda ignoreerinud.“ I5*

On olemas veel palju erinevaid märke, mida inimesed ei oska kohe ülepingutamiseiga seostada. Intervjueeritavate kogemuste põhjal jätavad paljud need märgid tahtlikult tähele panemata ja töötavad edasi. Nad ei taju enam, mis sellega kaasneda võib ja see polegi kohati neile enam tähtis. Pigem mõeldakse sellele, et on vaja majanduslikult hakkama saada ja ehk taolised probleemid mööduvad. *„Inimene ei saa enam magada, tekivad erinevad unehäired. Tuleb mõelda, miks. Kui hakkavad ära kaduma hobid; näiteks perekonnas tekivad probleemid, see tähendab seda, et inimene ei saa töötada ka kui pere kaob tagant ära. Siis sa kaod veel rutem ära, kui suhe pole enam propotsioonis. Piiri enam pole, võtad tööd koju kaasa. Esimesed probleemid peaksid häirekella tööle panema. Siis võiks mõtlema hakata, miks ma seda teen.“ I1*

Kõige valusam on näha kolleegi läbipõlemist. Spetsialistid toovad näite oma praktikast. Esimeses näites on näha, et inimene pingutas kuni viimase hetkeni, kuid tegelikult oli ta juba üle piiri läinud. *„Kui käsitöötunnis võttis laps käärid kätte, hakkas ta karjuma juba. Temaga lõpetati sundkorras tööleping ära, sest näha oli, et ta ise ei lõpeta. Ta pidi veel ravi saama veel.“ I1*

*„Ja ma olen seda teiste pealt ka ju näinud, kus inimesed on väsinud, nad tegelikult ei taha seda tööd, nad ei usu, et midagi nende tööst muutub. Kuidagi võtavad seda juba väga ükskõikselt.“ I5*

Üks vastanutest on enda puhul täheldanud, et kui ta hakkab tööolukordi ja -juhtumeid liialt südamesse võtma, on see viimane aeg, et midagi ette võtta. *„Suhtlesin väga tihedalt ühe lapsega. Siis vahepeal tundus küll, et elasin liialt tema asju läbi, see hakkas mulle juba takistuseks saama. Kui ma pisut kaugemal olen, siis mul on lihtsam ja ma tean, et suudan teda isegi paremini aidata.“ I2*

Läbipõlemise märke saab jälgida eri situatsioonides, uurida, kuidas inimesed teatud olukordades käituvad ja reageerivad. Ühe intervjueeritava kogemusel on läbipõlemise hea indikaator see, kuidas tema ise, teised sotsiaaltöötajad või üleüldse abistava elukutse esindajad oma kliente nimetavad. *„Tasub enda puhul nagu märgata, tasub kuulata. Tasub kuulata inimeste keelt, mida nad räägivad ja mida siis räägivad, kui on häiritud, on et siis tuleb nagu see sisekõne nagu välja, mida ta tegelikult elust arvab.“ I6*

Teatav kehaline aktiivsus aitab kaasa üldiselt heaolule. Üks intervjueeritav on enda sõnul märganud, et kes on läbi põlenud, pole harrastanud ka liikuvat elustiili. *„Need kaks asja on omavahel seotud, pluss noh, seal mõnel veel mingisugune spetsiifiline tervisehäda või niimoodi...mis ei lase päris olla.“* I6

#### **4.4.6. Läbipõlemise kogemus**

Vastanute seas olid enamik läbipõlgemist kogenud. Paar intervjueeritavat ei olnud täheldanud otsest läbipõlemist, vaid kergeid ilminguid. Küsitluses osalenute väitel aitab aga ühekordne läbipõlemine edasi liikuda ja sellist olukorda tulevikus ennetada.

Üks osaleja jagab enda läbipõlemise kogemust, mida ta peab väga kasulikuks ja arwab, et ilma selleta poleks ta nii kaugele jõudnud. Ta oli siis noor ja sotsiaalvaldkonnas ainult mõni aeg töötanud. *„Ma ise püüdsin seda viimase hetkeni varjata ja hakkama saada ja veel mõelda, et küll ma saan ja keegi ei märka. Küllap oleks abiks olnud, kui keegi, ükskõik lähedastest töökaaslased, ülemus, pereliige, kui keegi oleks üldse teadnud läbipõlemisest kui sellisest midagi, oleks märganud ja ja stopp öelnud, et praktilist abi oleks vaja olnud.“* I3

Olles nüüd ise juhtival positsioonil, tuleb tal märgata, mis olukorras töötajad on ja kuidas nad endaga toime tulevad. Tal on tuua ka näide kolleegist, kes ongi parasjagu läbi põlenud. *„Ta on meile teatanud, et on haige, aga kauaks ta ära jääb, me ei tea. Enne olid märgid, et on üle töötanud. Tema puhul oli see hästi palju rääkimist, hästi palju lubadusi. Ja aga pärast, kui kuu lõpp oli käes, hakkasid neid märkmeid vaatama, siis olid sageli asjad tegemata. Lubadused, siis kaebused klientidelt, et meile oli öelnud, et ta on kohtunud, aga tegelikult oli neile ainult helistanud.“* I3

#### **4.4.7. Sotsiaalvaldkonnas pettumine**

Intervjuu lõpetasin küsimusega, kuidas aidata sotsiaaltöös pettunud inimest ja mida sellisel juhul ette võtta. Küsitletud pidasid kõige tähtsamaks seda, et tuleb rääkida ja mõelda, mis on selle põhjused.

Üks intervjueeritav arvas, et inimene peaks puhkama ja mõtlema.. Ta leiab, et kord aastas võiks spetsialist enda tööga seotud põhimõtteid ja arusaamu analüüsida ja kaardistada. *„Võib-olla teedki reaalseid asju, mida polegi vaja või on mingid asjad, mis võtavad nii palju aega,*



*sest sa ei oska neid nii hästi. Mis siis võiks aidata, äkki koolitus või kohtumine kolleegiga, kes paremini oskaks, saab ülesandeid ära jagada. See sõltub kõik muidugi kontekstist. Mina isegi midagi sarnast teen.“ I4*

Kui ei ole veel hilja, siis võib piisata vestlusest ja julgustamisest. *„Teinekord sotsiaaltöös pettunud inimene tahab natuke kuulamist, ootamatult head sõna ja et teinekord sellest nagu just kui piisakski, aga muidugi lühikeseks ajaks. Aga see on muidugi siis, kui asi pole päris kadunud.“ I6*

Üldjuhul tuleb läheneda samadel alustel nagu siis, kui inimene on pinges või läbi põlenud. Tuleb puhata ja mõelda, mis pakub rõõmu ja mis tekitab heaolu, ning võib-olla isegi kaaluda töövahetust. *„Teha midagi muud, kus ei pea töötama inimestega, kus ei pea olema sellises positsioonis seda tüüpi, stressis või. Ma ise mõtlen vahel, et mida nagu teha võiks, võib-olla mingisugune oskus või kutse.“ I6*

Ühe intervjuueeritava arvamusel on oluline, et sotsiaalvaldkonna töötaja ise oma õppetundi mõistaks ja analüüsiks. Ta leiab, et sotsiaaltöötaja vanne ja eetika võiksid isegi rangemad olla. *„Muidu järgneb sellele uus pettumus järgmises töökohas.“ I3*

Pettununa töötada on väga raske, sest siis ei usu inimene oma töösse. *„Nojah, et nii nagu arstidel, et sa ei tohi kahjustada.“ I3*

Küsitluses osalenu leiab, et võimalusi edasiliikumiseks on, sest tööd on võimalik muuta. *„Eesti on see maailma lõpp, aga muu maailm tundub, et palju õpitakse ringi. Mine tööta kuskil mujal.“ I3*

## 5. ARUTELU

Kui sotsiaalala spetsialist regulaarselt reflekteerib, suureneb ka tema eneseteadlikkus. Uurimuse eesmärgiks on tuua välja sotsiaalala töötajate kogemused teadvelolekupraktika kasutamisest enesetõhususe toetamisel. Eesmärgi täitmiseks viisin läbi kuus poolstruktureeritud intervjuud kuue sotsiaalala töötava spetsialistiga ja püstitasin neli uurimisküsimust.

- a) Mis meetodeid sotsiaalala töötajad kasutavad, et pingeid maandada?
- b) Kui teadlikud on sotsiaalala töötajad endast?
- c) Kuidas sotsiaalala töötajad kasutavad teadvelolekutehnikat?

Järgneva arutelu käigus otsin vastuseid uurimisküsimustele.

### 5.1. Teadlikkus endast ja pingetega toimetulek

Sotsiaalala spetsialistide arvates on oluline, et kui inimene sotsiaalvaldkonda tööle asub, mõtleks ta esmalt enda jaoks läbi, milliseks ta kujundab oma töötegemise viisi. Bandura (1995) järgi võib inimene oma käitumist ise mõjutada. Enesetõhusus sõltub suures osas sellest, kui palju inimene ise usub oma võimetesse – usk endasse aitab ülesannetega toime tulla. Analüüsides spetsialistide tähelepanekuid, võib välja tuua, et mida teadlikum on inimene endast ja oma oskustest, seda paremini tuleb ta oma tööülesannetega toime. Ka teadlik inimene kogeb ebaõnnestumisi, aga õnnestumiste tõenäosus on suurem. Bandura (1995) sõnul järeldab inimene, kes on küll pingutanud, aga kukkub ikkagi läbi, seda, et ta peab järgmine kord veelgi rohkem vaeva nägema. Teadlikkust oma võimetest saab suurendada ja pingeid leevendada, kui on kindlalt teada, millised töösituatsioonid vajavad rohkem ettevalmistust. Ka Wilken (2016) on välja toonud, et sotsiaaltöötaja võiks võimalikult varakult kujundada enda tööpraktikad.

Eduelamust võib sotsiaalala töös vähe olla. Sellest tingitud pettumusega aitab toime tulla see, kui inimene on enda jaoks lahti mõtestanud, mida kordaminekud tema jaoks täpsemalt tähendavad ja mis talle oma töös tõeliselt rõõmu pakub. Hayes (2004) kirjeldab aktsepteerimist kui võimalust kogeda sündmusi hinnanguvabalt – sellistena, nagu need on. Minu uurimuse põhjal võib täheldada, et kui spetsialist on enda jaoks selgeks mõelnud, mis

tema jaoks viitab töö õnnestumisele, on tal ka kergem leppida olukordadega, mis muidu oleksid võinud pettumust valmistada. Nimelt on enamik uurimuses osalenuid õppinud tööaastate jooksul märkama töös väikesed asju, mis teevad rõõmu. Nendeks võivad olla kas pisike detail vestlusest, kliendi naeratus või tunne, et teda mõistetakse. Kui suudab näha ka sellistes pisiasjades õnnestumist, siis on ka tema töös rohkem positiivsust.

Tööpingetega aitab toime tulla supervisioon. *Social Work Task Force* (2009) defineerib supervisiooni kui ametialast toetust, mis pakub töötajatele võimalust oma tundeid jagada ja tööjuhtumite üle arutleda. Tulemustele tuginedes võib öelda, et supervisioon on Eestis veel uus, kuid osalejate sõnul siiski oluline ametialane toetus, mida tööandja pakkuda saab. Supervisioon aitab töötajal ennast analüüsida, teadvustada endale oma tugevusi ja nõrkusi ning annab ka jõudu edasi tegutsemiseks. See suurendab usku endasse ja tõstab enesetõhusust. Sotsiaalaala spetsialistid on arvamusel, et supervisiooni regulaarne läbimine peaks olema iga töötaja kohustus.

Igaüks saab ise oma elus pingeid vähendada. Näiteks võttis mitu osalejat ühel hetkel vastu teadliku otsuse eemaldada oma elust eri infokanaleid, et vähendada müra ja keskenduda enda vajadustele. Shieri ja Graham (2011) uurimuse kohaselt on kõrgem subjektiivne rahulolu inimestel, kes on endast teadlikud ja avatud ümbritsevale ning suudavad hoida tasakaalus töö- ja argielu. Uurimuses osalejad ei mõistnud kohe, et väsimus ja pinged võivad olla põhjustatud kiirest eluviisist ja enda vajaduste mitte märkamisest. Kuid pärast enda vajaduste teadlikustamist tundsid nad, et ei vaja elus enam nii palju infot, vaid peavad pigem vajalikuks keskenduda hetkele ja reaalsuse aktsepteerimisele.

## **5.2. Teadlikkus endast ja pingetega toimetulek klienditöös**

Klienditöös ilmnesid järgmised tähelepanekud. Klienti saab aidata ainult siis, kui ta ise selleks valmis on. Carl Rogersi (1961) kliendikeskse teraapia seisukohalt peab klient olema muutusteks valmis, sest siis on võimalik spetsialisti ja praktiku koostöö. Uurimuses osalejate sõnul on see klienditöö oluline alus, sest nad peavad töötama ka klientidega, kel koostööks soovi pole. Analüüsides jõudsin järeldusele, et koostöö sujuvus sõltub sellest, millised tööviisid spetsialist endale valinud on ja kuidas end emotsionaalselt häälestanud. Spetsialistid tõid välja, et olukorda leevendaks see, kui nad saaksid kaasata inimest otsuste ja plaanidesse tegemisse. Kuna see pole aga alati võimalik, tunnevad nad, et võivad iga hetk kliendi usalduse kaotada ja neil on seetõttu raske entusiasimi säilitada.

Uurimuses osalejad on täheldanud, et kolleegid või teised spetsialistid kasutavad klientidele viidates sildistavat kõneviisi ning pööravad tähelepanu nende kunagistele eksimustele. Rogersi (1961) teraapianägemus eeldab aga, klienditöös tuleb kliendi maailmapilti mõista, suhtuda temase hinnanguvabalt ja ei tohi tekitada kliendis alaväärset tunnet. Spetsialistide vastuste põhjal võib järeldada, et teema on aktuaalne. Võib arvata, et spetsialistid kasutavad sildistavat kõneviisi ja viitavad minevikuvigadele seetõttu, et nad ei ole oma sõnu analüüsinud ja teadvustanud, kuidas selline suhtumine klienti võib mõjutada. Sildistamine võib haavata ja pärssida kliendi edasipüüdlussoove. Uurimuses osalejad tunnevad, et raske on koos kolleegidega ühise eesmärgi nimel töötada, kui väärtushinnangud on niivõrd erinevad.

### **5.3. Refleksiooni regulaarne rakendamine enesetõhususe suurendamiseks**

Sotsiaalala spetsialistid on praktika ja töökogemuse jooksul kogunud teadmisi, millest nad töö tegemisel lähtuvad. Aja jooksul on nendest teadmistest kujunenud automaatsed tegevused. Selline automaatne tegutsemine on Polanyi (Gill, 2000) järgi vaiketeadmine ehk sisemine teadmine. Analüüsides intervjueeritavate vastuseid järeldasin, et ka nemad on praktika ja koolituste mõjul teinud teadlikud otsused, mis on kujundanud nende töötegemise viisid. Praegu nad seda aga enam selgesõnaliselt endale ei teadvusta. Esmakorsel küsimisel ei osanud nad välja tuua konkreetseid teooriad, mis on nende töö aluseks. Edasise vestluses käigus muutusid nende sõnad tööviisidest konkreetsemaks ja nad hakkasid endale selgesõnalisi kontseptsioone teadvustama. Sellest võib järeldada, et kõva häälega arutlemine aitab vaiketeadmisi esile tuua. Mitmed uurimuses osalejad täheldasid hiljem, et sellised vestlused oleksid regulaarselt vajalikud, kuna aitavad analüüsida ning selgesõnaliselt teadmisi väljendada. Pidev läbimõtestamine aitab suurendada enesetõhusust ja teadlikkust enda teadmistest.

Teadmised, kuidas kliendiga kontakti saavutada, on samuti kogutud läbi praktika ja eneseanalüüsi. Schön ja Argyris (1974) käsitlevad tegevusteooriat – see on praktiku jaoks üks võimalus, kuidas oma käitumist teadlikult ja eesmärgipäraselt juhtida ning tegevuspraktika abil oma enesetõhusust suurendada. Intervjuueritavad peavad oluliseks ausust ja otsekohesust ning on jõudnud oma kogemusi analüüsides teadmiseni, et oluline on kliendile väljendada, mida nemad kui töötajad situatsioonis tajuvad. Ausus võib tekitada kliendis tunnet, et spetsialist soovib teda päriselt tema mures aidata.

Reflekteerimine ja juhtumite analüüs on oluline osa tööst ja suurendab teadlikkust ning enesetõhusust. Schöni (1983) seisukohalt on reflekteerimine praktikule hea võimalus analüüsida oma tööd ja leida uusi arusaamu, mida järgmine kord teisiti teha. Intervjuu käigus kujunenud aruteludes võis täheldada, et tegemist on intervjuueeritavate jaoks olulise oskusega igapäevatoos ja selle oskuse arendamisega tuleb alustada varakult. See aitab mõtestada ja selgitada tööd ning inimesed õpivad läbi selle iseennast paremini tundma. Analüüsides võib järeldada, et reflekteerimine aitab teadvustada spetsialisti võimeid ja piire ning nendes selgusele jõuda. On äärmiselt oluline, et sotsiaalala spetsialist on endast teadlik ja otsusekindel.

Kui sotsiaalala töötaja on endast teadlik ja tegeleb reflekteerimisega, toetab see tema vaimset tervist ning aitab hoida enesetõhusust. Van Ewijk (2018) toob välja, et kui sotsiaaltöötaja on psühholoogiliselt terve, siis on klienditöö tulemuslikum. Analüüsides võib järeldada, et oluline on märgata tööga seotud emotsioone ja mõtteid. Näiteks kui mõni olukord, mis varem on jätnud ükskõikseks, hakkab ärritama, siis on vaja otsida abi ning leida endale sobivad lahendused.

#### **5.4. Teadvelolekupraktika kasutamine**

Sotsiaalala spetsialistid rakendavad teadvelolekupraktikaid teadlikult enesetõhususe suurendamiseks. Shapiro (2006) sõnul aitab teadveloleku harrastamine parandada inimese üldist heaolu. Rutiinne päeva algus aitab end positiivselt meelestada. Analüüsides selgus, et spetsialistid alustavad päeva kindla rutiiniga, et suurendada enda üldist heaolu, vähendada stressi ja elada täisväärtuslikumat elu. Kui spetsialisti tunneb ennast üldiselt rahulolevana, mõjutab see ka tema töö sooritust ja tulemuslikkust.

Teadvelolekupraktikat saab rakendada ka koos kliendiga. Pooler (2008) tõi välja, et sotsiaaltöötaja võib võimalusel harjutada ja praktiseerida teadveloleku erinevaid vorme koos kliendiga. Osalejad tõid välja, et on mõistnud, et nende meeleolu mõjutab ka klienti. Sarnaselt tõdesid ka McGarrigle ja Walsh (2011), et sotsiaaltöötaja rahulolu mõjub ka kliendile. Analüüsis selgub, et töökohal teadvelolekupraktikate kasutamine on hea võimalus lõdvestumiseks ja positiivsete emotsioonide kogemiseks nii spetsialistile kui kliendile, samuti lähendab see neid.

Käesoleva magistritöös eelpool kirjeldatud kohaloluteooria on spetsialistide sõnul oluline suhte loomisel. Kuusi, Goossensesi, Van Dijke'i ja Baarti (2015) sõnul on kohalolu tähtis selleks, et kliendil tekiks heaolutunne. Analüüsi põhjal saab järeldada, et kohaloluteooriat tööpoolest rakendatakse kliendiga koos olemiseks. Kohaloluteooria abil saab spetsialist tekitada kliendis ka tunde, et too pole millekski survestatud, vaid võib end avada täpselt siis, kui tunneb, et on selleks valmis.

Uurimuse tulemusi analüüsides selgus, et kohesuse teooria on spetsialistidele tundmatu definitsioon. Kohesuse teooria on kliendi ja nõustaja vaheline olukord, mil kontrollitakse suhte hetkeseisundit (Egan, 2014). Analüüsist selgus, et kui spetsialistid teadvustasid kohesuse mõistet, siis nad täheldasid, et tegelikult nad siiski kasutavad seda regulaarselt töös, sest tegemist on klienditöö elementaarse osaga. Nad pole seda enda jaoks lihtsalt lahti mõtestanud kui mõistet.

## KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED

Magistritöö eesmärgiks oli tuua välja sotsiaalala töötajate kogemused teadvelolekupraktika kasutamisest enesetõhususe toetamisel. Magistritöö teoreetilises osas olid teemadeks enesetõhusus, teooria praktikas, sotsiaaltöötaja kui enda ja kliendi muutuste taotleja, enesetõhususe suurendamiseks olevad kontseptsioonid ja teadveloleku, kohalolu ning kohesuse teooriad. Allikatest tulenevalt andsin ülevaate teooriatest, pidades silmas sotsiaalvaldkonda tervikuna (mitte üksnes sotsiaaltööd).

Uurimismeetodina kasutasin kvalitatiivset uurimismeetodit, kus kogusin andmeid poolstruktureeritud intervjuudega. Intervjueeritvateks olid kuus sotsiaalvaldkonnas töötavat spetsialist.

Tulemustest selgusid järgmised perspektiivid.

- Igapäevane pingeline ja stress võib tekkida siis, kui isik ei märka ega tähelda vaimse ja füüsilise tervise muutusi.
- Sotsiaalalal töötamist alustades tuleb kujundada endale oma tööviisid ja praktikad, mis aitavad pingetega toime tulla.
- Sotsiaalala töötaja teadlikkus endast ja teadlikult tehtud otsused suurendavad üldist rahulolu eluga.
- Kui sotsiaalala töötaja reflekteerib regulaarselt nii argi- kui tööelus, siis see soodustab toimetuleku suurenemist mõlemas valdkonnas.
- Sotsiaalala töötajad kasutavad teadlikult erinevaid teadveloleku praktikaid.

Minu töö eesmärk oli juhtida tähelepanu selliste spetsialistide enesehoidmise ja teadlikustamise suurendamisele, kes töötavad igapäevaselt inimestega. Oluline on õppida ennast tundma ja märgata hetki ning paluda õigel hetkel abi. Kui inimene läbipõlemist endale ise ei tunnista ja probleeme väldib, siis võib see kahjustada teda ennast, tema kliente ja ka lähedasi.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Anderson, J., H. (2007). Nursing Presence in a Community Heart Failure Program. *The Nurse Practitioner*, 32(10), 15-21.

Argyris, C. ja Schön, D. (1974). Theoris of Action. *Theory in Practice, Increasing Professional Effectiveness* (lk 3-20). San Francisco, California, London: Jossey-Bass Publishers.

Baer, R., A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology Science and Practise*, 10(2), 123-143.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1995). Exercise of Personal and Collective Efficacy in Chaning Societies. *Self-Efficacy in Changing Societies* (lk 1-185). Cambridge: University Press.

Beckett, C. ja Horner, N. (2016). Exploring the Future. *Essential Theory For Social Work Practise* (lk 143-156). London: SAGE Publications Ltd.

Beveren, L., V., Roets, G., Buysse, A., Rutten, K. (2018). We all reflect, but why? A Systematic Review of the Purposes of Reflection in Higher Education and Social and Behavioral Sciences. *Educational Research Review*, 24, 1-9.

Birnbaum, L., B.,A. (2008). Mindful Social Work: From Theory to Practice. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 27(1), 87-104.

Brown, K. W., Ryan, R., M., Creswell, J., D. (2007) Addressing Fundamental Questions About Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272–281.

Bruce, E. ja Austin, M. (2008). Social Work Supervision. *The Clinical Supervisor*, 19(2), 85-107.

Collin, S., Karsenti.,T. Komis., V. (2012). Refletive Practice in Initial Teacher Training: Critiques and Perspectives. *Reflective Practice*, 14(1), 104-117.

Davis, D., M., ja Hayes, J., A. (2011) What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.



- Dewey, J. (1910). *The Problem of Training Thought. What is Thought? How We Think* (lk 1-14). Boston, New York, Chicago: D. C. Heath.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being, The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Egan, G. (2014). Immediacy: Dealing with Issues in the Helping Relationship Itself. *The Skilled Helper: A Problem Management and Opportunity Development Approaching to Helping* (lk 266-270). United States of America: Brooks/cole, Cengage Learning.
- Grossman, P., Schmidt, S., Niemann, L., Walach., H. (2004). Mindfulness based stress reduction and health: A meta-analysis. *Journal of Psychometric Research*, 57(1), (35–43).
- Gill, J., H. (2000). Part one, Location the Axis, The Structure of Knowledge. *The Tacit Mode, Michael Polanyi's Postmodern Philosophy* (lk51-57). New York: State University of New York Press.
- Frewen, P., A., Elsapeth, M., Maraj, N., Dozois, D.,J., A., Partridge, K. (2007). Letting Go: Mindfulness and Negative Automatic Thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 758-774.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hick, S., S. (2009). Mindfulness and Social Work: Paying Attention to Ourselves Our Client, And Society. *Mindfulness and Social Work* (lk1-30). Oxford University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2005). Metodoloogilised ja teoreetilised lähtekohad. Ellen Uuspõld (toim), *Uuri ja kirjuta* (lk151-156). Kirjastus Medicina, Tallinn.
- Howe, D. (2008). Relationship-based thinking and practise in social work. *Journal of Social Work Practise*, 12(1), 45-56.
- Hölzel, B.,K., Lazar, S., W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D., R., Ott, U. (2011). How does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537.559.

Kinnunen, S., Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Mäkikangas, A., Lappalainen, R. (2004). Does Mindfulness-, Acceptance-, and Value-Based Intervention Alleviate Burnout? – A Person-Centered Approach. *International Journal of Stress Management*, 15, 1-18.

Kessen, C. ja Turner, K. (2016). Are graduate social work students mindful? *Journal of Religion & Spirituality in Social Work. Social Thought*, 35(1-2), 76-90.

Komori, M. Thematic Analysis. (i.a.) Kasutatud 30.04.2018  
<http://designresearchtechniques.com/casestudies/thematic-analysis/> s

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology, Science and practice*, 10, 144-156.

Kuis, E., E., Goossensen, A., van Dijke., Baart, A., J. (2015). Self-report questionnaire for measuring presence: development and initial validation. *Caring Sciences*, 29, 173-182.

Klaver, K., Baart, A. (2016). How can attending physicians be more attentive? On being attentive versus producing attentiveness. *Medicine, Health Care, And Philosophy*, 19, 351-359.

Laherand, M-L. (2008). Andmete analüüs kvalitatiivsetes uuringutes. *Kvalitatiivne uurimisviis* (lk 271-289). Tallinn: OÜ Infotrukk.

Lynn, R., M., J. (2015). Social Worker's Narratives of Integrating Mindfulness into Practice. *Journal of Social Work Practice*, 29(3), 255-270.

Mayring, P. (2000). Qualitative Content Analysis. *Forum: Qualitative Social Research*, 1(2), 1-10. Kasutatud 30.04.2018  
<http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1089/2386>

Mishna, F., Bogo, M. (2007). Reflective Practice in Contemporary Social Work Classrooms. *Journal of Social Work Education*, 43(3), 529-541.

McFadden, S., H. (2007). Mindfulness, vulnerability, and love: Spiritual lessons from frail, elders, earnest young pilgrims, and middle aged rockers. *Journal of Aging Studies*, 22, 132-139.

McGarrigle, T., Walsh, C., A. (2011). Mindfulness, Self-Care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*, 30(3), 212-233.

Payne, M. (2014). Cognitive-behavioural practice. *Modern Social Work Theory* (167-169). Palgrave Macmillan.

Pooler, D. (2008). Social Workers and Distress: Implications for Sustaining a Healthy Workforce. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 23(4), 445-46.

Rogers, R., C. (1961). How Can I Be of Help. The Process of Becoming a Person. *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy* (163-169, 107-163, 225-273). California: Houghton Mifflin Company, Boston.

Rosch, E. (2007). More than Mindfulness: When You Have a Tiger by the Tail, Let It Eat You. *Psychological Inquiry*, 18(4), 258-264.

Ruch, G. (2007). Reflective Practice in Contemporary Child-care Social Work: The Role of Containment. *The British Journal of Social Work*, 37 (4), 659-680.

Safran, J., D., Muran, J., C., Eubanks-Carter., C. (2011). Repairing Alliance Ruptures. *Psychotherapy*, 48(1), 80-87.

Schön, D. (1983). Professional Knowledge and Reflection-in-action. The Reflective Practitioner. *How Professionals Think in Action*. (163-176). United States of America: Basic Books, A Division of Harper Collins Publishers.

Shapiro, J., Kasman, D., Shafer, A. (2006). Words and Wards: A Model of Reflective Writing and Its Uses in Medical Education. *Journal of Medical Humanities*, 27(4), 231-244.

Shier, M., L., Graham, J., R. (2011) Mindfulness, Subjective Well-Being, and Social Work: Insight into their Interconnection from Social Work Practitioners. *Social Work Education*, 1, 29-44.

Shonin, E., Van Gordon, W. (2015). Manager's Experience of Meditation Awareness Training. *Mindfulness*, 6(4), 899-909.

Shonin, E., Van Gordon, W. (2016). The Mechanisms of Mindfulness in the Treatment of Mental Illness and Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 844-849.

Social Work Task Force, (2009). *Building a safe, confident, future. The final report of the Social Work Task Force: November 2009*. Kasutatud 23.04.2018

<http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130403221302/https://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/01114-2009DOM-EN.pdf>

Statement of Ethical Principles. Kasutatud 25.04.2018 <http://ifsw.org/policies/statement-of-ethical-principles/>

Telles, S., Raghavendra, B., R., Naveen, K., V., Manjunath, N., K., Kumar, S., Subramanya, P. (2013). Changes in Autonomic Variables Following Two Meditative States Described in Yoga Texts. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(1), 35-42.

Van Ewijk, H. (2018). Social Efficacy. Social Work. *Complexity and Social Work* (lk 33-61, 96-123). Abingdon: Routledge.

Van Ewijk, H. (2016). Hea sotsiaaltöötaja on tark inimene. M. Selg ja ajakirja Sotsiaaltöö toimetus (toim). *Mõtisklusi sotsiaaltööst* (lk7-8). Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Van Heijst, A, (2011). The Professional Repertoire of „Presence“. *Professional Loving Care, An Ethical View of the Healthcare Sector*. (lk91-125). Kampen: Klement.

Wiener, M., Mehrabian, A. (1968). Introduction and some General Considerations. *Language Within Language: Immediacy, a Channel in Verbal Communication* (lk1-23). New York: Appleton-Century-Corfts, Division of Meredith Corporation.

Wilken, J., P. (2016). Oma praktika kujundamine. Sotsiaaltöötaja on oma ala meister. M. Selg ja ajakirja Sotsiaaltöö toimetus (toim). *Mõtisklusi sotsiaaltööst* (lk17-19). Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

# LISA

## Lisa 1 Intervjuukava

### **1. Sissejuhatus sotsiaaltöösse (Miks see valdkond? Kuidas ennast häälestada tööle minnes?)**

Mis ajendas asuma õppima sotsiaalteadusi?

Mida sotsiaalvaldkonnas töötamine sulle annab?

### **2. Pinged sotsiaaltöö valdkonnas (Emotsioonid, töösituatsioonid ja pingetega toimetamine)**

Kuidas sa ennast hetkel oma igapäevases töös tunned? (ootusärevus, soov tööle minna)

Kuidas sa maandad oma pingeid ja tööstressi?

Millest on pinged enamasti tingitud? Kuidas neid probleeme on võimalik lahendada?

### **3. Sotsiaaltöötaja igapäeva probleemid (situatsioonid, mis mõtte-energiat ja tegusemises energiat ning aega)**

1. Millised võivad olla sotsiaaltöötajate või selle valdkonna töötajate suurimad igapäeva töö probleemid?

2. Kuidas sotsiaalvaldkonnatöötajana igapäevases intensiivses tööelus toime tulla?

3. Mida peaks sotsiaaltöötajana tegema siis, kui ta tunneb kurnatust, pingeid või hakkab läbi põlema?

4. Mida teie soovitate ennetuseks?

### **4. Teooriate kasutamine (millised käsitlused (*framework*) toetavad ja meeuvad probleemsituatsioonides ja aitavad teha igapäevast tööd – igapäevast tegevust (tööd) toetavad käsitlused ja meetodid )**

1. Millele toetud tehes kliendiga tööd?

2. Millistele lähenemistele/käsitlustele või teooriatele oled mõelnud, lugenud?

3. Kas oled kunagi kasutanud oma töös teadveloleku, kohalolu või kohesuse teooriat? (Jah) Kuidas see töös väljendub? Mis konkreetseid võtteid kasutad?

4. Millised teie poolt eelnevalt nimetatud käsitlused või meetodid on aidanud sul oma tööd teha?

5. Kui palju sa kombineerid erinevaid võtteid oma töösse, intervjuudesse, suhtlusesse klientidega ?

**5. Sotsiaaltöötaja suhe kliendiga ja sellega kaasnevad pinged (*immediacy*), (suhte analüüs ja kaardistamine protsessi vältel)**

1. Missugune peaks olema sotsiaaltöötaja suhe kliendiga?
2. Kuidas tajud ära, kui kliendiga koostööse hakkavad tulema pinged?
3. Mida võtad ette, kui tunned töö kliendiga ei suju?
4. Palun tooge näide ühest klienditöö situatsioon, kus kerkisid esile pingeid ja te leidsite olukorrale lahendused.

**6. Kohalolu (*presence theory*), (kohalolu printsiipide rakendamine)**

1. Mida saab sotsiaaltöötaja teha, et klient tunneks et teda on mõistetud?
2. Kuidas on võimalik luua kliendiga usaldusväärne suhe hoolimata formaalsusest, professionaalsetest piiridest ja erinevate asutuste nõuetest ning normidest?
3. Millised on teie jaoks kohaolule orienteeritud tööd iseloomusutvad põhimõtted?
4. Palun tooge näide klienditööst, kus õnnestus rakendada kohalolu põhimõtteid ja teie tegevust ning mis juhtus. Kuidas see mõjus?

**7. Teadvelolek (*mindfulness*) ( enda häälestamine, ettevalmistamine igapäevaseks töös**

1. Kui palju oled enda jaoks läbi mõelnud hetkes ja olevikus elamise vajaduse?
2. Mis Sa arvad sellest mõttes „muutused elus saab inimene ise vastu võtta“ ?
3. Kui palju täheldad, et sind mõjutab nüüdisühiskonna korraldus ja kiire eluviis?
4. On sul mõni rituaal või mõtlemisviis, mille teed või mille peale mõtled enne tööle minekut?
5. Kuidas aidata sotsiaaltöös pettunud spetsialisti?

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Kerli Kanniste,

*(autori nimi)*

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

Sotsiaaalala töötaja teadlikkus iseendast ja teadveloleku oskuste kasutamine

*(lõputöö pealkiri)*

mille juhendaja on Dagmar Narusson,

*(juhendaja nimi)*

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

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

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, **24.05.2018**