

Õhtumaine kirikulaul ja vaimne heaolu *Anno Domini* 2024. Juhtumiuuringus Pühalaulu Kooli kogukonnas*

Eerik Jõks

Teesid: Kirikulaulu on teaduskirjanduses käsitletud kui transtsendentse ehk üleloomuliku rahu allikat ning selle kaudu kui potentsiaalset toetajat vaimse heaolu (VH) kujunemisel ja hoidmisel. Artikkel esitleb kvalitatiivse muusikasotsioloogilise juhtumiuuringu tulemusi hümnoloogia valdkonnas, mille eesmärk oli uurida VH fenomeni väärtustamist eesti kirikulaulu, täpsemalt proosarütmilise kirikulaulu ehk pühalaulu praktikas Pühalaulu Kooli (PLK) kogukonna vaatenurgast. Uurimus põhineb 26 PLK kogukonnaliikme kirjalikel vastustel avatud kaudküsimustele. Vastuseid analüüsiti kolmeastmelise standardiseeritud kontentalüüsiga ning kategoriseeriti John Fisheri VH nelja domeeni mudeli alusel (FM): transtsendentne, kogukondlik, isiklik ja keskkonnadomeen. Uurimus ei keskendunud pühalaulu otsese mõju mõõtmisele VH-le, vaid informantide asjakohaste refleksioonide kaardistamisele ja mõtestamisele. Tulemused näitasid, et VH positsioon PLK kogemuses on oluline, kuid seda väljendatakse kaudselt – läbi kogukondlike väärtuste ning mitmekihilise suhestumise Pühakirjaga. FM mitmetasandiline rakendamine tõi esile domeenide esinemissageduse järjestuses: kogukondlik, transtsendentne, isiklik ja keskkonnadomeen.

Võtmesõnad: vaimne heaolu, pühalaul, transtsendentne rahu, kirikulaul, kogukondlik osadus, Fisheri mudel

DOI: <https://doi.org/10.7592/methis.v28i35.25571>

Sissejuhatus

Artiklis esitatav uurimus sündis inspireerituna vaimse heaolu (VH) temaatikast, aga uurimuse stimuleerivaks sisuaineseks, mis andis võimaluse tuua esile mõningaid uusi vaateid VH valdkonnas, on kirikulaul, täpsemalt lääne ehk õhtumaine kirikulaul ja eelkõige just pühalaul.² Artiklis viitab termin *kirikulaul* (KL) edaspidi ainult õhtumaisele kirikulaulule.³

* Artikkel on pühendatud Anu Kõlarile – imetlusväärsele idealistile ja kordumatule kaasteelisele.

2 Termin *pühalaul* esmakasutuse kohta hümnoloogilises kontekstis vt Jõks 2014b, 19. Teaduskirjanduses – esialgu küll joonealuses märkuses – ilmus *pühalaul* esmalt artiklis Jõks 2014a, 146. Artiklis Jõks 2017a on termin kasutusel juba täies õiguses, kuigi mitte veel viimistletud kujul. Lõpliku sisu sai termin hümnoloogia terminikomisjoni (Toomas Siitan, Mart Siimer, Lilian Langsepp, Kristel-Neitsov Mauer ja Eerik Jõks) tegevuse tulemusena 2022. aastal ja omandas koha teaduskeelses mõisteportfellis.

3 KL-il, mis sündis koos ristiusu ja ristiusu kirikuga esimese aastatuhande alguses, on kaks peamist haru: (1) idakiriklik ehk Bütsantsi haru ja (2) läänekiriklik ehk Rooma haru ehk Õhtumaa haru. Mõlemad harud võrsuvad samast tüvest ja kirikulaulu puudutav lahkumine algas ladina keele ilmumisest liturgilisse praktikasse kreeka keele kõrvale 3. ja 4. sajandi vahetusel.

Kirikulaul on kiriku jumalateenistustel, palvustel, talitustel ja muudel ettevõtmisel lauldav laul, mille tekst on kooskõlas vastava kristliku konfessiooni õpetusega ja mis jaguneb vaimuliku, kantori, koori ja koguduse, ükshaaval, erinevates kombinatsioonides ja üheskoos laulmiseks. (SV HÜ 2025, kirikulaul)

Pühalaul (PL), mida võib teatud tinglikkusega nimetada ka psalmilauluks,⁴ on „proosarütmilise ja valdavalt Piibli [proosa]tekstidel põhineva, peamiselt ühehäälese ja valdavalt instrumentaalsaateta kirikulaulu laulmine“ (SV HÜ 2025, pühalaul). Kirikulaulu, sh pühalaulu tuumomaduseks on kogukondliku ühislaulmise fenomen (koguduselaul), milles kooslijad annavad kogukonnana oma laulupanuse. Ka siinse artikli kontekstis on eriline kaal just PL kogukondlikul ühislaulmisel jumalateenistusel.

Kirikulaul on küllaltki spetsiifiline valdkond. Eripärasust lisab asjaolu, et eesti keelemuusikal põhinev PL on hääbuva kirikulaulukultuuri⁵ uusim lisandus meie maal ning moodustab sellest väikese, ent selgelt eristuva sektori. Keelemuusika on:

prosoodia⁶ kolme mõõtme ehk parameetri: (1) häälikute ja silpide kestuse, (2) hääle valjuse ja (3) hääle kõrguse ehk intonatsiooni koosmõju; nende ükshaaval või kombinatsioonis tähelepanelik vaatlemine ja meloodikasse rakendamine ja/või olemasoleva muusika interpretatsioonis kasutamine. (SV HÜ 2025, keelemuusika)

Uurimuse mõtestamise seisukohast on tarvilik taibata VH uuringu stimuleerivat sisuainest ehk möödunud 13 aasta regulaarset pühalaulu-praktikat ja pühalaulu-repertuaari ning pühalaulu paradigmaatilist erinevust Eestis enim levinud KL kontseptuaalsest käsitlusest. Teisisõnu – stimuleerivaks sisuaineseks ei ole Eesti post-luterlikus või koguni post-kristlikus ühiskonnas koos kirikutraditsiooniga loojuv laulupärimus, mis ilmneb põhiliselt (1) oreliga saadetud stroofiliste (meetriliste) värsstekstidega, enamasti lõppriimiliste salmilaulude (koraalide ehk hümnide) laulmises koguduse poolt ja/või (2) vaimulikus koori- ja soololaulus, milles kasutatakse samuti valdavalt stroofilist värssteksti. Eesti pühalaul aga kujutab endast möödunud aastakümnetel teadus-, loome- ja pedagoogilisest tegevusest sündinud origi-

4 Pühalaulu (PL) tekstid pärinevad valdavalt Vana Testamendi (VT) Psalmidest (Ps), aga mitte ainult ja alati. PL repertuaari kuuluvad ka laulud, mille tekst on pärit Vana ja Uue Testamendi (UT) ülejäänud tekstikorpusest, nt kantikumid. „Kantikum on piiblitekstiline, mõnikord ka piibliväline, psalmilaadne laulu- või palvetekst, mis ei kuulu VT laulude raamatusse“ (SV HÜ 2025, kantikum). Kantikume esineb nii VT kui UT tekstides.

5 Kirikukultuuri üldist hääbumistendentsi ei ole eesti ühiskonnas otseselt mõõdetud, aga intuitiivselt on see ilmekalt tunda. Empiirilisel tugineb väide religioonisotsioloogilistele uurimustele (vt nt Jõks 2012; 2016) ja rahvaloenduse tulemustele.

6 „Prosoodia on keeleteaduses koondmõiste, mis hõlmab kõnelõikude kestuse, hääle valjuse ja kõrgusega seotud nähtusi“ (Vääri jt 2000, 806). Kaisa Häkkineni definitsiooni järgi on „prosoodilised ehk suprasegmentaalsed tunnused kestus, rõhk ja kõrgus“ (Häkkinen 2007, 83).

naalset kirikulaululist mõtlemist, mis (1) rakendab teaduskogukonna poolt verifitseeritud keskaegse ladina pühalaulu (lihtsustatult gregooriuse laulu) tunnuseid suulise pärimuse aastatuhandest (esimene aastatuhat);⁷ (2) milles kasutatakse valdavalt Pühakirja ehk Piibli proosatekste, enamjaolt Vana Testamendi (VT) Psalmi (Ps); (3) mida lauldakse peaaegu alati ilma instrumentaalsaateta; (4) milles ei eristata esinejaid ja kuulajaid ning mis on seega kõiki kaasav; (5) mis idealiseerib kompromissitult eesti emakeele prosodilisi eripärasid ehk otsib maksimaalset kooskõla eesti keelemuusikaga. Unistust eesti pühalaulust võiks kirjeldada kui paleust millestki enamast kui eestikeelsete sõnadega ladina ja saksa kirikulaulust. See on unistus eestikeelsest kirikulaulust, mis suhestub meie emakeele prosodiaga sama „pühendunult“, kui ladina pühalaul suhestub ladina keelega ja saksa koraal suhestub saksa keelega. Pühalaulu sisuainese märgatavaim erisus tuleneb proosateksti loomulikust prosodilisest rütmist (vt pühalaulu eripära kohta lähemalt nt Jöks 2014b, 2017a, b). Stroofilise värsstekstidega laulu (koraali) puhul on rütmi kujundamisel oma roll värsimõõdul ja värsijala rütmil. Pühalaul põhineb ainult proosatekstil ja seetõttu värsimõõdulist ettekirjutust ei ole. Seepärast on eesti pühalaul eriliselt tugevas osaduses meie emakeelega.

Minu eesmärk on uurida VH fenomeni väärtustamist eesti KL praktikas Pühalaulu Kooli (PLK) kogukonna vaatenurgast. Uurimuse aluseks on PLK kogukonna 26 liikme – edaspidi „informantide“ või „intervjueeritavate“ – kirjalikud vastused kaudküsimustele,⁸ eelkõige küsimusele K1: „Millisena Sa kirjeldad Pühalaulu Kooli? Mis asi see Sinu meelest üldse on?“. Kõik küsimused on käsitletavad kaudküsimustena, sest termineid *vaimne tervis* ega *vaimne heaolu* ei kasutata otsesõnu üheski küsimuses. Andmeanalüüsi meetodina rakendan standardiseeritud kontentanalüüsi (SKA), mille abil kodeerin informantide vastustest koosneva tekstikorpuse. Kodeerimistulemuste tõlgendamisel seon andmestiku vaimse heaolu käsitlemisega, tuginedes John W. Fisheri „Vaimse tervise ja heaolu nelja domeeni mudelile“⁹ (Fisher 2011, 23; Fisheri mudel või FM). Uurimuse eesmärgi täitmist suunavad uurimisküsimused: (1) mil määral kajastuvad ja kui olulised on informantidele vaimse heaoluga seotud aspektid; (2) kuidas

7 Üheks oluliseks eripäraks emakeelse pühalaulu vastses kontseptsioonis on esimesest aastatuhandest „ellu äratatud“ psalmilaulu meetod, mida iseloomustab „kursiivse kadentsi“ ehk „silbilise kadentsi“ kasutamine psalmitoonides ehk meloodiavormelites. Kompaktset ülevaadet aktsentuaalse ja kursiivse kadentsi erinevustest ja kursiivse kadentsi sobivusest eesti keelse pühalaulu praktiseerimiseks vt Jöks 2017a, 64–66. Kursiivse kadentsi rakendamist suulise pärimuse aastatuhandel (1. aastatuhandel) vt Bailey 1976, 464.

8 *indirect attitude questions*, vt Tourangeau jt 2000; Bradburn jt 2004.

9 *Four domains model of spiritual health and well-being* (Fisher 2011, 23) võiks tõlkida ka kui „Vaimse tervise ja heaolu nelja valdkonna mudel“. Olen eelistanud kasutada Fisheri mudeli kontekstis sõna *domain* eestikeelse vastena võõrsõna *domeen*, sest artiklis on sõna valdkond ka muus kontekstis kasutusel ja sellise sõnavaliku juures on lugejal selge, millal on juttu Fisheri mudelist ja millal valdkonnast muus kontekstis.

ja millise prioriteetsusega haakuvad vastused Fisheri mudeliga. Artikli eesmärk ei ole hinnata PL otsest mõju informantide vaimsele heaolule ega selle muutumist ajas. Fookuses on pühalaulukogemuse ja VH suhe ning sellest võrsuvad võimalikud tähendused. Artikli uurimisprobleemaatika keskmes on püsiv ja süvenev vaimse tervise ja vaimse heaolu kriis tänapäeva ühiskonnas. Küllap tunnetab igaüks meist nii indiviidi kui ka ühiskonnaliikmena probleemi akuutsust igapäevaelus puht intuitiivselt; lisaks annavad mitmed uuringud intuitsioonile empiirilise tagatise.¹⁰

1. Uurimuse taust

1.1. Distsiplinaarsus

Artikkel esitleb ja reflekteerib hümnoloogia valdkonnas läbi viidud kvalitatiivse muusikasotsioloogilise juhtumiuurimuse tulemusi. Kuigi ühe meetodilise elemendina on kasutusel standardiseeritud kontentanalüüs (SKA), mis kuulub tavapäraselt kvantitatiivsete meetodite hulka, on töö olemuselt siiski kvalitatiivne. Teoreetikute hinnangul kujutab SKA teatavat „silda kvantitatiivsete ja kvalitatiivsete meetodite vahel“ (Kalmus 2015). Siinse uurimuse eesmärk ei ole hinnata andmestikus esinevate seisukohtade levikut (kvantitatiivne), vaid keskenduda informantide arvamuste tuvastamisele ja tõlgendamisele selgelt piiritletud ning sihiteadlikult valitud kitsa valimi põhjal (kvalitatiivne). Kasutatud valimi suhteline väiksus ja eraldatus, samuti püstitatud uurimisküsimuste laad määratlevad käesoleva töö juhtumiuurimuse na. Sotsiaalteaduslikus teoorias käsitletakse juhtumiuurimust kui „ühe konkreetse üksuse kontekstist lähtuvat mitmekülgset süvaanalüüsi – üksuseks võib olla inimene, inimgrupp, sündmus, projekt, asutus vms“ või kui „konkreetse üksuse põhjalikku kirjeldust ja uurimistulemust“ (Strömpl 2014).

Hümnoloogia on „interdistsiplinaarne õpetus kirikulaulust ja kirikulaulu kõigekülgne uurimine“ (SV HÜ 2025, hümnoloogia). Hümnoloogia baasdiskursuse vaikedistsipliinideks loetakse filoloogia (sh lingvistika), muusikateadus ja teoloogia koos aladistsipliinidega. Lisaks võivad hümnoloogiat rikastada täienddistsipliinid, nagu nt kunstiajalugu, arhitektuuriajalugu, folkloristika või mõni muu distsipliin. Hümnoloogia võib olla nii teoreetiline – kirikulaulu kui repertuaari uurimine – kui ka praktiline, käsitledes kirikulaulu esituspraktikat. Minu juhtumiuurimus sisaldab ka praktilist komponenti, kuna informantide hinnangud peegeldavad nende isiklikku kogemust PL õppimisest ja rakendamisest jumalateenistuse olukorras. Siinses uurimuses on hümnoloogia täienddistsipliiniks psühholoogia, täpsemalt positiivne psühholoogia.

¹⁰ Eesti vaimse tervise uuringu kohta loe selle ajakirjanumbri sissejuhatusest.

Positiivse psühholoogia valdkond käsitleb subjektiivsel tasandil väärtustatud isiklike kogemusi: heaolu, rahulolu ja rahuldus (minevikus), lootus ja optimism (tulevikus) ja kulgemine (voog) ning õnn (olevikus). Individuaalsel tasandil puudutab see positiivseid individuaalseid jooni: armastuse ja kutsumuse võime, julgus, suhtlemisoskus, esteetiline tundlikkus, visadus, andestus, originaalsus, tulevikumeelsus, vaimsus, kõrge andekus ja tarkus. Rühmatasandil mõtestab positiivne psühholoogia kodanikuvoorusi ja institutsioone, mis suunavad inimesi parema kodanikutunde poole: vastutus, hoolivus, altruism, viisakus, mõõdukus, sallivus ja tööeetika. (Seligman ja Csikszentmihalyi 2000, 5)

1.2. Termin (*vaimne*) heaolu ja selle sisustamine mõistena

Inimese vaimne heaolu on osa laiemast heaolu kontseptsioonist.¹¹ Samuti on oluline märgata, et vaimse heaolu mõiste ja selle paiknemine heaolu tervikkontseptsioonis ei ole konsensuslik.¹² Minu eesmärk ei ole süveneda psühholoogia mõisteloogika peenhäälestusse. Otsustasin kasutada vaimse heaolu tuummõistet, kuna see hõlmab uurimuse kontekstis hädatarvilikku transtsendentsuse mõõdet, või kui lubate, siis religioosse heaolu mõistet, mille komponentideks ma pean üksikult või osaduslikult tunnetatud meelerahu, ühiselt tunnetatud eesmärgipärasust ja osaduskonna liikmete vaimset ühtsustunnet.

1.3. Fisheri mudel

Vaimse tervise ja heaolu nelja domeeni mudel, mille töötas välja John Fisher (2011, 23), laiendab Craig William Ellisoni (sнд 1944) ja Raymond Frank Paloutziani (sнд 1945) vaimse heaolu skaala (*spiritual well-being scale*; vt Paloutzian ja Ellison 1982) aluspõhimõtteid, hõlmates laiemat lähenemist vaimsusele. Ellisoni ja Paloutziani vaimse heaolu skaala on psühhomeetriline töövahend, millel on kaks peamist kategooriat: (1) religioosne heaolu ja (2) eksistentsiaalne heaolu. Fisheri mudel laiendab kaks kategooriat neljaks eristuvaks, kuid omavahel seotud domeeniks: (1) isiklik domeen (*personal domain*) – suhe iseendaga; (2) kogukondlik domeen (*communal domain*) – suhe teiste inimestega; (3) keskkondlik domeen (*environmental domain*) – suhted füüsilise ja kultuurilise keskkonnaga; (4) üleloomulik domeen (*transcendental domain*) – suhe kõrgema võimuga. Fisheri mudel rõhutab, et vaimne heaolu hõlmab rohkem kui religioosset või eksistentsiaalset rahulolu; see hõlmab ka harmooniat teiste inimestega ja ümbritseva keskkonnaga, sh loodusega, sidudes vaimse tervise holistilise heaolu kontseptsiooniga (Fisher 2011). Seetõttu pakub Fisheri mudel kaasavamalt raamistikku, mis võimaldab hinnata vaimsuse rolli üldises tervises ja sobib rakendamiseks mitmekesistes kontekstides (Gomez ja Fisher 2003).

11 Täpsemat kirjeldust, sh vaimse heaolu määratlust, loe selle kogumiku sissejuhatusest.

12 Mõningast selgitust loe samast.

1.4. Pühalaulu Kool

Pühalaulu Kool (PLK), mis asutati Tallinnas 2012. aastal, ei ole traditsiooniline eesti kirikukoor. Pigem on PLK palvele ja ülistusele pühendunud osaduskond, kellel on sügav huvi emakeelse Piibli ehk Pühakirja, selle tekstide ja nende laulmise vastu keskaegset laulutraditsiooni järgides. Põhiosa PLK lauluvarast moodustavad VT psalmid.

Alates 13. detsembrist 2012 tegeleb PLK kirikulaulu uurimisega praktika kaudu ja rakendab õpitut igapäevases õhtupalvuses ehk vespris. Ma nimetan PLK tegevust „kirikulaulu uurimiseks praktika kaudu“, sest selline formuleering peegeldab kõige adekvaatsemalt toimuvat tegevust. Kohtumised ei möödu uusi laule õppides – pigem keskendutakse Pühakirja tekstide sisemise veendumusega lausumisele, mille käigus otsitakse Sõna kokkupuutepunkti inimese usule avatud hinge ja Sõnast võrsuva muusikalise komponendiga elik keelemuusikaga.¹³ PLK kogukond koosneb umbes 70 liikmest, igapäevane osavõtt varieerub 10-st kuni 20 osalejani. Seoses PLK asutamisega ja emakeelse hümnoloogilise tegevuse aktiveerumisega tuli eesti teaduskeeles kasutusele termin *pühalaul* (vt allmärkus 1). Eesti keeles puudub vaste ladina terminile *cantus planus* (inglise keeles *plainsong* või *plainchant*) ja varasemalt oli terminoloogiliselt võimatu teha vahet proosatekti rütmist ja meetrilise luule rütmist lähtuval kirikulaulul. Praeguseks on termin *pühalaul* paljude poolt aktsepteeritud ja lisatud ka eesti keele kesksesse sõnakogusse „Sõnaveeb“.

1.5. Transtsendentne rahu ja selle põhjuslik seos vaimse heaoluga; ühislaulmise põhjuslik seos vaimse heaoluga; vooiseisund ehk kulgemine

Kuna teaduskogukond (1) on tuvastanud põhjusliku seose transtsendentse rahu ja VH vahel (Seligman 2011; Pargament 2007; vt ka lk 123) ja (2) on demonstreerinud loodusteaduslike mõõtmistega ühislaulmise positiivset mõju sotsiaalsele sidususele ning pärssivat toimet stressile (Kreutz jt 2004; vt ka lk 124 ja 140), on põhjust otsida rahvastiku vaimse tervise olukorra parandamise, aga ennekõike probleemide ennetamise meetmeid ka kirikulaulu praktikast.¹⁴ Just kirikulaulus, eriti emakeelses psalmilaulus saavad kaks eelpool nimetatud teadustõsiasja sümbiootiliselt üheks, tehes seda kahe aastatuhande kultuurikogemuse põhjal.

Möödunud kümnendil on aset leidnud eesti keele muusikalise eripära ehk eesti keelemuusika väärtustamine ja kirikulaulus rakendamine (vt nt Jõks 2017a; 2019; 2021), mis asetab esikohale emakeelse Pühakirja proosatekti ja selle meditatiivse lausumise või laulmise. Oma emakeele uudne süvatasandil läbitunnetamine ja mõtestamine võib olla üheks seni realiseerimata võimaluseks rahvastiku vaimse tervise

¹³ Nt nn kõnekurvide meetod (Jõks 2017a, 59, 71–73).

¹⁴ Vaimse tervise, sh vaimse heaolu parandamise riiklike meetmete kohta vt selle ajakirjanumbri sissejuhatajust.

parandamisel. Nimetatud eeldusi silmas pidades on igati põhjendatud otsida seoseid emakeelse kirikulaulu ja vaimse heaolu fenomeni vahel. Olemasolevad teadusuuringud võimaldaksid luua juba järgnevatel aastatel kirikulaulul, eelkõige psalmilaulul rajaneva „tõendus põhise ennetusprogrammi“ vaimse heaolu parandamiseks. Programmi valmides tuleb aga tagada selle „universaalne kättesaadavus“ (vt Sissejuhatus ja ERVTUK 2022, 83).

1.5.1. „Rahu“ ristiinimeste käsitluses

Enam kui kaks aastatuhandet on kristlased ehk ristiinimesed ehk ristirahvas pidanud „transsendentset rahu“, teisisõnu „jumala rahu“ või „üleloomulikku rahu“ või ka „ratsionaalselt seletamatut rahu“ oluliseks põhiväärtuseks nii indiviidi vaimuelus kui ka inimeste kogukondlikus osaduses. Tavakeeles kasutatakse inimese isikliku vaimse või hingelise (transsendentse) rahuseisundi kohta mitmeid nimetusi, nagu *hingerahu*, *sisemine* või *seesmine rahu*, *südamerahu*, *tasakaal*, *sisemine* või *seesmine tasakaal*, *meelerahu*. Praeguses, laialdaselt sekulariseerunud Õhtumaa keele- ja mõttepruugis võiks ristiusu diskursusest tuntud *transsendentne rahu* (minu keeletajus ja siinses artiklis eelistatult *hingerahu*) osaliselt kattuda VH tähendusväljaga. Ma ei söandaks kirjutada võrdusmärki *hingerahu* ja vaimse heaolu mõistete vahele, sest VH tervikmudelitesse võib soovi korral mahutada muidki komponente peale *hingerahu*. Siiski on minu artikli teemapüstituse seisukohalt transsendentse rahu, *hingerahu* ja vaimse heaolu mõistetel piisav sisuline kattuvus, et käsitleda neid ühtse tähendusväljaga mõistetena.

Inimese heaolu, sh vaimse heaolu kontseptsioon pärineb alles 20. sajandist ja on seega üsna hiline nähtus.¹⁵ Ristiusu õpetlaste kirjatöodes seevastu on *hingerahu* olulisust inimese elus käsitletud esimesest sajandist kuni tänapäevani välja. Näiteks Aleksandria Clemens (u 150 – u 215) pidas vajalikuks toonitada oma kirjutises „Paedagogus“ („Kasvataja“, u 198–203) rahu olulisust selle nähtuse vägagi erinevates ilmingutes. Teose „Paedagogus“ II raamatu VII peatükis, mis sisaldab juhiseid ühiseluks, märgib Clemens nelja rahupõhist väärtust, mis määratlevad ristiinimest: (1) *ēremias* (*ἡρεμίας*) – tasadus, viisakus; (2) *hēsychias* (*ἡσυχίας*) – seesmine rahu või meelerahu; (3) *Galēnēs* (*Γαλήνης*) – mere rahulikkus, mõtte ja Vaimu tõsidus; (4) *eirēnēs* (*εἰρήνης*) – rahu: sõja või vaenu puudumine (Clement, Jarrett ja Dindorf 1869, 266; Paedagogus, II raamat, VII peatükk, algupärandid lk 125).¹⁶ Clemensi loetelu, mis on vaevalt et

15 Vaimse heaolu kontseptsiooni kohta vt selle ajakirjanumbri sissejuhatusest.

16 Täna professor Randar Tasmuthit (sünd 1955), kes aitas taas, oma tuntud headuses, kreeka keelse tekstide tõlgendamisel ja mõtestamisel. Sünonüümsete sõnade tõlgendamine, eriti vanakreeka keeles, mis ulatub Homeroseni (8. saj eKr) ja on olnud järjepidevalt kasutusel kuni esimeste kristlike sajanditeni, on keerukas ja ei saa kuidagi pretendeerida lõplikule objektiivsusele. Intuiitiivselt tundub artiklis kasutatud tõlgendus asjakohane. Mitmed neist sõnadest on kasutusel ka UT kreeka keelses algupärandid.

juhuslikus järjekorras, asetab esimesele kolmele positsioonile just inimese isiklikud vaimsed kvaliteedid, mis tunduvad olevat neljandal kohal mainitud lepingulise ja/või poliitilise rahu ehk sõja ja vaenu puudumise eelduseks.

Teise varase õpetlasena rahutemaatikas tuleb tingimata mainida Püha Augustinust (354–430), kes kirjutab teoses „Confessiones“ („Pihtimused“, 397–400): „Sina õhutada, et ta [inimene] Sind [Jumalat] kiites rõõmu tunneks, kuna oled meid teinud Enda jaoks ja rahutu on meie süda, kuni ta ei puhka Sinus“ (Augustinus 1993, 3). Kui Clemensi käsitluses on rahu seotud pigem tasaduse ja tõsidusega, siis Augustinuse vaates on rahu sügavalt seotud rõõmuga, mille inimene saavutab Jumala ülistamise kaudu. Augustinuse kirjutatu, mis võib olla inspireeritud Psalmist 62: „üksnes Jumala juures on mu hing vait, tema käest tuleb mulle pääste“ (Ps 62:1, Piibel, VT 1999, 599), on kandunud paljude õpetlaste kirjutistes läbi sajandite ja ilmunud taas nt Blaise Pascali (1623–1662) mõttetarkuses. Arusaam „jumalakujulisest tühimikust inimese südames“, hirmutavast põhjatuses, mis avab meis lõputu sügavuse ja mida me iga hinna eest püüame täita, on tänapäevane parafras Pascalil filosoofiast (vt Chesnut 2005).

Millest muust siis kisedavad meile näkku seesugune aplus ja selline suutmatuse, kui mitte sellest, et kunagi oli inimese päralt tõeline õnn, millest tal nüüd on alles vaid märk ja täiesti tühi jälg, mida ta püüab asjatult täita kõigega, mis teda ümbritseb, otsides kättesaamatutest asjadest abi, mida ta käepärastest ei leia, ehkki miski ei suuda teda aidata, sest seda põhjatut kuristikku saab täita ainult see, mis on lõputu ja muutumatu, teisisõnu Jumal ise. Ainult tema on inimese tõeline hüve, ja kummalisel kombel on sellest ajast peale, kui inimene ta maha jättis, mis tahes asi looduses võinud teda inimesele asendada: tähed, taevad, maa, algained, taimed, kapsad, porrulaugud, loomad, putukad, vasikad, maod, palavik, katk, sõda, nälk, pahed, abielurikkumine, verepilastus. Ja sellest ajast saadik, kui inimene kaotas tõelise hüve, võib talle hüvena tunduda ühtviisi kõik, kas või enesehävitus, ehkki see on Jumalale, mõistusele ja kogu loodusele nii vasturääkiv. (Pascal 1998, 226; tõlkinud Kristiina Ross)

Kaasaegsed õpetlased, kes on süvenenud üleloomuliku rahu temaatikasse ja selle fenomeni olulisusse inimese elus, on nt Paul Tillich (1886–1965), kes arutleb eksistentsiaalse rahutuse üle ja rõhutab inimese vajadust transtsendentse Jumala järele (Tillich 1952), ja Peter Rollins (sünd 1973), kes käsitleb dekonstruktiivses teoloogias Jumala kogemise võimalikkust ja sellest tulenevat rahu (Rollins 2006). Need ja veel paljud teised näited loovad katkematu joone, mis algab ristiusu ajaarvamise algusest (vt Püha Paulus järgmises lõigus) ja kulgeb läbi kahe aastatuhande, tuues pidevalt, hoolimata ajastu filosoofilistest eripäradest ja/või ühiskondlikest moevooludest, esile transtsendentse rahu olulisuse inimeksistentsis. Inimkonna usukogemus on näidanud, et inimese sisemine rahu ja tasakaal ammutavad jõudu transtsendentsest rahust (James 1902). Arvatakse, et võime säilitada sisemist rahu ja tasakaalu

(transtsendentset rahu) mängib olulist rolli vaimse heaolu edendamisel ja säilitamisel (Pargament 1997).

Varased ristiusu õpetlased ei „leiutanud“ transtsendentse rahu kontseptsiooni lähtepunkti nii-öelda tühjalt kohalt – hingerahu ootus ja lootus on sügavalt juurdunud Naatsareti Jeesuse (u 4–6 eKr – u 30–34 pKr) õpetuses, kes ütles: „Rahu ma jätan teile [inimestele], oma [Kristuse] rahu ma annan teile. Mina ei anna teile nõnda, nagu maailm annab. Teie süda ärgu ehmu ega mingu araks!“ (Jh 14:27, Piibel, UT 1999, 134). Püha Paulus Tarsosest (u 5–10 – u 64–67 pKr), kes oli Naatsareti Jeesuse kaasaegne ja keda loetakse esimeseks kristlikuks teoloogiks, defineerib spetsiifilise transtsendentse rahu: „Ja Jumala rahu, mis on ülem kui kogu mõistmine, hoiab teie südamed ja mõtted Kristuses Jeesuses“ (Fl 4:7, Piibel, UT 1999, 240). Jumalateenistust (sh palvusi) ehk liturgiat, milles muusika – eriti kirikulaul – mängib keskset rolli, peetakse sageli transtsendentse rahu saavutamise meediumiks ja vahendiks, tänu Kristusega saavutatud osadusele jumalateenistuse käigus. Seegi arusaam tugineb otseselt Naatsareti Jeesuse sõnadele: „Sest kus kaks või kolm on minu nimel koos, seal olen mina nende keskel“ (Mt 18:10, Piibel, UT 1999, 26).

1.5.2. Põhjuslik seos transtsendentse rahu ning ühislaulmise ja vaimse heaolu vahel

Tänapäeva psühholoogia-alane teadmus kinnitab põhjuslikku seost transtsendentse rahu (hingerahu) ja vaimse heaolu vahel. Martin Seligman (snd 1942), kelle töö on oluliselt seotud just positiivse psühholoogia valdkonnaga, rõhutab, et heaolu ja õitseng ei tähenda ainult negatiivsete seisundite leevendamist, vaid sügavamate tähenduse ja rahu allikate leidmist. Ta väidab, et tänapäeva vaimse tervise probleemid tulenevad sageli sisemise tasakaalu ja rahulolu puudumisest (Seligman 2011).

Kenneth Pargamenti (snd 1950) uurimused toovad esile vaimsussega seonduvate aspektide psühhoteraapiasse integreerimise olulisuse, tunnustades vaimsusse sage-dast võtmerolli inimeste elus, eriti stressiga toimetulekul, kaotuse kogemisel ja elu mõtte (*meaning*) otsingul. Ta väidab, et vaimsus võib olla võimas ressurss tervenemiseks, aidates inimestel kultiveerida eesmärgipärasust, sisemist rahu ja säilenõtkust (*resilience*). Pargamenti keskse järelduse kohaselt võivad vaimsed pingeseisundid, nt hülgamistunne kõrgema jõu poolt või eksistentsiaalsed kriisid, märkimisväärselt soodustada vaimseid pingeseisundeid (*mental distress*). Nende pingeseisundite käsitlemine teraapias võib olla vaimse tervise jaoks väga kasulik. Pargament toob esile konkreetseid vaimse toimetuleku meetodeid, sh andestamine, tänulikkus ja rituaalid, mis on väärtuslikeks instrumentideks vaimse ja emotsionaalse heaolu parandamisel. Ta kinnitab ka, et mitmesugused väljendusvormid, nagu rituaalid, palved ja kunstilised tegevused võivad toetada vaimset ja emotsionaalset tervenemist (Pargament 2007).

Käitumismeditsiini uuringud näitavad, et ühislaulmine avaldab positiivset mõju vaimsele heaolule. Näiteks uuriti koorilaulmise seost vaimse ja emotsionaalse heaoluga, keskendudes selle rollile sotsiaalse sidususe tugevdamises ja füsioloogiliste stressireaktsioonide reguleerimises. Teadlased (Kreutz jt 2004) mõõtsid osalejate sülje oksütotsiini (mida seostatakse sotsiaalse sidususega) ja kortisooli (stressihormooni) taset. Tulemused näitasid, et laulmine tõstis oksütotsiini taset, mis toetab sotsiaalse ühtekuuluvuse tunde kasvu, ning alandas kortisooli taset, mis redutseerib stressi. Need biokeemilised muutused viitavad tõsiasjale, et ühislaulmine võib soodustada heaolu nii emotsionaalsete kui ka sotsiaalsete kanalite kaudu, aidates kaasa üldisele vaimsele tervisele.

1.5.3. Vooseisund ehk kulgemine

Mihaly Robert Csikszentmihalyi (1934–2021) uurimistöö 1970. aastatel määratles positiivse psühholoogia keskseks kontseptsiooniks fenomeni „voog“ (*flow* – kulg) ja sellega seostuva „vooseisundi“ (*state of flow* – vooseisund, voogamine, kulgemine), mida määratletakse kui vaimset intensiivse keskendumise seisundit, rõhutades selle rolli heaolu ja tulemuslikkuse parandamisel eri valdkondades, nagu sport, muusika ja töö (Csikszentmihalyi ja Lebeda 2017; Boyd jt 2018). Vooseisundit iseloomustab täielik tegevusse sukeldumine, mis toob kaasa naudingutunde ja sisemise motivatsiooni. Csikszentmihalyi kirjeldab vooseisundit olukorrana, milles inimesed tegelevad ülesannetega, mis panevad nende oskused proovile, luues harmoonilise tasakaalu tajutud väljakutsete ja isiklike võimete vahel. Seda seisundit iseloomustavad mitmed olulised tunnused: tegevuse ja teadlikkuse ühtesulamine, kontrollitunne tegevuse üle, ajataju muutumine ning autotelne¹⁷ kogemus – tegevus, mis on iseenesest rahuldust pakkuv, sõltumata välistest tunnustusest (Piniel ja Ritecz 2022; Srinivasan ja Gingras 2014).

Võttes eeskujuks Csikszentmihalyi eeskju psühholoogia mõisteportfelli laiendamisel, on ka muusikateaduses võetud kasutusele muusikalise vooseisundi (*musical flow*) mõiste: „Muusikaline vooseisund on psühholoogiline seisund, mida iseloomustab täielik süvenemine [*immersion*] ja haaratus muusikalistesse tegevustesse, olgu selleks esinemine, [muusika] loomine või kuulamine“ (Chirico jt 2015). Muusikas kogevad vooseisund ei piirdu üksnes esinemisega, vaid avaldub ka muusika loomise ja kuulamise ajal. Alice Chirico jt (samas) koostasid süstemaatilise ülevaate, mis rõhutab muusikalise vooseisundi olulisust meisterlikkuse saavutamisel ja julgustab jätkusuutlikku tegelemist muusikaga. Samuti võib muusika kuulamine esile kutsuda voosei-

17 Sõna *autotelne*, ingl k *autotelic* (tuleneb kreeka keelest: *autos* – 'ise' ja *telos* – 'eesmärk') tähendab midagi, millel on eesmärk iseeneses – see tegevus ei taotle mingit välist hüve, vaid on väärtuslik või rahuldustpakkuv juba omaette.

sundi. Nicolas Ruth jt (2016) leidsid, et raadio muusikaprogrammide kuulajate nautingu ja nende vooseisundi kogemuste vahel esineb tugev korrelatsioon.

Grupivoog (*group flow*) on muusikalise vooseisundi puhul veel üks oluline aspekt, eriti ansambli olukorras. Sangmi Kang (2022) ning Emma Hart ja Zelda Di Blasi (2013) on oma uurimustes näidanud, et muusikud võivad kogeda jagatud vooseisundit koos esinemiste ajal, mis tugevdab nende omavahelist sidet ja ühist loomingulisust. Selline jagatud kogemus võib viia nähtuseni, mida nimetatakse „vooseisundi nakkuseks“ (*flow contagion*). Fumiho Akagi jt (2022) leidsid, et ühe muusiku vooseisundi kogemus võib mõjutada ka teisi grupi liikmeid, süvendades kaasatust ja rahulolu muusikalises tegevuses.

Vooseisundi esinemist saab uurida ka religiooni kontekstis. Religioosne vooseisund võib avalduda mitmesuguste rituaalide, palvuste ja kogukondlike tegevuste ajal, kus osalejad kirjeldavad sageli ühendatuse, eesmärgi ja transtsendentsuse kogemust. Budiyanto ja Taridi (2021) toovad esile, kuidas religioossed rituaalid, näiteks palvused ja tselebratsioonid aitavad kaasa moraalse kujunemise ja vaimse enesekontrolli arengule, osutades, et need praktikad võivad luua soodsa keskkonna vooseisundi kogemiseks.

1.6. Religioosne muusika ja vaimne heaolu

Liturgiline muusika, sh psalmide laulmine on laialdaselt tunnustatud – isegi ilmalikus kontekstis – rahu allikana. Seda tõendab näiteks gregooriuse laulu populaarsus, nagu nt Santo Domingo de Silose munkade 1993. aasta albumi kordusväljaanne 1994, mis jõudis Billboardi klassikaliste albumite edetabeli tippu, püsid seal 278 nädalat. gregooriuse laulu ja VH vahelist seost võib näha ka „ikoonilises helimaastikus“, mida Lance Brunner kirjeldab kui „sujuvalt voolavat heli“ (Brunner 1982, 317) – väidetavalt on tegu keskaegse gregooriuse laulu iseloomuliku stiiliga, mida imiteerib meisterlikult nt ansambel Gregorian, kes tõlgendab ilmalikke poplaule selles stiilis (Jõks 2014a, 182), sugereerides kuulajatele rahutunnet. Arvukad uuringud on toonud esile seosed religioosse muusika ja VH vahel. Mõned näited: (1) gregooriuse laul vähendab ärevust haiglaravil olevate laste emadel (Almeida ja Sliva 2012); (2) sagedane religioosse muusika kuulamine, mis vähendab surmaärevust, suurendab samal ajal eluga rahulolu, enesehinnangut ja kontrollitunnet (Bradshaw jt 2014).

2. Juhtumiuurimus

2.1. Andmete kogumise protsess

2.1.1. Intervjuu

Andmed kogusin kirjaliku intervjuu teel.¹⁸ Intervjuu sisaldas kokku kolmteist küsimust: K1. Millisena Sa kirjeldad Pühalaulu Kooli? Mis asi see Sinu meelest üldse on? K2. Kas ja kuidas on osalus Pühalaulu Koolis Sind mõjutanud? K3. Kas osalemine Pühalaulu Koolis on muutnud Sinu vaadet emakeelsele kirikulaulule? Kui jah, siis kuidas? K4. Mis Sulle Pühalaulu Koolis kõige enam meeldib? Võib nimetada erinevaid aspekte. K5. Kas Sa soovid veel midagi lisada? K6. Kui kaua Sa oled Pühalaulu Kooli töös osalenud? K7. Kas Sa osaled ka praegu? Kui ei, siis miks Sa loobusid? K8. Kas ja kuidas olid Sa kirikuga seotud enne Pühalaulu Kooli tulekut? K9. Milline oli Sinu varasem muusikaline taust? Kas oled õppinud muusikat väljaspool üldhariduskooli? K10. Kas Sa oled laulnud mõnes kooris? Kui jah, siis kas see on kirikukoor? K11. Sugu. K12 Vanus. K13. Kas Sa kuulud mõnda konfessiooni? Kui jah, siis millisesse?

Selles artiklis kasutan vastuseid küsimustele K1, K5 ja K6–13. Vastused intervjuu küsimustele K1 ja K5 on hästi sobivad VH temaatika uurimiseks, sest tegu on kaudküsimustega, mis ei sisalda otsesõnu termineid *vaimne tervis* ja *vaimne heaolu* ja seetõttu ei saa informanti suunata neid teemasid oma vastustes eriliselt nimetama. Süvitsi on artiklis analüüsitud K1 vastuseid. Vastustes K2–K4 esines K1 vastustes esitatud mõtete kordusi. Esimese küsimuse valikut toetab ka kvalitatiivsete uurimismeetodite teoreetikute tõdemus, et esimene küsimus saab tavaliselt informantidelt kõige rohkem tähelepanu ja sellest tulenevalt põhjalikuma vastuse (Creswell ja Poth 2018; Spradley 1979; Weiss 1994). Kasutan siiski mõningaid illustreerivaid näiteid ka küsimuste K2–K4 vastustest.

2.1.2. Intervjueeritavad (informandid)

Intervjueeritavad kuuluvad PLK kogukonda, mille liikmeid saab jaotada kolme osalemissagedusel põhinevasse staatusesse: (1) „regulaarsed osalejad“ (RO), (2) „juhuslikud osalejad“ (JO) ja (3) „sõbrad“ (S). Regulaarseks osalejaks loen liikmed, kes osalevad iganädalastel kohtumistel vähemalt kaks korda kuus. PLK iganädalase kohtumise all mõistan (1) pühalaulu harjutust (1,5 tundi) ja jumalateenistust (vesper) u 1 tund. Kogukonnas moodustavad nad umbkaudu 14±3-liikmelise grupi. Juhuslikke osalejaid kirjeldab harvem, ent siiski teatava regulaarsusega (u 2–6 korda aastas) osalemine kohtumistel ja neid on kogukonnas 20±5. Ülejäänud kogukonnaliikmed ehk sõbrad ei osale iganädalastel kohtumistel – neid kohtab siiski kindla regulaarsusega

18 Termin *intervjuu* tuleneb prantsuskeelsest sõnast *entrevue*, mis tähendab kohtumist, mistõttu vaikimisi eeldatakse intervjuu puhul intervjueerija ning intervjueeritava lähikohtumist. Tänapäevases sotsiaalteaduses on levinud „intervjuu läbi viimine lähikohtumisel, telefoni, videosuhtluse või e-maili teel“ (Virkus 2016).

PLK korraldatud avalikel jumalateenistustel ja muudel ettevõtmistel. Selles grupis on umbkaudu 30±5 liiget. PLK kogukond koosneb seega umbkaudu 70 liikmest. Valim (N=26) moodustab seega kogukonnast 33,8% kuni 51,0%, sõltuvalt konkreetsetel juhul osalejate arvust.¹⁹

Valimisse (N=26) hõlmatud informandid (I) jagunevad vastavalt nende staatusele PLK-s järgmiselt: RO=10, JO=5, S=11. Osalemise kestus PLK töös varieerub vähem kui aastast kuni üheteistkümnelt aastani. RO ja JO, kes osalevad PLK-s enam-vähem regulaarselt, moodustavad valimist 14-liikmelise rühma. Peamised põhjused, miks informandid enam ei osale, on logistilised raskused (7) ja terviseprobleemid (2). Oluline on märkida, et informandid esindavad tõenäoliselt PLK kogukonna aktiivsemat segmenti. Intervjuu küsimused saatsin PLK e-posti loendi kaudu, kuhu kuulub 97 saajat üle Eesti. On tõenäoline, et PLK kogukonna passiivsemal segmendil, kes intervjuule ei vastanud, on mitteosalemiseks teistsugused põhjused, näiteks „see oli igav“ või „muusika ei puuduta mind“. Seetõttu ei saa me olemasoleva valimi põhjal järeldada PLK töös mitteosalemise põhjuseid.

Enamik intervjueeritavatest oli enne PLK-ga liitumist kirikuelus osalenud; ainus erand on I2, kellel ei olnud varasemat seost. 12 intervjueeritaval puudub muusikaline haridus peale üldhariduse, viis intervjueeritavat on koolitatud muusikud: I2, I14, I16, I23 ja I20. Enamikul intervjueeritavatest (22) on koorilaulu kogemus ning üle poole (14) on osalenud kirikukooris. Intervjueeritavate seas oli 17 naist ja 9 meest, vanuses 41–82 aastat. Nooremate osalejate puudumine on kahetsusväärne, kuid samas mõistetav, kuna pühalaul eeldab tõenäoliselt teatavat küpsusastet, sealhulgas kannatlikkust ja võimet Pühakirja tekstidega süvitsi tegeleda. Intervjueeritavate keskmine vanus on 59,84 aastat (meeste keskmine vanus: 56,4; naiste keskmine vanus: 61,75).

Valimis oli konfessionaalselt kõige enam luterlasi (18), järgnevad õigeusklikud (2) ja karismaatilise episkopaalkiriku liikmed (2). Samuti on esindatud üks baptist, üks metodist ja üks anglikaan. Üks intervjueeritav ei kuulu ühtegi konfessiooni. Ordineeritud vaimulikke on kuus: viis luterlast ja üks anglikaan. Vaimulikest kaks on RO, üks on JO ja kolm on S.

19 RO: 14±3 → [11,17]; JO: 20±5 → [15,25]; S: 30±5 → [25,35]; kogukonna minimaalne suurus on 11+15+25=51; kogukonna maksimaalne suurus on 17+25+35=77; valimi (N=26) minimaalne osakaal ≈33,8%; maksimaalne osakaal ≈51%.

Tabel 1. Informantide loetelu vastuste saabumise järjekorras; N=26. V=veerg, K=küsimus, AA=algandmed, SK=sekundaarne kodeerimine²⁰ (vt V1, V2, V8 ja V14). V1: informandi (I) number (SK). V2: stat=staatuse; RO=regulaarne osaleja, JO=juhuslik osaleja, S=sõber (SK). V3: „K6. Kui kaua olete olnud seotud PLK tööga?"; aeg=aastad. V4–5: „K7. Kas Sa osaled ka praegu? Kui ei, siis miks Sa loobusid?"; praegu=osalemine, põhjus=miks mitte. V6: „K8. Kas Sa olid kirikuga seotud enne Pühalaulu Kooli tulekut?"; seotus=seotus kirikuga enne PLKd. V7: „K9. Milline oli Sinu varasem muusikaline taust? Kas oled õppinud muusikat väljaspool üldhariduskooli?; mh=muusikaline haridus. K10. Kas Sa oled laulnud mõnes kooris? Kui jah, siis kas see on kirikukoor? V8: pro=on professionaalne muusik (SK). V9–10: „K10. Kas Sa oled laulnud mõnes kooris? Kui jah, siis kas see on kirikukoor?"; k=koor, kk=kirikukoor. V11: K11; M=mees, N=naine. V12: K12; vanus=aastad. V13: K13. Kas Sa kuulud mõnda konfessiooni? Kui jah, siis millisesse?; konf=konfessioon, karismaatik=karismaatiline episkopaalkirik. V14; ord=ordineeritud vaimulik (SK).

V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14
SK	SK	AA	AA	AA	AA	AA	SK	AA	AA	AA	AA	AA	SK
	stat	aeg	praegu	põhjus	seotus	mh	pro	k	kk	sugu	vanus	konf	ord
I 1	S	>1	ei	logistika	jah	ei	ei	jah	jah	M	72	luterlane	jah
I 2	RO	3	jah		ei	jah	jah	jah	ei	M	57	puudub	ei
I 3	JO	9	jah		jah	jah	ei	jah	ei	N	75	luterlane	ei
I 4	RO	1	jah		jah	jah	ei	ei		N	67	luterlane	ei
I 5	JO	>1	ei	tervis	jah	jah	ei	jah	ei	N	67	luterlane	jah
I 6	S	6	ei	vanus/ tervis	jah	ei	ei	jah	jah	N	82	luterlane	ei
I 7	RO	10	jah		jah	ei	ei	ei		N	60	luterlane	ei
I 8	RO	7	jah		jah	ei	ei	jah	jah	N	70	luterlane	ei
I 9	S	10	ei	logistika	jah	ei	ei	jah	jah	M	52	luterlane	jah
I 10	JO	7	jah		jah	jah	ei	jah	ei	N	67	õigeusklik	ei
I 11	RO	7	jah		jah	jah	ei	jah	jah	M	74	anglikaan	jah
I 12	S	5	ei	erinevad	jah	jah	ei	jah	jah	M	43	karismaatik	ei
I 13	JO	11	jah		jah	ei	ei	ei		N		luterlane	ei
I 14	S	2	ei	logistika	jah	jah	jah	jah	jah/ei	N	49	luterlane	ei
I 15	RO	11	jah		jah	ei	ei	jah	jah	N	61	luterlane	ei
I 16	S	9	ei	logistika	jah	jah	jah	jah	jah	M	41	õigeusklik	ei
I 17	JO	8	jah		jah	ei	ei	jah	jah/ei	N	51	baptist	ei
I 18	RO	10	jah		jah	jah/ei	ei	jah	jah	N	61	luterlane	ei
I 19	S	8	ei	logistika	jah	jah/ei	ei	jah	jah	N	52	luterlane	jah
I 20	S		ei		jah	jah	jah	jah	jah	M	65	karismaatik	ei
I 21	RO	10	jah		jah	jah/ei	ei	jah	jah	M	57	luterlane	ei
I 22	RO	2	jah		jah	ei	ei	jah	ei	N	53	luterlane	ei
I 23	S	7	ei	logistika	jah	jah	jah	jah	jah	N	58	luterlane	ei
I 24	RO	2	jah		jah	ei	ei	jah	ei	N	57	luterlane	jah
I 25	S	10	ei		jah	ei	ei	ei		N	58	luterlane	ei
I 26	S	>1	ei	logistika	jah	ei	ei	jah	jah	M	47	metodist	ei

20 Sekundaarne kodeerimine tähendab uute omaduste moodustamist algandmete põhjal.

2.1.3. Kodeerimise protsess

Arvestades K1 kaudset olemust VH kontekstis, kasutasin teksti kodeerimiseks induktiivset lähenemist. Ma ei püüdnud määrata laiemaid kategooriaid deduktiivselt, teoreetiliselt ega intuitiivselt ja seejärel „sorteerida“ teksti nendesse kategooriatesse; teisisõnu, ma ei viinud kodeerimist läbi vastavalt Fisheri mudeli domeenidele. Mudelisse seostamine toimus pärast kodeerimisprotsessi. Analüüsitud tekst koosnes 926 sõnast. Kõige lühem vastus oli seitse sõna (I4 ja I11) ning pikim 116 sõna (I18). Teksti kodeerimise viisin läbi kolmeastmelisena. (1) Alustasin „rohujuure tasandilt“, luues ainulaadseid tsitaate (TS), isegi üsnagi sarnaste tunnuste puhul, nagu näiteks „Jumala Sõnaga palvetamine“, „Jumala Sõna kuulutamine“ ja „Jumala Sõna lugemine“ (kategooria (KAT), 4, Tabel 2). (2) Seejärel rühmitasin sarnased tsitaadid alamkategooriatesse ehk koodidesse. (3) Liitsin koodid omakorda kuueteistkümneks kategooriaks ehk koodirühmaks. Alamkategooriate pealkirjad on osaliselt minu loodud, kuid need peegeldavad võimalikult täpselt originaalteksti sõnastust.

Lisaks alamkategooriatele sisaldab Tabel 2 veel ka isoleeritud tsitaate – need on samas loetelus alamkategooriatega ja eristuvad neist sulgudes oleva numbri puudumise järgi. Isoleeritud tsitaadid tekkisid kahel põhjusel: (1) kui informant kasutas mingit spetsiifilist sõnastust või lisas mingi omalaadse nüansi, nt „osadus omasugustega“ (KAT 3), siis ma ei liitnud seda viie tsitaadiga alamkategooriasse „osadus“, vaid säilitasin informandi kirjutatu isoleeritud tsitaadina; (2) mõni tsitaat võis olla nii põhimõtteliselt eristuv, näiteks „huviharidus“, et sellele lihtsalt ei leidunud sobivat paarilist.

Kolmandal kodeerimise astmel rühmitasin alamkategooriad ja isoleeritud tsitaadid, millel oli ühine semantiline väli, omakorda kategooriatesse. Seega koosnevad kategooriad nii isoleeritud tsitaatidest kui ka alamkategooriatest. Näiteks „kogunemine“ (7 TS) ja „sõpruskond“ (2 TS) on alamkategooriad, kuna neil on vastavalt seitse ja kaks tsitaati. Mõlemad kuuluvad kategooriasse „Sotsiaalne ja hariduslik kogukond“ (KAT 2) koos isoleeritud tsitaatidega, nagu „üksteisega arvestamine“ ning „aus ja südamlük vestlus“. Kategooriate nimed on täielikult minu konstrueeritud.

Seda tüüpi analüüsis võivad tsitaadid esineda mitmes alamkategoorias ning alamkategooriad võivad esineda eri kategooriates (Corbin ja Strauss 2008; Miles, Huberman ja Saldaña 2014; Saldaña 2021). Minu analüüsis ei ole siiski alamkategooriaid ega üksikuid tsitaate, mis esineksid rohkem kui ühes kategoorias, kuigi mõned tsitaadid võivad esineda kahes alamkategoorias.

2.2. Andmestik

Kodeerimise lõpptulemus ehk juhtumiuurimuse andmestik (Tabel 2) näitab esmasel vaatlusel kolme statistilist rühma. KAT 1 moodustab oma ülekaalu tõttu 36 tsitaadiga omaette rühma. Teine rühm sisaldab KAT 2–KAT 5, mille tsitaatide arv on vahemi-

kus 20 kuni 29, ja kolmas rühm sisaldab KAT 6–KAT 16, milles igapähe on vähem kui 20 tsitaati. Kokku oli 253 tsitaati, 45 alamkategoriat (kaks või enam tsitaati) ja 114 isoleeritud tsitaati. Isoleeritud tsitaatide suur osakaal osutab informantide originaalsele ja nüansirikkale nägemusele käsitletavast teemast.

Tuleb möönda, et teksti analüüsimine standardiseeritud kontentanalüüsi abil ei ole täiesti objektiivne protsess. Tulemused sõltuvad teataval määral intuitsioonist ja konteksti tundmise sügavusest. Siiski annab andmestik (Tabel 2) ja selle kooskõla Fisheri mudeliga piisava aluse, et pidada kodeerimist kehtivaks. Juba ilma süvitsi mineva analüüsita toob andmestik esile kogukondlikkuse ja transponentsuse, mis mõlemad on Fisheri mudeli domeenid.

Tabel 2. Kodeerimise tulemused küsimuse „K1. Millisena Sa kirjeldad Pühalaulu Kooli? Mis asi see Sinu meelest üldse on?“ vastustele. 253 tsitaati (TS) jaotatud alamkategoriatesse ja kategoriatesse. N=26, tabel on sorteeritud tsitaatide arvu järgi kategorias. Alamkategoriat järel sulgudes olev arv näitab tsitaatide arvu alamkategorias. Numbritähtsused on isoleeritud tsitaadid. Alamkategoriatid ja isoleeritud tsitaadid on tähestikulises järjekorras.

Kategooria, alamkategoriatid ja isoleeritud tsitaadid	Tsitaatide arv ja % tsitaatidest
1 Vaimne kogukond	36=14,2%
enesest loobumine; inimesed, kes otsivad rahu; Jumala teenimine (2); jumalateenistus (3); kogukond (3); meeleparandus; meelerahu (3); mõtlemine oma elu üle; nagu väike kogudus; osaduse alus; palve (2); palvekool; pühalaulu loodud meeldiv atmosfäär; religioon; Suure Reede liturgia (2); sügavustesse sukeldumine vastukaaluks laineharjade püüdlemisele; tervenemine; tänu; vaikus; vaimne kasvamine; vaimsed inimesed; vespid; ühtsus (5)	
2 Sotsiaalne ja hariduslik kogukond	29=11,5%
aus ja südamlilik vestlus; ebatavaline kogunemisvõimalus; hubane keskkond; huviharidus; kaasaegsete atomiseeritud inimeste kogunemine; kergesti õpitav laulmine; kogunemine (7); motiveeriv keskkond; osalejate dialoog; pole kunagi igav; sõbralik keskkond; sõpruskond (2); traditsiooni õppimine uuel viisil; usu ja kultuuri väljendamine; vaimukas koht; vastastikune soojus; väga eriline kool; üksteise abistamine; üksteise kuulamine (3); üksteisega arvestamine	
3 Vaimne osadus	23=9,1%
Jumalale lähemale praktika kaudu (2); jumalateenistus, mis koosneb täielikult laulmisest; keskendumine (3); kogukondlik laulmine (2); kontemplatiivne palve; laul Jumalale; lauluga ülistamine (2); osadus (5); osadus omasugustega; palvete laulmine; psalmide laulmine; rahu, mis väljendub laulus ja suhtlemises; tunnetus (2)	
4 Logos – müstiline Jumala Sõna	22=8,7%
Evangeeliumi laulmine; Jumala Sõna (5); Jumala Sõna inimestega teotsemas (2); Jumala Sõna kuulutamine; Jumala Sõna laulmine (2); Jumala Sõna lausumine (3); Jumala Sõna lugemine; Jumala Sõnaga palvetamine; kogu loodu püha allikas; psalmitekstidesse süvenemine (2); pühadele tekstide mõtestamine (tõlgendamine); süvenemine Jumala Sõnasse (2)	
5 Arhetüüp – juurtekst; ratsionaalne Jumala Sõna	20=7,9%
iideimad tekstid; Piibli tekstide esitamine (esitlemine); Piibli tekstide laulmine; Piibli tekstide retsiteeriv lugemine; psalmid (9); psalmide lugemine; Pühakirja tekstid (5); Pühakirja tekstide laulmine	
6 Laul ja laulmine	18=7,1%
kirikulaul (2); laulmine (6); laulmise harjutamine (3); laulmise stiil; loo jutustamine laulmise kaudu; meloodiliselt kõnelemine (3); pühalaul; ühte teksti ei ole võimalik lugeda ega laulda samamoodi kaks korda	
7 Eesti keel ja identiteet	17=6,7%
ainus koht, kus kuuleb [lauldes] õiget eesti keelt; eesti emakeel; eesti emakeele kaunis kõla; eesti keel (2); eesti keel hakkab resoneerima täies jõus; eesti keel on vaba võõrast [muusikalisest] domineerimisest; eesti keele eripärad; eesti keele spetsiifiline rütm (2); Eesti kirikulaul (2); Eesti; eestluse tunne; ilus laulmine emakeeles; sõnade õigete vältete kasutamine; teksti prevaleerimine muusika üle	

8	Traditsiooni tarkus	14=5,5%
ajalooliselt kujunenud teksti ja muusika „abielu“; ajatu ilu juudi luules; iidsed psalmitoonid; kristlik Euroopa; kultuur; laulmine nagu keskaegsetes kloostrites ja kirikutes (2); nagu gregooriuse laul (2); psalmide laulmise traditsiooni taastamine; varane kirikulaul; Õhtumaa kloostritraditsioon (3)		
9	Õpetaja	13=5,1%
teadmisi jagav õpetaja; õpetaja (4); õpetaja hoolsus; õpetaja professionaalsus; õpetaja siirus; õpetaja tahe arendada iga õpilast; õpetaja tohutu pühendumus; õpetaja, kes annab edasi kogemusi; õpetajad toetavad; õpetajate huumorimeel		
10	Võimalus püüdlusteks	12=4,7%
endise osaduse taastamine makrokosmosega; püüdlus (4); varjatud ruumid; võimalused (6)		
11	Pelgupaik, pühamu	12=4,7%
eraldatus; koht, kuhu tulla rõõmuga ja lahkuda rahuga; koht, kust te ei soovi kunagi lahkuda; nagu kodu; tasakaalupunkt; teraapia, mis ravib indiviidi modernsuse hullusest; tingimusteta ja tasuta kõigile (3); varjupaik maailma kurjuse eest (2); varjupaik väsinud inimestele		
12	Praktiliste teadmiste omandamine	12=4,7%
elukool; harjutamine; individuaalsed õppetunnid; laulu õpetamine praktiliste näidete abil; mõlema ajupoolkera rakendamine; süvenemine teksti lausumisse; teksti tähenduse esiletõstmine; vokaalne juhendamine; võimalus areneda lauljana ja saada kantoriks; õppimine (3)		
13	Jumal ja osadus Temaga	9=3,6%
Jumal (2); Jumala kohalolek (2); jumalik puudutus; Kõikvõimas Jumal; laulja ja Jumala dialoog; Looja; trööst Jeesuses		
14	Muusika	8=3,2%
innukus ja armastus muusika vastu; muusika (2); muusikasse süvenemine; püha muusika (3); vokaalmuusika		
15	Teoreetiliste teadmiste omandamine	5 = 2%
huvitavad teadmised muusika kohta; huvitavad teadmised teoloogia kohta; millegi uue õppimine; nagu ülikool; uued teadmised		
16	Kirik	3 = 1,2%
Kaarli kirik (3)		

2.3. Analüütiline kirjeldus

Analüütiline kirjeldus tugineb peamiselt K1 vastustele, aga aeg-ajalt toon näiteid ka küsimustest K2–K5. Iga tsitaat (TS) sisaldab viidet konkreetsele küsimusele ning otseste tsitaatide puhul lisan ka informandi numbri, näiteks K2:15. Tabel 1 annab võimaluse tutvuda viidatud informandi põhijoontega, lisades tsitaadile potentsiaalset konteksti.

Ilma põhjalikuma analüüsita näitavad tulemused, et PLK kogukonna peamised omadused on (1) kogukondlikkus ja (2) tugev ja mitmekülgne, sh müstiline seotus Püha-kirjaga (transsendentsus). Kogukondlik aspekt on eriti silmapaistev: kaks esimest kategooriat, „Vaimne kogukond“ (36 TS) ja „Sotsiaalne ja hariduslik kogukond“ (29 TS), ei ole mitte ainult statistiliselt domineerivad, moodustades 25,7% kõikidest tsitaatidest, vaid kogukondlikkuse elemendid ilmuvad ka teistes kategooriates, nagu „Vaimne osadus“ (22 TS), suurendades kogukondlike aspektide osakaalu 34,4%-ni (87 TS).

Lähem vaatlus toob esile veelgi nüansse kogukondlike väärtuste kontekstis. „Praktiliste teadmiste omandamine“ (KAT 12; 12 TS) ja „Teoreetiliste teadmiste omandamine“ (KAT 15; 5 TS) võiksid vabalt kuuluda ka kategooriasse „Sotsiaalne ja hariduslik kogu-

kond“ (KAT 2; 29 TS), suurendades kogusummat 46 TS-ni, mis tähendab möödumist tsitaatide arvult „Vaimse kogukonna“ kategooriast (KAT 1; 36 TS). Siiski rõhutavad KAT 12 ja KAT 15 ka individuaalset arengut, näiteks „võimalus areneda lauljana ja saada kantoriks [ehk solistiks]“ (KAT 12; K1:118), mis üksinda laulmise vastutuse tõttu erineb teistega koos laulmisest. Lisaks individuaalsele arengule võib märgata ka isikliku vaimsuse mõõdet, näiteks „mõtlemine oma elu üle“ (KAT 1; K1:118); „iseendast loobumine“ (KAT 1; K1:110); „meelerahu“ (KAT 1; K1:17); „vaimne kasvamine“ (KAT 1; K1:18).

Informandid ei kirjelda PLK-d mitte ainult vaimse kogukonnana, vaid ka sotsiaalse ja haridusliku kogukonnana. Nad rõhutavad sotsiaalset osadust väljenditega, nagu „üksteisega arvestamine“ (KAT 2; K1:16) ja „dialoog osalejate vahel“ (KAT 2; K1:124). PLK kui õpikogukonna esiletõstmine on samuti esindatud, näiteks „huviharidus“ (KAT 2; K1:11); „traditsiooni õppimine uuel viisil“ (KAT 2; K1:19); ja „väga eriline kool“ (KAT 2; K1:118). PLK hariduslikku aspekti nähakse ka kategooriates „Praktiliste teadmiste saamine“ (KAT 12; 12 TS) ja „Teoreetiliste teadmiste saamine“ (KAT 15; 5 TS). Praktilised oskused hõlmavad näiteks „[laulmisel] teksti tähenduse esile tõstmist“ (KAT 12; K1:116), teoreetilised oskused hõlmavad selliseid teemasid nagu „huvitavad teadmised teoloogiast“ (KAT 15; K1:118). Kategooria „Traditsiooni tarkus“ (KAT 8; 17 TS) ühendab PLK ajalooliste juurtega, viidates sellistele traditsioonidele nagu „gregooriuse laul“ (KAT 8; 2 TS) ja isegi „ajatu ilu juudi luules“ (KAT 8; K1:15).

Teine märkimisväärne omadus on PLK kogukonna juurdumine Pühakirja, mida tajutakse kahel viisil: ratsionaalse tekstina ja müstilise Sõnana. „Arhetüüp – juurtekst, ratsionaalne Jumala Sõna“ (KAT 4; 22 TS) näitab Piiblit kui õpetuslikku arhetüüpi. „Logos – müstiline Jumala Sõna“ (KAT 5; 20 TS) peegeldab seevastu transtsendentset lähenemist, seostades Pühakirja müstilise osadusega Jeesusega. Seostumine Pühakirjaga kajastub 42 tsitaadis, mille osakaal on 16,6%. Eesti keel ja eesti identiteet (KAT 7; 17 TS) kõlavad samuti PLK kogukonnas tugevalt.

Ootamatu, kuid vägagi inspireeriv ja julgustav teema on Pühalaulu Kooli mõtestamine „pelgupaigana“ (KAT 11; 12 TS), koos kirjeldustega „varjupaik väsinud inimestele“ (KAT 11; K1:17); „varjupaik maailma kurjuse eest“ (KAT 11; 2 TS) ja „teraapia, mis ravib indiviidi modernsuse hullusest“ (KAT 11; K1:12). Kategooria „Võimalus püüdlusteks“ (KAT 10; 12 TS) hõlmab laiemaidki eesmärke, nagu „endise osaduse taastamine makrokosmosega“ (KAT 11; K1:12).

Tähelepanu väärib asjaolu, et „Jumal ja osadus Temaga“ (KAT 13, 9 TS) sai suhteliselt vähe tsitaate, mis on PLK religioosset fookust arvestades mõnevõrra ootamatu tulemus. Samamoodi oli üsna üllatav otseste kristotsentrilisuse puudumine. Kristust mainiti selgesõnaliselt ainult üks kord (K3:15)! Kiriku roll (KAT 16, 3 TS) informantide mõtteviisis oli samuti minimaalne, ainult kolm otsest mainimist. Enamik viiteid kiri-

kule puudutavad Kaarli kirikut kui füüsilist asukohta, nt „võimalust tulla nädala keskel Kaarli kirikusse“ (KAT 16; K1:18). Lisaks K1 vastustele mainiti kirikut veel paaril korral, näiteks: „Ma usun, et kui luterlik kirik igatseb oma renessanssi, oleks mõistlik suunata oma tähelepanu palju teravamalt pühalaulule“ (K5:11). „Traditsiooni tarkus“ (KAT 8, 14 TS) sisaldab samuti kaudseid viiteid kirikule.

Kategoorial „Muusika“ (KAT 14, 8 TS) on ainult kaheksa tsitaati, mis osutab sellele, et PLK liikmed ei pruugi tajuda pühalaulu muusikalise tegevusena. Selle asemel hinnatakse pühalaulu kui kogukondlikku ja vaimset akti, mille omadused ulatuvad tava-pärasest muusikalisest esitusest kaugemale.

2.4. Mõned märkused analüütilise kirjelduse kohta

PLK kogukondliku laulmise tugevus paistab olevat peamine tegur, mis aitab kaasa osalejate ühtsuse ja pühendumuse tundele. See tihedalt seotud kogukonnastruktuur, vaatamata PLK suhteliselt väikesele kogukonnale, toetas tõenäoliselt selle saavutusi viimase kümnendi jooksul. Üks PLK sõber (I20), kes pole kunagi PLK töös aktiivselt osalenud, kirjutab:

Kuna ma isiklikult tunnen ühte lauljat sellest koorist, siis olen alati imestanud, missuguse missioonitun-dega seal tehakse oma tööd, nii proovides kui ka administratiivselt, et hoida seda väikest seltskonda üldpildis. Sest on tunda, et nende inimeste keskel usutakse ja loodetakse, et Jumala abiga läheb see töö ka tulevikus kindlalt edasi. (K4:I20)

Sellised kommentaarid toovad esile ühise eesmärgi tähtsuse PLK edus, viidates sellele, et pühalaul ise võib soodustada ja tugevdada seda ühtsust. Kokkuliitva kvaliteediga ei ole vaid üheskoos laulmine, vaid ka korralduslik tegevus PLK liikmete koostöös.

PLK kogukonnal on mitmekülgne ja tugev seos Pühakirjaga, mida nad tajuvad nii õpetuse allikana kui ka müstilise seosena Kristusega. Kategooriad nagu „Logos – müstiline Jumala Sõna“ ja „Arhetüüp – juurtekst, ratsionaalne Jumala Sõna“ peegeldavad selle seose sügavust, aga ka keerukust. Kuigi Kristuse ja/või kiriku selgesõnalisi mainimisi on suhteliselt vähe, viitavad pühakirjateemalised vastused sügavalt juurdunud aupaklikkusele Kristuse ja Tema Ihu, kiriku vastu.

Eesti keele keskne koht PLK identiteedis ja kogukonnas on ilmne. Informandid väljendavad uhkust eesti keeles laulmise üle: „eesti keele spetsiifiline rütm“ (KAT 7, 2 TS) ja emotsionaalsemaid väljendeid nagu „Eesti keel hakkab kõlama täies jõus“ (KAT 7; K1:119). PLK liikmete jaoks näib emakeeles laulmine tugevdavat nii isiklikku kui ka kogukondlikku identiteeti, mis viitab sellele, et pühalaulu keeleline alus mängib tervikus olulist rolli.

2.5. Andmete seostamine Fisheri mudeliga

Järgnevalt loon seose andmestiku ja Fisheri mudeli vahel. Teen seda kahes osas: (1) esmalt positsioneerin andmestiku kategooriad mudelisse ja teiseks (2) kordan sama protseduuri alamkategooriate ja isoleeritud tsitaatide tasandil. Kahe printsiibi järgi mudelisse paigutamine täidab teatavat kontrollülesannet – kui tulemused erinevad drastiliselt, siis annab see märku metodoloogilisest loogikaveast. Kategooriate mudelisse positsioneerimisel tuleb leppida tõsiasjaga, et mõned kategooriad võivad haakuda rohkem kui ühe domeeniga. Näiteks kategooria „Õpetaja“ (KAT9) võib sobida kas kogukondliku või isikliku domeeni alla. Teises sorteerimises põhineb järjestus otseselt alamkategooriate ja isoleeritud tsitaatide sisul ja temaatilisel resonantsil. Teises sorteerimises kasutasin temaatilisi märksõnu, et jaotust selgemini struktureerida. Tabel 3 ja Tabel 4 annavad statistilise ülevaate sorteerimisest, vastavalt (1) kategooriate ja (2) alamkategooriate ning isoleeritud tsitaatide järgi.

Fisheri mudel kirjeldab vaimset heaolu nelja omavahel seotud domeeni kaudu: transtsendentne, kogukondlik, isiklik ja keskkondlik. Iga domeen peegeldab inimkogemuse ja vaimse tervise eri mõõdet. *Transtsendentne* domeen puudutab inimese suhet Jumala või kõrgema jõuga; *kogukondlik* domeen käsitleb suhteid teistega ja kuuluvustunnet; *isiklik* domeen keskendub individuaalsele identiteedile, eesmärgile ja isiklikele kasvule; ning *keskkonnadomeen* hõlmab seoseid füüsilise ja kultuurilise keskkonnaga.

2.5.1. Sorteerimine kategooriate järgi

- Transtsendentne domeen – neli kategooriat

Siia paigutasin kategooriad, mille sisuks on inimese ühendus Jumalaga, müstilised kogemused ja sügavam vaimne teadlikkus: kokku 23,3%, 59 TS. (1) „Logos – müstiline Jumala Sõna“ (KAT 4; 8,7%; 22 TS). See kategooria rõhutab Pühakirja mõistmist kui müstilist vahendit Jumalaga ühenduse loomiseks Naatsareti Jeesuse kaudu, peegeldades PLK kogukonna liikmete vaimset seotust ja müstilist kogemust. (2) „Jumal ja osadus Temaga“ (KAT 13; 3,6%; 9 TS). Jumalaga osaduse väljendused koos kristliku vaimse kogemusega muudavad selle kategooria transtsendentsesse domeeni sobivaks. (3) „Arhetüüp – juurtekst, ratsionaalne Jumala Sõna“ (KAT 5; 7,9%; 20 TS). Kuigi see kategooria läheneb Pühakirjale ratsionaalsemalt, on see siiski osa vaimsest ühendusest Jumalaga, positsioneerides selle eelkõige transtsendentsesse domeeni. (4) „Muusika“ (KAT 14; 3,2%, 8 TS). Kuigi muusika ise on kunstivorm, on see PLK kogukonna kontekstis vaimse ühenduse kanal Kõigekõrgemaga – Jumala kummardamise ning ülistamise vahend. Eriti hõlbustab püha muusika transtsendentseid kogemusi, aidates liikmetel ühenduda jumalikuga. Selles kontekstis ei ole muusika lihtsalt kuulmiskogemus, vaid tee sügavama vaimse teadlikkuseni, joondades selle transtsendentse domeeniga.

• Kogukondlik domeen – neli kategooriat

Kogukondlik domeen on seotud inimestevaheliste suhete, kogukonna ja kuuluvustundega: kokku 41,9%, 106 TS. (1) „Vaimne kogukond“ (KAT 1; 14,2%, 36 TS). See kategooria, mis keskendub vaimsele kogukonnale ja sügavale liikmete ühtekuuluvustundele, asub kindlalt kogukondlikus domeenis. (2) „Sotsiaalne ja hariduslik kogukond“ (KAT 2; 11,5%, 29 TS). Viited sotsiaalsele ja hariduslikele kogukonna aspektidele, nagu „üksteisega arvestamine“ ja „osalejate vaheline dialoog“, peegeldavad selgelt PLK kogukonna rõhuasetust sotsiaalse ühtsuse tugevdamisele, muutes selle sobivaks kogukondliku domeeni jaoks. (3) „Vaimne osadus“ (KAT 3; 9,1%, 23 TS). Kogukondlikku vaimsuse idee, mis rõhutab kristlikku osadust ja sidet teistega, kuulub ka kogukondlikku domeeni. (4) „Laul ja laulmine“ (KAT 6; 7,1%, 18 TS). Laulmine tugevdab sotsiaalseid sidemeid, jagatud kogemusi ja kogukondlikku vaimsust. Kogukondlik laulmine ühtib kogukondliku domeeniga, kuna see tugevdab kollektiivset identiteeti ja ühist eesmärki PLK kogukonnas.

• Isiklik domeen – viis kategooriat

Isiklik domeen keskendub individuaalsele kasvule, isiklikule identiteedile, eesmärgile ja enesearendamisele: kokku 21,3%, 54 TS. (1–2) „Praktiliste teadmiste omandamine“ (KAT 12; 4,7%, 12 TS) ja „Teoreetiliste teadmiste omandamine“ (KAT 15; 2%, 5 TS). Need kategooriad peegeldavad individuaalset kasvu teoreetiliste ja praktiliste teadmiste omandamise kaudu, rõhutades õppimist ja isiklikku arengut, mis asetab need isiklikku domeeni. (3) „Võimalus püüdlusteks“ (KAT 10; 4,7%, 12 TS). Sellesse kategooriasse kuuluvad isiklike püüdluste ja enesetäiendamisega seotud aspektid, joondades selle hästi isikliku domeeniga. (4) „Pelgupaik“ (KAT 11; 4,7%, 12 TS). Kuigi sellel kategoorial on kogukondlikke tunnusoone, pakub see esmalt siiski isiklikku kohta rahuks ja järelemõtlemiseks, toetades individuaalset vaimset heaolu, ja sobib seega isiklikku domeeni. (5) „Õpetaja“ (KAT 9; 5,1%, 13 TS). Õpetaja roll isikliku kasvu edendamisel, teadmiste jagamisel ja individuaalse potentsiaali arendamisel on tihedalt seotud isikliku domeeniga. See kategooria peegeldab PLK kogukonna liikmete hinnangut juhendamisele ja õppimisele, mis mõlemad aitavad kaasa individuaalsele vaimsele arengule ja isiklikule heaolule.

• Keskkonnadomeen – kolm kategooriat

Keskkonnadomeen käsitleb suhteid füüsilise ja kultuurilise keskkonnaga, aga ka kuuluvustunnet laiemasse konteksti: kokku 13,4%, 34 TS. (1) „Eesti keel ja identiteet“ (KAT 7; 6,7%, 17 TS). Selle kategooria rõhuasetus eesti keelele ja identiteedile peegeldab kultuurikeskkonda ja rahvuslikku kuuluvust, paigutades selle keskkonnadomeeni. (2) „Traditsiooni tarkus“ (KAT 8; 5,5%, 14 TS). Aupaklikkus traditsioonide ja ajaloolise

järjepidevuse vastu peegeldab seotust kultuurilise ja ajaloolise keskkonnaga, kusjuures viited gregooriuse laulule ja juudi luulele rõhutavad kultuuripärandi tähtsust. See on kooskõlas keskkonnadomeeniga. (3) „Kirik“ (KAT 16; 1,2%, 3 TS). Kuigi kirik võiks loogiliselt kuuluda transtsendentsesse domeeni oma rolli tõttu jumalateenistuse ruumina, viidatakse selles andmestikus peamiselt füüsilisele asukohale – Kaarli kirikule –, kuhu koguneb PLK kogukond. Seega on see sobivamalt paigutatud keskkonnadomeeni, peegeldades selle rolli pigem füüsilise ja kultuurilise keskkonnana kui puhtalt vaimse kontseptsioonina. See paigutus on kooskõlas keskkonnadomeeni keskendumisega käegakatsutavatele ruumidele ja kultuurikontekstidele, mis kujundavad vaimseid kogemusi ja kuuluvustunnet.

Tabel 3. Statistiline ülevaade andmekogumi sortimisest Fisheri mudelisse kategooriate kaupa. D=domeen, KAT=kategooria, KAT arv=kategooriate arv, TS=tsitaat, TS arv=tsitaatide arv, %=protsent kõigist tsitaatidest. Sorteeritud veeru „%“ järgi.

D	KAT	KAT arv	TS arv	%
Kogukondlik	1, 2, 3, 6	4	106	41.9%
Transtsendentne	4, 5, 13, 14	4	59	23.3%
Isiklik	9, 10, 11, 12, 15	5	54	21.3%
Keskkondlik	7, 8, 16	3	34	13.4%
KOKKU		16	253	100,0%

2.5.2. Sorteerimine alamkategooriate ja isoleeritud tsitaatide järgi

Nüüd jätan kõrvale varasemalt moodustatud kategooriad (kolmas aste) ja lähtun sorteerimises üks aste madalametes väärtustest (alamkategooriad ja isoleeritud tsitaadid). Selline lähenemine on mõnevõrra tundlikum, sest sorteerimisele lähevad andmed, mis on oma tunnuste poolest varieeruvamad kui eelpool sorteeritud kategooriad.

- Transtsendentne domeen – 31,2%, 79 TS

(1) Vaimsed praktikad ja ühendus Jumalaga: Kõikvõimas Jumal, Looja, laulja ja Jumala dialoog, jumalik puudutus, Jumal (2 TS), Jumala kohalolek (2 TS), Jumala teenimine, palve (2 TS), tänu, religioon, Suure Reede liturgia (2 TS), vespid, jumalateenistus (3 TS); kokku: 19 TS.

(2) Pühakirjaga suhestumine ja müstika: Evangeeliumi laulmine, Jumala Sõna laulmine (2 TS), süvenemine Jumala Sõnasse (2 TS), pühade tekstide mõtestamine (tõlgendamine), Jumala Sõnaga palvetamine, Jumala Sõna kuulutamine, Jumala Sõna lugemine, kogu loodu püha allikas, Jumala Sõna (5 TS), Jumala Sõna inimestega teotsemas (2 TS), Jumala Sõna lausumine (3 TS); kokku: 22 TS.

(3) Püha laul: palvete laulmine, laul Jumalale, kogukondlik laulmine, keskendumine, lauluga ülistamine (2 TS), jumalateenistus, mis koosneb täielikult laulmisest, pühalaul, püha muusika (3 TS); kokku: 38 TS.

Kogukondlik domeen – 20,9%, 53 TS

(1) Kogukond ja osadus: kogukond (3 TS), osadus (5 TS), osadus omasugustega, rahu, mis väljendub laulus ja suhtlemises, ühtsus (5 TS), inimesed, kes otsivad rahu, hubane keskkond, sõbralik keskkond, aus ja südamluk vestlus, vastastikune soojus, sõpruskond (2 TS), kogunemine (7 TS), üksteise kuulamine (3 TS), üksteise abistamine, üksteisega arvestamine, kaasaegsete atomiseeritud inimeste kogunemine, vaimukas koht; kokku: 37 TS.

(2) Kogukondlikud praktikad ja sotsiaalne kaasatus: usu ja kultuuri väljendamine, väga eriline kool, huviharidus, traditsiooni õppimine uuel viisil, osalejate dialoog, ebatavaline kogunemisvõimalus, motiveeriv keskkond, pole kunagi igav; kokku: 16 TS.

• Isiklik domeen – 26,9%, 68 TS

(1) Isiklik kasv ja enesesse vaatamine: mõtlemine oma elu üle, enesest loobumine, meelerahu (3 TS), tervenemine, sügavustesse sukeldumine vastukaaluks laineharjade püüdlmisele, vaimne kasvamine, trööst Jeesuses, individuaalsed õppetunnid, õppimine (3 TS), huvitavad teadmised muusika kohta, huvitavad teadmised teoloogia kohta, võimalus areneda lauljana ja saada kantoriks, teksti tähenduse esiletõstmine, vokaalne juhendamine, elukool, varjupaik väsinud inimestele, varjupaik maailma kurjuse eest (2 TS), koht, kust te ei soovi kunagi lahkuda, nagu kodu, teraapia, mis ravib indiviidi modernsuse hullusest, tingimusteta ja tasuta kõigile (3 TS), tasakaalupunkt, eraldatus; kokku: 46 TS.

(2) Teadmiste ja isiklike oskuste arendamine: mõlema ajupoolkera rakendamine, laulmise harjutamine (3 TS), laulu õpetamine praktiliste näidete abil, loo jutustamine laulmise kaudu, meloodiliselt kõnelemine (3 TS), võimalused (6 TS), püüdlus (4 TS), nagu ülikool, millegi uue õppimine; kokku: 22 TS.

• Keskkonnadomeen – 21,0%, 53 TS

(1) Füüsiline ja kultuuriline ruum: Kaarli kirik (3 TS); kokku: 3 TS.

(2) Kultuuripärand ja keeleline identiteet: Eesti, eestluse tunne, eesti keel (2 TS), Eesti kirikulaul (2 TS), ilus laulmine emakeeles, eesti keele spetsiifiline rütm (2 TS), eesti emakeel, sõnade õigete väldete kasutamine, eesti keele eripärad, eesti emakeele kaunis kõla, eesti keel hakkab resoneerima täies jõus, eesti keel on vaba võõrast [muusikalistest] domineerimisest, ainus koht, kus kuuleb [lauldes] õiget eesti keelt; kokku: 20 TS.

(3) Traditsioon ja ajalooline järjepidevus: varane kirikulaul, kristlik Euroopa, Õhtumaa kloostritraditsioon (3 TS), laulmine nagu keskaegsetes kloostrites ja kirikutes

(2 TS), nagu gregooriuse laul (2 TS), ajatu ilu juudi luules, iidseimad tekstid, ajalooliselt kujunenud teksti ja muusika „abielu“, Pühakirja tekstide laulmine, psalmide laulmise traditsiooni taastamine, Pühakirja tekstid (5 TS), Piibli tekstide esitamine (esitlemine), psalmide lugemine, Piibli tekstide retsiteeriv lugemine; kokku: 30 TS.

Tabel 4. Statistiline ülevaade andmekogumi sortimisest Fisheri mudelisse alamkategoriate ja tsitaatide kaupa. D=domeen, TS=tsitaat, %=protsent kõigist tsitaatidest. Sorteeritud veeru „%“ järgi.

D	Temaatilised märksõnad	TS arv	%
Transtsendentne	Vaimsed praktikad ja ühendus Jumalaga, Pühakirjaga suhestumine ja müstika, püha laul	79	31.2%
Kogukondlik	Kogukondlikud väärtused ja sotsiaalne suhtlus	53	20.9%
Isiklik	Individuaalne kasv, eneserefleksioon ja isiklikud oskused	68	26.9%
Keskondlik	Füüsiline keskkond, kultuuriline identiteet ja ajalooline traditsioon	53	21.0%
KOKKU		253	100,0%

2.6. Arutelu

Rakendasin Fisheri mudelit, et analüüsida PLK kogukonna refleksioone pühalaulu ja Pühalaulu Kooli kohta. Liigitasin informantide mõtted mudeli nelja valdkonda: transtsendentsesse, kogukondlikku, isiklikku ja keskkonnavaldkonda. Liigitamine toimus kahes etapis: esmalt üldiste kategoriate alusel ning seejärel alamkategoriate ja isoleeritud tsitaatide põhjal. Need kaks lähenemist tõid esile mõnevõrra erinevad proportsioonid ja domeenide järjestuse, pakkudes erisuguseid vaatenurki.

Eri sorteerimismeetodite tulemused erinesid pisut, aga kahe meetodi kombineerimine aritmeetilise keskmise põhjal taastas algse kategooriapõhise järjestuse. Samuti olid kombineeritud meetodi tulemusel saadud proportsioonid märgatavalt tasakaalustatumad (vt Tabel 5). Erisus sorteerimistulemustes on ootuspärane. Kui esimesel puhul olid alamkategoriad ja isoleeritud tsitaadid minu poolt juba kategooriatesse jaotatud ja statistika tekkis kategooriate sorteerimise kaudu, siis teisel puhul oli sorteerimine mõnevõrra tundlikum, kuna alamkategoriad said väljenduda täpsemalt vastavalt oma sisule. Eelkõige leidis kinnitust kogukondliku dimensiooni keskne rolli kogukonna vaimse heaolu tajumisel – seda isegi siis, kui analüütilised vaatenurgad olid erinevad. Tasakaalustatum proportsionaalne jaotus peegeldab PLK mitmetasandilist ja kohanemisvõimelist iseloomu, kus iga domeen – kogukondlik, isiklik, transtsendentne ja keskondlik – täidab oma rolli ning suhtleb dünaamiliselt teistega, luues tervikliku vaimse heaolu kogemuse.

Esimeses, kategooriapõhises sorteerimises olid kõige enam esindatud kogukondlikud väärtused, millele järgnes transtsendentne domeen. See peegeldab PLK rõhu-

asetust kogukonnale, mida saadab tugev religioosne foon. Isiklik domeen – individuaalse arengu ja enesevaatluse teemadega – järgnes kolmandana, keskkonnadomeen jäi kõige vähem esindatuks, viidates peamiselt PLK füüsilisele ja kultuurilisele kontekstile.

Teine sorteerimisetapp, mis põhines alamkategoriatel ja isoleeritud tsitaatidel, pakkus märksa detailsema lähenemise. Tsitaatide temaatilise sisuga tegelemine tõi esile uusi nüansse ja muutis domeenidevahelist jaotust. Selle põhjal kerkis esile transtsendentne domeen kui kõige silmapaistvam, millele järgnes vahetult isiklik domeen. See viitab PLK tähtsale rollile individuaalse vaimuse ja jumalatunnetuse kujundamisel. Kogukondlik domeen oli seekord vähem domineeriv, keskkonnadomeeni esindatus aga suurenes, mis rõhutab PLK kultuurilist ja ruumilist juurdumist Eesti konteksti.

Kogukondliku domeeni osakaalu langus ja selle nihkumine järjestuses kolmandale kohale detailsemal sorteerimisel võib peegeldada individuaalsete kogemuste esilekerkimist. Isiklikud ja transtsendentsed praktikad, mis võisid varem jääda kogukondlike üldistuste varju, tõusid eraldi käsitlemisel rohkem esile. See võimaldas näha osalejate vaimseid praktikaid, enesearengut ja jumallikku ühendust senisest selgemalt.

Kombineerides mõlema sorteerimisviisi tulemused, taastus esialgne domeenide järjestus, mille kohaselt kogukondlik aspekt on PLK kõige silmapaistvam tunnusjoon. Ühtlasi kujunes proportsioonide jaotus tasakaalustatumaks, võimaldades nüansirikamat käsitlust PLK mõjust kõigis neljas domeenis. Kombineeritud lähenemine rõhutab PLK kogukondlikku olemust kui vaimse heaolu põhiaspekti, jäädvustades samal ajal ka isiklike, transtsendentsete ja keskkonnaalaldkondade rolli PLK kogemuse rikastamisel.

Tabel 5. Statistiline võrdlus andmestiku sortimiseks Fisheri mudeli abil, kasutades kahte lähenemisviisi: (1) kategooriate kaupa, (2) alamkategoriate ja isoleeritud tsitaatide kaupa ning (3) kahe sorteerimismeetodi aritmeetiline keskmine. D=domeen, KAT=kategooria, Pos=positsioon, aKAT & IT=alamkategoriad ja isoleeritud tsitaadid, keskmine=aritmeetiline keskmine.

D	KAT	Pos	aKAT & IT	Pos	keskmine	pos
Transtsendentne	23.3%	2	31.2%	1	27.3%	2
Kogukondlik	41.9%	1	20.9%	4	31.4%	1
Isiklik	21.3%	3	26.9%	2	24.1%	3
Keskkondlik	13.4%	4	21.0%	3	17.2%	4
KOKKU					100.0%	

2.7. Järeldused

Kaudküsimus „Millisena Sa kirjeldad Pühalaulu Kooli? Mis asi see Sinu meelest üldse on?“ (K1) võimaldas informantidel vastata vabalt, suunamata neid otseselt mõtlema vaimsele heaolule ega seda mainima. See lähenemine andis neutraalse ja sisuka perspektiivi vaimse heaolu aspektide uurimiseks ning nende tähenduse hindamiseks informantide mõtteviisis.

Analüüs näitas, et vaimse heaoluga seotud aspektid on PLK kogukonna jaoks olulised, kuigi ükski informant ei väljendanud otseselt heaolu otsimist sellisel kujul. Selle asemel ilmneb, et vaimne heaolu on seotud laiemalt vaimse tasakaalu mõistega. Vaimse heaolu tugevam seos ilmnes kogukondlikus domeenis, mis on kooskõlas PLK põhifunktsiooniga vaimse ja sotsiaalse kogukonnana. Transtsendentne domeen, mis keskendub ühendusele jumalikuga, järgnes tähtsuse poolest. Oluliselt esindatud olid ka isikliku arengu aspektid, mis viitavad PLK rollile individuaalse vaimse arengu soodustajana.

Kuigi keskkonnadomeen paistis olevat kõige vähem seotud vaimse heaoluga, annab laiem tõlgendus selle tähenduse, eriti kultuuripärandi kaudu. Eesti keel ja kultuurilised traditsioonid mängivad olulist rolli, lisades sügavust PLK identiteedile ja vaimsele tähendusele kogukonnas.

Kokkuvõttes näitab PLK praktikate integreerimine kõikides neljas Fisheri mudeli domeenis holistlikku lähenemist vaimsele heaolule, kus kogukond, individuaalne kasv, transtsendentsus ja kultuuriline keskkond aitavad kollektiivselt kaasa tasakaalustatud vaimsele kogemusele.

2.8. Edasised uurimisvõimalused

Uurimus keskendus ainult vaimse heaoluga seotud aspektide väärtustamisele informantide mõtteviisis ega püüdnud hinnata pühalaulu tegelikku mõju informantide vaimsele heaolule ja/või selle dünaamikale. Siiski on artikli tulemusena loodud seos pühalaulu praktiseerivate inimeste mõtteviisi ja vaimse heaolu aspektide vahel. Järgmise sammuna oleks kasulik läbi viia uuring pühalaulu otsesest mõjust vaimsele heaolule ja selle dünaamikale. Seda võiks teha, kasutades näiteks vaimse heaolu testi enne ja pärast pühalaulu stiimulit (nt Paloutzian ja Ellison 1982). Alternatiivselt võiks kasutada käitumismeditsiini meetodeid, mõõtes sülje oksütotsiini ja kortisooli taset enne ja pärast pühalaulu stiimulit (nt Kreutz jt 2004). Uuringusse peaksid olema kaasatud PLK regulaarsed osalejad, juhuslikud osalejad (aktiivne osalemine) ja PLK sõbrad. Samuti tuleks kaasata informantide valim, kellel puudub igasugune kogemus pühalauluga (passiivne osalemine). Kui järgnevates uuringutes leitakse positiivne empiiriline seos aktiivse ja/või passiivse pühalaulu praktika ning üksikisiku vaimse heaolu vahel, annaks see aluse jätkata rakendusuuringutega pühalaulu praktiliseks rakendamiseks inimeste vaimse heaolu parandamiseks.

3. Kokkuvõte

Minu eesmärk oli analüüsida vaimse heaolu (VH) fenomeni väärtustamist eesti kirikulaulu praktikas Pühalaulu Kooli (PLK) kogukonna vaatenurgast. Artikli keskmes olid kaks uurimisküsimust: (1) mil määral kajastuvad ja kui oluliseks peavad 26 pühalaulu praktiseerivat informanti vaimse heaoluga seotud aspekte oma kirjalikes vastustes; (2) kuidas ja millise prioriteetsusega haakuvad need vastused John W. Fisheri „Vaimse tervise ja heaolu nelja domeeni mudeliga“. Tulemused kinnitavad, et seatud eesmärk sai täidetud ning uurimisküsimustele leiti vastused. PLK kogukonna liikmed väärtustavad vaimset heaolu märkimisväärselt, ehkki seda väljendatakse pigem kaudselt kui otsesõnu. Selline väljendusviis oli ootuspärane, kuna andmete kogumisel kasutasin kaudküsimusi, milles vaimse heaolu või vaimse tervise mõisteid otsesõnu ei mainitud. Informantidelt kogutud arusaamad sobitusid hästi Fisheri mudeli raamistikku. Kõik neli domeeni – isiklik, kogukondlik, transtsendentne ja keskkondlik – olid vastustes esindatud. Kõige enam kerkis esile kogukondlik domeen, kõige vähem aga keskkondlik domeen.

Kasutasin standardiseeritud kontentanalüüsi 26 PLK kogukonna liikme kirjalike vastuste põhjal, mis seejärel positsioneeriti Fisheri mudelisse. Andmete sorteerimine kahel viisil – (1) kategooriate ning (2) alamkategooriate ja isoleeritud tsitaatide järgi – näitas, et kogukondlik domeen oli kõige silmapaistvam, kooskõlas PLK rõhuasetusega ühisele jumalateenistusele ja sotsiaalsele ühtsusele. Transtsendentne domeen järgnes vahetult, peegeldades osalejate tugevat juurdumist Pühakirja. Olulist rolli mängisid ka isiklik kasv ja kultuuriline identiteet, mida esindasid vastavalt isiklik ja keskkondlik domeen, illustreerides vaimse heaolu terviklikku hindamist.

Kokkuvõtteks kinnitavad tulemused, et PLK osalejad tajuvad vaimset heaolu kogukonna, individuaalse vaimsuse, jumaliku osaduse ja kultuurilise identiteedi tasakaalustatud integratsioonina. Kahekihiline analüütiline lähenemine rõhutas PLK kogukonna ühiskondlikku olemust oma liikmete vaimse heaolu allikana, jäädvustades samal ajal selle laiemat mõju individuaalsele kasvule ja vaimsele tugevusele.

Tulevased uuringud võiksid seda arusaama süvendada, uurides pühalaulu otsest mõju vaimsele heaolule kvantitatiivsete meetodite abil, nagu stiimulieelsed ja -järgsed vaimse heaolu hindamised või füsioloogilised uuringud enne ja pärast lauluseansse. Täiendav uurimine võib näidata, et pühalaul on kasulik praktika vaimse heaolu suurendamiseks, toetades potentsiaalselt selle kasutamist terapeutilistes või heaolule orienteeritud kontekstides.

Artikli kirjutamisel oli toeks Postimehe raamatugrant (POSTMO113) „Salapäraga looritatud ja saatuse hooleks jäetud – kirikulaulu teadmuse varakamber“.

Allikad

- Akagi, Fumiho, Tomoko Ichinose, Naomi Takehara, Tsutomu Masuko ja Satoshi Kawase, 2022. „A time series analysis of group cohesion, group flow, and mood changes that occur throughout quasi-therapeutic singing sessions.“ <https://doi.org/10.31234/osf.io/83jwg>.
- Almeida, Ana ja Maria Sliva. 2012. „Use of the gregorian chant in health: a narrative bibliographical review.“ – *Cogitare Enfermagem* 17 (3): 556–561.
- Augustinus, Aurelius. 1993. *Pihtimused*. Tõlkinud Ilmar Vene. [Tallinn]: Logos.
- Bailey, Terence. 1976. „Accentual and Cursive Cadences in Gregorian Psalmody.“ – *Journal of the American Musicological Society* 29 (3): 463–471. <https://doi.org/10.2307/830970>.
- Boyd, Joni M., David P. Schary, Andy R. Worthington ja Seth E. Jenny. 2018. „An Examination of the Differences in Flow Between Individual and Team Athletes.“ – *Physical Culture and Sport Studies and Research* 78 (1): 33–40. <https://doi.org/10.2478/pccsr-2018-0011>.
- Bradburn, Norman M., Seymour Sudman ja Brian Wansink. 2004. *Asking questions: the definitive guide to questionnaire design: for market research, political polls, and social and health questionnaires*. Revised edition. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Bradshaw, Matt, Christopher G. Ellison, Qijuan Fang ja Collin Mueller. 2014. „Listening to Religious Music and Mental Health in Later Life.“ – *The Gerontologist* 55 (6): 961–971. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu020>.
- Brunner, Lance W. 1982. „The performance of plainchant: Some preliminary observations of the new era.“ – *Early Music* 10 (3): 317–328. <https://doi.org/10.1093/earlyj/10.3.317>.
- Budiyanto ja Taridi. 2021. „The Impact of Pandita Training on the Skill of Performing Buddhist Rituals.“ – *Smaratungga Journal of Education and Buddhist Studies* 1 (2): 50–55. <https://doi.org/10.53417/sjeb.v1i2.57>.
- Chesnut, Glenn F. 2005. „The God-Shaped Hole in the Human Soul.“ Vaadatud 29.12.2024. <https://library.iusb.edu/search-find/archives/gcarchive/docs/writ-god-shaped.pdf>
- Chirico, Alice, Silvia Serino, Pietro Ciproso, Andrea Gaggioli ja Giuseppe Riva. 2015. „When Music „Flows“. State and Trait in Musical Performance, Composition and Listening: A Systematic Review.“ – *Frontiers in Psychology* 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00906>.
- Clement, Thomas Jarrett ja Wilhelm Dindorf. 1869. *Clementis Alexandrini opera. 1, Protrepticus. Paedagogus*. 4 kd. Oxonii: Typographeo Clarendoniano.
- Corbin, Juliet M. ja Anselm L. Strauss. 2008. *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory*. 3. tr. Los Angeles, Calif.: Sage Publ., Inc.
- Creswell, John W. ja Cheryl N. Poth. 2018. *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches*. 4. tr. Los Angeles: SAGE.
- Csikszentmihalyi, Mihaly ja Izabela Lebeda. 2017. „A Window Into the Bright Side of Psychology: Interview With Mihaly Csikszentmihalyi.“ – *Europe's Journal of Psychology* 13 (4): 810–821. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i4.1482>.
- ERTUK 2022 = *Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne*. Tallinn, Tartu: Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium, Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool 2022.
- Fisher, John. 2011. „The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being.“ – *Religions* 2 (1): 17–28.

Gomez, Rapson ja John W. Fisher. 2003. „Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire.“ – *Personality and Individual Differences* 35 (8): 1975–1991. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00045-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00045-X).

Häkkinen, Kaisa. 2007. *Keeleteaduse alused*. Tõlkinud Kullo Vende. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.

Hart, Emma ja Zelda Di Blasi. 2013. „Combined Flow in Musical Jam Sessions: A Pilot Qualitative Study.“ – *Psychology of Music* 43 (2): 275–290. <https://doi.org/10.1177/030573561350237>.

James, William. 1902. *The varieties of religious experience: a study of human nature*. New York: Modern Library.

Jõks, Eerik, toim. 2012. *Astu alla rahva hulka. Artikleid ja arutlusi Eesti elanikkonna vaimulaadist*. Tallinn: Eesti Kirikute Nõukogu.

———. 2014a. „Keskaegne sakraalne ladina monoodia ja selle tänapäevane kõlapilt – normaalne tervik või „siiami kaksikud“?“ – *Res Musica*, nr 6: 144–185.

———. 2014b. „Pühalaul, Eesti Laulupsalter ja Pühalaulu Kool – sissejuhatus teemasse.“ – *Sulane. Tallinna Kaarli koguduse ajakiri* 2/63: 19–24.

———, toim. 2016. *Kuhu lähed, Maarjamaa? Quo vadis, Terra Mariana?* Tallinn: Eesti Kirikute Nõukogu.

———. 2017a. „Prosoodiast meloodiani – eestikeelse Piibli proosatekstil põhineva ühehäälse a cappella kirikulaulu ehk eesti pühalaulu metodoloogia.“ – *Mäetagused*, nr 68, 53–82. <https://doi.org/10.7592/MT2017.68.joks>.

———. 2017b. „Proosast värsini ja tagasi – pühalaulu apoloogia.“ – *Eesti Evangeelne Luterlik Kirik 100*, toimetanud Priit Rohtmets ja Atko-Sulhan Remmel, 134–157. Tallinn, Tartu: EELK Usuteaduse Instituut, Tartu Ülikool.

———. 2019. *Neli esimest sammu emakeelses pühalaulus, ehk lühike pühalaulu õpetus, mille abil saab igäüks ühe tunniga teha tulemuslikult algust Pühakirja tekstide süvenenud ja palvemeelse muusikalise lausumisega*. Toimetanud Arno Humal. Tallinn: Superare signum.

———. 2021. „Eesti emakeel ja koraaliviiside rütm.“ – *Res Musica*, nr 13: 137–198. <https://doi.org/10.58162/7316-7X58>.

Kalmus, Veronika. 2015. „Standardiseeritud kontentanalüüs.“ – *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*, toimetanud Kadri Rootalu, Veronika Kalmus, Anu Masso ja Triin Vihalemm. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/kontentanalyyis/>.

Kang, Sangmi. 2022. „An Exploratory Study of Music Teachers' Flow Experiences Between Performing and Teaching Music.“ – *Journal of Research in Music Education* 70 (4): 407–424. <https://doi.org/10.1177/00224294221099833>.

Kreutz, G., S. Bongard, S. Rohrmann, V. Hodapp ja D. Grebe. 2004. „Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state.“ – *J Behav Med* 27 (6): 623–635. <https://doi.org/10.1007/s10865-004-0006-9>.

Miles, Matthew B., A. M. Huberman ja Johnny Saldaña. 2014. *Qualitative data analysis: a methods sourcebook*. 3. tr. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.

Paloutzian, Raymond Frank ja Craig W. Ellison. 1982. „Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life.“ – *Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy*, toimetanud Letitia Anne Peplau ja Daniel Perlman, 224–236. New York: Wiley.

Pargament, Kenneth I. 1997. *The psychology of religion and coping: theory, research, practice*. New York: Guilford Press.

- . 2007. *Spiritually integrated psychotherapy: understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press.
- Pascal, Blaise. 1998. *Mõtted*. Tõlkinud Kristiina Ross. [Tallinn]: Hortus Litterarum, Logos.
- Piibel 1999 = *Piibel. Vana Testament, apokrüüfid, Uus Testament*. Tallinn: Eesti Piibliselts 1999.
- Piniel, Katalin ja Fanni Ritecz. 2022. „Flow Experiences During Speaking Tasks in the Hungarian English as a Foreign Language High School Classroom.“ – *DEAL 2022: Challenges and Opportunities in Contemporary English Applied Linguistics*, toimetanud Gyula Tankó ja Attila M. Wind, 197–225. Budapest. <https://doi.org/10.21862/ELTE.DEAL.2022.8.197>.
- Rollins, Peter. 2006. *How (not) to speak of God*. Brewster, Mass.: Paraclete Press.
- Ruth, Nicolas, Benedikt Spangardt ja Holger Schramm. 2016. „Alternative Music Playlists on the Radio: Flow Experience and Appraisal During the Reception of Music Radio Programs.“ – *Musicae Scientiae* 21 (1): 75–97. <https://doi.org/10.1177/1029864916642623>.
- Saldaña, Johnny. 2021. *The coding manual for qualitative researchers*. 4. tr. Thousand Oaks, California: SAGE Publishing Inc.
- Seligman, Martin E. P. 2011. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- 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>.
- Spradley, James P. 1979. *The ethnographic interview*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Srinivasan, Narayanan ja Bruno Gingras. 2014. „Emotional Intelligence Predicts Individual Differences in Proneness for Flow Among Musicians: The Role of Control and Distributed Attention.“ – *Frontiers in Psychology* 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00608>.
- Strömpl, Judit. 2014. „Juhtumiuurimus.“ – *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*, toimetanud Kadri Rootalu, Veronika Kalmus, Anu Masso ja Triin Vihalemm. <https://samm.ut.ee/juhtumiuurimus/>.
- SV HÜ 2025 = *Sõnaveeb. Hümnooloogia terminibaas*. Vaadatud 29.05.2025. <https://sonaveeb.ee/ds/hym>.
- Tillich, Paul. 1952. *The courage to be, The Terry lectures*. New Haven: Yale University Press.
- Tourangeau, Roger, Lance J. Rips ja Kenneth A. Rasinski. 2000. *The psychology of survey response*. Cambridge, U.K.; New York: Cambridge University Press.
- Vääri, Eduard, Richard Kleis ja Johannes Silvet. 2000. *Võõrsõnade leksikon*. Tallinn: Valgus.
- Virkus, Sirje. 2016. „Mis on intervjuu?“ – *Intervjuu, vaatlus ja sisuanalüüs*. Tallinn: Tallinna Ülikool, Digitehnoloogiaste instituut. Vaadatud: 17. mai 2025. https://www.tlu.ee/~sirvir/Intervjuu_vaatlus_ja_sisuanals/mis_on_intervjuu.html.
- Weiss, Robert S. 1994. *Learning from strangers: the art and method of qualitative interview studies*. New York, Toronto: Free Press, Maxwell Macmillan.

Eerik Jõks – MA kirikulaulus (2001, Limericki Ülikool), PhD muusikateaduses (2010, Yorki Ülikool), järeldoktorantuur 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[at]kirmus.ee

Occidental Ecclesiastical Chant and Mental Well-Being *Anno Domini* 2024: A Case Study in the Community of the School of Sacred Chant

Eerik Jõks

Keywords: mental well-being, sacred chant, transcendent peace, ecclesiastical chant, communal fellowship, Four Domain Model

This case study explores the appreciation of spiritual (mental) well-being (SWB) within the *School of Sacred Chant* (SSC, *Pühalaulu Kool*), a community dedicated to the practice of prose-rhythm ecclesiastical chant (*pühalaul*). The repertoire of *pühalaul* is based primarily on Old Testament Psalms, forming a rich scriptural corpus for liturgical expression. The study applies John W. Fisher's Four Domains model of spiritual health and well-being to analyse participants' reflections, revealing the potential of *pühalaul* to foster a holistic experience of well-being in contemporary society.

Theoretical framework and research context. The impetus for this research lies in growing societal interest in SWB, a dimension of human flourishing that, while related to mental health, extends beyond the scope of medical or clinical concern. Rather than addressing SWB through conventional religious doctrine or psychological analysis, this study focuses on the practice of *pühalaul* in a liturgical context.

Pühalaul draws on the aesthetic principles of Medieval sacred prose-rhythm Latin ecclesiastical chant (*Latin pühalaul* or *Latin plainchant*), particularly from around the turn of the first millennium, and reinterprets them through the distinct prosodic features of the Estonian language. Unlike traditional strophic hymnody (such as chorales or hymns), *pühalaul* emphasizes the natural prosodic rhythm and phonetic qualities of the Estonian language, aligning closely with what has been called Estonian language music.

Fisher's model underpins the study's analysis, dividing SWB into four interrelated domains: (1) personal (the relationship with oneself), (2) communal (relationships with others), (3) environmental (connection to place and cultural context), and (4) transcendental (the relationship with a higher power). This comprehensive framework allows for the mapping of various experiences associated with *pühalaul* to broader dimensions of well-being.

Methodology. The study is qualitative in nature, located at the intersection of hymnology, music sociology, and positive psychology. The author uses standardised content analysis (SCA) of written responses from 26 members of the SSC community, which consists of roughly 70 participants in total. Respondents were asked open-ended, indirect questions, most importantly "How would you describe the School of Sacred Chant? What do you think it is?", with no direct mention of SWB or mental health. This indirect questioning method was chosen to avoid bias and encourage genuine, uninfluenced responses.

The interview responses were coded in three stages, producing 253 distinct statements grouped into 16 thematic categories, including spiritual community, connection to sacred texts, practical learning, and Estonian linguistic identity.

Key findings. The most prominent theme was that of community, appearing in multiple forms: as a spiritual collective, a social and educational environment, and a space of shared worship. The com-

munal domain emerged as the most significant, with participants frequently describing SSC as a place of togetherness, mutual support, dialogue, and shared prayer through chant. The practice of *pühalaul* was seen not as musical performance but as communal spiritual action, where boundaries between performer and audience dissolve.

The transcendental domain was also strongly represented, especially through expressions of union with God, prayer through chant, and engagement with The Holy Scriptures (The Bible). Many participants emphasized their connection to the Word of God, referred to both mystically (Logos) and didactically (The Holy Scriptures as archetypal text). The Psalms were especially central, perceived as both a spiritual and cultural inheritance.

The personal domain appeared in reflections on inner peace, self-exploration, and personal growth. SSC was described as a space for individual development, healing, and reflection, often referred to as a sanctuary or refuge from the disintegration of modern life. Even though religious terminology such as “Christ” or “church” was rarely used directly, there was an underlying sense of spiritual rootedness and transformation.

The environmental domain, though least prominent, was notably shaped by Estonian linguistic and cultural identity. Informants celebrated sacred chant as the only musical form that truly honours the natural rhythm and sound of the Estonian language. The practice was seen as a way to reclaim cultural and linguistic heritage through *pühalaul*.

Discussion and implications. The dual-layered content analysis (by thematic categories and by domain mapping) confirmed the multi-dimensional nature of *pühalaul* practice in the SSC community. The community did not explicitly frame their experiences in terms of ‘spiritual well-being’, but their reflections aligned naturally with Fisher’s SWB domains, especially the communal and transcendental. This suggests that sacred chant fosters well-being in a manner that is holistic, integrative, and culturally resonant.

The article highlights the therapeutic potential of ecclesiastical chant, especially when practiced in a linguistically native, inclusive setting. Prior research is cited to support this, including studies showing that group singing increases oxytocin (a bonding hormone) and decreases cortisol (a stress hormone). Moreover, the flow state experienced during deep musical or ritual engagement can enhance both personal fulfilment and social cohesion.

Eerik Jõks holds an MA in Chant and Ritual Song from the University of Limerick (2001) and a PhD in Musicology from the University of York (2010). From 2011 to 2014, he pursued postdoctoral research as a Marie Curie Fellow at the Estonian Academy of Music and Theatre. Jõks is an interdisciplinary musicologist, singer, composer, music educator, conductor, lyricist, and translator. Jõks’s principal focus is on the advancement of vernacular ecclesiastical chant through academic, creative, and pedagogical avenues. Jõks has published extensively on ecclesiastical chant and chanting and produced a series of audiovisual learning materials under the title *Kirikulaulu Kool*, hosted on YouTube. In 2020, he compiled and published *Eesti Laulupsalter* (The Estonian Chant Psalter), the first complete singable Old Testament Psalter in the Estonian language.

E-mail: eerik.joks[at]kirmus.ee