



TARTU ÜLIKOOL

Kerli Kanniste

Sotsiaalala töötaja teadveloleku oskuste kasutamine

Magistritöö

Juhendaja: Dagmar Narusson, MA

27.08.2018



Sissejuhatus

- Ühiskond muutub keerulisemaks ja kiiremaks (Van Ewijk, 2018).
- Mõju avaldab ka inimese emotsionaalsele seisundile, mistõttu pööratakse vaimsele tervisele ühe suuremat tähelepanu (Shonin ja Van Gordon, 2016).
- Igapäevane töö inimestega eeldab spetsialistilt oskust teha professionaalselt klienditööd ja selle juures hoida ka ennast.
- Eneset teadlik olemine ja endaga toimuva märkamine.



Enesega toimetuleku teooria

Enesetõhusus

- Enesetõhusus (ingl k *self-efficacy*) – teadmine enda võimetest, selle läbi enda käitumise suunamine ja mõjutamine (Bandura, 1995).
- Enesetõhusus tähendab oskust õppida tundma enda nõrkusi ja tugevusi ning enesekontrolli, missuguseid tagajärgi eri situatsioonid kaasa toovad (Bandura, 1995).



Neli enesetõhususe allikat:

- Meisterlikkuse kogemused – kergete pingutuste korral, siis läbikukkumisel alaneb (enesetõhusus) see ka kergemini, püsivam enesetõhusus kujuneb raskuste ületamisel
- Kujutlevad kogemused – kujutleb soovitud olukordi, eeskujud
- Sõnaline veenmine – sõnaline positiivne tagasiside, seejärel tegevuse kordamine
- Psühholoogiliste ja afektiivsete seisundite – ärevus, stress mõju inimeste eneseuskumustele (Bandura, 1995).



Vaiketeadmine

- Vaiketeadmised (ingl k *tacit knowledge*), mida inimesed avaldada ja väljendada ei saa (Schön ja Argyris, 1974:10)
- Vaiketeadmise teadvustamise korral muutub see eksplitsiidseks (ingl k *explicit*) teadmiseks.



Suhetel põhinev töö

- Sotsiaaltöö praktika on suhetel ja suhtlemisel põhinev
- Kes ma olen?
- Sotsiaaltöötajate rahvusvahelistes eetilistes printsiipides on välja toodud, et sotsiaaltöötajal on kohustus enda eest hoolt kanda nii professionaalselt kui ka personaalselt (Statement of Ethical Principles, 2012).
- Sotsiaaltöötajad mõjutavad kliente ja on ka ise klientide poolt mõjutatavad (Howe, 2008).



- Carl Rogersi (1961) kliendikeskne teraapia kohaselt eeldab suhe kliendi maailma sisenemist ja sellest mõistmist, aktsepteerimine.
- Jõuda koos kliendiga punkti, kus ta suudab hakata tegelema enda probleemse olukorraga, klient peab olema ise valmis ennast muutma.
- Wilken (2016) sotsiaaltöötaja kujundab oma praktika, töötamise viisi ning isikliku sotsiaaltöödiskursuse juba õpingute esimesest aastast alates.



Enesetõhususe saavutamine

Reflekteerimine

- Reflekteerimine (ingl k *reflection*) – ametnikule oluline praktika, mille abil ta vaatleb juhtumi üle, analüüsib erinevaid vaatekülgi ja loob uue arusaama, mida järgmisel korral uuesti katsetama hakkab. Oskus vajab rakendamist ja arendamist pidevalt tööaastate jooksul (Schön, 1983).



Mis on teadvelolek?

- Teadvelolek (ingl k *mindfulness*) - vana meditatsioonitehnika, pärineb budistlikust praktikast (Shonin ja Van Gordon, 2016).
- Teadvelolek kui teadlikkus, mis on tähelepanu eesmärgistatud suunamine praegusesse hetke, hinnanguid andmata (Kabat-Zinn, 2003: 145).



- Teadlik olemine on inimese sisevõime (Kabat-Zinn, 2003).
- Teadvelolekupraktika eri vormid: keha skannimise meetodid; enese sisemise kogemuse jälgimine kehaliste tunnete, mõtete ja emotsioonide osas; tähelepanu suunamine ja keskendumist ühele stiimule, näiteks helile, objektile või tundele.
- Inimesed on haaratud rutiinist, jättes märkamata enda tunded, mõtted ja emotsioonid – teadvelolekupraktika abil on võimalik ärkata hetke, kogeda maailma vahetult ja aktsepteerida ennast ning oma tundeid sellisena, nagu nad just praegu on (Kabat-Zinn, 2003: 148).



Teadvelolek on sotsiaaltöötajate jaoks aina olulisem (Lynn ja Mensinga, 2015).

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



- See kuidas sotsiaaltöötaja hoolitseb enda eest, mõjutab klienti ja kandub talle edasi (McGarrigle ja Walsh, 2011).
- Tööl luua koht, anda aeg, kus olla ja lõdvestuda (Pooler, 2008).
- “Teadveolek on oskus ja kui sa ei tööta ega näe sellega vaeva, siis see muutub järjest raskemaks (McGarrigle ja Walsh, 2011:222).”



Teadveloleku mõjud

- Aitab kaasa üldise heaolu paranemisele, vaimsele tervisele, enesearengule ja eneseteadvuse suurenemisele (Brown ja Ryan, 2003)
- Praktiku oskust end paremini avada ja kliendiga paremat sidet saavutada
- Teadveloleku praktiseerimine kaasa aju eri osade plastilisuse muutustele ja aktiveerib aju tegevust (Hölzel, Lazar, Gard jt 2011).
- Muudatused ajus aitavad suurendada õppimistvõimet ja mälu kasutamist
- Südame töö ja hingamise reguleerimist



Teadlikkus ja subjektiivne heaolu

- Subjektiivne heaolu (ingl k *subjective well-being*) – inimese hinnang oma elule ja üldiselt rahulolu (Diener, 2000).
- Shieri ja Grahami (2011) tehtud uurimusest selgus et kõrge subjektiivse rahuloluga näitajad olid neil sotsiaaltöötajatel, kes reflekteerivad isiklike, tööalaseid olukordi, kes on teadlikud endast ja avatud ümbritsevatele, kes suudavad hoida tasakaalus argi – ja tööelu.



„ Enda sees ei saa hoida viha, kibestust, sest see muutub mürgiks ja ma ei taha muutuda mürgiseks inimeseks ..“,

„...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 kohalolu ja aktsepteerimist, aktsepteerides inimesi sellisena nagu nad on – sedaviisi, see on alati mulle hea ...“ (Shier ja Graham, 2011).



Kokkuvõte

“ Eneseteadlikkus on keskmes, sest kõigepealt tuleb ennast mõista, enne teiste aitamist. Ei ole lihtsalt mina, me kõik oleme omavahel ühenduses (Hick, 2009: 2).“



TARTU ÜLIKOOL

Täna kuulamast!



Kasutatud kirjandus

- 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.
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in chaning societies. *Self-Efficacy in Changing Societies* (lk 1-185). Cambridge: University Press.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. (2007) Addressing fundamental questions about Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272–281.
- 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 Happines and a Proposcal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.



- Hick, S., S. (2009). Mindfulness and Social Work: Paying Attention to Ourselves Our Client, And Society. *Mindfulness and Social Work* (1k1-30). Oxford University Press.
- 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.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychologoy, Science and practice*, 10, 144-156.



- 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.
- 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* (lk 3-59, 107-163, 225-273). California: Houghton Mifflin Company, Boston.
- 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. (2016). The Mechanisms of Mindfulness in the Treatment of Mental Illness and Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 844-849.
- Statement of Ethical Principles. Kasutatud 25.04.2018
<http://ifsw.org/policies/statement-of-ethical-principles/>
- Van Ewijk, H. (2018). Social Efficacy. *Social Work. Complexity and Social Work* (lk 33-61, 96-123). Abingdon: Routledge.
- 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.