

Tartu Ülikool
Usuteaduskond

Heidi Maiberg

Regilaul ja *flow* – empiiriline uurimus

Bakalaureusetöö

Juhendaja: dr Roland Karo, teadur

Tartu 2015

SISUKORD

0. SISSEJUHATUS	4
0.1. Teema	4
0.2. Töö eesmärk ja uurimisülesanne	4
0.3. Uurimismetoodika	5
0.4. Senine uurimine.....	5
0.5. Olulisemad allikad.....	6
0.6. Raskused töö koostamisel	6
0.7. Töö struktuur	7
0.8. Uurimisküsimused.....	7
1. I OSA	8
1.1. Mõiste <i>flow</i> tekkimine	8
1.1.1. Optimaalne kogemus.....	8
1.1.2. <i>Flow</i> eesti keeles	9
1.1.3. <i>Flow</i> tähendus ja dimensioonid.....	9
1.2. Spirituaalne kogemus	10
1.2.1. Spirituaalse kogemuse tunnused	10
1.3. <i>Flow</i> ja spirituaalse kogemuse ühisosad	11
1.4. Testi valiidsus.....	12
1.5. <i>Flow</i> dimensioonid.....	12
2. II OSA	19

2.1.	Meetod.....	19
2.1.1.	Osalejad.....	19
2.1.2.	Protseduur	19
2.1.3.	Instrumendid	20
2.1.4.	Analüüs	21
2.2.	Tulemused	22
2.2.1.	Andmete analüüs.....	23
2.3.	II katse	26
2.4.	I ja II katse võrdlus	30
2.5.	Võrdlus katsegrupi ja kontrollgrupi vahel.....	36
	KOKKUVÕTE.....	41
	KIRJANDUSLOEND.....	43
	SUMMARY	47
	LISAD	49

0. SISSEJUHATUS

0.1. Teema

Õigeuskirikuga seostuvad paljudel ingliahäälised nunnad, kelle retsiteeritud psalmiridu kuuldes ei suudeta üht sõna teisest eristada, budistliku meditatsiooniga monotoonsed ja hüpnotiseerivad mantrad ning siberi loodusunditega end trummilöökide saatel transsi viivad šamaanid. Maailmas on palju spirituaalseid praktikaid, millest mitmed kasutavad oma sõnumi edastamisel muusikat. Toetava abivahendina aitab ta jõuda spirituaalse kogemuseni, mis avab praktiseerijale traditsiooni või kultuuriruumi valguses uue maailma. Uurijad on välja toonud, et nii muusikalise improviseerimise kui ka transi ajal kogetakse tegevuse teadvustamatust ehk eneseteadvuse kadu (Beckert 1994: 42; Pressing 1988: 137), mis toimub nii spirituaalse (Newberg 2010: 151–152) kui *flow* kogemuse ajal (Csíkszentmihályi 2007: 80–82). Spirituaalse kogemuse ajal nimetatakse seda sageli sideme tekkeks universumi või Jumalaga.

Käesolev töö uurib *flow* skaala abil regilaulu ja spirituaalsuse potentsiaalseid ühisosi. Teema pakub mulle huvi, sest regilaule lauldes olen kogenud mitmeid spirituaalse kogemuse tunnuseid, hoolimata asjaolust, et regilaul ei ole spirituaalne praktika. Teema on interdistsiplinaarne, hõlmates nii usuteadust, folkloristikat kui psühholoogiat.

0.2. Töö eesmärk ja uurimisülesanne

Tööl on kaks eesmärki. Esiteks, võrrelda regilaulmise ja mediteerimise ajal tekkivaid tundeid *flow* skaala abil. Teiseks, võrrelda tulemusi ning intervjuudes öeldut spirituaalse kogemuse tunnustega. Niimoodi on võimalik välja selgitada, kas regilaulmisel ja spirituaalsusel on ühisosi, ning kui on, siis millised. See on ka töö peamine uurimisülesanne. Antud töö võib aidata paremini detailiseerida spirituaalse kogemuse tekkimiseks vajalikke tunnuseid ning võib anda ka üldises plaanis aimu muusika mõjust spirituaalsusele.

0.3.Uurimismetoodika

Käesolev töö on empiiriline uurimus, mille käigus viidi läbi kolm katset: kaks põhi- ning üks kontrollgrupiga. Põhigrupp laulis kindla kava järgi regilaule ning kontrollgrupp mediteeris. Mõlemad täitsid pärast katseid Susan A. Jacksoni, Robert C. Eklundi ja Andrew J. Martini küsimustiku *LONG Flow State Scale (FSS-2)*¹ *General*, mis hindab *flow* kogemust. Küsimustiku täitmisele järgnes põhigrupil teemaintervjuu, mille tulemused asetasin *flow* skaala üheksa dimensiooni lõikesse, iseloomustamaks katsealuste kogemust kõige optimaalsemalt.

Tööd alustasin kogemuse hindamiseks sobiva küsimustiku otsimisega. Sellele järgnes proovikatse, et vaadata, kuidas põhikatse üles ehitada ning repertuaar paika panna. Paralleelselt katsealuste otsimisega tutvusin teemakohase materjaliga nii EBSCO andmebaasi kui raamatukogu vahendusel.

0.4.Senine uurimine

Regilaulu ning spirituaalsuse seoseid ei ole mulle teadaolevalt varem uuritud. Seevastu on põhjalikult uuritud spirituaalset kogemust. Teema üks alusepanijatest on William James, kelle raamat „Usulise kogemuse mitmekesisus“ on spirituaalse ja religioosse kogemuse uurimise klassika. Samasse kategooriasse kuulub Walter Terrence Stace'i „Mysticism and Philosophy“. Walter Pahnke on artiklis „The Psychedelic Mystical Experience in the Human Encounter with Death“ uurinud spirituaalse kogemuse teket psühheedelikumide tarbimise ajal. Eugene D'Aquili ja Andrew Newberg (hiljem Newberg üksinda) on uurinud spirituaalset kogemust ajukuvamise teel (James 2013; Stace 1961; Pahnke 1969, D'Aquili ja Newberg 1999; Newberg 2010).

Judith Beckert on uurinud muusika ja transiseisundi seoseid, Elisabeth Hellmuth Margulis aga kordamist muusikas, mille tulemustest kirjutas raamatu „On

¹ Küsimustikule pääseb ligi Mind Gardeni lehelt <http://www.mindgarden.com/products/flow.htm> (külastatud 6.05.2015). Tööks oli vaja tellida manuaal (\$50) ja litsents (\$100). Tellitud litsents hõlmab õigust kasutada küsimustikku viiekümnel korral ühe aasta jooksul. Litsentsis ja manuses on kirjas, kuidas tuleb testi tulemusi dimensioone ja kogusumma arvutada, ja kuidas tulemusi interpreteerida.

Repeat: How Music Plays the Mind“. Alf Gabrielsson on uurinud tugevaid muusikaga seotud kogemusi, mida on välja toonud nt artiklis „Old people’s remembrance of strong experiences related to music“ ning Michele Biasutti ja Luigi Frezza improviseerimise dimensioone (Hellmuth Margulis 2013; Gabrielsson 2002; Biasutti ja Frezza 2009).

0.5.Olulisemad allikad

Kõige olulisem allikas, millele tuginen, on Mihály Csíkszentmihályi „Flow: The Psychology of Optimal Experience“, milles *flow* mõiste nimeandja annab ülevaate oma uuringutest ning *flow* dimensioonidest. Spirituaalse kogemuse tunnustele annavad aluse William Jamesi „Usulise kogemuse mitmekesisus“, Walter Terrence Stace’i „Mysticism and Philosophy“, Walter Pahnke „The Psychedelic Mystical Experience in the Human Encounter with Death“, Eugene D’Aquili ja Andrew Newbergi „The Mystical Mind“ ja Andrew Newbergi „The Principles of Neurotheology“ (Csíkszentmihályi 2007; James 2013; Stace 1961; Pahnke 1969, D’Aquili ja Newberg 1999; Newberg 2010).

Muusikaga seotud allikatest on oluline Elizabeth Hellmuth Margulise „On Repeat: How Music Plays the Mind“, mis vaatleb muusikalise kordamise tagamaid. Töö põhineb ka eelnimetatud Biasutti ja Frezza artiklil „Dimensions of Music Improvisation“ ja Beckerti „Music and Trance“. Lisaks kasutan veel teistegi autorite teoseid (Hellmuth Margulis 2013; Biasutti ja Frezza 2009; Beckert 1994).

0.6.Raskused töö koostamisel

Kõige suurem raskus oli seotud asjaoluga, et regilaulu ja spirituaalsuse seoseid ei ole keegi mulle teadaolevalt varem uurinud. Seepärast võttis sobiva küsimustiku ja meetodi leidmine ning katse paika panemine väga kaua aega. Muret tekitas ka *flow* skaala seos ning sobilikkus spirituaalsuse mõõtmisel. Palju toimus katse-eksituse meetodil ning alles põhikatsete käigus sai selgeks, et skaala sobib nii antud katsesse kui ka spirituaalsuse hindamiseks laiemalt. Teema spetsiifilisuse

tõttu lükkus algne põhigrupi katse edasi, sest polnud piisavalt osalejaid. Hiljem oli võimalik läbi viia kaks katset.

Keerukas oli ka defineerida mõistet „spirituaalsus“, sest pea igal selle valdkonna tegijal on sõnale oma tähendus. Seepärast tuli valida kindlad autorid, kellele tugineda nii definitsiooni kui kogemuse tunnuste puhul.

0.7.Töö struktuur

Töö on jagatud kaheks suureks peatükiks. Esimeses peatükis annan definitsiooni mõistetele *flow*, *optimaalne kogemus* ning *spirituaalne kogemus*. Tutvustan *flow* mõiste teket ja selle uurimisvõimalusi. Põhjendan, miks kasutan mõistet inglise keeles, millised on spirituaalse kogemuse tunnused, millest käesolevas töös lähtun ning selgitan, mis on *flow* ja spirituaalsuse ühisosa. Peatüki lõpus on üheksa *flow* dimensiooni kirjeldus.

Teises peatükis analüüsin I ja II katse tulemusi eraldi ning võrdlen neid spirituaalse kogemuse tunnustega, peatüki lõpus ka kontrollgrupi tulemustega. Töö lõpetab kokkuvõtte.

0.8.Uurimisküsimused

Peamine uurimisküsimus on, kas regilaulmise ajal kogetut saab kõrvutada spirituaalse kogemusega. Kas ja millised tunnused ühtivad? Vaatlen ka, kuidas suhestuvad *flow* dimensioonide tulemused regilaulmisel ja mediteerimisel, millistes dimensioonides on tulemused sarnased, millistes erinevad ning millisel määral. Dimensioonide skoorid annavad selgust, kas ja mil määral saab regilaulu ajal tekkivaid tundeid spirituaalse kogemusega võrrelda. Laiemas pildis võib tulemuste kaudu täpsemini piiritleda spirituaalse kogemuse tekkimiseks vajalikke tunnuseid ja tingimusi muusika kontekstis.

1. I OSA

1.1.Mõiste *flow* tekkimine

Psühholoog Mihály Csíkszentmihályi, kes tegeleb positiivse psühholoogiaga², „*avastas*“, *et õnnelikkus ei ole midagi, mis inimestele osaks saab, vaid sõltub oskusest kontrollida oma sisemisi tundeid* (Csíkszentmihályi 2007: 14). Aastaid kestnud rahvusvaheliste uuringute käigus töötati välja optimaalse kogemuse ehk *flow* mõiste. Andmeid teooria väljatöötamiseks koguti intervjuude ja küsitluste abil erinevate elualade inimestelt: artistidelt, sportlastelt, kirurgidelt, muusikutelt ja maletajatelt. Csíkszentmihályi tehtud töö põhjal koostasid Susan A. Jackson ja Herbert W. Marsh 9 dimensiooni ja 36 punktiga skaala, *The Flow State Scale*'i (Jackson ja Marsh 1996: 17). Selle abil on võimalik hinnata kogemuse intensiivsust üldiselt ja dimensioonide lõikes.

1.1.1. Optimaalne kogemus

Optimaalse kogemuse käigus süvenetakse tegevusse niivõrd, et see muutub spontaanseks, peaaegu automaatseks, pakkudes samal ajal naudingut, elevust ja meeldejäävaid hetki. Teadvus ja tegevus on neil hetkedel ühtsed. Uuringutes selgus, et *flow* on universaalne, seda kirjeldasid *mehed ja naised, noored ja vanad kultuurilisest taustast hoolimata ühtmoodi* (Csíkszentmihályi 2007: 14–70).

Flow kogemuse uurimisega tegelevad nii psühholoogid, spordi- kui ka muusikateadlased. Selle kogemist on uuritud mitmetes valdkondades, seal hulgas nii golfi (Spittle, Dillon 2014) kui arvutimängude mängimise ajal (Chiang, Lin, Cheng, Liu 2011), lisaks ka muusika tegemise vältel (van der Hoorn 2015 [ilmumas]). Tartu Ülikooli eksperimentaalpsühholoog Andero Uusberg töötab välja *flow* kogemuse mõõdikutepaketti (<https://www.etis.ee/portaal/projektiAndmed.aspx?VID=b8a37686-f0eb-4ef3->

² Positiivne psühholoogia on distsipliin tingimustest ja protsessidest, mis viivad inimese või grupi kõige optimaalse toimimise või tegevuseni (Gable; Haidt 2005: 1).

külastatud 07.05.2015)

Kasutan regilaulmise ja mediteerimise ajal võimaliku *flow* tunde tekkimise uurimiseks Jacksoni, Eklundi ja Martini küsimustikku *LONG Flow State Scale (FSS-2) Generals*, mis on 1996. aastal loodud *The Flow State Scale*'i edasiarendus (<http://www.mindgarden.com/products/flow.htm> külastatud 07.05.2015; Jackson ja Marsh 1996: 17).

1.1.2. *Flow* eesti keeles

Eesti keelde on *flow*'d tõlgitud kahel viisil: „kulgemine“ (Csíkszentmihályi 2007) ja „voog“ (Kruup 2014: 5). Kasutan ingliskeelset mõistet, sest kumbki tõlkeversioon ei anna piisavalt edasi sõna tähendusvälja, iseloomustamaks *flow* kogemust piisavalt hästi.

1.1.3. *Flow* tähendus ja dimensioonid

Flow on seisund, mille inimene ise tekitab, pingutades keha ja meeli viimseni. Selle käigus on inimene oma tegevusest nii haaratud, et kõik ümbritsev muutub tähtsusetuks. Kogetu on nauditavuse pärast eesmärk omaette. Tähelepanu on täielikult oma eesmärkide täitmisel, mitte kõrvalisel. See on psüühilise korratuse ehk entroopia³ vastupidine ehk negentroopiline seisund (Csíkszentmihályi 2007: 16-54).

Flow kogemus jaotub üheksaks mõõdetavaks dimensiooniks: „väljakutse ja oskuse tasakaal“, „tegevuse ja teadlikkuse sulandumine“, „selged eesmärgid“, „tagasiside“, „tegevusele keskendumine“, „kontrollimise paradoks“, „eneseteadvuse kadu“, „ajatunnetuse muutumine“ ja „autoteeliline kogemus“ (Csíkszentmihályi 2008: 49-70). Mida kõrgemad on dimensioonides mõõdetud näitajad, seda intensiivsem on kogemus. Iga dimensiooni tulemus mõjutab üldist

³ Autori sõnul on psühholoogias entroopia psüühiline korratus, mis takistab olemasolevaid kavatsusi ellu viia ning viib tähelepanu kõrvale (Csíkszentmihályi 2007: 50-54).

kogemust. Giovanni B. Moneta sõnul on keskmiste või madalate tulemustega dimensioonide tõttu üldine *flow*-tunde kogemine vähem intensiivne (Moneta 2012: 41).

1.2.Spirituaalne kogemus

Töös lähtun Colin Holbrooki, Jennifer Hahn-Holbrooki ja Julianne Holt-Lunstadi spirituaalsuse definitsoonist: *spirituaalsus on midagi, mille käigus tunned sügavat, tähendusrikast isiklikku sidet püüha reaalsusega (nt Jumalaga). Selle vältel kogetakse sageli rahu ja leevendust* (Holbrook, Hahn-Holbrook ja Holt-Lunstad 2015: 46). Spirituaalsust tajutakse läbi kogemuse.

Spirituaalse kogemuse tunnused, mida töös vaatlen, on: enesekontrolli, eneseteadvuse kadu (mina-tunde laienemine); kogemuse kirjeldamatus; aja- ja ruumitaju muutumine, selle kadumine; passiivsus, olukorra kontrollimatus, juhtimatus; rõõm, rahu, leevendus, mõtte selginemine; sideme teke ühtsusega, absoluudiga (James 2013: 389–390, State 1960: 85–110, Newberg 2010: 151–152).

1.2.1. Spirituaalse kogemuse tunnused

Religioossust ja spirituaalsust on raske eristada, sest religioossus põhineb spirituaalsusel (Hamer 2005: 10). Religioosse ja spirituaalse kogemuse tunnused on samad. Sideme teket absoluudi või millegi kõrgemaga nimetatakse eri praktikates erinevalt, kas sideme tekkimiseks Jumalaga, kõiksusega või enda (*self*) ära kaotamiseks. Kogemuse vahe on, et religioossus ja seeläbi ka religioosne kogemus seostub kindla religioosse praktikaga (Newberg 2014: 1). Kindla teoloogia ja mõisteaparaadi puudumise tõttu ei ole spirituaalsete praktikate puhul (erinevalt religioossetest) võimalik kogetut konteksti paigutada. Seepärast võivad spirituaalsete kogemuste kirjeldused olla laialivalguvad, raskesti mõistetavad ja religioossusega seostamatud.

1.3. *Flow* ja spirituaalse kogemuse ühisosad

Flow tunde ja spirituaalse kogemuse ühisteks tunnusteks (*flow* puhul dimensioonideks) on „eneseteadvuse kadu“, „tegevuse ja teadlikkuse sulandumine“, „ajatunnetuse muutumine“ ja „autoteeliline kogemus“ ehk rõõmu- ja rahulolutunde tekkimine tegevuse käigus ja järel.

Mõlemaid hõlmavateks joonteks on *flow* puhul dimensioonidega välja toodud „keskendumine“ ja „väljakutse ja oskuse tasakaal“. Need tunnusjooned on vajalikud kogemuseni jõudmiseks, ent neid pole spirituaalsuse puhul eraldi välja toodud. Tunnus, mis kumab läbi nii *flow* kui spirituaalse kogemuse puhul, on tegevuse automaatseks muutumine. *Flow* puhul on see „teadvuse ja tegelikkuse sulandumine“ oluline alapunkt. Spirituaalsuse puhul ei ole tunnust eraldi välja toodud, ent tegevuse automaatseks muutumine on oluline praktikaga kaasnev nähtus.

Flow skaala erineb paljudest spirituaalsuse mõõtmise viisidest, sest sellel ei ole otsest seost ühegi religiooni või spirituaalse praktikaga. Skaala on väga universaalne, sest seda saab kasutada inimeste optimaalsete kogemuste uurimiseks väga paljude tegevuste juures. Asjaolu, et *flow* dimensioonid ühtivad spirituaalse kogemuse tunnustega, näitab nende ühisjooni ja skaala kasutamise sobilikkust käesolevas töös. Seega on paslik võrrelda spirituaalset praktikat, selles töös meditatsiooni, *flow* mõistevälja kaudu. Spirituaalse kogemuse tunnuste ja *flow* dimensioonide ühisosade tõttu saab skaalaga võrrelda ka regilaulmise kui sekulaarse praktika sarnasusi spirituaalse kogemusega ja võrrelda neid meditatsiooni kui spirituaalse praktika kogemuse tunnustega. Skaalal on olemas ühisosad spirituaalsusega, kuid puuduvad seosed kindla religiooniga, mis aitab paremini uurida spirituaalse kogemuse teket sekulaarsete praktikate puhul ning seeläbi ka paremini määratleda ja piiritleda spirituaalse kogemuse põhjusi, viise ja täpseid allikaid.

1.4. Testi valiidsus

Jackson, Eklund ja Martin on *flow* mõõtmiseks loonud erinevaid skaalasid. Töös kasutan FSS-2 (*LONG Flow State Scale (FSS-2) Generals*), mida valideeriti koos DFS-2ga (*LONG Dispositional Flow Scale*) (<http://www.mindgarden.com/products/flow.htm> külastatud 07.05.2015). Teste valideeriti koos kahe katsega, millest võttis ühel korral 597 ja teisel 897 inimest. Kõik nad teevad vähemalt 2 korral nädalas trenni. *Flow* skaalade tulemusi võrreldi NNFI (*non-normed fit index*), CFI (*the comparative fit index*) ja RMSEA-ga (*the root mean square error of approximation*). Mõlemal puhul erinesid tulemused *flow* skaaladega vähe, mis tagab mõlema *flow* skaala valiidsuse (Jackson, Eklund ja Martin 2010: 22-30).

1.5. *Flow* dimensioonid

Väljakutse⁴ ja oskuse tasakaalu dimensioonis on *flow*'ga tegemist siis, kui suhe väljakutse ja oskuse vahel on tasakaalus. See tähendab, et ülesanne, mida täidetakse, ei tohi olla liiga raske ega kerge, vaid jõukohane (Csíkszentmihályi 2008: 52).

Väljakutse on personaalne ega sõltu tegevuse struktuurist. Näiteks professionaalsed sportlased seavad endale ise uusi eesmärke ning arendavad end teadlikult. Iseendale väljakutseid esitades ning oma oskusi arendades tekib nauding, kui võimed vastavad soovidele (Jackson, Eklund ja Martin 2010: 7).

Ükskõik, millega meie uuritavad tegelesid, tundsid nad heameelt ühel kindlal hetkel: kui võimalike tegevuste hulgast sai valida oma võimetele vastavaid lahendusi. Nautimine tekib igavuse ja ärevuse piiril, kui tegutsemisvõimalused on võimete tasakaalus (Csíkszentmihályi 2007: 68–69).

⁴ „Väljakutse“ kui energiat nõudev tegevus, mille teostamisel on vaja teatavaid oskusi (Csíkszentmihályi 2007: 68-69).

Põhigrupi katse näitas, et oskuste paranemisel suurendati enda jaoks tegevuses sisalduvat väljakutset, et oskus ja väljakutse oleksid tasakaalus. Nii vastab tegevus inimese võimetele ning *flow*-tunne ei katke põhjusel, et ülesanne on liiga kerge või raske. II katsel hakkasid katseosalised lauludele lisahääli improviseerima, et neil ei oleks igav ja *flow*- tunne ei katkeks samal põhjusel.

Sama printsiip kehtib ka spirituaalsete praktikate kohta. Kui meditatsiooni puhul ei vasta oskused väljakutsele, ei naudi inimene tegevust ning ei koge ka spirituaalsust. Samm-sammult liigutakse kergemalt praktikalt intensiivsema, keerulisema poole, et tegijale oleks kõik jõukohane. See dimensioon pole küll spirituaalse kogemuse tunnus, aga sellel on oluline roll spirituaalsuse kogemisel.

Sageli kasutatakse *flow*-tunde iseloomustamiseks tegevuse ja teadlikkuse sulandumise dimensiooni. Kasutades kõiki vajalikke oskusi, suunatakse tähelepanu täielikult tegevusele. See muutub spontaanseks ja automaatseks. *Flow* nõuab sageli suurt füüsilist või vaimset pingutust, mida ei ole võimalik saavutada ilma oskusteta. Selle tulemusena tuntakse optimaalset kogemust ja teadvus ja tegevus on ühtsed (Csíkszentmihályi 2008: 53-54).

Muusikateadlane Elizabeth Hellmuth Margulis märkis ära Alf Gabrielssoni uurimustulemuse, et improviseerimise puhul tajub muusik pala alguse ja lõpu ära, ent vaheosa esitatakse automaatselt, ilma teadvuse kontrollita (Gabrielsson 1987, viidatud Hellmuth Margulis 2013: 63 j). Tegevuse automaatseks muutumine näitab inimese tegevuse ja teadlikkuse sulandumist. Ka mitmed katsealused märkisid, et said lauluga ühtseks, minnes sinna sisse. Lisaks mainiti, et improviseeriti või mindi uute viisidega automaatselt kaasa, tegevust teadvustamata.

Aju-uurija Andrew Newberg nimetab selles dimensioonis tekkivat teadvuse ja tegelikkuse ühtsust *unio mystica*'ks. Kristlikus kontekstis saab inimene Jumalaga üheks ning nende side on nii tugev ja eristamatu, et ei tajuta, kust üks algab ja teine lõppeb (Newberg 2010: 95).

Teadvuse ja tegelikkuse sulandumise dimensioon ja eneseteadvuse kadu on tihedalt seotud, sest ilma üheta ei saa toimuda teist. Neid kaht dimensiooni on raske teineteisest eraldada ning mõlemad on vajalikud nii *flow* kui ka spirituaalse kogemuse toimumiseks.

Selged eesmärgid on *flow* dimensioon, mille kaudu on tegevus kindlate sihtidega mõtestatud. Tegevuse käigus saadakse sellest vahetult tagasisidet. Testi loojate sõnul naudib inimene eriti loomingulist tegevust vaid siis, kui oskab seada eesmäärke ja hinnata tagasisidet (Csíkszentmihályi 2008: 54; Jackson, Eklund ja Martin 2010: 8). Eesmärgipärasust rõhutab ka Newberg, rääkides rituaalkäitumisest. Rituaal on midagi, mida tehakse rohkem kui kord ning mis hõlmab sama asja tegemist rütmilises skeemis. D'Aquili ja Newberg on kindlad, et igasugusel rituaalsel käitumisel, toimuks see individuaalselt või grupis, on kindel eesmärk või kavatsus (D'Aquili ja Newberg 1999: 5–6).

Seepärast on huvitav regilaulu kui praktikat meditatsiooniga kõrvutada, sest regilaulul justkui on rituaalse käitumise tunnused pidevate korduste ja kindla rütmilisuse näol ning rituaalide puhul on igal tegevusel kindel põhjus ja tagajärg. Meditatsiooni kui spirituaalse praktika üks eesmärk on jõuda spirituaalse kogemuseni. Lisaks on meditatsiooni kohta tehtud uuringutes selgunud, et tegevuse käigus saadakse tagasisidet tegevuse intensiivsemaks muutumise ehk n-ö sügavamate astmeteni jõudmise kohta läbi autonoomse närvisüsteemi (D'Aquili ja Newberg 1999: 114–116). Regilaulmine erineb siin selle poolest, et selle eesmärk eesmärk ei ole jõuda spirituaalse kogemuseni.

Huvitav on see, et spirituaalse kogemusega kaasnevad sageli positiivsed emotsioonid, nagu rõõm, rahu, õnnelikkus (Stace 1961: 110). Kuid nendeni jõudmine ei ole eesmärk omaette, vaid need kaasnevad tegevusega nii *flow*, spirituaalse kogemuse kui regilaulmise puhul. Nauding ei ole eesmärk omaette, aga katses osalenud kogesid seda ikkagi. See asjaolu näitab ühelt poolt dimensiooni seotust autoteelilise kogemuse dimensiooniga, teiselt poolt regilaulmise, *flow* ja spirituaalse kogemuse sarnasust, sest tegevusega kaasnevad positiivsed emotsioonid.

Csíkszentmihályi *flow* skaalat täiendanud Jackson, Eklund ja Martin eristasid Csíkszentmihályi ühe dimensiooni kaheks, moodustades „selgete eesmärkide“ ja „tagasiside“ dimensioonid. Tagasiside võib tulla erinevatest allikatest ning milline see on, ei ole sageli oluline, sest pea iga tagasiside võib olla nauditav. Üks olulisematest tagasiside allikatest on kinesteetiline teadlikkus. Nii

teab sportlane, milline liigutus valida ning kas sooritas liigutused õigesti või mitte (Jackson, Eklund ja Martin 2010: 8).

Flow-seisundis olles saab nt esineja tagasiside põhjal kohandada vajalikku, et saavutada või püsida *flow*'s, saades tegevusest kestva tagasisidet. Seepärast ei pea ta nt esitatavat lugu pooleli jätma, vaid on võimeline käigu pealt vajalikku muutma (Csíkszentmihályi 2008: 54-58; Jackson, Eklund ja Martin 2010 :8).

Võrreldes nt spordiga, on regilaulu puhul tagasisidet raske saada. Nii laulja kui koor saavad tagasisidet subjektiivselt kaaslaste kaasatulemise ja innukuse kaudu. Ühe osapoole tegevus mõjutab teist: koori kaasatulemise järgi saab eeslaulja tagasisidet enda tegevuse kohta, koor saab seda omakorda eeslaulja käitumisest.

Tegevusele keskendumise dimensiooni puhul tekib *flow* täieliku keskendumise tõttu. Inimesel puuduvad üleliigsed mõtted ja tähelepanu on suunatud vaid tehtavale. Märatakse vaid vajalikku ning ollakse negentroopia seisundis. Teadvusesse lastakse valikuliselt vaid tegevuse parema *flow* jaoks vajalikku informatsiooni, lähtudes eesmärkidest ja tagasisidest (Csíkszentmihályi 2007: 74–75). Huvitav asjaolu on, et ehkki keskendumine *flow* ajal on täielik ja intensiivne, on see samal ajal ka spontaanne (Jackson, Eklund ja Martin 2010: 8). Iga keskendumist häiriv tegur lõpetab *flow* silmapilkselt (Csíkszentmihályi 2008: 54)

Kontrollimise paradoksi dimensiooni vastuolu seisneb selles, et *flow* tajumiseks peab tegevus olema piisav katsumus. Väljakutse puudub, kui tegevus on inimese täieliku kontrolli all, sest see viib *flow* vaibumise või igavuseni. Kontrollimise dimensiooni kõrge skoori korral tuntakse end ebaõnnestumise hirmust vabana, sest keskendutakse üksnes tegevusele. Kontrolli paradoks seisneb selles, et inimene kontrollib olukorda, ent ei tee seda täielikult. Samal ajal ei eksita vastavate oskuste olemasolul enamasti ka kõige riskantsemate *flow* seisundisse viivate tegevuste juures. Inimesed ei naudi mitte kontrollitunnet ennast, vaid selle rakendamist keerulistes olukordades (Csíkszentmihályi 2008: 59-62; Jackson, Eklund ja Martin 2010: 8).

James kirjeldab kontrolli kadumist, öeldes, et spirituaalse kogemuse ajal tunneb müstik, et *tema tahe on peatatud ning mõnikord tajub ta, et on just nagu*

kõrgema jõu võimuses (James 2013: 390). Selleks, et tegevust täielikult nautida, peab inimesel Csíkszentmihályi sõnul olema kontrollimatus olukorra üle (Csíkszentmihályi 2007: 75–78). Jamesi arvamuse kohaselt tajub inimene, et on kaotanud kontrolli ja vahel on ta justkui kellegi teise alluvuses (James 2013: 390).

Mõlemad autorid kirjeldavad seisundit, milles inimese kontroll väheneb, mis on oluline ühisosa nii *flow* kui spirituaalse kogemuse puhul. Nende sarnasus seisneb selles, et kummalgi juhul ei saa praktikad tehes *flow* või spirituaalsuse kogemist garanteerida. Erinevus on asjaolus, et spirituaalse kogemuse puhul kaotatakse kontroll täielikult, *flow* puhul see jääb, ehkki Csíkszentmihályi ei ole täpsustanud, millise määrani.

Eneseteadvuse kadumise dimensioonis tunneb inimene, et ei mõtle ega näe vaeva selle nimel, mida teeb. Maailmaga sulandunud minatunnetusega kaasneb ümbritsevaga samastumine, olgu selleks siis mägi, meeskond või mootorrattajõugu liikmed. Enda (*self*) kaotamine ja tegevusega „ühekssaamine“ on *flow*'le väga iseloomulik. Inimesed tunnevad seda sama selgelt kui näljatunde või valu kadumist. Unustatakse ära, miks midagi tehakse (Csíkszentmihályi 2008: 62-64; Jackson, Eklund ja Martin 2010: 9).

Muutused mina-teadvuses toimuvad ka spirituaalse kogemuse ajal. Dean Hameri sõnul on spirituaalsuse mõõdupuu muutused mina-teadvuses (Hamer 2005: 9–10). Spirituaalsusega kaasneb ühtsuse tunne, side püha reaalsusega (nt Jumalaga) (Holbrook, Hahn-Holbrook ja Holt-Lunstad 2015: 46). Newberg on välja toonud, et sideme loomise ning ühtsuse tunde käigus universumiga (Jumala, absoluudiga) kaotatakse end, *self* lahustub (Newberg 2010: 152). Sarnast teadvustamatust kogetakse nii transi kui ka muusikalise improviseerimise ajal (Beckert 1994: 42; Pressing 1988: 137).

Eneseteadvuse kadu ning tegevuse ja teadlikkuse sulandumine on Csíkszentmihályil eraldi dimensioonid, mis on omavahel tugevalt seotud. Mõlemad hõlmavad eneseteadvuse kadu ning tegevusega ühekssaamist. Ühekssaamist ei saa toimuda ilma sideme tekketa, mida toetab ka eelnimetatud Newbergi *unio mystica* (Newberg 2010: 95).

See tunnus ja dimensioon on nii *flow* kui spirituaalse kogemuse tekkimiseks väga oluline, sest ei tegevuse ega absoluudiga üheks saamist ega ka spirituaalset kogemust ei saa toimuda ilma eneseteadvuse kaota. Seepärast näitab fundamentaalne samastumine, et *flow*'d ja spirituaalset kogemust saab võrrelda, sest nende alustala on sama.

Ajatunnetuse muutumise dimensioonist ning aja teisiti kulgemisest räägitakse optimaalse kogemuse puhul sageli. Nähtused nagu öö ja päev või kella tiksumine muutuvad tegevuse enda rütmi kõrval tähtsusetuks. Sõltuvalt tegevusest võidakse tunda, et aeg liigub kiiremini või aeglasemini (Csíkszentmihályi 2008: 66-67).

Stace kategoriseerib ajatuse spirituaalse kogemuse tunnuseks (Stace 1961: 110). Muutus ajatajus on ka Alf Gabrielssoni projekti SEM (*Strong Experiences of Music*) põhjal tehtud uuringu tulemusena levinud tunne, mida kogetakse muusikat kuulates (Gabrielsson 2002: 111–120). Ajatunnetuse muutuse võimalikkust muusikat kuulates või tehes toetab ka katsealuste öeldu, et laulmise ajal tunti nii aja aeglustumist kui kiirenemist.

Muutus aja tunnetamises on nii spirituaalse kogemuse kui ka *flow* tunnus, ehkki viimase puhul on see harvemini tuntav. Ajatunnetuse muutus on üks harvemini tajutavatest *flow* dimensioonidest. Arvatakse, et see esineb vaid siis, kui kulgemise kogemus on väga tugev ning sügav. Seevastu on ta üks vabastavamatest dimensioonidest (Tenenbaum, Fogarty ja Jackson, 1999: 9; Jackson, Eklund ja Martin 2010: 9-10). Ei ole teada, kas ajataju muutumine on kulgemise üks kaasnähtus või sügava keskendumise kõrvalprodukt, aga see aitab keskendumisele kaasa (Csíkszentmihályi 2007: 82–83).

Kõige viimane dimensioon on autoteeliline kogemus. Mõiste „autoteeliline“ koosneb autori sõnul kreekakeelsetest sõnadest „αυτος“ – „ise“, „τέλος“ – „eesmärk“.

Autoteeliline kogemus kaasneb eneseküllase, meeliülendava tegevusega, mille käigus pöörab inimene tegevusele tähelepanu tegevuse enda pärast,

⁵ Henry George Liddelli ja Robert Scotti „A Greek-English Lexicon“ tõlgib „τέλος“ „täiuslikkus“, „sooritus“ ja „toimuma“.

keskendumata tulemusele. Tegevus on iseenesest ülev, hoolimata asjaolust, kas tulevikus sünnib kasu või mitte (Csíkszentmihályi 2001: 83). Nauding, mis tegevusega kaasneb, tuleb pärast *flow*'d, sest kulgemise ajal on tähelepanu täielikult tegevusel (Jackson, Eklund ja Martin 2010: 11). Autoteelilised tunded erinevad meie igapäevastest, pakkudes sisemist rahulolu ja käesoleva hetke nautimist, mõtlemata tuleviku peale (Csíkszentmihályi 2007: 84–85).

Nii Stace'i kui ka Holbrooki, Hahn-Holbrooki ja Holt-Lunstadi järgi on rõõmu, rahutunde ja õnne kogemine spirituaalse kogemuse tunnus (Stace 1961: 110; Holbrook, Hahn-Holbrook ja Holt-Lunstad 2015: 46).

Autoteeliline kogemus kaasneb tegevustega, mis pakuvad inimesele naudingut. Neid tehakse tegevuse enda, mitte kasu saamise pärast. Nende hulka saab lugeda ka spirituaalsed praktikad, sest neid tehakse teistel põhjustel kui otsene kasu tulevikus. Nii autoteelilisele kui spirituaalsele kogemusele järgneb rahu ja heaolutunne. Need asjaolud näitavad, et see *flow* dimensioon ja spirituaalse kogemuse tunnus ühtivad.

2. II OSA

2.1.Meetod

2.1.1. Osalejad

Põhigrupi kahest katsest võttis osa 11 inimest vanuses 20–35 aastat. Mõlemas põhigrupi katses osales korraga neli naist ja viis meest. Neli inimest tegid katset ühel, seitse kahel korral. Katsegrupi moodustamisel oli oluline, et regilaule lauldakse igapäevaselt või on seda kolme aasta jooksul sageli tehtud. 15 laulul 16-st oli eeslaulja. Kokku oli kuus eeslauljat: kaks meest ning neli naist.

Kontrollgrupi katse toimus ühel korral viie inimesega, kelle seas on kolm naist ja kaks meest vanuses 31–73 aastat. Kõik kontrollgrupi liikmed on kahe aasta jooksul mediteerinud vähemalt kord nädalas.

2.1.2. Protseduur

Tegemist on empiirilise uurimusega, mille raames toimus kolm katset: kaks põhi- ning üks kontrollgrupiga. Põhigrupi katse kestis 50–55 minutit kahel järjestikusel õhtupoolikul kolmes osas TÜ peahoone ruumis 227. Lauljate toolid asetati ringi võrdsete vahedega. Ruumis oli hämar, põlesid vaid tahvlituli ja laudadele pandud küünlad.

Enne katse alustamist informeeriti katsealuseid protseduurist ning nad andsid kirjaliku nõusoleku katses osaleda. Esmalt laulsid osalejad kindla järjestuse järgi 16 regilaulu. Enne katset anti igale osalejale laulude järjekord koos nootidega ning määrati ära eeslauljad ja *killõ*'d (*killõ* on kooriliige, kes laulab setukeelsetes lauludes kooriga koos, korrates melodiat tertsi võrra kõrgemalt). Laulude õppimiseks oli katsealustel aega üks kuni kolm nädalat. Eeslauljad pidid oma laulu(d) pähe õppima. Kooriliikmed pidid endale laulude viisi ja mõtte selgeks ning teksti suupäraseks tegema.

Katsealustel oli ees laulude nimekiri ning vaid eeslauljad võisid vajadusel noote kasutada. Esimese katse ajal ei võinud katsealused üksteisega rääkida ega tegeleda kõrvaliste asjadega. Teise katse ajal laulude järjekord muutus, et üleminek ühelt laulult teisele oleks sujuvam. Samuti võisid katsealused vajadusel püsti laulda, vahetada katse ajal istekohta, ent mitte omavahel suhelda. Pärast laulmist täitsid katsealused küsimustiku. Sellele järgnes fookusgrupi intervjuu.

Kontrollkatse toimus rühmas, kes käib iganädalaselt koos mediteerimas. Kontrollgrupi liikmed andsid suulise nõusoleku. Theravaada koolkonnast pärit siira heasoovlikkuse meditatsioon (sanskriti keeles *maitri bhavana*) kestis 40–45 minutit. Mediteerijad täitsid pärast meditatsiooni sama küsimustiku, mis lauljadki.

2.1.3. Instrumendid

Katset hinnati Jacksoni, Eklundi ja Martini küsimustikuga *LONG Flow State Scale (FSS-2) Generals*. Küsimustik hõlmab 36 väidet, mis jagunevad 9 dimensiooniks, *flow* tunnuseks. Nende hulgas on nt ajatunnetuse muutumine, enesetunnetuse kadumine ning tegevuse ja teadlikkuse sulandumine. Iga dimensiooni kohta on neli väidet. Väite põhjal pidi katsealune valima 5-punktilisel Likerti skaalal sobiva tulemuse, iseloomustamaks katse ajal tekkinud tundeid. 1= „ei nõustu üldse“, 2 = „ei nõustu“, 3 = „ei oska öelda“, 4 = „nõustun“, 5 = „nõustun täielikult“. Skooride 1 ja 2 puhul loetakse tulemus *flow* suhtes negatiivseks. Skoor 3 näitab, et katsealune koges mõnel määral *flow* tunnuseid. Dimensiooni tulemusena märgib see seisundit, mil katsealune koges *flow* tunnuseid tegevuse ajal rohkem kui harva, aga vähem kui tihti. Skooride 4 ja 5 puhul loetakse, et inimene koges oma tegevuse käigus *flow*'d. Mida rohkem inimene väidetega nõustub, mida kõrgem on ta skoor, seda suurem on tõenäosus, et tal oli *flow* (Jackson 2010: 17–18).

Kõik katsealused peale kahe täitsid testi inglise keeles. Kaks, kes ei vullanud inglise keelt piisavalt, täitsid testi eesti keelde tõlgitud versiooni, mis ajapuuduse tõttu ei olnud eraldi valideeritud.

Üksnes skaalatulemused ei anna 100% kindlust inimese kogemuse kohta. Seepärast toimus pärast põhikatseid teemaintervjuu, et osalejad saaksid enda tunnetest ja läbielatud rääkida. Intervjuus said katsealused kogetu kokku võtta ning paralleele tuua. Mõlema katse intervjuusid analüüsiti üheksa dimensiooni võtmes. Õeldut võrreldi sama päeva testi sama dimensiooni tulemusega, et aru saada, mida katsealune kindla dimensiooni puhul tundis.

2.1.4. Analüüs

Küsimustik hõlmab 36 väidet, mis jagunevad 9 dimensiooniks. Iga dimensiooni kohta on neli väidet. Tulemusi hindasin küsimustiku autorite välja töötatud *flow* reeglite järgi (Jackson, Eklund ja Martin 2001: 15).

Flow'ga tehtud uuringutel on tulemuste töötlemiseks teistes uurimustes kasutatud lisaks autorite meetodile ka teisi võimalusi. Kõige levinum on faktoranalüüs. Selle uuringu jaoks ei saa seda aga kasutada, sest valim on liiga väike ning eesmärk ei ole teha üldisi, kõikidele ühiskonna gruppidele kehtivaid järeldusi, vaid võrrelda omavahel regilaulu ja meditatsiooni ajal tekkivat *flow* tunnet ja kirjeldada seda spirituaalse kogemuse tunnuste abil.

Arvestamata jäi ühe katsealuse töö I, 9. märtsi katsest, kes jättis kahele väitele vastamata. Kaks puudujääki teevad selle informandi kogu töö tulemuse küsitavaks. Lisaks märkis üks katsealune, et tema hinnang jääb 3 ja 4 vahele. Vältimaks uurijapoolsete ootuste mõju tulemustele, tõlgendasin kahe väärtuse vahel olevat hinnangut oodatava uurimustulemuse seisukohalt negatiivses suunas, st 3-le.

2.2.Tulemused

Tabel 1. Kahe päeva dimensioonide keskmine

	I katse (9. märts)			II katse (10. märts)		
	Keskmine	M ⁶	K	Keskmine	M	K
1. Väljakutse ja oskus	4,06	3,5	4,75	4,14	3,5	4,75
2. Tegevuse ja teadlikkus sulandumine	3,5	2	4,5	4,03	3,5	4,75
3. Selged eesmärgid	3,53	2,25	4,5	3,61	2,5	4,5
4. Tagasiside	3,88	2,5	4,75	3,86	2,75	4,75
5. Tegevusele keskendumine	3,47	2,25	5	3,94	3,25	4,75
6. Kontrolli paradoks	3,88	2,75	5	3,69	2,75	4,25
7. Eneseteadvuse kadumine	4,16	2,25	5	4,5	3,5	5
8. Ajatunnetuse muutumine	3,63	2,75	4,75	3,67	2	5
9. Autoteeliline kogemus	4,09	3,5	4,5	4,56	4	5

⁶ „M“ – madalaim tulemus, „K“ – kõrgeim tulemus

2.2.1. Andmete analüüs

Esimese katse kõige kõrgem dimensioon oli seitsmes ehk eneseteadvuse kadu skooriga 4,16. Kõik katsealused tõid intervjuus välja, et tunnetati ühtset välja, energiaringi, mida eeslaulja juhib. Kahe katsealuse (M:26, M:21) sõnul saab eeslaulja seda tunnet laiali saata. Katsealuse (M:21) sõnul jõutakse energiaringis kaaslastega teisele suhtele või natukene teisele tasandile, kui lihtsalt koos olles. Mitmed katsealused tõid välja mõtlemise kadumist ning „laulu sisse minemist“. Näiteks katsealune (N:21) ütles: *Mul see mõtlemine vahepeal kadus ära..-/ Sa nagu läksid sinna sisse. Tunned, et oled sealsamas. Laulad sellest, mis ümber on.* Katsealune (N:35) võrdles laulmise ajal mittemõtlemist ja selle justkui äraunustamist teiste rütmiliste tegevustega nagu jalgrattasõit ja jooksmine.

Sportimise ajal *flow* kogemist on uuritud nii meeskondlike aladega tegelejatel kui ka religioossete ja mittereligioossete golfimängijatega puhul. Esimeste puhul märkisid teadlased, et spirituaalsus on korrelatsioonis tegevuses „sees olemisega“ (*in the zone*) (Dillon ja Tait 2000: 96-97). Golfimängijate katse näitas, et inimesed kogesid *flow*'d, aga katse läbiviijad ei suutnud tõestada hüpoteesi, et spirituaalsus käib *flow*'ga kaasas. Katsealused ei tundnud märkimisväärset seost *flow* ja spirituaalsuse vahel (Spittle ja Dillon 2014: 8).

Teisel kohal oli üheksas dimensioon, autoteeliline kogemus, skooriga 4,09. See dimensioon toob välja naudingut, mis tekib pärast *flow* tunnet. Dimensioon näitab, et tegevust tehakse hea tunde pärast, mis selle käigus ja pärast seda tekib (Csíkszentmihályi 2007: 83). Kõik osavõtjad peale ühe tundsid end pärast katset väga hästi. Üks katseosaline (M:21) ütles, et tundis end energilisemalt. Teine osavõtja (M:22) ütles, et *põrutaks veel!*. Talle mõjusid just laulude vahel olnud pausid halvasti. Need segasid keskendumist ning tõid „laulu seest“ välja.

Kõige vähem tunnetasid katsealused viiendat dimensiooni – täielikku keskendumist. Selle skoor oli 3,47. Ehkki teistega võrreldes on ta madalaim, mahub ta ikkagi *flow* tunde piiresse. Siiski tõid katsealused välja, et raskemad laulud ei tulnud sama automaatselt kui kergemad, sest pidi keskendumata sõnadest arusaamisele. Katsealune (M:22) ütles, et raskem *laul tõi korraks välja sellest*

transiolekust. Mitmed soovisid laulmise ajal asendit vahetada: laulda püsti, laual või maas istudes. Seevastu katsealune (M:22) ütles, et ilmselt ta jõuaks täieliku keskendumise juurde siis, kui ta poleks laule varem kuulnud.

Teise dimensiooni (tegevuse ja teadlikkuse sulandumine) skoor on 3,5. See näitab, et peaaegu kõik osalejad kogesid „inimese ja tegevuse üheks saamist“ (Csíkszentmihályi 2008: 53). Lauljad tõid välja, et tegevus muutus automaatselt. Katsealused (M:25, M:21) ütlesid, et ei pidanud mõtlema, vaid lihtsalt laulsid. Osalejad märkisid enda või teiste puhul, et keha hakkas samuti automaatselt kaasa tegema. End kiigutati ning löödi jalaga rütmi kaasa, ent üks katsealune (M:21) märkis, et rütmilöömine ja kehaliigutamine ei olnud laulu rütmis. Sama katsealune ütles, et enesekiigutamine tuleb iseenesest ja inimesel endal justkui ei oleks seal midagi teha. *See kordab ja annab sellele protsessile kaasa.*

Kui eeslaulja sõnu ümber vahetas või viisi muutis, läks koor sellega huvitaval kombel automaatselt kaasa. Kinnitati, et kõike tehti automaatselt, mõtlemata. Osaleja (M:22) ütles, et *seda vist ei jõuagi lihtsalt mõelda.*

Kolmanda dimensiooni (selged eesmärgid) skoor oli 3,53. See dimensioon iseloomustab pigem võistluslikke või esinemisega seotud alasid – neid, kus saab täita kindlat eesmärki. Antud katses on raske seada selgeid eesmärke, kui jätta välja eeslauljate puhul oma laulu(de) äralaulmine või kooriliikmete puhul kava läbitemine.

Kaheksanda dimensiooni ehk ajatunnetuse muutumise skoor on 3,63. Dimensioon kätkeb endas aja kulgemise teisiti tundmist. Tegevuse rütm saab võitu tavapäraest ajamõõtmisvahenditest nagu päev ja öö. Sageli mööduvad tunnid kui minutid, ent vahel võib sekund tunduda mitme minutina (Csíkszentmihályi 2008: 66-67). Ajataju muutumine on ka üks sagedasemaid spirituaalse kogemuse tunnuseid (Pahnke 1969: 7). Katseosalised tunnetasid aja kulgemist erinevalt. Üks neist (M:35) ütles, et *üks pikk laul läks väga kiiresti*. Samas teine laul tundus nii eeslauljale kui koorile väga pikk. Üks osaleja (M:21) ütles, et *katse kohati venis*. Mainiti, et mõne muu tegevuse käigus oleksid laulud ka kiiremini läinud.

Esimene dimensioon, väljakutse ja oskuse tasakaal, oli kõrge, skooriga 4,06. Parajalt keeruka ülesande ja piisava võimekuse juures on võimalik tegevust nautida

kõige rohkem (Csíkszentmihályi 2008: 49–50). Ehkki katseosalised pidid endale laulud selgeks ja suupäraseks tegema, tunnistati, et setukeelsed laulud nõudsid rohkem keskendumist ning olid raskemad kui põhjaeestikeelsed. Viimaste sõnu suudeti paremini välja öelda ja loo mõttest saadi paremini aru, mõeldi vähem tehnilisele poolele. Ent toodi ka välja, et mitteteadmise aitas süvenemisele rohkem kaasa. Osaleja (M:25) ütles: *Mõnda lugu on lihtsam aru saada, kui sa tead seda keelt hästi. Teised on jälle keerulisemad. Samas, kui midagi ette tead, siis see lõhub momendi tekkimist.*

Neljanda dimensiooni ehk tagasiside skoor oli 3,88. Tagasiside dimensioon väljendab, mismoodi saab inimene nii tegevuse käigus kui ka pärast seda aru, kuidas tal läheb (Csíkszentmihályi 2008: 55–56). See dimensioon on oluline võistluslikel aladel, mil on kindel määrustik ja tegijal eesmärgid. Katses osalenud lauljad saavad tagasisidet näiteks teistelt nende kaasalõõmise näol. Ühelt poolt, mida aktiivsemad on teised, seda kindlamalt tunneb end ka vedaja. Teiselt poolt tajub koor eeslaulja „juhtimist“. Selle katse puhul seostub see dimensioon ning katsealuste kogetu suurel määral kontrollimise paradoksiga, sest kui kontroll kadus, läksid sõnad meelest või sassi ning sellest said osa, mitte küll kõik, grupiliikmeid aru.

Kuues dimensioon on kontrollimise paradoks skooriga 3,88, mille põhjal võisid katsealused kogeda *flow*'d. Selles dimensioonis ei muretseta selle üle, et kaotatakse tegevuse üle kontroll (Csíkszentmihályi 2008: 59). Katsealune (M:21), kes oli kolme laulu eeslaulja, ütles, et kaasa- ja eeslaulmises oli vahe. *Suhtumine oli teine. Sa kontrollisid väga, mida sa ise teed ja mõtlesid ette kogu aeg. Teiste lugude puhul püüdsid aru saada, mida nad ütlevad ja neid järgida.* Teine meestelaulude eeslaulja (M:25) märkis, et eeslaulmise ajal oli tal kerge ärevus. Katse ajal jälgiti pingsalt laulude järjekorda. Üks eeslauljatest (N:35) ütles, et mõtles pidevalt, millal tuleb tema laul. Üks eeslauljatest (N:22), kes vedas viit laulu, ütles, et tundis end hästi, ent mõtlemine kadus vahepeal ära. Seepärast ei tulnud ka kõik sõnad kohe meelde ning pidi kahes laulus improviseerima. Kaks katsealust (N:35 ja M:22) märkisid, et neile mõjusid teiste eeslauljate eksimused ehk kontrolli kaotamine rahustavalt ja loomulikult, pingeid mahavõtvalt.

2.3.II katse

Kõige kõrgem dimensioon II katsel oli üheksas, autoteeliline kogemus skooriga 4,56. Katsealused tõid välja, et tundsid enne katse algust ärevust, ent tegevuse käigus see kadus. Osaline (N:21) ütles, et *[enesetunne on] parem, kui enne arvasin. Pelgasin, kuid mingil hetkel tekkis mõnus [tunne]*. Kaks esimest korda katses osalenut (N:21 ja M:21) ütlesid, et hirm kadus toimumispaigas ära. Autoteelilise kogemuse puhul on oluline, et seda tehakse tegevuse enda pärast ning see pakub naudingut nii enne kui pärast lõppu (Csíkszentmihályi 2008: 67). Katsealuse (N:21) sõnul oli tunne hea. *Mõnus rahu tuli sisse*. Osaleja (N:20), kellele eelmine katse oli ebamugav, ütles: *Parem [ja loomulikum] tegevus kui eile*.

Teisel kohal oli seitsmes dimensioon, eneseteadvuse kadu, skooriga 4,5. Kõik katsealused kinnitasid, et tundsid laulu „sisse“ minemist. Kaks neist iseloomustasid seda tunnet sõnapaariga „viis ära“. Üks neist (N:21) ütles: *Läksin laulu, viisi sisse, ei pannud tähele, viis ära*. Teine (M:21): *Viis ära! Tunnet võrreldi ka eemalolekuga: (M:21) mingi selline eemaloleku tunne oli küll. Unustasin oma tähtaja ära*.

Katsealuse (M:22) sõnul tekkis energiaväli, mida eelmisel õhtul tunti sõltuvalt laulust, nüüd igal pool. Katsealune (M:21) mainis ära eeslaulja panuse: *eeslaulja veab sind kogu aeg eest ja sa järgid teda. See on üks reis temaga*. Osaleja (M:21) ütles *kui eeslaulja kas neelatas või hingas vahepeal, siis mõtlesin: „Mis nüüd juhtus?“*. Ta võrdles laulmise ajal tekkinud ühtlast rütmi jalgrattasõidu või kella tiksumisega.

Sel korral võrreldi tunnet spirituaalsete praktikatega. Katsealune (M:22) ütles, et Taizé palve on *põhimõtteliselt täpselt sama, mis me praegu siin tegime*. Tema mõttekäik, mis kätkes kristluse, budismi ja islami praktikate võrdlusi, jõudis sinnani, et korduste pärast saab tegevust võrrelda palvetamisega. Teine katsealune (N:21) ütles, et mantrate kuulamise ja kaasalaulmise ajal tekib *suhteliselt sama tunne*.

Tunnet võrreldi teiste tegevustega kui need katseosalised, kes ei ole spirituaalsete praktikatega tegelenud. Ühe osalise (N:21) sõnul tekkis tal tunne, et on vaakumis. *See ei ole halb..-/ Need aknad kaovad ära, kogu see müra kaob ära, ma ei tea, mis väljas toimub. Siuke hästi kohal oled ja samas kuidagi..ma ei saa öelda. Kuidagi..“*. Teine (M:21) võrdles tunnet hüpnosis. *Mõtlesin, et sul on plaan meid nende lauludega ära hüpnootiseerida. Tegelikult see juhtuski. ./-/.Reaalsustaju kadus ja siis oli lugude vahepeal ja lõpus selline ärkamine, et „Mis nüüd?“*.

Kolmas tõi paralleeli *mosh pit*'iga.

Ma kukkusin üks kord. Mul oli siin [näitab põlvele] suur auk ja kõik oli verd täis. Aga ma sain seda alles kontserdi lõpuks teada. Nii et see on seesama tunne, et sa ei tunne midagi seal. Sa keskendud muule, sa ei märka seda kuidagi. Nagu siin me ei märka, me ei kuule neid autosid väljas, et see on nagu sama. Meeled töötavad teistel eesmärkidel..-/ Kui su ümber on inimesed, keda sa usaldad, siis see mõjub. Sul pole mingit muret seal, sa lihtsalt elad kaasa sellele kõigele.

Intervjuu käigus ütlesid mitmed katseosalised, et ei osanud tunnet kirjeldada. Üks osaleja märkis, et oli justkui väga kohal, aga samal ajal ka eemal. Võrdlused vaakumitunde, Taizé palve ja mantrate kuulamise-laulmisega, lisaks praktikatega nagu hüpnootiseerimine ja *mosh pit*, kus toimub mina-taju kadu, annab tugeva aluse regilaulu ning mõnd spirituaalset praktikat omavahel võrrelda.

Esimene dimensioon, väljakutse ja oskus, oli kolmandal kohal, skooriga 4,14. Sel korral oli osalejate kindlustunne ja oskus suurem, sest enamik neist tegid katset teist korda. Lisaks oli ka väljakutse väiksem, sest teati, mida oodata. Katsealused tõid välja, et neil oli rahulikum, usalduslikum ja lihtsam katses osaleda. Katseosaline (N:20) ütles, et *müürid olid juba kuidagi langenud*. Julgus improviseerida näitab, et osalejad ise seadsid endale kõrgemaid eesmärke, muutes ülesannet raskemaks, aga ka huvitavamaks.

Teine dimensioon, tegevuse ja teadlikkuse sulandumine, oli neljandal kohal, skooriga 4,03. Toodi välja, et muusikaga hakati kaasa liikuma. Üks ütles (N:21), et *kõikusin kogu aeg kaasa*. Teine (M:21) märkis, et *[naiste kiigulaulude ajal] kõik*

mehed istusid paigal. Kõik naised vaikselt kiikused. Sel katsel tundsid katsealused end piisavalt kindlalt, et improviseerida. Osalejad (M:25 ja N:21) ütlesid, et tegid seda põnevusest. (N:21) ütles, et *endal hakkas ka huvitav ja siis kui kuulsid, et keegi laulab ka, said veel kindlamaks.* Teised kinnitasid öeldut. Üks ühehäälnelise laulu lõppes kuuehäälsena. Kirjeldati, et üks osaline hakkas tegema n-ö oma viisi ning tunti, et keegi teine osalejatest võttis selle üle. Üksteisele anti „ideesid“ [uusi viise] edasi. Katsealune (M:21) ütles, et *kihte tuli üksteise peale päris palju.* Osaline (M:25) möönis, et *nad [viisid] ei olnud loogilised, aga sobisid kõik kokku.* Vaid üks katsealune (M:21) tõi eraldi välja, et *kõik nagu toimus automaatselt.* Lisaks ütles ta, et *ei mõelnud, kuidas laulda, vaid lihtsalt laulsin.* Tema on erandlik osaleja, sest improviseerimise ajal üritas ta [uute viisidega] kaasa minna, aga ei õnnestunud. Teised katsealused suutsid kaasa minna või oma viise luua. See näitab, et nad juba tegidki kõike automaatselt, tegevusele endale mõtlemata.

Viies dimensioon, tegevusele keskendumine, oli viiendal kohal, skooriga 3,94. Sel korral ei soovinud osalejad katse ajal laulmiskohta muuta. Katsealune (M:25) istus alguses laual, ent naasis pärast kaht laulu teiste juurde ringi. *Sain aru, et on mõistlik tulla ringi sisse tagasi.* Teine (M:21), et *kõik, mis ma tahtsin teha, sain tooli peal hakkama.* Ühelt poolt võis soov mitte liikuda olla asjaolus, et sel korral oli katsealustel lubatud end liigutada. (M:25): *Täna ei tahetud väga liikuda, kuigi see oli lubatud.* Sama põhjenduse tõi ka teine katsealune (M:21). Teiselt poolt võis see olla tingitud sellest, et enamik katsealuseid tegid katset teist korda ning olid katse korraga juba tuttavad. Dimensiooni tulemus näitab, et tegevusele keskenduti rohkem. Kaks osalejat, kes tegid katsest esimest korda, ütlesid, et ei tundnud võõrastust. Üks (N:21) ütles, et *mida lugusid edasi, siis sa ei panegi tähele, et on täiesti (võõrad) teised inimesed.* Teine uustulnuk nõustus sellega.

Paljud katsealused tõid intervjuus välja, et ei pannud ümbritsevat keskkonda tähele, vaid lihtsalt laulsid. Osaleja (N:21) ütles, et ei kuulnud [väljas sõitvate autode] müra ega teadnud, mis mujal toimub. Ta oli justkui väga kohal, aga samal ajal ka eemal. Kaks osalejat (M:21 ja M:21) kuulsid ukse taga rääkinud ja kõndinud inimesi ning ülemisel korrusel lohistamist. Ent teised osalejad ei kuulnud autosõitu

ega ligidal olnud inimesi. Ühe katsealuse (M:21) sõnul on kõrvalise mittekuulmine seotud *meelte töötamisega teistel eesmärkidel*.

Neljas dimensioon, tagasiside, oli skooriga 3,86. Ehkki punktiskoor langes, tundsid inimesed end lauldes paremini. (M:21): *Oli parem laulda, sest usalduse tunne on palju suurem. Seda, et nemad teevad sama asja, mis sina. Nemad panustavad sellesse vähemalt sama palju, kui ise panustad*. Usalduseta puudub grupiliikmetel omavaheline ühtsustunne ning on raskem keskenduda ja laulmist nautida. Usalduse ja ühtsustunde puudumine vähendab omakorda laiemas mõttes sidet transendentalsusega, antud juhul sidet tegevusega, mis aga mõjutab tegevuse tulemust (D'Aquili ja Newberg 1999: 95–97).

Teisel katsel improviseeriti palju. Selle puhul on sisemine tagasiside väga oluline. Tagasiside mõjutab improviseerijate järgmisi samme (Kenny ja Gellrich 2002: 123). Seda näitas ka katse. Osalejatele andis positiivset tagasisidet see, kui nende improviseerimisega kaasa mindi. Osaleja (M:21) ütles, et *üks lahe hetk oli, kui ma läksin alla. Järgmine hetk ma ei teinud seda ja siis ma kuulsin, et keegi teine tegi mind järgi*. Hingega laulmine ning ka improviseerimisega kaasa minemine annab eeslauljale kindlust ning aitab paremini keskenduda ja tegevust juhtida.

Kuuenda dimensiooni, kontrollimise paradoksi skoor oli 3,69. Üks katsealune tõi välja, nagu poleks tegevuse ajal kontroll tema käes olnud, öeldes: *kerge uimasus ja kerge enesekontrolli kaotamine nagu.../-/ Justkui keegi oleks käsutanud*. Spirituaalse kogemuse passiivset poolt on välja toonud James (James 2013: 390). Enesekontrolli kadu ning kellegi teise võimuses olemine on kindlasti spirituaalse kogemuse tunnus.

Sel katsel eksiti laulude järjekorra osas. Üks katsealune alustas enda laulu, panemata tähele, et veel ei olnud tema kord. Kolm katsealust märkasid seda kohe, mõned siis, kui tema laul tuli valel ajal, ent kaks katsealust ei märganudki valet järjekorda. See näitab üldistatult suurt kontrolli vähenemist, tugevat keskendumist ning tegevuses olemist.

Kaheksanda dimensiooni, ajataju muutuse skoor oli 3,67. Katsealune (M:21), kelle jaoks katse eelmisel korral venis, ütles, et *eile pingsalt jälgisin seda*

nimekirja, täna ei jälginud. Oo, kümnes lugu juba. Ta oli üllatunud katse kiirest kulgemisest. Ülejäänud osalejad ei toonud välja suuri muutusi ajatajus.

Madalaim skoor (3,61) oli kolmandal dimensioonil, selgetel eesmärkidel. Katsealused märkisid, et teadsid paremini, mida teevad. Madal skoor on tingitud praktika iseärasusest – erinevalt spordist ei ole võimalik regilaulude laulmisel selgeid eesmärke seada.

2.4.I ja II katse võrdlus

Tabel 2. Kahe päeva keskmised tulemused

Keskmine	
1. Oskus ja väljakutse	4,1
2. Tegevuse ja teadlikkuse sulandumine	3,78
3. Selged eesmärgid	3,56
4. Tagasiside	3,87
5. Tegevusele keskendumine	3,71
6. Kontroll	3,78
7. Eneseteadvuse kadumine	4,32
8. Ajatunnetuse muutumine	3,76
9. Autoteeliline kogemus	4,34
Kogusumma	35,06

Tegevuse ja teadlikkuse sulandumise tulemus tõusis palju: I katses oli see 3,5, II katses 4,03. Teise katse kõrgenenud skoor ning osalejate intervjuu näitab, et osalejatel oli teisel korral rohkem kindlustunnet ja usaldust. Seepärast mindi improviseerimisega automaatselt kaasa ning julgeti ka ise uusi viise luua. Improviseerimise eraldi väljatoomine on vajalik, sest selle ladusus põhineb automaatsel motoorsetel protsessidel, mis toimuvad teadvustamata (Pressing 1988: 137)

Põhilised tunnusjooned, mis peavad olema täidetud, et improviseerida, on helikõrguse äratundmine, rütmitunnetus ja viisipidamine. Muusika tegemise jaoks

vajalikud teadmised, mida saadakse läbi õppimise ja harjutamise, on improviseerimiseks hädavajalikud (Kenny ja Gellrich 2002: 130; Biasutti ja Frezza 2009: 238) Ühelt poolt kinnitavad katsealuse (M:25) sõnad viisi muutmise ning improviseerimise kohta *oled nii teinud juba 10 korda, võib-olla prooviks sinna midagi uut* asjaolu, et selleks, et improviseerida, peab materjal selge olema ning inimene oma võimete poolest ülesande kõrgusel. Piisavate oskuste puudumine võis olla põhjus, miks üht katsealust uuendustesse ei kaasatud. Teiselt poolt kinnitavad ta sõnad esimest dimensiooni, väljakutse ja oskuste õige suhte vajalikkust. Kui inimese jaoks on tegevus liiga raske või liiga lihtne ja igav, siis ei saa ta *flow*'d kogeda. (Csíkszentmihályi ja Jackson 1999: 40)

Lähtudes muusikateadlase J. Beckerti transi definitsioonist, mille järgi *transs on meeleseisund, mille vältel kaob suur osa eneseteadvusest ning jõutakse kogemusteni, mis on ligipääsmatud tavapärastes seisundites* ning võttes tema järgi mõistet kui katuserminit, mis hõlmab endas nii meditatiivseid seisundeid, šamaanlikku transsi, ise muusika tegemist kui selle kuulamist, võib regilaulmisesse suhtuda kui ühte transikogemise viisi (Beckert 1994: 41). See seletab ka lauludega automaatselt kaasaminemist, eneseteadvuse kadu ning tunnete kirjeldamise oskuse puudumist.

Transiga võrdlemist toetab nii eelmainitud J. Pressing, samuti D. Hameri, kes on öelnud, et sarnaselt improviseerimisega on ka spirituaalseks kogemuseks vaja mina-teadvuse muutust. Lisaks ka muusikateadlase Alf Gabrielssoni teadustöö, milles on välja tulnud, et muusikapala järgnevuste korral tajub esitaja ära pala alguse ja lõpu, ent vaheosa esitatakse automaatselt, ilma teadvuse kontrollita (Hamer 2005: 9–10; Gabrielsson 1987, viidatud Hellmuth Margulis 2013: 63 j). Laulmise automaatseks muutumist mainisid paljud katsealused.

Kuigi M. Csíkszentmihályi on eristanud eneseteadvuse kao ning tegevuse ja teadlikkuse sulandumise erinevateks dimensioonideks, on nende ühisosa väga suur. Koos käivad dimensioonid lähtuvad teineteisest, seepärast on neil ka sarnased tunnusjooned ning näited. Nii improviseerimine, tegevuse automaatseks muutumine kui ka sarnasused transiga näitavad, et tegevus viis teadvuse teisenenud seisundini, ja seetõttu on need spirituaalse kogemuse tunnused.

Viienda dimensiooni, tegevusele keskendumise I katse tulemus oli 3,47 ja II katse oma 3,94. Esimese katse puhul tõi üks katsealune välja, et unustas kohati mõtlemise ära. Teises katses ütlesid mitmed, et keskendusid vaid tegevusele, unustades ära kohustused, kuulmata ligidal olnud inimesi, mööda sõitnud autosid ja panemata tähele järjekorra sassiminekut. Ümbritseva mittemärkamine ning tegevusele keskendumine näitab Stace'i sõnul ühtset eneseteadvuse taset, mille ajal aistingud, kontseptuaalsed või empiirilised võimed lülitavad end välja ning alles jääb vaid tühjus (*void*) ja tühi ühtsustunne. Laulmise puhul tekkis osalejatel ühtsustunne, mida kirjeldati energiaringina. See-eest tühjuse asemel tunti „laulu sisse minemist“ ning selle ajal ümbritseva keskkonna kadumist. Need tajud-tunded on olulised, sest ruumi(taju) muutumine on spirituaalse kogemuse oluline tunnus nii Stace'i kui Pahnke sõnul (Stace 1961: 110; Pahnke 1969: 7).

Seitsmenda dimensioon, eneseteadvuse kadu, sai I katses skooriks 4,16, II katses 4,5. Mitu katsealust ütles, et nad ei suutnud täpselt kirjeldada, mida tegevuse ajal tundsid. Väljendamatus on väga kindel spirituaalse kogemuse tunnus. Seda on välja toonud nii James – *niisuguse kogemuse subjekt ütleb, et seda pole võimalik väljendada, et selle sisu pole võimalik sõnadega edasi anda* – kui ka Stace, öeldes, et spirituaalne kogemus on kirjeldamatu, sõnades väljendamatu (James 2013: 389; Stace 1961: 111).

Teise katse ajal võrdles üks katsealune laulmise ajal pideva kordamise tõttu tekkivat tunnet Taizé palvega.

[Taizé] lühikesed laulud, mida korratakse üha uuesti ja uuesti, annavad sellele meditatiivse iseloomu. Vaid väheste sõnadega väljendavad nad usu peamist olemust, mida on kerge mõista. Kui neid sõnu lauldakse mitmeid kordi, siis see usutõde läbib kogu meie olemuse. Meditatiivsest laulmisest saab seeläbi Jumala kuulamine (http://www.taize.fr/en_rubrique2603.html külastatud 07.05.2015).

Nii regilaulu kui palve puhul on kordamisel väga tugev mõju. Muusikateadlane Hellmuth Margulis on öelnud, et kordamisel kuulatakse rohkem kui tavaliselt, pannakse rõhku rütmile, struktuurile, intonatsioonile, tempole ja lausungi sisule. Kordamine aitab luua inimeste vahel ühise ruumi, mis aitab tekitada

sidet emotsionaalsel tasandil (Hellmuth Margulis 2013: 162–165). Seepärast on kordamise puhul nii sõnumi mõistmine kui grupitunde tekkimine (,mida mainiti energiaringina) parem, mis on spirituaalse kogemuse tekkimiseks vajalikud tunnused.

Üks osaleja tundis II katsel, et on justkui vaakumis, märkamata ümbritsevat keskkonda. Muutused ruumitajus ja et ümbritsevat ei kuulda ega panda tähele on spirituaalse kogemused tunnused (Stace 1961: 110).

Kaks katsealust ütlesid, et nende jaoks sarnanes tunne, mis laulmise ajal tekkis hüпноosi ja mantrate laulmise ajal tekkiva tundega. Antud juhul ei täpsustanud katsealune, millise traditsiooni mantraid ta kuulab-laulab. Seepärast üldistan ja kõrvutan mõlemat praktikat, sest tunnused, nagu tähelepanu rõhutamine, keskendumine, mõtetest lahti laskmine ja tunnete kontrollimine, on neil samad (Halsband, Mueller, Hinterberger ja Strickner 2009: 208).

Ühe katsealuse välja toodud võrdlus *mosh pit'*iga on märkimisväärne. Kuna seda praktikat ei ole palju uuritud, siis ei saa võrdlust millegagi kõrvutada, ent katsealuse kirjelduse põhjal tajus ta tõelist keskendumist ning eneseteadvuse kadu. Mõlemad on olulised spirituaalse kogemuse tundmiseks.

D'Aquili-Newbergi sõnul muutuvad igasuguse rituaalse käitumise puhul subjekti piirid laiemaks ja ühtsustunne suureneb (D'Aquili ja Newberg 1999: 95). Pärast kindla kava järgi laulmist, mille kestel oli keelatud tegeleda muude asjadega, tõstmaks sellega laulmise olulisust ja tekitamaks tunde, et tegemist on millegi mitteargisega, võis katseosalistel tekkida seoseid nende tegevuse ja rituaalse käitumise vahel. On oluline, et kõik katsealused ütlesid, et tunnetasid ühtset „energiaringi“ ja sellega muutusi mina-tajus, mis toimuvad limbilise süsteemi rütmilise stimuleerimise tõttu ja mis on üheks spirituaalsete kogemuste tunnusjooneks (D'Aquili ja Newberg 2000: 46-48; D'Aquili ja Newberg 1998: 195).

Ka Hamer seostab spirituaalsust muutustega mina-teadvuses (Hamer 2005: 9–10). Paralleel laulmise ajal tekkinud mittemõtlemise ja rütmiliste tegevustega ning seos „laulu sisse minemisega“ on huvitav. Katseosaliste kogemust spirituaalse kogemusega kõrvutamist toetab ka Gellhorni ja Kiely öeldu, et kestav rütmiline

stimulatsioon viib antagonismi kadumiseni sümpaatilise ja parasümpaatilise närvisüsteemi vahel ja seeläbi ekstaatilise seisundi tekkeni, mida antud katses kirjeldatakse „laulu sisse minemisena“ (Gellhorn ja Kiely 1972: 399–405).

Eelmainitud võrdlused on olulised, sest näitavad teadvuse ja mina-tunde teisenemist, mis on spirituaalse kogemuse tundmiseks väga vajalik. Lisaks annab see ülevaate, kuidas inimesed, kes pole spirituaalsete praktikatega kokku puutunud, teadvuse teisenemist kirjeldavad. See aitab fenomeni määratleda ning paremini mõista nende kogemusi, kellel puudub erialane sõnavara.

Üheksanda dimensiooni, autoteelilise kogemuse skoor tõusis palju. I katses oli skoor 4,09, II katses 4,56. Katsealused tundsid end nii esimesel kui teisel korral hästi, ehkki pärast teist katset veelgi paremini ning tegevus pakkus enam naudingut. Oluline on välja tuua, et kui ühe osaleja jaoks oli esimene katse ebamugav, siis teise katse ajal tundis ta end juba mugavalt. Tema sõnul tundis ta end loomulikumalt ning *tegevus oli vähem vägivaldne*. James on tunnete kohta, mida spirituaalse kogemuse ajal kogetakse, öelnud: *esimene ja peamine tunnusjoon on igasuguse mure kadumine, tunne, et kõik on lõpuks hästi, rahu, harmoonia* (James 2013: 259). Sama ütleb ka Stace, kelle sõnul on rõõm, rahulolu ja õnn spirituaalse kogemuse tunnused (Stace 1961: 79). Seega saab väita, et katsealused kogesid selles dimensioonis üht spirituaalse kogemuse tunnust.

Kolmas dimensioon, selged eesmärgid, ei muutunud palju: I katses oli skoor 3,53, II katses 3,61. Kahe katse tulemus erines seega väga vähe. Dimensiooni skoor illustreerib väga hästi asjaolu, et spirituaalsete kogemuste tekkimine on niivõrd komplitseeritud, et on raske võtta kindlat eesmärki kogeda midagi kirjeldamatut. Seepärast seostub regilaul hästi ka spirituaalsete praktikatega, sest nende puhul on inimese peamine eesmärk see praktika läbi teha. Sellega kaasnev tunne võib olla üks põhjus, miks tegevust alustati, ent kuna kogemus on alati passiivne ning juhtimatu, ei saa see olla eesmärk omaette (James 2013: 389–390).

Neljas dimensioon, tagasiside, vähenes vähesel määral: I katse tulemus oli 3,88, II katse oma 3,86. Tagasisidet on regilaulu puhul raske hinnata, sest tegemist ei ole distsipliiniga, kus saab seada kindlaid eesmärke ja täita kindlat kava. Selle

puhul annavad eeslauljale ja koorile tagasisidet subjektiivsed faktorid, nagu teineteise kaasatus ning ind.

Skoori järgi tagasiside andmine küll vähenes, ent intervjuu põhjal tundsid inimesed end teisel katsel paremini ja kindlamalt kui esimesel. Iga dimensioon on omavahel seotud. Seepärast on oluline välja tuua, et osalejate sõnul oli neil suurem usaldustunne, mille tõttu julgeti nii improviseerida kui ka sellega kaasa minna, mis on oluline eneseteadvuse kadumise ning tegevuse ja teadlikkuse sulandumise dimensioonis.

Kuues dimensioon, kontroll, vähenes: I katses oli skoor 3,88, II katses 3,69. Skoori langus võib tuleneda sellest, et spirituaalne kogemus on passiivne ning seda ei kontrollita ise (James 2013: 389–390).

On huvitav, et I katse ajal tõi eeslaulja välja asjaolu, et kontrollis oma tegevust „soolo“ ajal, ent olles osa koorist, lasi end vabaks. See näitab, et eeslaulmise ajal oli tal tugev kontroll enda tegevuse üle, ent olles üks koorist, madaldas ta seda ning tundis vähem pinget. Eeslaulmise ajal tunti väga suurt enesekontrolli, järgilaulmise ajal vähem. II katses tundsid kõik katsealused end mugavamalt, millele osutas intervjuu ja ka asjaolu, et repertuaaris vahele jäänud laulu ei märganud. Osalejad ei toonud välja samu enesekontrollimise erinevusi nagu I katse puhul eeslaulmise ja järgilaulmise vahel. Ehkki mõlema katse skoor näitab, et *flow*'d kogeti vaid kohati, näitab skoori langus passiivsuse ehk kontrollimatuse tõusu, mis on spirituaalse kogemuse oluline tunnus.

Esimene dimensioon, oskus ja väljakutse, oli I katse ajal 4,06, II katses 4,14. Nii skoori kui intervjuu põhjal on selles dimensioonis näha katsealustes muutusi. Kuna dimensioon koosneb kahest poolest, siis muutus „oskuse“ ja „väljakutse“ suhe. I katse ajal oli väljakutse suurem ja oskus väiksem, laulude äralaulmine oli komplitseeritud. II katse ajal oli oskus suurem ning väljakutse väiksem. Katsealused märkisid ära, et usaldus- ja kindlustunne oli suurem. See on ka põhjus, miks inimesed esitasid endale ise väljakutseid, hakates improviseerima ning minnes teistega kaasa.

Kaheksas dimensioon, ajatunnetuse muutumine, tõusis I katse 3,63 pealt II katsel 3,67-le. Stabiilne tulemus näitab, et kahe katse peale ei olnud ajatunnetuses

suuri muutusi. Üks katsealune tõi välja, et kui I katses tundis, et aeg venib, siis II katse puhul oli ta üllatunud selle kiirest kulgemisest. Skoori põhjal saab öelda, et kõik katsealused ei tajunud ajatunnetamise muutusi, ent osa küll, mis on spirituaalse kogemuse tunnus nii Pahnke kui Stace'i järgi (Pahnke 1969: 7; Stace 1961: 110). Siiski mainiti mõlema katse puhul, et loomulikus keskkonnas oleksid muutused ajatunnetamises olnud tugevamad ning laulud läinud kiiremini.

2.5.Võrdlus katsegrupi ja kontrollgrupi vahel

Tabel nr. 3. kontrollgrupi keskmised

2.aprill			
	Keskmine	M	K
1. Väljakutse ja oskus	3,55	3	4,25
2. Tegevuse ja teadlikkuse sulandumine	2,7	1,5	3,75
3. Eesmärgid	3,85	3	5
4. Tagasiside	3,8	2,75	4,75
5. Keskendumine	2,9	1,25	4
6. Kontroll	2,75	1,75	3,5
7. Eneseteadvuse kadu	4,8	4	5
8. Ajatunnetuse muutumine	3,45	1,75	4,5
9. Autoteeliline kogemus	4,15	3,25	4,75
Kogusumma	32,05	26,5	36,5

Seitsmes dimensioon, eneseteadvuse kadu, oli kontrollgrupil skooriga 4,8, põhigrupil 4,32. Mõlema grupi kõrge skoor näitab, et selles dimensioonis kogeti *flow*'d. Enda kaotamine ning sideme, ühtsustunde tekkimine Jumala või tegevusega kaasneb spirituaalse kogemusega (Newberg 2010: 152). Hamer ütleb, et spirituaalsus on seotud muutustega mina-teadvuses (Hamer 2005: 9–10). On selge, et mõlemad grupid kogesid spirituaalse kogemuse peamist tunnust.

Põhigrupi eneseteadvuse kadu näitas peale kõrge dimensiooniskoori veel intervjuu. Oskamatus oma tundeid kirjeldada, ühise „energiaringi“ tundmine ning võrdlused mantrate laulmise, hüpnoosi, *mosh pit'i*, Taizé palvega ja vaakumisolemise tundega annavad aimu sellest, et katsealustel tõepoolest esines eneseteadvuse kadu.

Kuna mediteerijatega ei tehtud intervjuud, on raske öelda, mida nemad „eneseteadvuse kao“ all täpsemalt mõtlevad. Seepärast lähtun üldisest teaduslikes töödes kasutatavast definitsioonist, mis hõlmab järgnevaid tundeid ja teadvuse seisundeid ning võtan need kõrge *flow* skoori tõttu arvesse kui katsealuste poolt kogetud tunded. Mediteerimine on praktika, meetod, mis hõlmab endas teadvuse seisundeid nagu puhas teadvus, AUB (*Absolute Unitary Being*) (D'Aquili ja Newberg 1999: 178) ning mitteduaalset teadvust (Nash ja Newberg 2013: 2).

Mõlema praktika puhul on rituaalsel käitumisel oluline roll: see aitab jõuda spirituaalsete kogemuste tunnusteni, nagu subjekti piiride ehk mina-tunde laienemiseni ning ühtsustunde suurenemiseni (D'Aquili ja Newberg 1999: 95). Mina-tunde laienemine meditatsiooni käigus tähendab täieliku teadvuseni jõudmist ehk eneseteadvuse kadu, regilaulmise puhul „laulu sisse minekut“ ning tunnete kogemist, mida võrreldi eespool mainitud praktikatega. Ühtsustunde suurenemist, mis meditatsiooni ajal toimub, võrreldi regilauljate seas energiaringiga. Nii regilaulmisel kui meditatsioonil esineb eneseteadvuse kadumist ning ühtsustunde suurenemist, mis on spirituaalse kogemuse tunnused.

Üheksanda dimensiooni, autoteelilise kogemuse skoor oli kontrollgrupil 4,15, põhigrupil 4,34. Kõrge tulemus näitab, et tegevust tehakse sellega kaasneva naudingu pärast ning et sel tasandil kogesid nii mediteerijad kui lauljad *flow*'d. Selle dimensiooni põhjal annab kõrvutada regilaulu ja spirituaalset praktikat, sest nii regilaulmise kui mediteerimisega kaasnes heaolutunne praktika kestel ja lõpus, mis on spirituaalse kogemuse tunnus (Stace 1961: 110).

Kolmanda dimensiooni, selgete eesmärkide kontrollgrupi skoor oli 3,85, põhigrupil 3,56. Kontrollgrupil oli kõrgem skoor ja tugevam *flow* kogemine kui põhigrupil. Üks põhjus on, et kontrollgrupp käib iganädalaselt koos, neil on kindlad traditsioonid. Osalejad teadsid, mida katsest oodata. Põhigrupp oli küll katse

käigust informeeritud, ent nad tegid protseduuri sellisel moel esimest või teist korda elus.

Teine põhjus võib olla sarnasus kontrolli dimensiooniga. Asjaolu, et meditatsiooni juhtinud inimene ütles järgmisi tegevusi ette, mainides ka tegevuse eesmärgi. Ka põhikatse oli juhitud ning selle juures oli laulude kava ning mitu eeslauljat, ent puudus kindel põhjus, miks tegevust tehakse ja eesmärk, mida selle käigus üritatakse saavutada. Seepärast oli kontrollgrupi praktika kontrollitum – ehkki nad ise kaotasid suuremal määral oma tegevuse üle kontrolli, mis ongi *flow* selle dimensiooni paradoks – ja eesmärgid kindlamad kui põhigrupil. Selged eesmärgid enne tegevuse algust aitavad kaasa *flow* tunde tekkele, ent ei taga alati kogemust, mida tõi ka üks katsealune välja.

Neljas dimensioon, tagasiside, oli katsegrupil skooriga 3,8, põhigrupil 3,87. Gruppide skoorid on sarnased, mis näitab, et oli inimesi, kes kogesid selles dimensioonis *flow*'d ja ka neid, kes mitte. Regilaulmise puhul saadakse subjektiivset tagasisidet lauljate kaasategemise ning innukuse põhjal. Mida jõulisemalt kaasa lauldi ning improviseeriti, seda parem tagasiside eeslauljale tuli.

Antud meditatsioonis, mis oli juhitud ning mille käigus kujutati endale ette heasoovlikkuse objekte, annab tagasisidet inimese keskendumine. D'Aquili ja Newbergi *via positiva* ehk positiivse meditatsiooni puhul on oluline, et mida suurem on inimese keskendumine, seda enam stimuleerib ta autonoomset närvisüsteemi, kus tekivad keskendumise käigus aina tugevamad tsüklid, mis aina korduvad ja tekitavad tugevamat ekstaasi (D'Aquili ja Newberg 1999: 114–116). Seega, mida tugevam on keskendumine, seda tugevam on ka rõõmu- ja rahulolutunne, mida mediteerija tunneb.

Ehkki ka regilaulmine oli juhitud tegevus, ei saa seda nii täpselt *via positiva*'ga võrrelda, sest selle praktika kohta ei ole aju-uuringuid veel tehtud. Ent mõlema praktika tagasiside kohta võib öelda, et mida tugevam on stimuleerimine, osaliste keskendumine tegevusele, seda parem on ka tagasiside.

Väljakutse ja oskuse dimensioon oli kontrollgrupil 3,55, põhigrupil 4,1. Tulemus näitab, et põhigrupiliikmed kogesid *flow*'d, ent kontrollgrupi omad vaid

kohati. Nii laulmine kui mediteerimine olid juhitud. See argument mõjutab mitut dimensiooni, k.a väljakutse ja oskuse oma.

Dimensioon koosneb kahest poolest: väljakutsest ja oskusest. Asjaolu, et mõlema grupi katsed olid juhitud, tekitab nii põhi- kui kontrollgrupile väiksema väljakutse, sest ehkki iga inimese panus on oluline, ei pea keegi ise kogu protsessi juhtima, vaid seda teeb eeslaulja või meditatsioonijuht.

Põhigrupi katse toimus sama kava järgi kahel järjestikusel õhtul. Nii tõusis nende oskus teiseks korraks nii kõrgele, et suutsid improviseerida. Mediteerijatega toimus üks katse. Nad on varem grupis siira heasoovlikkuse meditatsiooni teinud läbi. Seepärast võis olla nende oskus suurem ja väljakutse väiksem, mis mõjutas dimensiooni lõplikku tulemust. Oluline on ka asjaolu, et põhikatse grupp oli ühtlasem nii vanuselt kui pädevuselt. Kontrollgrupis oli vanuseline erinevus suurem ning ka praktiseerimisaastate vahe väga suur, millest tuleb ka oskuste erinevused.

Kaheksas dimensioon ehk ajatunnetuse muutumine oli kontrollgrupil 3,45, põhigrupil 3,76. Muutust ajatunnetuses kui üht spirituaalse kogemuse tunnust on välja toonud nii Pahnke kui ka Stace (Pahnke 1969: 7; Stace 1961: 110). Mõlemal juhul kogesid grupiliikmed *flow*-tunnet, ent seda vaid hooti. Kontrollgrupi puhul võib põhjus olla see, et neil on meditatsioon iga kord sama pikkusega. Muutus ajatunnetuses on üks harvemini tajutavam dimensioon. See esineb ilmselt vaid väga tugeva *flow* kogemuse ajal (Tenenbaum, Fogarty ja Jackson, 1999: 9; Jackson, Eklund ja Martin 2010: 9-10).

Viies dimensioon ehk keskendumine oli kontrollgrupil skooriga 2,9, põhigrupil 3,71. Saadud tulemus näitab, et põhigrupiliikmed pigem ei tajunud *flow*'d. Kontrollgrupil ja põhigrupil on selles dimensioonis väga suur vahe. Üks suure erinevuse põhjus võis kontrollgrupi puhul olla see, et meditatsioon oli juhitud ning seepärast ei suutnud inimesed korralikult ainult endale keskenduda. Ehkki ka põhigrupi tegevus oli juhitud, ei olnud nende puhul märgata, et juhtimine oleks tegevust seganud.

Asjaolu, et katsealused tõid intervjuus välja, et ei märganud ruumis toimuvat, seda nende jaoks justkui ei eksisteerinud, näitab nende keskendumist ning spirituaalse kogemuse tunnuse kogemist

Kuues dimensioon ehk kontrolli paradoks oli kontrollgrupil 2,75, põhigrupil 3,78. Kontrollgrupi madal skoor näitab, et neil puudus täielik kontroll oma tegevuse üle, mille tõttu nad ei tundunud *flow*'d. Ühelt poolt on see ilmselt seotud sellega, et tegemist oli juhitud meditatsiooniga, teiselt poolt aga sellega, et spirituaalne kogemus on passiivne ning inimese poolt juhtimatu (James 2013: 389–390).

See dimensioon on erandlik, sest spirituaalse kogemuse tunnus ning *flow* kõrge skoor ei kuulu kokku, vaid vastupidi – mida madalam on *flow* skoor, seda vähem on inimesel kontrolli oma tegevuse üle ja seetõttu seda passiivsem see on. Ehkki ka põhigrupi tegevust juhtisid eeslauljad, näitab skoor, et peaaegu kõik võisid kogeda *flow*'d ning katseosalistel oli oma tegevuse üle kontroll.

Juhitud, seega ka kontrollitud tegevus stimuleerib ergotroopilisi keskusi, mis on seotud ekstaasiga (D'Aquili ja Newberg 1999: 113–116). Nii põhi- kui kontrollgrupi tegevus oli juhitud. See võib olla ka põhjus, miks mõlema grupi autoteelilise dimensiooni skoor oli nii kõrge. Nagu näitab kontrolli dimensiooni skoor, ei sõltu tegevusega kaasnev heaolutunne sellest, kas inimene kontrollib tegevust või mitte.

Teine dimensioon, tegevuse ja teadlikkuse sulandumine, oli kontrollgrupis skooriga 2,7, põhigrupis 3,78. Tulemused näitavad, et põhigrupis koges enamik inimesi *flow*'d, ent kontrollgrupi liikmed võisid, aga võisid ka mitte seda kogeda. Kontrollgrupi madal skoor näitab, et selle praktika juures ei kogetud tegevuse ja teadlikkuse sulandumist tugeval määral.

Tegevuse ja teadlikkuse sulandumist saab võrrelda *unio mystica*'ga – kristliku konteksti tundega, et inimese side ja ühtsus Jumalaga on nii tugev ja täiuslik, et ei suudeta eristada, kus üks algab ja teine lõppeb (Newberg 2010: 95). Seepärast saab öelda, et tegevuse ja teadlikkuse sulandumine on nii *flow* kui spirituaalse kogemuse tunnus. Laulmise puhul tunti tegevusega ühtseks saamist ja „laulu sisse minemist“.

KOKKUVÕTE

Muusikal on spirituaalsetele praktikatele tugev mõju. Käesolevas töös uurisin, kas regilaulmise ajal tekkivaid tundeid saab võrrelda spirituaalse kogemuse tunnustega.

Läbi viidud kaks katset näitasid, et osalejad tõepoolest tajusid peamisi spirituaalse kogemuse tunnuseid, milleks on „eneseteadvuse kadu“, „tegevuse ja teadlikkuse sulandumine“ ning „autoteeliline kogemus“. Ühelt poolt näitasid seda nende *flow* testide dimensioonide tulemused. Kõrgeimad dimensioonid nii eraldi kui mõlema katse vältel olid eelnimetatud „eneseteadvuse kadu“, mis on oluline tunnus spirituaalse kogemuse puhul. Lisaks „autoteeliline kogemus“, mille mõju tuuakse samuti välja spirituaalse kogemuse puhul. Dimensioon, mille tulemus II katsel oluliselt tõusis, on „tegevuse ja teadlikkuse sulandumine“, mis on samuti märkimisväärne. „Ajatunnetuse muutumine“ käib nii spirituaalse kogemuse kui *flow* tunde juurde, ehkki viimase puhul tuntakse seda harva. Mõlemal katsel oli see dimensioon üks viimastest, ent üleüldine skoor näitas, et oli inimesi, kes seda tajusid.

Teiselt poolt andsid osaliste tunnete kohta infot katsele järgnenud intervjuud. Nendest tuli välja, et paljud ei osanud oma kogemust kirjeldada, mis on spirituaalse kogemuse puhul levinud tunnus. Katsealused tundsid „laulu sisse minemist“ ning ühtset „energiavälja“, mida eeslaulja mõjutada saab. Paljud ei pannud tähele ümbritsevat keskkonda: autode sõitmist, koridoris kõndivaid ja rääkivaid inimesi. Ka äkiline muutus kavas jäi mõnel osalejal märkamata. II katses improviseeriti ning mindi uute viisidega julgelt kaasa, mis näitab enesekontrolli kadumist. Katsealused mainisid, et tegid seda automaatselt, tegevusele mõtlemata.

Otsest paralleeli spirituaalse kogemuse tunnustega kannab asjaolu, et katseosalised võrdlesid laulmise ajal tekkivat tunnet vaakumisolemise, Taizé palve, mantrate kuulamise-laulmise ajal tekkiva tunde, hüpnoosi ja *mosh pit'*iga. Nii kahe spirituaalse praktika – mantrate laulmise ja kuulamise ning Taizé palve – kui ka teiste puhul toodi välja eneseteadvuse kadumist ning tegevuse ja teadlikkuse sulandumist. Tundi muutusi ajatajumises, ehkki mitte väga suurel määral. Paar katsealust mainisid ka passiivsust – nad ei juhtinud täielikult end ega olukorda.

Ka kontrollgrupil olid kõrgeimad dimensioonid „eneseteadvuse kadu“ ja „autoteeliline kogemus“. See-eest oli nende „tegevuse ja teadlikkuse sulandumise“ tase madal. Tulemuse põhjal saab öelda, et enamik neist ei tajunud selles dimensioonis *flow*'d. Peaaegu kõik dimensioonid olid kontrollgrupil madalamad kui põhigrupil. Ühelt poolt võis selle põhjustada üks katse põhigrupi kahe asemel. Teiselt poolt võis põhjuseks olla grupi ebaühtlus nii vanuse kui ka kogemuse lõikes.

Tulemustest saab järeldada, et regilaulmise ajal tekkivatel tunnetel on ühisosa spirituaalse kogemuse tunnustega. Peamised neist on eneseteadvuse kadu, kogemuse kirjeldamatus, tegevuse ja teadlikkuse sulandumine, autoteeliline kogemus ning muutus ajatunnetuses, mida katsetes rohkemal või vähemal määral tunti. Regilaulmise puhul tõi üks katsealune ühenduslülilik spirituaalsete praktikatega välja kordusi, millel võib olla spirituaalsuse ja muusika omavahelises suhtes oluline roll. Kas regilaulmise puhul saab tõesti kogeda spirituaalset kogemust, ei saa käesoleva uurimuse põhjal lõpuni kindlalt väita. Küll aga osutavad saadud tulemused, et ühiseid jooni on. Mis näitavad, et antud teema on sobilik edasiseks uurimiseks.

KIRJANDUSLOEND

- 1) **Beckert**, Judith. Music and Trance. — *Leonardo Music Journal*, Vol 4, 1994, 41-51.
- 2) **Biasutti**, Michele; **Frezza**, Luigi. Dimensions of Music Improvisation. — *Creativity Research Journal*, Vol. 21, No. 2-3, 2009. 232-242
- 3) **Chiang**, Yu-Tzu; **Lin**, Sunny S. J.; **Cheng**, Chao-Yang; **Liu**, Eric Zhi-Feng. Exploring Online Game Players' Flow Experiences and Positive Affect. — *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, Vol 10, No 1, 2011, 106-114.
- 4) **Csikszentmihályi**, Mihaly. *Kulgemine: optimaalse kogemuse psühholoogia*. Tallinn, Pegasus, 2007.
- 5) **Csikszentmihályi**, Mihaly. *Flow: the psychology of the optimal experience*. New York, Harper Perennial, 2008.
- 6) **D'Aquili**, Eugene G; **Newberg**, Andrew. The Neuropsychological Basis of Religions, or Why God Won't Go Away. — *Zygon*, Vol. 33, No. 2, 1998. 187-201.
- 7) **D'Aquili**, Eugene G; **Newberg**, Andrew. *The Mystical Mind: probing the biology of religious experience*. Minneapolis, Fortress Press, 1999.
- 8) **D'Aquili**, Eugene G; **Newberg**, Andrew. The Neuropsychology of Spiritual, Aesthetic, and Mystical States. — *Zygon*, Vol. 35, No. 1, 2000, 39-51.
- 9) **Dillon**, Kathleen M; **Tait**, Jennifer L. A Spirituality and Being in the Zone in Team Sports: A Relationship? — *Journal of Sport Behavior*, Vol 23, No 2, 2000, 91-100.
- 10) **Gable**, Shelly L; **Haidt**, Jonathan. What (and Why) Is Positive Psychology? — *Review of General Psychology*, Vol 9, No 2, 2005, 103-110.
- 11) **Gabrielsson**, Alf. Old People's Remembrance of Strong Experiences related to Music. — *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*. Vol 18, No 1-2, 2002, 103-122.

- 12) **Gabrielsson**, Alf. Once again: The theme from Mozart's Piano Sonata in a Major (K. 331), a comparison of five performances. — *Action and Perception in Rhythm and Music*. Viidatud läbi **Hellmuth** Margulis, Elizabeth. *On Repeat: How Music Plays the Mind*. Oxford University Press, 2013
- 13) **Gellhorn**, Ernst; **Kiely**, William F. Mystical States of Consciousness: neurophysiological and clinical aspects. — *The Journal of Nervous and Mental Disease*, Vol 154, No 6, 1972, 399-405.
- 14) **Halsband**, Ulrike; **Mueller**, Susanne; **Hinterberger**, Thilo; **Strickner**, Simon. Plasticity Changes in the Brain in Hypnosis and Meditation. — *Contemporary Hypnosis*, Vol 26, No 4, 2009, 194-215.
- 15) **Hamer**, Dean H. *The God Gene: How Faith is Hardwired into our Genes*. New York, Anchor Books, 2005.
- 16) **Hellmuth** Margulis, Elizabeth. *On Repeat: How Music Plays the Mind*. Oxford University Press, 2013.
- 17) **Holbrook**, Colin; **Hahn-Holbrook**, Jennifer; **Holt-Lunstad**, Julianne. Self-Reported Spirituality Correlates with Endogenous Oxytocin. — *Psychology of Religion of Spirituality*, Vol 7, No 1, 2015, 46-50.
- 18) van der **Hoorn**, Bronte. Playing projects: Identifying flow in the 'lived experience'. — *International Journal of Project Management*. [forthcoming]. külastatud 06.05.2015 aadressil <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0263786315000101>
- 19) **Jackson**, Susan A; **Eklund**, Robert C; **Andrew**, Martin J. *The Flow Scales: Instrument and Scoring Guide*. Mind Garden, Inc., 2001.
- 20) **Jackson**, Susan A; **Eklund**, Robert C; **Andrew**, Martin J. *The FLOW Manual: The Manual for the Flow Scales*. Mind Garden, Inc., 2010.
- 21) **Jackson**, Susan A; **Marsh**, Herbert W. Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. — *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol 18, 1996, 17-35.

- 22) **Jackson**, Susan A; **Tenenbaum**, Gershon; **Fogarty**, Gerard J. The Flow Experience: A Rasch Analysis of Jackson's Flow State Scale. — *Journal of Outcome Measurement*, Vol 3, No 3, 1999, 278-294.
- 23) **James**, William. *Usulise kogemuse mitmekesisus*. New York, Ilmamaa, [1929] 2013.
- 24) **Kenny**, Barry J; **Gellrich**, Martin. Improvisation. — *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. Toimetanud Richard Parncutt ja Gary McPherson. New York, Oxford University Press, 2002, 117-134.
- 25) **Krupp**, Kaspar. *Vookogemuse ja alkoholijooobe sarnasused ja erinevused*. Seminaritöö, Tartu, 2014.
- 26) **Liddell**, Henry George (koostaja); **Scott**, Robert (koostaja). *A Greek-English Lexicon: with Supplement, 1968*. Oxford, Clarendon Press, 1982.
- 27) Meditative singing. *Taizé*. Külastatud 07.05.2015 aadressil http://www.taize.fr/en_rubrique2603.html.
- 28) **Moneta**, Giovanni B. On the Measurement and Conceptualization of Flow. — *Advances in Flow Research*. Toimetanud Stefan Engeser. New York, Springer, 2012, 23-50.
- 29) **Newberg**, Andrew. *Principles of Neurotheology*. Ashgate, 2010.
- 30) **Newberg**, Andrew. The Neuroscientific Study of Spiritual Practices. — *Frontiers of Psychology*, Vol 5, 2014, 1-6. vt üle
- 31) **Newberg**, Andrew; **Nash**, Jonathan David. Toward A Unifying Taxonomy and Definition for Meditation. — *Frontiers in Psychology*, Vol 4, 2013, 1-40.
- 32) **Pahnke**, Walter N. The Psychedelic Mystical Experience in the Human Encounter with Death. — *The Harvard Theological Review*, Vol 62, No 1, 1969, 1-21.
- 33) **Pressing**, Jeff. Improvisation: methods and models. — *Generative Processes in Music: The Psychology of Performance, Improvisation, and Composition*. Toimetanud John Sloboda. Oxford, Clarendon Press, 1988,

129-178.

- 34) Projekt LSHPH14141 - Vookogemuse mõõdikutepaketi arendamine. *Eesti Teadusportaal*. Külastatud 07.05.2015 aadressil <https://www.etis.ee/portaal/projektiAndmed.aspx?VID=b8a37686-f0eb-4ef3-8974>.
- 35) **Spittle**, Michael; **Dillon**, Rebecca. Mystical Experience to Measurable Description: the relationship between spirituality and flow in golf. — *Physical Education and Sport*, Vol 12, No 1, 2014. 1-10.
- 36) **Stace**, Walter Terrece. *Mysticism and Philosophy*. London, Macmillian & Co Ltd, 1961.

SUMMARY

The influence of music is strong in the case of spiritual practices. It is an important aid for reaching spiritual experience. The aim of this work is to find out, whether the feelings that arise during runic songs (which is not a strictly spiritual practice) can be compared with the features of spiritual experience. If they can be compared then which parts do they have in common?

Methodologically, the current work is an empirical study. Three experiments were conducted: two of them with the experimental group and one with a control group. The experimental group sang runic songs in accordance with a specific scheme and the control group performed a form of Buddhist meditation. After the experiments both groups filled in Sue Jackson's, Bob Eklund's and Andrew Martin's questionnaire *LONG Flow State Scale (FSS-2) General*, which assesses their flow experience. After the experimental group had filled out the questionnaire, a topic interview followed, the results of which I compared to the nine-dimensional flow scale, to describe the attained experience in the most optimal way.

The work is divided into two big chapters. In the first chapter I give a definition to the notions *flow*, *optimal experience* and *spiritual experience*. I introduce the origin of the concept of *flow* and its research opportunities. I provide information about the characteristics of spiritual experience, which I use in this work and I further explain the common aspects of *flow* and spirituality. At the end of the chapter there is a description of the nine-dimensional flow scale.

In the second chapter I separately analyse the results of the first and second experiment and compare them with the characteristics of spiritual experience. At the end of the chapter I compare the flow scores of the experimental group to those of the control group. The work ends with the general conclusion.

The results of the experiment show that the feelings arising during singing runic songs have many aspects in common with the characteristics of spiritual experience. The participants attained to the main features of spiritual experience, which in the *flow* scale are „loss of self-consciousness“, „Action-Awareness Merging“ and „Autotelic Experience“. On the basis of the follow-up interviews it

was found out that the participants were unable to fully describe their experience which is a known characteristic of spiritual experience. A common „energy field“ was felt and the participants began improvising, which shows the loss of self-control, this again referring to the characteristics of spiritual adherence. While the participants were singing, awareness of the surrounding environment faded away. The most important finding is that the participants compared the feeling they got from singing with listening to and singing mantras, participating in Taizé worship, the feeling of vacuum, hypnosis and *mosh pit*.

My conclusion is that the feelings arising during runic singing and traits of spiritual experience have much in common. The main similarities have already been mentioned: loss of self-consciousness, action-awareness merging, autotelic experience and transformation of time, which was more or less felt during the experiments. In the case of runic singing one participant mentioned repetitions as a common feature with spiritual practices; repetition might have an important role in the relationship between spirituality and music. The gathered data do not allow for postulating a direct link between singing runic songs and spiritual practices. However, the data does reveal several common aspects.

LISAD

Tabel 4. I katse tulemused

⁸	K1		K2		K3		K4		K5	
	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E
I	19	4,75	16	4	17	4,25	15	3,75	17	4,25
II	13	3,25	12	3	13	3,25	17	4,25	16	4
III	17	4,25	9	2,25	11	2,75	12	3	18	4,5
IV	19	4,75	16	4	15	3,75	16	4	15	3,75
V	10	2,25	11	2,75	14	3,5	14	3,5	20	5
VI	18	4,5	15	3,75	15	3,75	15	3,75	20	5
VII	19	4,75	9	2,25	19	4,75	20	5	20	5
VIII	19	4,75	15	3,75	14	3,5	11	2,75	12	3
IX	18	4,5	15	3,75	17	4,25	14	3,5	18	4,5
KS		37,75		29,5		33,75		33,5		39

	K6		K7		K8	
	D	E	D	E	D	E
I	14	3,5	16	4	16	4
II	18	4,5	8	2	15	3,75
III	14	3,5	15	4,25	15	3,75
IV	17	4,25	16	4	10	2,5
V	15	3,75	12	3	16	4

⁸ Roomanumber – dimensioon, „K“ - katsealune, „D“ - dimensiooni tulemus, „E“ – element ehk dimensiooni keskmine, „KS“ – kogusumma.

VI	14	3,5	16	4	11	2,75
VII	20	5	12	3	14	3,5
VIII	17	4,25	12	3	16	4
IX	16	4	15	3,75	18	4,5
KS		35,25		31		32,75

Tabel nr. 5 II katse tulemused

	K1		K2		K3		K4		K5	
	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E
I	18	4,5	18	4,5	19	4,75	14	3,5	16	4
II	17	4,25	14	3,5	19	4,75	14	3,5	16	4
III	13	3,25	12	3	17	4,25	18	4,5	14	3,5
IV	17	4,25	15	3,75	16	4	19	4,75	12	3
V	17	4,25	16	4	15	3,75	19	4,75	17	4,25
VI	17	4,25	17	4,25	16	4	15	3,75	11	2,75
VII	16	4	20	5	20	5	20	5	14	3,5
VIII	20	5	12	3	15	3,75	8	2	13	3,25
IX	20	5	17	4,25	19	4,75	20	5	17	4,25
KS		38,75		35,25		39		36,75		32,5

	K6		K7		K8		K9	
	D	E	D	E	D	E	D	E
I	16	4	15	3,75	18	4,5	15	3,75
II	14	3,5	18	4,5	17	4,25	16	4
III	16	4	10	2,5	17	4,25	12	3

IV	16	4	11	2,75	17	4,25	16	4
V	14	3,5	13	3,25	17	4,25	13	3,25
VI	16	4	14	3,5	12	3	15	3,75
VII	19	4,75	16	4	17	4,25	20	5
VIII	14	3,5	14	3,5	20	5	16	4
IX	16	4	19	4,75	20	5	16	4
KS		35,25		32,5		38,75		34,75

Tabel nr. 6. Kontrollgrupi tulemused

	K1		K2		K3		K4		K5	
	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E
I	15	3,75	17	4,25	14	3,5	13	3,25	12	3
II	15	3,75	6	1,5	9	2,25	11	2,75	13	3,25
III	16	4	20	5	13	3,25	12	3	16	4
IV	17	4,25	19	4,75	16	4	13	3,25	11	2,75
V	16	4	14	3,5	7	1,25	10	2,5	15	3,25
VI	14	3,5	14	3,5	8	2	7	1,75	12	3
VII	20	5	20	5	20	5	16	4	20	5
VIII	16	4	7	1,75	17	4,25	11	2,75	18	4,5
IX	17	4,25	18	4,5	19	4,75	13	3,25	16	4
KS		36,5		33,75		30,75		26,5		32,75

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Heidi Maiberg, annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Regilaul ja *flow* – empiiriline uurimus”, mille juhendaja on Roland Karo

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

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

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartu, 07.05.2013

