

EELK USUTEADUSE INSTITUUT

USUTEADUSKOND

DIAKOONIA JA HINGEHOID

NELLI VASSILA

PROGRAMMI „TEEKOND ÕNNENI“ MÕJUANALÜÜS  
EELK TARTU MAARJA KOGUDUSE NÄITEL

MAGISTRITÖÖ

JUHENDAJA dr LIINA KILEMIT

TARTU 2026

# SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline raamistik	8
1.1 Subjektiivne ja eudaimooniline heaolu	8
1.2 Täendus, eksistentsiaalne heaolu ja vaimulik kasv	9
1.3 Spirituaalne heaolu ja religioosne toimetulek	11
1.4 Hingehoid ja pastoraalpsühholoogia	12
1.5 Lühisekkumised ja koguduslik keskkond	14
1.5.1 Kogudus kui sotsiaalne kontekst	14
1.5.2 Sotsiaalne tugi ja toimetulek	15
2. Metoodika	17
2.1 Uuringudisain ja lähenemisviis	17
2.2 Valim ja uurimistöö protseduur	17
2.2.1 Osalejate kirjeldus	17
2.2.2 Osalejate heaolutaseme kirjeldus	18
2.3 Andmekogumise meetodid	18
2.4 Andmete analüüs	19
2.5 Uurimiseetika ja andmekaitse	20
2.6 Uurija positsioon ja refleksiivsus	21
3. Tulemused	22
3.1 Programmi kogemus	22
3.1.1 Osalejate ootused ja lähtekoht	22
3.1.2 Programmi raam	22
3.2 Osaluskogemus	23
3.3 Sisemine muutus	24
3.3.1 Emotsionaalne ja eneseregulatiivne muutus	24

3.3.2 Vaimulik süvenemine ja identiteedi selginemine	25
4. Tulemuste võrdlus teoreetiliste käsitlustega	28
4.1 Heaoluteooriad	28
4.2 Spirituaalne heaolu	28
4.3 Koguduslik kontekst	29
5. Arutelu	30
5.1 Millisena kogeti vaimulikku arengut?	30
5.2 Muutuse tingimuslikkus ja osalejate lähteprintsioon	30
5.3 Programmi sisu, struktuuri ja suhete analüütilise eristamise piiratus	31
5.4 Uurija roll ja tulemuste tõlgendamise piirid	32
6. Uurimuse piirangud	34
6.1 Vaimuliku arengu ja heaolukogemuse piirid	34
6.2 Metodoloogilised piirangud	34
6.3 Kogemuse kujunemistegurite eristamise piirid	35
6.4 Refleksiivsuse võimekuse varieeruvus	35
7. Järeldused ja soovitus	36
7.1 Peamised õppetunnid läbiviijale ja kogudusele	36
7.2 Programm „Teekond õnneni“ edasiarendamise suunad	36
7.3 Kogukondliku heaolutöö laiem kontekst ja võimalik misjonimõõde	37
7.4 Edasised uurimissuunad	38
8. Kokkuvõte	39
SUMMARY	41
Lisa 1. Intervjuu kava	43
Lisa 2. Nõusoleku vorm	44
Lisa 3. Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)	46
Lisa 4. Programmi „Teekond õnneni“ videomaterjal	47
Lisa 5. PERMA mudel (Seligman, 2011)	48



## SISSEJUHATUS

Viimastel aastatel on vaimse tervise teemad saanud Eesti ühiskonnas üha suurema tähelepanu osaliseks, kuna sellega seonduvate probleemide hulk on olnud aastate jooksul kasvutrendis (Reile, Põlajev, Saavaste, 2025). Oma 10-aastase praktika vältel hingehoidjana olen pidanud tõdema sama: suhteliselt paljud inimesed kogevad märkimisväärseid raskusi oma eluolukordade mõtestamisel ja emotsionaalse koormuse kandmisel. Samas olen oma praktikas märganud, et vaimulikud praktikad ja isiklik jumalasuhe võivad pakkuda inimestele olulist emotsionaalset tuge ja leevendust.

Antud tõdemus andis mulle tõe lüüa Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku (edaspidi EELK) Tartu Maarja koguduse juurde kümnenädalane programm „Teekond<sup>1</sup> õnneni“. Programmi nimetus viitab püüdlusele parema enesetunde ja tähenduslikuma elu poole<sup>2</sup>. „Teekond õnneni“, mille esimene etapp toimus vahemikus 06.10 - 08.12.2025 ja koosnes kümnest temaatilisest kohtumisest, ühendas Piibli tekstide käsitlemist ja eksistentsiaalse refleksiooni teemad nagu suhted, identiteet ja elu tähendus. Programmi põhiline eesmärk oli tugevdada osalejate toimetulekut ja vaimset heaolu, pakkudes teadmisi ja kogemuste vahetamist, mis aitavad leida rahu ja süvendada suhet Jumalaga.

Kuna olin oma töökogemusele ning positiivse psühholoogia ja teoloogilise refleksiooni põhimõtetele tuginedes nii programmi kontseptsiooni väljatöötajaks kui ka selle elluviijaks, kujunes protsessi käigus arusaam, et programmi jätkusuutlikkuse hindamiseks on vaja teaduspõhist analüüsi. See otsus andiski tõe käesoleva magistritöö teema valikuks.

Minu uurimistöö eesmärgiks sai selgitada, kas ja kuidas koguduslikus keskkonnas toimuv kümnenädalane programm toetab selles osalejate vaimulikku kasvu ja subjektiivset heaolu ning kuidas nad ise toimunud muutusi mõtestavad.

Töö uurimisküsimused on järgnevad:

---

<sup>1</sup> „Teekonna“ metafoor on Eesti kristlikus kontekstis tuntud (nt vabakoguduslik trükis „Teekond allikale“ (1989), Christian Braw’ „Õnne käsiraamat“ jt) ning käesolev programm paikneb laiemas vaimuliku tee ja elu mõtestamise traditsioonis.

<sup>2</sup> Teoloogilises traditsioonis tähendab õnn pigem õndsust (makarios – Mt 5:3–12), mis viitab Jumala õnnistusele ja ligiolu kogemisele. Töös eristatakse kahte tasandit: emotsionaalne heaolu (hedooniline õnn) ja teoloogiline õndsus (jumalasuhte süvenemine). Kristlikus teoloogias käsitletakse õndsust Jumala armu annina, mitte inimese saavutuse või eneseteostuse tulemusena (vrd Rm 3:24; 5:1).

- (1) Kas ja kuidas kogesid programmis „Teekond õnneni“ osalejad oma vaimulikku arengut?
- (2) Kuidas kirjeldasid osalejad programmi mõju oma subjektiivsele heaolule?

Senine teaduskirjandus käsitleb heaolu ja vaimulikku kasvu peamiselt psühholoogilisest<sup>3</sup> või teoloogilisest<sup>4</sup> vaatenurgast, kuid Eesti koguduslikus kontekstis on ajaliselt piiratud programmide mõju osalejate subjektiivsele heaolule vähe uuritud. Rahvusvahelised uuringud viitavad sellele, et religioonipõhised sekkumised võivad toetada nii spirituaalset heaolu kui ka psühholoogilist toimetulekut (nt Leung ja Li, 2023; Marques et al., 2022). Käesolevas töös eristatakse emotsionaalset heaolu ja vaimulikku kasvu kui omavahel seotud, kuid analüütiliselt eristatavaid tasandeid. Uurimus keskendub osalejate kogemuste ja omistatud tähenduste analüüsile ning tõlgendamisele teoreetilise raamistikuga dialoogis, olles sellega kvalitatiivne ja fenomenoloogilise suunitlusega (van Manen, 1984).

Uurimisülesanded olid järgnevad:

- (1) Kaardistada programmis osalejate kogemused vaimuliku arengu osas.
- (2) Tuvastada osalejate kirjeldustes subjektiivse heaolu muutused.
- (3) Analüüsida kogemusi teoreetilise raamistiku valguses.
- (4) Selgitada korduvaid mustreid ja tähenduslikke nihkeid osalejate narratiivides.

Töö koosneb teoreetilisest ja empiirilisest osast. Teoreetiline raamistik käsitleb subjektiivset, eudaimoonilist ja spirituaalset heaolu, religioosset toimetulekut ning koguduslikku konteksti kui võimaliku muutuse raamistikku. Need on aluseks empiirilise osa tulemuste mõistmisele ja tõlgendamisele.

Empiirilise osa raames viidi läbi kvalitatiivuuring programmis osalenutega. Enne programmi algust täitsid osalejad Oxfordi õnneküsimustiku (OHQ), et kaardistada nende subjektiivse heaolu algpositsiooni. Selle tulemusi kasutati kirjeldavate taustandmetena, mitte statistilise analüüsi objektina. Pärast programmi lõppu viidi osalejatega läbi 11 poolstruktureeritud intervjuud, et uurida nende kogemusi programmis osalemisel ja tajutud muutusi emotsionaalses enesetundes. Intervjuud salvestati, transkribeeriti ja analüüsiti. Kuna uurimus on kvalitatiivne, ei võimalda

---

<sup>3</sup> Ryff, 1989; Seligman, 2011.

<sup>4</sup> Fowler, 1981.

see tulemuste statistilist üldistamist, vaid pakub kontekstipõhist ja süvitsi minevat arusaama osalejate kogemuste tähendusest.

Käesoleva magistritöö puhul osutus üheks oluliseks aspektiks uurijapoolne eneserefleksioon. Olles ühtlasi nii programmi sisu looja, selle läbiviija kui ka uuringu teostaja, tekib uurijal topeltroll, millel on potentsiaalne mõju uurimistulemustele. Kasutatud fenomenoloogilise lähenemise kontekstis ei pea uurija olema tingimata uuritava nähtuse väline vaatleja, vaid uuringut võib teha ka uuritava kogemusruumi kujunemises osalenud praktik. Pealegi ei olnud uurimistöö eesmärgiks mõõta programmi efektiivsust, vaid uurida, kuidas osalejad oma kogemusi mõtestasid ja kirjeldasid. Siiski tuli autoril uurijana oma positsiooni pidevalt reflekteerida; uurija topeltrolli käsitletakse põhjalikumalt metoodika peatükis (vt ptk 2.6), kus selgitatakse fenomenoloogilise lähenemise eeldusi ja piiranguid. Fenomenoloogilises uurimuses ei eelda uurija positsioon distantsti uuritavast, vaid teadlikku refleksiivsust.

Praktiku roll võimaldas uurijal paremini ligi pääseda osalejate kogemusruumile ning toetuda olemasolevale usaldussuhtele. Selline seesmine positsioon ei välista metodoloogilisi riske, kuid võimaldas koguda süvitsi minevat ja usalduslikku andmestikku, mis välise uurija puhul ei pruukinud samal viisil avaneda.

Käesoleva magistritöö autor avaldab lootust, et uurimistööl on EELK kontekstis praktiline väärtus, osutades väikerühmatöö formaadi potentsiaalile toetada inimeste kuuluvuskogemust, refleksiooni ja vaimulikku toimetulekut tänapäevases linnastunud ja individualistlikumas ühiskonnas. Tulemused pakuvad loodetavasti inspiratsiooni või vähemalt mõtlemisainet EELK suurematele kogudustele või praostkondadele ennetava hingehoidliku ja kogukondliku töö arendamiseks, eriti hübriidsete ja madala lävega osalusvormide kaudu.

Magistritöös kasutatavad põhimõisted:

Heaolu – mitmekihiline konstruktsioon, mis hõlmab nii subjektiivset eluga rahulolu ja emotsionaalset tasakaalu kui ka psühholoogilist toimimist ja elu tähenduslikkust (Diener et al., 1999; Carol D. Ryff, 1989).

Hedooniline heaolu – heaolu mõõde, mis keskendub positiivsete ja negatiivsete emotsioonide tasakaalule ning eluga rahulolule (Ryan ja Deci, 2001).

Eudaimooniline heaolu – heaolu mõõde, mis seostub elu mõtte, eesmärgitunde, väärtuste ja eneseteostusega (Ryan ja Deci, 2001; Ryff, 1989).

Subjektiivne heaolu – inimese hinnang oma eluga rahulolule ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide tasakaalule (Diener et al., 1999).

Spirituaalne heaolu – inimese kogemuslik suhe transtsendentsega ning sellega seotud sisemise rahu ja tähenduse kogemus (Gomez ja Fisher, 2003, 1976–1978; Ellison, 1983, 331–332).

Religioosne toimetulek – religioossete uskumuste ja praktikate kasutamine stressi ja kriisiga toimetulekul (Kenneth I. Pargament, 2011, 96–105).

Vaimulik kasv – protsess, mida osalejad kirjeldavad suhte süvenemisena transtsendentsega, identiteedi selginemisena ja kogetud eksistentsiaalse kindluse tugevnemisena; mõistet kasutatakse laiemas eksistentsiaalses ja religioossetes tähenduses (vrd Pargament, 2011; Wong, 2011).

Käesolevas töös ei käsitleta spirituaalset heaolu, vaimulikku kasvu ja eudaimoonilist heaolu rangelt eristatavate kategooriatena, vaid omavahel põimuvate protsessidena.

# 1. TEOREETILINE RAAMISTIK

## 1.1 Subjektiivne ja eudaimooniline heaolu

Käesoleva uurimuse keskseks psühholoogiliseks lähtekohaks on subjektiivse ja eudaimoonilise heaolu käsitlused, mida täiendavad tähendusloome ning spirituaalse heaolu teooriad. Käesolevas töös käsitletakse heaolu emotsionaalseid ja tähenduslikke mõõtmeid omavahel seotud protsessina. Neid käsitlusi on oluline vaadelda, sest need aitavad mõista, kuidas „Teekond õnneni“ programmis osalejad kogesid muutusi nii oma emotsionaalses enesetundes kui ka sisemises tähenduslikkuses. Nende teooriate avamine loob tervikliku raamistiku, mis seob osalejate kogemused laiemate heaolu- ja spirituaalse arengu protsessidega.

Ed Diener mõistab subjektiivset heaolu kui inimese hinnangut oma elule, mis koosneb nii emotsionaalsest kogemusest (positiivne ja negatiivne afekt) kui ka kognitiivsest eluga rahulolu hindamisest (Diener et al., 1999, 277-278). Subjektiivse heaolu muutused võivad avalduda nii emotsionaalse tasakaalu nihkena kui ka eluga rahulolu ümberhindamisena.

Positiivsed emotsioonid avardavad mõtlemis- ja tegutsemisrepertuaari ning toetavad taastumist stressist (Fredrickson, 2001, 219–221). Barbara L. Fredricksoni laiendamise ja ülesehitamise teooria kohaselt võivad positiivsed emotsioonid toetada pikaajaliste isiksuslike ja sotsiaalsete ressursside kujunemist, mis loob eeldused ka sügavamateks tähenduslikeks muutusteks (ibid.).

Hedoonilise ja eudaimoonilise heaolu eristus võimaldab käsitleda heaolu nii meeldivate kogemuste kui ka elu mõtestamise perspektiivist. Hedooniline lähenemine rõhutab naudingut ja positiivseid tundeid, samas kui eudaimooniline heaolu keskendub elule mõtestamisele, eesmärgistamisele ja eneseteostusele (Ryan ja Deci, 2001, 143–145). Eudaimoonilised ja hedoonilised tasandid võivad kattuda ning teineteist täiendada (Ryan ja Deci, 2001).

Elu mõte on eudaimoonilise heaolu keskne osa (Ryan ja Deci, 2001, 144–145) ning tähendab elu kogemist arusaadavana, suunatuna ja väärtuslikuna (Frank Martela ja Michael F. Steger, 2016, 533–534). Elu mõtet käsitletakse protsessina, milles põimuvad psühholoogiline ja vaimulik tasand ning mis avaldub väärtuste, identiteedi ja suhete ümbermõtestamises.

Dieneri käsitus rõhutab emotsionaalset tasakaalu ja eluga rahulolu, samas kui Ryan ja Deci ning Ryff seovad heaolu elu mõtte, väärtuste ja eneseteostusega. Kuigi need lähenemised on teoreetiliselt eristatavad, ei pruugi kogemuslikul tasandil nende vahel ilmnedagi selget piiri (Ryan ja Deci, 2001; Veronika Huta ja Richard M. Ryan, 2010).

Emotsionaalne rahunemine võib luua eelduse väärtuste ja identiteedi ümbermõtestamiseks (Fredrickson, 2001). Käesolevas uurimuses ei käsitleta hedoonilist ja eudaimoonilist heaolu vastanditena, vaid vastastikku mõjuvaid protsesse: emotsionaalne kergendus võib avada tee sügavamale mõtestamisele, samas kui tähenduslik ümbermõtestamine võib omakorda stabiliseerida emotsionaalset tasakaalu.

Lisaks võib heaolu käsitleda Martin E. P. Seligmani PERMA<sup>5</sup>-mudeli kaudu, mis hõlmab viit dimensiooni: positiivsed emotsioonid (P), kaasatus (E), suhted (R), tähendus (M) ja saavutus (A) (Seligman, 2011). Käesolevas uurimuses ei kasutata PERMA-t eraldiseisva mõõdikuna, kuid see pakub täiendava tõlgendusraami „Teekond õnneni“ programmis osalejate kogemuste eri mõõtmete mõistmiseks.

Heaolu käsitlemisel on oluline ka enesemääratlusteooria (Self-Determination Theory), mille töötasid välja Edward L. Deci ja Richard M. Ryan. Teooria kohaselt toetab psühholoogilist heaolu kolme põhivajaduse rahuldamine: autonoomia (tegutsemine kooskõlas oma väärtustega), kompetentsus (toimetulekutunne) ja seotus (kuuluvus turvalistesse suhetesse) (Deci ja Ryan, 2000, 68-69). Käesolevas uurimuses pakub see raamistik võimaluse analüüsida, kas programmis osalemine tugevdas osalejate autonoomiatunnet, enesetõhusust või koguduslikus ruumis kogetud seotust.

## **1.2 Tähendus, eksistentsiaalne heaolu ja vaimulik kasv**

Käesolev alapeatükk keskendub teoreetilistele lähtekohtadele, mis on samuti olulised uurimistulemuste analüüsimisel ja tõlgendamisel. See vaatenurk võimaldab analüüsida, kas vaimulik kasv avaldub elu loo ümbertõlgendamises, sisemiste takistuste vähenemises ja jumalasuhte süvenemises.

---

<sup>5</sup> PERMA – akronüüm, mis tuleneb ingliskeelsetest sõnadest *Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning* ja *Accomplishment* (Seligman, 2011).

Howard Clinebell rõhutab, et elu mõtte otsimine on üks inimese põhivajadustest, mis toetab sisemist tasakaalu ja suunatunnet (Clinebell, 1984, 19). Elu mõte muutub eriti oluliseks kriisi ja ebakindluse ajal. Uurimuse kontekstis on see oluline, kuna osalejate kirjeldatud kogemused ei toimunud ideaalses ega kontrollitud keskkonnas, vaid igapäevastes tingimustes, kus kogemuste mõtestamine võib kujuneda nii heaolu kui ka vaimuliku kasvu eelduseks.

Viktor E. Frankli (1959, 154) järgi on elu mõtte otsimine inimese keskne motiveeriv jõud ning kannatus võib kujundada sügavat arusaamist iseendast. See perspektiiv võimaldab tõlgendada osalejate kirjeldatud muutusi sisemise übermõtestamisena. Ta rõhutab, et sisemine kasv võib toimuda ka olukordades, kus osa väliseid vajadusi on täitmata, kuid inimene leiab oma kogemusele tähenduse (ibid.).

Elu mõtte psühholoogilist struktuuri avavad ka Martela ja Steger, kes eristavad siin kolme põhikomponenti: sidusus (elu loogilisus ja arusaadavus), eesmärgistatus (suund ja püüdlused), olulisus (kogemus, et elu ja inimese teod on väärtuslikud) (Martela ja Steger, 2016, 531). Need dimensioonid võimaldavad eristada, kas muutus puudutab eeskätt maailma tajutud korrastatust, isiklikku suunatunnet või väärtuslikkuse kogemust. Kui osalejad kirjeldavad elu terviklikumat mõistmist, selgema suuna leidmist või süvenenud väärtusetunnet, võib seda tõlgendada tähenduse süvenemisena.

Paul T. P. Wongi (2011) järgi ei seisne heaolu üksnes positiivsete emotsioonide kogemises, vaid ka negatiivsete kogemuste integreerimises viisil, mis toetab sisemist arengut (Wong, 2011, 69). Heaolu eeldab positiivsete ja negatiivsete kogemuste seostamist ning nende tähenduse mõtestamist (ibid., 69–71). Sellest vaatenurgast muutub oluliseks, kas osalejate kirjeldustes ilmneb negatiivsete kogemuste kujunemine osaks sellest, kuidas inimene oma elu ja usku mõtestab.

Kui eelnevad käsitlused keskenduvad eelkõige tähendusloome protsessile, siis Ryff ja Corey L. M. Keyesi mudel pakub tervikuna raamistiku psühholoogilise heaolu mõõtmete mõtestamiseks. Mudel kirjeldab heaolu mitmest psühholoogilisest dimensioonist<sup>6</sup> koosneva tervikuna (Ryff ja Corey L. M. Keyes, 1995, 727).

---

<sup>6</sup> Eneseaktsepteerimine, positiivsed suhted, autonoomia, keskkonna valdamine, elu eesmärgi tunnetamine ja isiklik kasv.

Käesolevas uurimuses kasutatakse Ryffi mudelit analüütilise orientiirina, mis aitab tõlgendada osalejate kirjeldusi eneseaktsepteerimise, suhete kvaliteedi, autonoomia ja elu eesmärgi süvenemise kaudu. Vaimulik kasv asetub siin psühholoogilise heaolu mõõtmete ja transtsendentse orientatsiooni ristumiskohta. Osalejate kogemusi käsitletakse mitte ainult emotsionaalse muutusena, vaid tähendusliku nihkena, mis puudutab enesemõistmist ja suhete tõlgendamist. Sellest tulenevalt võib vaimulikku kasvu käsitleda eksistentsiaalse ümberorienteerumisena, milles inimene võib hakata oma elu, väärtusi ja suhteid nägema uues valguses.

James W. Fowleri (1981) järgi kulgeb usu areng kvalitatiivsete etappidena, milles inimese tähendusstruktuur ja identiteet muutuvad. Üleminek ühelt etapilt teisele eeldab sageli seniste arusaamade kriitilist ümberhindamist. Seetõttu käsitleb Fowler vaimulikku arengut mitte üksnes süvenemise, vaid struktuurse ümberkujundamise protsessina.

Tähendusloome ja jumalasuhte põimumine suunab edasi spirituaalse heaolu ja religioosse toimetuleku käsitluste juurde, mis võimaldavad analüüsida transtsendentse mõõtme rolli selles protsessis.

### **1.3 Spirituaalne heaolu ja religioosne toimetulek**

Spirituaalse heaolu käsitlused ühendavad psühholoogilise, eksistentsiaalse ja religioosse mõõtme. Uurimuse kontekstis on see oluline, sest osalejate kogemused hõlmavad sageli nii sisemist arengut, suhteid kui ka suhet transtsendentsega.

Käesolevas töös tuginetakse John W. Fisheri spirituaalse heaolu mudelile, mille mõõtevahendi usaldusväarsust ja valiidsust<sup>7</sup> kirjeldavad Gomez ja Fisher (2003). Mudel hõlmab nelja tasandit: isiklikku<sup>8</sup>, kogukondlikku<sup>9</sup>, keskkondlikku<sup>10</sup> ja transtsendentset tasandit<sup>11</sup> (Gomez ja Fisher, 2003, 1976–1978). See jaotus võimaldab analüütiliselt eristada, kas muutus toimub identiteedi tasandil, suhetes, keskkonnatunnetuses või jumalasuhte kvaliteedis.

Craig W. Ellison eristab spirituaalse heaolu kahte mõõdet: religioosne heaolu (stabiilne suhe Jumalaga) ja eksistentsiaalne heaolu (elu suuna, eesmärgi ja väärtuste

---

<sup>7</sup> Spiritual Well-Being Questionnaire, SWBQ.

<sup>8</sup> Suhted iseendaga, elu mõtte, eesmärkide ja väärtuste kujunemine.

<sup>9</sup> Suhted teistega, kus olulised on armastus, õiglus, lootus ja usaldus.

<sup>10</sup> Suhe looduse ja ümbritsevaga.

<sup>11</sup> Suhe Jumala või kõrgema jõuga.

tajumine) (Ellison, 1983, 331–332). Ellison rõhutab, et religioosne heaolu võib vähendada üksildustunnet ning toetada enesehinnangu kasvu (ibid., 333–334). Ellisoni eristus loob võimaluse analüütiliselt täpsustada, kas kirjeldatud muutus puudutab eeskätt jumalasuhet või laiemat elusuuna selginemist.

Religioonipsühholoogias on palvet ja teisi vaimulikke praktikaid käsitletud kui viise, mille kaudu inimesed otsivad emotsionaalset tuge, lohutust ja sisemist tasakaalu kriisiolukordades (Pargament, 2011, 102–103). Pargamendi järgi aitab palve suunata tähelepanu stressorilt suhtele Jumalaga, toetades ühendust pühaga ning soodustades tähenduse loomist ja emotsionaalset tasakaalu (Pargament, 2011, 102–103). Sellises käsitluses ei ole palve üksnes emotsioonide reguleerimise tehnika, vaid suhet kinnitav akt, mis struktureerib kogemust teoloogilises raamistikus (Clinebell, 1984, 125–126).

Mõned käsitlused tõlgendavad jumalasuhet turvatunde ja emotsionaalse regulatsiooni allikana (Pehr Granqvist ja Lee A. Kirkpatrick, 2013, 1–4). Selline perspektiiv võimaldab mõtestada religioosset suhet toetava ressursina.

Fisheri, Ellisoni, Pargamendi ja kiindumusteooria käsitlused moodustavad mitmekihilise analüütilise raamistiku, mille abil on võimalik eristada, kas muutus väljendub suhete süvenemises, identiteedi ümberkujundamises, koguduslikus kuuluvuses või sisemises tasakaalus. Spirituaalset heaolu käsitletakse käesolevas uurimuses eksistentsiaalse protsessina, mis hõlmab transtsendentset suhet, tähendustunnet ja psühholoogilist tasakaalu.

Käesolevas töös kasutatakse nende käsitluste koondava mõistena terminit „vaimulik areng“, mille all mõistetakse inimese suhet Jumalaga, usupraktika süvenemist ning eksistentsiaalset küpsemist kristlikus kontekstis, kus tähendusloome ja kiindumuslik turvatunne kujunevad vastastikku toetavaks tervikuks.

## **1.4 Hingehoid ja pastoraalpsühholoogia**

Eksistentsiaalsed ja psühholoogilised käsitlused (nt Frankl, 1959; Ryff ja Keyes, 1995; Wong, 2011) rõhutavad elu mõtte ja sisemise suuna rolli heaolus. Hingehoidlik lähenemine on siinse töö jaoks asjakohane, sest see aitab mõista psühholoogilise ja vaimuliku toe põimumist ning analüüsida, kuidas osalejad kirjeldavad vaimulikku kasvu.

Hingehoid käsitleb psühholoogilist ja vaimset tuge lõimitud protsessina. Clinebell (1984, 20) kirjeldab hingehoidu kui distsipliini, mille eesmärk on aidata inimesel oma elu probleeme adekvaatsemalt mõtestada ning kasvada oma potentsiaali suunas. Hingehoid aitab vähendada sisemisi blokeeringuid nagu ärevus, sisemised konfliktid ja traumaatilised kogemused, mis võivad takistada rahuldust pakkuvate suhete kujunemist (ibid., 20).

Anton Theophilus Boisen (1876–1965) rõhutab, et hingehoid toetab elu mõtte otsimist eelkõige inimese elu loo tõlgendamise kaudu (Boisen, 1936, 10–11). Käesoleva uurimuse kontekstis on see oluline, kuna analüüs keskendub osalejate narratiivsetele nihetele – sellele, kuidas nad kirjeldavad oma elu enne programmi ja pärast seda. Kui nende enesekäsitluses ilmneb muutus, võib seda käsitleda identiteedi tasandil toimunud tähendusliku nihkena.

Seward Hiltner (1909–1984) ei kasuta otseselt heaolu mõistet, kuid tema vaade näitab, et kriisiolukorras kujuneb sisemine tasakaal eelkõige toetava suhte ja järkjärgulise taastumise kaudu (Hiltner, 1958, 118–119, 162). Hiltner rõhutab toetava kohalolu tähtsust kriisiolukorras, mis võimaldab inimesel järkjärgult taastada sisemise tasakaalu (ibid., 118). See loob võimaluse analüüsida, kas osalejad kogevad turvalist ja aktsepteerivat keskkonda, mis toetab sügavamat eneserefleksiooni. Kui intervjuudes kirjeldatakse kogukonda või juhendajat turvatunde allikana, võib seda mõista hingehoidliku kohaloluna. See osutab, et vaimulik kasv võib toimuda ka toetava osaduse kaudu, mitte üksnes individuaalse pingutuse tulemusena.

David G. Benner (1992/2003) kirjeldab pastoraalset nõustamist ajaliselt piiritletud ja struktureeritud protsessina, mille keskmes on inimese suhe Jumalaga ning vaimuliku orientatsiooni selginemine. See perspektiiv osutab, et ka ajaliselt piiratud hingehoidlik protsess võib olla sisuliselt tähenduslik.

Nii pastoraalpsühholoogia kui ka positiivne psühholoogia keskenduvad inimese tugevustele ja voorustele ning lähtuvad eeldusest, et inimestel on olemas sisemised ressursid, mida saab toetada ja arendada (Zeynep Ağılkaya-Şahin, 2018, 187–189). Ağılkaya-Şahin rõhutab hingehoidu ennetavat mõõdet: tugi võib olla kättesaadav enne kriisi süvenemist ning toetada inimest juba varasemates arenguetappides (ibid., 188). Lisaks rõhutab ta vaimuse ja religioosse väärtustamise tähtsust kui heaolu ja vaimse tasakaalu allikaid (ibid., 190). Sellest lähtuvalt saab vaimulikku kasvu mõista

mitte ainult kriisijärgse taastumisena, vaid ka teadliku ja ennetava protsessina, mis võib toimuda ka siis, kui indiviid otsest kriisi ei koge.

Eelnevalt käsitletud teooriate põhjal võib väita, et fookus nihkub üksnes individuaalselt kogemuselt suhete ja osaduse kui muutust vahendavate tegurite suunas.

## **1.5 Lühisekkumised ja koguduslik keskkond**

### **1.5.1 Kogudus kui sotsiaalne kontekst**

Lühikesi ja struktureeritud sekkumisi kasutatakse ilmalikus keskkonnas sageli heaolu toetamiseks. Meta-analüütilised uuringud on näidanud, et ajaliselt piiratud positiivse psühholoogia praktikad võivad toetada subjektiivset heaolu (Nancy L. Sin ja Sonja Lyubomirsky, 2009).

Barbara L. Fredricksoni käsitluse kohaselt avardavad positiivsed emotsioonid inimese mõtlemis- ja tegutsemisrepertuaari, võimaldades näha uusi võimalusi ning kujundada paindlikumaid toimetulekuviise (Fredrickson, 2001, 218–220). Samas ei toimu selline muutus iseenesest: sekkumiste mõju sõltub osalejate valmisolekust, motivatsioonist ja konteksti tingimustest (Sin ja Lyubomirsky, 2009, 476).

Koguduslikku keskkonda võib selles valguses käsitleda eripärase tähendusruumina. Erinevalt ajutistest programmipõhistest sekkumistest kujutab kogudus endast püsivat ja suhtepõhist kogukonda, kus inimesed kohtuvad regulaarselt ning jagavad oma elu. Selline kestvus ja suhteline järjepidevus loob võimaluse kogemuste järkjärguliseks mõtestamiseks ning identiteedi kujunemiseks (Clinebell, 1984, 148–149; Wong, 2011, 76–78).

Wongi (2011) järgi toimub elu mõtestamine koguduses osaduse kaudu (Wong, 2011, 76–78). Osadus toimib vastastikuse peegeldamisena: koguduse liikmed aitavad üksteisel kogemusi sõnastada ja mõtestada (ibid., 76–78). See toimub alati laiema narratiivi sees – Jumala lugu, lunastus ja lootus – mis pakub identiteeti ja elumõttelist vaatenurka (ibid., 77–79). Käesolevas töös käsitletakse koguduslikku keskkonda narratiivse ja suhtelise raamistikuna, milles individuaalne refleksioon põimub ühise tähendusruumiga.

Clinebell (1984) ja Kjell Nordstokke (2010) rõhutavad püsisuhete ja rituaalide tähtsust inimese toimetulekus ja tähendusloomes (Clinebell, 1984; Nordstokke, 2010). Rituaalid loovad korduva rütmi, mis aitab keerulistes olukordades orienteeruda ning kogemusi mõtestada (Bothe-Smith ja Dreyer, 2014). Regulaarne rütm võib toimida stabiliseeriva tegurina, eriti ebakindluse või kriisi perioodil, toetades emotsionaalset regulatsiooni ja tähendusloomet.

Koguduslik kuuluvus hõlmab nii horisontaalset (suhted inimestega) kui vertikaalset (suhted Jumalaga) mõõdet (Nordstokke, 2010, 12). Need kaks mõõdet koos seovad kogukondliku toe ja transtsendentse tähenduse ning võivad toetada inimese toimetulekut (ibid., 12). Horisontaalse ja vertikaalse mõõtme koostoime loob eripärase sotsiaal-religioosse toe vormi, mis võib tugevdada nii kuuluvustunnet kui ka eksistentsiaalset kindlust. See käsitlus võimaldab analüüsida, kas osalejad seostavad koguduslikku kuuluvust sisemise tasakaalu ja elu mõtte kogemusega.

Diakoonia praktika rõhutab, et kogudus ei ole suletud ring, vaid suunatud teiste teenimisele. Hoolimine ja ligimesearmastus võivad luua kultuuri, kus inimene kogeb väärtuslikkust ja hoitust (ibid., 8) – aspekt, mis võib toetada vaimulikku kasvu. Teenimise võimalus lisab sotsiaalsele toele aktiivse mõõtme, milles inimene ei ole üksnes toetuse vastuvõtja, vaid ka selle andja, mis võib tugevdada eneseväärtuse kogemust ja tähenduslikku osalust kogukonnas.

### **1.5.2 Sotsiaalne tugi ja toimetulek**

Sotsiaalse toe teooriad rõhutavad, et inimese heaolu ei kujune üksnes individuaalsete psühholoogiliste protsesside tulemusena, vaid on tihedalt seotud tema sotsiaalse võrgustiku ja toetavate suhetega. Cohen ja Wills (1985) eristavad sotsiaalse toe otsest mõju heaolule ning nn puhvrihüpoteesi, mille kohaselt sotsiaalne tugi vähendab stressorite negatiivset mõju, toimides kaitsemehhanismina kriisiolukordades. Nad eristavad emotsionaalset, informatiivset ja instrumentaalset tuge, mis võivad toimida nii otsese heaolu allikana kui ka stressi mõju leevendava ressursina (Cohen ja Wills, 1985).

Lisaks rõhutavad Baumeister ja Leary (1995), et kuuluvusvajadus on universaalne ja püsiv psühholoogiline vajadus. Kuuluvus tähendab püsivaid ja vastastikuseid suhteid, milles inimene tunneb end aktsepteerituna (Baumeister ja Leary, 1995, 497). See käsitlus võimaldab analüüsida, kas koguduslik osadus vastas osalejate

fundamentaalsele kuuluvusvajadusele ning kuidas see suhestub nende kirjeldatud heaolu ja turvatunde kogemusega.

Kogudusliku keskkonna puhul on oluline ka toe jätkusuutlikkuse küsimus. Erinevalt lühiajalistest sekkumistest ei lõpe koguduslik osadus programmi lõppedes, vaid võib pakkuda püsivat sotsiaalset võrgustikku. Püsiv sotsiaalne võrgustik võib toetada muutuste kinnistumist ja uute praktikate jätkuvat rakendamist. Seetõttu on oluline analüüsida, kas osalejad kogevad programmi mõju jätkuva kogukondliku toe kontekstis.

Teoreetiline raamistik seob subjektiivse heaolu käsitletud tähendusloome, spirituaalse heaolu ja religioosse toimetuleku teooriatega. Nende kaudu on võimalik analüüsida osalejate kogemusi nii emotsionaalse regulatsiooni, tähendusliku nihke kui ka suhete ja jumalasuhte süvenemise vaatenurgast.

## **2. METOODIKA**

### **2.1 Uuringudisain ja lähenemisviis**

Käesoleva magistritöö raames tehtud kvalitatiivne uuring on fenomenoloogilise suunitlusega. See tähendab, et uurimus keskendus osalejate kogemuse tähenduslikule struktuurile (van Manen, 1984), mitte põhjuslike seoste tuvastamisele. Poolstruktureeritud intervjuude käigus esitatud küsimused puudutasid seda, kuidas programmis osalenud mõtestavad programmi mõju oma elurütmile, turvatundele ja vaimulikule arengule. Uurimus lähtub tõlgendavast käsitlusest: eesmärk ei olnud mõõta objektiivset muutust, vaid mõista kogetud muutuse tähendust. Käesolevas töös käsitletakse mõju osalejate kogetud ja kirjeldatud mõjuna, mitte objektiivse põhjusliku seosena.

Oxfordi „Õnne küsimustikku“ kasutati programmi alguses osalejate subjektiivse heaolutaseme kaardistamiseks. Selle tulemusi kasutati töös vaid kirjeldava taustana osalejate kogemuste mõtestamisel, mitte iseseisva kvantitatiivse uurimisosana.

### **2.2 Valim ja uurimistöö protseduur**

#### **2.2.1 Osalejate kirjeldus**

Valimisse kuulusid erineva vanuselise, soolise ja kogudusliku taustaga täiskasvanud, kelle vanus jäi vahemikku 40–83 aastat<sup>12</sup>. Intervjueeritute seas oli kaheksa naist ja kolm meest. Valimi moodustamisel kasutati eesmärgipärast valikut, mille puhul püüti tagada osalejate võimalikult suur kogemuslik mitmekesisus<sup>13</sup>. Intervjuudesse värvati programmis nii kohapeal kui veebi teel osalenud inimesi. Eelnevalt selgitati värvatutele uuringu eesmärke, kus ja milleks andmeid kasutatakse, samuti seda et neil on igal ajahetkel võimalik osalemisest keelduda või enda intervjuude materjal tagasi võtta ilma tagajärgedeta enda ja uurija vahelistele suhetele. Kutse uuringus osalemiseks said 13 inimest, kellest kaks keeldusid. Kokku viidi läbi 11 intervjuud.

Kuus intervjuud viidi läbi Tartu Maarja koguduse ruumides, viis telefoni teel, lähtudes osalejate eelistustest ja võimalustest. Nende keskmine kestus oli ligikaudu 36 minutit.

---

<sup>12</sup> Keskmine vanus oli 59 aastat. Ühel juhul jäi see intervjuu käigus fikseerimata, kuid visuaalse mulje järgi otsustades oli intervjueeritava vanus 40 eluaasta lähedal.

<sup>13</sup> Kuna intervjueerija tundis neid inimesi, olid nende taustakogemused hästi teada.

Materjali sisuline küllastumine hakkas ilmne alates 9. intervjuust ning kuna 10. ja 11. intervjuu ei lisanud enam uusi temaatilisi kategooriaid, lõpetati andmekogumine 11. intervjuu järel.

Intervjueeritavate seas oli kaheksa luterliku kiriku ning kolm teiste kristlike konfessioonide liiget (nendest kaks vabakogudustest ja üks välismaal tegutsevast kristlikust kogudusest)<sup>14</sup>.

### **2.2.2 Osalejate heaolutaseme kirjeldus**

Programmi alguses täitsid kõik osalejad (N = 42) Oxfordi õnneküsimustiku (OHQ; Hills ja Argyle, 2002), mis on 30 väitest koosnev enesehinnanguline mõõdik subjektiivse heaolu hindamiseks. Tulemused annavad ülevaate valimi üldisest emotsionaalsest ja psühholoogilisest heaolutasemest ning aitavad mõista osalejate lähtepositsiooni enne programmi algust.

Valimi keskmine subjektiivse heaolu tase oli  $M = 3,86$  (min = 2,28; max = 5,21; N = 42). 11 intervjueeritu keskmine tulemus oli  $M = 4,07$ . See võib viidata võimalikule enesevaliku efektile.

## **2.3 Andmekogumise meetodid**

Poolstruktureeritud intervjuude käigus keskenduti sellistele teemadele nagu osalejate ootused ja lähteolukord enne programmi, kogemus programmist, tajutud muutused emotsionaalses seisundis, tähenduse ja vaimse kogemuse muutused, programmi käigus omandatud praktikate rakendamine. Intervjuude aluseks oli magistritöö lisas 1 toodud intervjuukava, mida täpsustati ja kohandati vestluse käigus vastavalt osaleja vastustele. Küsimuste sõnastus ja järjekord võisid vestluse käigus varieeruda vastavalt osaleja vastustele ja teemade loomulikule arengule. Intervjuud salvestati ja transkribeeriti sõnasõnaliselt.

Lisaks poolstruktureeritud intervjuudele kasutati analüüsis ka programmi käigus kogutud kirjalikke vastuseid ja suulisi tähelepanekuid, mis dokumenteeriti kohtumiste järgselt. Tegemist oli protsessipõhise andmestikuga, mis kogunes kogu programmi vältel erinevatel kohtumistel ning kajastas osalejate vahetuid reaktsioone ja refleksioone konkreetsete teemade käsitlemise järel.

---

<sup>14</sup> Osalejate anonüümsuse huvides olen jätnud koguduste nimetused tööst välja.

See materjal võimaldas hinnata kogemuse ja võimaliku mõju kujunemist ajas, mitte üksnes retrospektiivselt intervjuude kaudu. Kirjalik tagasiside sisaldas nii toetavaid kui ka kriitilisi ja ambivalentseid hinnanguid, sealhulgas viiteid motivatsioonipuudusele, teemade tajutud lihtsusele või tehnilistele raskustele veebiformaadis.

Täiendava andmestiku kaasamine võimaldas teostada intervjuudes ilmnunud mustrite kontrollimist ja täpsustamist ning suurendada uurimuse sisemist usaldusväärust.

## **2.4 Andmete analüüs**

Analüüs algas induktiivselt avatud kodeerimisega, kuid tõlgendusetapis toimus dialoog andmete ja teoreetilise raamistikuga.

Analüüsiprotsess hõlmas järgmisi etappe: a) intervjuude transkribeerimine, b) andmete korduv läbilugemine, c) avatud kodeerimine, d) koodide koondamine temaatilisteks kategooriateks, e) tulemuste tõlgendamine teoreetilise raamistiku valguses.

Kodeerimine toimus esmalt andmepõhiselt, ilma eelnevalt määratletud kategooriaid rakendamata. Iga tähenduslik tekstilõik (tähendusüksus) märgiti esmase sisulise koodiga, mis väljendas vastaja kogemuse põhisisu (nt „rahunemine“, „julge otsus“, „veebiformaadi sobivus“, „midagi ei muutunud“).

Järgnevas etapis võrreldi sarnase sisuga koode omavahel ning koondati need temaatilisteks alamkategooriateks. Alamkategooriad grupeeriti omakorda laiemateks ülemkategooriateks, mis struktureerisid tulemuste peatüki. Analüüsi tulemusena eristus kuus temaatilist dimensiooni: a) programm kui raam, b) kuuluvuskogemus, c) emotsionaalne regulatsioon, d) vaimulik ja tähenduslik nihe, e) käitumuslik muutus ning f) mõju piiratus või ambivalentsus.

Iga tähendusüksus kodeeriti esmalt võimalikult avatud viisil, seejärel määrati sellele peamine analüütiline rõhuasetus – kategooria, mis kandis vastava tsitaadi puhul suurimat tähenduslikku kaalu. See võimaldas vältida ühe ja sama tekstilõigu liigset dubleerimist mitmes kategoorias ning säilitada analüütilise selguse.

Järgnevas tõlgendusetapis seostati kujunenud teemad teoreetilises raamistikus käsitletud mõistetega (nt subjektiivne heaolu, religioosne toimetulek, spirituaalne

heaolu). Teooriat ei kasutatud eelneva filtreeriva raamistikuna, vaid tõlgendusliku vahendina, mis aitas süvendada andmetest esile kerkinud mustrite mõistmist.

Analüüsi eesmärk oli mõista osalejate kogemuste tähendusstruktuuri nende endi vaatenurgast. Erilist tähelepanu pöörati nii muutust väljendavatele kui ka muutuse puudumist või piiratust rõhutavatele kirjeldustele. Mitmetähenduslikkust ja piiratud mõju ei käsitletud analüütilise kõrvalekaldena, vaid iseseisva tähendusmuustrina, mis võimaldas vältida eeldust, et programm peab avaldama muutvat mõju.

Analüüsi käigus ilmnnes täiendav temaatiline dimensioon, mis puudutas uurija rolli võimalikku mõju osalejate kogemuste sõnastamisele. See kood lisati hilisemas analüüsietapis pärast esialgset kodeerimisringi, kui andmestikus hakkasid korduma viited läbiviija isikule ja suhete mõõtmele. See on kooskõlas analüüsi iteratiivse iseloomuga, kus koodisüsteem võib andmestikuga süveneva töö käigus täieneda.

Uurimuse usaldusväarsuse toetamiseks loeti andmeid korduvalt läbi ning võrreldi koodi kogu andmestiku ulatuses. Tõlgendustes püüti vältida üksikute tsitaatide ülemäärast üldistamist. Lisaks kontrolliti, et iga temaatiline järeldus toetuks mitmele tähendusüksusele erinevatest intervjuudest, mitte üksikjuhtumile.

Tulemuste esitlemisel kasutatakse tsitaate, mis illustreerivad kujunenud teemasid ja võimaldavad lugejal jälgida analüütiliste järelduste kujunemist. Tsitaadid on valitud esindama nii tüüpilisi kui ka erandlikke kogemusi, et säilitada andmestiku mitmekesisus.

## **2.5 Uurimiseetika ja andmekaitse**

Uuring viidi läbi kooskõlas teaduseetika põhimõtetega, tagades osalejate teadliku nõusoleku, anonüümsuse ja andmete turvalise käsitlemise. Intervjuude läbiviimisel järgiti Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Usuteaduse Instituudi uuringueetika ja andmekaitse juhendmaterjali (2024) nõudeid. Kõik osalejad andsid enne intervjuu läbiviimist informeeritud kirjaliku nõusoleku uuringus osalemiseks. Intervjuud viidi läbi privaatses keskkonnas, salvestisi ja transkriptsioone säilitati vastavalt andmekaitse nõuetele. Lõputöös ei avalikustata intervjuueeritute anonüümsuse huvides transkriptsioone. Tsitaadid on esitatud viisil, mis ei võimalda intervjuueeritavaid tuvastada.

## 2.6 Uuriija positsioon ja refleksiivsus

Käesoleva uurimistö eripäraks on asjaolu, et autor on ühtlasi nii uuritava töötoaprogrammi „Teekond õnneni“ looja ja läbiviija kui ka selle uurija. Uurijal kujuneb siin mitme rolli ühendus, mis võib teatud määral mõjutada nii valimisse värbamist kui ka intervjueritavate vastuseid, vaatamata sellele, et nimetatud riskide maandamiseks võeti kasutusele erinevaid meetmeid<sup>15</sup>. Seega tuleb käesolevat tööd lugedes arvestada uurija mitme rolli põimumisega kui ühe peamise metodoloogilise piiranguga, sest uurija mõju uuritavatele ja nende vastustele ei ole täielikult võimalik kõrvaldada.

Teisalt aga ei olnud see ka eesmärgiks, kuna käesoleva uurimuse peamine väärtus ei seisne programmi efektiivsuse tõestamises, vaid selles, et see avab osalejate kogemuslikku maailma ning kirjeldab, kuidas inimesed mõtestavad vaimulikku kasvu, heaolu ja kogoduslikku kuuluvust konkreetse EELK koguduse kontekstis. Uuriija rolli teadlik reflekteerimine, tulemuste ettevaatlik tõlgendamine ja vastandlike kogemuste kaasamine aitavad toetada uurimuse usaldusväärsust.

Kuna töö autoril oli osade uuritavatega varasem lähedane kontakt, võisid inimesed religioosete, eksistentsiaalsete ja vaimulike temade puhul avaneda talle paremini kui väljast tulnud võõrale uurijale. Uuriija seesmine positsioon uuritava nähtuse suhtes oli peamine põhjus, miks käesolevas töös otsustati kasutada fenomenoloogilist lähenemisviisi.

---

<sup>15</sup> Näiteks õhutati intervjueritavaid julgelt tooma välja programmi kriitikat, probleeme ja puudusi, kuna seda teades on võimalik programmi edaspidi parendada.

## **3. TULEMUSED**

### **3.1 Programmi kogemus**

#### **3.1.1 Osalejate ootused ja lähtekoht**

Osalejad jõudsid programmi peamiselt kirikliku infovälja kaudu (jumalateenistus, koguduse koduleht, kiriklik väljaanne, e-posti list, isiklik kontakt). Enamik osalejatest oli varasemalt kogudusliku taustaga.

Intervjuudest ilmnes, et osalejad liitusid programmiga erinevate ootuste ja hoiakutega. Eristus neli peamist ootusetüüpi: 1) uudishimulik tulija, 2) osaduse otsija, 3) õppimisest huvitatud osaleja ning 4) teadliku süvenemise otsija.

Kuigi ootused võisid kattuda, joonistus intervjuudest välja iga osaleja puhul üks domineeriv lähtekoht. Osa liitus programmiga pigem uudishimust kui elumuutuse ootusega (nt V22). Teiste jaoks oli kesksel kohal osaduse kogemine. Ilmekaks näiteks on siin V7: „Minu peamine ootus ... oli see, et ma saan kohale tulla ... et tulla kohapeale osadusse.“ Kolmandal rühmal oli selge õppimise ja arutelu ootus ning neljandat tüüpi iseloomustas teadlik vaimulik otsing. V10 sõnastas selle lakooniliselt: „Ma otsin vastuseid.“

Seega paiknesid osalejate ootused skaalal uudishimulikust katsetamisest kuni teadliku vaimuliku süvenemise soovini. Osalejate kirjelduste põhjal varasem kogemus ja osalemise järjepidevus seostusid nende kirjeldatud muutuse ulatusega.

Üldine hoiak programmi suhtes oli positiivne ning rõhutati selle terviklikkust ja läbimõeldud ülesehitust (V4, V36, V33). Kriitika puudutas peamiselt korralduslikke asjaolusid: „Alguses ma ütleks, et läks üle kivide ja kändude... aga muidu meeldis.“ (V4). Negatiivseid hinnanguid programmi sisule ei esinenud, küll oli neid, kellele materjal oli varasemast osaliselt tuttav.

Arendussoovitused puudutasid eelkõige programmi rütmi (pikemad kohtumiste vahed) ning vajadust jätkutoe järele (V7, V16).

#### **3.1.2 Programmi raam**

Programmi kirjeldati loogiliselt struktureeritud tervikuna ning rõhutati korduvalt selle ülesehituse ja rütmi olulisust (nt V36, V4, V16, V33). Osalejate hinnangul aitas

ülesehitus käsitleda inimest terviklikult (vaim, hing ja ihu) ning siduda erinevad teemad omavahel. Nagu sõnastas V36, oli see „väga hästi nagu üles ehitatud“.

Regulaarsed kohtumised ja eelnevalt määratletud teemad toetasid järjepidevust ning muutsid osalemise etteaimatavaks. Programmi kestust ja kohtumiste pikkust hinnati tasakaalukaks; lühem formaat oleks osalejate hinnangul muutnud käsitluse pealiskaudseks. Oluliseks peeti ka arutelu ja koolitusosa selget järjestust, mis aitas siduda teoreetilise käsitluse ja isikliku refleksiooni.

Osalejad hindasid võimalust osaleda nii kohapeal kui ka veebis ning kasutada kohtumiste salvestiste vaatamise võimalust. Veebiosalust ei peetud siiski kohapealsega võrdväärseks, kuna see ei võimaldanud samal määral kogeda osadust. Salvestiste vaatamist kirjeldati toetava ja motiveerivana; V10 sõnul andis see „pisutki jõudu, lootust ja usku.“

Oluline oli ka füüsiline ruum, kus koolitus toimus. Kirikuhoone kui toimumiskoht kandis osalejate jaoks sümbolset ja vaimulikku tähendust, mis mõjutas kogemuse tajutud sügavust.

Osalejate kirjelduste põhjal ei olnud programmi struktuur pelgalt tehniline raam, vaid toetas turvatunde kujunemist ning aitas käsitletud teemasid järk-järgult igapäevaeluga siduda.

### **3.2 Osaluskogemus**

Osalejad kirjeldasid programmi kui turvalist ja avatud ruumi, mille kujunemisel oli oluline roll läbiviija autentsusel. Läbiviijat kogeti ruumi hoidja ja arutelu suunajana, kes toetas hinnanguvaba arutelukeskkonda.

Teiseks aitasid turvalisust tekitada osalejad ise läbi kokkulepitud konfidentsiaalsuse ja vastastikuse avatuse. Osa osalejaid olid omavahel varasemast tuttavad ning varasem tutvus lisas turvatunnet. Konfidentsiaalsust peeti enesestmõistetavaks osaks grupiprotsessist, mis võimaldas avatumat eneseväljendust (V4). Väljendati tunnet, et räägitu jäi rääkija, koolitusel osalenute ja Jumala vahele (V4). Mitme osaleja jaoks oli turvaline jagamisvõimalus ja kuulatud saamise kogemus ise juba väärtuslik ning toetas olukorra uut mõtestamist (V16).

Osadust kirjeldati perekondliku ja vastuvõtva õhkkonnana, kus iga osaleja arvamus oli oodatud ning julgustati sõna võtma (V33). Valitsev atmosfäär tekitas „kodutunnet“ (V43), mis viitas kuuluvusele ja vastastikusele usaldusele. Tänu programmi veebivõimalusele kogeti geograafilisi piire ületavat vaimset ühendust.

Osaduskogemus suhestus ka laiemasse koguduslikku kuuluvusse ning toetas ühtsustunde kujunemist, mida väljendati näiteks mõttega: „me oleme kõik ikkagi ühe Jumala lapsed“ (V4).

Programmis osalemist nähti väärtuslikuna ka koguduse seisukohalt: leiti, et saadud kogemus võib koguduse elu rikastada (V7) ning et selline programm on koguduses vajalik (V22).

Mitmed osalejad seostasid kirjeldatud muutusi just kogetud suhete ja grupikeskkonnaga. Läbiviija autentsus, konfidentsiaalsus ja vastastikune kuulamine tekitasid keskkonna, kus eneserefleksioon ja jagamine said süveneda.

### **3.3 Sisemine muutus**

#### **3.3.1 Emotsionaalne ja eneseregulatiivne muutus**

Intervjuudest ilmnas, et programm mõjutas osalejate subjektiivset heaolu mitmel tasandil, hõlmates nii emotsionaalseid kui eneseregulatiivseid muutusi.

Programmiga seoses kogeti rõõmsaid ja positiivseid tundeid (nt V43, V13). Osalejate kirjeldustes kordus kujundlik väljendusviis: programmi nimetati „vitamiiniks“, „palsamiks“, „motivatsioonisüstiks“, „palverännakuks“. Metafoorne keelekasutus viitab kogemuse emotsionaalsele intensiivsusele ja isiklikule tähenduslikkusele.

Positiivne kogemus seostus mitmel juhul sisemise tasakaalu ja toimetuleku muutustega. Tasakaal väljendus suuremas stabiilsuses ja vähenenud reaktiivsuses. Oluliseks kujunes ka teadlikum eneseregulatsioon. V10 kirjeldas teadlikku peatust ja „lahustamist“, viidates hingamise ja kohalolu praktikatele.

Mitmed osalejad rõhutasid meelerahu leidmist ja vaatenurga muutust (V10, V16, V13). Rahu ei tähendanud probleemide kadumist, vaid enesekindluse ja julguse kasvu (V4, V22, V36, V10): „Jah, julgust ja seda, et ma saan hakkama“ (V4). Osalemine aitas mõnel juhul vähendada enesekriitikat ja soodustada enese

aktsepteerimist. V36 väljendas julgust hakata hoolekandeesutustes misjonitööd tegema.

Lisaks positiivsetele tunnetele kirjeldati ka tajutud pingeid ja ebakindlust. Kodustest ülesannetest tingitud sisemisi pingeid ja endale seatud ootuste teadvustamine (V7) tõi esile, et kogemus ei olnud üksnes toetav, vaid võis aktiveerida ka enesekriitilisi protsesse. Samas hakati raskusi nägema ajutise protsessi osana, mitte lõpliku seisundina.

Emotsionaalne mõju ei olnud ühesuunaline, vaid varieerus sõltuvalt osaleja olukorrast ja valmisolekust kogemust integreerida. Kokkuvõtlikult kirjeldasid osalejad muutust pigem järkjärgulise rahu- ja julgustustunde süvenemisena ning teadlikuma eneseregulatsioonina, mitte järsu murranguna.

### **3.3.2 Vaimulik süvenemine ja identiteedi selginemine**

Osalejad kirjeldasid Jumalasuhte tugevnemist (nt V4). Muutus puudutas eeskätt suhte kvaliteeti – Jumala kohalolu kogeti lähedasema, hoolivama ja usaldusväärsemana. Suhtet seostati ka praktilise toimetulekuga (V7). Mitmes intervjuus tõusid esile vaikuse ja kuulamise praktikad, mida kirjeldati kohana „kus lasta Jumalal kõnelda.“ (V16). V13 refleksioonis ilmnes, et tema suhet Jumalaga mõjutab kõige enam see, kui ta „lihtsalt aega veedab Jumalaga“. Nii kirjeldati olemasoleva suhte muutumist teadlikumaks ja igapäevaeluga seotumaks. Samas ei olnud suhte süvenemine kõigi jaoks selgepiiriline. V29 kõhkles, kas tema usu elavnenud või pigem vaibunud.

Kogeti ka usupraktikate süvenemist, mis enamasti ei tähendanud uute praktikate lisandumist, vaid olemasolevate teadlikumat ja terviklikumat lõimimist igapäevaellu. Näiteks nentis V36, et ta on Piiblist palju kuulnud, aga ise lugenud ei olnud ning et „see programm innustas küll.“ V16 väljendas, et tema Piibli lugemine oli aja jooksul muutunud rituaalseks, kuid programm aitas otsida Piibli lugemises sisulisemat tähendust. Samuti toodi esile, et programmi käigus hakati mõningaid teoloogilisi mõisteid sügavamalt mõtestama. Lisaks usu kogemisele ilmnes ka vajadus sügavama arusaamise järele usust (V22).

Vaimuliku süvenemise ühe väljendusena kirjeldasid osalejad ka usu tervenemist, mille käigus taastus lootus ja kogeti tänutunde kasvu (nt V7 ja V10). V7 kirjeldas

oma kogemust kujundlikus ja emotsionaalselt laetud keeles: „Ma arvan, et ma kogesin, ... et noh Jumal viibki mind praegu sellest pimedast orust läbi.“ (V7). Usu tervenemine ei tähendanud raskuste kadumist, vaid jõu kogemist nende keskel.

Programmi kogemus tõi mõnel juhul kaasa maailmapildi laienemise, mis väljendus väärtuste ja suhtumiste paindlikumaks muutumises. V4 tõi esile inimeste väärtuse ja võrdsuse rõhutamise, mis mõjutas tema isiklikku hoiakut. V36 tunnistas, et tema konfessionaalne hoiak muutus avaramaks – varasem eksklusiiivsem arusaam asendus oikumeenilisema vaatega. Mõni osaleja koges sisemise muutuse asemel pigem silmaringi avardumist (V28).

Mitme intervjuust ilmnis eneserefleksioon süvenemine (V4, V22, V33, V43, V16). See avaldus teadlikumas sissepoole vaatamises, küsimuste esitamises saagenemises ning hoiakute ümberhindamises. Sageli ei pruukinud tegemist olla täiesti uute teemadega, vaid programm tõi esile varasemaid küsimusi.

Eneserefleksioon ei jäänud ainult sisemise mõtestamise tasandile, vaid kandus mitmel juhul edasi osalejate rollitunnetusse ja praktilistesse valikutesse. Küsimuse peale, kas programm muutis midagi vastas V4: „päris palju. Ma sain enda sisse vaadata ja see andis mulle ka julguse võtta oma töö juures üks teine töö vastu, mida mulle juhtkond pakkus, et siis minust sai juhtivama vastutusega töötaja“. Kirjeldatu väljendus suuremas vastutusvalmiduses ja eneseväärtustamises (V10). V16 kirjeldas idealistliku minapildi ja reaalsuse pinget ning rõhutas enesehoole tähtsust.

Programmi kirjeldati ka käitumist mõjutavana – mitmel juhul kandus sisemine nihe edasi konkreetsetesse tegudesse (V4, V7, V13, V10, V36, V16). Mõned osalejad kirjeldasid, et tänu programmile on neil julgust vabamalt suhelda (V4, V13), mis toetab konfliktide vältimise asemel nende lahendamist suhtlemise teel. Mitmed osalejad kirjeldasid programmi kui tõuget või suunavat impulssi (V29, V7, V10, V4). Mõnel juhul ei loonud kogemus täiesti uut algatust, vaid toimis olemasoleva tegevuse tugevdava ning suunava elemendina.

Programm süvendas mitmete osalejate jumalasuhte kogemust ning toetas usupraktikate teadlikumat lõimimist igapäevaellu. Enamasti ei toonud see kaasa täiesti uusi hoiakuid, vaid aitas olemasolevaid arusaamu paremini mõtestada ja

kinnistada. Katkendlik osalemine mõjutas kogemuse terviklikkust ning mõne osaleja puhul jäi mõju pigem kinnistavaks.

Käesoleva temaatilise analüüsi põhjal võib koondada järgmised põhitulemused:

- (1) Osalejad liitusid programmiga erinevate ootuste ja lähtekohtadega, mis mõjutasid kogemuse sügavust.
- (2) Programmi loogiline ülesehitus ja regulaarne rütm toetasid turvatunde kujunemist.
- (3) Füüsiline kirikuruum kandis osalejate jaoks sümboolset ja vaimulikku tähendust.
- (4) Veebiosalus oli toetav, kuid ei asendanud kohapealset osaduskogemust.
- (5) Läbiviija autentsus ja konfidentsiaalne õhkkond võimaldasid eneserefleksiooni süvenemist.
- (6) Osadus ja kuuluvuskogemus kujunesid muutuse oluliseks kontekstiks.
- (7) Programm toetas emotsionaalset stabiliseerumist ja teadlikumat eneseregulatsiooni.
- (8) Mitmed osalejad kogesid jumalasuhte süvenemist ja usupraktikate teadlikku lõimimist.
- (9) Sisemine nihe kandus osal juhtudel edasi konkreetsetesse käitumuslikesse otsustesse.
- (10) Programmi mõju oli valdavalt kinnistav ja varieerus sõltuvalt osaleja lähteasendusest ja järjepidevusest.

## **4. TULEMUSTE VÕRDLUS TEOREETILISTE**

### **KÄSITLUSTEGA**

#### **4.1 Heaoluteooriad**

Empiiriline materjal kattub hedoonilise ja eudaimoonilise heaolu eristusega (Ryan ja Deci), osutades, et emotsionaalne stabiliseerumine eelnes mitmel juhul sügavamale tähenduslikule refleksioonile (vrd Fredrickson). See toetab Fredricksoni laiendamise ja ülesehituse teooriat, mille kohaselt positiivsed emotsioonid loovad eeldused sügavamaks tähendusloomeks.

PERMA mudeli mõõtmetest tõusid esile eelkõige positiivsed emotsioonid, suhted ja tähendus, samal ajal kui saavutuse mõõde jäi osalejate kirjeldustes tagasihoidlikuks. See viitab, et programmis kogetud heaolu oli valdavalt relatsiooniline ja tähenduslik, mitte saavutuspõhine. Eriti nähtavad olid PERMA emotsioonide, suhete ja tähenduse mõõtmed osalejate kirjeldatud turvatunde, kuuluvuse ja sisemise rahu kaudu (vt ptk 3.3.1).

Enesemääratlusteooria põhivajadustest tugevnesid seotus ja kompetentsus. Autonoomia avaldus pigem teadlikuma osalusviisi ja vastutuse võtmise kaudu, mitte elusuuna radikaalse ümberkujundamisena.

Fowleri käsitluse valguses ei ilmnenud tähendusstruktuuri kvalitatiivset ümberkujundamist. Samal ajal varieerus hedoonilise ja eudaimoonilise mõõtme seos osalejate vahel, mis osutab muutuse tingimuslikkusele.

#### **4.2 Spirituaalne heaolu**

Martela ja Stegeri tähenduse kolme mõõtme võrdluses ilmnes eeskätt sidususe ja olulisuse tugevnemine, samal ajal kui eesmärgitaju süvenemine ei olnud kõigi osalejate puhul üheselt nähtav. See väljendus elu terviklikuma mõistmise ja väärtuslikkuse kogemuse kasvuna, mis ei tähendanud tingimata uute eesmärkide sõnastamist. Ellisoni religioosne (suhe Jumalaga) ja eksistentsiaalne (elu mõtestamine ja suunatunne) heaolu ilmsid läbipõimunult, mis on kooskõlas osalejate kirjeldatud vaimuliku ja psühholoogilise tasandi põimumisega (vt ptk 3.3.2).

Fisheri spirituaalse heaolu mudelist leidsid kinnitust isiklik, kogukondlik ja transtsendentne mõõde, samal ajal kui keskkondlik dimensioon jäi andmestikus tagaplaanile.

Pargamendi religioosse toimetuleku käsitus aitab mõista religioosete praktikate stabiliseerivat rolli, kuid andmestik ei viidanud kriisist lähtuvatele maailmavaatelistele murrangutele. Kuigi mõnes kirjelduses võis aimata jumalasuhte turvalisuse mõõdet, ei ilmnenuid kiindumusteooriale omaseid selgeid mustreid. Benneri ja Boiseni usulist refleksiooni rõhutavad käsitlused leidsid osalist kinnitust, kuna osalejad kirjeldasid oma usu teadlikumat mõtestamist ja sõnastamist.

### **4.3 Koguduslik kontekst**

Coheni ja Willsi sotsiaalse toe teooria leidis kinnitust, kuna kuuluvuskogemus toetas emotsionaalset stabiliseerimist (vt ptk 3.2 ja 3.3.1). Sarnane rõhuasetus ilmneb ka Baumeisteri ja Leary kuuluvusvajaduse käsitluses. Nordstokke horisontaalse (suhted inimestega) ja vertikaalse (suhe Jumalaga) mõõtme eristus ilmnes pigem põimunult, mis on kooskõlas osalejate kirjeldatud kogudusliku osaduse ja vaimuliku süvenemise seotusega. Suhe Jumalaga süvenes sageli just osaduskogemuse kaudu.

Programmi regulaarne struktuur ja etteaimatavus suhestuvad ka Fredricksoni käsitlusega, kuna emotsionaalne turvatunne loob eeldused refleksiooniks ja tähendusloomeks. Empiiriline materjal viitab, et kümnenädalane formaat toetas refleksiooniprotsessi käivitamist, kuid ei viinud ulatuslike elusuuna muutusteni, mis on kooskõlas lühisekkumiste mõjupiiridega.

## **5. ARUTELU**

### **5.1 Millisena kogeti vaimulikku arengut?**

Vastus esimesele uurimisküsimusele – kas ja kuidas kogeti vaimulikku arengut – osutab, et areng väljendus eelkõige olemasoleva jumalasuhte teadlikumas mõtestamises, praktikate kinnistumises ning sisemise suuna selginemises. Andmestik ei viidanud radikaalsetele muutustele ega tähendusstruktuuri ümberkujundamisele. Seega ei seostunud kogetud areng mitte niivõrd käsitletud teemadega, kuivõrd turvalise suhteruumi ja osaduskeskkonnaga (vt ptk 3.2).

Tulemused viitavad, et kogoduslikus kontekstis võib vaimulik areng avalduda pigem refleksiivse süvenemise kui struktuurse ümberkujundamisena. Tõlgenduslikult võib väita, et programm aitas osalejatel oma usku teadlikumalt läbi mõtestada ja sõnastada, ilma et see eeldanuks seniste arusaamade kõigutamist. Fowleri usulise arengu teooria valguses võib seda tõlgendada olemasoleva usupraktika integratiivse süvenemisena.

Samas ei kirjeldanud kõik osalejad sisemise rahu, kindlustunde või tajutava vaimuliku kasvu kogemist. Ühes kirjalikus vastuses märgiti: „ma ei ole aru saanud, et mingi sisemine tugevus mul nüüd viimasel ajal oleks eriliselt kasvanud.“ See osutab, et vaimulik areng ei pruugi olla subjektiivselt selgelt tajutav ega sõnastatav.

Programmi ülesehitus võis suunata kogemust rahuliku ja turvalise süvenemise poole. Eksistentsiaalsete teemade käsitlemine toimus toetavas raamistikus, mis ei eeldanud järske arusaamade muutusi. Programmi roll näib seega olevat ruumi loomine sisemiseks refleksiooniks, mitte intensiivse muutumisprotsessi käivitamine. Teoloogilisest vaatenurgast lisandub siia arusaam, et vaimulik kasv ei ole üksnes inimliku sekkumise tulemus, vaid seotud Jumala tegutsemisega. Sellest tulenevalt ei ole vaimulik areng täielikult planeeritav ega empiirilisel lineaarse protsessina mõõdetav. Programmi rolli võib seega mõista tingimuste loomisena, milles vaimulik süvenemine või korrastav mõju võib toimuda loomulikus tempos.

### **5.2 Muutuse tingimuslikkus ja osalejate lähtepeitsioon**

Uurimuses osalenute heaolu ja religioosne orientatsioon olid juba suhteliselt stabiliseerunud, mistõttu ei kujunenud programm kriisijärgseks pöördepunktiks, vaid

refleksiivseks süvendamiseks. Tulemused on kontekstispetsiifilised: stabiliseerunud ja religioosselt seotud osalejate puhul ei saa teha järeldusi kriisikesksete sihtrühmade kohta.

Subjektiivse heaolu tasandil väljendus mõju eelkõige emotsionaalse stabiliseerumise ja teadlikuma eneseregulatsioonina (vt ptk 3.3.1), mitte eluga rahulolu ulatusliku ümberhindamisena. See puudutab mõlemat uurimisküsimust.

Vaimuliku arengu kogemus ja subjektiivse heaolu muutus ei ilmnenu võrdselt kõigi osalejate puhul. Tuleb arvestada, et kirjeldatud kogemused võivad olla seotud ka osalejate varasema arengu ja motivatsiooniga. Seetõttu jääb avatuks küsimus, kas programm käivitas uue arenguprotsessi või aitas osalejatel teadlikumalt sõnastada ja kinnistada juba olemasolevaid arusaamu.

Mõju varieeruvus ja kohatine ambivalentsus osutavad, et programm ei toimunud universaalse mehhanismina. See viitab, et programm toetas pigem olemasolevat tasakaalu kui kriisist väljumist.

Osalejate suhteliselt stabiliseerunud religioosne ja psühholoogiline lähtepeitsioon suunas kogemuse süvendavale, mitte murrangulisele trajektoorile. See juhib tähelepanu küsimusele, mil määral sõltub kirjeldatud vaimuliku arengu ja heaolukogemuse laad osaleja esialgsest psühholoogilisest ja vaimulikust seisundist.

Kirjalik tagasiside viitas pigem väikestele praktilistele muutustele kui ulatuslikule elusuuna ümberkujundamisele.

### **5.3 Programmi sisu, struktuuri ja suhete analüütilise eristamise piiratus**

Metafoorne keel (nt „palsam“, „palverännak“, „kodutunne“) osutab kogemuse autobiograafilisele tõlgendamisele, kuid nendel metafooridel siinkohal pikemalt ei peatuta (vt ptk 3.3.1).

Samuti ilmneb, et programm ei loonud üksnes ajutist osadusruumi, vaid toimis keskkonnana, kus võisid kujuneda ja süveneda ka sõprussuhted. Osalejad viitasid jätkuvale suhtlusele ja kogudusliku kuuluvuse tugevnemisele (vt ptk 3.2).

Just see suhteline mõõde seostus osalejate kirjeldustes nii vaimuliku süvenemise kui ka subjektiivse heaolu stabiliseerumisega. Andmestiku põhjal ei eristunud vaimulik areng ja subjektiivne heaolu osalejate kogemuses selgepiirilisel, vaid kujunesid turvalises osadusruumis läbipõimunult.

Baumeisteri ja Leary (1995) kuuluvusvajaduse käsitlest lähtuvalt võib väita, et püsivate ja vastastikuste suhete kujunemine toetab psühholoogilist heaolu sügavamal tasandil kui pelgalt hetkeline grupikuuluvus. See aitab selgitada, miks mitmed osalejad seostasid programmi mõju eeskätt kuuluvuse ja vastastikuse toe kogemusega.

Kuuluvusvajaduse kirjalikud kirjeldused varieerusid märkimisväärselt. Osa osalejaid koges tugevat kuuluvust („kuulun absoluutselt oma kogudusse“), samas kui teised väljendasid ebakindlust või distantseerumist („ei tunne end kogukonda kuuluvana“, „pole oma kogukonda“). See osutab, et koguduslik dimensioon ei aktiveerunud kõigi puhul ühtviisi ning sõltus varasemast kogemusest ja identiteedist.

Tehnilised ja vormilised tegurid (nt veebiplatvormi kvaliteet) võisid mõjutada kogemuse intensiivsust. See näitab, et mõju kujunes sisu, struktuuri ja suhete koosmõjus.

## **5.4 Uuriija roll ja tulemuste tõlgendamise piirid**

Uuriija topeltroll programmi looja, läbiviija ja intervjuerijana võis mõjutada nii osalejate eneseväljendust kui ka analüüsi tõlgendusraami. Kuigi analüüsis pöörati teadlikult tähelepanu nii positiivsetele, kriitilistele kui ka ambivalentsetele kirjeldustele, ei ole võimalik täielikult välistada suhtedünaamika mõju kogemuste sõnastamisele ning esiletõusvatele tähendustele.

Uuriija teadlikkus oma võimalikust mõjust uuringule tingis analüüsi protsessis refleksiivset enesedistsipliini ning pidevat kriitilist enesekontrolli, et vältida kinnistuskalduvust. Andmestikus esinenud kriitilised ja kõhklevad hinnangud viitavad siiski sellele, et osalejate vastused ei olnud ühemõtteliselt idealiseerivad.

Lisaks jääb avatuks küsimus, mil määral on võimalik osalejate kogemuses eristada programmi mõju nende varasemast arenguteest, kogukondlikust kuuluvusest ja isiklikust motivatsioonist. Kuna religioosne kogemus kujuneb alati konkreetsetes suhetes ja olukordades, on keeruline eristada, milline osa kirjeldatud muutusest

tulenes programmist ja milline osalejate varasemast teekonnast. Käesolev uurimus ei võimalda neid tegureid analüütiliselt lahutada, vaid keskendub sellele, kuidas osalejad ise oma kogemust mõtestasid.

Metodoloogilisi piiranguid käsitletakse põhjalikumalt järgmises peatükis.

## **6. UURIMUSE PIIRANGUD**

Käesoleva uurimuse tulemuste tõlgendamisel tuleb arvestada mitmete sisuliste ja metodoloogiliste piirangutega, mis mõjutavad järelduste ulatust ja üldistavust.

### **6.1 Vaimuliku arengu ja heaolukogemuse piirid**

Osalejate kogemused ei olnud ühesuguse sügavuse ega intensiivsusega. Mitmed osalejad kirjeldasid kogemust pigem kinnistava kui ümberkujundavana, mis osutab, et vaimuliku arengut kogeti erineva ulatuse ja tähenduslikkusega. Seega ei saa uurimisküsimusele (1) vastata ühtse muutusloo kaudu, vaid mitmekesiste kogemuste kirjeldusena.

Oluliseks piiranguks on osalejate varasem religioosne küpsus. Enamik intervjueritustest kuulus kogudusse ning nende vaimulik identiteet oli eelnevalt kujunenud. Seetõttu ei ole võimalik selgelt eristada, mil määral kirjeldatud vaimulik areng oli seotud programmiga või mil määral osalejate varasema arenguprotsessiga.

Samuti tuleb arvestada enesevaliku efektiga. Programmis osalesid vabatahtlikud, kes juba olid huvitatud vaimulikust süvenemisest ja enesearengust. See tähendab, et uuritud rühm ei esinda juhuslikku koguduseliikmete valimit, vaid pigem motiveeritud osalejaid, kelle kirjeldused võivad peegeldada kõrgemat valmisolekut refleksiivseks eneseanalüüsiks ja vaimulikuks süvenemiseks.

Intervjueritavate heaolutase oli mõnevõrra kõrgem kui kogu programmis osalenute keskmine, mis viitab võimalikule täiendavale valikulisusele kvalitatiivses valimis. Seetõttu võivad madalama heaolutasemega osalejate kogemused olla alaesindatud. Seetõttu ei saa uurimisküsimuse (2) puhul teha järeldusi programmi mõjust subjektiivsele heaolule laiemas koguduslikus populatsioonis.

Lisaks ilmnes osalusaktiivsuse ja motivatsiooni varieeruvus, mis tähendab, et kõik osalejad ei suhestunud programmi ülesehituse ja refleksiivse tööviisiga ühtviisi. Seetõttu kajastavad tulemused eeskätt nende osalejate kogemusi, kes olid valmis oma vaimuliku arengut ja heaolukogemust teadlikumalt sõnastama ja reflekteerima.

### **6.2 Metodoloogilised piirangud**

Valim koosnes 11 intervjuust, mis võimaldas süvitsi minevat fenomenoloogilist analüüsi, kuid piirab üldistatavust.

Uuring tugines enesekirjeldustele, mistõttu kajastavad tulemused osalejate enesetõlgendusi. Uurimus ei mõõtnud objektiivselt heaolutaseme muutust ega vaimuliku arengu astet, vaid analüüsis nende subjektiivset kogemust.

Arvestada tuleb ka sotsiaalselt soovitava vastamise võimalusega, eriti seoses uurija rolliga programmi läbiviijana. Kuigi andmestikus esines kriitilisi ja ambivalentseid kirjeldusi, ei saa täielikult välistada lojaalsusest või usaldussuhtest tulenevat mõju vastuste tonaalsusele.

Lisaks oli uuring kontekstispetsiifiline – EELK koguduslik raamistik erineb nii teistest konfessionaalsetest kui ka sekulaarsetest keskkondadest. Seetõttu tuleb tulemusi tõlgendada konkreetse kogudusliku ja kultuurilise konteksti raames.

### **6.3 Kogemuse kujunemistegurite eristamise piirid**

Uurimus ei võimalda analüütiliselt eristada, milline osa kirjeldatud vaimulikust arengust ja heaolukogemusest tulenes programmi sisust, selle struktuurset regulaarsusest, koguduslikust kontekstist, osalejate varasemast arengust või läbiviija isiklikust kohalolust. Seetõttu tuleb kirjeldatud kogemust käsitleda tervikliku protsessina, milles sisu, struktuur ja suhted toimivad koosmõjus. Edasistes uuringutes oleks otstarbekas analüüsida programmi eri komponentide rolli eraldi.

### **6.4 Refleksiivsuse võimekuse varieeruvus**

Osade intervjueeritute vastused viitasid raskusele abstraktsete ja eksistentsiaalsete teemade sõnastamisel. See võib tähendada, et refleksiivsed ülesanded eeldavad teatud eneseanalüüsi ja verbaalse eneseväljenduse taset, mis ei pruugi kõigil osalejatel olla ühtviisi arenenud. Seetõttu võib osa kogemusest jääda uurimuses sõnastamata, mis tähendab, et andmestik ei pruugi täielikult peegeldada osalejate kogemuse kõiki võimalikke tahke.

## **7. JÄRELDUSED JA SOOVITUSED**

Uurimistulemuste põhjal tõuseb esile mitu tähelepanekut ja järeldust, mis puudutavad nii programmi „Teekond õnneni“ edasiarendamist kui ka kogudusliku heaolutöö laiemat kujundamist EELK kontekstis.

### **7.1 Peamised õppetunnid läbiviijale ja kogudusele**

Uurimistulemused osutavad, et programmi eelduseks oli selge ja etteaimatav raam. Regulaarne rütm, temaatiline ülesehitus ja ajaliselt piiritletud formaat loid psühholoogiliselt turvalise keskkonna, mis võimaldas osalejatel järk-järgult süveneda. Struktuur ei olnud üksnes korralduslik aspekt, vaid mõjutas otseselt emotsionaalset stabiliseerumist ja sisemise tasakaalu kujunemist (vt ptk 3.1.2). Sellest tulenevalt tuleks programmi kujundamisel säilitada struktureeritud raam ning teadlik üleminek argipäevast refleksiooniruumi (nt vaikusehetk või lühike palvus).

Programmi mõju kujunes eelkõige suhete kaudu. Kuulamine, konfidentsiaalsus ja hinnanguvaba õhkkond toetasid nii eneserefleksiooni kui ka kuuluvustunnet (vt 3.2). Subjektiivset heaolu kirjeldati eelkõige turvalise osadusruumi kogemusena.

Nagu juba varem öeldud, oli programmi mõju valdavalt kinnistav ja suunav, mitte murranguline. See aitab realistlikult määrata programmi eesmärke ja vältida ebarealistlikku ootust kiiretele muutustele.

Mõju sügavus sõltus osaleja lähteasendusest ja osalemise järjepidevusest (vt ptk 3.11 ja 3.3). Seetõttu ei saa programmi käsitleda universaalse lahendusena, vaid ühe toetava vormina.

Veebiformaadi roll osutus ambivalentseks: see suurendas ligipääsetavust, kuid võis vähendada osaduse intensiivsust. Tehniline kvaliteet mõjutas otseselt kogemuslikku kaasatust.

### **7.2 Programm „Teekond õnneni“ edasiarendamise suunad**

Mitmed osalejad väljendasid soovi jätkugrupi või tugigrupi järele. Kümnenädalane programm toimis pigem algusena; jätkustruktuur võiks toetada kogetu kinnistumist. Religioonisotsioloog Liina Kilemit rõhutab, et kogudusega liitumine ei ole protsessi lõpp, vaid algus ning liitujad vajavad tulemuslikuks integratsiooniks kogudusega teadlikku ja järjepidevat toetust koguduse poolt (Kilemit 2020, 145). See annab

jätukgrupi ideele teoreetilise põhjenduse. Programmi võib seega käsitleda ühe võimaliku jätkumudelina, mis loob struktureeritud ruumi vaimulikuks süvenemiseks ja kogukondlikuks kinnistumiseks. Lisaks vaimuliku süvenemise toetamisele võib jätkugrupil olla ka sotsiaalne funktsiooni.

Programmi käivitamine eeldab märkimisväärset ettevalmistust ja teadlikku teavitustööd. Osalejate leidmine ei toimu iseenesest, vaid nõuab järjepidevat kommunikatsiooni erinevates kanalites ning isiklikku kutsumist. Seetõttu tuleb programmi kavandamisel arvestada nii ajakulu kui ka võimalike lisakuludega.

Oluliseks osutus meeskondlik tööjaotus. Tehnilise toe olemasolu (eriti veebikohtumiste puhul) võimaldab läbiviijal keskenduda sisule ja osalejatele. Samuti toetab kohtumiste sujuvust ja turvalise õhkkonna kujunemist see kui koguduses on eraldi praktiliste küsimuste eest vastutaja, kes aitab nt teelaua või ruumide ettevalmistusega.

Osalejate valmisolek kujunes samuti oluliseks teguriks. Kaaluda võib lühikest eelnevat vestlust või vabas vormis motivatsioonikirja, mis aitaks hinnata, kas programm vastab inimese ootustele ja vajadustele. Aktiivses kriisis olev inimene võib vajada teistsugust ja intensiivsemat tuge, kui programm suudab pakkuda.

Täiskasvanud õppija kogemus süveneb siis, kui tal on võimalus aktiivselt panustada. Rohkem aruteluruumi, väiksemad püsivad tugigrupid ning kohtumiste vaheline suhtlus võivad toetada nii õppimist kui ka omavaheliste suhete kujunemist.

Kuigi tegemist on ühe koguduse kogemusega, võivad kirjeldatud ettepanekud pakkuda lähtekohti sarnaste programmide kavandamisel ka teistes kogudustes, arvestades nende kontekstilisi eripärasid.

### **7.3 Kogukondliku heaolutöö laiem kontekst ja võimalik misjonimõõde**

Uuring näitab, et koguduslik keskkond võib toimida emotsionaalse toe allikana, tähendusloome ruumina ja religioosse toimetuleku ressursina. Tulemused viitavad, et sarnaste programmide puhul põimuvad õpetuslik, hingehoidlik ja kogukondlik mõõde loomulikult üheks tervikuks.

Programmi tüüpi sekkumised ei asenda traditsioonilisi koguduse praktikaid, vaid toimivad nende täiendava vormina, luues struktureeritud süvenemise võimaluse.

Käesoleva uurimuse põhjal ei saa väita, et programm toimiks otsese misjonivahendina, kuna osalejad olid juba kogudusega seotud või religioosselt motiveeritud. Samas võib turvaline ja toetav keskkond pakkuda esmase positiivse kogemuse ka kogudusega vähem seotud inimesele, mis vajaks eraldi uurimist.

## **7.4 Edasised uurimissuunad**

Käesolev uurimus oli kvalitatiivne ja kontekstispetsiifiline, mistõttu vajavad saadud tulemused kontrollimist ja võrdlevat analüüsi. Edasised uurimissuunad võiksid keskenduda eelkõige kogemuse pikaajalise mõju hindamisele, et selgitada, millises ulatuses programmis kogetu ajas kinnistub.

Samuti on oluline uurida, kuidas erinevad osalejate lähteasendid (näiteks vaimulik küpsus, kriisikogemus või motivatsioon) mõjutavad kogemuse intensiivsust ja iseloomu ning kas sarnased programmid toimivad erinevates koguduslikes või sekulaarsetes kontekstides erinevalt.

Täiendavalt vajab käsitlemist küsimus, mil määral tuleneb kogetud mõju programmi sisulisest ülesehitusest või mil määral grupisuhetest ja läbiviija rollist.

## 8. KOKKUVÕTE

Käesoleva magistritöö eesmärk oli analüüsida programmi „Teekond õnneni“ mõju EELK Tartu Maarja koguduse kontekstis ning selgitada, kas ja kuidas kogesid osalejad vaimulikku arengut ning millisel viisil suhestus programm nende subjektiivse heaoluga.

Uurimus lähtus kahest uurimisküsimusest:

- (1) Kas ja kuidas kogesid osalejad vaimulikku arengut?
- (2) Kuidas kirjeldasid nad programmi mõju oma subjektiivsele heaolule?

Tulemused osutavad, et programm toetas eelkõige emotsionaalset stabiliseerumist, jumalasuhte teadlikumat kogemist ning osadus- ja kuuluvustunde tugevnemist. Mõju ei avaldunud enamasti murrangulise identiteedimuutusena, vaid olemasolevate väärtuste, uskumuste ja praktikate teadlikumas sõnatamises ja kinnistamises.

Vaimulik areng väljendus eelkõige jumalasuhte kvaliteedi süvenemises. Osalejad kirjeldasid usalduse kasvu, teadlikumat palvepraktikat, Piibli lugemise elavnemist ning lootuse tugevnemist. Jumalasuhte toimis mitmel juhul toetusallikana, mis aitas toime tulla ebakindluse, vastutuse ja igapäevaste pingetega. Muutus oli enamasti kinnistav.

Heaolu kogemuse tasandil ilmnes suurem rahu, teadlikum eneseregulatsioon ning vähenenud enesekriitilisus. Emotsionaalne rahunemine lõi mitmel juhul eeldused sügavamaks eneserefleksiooniks. Programmi mõju seisnes pigem kogemuste teadlikumas mõtestamises kui emotsioonide intensiivistumises.

Oluliseks osutus programmi struktuurne raam ja suhetega seotud keskkond. Regulaarne rütm, selge temaatiline ülesehitus, konfidentsiaalne õhkkond ja kuulatud saamise kogemus kujunesid mõju seisukohalt sama kandvaks kui käsitletud teemad (vt ptk 3.1.2 ja 3.2). Struktuur, suhted ja praktikad toimisid vastastikku põimunud tervikuna. Mõnel juhul kandusid sisemised nihked edasi konkreetsetesse otsustesse ja käitumuslikesse muutustesse (vt ptk 3.3.2).

Samas ei olnud mõju kõigi jaoks ühtviisi sügav ja püsiv. Muutuse ulatus sõltus osalejate lähtepositsioonist, motivatsioonist ja osalemise järjepidevusest.

Tulemused näitavad, et koguduslikus kontekstis põimuvad omavahel suhted, tähendusloome ja jumalasuhe ning nende koosmõju toetab järkjärgulist arengut.

Uurimus oli kvalitatiivne ja fenomenoloogilise suunitlusega ning tugines 11 poolstruktureeritud intervjuule. Tulemused ei ole statistiliselt üldistatavad, vaid pakuvad kontekstispetsiifilist ja süvitsi minevat arusaama konkreetse koguduse keskkonnas toimunud protsessidest.

Töö näitab, et ajaliselt piiritletud koguduslik programm võib pakkuda turvalist ruumi, kus inimesed saavad oma usku ja elu teadlikumalt mõtestada.

Kokkuvõtvalt võib järeldada, et kümnenädalane koguduslik programm võib toetada sisemist selginemist ja stabiliseerumist, kuid selle mõju ei ole universaalne ega tähenda tingimata murrangulist muutust. Pigem kujuneb mõju suhete, struktuuri ja osalejate lähtepositsiooni koostoimes ning väljendub järkjärgulises, kinnistavas arengus.

## SUMMARY

The aim of this master's thesis was to analyse the impact of the programme „Teekond õnneni“ („*Journey to Happiness*“) implemented in the EELK Tartu Maarja congregation and to explore whether and how participants experienced spiritual development and changes in subjective well-being.

The study was guided by two research questions:

- (1) How did participants experience spiritual development during the programme?
- (2) How did they describe the programme's impact on their subjective well-being?

The research followed a qualitative phenomenological approach. The empirical material consisted of eleven semi-structured interviews conducted after completion of the ten-week programme. In addition, the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) was administered at the beginning of the programme to describe participants' baseline subjective well-being. The questionnaire results were used as contextual background rather than statistical impact analysis. The overall mean well-being score of the full sample (N=42) was 3.86, while interview participants (N=11) showed a slightly higher mean of 4.07.

The findings indicate that the programme's impact was multidimensional and varied in depth. Participants described increased emotional stability, greater inner peace, and more conscious emotional regulation. For many, emotional stabilisation created space for deeper existential reflection and spiritual engagement. Spiritual growth was expressed primarily through deepening of the relationship with God, renewed prayer practices, and strengthened hope.

Rather than producing radical identity transformation, the programme functioned mainly as a consolidating and integrative process. It helped participants articulate and strengthen already existing values, beliefs, and spiritual practices. The structured format, regular rhythm, and relational atmosphere of the group emerged as central elements supporting reflection and perceived growth.

The findings can be interpreted in dialogue with theoretical frameworks of positive psychology, eudaimonic well-being, religious coping, and spiritual well-being. Emotional stabilisation appeared to precede and enable the meaning-making process, suggesting an interaction between hedonic and eudaimonic dimensions of well-being within a congregational context.

The study is limited by its small, context-specific sample and the dual role of the researcher as both programme facilitator and interviewer. The results are therefore not statistically generalisable but provide an in-depth understanding of participants' lived experiences in a Lutheran congregational setting.

The study suggests that a structured, time-limited congregational programme can function as a relational and reflective space that supports gradual spiritual consolidation rather than dramatic transformation. Its significance lies in highlighting the role of relational and structural conditions in supporting emotional stabilisation and spiritual deepening.

## LISA 1. INTERVJUU KAVA

1. Kuidas jõudis Teieni info programmi „Teekond õnneni“ toimumise kohta?
2. Kas olete mõne koguduse liige? Millise?
3. Kui Te nüüd mõtlete tagasi programmile „Teekond õnneni“, siis kuidas Te üldisemas plaanis selles osalemise kogemust praegu hindate?  
*Vajadusel täpsustada...*  
Mida see Teile andis?  
Kas see muutis midagi? Palun selgitage natuke lähemalt, mida?  
Milliseid tundeid/emotsioone see Teis programmi vältel tekitas?  
Milliseid tundeid tekitab praegu?
4. Milliste ootustega Te sellesse programmi tulite? Kas need ootused said täidetud? Millised ootused said täidetud?  
Millised ootused ei täitunud ja miks?
5. Kuidas sobis Teile programmi ülesehitus ja korraldus?  
Ajakava, kohtumiste sagedus, veebis/kohapeal osalemise korraldus, pikkus?
6. Millised osad programmist (nt teemad, grupiarutelud, teelaua osadused) jäid Teile eriti meelde? Miks?
7. Milliseid muutusi märkasite oma enesetundes programmi ajal või vahetult pärast selle lõppu?
8. Kuidas Te tunnete end nüüd kui programmi lõpust on juba mõned nädalad möödas? Kas programm on kuidagi mõjutanud Teie praegust heaolu?  
Teie vaimset elu?  
Suhet Jumalaga?  
Suhet kogudusega?
9. Kuidas Teile sobis, et programm toimus koguduses?  
Kuidas sobisid programmi Teie arvates sellised tegevused nagu palvused, vestlused ja grupiarutelud? *Vajadusel võib üksikhaaval üle täpsustada – mis sobis ja mis mitte?*
10. Kas programm muutis kuidagi seda, kuidas te näete oma elu, eesmärke või väärtusi? Kuidas?
11. Kas programmil on olnud mingit mõju sellele, kuidas Te tulete toime oma igapäevaste pingete või probleemidega? Milline see mõju on olnud?
12. Kas on veel midagi, mida sooviksite oma kogemusest esile tõsta või lisada, mida ma pole osanud küsida, aga mis tundub Teile jaoks oluline?
13. Ja lõpetuseks, palun öelge oma vanus?

Täna vastamast!

## LISA 2. NÕUSOLEKU VORM

Austatud programmis „Teekond õnneni“ osalenu

Olen oma õpingute raames Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Usuteaduse Instituudi magistriõppes kirjutamas lõputööd. Uuringu eesmärk on mõista programmis „Teekond õnneni“ osalenute kogemusi – kas ja kuidas programm toetas nende heaolu kasvu ja vaimset arengut. Soovin aru saada, milliseid muutusi osalejad kogesid ning kuidas sellist programmi saaks edaspidi veel paremini läbi viia, et see oleks osalejatele võimalikult toetav.

Uurimistöö käigus teen intervjuud 10-12 inimesega, kes on selles programmis osalenud. Kõik sattusid valimisse juhuslikult. Soovin ka Teiega teha uurimistöö tarvis intervjuu, mille käigus vestleme Teie kogemusest programmis „Teekond õnneni“: millised olid Teie ootused, mida Te programmist saite ning milliseid muutusi või mõjusid Te märkasite oma heaolus ning usulises või vaimulikus elus, sealhulgas suhtes Jumalaga. Räägime ka sellest, kuidas Teile sobis programmi ülesehitus ja millised osad töötasid Teie hinnangul kõige paremini.

Intervjuu kestus on orienteeruvalt 1 tund ning selle aja ja koha valikul lähtun Teie võimalustest ja soovidest. Intervjuu võib toimuda telefoni teel, veebis või kohapeal.

Intervjuud on täiesti anonüümsed ehk siis räägitut ei seostata hiljem kusagil Teie nimega. Intervjuu salvestatakse, kuid salvestist kasutab ainult intervjuuerija märkmete tegemiseks ja kustutab salvestise kohe pärast kirjapanekut (hiljemalt 31. märts 2026). Töös võidakse kasutada tsitaate intervjuust, kuid ainult sellisel kujul, kus Teie isik pole tuvastatav.

Te võite loobuda uuringus osalemisest uurimistöö tegemise vältel ning enda esitatud informatsiooni tagasi võtta ilma et sellega kaasneks mingeid ebamugavusi.

Käesolevaga palun Teie luba intervjuus osalemiseks. Nõusoleku korral palun Teil see vorm allkirjastada.

Mind, (eesnimi, perenimi) ....., on informeeritud

ülalmainitud uuringust ja ma olen teadlik läbiviidava uurimistöö eesmärgist ja uuringu

metoodikast. Kinnitan oma nõusolekut uuringus osalemiseks.

Tean, et uuringu käigus tekkivate küsimuste kohta annab mulle täiendavat informatsiooni intervjuu läbiviija Nelli Vassila ([neli.vassila@gmail.com](mailto:neli.vassila@gmail.com); 58519514):

Uuritava allkiri: .....

Kuupäev, kuu, aasta .....

### **LISA 3. OXFORD HAPPINESS QUESTIONNAIRE (OHQ)**

Oxford Happiness Questionnaire (Hills ja Argyle, 2002) on 30 väitest koosnev hinnanguline mõõdik, mis hindab subjektiivset heaolu.

Vastamine toimub 6-pallisel Likerti skaalal:

- 1 – üldse ei nõustu
- 2 – enamasti ei nõustu
- 3 – veidi ei nõustu
- 4 – natuke nõus
- 5 – enamasti nõus
- 6 – täiesti nõus

Käesolevas uurimuses kasutati küsimustikku osalejate lähtepositsiooni kirjeldava taustandmena. Küsimustiku täielikku versiooni ei esitata autoriõiguste tõttu.

## LISA 4. PROGRAMMI „TEEKOND ÕNNENI“

### VIDEOMATERJAL

1. Teekond õnneni – 1. kohtumine: [Tervis, toitumine, uni, liikumine, puhkuse väärtus]  
URL: ["Teekond õnneni" - 1. kohtumine](#)  
URL: [06.10.25 toimunud programm "Teekond õnneni" 1. loeng - heliga algus](#)
2. Teekond õnneni – 2. kohtumine: [Elurütm, aja planeerimine, väsimuse ennetamine]  
URL: ["Teekond õnneni" - 2. kohtumine](#)
3. Teekond õnneni – 3. kohtumine: [Majanduslik teadlikkus, eelarvestamine, rahaline toimetulek]  
URL: ["Teekond õnneni" - 3. kohtumine](#)
4. Teekond õnneni – 4. kohtumine: [Emotsionaalne turvatunne, stressi ja ärevuse maandamine]  
URL: [Teekond õnneni - 4. kohtumine](#)
5. Teekond õnneni – 5. kohtumine: [Lähedased suhted, sõprus, kogukond, sotsiaalne tugi]  
URL: [Teekond õnneni - 5. kohtumine](#)
6. Teekond õnneni – 6. kohtumine: [Koguduse roll, osadus, teenimine, kuuluvustunne]  
URL: [Teekond õnneni - 6. kohtumine](#)
7. Teekond õnneni – 7. kohtumine: [Eneseväärtus, identiteet, tugevused ja piirid]  
URL: ["Teekond õnneni" - 7. kohtumine](#)
8. Teekond õnneni – 8. kohtumine: [Kutsumus, tööalane rahulolu, motivatsioon]  
URL: [Teekond õnneni - 8. kohtumine](#)
9. Teekond õnneni – 9. kohtumine: [Elu eesmärk, tähenduse leidmine ka raskustes]  
URL: ["Teekond õnneni" - 9. kohtumine](#)
10. Teekond õnneni – 10. kohtumine: [Side Jumalaga, vaimulik praktika, usaldus]  
URL: ["Teekond õnneni" - 10. kohtumine](#)

11. Teekond õnneni – tutvustav video

URL: [Registreeru programmi "Teekond õnneni"](#)

## LISA 5. PERMA MUDEL (SELIGMAN, 2011)

Komponent	Selgitus
P – Positive Emotions	Positiivsete emotsioonide kogemine – rõõm, tänulikkus, rahulolu ja lootus.
E – Engagement	Sügav kaasatus ja täielik haaratus tegevusest.
R – Relationships	Toetavad ja vastastikused suhted.
M – Meaning	Tähendus ja kuuluvus millessegi suuremasse kui iseenda elu. Täendus võib tuleneda religioonist, kogukonnast, väärtustest või missioonitundest.
A – Accomplishment	Saavutused, kompetentsus ja eesmärkide täitmine. Eneseareng ja järjepidevus.

Viide: Seligman, M. E. P. (2011, 16-20). *Flourish*. New York: Free Press.

## KASUTATUD KIRJANDUS

**Ağilkaya-Şahin, Z.** (2018). *Bridging Pastoral Psychology and Positive Psychology*. *Ilahiyat Studies*, 9(2), 183–210.

**Baumeister, R. F. ja Leary, M. R.** (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.

**Benner, D. G.** (2003). *Strategic pastoral counseling: A short-term structured model* (2. tr.). Baker Academic. (Esmatrükk 1992)

**Boisen, A. T.** (1936). *The Exploration of the Inner World: A Study of Mental Disorder and Religious Experience*. Willett, Clark ja Company.

**Bothe-Smith, S. ja Dreyer, Y.** (2014). *Die betekenis van ritueeltheorie vir rousmartpastoraat*. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 70(3), Art. #2770, 10 pages.

**Bowlby, J.** (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

**Clinebell, H.** (1984). *Basic Types of Pastoral Care and Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth*. Abingdon Press.

**Cohen, S., ja Wills, T. A.** (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

**Deci, E. L. ja Ryan, R. M.** (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

**Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ja Smith, H. L.** (1999). *Subjective Well-Being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

**Ellison, C. W.** (1983). *Spiritual Well-Being: Conceptualization and measurement*. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330–340.

**Fowler, J. W.** (1981). *Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. Harper ja Row.

**Frankl, V. E.** (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

**Fredrickson, B. L.** (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-And-Build Theory of Positive Emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

**Gomez, R. ja Fisher, J. W.** (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)

**Gonçalves, J. P. B., Lucchetti, G., Menezes, P. R., ja Vallada, H.** (2015). Religious and spiritual interventions in mental health care: A systematic review and

meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Psychological Medicine*, 45(14), 2937–2949. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001166>

**Granqvist, P. ja Kirkpatrick, L. A.** (2013). *Religion, spirituality, and attachment*. Rmt-s K. I. Pargament (toim.), *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality*, (1. kd, lk 139–155). American Psychological Association.

**Hills, P., ja Argyle, M.** (2002). *The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being*. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082.

**Hiltner, S.** (1958). *Preface to Pastoral Theology*. Abingdon Press.

**Huta, V. ja Ryan, R. M.** (2010). *Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping Well-Being Benefits of hedonic and eudaimonic motives*. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762.

**Kilemit, Liina** (2020) Kristlike kogudustega liitumise põhjustest. Tartu: Tartu Ülikool.

**Leung, J., ja Li, K.-K.** (2023). *Faith-based spiritual intervention for persons with depression: Preliminary evidence from a pilot study*. *Healthcare*, 11(15), 2134. <https://doi.org/10.3390/healthcare11152134>

**Marques, A., Ihle, A., Souza, A., Peralta, M., ja Gaspar de Matos, M.** (2022). Religious-based interventions for depression: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Journal of Affective Disorders*, 309, 289–296. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.126>

**Martela, F. ja Steger, M. F.** (2016). *The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance*. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545.

**Nordstokke, K.** (2010). *Diakonia in Context: Transformation, Reconciliation, Empowerment*. Geneva: Lutheran World Federation.

**Pargament, K. I.** (2011). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Guilford Press.

**Reile, Rainer; Põlajev, Aleksei; Saavaste, Johann.** (2025). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2024: Metoodika ja standardta belite kogumik*. Tervise Arengu Instituut. Tallinn.

**Rohde, J. S., Goldy, S., Graziosi, M., Ferguson, M. A., Thrul, J., ja Yaden, D. B.** (2024). Centering and flourishing: An online intervention study assessing the effects of a Christian contemplative practice on stress-reduction and human flourishing. *BMC Psychology*, 12, Article 373. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01836-0>

**Ryan, R. M. ja Deci, E. L.** (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

**Ryff, C. D.** (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

**Ryff, C. D. ja Keyes, C. L. M.** (1995). *The structure of psychological Well-Being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

**Seligman, M. E. P.** (2011). *Flourish*. Free Press.

**Sin, N. L. ja Lyubomirsky, S.** (2009). *Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis*. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.

**van Manen, M.** (1984). *Practicing phenomenological writing*. *Phenomenology + Pedagogy*, 2(1), 36–69.

**Wong, P. T. P.** (2011). *Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life*. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81.