

Juhtumiuuring harrastuskoorilauljate meeoleolu- ja ärevusnäitajate muutustest proovi- ja kontserdisituatsiooni võrdluses LGBTQ+ segakoori Vikerlased näitel

Marju Raju
Brigitta Davidjants

Abstract

In Estonia, choral singing is one of the most common hobbies across all age groups. The popularity of choral singing can be explained, amongst other things, by the positive impact of music on emotion regulation and mental well-being, and by the support of a strong group identity, also among vulnerable groups in society. At the same time, choral singing also involves public performances, which can cause discomfort in people with higher anxiety levels. In this case study of the Estonian LGBTQ+ mixed choir *Vikerlased*, the impact of singing on mental well-being was investigated using both qualitative (in-depth and focus group interviews, autoethnography, rehearsal and performance observation) and quantitative research methods (original questionnaire combined with the CAD-7 anxiety assessment tool). This article focuses on the analysis of quantitative data. The results revealed differences in participants' self-perceived anxiety and mood before and after the choir rehearsal and the performance. On average, mood scores increased while anxiety scores decreased, but only for performances was this change statistically significant.

Keywords: mental well-being, vulnerable groups, impact of music, amateur choirs, LGBTQ+

1. Sissejuhatus

Eestis on koorilaul kõigis vanuserühmades levinud harrastus: meie alla 1,5 miljoni suuruse elanikkonnaga rahvastikust harrastas 2022. aastal koorilaulu eri vanuserühmades kokku 35 522 inimest.¹ See teeb koorilaulust kõige populaarsema rahvakultuuri hobitegevuse valdkonna. Käesolev uuring keskendub LGBTQ+ [lesbi, gei, bi, trans, *queer* jt.]² segakoorile Vikerlased, mis on esimene amatöörlaoline koor Eestis ja Baltikumis (Eesti LGBT Ühing 2020).

Ühiskonnas haavatava grupina on LGBTQ+ inimesed sageli heteroseksuaalsete inimestega võrreldes vastuvõtlikumad vaimse tervise probleemidele, näiteks on neil kõrgem enesevigastuste ja suitsiidirisk (Harris 2021: 142). Haavatava grupi all mõistame artiklis inimesi, keda võidakse ühiskonnas diskrimineerida, halvustada või kiusata mõne (või mitme) sotsioloogilise või bioloogilise tunnuse ja/või

väärtushinnangu või kultuuripraktika tõttu, mille tulemusel ohustab neid vähemusstress (minority stress) (Meyer 2003: 697). Eesti üldsuse hoiakud LGBTQ+ kogukonna suhtes on viimaste aastate lõikes küll paranenud, ometi peab homoseksuaalsust³ vastuvõetavaks napilt üle poole (56%) 15–74-aastasest elanikkonnast (Turu-uuringute 2023: 14).

Koorilaulu ja laiemalt muusika positiivset mõju inimeste vaimsele heaolule on põhjalikult uuritud ja tõestatud. Sageli on tähelepanu keskmes lauljate enesehinnang (Moss jt. 2018), nagu ka koorilaulus osalemise ja ühislaulmise psühholoogiline, füsioloogiline, sotsiaalne ja kogukondlik tugi inimestele, eriti marginaliseeritud rühmades (Bird 2017: 194). Koos laulmine ja enda identifitseerimine ühtse muusikakollektiivina võimaldab asjaosalistel astuda muusika kaudu avalikkusega turvaliselt dialoogi ning tugevdada lauljatele olulisi sotsiaalseid sõnumeid. Näiteks

¹ Eesti Statistika avalik andmebaas, tabel KU62, https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu__kultuur__rahvakultuur/KU62/table/tableViewLayout2 (23.02.2024).

² Kuna võrreldes kümne aasta kauguse ajaga määratleb kaasajal üha enam inimesi end ka *queer*'ina, kasutatakse artiklis läbivalt akronüümi LGBTQ+, isegi juhul kui viidatud uuringutes on kasutatud kitsamaid tähekkombinatsioone.

³ Uuringumetoodika ei eristanud küsimuse sõnastuses seksuaalsuse kategooriat detailsemalt.

lirimaal läbi viidud kvalitatiivsest LGBTQ+ inimeste harrastuste ja vaimse heaolu uuringust selgus, et koorilaul on turvaline, võimestab osalejaid ja parandab nende vaimset heaolu (Ceatha jt. 2019: 12). Vaadeldes lähiriikide praktikat, tegutseb näiteks Soomes juba 1952. aastast segakoor Koiton Laulu, mis valib oma repertuaari teadlikult sotsiaalselt valusaid teemasid. Seeläbi toimivad nad ühiskondliku mõjukanali ja õpikogukonnana oma liikmetele, kelle jaoks võib mõne teema olulisus jõuda esmalt teadvusse repertuaari kaudu, suunates neid seejärel omakorda oma käitumist kohandama (Suhonen, Cantell, Weselius ja Kouvo 2022: 22). Seega, grupikuuluvuse tunnuste alusel loodud laulukoorid pakuvad turvalist raamistikku, lastes lisaks muusikalistele eesmärkidele väljendada ka isiklikku ja jagatud identiteeti. Individuaalse heaolu kõrval, mida laulmine pakub, on LGBTQ+ inimesed tihti kasutanud oma koore, kontserte ja festivale avaliku platvormina, et edastada kogukonna jaoks olulisi sõnumeid (Hilder 2023: 7).

Lisaks tuntud tõdemusele, et „muusika teeb tuju paremaks“, on muusika soodsat mõju vaimsele ja füüsilisele tervisele alates 1990. aastatest tõendanud mitmed objektiivseid hindamisinstrumente rakendavad uuringud.⁴ Näiteks viidi Fancourt, Ockelford ja Belai ülevaateartikli (2014: 24) põhjal vahemikus 1993–2013 läbi 63 sellist uuringut, kus muusika soodne mõju vaimsele heaolule leidis kinnitust, ning nüüdseks on nende arv veelgi suurenenud. Selliste uuringute disain pakub uurijaile sageli väljakutseid, sest nõuab korduvate meditsiiniliste protseduuride ja/või psühholoogilise hindamise kombineerimist. Samuti peavad uurijad tagama, et osalejad kogeksid siiski võimalikult loomulikke muusikalisi tegevusi. Kui isetäidetavate subjektiivsete healuskaalade kasutus on muusika mõju hindamisel lihtsam, siis füüsilise tervise objektiivsete markerite mõõtmine tõstatab mitmeid eetilisi küsimusi, sest vajalike indikaatorite jälgimiseks tuleb teha invasiivseid

protseduure, näiteks võtta vereproov, mõõta vererõhku jms., mis võivad asjaosalistel juba iseenesest tekitada ärevust.

Muusika mõju meeleolule on uuritud nii üldpopulatsioonis kui ka haavatavates gruppides. Selle artikli kontekstis toome mõned näited haavatavate gruppidega tehtud muusika ja vaimse heaolu uuringute tulemustest. Fancourt jt. (2016: 7) vähidiagnoosiga patsientide, nende lähedaste ja hooldajate uuringus mõõdeti osalejatel enne ja pärast kooriproovi immuunsüsteemi ja stressiga seotud biomarkereid süljeproovist (kortisool, tsütokiin, neuropeptiidid). Lisaks paluti osalejail hinnata oma meeleolu visuaalsel skaalal, valides oma emotsioonidega sobivad emotikonid. Pärast 70 minuti pikkust osalemist laulukooriproovis näitasid tulemused statistiliselt olulisi muutusi nii immuunsüsteemi biomarkereite optimaalsete väärtuste saavutamisel (stressi vähenemisel neuropeptiidide taseme tõus, kortisooli ja tsütokiinide taseme langus) kui ka positiivset muutust osalejate hinnangutes oma emotsionaalsele seisundile. Segameetodit (küsitlus [n = 100] ja poolstruktureeritud intervjuud [n = 10]) kasutanud LGBTQ+ inimeste muusikaharrastuste uuringust USAs (Soenyun 2019: 43–44), milles vaadeldi LGBTQ+ kogukonnabände,⁵ selgus jällegi, et sellises muusikakollektiivis osalemisel oli statistiliselt oluline positiivne seos inimese psühholoogilise ja psühhosotsiaalse heaoluga.

Koorilauluharrastuse juurde kuuluvad avalikud esinemised, mis võivad tekitada osalejates esinemisärevust. Isegi professionaalsete muusikute hulgas, kelle jaoks esinemised on tavapärased, on hiljutise süsteemse metauuringu (Fernholtz jt. 2019) põhjal esinemisärevust raporteerinud 16,5–60% osalejatest. Suurt variatiivsust tulemustes põhjendavad autorid metodoloogiliste probleemidega (näiteks ärevuse sümptomaatika käsitlestes, esinemissageduse ja -intensiivsuse hinnangutes), mis ei muuda aga tõsiasja, et esinemisärevus on lauljate hulgas üsna levinud. Ent hoolimata ebamugavustundest,

⁴ Käesolev artikkel ei anna kõikehõlmavat ülevaadet muusika ja selle elementide positiivsest mõjust, vaid keskendub ennekõike haavatavates gruppides läbiviidud uuringutele, mis keskenduvad muusika mõjule grupitegevustes, võimalikult tavapärases kontekstis.

⁵ Uurimisinstrumenti originaalses sõnastuses „LGBT Community Band“ ei täpsustatud, millist instrumenti vastaja mängis või kas bändis osalemine võib tähendada ka soolo- või kooslaulmist. Töö teoreetilises sissejuhatuses puudutatakse mh. LGBT ja neljahäälsete vokaalansamblite (*barbershop quartet*) ajalugu, mistõttu võib eeldada, et valimisse kuulus ka lauljaid.

mida esinemisärevus mõnele osalejale põhjustab, liidab just kontserdisituatsioon oma erakordsuse tõttu kogukonna liikmeid regulaarsete proovidega võrreldes eriti tugevalt. Erinevate psüühikahäiretega patsientidele korraldatud kaheaastases muusikateraapilises koorilaulu-programmis „Musical Minds“ vaatlejapositsioonil osalenud teadlane Gary Ansdell tõi välja, et esialgsed pinged „oma asja ajamise“ (isikliku identiteedi) ja „grupiks olemise“ vahel vähenesid ajapikku muusikaliste tegevuste kaudu, kuid eriti tugevalt võis grupikuuluvust tunnetada just esinemissituatsioonis (Ansdell 2010: 46). Siinkohal on haavatavate rühmade uurimine keeruline metodoloogiliselt erinevatel põhjustel, millest üks olulisemaid on usalduse puudumine uurija vastu. Seetõttu on levinud praktika kasutada grupisest uurijapositsiooni, s.t. ka uurija ise on uuritava grupi liige. Uurijapositsioone analüüsisvas uuringus rõhutavad Olukoton jt. (2021: 1419, 1423) grupisese uurija puhul, et lisaks usalduse võitmisele mõistab selline uurija ka uuritava grupi kultuuri, norme ja keelt,⁶ nimetades sisepositsioonil olevat uurijat lausa eraldi uurimisinstrumendiks.

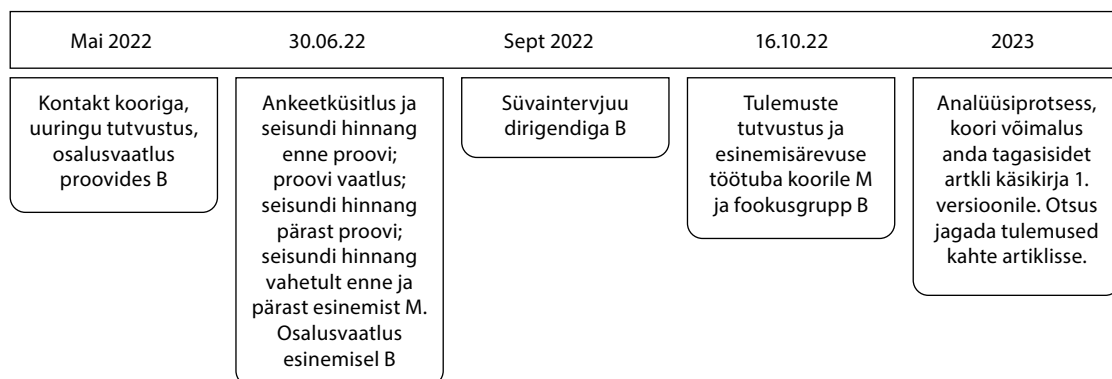
Artiklis käsitletud teemad on osa suuremast juhtumiuuringust, mille eesmärkideks oli (1) tuvastada osalejate motivaatoreid Viker-

laste kooris osalemisel, (2) määratleda koosmuusitseerimise olulisust isiklikus LGBTQ+ ja grupiidentiteediloomes ning (3) uurida enesehinnanguliste skaalade abil laulmise mõju proovi ja esinemissituatsiooni võrdluses vaimse heaolu näitajatele. Artikkel vastab eelkõige 3. punktis nimetatud eesmärgile, andes muu hulgas ülevaate uuringu metoodikast. Esimesele kahele uurimisküsimusele annab täpsema vastuse Davidjantsi ja Raju artikkel „Identity and Mental Well-Being: the *Vikerlased* Estonian LGBTQ+ Mixed Choir“ (2025),⁷ mille olulisemate leidude lühikokkuvõte on kirjas ka selle artikli tulemuste peatüki alguses.

2. Metoodika

Juhtumiuuringus kasutati erinevaid metoodikaid, et leida vastused samadele uurimisküsimustele. Kasutati nii kvalitatiivset kui ka kvantitatiivset lähenemist. Uuring koosnes viiest etapist: (1) osalusvaatlus prooviperioodil, (2) vaatlus ja ankeetküsitluse täitmine kontserdipäeval, (3) süvaintervjuu dirigendiga, (4) töötuba ja fookusgrupi intervjuud kooriliikmetega ning (5) tulemuste tagasiside kooriliikmetele. Joonisel 1 on kujutatud uuringu protsessi ja ajaraami.

Joonis 1. Uuringu etapid ja ajajoon. M – Marju Raju; B – Brigitta Davidjants.



⁶ Olukoton jt. (2021) peavad silmas uuritavate emakeelt või dialekti, kuid seda võiks laiendada ka uuritava grupi subkultuurilise sõnavara ja märgisüsteemi tundmisele laiemalt.

⁷ Uuringutulemuste esitamine kahes artiklis tuleneb eelkõige teadusartiklitele seatavatest mahupiirangutest. Paratamatult toob see kaasa ka materjali dubleerimist (nt. metoodika peatükis) ning kontekstiloomes probleeme uurimisküsimuste mõistetavaks tegemisel. Autoritena loodame, et sel viisil jõuab info uuringust suurema lugejaskonnani, sh. sihtrühma liikmeteni kahes keeles. Võimaluse korral soovime lugeda artikleid paralleelselt.

2.1. Autorite positsioon ja eetika

Uuringu kontekstis on asjakohane tutvustada autorite positsiooni. Artikli esimene autor on muusikapsühholoog, kes ei määratle end LGBTQ+ kogukonna liikmena, s.t. on koori suhtes kõrvaliseja. Teine autor töötab muusikasotsioloogia vallas, määratledes end ka *queer*-kogukonna liikmena, mistõttu oli tal asjakohane osaleda koori töös. Seega on autorite puhul esindatud psühholoogiline ja sotsioloogiline, sisemine ja välimine uurijapositsioon. Uuringu fookuses olevaid vaimse heaolu küsimusi käsitletakse vastajate subjektiivsete hinnangute põhjal, objektiivset terviseinfot (sh. võimalikke diagnoose) osalejatelt ei küsitud. Uuringule on antud Tartu Ülikooli eetikakomitee luba (No 374/T1).

2.2. Osalejad

Uuringus osalesid segakoori Vikerlased lauljad ja dirigent. Tegu on Tallinnas tegutseva LGBTQ+ kogukonnakooriga, mis loodi 2017. aastal. Kontakt kooriga saadi teise autori kaudu. Uuringu eri etappides osales eri arv koorilauljaid: vaatlus ($n = 19$), ankeetküsitlus ($n = 15$), fookusgrupi intervjuu ($n = 10$).

2.3. Protseduurid ja tehnika

2.3.1. Proovi ja esinemise vaatlus

Andmed koguti juulis 2022 Helsingis toimunud Pride'i festivali ajal, kus koor esines. Vaadeldi esinemisele eelnenud proovi ja samal õhtul toimunud kontserti. Nii proovi kui ka esinemise puhul jälgiti ja loetleti lauljate ($n = 19$) nähtavaid võimalikule ärevusele viitavaid käitumisilminguid. Seda tehti koori kohta tervikuna, s.t. tegevusi võis laulu jooksul teha üks või mitu inimest, samuti võis üks inimene teha teatud tegevusi korduvalt. Vaadeldi ka dirigendi liikumist, tegevust ja ruumis paiknemise muutumist koori suhtes. Vaatleja istus proovi ja esinemise ajal saalis esimeses reas, koorist vaadatuna paremas ääres ning tegi kirjalikke märkmeid paberile. Esinemise vaatlus on tehtud videote põhjal – kuna koori liikmete soovil filmis vaatleja oma telefoniga esinemist, ei saanud ta paralleelselt märkmeid teha ning tegi neid hiljem salvestist üle vaadates. Sealjuures püüdis uurija säilitada prooviga võrreldava vaatlussituatsiooni, s.t. vaatas iga salvestist vaid ühe korra, tehes samal ajal märkmeid

paberile, et tagada võimalikult objektiivne ja võrreldav tulemus. Dirigendi käitumist vaadeldi üldisemalt. Kuna dirigendi töö hõlmab erinevaid liigutusi, ei saa tema puhul kasutada samasugust vaatlusprotokollit nagu koori puhul, kellelt oodatakse esinemisel eelkõige loomulikus asendis paigal seismist või eelnevalt kokkulepitud koreograafilisi liigutusi.

2.3.2. Ankeetküsitlus

Uuringuosalisel täitsid ankeedi paberikandjal koori rietusruumis lava taga. Korraga jagati kätte kogu ankeet ning osalistel oli võimalus tagastada see täidetud osade kaupa või tervikuna pärast kontserdi lõppu. Et vältida vajadust kirjutada ankeedile osaleja nimi ja kaitsta asjaosaliste anonüümsust, olid ühe osaleja ankeedi erinevad leheküljed tähistatud samade piltidega kleepsudega. Esimene ankeedi osa täideti vahetult enne proovi, teine vahetult pärast proovi. Proovi ja esinemise vahele jäi paar tundi vaba aega. Vahetult enne ja pärast esinemist täitsid osalised ankeedi kolmanda ja neljanda osa. Ankeeti sai täita eesti või inglise keeles. Selle esimese osa täitmine võttis vastajatel hinnanguliselt aega 10 minutit ning teise, kolmanda ja neljanda osa täitmine iga kord alla minuti. Esimene autor kandis paberankeetide tulemused Exceli andmebaasi, mida kasutas statistiliseks andmeanalüüsiks.

2.3.3. Süvaintervjuu

Umbes kaks kuud pärast esinemist viis artikli teine autor dirigendiga läbi 60 minuti pikkuse eestikeelse süvaintervjuu. Autor salvestas intervjuu isikliku diktofoniga ja transkribeeris seejärel reaalajas kuuldeliselt.

2.3.4. Töötuba ja fookusgrupi intervjuu

Umbes kolm kuud pärast esinemist toimus koori tavapärasel prooviruumis kohtumine kooriliikmetega ($n = 10$), kus dirigent ei osalenud. Kohtumine algas sellega, et esimene autor tegi osalejatele töötoa esinemisärevuse teemal, tutvustades sealsamas ka ankeetküsitluse tulemusi. Töötuba kestis 45 minutit eesti keeles, mida teine autor paralleelselt inglise keelde tõlkis. Pärast töötoa lõppu esimene autor lahkus. Töötoale järgnes fookusgrupi intervjuu, mille viis läbi teine autor. Intervjuu kestis 90 minutit ning toimus paralleelselt eesti ja inglise keeles.

2.3.5. Analüüsi protsess ja koostöö koori liikmetega

Mõlemad autorid tegid esialgse analüüsi enda kogutud andmetele iseseisvalt, misjärel tutvustasid teineteisele tulemusi ja vahetasid esmaseid materjale (transkriptsioonid, statistiline andmebaas). Artikli käsikirja esimene versioon sisaldas kõigis etappides kogutud andmeid/tulemusi ning saadeti tagasisidestamiseks ka kooriliikmetele. Kvalitatiivses analüüsis tsiteeritud lauljad said valida endale sobivad pseudonüümid. Lisaks andsid nad sisulist tagasisidet, mida autorid käsikirja toimetades arvestasid.

2.4. Uuringumaterjalid ja -instrumendid

2.4.1. Repertuaar

Uuringu ajal toimunud kontserdil esitas koor kuus neljahälset eri žanritest, erineva tuntuuse ja raskusastmega laulu.⁸ Kavas esitati teoseid eesti, soome, leedu, inglise ja ukraina keeles (nimekiri on esitatud kontserdil esitatud järjekorras, proovi ajal olid vahetuses esimesed kaks laulu):

1. „Seasons of Love” (1996, Jonathan Larson)
2. „And So It Goes” (1990, Billy Joel)
3. „Legendaarne” (2022, Peeter Konovalov, Tõnu Kõrviits, Heiti Talvik)
4. „Dél Taves” (2001, Džordana Butkutė)
5. „Suvi/Kesä” (1969, Jeff Barry, Kustas Kikerpuu)
6. „Oi u luzi Chervona Kalyna” (Ukraina rahvalaul)

2.4.2. Ankeet

Vastajad täitsid paberkandjal ankeedi (vt. lisa 1), milles enamik küsimusi oli valikvastustega. Ankeetküsitlus koosnes neljast osast. Esimene osa täideti vahetult enne proovi ning selles küsiti (1) vastaja taustaandmeid, (2) varasemat koorilaulu kogemust, (3) motivaatoreid koorilauluga tegelemisel, (4) ärevuse ja meeleolu üldtaset, (5) detailsemaid vaimse heaolu teemalisi küsimusi kahe eelneva nädala kohta, (6) hinnangut oma ärevusele ja meeleolule vahetult enne proovi.

Kahe eelneva nädala ärevusetaseme määramiseks kasutasid autorid ärevuse mõõtmise instrumenti GAD-7 (Spitzer jt. 2006), mille esimene autor tõlkis inglise keelest eesti keelde (koori liikmed, kes eesti keelt ei valda, täitsid ankeedi

originaalkeeles; vt. lisa 1, küsimused 1–7). Kuigi Eestis on ärevuse ja meeleolu diagnostiliseks hindamiseks kasutusel EEK-2 (Aluoja jt. 1999), valiti uuringu tarbeks GAD-7, sest see oli lühem (number 7 viitab küsimuste arvule) ja sobis seetõttu uuringu ülesehitusega paremini ega seganud lauljaid nende põhitegevuses – proovis ja kontserdil laulmises. Samuti soovisid autorid vältida uuringu seostamist diagnoosimisega, samas kui EEK-2 oleks võinud osalejatel just sellega seostuda.⁹

Üldise meeleolu ja vaimset heaolu soodustavate käitumiste uurimiseks kasutati autorite koostatud küsimustikku (vt. lisa 1, küsimused 8–13), mis sisaldas väiteid mõne sündmuse röömuga ootamise, südamest naermise, meelelahutuse tarbimise, looduses viibimise, une ja alkoholi või muude mõnuainete tarbimise kohta. Meeleoluga seotud küsimuste koostamise aluseks oli Zigmond ja Snaithi (1983) koostatud skaala (lisa 1, küsimused 8–10) ning argiteadmise tasandi info vaimse heaolu alustalade kohta, nagu looduses viibimine, une-kvaliteet ja meelemürkidest hoidumine (lisa 1, küsimused 11–13). Vastusevariantide sõnastus meeleoluankeedis ühtlustati GAD-7 vastusevariantidega („üldse mitte”, „mitmel päeval”, „rohkem kui pooltel päevadel” ja „peaaegu iga päev”). Lisaks sisaldas ankeet (osad 2–4) hinnanguid oma hetkemeeleolule ja ärevuse tasemele enne ja pärast proovi ning esinemist. Hindeid sai anda skaalal 0–10, kus 0 juures oli sõnaline vaste „ärevust ei ole üldse” ja „ma ei ole üldse kurb” ning 10 juures „nii närvis, kui ma üldse kunagi olnud olen” ja „nii kurb, kui ma üldse kunagi olnud olen”. Seega tähistas madalam hinne nii ärevuse kui ka meeleolu puhul paremat enesetunnet.

3. Tulemused

Käesolev artikkel annab süsteemse ülevaate ainult vaatluse ja ankeetküsitluse tulemustest. Osalusvaatlusel saadud kogemuse, süvaintervjuu ja fookusgrupi intervjuude¹⁰ leide käsitletakse eraldiseisvas artiklis „Identity and Mental Well-

⁸ Vaata repertuaari detailset sisuanalüüsi Davidjants ja Raju 2025.

⁹ Lisaks psühholoogidele ja psühhiaatritele kasutavad ka Eesti perearstid EEK-2 instrumenti depressiooni esmaseks diagnoosimiseks.

¹⁰ Intervjuude analüüsil kasutati kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodit, s.t. autorid kodeerisid intervjuud rida-realt ja kaardistasid tekkinud kategooriad, mis seostati suuremate uurimisküsimustega seotud teemadega.

being: The Case Study of Estonian LGBTQ+ Mixed Choir *Vikerlased*" (Davidjants, Raju 2025). Selle peamiste tulemustena selgus, et Vikerlaste kooris laulmine täitis osalejate jaoks mitut olulist funktsiooni, rõhutades nii individuaalset kui ka grupiidentiteeti, nii kogukonna kui ka muusika rolli LGBTQ+ inimestele toetava keskkonna loomisel.

Kooris osalemine toetas liikmeid neljal peamisel viisil: (1) sotsiaalne kaasatus – koor võimaldas veeta aega sarnaste, mitte-heteronormatiivse identiteediga inimeste seltsis turvalises keskkonnas, kus nende identiteeti austati, (2) institutsionaalne kaasatus – osalejatele oli oluline osaleda laulu- ja tantsupeol, LGBTQ+ Pride'il ja luterliku kiriku üritustel, mis esindasid nende identiteedi erinevaid tahke, (3) osalejate vaimse heaolu hoidmine – koor pakkus turvalist platvormi vaimse tervise teemalisteks aruteludeks, lastes osalistel avaliku LGBTQ+ koorina ka turvalisemalt n.-ö. kapist välja tulla, (4) muusika tähtsus – muusikaliselt keeruliste palade edukas esitamine pakkus liikmetele positiivseid emotsioone, saavutustunnet ja rõõmu, mida nad tõenäoliselt üksinda lauldes ei oleks sel määral kogunud. Kokkuvõttes, esinedes koos teiste LGBTQ+ kooridega kogukonna üritustel (Pride), esindas laulmine Vikerlastes liikmete jaoks n.-ö. pehmet aktivismi. See oli enam kui pelgalt muusikaline tegevus – see oli vahend, mille abil end väljendada, saavutada vaimset heaolu ja toetada oma kogukonda.

3.1. Kooriliikmete vaatlus

Nii proovis kui ka esinemise ajal jälgitud ärevusele viitavaid tegevusi/liigutusi saab liigitada nelja rühma: (1) pea piirkonna (nägu, juuksed) katsumine, (2) prillide ja riiete kohendamine, (3) mootorset rahutust väljendavad, n.-ö. rahutud jäsemed (korduvad liigutused käte või jalgadega), (4) teiste lauljate kaasamine (naermine, lobisemine, naabri patsutamine). Proov ja esinemine toimusid samas ruumis, kus sel päeval oli ligi +30 °C sooja. Seetõttu ei ole vaatlusel arvestatud selliseid tegevusi nagu tuule lehvitamine käe või lehvikuga, vee joomine, lugude vahel korraks istumine. Sageli maandatakse temperatuuri reguleeriva käitumisega ärevust ja vastupidi – mõnikord ongi vaja nina katsuda vaid sügamiseks. Seetõttu tuleb vaatlustulemusi käsitada indikatiivsete ja teatud määral subjektiivsetena.

Kõige valdavamalt katsusid lauljad näopiirkonda, mida tuli ette kogu proovi ja esinemise ajal pidevalt. Samuti esines kõigi laulude ajal prillide ja riiete kohendamist, kuid vähem. Rahutud jäsemed kaasnesid proovi ajal vaid esimese kolme laulu ajal, edaspidi seda nähtu proovis enam ei täheldatud. Siinkohal ilmses erinevus kontserdisituatsioonist, sest esinemisel oli motoorne rahutus vaadeldav kõigi laulude ajal. Teisi inimesi kaasavad käitumisnähtud olid vaadeldavad kogu proovi vältel, v.a. viienda laulu ajal („Suvi”). Nii proovis kui ka esinemisel esines teise laulu ajal esimesega võrreldes vähem ärevusele viitavat käitumist, mis naasis seevastu suuremal määral kolmandas laulus („Legendaarne”). Üldine ärevusilmingute dünaamika oli proovi ja esinemise puhul sarnane: kui esimese laulu ajal oli ärevuse tase n.-ö. mõõdukas, siis teise laulu ajal see vähenes, olles kõige madalam kogu kava esitamise ajal. Proovi ajal tekitas kõige suuremat ärevust neljas („Dél Taves”), esinemise ajal viies laul („Suvi”). Nii proovis kui ka esinemisel naasis viimase laulu ajal („Oi u luzi Chervona Kalyna”) koori keskmine vaadeldav ärevustase umbes esimese laulu tasemele (proovis „And So it Goes”, esinemisel „Seasons of Love”). Võrreldes prooviga oli esinemissituatsioonis ärevuskäitumisnähtusid arviliselt rohkem.

3.2. Dirigendi vaatlus

Proovi alguses ei andnud dirigent ühtki verbaalset korraldust, vaid ootas koori ees seistes, kuni koor on iseseisvalt rivistunud. Proovi ajal kasutas ta nooti ja noodipulti, ent liikus ka üsna palju ringi. Teise laulu („Seasons of Love”) harjutamise ajal kõndis dirigent osa ajast suure liikumisulatusega mööda saali ringi, kolmanda laulu ajal („Legendaarne”) seisatas koorile väga lähedal. Neljanda, leedukeelse loo harjutamise ajal lähenes ta koorile veelgi enam, näides vaatleja positsioonilt füüsiliselt juba peaaegu esimese lauljate reaga samal joonel, s.t. koori sees. Viienda loo („Suvi”) harjutamise ajal eemaldus dirigent taas umbes sama kaugele nagu proovi algul esimese laulu ajal.

Esinedes ei kasutanud dirigent esimese laulu ajal („Seasons of Love”) nooti ja seisis kogu aja koorist maksimaalsel võimalikul kaugusel, umbes esimese publikurea juures. Laulu käigus hakkas dirigent plaksutama, millele järgnes ka

publik, ent mis tekitas koori liikmetes segadust – mõned lauljad plaksutasid, teised mitte. Teise loo ajal („And So It Goes”) tuli dirigent puldi juurde, kuid liikus loo vältel edasi-tagasi, liikudes taas koorist üsna kaugele. Kolmanda laulu ajal („Legendaarne”) jälgis dirigent nooti, mis hoidis teda seismas puldi juures. Neljanda laulu algul („Dél Taves”) võttis dirigent noodi kätte ja seisatas koorile väga lähedal, laulu teises pooles pani noodi puldile ja liikus koori ees lähemale-kaugemale suure liikumisulatusega. Samuti oli noot dirigendi käes viienda laulu alguses („Suvi”). Poole laulu ajal pani ta noodi puldile ja vahemängu ajal tegi lauljatele naljakaid nägusid. Publik hakkas omal initsiatiivil laulule kaasa plaksutama, kuid ei koor ega dirigent tulnud sellega kaasa. Viimase, ukrainakeelse laulu alguses tõstis dirigent oma puldi lauljatele lähemale. Kogu viimase laulu vältel oli dirigendi liikumisulatus suhteliselt väike.

3.3. Ankeetküsitluse tulemused

Taustainfo. Ankeetküsitlusele (n = 15¹¹) vastanute keskmine vanus oli 36,6 eluaastat, noorim oli 27- ja vanim 55-aastane.¹² Oma soo või seksuaalse identiteedi määramiseks leidsid ankeedis järgmised valikud:¹³ mees (M), naine (N), lesbi (L), gei (G), biseksuaalne (B), trans (T), *queer* (Q), aseksuaalne (A) ja intersooline (I). Samuti said osalejad lisada oma vastuse kohta täpsustusi. Seitse vastajat valisid ühe sümboli, kaheksa vastajat rohkem kui ühe, maksimaalselt valiti neli sümbolit. Nimekirjast ei kasutatud oma identiteediga seoses ainsana I-sümbolit. Selgituste lahtrit kasutas neli vastajat, kes lisasid juba nimekirjas olevate määratluste kordamisele ka uued mõisted: *non-binary*, s.t. mittebinaarne, ja panseksuaalne. Osalejate võimaliku kaudse tuvastamise vältimiseks ei esitata artiklis vastajate kohta detailsemat infot.

Vastajad olid Vikerlaste kooris laulnud keskmiselt kaks aastat. Neist viis oli osalenud alla aasta ja kõige pikema staažiga liige viis aastat. Valdav enamus (13) oli koorilauluga tegelenud ka varasemas elus, alates kooliajast. Viis vastajat

mainis, et lisaks Vikerlaste kooris laulmisele on neil teisi muusikalisi tegevusi – kes laulis mõnes teises kooris või juhtis koori, kes tegi bändi, mängis trummiansambelis või käis tantsutrennis.

Vikerlaste kooris laulmise motivaatorid.

Vastajatel paluti reastada olulisuse alusel seitse erinevat kooris osalemise põhjust, millest kujunes ühine põhjuste pingerida:

1. meeldiv seltskond;
2. koos laulmine;
3. LGBTQ+ identiteedi väljendamine;
4. laulud ja muusika ise;
5. võimalus esineda spetsiaalsetel üritustel (demonstratsioonid, heategevuslikud kontserdid nt. Ukraina heaks, Pride vmt.);
6. esinemised;
7. võimalus esineda laulupeol.

Vastusevariantidega küsimusele, mida vastaja teeks, kui Vikerlaste koor lõpetaks tegevuse, vastas 14 inimest. Neist kuus ütles, et otsiks mõne uue LGBTQ+ koori, neli inimest vastas, et otsiksid lihtsalt mõne muu koori, ning ülejäänud neli ütlesid, et loobuksid tõenäoliselt üldse laulmisest. Üks inimene jättis vastuse valimata, kuid kirjutas avatud kommentaari: „Oleksin väga kurb, muud koori ei otsiks, kuna juba üks veel on ja miski ei saaks Vikerlasi asendada.”

Üldärevuse ja -meeleolu seisundi hinnang.

Vastajad hindasid üldist ärevust, valides kolme ärevustaset kirjeldava väite hulgast ennast kõige rohkem iseloomustava väite: a) olen vähem ärev, kui inimesed tavaliselt on; b) olen sama ärev, kui inimesed tavaliselt on; c) olen keskmiselt ärevam inimene. Vaid üks vastaja mainis, et ta on vähem ärev kui inimesed tavaliselt. Ülejäänud rühmadesse – tavalise ärevusega või keskmiselt ärevamad – kuulus mõlemasse võrdselt seitse inimest. Sama loogika alusel andsid nad hinnangu oma meeleolule: a) olen vähem nukrameelne inimene; b) olen samasugune kui inimesed tavaliselt, mõnikord nukram, mõnikord rõõmsam; c) olen keskmisest nukrameelsem. Üle poolte (n = 8) pidas end meeleolu järgi tavaliseks inimeseks, neli vähem nukraks kui inimesed tavaliselt ja kolm keskmisest

¹¹ Kuna kõik osalised ei vastanud kõigile küsimustele, on vajaduse korral toodud tekstis reaalne vastajate arv (n) jooksvalt.

¹² Kooris osaleb ka alaealisi (keskkoolis käivad noored) lauljaid, keda uuringusse ei kaasatud.

¹³ Kuna tegemist oli sihtrühma uuringuga, olid ankeedis toodud vaid identiteetidele viitavad suurtähed ilma sulgudes selgitustega. Rohkem infot soo- ja seksuaalse identiteetide eestikeelse terminoloogia kohta annab näiteks Kuusik (2024), tutvuda võib ka Eesti LGBT ühingu veebisõnastikuga <https://www.lgbt.ee/sonastik> (14.08.2024).

nukrameelsemaks. Vaadates nende kahe tunnuse koos esinemist, vastas üle poole (n = 8) ärevuse ja meeleolu kohta sama väitega.

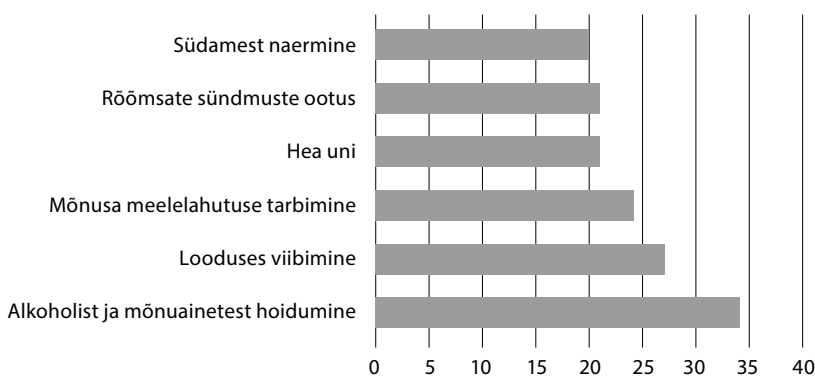
Kahe uuringule eelnenud nädala ärevuse tase ja meeleolu näitajad. Sellele osale ankeedis vastas 14 inimest. Uuringule eelnenud kahe nädalase perioodi ärevuse taset puudutav osa ankeedis (GAD-7) võimaldab skoorida vastaja ärevuse madalaks (*mild*) skooriga 0–9, mõõdukaks (*moderate*) skooriga 10–14 või tõsiseks (*severe*) skooriga rohkem kui 15. Vastanute hulgas (n = 14) oli madala skooriga 10 vastajat, kolm mõõduka skooriga ja üks vastaja tõsisele ärevusele viitava skooriga. Neli inimest, kes said mõõdukale ja tõsisele ärevusele viitava skoori, olid ka ise hinnanud end keskmisest ärevamaks. Ent kolm inimest, kes olid end samuti pidanud keskmisest ärevamaks, skoorisid kahe uuringule eelnenud nädala lõikes madala ärevuse taseme.

Uuringule eelnenud kahe nädalase perioodi meeleolu hindamiseks kasutati skaalat, kus suurem punktisumma tähendas väiksemat meeleolulangust. Alkoholi ja mõnuainete tarvitamise skaalat pöörati omakorda, s.t. valikuvariant „üldse mitte“ sai maksimaalsed skaalapunktid. Seega on tase madal (*mild*) skooriga 11–15, mõõdukas (*moderate*) skooriga 7–10 ja tõsine (*severe*) skooriga vähem kui kuus. Vastanute hulgas (n = 14) oli seitsmel inimesel madal meeleolu langus, kuuel inimesel mõõdukas meeleolu langus ja ühe vastaja meeleolu oli märkimisväärselt/tõsiselt alanenud. Süvenedes

meeleolu puudutavasse küsimustikku, saab koondvastuste põhjal tuua välja erinevate tegevuste „pingerea“, mis kõige enam meeleolu hoidmisesse panustavad (kuna vastusevariant „peaaegu iga päev“ vastas punktisummale 3, on iga komponendi võimalik maksimaalne punktisumma 14 vastaja puhul 42). Kõige suurema osakaaluga oli alkoholi ja teiste mõnuainete kuritarvitamisest hoidumine (34), millele järgnes igapäevaselt vähemalt 20 minuti pikkune looduses viibimine (27) ja mõnusa meelelahutuse (raamat, film, telesaade) tarbimine (24). Pisut vähem näitasid tulemused unekvaliteeti (21), rõõmsate sündmuste ootust (21) ja südamest naermist (20) (vt. joonis 2).

Ärevuse ja meeleolu seisundi muutused proovis ja esinemisel. Vastajad (n = 15) hindasid oma ärevust ja meeleolu neli korda: vahetult enne ja pärast proovi ning vahetult enne ja pärast esinemist. Tulemustest annab ülevaate tabel 1. Enne proovi oli koori keskmine ärevuse hinne 3,9 ja pärast proovi 3,5. Meeleolu puhul olid näitajad enne proovi 2 ja pärast 1,8. Statistiline olulisusanalüüs (t-test) näitas, et enne proovi olid grupi keskmine ärevuse ja kurvameelsuse tase sarnaselt madalad ning statistiliselt olulist muutust neis näitajates pärast proovi ei olnud. Seevastu oli esinedes vaatepilt sootuks teine. Enne esinemist oli koori keskmine ärevuse hinne pisut kõrgem kui enne proovi (4,1) ja meeleolu puhul madalam (1,4), s.t. proovi lõpu ja esinemise vahelisel ajal toimus väike kollektiivne

Meeleolu hoidmise meetmed koori liikmete hulgas



Joonis 2. Meeleolu hoidmise meetmete osatähtsus kooris tervikuna uuringule eelnenud kahe nädala jooksul.

Tabel 1. Kollektiivi (n = 15) keskmised muutused ärevuses ja meeleolus enne ja pärast proovi ning esinemist.
* p = 0.002; **p = 0.02

	enne proovi	pärast proovi	muutus	enne esinemist	pärast esinemist	muutus
grupi keskmine ärevus	3,9 (SD 2,6)	3,5 (SD 2,1)	0,4	4,1 (SD 2,2)	2,4 (SD 2,4)	1,7*
grupi keskmine meeleolu	2 (SD 2,3)	1,8 (SD 1,8)	0,2	1,4 (SD 1,1)	0,9 (SD 1)	0,5**

meeleolutõus, kuid kerkinud oli ka üldine ärevuse tase. Pärast esinemist olid keskmine näitaja ärevuse puhul 2,4 ja meeleolu puhul 0,9. Nii ärevuse kui ka meeleolu näitajate muutused on ka statistiliselt olulised (ärevuse puhul $p = 0.002$, $t = 3.453$ ja kurvameelsuse puhul $p = 0.021$, $t = 2.481$). Seega, esinemise järel langes märkimisväärselt kooriliikmete keskmine ärevuse tase ja tõusis meeleolu.

4. Arutelu ja järeldused

Vikerlaste koori juhtumiuuringus rakendati erinevaid uurimismeetodeid – nii kvalitatiivseid kui ka kvantitatiivseid. Autorite soov kasutada ka kvantitatiivseid mõõtmisi ja ankeetküsitlust on osaliselt ettevaatav. Nii väikese valimi puhul on statistiliselt oluliste tulemuste saamine suuresti juhuslik (ning juhtumiuuringu tulemused ei ole niikuinii üldistatavad), ent kui tulevikus rakendada niisugust lähenemist rohkemate muusikakollektiivide puhul, on lootust, et neist juhtumiuuringute tulemustest kujuneb suuremahulisem statistiline andmebaas. See omakorda võimaldaks uurida muusikaliste tegevuste mõju ärevuse ja meeleoluseisundite muutustele suuremal valimil. Hetkel tuleb siiski statistilisse analüüsi suhtuda valimi väiksuse tõttu reservatsioonidega ning konkreetse juhtumiuuringu tulemustega tutvudes tasub arvesse võtta ka kvalitatiivsed leiud, mida põgusalt tutvustati tulemuste peatüki alguses. Küsimustike ja enesehinnanguskaalade tulemusi analüüsima asudes oli autorite hüpotees, et positiivseid muutusi näeb vaid kirjeldava statistika tasandil, mis valimi mahu tõttu ei ole suure tõenäosusega statistiliselt olulised. Kuna analüüs näitas siiski esinemise puhul statistiliselt olulist muutust, otsustati seda tulemust ka artiklis raporteerida, ning sel juhul tuleb esitada võrdlusandmed ka

proovi kohta (mis olid ootuspäraselt statistiliselt mitteolulised).

Uuringus kasutati ka vaatlust, mille tulemusi analüüsis vaid üks autor. Kuigi vaatlusandmete analüüsil on soovitatav kasutada mitut vaatlejat, seda antud uuringu raames ei tehtud. Teine autor osales seevastu siseuurija positsioonil ega tuvastanud vaatlusandmete analüüsi tulemustes kognitiivseid vastuolusid oma isikliku kogemuse, koori tunnetusliku dünaamika ning ärevuse ja meeleolu vahel. Uuritavate privaatsuse kaitseks ei saa esitada osalejate kohta individuaalseid tulemusi. Mittesekkuva meetodina pakub inimese käitumise detailne jälgimine olulist informatsiooni uuritavate psühholoogiliste seisundite kohta, sest ainult verbaalsetes (sh. ankeedile antud) vastustes on uuritava lihtsam anda sotsiaalselt soovitavaid vastuseid (Bakeman, Quera 2011: 12). Olulise nüansina tuleb märkida, et ärevuse ja meeleolu hinnanguskaalade (võimalus anda punkte skaalal 1–10) verbaalselt sõnastatud äärepunktides esitati väiteid sama emotsiooni kohta nii negatiivselt kui ka positiivselt. Selle metodoloogilise otsuse taga oli uurijate soov vältida rohkemate emotsioonide nimetusi, mida iga vastaja hakkaks veel omakorda individuaalselt mõtestama. Huron (2024: 267) sedastab oma värskes käsitluses kurbusest, et hetkel puudub isegi teadlaste vahel konsensuslikult tunnustatud emotsioonide teooria. Antud juhul ei ole muidugi võimalik hinnata, kas ja kuidas võis see mõjutada enesetunde hinnete andmist/ tulemusi käesolevas uuringus, ent kuna osajatel ei tekkinud enesehinnanguskaalade täitmisel selliseid küsimusi, võib eeldada, et valitud lähenemine õigustas ennast.

Käesoleva uuringu tulemused näitasid kooriliikmete keskmine ärevuse taseme vähenemist ja positiivse meeleolu suurenemist nii proovis kui ka esinemisel. Samuti tuleb silmas pidada, et uurijad

jälgsid situatsioonilist ärevust ja selle muutusi ega hinnanud positiivsete muutuste kestust. Kuna uuringudisain sisaldas erinevaid andmekogumise viise, saab ärevuse puhul enesehinnangulistel skaaladel põhinevaid tulemusi kinnitada vaatlusandmetega, mis näitasid sarnast keskmise ärevuse dünaamikat nii proovis kui ka esinemisel. Mõlemal juhul oli pärast esimest laulu vaadeldav üldine pingelangus, millele alates kolmandast laulust järgnes taas ärevustaseme tõus, selle kulmineerumine ning langus proovi ja esinemise algtasemele viimase laulu ajal. Samas kui proovis saavutati grupina n.-ö. maksimaalne ärevus umbes poole peal, siis esinemissituatsioonis toimus see alles eelviimase laulu ajal ning oli märkimisväärselt kõrgem proovis jälgitust. Dirigendi käitumine toetas ja peegeldas nii proovis kui ka esinemisel koori üldist seisundit ning näiteks muusikaliselt suuremat väljakutset esitavate laulude ajal lähenes dirigent füüsiliselt koorile. Sellist käitumist võib tõlgendada püüdega vähendada hierarhilist dirigendilaulja suhet ning anda mõista, et rasketes situatsioonides ollakse võrdselt koos. Dirigendi püüd koori meeleolu esinemise ajal laulmisele kaasaplaksutamise ja veelgi mõjutada tõi aga kaasa segaduse, sest proovis ta nii ei toiminud. Teisel korral, kui kaasaplaksutamist algatas publik, ei tulnud ka dirigent sellega kaasa, näidates taas solidaarsust kooriga, kus kõigile ei pruugi spontaanne tegevus olla mugav.

Koori liikmed pidasid kõige olulisemateks faktoriteks koori töös osalemisel meeldivat seltskonda ja koos laulmist. Ankeetküsitluse

tulemused näitavad, et erinevate vaimse heaolu valdkondadega ja selle hoidmise meetoditega on osalised hästi kursis. Samu tulemusi kinnitas ka intervjuude analüüs, kust selgus, et vaimne tervis ei ole kooriliikmete jaoks tabuteema, samuti mõistavad nad ise koorilaulu positiivset mõju endile. Kuigi Vikerlaste lauljate kooristaaž oli erinev, oli enamik neist varemgi kooris laulnud, ent kui tekkis võimalus liituda just LGBTQ+ kooriga, otsustasid nad selle võimaluse kasuks. Uuringu kvalitatiivsete andmete analüüs toob sealjuures välja erinevad tahud koori liikmete identiteediloomes, mida ühine koorilaul võimestab – individuaalne ja jagatud identiteet, olulised institutsioonid ja kaasatus ühiskondlikesse protsessidesse LGBTQ+ kooris osalemise kaudu. LGBTQ+ grupile olulisi sõnumeid kannab ka repertuaarivalik. Laulukoovid, mis koondavad sarnaste kogemustega inimesi, on võimestavad ja tugevdavad ühiskonnas haavatavate gruppide häält. Vikerlaste koori juhtumiuuringu tulemused julgustavad autoreid soovutama koos laulmist teistelegi Eesti ühiskonnas haavatavatele gruppidele. Koos laulmine endaga sarnases olukorras olevate inimestega lisab kunstilistele eesmärkidele ka vaimse heaolu eesmärgi. See pakub turvalist viisi, kuidas suurendada sallivust ja tunnistada ühiskonnas laiemalt erinevaid kogemusi.

Juhtumiuuring kuulub Eesti Teadusagentuuri rahastatud uurimisprojekti PSG838, mis keskendub muusika kaudu subkultuursele identiteediloomele.

Kirjandus

- Aluoja,** Anu, Jakov Shlik, Veiko Vasar, Kersti Luuk, Mall Leinsalu 1999. Development and Psychometrics Properties of the Emotional State Questionnaire, a Self-Report Questionnaire for Depression and Anxiety. – *Nordic Journal of Psychiatry* 53/6, pp. 443–449, <https://doi.org/10.1080/080394899427692>.
- Ansdell,** Gary 2010. Belonging through Musicing: Explorations of Musical Community. – *Where Music Helps: Community Music Therapy in Action and Reflection*. Eds. Stige Brynjulf, Gary Ansdell, Cochavit Elefant, Mercèdes Pavlicevic, Ashgate popular and folk music series, Surry, UK / Burlington, USA: Ashgate, pp. 41–65.
- Bakeman,** Roger, Vicenç Quera 2011. *Sequential Analysis and Observational Methods for the Behavioral Sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Bird,** Frances 2017. Singing Out: The Function and Benefits of an LGBTQI Community Choir in New Zealand in the 2010s. – *International Journal of Community Music* 10/2, pp. 193–206, https://doi.org/10.1386/ijcm.10.2.193_1.
- Ceatha,** Nerilee, Paula Mayock, Jim Campbell, Chris Noone, Kath Browne 2019. The Power of Recognition: A Qualitative Study of Social Connectedness and Wellbeing through LGBT Sporting, Creative and Social Groups in Ireland. – *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16/19, 3636; doi:10.3390/ijerph16193636.
- Davidjants,** Brigitta, Marju Raju 2025 (ilmumas). Identity and Mental Well-being: The Case Study of Estonian LGBTQ+ Mixed Choir *Vikerlased*. – *Journal of Ethnology and Folkloristics*, pp. xx–xx.
- Eesti LGBT Ühing** 2020. *Kes on segakoor Vikerlased?* <https://www.lgbt.ee/post/kes-on-lgbt-koor-vikerlased> (23.02.2024).
- Eesti LGBT Ühingu** veebisõnastik, <https://www.lgbt.ee/sonastik> (14.08.2024).
- Eesti Statistika** avalik andmebaas, tabel KU62, https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu__kultuur__rahvakultuur/KU62/table/tableViewLayout2 (23.02.2024).
- Fancourt,** Daisy, Aaron Williamon, Livia A. Carvalho, Andrew Steptoe, Rosie Dow, Ian Lewis 2016. Singing Modulates Mood, Stress, Cortisol, Cytokine and Neuropeptide Activity in Cancer Patients and Carers. – *Ecancer* 10: 631, doi:10.3332/ecancer.2016.631.
- Fancourt,** Daisy, Adam Ockelford, Abi Belai 2014. The Psychoneuroimmunological Effects of Music: A Systematic Review and a New Model. – *Brain, Behavior, and Immunity* 36, pp. 15–26.
- Fernholz,** Isabel, Jennifer L.M. Mumm, Jens Plag, Katharina Noeres, Gabriele Rotter, Stefan N. Willich, Andreas Ströhle, Anne Berghöfer, Alexander Schmidt 2019. Performance Anxiety in Professional Musicians: A Systematic Review on Prevalence, Risk Factors and Clinical Treatment Effects. – *Psychological Medicine* 49/14, pp. 2287–2306, <https://doi.org/10.1017/S0033291719001910>.
- Harris,** Brian 2021. Bent Pitch: Trauma, the LGBTQAI+ Community, and Music Psychotherapy. – *Trauma-Informed Music Therapy: Theory and Practice*. Eds. Laura E. Beer, Jacqueline C. Birnbaum, New York / London: Routledge, pp. 142–149.
- Hilder,** Thomas R. 2023. Stories of Songs, Choral Activism and LGBTQ+ Rights in Europe. – *Music and Minorities* 2, pp. 1–26, <https://doi.org/10.52413/mm.2023.15>.
- Huron,** David 2024. *The Science of Sadness: A New Understanding of Emotion*. Cambridge, Massachusetts / London, England: The MIT Press.
- Kuusik,** Aet 2024. Kuidas suhtub Eesti LGBT kogukond sõnasse *kväär*? – *Keel ja kirjandus* 4, lk. 315–339, <https://doi.org/10.54013/kk796a1>.
- Meyer,** Ilan H. 2003. Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. – *Psychological Bulletin* 129/5, pp. 674–697, doi:10.1037/0033-2909.129.5.674.
- Moss,** Hilary, Julie Lynch, Jessica O'Donoghue 2018. Exploring the Perceived Health Benefits of Singing in a Choir: An International Cross-Sectional Mixed-Methods Study. – *Perspectives in Public Health* 138/3, pp. 160–168, doi:10.1177/1757913917739652.
- Olukotun,** Oluwatoyin, Elizabeth Mkandawire, Jeri Antilla, Faten Alfaifa, Jennifer Weitzel, Victoria Scheer, Mary Olukotun, Lucy Mkandawire-Valhmu 2021. An Analysis of Reflections on Research Positionality. – *The Qualitative Report* 26/5, pp. 1411–1426, <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4613>.
- Soenyun,** Nicholas D. 2019. *Identity Formation and Well-Being in LGBT Community Bands*. Master's Thesis, School of Music and Dance and the Graduate School of the University of Oregon, https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/bitstream/handle/1794/24914/Soenyun_oregon_0171N_12509.pdf?sequence=1&isAllowed=y (14.08.2024).
- Spitzer,** Robert L., Kurt Kroenke, Janet B.W. Williams, Bernd Löwe 2006. A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. – *Archives of Internal Medicine* 166/10, pp. 1092–1097, doi:10.1001/archinte.166.10.1092.
- Suhonen,** Riikka, Hannele Cantell, Hanna Weselius, Terhi Kuovo 2022. „Kun ihminen ihminen on”: Tapaustutkimus sekakuoro Koiton Laulun yhteiskunnallisesta aktivismista 1970-luvulta 2020-luvulle. – *Aikuiskasvatus* 42/1, s. 6–24, <https://doi.org/10.33336/aik.115550>.
- Zigmond,** Anthony S., R. Phillip Snaithe 1983. The Hospital Anxiety and Depression Scale. – *Acta Psychiatrica Scandinavica* 67/6, pp. 361–370, doi:10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x. PMID: 6880820.
- Turu-uuringute AS** 2023. *Avaliku arvamuse uuring LGBT teemadel*. Tellijad: Inimõiguste Keskus, Sotsiaalministeerium, <https://humanrights.ee/materjalid/avaliku-arvamuse-uuring-lgbt-teemadel-2023/> (14.08.2024).

Lisa 1. Ankeet.

1. TAUSTAANDMED

1. Vanus.....
2. Kuidas te eelistate tähistada enda soo või seksuaalsusega seotud identiteeti?
Valige palun kõik Teile sobivad (tehke ring ümber) või täpsustage
M
N
L
G
B
T
Q
A
I
Soovin täpsustada:
3. Kui kaua olete laulnud kooris "Vikerlased"?
4. Kas tegelesite koorilauluga juba enne "Vikerlaste" koori astumist?
Ei
Jah (palun täpsustage kui kaua olete koorilauluga tegeleenud)
.....
5. Kas osalete hetkel veel mõnes muusikakollektiivis (laulukoor, tantsurühm, ansambel, orkester, bänd)?
Ei
Jah (palun täpsustage)
6. Palun nummerdage olulisuse järgi "Vikerlaste" kooris osalemise põhjused
..... koos laulmine (tegevus)
..... laulud ja muusika ise
..... esinemised
..... võimalus esineda laulupeol
..... LGBTQ+ identiteediväljendamine
..... seltskond meeldib
..... võimalus esineda spetsiaalsetel üritustel (demonstratsioonid, heategevuslikud kontserdid nt Ukraina heaks, Pride vmt)
7. Kui "Vikerlaste" koor lõpetaks tegevuse, mida teeksite?
1 - Otsiksin lihtsalt mõne muu koori
2 - Otsiksin uue LGBTQ+ inimeste koori
3 - Loobuksin ilmselt laulmisest

KÜSIMUSED ÜLDISE SEISUNDI KOHTA

1. Kui ärevaks inimeseks Te ennast **üldiselt** ise peate?
 - 1 - Olen vähem ärev kui inimesed tavaliselt on
 - 2 - Olen sama ärev kui inimesed tavaliselt on
 - 3 - Olen keskmisest ärevam inimene
2. Kuidas hindate **üldiselt** enda meeleolu?
 - 1 - Olen vähem nukrameelsem kui inimesed tavaliselt on
 - 2 - Olen samasugune kui inimesed tavaliselt on, mõnikord nukram, mõnikord rõõmsam
 - 3 - Olen keskmisest nukrameelsem inimene

Nüüd mõelge palun kahe viimase nädala peale

1. Kas **viimase kahe nädala jooksul** olete tundnud ennast närviliselt, ärevalt?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev
2. Kas viimase kahe nädala jooksul pole Te suutnud lõpetada või hoida kontrolli all oma muretsemist?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev
3. Kas viimase kahe nädala jooksul olete muretsenud liiga palju erinevate asjade pärast?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev
4. Kas viimase kahe nädala jooksul on Teil olnud probleeme lödvestamisega?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev
5. Kas viimase kahe nädala jooksul olete tundnud end nii rahutuna, et on raskeühe koha peal paigal istuda?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev
6. Kas viimase kahe nädala jooksul olete tundnud end ärritunult ja pahaselt, vihastanud?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev

7. Kas viimase kahe nädala jooksul olete tundnud, et Teiega võiks midagi halba juhtuda?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev

8. Kas viimase kahe nädala jooksul olete midagi suure rõõmuga oodanud?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev

9. Kas viimase kahe nädala jooksul olete südamest naernud?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev

10. Kas viimase kahe nädala jooksul olete nautinud mõnd head raamatut, filmi või telesaadet?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev

11. Kas viimase kahe nädala jooksul olete viibinud looduses vähemalt 20 minutit korraga?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev

12. Kas viimase kahe nädala jooksul olete saanud ennast öösel välja magada?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev

13. Kas viimase kahe nädala jooksul olete tarvitanud alkoholi või muid mõnuaineid?
 - 0 - Üldse mitte
 - 1 - Mitmel päeval
 - 2 - Rohkem kui pooltel päevadest
 - 3 - Peaaegu iga päev

2. ENNE PROOVI

1. Kui ärevalt Te ennast praegusel hetkel tunnete? Tõmmake palun sobivale numbrile ring ümber
0 - ärevustei ole üldse
10 - nii närvis kui ma üldse kunagi olnud olen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Kui kurvalt Te ennast praegusel hetkel tunnete? Tõmmake palun sobivale numbrile ring ümber
0 - ma pole üldse kurb
10 - nii kurb kui ma üldse kunagi olnud olen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. PÄRAST PROOVI

1. Kui ärevalt Te ennast praegusel hetkel tunnete? Tõmmake palun sobivale numbrile ring ümber
0 - ärevustei ole üldse
10 - nii närvis kui ma üldse kunagi olnud olen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Kui kurvalt Te ennast praegusel hetkel tunnete? Tõmmake palun sobivale numbrile ring ümber
0 - ma pole üldse kurb
10 - nii kurb kui ma üldse kunagi olnud olen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. ENNE ESINEMIST

1. Kui ärevalt Te ennast praegusel hetkel tunnete? Tõmmake palun sobivale numbrile ring ümber
0 - ärevustei ole üldse
10 - nii närvis kui ma üldse kunagi olnud olen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Kui kurvalt Te ennast praegusel hetkel tunnete? Tõmmake palun sobivale numbrile ring ümber
0 - ma pole üldse kurb
10 - nii kurb kui ma üldse kunagi olnud olen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. PÄRAST ESINEMIST

1. Kui ärevalt Te ennast praegusel hetkel tunnete? Tõmmake palun sobivale numbrile ring ümber
0 - ärevustei ole üldse
10 - nii närvis kui ma üldse kunagi olnud olen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Kui kurvalt Te ennast praegusel hetkel tunnete? Tõmmake palun sobivale numbrile ring ümber
0 - ma pole üldse kurb
10 - nii kurb kui ma üldse kunagi olnud olen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A Case Study of Changes in the Mood and Anxiety Indicators Among Members of the LGBTQ+ Mixed Choir *Vikerlased* in Rehearsal and Concert Situations

Marju Raju, Brigitta Davidjants

The positive impact of choral singing and music more generally on people's mental well-being has been extensively researched and proven. Often, the focus is on the self-esteem of the singers (Moss et al. 2018), as well as on the psychological and physiological benefits and the social and community support people gain from participating in choral and community singing, especially those from marginalised groups (Bird 2017: 194).

Methodology. The case study consisted of participant observation during the rehearsal and performance situations, a questionnaire, an in-depth interview with the conductor, a workshop, focus group interviews with choir members, and feedback of the results to choir members. This article covers only quantitative results from the questionnaire and from observation of the participants.

Choir members. The participants were the singers and the conductor of the LGBTQ+ mixed choir *Vikerlased* based in Tallinn, established in 2017. The average age of respondents to the questionnaire (n=15) was 36.6, the youngest was 27 and the oldest 55. Respondents had been singing in the choir for an average of two years. The majority (13) had been involved in choral singing also in earlier life, since school. The following options were available in the questionnaire to identify their gender or sexual identity: male (M), female (N), lesbian (L), gay (G), bisexual (B), trans (T), queer (Q), asexual (A) and intersex (I). Seven respondents chose one symbol, eight respondents chose more than one, with a maximum of four symbols. The I symbol was the only one in the list not used in connection with their identity. The explanation box was used by four respondents who added new terms to the repetition of definitions already in the list: non-binary and pansexual. In order to avoid any possible implicit identification of the participants, the article does not provide more detailed information about the respondents.

Selected results. Motivation for singing. Respondents were asked to rank seven different reasons for choir participation in order of importance, resulting in a common ranking of reasons: (1) pleasant company, (2) singing together, (3) expression of LGBTQ+ identity, (4) the songs and the music itself, (5) the opportunity to perform at special events (demonstrations, charity concerts, e.g. for Ukraine, Pride, etc.), (6) performances in general, and (7) the opportunity to perform at the Song Celebration.

Observations. The overall dynamics of anxiety indicating behaviours were similar for the rehearsal and the performance: while the level of observable anxiety-related behaviours was moderate during the first song, it decreased during the second song, being the lowest of all in the performance as a whole. During the rehearsal, the fourth song was the "most anxious" in general, while during the performance it was the fifth song that was the "most anxious". During both the rehearsal and the performance, the average observed anxiety level of the choir returned to around the level of the first song during the last song. Compared to the rehearsal, there were numerically more anxiety behaviours in the performance situation.

Self-rating scales. Respondents (n=15) rated their anxiety and mood using a 10-point scale. For both scores, lower results indicate a more desirable situation with a lower anxiety level and raised mood. Before the rehearsal the average anxiety score of the choir was 3.9 and after the rehearsal 3.5 points. For mood, the pre-rehearsal score was 2 and the post-rehearsal score was 1.8. Statistical significance analysis (t-test) revealed that the group mean anxiety and mood scores were similarly low before the rehearsal and that there was no statistically significant change in these scores after the rehearsal. Before the performance, the average anxiety score of the choir was slightly higher than before the rehearsal (4.1) and the mood score was lower (1.4), i.e. there was a small collective increase in mood between the end of the rehearsal and the performance, but there was also an increase in overall anxiety levels. After the performance, the mean scores were 2.4 for anxiety and only 0.9 for mood. Changes in both anxiety and mood scores were also statistically significant ($p=0.002$, $t=3.453$ for anxiety, and $p=0.021$, $t=2.481$ for mood). Thus, after the performance, the average anxiety level of the choir members decreased significantly and mood increased.

Discussion. The choir members considered the most important factors in participating in the choir's work to be pleasant company and singing together. Choir members had a fairly high level of awareness of mental health issues and practised behaviours to prevent mental health problems. These issues are not taboo in the choir, which offers general support to its members in addition to musical activities. An openly LGBTQ+ choir such as *Vikerlased* offers a safe way to increase tolerance and to acknowledge different experiences in Estonian society at large.