

Vaimse heaolu ühiskondlikud ja kultuurilised mõõtmed – lähenemisnurgad teaduse ja kunsti ühistoimes

Anu Kõlar, Meeta Vardja, Eerik Jõks

Võttesõnad: vaimne heaolu, vaimne tervis, vaimse heaolu mudelid, kunstide mõju vaimsele heaolule

DOI: <https://doi.org/10.7592/methis.v28i35.25566>

2022. aastal ilmunud „Maailma vaimse tervise aruandes“ määratleb Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) vaimset tervist kui „vaimse heaolu seisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevaelu pingetega, suudab õppida ja töötada produktiivselt ning on võimeline andma oma panuse kogukonna heaks. [. . .] Vaimne tervis on palju enam kui haiguste puudumine: see on meie individuaalse ja kollektiivse tervise ja heaolu lahutamatu osa“ (WHO 2022, vi) Seega käsitab WHO vaimse tervise alusena vaimset heaolu – (positiivset) meeleseisundit, mis võimaldab inimesel toime tulla iseendaga ja igapäevaste väljakutsetega ning tegutseda mõtestatult (ka) kaasinimeste hüvanguks. Ehkki WHO aruandes deklareeritakse vaimset tervist kui põhilist inimõigust (*basic human right*), tõdetakse samas, et viimaste aastate vältel on vaimse tervise ja heaolu seisukord maailmas drastiliselt halvenenud seoses süveneva sotsiaalse ja majandusliku ebavõrdsusega, sõjaliste konfliktide, pandeemia ja muuga. WHO kutsub riike, institutsioone ja üksikisikuid võtma viivitamatult meetmeid kriisi leevendamiseks.

Samuti nagu WHO aruandes osutatakse ka 2023. aastal avaldatud Eesti inimarengu aruandes „Vaimne tervis ja heaolu“ (Sisask 2023) rohketele probleemidele inimeste eluviisis ja enesehinnangus, kirjutatakse toimetulekuraskustest erisugustes psühhosotsiaalsetes ja füüsilistes keskkondades ning digimaailmas (seda iseäranis vanemaealiste seas), sedastatakse üldist kuuluvus- ja turvatunde vähenemist, usaldamatuse kasvu nii institutsioonide kui ka kaasinimeste vastu, näidatakse pandeemiast ja sõjast põhjustatud ärevuse ja murede ulatust jne. Tuleb tõdeda, et eri valdkondade ülevaated annavad selgelt tunnistust ühiskonda haaranud laialdasest kriisist, mis mõistagi väljendub ka inimeste heaolu murenemises ja kehvast vaimses tervises. Kujukalt näitlikustavad praegust olukorda Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu tulemused:

[Eesti] rahvastiku vaimse tervise uuringu [RVTU 2020–2022] andmed viitavad vaimse tervise probleemide ulatuslikule levikule Eesti täiskasvanud elanikkonnas. Enesekohaste hinnangute põhjal oli depressioonirisk neljandikul (27,6%) ja üldistunud ärevushäire risk igal viiendal (20%) täiskasvanul. Mõlema näitaja puhul eristusid riskirühmana noored täiskasvanud (18–24-aastased), kellest ärevushäirete riskis oli

37,2% ja depressiooniriskis 56,2%. Pooltel vastanutest esines somaatilisi kaebusi ja traumaatilisi elusündmusi. Tuleb märkida, et vaimse tervise probleemide sage esinemine enesehinnanguliste näitajate põhjal ei ole Eesti eripära, vaid on võrdlemisi tüüpiline tulemus sellelaadsetes uuringutes ka mujal, sh eriti pandeemia ajal (nt Ettman et al. 2020). (ERVTUK 2022, 34; Sisask 2023, 36)

Mitukümmend eri alade spetsialisti, kes Eesti inimarengu aruandes analüüsivad vaimse tervise ja heaolu probleeme, pakuvad sealsamas välja terve hulga strateegiaid, mis võiksid lähemas ja kaugemas tulevikus olukorda leevendada ja pöörata negatiivsed protsessid paremuse suunas. Nende seas on konkreetseid, üksikinimesele jõukohaseid nõuandeid – toituda tervislikult, liikuda looduses jne; ettepanekuid, mis nõuavad ulatuslikke struktuuralseid ümberkorraldusi, nt linnaruumi ümberkujundamist „vananemissõbralikuks elukeskkonnaks“ (Sisask 2023, 338) ning üldsõnalisi soovitusi, nagu pöörata „rohkem tähelepanu inimelu kultuurilise ja vaimse poole tähendusrikkusele“ (samas, 8). Viimane viitab kaudselt ka kunstide potentsiaalile vaimset heaolu positiivselt mõjutada.

Vaimse heaolu mõiste ja kontseptuaalne areng. Nagu ülaltoodust selgub, kasutatakse globaalses ja kohalikus inimarengu aruandes vaimse tervise ja vaimse heaolu (VH) mõisteid kõrvuti ja (kohati) läbisegi. Ehkki need on nähtustena ja kontseptsioonidena tõepoolest omavahel tihedalt seotud, kuuluvad vaimne tervis ja sellega seonduvad probleemid siiski spetsiifiliselt meditsiini valdkonda.¹ VH on seevastu mitmetahuline ja dünaamiline fenomen, mida saab uurida ja rakendada paljude distsipliinide raamistikus, näiteks psühholoogias, pedagoogikas, sotsioloogias, antropoloogias, kultuuriuuringutes, kunstiteadustes, jne. Tõsi, humanitaarteadlastel puudub küll pädevus aktiivselt sekkuda vaimse tervise meditsiinispetsiifilisse valdkonda, ent neil on laialdased võimalused uurida ning panustada vaimse heaolu edendamisse. Arvestades vaimse tervise ja VH sümbiootilist suhet, ulatuvad humanitaarteadlaste panused paratamatult ka vaimse tervise valdkonda – mitte meditsiinilise sekkumise kaudu, vaid ennetust toetava ja heaolu kujundava tegevusena. See tähendab, et oleme humanitaarteadlastena suutelised andma oma panuse vaimse tervise edendamisse, isegi kui meie töö keskendub eeskätt vaimse heaolu valdkonnale.

Teaduse paradigmas on tähelepanu inimese heaolule, sh vaimsele heaolule tihedalt seotud 20. sajandi keskel tekkinud heaoluriigi kontseptsiooniga (Esping-Andersen 1990). Heaoluriigi idee tõi kaasa laiemate heaolumeetmete väljatöötamise, sealhulgas

1 Inimese elu ja tervise aspektist võiks vaadelda vaimse heaolu edendamist proaktiivse lähenemisena, mis ei keskendu üksnes olemasolevate probleemide leevendamisele, vaid nende ennetamisele ja elu üldisele rikastamisele. Vaimne tervis on seevastu kindlate tunnustega seisund, mille (tõsiste) häirete korral on vajalik meditsiiniline sekkumine, diagnoos ja ravi.

sellised mõisted nagu sotsiaalne ja vaimne heaolu, mis ulatusid kaugemale füüsilise tervise või majandusliku turvalisuse piiridest. WHO 1946. aastast pärineva (ja hilisemates dokumentides mõnede variatsioonidega korduva) määratluse kohaselt hõlmab tervis inimese terviklikku füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu (WHO 1946, 1; WHO 2022, 6).

Edasiste aastakümnete vältel on heaolu kontseptsiooni üha laiendatud ning üksikindiviidide ja ühiskondade toimimise ja heaolu uurimiseks on eri distsipliinide raames töötatud välja hulganisti teooriaid, meetodikaid, mõõdikuid ja mudeleid. Mõistagi ei ole neist siin võimalik anda vähegi ammendavat ja süstemaatilist ülevaadet. Siiski, visandamaks teoreetilist ja ajaloolist konteksti käesoleva kogumiku fookusteemale (vaimne heaolu ja kunstid) ning üheksale uurimusele, mis analüüsivad eri kunstiliikide ja kultuuripraktikate ning vaimse heaolu seoseid – heidame järgnevalt lühikese pilgu VH kontseptuaalsele kujunemisloole, tuues välja vaid siinsete käsitluste jaoks relevantssed mudelid ja võtmesõnad.

Vaimse heaolu nüüdisaegse käsitluse tähtis ajalooline allikas on vanakreeka filosoofiast pärinev erinevus kahe printsiibi – hedoonia ja eudaimoonia vahel.² Hedoonia keskendub naudingule, mugavusele ja rahulolule, positiivsete emotsioonide kogemisele (ja negatiivsete vältimisele) – see on subjektiivne „hea tunde“ dimensioon. Eudaimoonia viitab vooruslikule elule, püüdlemisele naudingutest tõelise mina leidmise ja isikliku arengu poole – see on „hea toimimise“ dimensioon (vt Henderson jt 2014).

20. sajandi lõpus ja 21. sajandi alguses toimus VH käsitlustes tähelepanuväärne teoreetiline ja metodoloogiline areng. Tollaste uurimuste ühisnimetajaks ja koondajaks kujunes positiivne psühholoogia, teadusdistsipliini uus haru, mille juhtfiguuride Martin Seligmani, Mihály Csíkszentmihályi jt määratluse järgi keskendub positiivne psühholoogia nende tegurite uurimisele, mis võimaldavad inimestel ja kogukondadel „õitseda“ (*flourish*; Seligman ja Csíkszentmihályi 2000; vt täiendavalt Eerik Jõksi artiklit selles ajakirjanumbris).³

Autoriteetne ameerika psühholoog Carol Ryff töötas eudaimoonilisest printsiibist lähtuvalt välja kuue faktoriga psühholoogilise heaolu mudeli: (1) oma elu eesmärgi ja mõtte tajumine; (2) iseenda aktsepteerimine ehk positiivne enesekäsitus, aga samas (3) alatine valmisolek areneda ja õppida; (3) tähendusrikkad ja empaatilised suhted

2 Hedonismi/hedoonia käsitlus pärineb Aristipposelt (435–356 eKr), kelle sõnul on elu ülim hüve nauding ning inimeste eesmärgiks on püüelda naudingute suurendamise ja kannatuste vähendamise poole. Eudaimoonia mõiste tuleb Aristotelese (350–302 eKr) ideedest, kes mõtestab heaolu kui inimese püüdlust oma võimete täielikuks realiseerimiseks kooskõlas vooruslikkusega.

3 Tähelepanu väärib, et („noorele“ teadusharule omasena) on psühholoogid, sotsioloogid, meedikud jt spetsialistid, kes positiivse psühholoogia raames uurivad ja mõtestavad vaimset heaolu, teinud/tegemas tihedat koostööd, laiendades, täpsustades või vaidlustades varasemaid teooriaid, mudeleid ja metodoloogiat. Seetõttu võib märgata, et mõnedki mõisted (sh *flourish*, *flow* jne) on läbivalt kasutusel, kuid ei pruugi tähendus(varjundi)telt kokku langeda.

kaasinimestega, säilitades sealjuures (5) isikliku autonoomsuse; (6) suutlikkus kontrollida ja muuta ümbritsevat keskkonda vastavalt oma vajadustele (*environmental mastery*; Ryff 2013, 80–82). Corey Keyesi panus teooria arengusse oli VH kirjeldamine kolmest komponendist – emotsionaalsest, psühholoogilisest ja sotsiaalsest – koosneva tervikuna. Seejuures pidas Keyes emotsionaalse heaolu all silmas hedoonilisi naudinguid, psühholoogilise komponendi „sisu“ võttis ta üle Ryffi mudelist ning sotsiaalse heaoluna mõistis iseenda tajumist kogukonna osana (Keyes 2002). Edward Deci ja Richard Ryani enesemääramise teooria (*Self-determination Theory*, 2000) järgi on VH universaalseks aluseks kolme põhivajaduse – autonoomsuse (sisemise motivatsiooni ajel tehtud iseseisvad otsused), kompetentsuse ja kuuluvuse (sotsiaalse sidususe tajumine) – rahuldamine. Austraalia psühholoog John Fisher töötas välja vaimse tervise ja heaolu nelja valdkonna/domeeni mudeli (*Four domains model of spiritual health and well-being*; Fisher 2011, 21). Tema käsituses on inimese vaimse tervise ja heaolu allikaks neli omavahel seotud valdkonda: (1) isiklik (*personal domain*) – suhe iseendaga; (2) kogukondlik (*communal domain*) – suhe teiste inimestega; (3) keskkondlik (*environmental domain*) – suhted füüsilise ja kultuurilise keskkonnaga ning (4) üleloomulik domeen (*transcendental domain*) – suhe kõrgema võimuga (vt lähemalt Eerik Jõksi artiklist).

Martin Seligman sünteesis ja süstematiseeris VH analüüsid nn PERMA mudelisse, ühendades ka hedoonia ja eudaimoonia printsiibid (Seligman [2011] 2018). Akronüüm PERMA hõlmab viit vaimse heaolu põhielementi: (1) positiivsed emotsioonid (*Positive emotions*) – rahu, tänulikkuse, rõõmu, lootuse, naudingu jne kogemine; (2) (kaasa)harratus (*Engagement*) – tõeline, jäägitu süvenemine, „kohalolu“, sh vooseisundi (*flow*) kogemine; (3) suhted (*Relationship*) – usaldusväärsed ja sõbralikud suhted lähedastega; (4) tähendus(likkus) (*Meaning*) – iseendast suurema tähenduse ja eesmärgi (ära)tundmine ja väärtustamine ning selle nimel tegutsemine; (5) saavutused (*Accomplishment*) – õnnestumised ja saavutused, mis on inimesele isiklikult tähenduslikud ja väärtuslikud ega pole ajendatud (avaliku) tunnustuse ootusest.

Vaimne heaolu ja kunstid. Eelpool visandatud VH teoreetiline raamistik pakub rohkelt võimalusi, kuidas eri kunstiliigid ja -vormid, kunsti viljelemine nii professionaalsel tasandil kui ka harrastuslike kultuuripraktikatena, samuti kunstiteoste kogemine saaksid positiivselt toetada vaimset heaolu ja koos sellega ka vaimse tervise paranemist. Näiteks esitab RVTU 2020–2022 üheksast ettepanekust koosneva soovitude paketi (ERVTUK 2022, 83–86), milles muuhulgas märgitakse, et tuleb:

Tagada olemasolevate tõenduspõhiste ennetusprogrammide universaalne kättesaadavus (sh selleks vajalik rahastus). Analüüsida, millised uued ennetusprogrammid võimaldaksid rahvastiku VT [vaimse

tervise] olukorda parandada. Kaasata ennetusprogrammide välja töötamise algetappi sihtrühma esindajaid (nt fookusgruppides). (ERTUK 2022, 83)

Nagu RVTU 2020–2022 soovitusel sedastavad, tuleb „analüüsida, millised uued ennetusprogrammid võimaldaksid rahvastiku VT [vaimse tervise] olukorda parandada“ (samas).

Kunstid võivad toetada vaimset heaolu mitmel tasandil, puudutades kõiki selle peamisi dimensioone ja kategooriaid. Emotsionaalsel (hedoonia) tasandil võib kunsti kogemine tekitada vahetuid positiivseid emotsioone – rõõmu, vaimustust, esteetiliselt naudingut, rahu jne. Psühholoogilisel (eudaimoonia) tasandil võimaldab osalemine loomingulises protsessis suurendada eneseteadlikkust ja pakkuda eneseteostuse võimalusi, aidata välja kujundada identiteeti ja toetada (vaimset) arengut. Sotsiaalsel tasandil loovad ja kasvatavad kunstilised tegevused koos kaasinimestega ja ühiselt kogetud elamused kogukonnakuuluvuse tunnet ja tugevdavad sotsiaalseid sidemeid. Kunstilise tegevuse kõrge tase ei ole sealjuures oluline.

Võttes teoreetiliseks lähtekohaks Seligmani PERMA mudeli (mis hõlmab peamisi kontsepte ka teistest teooriatest), on kunstidel „võime“ toetada ja edendada kõiki VH elemente: kunstidega suhestumine pakub inimesele positiivseid emotsioone; kaasa haaratus, millega võib kaasna järele, ennastunustav vaimuseisund (*flow*)⁴ on eriline, meeliülendav kogemus, mille saavutamine loomingulises tegevuses on võimalik, kuid mitte igapäevane (vastavalt enesemääramise teooriale on selle oluliseks eelduseks sisemine motivatsioon); usaldusväärsed ja sõbralikele suhetele saavad aluse panna ühised kunstipraktikad. Tähtsusega, PERMA mudeli 4. faktor, võib tähendada religioosset hingeülendust kunstide kaudu (vrd John Fisheri mudeliga), aga ka elu eesmärgi tajumise selgimist. Ja lõpuks: iseenda jaoks väärtuslike saavutusteni jõudmiseks pakuvad kunstid häid võimalusi.

Niisiis – teoreetiliselt näivad kunstil olevat peaaegu piiramatud võimalused inimese vaimse heaolu toetamiseks. Reaalsus osutub mõistagi palju keerulisemaks, sest kunstide kogemist ja mõju piiravad individuaalsed ja subjektiivsed tegurid, kiire elutempo ja hõivatus; mõned inimesed on sünnipärastelt eeldustelt kunstidele altimad kui teised, kodu-, kooli- ja suhtluskeskkonnad võivad, kuid ei pruugi kunstiga suhestumist toetada jne. Probleemidega seisavad silmitsi ka VH ja kunstide vastastikseose uurijad: kuidas uurida heaolu ja kunstide seoseid, täpsemalt – kuidas mõõta

4 Selles ajakirjanumbris on seda seisundit kirjeldanud mitu autorit, kasutades eestikeelse vastena eri nimetusi – *kulgemise seisund, voog, vooseisund, hoog*. Ilmselt on põhjuseks asjaolu, et Csíkszentmihályi raamatu „Flow: The Psychology of Optimal Experience“ eestikeelses tõlkes (tõlkinud Triinu Lööve) on *flow* vaste *kulgemine*, kuid sageli peetakse seda ebatäpseks või kohmakaks, mistõttu on levima hakanud ka teised nimetused. Sisuliselt on tegemist ühe ja sama nähtusega.

kunstikogemuse tähendust, mõju ja tulemuslikkust indiviidide ja kogukondade vaimsele heaolule? Kuidas teha kindlaks, kas kunstikogemus on universaalne või sobib vaid teatud inimestele konkreetses kontekstis? Kas kunstipraktikate „mõõtmisel“ vaimse heaolu allikatena on olulisem osalemisprotsess või lõpptulemus? Kas kunstide roll on pigem vaimse tervise probleeme ennetada või heaolu luua, taastada ja kasvatada? Kuidas mõjutavad kunstikogemust ja sedakaudu ka vaimset heaolu kontekstuaalsed tegurid: passiivne või aktiivne osalus, individuaalne või kollektiivne tegevus, jne?

Otsides, kui palju ja milliste probleemiasetustega on (lääne)maailma teaduses vaimse heaolu ja kunstide suhteid analüüsitud, saab tõdeda, et üldine suurenenud teadlikkus vaimsest heaolust (ja selle haprast seisukorrast) on viimastel aastakümnetel tõepoolest tõstnud need teemad päris olulisele kohale kultuuri- ja kunstiteadustes, pedagoogikas, psühholoogias, sotsioloogias jne. Peamiselt tegelevad uurimused empiiriliste küsimustega: näiteks on vaadeldud kunsti praktiseerimise toimet noorte naiste heaolule (Titus ja Sinacore 2013), uuritud hip-hopi teraapilist mõju riskirühma kuuluvatele noortele (Tyson 2002) või kirjeldatud, kuidas osalemine kunstiprogrammides edendab noorte täiskasvanute heaolu (Hampshire ja Matthijsse 2011). Käsitlustest, mis lahkavad kunstide ja vaimse heaolu vahelisi seoseid teoreetilisemal ja üldistataval tasandil, võib ära märkida Anna Mundet-Bolos'e jt artikli „A Theoretical Approach to the Relationship between Art and Well-being“ (Mundet-Bolos, Fuentes-Pelaz, Pastoranna, 2017). Võttes teoreetiliseks lähtekohaks Carol Ryffi ja Corey Keyesi psühholoogilise heaolu mudelid (vt ülalpool), analüüsitakse 21 teemakohase publikatsiooni põhjal, milliseid heaolu aspekte kunst toetab. Autorid järeldavad, et mõju on mitmekülgne, ulatudes positiivsete emotsioonide tundmisest ja *flow*-kogemusest kuni isene identiteedi parema tajumiseni ja sotsiaalse kuuluvuse kasvuni.

Iseloomustades eelõeldu taustal käesolevat Methise vaimse heaolu ja kunstide erinumbrit, tuleb märkida, et tõenäoliselt on see esimene eestikeelne kogumik, mille keskmes on eri kunstiliikide ja -praktikate ning vaimse heaolu vaheliste seoste uurimine. Ehkki Eestiski pööratakse vaimsele tervisele ja heaolule suurt tähelepanu, töötatakse välja mitmesuguseid meetmeid ja strateegiaid, rakendades sealhulgas muusika-, kunsti-, digi- ja muid teraapiaid (vt ülevaadet Ilves jt 2023), pole mitme eri humanitaarala uurijad ühiste kaante vahel oma valdkonna uurimistöid jaganud. Methise erinumbris on esindatud mitu muusika- ja kujutava kunsti alast tööd, aga ka teater ja kirjandus. Käsitlusviisilt on valdavalt tegemist juhtumiuuringutega, teoreetilise ja sisuteljena ühendab kõiki vaimse heaolu raamistik, kuigi sõnaselgelt osutatakse sellele harva.

Koostajad loodavad, et need eri tahkudest teemale lähenevad artiklid annavad väärtusliku sisendi VH teemalisse (eestikeelsesse) diskussiooni ning ärgitavad vaimse

heaolu ja kunstide seost edasi uurima ning et siinne kogumik ei jää viimaseks selle-teemaliseks.⁵

Kogumiku esimesed kaks artiklit lähenevad vaimse heaolu teemale ajaloolisest vaatenurgast. Anu Schaper uurib artiklis „Johann Valentin Meder ja teised muusikud Riias ja Tallinnas Põhjasõja ja katkulaine ajal 18. sajandi alguses“ muusikute toimetulekut keerulisel sõja- ja katkuperioodil. Uudsest vaatenurgast arhiiviallikatele lähenedes avab ta muusikaelu eri aspekte ja muusikute kohanemist sõjaaegsete muutustega ning arutleb kriisiolukorra võimaliku mõju üle loovisikute vaimsele heaolule. Kitsad olud tähendasid Tallinna ja Riia linnamuusikute jaoks vähenenud sissetulekuid, karmimat omavahelist konkurentsi ning üleüldist kultuurielu kiratsemist. Siiski suudeti rasketes tingimustes toime tulla, otsides lisateenistust ning kaitstes aktiivselt oma ametihuve. Kuigi muusikud olid sageli haavatavas positsioonis, andis sõda samal ajal ka ajendi loometööks – komponeeriti lahinguvõite tähistavaid teoseid ning muusikast leiti pingelisel ajal lohutust ja tuge.

Anu Veenre vaatlleb artiklis „„Solvumiseks pole põhjust.“ Vaimne õhustik Eesti NSV Heliloojate Liidu töökoosolekutel 1970. aastatel“ stagnatsiooniajal loomeliidu institutsionaalses raamistikus toimunud professionaalsete heliloojate igapäevase kohtumisi. Tuginedes töökoosolekute protokollidele, analüüsib ta, kas ja kuidas avaldus kohtumistel ajastu vastuolulisus ning loovharitlaste süvenev mure loomevabaduse ahenemise pärast. Ehkki võimu poolt nõukogude okupatsiooni alguses paika pandud töökoosolekute eesmärk ja struktuur säilisid ka 1970. aastatel, oli olukord sisuliselt muutunud, andes koosolekutele suuresti formaalse funktsiooni. Õhkkond püsis üldiselt pingevaba ning teravamad momendid jäid erandiks. Sisulisemad mõttevahetused teoste üle liikusid aga privaatsematesse kohtumispaikadesse. Kõige selle kõrval oli nõukoguliku loomeliidu roll heliloojate olustikuliste hüvede tagamisel (kõrged autoritasud, toetus korteri, suvila ja auto ostuks jne) märkimisväärne, mis muutis loovharitlased tollases ühiskonnas privilegeeritud seltskonnaks, eliidiks.

Teatri valdkonda esindab Merilin Jürjo uurimus „Kuidas teater võiks mõjutada meie heaolu: teatrietenduse psühholoogiline vastuvõtumudel“. Kombineerides kognitiivseid protsesse (hoiakute muutmine, kognitiivne dissonants) retseptsiooniteooria aspektidega (lai ja kitsas ootushorisont, identifitseerumine), on autor välja kujundanud teatri psühholoogilise mõju mudeli, mis näitab, millistel alustel vaataja etendust vastu võtab ja tõlgendab. Kirjeldades selle protsessi kolme etappi – info esitamine

5 Vahetult enne Methise käesoleva erinumbri avaldamist on Tallinna Ülikooli kirjastuses „Bibliotheca Controversiarum“ sarjas ilmunas Margus Oti mahukas uurimus „Heaolu“, mis käsitleb isikupärasel moel ja skaalal heaolu uurimismetodoloogiat ja vaatlleb seda nii isiklikul, perekondlikul kui ühiskondlikul tasandil ning seotuna inimelu paljude aspektidega.

laval, info (osaline) märkamine vaataja poolt ning info tõlgendamine – leiab autor, et teatrikogemus aktiveerib vaataja mõtte- ja mälugevuse. Lähtudes kahest lavastusest – „Kui sa tuled, too mul lilli“ (2021. aastal Ugalas) ja „Mustrastas“ (2022 teatris Nuutrum ja Oliivipuu OÜ) – kirjeldab Jürjo, kuidas vaatajate varasemad kogemused, hoiakud, uskumused ja kultuuriruum mõjutavad laval toimuva tõlgendamist. Ühtlasi leiab ta, et etenduste psühholoogilise mõju teadvustamine võib olla heaks tööriistaks vaimse tervise probleemide käsitlemisel.

Leena Käosaare ja Aija Sakova artikkel „Kui muusika vaikib: lein ja mälu töö Käbi Laretei teoses „Peotäis mulda, lapike maad““ keskendub kirjutamise rollile loomehalvatuse ületamisel, mis tabas tuntud väliseestlasest kontsertpianisti ja kirjaniku Käbi Lareteid pärast tema vanemate surma. Laretei autobiograafiline raamat „Peotäis mulda, lapike maad“ ilmus rootsi keeles 1976, eestikeelses tõlkes 1989. aastal. Uurimus toob esile, et klaveri ja muusika tihe seotus lapsepõlve, vanemate ning kaotatud kodumaaga, mida end pigem kosmopoliidina määratlev Laretei enne ei tajunud, viis hetkeni, mil „muusika vaikus“ – loomingulise halvatuse vallandumiseni. Kirjutamisest sai Laretei jaoks terapeutilise mälutöö vahend, mis lõi talle juurdepääsu minevikule, võimaldas mõista loomingulise halvatuse põhjuseid ja seda ületada.

Kaks järgmist artiklit avavad vaimse heaolu ja kunstide seotust muusikapsühholoogia vaatest. Eerik Jõks esitleb mahukas ja märkimisväärse teoreetilise taustaga artiklis „Õhtumaine kirikulaul ja vaimne heaolu Anno Domini 2024 – juhtumiuurimus Pühalaulu Kooli kogukonnas“ Eestis tegutseva Pühalaulu Koolis (PLK) osalejate seas läbiviidud küsitluse tulemusi, mille eesmärk oli analüüsida vaimse heaolu fenomeni väärtustamist kogukonna liikmete seas, kasutades seejuures teoreetilise raamistikuna John W. Fischeri „Vaimse tervise ja heaolu nelja domeeni mudelit“. Eerik Jõksi töö väljub Eestis enimlevinud luterliku koraali ja kaasaegsest popkultuurist võrsunud ülistusmuusika mugavustsoonist – PLK kogukond tegeleb originaalse eesti keele prosoodilisest eripäradest tõukuva psalmilauluga ehk pühalauluga, mis toetub Õhtumaa kirikulaulu kahe aastatuhande kultuurilisele ja vaimsele huumusele. Lähtudes uurimistulemustest, pakub Jõks teaduskogukonna teadmusele tuginedes julgelt välja võimaluse rakendada emakeelset psalmilaulu ehk pühalaulu VH saavutamise ja hoidmise tööriistana.

Jelizaveta Bukina, Janika Mesi ja Marju Raju kirjutavad artiklis „Vaimse heaolu komponendid muusikuks kujunemise teel: toimetulek esinemisärevuse ja vaimsete blokkidega Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia viiuli-, vioola- ja klaveritudentide hulgas“ muusikaüliõpilastest pillimängijate seas läbiviidud uuringust seoses esinemisärevuse, selle põhjuste ja võimalike lahendusviisidega. Selgub, et muusikute vaimne heaolu on tihedalt seotud füüsilise seisundiga. Esinemisärevust saab märkimisväärselt maandada selliste meetoditega nagu Alexanderi tehnika,

Feldenkraisi meetod või autorite poolt välja pakutud spetsiaalsete harjutuste komplektiga. Seejuures tuleb arvestada instrumendispetsiifikaga. Parimaid tulemusi saavutatakse juhul, kui vaimse heaolu hoidmisega (toetavate tehnikate ja harjutuste praktiseerimisega) tegeletakse regulaarselt ja süsteemselt.

Kogumiku viimased kolm teemaartiklit on juhtumi-uuringud ning puudutavad vaimse heaolu temaatikat kujutava kunsti ja disaini kontekstis. Hanna-Liis Kont keskendub uurimuses „Kuidas toetab kunst sotsiaal-emotsionaalse pädevuse kujundamist? Lastega perede abil loodud helirännak“ Tartu Kunstimuuseumis aastatel 2022–2024 kunstnike ja lastega perede koostöös valminud heliteoste „Murrangu hinged“ ja „Viltuse maja mälestused“ loomisprotsessile ja retseptsioonile. Analüüsides põhjalikult koostöö eri etappe, leiab autor, et see kogemus aitas tugevdada osalejate usaldust iseenese ja teiste suhtes ning õpetas vastutustundlike otsuste tegemist. Ühtlasi näitas see kunstiteoste potentsiaali arendada osalejate sotsiaal-emotsionaalset pädevust.

Taavi Varmi artikli „Videomängude disain noortele täiskasvanutele: Psühholoogilise heaolu edendamine koosloome kaudu“ aluseks oli mitmepäevane Erasmus+ töötuba, milles kaasa teinud eesti ja portugali noored löid ühiselt videomänge vaimse tervise teemadel. Autor uurib, kuidas osaluspõhine mängudisain toetab emotsionaalset teadlikkust, kohalolu, eneseväljendust ja refleksiooni. Analüüsi põhjal selgus, et ühise loomeprotsessi jooksul toimus kvalitatiivne nihe: töötoas osalenud noored liikusid esialgsest uudishimust ja otsivast valmisolekust sisulise keskendumise, kaasatuse ja emotsionaalse süvenemise suunas. Autor osutab, et valdav ühiskondlik kuvand seostab videomänge sageli kahjuliku meelelahutusega, kuid uurimuse tulemused pakuvad sellele alternatiivse vaate: koosloome ja tähendusliku osaluse kaudu võivad videomängud kujuneda turvaliseks vahendiks vaimse heaolu teemade käsitlemisel.

Art Leete, Madli Orase, Karina Vabsoni ja teiste autorite ühisartiklis „Kaasaegne kunst ja vaimne heaolu töökeskkonnas“ lahatakse kaasaegse kunsti väljapaneku mõju tehnoloogiaettevõtete töötajatele. Projekti ja uurimuse esimeses etapis kaardistasid kuraatorid ja antropoloogid intervjuude, vestluste ja vaatluste käigus IT-ettevõtete ootuseid kunsti osas, seejärel installeerisid kuraatorid näitused kontoritesse, kasutades Eike Epliku, Kristi Kongi, Laura Põllu, Alexei Gordini ja Līga Spunde teoseid. Töö viimases etapis dokumenteerisid antropoloogid ettevõtete töötajate muljeid. Läbiviidud projektist ilmnas, et inimeste ootused kunstile on sageli ebamäärased, kuid suuremas osas tajuti ekspositsioone siiski positiivselt. Ehkki uurimus tõestas, et kaasaegsel kunstil on potentsiaal toetada töötajate vaimset heaolu, selgus samas, et kuraatoritel on oht kollektiivi tundmata tekitada kunsti teoste valikuga ka väärarvamusi.

Methise vabaartiklite rubriigis ilmub kaks artiklit. Kristina Kõrveri „Loometsessi semiootilisest uurimisest helilooja käsikirjade näitel: Arvo Pärdi „Sieben Magnificat-Antiphonen“ lähivaates“ käsitleb üksikasjalikult Pärdi loometsessi kooritsükli „Sieben Magnificat-Antiphonen“ (1988) näitel, kasutades seejuures Arvo Pärdi Keskuse arhiivi käsikirjalisi allikaid (eelkõige nn muusikapäevikuid, samuti teose mustandeid) ja suulist teavet. Toetudes Lev Vögotski, Juri Lotmani, Peeter Toropi jt töödele jõuab Kristina Kõrver järeldusele, et Pärdi kunstiline mõtlemine võngub sageli sõna, pildi ja heli pingeväljas, kujutades endast lakkamatut tõlkeprotsessi eri märgisüsteemide vahel. Teose mustandikorpuse (prototekstide) ja mitmesuguste metatekstide (helilooja hilisemad kommentaarid, parandused jm) kompleksne analüüs võimaldab Kõrveril väita, et nii graafiliste sümbolite kui ka verbaalsete kommentaaride kaudu avaldub Pärdi loominguline teoloogiline kontekst ning koorub heliteose kontseptuaalne tuum.

Igor Kotjuhi artikkel „Rahvuskultuurilisest enesemääratlemisest eesti kirjandusloos. Igor Severjanini hübriididentiteedi peegeldus luulekogus „Klassikalised roosid“ (1931)“ osutab, kuidas Eesti kirjandus võib hõlmata ka autoreid, kes kirjutavad teises keeles, kuid suhestuvad sügavalt siinse kultuurilise ja ühiskondliku kontekstiga. Severjanini kuuluvus Eesti ja Venemaa kultuuriruumidesse oli teadvustatud valik ja enesekujunduse protsess, mis nähtub ka luulekogust „Klassikalised roosid“, kus mõlemale maale on pühendatud eraldi luuletsükkel. Nii sünni- kui elukohamaa suhtes väljendavad luuletused imetlust, aga ka kriitilist distantsi. Seega muutus Eesti Severjanini jaoks teiseks koduks ning tema identiteedis kujunes välja uus, Eestiga seotud kiht.

Arhiivileiu rubriigis tutvustab Mari Vallikivi kahe psühhiaatria haigla patiensendi haiguslugusid ja sõnalise vaimulooma näiteid 19. sajandi lõpust. Artikli „Tundmatud autorid Wilhelm Puttukas ja Oscar Frey. Kirjanduslikud leiud patsiendikaartide vahelt“ allikmaterjal pärineb Tartu Ülikooli Kliinikumi psühhiaatriakliiniku Raja tänava avalikkusele suletud arhiivist. Vanim säilinud kirjanduslik katsetus, muinasjutulaadne „Minu vana endine mälestus“ pärineb 1887. aastast, eesti soost patsiendi Wilhelm Puttuka sulest. Apteekriabilise ja pürotehniku Oscar Frey 20-leheküljeline saksakeelne käsikiri otsib inimese kuritegeliku käitumise algpõhjuseid, teeb järeldusi ja pakub ka lahendusi.

Allikad

Cronin de Chavez, Anna, Kathryn Backett-Milburn, Odette Parry ja Stephen Platt. 2005. „Understanding and researching wellbeing: Its usage in different disciplines and potential for health research and health promotion.“ – *Health Education Journal* 64 (1): 70–87.

Ilves, Kerli, Mary-Ann Kubre jt 2023. *Eestis kasutatavate väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste ülevaade*. Tartu: RAKE.

Ellison, Craig W. 1983. „Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement.“ – *Journal of Psychology and Theology* 11 (4): 330–338. <https://doi.org/10.1177/009164718301100406>.

ERVTUK 2022 = *Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne*. Tallinn, Tartu: Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool 2022.

Esping-Andersen, Gøsta. 1990. *The three worlds of welfare capitalism*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.

Fisher, John W. 2011. „The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being.“ – *Religions* 2 (1): 17–28. <https://doi.org/10.3390/rel2010017>.

Hampshire, Katherine Rebecca ja Mathilde Matthijssse. 2011. „Can arts projects improve young people's wellbeing? A social capital approach.“ – *Social Science & Medicine*, nr 71, 708–716.

Henderson, Luke W. ja Tess Knight. 2012. „Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing.“ – *International Journal of Wellbeing* 2 (3): 196–221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>.

Keyes, Corey L. 2002. „The mental health continuum: from languishing to flourishing in life.“ – *Journal of Health and Social Behavior* 43 (2): 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>.

Mundet-Bolos, Anna, Nuria Fuentes-Pelaz ja Crescencia Pastoranna. 2017. „A Theoretical Approach to the Relationship between Art and Well-Being.“ – *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, nr 56, 133–152.

Ryan, Richard M. ja Edward L. Deci 2000. „Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.“ – *American Psychologist* 55 (1): 68–78.

Ryff, Carol D. 2013. „Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization.“ – *The best within us: Positive Psychology perspectives on eudaimonia*, toimetanud Alan S. Waterman, 77–98. Washington, DC: American Psychological Association.

Seligman, Martin E. P. ja Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. „Positive psychology: An introduction.“ – *American Psychologist* 55 (1): 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

Seligman, Martin. 2018. „PERMA and the building blocks of well-being.“ – *The Journal of Positive Psychology* 13 (4): 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>.

Sisask, Merike, toim. 2023. *Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu*. Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0043>.

Titus, Jennifer ja Ada Sinacore. 2013. „Art-making and well-being in healthy young adult women.“ – *The Arts in Psychotherapy* 40 (1): 29–36.

Tyson, Edgar H. 2002. „Hip-hop therapy: An exploratory study of a rap music intervention with at-risk and delinquent youth.“ – *Journal of Poetry Therapy* 15 (3): 131–143.

WHO 1946 = „Constitution of the World Health Organization.“ – *Official Records of the World Health Organization*, nr 2, 100.

WHO 2022 = *World Mental Health Report. Transforming mental health for all. Executive summary*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>.

Anu Kõlar – PhD, töötab Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias vanemteadurina. Tema peamine uurimisvaldkond on 20. sajandi eesti muusikalugu selle kultuurilises kontekstis ning kultuurimälu seosed ajalookirjutusega.

E-post: anu.kolar@eamt.ee

Meeta Vardja – omandanud Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias (EMTA) *cum laude* bakalaureusekraadi muusikapedagoogikas ning magistri- ja doktorikraadi muusikateaduses. Tema 2024. aastal kaitsitud väitekiri keskendus muusikateaduse kateedri kujunemisloole nõukogudeaegses Tallinna Riiklikus Konservatooriumis. Vardja on õpetanud ja juhendanud EMTA tudengeid, kirjutanud arvustusi kultuuriväljaannetele ning tegutseb hetkel EMTA kontserdikeskuse toimetajana.

E-post: meeta.vardja@eamt.ee

Eerik Jõks – MA kirikulaulus (2001, Limericki Ülikool), PhD muusikateaduses (2010, Yorki Ülikool), järel doktorantuur Marie Curie stipendiaadina Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias 2011–2014. Jõks on interdistsiplinaarne muusikateadlane, laulja, helilooja, muusikapedagoog, dirigent, laulusõnade autor ja tõlkija. Tegevuse põhirõhk on emakeelse kirikulaulu edendamisel teaduslikus, loomingulises ja pedagoogilises sfääris. Aastal 2012 asutas Jõks Pühalaulu Kooli, mida ta juhib jätkuvalt. Tema tegevus on olnud teerajajaks eesti keelepärase kirikulaulu metoodikale ja didaktikale, mis on viinud sadade laulude ja arvukate laulutekstide autorluseni. Jõks on publitseerinud mahukaid teadustöid kirikulaulu alal ja avaldanud YouTube'i keskkonnas seeria audiovisuaalseid õppematerjale kirikulaulu õppimiseks (Kirikulaulu Kool). Aastal 2020 avaldati Eerik Jõksi koostatud „Eesti Laulupsalter“, mis on esimene eestikeelne terviklik lauldav Vana Testamendi Psalter.

E-post: eerik.joks@kirmus.ee