

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL

Majandusteaduskond

Ärikorralduse instituut

Kirsika Rahuelu

**TEADVELOLEKU PRAKTISEERIMINE: SEOS  
TEHNOSTRESSIGA**

Magistritöö

Õppekava HAPM, Personalijuhtimine

Juhendaja: Velli Parts, *MSc*

Tallinn 2023

Deklareerin, et olen koostanud magistritöö iseseisvalt ja olen viidanud kõikidele töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödele, olulistele seisukohtadele ja andmetele, ning ei ole esitanud sama tööd varasemalt ainepunktide saamiseks.

Töö pikkuseks on 8800 sõna sissejuhatusest kuni kokkuvõtte lõpuni.

Kirsika Rahuelu .....

(allkiri, kuupäev)

# SISUKORD

LÜHIKOKKUVÕTE.....	4
SISSEJUHATUS .....	5
1. TEOREETILINE TAUST .....	8
1.1 Teadveloleku olemus .....	8
1.2 Teadveloleku mõju inimese heaolule.....	9
1.3 Teadveloleku praktiseerimise tehnikad.....	11
1.4 Teadveloleku praktiseerimine ja töökeskkond.....	13
1.5 Teadveloleku mõju tehnostressile.....	16
2. EMPIIRILINE UURING .....	19
2.1 Uuringu eesmärk.....	19
2.2 Uuringu meetod ning valim .....	19
2.2.1 Valimi kirjeldus .....	20
2.3 Uuringu instrument .....	21
2.4 Tulemused.....	22
2.4.1 Teadveloleku praktikate kasutamine.....	22
2.4.2 Teadveloleku, tööstressi ja tööga rahulolu tase .....	24
2.4.3 Teadveloleku ja tehnostressi seos .....	26
2.4.4 Soolised erinevused .....	28
3. JÄRELDUSED JA ARUTELU .....	30
3.1 Vastused püstitatud uurimisküsimustele.....	30
KOKKUVÕTE .....	36
SUMMARY .....	38
KASUTATUD ALLIKATE LOETELU .....	41
LISAD.....	47
Lisa 1. Küsimustik .....	47
Lisa 2. Korrelatsioonitabel.....	50
Lisa 3. Lihtlitsents.....	51

## LÜHIKOKKUVÕTE

Teadvelolekut võib defineerida kui praktikat, mille abil pöörab inimene tahtlikult tähelepanu praegusele hetkele ilma hinnanguid andmata. Teadvelolek on oluline, kuna aitab inimestel leida sisemist rahu seeläbi, et vabanetakse pidevast mõtete ja murede voost tekkivast stressist. Teadveloleku teema on viimastel kümnenditel muutunud üha aktuaalsemaks, sest inimestel on keerulisem olla nõ siin ja praegu ehk olevikuhetkes, kuna neilt oodatakse eesmärkide saavutamist, probleemide lahendamist ja pidevat muutustega kaasas käimist nii töö- kui eraelus. Samuti koormab inimeste tähelepanu ja kognitiivseid ressursse digitehnoloogiliste seadmete (nutitelefon, arvuti) igapäevane suuremahuline kasutamine, kuna sotsiaalseks normiks on muutunud, et inimesed on igal hetkel ja igal pool kättesaadavad. Paljud inimesed õpivad ja praktiseerivad erinevaid teadveloleku praktikaid eesmärgiga vähendada stressi, olla oma tegevustes tulemuslikumad.

Info- ja kommunikatsioonitehnoloogia (IKT) vahendite ja võimaluste kasutamine on muutunud paljude ametite lahutamatuks osaks võimaldades küll teha paljusid töid efektiivsemalt, kuid võib kaasa tuua ka suurenenud stressi teabe ülekülluse ja töö ning eraelu vahelise piiri hägustumise tõttu. Juba mõnda aega on mõistetud, et töötajate teadveloleku oskuse arendamisest on kasu ka tööelu kvaliteedi parendamisel ja stressi vähendamisel. Magistritöö eesmärgiks on selgitada välja, kuivõrd teadveloleku kursuse läbinud inimesed praktiseerivad erinevaid teadveloleku tehnikaid ning kuidas see mõjutab uute tehnoloogiate kasutamisest tingitud stressi (edaspidi ka tehnostress v digistress) ning töökeskkonna tajumist. Veebipõhise küsitlusuuringu (n=185) tulemustest selgus, et kõrgem teadveloleku tase on seotud madalama tehnostressiga ja tööstressiga, kuid kõrgema teadveloleku tase ei mõjua tööga rahulolu. Naiste teadveloleku tase oli kõrgem, kui meessoost vastajatel.

Võtmesõnad: teadvelolek, teadveloleku praktika, tehnostress, jooga, meditatsioon

## SISSEJUHATUS

Teadvelolekut defineeritakse enamasti kui võimet ennastjuhtivalt suunata tähelepanu erinevate mõtlemisviiside vahel. Läbi teadveloleku praktiseerimise õpib inimene kogemusi aktsepteerima, mitte neid vältima või kontrollima (Williams, 2010). Teadvelolekut praktiseerides on indiviid avatud uudsusele, teadlik ümbritsevast maailmast ning erinevatest vaatenurkadest ja fokuseeritud olevikule, suutes mõelda ja käituda keskendunult (Bodner & Langer, 2001). Antud töö juures peab autor oluliseks uurida inimesi, kes teadvelolekut praktiseerivad kui ka on läbinud teadveloleku koolituse. Williams (2010) on leidnud, et teadvelolekul põhinevad koolitused laiendavad inimese teadlikkust kui ka parandavad töömälu ja juhtimisstrateegiaid (Williams, 2010).

Tehnoloogia pidev kasutamine võib tekitada sõltuvust ja koormata meie aju. Tehnostress tekib siis, kui tunneme pidevat survet tehnoloogiaga ühenduses olemisest. Tööd ja vaba aja veetmist on raske eraldada ning meid ahvatlevad pidevalt sotsiaalmeedia ja erinevad kiusatused veebis. Need segavad tegurid muudavad meil raskeks keskenduda oma probleemidele ja teha pausi, kui seda vajame (Salanova *et al.*, 2013). Samuti on leitud, et liigne ekraani taga veedetud aeg võib kaasa tuua tõsisid tagajärgi inimese heaolule. Liigselt internetis veedetud tunnid võivad tuua esile erinevaid kahjulikke tagajärgi nagu unekvaliteedi ja meeleolu langus, suhtlemise vähenemine lähedastega. Lisaks vaimse tervise nõrgenemisele halveneb ka füüsiline tervis liigse ekraaniaja tõttu (Lissak, 2018). Varasemalt on uuritud teadveloleku kasulikku mõju tööstressile, kuid tehnostressile on keskendunud vähe uuringuid. Tehnoloogia pideva arengu juures on hädavajalik lähemalt tehnostressi uurida (Pflügner *et al.*, 2021).

Globaliseerumine on pannud organisatsioonid otsima viise, kuidas ülemaailmselt tõhusamalt konkureerida. Töötajad on üha rohkem silmitsi keeruliste olukordadega, mis nõuavad kasumi maksimeerimist. Ettevõtted püüavad rohkem leida tõhusaid meetmeid oma tegevuse ja otsuste tegemise parandamiseks. Sealhulgas on oluline jääda töökeskkonnas rahulikuks ja säilitada otsustusvõime (Castelli, 2016). Organisatsiooni vaatest on oluline suurendada indiviidi ja organisatsiooni teadlikkust ja arusaama keskkonnast, et tulla toime ebakindlusega (Fries, 2009). On leitud, et teadveloleku praktiseerimine töökeskkonnas vähendab stressi ja ärevust, suurendab töötajate heaolu kui ka parandab suhteid ja töötulemusi (Bartlett *et al.*, 2019).

Pidevas muutuses ja uudsust otsivas maailmas on inimestel keeruline olla oma mõtetega kohal, sest meid ümbritsevad erinevad olukorrad, probleemid ja eesmärgid ootavad saavutamist kui ka tehnoloogia üritab saada tähelepanu endale. Sellest tuleneb ka antud töö probleem, mis uurib, kuidas mõjutab teadveloleku oskuse arendamine ning teadlik praktiseerimine töökeskkonna ja tehnoloogiast tuleneva stressi tajumist.. Kui varasemad uuringud näitavad, et teadveloleku praktiseerimine vähendab stressi taset, siis antud uurimus keskendub sellele, kas töökeskkonna tajumine muutub ka kvalitatiivselt- kas muutub ka teemade/probleemide ring, mida töökeskkonnas probleemseks peetakse.

Teadlaste huvi on kasvamas teadveloleku ja psühholoogilise ja füüsilise heaolu vahelisele seosele. Näiteks näitavad uuringud, et teadvelolek on positiivselt seotud elujõu, rahulolu ja inimestevaheliste suhete kvaliteediga ning depressiooni, ärevuse ja stressi vähenemisega (Glomb *et al.*, 2011). Rahvusvaheliselt on huvi kasvamas teadveloleku sekkumiste vastu töökohal (Good *et al.*, 2016). Batchelor (2013) loetleb erinevaid strateegiaid negatiivsete mõtetega toimetulemiseks- negatiivse seisundi sügav kogemuslik uurimine, negatiivsete olukordade positiivne ümberhindamine või hoopis unustamise ja tähelepanu puudumise märkamine. Tuleb uurida negatiivsete mõtete olemust ja jõuda selle alguspunkti. Oluline on teadvustada, et miski pole püsiv, väärarusaamad põhjustavad kannatusi ja kõik on omavahel seotud ja pidevas muutumises. Teadvelolek jätab kõrvale ego ja vaatleb suuremat pilti, kindlameelselt uskudes, et negatiivsus on ületatav. Chin ja teised (2019) leidsid, et suuremahulised teadveloleku treeningud mõjuvad töötavatele inimestele paremini kui ühepäevased väiksema mahulised koolitused.

Eestis on magistr tööde raames viidud läbi mõned uuringud teadveloleku praktiseerimise ja selle teemaliste koolituste mõju kohta tööelu erinevatele aspektidele. Mägi-Lehtsi (2018) leidis enda uurimuses, et teadvelolekust on kasu meeskonnatöös (suurem töö efektiivsus ja töötajate rahulolu). Kilk (2019) leidis, et teadveloleku praktikaid kasutades areneb inimesel oskus stressiga paremini toime tulla, õppides erinevaid sekkumismeetodeid. Nii Kilk (2019) kui ka Mägi-Lehtsi (2018) leidsid, et teadveloleku ja stressiga toimetuleku vahel on positiivne seos. Aasamäe (2020) leidis, et teadvelolek on negatiivselt seotud läbipõlemisega (tööga ja suhtlemisega seotud ning emotsionaalne kurnatus). Antud magistr töö täiendab olemasolevat teadmist seeläbi, et keskendub teadveloleku praktiseerimise ja tehnostressi seosele. Mõistet „tehnostress“ kasutatakse antud uurimuses digitehnoloogiatel põhinevate info- ja

kommunikatsioonisüsteemide ja vastavate rakenduste kontekstis ning digistress, uute tehnoloogiate kasutamise seotud stress ja tehnostress on antud töös samatähenduslikud.

Magistritöö eesmärgiks on selgitada välja, kuivõrd teadveloleku kursuse läbinud inimesed praktiseerivad erinevaid teadveloleku tehnikaid ning kuidas see mõjutab töökeskkonnas uute tehnoloogiate kasutuselevõttust tulenevat stressi. Magistritöö on empiiriline uurimus, milles autor otsib vastuseid järgmistele küsimustele:

1. Milliseid teadveloleku tehnikaid ja kui sageli praktiseeritakse?
2. Milline on *mindfulness* koolituse läbinute teadveloleku tase ja kuidas see on seotud tehnostressi erinevate aspektidega?
3. Kuidas mõjutab teadveloleku tase töökeskkonna tajumist (tööstressi ja tööga rahulolu kaudu)?

Empiirilise uuringu andmestik koguti veebipõhise küsitlusega. Uurimuse valimi moodustavad erinevaid *mindfulness* koolitusi läbinud inimesed (n=185), kes enda väitel erinevaid teadveloleku tehnikaid igapäevaelus rakendavad. Uurimus koosneb kolmest peatükist. Töö esimeses osas annab autor teaduskirjandusele tugineva ülevaate teadvelolekust, selle heaolu suurendavast mõjust indiviidile ja teadveloleku praktiseerimise viisidest. Teise teemana kajastatakse teadveloleku praktiseerimise kasulikkust tööelus ja uute tehnoloogiate kasutuselevõttust tingitud stressi (edaspidi tehnostress). Teise peatüki moodustab empiirilise uuringu tutvustus (metoodika ja tulemused) ning kolmandas peatükis teeb autor uuringust kokkuvõtte ning arutleb teemal, mida tulemused lubavad järeldada.

Uurimuse teema on aktuaalne, kuna üha enam pannakse rõhku inimeste vaimsele tervisele nii töökeskkonnas kui eraelus ning inimesed otsivad erinevaid viise enda tasakaalu leidmiseks. Antud töö on fokuseeritud teadveloleku praktikatele ning nende positiivsetele mõjudele, kuidas inimesed erinevates olukordades toime tulevad. Magistritöö autor on ise aastaid teadvelolekut praktiseerinud ning soovib selle kasulikkust tuua nähtavale rohkematele inimestele. Töö autor autor soovib panustatud aja eest tänada kõiki küsitluses osalejaid ning koolitajaid, kes andsid omapoolse panuse valimi moodustamisel.

# 1. TEOREETILINE TAUST

## 1.1 Teadveloleku olemus

Üldtuntud teadveloleku definitsioon on järgnev: teadvelolek on vaimne seisund, mida iseloomustab hinnanguvaba reaktsioon hetkes toimuvale (mõtted, emotsioonid, tähelepanekud) jäädes samal ajal avatuks, uudishimulikuks ja aktsepteerivaks (Bishop *et al.*, 2004). Sellises seisundis on inimene tähelepanelik ja teadlik sellest, mis toimub antud hetkel nii temas endas (mõtted, tunded, kehalised reaktsioonid) kui tema ümber, ning see soodustab käitumise reguleerimist, mis omakorda parandab enese heaolu. Budistliku koolituse järgi on paljude sajandite jooksul kirjeldatud teadvelolekut kui olevikukeskset tähelepanu ja teadlikkust (Brown & Ryan, 2003). Teadvelolekule lähenetakse vaikuse, rahulikkuse ja hetketeadlikkusega, keskendudes hingamisele, vähendades seeläbi ärevust ja depressiooni, langetades vererõhku ning tõstes immuunsust, kaastundevoimet, empaatiat ja stressitaluvust. See arendab oskust kontrollida inimese sisemaailma välismaailma mõjutusteta (Fries, 2009).

Budistliku psühholoogia järgi on teadvelolek võime tuvastada iga hetke jaoks kõige kohanemisvõimelisem lähenemine, pannes kõrvale harjumuspärased reaktsioonid. Teadvelolek koosneb kahest peamisest meditatiivse praktika rakendamise osast: 1) vaimne rahulik samatha (rahulik püsiv kohalolek), mis koondab tähelepanu, stabiliseerib meele ning 2) rohkem või vähem keskendunud tähelepanu vipassana (intuitiivne taipamine), mis juhib tähelepanu vaimse tervise uurimisele (Batchelor, 2013). Budismis on kasutusel sanskritikeelne sõna bodichitta, mis tähendab ärkamise meelt. See viitab distsipliinile ja hoiakule, mille eesmärgiks on lõpetada materiaalsed ja vaimsed kannatused vaimse praktika kaudu. Meditatsiooni praktiline roll kaastunde suurenemisel, stressi, ärevuse ja depressiooni vähenemisel (Van Gordon *et al.*, 2015). Teadvelolekut seostatakse enamasti budismis laialt kasutatava meditatsiooniga. Üha rohkem on see aga saanud ka osaks läänemaailma inimeste igapäevasest praktikast (Fries, 2009).

Teadlikkus on teadvuse põhiaspekt ning see seisneb inimese sisemise seisundi ja väliskeskkonna pidevas jälgimises. Inimene võib olla teadlik nii mõtetest, motiividest, emotsioonidest kui ka välistest stiimulitest (Langer & Moldoveanu, 2000). Teadveloleku praktiseerimine küll ei vähenda esialgseid afektiivseid reaktsioone, kuid aitab vähendada nende pikaajalise aktiveerimise negatiivseid tagajärgi. Teadvelolek aitab summutada negatiivseid



tundeid, võimaldades suunata tähelepanu ja emotsioone vastavalt oma soovile (Williams, 2010). *Mindfulness*il põhinev teadlikkus soodustab paindlikumaid, kohanemisvõimelisemaid reaktsioone ning aitab vähendada automaatseid, harjumuspäraseid või impulsiivseid reaktsioone (Bishop *et al.*, 2004). Tänapäevases teaduskirjanduses vaadeldakse teadvelolekut ka kui sotsiokognitiivset mõistet, mis hõlmab uudsusele avatud mõtteviisi, milles inimesed annavad oma sotsiaalsele kontekstile uue tähenduse (Pirson *et al.*, 2012).

Good ja teised (2016) leiavad, et teadveloleku praktiseerimine kasvatab enim tähelepanu juhtimise stabiilsust ja tõhusust. Bishopi ja teiste (2004) järgi võib teadvelolekut käsitada kahest komponendist koosnevana. Esimene komponent on tähelepanu reguleerimine, et hoida seda vahetul kogemusel. Teine komponent esindab suhtumist, millega kogemusele lähenetakse.

Teadvelolekul on kaks põhilist dimensiooni: 1) tähelepanu suunamine olevikus tajutavale ja selle teadvustamisele ja 2) vastuvõtlik, avatud ja hinnangutevaba kogemuslik ümbritseva käsitlemine (Brown & Ryan, 2003; Good *et al.*, 2016). Pirson ja teised (2012) seevastu töid välja, et teadvelolekul saab eristada nelja komponenti: 1) kaasatus – keskkonnas toimuvatest muutustest teadlik olemine; 2) uudsuse otsimine – avatud ja uudishimulik orienteeritus keskkonnale; 3) uudsuse loomine – võime luua uusi tähendusi või kogemusi; 4) paindlikkus – kalduvus oskus vaadata kogemusi mitmest vaatenurgast ja oma käitumist vastavalt kohandada.

## **1.2 Teadveloleku mõju inimese heaolule**

Teadvelolek on muutunud üha populaarsemaks psühholoogiliseks sekkumiseks kogu maailmas. Sellel on ulatuslik ja tõendus põhine taust – on uuritud *Mindfulness*il põhinevate sekkumiste (MBI) tõhusust psühholoogilise toimimise ja heaolu parandamisel nii kliinilistes kui ka mittekliinilistes populatsioonides (Gu *et al.*, 2015). Nagu eelnevalt mainitud, vähendab teadveloleku kasutamine stressi, andes parema oskuse tajuda ka igapäevaselt selle tekkimist ning mõjutades meeleolu positiivselt (Chin *et al.*, 2019). Teadveloleku kasutamisel on mõju meeleolule, see kasvatab praktiseerijat sisemistest kogemustest teadlikumaks, aitab peatada tugevalt juurdunud mustreid, tugevdab kontrollitunnet ja suurendab enese aktsepteerimist (Bishop, 2004; Williams, 2010). Vaimne kohalolek aitab paremini langetada otsuseid ja käituda stabiilsemalt, kontrollitumalt ja tõhusamalt, mõjutades ka positiivselt indiviidi

emotsioone ja üldist rahulolu (Good *et al.*, 2016). Säilenõtkus näitab avatud ja tähelepanelikku olekut nii sisimas kui väljaspool toimuva suhtes. (Stedham & Skaar, 2019).

Fries (2009) on välja toonud kolm põhimõtet, mis aitavad heaolutunnet arendada: tuleb aktsepteerida, et elu pole õiglane; jääda igas olukorras realistlikuks ja mitte tõe väänata ning kasutada võimalust vabalt valida oma suhtumist, olenemata olukorrast. Tähelepanelikud inimesed kipuvad olema emotsionaalselt osavamad, kuna nad on teadlikud oma tunnetest ja oskavad neid vajadusel reguleerida.

Teadvelolek mõjutab positiivselt inimeste vaimset tervist, psühholoogilist heaolu, füüsilist tervist ja intiimsuhete kvaliteeti. Omandatud oskused mõjutavad positiivselt inimeste toimimist, nende tähelepanu, emotsioone, tunnetust, käitumist kui ka füsioloogiat (Brown & Ryan, 2003). Teadvelolekut kirjeldatakse kui aktiivset mõtteviisi, mida iseloomustab avatus uudsusele, mille tulemuseks on erksus, tundlikkus erinevate kontekstide osas, teadlikkus mitmest vaatenurgast ja orienteerumine olevikus (Pirson *et al.*, 2012). Inimestel, kelle heaolu on tagatud, on suurem kontrollitunne, puuduvad rollikonfliktid, neil on õiglase kohtlemise tunne ja positiivne sotsiaalne toetus ning nende väärtused on ühtlasemad eraelus kui ka töökeskkonnas (Shanafelt & Noseworthy, 2017).

Castelli (2016) tõi välja, et teadvelolek on seotud paindlikkuse juhtimisega. Reflektiivjuhtimine on protsess, mis nõuab kriitilist mõtlemist ja probleemide lahendamise oskust, arvestades nii olukorda kui ka tagajärgi. Esiteks lahutavad tähelepanelikud inimesed end sündmustest, mõtetest ja emotsioonidest. Näiteks ohus olles tähelepanelik inimene sündmuse isiklikustamise asemel lihtsalt märkab, kuid ei hinda ega kategoriseeri. Teiseks vähendab tähelepanelikkus automaatseid vaimseid protsesse, kus varasemad kognitiivsed harjumused, mõtlemismustrid ja kogemused piiravad mõtlemist (Glomb *et al.*, 2011). Teadvelolek suurendab teiste heaolu eest muretsemist ja ka empaatilisust. Viimase all peetakse silmas võimet mõista ja kogeda teiste tundeid nii, et neid ei aeta segamini enda tunnete ja kogemustega (Atkins, 2013).

Tähelepanuvõime suurendamine aitab keskenduda hetkes toimuvale, suurendada käitumis- ja kognitiivsete mustrite äratundmist ning suunata enda irratsionaalseid mõtteid, mis tekivad väliskeskkonna negatiivsetest sündmustest (Jacobs & Blustein, 2008). Williams (2010) toob välja, et teadveloleku kasutamine ei ole eraldiseisev tähelepanelikkuse raviprogramm, vaid aitab sisse viia muutusi inimeste tegevustes, tuues pikaajalist kasu, õpetades tähelepanu

paremini fokuseerima. Teadvelolek muudab inimese võimet kasutada erinevaid strateegiaid emotsioonide reguleerimiseks. Tähelepanelikkuse suurendamisele keskenduv meditatsioon parandab inimeste võimet kasutada emotsioonide reguleerimise strateegiaid nii, et ollakse võimelised emotsioone selektiivselt kogema. Juba kaheksa nädalat teadveloleku meditatsioone võib muuta, kuidas ajus kogetut reguleeritakse ja töödeldakse.

Intensiivsed teadveloleku koolitusprogrammid on seotud subjektiivse heaolu, enesekaastunde ja vaimse vastupidavuse suurenemisega. Emotsionaalsed ja hoolivad omadused laienevad nii endale kui ka teistele inimestele (Orzech *et al.*, 2009). Sellega seoses võivad tähelepanelikkus ja enesekaastunde parandada psühholoogilist heaolu ja elukvaliteeti ning vähendada inimeste negatiivseid tundeid, sealhulgas stressi (Tang *et al.*, 2019). Arvestades tihedat seost enesekaastunde ja kaastunde vahel teiste vastu, võib teadveloleku koolitus edendada ka kaastundlikku hoolitsust, millel on suur mõju ka vaimsele kui ka füüsilisele tervisele (Birnie *et al.*, 2010). Lisaks on oletatud, et teadveloleku praktiseerimine parandab psühholoogilist heaolu kahe mehhanismi kaudu: meele ja keha vastastikmõjul ning täiustatud enesekontrollivõrgustiku abil. Esimene hõlmab kesknärvisüsteemi ja autonoomse närvisüsteemi vahelisi koostoimeid, mille tulemuseks on parasümpaatilise aktiivsuse paranemine (suurenenud lõõgastus), näiteks madalam rindkere hingamissagedus ja südame löögisagedus. Teine on seotud emotsioonide reguleerimisega - missuguseid emotsioone inimesed tunnevad ning kuidas neid kogetakse ja väljendatakse. (Tang *et al.*, 2019)

### **1.3 Teadveloleku praktiseerimise tehnikad**

Teadveloleku praktiseerimiseks kasutatakse sagedamini järgmisi tehnikaid, mida autor antud töös lähemalt kirjeldab: meditatsioon (Langer & Moldoveanu, 2000), jooga (Salmon *et al.*, 2009), hingamisharjutused (Levinson *et al.*, 2014) ja visualiseerimine (Margolin *et al.*, 2011).

Meditatsioon on keha ja vaimu isereguleeruv praktika, mis keskendub tähelepanu treenimisele, et inimene saaks läbi kontrolli vabatahtlikult vaimseid protsesse suunata (Cahn *et al.*, 2010). On tõestatud, et teadveloleku meditatsiooni praktiseerides suureneb inimeste heaolu (Aikens *et al.*, 2014). Teadveloleku meditatsiooni ajal keskendutakse tavaliselt hingamisele, helidele või õhule, istutakse või liigutakse ringi. Inimesi julgustatakse jälgima oma mõtteid nõ minnalaskval viisil - st et inimene lihtsalt registreerib, et mul on nüüd selline mõte, kuid ta ei seo end sellega (ei lähe sellega kaasa), vaid toimib kui enda mõtete vaatleja. See vastandub

mõtlematusega, kus indiviidi tähelepanu on keskendunud minevikule ja muretseb tuleviku pärast (Langer & Moldoveanu, 2000). Meditatsioon on üks sekkumistehnikatest, mis vähendab stressi ja samal ajal aitab parandada tulemusi inimese igapäevastes tegevustes. Meditatsioone, mida kasutada, on erinevaid, näiteks teadveloleku, armastava lahkuse, kaastunde või taipamise meditatsioon (Van Gordon *et al.*, 2015). Kõik need võivad aidata parandada vaimset tervist, sest inimene veedab aega vaikselt mõtiskledes, analüüsides maailmas toimuvat kui ka tõhusamalt mõtestades igapäevaseid sündmusi (Monk-Turner, 2003).

Joogas pannakse rõhuasetus praegusele hetkele ja otsesele keskendumisele, kasutades keha. Joogat on defineeritud kui kehastatud kohalolu või liikuvat teadvelolekut. Kehapõhiselt on võimalik kasutada heaolu tagamiseks jooga praktiseerimist. Kõrgendatud teadlikkuse kaudu on võimalik hõlpsamini ära tunda füüsilisi ja füsioloogilisi seisundeid ning suurenda võimet tegutseda sisemiste märguannete järgi (Salmon *et al.*, 2009). Jooga eesmärk on arendada teadlikkust füüsilise liikumise, hingamisharjutuste ja tahtliku lõdvestuse kombinatsiooni kaudu. Selle praktiseerimine on aidanud vähendada südamehaigusi, kroonilist valu kui ka unetust. Jooga kutsub esile lõõgastusreaktsiooni, mis viib autonoomse närvisüsteemi lõdvestumiseni indiviidi uniseks tegemata. On leitud, et joogapraktika aitab kaasa ärevuse ja depressiooni vähenendamisele (Jeter *et al.*, 2015). Poosid, hingamistöö ja meditatsioon on jooga füsioloogiliste mehhanismide olulised aspektid ja töötavad üksteisega ühenduses, et avaldada kasulikke mõjusid. Füüsilised poosid stimuleerivad seedimisprotsessi ja suurendavad verevoolu elunditesse, vähendades ka ärevuse ja depressiooni füüsilisi sümptomeid. Hingamistöö rahustab närvisüsteemi, mille tulemuseks on suurenenud emotsionaalne eneseregulatsioon (Butterfield *et al.*, 2017).

Aikens koos kolleegidega (2014) leidis, et meditatsioon aitab tajuda stressi, meeleolumuutusi, parandada unekvaliteeti ja kestvust, tugevdada tervist ning suurendada töösooritust ja olla tööpositsioonil püsivam. Näiteks võivad inimesed negatiivses afektiseisundis teha lühikese teadvelolekuharjutuse, et parandada oma tähelepanu kontrolli ja jõudlust (Good *et al.*, 2016; Marianetti & Passmore, 2010). Nii meditatsiooni kui ka jooga kasutamisel paraneb inimese keskendumine ning suureneb oskus tähelepanu ümber suunata olukordadele reageerimata või teha seda läbimõeldumalt (Fries, 2009).

Hingamisloenduse tehnika puhul peab inimene loendama enda hingetõmmet ühest üheksani. Erinevalt tahtlikust hingamisest keskendutakse sel juhul just tehnikale, mida kasutatakse kognitiivse käitumise teraapias. See tõstab enesehinnangut ning on seotud meeleolu ja

metateadlikkusega (Levinson *et al.*, 2014). Hingamise tähelepanelikkust saab arendada loendades hingetõmbeid. Budistlikus filosoofias on kohaloleku arendamise esimeseks sambaks kehatunde arendamine, mis hõlmab teadvustamist, eristades samas aistinguid (Buddhaghosa, 2010). Kontrollitud hingamise kaudu on võimalik keskenduda sisemistele ja välistele tunnetele, viies tähelepanu pidevalt hingamisele (Arch & Craske, 2006). Hingamisharjutused võivad muuta aju seisundit ning parandada kognitiivset jõudlust ja motoorseid oskusi (Bing-Canar *et al.*, 2016). Läbi keskendunud hingamise (Tiibeti budistliku traditsiooni järgi *samatha*) tajub inimene teadlikult, kui tema mõte on läinud rändama. Tähelepanu aitab hoida valitud meditatiivsele objektile keskendumine (Lutz *et al.*, 2006).

Visualiseerimise praktikad toetuvad arusaamale, et mõistusel on kasutamata potentsiaal ja seda saab teadvustada, et soovitud seisund muutuks reaalsuseks. Teadlikul visualiseerimisel on võime luua maailma mõtteid, emotsioone ja sündmusi vastavalt inimese ambitsioonidele ja eesmärkidele (Margolin *et al.*, 2011). Budistliku kultuuri idapoolt on pärit teadveloleku visualiseerimine, mis koondab tähelepanu hetkelisele tunnetusele ja põhineb erksa ja teadliku seisundi säilitamisel. See aitab keskenduda käesolevale ja olla ühenduses keha ning vaimuga (Singla, 2011). Vaimne kujutluspilt, mis läbi visualiseerimise tekib, viitab tajutavale teabele, mis tuuakse mõttesse mälust ja kujutlusvõimest, mitte meeleeelundite aktiveerimisest. Kasutades loomingulist visualiseerimist, väheneb inimeste ärevus ja suureneb kontroll oma tulemuslikkuse üle ning inimene on rohkem lõõgastunud ja rahulolev (Margolin *et al.*, 2011).

#### **1.4 Teadveloleku praktiseerimine ja töökeskkond**

Tööga rahulolu seisneb erinevate tunnete kombinatsioonis, mida töötajad oma töö suhtes tunnevad ning kuivõrd nende ootused vastavad tegelikkusele. See on ka tihedalt seotud inimese käitumisega töökohal (Davis, 1989). Rahuldust pakkuva töö tegemine on positiivne tegevus, mida iseloomustab entusiasm, tunnustus ja pühendumus. Sellise arusaama puhul oma tööst suureneb ka ametikohal loovus (Aldrin & Merdiaty, 2019), mis on võime ületada traditsioonilisi mõtteviise, genereerida ideid, meetodeid ja vorme, mis on tähenduslikud ja uued. Leroy ja teised (2013) leidsid, et teadvelolek on positiivselt seotud töösse kaasatud olemisega, vähendab ego kaitsekäitumist, suurendab avatust ja aitab paremini kohaneda, soodustades seeläbi autentsemat toimimist ja tervislikumaid suhteid. Ka teadveloleku ja loovuse vahel on tugev seos (Pirson *et al.*, 2012).

Teadvelolekupõhine sekkumine suurendab organisatsiooni potentsiaalset kasulikkust ja parandab ettevõttesiseseid käitumisviise ja heaolu (Leroy *et al.*, 2013). Teadveloleku kasutamine võib vähendada töökohaga seonduvat ebakindlust ja murelikke mõtteid, loob uusi vaatenurki, suurendab uudishimu, avatust ja aktsepteeritavust (Jacobs & Blustein, 2008). Glomb ja kolleegid (2011) väidavad, et tähelepanelikkus annab parema eneseregulatsiooni, mis suurendab heaolu töökohal. Ühine kontseptuaalne ruum kohaloleku ja eneseregulatsiooni vahel ei ole üllatav, arvestades, et tähelepanu pidevatele sündmustele ja kogemustele on aluseks mitmele motivatsiooni- ja eneseregulatsiooniteooriale, sealhulgas enesemääramisteooriale.

Teadveloleku praktiseerimine annab palju eeliseid töökeskkonnas, nagu tänulikkus, ärevuse vähenemine töötajate seas, väheneb ebakindluse kogemine töökohas ja paraneb stressiga toimetulek (Jacobs & Blustein, 2008). See aitab tähelepanu suunamise harjutuste kaudu ka stressirohketes olukordades, mis on seotud näiteks tõrjumisega töökohal või töökoormusega, võitlemaks ärevuse ja tulevikule mõtlemisest tingitud stressiga töökohal (Jacobs & Blustein, 2008). Parandades eneseteadlikkust ja eneseregulatsioonivõimet, suudavad inimesed teha teadlikumaid otsuseid ja olla töösse rohkem kaasatud. Näiteks mediteerides arendatakse enda meelt ja suudetakse luua paremaid inimestevahelisi suhteid tööl. See aitab omakorda inimesel kasutada mõõdukalt enda vaimseid ressursse tööga seotud sündmustel ja ülesannete täitmisel (Leroy *et al.*, 2013).

*Mindfulness*-põhised sekkumised on parandanud inimestevahelist toimimist, suurendades kaastunnet ja empaatiat nii enda kui teiste suhtes (Kingsbury, 2009). Aldrin ja Merdiaty (2019) leidsid, et üksteise mõistmine ja teadveloleku kasutamine organisatsioonis võib avaldada positiivset mõju kogu organisatsioonile. Töötajate kaasamine praktikasse tõstab nende endi ja organisatsiooni finantstulemusi. On leitud ka positiivseid seoseid tähelepanelikkuse tehnikate praktiseerimise ja töötulemuste vahel, näiteks töötajate tulemuslikkus, kolleegide omavahelised suhted ja heaolu ning konfliktidega toimetulek (Good *et al.*, 2016).

Töötaja seotuse kognitiivne aspekt puudutab uskumusi organisatsiooni, selle juhtide ja töötingimuste kohta. Emotsionaalne aspekt aga seda, kuidas töötajad suhtuvad igasse neist kolmest tegurist ja kas neil on organisatsiooni ja selle juhtide suhtes positiivne või negatiivne hoiak. Töötajate seotuse füüsiline aspekt puudutab füüsilist energiat, mida üksikisikud oma rollide täitmiseks rakendavad. Seega tähendab seotus nii psühholoogilist kui ka füüsilist kohalolekut organisatsioonilise rolli täitmisel (Kahn, 1990). Dane ja Brummel (2014) leidsid, et töösse kaasatus ja teadvelolek on omavahel positiivselt seotud. Lisaks mõjutab viimane

positiivselt tulemuslikkust nii tööl ülesannete täitmisel kui ka käitumist väljaspool tööd. Teadveloleku kaudu on inimestel võimalik igapäevaelus ettetulevate olukordaega kohanemisvõimelisemalt toime tulla.

Organisatsioonid on hakanud teadvustama, et on oluline suurendada inimeste emotsionaalset intelligentsust ja vastupidavust, sest need aitavad kaasa terviklikule mõtlemisele. Ka juhtidel on organisatsioonides oluline roll, sest nemad saavad õpetada teisi emotsioone kontrollima ja inspireerida juhiseid järgima ning iseseisvalt töötama (Nadler *et al.*, 2020).

Emotsionaalne intelligentsus, võime ära tunda ja juhtida enda ja teiste emotsioone, on seotud meeskonna ja juhi tulemuslikkusega. Seega juhid peaksid õppima oma tundeid tõhusalt reguleerima ja tegema tööd oma emotsioonidega, mis võivad olla nii negatiivsed kui ka positiivsed, hoides meeles, et need on lühiajalised. Juhtidel on ainulaadne positsioon motiveerida organisatsioonis töötavaid indiviide ja olla neile eeskujuks. Aga nad võivad ka oma hoolimatusega töötajaid hoopis demotiveerida (Ashkanasy & Dorris, 2017). Töötajate ja juhi vahelise usalduse suurendamiseks töökeskkonnas aitavad kaasa hoolivuse näitamine ja heatahtlikud motiivid (Stedham & Skaar, 2019). Kõrge emotsionaalse intelligentsusega inimesed saavad tõhusalt suhelda, väljendades selgelt oma emotsioone, kontrollides oma kehakeelt, jälgides teiste inimeste reaktsioone, mida nad ütlevad, ning rakendades neid oskusi erinevates kontekstides ja organisatsioonikultuurides. Nad mitte ainult ei tunne ära oma emotsioone, vaid sobitavad need edukalt iga olukorraga (Nadler *et al.*, 2020).

Teadveloleku kasutamine töökohal võib suurendada ka empaatiat teiste suhtes. Tuginedes suhteraamistiku teooriale, on võimalik eristada kolme minatunnetust: 1) kelleks isik end peab ehk identiteet, 2) pidev hetkeolukorra kogemine ning vastavalt selle enda kujundamine ja 3) inimese pärisolek ehk transtsendentne mina (Atkins, 2013).

Enesekaastunne on tugevas positiivses seoses empaatilise murega ning see võimaldab teistega paremini suhestuda (Kingsbury, 2009). Kingsbury (2009) uuris enesekaastunde ja teadveloleku seost. Teadveloleku komponendid, nagu hinnangute mitteandmine ja olukorra mittereageerimine, olid tugevad korrelatsioonid enesekaastunde ja empaatilisusega, nähes teiste perspektiive).

## 1.5 Teadveloleku mõju tehnostressile

Tehnostress on inimeste reaktsioon tehnoloogiale, mis muudab ja manipuleerib indiviidi käitumist (Weil & Rosen, 2001). Antud töös räägitakse tehnostressist (nagu sissejuhatuses mainitud) uute tehnoloogiate kasutuselevõtu kontekstis, milleks on eelkõige digitehnoloogial põhinevad info- ja kommunikatsioonitehnoloogiad, mida kasutatakse nii tööil kui ka eraelus.

Individuaalsed erinevused mängivad olulist rolli, kuidas töötaja reageerib tehnoloogiale. Tehnostress mõjutab inimese füüsilisi, sotsiaalseid ning emotsionaalseid komponente nii sisemiselt kui ka väliselt ja omab mõju ka inimese isiklikule elule. Tehnoloogia on muutunud üha levinumaks osaks inimese elus, mille tõttu see mõjutab neid nii eraelus perekonna seltsis kui ka töökeskkonnas (Weil & Rosen, 2001). Pflügner ja kolleegid (2021) on arvamisel, et teadveloleku kasutamine võib takistada tehnostessi, kuna tähelepanelikud inimesed suudavad keskenduda hetkele, hoida fookust kõige olulisematel ülesannetel ja vältida tähelepanu hajumist. Tänu tehnoloogiale on teadvelolekupraktikad muutunud kättesaadavamaks ja tõhusamaks. Erinevaid kohaloleku programme ja koolitusi kohandatakse üha enam veebipõhiste platvormidele, pakkudes rohkematele inimestele võimalust seanssides osaleda. Digitaalsed teadvelolekupõhised sekkumised võivad oluliselt parandada tähelepanu püsimist, leevendada stressi, depressiooni ja ärevust (Mrazek *et al.*, 2019).

Tehnoloogiline teadvelolek suurendab loovat mõtlemist ja visualiseerimist, peegeldab tekkinud mõttemalle, aitab kaasa tööga rahulolule, lihtsustab töötajate kaasamist ja toob paremaid tulemusi. Seetõttu võib teadvelolekuteooria pakkuda uut perspektiivi infosüsteemide kasutamise uurimisele, et paremini mõista kasutajate kavatsusi ja tehnoloogia asendamise otsuseid (Yunus *et al.*, 2018). Suurem kohalolek aitab hoida selget arusaamist ja kasvatab loovust, minimeerides tavapäraseid reaktsioone olukordadele. Teadveloleku praktiseerimine aitab reageerida ja kaasas käia muutustega, olemaks töökeskkonnas jätkusuutlik. Lisaks on see kasulik tehnostressorite ja läbipõlemise leevendamiseks (Pflügner *et al.*, 2021). Teadveloleku praktikatel põhinevad sekkumised võivad olla eriti kasulikud kognitiivse deaktiveerimise ja füsioloogilise erutuse vähendamiseks, mis võimaldab inimesel omakorda vähendada igapäevaseid muresid ja olla rohkem püüdlikum. Praktikad julgustavad inimesel olnust lahti lasta ja aktsepteerida kui ka parandada suhet unega (Mrazek *et al.*, 2019).

Kindlate tavade ja reeglite väljaselgitamine aitab vähendada tehnoulekoormatust, lisaks parandada suhteid juhtidega ja tõhusamalt jagada informatsiooni ning tuge organisatsioonis. E-



kirjavahetust puudutavate reeglite kokkuleppimine (töölane suhtlus toimub tööpäeva raames) ja töötajatelt neist reeglitest kinnipidamise nõudmine võimaldab töötajatel pärast tööpäeva lõppu töömõtetest eemalduda ja vähendada tehnoinvasiooni. Just puhkus tehnoloogiast ja pidevast muretsemisest aitab hoida inimeste heaolu. Võimalik on ka kasutada erinevaid programme, mis muudavad teatud tööülesannete täitmise produktiivsemaks. Tehnostressi maandamise vahenditena saavad organisatsioonid kasutada näiteks stressijuhtimise koolitusi, organisatsioonisiseseid preemiaid, delegeerimist, meetmete reguleerimist ja personali valikut (Pflügner *et al.*, 2021). Lisaks eelnevale on mõningad tehnoloogilise teadveloleku praktikad, mis aitavad vähendada stressi ja parandada töövõimet, nagu õppimine ja harjutamine, teadmiste jagamine, infosüsteemide funktsioonide uurimine, kõrge visualiseerimine, refleksiivne mõtlemine, loovmõtlemine ja juhendamine (Yunus *et al.*, 2018). Tehnoloogia pakub inimkonnale mitmesuguseid võimalusi, mis rikastavad ja täiustavad igapäevaseid tegevusi nii töö- kui ka kodukeskkonnas. Kuid on oluline õppida, kuidas hoida inimkonda sellises maailmas nii, et me ei laseks tehnoloogial end juhtida (Weil & Rosen, 2001).

Pandeemiaaegne sotsiaalse distantseerumise tagajärjel loodud tehnoloogiate digitaalne kasv on muutnud kõigi elusid ja tarbijakäitumine pole erand. Erinevaid valdkonnad on pidanud üle minema võrgurežiimile (Shirish *et al.*, 2021). Organisatsioonid saavad maandada tehnostressi, tunnistades olulisi stressitegureid ning luues ohutuskultuuri, kus töötajad saavad piisavalt tuge ja vabadust virtuaalses keskkonnas õppimiseks ja kohanemiseks. Näiteks saab kasutada koolitusprogramme, mille eesmärgiks on parandada töötajate enesetõhusust ja positiivset suhtumist tehnoloogiasse töökohal. Enesetõhususe suurendamiseks peavad ka juhid tähelepanu pöörama töötajate emotsionaalsele kurnatusele. Sellest tulenevalt võiksid organisatsioonid pakkuda töötajatele rohkem tehnilist tuge (Brivio *et al.*, 2018). Töökohad võivad ennetada tehnostressi, kujundades ümber tehnoloogia, et läbi selle oleks võimalik arendada oskusi, panna paika kindlamad piiri tehnoloogilistes vahendites suhtlemiseks, leevendamaks emotsionaalset kurnatust ning loomaks paindlikkust ja autonoomiat (Tarafdar *et al.*, 2017). Juhid peaksid andma endast parima, et tasakaalustada töötajate tehnoloogilised võimed ülesannetega seotud tehnoloogiaga. Samuti ka proportsioonis hoidma tehnoloogiaga töövälisesse ellu tungiva info hulka. Need tegevused aitavad minimaliseerida tehnostressi. Võimalik on kasutada positiivset tehnoloogiat, mis sisaldab teaduslikke ja rakenduslikke viise heaolu ja isikliku kasvu edendamiseks kolme valdkonna kaudu: 1) tehnoloogiat kasutatakse positiivse kogemuse loomiseks, 2) tehnoloogia on üksikisiku toetamiseks, et saavutada

eneseteostust ja 3) tehnoloogia aitab parandada indiviidi või rühma vahelist sidet (Brivio *et al.*, 2018).

## 2. EMPIIRILINE UURING

### 2.1 Uuringu eesmärk

Empiirilise uuringu valimi moodustavad teadveloleku koolituse läbinud ja teadveloleku tehnikaid praktiseerivad inimesed. Magistritöö eesmärgiks on selgitada välja, kuivõrd teadveloleku kursuse läbinud inimesed praktiseerivad erinevaid teadveloleku tehnikaid ning kuidas see mõjutab töökeskkonnas uute tehnoloogiate kasutuselevõtuga seonduvat stressi.

Empiirilises uuringus otsib autor vastuseid järgmistele küsimustele:

1. Milliseid teadveloleku tehnikaid ja kui sageli praktiseeritakse?
2. Milline on *mindfulness* koolituse läbinute teadveloleku tase ja kuidas see on seotud tehnostressi erinevate aspektidega?
3. Kuidas mõjutab teadveloleku tase töökeskkonna tajumist (tööstressi ja tööga rahulolu)?

Uuringu tulemused annavad vajaliku informatsiooni, et paremini mõista, kuidas mõjutab teadveloleku oskuse arendamine ning teadlik praktiseerimine töökeskkonna tajumist ja kuidas tulevad inimesed toime uute tehnoloogiate kasutusevõtuga. Uuringus osalevad teadveloleku koolituse läbinud inimesi on teavitatud, et küsitlus on anonüümne ning tehtud magistritöö uuringu eesmärgil. Lähtudes uuringust saadud tulemustest teeb autor omapoolsed järeldused ja arutelu. Kokkuleppel koolitajatega, kes küsimustikku enda kursusel osalejatega jagasid, saavad ka nemad eraldi kokkuvõtte küsimustiku tulemustest.

### 2.2 Uuringu meetod ning valim

Magistritöös püstitatud uurimisküsimustele vastuste leidmiseks on autor kasutanud kvantitatiivset uurimismeetodit. Empiirilise uuringu läbiviimiseks kasutas autor tarkvara Google Forms, mille abi koostati neljaosaline küsimustik, mis koosnes demograafilistest andmetest, teadveloleku mõõtmise väidetest koos teadveloleku praktikatega, tehnostressi osast ning kahest küsimusest, et välja selgitada vastajate tööga rahulolu ja stressitase viimase 6 kuu jooksul. Vastajatel oli kohustus valida igale väitele vastus. Küsimustikku jagati veebivahendusel ajavahemikus 24.02.2023-12.03.2023. Uurimistööle aitasid kaasa

teadveloleku nõustaja ja koolitaja Kristel Dittmann, kes jagas küsimustikku Facebooki kinnises grupis "*Mindfulness* praktikad", kus küsimustiku läbiviimise ajal oli 66 liiget ning koolitaja Elina Ojastu, kes jagas küsimustikku inimeste vahel, kes on tema 8-nädalase *Mindfulness* koolituse läbinud. Samuti jagati küsimustikku umbes 3000 liikmelises Facebooki avalikus grupis "Meditatsioon ja jooga", kus paluti küsimustikule vastata inimestel, kes on teadveloleku koolitustel osalenud ning teadvelolekut jäänud praktiseerima. Enne Facebooki gruppi üleslaadimist, küsis autor grupi administraatorilt luba, et küsimustikku nende loodud lehel jagada. Küsimustikule vastamine oli anonüümne ning selle täitmiseks kulus keskmiselt 10 minutit. Saadud tulemused avaldatakse magistritöös üldistatud kujul.

Küsimustiku tulemuste analüüsimiseks on antud töös kasutatud andmete analüüsiprogrammi SPSS Statistics. Küsimuste skaalade usaldusväarsuse hindamiseks on kasutatud Cronbach  $\alpha$ . Statistilised järeldused on tehtud tõenäosusega  $p \leq 0,05$ . Andmete analüüsimisel kasutati kirjeldavat statistika meetodeid, t-testi ja korrelatsioonanalüüsi.

### 2.2.1 Valimi kirjeldus

Uurimistöö valimi moodustas 185 inimest, kellest 71% (N=131) olid naised ja 29% (N=54) mehed. Valimi moodustamisel jagasid koolitajad küsimustikku enda kontaktide vahel ühe korra ning avalikus Facebooki grupis postitati autori poolt küsimustik kaks korda ning postitust hoiti aktiivselt esiletõstatute seas.

Tabel 1. Valimi vanuseliseline jaotus

Vanus	Naised	Mehed
Vanuses 26-30	41	17
Vanuses 31-35	49	23
Vanuses 36-40	17	10
Üle 40 aastased	24	4

Allikas: autori koostatud

Valimi vanuseline jaotus on esitatud Tabelis 1. Vastavalt vastajatele moodustati järgmised vanusegrupid: 26-30 a, 31-35 a, 36-40 a ja üle 40-aastased. Kõige noorem vastaja oli 26 aastane ning kõige vanem 67 aastane. Kõige suurema hulga vastajatest moodustasid inimesed vanuses 23-35 (39%) ning kõige väiksema osa moodustasid üle 40 aastased (15%). Kõige rohkem oli vastajate hulgas 32 aastaseid (N=25) ja 34 aastaseid (N=25) ja valimi keskmine vanus on 34,5 aastat (SD=6,90). Vastajad vanuses 25-33 a moodustasid valimist 53,5%.

## 2.3 Uuringu instrument

Küsimustik (vt Lisa 1) koosnes sissejuhatavast ning demograafilistest küsimustest, kus vastaja sai valida enda soo ning vanuse täisaastates. Soo valimisel on vastajal võimalik valida nii mees, naine kui ka soovi korral jätta avaldamata. Mitte ükski vastanu ei valinud viimast vastusevarianti.

Teine osa küsimustikust koosnes MAAS (*The Mindfulness Attention Awareness scale*) 15 väitlausest, millele sai vastata 6-palli skaalal (1- peaaegu mitte kunagi; 2- väga harva; 3- harva; 4- sageli; 5- väga sageli; 6- peaaegu alati). Antud küsimustiku on eesti keelde tõlkinud Riin Seema enda doktoritöös (2014). MAAS on 15-väiteline skaala, mis mõõdab inimeste suhtumist ja olekuteadlikkust. See koosneb väidetest igapäevaste kogemuste kohta ning palub vastajal igat väidet eraldiseisvana analüüsida, vastavalt kui sageli neil praegusel hetkel iga kogemus esineb. Teadveloleku koondtunnus moodustati 15 väite aritmeetilise keskmisena pöörates vastusskaala väärtused ümber nii, et kõrgemad tulemus tähistab suuremat tähelepanelikkuse / teadveloleku taset. Kui vastaja saab keskmiseks tulemuseks 4,4 ja üle selle, siis tema teadveloleku tase on kõrge ning 2,5 või alla selle on teadveloleku tase madal (Seema, 2014). Küsimustiku koostajad Ryan ja Brown (2003) kontseptualiseerivad teadvelolekut kui tähelepanelikku kohalolu ja teadlikkust hetkesündmustest ja kogemustest.

Järgmiseks küsiti, kui kaua on vastajad teadveloleku praktiseerimisega tegelenud. Seejärel oli välja toodud antud magistritöös kirjeldatud teadveloleku tehnikad nagu meditatsioon, jooga, hingamisharjutused, visualiseerimine ning viimane vastusevariant oli võimalus vastajal vajadusel välja tuua muu variant, kuidas ta teadvelolekut praktiseerib. Teadveloleku praktika valimisel tuli vastajal lisada kui tihti ta antud tehnikat harrastab ja siin olid vastusevariandid: kord päevas, 4-5 korda nädalas, 2-3 korda nädalas, üks kord nädalas, kord paari nädala jooksul, kord või paar korda kuus, harvem kui kord kuus.

Tehnostressi küsimustik tugineb Tarafdar *et al.* (2007) koostatud küsimustikule, millest jäeti välja osa, mis käsitleb ettevõttesisest tehnoloogia arendust ja uuendamist. Küsimustiku alaskaalad on: tehno-ülekoormus (5 väidet), tehno-invasioon (3 väidet), tehno-keerukus (3 väidet) ja tehno-ebakindlus (5 väidet). (Väidete jagunemine alaskaaladesse on esitatud Lisas 1). Vastajail paluti hinnata väidete kehtivust enda kotha kasutades Likert-tüüpi 5-pallist

vastusskaalat (1- ei nõustu üldse; 2- pigem ei nõustu; 3- raske öelda; 4- pigem nõustun; 5- nõustun täielikult). Alaskaala väärtus (koondtunnus) arvutati väidete aritmeetilise keskmisena.

Viimased kaks väidet olid tööga rahulolu ning tööstressi kohta, mida tuli hinnata sarnaselt tehnostressi küsimustikus kasutatud Likert-tüüpi 5-pallist vastusskaalat kasutades.

Tabel 2. Skaalade reliaabluskoeffitsiendid

Skaala	$\alpha$
Teadveloleku tase	0,94
Tehno-ülekoormus	0,83
Tehno-invasioon	0,81
Tehno-keerukus	0,79
Tehno-ebakindlus	0,87

Allikas: autori koostatud

Küsimustike sisereliaabluse hindamiseks kasutati Cronbach alfat (vt Tabel 2). Küsimustikku võib pidada usaldusväärseks, kui Cronbach'i alfa koeffitsiendi väärtus on suurem kui 0,7 ning üle 0,8 on tulemus juba väga hea. Kasutatud skaalade reliaablusnäitajad on esitatud tabelis 3. Näeme, et kõik koeffitsiendid on vahemikus 0,79-0,94, mis lubab mõõtmistulemusi pidada usaldusväärseteks. Brown ja Ryan (2003) leidsid enda uuringus, et MAAS Cronbach alfa oli 0,82. Antud uurimistöo reliaabluse koeffitsient on sellest kõrgem  $r=0,94$ . Tehnostressi küsimustiku Cronbach alfa oli Tarafitari ja teiste (2007) küsimustikus 0,88 ning antud küsimuses varieerus reliaabluse koeffitsient 0,79 ja 0,86 vahel.

## 2.4 Tulemused

Järgnevalt annab magistritöö autor ülevaate teadveloleku praktikatest, teadveloleku ja tehnostressi vahelistest seostest ning töökeskkonna tajumisest (tööga rahulolu ja tööstressi tase).

### 2.4.1 Teadveloleku praktikate kasutamine

Küsimustikku täites oli vastajatele etteantud teadveloleku praktikatest meditatsioon, jooga, hingamisharjutused, visualiseerimine ning avatud küsimusena said vastajad soovi korral lisada muid tehnikaid.

Tabel 3. Teadveloleku praktikate kasutamissagedus (%)

Praktiseerimise sagedus	Meditatsioon	Jooga	Hingamisharjutused	Visualiseerimine
kord päevas	13	3	29	29
4-5 korda nädalas	22	22	15	14
2-3 korda nädalas	46	39	19	11
üks kord nädalas	7	12	12	13
kord paari nädala jooksul	1	3	10	10
kord v paar korda kuus	2	5	11	13
harvem kui kord kuus	9	15	5	10
Kokku %	100	100	100	100

Allikas: autori koostatud

Vastustest on näha (vt Tabel 3), et enamus vastajatest (N=178) inimest kasutab mediteerimist ja hingamisharjutusi. Variandi „muu praktika“ osatähtsus oli 16% ja selle kategooria moodustasid järgmised variandid: pilaates (N=2), helide kuulamine (N=4), teadlikult igapäevaste tegevuste tegemine (N=12), looduses teadlikult kõndimine (N=8), mõttega kohal olles märkmikusse kirjutamine (N=4).

Teadveloleku praktikate kasutamissagedus on esitatud Tabelis 3. Näeme, et kord päevas kasutavad hingamisharjutusi ja visualiseerimist 29% ning jooga ja meditatsiooniga tegeleb 4-5 korda nädalas ca viiendik (22%) teadveloleku koolituse läbinuist. Pea pooled küsitletutest tegelevad meditatsiooniga 2-3 korda nädalas ja 39% praktiseerivad 2-3 korda nädalas joogat. Tervikuna lubavad tabelis 3 esitatud tulemused väita, et nelja enimkasutatavat teadveloleku praktiseerimise tehnikat rakendavad vastajad igapäevaelus üsna sageli ehk 2-3 korda või enam nädalas.

Joogat nimetas ühe teadveloleku praktikana 13 meest ning 84 naist. Küll aga erineb antud juhul kahe grupi keskmine (naised M=3,49; mehed M=4,92), millest saab järeldada, et mehed kasutavad rohkem joogat kui naised. Nii teadveloleku tasemel ( $t=4,309$ ,  $p<0,001$ ), teadveloleku praktiseerimisel aastatest lähtuvalt ( $t=4,486$ ,  $p<0,001$ ) kui ka jooga praktiseerimisel ( $t=2,211$ ,  $p=0,006$ ) on kahe grupi vahel olulised erinevused.

Analüüsidest erinevate teadveloleku praktikate kasutamissageduse seoseid ilmnes, et inimesed, kes tegelevad jooga, tegelevad sagedamini ka mediteerimisega ( $r=,60$ ). Mõõduka tugevusega seos on meditatsiooni ja hingamisharjutuste tegemise vahel ( $r=,56$ ) ning meditatsiooni ja

visualiseerimise vahel ( $r=,39$ ). , kuid inimesed, kes tegelevad mediteerimisega tegelevad samal ajal suure tõenäosusega ka muu teadveloleku praktikaga ( $r=,51$ ).

Tabel 4. Soolised erinevused teadveloleku praktikate kasutamissageduses

	Sugu	N	M	SD
Teadveloleku praktiseerimine aastates	naine	131	3,71	3,81
	mees	54	1,94	1,55
Meditatsioon	naine	125	2,92	1,67
	mees	53	3,25	1,34
Jooga	naine	84	3,49	1,60
	mees	13	4,92	2,25
Hingamisharjutused	naine	104	3,02	1,93
	mees	50	3,30	1,79
Visualiseerimine	naine	85	3,53	2,16
	mees	49	3,10	1,99

Allikas: autori koostatud

Soolised erinevused on meeste ja naiste vahel pigem väikesed, kuid üksikud erinevused on autor välja toonud. Leitud erinevused võivad olla tingitud sellest, et naiste osakaal oli võrreldes meeste palju suurem.

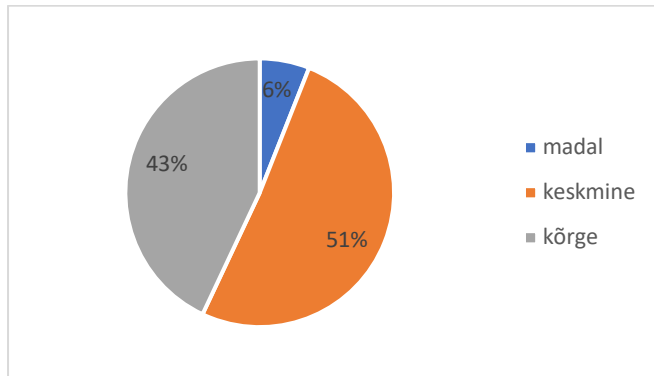
#### 2.4.2 Teadveloleku, tööstressi ja tööga rahulolu tase

Keskmine MAAS skaala tulemus oli 4,09 ( $SD=0.875$ ) ning naiste skoor ( $M=4,26$ ;  $SD=0.84$ ) on tunduvalt kõrgem võrreldes meeste keskmisega ( $M=3,67$ ;  $SD=0,82$ ) ( $t=4,361$ ,  $p<0.001$ ). Autori hinnangul võib see erinevus olla tingitud ka sellest, et naised on keskmiselt kauem teadvelolekut praktiseerinud ( $M=3,71$ ;  $SD=3,81$ ) kui mehed ( $M=1,94$ ;  $SD=1,55$ ) ( $t=4,486$ ,  $p<0.00$ ), mis on samuti statistiliselt oluline erinevus.

Kui vaadelda MAAS skaala väiteid eraldi, siis kõige kõrgemad keskmised said väited "Toitu näksides ma ei märka, mida ma söön või mis maitse sel on" ( $M=4,8$ ;  $SD=1,15$ ) ja "Võin kogeda mingit emotsiooni nii, et ma ei teadvusta seda kohe, vaid alles mõne aja pärast" ( $M=4,2$ ;  $SD=0,92$ ). Kõige madalama keskmise tulemuse said väited "Kõndides kiiresti sihtkoha poole, ei pööra ma tähelepanu sellele, mida minnes kogen" ( $M=3,81$ ;  $SD=1,19$ ) ja "Mul on raske tähelepanelikult keskenduda käesoleval hetkel toimuvale sündmusele" ( $M=3,82$ ;  $SD=1,04$ ). Viieteistkümnest väitest 11 väidet said keskmise tulemuse üle 4,0'i.



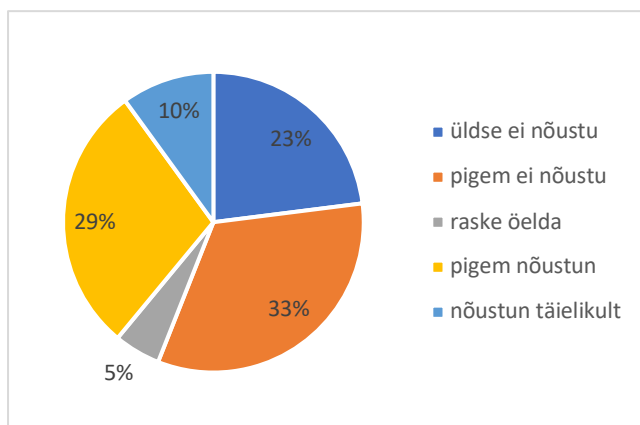
MAAS tulemus on kõrge kui see on 4,4 või rohkem ja madal, kui see on alla 2,5. MAAS küsimustiku väidete keskmine jäi vahemikku 2,00-5,71 palli. Joonisel 1 on esitatud vastajate jaotus teadveloleku taseme alusel kolme gruppi (madal, keskmine, kõrge).



Joonis 1. Madala, keskmise ja kõrge teadveloleku tasemega vastajate osatähtsus  
Allikas. Autori koostatud

Näeme, et alla kõigist teadveloleku kursusel osalenud vastanuist said tulemuse alla 2,5 skaalapunkti 6% ja kõrge teadveloleku tasemega (tulemus on 4,4 või üle selle) on 43%.

Vastajatel paluti ka hinnata enda tööstressi taset viimase 6 kuu jooksul ja üldist tööga rahulolu. Joonisel 2 on esitatud vastajate hinnangud enda tööstressi tasemele viimase poole aasta jooksul. Näeme, et 39% pigem nõustub või nõustub täielikult sellega, et nende tööstressi tase on olnud kõrge ja 56% pigem või üldse ei nõustu.



Joonis 2. Väitega "Minu tööstressitase on viimase 6 kuu jooksul olnud kõrge" nõustumine  
Allikas: Autori koostatud

Väitega "Üldiselt olen praeguse tööga rahul" nõustusid täielikult 66 inimest (35,7%) ning pigem nõustus 83 inimest (44,9%). Praegusel hetkel enda tööga ei olnud rahul 10 inimest

(5,4%) ning 19 inimest leidsid, et nad pigem ei ole tööga rahul (10,3%). Tulemused lubavad väita, et vastajad on suuremalt jaolt enda tööga rahul, kuid ca 40% meelest on nende töö olnud viimase 6 kuu jooksul stressi allikaks.

Tabel 5. Tööga rahulolu ja tööstressi taseme seos teadvelolekuga

	MAAS tulemus	N	M	SD
Tööga rahulolu	$\geq 4,40$	79	4,06	1,11
	$< 4,40$	106	3,87	1,16
Tööstress viimase 6 kuu jooksul	$\geq 4,40$	79	2,18	1,29
	$< 4,40$	106	3,08	1,29

Võrreldes kõrge teadveloleku tasemega vastajate hinnanguid tööga rahulolule ja tööstressi tajumisele ilmnes, et teadveloleku määr ei ole seotud tööga rahuloluga, kuid kõrgema teadveloleku tasemega vastajate tööstressi tase on oluliselt madalam, kui ülejäänud vastajatel ( $t=4,683$ ,  $p<0.001$ ).

### 2.4.3 Teadveloleku ja tehnostressi seos

Tabelis 6 on esitatud tehnostressi alaskaalade kirjeldav statistika. Näeme, et tehnostressi kõigi alaskaalade keskvärtus on suhteliselt madal jäädes vahemikku 2-3 palli (vastusevariant 2=pigem ei nõustu ja 3=raske öelda), mis lubab väita, et küsitletute tehnostressi tase on madal.

Tabel 6. Tehnostressi alaskaalade kirjeldav statistika

Tehnostressi alaskaalad	M	SD
Tehno-ülekoormus	2,76	0,89
Tehno-invasioon	2,57	1,02
Tehno-keerukus	2,17	0,95
Tehno-ebakindlus	1,92	0,84

Allikas: Autori koostatud

Võrreldes kõrgema teadveloleku tasemega inimeste tulemusi tehnostressi alaskaala lõikes (kõrvutatuna keskmise ja madala MAAS tasemega vastanutega) ilmnesid statistiliselt olulised erinevused ( $t \geq 3,925$ ,  $p<0.001$ ) kõigi nelja tehnostressi alaskaala puhul (vt Tabel 7). Ehk siis

võrreldes keskmise ja madala tulemuse teadveloleku skaalal saanutega kogevad kõrge teadveloleku tasemega vastajad tehnostressi oluliselt vähem.

Tabel 7. Tehnostressi alaskaalade keskväärtus võrreldes kõrge MAAS tulemuse saanud vastajaid ülejäänud vastajatega

	MAAS tulemus	N	M	SD
Tehno-ülekoormus	>= 4,40	79	2,42	,91
	< 4,40	106	3,02	,79
Tehno-invasioon	>= 4,40	79	2,19	,81
	< 4,40	106	2,86	1,07
Tehno-keerukus	>= 4,40	79	1,83	,78
	< 4,40	106	2,42	,99
Tehno-ebakindlus	>= 4,40	79	1,67	,66
	< 4,40	106	2,12	,91

Allikas: autori koostatud

Korrelatsioonanalüüsi tulemused – teadveloleku ja tehnostressi alaskaalade seos – on esitatud tabelis 8. Näeme, et teadveloleku ja tehnostressi tajumise vahel on mõõduka tugevusega negatiivne seos, mis lubab järeldada, et teadveloleku praktiseerimine aitab kaasa madalamale tehnostressi tasemele.

Tabel 8. Tehnostressi ja teadveloleku, tööstresse ja tööga rahulolu seosed

	Teadveloleku tase	Tööstressi tase	Tööga rahulolu
Tehno-ülekoormus	-,33**	,29**	-,04
Tehno-invasioon	-,28**	,31**	-,07
Tehno-keerukus	-,37**	,35**	-,15*
Tehno-ebakindlus	-,37**	,26**	-,20*

Märge: \*p< 0,05; \*\*p<0,01, ,

Allikas: autori koostatud

#### 2.4.4 Soolised erinevused

Tabelis 9 on esitatud tehnostressi alaskaalade tulemused võrreldes meeste ja naiste vastuseid. Näeme, et kõigi nelja tehnostressi aspekti osas on naiste hinnangud madalamad.

Tabel 9. Tehnostressi tajumine sugupoolte lõikes

	Sugu	N	M	SD	t-väärtus ja p
Tehno-ülekoormus	Naine	131	2,69	,90	t=1,86
	Mees	54	2,96	,85	p=0,07
Tehno-invasioon	Naine	131	2,46	,96	t=2,37
	Mees	54	2,86	1,11	p=0,01
Tehno-keerukus	Naine	131	2,09	,94	t=1,89
	Mees	54	2,38	,96	p=0,06
Tehno-ebakindlus	Naine	131	1,83	,81	t=2,461
	Mees	54	2,16	,866	p=0,015

Allikas: autori koostatud

Kui võrdleme tehnostressi erinevaid koondtunnuseid ja teadveloleku taset naiste ja meeste vahel leiame järgnevad seosed. Meeste tehno-ülekoormus on tugevas korrelatsioonis tehno-invasiooniga ( $r=,51$ ), kuid naistel on need omavahel keskmises seoses ( $r=,37$ ). Tehno-keerukuse puhul tunnevad naised tugevamalt tehno-ülekoormust ( $r=,46$ ) ning meeste tehno-ülekoormus on tehno-keerukusega võrreldes nõrgem ( $r=,34$ ). Teadveloleku taseme ja tehno-ülekoormuse puhul on naistel keskmine seos ( $r=-,32$ ). Samuti on naistel keskmise tugevusega seos teadveloleku taseme ja tehno-keerukuse ( $r=-,42$ ) ning teadveloleku taseme ja tehno-ebakindluse ( $r=-,33$ ) vahel. Meestel on keskmises seoses teadvelolekuga tehno-ebakindlus ( $r=-,34$ ).

Vaadeldes nii tehnostressi kui ka teadveloleku taseme seosest tööga rahuloluga ning tööstressiga, leiame naiste ja meeste vahel järgmised seosed. Naistel on tehno-ülekoormus ( $r=,26$ ), tehno-invasioon ( $r=,26$ ) ja tehno-ebakindlus ( $r=,20$ ) nõrgas seoses tööstressiga. Negatiivselt keskmise seosega on omavahel naistel teadveloleku tase ja tööstressi tase ( $r=-,35$ ). Ka meestel on keskmiselt omavahel seoses tööstressiga tehno-ülekoormus ( $r=,40$ ), tehno-invasioon ( $r=,36$ ), tehno-ebakindlus ( $r=,34$ ) ja tehno-keerukus ( $r=,34$ ). Sellest võib järeldada, et tehnostress on keskmiselt seotud tööstressiga.

Spearmani ( $\rho$ ) korrelatsioonikordajat kasutati hindamaks sugupoole lõikes teadveloleku praktikate kasutamise ja tehnostressi aspektide seoseid. Tulemusi tõlgendab autor järgmiselt:

korrelatsiooni tugevus 0,0-0,19 on väga nõrk seos, 0,2-0,39 on nõr seos, 0,4-0,69 on mõõdukas seoses ning 0,7-0,9 on tugev seoses. Ilmnes, et meditatsiooni harvemini kasutamine on seotud suurema tehno-ülekoormuse ( $\rho=,17$ ), tehno-invasiooni ( $\rho=,18$ ) ja tehno-keerukuse ( $\rho=,14$ ) tajumisega. Võrreldes naisi ja mehi leiti, et mehed, kes tegelevad hingamisharjutustega vähem, nende tehno-ebakindlus suurem ( $\rho=-,34$ ,  $p=0,15$ ). Seevastu naised, kes tegelevad meditatsiooniga tulevad paremini toime ka tehno-keerukusega ( $\rho=,17$ ,  $p=,05$ ).

### **3. JÄRELDUSED JA ARUTELU**

#### **3.1 Vastused püstitatud uurimisküsimustele**

Magistritöö uurimuse eesmärk oli välja selgitada, kui võrd teadveloleku kursuse läbinud inimesed praktiseerivad erinevaid teadveloleku tehnikaid ning kui sageli tehnikaid kasutatakse ja kuidas see mõjutab töökeskkonnas uute tehnoloogiate kasutuselevõttust tulenevat stressi. Vaadeldi ka naiste ja meeste teadveloleku taset ning tehnostressi omavahelisi seoseid. Viimasena uuriti, kuidas mõjutab teadvelolek töökeskkonda. Käesolevas peatükis arutleb magistritöö autor saadud tulemuste üle, toob välja vastused uurimisküsimustele ning annab omapoolsed hinnangud ja soovitused tulevikus läbiviidavatele uurimistöödele.

**Esimese uurimisküsimusega sooviti selgitada, missuguseid teadveloleku tehnikaid inimesed kasutavad ning kui sageli neid kasutatakse.**

Esmalt soovis autor anda ülevaadet, missuguseid erinevaid teadveloleku praktikaid inimesed kasutavad ning kui sageli inimesed oma igapäevaste tegevuste vahel leiavad aega teadveloleku praktiseerimiseks. Uuringust tuli välja, et kõige rohkem kasutavad inimesed meditatsiooni ning hingamisharjutusi. Krygier ja kolleegid (2013) leidsid, et strateegiad nagu hingamispraktikad, keha tunnetamine ja sõbralikud hääletoonid, mõjuvad inimestele rahustavalt, soodustavad heaolu ja emotsionaalset tasakaalu. Antud töö autor leiab, et meditatsiooni ja hingamisharjutuste laialt kasutamise põhjuseks võivad olla ligipääsetavus ja tehnikate lihtsus. Meditatsiooni kui ka hingamisharjutusi saab teha igal pool ja igal ajal. Neid saab praktiseerida olenemata keskkonnast, et paranda enda elukvaliteeti ja vaimset tervist. Teadveloleku meditatsioone kui ka erinevaid hingamisharjutusi on lihtne leida internetist kui ka kasutada erinevaid alla laetavaid rakendusi. Osin ja Turilini (2022) töid välja, et teadveloleku praktiseerimiseks on lihtsa ligipääsetavusega, madala hinna ja paindliku aja ning asukohaga veebipõhised rakendused. Näiteks on võimalik nutitelefonist võtta osa *mindfulness* seanssidest.

Antud tööst tuli välja, et lisaks eelmainitud kahele tehnikale kasutavad inimesed ka visualiseerimist ja joogat. Näiteks mehed kasutavad rohkem joogat ja naised seevastu visualiseerimist. Vähem kasutatakse helide kuulamist, märkmikusse kirjutamist, teadlikult

igapäevaste tegevuste tegemine, pilaates ja looduses kõndimine. See näitab, et teadvelolek on väga mitmekülgne ning inimene saab läbi praktika ise leida endale sobivaima viisi, kuidas olla olevikus ning vajadusel mõtteid korrastada.

Antud uuringu põhjal kasutavad kõige rohkem teadveloleku praktikaid 31-35 aastased ning kõige sagedamini leitakse aega teadveloleku praktiseerimiseks 3-2 korda nädalas. Samuti on tulemustest näha, et naised on pikemat aega kasutanud teadveloleku praktikaid, et tagada enda igapäevane heaolu. MAAS väidetest võib tuletada ka, et inimesed, kes on teadvelolekut pikemat aega praktiseerinud, nende teadveloleku tase ajas tõuseb ning inimesed hakkavad üha paremini enda emotsioone ja hoiakuid tajuma koheselt ning see annab neile ka võimaluse tekkinud mõtteid vajadusel suunata. Ponte Márquez ja kolleegid (2019) leidsid enda uuringu tulemusena, et teadveloleku praktiseerimine parandab tervist ja heaolu. Teadvelolekul põhinevad lõõgastusmeetodid on globaalselt kasutusel, et vähendada ärevust ning toime tulla igapäevaste vaimsete ja füüsiliste ülesannete täitmisega.

Hinnates teadveloleku taset MAAS väidete järgi, võime väita järgmist. Inimesed, kes tegelevad teadveloleku praktiseerimisega, nende oskus märgata ja suunata enda emotsioone koheselt on kõrge. Nad pööravad tähelepanu hetkeolukordadesse ning neil on ka parem kontakt enda kehaga. Kuna arvuti taga tööd tehes on keha tihti sundasendis ning kehas võivad tekkida pinged, siis teadvelolekut praktiseerivad inimesed märkavad tekkinud pingeid ning saavad vajadusel kasutada hingamisharjutusi või teisi teadveloleku tehnikaid. Inimesed tundsid, et ühest kohast teise liikudes võib nende tähelepanu hajuda ning osad inimesed leidsid, et ka uute inimestega tutvudes, võib vahest inimese nimi ununeda. Pigem oli kõigi 15 väidetega keskmine MAAS tulemus pigem kõrgem inimestel. Samuti kirjeldab Kabat-Zinn (2015) teadvelolekut kui hinnanguvabat protsessi, kus ollakse avatud südamega hetkes. Teadveloleku praktiseerimine annab inimesele oskuse olukorda märgata ja tajuda seda ilma igasuguse hinnanguta. See annab oskuse inimestel raskustega silmitsi seista ning mitte põgeneda. Läbi teadveloleku on inimesel võimalik keskenduda, olla teadlik oma füüsilisest kehast ja emotsionaalsest seisundist. Teadvelolek äratav teadvuse ning annab võimaluse oskuslikult lõhkuda negatiivne tekkinud mõttemuster.

**Teise uurimisküsimusega sooviti selgitada teadveloleku koolituse läbinud inimeste teadveloleku taset ning teadveloleku ja tehnostressi vahelisi seoseid.**

Autor soovis välja selgitada teadveloleku ja tehnoloogiast tingitud stressi omavahelisi seoseid. Tehnoloogiast on saanud meie eludes lahutamatu osa. Me kasutame tehnoloogilisi lahendusi, et olla ühenduses oma lähedastega, tööks kui ka meelelahutuseks. See on toonud meie eludesse suuri eeliseid. Paljud inimesed saavad enda tööülesandeid täita kodustes tingimustes kui ka välisriikides. Samas võtab tehnoloogia pidevalt meie tähelepanu ning tekitab stressi olenemata ajast ja kohast. Uuringust selgus, et üks viis, kuidas tehnostressiga paremini toime tulla, on kasutada teadveloleku praktikaid. Uurimises osalesid inimesed, kes tegelevad teadveloleku praktiseerimisega ning tulemustest sai välja lugeda, et nende tehnostressi tase oli madal. Teadvelolek aitab jääda rahulikuks ja läbi hingamise juhtida enda tähelepanu tagasi hetke olukorda. Isegi inimesed, kes alles alustavad teadveloleku praktiseerimisega leiavad sellest kasu, sest harjutuse läbiviimise ajal teeb inimene tehnikast pausi ja lõdvestab enda keha. Treenides enda emotsioone ja käitumist, on inimestel võimalik suunata enda tähelepanu nii, et tehnoloogiat kasutades ei lase ta häirida end segavatest faktorist ning on täielikult fokuseeritud ülesande täitmisele. Tarafdar ja kolleegid (2019) töid esile, et kuigi teatud tehnoloogilised nähtused võivad tekitada inimestes stressi, siis võib neid olukordi vaadelda hoopis kui arengu ja õppimise võimalusi. Tehnostress võib ka positiivselt mõjutada töötajate suuremat töö efektiivsust ja uuenduslikkust, et kiiresti areneva tehnoloogiaga kaasas käia. Ka antud uuringus oli inimestel kõige madalam tehnoloogiast tingitud ebakindlus. Sellest võib eeldada, et inimesed ei tunne uutest tehnoloogiatest tulenevalt suurt pinget.

Tehnoloogiast tuleneva stressi ja teadveloleku taseme seos on sooti üsna sarnane inimestel, kellel on teadvelolek kõrge, nende tehnostressi tase on märgatavalt madalam. Naistel oli tehnostressi 5 erinevat koordinaat madalamad, kui meestel, aga see vahe oli pigem väiksem. Tehno-ebakindluse määr oli mõlemal sool kõige madalam. Sellest võib tuletada, et inimesed pigem jagavad enda teadmisi kolleegida ja nad ei tunne suurt ebakindlust, et nende töökoht on tehnoloogia või kaastöötaja tõttu ohustatud. Küll leidsid inimesed, et neile tekitab kõige rohkem tehnostressi nähtus, kui nad peavad tekkinud tööharjumusi muutma tehnoloogia tõttu. Möller ja kolleegid (2020) leidsid, et digitaliseerimine võib kaasa tuua ebakindlust, kuid tavaliselt ületatakse tekkinud takistused ja leitakse uusi arengukohti.

Tulemustest oli näha, et naiste teadveloleku tase on kõrgem ning ka nende tehnostressi tase on madalam võrreldes meestega. Antud tulemus võis esineda, sest suurem osa vastajatest olid naised. Naised võivad olla rohkem oma emotsioonidega häälestatud ja nad on vastuvõtlikumad proovima erinevaid viise, kuidas enda vaimset tervist nii töökohal kui ka eraelus tasakaalus



hoida. Naised võivad olla töökohal rohkem tundlikumad, seega on nad kasutusele võtnud toimetulekustrateegiana teadveloleku praktika. De Vibe ja teised (2018) leidsid, et naistel vähendab teadveloleku praktiseerimine stressi ning suurendab teadveloleku taset märkimisväärselt. Seevastu meestel nii suuri muutusi tulemustes ei esinenud. Saadud tulemuste mõju oli märgata ka pärast kuue aastast jälgimist.

Tuan (2022) soovib juhtkonnal rääkida meeskonnaga tehnostressist ning pakkuda piisavalt tehnilist tuge. Samuti on organisatsioonil kohustus pakkuda erinevaid proaktiivseid toimetuleku viise, näiteks teadveloleku koolitus. Teadvelolek annab oskuse tehnoloogiaga paremini toimetulla. Antud magistritööd oli näha, et inimesed kes on läbinud teadveloleku koolituse, nende teadveloleku tase on kõrge. Autor leiab, et ettevõtetel on oluline pakkuda enda töötajatele teadveloleku koolituse läbimise võimalust, sest see võib aidata inimestel tehnoloogiamüraga paremini toime tulla ja tagada ka töötajate heaolu. Kindlasti tuleb arvestada asjaolu, et igale indiviidile ei pruugi teadveloleku praktiseerimine sobida.

Uurimistööst tuli välja, et inimesed, kelle tehnostressi tase on madal, nende teadveloleku tase on kõrgem. Kindlasti on tööstressi üheks osaks tehnoloogiast tingitud stress, kuna inimestelt eeldatakse töökeskkonnas, et nad tulevad toime uute programmide ja seadmetega ning rakendavad neid kiirelt enda igapäeva töös kui ka on erinevatel platvormidel ja meiliteel kättesaadavad. Et mitte lasta ümbritseval tehnoloogial võimust võtta, tuleb suuta mõtted koondada ja jääda rahulikuks. Selle tulemuse üheks põhjuseks võib olla, et inimesed, kes praktiseerivad teadvelolekut, omavad võimet reguleerida oma tähelepanu ja oskust teha paremaid valikuid oma digiharjumustes ning valida tervislikumad piirid ja harjumused. Tehnoloogia kujundab mingil viisil meie kõigi eraelu kui ka tööd, siis on teadveloleku praktiseerimine üheks väärtuslikuks vahendiks, mis aitab inimestel tagada enda heaolu kui ka olla produktiivsem. Schultz ja teised (2015) tõid välja, et kui reageerida tehnoloogiaga seotud teemadele läbimõeldult ja objektiivsemalt, vähendab see tehnoinvasiooni. Näiteks oskab kõrge teadveloleku tasemega inimene ratsionaalselt toime tulla väljaspool tööd saabunud meilidele ning ei taju nendes ähvardavat tegurit.

**Kolmanda uurimisküsimusega sooviti selgitada, kuidas mõjutab teadveloleku praktiseerimine töökeskkonna tajumist.**

Autor uuris, kuidas teadvelolek mõjutab töökeskkonnas toimetulekut. Schultz ja kolleegid (2015) leidsid, et teadvelolek on positiivselt seotud töötajate heaoluga erinevates

tööstusharudes ning ametites. Teadvelolek aitab paremini töötajatel silmitsi seista keerukate tööga seotud olukordadega. Töötajad, kellele esitatakse palju nõudmisi töökeskkonnas, tulevad nende nõudmistega paremini toime, kellel on oskus kasutada erinevaid teadveloleku tehnikaid. Näiteks leidsid nad, et töötajad, kellel oli kõrge teadveloleku tase, kannatasid vähem kõrge kontrolliga töökeskkonnas. See on oluline oskus, sest töökohal tuleb ette rutiinselt stressirohkeid ja väljakutsuvaid olukordi, kuid teadvelolekut praktiseerivad inimesed suudavad end distantseeruda stressirohketes olukordades ning tulla enda mõttega hetkeolukorda.

Antud uurimistöös leidis autor samuti, et inimesed, kes tegelevad teadveloleku praktiseerimisega, nende tööga seotud stress on madalam. Teadveloleku tehnikad, nagu meditatsioon, sügav hingamine, visualiseerimine, aitavad lõõgastada keha ja tuua mõtte hetkeolukorda, isegi kui ümberringi valitseb kaos. Kui inimene suudab omandatud oskust kasutada ka töökeskkonnas, aitab see kindlasti paremini toime tulla stressirohketes olukordadega ning tehnoloogiaga seotud küsimustega. Suurem eneseteadlikkus ja võime reguleerida emotsioone aitavad jõuda inimesel rahuldustpakkuvama töökogemuseni ning saavutada oma tegemistes suuremat edu. Teadvelolek suurendab inimestes ka empaatiavõimet, mis omakorda võib aidata luua paremaid suhteid töökeskkonnas ja edendada toetavat töökultuuri. Eberth ja Sedlmeier (2012) leidsid, et inimesed, kes kasutavad teadvelolekul põhinevaid sekkumisi töökohal, nende tulemused näitasid mõõdukat stressi ja negatiivsete emotsioonide vähenemist ning tugevalt heaolu suurenemist ja paremat vaimset tervist. Näiteks läbi meditatsiooni on võimalik harjumuspärane negatiivne emotsioon teatud olukorrale ümber suunata positiivseks.

Teadvelolekul põhinevate programmide vastuvõtlikkust ja selle potentsiaalset kasu võivad mõjutada töötingimused, organisatsioonikultuur, kujunenud töömustrid ning juhi teadlikkus ja hoiak teadveloleku suhtes. Nii individuaalsed kui ka töökohaga seotud tegurid võivad nii soodustada kui ka takistada teadveloleku kogemust. Enne teadveloleku praktikate kasutusele võtmist organisatioonis, tuleb olla kindel, et meeskonna väärtused ja valmidus on olemas teadvelolekuks, sest muidu võib see olla ebatõhus ja kulukas (Sutcliffe *et al.*, 2016). Tulemustest on näha, et teadveloleku praktiseerimine on üheks võtmesõnaks, mis parandab inimeste tööga rahuolu kui ka vähendab nende tööstressi taset nende hinnangul viimase poole aasta jooksul. Töö autor teab omast kogemusest, et teadveloleku praktiseerimise mõju ja oskust seda kasutada vajamineval hetkel, võtab aega mitmeid kuid ning see on tugevalt endasse vaatav ja isiklik tegevus. Kuna üha rohkem ettevõtteid on kasutusele võtnud teadveloleku praktikad

ning erinevad koolitajad pakuvad nii üksikisikule kui ka grupile *mindfulness* koolitusi, siis autor leiab, et teadveloleku praktiseerimiseks peab inimene valmis olema endasse vaatama ja see ei tohiks olla lihtsalt trendiga kaasa minemine. Aránega ja teised (2020) väitsid, et teadvelolekut võib pidada äärmiselt kasulikuks vahendiks töökeskkonna ja eneseteadlikkuse parandamisel. Läbi teadveloleku harjutamise suureneb inimesel emotsionaalne intelligentsus, väheneb ärevus, depressioon kui ka läbipõlemine ning mida rohkem õpib inimene oma emotsioone juhtima ja kontrollima, seda kõrgem on tema motivatsioonimäär, saavutades oma töös paremaid tulemusi.

Autori arvates on teadveloleku ja tehnostressi vaheline leitud seos väga oluline, sest see annab võimaluse tehnoloogiast pausi teha ning teha ka vaimsele kui ka füüsilisele tervisele mõeldes paremaid valikuid. Samuti on tulemustest näha, et teadvelolek ei ole lihtsalt hetke trend, vaid see annab inimesele oskuse tagada enda heaolu kui ka arvestada rohkem ümbritsevate inimestega. Töö autor loodab, et üha rohkem inimesi proovib teadvelolekut rakendada enda igapäeva ellu ning loodetavasti inimesed peale praktiseerimist üha rohkem tunnevad ka ise sellest kasu. Tänu tehnoloogiale on meil väga lihtne ligi pääseda erinevatele rakendustele, videotele ja helifailide, mis annavad inimestele võimaluse leida just neile sobiv viis teadveloleku praktiseerimiseks. Kui ka inimestel on võimalik osa võtta teadveloleku koolitusest, siis see annab kindlasti inimesele parema ülevaate erinevatest tehnikatest kui ka sellest, kust on teadvelolek välja kujunenud.

Tulevikus oleks huvitav uurida töökoha teadvelolekut. Teadvelolekut on uuritud rohkem indiviidi tasandilt, kuid on oluline luua raamistik ning vaadelda erinevaid tegureid, kuidas teadvelolek mõjutab töötulemusi ning missugusest hetkest see töökeskkonnas kõige paremini rakendub. Huvitab oleks uurida, missugune on inimeste teadveloleku tase, kes kasutavad telefonis erinevaid *mindfulness* rakendusi ning kas nendel ja koolituse läbinud inimeste vaimses tervises on erinevusi. Samuti oleks huvitav uurida sotsiaalmeedia kasutamise rolli tehnostressi kujunemisel ning, kuidas teadveloleku praktikad aitavad sotsiaalmeedia negatiivsete mõjudega toime tulla. Osad inimesed on hakanud ka kasutama detox-karpe või detox-programme, et tehnostressi taset leevendada, kuid uuringuid selle kasule on tehtud vähe. Tulevastes uuringutes on soovitatav ka saada meeste ja naiste vastajate osakaal võrdsem ning vaadelda, kas ka siis on tulemused sarnased nagu antud töös.

# KOKKUVÕTE

Magistritöö eesmärgiks oli selgitada välja, kuidas teadveloleku kursuse läbinud inimesed praktiseerivad erinevaid teadveloleku tehnikaid ning kuidas see mõjutab töökeskkonnas uute tehnoloogiate kasutuselevõttuga seonduvat stressi. Teema on oluline, sest inimesed kogevad tehnoloogia laialdase kasutamise tõttu üha enam negatiivseid mõjusid. Teadveloleku ja tehnostressi vahelise seose mõistmine annab inimestele tõhusaid strateegiaid, et enda heaolu edendada ning tehnoloogiast tulenevaid kahjulikke mõjusid leevendada.

Magistritöö teoreetilises osas kirjeldas autor teadveloleku päritolu ning erinevaid tehnikaid nagu meditatsioon, jooga, hingamisharjutused ning visualiseerimine. Budistliku psühholoogia järgi on teadvelolek oskus olla hetkes, suunata enda emotsioone ning reageerida toimuvale hinnanguvabalt. Teadvelolekut kasutavad inimesed, et parandada enda heaolu ning tagada ka töökeskkonnas rahulolu, empaatia ja paremad tulemused. Tänapäeva töökeskkonnale on iseloomulik kiire ja ulatuslik tehnoloogiline areng ning pidev kursisolek tehnoloogiliste uuendustega ning uute oskuste omandamise vajadus esitab väljakutse inimeste kohanemissuutlikkusele. Inimesed on ümbritsetud tehnoloogiast ning töökeskkonnas on eeldatud, et töötajad suudavad käia kaasas tehnoloogia kiire arenguga ning jagada enda teadmisi ka kaaskolleegidega. Selle tulemusena võib inimestes tekkida tehnoloogiast tingitud stress. Teadveloleku ja tehnostressi vaheline uurimus on oluline, sest teadveloleku praktiseerimine annab inimestele aja tehnoloogiast eemale saada, korrastada enda mõtted ja vaadata olukorda hinnangut andmata.

Uuringu jaoks viis autor läbi kvantitatiivse uuringu, milles osales 185 teadveloleku koolituse läbinud inimest. Empiiriline uuring tugines MAAS ja tehnostressi küsimustikele.

Tulemustest selgus, et inimesed tegelevad kõige rohkem meditatsiooni ja hingamisharjutustega. Lisaks neile tehnikatele kasutavad inimesed vähem visualiseerimist ja joogat. Kõige sagedamini kasutatakse mingit teadveloleku tehnikat kaks või kolm korda nädalas. Uuringust ilmnis ka, et mida kauem on inimene teadvelolekut praktiseerinud, seda kõrgem on tema teadveloleku tase. Positiivne oli ka näha, et suur osa vastajatest, kes olid teadveloleku koolituse läbinud, oli kõrge teadveloleku tasemega.

Uuringus selgus, et inimesed, kes tegelevad teadveloleku praktiseerimisega, nende tehnostressi tase on madal. Naiste ja meeste vahel olulisi erinevusi ei olnud ning kõige vähem stressi tekitab inimestes tehno-ebakindlus. Inimesed on pidanud küll enda tööharjumusi muutma seoses tehnoloogiaga, kuid üldine tehnostressi tase oli vastajate seas madal.

Magistritöö uurimuses said inimesed hinnata enda tööstressi taset viimase 6 kuu jooksul ning tööga rahulolu. Tulemustest oli näha, et inimesed, kes tegelevad teadvelolekuga, tunnevad tööga kõrgemat rahulolu ning ka nende tööstressi tase on madalam. Antud tulemuse võis tuua asjaolu, et teadvelolek annab inimestele oskuse hetke olukorda hinnata ratsionaalselt ning võtta endale tehnoloogiast kui ka ümbritsevast pausi keha pingetest vabastamiseks. Siinkohal on organisatsioonidel võimalus pakkuda enda töötajatele erinevaid koolitusi, mis annavad inimestele uusi oskusi toime tulla nii töökeskkonnas kui ka eraelus. Üheks võimaluseks ongi kindlasti mindfulness koolitused.

Kokkuvõtteks võib öelda, et teadvelolek on üheks kasulikuks tehnikaks, mida inimene saab oma igapäeva ellu rakendada, sest see annab võimaluse tekitada endas tasakaal ning minna vastu erinevatele situatsioonidele ja vajadusel endas juba tekkinud mõttemustreid muuta. Teadvelolekut on lihtne praktiseerida igal pool ja igas ajahetkes. Võimalusel saab kasutada erinevaid tehnoloogilisi seadmeid, et endale sobivat tehnikat kasutada. Teadvelolek annab inimestele võimaluse parandada nii enda sisemaailma kui ka korrastada maailma meie ümber.

Magistritöö piiranguks oli asjaolu, et suurema osa valimist moodustasid naised. Sooliseid erinevusi oleks parem uurida, kui mehi ja naisi oleks võrdselt. Samuti oli antud töö fokuseeritud ainult indiviidi tasandile. Tulevikus on vajalik luua kindel raamistik, kuidas teadveloleku praktika toimib töökeskkonnas.

# SUMMARY

## MINDFULNESS PRACTICE: RELATION TO TECHNOSTRESS

Kirsika Rahuelu

The aim of the master's thesis was to find out to what extent people who completed the mindfulness course practice different mindfulness techniques and how this affects the stress associated with the introduction of new technologies in the work environment.

The theoretical section of the thesis delved into the origins of mindfulness and various techniques such as meditation, yoga, self-assessment exercises, and visualization. In accordance with Buddhist psychology, mindfulness entails being fully present, regulating emotions, and responding to situations without judgment. Individuals employ mindfulness to enhance their well-being, foster satisfaction, empathy, and achieve better outcomes in the workplace. Given the pervasive nature of technology, employees are expected to keep up with its rapid advancement and share knowledge with colleagues, potentially leading to digital stress. The research on the link between mindfulness and digital stress is significant as practicing mindfulness allows individuals to disconnect from technology and organize their thoughts.

The research problem of this work is to better understand how practicing mindfulness affects the perception of stress in the work environment and resulting from technology. In the master's thesis, the author raises three research questions. Firstly, the study examines the various mindfulness practices that people use. Secondly, it investigates how practicing mindfulness contributes to coping with technostress. Lastly, it is important to understand how mindfulness helps to perceive the work environment.

The master's thesis is an empirical study in which the author seeks answers to the following questions:

1. What mindfulness techniques are practiced and how frequently?
2. What is the level of mindfulness among individuals who have undergone mindfulness training, and how is it related to various aspects of technostress?

3. How does the level of mindfulness affect the perception of the work environment (through work stress and job satisfaction)?

The empirical questionnaire consisted of 15 statements from MAAS (*The Mindfulness Attention Awareness scale*). In addition, in order to identify the techno-stress level of people in the work environment, techno-stress was used, of which techno-overload, techno-invasion, techno-complexity and techno-uncertainty are used in this work.

The study involved a quantitative survey of 185 individuals who had completed mindfulness training. Among them, 178 practiced meditation, 154 engaged in breathing exercises, 134 practiced visualization, 97 practiced yoga, and 30 employed other forms of mindfulness. Meditation emerged as the most frequently used technique, with individuals typically practicing some form of mindfulness 2-3 times a week. The study also demonstrated that the duration of mindfulness practice correlated positively with higher levels of mindfulness. Encouragingly, a substantial number of respondents exhibited a high level of mindfulness, with fewer individuals scoring below 2.5.

Findings revealed that individuals practicing mindfulness reported low levels of digital stress. Gender did not significantly influence the results, and digital uncertainty was found to be the least stressful factor. Although individuals had to adapt their work habits due to technology, the overall level of digital stress among respondents remained low.

The third research question of the thesis assessed the participants' work-related stress levels and job satisfaction over the past six months. The results indicated that individuals who practiced mindfulness expressed higher job satisfaction and lower levels of work stress. This outcome could be attributed to mindfulness enabling individuals to objectively evaluate their circumstances and take breaks from technology and the surrounding environment, thereby alleviating physical tension.

In summary, developing mindfulness is an advantageous attribute as it allows individuals to cultivate balance within themselves, effectively address various situations, and modify thought patterns if necessary. Mindfulness can be easily practiced anywhere and at any time, affording individuals the opportunity to enhance their inner world and the world around them.

One limitation of the master's thesis was the overrepresentation of women in the sample. Obtaining a more balanced gender distribution would provide greater reliability when

examining gender differences. Additionally, this study primarily focused on individual-level analysis, warranting the development of a comprehensive framework to understand the effects of mindfulness practices in the work environment.



## KASUTATUD ALLIKATE LOETELU

- Aasamäe, K. (2020). Säilenõtkuse ja teadveloleku mõjust tööstressile [Magistritöö, Tallinna Tehnikaülikool]. TalTech Raamatukogu Digikogu.  
<https://digikogu.taltech.ee/et/Item/cec3dd91-4ebe-4c11-b2fd-4d6a98705419>
- Aikens, K. A., Astin, J., Pelletier, K. R., Levanovich, K., Baase, C. M., Park, Y. Y., & Bodnar, C. M. (2014). Mindfulness goes to work. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 56*(7), 721-731.
- Aldrin, N., & Merdiaty, N. (2019). Effect of job crafting on work engagement with mindfulness as a mediator. *Cogent Psychology, 6*(1), 1684421.
- Aránega, A. Y., Núñez, M. T. D. V., & Sánchez, R. C. (2020). Mindfulness as an intrapreneurship tool for improving the working environment and self-awareness. *Journal of Business Research, 115*, 186-193.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy, 44*(12), 1849-1858.
- Ashkanasy, N. M., & Dorris, A. D. (2017). Emotions in the workplace. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 4*, 67-90.
- Atkins, P. W. (2013). Empathy, self-other differentiation, and mindfulness training. In *Organizing through empathy* (pp. 61-82). Routledge.
- Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., & Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of occupational health psychology, 24*(1), 108.
- Batchelor, M. (2013). Meditation and mindfulness. In *Mindfulness* (pp. 157-164). Routledge.
- Bing-Canar, H., Pizzuto, J., & Compton, R. J. (2016). Mindfulness-of-breathing exercise modulates EEG alpha activity during cognitive performance. *Psychophysiology, 53*(9), 1366-1376.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health, 26*(5), 359-371.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin. Psychol. Sci. Pract.* 11, 230–241. doi: 10.1093/clipsy/bph077
- Bodner, T. E., & Langer, E. J. (2001, June). Individual differences in mindfulness: The mindfulness/mindlessness scale. In *poster presented at the 13th annual American psychological society convention, Toronto, Ontario, Canada.*

- Brivio, E., Gaudioso, F., Vergine, I., Mirizzi, C. R., Reina, C., Stellari, A., & Galimberti, C. (2018). Preventing technostress through positive technology. *Frontiers in psychology*, 9, 2569.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Buddhaghosa, B. (2010). Visuddhimagga: the path of purification. *Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society*.
- Butterfield, N., Schultz, T., Rasmussen, P., & Proeve, M. (2017). Yoga and mindfulness for anxiety and depression and the role of mental health professionals: a literature review. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(1), 44-54.
- Cahn, B. R., Delorme, A., & Polich, J. (2010). Occipital gamma activation during Vipassana meditation. *Cognitive processing*, 11, 39-56.
- Castelli, P. A. (2016). Reflective leadership review: A framework for improving organisational performance. *Journal of Management Development*
- Chin, B., Slutsky, J., Raye, J., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces stress at work: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 10(4), 627-638.
- Dane, E., & Brummel, B. J. (2014). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human relations*, 67(1), 105-128.
- Davis, K. (1989). *Human behavior at work: Organizational behavior*. McGraw-Hill Inc..
- de Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PloS one*, 13(4), e0196053.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174-189.
- Fries, M. (2009). Mindfulness based stress reduction for the changing work environment. *Journal of Academic and Business Ethics*, 2, 1.
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., ... & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of management*, 42(1), 114-142.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. In *Research in personnel and human resources management*. Emerald Group Publishing Limited.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review*, 37, 1-12.

- Jacobs, S. J., & Blustein, D. L. (2008). Mindfulness as a coping mechanism for employment uncertainty. *The Career Development Quarterly*, 57(2), 174-180.
- Jeter, P. E., Slutsky, J., Singh, N., & Khalsa, S. B. S. (2015). Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies from 1967 to 2013. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(10), 586-592.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of management journal*, 33(4), 692-724.
- Kilk, K. (2020). Mindfulness-based program as a stress-management intervention method. A case study among managers in Stora Enso Finance Delivery [Magistritöö, Tallinna Tehnikaülikool]. TalTech Raamatukogu Digikogu. <https://digikogu.taltech.ee/et/Item/fd741d86-9caf-4e40-97c0-02898e0cdd47>
- Kingsbury, E. (2009). *The relationship between empathy and mindfulness: Understanding the role of self-compassion*. ProQuest Information & Learning.
- Krygier, J. R., Heathers, J. A., Shahrestani, S., Abbott, M., Gross, J. J., & Kemp, A. H. (2013). Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: a preliminary investigation into the impact of intensive Vipassana meditation. *International Journal of Psychophysiology*, 89(3), 305-313.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), 1-9.
- Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N. G., & Sels, L. (2013). Mindfulness, authentic functioning, and work engagement: A growth modeling approach. *Journal of Vocational Behavior*, 82(3), 238-247.
- Levinson, D. B., Stoll, E. L., Kindy, S. D., Merry, H. L., & Davidson, R. J. (2014). A mind you can count on: validating breath counting as a behavioral measure of mindfulness. *Frontiers in psychology*, 5, 1202.
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental research*, 164, 149-157.
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2006). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. *The Cambridge handbook of consciousness*, 19.
- Margolin, I., Pierce, J., & Wiley, A. (2011). Wellness through a creative lens: Mediation and visualization. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 30(3), 234-252.
- Marianetti, O., & Passmore, J. (2010). Mindfulness at work: Paying attention to enhance well-being and performance.

- Monk-Turner, E. (2003). The benefits of meditation: experimental findings. *The social science journal*, 40(3), 465-470.
- Mrazek, A. J., Mrazek, M. D., Cherolini, C. M., Cloughesy, J. N., Cynman, D. J., Gougis, L. J., ... & Schooler, J. W. (2019). The future of mindfulness training is digital, and the future is now. *Current Opinion in Psychology*, 28, 81-86.
- Mägi-Lehtsi, K. (2018). Teadveloleku treeningu kasutamise töökeskkonnas Roche Eesti OÜ näitel [Magistritöö, Tallinna Tervishoiu Kõrgkool].  
<http://194.126.99.106:8080/bitstream/handle/123456789/90/KadriMAGI-LEHTSI.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Möller, K., Schäffer, U., & Verbeeten, F. (2020). Digitalization in management accounting and control: an editorial. *Journal of Management Control*, 31, 1-8.
- Nadler, R., Carswell, J. J., & Minda, J. P. (2020). Online mindfulness training increases well-being, trait emotional intelligence, and workplace competency ratings: A randomized waitlist-controlled trial. *Frontiers in psychology*, 11, 255.
- Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212-222.
- Osin, E. N., & Turilina, I. I. (2022). Mindfulness meditation experiences of novice practitioners in an online intervention: Trajectories, predictors, and challenges. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(1), 101-121.
- Pflügner, K., Maier, C., & Weitzel, T. (2021). The direct and indirect influence of mindfulness on techno-stressors and job burnout: A quantitative study of white-collar workers. *Computers in Human Behavior*, 115, 106566.
- Pirson, M., Langer, E. J., Bodner, T., & Zilcha-Mano, S. (2012). The development and validation of the Langer mindfulness scale-enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. *Fordham University Schools of Business Research Paper*.
- Ponte Márquez, P. H., Feliu-Soler, A., Solé-Villa, M. J., Matas-Pericas, L., Filella-Agullo, D., Ruiz-Herrerias, M., ... & Arroyo-Díaz, J. A. (2019). Benefits of mindfulness meditation in reducing blood pressure and stress in patients with arterial hypertension. *Journal of human hypertension*, 33(3), 237-247.
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2013). The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies. *International journal of psychology*, 48(3), 422-436.
- Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., & Sephton, S. E. (2009). Yoga and mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice. *Cognitive and behavioral practice*, 16(1), 59-72.

- Seema, R. I. I. N. (2014). Mindfulness and time perspective scales and their relations with subjective well-being in Estonia. *Tallinna Ülikooli Kirjastus*.
- Shanafelt, T. D., & Noseworthy, J. H. (2017, January). Executive leadership and physician well-being: nine organizational strategies to promote engagement and reduce burnout. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 92, No. 1, pp. 129-146). Elsevier.
- Shirish, A., Chandra, S., & Srivastava, S. C. (2021). Switching to online learning during COVID-19: Theorizing the role of IT mindfulness and techno eustress for facilitating productivity and creativity in student learning. *International Journal of Information Management*, 61, 102394.
- Schultz, P. P., Ryan, R. M., Niemiec, C. P., Legate, N., & Williams, G. C. (2015). Mindfulness, work climate, and psychological need satisfaction in employee well-being. *Mindfulness*, 6, 971-985.
- Singla, R. (2011). Origins of mindfulness & meditation interplay of eastern & western psychology. *Psyke & Logos*, 32(1), 20.
- Stedham, Y., & Skaar, T. B. (2019). Mindfulness, trust, and leader effectiveness: a conceptual framework. *Frontiers in psychology*, 10, 1588.
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in human neuroscience*, 13, 237.
- Sutcliffe, K. M., Vogus, T. J., & Dane, E. (2016). Mindfulness in organizations: A cross-level review. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, 55-81.
- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J. (2017). The technostress trifecta—Techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. *Information Systems Journal*, 29(1), 6–42.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of management information systems*, 24(1), 301-328.
- Tuan, L. T. (2022). Employee mindfulness and proactive coping for technostress in the COVID-19 outbreak: The roles of regulatory foci, technostress, and job insecurity. *Computers in Human Behavior*, 129, 107148.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M. D., & Singh, N. N. (2015). Mindfulness and the four noble truths. In *Buddhist foundations of mindfulness* (pp. 9-27). Springer, Cham.
- Weil, M., & Rosen, L. (2001). A conversation with TechnoStress authors. Retrieved on May, 21, 2004.
- Williams, J. M. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion*, 10(1), 1.

YUNUS, Y. M., MOHD ZAIN, M. Z., & AMAN, A. (2018). Technological Mindfulness and Work-life Balance. *Asian Journal of Accounting & Governance*, 10.

# LISAD

## Lisa 1. Küsimustik

Olen Tallinna Tehnikaülikooli personalijuhtimise magistriõppe tudeng ja kutsun Sind osalema uuringus teadveloleku praktiseerimise ja kaasaegsete tehnoloogiate kasutamise kohta.

Küsimustiku täitmine võtab aega alla 10 minuti. Vastajad jäävad anonüümseteks. Soovi korral on võimalik uuringu tulemustega tutvuda. Olen väga tänulik, et leiad aega küsimustikule vastamiseks ja aidad *mindfulness*'i koolituste kasumlikkust välja selgitada. Küsimuste või probleemide korral võta palun ühendust kirahu@ttu.ee

Head vastamist soovides, Kirsika Rahuelu

Paar küsimust Sinu kohta:

**Sugu:** Mees Naine Ei soovi avaldada

**Vanus:** \_\_\_\_\_ (täisaastates)

**Esiteks mõned väited igapäevaelu kogemuste kohta. Kasutades punktiskaalat 1- 6, palun märki väidete järele, kui sageli või harva Sul neid kogemusi esineb. Palun vasta nii, nagu Su isiklikud kogemused tõesti on, mitte nagu arvad, et need peaks olema. Palun käsitle iga väidet eraldiseisvana.**

**1 peaaegu mitte kunagi 2 väga harva 3 harva 4 sageli 5 väga sageli 6 peaaegu alati**

1. Võin kogeda mingit emotsiooni nii, et ma ei teadvusta seda kohe, vaid alles mõne aja pärast.	1	2	3	4	5	6
2. Lõhun või pillan asju hooletusest, tähelepanematuses või mõeldes millelegi muule.	1	2	3	4	5	6
3. Mul on raske tähelepanelikult keskenduda käesoleval hetkel toimuvale sündmusele.	1	2	3	4	5	6
4. Kõndides kiiresti sihtkoha poole, ei pööra ma tähelepanu sellele, mida minnes kogen.	1	2	3	4	5	6
5. Ma ei märka kehalisi pingeid ja ebamugavustunnet enne, kui need on muutunud tõesti tugevaks.	1	2	3	4	5	6
6. Unustan inimese nime peaaegu samal hetkel, kui seda mulle esimest korda öeldakse.	1	2	3	4	5	6
7. Tundub nagu tegutseksin automaatselt, oma tegevusest suurema teadlikkusega.	1	2	3	4	5	6
8. Ma teen asju kiirustades, pööramata tegevustele erilist tähelepanu.	1	2	3	4	5	6
9. Mõtlen eesmärgi saavutamisest sedavõrd, et ei keskendu sellele, mida eesmärgile jõudmiseks parasjagu teen.	1	2	3	4	5	6
10. Teen oma töid ja tegevusi automaatselt, ilma et ma sel hetkel teadvustaksin, mida ma teen.	1	2	3	4	5	6
11. Kuulates kedagi „poole kõrvaga“, teen samal ajal ka midagi muud.	1	2	3	4	5	6

12. Ma liigun nagu autopiloodiga ja siis imestan, et miks ma olen teatud kohta välja jõudnud.	1	2	3	4	5	6
13. Ma vajun nii sügavalt mõttesse tuleviku või mineviku üle, et ei märka enda ümber toimuvat.	1	2	3	4	5	6
14. Teen asju, neisse tähelepanelikult süvenemata.	1	2	3	4	5	6
15. Toitu näksides ma ei märka, mida ma süüa või mis maitse sel on.	1	2	3	4	5	6

### Kui kaua olete teadvelolekut praktiseerinud?

### Missuguseid teadveloleku praktikaid kasutate ja kui sageli?

	Kord päevas	4-5 korda nädalas	2-3 korda nädalas	Üks kord nädalas	Kord paari nädala jooksul	Kord või paar korda kuus	Harvem kui kord kuus
Meditatsioon							
Jooga							
Hingamisharjutused							
Visualiseerimine							
Muu praktika							

Kui valisid eelmises küsimuses vastuseks "Muu", siis kirjelda, missuguseid praktikaid Sina kasutad.

**IKT ehk info- ja kommunikatsioonitehnoloogia on suuresti muutnud paljude inimeste tööelu. Hinda palun, kuivõrd järgmised väited Sinu kohta kehtivad kasutades järgmist vastusskaalat:**

1= ei nõustu üldse, 2= pigem ei nõustu, 3-raske öelda, 4= pigem nõustun, 5= nõustun täielikult

Tehno-ülekoormus	Uute tehnoloogiate tõttu pean ma töötama palju kiiremini.
	Uute tehnoloogiate tõttu pean ma töötama rohkem kui varem.
	Uute tehnoloogiate tõttu pean ma töötama väga tiheda ajagraafikuga.
	Uute tehnoloogiate tõttu pean ma muutma oma tööharjumusi.
	Uute tehnoloogiate tõttu on minu töökoormus suurenenud.
Tehno-invasioon	Uute tehnoloogiate tõttu jääb mul pere ja sõpradega olemiseks vähem aega.
	Uute tehnoloogiate tõttu olen ma tööga seotud ka puhkuse ajal ning väljaspool tavapärast tööaega.
	Uute tehnoloogiate tõttu pean ohverdama puhkeajaga nädalavahetusel selleks, et end uute tehnoloogiate osas täiendada.
Tehno-keerukus	Uute tehnoloogiate tõttu tunnen end tööl ebakindlalt, sest minu oskustest ei piisa, et oma tööga rahuldavalt hakkama saada.
	Uute tehnoloogiate tõttu olen pidevalt ajahädas, sest pean oma tehnoloogilisi oskusi kogu aeg täiendama.



	Uute tehnoloogiate tõttu tunnen end vahel rumalana, sest uute tehnoloogiate mõistmine ja kasutamine on minu jaoks sageli liiga keeruline.
Tehno-ebakindlus	Uute tehnoloogiate tõttu tunnen pidevat ohtu kaotada oma töökoht.
	Uute tehnoloogiate tõttu pean pidevalt uuendama oma tehnoloogilisi oskusi, et vältida tööst ilma jäämist.
	Uute tehnoloogiate tõttu tunnen ennast ohustatuna töökaaslastest, kellel on paremad tehnoloogilised oskused.
	Uute tehnoloogiate tõttu jagavad kolleegid üksteisega vähem oma teadmisi ja oskusi, kuna kardetakse tööst ilmajäämist.
	Uute tehnoloogiate tõttu ma ei jaga oma teadmisi oma töökaaslastega, sest kardan, et mind asendatakse.

### **Üldiselt olen oma praeguse tööga rahul**

1= ei nõustu üldse, 2= pigem ei nõustu, 3-raske öelda, 4= pigem nõustun, 5= nõustun täielikult

### **Minu tööstressi tase on viimase 6 kuu jooksul olnud kõrge**

1= ei nõustu üldse, 2= pigem ei nõustu, 3-raske öelda, 4= pigem nõustun, 5= nõustun täielikult

SUUR TÄNU AJA JA PANUSE EEST!

## Lisa 2. Korrelatsioonitabel

Teadveloleku taseme ja tehnostressi vahelised seosed

		maas	Kuikauaole dteadvelolekutprakti seerinud	Vanus	tehno_ylek oormus	tehno_inva sioon	tehn_keeru kus	tehn_ebaki ndlus
maas	Pearson Correlation	1	,387**	,174*	-,326**	-,284**	-,373**	-,368**
	Sig. (2-tailed)		0	0,018	0	0	0	0
	N	185	185	185	185	185	185	185
Kuikauaole dteadvelole	Pearson Correlation	,387**	1	,452**	-0,013	-0,021	0,009	-0,064
	Sig. (2-tailed)	0		0	0,857	0,778	0,904	0,385
	N	185	185	185	185	185	185	185
Vanus	Pearson Correlation	,174*	,452**	1	0,103	-0,134	0,07	-,182*
	Sig. (2-tailed)	0,018	0		0,165	0,069	0,34	0,013
	N	185	185	185	185	185	185	185
tehn_ylekoormus	Pearson Correlation	-,326**	-0,013	0,103	1	,428**	,437**	,291**
	Sig. (2-tailed)	0	0,857	0,165		0	0	0
	N	185	185	185	185	185	185	185
tehn_invasioon	Pearson Correlation	-,284**	-0,021	-0,134	,428**	1	,391**	,419**
	Sig. (2-tailed)	0	0,778	0,069	0		0	0
	N	185	185	185	185	185	185	185
tehn_keerukus	Pearson Correlation	-,373**	0,009	0,07	,437**	,391**	1	,757**
	Sig. (2-tailed)	0	0,904	0,34	0	0		0
	N	185	185	185	185	185	185	185
tehn_ebaki ndlus	Pearson Correlation	-,368**	-0,064	-,182*	,291**	,419**	,757**	1
	Sig. (2-tailed)	0	0,385	0,013	0	0	0	
	N	185	185	185	185	185	185	185

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Allikas: autori arvutused

## Lisa 3. Lihtlitsents

### Lihlitsents lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks ja reprodutseerimiseks<sup>1</sup>

Mina, Kirsika Rahuelu (*autori nimi*) (sünnikuupäev: 08.11.1993)

1. Annan Tallinna Tehnikaülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Teadveloleku praktiseerimine: seos tehnostressiga“,

Mille juhendaja on Velli Parts, MSc.

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja elektroonilise avaldamise eesmärgil, sealhulgas TTÜ raamatukogu digikogusse lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tallinna Tehnikaülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas TTÜ raamatukogu digikogu kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

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

2. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta kolmandate isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest ja teistest õigusaktidest tulenevaid õigusi.

\_\_\_\_\_ (*allkiri*)

\_\_\_\_\_ (*kuupäev*)

---

<sup>1</sup> Lihtlitsents ei kehti juurdepääsupiirangu kehtivuse ajal vastavalt üliõpilase taotlusele lõputööle juurdepääsupiirangu kehtestamiseks, mis on allkirjastatud teaduskonna dekaani poolt, välja arvatud ülikooli õigus lõputööd reprodutseerida üksnes säilitamise eesmärgil. Kui lõputöö on loonud kaks või enam isikut oma ühise loomingulise tegevusega ning lõputöö kaas- või ühisautor(id) ei ole andnud lõputööd kaitsvale üliõpilasele kindlaksmääratud tähtjaks nõusolekut lõputöö reprodutseerimiseks ja avalikustamiseks vastavalt lihtlitsentsi punktidele 1.1. ja 1.2, siis lihtlitsents nimetatud tähtaja jooksul ei kehti.