

TARTU ÜLIKOOL
HUMANITAARTEADUSTE JA KUNSTIDE VALDKOND
USUTEADUSKOND

SPIRITUAALSET INTELLIGENTSUST TOETAVA
KOOLITUSPROGRAMMI LOOMINE

Magistritöö

Magistrant Ain Mihkelson

Juhendaja Olga Schihalejev, PhD
Kaasjuhendaja Kaido Soom, PhD

Tartu 2022

Sisukord

Sissejuhatus	5
1. Tegevusuuringu teema valiku põhjendus ja minu taust	7
1.1 Individuaalne vajadus.....	7
1.2 Tööalane vajadus.....	9
2. Tegevusuuringu metoodika	13
2.1 Tegevusuuringu metoodikast	13
2.2 Tegevusuuringu etapid	14
2.3 Valim.....	17
3. Põhimõisted.....	19
3.1 Spirituaalsus ja sellega seotud mõisted	19
3.1.1 Spirituaalsuse mõiste ajalooline kujunemine	19
3.1.2 Spirituaalsus kui kontakt pühaga.....	20
3.1.3 Individuaalne või kollektiivne?	21
3.1.4 Spirituaalsus - vaimne, religioosne või sekulaarne?.....	22
3.1.5 Uskumused ja usk.....	24
3.1.6 Maailmavaade	25
3.2 Spirituaalne intelligentsus	26
3.2.1 Intelligentsus	27
3.2.2 Spirituaalne intelligentsus	28
3.3 Spirituaalsus töökohal	31
4. Muutused täiskasvanu elus.....	34
4.1 Levinsoni täiskasvanu arengumudel	34
4.2 Fowleri usulise arengu astmed	36
4.3 Identiteedi kujunemine Troideni järgi.....	41
4.4 Diltsi loogilised muutuse tasandid	42
4.5 Kokkuvõte	45
5. Koolituse eesmärk, põhimõtted ja ülesehitus	47
5.1 Koolituse loomisel kasutatud põhimõtted	47
5.1.1 Transformatiivne õpe	47
5.1.2 Holistiline õpe	49
5.2 Koolitusprogrammi eesmärgid ja ülesehitus	51

5.3 Sissejuhatus spirituaalsusesse	52
5.3.1 Koolituspäeva sissejuhatus.....	52
5.3.2 Usalduse loomine - metafoorikaardid	53
5.3.3 Põhimõisted ja raamistik	53
5.3.4 Vaimsusega seotud lugude jagamine	54
5.3.5 Religiooni dimensioonid	54
5.4 Vaimse mina kujunemine.....	55
5.4.1 Elujoone harjutus.....	55
5.4.2 Identiteedi kujunemine Troideni järgi.....	56
5.4.3 Minu vaimne mina	57
5.5 Spirituaalse intelligentsuse kasutamine.....	57
5.5.1 Neli tasandit kliendi/töötaja nägemiseks	57
5.5.2 Rituaalide jagamine.....	58
5.5.3 Allikarännak.....	59
5.5.4 Mida usun?	60
5.5.5 Spirituaalse kasvu edenemise somaatiline mõõtmine	60
5.6 Koolitusprogrammi lõpetamine ja järeltegevused.....	61
5.6.1 Koolituspäeva kokkuvõte.....	61
5.6.2 Refleksioonid peale koolituspäeva.....	61
6. Andmete kogumine	63
6.1 Vaatlused koolituspäeval.....	63
6.2 Esimene refleksioon	66
6.2.1 Hinnangud koolituspäeva komponentidele	67
6.2.2 Hinnangud koolituspäeva kasulikkusele, panustamisele ja kasutatavusele.....	68
6.2.3 Mida saaks paremini teha ja mis oli hästi?.....	69
6.2.4 Miks ja kellele soovitaksid?	71
6.2.5 Muud küsimused, mõtted, kommentaarid	71
6.3 Teine refleksioon.....	72
7. Analüüs ja järeldused	75
7.1 Koolituspäeva komponentide kasulikkus	75
7.2 Koolituspäeva kasulikkus tervikuna ja õpitu kasutatavus	77
7.3 Mida ja kuidas saaks paremini?.....	78
7.4 Koolituse eesmärkide hindamine	81
8. Kokkuvõte	84
Tänuõnad	86
Kasutatud allikad.....	87

Summary	93
Lisa 1. Ülevaade koolituspäeva elementidest ja nende muutustest	95
Lisa 2. Religiooni 5 dimensiooni- kaartide näidis.....	96
Lisa 3. Allikarännaku skript ja audio	97
Lisa 4. Esimese refleksiooni küsimused ja skaalad.....	98
Lisa 5. Teise refleksiooni küsimused	101
Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks	102

Sissejuhatus

Seni läbi viidud uuringute järgi on spirituaalsus töökohal kasulik nii töövõtjale kui tööandjale. Maidl jt leidsid kahtekümnet Lääne-Euroopas läbi viidud uuringut hõlmavas metaanalüüsis, et see toob kaasa nii töötajate suurema rahulolu tööga, parema tervise, tugevama tööle pühendumise kui ettevõtete tootlikkuse ja jätkusuutlikkuse kasvu.¹ Ewers jt uuringu järgi vähendasid teadlikkuse praktikad oluliselt läbipõlemise näitajaid töötajate hulgas.²

Teema olulisust Eestis kinnitab näiteks kogenud tippjuht ja juhtide koolitaja Mihkel Tammo, öeldes: „Kõige suurem mõju juhtimiskvaliteedi tõstmisel on spirituaalsel intelligentsil.“³ Sarnaselt tõdeb 15 aastat juhte koolitanud Ivar Raav: „Spirituaalne intelligentsus on juhtimises mitte vaid oluline, vaid ajas aina elementaarsem. Küps spirituaalne intelligentsus võimaldab kaasa aidata teiste inimeste tõelisele eneseteostusele.“⁴

Samas on spirituaalsust tööga seoses võrdlemisi vähe uuritud, eriti Euroopa kontekstis.⁵ Nii Eestis kui mujal Euroopas pole tavaks äri kontekstis spirituaalsusest rääkida, pidades seda privaatseks teemaks ja kartes inimeste spirituaalseid ning religioosseid tõekspidamisi haavata.⁶ Kuigi Eestis on teema veel võõras, on Tammole ja Raavile toetudes põhjust mõelda selle toomisele Eesti konteksti.

Käesoleva tegevusuuringu peamiseks eesmärgiks on luua spirituaalset intelligentsust toetav koolitusprogramm, mis kõnetaks koolitusel osalejaid. Sellest tulenevalt on uurimusküsimusteks: 1. Mis teemad osalejaid rohkem kõnetavad? 2. Millised teadmiste edasi andmise viisid inimestele rohkem korda lähevad?

Loodavale koolitusprogrammile seadsin kolm eesmärki: 1. Koolitusel osalenu mõistab paremini enda spirituaalset identiteeti ja selle kujunemislugu. 2. Osalenu mõistab

¹ Lydia Maidl et al., „Leveraging Spirituality and Religion in European For-Profit-Organizations: A Systematic Review“, *Humanistic Management Journal*, 26. jaanuar 2022, <https://doi.org/10.1007/s41463-021-00110-4>.

² Paula Ewers et al., „Does Training in Psychosocial Interventions Reduce Burnout Rates in Forensic Nurses?“, *Journal of Advanced Nursing* 37, nr 5 (2002): 470–76, <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02115.x>.

³ Mihkel Tammo, „Spirituaalse intelligentsuse vajadus juhtimises“, 19. jaanuar 2022.

⁴ Ivar Raav, „Spirituaalsus juhtimises“, 2. aprill 2022.

⁵ Maidl et al., „Leveraging Spirituality and Religion in European For-Profit-Organizations“.

⁶ Dorothea Alewell ja Daniela Rastetter, „On the (ir)relevance of religion for human resource management and diversity management: A German perspective“, *German Journal of Human Resource Management* 34, nr 1 (1. veebruar 2020): 9–31, <https://doi.org/10.1177/2397002219882399>.

paremini teiste spirituaalsust ja selle arengut. 3. Osaleja loob endale sobivad vaimsurega arvestavad töövahendid spirituaalsusest huvitatud inimeste töökeskkonnas toetamiseks.

Tegevusuuringu meetodikas lähtun tsüklilisest neljaosalisest mudelist, mille lõi Löffstromi poolt kirjeldatud mudeli⁷ alusel: 1. Koolitusprogrammi planeerimine ning arendamine. 2. Koolituste läbiviimine. 3. Andmete kogumine koolituste käigus ja nende järel. 4. Kogutud andmete analüüs ja järelduste tegemine. Tegevusuuring vältas 2021. a veebruarist 2022. a märtsini. Selle käigus viisin läbi kolm koolitust, iga järgmist koolitust vastavalt eelmiselt saadud tagasisidele ja oma tähelepanekutele parandades.

Minu taust seoses tegevusuuringuga on kahetine. Esiteks olen üle 10 aasta äri sektoris töötanud juhtide arengu toetajana, enne seda veel 14 aastat panganduses erinevate üksuste juhina. Teisalt olen viimased 12 aastat tegelenud nn spirituaalsete otsingute ja praktikatega, omades teatud pilti Eestis ja mujal maailmas levinud spirituaalsetest õpetustest. Loodan, et see kombinatsioon võimaldab luua osalejaid toetavaid koolitusprogramme ja mõista osalejaid sõltumata nende spirituaalsetest tõekspidamistest.

Tegevusuuringust näen kasu tõusvat neljal moel: 1. See toob kaasa uuringus osalenute teadlikkuse kasvu spirituaalsusega seoses. 2. Välja töötatud koolitusprogrammi ja selle harjutusi saab kasutada järgmistel koolitustel. 3. Käesolev uuring võimaldab teema aktuaalsust ja vajalikkust tutvustada Eesti juhtide ja organisatsioonide seas, luues võimalused töötajate heaolu ja ettevõtete tulemuslikkuse kasvuks. 4. Loodan, et käesoleva töö lugemine inspireerib ka teisi selle teemaga tegelema.

Töö koosneb kaheksast osast: 1. Teema vajalikkuse põhjendus ja minu seos teemaga. 2. Tegevusuuringu meetodika tutvustus. 3. Tööga seotud põhimõisted, sh spirituaalsus ja spirituaalne intelligentsus. 4. Täiskasvanute elus toimuvaid muutuseid kirjeldavad mudelid, millest lähtun koolitusprogrammi loomisel. 5. Koolitusprogrammi eesmärgid, meetodika ja harjutused. 6. Ülevaade uuringu käigus kogutud andmetest. 7. Tegevusuuringu analüüsi tulemused ja järeldused. 8. Kokkuvõtte ja edasist uurimist vajav.

Töös kasutatavad allikad jagunevad kaheks. Teoreetiline osa, mis põhineb täiskasvanute elus toimuvaid muutusi käsitlevatel teooriatel (4. ptk) ja empiirilised andmed, mis on kogutud tegevusuuringu käigus ning põhinevad eelkõige koolitusprogrammis osalenute tagasisidel (6. ptk).

⁷ Erika Löffström, *Tegevusuuringu käsiraamat*, Võrguteavik (Tallinn: Archimedes, 2011).

1. Tegevusuuringu teema valiku põhjendus ja minu taust

Järgnevalt kirjeldan lühidalt enda tausta, kuna see mõjutas oluliselt käesoleva tegevusuuringu teema valikut ning võimaldab mul uuringus kasutada senist elu- ja töökogemust. Seejärel põhjendan oma teema valikut, alustades individuaalsest vajadusest ja seejärel tutvustades tööalast vajadust antud tegevusuuringu järele.

Igapäevaselt teenin leiba Eesti juhtide arengu toetajana alates 2010. aastast. Seda nii erinevate koolituste ja -programmide läbiviijana kui ka mentori ja coach'ina^{8,9}.

Tänaseks olen kokku puutunud mitmesaja juhiga nii Eestist, Lätist kui Leedust, omades seega teatud pilti nende ees seisvatest väljakutsetest ja vajadustest. Eraelus olen viimased 12 aastat olnud aktiivne „oma usu“ otsija ja erinevate spirituaalsete õpetuste praktiseerija. Loodan, et see pikk otsingute aeg ja erinevad kogemused on andnud mulle avarama spirituaalse maailmavaate, mis võimaldab toetada inimesi sõltumata nende maailmavaatest.

Siinkohal mõistan, et isiklik seotus teemaga võib mõjutada minu hinnangut teema vajalikkusele. Kuna olen käesolevas tegevusuuringus nii uurija ja oma tegevuste analüüsija kui ka uuritav, võib see kallutada mind oma tegevusi õigustama ja erapoolikult tulemustesse suhtuma.

1.1 Individuaalne vajadus

Oma senisest elu- ja töökogemusest lähtuvalt näen vajadust spirituaalse intelligentsuse pildile toomiseks kahest vaatest lähtudes. Esiteks - inimese enda, isiklikest vajadustest lähtudes, mida järgnevalt kirjeldan. Teist, tööalast vajadust, tutvustan järgmises alapeatükis.

Huvi ja soovi olla ühendatud millegi endast suurema või kõrgemaga peetakse paljudele inimestele omaseks. Näiteks Abraham Maslow, kes on tuntud inimese põhivajaduste püramiidi kontseptsiooni poolest, lisas oma elu lõpus põhivajadustele ka

⁸ Mõistele coach ei ole täna üldtunnustatud eesti keelset vastet ning seetõttu kasutatakse endiselt inglise keelset sõna coach. EKI järgi on coach „eriettevalmistusega isik, kes aitab partnerlusel põhineva treeningu käigus leida lahendusi, kuidas saavutada isiklikku ja/või ametialast kasvu ning muutustega toimetulekut“.

⁹ „Coach“ (Tallinn: Eesti Keele Instituut, 2022), <https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/coach/1>.

kuuenda taseme- eneseületuse (*self transcendence* ingl)¹⁰. Põhimõtteliselt tähendab see püüdu ühineda endast millegi suurema või kõrgemaga ja anda end selle teenistusse. Sinna jõutakse valdavalt elu teises pooles, kui alumised viis taset, sh eneserealisatsioon (*self realisation* ingl) on saavutatud ehk „maised vajadused“ rahuldatud.

Oma töös näen sageli inimesi, kellel on eelpool nimetatud vajadus millegi endast suurema või kõrgema järele, kuid kes ei oska seda sõnastada. Otsitakse elule uut mõtet või tähendust, uut sisu ja hingamist, alustades sageli ebamäärasest vajadusest uue töö järele. Aupersi ja Houtmani järgi saavad sedalaadi otsingud alguse sekulaarse identiteedi kriisist, kus inimesed hakkavad küsima „kes ma olen?“, „miks ma siin olen?“, „mis on mulle oluline?“ ja „mis kogu selle elu mõte on?“¹¹

Eestis komplitseerib sedalaadi küsimustega tegelemist ühiskondlik taust, mis tingib kahetise suhtumise spirituaalsusesse ja religiooni. Ühelt poolt peetakse eestlasi koos tšehhidega Euroopa enim sekulariseerunud rahvaks, kus suur osa elanikkonnast on traditsioonilisest religioonist distantseerunud. Näiteks 2020 EKN uuringu järgi pidas end usklikuks 13% eestlastest, kogudusse või mõnda muusse usuliikumisse kuulus või oli kuulunud 20% eestlastest.¹² Sellise distantseerumise üheks olulisemaks põhjuseks peetakse nõukogude aja religioonivastast propagandat. Selle tõttu jäi mitu põlvkonda eestlasi ilma religioosest haridusest ning religiooni osas on palju eelarvamuslikku suhtumist.¹³

Teisalt usub suur osa eestlasi millessegi, mida on ratsionaalselt keeruline seletada. EKN poolt 2015 tellitud uuringu järgi uskus näiteks 90% vastanutest, et kõik hea ja halb, mida elu jooksul teed, tuleb aja jooksul tagasi. 81% vastanutest uskus, et mõnedel inimestel on võime tulevase sündmuse ette näha ja 74% uskus, et sensitiivsetel inimestel on võime haigeid tervendada. 66% aga uskus, et on olemas mingi kõrgem vägi, mis mõjutab inimesi ja maailmas toimuvat.¹⁴ Nii võib vastuste järgi väita, et vähemalt kaks kolmandikku vastanutest usub millessegi, mida on ratsionaalselt raske põhjendada.

¹⁰ Mark E. Koltko-Rivera, „Rediscovering the later version of Maslow’s hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification“, *Review of General Psychology* 10, nr 4 (detsember 2006): 302–17, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.302>.

¹¹ Stef Aupers ja Dick Houtman, „Beyond the Spiritual Supermarket: The Social and Public Significance of New Age Spirituality“, *Journal of Contemporary Religion* 21, nr 2 (1. mai 2006): 201–22, <https://doi.org/10.1080/13537900600655894>.

¹² Eesti Uuringukeskus, „Elust, usust ja usuelust 2020“ (Eesti Kirikute Nõukogu, 2021).

¹³ Atko Rimmel ja Marko Uibu, „Outside Conventional Forms: Religion and Non-Religion in Estonia“, *Religion and Society in Central and Eastern Europe* 8, nr 1 (31. detsember 2015): 5–20.

¹⁴ Saar Poll OÜ ja Kai Maasoo, „Religioonisotsioloogiline uuring “Elust, usust ja usuelust 2015”“ (Eesti Kirikute Nõukogu, 2015), 13.

Eelnevat kokku võttes saab öelda, et vähemalt osadel inimestel on vajadus saada ühendust spirituaalsuse ehk millegi endast suurema või kõrgemaga. Samuti on eestlased avatud erinevatele spirituaalsetele uskumustele. Samas räägitakse Eestis spirituaalsusest vähe ja ühiskonnas on levinud eelarvamuslikud suhtumised spirituaalsusesse, eriti religiooniga seonduvasse. Seetõttu näen vajadust spirituaalsusega seotud teemade käsitlemiseks.

1.2 Tööalane vajadus

Individuaalne vajadus millegi endast suurema ja isikliku elu mõtestatuse järgi on vaid spirituaalsuse üks tahk. Teiseks on inimestel vajadus tähendusrikka ja rahuldust pakkuva töö järgi, mis toetaks eelpool Maslow poolt kirjeldatud inimese põhivajaduste (ellujäämisega seonduv, turvalisus, kuulumus, tunnustus, eneserealisatsioon ja eneseületus- (*self-transcendence* ingl) täitmist. Kuna vedame suure osa oma elust tööle, on see oluline koht, kus spirituaalne intelligentsus saab luua täiendavat väärtust inimestele ja tööandjatele. Maidl jt uuringu järgi toob spirituaalsus töökohal kaasa suurema rahulolu tööga, parema tervise, tugevama tööle pühendamise, ettevõtte tootlikkuse ja jätkusuutlikkuse kasvu.¹⁵ Arnetz jt leidsid, et spirituaalsed praktikad tööle suurendavad töötaja isiklikku heaolu, vähendavad tööstressi kogemist ja kurnatust.¹⁶ Ewers jt uuringu järgi vähendasid teadlikkuse praktikad oluliselt läbipõlemise näitajaid töötajate hulgas.¹⁷

Eriti läbipõlemine ja tööstressi kogemine on kasvav probleem. Teema on nii tõsine, et 2019. aastal lisas Maailma Tervishoiu Organisatsioon tööalase läbipõlemise rahvusvahelisse haiguste klassifikatsiooni.¹⁸ Viimaste aastate kriisid maailmas (nt. COVID pandeemia) võimendavad seda veelgi. 2021. a. oktoobris Eestis läbi viidud uuringu järgi oli 71% vastanutest kogunud tööstressi ja 63% oli oma tööelu jooksul

¹⁵ Maidl et al., „Leveraging Spirituality and Religion in European For-Profit-Organizations“.

¹⁶ Bengt B. Arnetz et al., „Spiritual values and practices in the workplace and employee stress and mental well-being“, *Journal of Management, Spirituality & Religion* 10, nr 3 (1. september 2013): 271–81, <https://doi.org/10.1080/14766086.2013.801027>.

¹⁷ Ewers et al., „Does Training in Psychosocial Interventions Reduce Burnout Rates in Forensic Nurses?“

¹⁸ „Burn-out an ‘Occupational Phenomenon’: International Classification of Diseases“, vaadatud 7. märts 2022, <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.

läbipõlemist kogenud.¹⁹ Samal aastal USA's läbi viidud uuringu järgi oli 89% vastanutest viimasel aastal kogenud läbipõlemist.²⁰

Seetõttu pean oluliseks tuua tööellu spirituaalseid teadmisi ja praktikad, mis võimaldavad praeguses keerulises maailmas enda ja teistega paremini hakkama saada. Paraku Eestis spirituaalsusest töö kontekstis väga ei räägita ning seda peetakse pigem eraelu sfääri kuuluvaks. Näiteks Eesti akrediteeritud coach'e koondava ühingu ICF Estonia²¹ liikmete seas mainivad vaid mõned üksikud enda tutvustuses vaimsusega seonduvaid teemasid. Sarnast mustrit näeb ka Eesti Mentorite Koja liikmete tutvustustes.²²

Sama tendentsi võib näha mujalgi Lääne-Euroopas. Ühelt poolt on spirituaalsust tööga seoses üldse vähe uuritud nii makromajanduse²³ kui ettevõtete tasandil.²⁴ Teisalt seda teemat kardetakse äriorganisatsioonides käsitleda. Alewell ja Rastetter toovad välja mitmed hirmu põhjused: 1) oht võimalike usuliste konfliktide, sh misjoneerimise ees; 2) arvamus, et vaimsus kuulub puhtalt eraelu valdkonda; 3) kartus, et spirituaalsust hakatakse ära kasutama inimestest veel rohkema välja pigistamiseks puhtalt kasumlikkuse nimel; 4) juhtide teadmiste puudus religiooni ja spirituaalsusega seotud teemadel; 5) juhtide hirm näida majanduslikult vähem kompetentse ja nõrga juhina, kui ta tunnistab enda spirituaalsust.²⁵

Eelkõige IT sektoris juhtide arengut toetava Aino-Silvia Tali sõnul paistavad eeltoodud hirmud välja ka Eesti juhtide seas: „Eestis pisut kardetakse sõna "spirituaalne"- see pole veel organisatsioonide juhtimiskultuurides kuigi levinud ja uued kontseptsioonid ongi alguses natuke hirmutavad.“²⁶

¹⁹ CV-Online Estonia OÜ, „Uuring: töötajate vaimne tervis on aastaga halvenenud“, *Tööelublogi* (blog), 13. oktoober 2021, <https://toelublogi.ee/2021/10/13/uuring-tootajate-vaimne-tervis-on-aastaga-halvenenud/>.

²⁰ Visier, „When Vacations Aren't Enough: New Visier Survey Finds 70% of Burnt Out Employees Would Leave Current Job“, *Visier Inc.* (blog), 17. august 2021, <https://www.visier.com/blog/trends/new-survey-70-percent-burnt-out-employees-would-leave-current-job/>.

²¹ ICF Estonia, „Eesti kootsid (coach'id)“, *ICF Estonia* (blog), vaadatud 29. november 2021, <https://coaching.ee/eesti-coachid/>.

²² Eesti Mentorite koda, „Liikmed“, *Eesti Mentorite Koda* (blog), vaadatud 29. november 2021, <https://mentoritekoda.ee/koja-liikmed/>.

²³ H.J. Van Buren III, J. Syed, ja R. Mir, „Religion as a Macro Social Force Affecting Business: Concepts, Questions, and Future Research“, *Business and Society* 59, nr 5 (2020): 799–822, <https://doi.org/10.1177/0007650319845097>.

²⁴ Maidl et al., „Leveraging Spirituality and Religion in European For-Profit-Organizations“.

²⁵ Alewell ja Rastetter, „On the (ir)relevance of religion for human resource management and diversity management“.

²⁶ Aino-Silvia Tali, „Spirituaalne intelligentsus juhtimises“, 9. märts 2022.

Samas olen viimastel aastatel näinud oma äriklientide seas märke spirituaalsete teemade käsitlemise valmisolekust töö kontekstis. Eelkõige näen teema vastu huvi kasvamas edukates organisatsioonides, kellel on soov ja võimalus panustada oma töötajate vaimsesse heaolusse (pangandus, IT, energiasektor jne), et hoida häid töötajaid ja seeläbi saavutada paremaid tulemusi. Sama kinnitab Aupers ja Houtmani uuring, mille järgi pakuvad spirituaalse sisuga asutusesiseseid koolitusi eelkõige postindustriaalses, teenuste sektoris tegutsevad ettevõtted, kes on kantud soovist tugevdada enda positsioone konkurentsirohkel turul.²⁷

Minu hinnangul on vajadus enda ümber olevate inimeste spirituaalsust mõista eriti oluline nende jaoks, kelle töö on otseselt seotud inimeste toetamise ja juhtimisega. Eelkõige juhid, kuid ka coach'id, mentorid, koolitajad jne, kes tegutsevad organisatsioonides.

Eestis kirjeldas spirituaalsuse, sh spirituaalse intelligentsuse, olulisust suurte kogemustega juht ja juhtide koolitaja Mihkel Tammo. Tema sõnul spirituaalne intelligentsus võimaldab „...elada oma täit potentsiaali välja juhtidena. See võimaldab maksimeerida meie kõigi ühist väärtust. Selle aluseks on juhi hea suhe iseendaga ja oma loojaga. Kvaliteetse suhte pealt iseendaga suudab juht teha parimad otsused ka teiste vaates. Nii oma meeskonna, huvigruppide ja sidusrühmade kui ka täiesti asjasse puutumatute vaates. Spirituaalsete tööriistade olemasolu ja rakendamine aitab kõige paremal moel ellu viia iga ettevõtmise tähtsaimat eesmärki: püsima jäämist.“²⁸

Spirituaalsete teadmiste ja kompetentsi puudumine võib takistada kasutamast inimeste sees olevaid ressursse ja potentsiaali või isegi kahjulikult mõjuda. Eestis üle 15 aasta juhte koolitanud Ivar Raav ütleb näiteks: „Spirituaalne intelligentsus on juhtimises mitte vaid oluline, vaid ajas aina elementaarsem. Küps spirituaalne intelligentsus võimaldab kaasa aidata teiste inimeste tõelisele eneseteostusele, kus juht on ületanud enda arengutaseme, kus teiste eneseteostusele kaasaaitamine ei lähtu enam juhi enda isiklikust ambitsioonist, vaid tema meeskonnaliikmete endi tõelisest eneseteostuse vajadusest. Kui juht ei ole jõudnud küpse spirituaalse intelligentsuseni, siis toimub töö tema enda varjatud või varjamata motiivide alusel ja ta allutab teised inimesed enda ambitsioonidele.“²⁹

Moukkadam jt näitasid, kuidas terapeutide vähene teadlikkus enda ja teiste spirituaalsusest mõjutas nende suhtumist patsientidesse ja seeläbi nende töö kvaliteeti.

²⁷ Aupers ja Houtman, „Beyond the Spiritual Supermarket“.

²⁸ Tammo, „Spirituaalse intelligentsuse vajadus juhtimises“, 19. jaanuar 2022.

²⁹ Ivar Raav, „Spirituaalsus juhtimises“, 2. aprill 2022.

Näiteks hindasid terapeutid religioosete patsientide depressiooni tõsisemaks ja soovitasid neile oluliselt rohkem medikamentravi kui mittereligioosetele, isegi kui objektiivseid põhjusi selleks ei olnud.³⁰

Eelpool kirjeldatud Eesti ühiskondlik taust, eelkõige eelarvamuslik suhtumine ja vähesed teadmised spirituaalsusest teevad aga teema tutvustamise keeruliseks. Raavi hinnangul on „Eestis selles osas teadlikkus veel äärmiselt madal ning alles praegu hakatakse tasapisi mõistma emotsionaalse intelligentsuse aspekte, mis on eelmine samm enne spirituaalse intelligentsuseni jõudmist.“³¹

Mulle näib, et teema olulisust mõistavad eelkõige need, kellel on juba mingi kokkupuude olemas. Nagu Tali tõi välja, „on spirituaalne intelligentsus selline teema, mis nõuab teatud personaalset kogemust ja (elu)küpsust. Juht peab ise sinna enda isiklikul teekonnal jõudma ja alles läbi enda kogemuse tekivad taipamised ja tajumised, mida saab jagada meeskonnaga või organisatsioonis laiemalt.“³²

Seetõttu nägin vajadust koolituse järgi, mis suudaks osalejatele läbi isikliku kogemuse anda aimu spirituaalse intelligentsuse erinevatest tahkudest ja selle kasuteguritest. Seda nii isiklikust vaatevinklist kui tööalasest kontekstist lähtudes.

Eelnevat kokku võttes saab öelda: 1. Spirituaalsus on osadele inimestele oluline osa inimeseks olemisest. 2. Eestis on spirituaalsusesse suhtumine mitmetahuline ja religioosne kirjaoskus vähene. 3. Spirituaalne intelligentsus tööloob täiendavat väärtust nii töötajale kui tööandjale. 4. Eestis on märke valmisolekust spirituaalse intelligentsusega seotud teadmiste vastuvõtmiseks ja kasutamiseks ka töö ja juhtimise kontekstis.

Seetõttu võtsin käesoleva tegevusuuringu eesmärkideks luua spirituaalset intelligentsust toetav koolitusprogramm, mis kõnetaks koolitusel osalejaid.

³⁰ Nidal Moukaddam et al., „Instant countertransference affects assessment and treatment recommendations for depression in patients openly professing religious faith“, *Spirituality in Clinical Practice* 6, nr 2 (juuni 2019): 100–109, <https://doi.org/10.1037/scp0000182>.

³¹ Ivar Raav, „Spirituaalsus juhtimises“, 2. aprill 2022.

³² Tali, „Spirituaalne intelligentsus juhtimises“, 9. märts 2022.

2. Tegevusuuringu meetoodika

Järgnevalt annan ülevaate käesolevas töös kasutatud tegevusuuringu eesmärkidest ja uurimisküsimustest. Seejärel teen lühiülevaate tegevusuuringu meetoodikast, tutvustan käesoleva tegevusuuringu etappe ja lõpetuseks uuringus osalenuid.

Käesoleva tegevusuuringu eesmärgiks on luua spirituaalset intelligentsust toetav koolitusprogramm, mis kõnetaks koolitusel osalejaid. Sellest tulenevalt on uurimisküsimusteks: 1. Mis teemad osalejaid rohkem kõnetavad? 2. Millised teadmiste edasi andmise viisid inimestele rohkem korda lähevad? Vastused nimetatud küsimustele leiab käesoleva töö kuuendast ja seitsmendast peatükist.

Loodavale koolitusprogrammile seadsin kolm eesmärki: 1. Koolitusel osalenu mõistab paremini enda spirituaalset identiteeti ja selle kujunemislugu. 2. Osalenu mõistab paremini teiste spirituaalsust ja selle arengut. 3. Osaleja loob endale sobivad vaimsusega arvestavad töövahendid spirituaalsusest huvitatud inimeste töökeskkonnas toetamiseks. Loodavat koolitust tutvustan käesoleva töö viiendas peatükis, koolituse eesmärkide täitmist hindan seitsmendas peatükis.

2.1 Tegevusuuringu meetoodikast

Tegevusuuringut on kirjeldatud kui reflektiivset päringut, mille võtavad ette sotsiaalsetes situatsioonides osalejad eesmärgiga parandada enda arusaamist oma praktikate vajalikkusest, praktikatest endist ja situatsioonidest, kus neid praktikaid kasutatakse.³³

Rauch jt järgi kasutatakse tegevusuuringut hariduses aina laialdasemalt kui meetodit, mis võimaldab haridusvaldkonnas tegutsejatel saavutada kontrolli oma töö ja konteksti üle. Tegevusuuringus eristatakse üldiselt järgmisi etappe: võtmeküsimuste sõnastamine, uurimiste planeerimine ja disain, andmete kogumine ja analüüs, andmete tõlgendus ja järelduste tegemine.³⁴

³³ Wilfred Carr ja Stephen Kemms, *Becoming Critical: Knowing through Action Research* (London, UNITED KINGDOM: Falmer, 1986), 162.

³⁴ Franz Rauch, Stefan Zehetmeier, ja Peter Posch, „Educational action research“, *Action Learning and Action Research: Genres and Approaches*, Ortrun Zuber-Skerritt ja Lesley Wood (Bingley, UNITED KINGDOM: Emerald Publishing Limited, 2019), 111, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/tartu-ebooks/detail.action?docID=5719156>.

Löfstromi järgi eristab tegevusuuringut teistest uurimisviisidest tsüklilisus ja kohene praktiline rakendatavus, kuna tegevusuuring on suunatud erialase tegevuse edendamisele.³⁵ Tegevusuuringus keskendub praktikust uurija enamasti enda või kolleegide tegevusele, kes osalevad aktiivselt nendes praktikates, mida kavatsetakse uurida ja parandada.³⁶

Rauch jt rõhutavad hariduslikus tegevusuuringus pideva refleksiooni vajalikkust nii uurijate tegevuste kui nende arusaamiste üle. See aitab uurijatel järgmisi plaane ja samme teha ning toetab uute arusaamisteni jõudmist, mis toetavad praktilistes situatsioonides toimuvat õppimist.³⁷

Kuna alates 1970ndatest, kui tegevusuuring USA-st alguse sai ja sealt üle maailma levis, on seda väga erinevalt kirjeldatud ja kasutatud, annan järgnevalt ülevaate, kuidas ma seda metoodikat käesolevas töös kasutan.

2.2 Tegevusuuringu etapid

Löfströmi järgi koosneb tegevusuuring neljast etapist: 1) planeerimine; 2) tegutsemine; 3) vaatlemine; 4) analüüs³⁸, mis üldjuhul tehakse mitu korda läbi järjestikustes tsüklites.

Minu uuringu spetsiifikast tulenevalt kohendasin mudeli järgmiseks: 1) planeerimine ja arendamine; 2) tegutsemine; 3) andmete kogumine; 4) andmete analüüs ja järelduste tegemine. Ülevaatlik pilt etappidest on toodud välja järgneval joonisel 1.

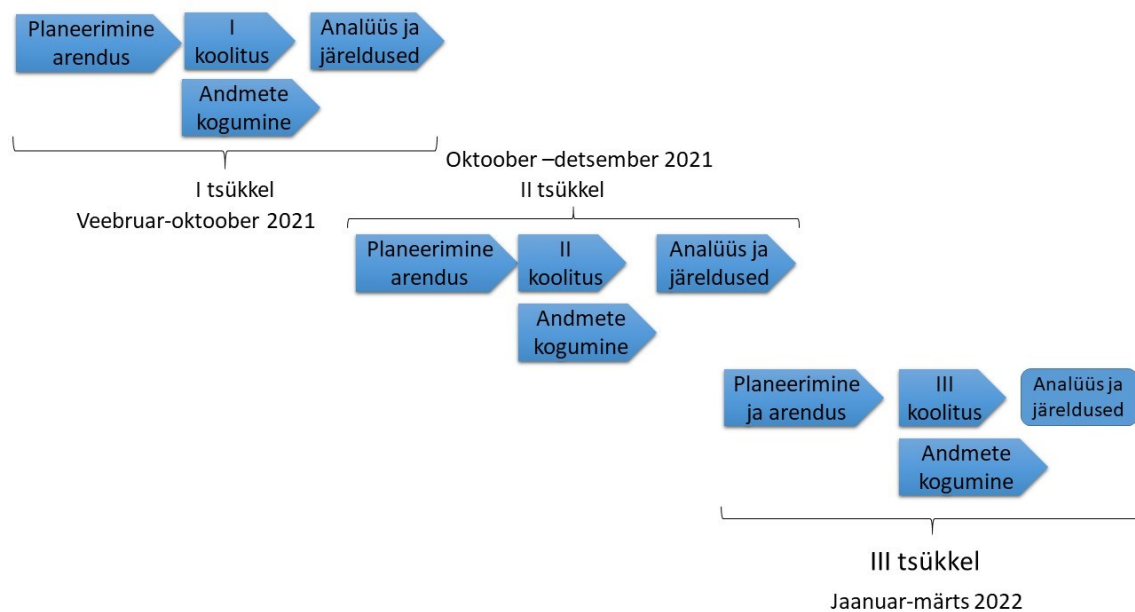
³⁵ Löfström, *Tegevusuuringu käsiraamat*, 4.

³⁶ Löfström, 5.

³⁷ Rauch, Zehetmeier, ja Posch, „Action Learning and Action Research“, 112.

³⁸ Löfström, *Tegevusuuringu käsiraamat*, 8.

Joonis 1. Tegevusuuringu etapid



Planeerimine toimus kahelt tasandilt lähtudes: 1) Kogu tegevusuuringut hõlmava pikaajalise plaani tegemine, mis hõlmas vajalikke tegevusi, ressursse ja ajakava. 2) Lühem, tsüklite sees toimunud tegevuste planeerimine, näiteks enne iga koolitust vajalike tegevuste planeerimine. Kuna planeerimine antud uuringus ei erine planeerimisest muudes projektides, siis ma sellest käesolevas töös lähemalt ei kirjuta.

Arendamine. Antud tegevusuuringus hõlmas see kahte aspekti: 1) Käesoleva uuringu aluseks oleva koolitusprogrammi koostamist, mis toimus kolmes etapis. Esimene, kõige põhjalikum etapp toimus 2021. a veebruarist septembrini Olga Schihalejevi juhendamisel. Teise koolituse arendamine toimus oktoobris-detsembris 2021. See põhines nii esimeses etapis välja töötatud koolitusel kui esimese koolituse käigus ja järel kogutud tagasiside analüüsil. Kolmas etapp toimus 2022. a. jaanuaris-märtsis, põhinedes kahel esimesel etapil ja nendest saadud tagasisidel. Ülevaate arendusetapis välja töötatud koolitusprogrammist teen töö 5. peatükis.

2) Teine aspekt uuringus oli koolitust tutvustava materjali väljatöötamine, et leida planeeritud koolitustele vajalikud osalejad. Tutvustavad materjalid lõin 2021. a. septembris, novembris ja veebruaris enne planeeritud koolitusi, kohendades nende sisu ja välimust vastavalt saadud tagasisidele. Kuna antud uuringu raames ei ole tutvustavad materjalid uurimusküsimustega seotud, siis neist ma edaspidi ei kirjuta.

Tegutsemine antud uuringus hõlmas kolme liiki tegevusi: 1. Koolituspäevade läbiviimist, mis toimusid kolmel korral: 2021. a oktoobris ja detsembris ning 2022. a märtsis. 2. Koolitustele osalejate otsimist, eelkõige koolituste turundust sotsiaalmeedias,

samuti otsepostituste ja telefoni teel. 3. Koolituste läbiviimiseks vajalikke toetavaid tegevusi, nagu ruumide broneerimine, toitlustus, raamatupidamine jmt. Koolituspäevadel läbi viidud harjutused leiab töö 5. peatükis. Kuna osalejate leidmine ja muud toetavad tegevused ei ole tegevusuuringu küsimustega seotud, siis neid ma käesolevas töös edaspidi ei käsitle.

Andmete kogumine toimus uuringus kolmel viisil:

1) **Jooksev vaatlus** koolituspäevade kestel ja lõpus. Koolituste jooksul jälgisin osalejate reaktsioone, kaasa töötamist, omavahelist suhtlemist jmt. Esimesel kahel koolitusel toimus see osalusvaatluse vormis, kuna olin ise nii koolitaja, vaatleja kui ka osaleja rollis. Tegin harjutused koos teistega kaasa, et saada paremat tunnetust sellest, mida koolitusel osaleja võiks tajuda ja kogeda. Kolmandal korral olin vaid vaatleja ja koolitaja rollis, harjutusi ise läbi tegemata. Nii jäi mul rohkem võimalust jälgida, mis toimus koolitusruumis ja osalejate vahel.

2) **Osalejatelt tagasiside** küsimine kolmes etapis: a) koolituspäeva kokku võtvas lõpuringis; b) veebi teel täidetavas refleksioonis 1-3 päeva peale koolitust, c) veebis täidetavas refleksioonis 4-14 päeva peale koolitust. Lisaks eeltoodule sain osalejatelt spontaanset tagasisidet ka nõ plaaniväliselt, hilisemate koolituse väliste kohtumiste ja vestluste käigus.

Kolmes etapis osalejatele saadetud tagasiside küsimustikus soovisin saada inimestelt kolme liiki infot: 1) vahetuid muljeid ja emotsioone päeva lõpus; 2) tasakaalukamat infot peale „öö ära magamist“, kui inimestel oli koolitus veel värskest meelest; 3) peale pikemat reflekteerimist saadud taipamisi, mis toovad välja osalejatele kestmalt meelde jäänu.

3) **Minu kui koolitaja eneserefleksioonid**, mille tegin vahetult peale koolituspäevi. Kirjutasin üles, mida tundsin ja õppisin enda kohta ning esimesed mõtted, mida järgmisel koolitusel saaksin paremini teha.

Kogutud andmeid tutvustan lähemalt 6. peatükis.

Analüüs ja järeldused tähendas nii osalejatelt saadud tagasiside läbi töötamist kui minu enda refleksioonide käigus kogutust olulisema välja sõelumist. Selle etapi eesmärgiks oli leida uurimisküsimustele vastused.

Osalejatelt kogutud andmete analüüsil kasutasin nii kvantitatiivset kui kvalitatiivset (induktiivset) sisuanalüüsi. Kvantitatiivse analüüsi aluseks olid osalejate poolt antud hinnangud koolituse kasulikkusele. Selle kogumiseks kasutasin Likerti

skaalat kasutavaid küsimusi. Induktiivse sisuanalüüsi aluseks olid vastused avatud küsimustele eneserefleksioonides ning koha peal toimunud vaatluse käigus märgatu.

Järelduste tegemise käigus vaatasin läbi refleksioonid ja tehtud parandusettepanekud ning seejärel hindasin nende kasulikkust ja teostatavust. Protsessi lõpuks talletasin mõtted, kuidas järgmises tsüklis parandada nii koolituste läbiviimist kui ka koolitustele eelnevaid ja järgnevaid tegevusi. Analüüsi ja järelduse etapis selgunut tutvustan 7. peatükis.

2.3 Valim

Tegevusuuringus osales kokku 24 inimest: esimesel kahel koolitusel kummaski üheksa inimest, kolmandal kuus osalejat. Osalejatest kuus olid mehed, kaheksateist naised. Esimesel kahel korral jäi osalenute vanus hinnanguliselt 35 ja 55 vahele, enamuse osalejatest olid 40-50 aasta vanused. Kolmandal korral osales ka üks noorem (28-aastane) mees. Kolmandik osalejatest olid tegevad kas coach'i või mentorina, viis nendest omakorda töötasid osaliselt või täiskohaga juhina erineva suurusega ettevõtetes. Ülejäänud osalejad töötasid juhtidena erinevates valdkondades (IT, energeetika, pangandus ja raamatupidamine, kultuuri- ja sotsiaalteenused, haridus ja koolitus, mittetulundussektor).

Osalejate valikul seadsin eesmärgiks leida inimesed, kes toetavad oma töös inimeste arengut - juhid, coach'id, mentorid jne. Selle kriteeriumi tõin ka välja koolitusi tutvustavates materjalides ja kutsetes. Lisaks oli mul hüpotees, et need koolitused võiks eelkõige kõnetada inimesi, kes on liikumas ühest eluetapist teise ja läbi tegemas identiteedi muutust (vt lähemalt 4. ptk). Seda kriteeriumit ma aga kuskil avalikult välja ei öelnud.

Osalejate leidmiseks jagasin toimuvate koolituste kohta infot järgmistes kanalites: esiteks enda otsepostituse nimekirjas, kus on juhid, kellega olen eelnevate aastate jooksul kokku puutunud ja kes mind isiklikult tunnevad. Teiseks Eesti coach'e koondava ICF Estonia liikmete seas ja mentoreid koondavas Eesti Mentorite Kojas. Kolmandaks sotsiaalmeedias nii Facebookis kui ärikasutajatele suunatud LinkedIn-is. Täiendavalt kasutasin kolmanda koolituse tutvustamiseks ja levitamiseks juhtide arengut toetavat platvormi Juhis³⁹, mille kaudu tulid osalema kaks inimest.

³⁹ Juhis, „Koolitused“, *Juhi5* (blog), vaadatud 28. veebruar 2022, <https://juhi5.ee/koolitused/>.

Osalejad tulid uuringusse omal initsiatiivil kas avaliku reklaami või minu kutse peale. Uuringu käigus läbi viidud koolituse eest pidid nad tasuma nii nagu teiste avalike koolituste eest. See andis täiendava võimaluse testida, kuivõrd minu koolituse teema inimesi huvitab. Minu hinnangul näitab inimese valmidus koolituse eest maksta suuremat huvi teema vastu kui tasuta saadud koolituse puhul. Tõsi, mitme suurtest organisatsioonidest osalejate puhul maksis tööandja koolituse kinni.

Esimesel ja kolmandal koolitusel olid kõik osalejad füüsiliselt koolitusruumis kohal. Teisel korral osalesid 2 inimest Zoomi vahendusel.

Koolituste alguses viisin kõik osalejad kurssi, et nad on osa antud tegevusuuringust ja sain neilt nõusoleku selles osaleda. Võib-olla ka seotuse tõttu tegevusuuringuga sain pea kõigilt osalejatelt hiljem refleksioonidele vastused. Minu senise praktika järgi nii palju osalejaid tavaliselt tagasisidet ei anna peale koolitust.

3. Põhimõisted

Käesolevas peatükis annan ülevaate peamistest spirituaalsusega seotud mõistetest, kuna käesoleva töö eesmärgid on seotud spirituaalsust toetava koolitusprogrammi loomise ja läbiviimisega. Selleks tutvustan kõigepealt spirituaalsuse mõiste alaloolist kujunemist ja erinevaid käsitusi ning spirituaalsusega seotud muid mõisteid. Seejärel kirjutan spirituaalse intelligentsuse mõistest ja sellest, kuidas mina seda enda töös käsitlen. Kolmandaks tutvustan, kuidas on spirituaalsust töökohal mõistetud ja mida mina oma tegevusuuringu käigus loodavas koolitusprogrammis käsitlen.

3.1 Spirituaalsus ja sellega seotud mõisted

Järgnevalt annan ülevaate spirituaalsuse mõiste defineerimise keerukusest, alustades selle ajaloolisest kujunemisest. Teiseks kirjeldan „püha“ mõistet, mida on seostatud spirituaalsuse ja religiooniga. Seejärel toon sisse spirituaalsuse individuaalsuse küsimuse. Neljandaks kirjutan spirituaalsuse, vaimuse ja religiooni mõistete vahekorrad. Viiendaks teen ülevaate, kuidas käsitlen spirituaalsusega seotud mõisteid „uskumus“ ja „usk“. Lõpetuseks näitan, mida mõistan „maailmavaate“ all ja kuidas eeltoodud mõisted on omavahel seotud.

3.1.1 Spirituaalsuse mõiste ajalooline kujunemine

Spirituaalsuse mõiste on olnud läbi ajaloos muutumises, saades aja jooksul juurde uusi kihte ja tähendusi. Järgnevalt teen lühiülevaate nende mõistete kujunemisest viiendast sajandist kuni tänapäevani.

Peng-Kelleri järgi on esimene teadaolev sõna *spiritualitas* kasutamine pärit viiendast sajandist, mil seda kasutas teoloog Pelagius. Toona tähendas see elamist Püha Vaimuga kooskõlas ehk ühendas endas maise ja vaimse mõõtme. 12. sajandil tekkis maise ja vaimse eraldumine, kui *spiritualitas* tähendas vaimset, jumalikku mõõdet, kuuludes kiriku mängumaale. Sellele vastandus *corporalitas* ehk maine, materiaalne vaade. 17. sajandi prantsuse müstiline vool tõi käibe mõiste *spiritualité*, mis on tõenäoliselt ka inglise keelse sõna *spiritual* algupäraks. Prantsuse müstikute järgi jagunes spirituaalsuse

mõiste kaheks. Esiteks - kirjeldamatuks, mateeriast erinevaks, ja teiseks - ausa ja vaga elu elamiseks, mis on pühendatud mediteerimisele religiooni peenemate aspektide üle.⁴⁰

18. sajandil sai populaarseks Anton Mesmeri õpetustest välja kasvanud mesmerism, mis seostas spirituaalsuse kosmilise tervendava energiaga. Mesmeristid seostasid spirituaalsuse teaduse ja innovatsiooniga, distantseerides spirituaalsuse ühtlasi religioonist. 19. sajandil tulid Ameerika Ühendriikides pildile transtsendentalistid, kes püüdsid spirituaalsuse kui religiooni kõrgeima vormi poole, mis ületaks kõik ajaloolised ja religioossed erinevused. Nende järgi jõuti spirituaalsuse olemuseni läbi individuaalse meditatsiooni ja esteetilise ekstaasi.⁴¹

19. sajandil lisandus spirituaalsusele tugev oriendi mõju Indiast. Selle näiteks on Swami Vivekananda, kelle järgi hindu spirituaalsus hõlmab kindlat filosoofiat ja meditatiivseid praktikaid, mitte aga väliseid rituaale, on „tolerantne, terapeutiline ja põhineb meditatsioonil ning otsesel müstilisel kogemusel.“⁴²

Kokkuvõtvalt saab öelda, et ajaloost on spirituaalsus kaasa saanud nii vaimse, kirjeldamatu mõõtme kui ka maise, vaga elu iseloomustava tähenduse. Spirituaalsust seostati kosmiliste tervendavate energiatega, teaduse ja innovatsiooniga. See distantseeriti religioonist, rõhutades individuaalsete meditatiivsete praktikate olulisust. Minu hinnangul võib kõike eelnevat leida ka tänapäeval kasutatavate spirituaalsuse kirjelduste juurest.

3.1.2 Spirituaalsus kui kontakt pühaga

Ajalooliselt on nii religiooni kui spirituaalsust seotud püüdlusega saada ühendust millegi püha, endast suurema ja/või kõrgemaga.

Otto on kirjeldanud püha selle kaudu, kuidas inimesed püha tajuvad ja kogevad. Tema järgi tunnevad inimesed püha vähemalt kuuel viisil: 1) püha kui täieliku üleoleku ja ligipääsmatuse tunne; 2) õdvastava, hirmutekitava müstilise judinana - see on täiesti teine, mida on raske kirjeldada; 3) ülivõimsa tajumine, tundes ennast eimiskina, püha ees põrnu langedes; 4) pühaga ühenduse saamine laeb meid energiaga- tajume elavust, kirglikkust, erutatust; 5) see kutsub ja kütkestab meid, meil on tung teha see omaks; 6)

⁴⁰ Simon Peng-Keller, „Genealogies of spirituality: An historical analysis of a travelling term“, *Journal for the Study of Spirituality* 9, nr 2 (3. juuli 2019): 86–98, <https://doi.org/10.1080/20440243.2019.1658261>.

⁴¹ Peng-Keller.

⁴² Peng-Keller.

pühaga ühenduses olemine teeb meid õndsaks, tunneme end parema inimesena või taeva tõstetuna.⁴³

Eliade on öelnud, et püha võib avalduda igal pool ja ükskõik mil viisil.⁴⁴ Püha avaldub alati millegi kaudu - see „ilmneb esemetes, müütides või sümbolites, aga mitte kunagi täiuslikul ja vahetul viisil ning kogu oma tervikus“.⁴⁵

Hill ja Pargament peavad just püha (*sacred* ingl) religiooni ja spirituaalsuse ühiseks nimetajaks. Sarnaselt Eliadele võib nende järgi püha olla nii inimene, põhimõte, objekt kui kontseptsioon. Pühal on võime ülendada (*transcend* ingl) inimest, ning see võib asuda nii inimese sees kui väljaspool. Püha kogemine võib tekitada inimestes aukartust, lugupidamist ja pühendumist elada kooskõlas pühaks peetavate omaduste või põhimõtetega.⁴⁶

Kokkuvõtvalt on püha kirjeldatud nii inimese sees kui väljas olevat, mis võib avalduda ükskõik milles ja mil viisil. Püha võib tekitada inimestes nii hirmu ja aukartust kui tõmmata enda poole. See võib laadida inimese energiaga, panna tundma end parema inimesena ning selle järgi ka käituma.

3.1.3 Individuaalne või kollektiivne?

Spirituaalsuse ja religiooni ühisosaks peetakse rituaale, traditsioone ja tseremooniat.⁴⁷ Oluliseks erinevuseks on aga peetud küsimust, kas tegu on individuaalsete või kollektiivsete õpetuste ja praktikatega.

Sageli peetakse religiooni pigem välisele suunatuks, organiseerituks, dogmatiseerituks, kindlatele traditsioonidele ja reeglitele rõhuvaks ning kollektiivseks nähtuseks. Spirituaalsust aga iseloomustavat individuaalsus, sissepoole ja endale suunatus ning vaba eneseväljendus.⁴⁸

⁴³ Rudolf Otto, „Püha (1917): Katkendid“, *Uuema evangeelse teoloogia põhitekstid*, toim Wilfried Härle et al., Avatud Eesti raamat (Tartu: Ilmamaa, 2013), 271–79.

⁴⁴ Mircea Eliade et al., *Uurimus usundiloost*, Avatud Eesti raamat (Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 2017), 62.

⁴⁵ Eliade et al., 57.

⁴⁶ Peter C. Hill et al., „Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure“, *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30, nr 1 (2000): 51–77, <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>.

⁴⁷ Alewell ja Rastetter, „On the (ir)relevance of religion for human resource management and diversity management“.

⁴⁸ P. C. Hill ja K. I. Pargament, „Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research“, *AMERICAN PSYCHOLOGIST* (United States: APA AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 1. jaanuar 2003).

Sarnaselt ütleb Karakas, et spirituaalsust eristab religioonist „privaatne, inklusiivne, mittekonfessionaalne, universaalselt inimlik tunne (*feeling* ingl), mitte institutsionaalsele või traditsioonilistele uskumustele, rituaalidele või praktikatele allumine.“⁴⁹

Samas Aupers ja Houtman toovad välja, et spirituaalsus on oluliselt kollektiivsem nähtus kui individuaalse spirituaalsuse järgijad ise arvavad. Nn privaatse spirituaalsuse järgijad loovad oma spirituaalsuse erinevate traditsiooniliste õpetuste põhjal, millest valivad välja endale sobivad elemendid. Nende spirituaalsus saab sisu ja väljendusvormid spirituaalsetelt õpetajatelt ja kogukondadelt, mitte ei ole inimeste enda loominguga vili. Õpetajate ja kogukondade toel loovad nad raamistikku enda spirituaalsetele uskumustele ja kogemustele. Seejärel aga valideerivad nad saadud kogemused ja tõekspidamised toetavas spirituaalses kogukonnas.⁵⁰

Kokkuvõtteks - spirituaalsust mõistetakse nii individuaalse kui kollektiivse nähtusena. Käesolevas töös kasutan spirituaalsust mõlemast vaatest lähtudes, nähes nii selle individuaalset kui kollektiivset tahku osana spirituaalsusest. Religioossust aga käsitlen käesolevas töös kui kollektiivset nähtust.

3.1.4 Spirituaalsus - vaimne, religioosne või sekulaarne?

Järgnevalt annan lühidalt ülevaate mõistete „spirituaalsus“, „vaimsus“ ja „religioon“ vahekorra ning toon alapeatüki lõpus välja, kuidas käesolevas töös neid mõisteid kasutan.

Vaimne. Eestis kasutatakse sõna „vaimne“ vähemalt kolmes tähenduses. Nii mentaalse, vaimset tööd (nt kunst) väljendava tegevusena kui psühholoogilises (nt vaimne tervis) tähenduses.⁵¹ Kolmandaks räägitakse vaimsest kui spirituaalsuse sünonüümist. Käesolevas töös kasutan sõna „vaimne“ viimases tähenduses - sünonüümina sõnale „spirituaalne“.

Religioosne või sekulaarne. Kui ajalooliselt on spirituaalsust seostatud religiooni ja pühaga, siis tänapäeval võib spirituaalsus olla nii religioosne kui sekulaarne. Näiteks

⁴⁹ Fahri Karakas, „Spirituality and Performance in Organizations: A Literature Review“, *Journal of Business Ethics* 94, nr 1 (1. juuni 2010): 89–106, <https://doi.org/10.1007/s10551-009-0251-5>.

⁵⁰ Aupers ja Houtman, „Beyond the Spiritual Supermarket“.

⁵¹ „Vaimne“, [EKSS] *Eesti keele seletav sõnaraamat 2009* (Eesti Keele Instituut, 2009), <http://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=vaimne&F=M>.

Hill jt toovad välja käsitlusi, mille järgi „püha“ ei peeta enam kriteeriumiks „spirituaalse“ defineerimisel.⁵²

Spirituaalsuse ja religiooni mõistete omavahelise suhte keerukusest kirjutavad Alewell ja Rastetter. Nende järgi sisaldab religioosus alati spirituaalsust, kuid spirituaalsust on ka ilma religioonita.⁵³ Veel laiemalt käsitleb spirituaalsuse ja religiooni vahekorra küsimust Ammerman. Oma uuringu põhjal tõdeb ta, et tänapäeval ei saa religioosust ja spirituaalsust kirjeldada ja uurida vaid binaarset lähenemist kasutades. Tema järgi käivad religiooni ja spirituaalsuse juurde nii organiseeritud kui individuaalne lähenemine, teistlik ja mitteteistlik mõtteviis, transtsendentaalne ja immateriaalne sfäär.⁵⁴

Samale seisukohale on jõudnud Huss, kelle järgi esitab kaasaegne spirituaalsus väljakutse senisele religioosse ja sekulaarse eristamisele. See võimaldab „esile kerkida uut eluviisidel, sotsiaalsetel praktikatel ja kultuurilistel artefaktidel, mis ei ole enam ei religioossed ega sekulaarsed“.⁵⁵

Eelnevaid alapeatükke kokku võttes saab öelda, et spirituaalsus ja religioosus on tänapäevases postmodernses maailmas (vähemalt) osaliselt kattuvad mõisted, mida sõltuvalt autorist kasutatakse sünonüümidenä. Need võivad hõlmata endas nii püüet püha, transtsendentse, „taevaliku“ dimensiooni poole kui ka maapealset vooruslikku eluviisi, mis võib, aga ei pruugi olla inspireeritud kõrgematest ideaalidest. Spirituaalsus ja religioon võivad sisaldada nii kollektiivseid õpetusi, rituaale ja traditsioone kui ka individuaalset enda usu järgimist, mida enamasti seostatakse spirituaalsusega.

Kokkuvõtteks, tegevusuuringut kavandades võtsin endale eesmärgiks luua võimalikult avar raamistik spirituaalsuse käsitlemiseks. Seetõttu käsitlen käesolevas töös spirituaalsust laiemä mõistena, mille sisse mahub ka religiooni mõiste. Spirituaalsus sisaldab endas nii individuaalset kui kollektiivset mõõdet, püha ja sekulaarset. Religiooni kasutan edaspidi kitsamas vaates, selle osaks on alati püha ja kollektiivne mõõde. Mõistet „vaimne“ kasutan edaspidi sünonüümina spirituaalsele.

⁵² Hill et al., „Conceptualizing Religion and Spirituality“.

⁵³ Alewell ja Rastetter, „On the (ir)relevance of religion for human resource management and diversity management“.

⁵⁴ Nancy T. Ammerman, „Spiritual But Not Religious? Beyond Binary Choices in the Study of Religion“, *Journal for the Scientific Study of Religion* 52, nr 2 (2013): 258–78, <https://doi.org/10.1111/jssr.12024>.

⁵⁵ Boaz Huss, „Spirituality: The Emergence of a New Cultural Category and its Challenge to the Religious and the Secular“, *Journal of Contemporary Religion* 29, nr 1 (2. jaanuar 2014): 47, <https://doi.org/10.1080/13537903.2014.864803>.

3.1.5 Uskumused ja usk

Järgnevalt annan ülevaate, kuidas käsitlen käesolevas töös omavahel tihedalt seotud mõisteid „uskumus“ ja „usk“.

Uskumus iseloomustab inimese sisemisi veendumusi, arvamusi ja seisukohti ning võib väljendada inimese suhtumist millessegi.⁵⁶ Uskumuste allikaks võivad olla nii tema isiklikud kogemused kui kollektiivsed tõekspidamised. Uskumused võivad olla nii kognitiivsed, ratsionaalsed (inimene teadvustab, mida usub) kui ka komplekssemad, sisaldades endas seisukohti, hoiakuid ja tundeid, saades nii juurde emotsionaalse mõju.⁵⁷ Uskumus võib olla osa nii inimese kui grupi usust.⁵⁸

Kokkuvõtvalt kasutan uskumust iseloomustaks nii seda, mida ta usub ja milles on veendunud, kui ka viisi, kuidas ta seda teeb - nii teadlikul kui alateadlikult.

Usk- selle defineerimine on vähemalt sama keeruline, kui eelnevalt kirjeldatud spirituaalsuse ja religiooni mõisted. Newman järgi on see peaaegu võimatu, kuna usk tähendab igale ühele oma ning mõisteid usk, spirituaalsus ja religioon kasutatakse sageli vaheldumisi (*interchangeably* ingl).⁵⁹

Eesti Keele Instituudi järgi võib usk tähendada vähemalt kolme asja: 1) Kindlat sisemist arusaama, mis ei vaja tõestamist; 2) Veendumust milleski, mida ei saa tõestada - näiteks üleloomulikku jõudu; 3) Usulist, religioosset maailmakäsitlust.⁶⁰ EKI teisele tähendusele sarnaselt on Piibli järgi usk „kindel usaldus selle vastu, mida oodatakse, ja veendumus selles, mida ei nähta.“ He 11:1⁶¹

Fowleri järgi on usul (*faith* ingl) nii alateadlik kui teadlik mõõde, sisaldades endas sügavalt emotsionaalseid dimensioone ja kognitiivset mõtetegevust ning sisu.⁶² Ta käsitleb usku kui pidevas arengus olevat inimese elu integreerivat kesket protsessi. See kujundab meie uskumused, hoiakud ja väärtused enda, teiste ja maailmaga suhetes ning annab tähenduse ja suuna meie elule. Usk ühendab meid teistega ja suurema elu käsitleva

⁵⁶ Tõnu Lehtsaar, *Sissejuhatus religioonipsühholoogiasse*, toim Tiia Valdre (Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus, 2013), 180.

⁵⁷ Lehtsaar, 180.

⁵⁸ James W. Fowler, *Faithful change: The personal and public challenges of postmodern life*, Faithful change: The personal and public challenges of postmodern life (Nashville, TN, England: Abingdon Press, 1996), 55.

⁵⁹ Leanne Lewis Newman, „Faith, Spirituality, and Religion: A Model for Understanding the Differences“, *College Student Affairs Journal* 23, nr 2 (2004): 102–10.

⁶⁰ „Usk“, [EKSS] *Eesti keele seletav sõnaraamat 2009* (Eesti Keele Instituut, 2009), <http://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=usk&F=M>.

⁶¹ *Piibel* (Finland: Soome Piibliselts, 1991), 1172.

⁶² Fowler, *Faithful change*, 55.

raamistikuga. See võimaldab meil hakkama saada elu väljakutsetega, tuginedes elus ülimuslikult (*ultimate* ingl) olulisele.⁶³

Mulle näib, et Fowleri käsitlus usust on väga sarnane järgmises alapeatükis kirjeldatud maailmavaate mõistega. Sellest tulenevalt kasutan käesolevas töös usku samaväärse mõistena maailmavaatele. EKI esimesed kaks tähendust (kindel arusaamine ja veendumuse tõestamatus) mahuvad aga eeltoodud mõiste „uskumus“ alla.

Kokkuvõtvalt tähistab käesolevas töös mõiste „uskumus“ nii seda, millesse inimene usub ja milles ta on veendunud, kui ka viisi, kuidas ta seda teeb - nii teadlikult kui alateadlikult. Usk aga on laiem mõiste, sisaldades endas nii teadvustatud kui teadvustamata uskumusi. Usk võib endas sisaldada nii religiooni kui spirituaalsust. Edaspidi kasutan mõisteid „usk“ ja järgmises alapeatükis tutvustatavat mõistet „maailmavaade“ sünonüümidenä.

3.1.6 Maailmavaade

Järgnevalt tutvustan käesoleva töö kontekstis olulist mõistet „maailmavaade“, mis hõlmab kõiki käesolevas peatükis eelnevalt kirjeldatud mõisteid.

Maailmavaade on lihtsustatult öeldes summa inimese uskumustest, nii teadvustatud kui teadvustamatutest. Maailmavaade mõjutab seda, kuidas me maailma näeme ja tõlgendame. Coberni järgi loob maailmavaade mitteratsionaalse aluse inimese mõtetele, emotsioonidele ja käitumisele, pakkudes kirjeldust sellest, milline on maailm, mis on tõde ja mida on oluline teada maailma kohta.⁶⁴ Maailmavaade sisaldab endas universaalseid kategooriaid nii inimese enda kui teiste ja maailma kohta, nähtuste omavaheliste suhete ja struktuuride kohta, arusaamisi põhjustest, ajast ja ruumist, olles kaugelt laiem kontseptsioon kui ainult teaduslik maailmavaade.⁶⁵

Teadlikkus enda ja teiste erinevatest maailmavaadetest on oluline komponent spirituaalse intelligentsuse juures, kuna see mõjutab oluliselt meie suhteid nii iseenda, teiste kui maailmaga.⁶⁶ Laiema maailmavaatega inimene võib mõista ja hinnata kitsama maailmavaatega inimeste uskumusi, vastupidi pigem harva (vt ka ptk 4.2). Maailmavaade

⁶³ Fowler, 56.

⁶⁴ William W. Cobern, „Worldview Theory and Conceptual Change in Science Education“, *Science Education* 80, nr 5 (1996): 584, [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-237X\(199609\)80:5<579::AID-SCE5>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-237X(199609)80:5<579::AID-SCE5>3.0.CO;2-8).

⁶⁵ Cobern, 584.

⁶⁶ Cindy Wigglesworth, *Spirituaalne intelligentsus: 21 oskust* (Tallinn: Tänapäev, 2014), 61; Wigglesworth, 80.

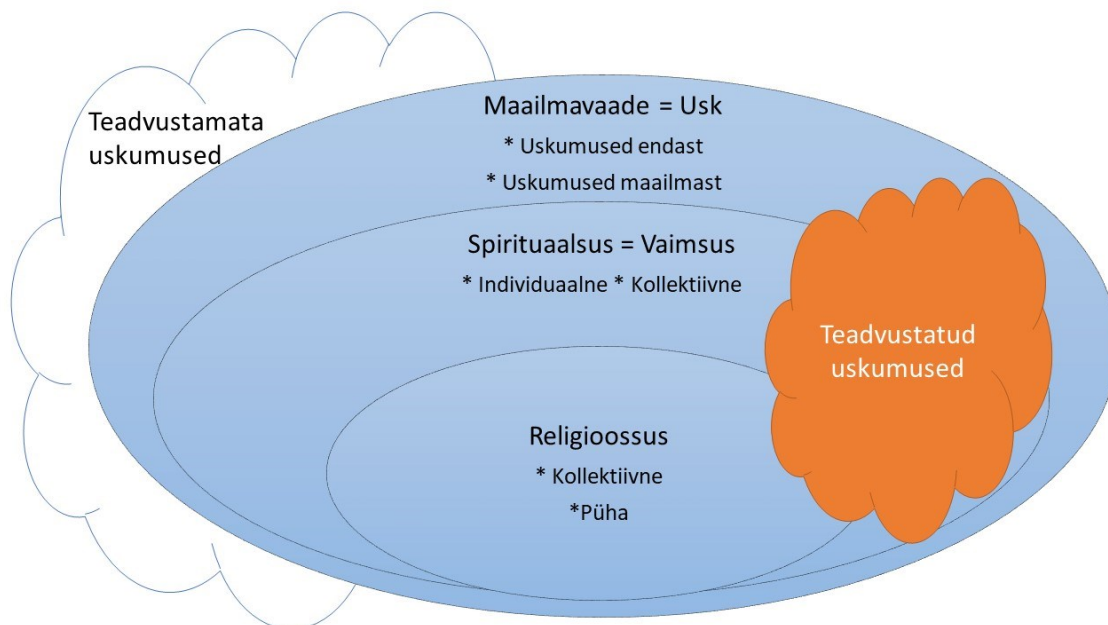
hõlmab lisaks uskumustele minu hinnangul ka küsimusi, kahtlusi ja kõhklusi nii enda kui teiste uskumuste ja maailmavaadete suhtes.

Maailmavaate sisse antud töö kontekstis mahuvad nii spirituaalne, religioosne kui ka teaduslik vaade maailmale, sh ka viis, kuidas keegi tõlgendab spirituaalsust või religioossust. Ühe inimese maailmavaatesse võivad mahtuda nii spirituaalsed uskumused kui teaduslikult tõestatud uskumused.

Kokkuvõtvalt on maailmavaade kõige suurem mentaalne „ruum“, maailma nägemise viis, mis sisaldab endas kõiki käesolevas peatükis kirjeldatud mõisteid, nii teadvustatud kui teadvustamatuid.

Järgmisel joonisel on välja toodud, kuidas ülaltoodud mõisted ühele pildile võiksid mahtuda.

Joonis 2. Spirituaalsusega seotud mõisted



3.2 Spirituaalne intelligentsus

Eelmisest peatükist tulenevalt on spirituaalse intelligentsuse defineerimine topelt keeruline võrreldes spirituaalsuse defineerimisega. Ühelt poolt ei ole ühest arusaamist spirituaalsuse mõistes, teisalt mõistetakse ka intelligentsust erinevalt. Järgnevalt kirjeldan lühidalt intelligentsuse erinevaid tõlgendusi ja seejärel spirituaalse intelligentsuse mõistet.

3.2.1 Intelligentsus

Intelligentsust on erinevate autorite poolt käsitletud väga erinevalt. Käesolevas töös lähtun mitmikintelligentsuse teooriast, kuna töö mahtu silmas pidades oleks kõike intelligentsust käsitlevat võimatu ammendavalt avada. Järgnevalt toon mõned näited, kuidas on eri autorid intelligentsust kirjeldanud.

Vaughan kirjeldas intelligentsust kui võimet hallata kognitiivset kompleksust.⁶⁷ Sarnaselt tähendas Mayeri jaoks intelligentsus võimekust abstraktsetel teemadel asjakohaselt argumenteerida, kasutades selleks loogiliselt seotud sümbolite süsteeme.⁶⁸

Mitmikintelligentsuse mudelist lähtuv Zohar rääkis kolmest intelligentsuse liigist: 1) intellektuaalne või ratsionaalne intelligentsus (IQ); 2) emotsionaalne intelligentsus (EQ)- teadlikkus enda ja teiste emotsioonidest, empaatia ja kaastunde tajumine ning võime sobivalt käituda; 3) spirituaalne intelligentsus (SQ).⁶⁹ Wigglesworth kirjutas neljast intelligentsusest koosnevast mudelist, kus on lisaks Zohari kolmele intelligentsusele ka füüsiline intelligentsus (PQ)⁷⁰, mis tähendab „keha teadvuslikku või oskuslikku kasutamist“.⁷¹

Üks tuntumaid mitmikintelligentsuse teooria pooldajaid Gardner pakkus esmalt välja seitse intelligentsuse liiki: 1) lingvistiline (suulise kõne ja kirjaliku mõistmine ning väljendamine); 2) loogilis-matemaatiline; 3) muusikaline (muusika esitamine, tajumine ja loomine); 4) ruumiline (ruumi taju, sh enda koht ruumis); 5) kehaline-kinesteetiline (füüsiline tugevus ja koordineerimine, keha taju); 6) interpersonaalne (teiste mõistmine ja suhtlemine); 7) intrapersonaalne (introspektiivne- oma soovide ja võimete mõistmine ning nende kasutamine enda elu korraldamiseks). Pärast kaalus ta veel kaheksanda, looduse tunnetamisega seotud intelligentsuse lisamist loetelusse.⁷²

Hiljem on Gardner tunnistanud võimalust, et tulevikus võidakse lisada veel täiendavadki intelligentsuse liigid - olgu selleks spirituaalne, seksuaalne, digitaalne või tähelepanu (*attention* ingl) kui intelligentsus. Tema järgi on lõpuks tegu uurija otsusega,

⁶⁷ Frances Vaughan, „What Is Spiritual Intelligence?“, *Journal of Humanistic Psychology* 42, nr 2 (1. aprill 2002): 16–33, <https://doi.org/10.1177/0022167802422003>.

⁶⁸ John D. Mayer, „Spiritual Intelligence or Spiritual Consciousness?“, *International Journal for the Psychology of Religion* 10, nr 1 (jaanuar 2000): 47–56, https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1001_5.

⁶⁹ Danah Zohar, *Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence* (Bloomsbury Publishing, 2012), 3.

⁷⁰ Wigglesworth, *Spirituaalne intelligentsus: 21 oskust*, 34.

⁷¹ Wigglesworth, 36.

⁷² Howard Gardner, „A Case Against Spiritual Intelligence“, *The International Journal for the Psychology of Religion* 10, nr 1 (1. jaanuar 2000): 27–34, https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1001_3.

mida ta loeb intelligentsuseks.⁷³ Gardneri kahtlustest seoses spirituaalse intelligentsusega kirjutan täiendavalt järgmises alapeatükis.

Eelnevat kokku võttes on käesolevas tegevusuuringus oluline mõistmine, et intelligentsus ei piirdu vaid kognitiivse võimekusega (IQ), vaid sisaldab endas ka muid - näiteks emotsionaalset, ruumilist, kinesteetilist, interpersonaalset ja spirituaalset võimekust. Seetõttu kasutan intelligentsust käesolevas töös laiema, mitmikintelligentsuse teooriast lähtuva mõistena. See tähendab teadlikkust, oskust ja võimet kasutada ülal nimetatut, sh spirituaalset intelligentsust, mida kirjeldan järgmises peatükis.

3.2.2 Spirituaalne intelligentsus

Mitmetel mitmikintelligentsuse teooria pooldajatel on üheks intelligentsuse liigiks ka spirituaalne intelligentsus. Järgnevalt annan ülevaate, kuidas seda on erinevate autorite poolt mõistetud ning lõpuks teen kokkuvõtte, kuidas antud töös spirituaalset intelligentsust käsitlen.

Zohari järgi kasutame spirituaalset intelligentsust tähenduse ja väärtusega seotud probleemide lahendamiseks. Selle abil asetame oma elu ja tegevused suuremasse, tähendusrikkamasse konteksti ning eristame tähendusrikkamad tegevused või lähenemised vähem tähtsatest.⁷⁴ Tema järgi on SQ „vajalik alus, et nii IQ kui EQ saaksid efektiivselt funktsioneerida. See on meie ülim intelligentsus.“⁷⁵ See on „hinge (*soul* ingl) intelligentsus, millega me tervendame ennast ning mis aitab meil end tervikuks muuta.“⁷⁶

Vaughani järgi ühendab spirituaalne intelligentsus inimese siseelu ehk meele ja vaimu (*spirit* ingl) välise elu ja maailmas olemisega. Tema järgi tähendab spirituaalne intelligentsus võimekust sügavuti mõista eksistentsiaalseid küsimusi ja erinevate teadvuse (*consciousness* ingl) tasandite olemust. See tähendab ka teadlikkust vaimust kui kõige olemasoleva alusest või evolutsiooni taga olevast elujõust (*life force* ingl). See on midagi enam kui individuaalne mentaalne võimekus, sidudes personaalse transpersonaalsega ja enda (*self* ingl) vaimuga (*spirit* ingl). Inimese teadlikkuse arenemise käigus hõlmab see kogu tervikut - mateeriat, elu, keha, meelt, hinge ja vaimu,

⁷³ Howard Gardner, „Multiple Intelligences after Twenty Years“ (Chicago, Illinois: American Educational Research Association, 2003), 15, https://talent.army.mil/wp-content/uploads/pdf_uploads/course-material/Multiple-Intelligences-After-Twenty-Years-Conference-Paper.pdf.

⁷⁴ Zohar, *Spiritual Intelligence*, 3.

⁷⁵ Zohar, 4.

⁷⁶ Zohar, 9.

ühendades meid transsendentsega ja kogu eluga maal. Vajame seda spirituaalsete otsuste tegemiseks, mis toetavad inimese psühholoogilist heaolu ja üleüldist arengut. See võib väljenduda armastuse, tarkuse (*wisdom* ingl) ja teiste teenimisena.⁷⁷

Emmons on eristanud viis spirituaalse intelligentsuse komponenti: 1) võime transsendentsuseks (kõrgem teadlikkus endast, võime ületada (*beyond* ingl) füüsilist ja materiaalselt maailma); 2) võime kogeda kõrgemaid spirituaalseid teadvuse seisundeid; 3) võime tajuda püha (*sacred* ingl) ja luua seoseid pühaga oma igapäevaelus; 4) võime kasutada spirituaalseid ressursse eluliste probleemide lahendamiseks; 5) võime vooruslikuks käitumiseks (sh teistele andestamine ja kaasa tundmine, alandlik ja tänulik ellu suhtumine, teiste isetust armastusest kantud teenimine).⁷⁸

Erinevalt eelnevatest käsitlustest oli Gardner intelligentsuse defineerimise kriteeriumitest tulenevalt spirituaalse intelligentsuse mõistes kahtleval seisukohal. Eelkõige kahtles ta Emmonsi mudeli kogemuslikus ning väärtustega seotud komponendis. Samas oli ta valmis kaaluma Emmonsi kolmandat ja neljandat võimet osana intelligentsusest. Hiljem jõudis ta järeldusele, et võib eksisteerida üheksas, eksistentsiaalne intelligentsus, mis võib osaliselt katta spirituaalse intelligentsuse aspektid.⁷⁹ Sarnaselt Gardnerile oli ka Mayer kahtlev Emmonsi spirituaalse intelligentsuse mudelis, eriti selle esimese, teise ja viienda komponendi suhtes. Mayeri jaoks oli intelligentsuse mõiste juures peamiseks omaduseks abstraktne arutelu. Spirituaalsus seostus talle pigem teadvelolekuga (*consciousness* ingl), kuid lõpuks tõdes ta, et „praegu on spirituaalne intelligentsus, nii nagu ka spirituaalsus üldse, paljudes tahkudes meile müsteerium“.⁸⁰

Gardneri ja Mayeri jaoks olulise abstraktse arutelu elemendi vastukaaluks rõhutab Vaughan erinevate teadmise (*knowing* ingl) viiside olulisust (spirituaalse) intelligentsuse defineerimisel. Ta nimetab neist kolm: ratsionaalse, sensoorse ja kontemplatiivse. Näiteks seostub spirituaalne intelligentsus tema jaoks nii esteetilise tundlikkuse ja ilu hindamisega kui ka peent (*subtle* ingl) taju nõudvate kehaprotsesside tunnetamisega. Viimast toetavad näiteks jooga, meditatsioon ja võitluskunstid, mis vaigistavad meele ja avardavad teadlikkust nii inimese sees kui väljas toimuvast.⁸¹

⁷⁷ Vaughan, „What Is Spiritual Intelligence?“

⁷⁸ Robert A. Emmons, „Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern“, *The International Journal for the Psychology of Religion* 10, nr 1 (1. jaanuar 2000): 3–26, https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1001_2.

⁷⁹ Gardner, „A Case Against Spiritual Intelligence“.

⁸⁰ Mayer, „Spiritual Intelligence or Spiritual Consciousness?“

⁸¹ Vaughan, „What Is Spiritual Intelligence?“

Wigglesworth on spirituaalse intelligentsuse kirjeldamisel võtnud aluseks Goleman ja Boyatzise koostatud emotsionaalse intelligentsuse neljast kvadrantist koosneva mudeli (eneseteadlikkus, enesejuhtimine, sotsiaalne teadlikkus ja suhete juhtimine).⁸² Wigglesworthi järgi jagunevad spirituaalset intelligentsust iseloomustavad oskused järgmistesse kvadrantidesse: 1) minateadlikkus (näiteks enda maailmavaatest, eesmärkidest, väärtuste hierarhiast, egost ja kõrgemast minast); 2) kõiksuseteadlikkus (näiteks teiste maailmavaadetest, elu vastastikusel seotusest, transtsendentsetest kogemustest ja spirituaalsetest seadustest); 3) kõrgema mina/madalama mina valdamine (näiteks pühendumine vaimsele kasvamisele, elamine eesmärkide kohaselt, usu säilitamine, kõrgemalt minalt juhatuse otsimine); 4) sotsiaalsete ja spirituaalsete oskuste valdamine (näiteks spirituaalsete põhimõtete õpetamine ja mentoriks olemine, tark muutuste juhtimine, rahustav ja tervendav olek).⁸³

Kokkuvõttes defineerib Wigglesworth spirituaalset intelligentsust kui „võimet ja oskust käituda elutargalt ja osavõtlikult, säilitades seejuures sisemise ja välise rahu sõltumata olukorrast“⁸⁴. Seega rõhutab ta nii eneseteadlikkust ja sisemist rahulikku olekut kui välist elutarka ja kaastundlikku käitumist.

Eelnevast on näha, kui keeruline ja ambivalentne on spirituaalse intelligentsuse mõiste. Annan endale aru, et antud töö raames üheselt mõistetava ja kõike hõlmava mõiste loomine käib mulle üle jõu. Seetõttu valisin tegevusuuringu ja selle käigus loodava koolitusprogrammi eesmärkidest tulenevalt välja järgmised spirituaalset intelligentsust iseloomustavad tahud. Jagasin need kaheks grupiks, esmalt teadlikkuseks ja teiseks võimeks teadlikkust kasutada.

1) Teadlikkus spirituaalsuse erinevatest aspektidest:

- spirituaalsest identiteedist - kelleks inimene end peab;
- väärtustest ja eesmärgist - mis on inimesele tähtis;
- erinevatest spirituaalsetest õpetustest ja praktikatest;
- enda seotusest ja mõjust teistele inimestele ning maailmale;
- enda ja teiste (spirituaalsetest) maailmavaadetest ning erinevuste aktsepteerimine;

2) Võime kasutada spirituaalsust oma elus:

- anda suurem tähendus igapäeva elule ja tööle (võib, aga ei pea olema seotud pühaga);

⁸² Daniel Goleman, Richard E. Boyatzis, ja Annie McKee, *Primal Leadership: Unleashing the Power of Emotional Intelligence* (Harvard Business Press, 2013), 38.

⁸³ Wigglesworth, *Spirituaalne intelligentsus: 21 oskust*, 58.

⁸⁴ Wigglesworth, 22.

- näha suuremat pilti, kus on koht ka eksistentsiaalsetele küsimustele;
- kasutada spirituaalseid ressursse (sh erinevaid teadvusseisundeid) eluliste probleemide lahendamiseks;
- kasutada nii ratsionaalset, sensorset kui kontemplatiivset teadmist eluliste probleemide lahendamiseks
- käituda vooruslikult (tänuikkus, isetu teenimine, andestamine, kaasa tundmine)

Kokkuvõttes tähendab spirituaalne intelligentsus käesoleva töö kontekstis teadlikkust spirituaalsusest kui üheks inimeseks olemise valdkonnast ja intelligentset viisi selle valdkonnaga tegeleda. Tegevusuuringus loodaval koolitusel aitavad spirituaalsusest teadlik olemist laiendada peatükkides 5.3-5.5 kirjeldatud harjutused. Intelligentset viisi spirituaalsusega seonduvat kasutada toetavad peatükkides 5.3.2, 5.3.4 ja 5.4-5.5 olevad harjutused.

3.3 Spirituaalsus töökohal

Võime kasutada spirituaalsust igapäevaelus toob järgmise mõiste - spirituaalsus töökohal - juurde. Eelnevatest peatükkidest tuli välja, et spirituaalsuse, religiooni ja spirituaalse intelligentsuse üheselt defineerimine on keeruline. Puudub üldine konsensus, mida üks või teine tähendab. Seetõttu on loogiline, et puudub ühtne arusaamine, mida tähendab spirituaalsus tööol, tuues endaga kaasa erinevad lähenemised ja tõlgendamised. Kirjeldan järgnevalt erinevaid lähenemisi ja seejärel enda tegevusuuringus kasutatavat.

Alewell ja Rastetter tõdevad, et spirituaalsus ja selle mitmekesisuse väljendus firmades pole üheselt mõistetav. See võib tähendada erinevate usupühade tähistamist, rituaalseid toiminguid, spetsiifiliste religioossete riiete ja aksessuaaride kandmist, aga ka kindlaid moraalseid väärtuseid ning põhimõtteid, kuidas omavahel suheldakse ja otsuseid tehakse.⁸⁵

Karakase järgi on spirituaalsus töö kontekstis teekond leidmaks „jätkusuutlik, tähendusrikas, terviklik ja sügav (*profound* ingl) arusaamine eksistentsiaalsest iseendast (*self* ingl) ja selle suhtest püha ning transtsendentaalsega“⁸⁶. Mulle endale näib selline tähendus töö kontekstis üsna raskelt mõistetav ja seostub pigem isikliku kui tööeluga.

⁸⁵ Alewell ja Rastetter, „On the (ir)relevance of religion for human resource management and diversity management“.

⁸⁶ Karakas, „Spirituality and Performance in Organizations“.

Spirituaalsuse väljenduse näidetena toob Karakas töökohas olevaid piibli või koraani arutelu grupe, erinevate usundite vahelisi dialoogi grupe, meditatsiooni võimalusi. Samuti ka teeniva juhtimise (*servant leadership* ingl) programme ja spirituaalsuse sidumist ettevõtte sotsiaalse vastutuse strateegiatega,⁸⁷ mis minu hinnangul haakuvad töö kontekstiga paremini. Vastukaaluks viimasele eeltoodud sotsiaalsele aspektile ütlevad Aupers ja Houtman, et enamus äris kasutatavatest spirituaalsetest ideedest, initsiatiividest, praktikatest on nn endale suunatud spirituaalsus.⁸⁸

Neal ja Vallejo toovad välja viis spirituaalsuse dimensiooni töö: 1) füüsiline - toetav keskkond ja positiivne õhkkond; 2) emotsionaalne (*affective* ingl) - rõõmu ja sügava rahulolu kogemine isiklikust heaolust; 3) kognitiivne - enda autentsuse väljendamine ja mõtteka väärtustega kooskõlas oleva töö tegemine; 4) interpersonaalne - ühenduse kogemine teiste ja ühise eesmärgiga; 5) müstiline - ühenduse tajumine millegi endast suurema, transtsendentsega ning inspiratsiooni ja püha kogemine töö käigus.⁸⁹

Rego ja Pina e Cunha välja toodud kriteeriumites aga püha ja transtsendentne dimensioon puudub. Nende järgi iseloomustavad spirituaalsust töökohal: 1) ühise meeskonnatunde tajumine; 2) isiklike väärtuste kooskõla organisatsiooni omadega; 3) töö tähenduslikkuse ja kasulikkuse kogemine; 4) rõõmu tundmine oma tööst; 5) võimalus elada kooskõlas enda sisemise eluga.⁹⁰

Maidl jt leidsid ülevaatlikus uuringus kaks ühist nimetajat tööga seotud spirituaalsuse definitsioonidele: 1) vajadus teha tähendusrikast tööd, mis on kooskõlas inimese väärtustega ja toetab nii teisi kui ühiskonda; 2) ühenduse kogemine nii kolleegide, partnerite kui klientidega.⁹¹

Käesoleva tegevusuuringu jaoks valisin välja Neal ja Vallejo mudelist kolm viimast dimensiooni - kognitiivse, interpersonaalse ja müstilise. Neid on programmis osalejatel hiljem mõneti lihtsam ise edasi arendada. Esimese dimensiooni (füüsilise ruumi) muutmine on suurtes organisatsioonides sageli keeruline. Teine, emotsionaalne dimensioon, näib mulle pigem seonduvat emotsionaalse intelligentsusega ja seetõttu ma seda enda koolitusel ei käsitle. Rego ja Pina e Cunha kriteeriumitest jäi sõelale viimane,

⁸⁷ Karakas.

⁸⁸ Aupers ja Houtman, „Beyond the Spiritual Supermarket“.

⁸⁹ Judi Neal ja Manuel C. Vallejo, „Family Firms as Incubators for Spirituality in the Workplace: Factors That Nurture Spiritual Businesses“, *Journal of Management, Spirituality & Religion* 5, nr 2 (1. jaanuar 2008): 115–59, <https://doi.org/10.1080/14766080809518697>.

⁹⁰ Arménio Rego ja Miguel Pina e Cunha, „Workplace spirituality and organizational commitment: an empirical study“, *Journal of Organizational Change Management* 21, nr 1 (1. jaanuar 2008): 53–75, <https://doi.org/10.1108/09534810810847039>.

⁹¹ Maidl et al., „Leveraging Spirituality and Religion in European For-Profit-Organizations“.

enda siseeluga kooskõlas elamine. See haakub nii Neal ja Vallejo kolmanda - kognitiivse dimensiooniga, eelkõige autentsuse väljendamisega tööol kui ka Maidl jt uuringus välja tulnud esimese kriteeriumiga - väärtustega kooskõlas oleva mõtteka tööga.

Interpersonaalses dimensioonis pannakse minu hinnangul inimeste spirituaalne intelligentsus kõige sagedamini ja tugevamalt proovile näiteks suhetes „keeruliste“ inimestega. Müstilise dimensiooni valisin aga kahel põhjusel. Esiteks - sellest räägitakse mulle teada olevates Eesti juhtide arenguprogrammides kõige vähem. Vähemalt avalikult kättesaadavates arenguprogramme tutvustavates materjalidest ei tule see tahk välja. Seetõttu tahtsin uurida, kas ja kuivõrd on võimalik müstilist dimensiooni koolitusprogrammi käigus käsitleda ning lasta osalejatel kogeda. Teiseks - olen enda töökogemuses näinud, kui suurt mõju võib nn müstiline dimensioon avaldada inimeste ja meeskondade tulemuslikkusele. Näidetena saan tuua inspiratsiooni mõju uute loovate lahendusteni jõudmisel või nn „meeskonnavaimu“ tajumise ja sellest lähtumise mõju meeskonna latusale koos toimimisele.

Kokkuvõttes saab öelda, et spirituaalsust töökohal mõistetakse väga erinevalt. See võib hõlmata nii spirituaalseid rituaale, müstilisi kogemusi kui ka igapäevaseid suhteid, rõõmu tundmist tähendusrikkast tööst ja enda autentsuse väljendamisest. Ühiste nimetajatena käivad eelkõige läbi tähendusriikka töö tegemine, mis on kooskõlas inimese väärtustega ja teistega ühenduse kogemine. Käesolevas tegevusuuringus keskendun eelkõige spirituaalsuse kognitiivsele (autentsus ja tähenduse loome), interpersonaalsele (ühendus teistega) ja müstilisele (transsendentse, inspiratsiooni ja püha kogemine) dimensioonile Neal ja Vallejo mudeli järgi.

4. Muutused täiskasvanu elus

Loodav koolitusprogramm (ja minu maailmavaade laiemalt) põhineb uskumusel, mille järgi on inimesed pidevas arengus. Nad läbivad oma eluteel hulga erinevaid etappe ja üleminekuid ühest etapist teise. Sageli on üleminekud ühest etapist teise segadust tekitavad, saades alguse kas murrangulistest välistest sündmustest või arusaamisest, et senine elamise ja elu mõtestamise viis enam ei toimi.⁹² Muutuste käigus loovad inimesed endale uued teadmise ja elu mõtestamise viisid, mis aitavad elu väljakutsetega toime tulla.⁹³ Need omakorda loovad soodsa pinnase uueks viljakaks eluetapiks.

Järgnevalt annan ülevaate neljast täiskasvanute elus toimuvaid muutusi kirjeldavast mudelist, mille olen aluseks võtnud koolituskava loomisel. Esimene, Levinsoni mudel kirjeldab inimese arengut kõige laiemas kontekstis, jagades täiskasvanu elu kolme suurde etappi. Teine, Fowleri mudel, kirjeldab lähemalt inimese usulise arengu etappe ning nende üleminekuid, olles seetõttu käesoleva tegevusuuringu mõistes kõige olulisemaks mudeliks. Kolmas, Troideni mudel kirjeldab kitsamalt inimesi identiteedi muutust ja selle väljendumist. Neljas, Diltsi mudel annab ülevaate erinevatest muutuste tasanditest. See mudel võimaldab panna inimesega toimuvad muutused äri ja töö konteksti ning näidata, millistele muutustele minu tegevusuuring suures plaanis keskendub.

4.1 Levinsoni täiskasvanu arengumudel

Kõige laiema konteksti minu tegevusuuringule annab Levinsoni täiskasvanute arengut kirjeldav mudel. Tema loodu täiskasvanute arengut iseloomustav kontseptsiooni põhimõisted on elukäik (*lifecourse* ingl), elu struktuur (*life structure* ingl) ja tsüklilisus. Elukäiku näeb ta kui inimese elu tervikuna, sünnist surmani, millel on oma kindel iseloom. Selles vahelduvad muutuse ja stabiilsuse, paigalseisu ja kaootilisuse ajad.⁹⁴

Elu struktuuri mõistab ta kui mustrit, mis iseloomustab või kirjeldab inimese elu kindlal ajahetkel. Levinsoni arvates on täiskasvanu areng eelkõige elustruktuuri areng ja

⁹² Fowler, *Faithful change*, 71.

⁹³ Fowler, 72.

⁹⁴ Dj Levinson, „A Conception of Adult Development“, *American Psychologist* 41, nr 1 (jaanuar 1986): 3–13, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>.

muutus. Elustruktuur vastab küsimusele „milline on minu elu käesoleval hetkel? Mis on mulle oluline? Mida on liiga vähe või palju, kuhu tahan panustada, millised on minu suhted teistega?“ jne. Elustruktuuri alla kuulub inimese elu tervikuna - tema sisemised soovid ja fantaasiad, suhted lähedaste ja iseendaga, töö, ühiskonnas osalemine jne. Kuigi elustruktuuridel on palju erinevaid komponente, leidis Levinson, et tavaliselt on kesksel kohal üks või kaks, enamasti töö ja perega seotud.⁹⁵

Elutsükli kasutab ta pigem metafoori kui kindla kontseptsioonina. Selle järgi läbime inimestena elus rea erinevaid etappe või ajastuid, mille järgnevus ja põhimuster on sarnane, kuigi iga inimese elu nendes etappides on unikaalne. Levinud on metafoor loodusest, võrdlus aastaegade - kevad kui noorust ja kiiret kasvu iseloomustav periood, suvi kui varane täiskasvanuiga, kui kõik kannab vilja ja on täies elujõus jne. Iga aastaeg kannab endas erinevat iseloomu ning algab ja lõpeb üleminekuga, mis toob kaasa suured muutused - nii ka inimeste elus.⁹⁶

Levinson jagab täiskasvanuea kolme suurde etappi (*era* ingl): 1) Varane täiskasvanuiga (17-45 aastat); 2) Keskmise täiskasvanuiga (40-65 aastat); 3) Hiline täiskasvanuiga (60+ aastat) Iga etapi vahele jääb umbes viis aastat kestev üleminekuperiood, mille jooksul toimuvad olulised muutused inimese elus ja ellusuhtumises. Esimene suurem üleminekuperiood on 17-22 aasta vanuselt, kui noorest saab täiskasvanu ja ta astub täiskasvanute maailma - loob pere, läheb tööle jne. Teine üleminekuperiood on aastatel 40-45, mil hinnatakse ümber senised väärtused, vaated elule ja tulevikusihid. Rahvakeeli kutsutakse seda etappi ka keskeakriisiks. Kolmas üleminekuperiood on vanuses 60-65 aastat, mil valmistatakse jõudmiseks hilisesse täiskasvanuikka. See periood toob endaga kaasa pensionile minekuga seotud muutused.⁹⁷

Minu koolitus on suunatud eelkõige keskmisse täiskasvanuikka siirduvatele või selles viibivatele inimestele. Oma töös olen märganud, et sügavam huvi elu suurte küsimuste (näiteks peamise eluülesande) vastu tekib vanuses 35+. Kuigi aina enam tunnevad ka noored huvi spirituaalsusega seotud teemade vastu, ei olnud ma uuringut alustades veendunud, kui palju noori minu koolitustele jõuab.

Levinson toob välja, et elu keskmise etapi üleminekuperioodi üheks oluliseks ülesandeks on alustada uut individuaalsiooni. Mõtestada lahti, mis on oluline uues, küpsemas eluetapis ja oma elu vastavalt sellel ümber korraldada. Kui see korda läheb,

⁹⁵ Levinson.

⁹⁶ Levinson.

⁹⁷ Levinson.

võivad neist saada kaastundlikumad ning teisi ja ennast senisest enam väärtustavad inimesed, kes suudavad leida tasakaalu sisemise ja välise elu vahel.⁹⁸ Minu arust sarnanevad sellisesse staadiumisse jõudnud inimesed Fowleri usulise arengu mudelis viiendasse ja kuuendasse astmesse jõudnutega, mida käsitlen järgmises alapeatükis (4.2).

Elu tsüklilisusest ja suuremast vaatest aru saamiseks kasutan koolitusel harjutusi, mis aitavad inimesel võtta pikema vaate enda elule. Näiteks elujoone harjutus (ptk 5.4.1) aitab leida inimese vaimsele arengule kaasa aidanud olulised sündmused ja õppetunnid ning anda neile tähendus. Samuti toetab see harjutus muustrite leidmist, mis võiksid anda osalejale vihjeid elus ees ootava kohta. Individuatsiooni toetuseks kasutan aga koolitusel harjutusi, mis toetavad osalejaid enda (uue) identiteedi teadvustamisel ja kirjeldamisel. Näiteks metafoorikaartide kasutamine enda tutvustamiseks (ptk 5.3.2) või vaimse mina joonistamise ja kirjeldamise harjutus (ptk 5.4.3), samuti identiteedi kujunemise mudeli tutvustamine? Troideni järgi (ptk 4.3 ja 5.4.2).

4.2 Fowleri usulise arengu astmed

Eelnevalt kirjeldatud Levinsoni mudel andis suure pildi täiskasvanute arengust, jagades selle kolme suurde etappi. Minu töö kontekstis spirituaalsele intelligentsusele lähemale jõudva mudeli on loonud religioonipsühholoogias klassikuks saanud James Fowler, kes on kirjeldanud kuut inimese usulise (*faith* ingl) arengu etappi. Siinkohal on oluline välja tuua erinevus Levinsoni ja Fowleri mudelite vahel. Levinson lähtub suuresti inimese füüsilisest vanusest inimeste arengu etappidesse jagamisel. Fowler aga lähtub inimese „vaimsest küpsusest“, mitte füüsilisest vanusest. Näiteks mõned inimesed jäävadki elul lõpuni tema mudeli kolmandasse või neljandasse etappi, vanusest sõltumatult. Vaid vähesed jõuavad kuuendasse, viimasesse etappi.

Oluline on siinkohal mõista, et ükski etapp ei ole teistest parem või halvem. Fowleri usulise arengu etapid kirjeldavad lihtsalt seda, kuidas inimeste teadmised, mõtlemine ja väärtused mõjutavad nende teadlikkust (*consciousness* ingl.) elust ja maailmast⁹⁹.

Igas etapis inimese maailmavaade avardub, mahutades endasse rohkem erinevaid teadmisi, uskumusi ja kogemusi, ka spirituaalseid. Metafoorina kasutaksin kooli näidet -

⁹⁸ Levinson.

⁹⁹ Fowler, *Faithful change*, 56.

esimese klassi õpilane ei ole kuidagi halvem inimene kui kaheteistkümnenda klassi oma. Kaheteistkümnenda klassi õpilasel on ühelt poolt teadmisi ja kogemusi rohkem, mida oma elus kasutada. Teisalt on ka tema mõtlemise struktuur keerulisem ja mitmetahulisem. Tõnu Lehtsaar on öelnud, et Fowleri mudelis kaugematele astmetele jõudnud inimesed mõistavad ka eelmistel astmetel olevaid inimesi, kuid mitte vastupidi.¹⁰⁰ Nii nagu 12. klassi õpilased mõistavad enamasti esimese klassi õpilaste ees olevaid väljakutseid, kuid mitte vastupidi.

Fowleri mudeli tõlgendamisel kasutan sõna „usk“ sünonüümina mõistele „maailmavaade“ (vt ptk. 3.1.6). Ehk kõige laiemal raamistikuna sellele, mida ja kuidas inimene usub ning kuidas maailma näeb. See sisaldab nii spirituaalseid ja religioosseid kui ka teaduslikke uskumusi.

Esimesed kaks etappi, intuiitiv-projektiivne¹⁰¹ ja müütilis-sõnasõnaline¹⁰² puudutavad noori, kes ei ole minu koolitusprogrammi sihtgrupp. Seetõttu neist etappidest ma siin pikemalt ei kirjuta.

Kolmandas, sünteetilis-konventsionaalses etapis, kujuneb noorukil välja oma maailmavaade. Ta hakkab mõtlema enda elu(sündmuste) üle ja neile tähendusi andma. Tema jaoks saavad oluliseks identiteet ning isikupära. Ta võtab teadlikult omaks uskumused, väärtused ja hoiakud, mis on tugevalt mõjutatud teda ümbritseva keskkonna poolt - vanemate, eakaaslaste ja teiste oluliste autoriteetide poolt. Ta teab, kuidas asjad käivad ning talle on kõik selge - ta elab kindlalt oma maailmavaate järgi ilma selle üle pikemalt mõtlemata. Kuna tema identiteet ja maailmavaade on tugevalt teistest sõltuv, puudub tal võime ennast ja enda suhteid teistega kõrvalt vaadata.¹⁰³

Kolmanda etapi lõpus võib ta hakata kahtlema autoriteetide õpetustes. Temas tekib kriitiline mõtlemine seniste ühiskonnast pärit uskumuste, väärtuste ja hoiakute suhtes. Ta seab kahtluse alla seni kehtinud tõekspidamised enda identiteedis ja suhetes maailmaga ning võib jõuda aruamiseni, et peab ise kujundama oma identiteedi, väärtused ja eesmärgid.¹⁰⁴

Kolmandast etapist neljandasse üleminek on esimene koht, kus minu koolitusprogramm püüab osalejatele tuge pakkuda. Koolituse harjutused on kujundatud

¹⁰⁰ „Eneseleidmine religioonipsühholoogilisest vaatenurgast | Vikerraadio“, *Õõilikool*, 20. juuli 2019, <https://vikerraadio.err.ee/959314/oolikool-eneleidmine-religioonipsuhholoogilisest-vaatenurgast>.

¹⁰¹ Fowler, *Faithful change*, 58–59.

¹⁰² Fowler, 60–61.

¹⁰³ Fowler, 61–62.

¹⁰⁴ Fowler, 62.

nii, et need aitaksid inimesel luua selgust enda (uues) identiteedis (ptk 5.3.2, 5.4.2, 5.4.3) ja maailmavaates (ptk 5.3.4, 5.3.5, 5.5.4). Samuti püüan aidata mõista, milline on olnud tema senine arengutee ja mida ta on sellest õppinud, pakkudes võimalust seni toimunud (uus) tähendus anda (ptk 5.3.4, 5.4.1, 5.5.4). Lugude ja harjutuste tulemuste jagamine paarides ja gruppides aitab osalejatel näha ja kuulda teiste osalejate erinevaid maailmavaateid, normaliseerides sel moel püüdu luua endale sobiv maailmavaade.

Neljandas, individuaatiiv-reflektiivses etapis loob noor täiskasvanu iseenda maailmavaate, kus teiste mõju väheneb. Ta vaatab kriitilise pilguga üle senised sümbolid ja lood, mis tulid temaga kaasa esimesest kolmest etapist. Tal tekib võime vaadata ennast kõrvalt, kolmanda isiku perspektiivist. See võimaldab tal iseseisevalt otsustada väliste ootuste ja sisemiste vajaduste/mõtete konflikti korral. Selles etapis on inimene veendunud enda realistlikus maailma nägemises ning ta on uhke oma kriitilise mõtlemisvõime üle. Olles oma mõtlemisvõimes kindel, pöörab ta minimaalselt tähelepanu teda alateadlikult mõjutavatele teguritele. Seetõttu ei märka ta ka teiste emotsioone ja sisemisi protsesse, ilmutades vähe empaatiat teiste suhtes. Juhtide ja kaaslastena võivad sellised inimesed olla tundetud, autoritaarsed, jäigad (*rigid* ingl) ja teisi emotsionaalselt kuritarvitavad.¹⁰⁵

Neljanda etapi lõpus hakkab inimene tajuma võimetust hakkama saada enda sügavamate kihtide ja protsessidega. Esile kerkivad neljanda etapi alguses kõrvale heidetud kujundid, lood, müstilised sümbolid. Inimene võib emotsionaalselt läbi põleda, kui püüab säilitada neljanda etapi alguses loodud minakujundit, milles puuduvad tema süvakihid ja alla surutud tegelik olemus. Temas tekib kahtlus, et maailm on oluliselt keerulisem, kui talle tundub. Ta tajub võimetust mahutada elu paradoksid ja enda erinevad kihid senisesse lihtsasse maailmavaatesse ning otsib võimalusi, kuidas sellest tuleneva pingega toime tulla.¹⁰⁶

Neljandast etapist viiendasse üleminek on järgmine koht, kus püüan koolitusprogrammis osalejatele tuge pakkuda. Koolituse käigus osalejate jagatavad lood, mis sisaldavad ka vaimset mõõdet (ptk. 5.3.4, 5.4.1), aitavad neil näha ja mõista, et nad ei ole ainsad, kellel on kahtlusi senise lihtsustatud maailmavaate suhtes. Nad näevad, kui erinevalt inimesed maailma tajuvad (ptk 5.3.5, 5.4.3, 5.5.2, 5.5.4) ja et erinevuste paljusid on normaalne. Koolituse alguses annan ülevaate eestlaste religioossetest ja spirituaalsetest uskumustest viimaste uuringute järgi (ptk 1.1), mis peaks samuti

¹⁰⁵ Fowler, 64–65.

¹⁰⁶ Fowler, 64–65.

normaliseerima ja kinnitama neile, et suurem osa eestlasi usub millessegi, mida puhtalt ratsionaalse mõistusega on raske tõestada.

Fowleri järgi vajab üleminek viiendasse etappi armastavat ja turvalist keskkonda, kus inimene saaks tegeleda enda sügavamate haavade ja küsimustega. Tema järgi ei ole aga see võimalik, kui me ei tunnusta nende protsesside spirituaalset olemust, mis toetub armastusele, aktsepteerimisele, tervenemisele ja andestusele¹⁰⁷ Seetõttu panen koolituse alguses olulist rõhku turvalise õhkkonna loomisele, kus osalejad saaksid väljendada oma kõhkclusi, kahtlusi ning sügavat olemust (ptk 5.3.1-5.3.3). Koolituse käigus tehtav Allikarännaku harjutus (ptk 5.5.3) võib anda osalejatele isikliku kogemuse, mille järgi lisaks silmaga nähtavale on võimalikud ka nn meelevalised kogemused.

Viiendas, konjunktiivses etapis tekib varajasse keskikka jõudnud inimesel mitmetahulisem maailmavaade ja uus arusaamine endast. Ta saab aru, et ühe tõe asemel võib olla mitu tõe ning et elu on täis paradokse ja küsimusi, millele ei ole võimalik anda ühte õiget vastust. Ta mõistab, et lisaks tema enda mõistusele mõjutavad tema otsuseid ja maailmavaadet alateadvusesse kodeeritud aspektid, mis on pärit nii lapsepõlvest kui ümbritsevast keskkonnast - vanematelt, sõpradelt, kultuurist jne. Müüdid, lood ja arhetüüpsed kujundid leiavad koha tema elus. Nüüd saavad need uue tähenduse ja seotakse kokku üheks suureks tervikuks, mis on kooskõlas tema olemusega. Sellesse etappi jõudnud inimene saab aru erinevustest enda ja teiste vahel. Ta on avatud erinevatele vaimsetele õpetustele ja koolkondadele, aktsepteerib kõiki õpetusi ja samas jääb kindlaks enda väärtustele ning maailmanägemusele. Tavaliselt esineb see etapp harva enne keskiga, eeldades isikliku mineviku ja alateadvuse läbitöötamist.¹⁰⁸

Viiendas etapis olevatele inimestele pakub koolitus võimaluse saada teadlikuks enda seni avastamata tahkudest. Näiteks koolituse alguses kasutatav metafoorikaartide harjutus (ptk 5.3.2) võimaldab teadvustada seni alateadvuses olnud tahke enda olemusest ja käesoleva hetke väljakutsetest elus. Koolituse käigus saavad osalejad jagada enda lugusid (5.3.4, 5.4.1) ja saada uusi perspektiive nii tehtud harjutustest kui teiste osalejate kogemustest. Ühtlasi on nad eeskujuks ja julgustuseks teistele osalejatele, kes alles liiguvad selle etapi poole.

Fowleri järgi liiguvad vaid harvadel juhtudel keskikka jõudnud inimesed järgmisse, kuuendasse, universaliseerivasse või kõiklikustavasse etappi. Ülemineku käivitab pinge olemasoleva maailma ja igavikuliste, universaalsete väärtuste ning

¹⁰⁷ Fowler, 66.

¹⁰⁸ Fowler, 64–66.

tõekspidamiste vahel. Kuuendas etapis elab inimene kooskõlas kõrgemate, universaalsete väärtustega. Ta elab ja tegutseb isetu teenimise vaimus, olles pühendunud kõrgemate väärtuste, näiteks rahu, õigluse ja armastuse maailma toomisele. Ta on samavõrd huvitatud nii õigluse ja muutuse maailma toomisest kui ka nendele vastu seisjate transformatsioonist. Sellesse etappi jõutakse harva enne viiekümnendaid, kuid olles kord siia jõudnud, on need inimesed eeskujuks kogu ühiskonnale. Nende sõnades ja tegudes on sageli erakordne, kirjeldamatu kvaliteet.¹⁰⁹

Mujal maailmas on selliste inimeste näidetena esile toodud ema Teresat, Mahatma Gandhit, Martin Luther Kingi. Eestis sobiks minu hinnangul selle etapi esindajaks näiteks Arvo Pärt, kelle olekus, sõnades ja tegudes on aimata midagi kättesaamatut ning kes on omas vallas tuntud terves maailmas.

Kuna kuuendasse etappi kuuluvad inimesed on harvad ja minu arengust kaugel ees, ei uskunud ma tegevusuuringu alguses, et nad võiksid minu koolitusprogrammi jõuda. Küll aga sain tuua selle etapi inimesi osalejatele eeskujuks omadustest, mille poole on võimalik püüelda. Lisaks saavad inimesed „minu vaimse mina“ harjutuses (ptk 5.4.3) joonistada ja kirjeldada ideaali endast, mille poole püüelda.

Fowleri mudeli kokkuvõtteks - see kirjeldab inimese usulise arengu etappe, mis käesoleva töö kontekstis tähendab eelkõige inimese maailmavaate järkjärgulist avardumist. Iga üleminek ühest etapist teise toob endaga kaasa kriisi, kus inimene hindab ümber enda identiteedi, väärtused, maailmavaate ning ellusuhtumise. Kõik inimesed ei läbi kõiki etappe, vaid osad jäävadki varasematesse etappidesse, vaid vähesed jõuavad kõige kõrgemasse etappi.

Minu koolitusprogramm on suunatud eelkõige inimestele, kes on liikumas ühest etapist teise. Kas kolmandast (sünteesilis-konventsionaalsest) neljandasse (individuaativ-refleksiivne) või neljandast etapist viiendasse (konjunktiivsesse) etappi. Koolitusel tehtavad harjutused olen valinud sellised, mis aitavad inimesel teadvustada ja sõnastada enda (uue) identiteedi, avardada oma maailmavaadet ja tuua vertikaalse, spirituaalse mõõtme maailmavaatesse. Soovin osalejatele näidata, et nad ei ole üksi enda kahtlustega. Julgustada sirutama maailma poole, kus on koht vertikaalsel mõõtmel, sümbolitel, müstikal, (loomis)lugudel ja elu ilu hindamisel ning ühiskonna ja maailma teenimisel.

¹⁰⁹ Fowler, 66–67.

4.3 Identiteedi kujunemine Troideni järgi

Eelnevad mudelid kirjeldasid täiskasvanu arengut suuremas pildis. Järgnevalt kirjeldan Troideni identiteedi kujunemise mudelit, kes on uurinud inimese identiteedi kujunemist seksuaalsete vähemuste puhul. Minu hinnangul on tema mudelis kirjeldatud seksuaalse identiteedi kujunemisel suur sarnasus spirituaalse identiteedi kujunemisega. Sarnaselt seksuaalsusele on Eesti kultuuriruumis religioonist avalikult rääkimine peaaegu tabu. Nõukogude režiim on edukalt kujundanud tänaseks keskikka jõudnud inimestes religiooni suhtes tauniva või kahtleva hoiaku¹¹⁰. Religiooni naeruvääristamine nõukogude võimu poolt kandub alateadlikult üle ka spirituaalsele sfäärile. Inimestega töös olen märganud, kuidas esialgu räägitakse vaimsetel teemadel ettevaatlikult. Kui aga nähakse, et keskkond on turvaline, inimesed avanevad ja räägivad julgemalt enda spirituaalsetest tõekspidamistest.

Tegevusuuringu alguses oli Troideni mudeli kohaldatavus spirituaalse identiteedi muutumisele pigem hüpotees, mis tugines minu isiklikul ja tööalasel kogemusel. Seetõttu soovisin seda hüpoteesi kontrollida, lisades Troideni mudeli koostamisprogrammi, et näha, mis mõju selle jagamine osalejatele avaldab. Hüpotees sai uuringu käigus kinnitust, tulemused leiab peatükist 7.1.

Identiteedi kujunemine Troideni järgi toimub neljas etapis, kuid seda mitte lineaarselt, vaid pigem horisontaalset spiraali mööda üles-alla ja edasi-tagasi liikumistega, kus etapid osaliselt kattuvad.¹¹¹

Esimeses etapis tajub inimene ebakõla keskkonna normide ja enda soovide vahel, kuid ta ei oska seda veel sõnastada. Ta saab aru, et temas on midagi, mis ei sobitu ümbritseva või tema enda maailmavaatega kokku, kuid ta ei saa sellest lõpuni aru. Teises etapis tekivad sisemised vastuolud ja segadus identiteedis. Inimene tajub pinget sees pulbitseva ja väliskeskkonna ootuste vahel. Ta võib kogeda sõprade ja lähedaste kaotushirmu - mida nad minust mõtleavad, kui ma „kapist välja“ tulen.¹¹²

Kolmandas etapis võetakse identiteet sisemiselt omaks, inimeses kasvab kindlus enda olemuses ja maailmapildis. Neid võidakse avaldada toetavas kogukonnas ka teistele - sõpradele ja usaldusisikutele. Neljandas etapis võetakse identiteet lõplikult omaks.

¹¹⁰ Rimmel ja Uibu, „Outside Conventional Forms“.

¹¹¹ Richard R. Troiden, „Model of Homosexual Identity Formation“, *Social Perspectives in Lesbian and Gay Studies: A Reader*, toim Peter M. Nardi ja Beth E. Schneider (London, UNITED KINGDOM: Routledge, 1998), 265.

¹¹² Troiden, 266–70.

Inimene tunneb ennast kindlalt ja mugavalt seda ka avalikult väljendades. Lisaks võib ta hakata tugiisikuteks teistele endasugustele, kes on jõudnud teise või kolmandasse arenguetappi.¹¹³

Kavandatud koolitus keskendub eelkõige inimestele, kes on teises või kolmandas arenguetapis. Koolitusel on identiteedi kujunemisega seoses kaks eesmärki: 1) aidata osalejatel luua selgust enda spirituaalses identiteedis; 2) turvalises keskkonnas oma spirituaalset maailmavaadet väljendada, et seeläbi saada juurde enesekindlust spirituaalsete teemade käsitlemiseks nii eraelus kui töö kontekstis.

Selleks kasutan koolitusel harjutusi, mis aitavad osalejatel enda identiteedis (kes ma olen) ja maailmavaates (mida ma usun) selgust luua. Seda nii ratsionaalsel, mõtte tasandil kui ka alateadvuse tasandil, kasutades alateadvuses oleva väljatoomiseks sümbolite keelt (metafoorikaardid, joonistamine, lood). Erinevate maailmavaadete kogemiseks kasutan koolitusel palju jagamisharjutusi nii paaris kui rühmaharjutustena. See võimaldab osalejatel harjuda enda vaimsete maailmavaadete ja uskumuste avaliku jagamisega ning loob täiendavat selgust neis endis. Oma töös coach'ina olen näinud, kuidas mõtete sõnadesse panemine aitab inimestel peas tiirlevad mõtted struktureerida ning seni sihitult ekselnud mõtted leiavad kindlama suuna.

Troideni mudeli kokkuvõtteks - see kirjeldab inimeses toimuvat sisemiste muutuste protsessi, sh inimese muutunud identiteedi ja tõekspidamiste väljendamist teistele. Identiteedi muutuse protsess algab ebamäärasest ebakõlast inimese tegeliku olemuse ja väliste ootuste vahe. Seejärel läbitakse segaduse etapp, mille järel kolmandas etapis võetakse muutunud identiteet sisemiselt omaks ja neljandas julgetakse väljendada end ka avalikult. Käesolevas tegevusuuringus soovin toetada teises ja kolmandas etapis olevaid osalejaid nii enda (uue) identiteedi selgemaks saamisel (näiteks harjutused 5.3.2, 5.4.2 ja 5.4.3) kui kindluse saamisel selle avalikuks väljendamiseks. Kindlust lisavad nii isiklike lugude (näiteks 5.3.4 ja 5.4.1) kui maailmavaate jagamine (näiteks 5.3.5 ja 5.5.4), samuti harjutustele järgnevad grupirefleksioonid ja ühised arutelud.

4.4 Diltsi loogilised muutuse tasandid

Eelnevalt kirjeldatud Levinsoni, Fowleri ja Troideni mudelid rääkisid inimese individuaalsest arengust ja sellega seotud väljakutsetest. Järgnevalt kirjeldan Robert

¹¹³ Troiden, 270–76.

Diltsi loodud loogiliste muutuste tasandite mudelit¹¹⁴, mille Sullivan jt on kohendanud ärikeskkonnas kasutamiseks¹¹⁵. See toob spirituaalse intelligentsuse töö konteksti ja võimaldab näidata, milliste muutuste tasanditega spirituaalne intelligentsus käesolevas tegevusuuringus seotud on.

Muutuste tasandite mudel kirjeldab erinevaid muutuste tasandeid, mis on vaja kaasata, et muutused toimuksid ja ka püsima jääksid. Tasanditel on hierarhiline iseloom - mida madalamal tasandil muutus asub, seda lihtsam on seda ellu viia, kuid seda väiksem on ka selle mõju tervikule. Ülespoole liikudes kasvab nii muutuse mõju kui ka selleks vajalik jõupingutus. Muutus ülemistel tasemetel toob kaasa muutused ka alumistel tasanditel, kuid mitte vastupidi.¹¹⁶

Esimene tasand on keskkond, vastates küsimustele, kus ja millal inimene tegutseb ning elab. Teine tasand on seotud tema tegevuste ja käitumisega - mida ja kuidas ta teeb.¹¹⁷

Muutuse näitena esimesel tasandil võib tuua kolimise ühest linnast teise või töökoha vahetamise sama ameti piires. Kui aga muid muutusi sellega ei kaasne, siis ei toimu suuremat muutust inimese elus ja maailmavaates. Teisel tasandil toimuva muutuse näiteks, kui inimene hakkab teistmoodi tegutsema, on ameti vahetus (näiteks poemüüjast kingsepaks). See toob kaasa suuremad muutused inimese elus ja maailmavaates kui pelgalt keskkonna muutus. Esimese kahe muutuste tasandiga ma enda koolitusel ei tegele.

Kolmandaks on oskuste ja võimete (*capabilities* ingl) tasand - inimene õpib näiteks selgeks uue keele või läheb uut ametit õppima. Selle muudatuse mõju on suurem kui kahel eelneval astmel.¹¹⁸

Uute teadmiste ja oskuste saamine avaldab suuremat mõju inimese maailmavaatele kui lihtsalt töökoha vahetus ameti samaks jäädes. Minu koolitus ei ole küll otseselt mõeldud võimete arendamiseks, kuid koolitusel tehtavad harjutused annavad juurde uusi taipamisi ja oskuseid ning täiendavad olemasolevaid.

Neljanda tasandi moodustavad väärtused, mis näitavad, mis on inimese jaoks oluline ehk millest ta lähtub oma otsuste tegemisel. Eelnevalt kirjeldatud Fowleri mudeli (ptk 4.2) kolmandas (süntheetilis-konventsionaalses) etapis on väärtused sageli

¹¹⁴ Robert Dilts, *Changing Belief Systems With NLP*, First Edition (Cupertino, Calif: Meta Publications, 1990).

¹¹⁵ Wendy Sullivan, Robert Sullivan, ja Barbara Buffton, „Aligning individual and organisational values to support change“, *Journal of Change Management* 2, nr 3 (1. september 2001): 247–54, <https://doi.org/10.1080/738552750>.

¹¹⁶ Sullivan, Sullivan, ja Buffton.

¹¹⁷ Sullivan, Sullivan, ja Buffton.

¹¹⁸ Sullivan, Sullivan, ja Buffton.

teadvustamata ning alles neljandas ja viiendas etapis suudab inimene kirjeldada endale olulisi väärtusi. Sageli toimub väärtuste ümberhindamine elu keskpaigas. Siis liigutakse välisele edule suunatud väärtustelt sisemistele, universaalsetele väärtustele, mis ilmnevad Fowleri mudeli viiendas ja kuuendas etapis (ptk 4.2).

Väärtuste muutumine toob üldjuhul kaasa ka suuremad muutused alumistel tasanditel.¹¹⁹ Näiteks kui inimesed vahetavad ametit või lähevad uuesti õppima, muutuvad inimesed ja keskkond nende ümber. Minu koolitusel me otseselt väärtustega ei tegele, kuid vähemalt kaks harjutust aitavad osalejatel teadvustada, mis on neile antud hetkel oluline ja toetavad ka teiste osalejate väärtuste mõistmist.

Viies tasand tegeleb muutustega inimese identiteedis, määratledes ära selle, kelleks inimene end peab. See on vastus küsimusele „Kes ma olen?“. ¹²⁰ Kuid nagu Lehtsaar ütleb, on see pigem läbitunnetatud enesemääratlus kui ratsionaalne, seletuslik kategooria.¹²¹ See küsimus muutub oluliseks, kui inimene on jõudnud sügavamate muutuste lävele. Aupers ja Houtman toovad välja, et inimeste nn spirituaalsed otsingud saavad alguse enamasti sekulaarsest identiteedikriisist, kui inimene ei saa enam aru, kes ta on ja mis on talle oluline.¹²² Fowleri mudeli järgi hakatakse selle peale mõtlema üleminekul kolmandast neljandasse etappi, nii nagu ka neljandast viiendasse (ptk 4.2).

Muutused identiteedis toovad kaasa ka muutused inimese käitumises ehk muutuste mudeli alumistel tasanditel. Lehtsaar toob näidetena muutused aja ja raha kasutamises, suhetes, hobides, kunstilises maitstes.¹²³ Enda töös olen näinud, kuidas inimesed vahetavad ametit või annavad oma tööle uue, laiema tähenduse.

Spirituaalse mõõtme lisandumine identiteedile võib kaasa tuua uued suhted inimestega, kes räägivad temaga „sama keelt“, olles ka tema keele ja maailmavaate kujundajaks. Inimesed ühinevad erinevate kogukondade või spirituaalsete liikumistega, leides endale sealt vaimsed õpetajad ja teekaaslased.¹²⁴

Muutuste tasandite mudeli kokkuvõtteks - muutused inimeste elus ja tööl toimuvad erinevatel tasanditel. Ülemistel tasanditel (väärtused ja identiteet) toimuvad muutused on tugevama mõjuga kui alumistel (keskkond, tegevused, võimed) olevad. Muutus ülemisel tasandil toob endaga tavaliselt kaasa muutused alumistel tasanditel, kuid

¹¹⁹ Sullivan, Sullivan, ja Buffton.

¹²⁰ Sullivan, Sullivan, ja Buffton.

¹²¹ Lehtsaar, *Sissejuhatus religioonipsühholoogiasse*, 86.

¹²² Aupers ja Houtman, „Beyond the Spiritual Supermarket“.

¹²³ Lehtsaar, *Sissejuhatus religioonipsühholoogiasse*, 86.

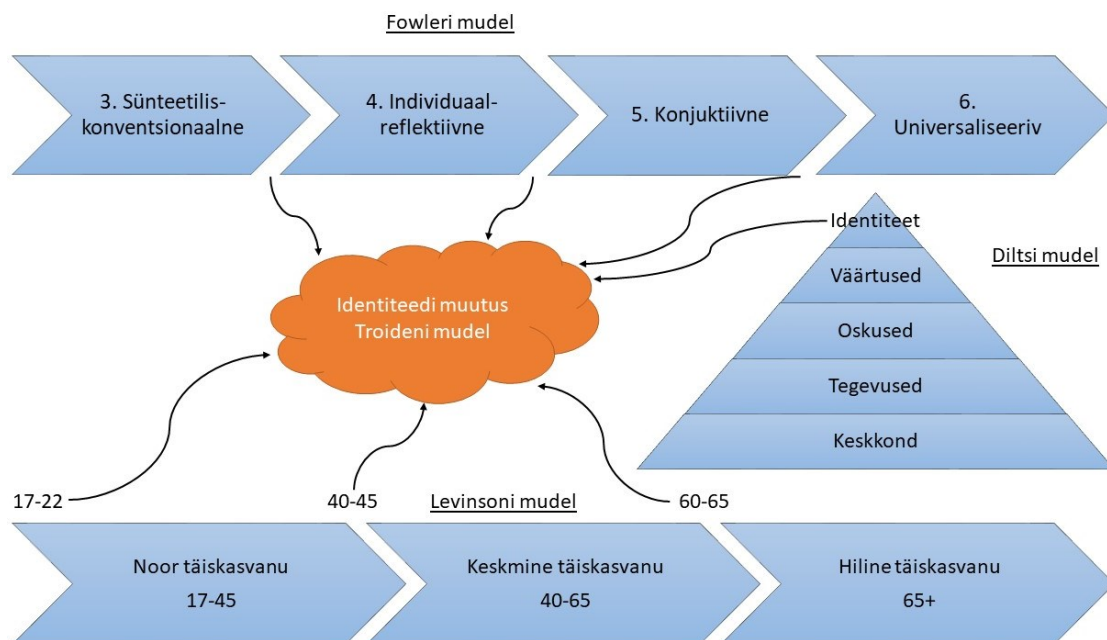
¹²⁴ Aupers ja Houtman, „Beyond the Spiritual Supermarket“.

mitte vastupidi. Loodavas koolitusprogrammis keskendun suuresti identiteedi, sh spirituaalse identiteedi tasandile. Koolitusel tehtavate harjutuste eesmärgiks on toetada osalejaid oma identiteedi teadvustamisel, mõtestamisel ja uute seoste leidmisel enda töö ja eluga. Kuna identiteedi juures on suur osa tunnetuslikul, mitte niivõrd ratsionaalsel seletusel, kasutan harjutusi, mis aitavad tunnetusliku poolega paremini ühendust saada (ptk 5.3.2, 5.4.3). Seejärel lisan ka ratsionaalse, seletava aspekti (ptk 5.3.4, 5.4.1, 5.4.2).

4.5 Kokkuvõte

Levinson ja Fowler kirjeldavad enda mudelites täiskasvanuelus toimuvaid muutuseid ja üleminekuid ühest elu etapist teise. Nendega kaasnevad sageli ka muutused väärtushinnangutes, uskumustes ja identiteedis. Troiden on kirjeldanud identiteedi muutuse etappe ja selle väljendumist inimese elus. Dilts, Sullivan jt kirjeldasid muutuste erinevaid tasandeid, mis omavad erinevat kaalu inimese elus. Kõigi nende mudelite ühisosa on muutused identiteedis, millele keskendub minu tegevusuuringu raames loodud koolitus. Kokkuvõtlikult toon nende mudelite ühisosa välja joonisel 3.

Joonis 3. Täiskasvanu muutuseid kirjeldavate mudelite ühisosa.



Nimetatud mudelitest käsitlen koolitusel otseselt Troideni mudelit identiteedi muutuse harjutuses (ptk 5.4.2). See iseloomustab inimestega muutuste protsessis toimuvat ning toetab osalejate arusaamist, kus nemad oma muutustes on. Diltsi mudelit

kasutan koolituse alguses (ptk 5.3.3), näitamaks osalejatele suurt pilti sellest, kuhu koolitusel tehtavad harjutused asetuvad täiskasvanute elus toimuvates muutustes. Levinsoni ja Fowleri mudeleid kasutan koolituse raamistiku loomiseks ja mõistmise saamiseks, mis muutused ja mil viisil täiskasvanute elus toimuvad. See aitab mul valida, millele enda koolitusel keskenduda ja mil viisil seda teha.

5. Koolituse eesmärk, põhimõtted ja ülesehitus

Käesolevas peatükis tutvustan esmalt põhimõtteid, millest koolitusprogrammi koostamisel lähtun. Teises osas annan ülevaate koolitusprogrammi eesmärkidest ja ülesehitusest suures plaanis. Kolmandas osas tutvustan koolitusprogrammi komponente, eelkõige koolituse käigus läbi viidavaid harjutusi.

5.1 Koolituse loomisel kasutatud põhimõtted

Järgnevalt tutvustan koolituse loomisel kasutatud põhimõtteid, mida saab jagada kahte gruppi. Esiteks, transformatiivse õppe põhimõtted, mida tutvustan kõigepealt. Teiseks tutvustan holistilise õppe näiteid, mida koolituse loomisel kasutan.

5.1.1 Transformatiivne õpe

Koolituse loomisel võtsin eesmärgiks kasutada võimalikult palju transformatiivse täiskasvanu õppe põhimõtteid. Transformatiivse õppe kontseptsiooni üheks loojaks peetava Mezirowi jaoks on täiskasvanu õpiprotsessis kesksel kohal inimese uskumuste, väärtuste, tunnete ja mõtlemisviiside **kriitiline refleksioon** ning **valideerimine**.¹²⁵ Inimese senise identiteedi ja maailmavaate kriitilise hindamise ning kujundamise tähtsust kirjeldasin nii Fowleri usulist arengut kirjeldavas peatükis 4.2 kui Troideni identiteedi kujunemise mudeli juures peatükis 4.3.

Transformatiivse õppe meetod läheb minu hinnangul kokku ka spirituaalse intelligentsuse teemaga laiemalt. Spirituaalsust käsitlevas 3. peatükis nägime, et seda iseloomustab erinevate tõlgenduste ja õpetuste rohkus. Seetõttu peab lõpuks ise endale õige välja valima. Samuti on minu senine kogemus nii koolitaja kui ka koolitatavana näidanud, et transformatiivse õppe meetoditest on maailmavaate ja identiteedi kujundamisel rohkem kasu olnud kui klassikalistest loengu tüüpi koolitustest.

Merriam on lisaks Mezirowi refleksiooni ja valideerimise olulisusele välja toonud järgmised transformatiivset õpet iseloomustavad omadused: 1) **Täheanduse loome** - õppe

¹²⁵ Jack Mezirow, *Learning as Transformation: Critical Perspectives on a Theory in Progress*. The Jossey-Bass Higher and Adult Education Series (Jossey-Bass Publishers, 350 Sansome Way, San Francisco, CA 94104, 2000), 26.

käigus annab õppija seni kogetule ja õpitule (uue) tähenduse, mis võib kaasa tuua järsud muutused selles, kuidas õppija ennast, teisi ja maailma näeb ning mida ta usub. 2) **Tausta mõju** - täiskasvanu õppimine on mõjutatud tema ajaloolisest taustast, kultuurist ja keskkonnast, kus õpe toimub. 3) **Dialoog** teistega võimaldab õppijal enda uusi arusaamu testida ja valideerida. 5) **Raskused** - kuigi transformatiivsel õppel on tugev ja sügav mõju, on seda raskem planeerida, läbi viia ja hinnata.¹²⁶

Transformatiivses õppes olulised refleksioon ja valideerimine on olulisel kohal minu koolituses, mille keskmes on inimese identiteedi muutus, selle üle juurdlemine, tähenduse andmine ja enda maailmavaate kujundamine ning selle valideerimine.

Kriitilise refleksiooni ja tähenduse loomise toetuseks lisasin koolitusprogrammi harjutused, mis võimaldavad osalejatel teha tagasivaate senistele elukogemustele ja õpitule ning anda neile (uue) tähenduse. Eelkõige on tagasivaatava iseloomuga koolituspäeva esimesed harjutused: osalejate isiklike vaimsusega seotud lugude jagamine (ptk 5.3.4) ja elujoone harjutus (ptk 5.4.1), aga ka identiteedi kujunemise mudel (ptk 5.4.2). Refleksioonil on oluline roll kogu päeva jooksul õpitu kinnistamisel ja tähenduse andmisel. Harjutuste tegemise järel lasen osalejatel nii iseseisvalt kui grupis reflekteerida õpitu üle. Koolituspäevade järel aga toimuvad veel kaks iseseisvat refleksiooni (ptk 5.6.2), mille käigus osalejad saavad õpitud meenutada, hinnata ja enda eluga siduda.

Refleksioonide toetamiseks kasutan „3-2-1“ tehnikat, mis toetab õpitu kinnistamist ja reflekteerimist. Selleks palun igal osalejatel päeva jooksul märgata ja kirja panna enda jaoks: 3 asja/mõtet/taipamist, mis on talle tähtsad; 2 asja, mida ta tahab edasi uurida ja 1 asi, mida hakkab kasutama.¹²⁷ Päeva jooksul ja lõpus lasen osalejatel teha individuaalselt kokkuvõtteid, kasutades nimetatud mudelit. Samuti jagada olulisemat ka suuremas grupis kogemuste jagamiseks.

„3-2-1“ tehnikal on kaks eesmärki. Esiteks hõlbustab see osalejatel õpitu kokku võtmist, struktuuri panekut ja aitab integreerida õpitu seniste teadmistega. Kui paluda osalejatel niisama reflekteerida, võib neil olla raskusi alustamisega. 3-2-1 teeb alustamise lihtsamaks, pakkudes lihtsa struktuuri mõttekäigu alustamiseks. See tehnika toetab ka reflektiivset dialoogi paarides või väikestes gruppides. Teine eesmärk tuleneb aga viisist, kuidas me mõtleme. Inimestele jääb „töömällu“ küsimus, millele nad vastust ei tea. Kui

¹²⁶ Sharan B. Merriam, „Adult Learning“, *Adult Learning and Education*, toim Kjell Rubenson (Oxford, UK: Academic Press, 2011), 31.

¹²⁷ Lois Kimmel, Lisa Lachlan, ja Andrea Guiden, *The Power of Teacher Diversity: Fostering Inclusive Conversations through Mentoring, Region 8 Comprehensive Center* (Ohio, USA: Region 8 Comprehensive Center, 2021), 30, <https://eric.ed.gov/?id=ED615359>.

anda küsimused päeva alguses kohe kätte, aitab see osalejatel märgata ja teadvustada nende jaoks olulisi teadmisi ning taipamisi.

Seniste uskumuste (ümber) hindamiseks pakuvad osalejatele võimaluse nii päeva alguses jagatav ülevaade spirituaalsusest (ptk 5.3.3), inimese vaimse identiteedi kirjeldamise harjutus (ptk 5.3.2, 5.4.2, 5.4.3) kui ka religiooni dimensioonide mudel (ptk 5.3.5). Dialoogi kaudu õppimise toetamiseks kasutan koolituspäeva jooksul erinevaid grupi- ja paarisharjutusi, nii nagu ka ühiseid grupirefleksioone harjutuste järel.

Transformatiivse õppe raskused (raskem planeerimine, läbi viimine ja hindamine) võtan arvesse kolmel moel: 1) Planeerimine - jätan koolituspäeva materjale ette valmistades endale võimaluse koolituspäeva jooksul kava muuta vastavalt sellele, mis grupiprotsessides üles kerkib ning mida inimesed oluliseks peavad. 2) Läbiviimine - muudan koolituspäeva jooksul oma plaane vastavalt hetkel toimunule, eriti kahel viimasel koolituspäeval, kui on kogemust rohkem. 3) Hindamine - kogun tagasisidet koolitusel toimunule võimalikult erineval moel. Kasutan lisaks osalejate endi poolt suuliselt ja kirjalikult väljendatule ka nende kehakeelt, minu enda eneserefleksiooni käigus üles kerkivat ja hilisemates vestlustes kuuldot.

Transformatiivse õppe kokkuvõtteks lisan koolitusprogrammis osalejatele võimaluse reflekteerida seniste elukogemuste ja koolituspäeval õpitu üle, luua tähendusi seni kogetule ja õpitu ning õppida teiste osalejatega dialoogi kaudu. Koolituse läbi viijana aga arvestan transformatiivse õppega seotud raskustega, jättes endale võimaluse koolitust paindlikult muuta ning andmeid erineval moel koguda.

5.1.2 Holistiline õpe

Merriam on öelnud, et õppimine ja teadmiste loomine on palju enam kui kognitiivne protsess. See hõlmab endas ka **emotsionaalset** ja **somaatilist** aspekti lisaks spirituaalsele. Tema järgi toimub läbi emotsioonide sügav õppimine, mille käigus luuakse tähendusrikkad sidemed ja tähendused. Somaatiline aspekt on tihedalt seotud inimese emotsioonidega ja tähendab keha kaudu õppimist. Ta toob näite, et meie igapäevaelus ja õppimises on inimese emotsioonid ja keha samavõrd kaasatud kui meie intellekt. Spirituaalsuse seob ta aga eelmises alapeatükis kirjeldatud tähenduse loomisega senistele ja uutele kogemustele.¹²⁸

¹²⁸ Merriam, „Adult Learning“, 32–33.

Emotsioonid minu koolitusel on otseselt seotud turvalisusega, mille olulisust uuringu teemaga seoses rõhutavad nii Fowler (ptk 4.2) kui Troiden (ptk 4.3). Pööran turvalisusele tähelepanu kogu koolituspäeva vältel, eriti alguses. Selleks võtan koolituspäeva alguses aega, et tutvustada osalejatele nii ees ootavat koolitusprogrammi, sõlmida kokkulepped konfidentsiaalsuse suhtes (ptk 5.3.1) ja teha osalejad omavahel tuttavaks läbi erinevate paaris- ja grupiharjutuste. Püüan luua aktsepteeriva keskkonna, kus kõik saaksid end turvaliselt väljendada. Selleks jagan ise ja julgustan ka teisi osalejaid jagama sügavalt isiklike lugusid, mis võiksid teistele eeskujuks olla ja inspireerida (ptk 5.3.4). Et aga päev liiga tõsiseks ei läheks, toon päeva mängulisust. Kasutan selleks loomingulisi harjutusi ja püüan ka ise ennast ning koolituspäeva mitte väga tõsiselt võtta.

Somaatilise aspekti toon sisse kolmest vaatest: 1) Lisan kavasse harjutuse, mis kasutab otseselt kineetilist intelligentsust (vt ptk 3.2.1 ja harjutust ptk 5.5.5). 2) Kujundan koolituspäeva nii, et harjutuste vahel ja kestel saaksid inimesed ennast liigutada, sirutada ning värsket õhku hingata. 3) Pakun toetavaid vahepause ja kergeid suupisteid, mis annaks energiat juurde, mitte ei kulutaks energiat seedimisele.

Lisaks emotsionaalsele ja somaatilisele aspektile toob Merriam holistilise õpikogemuse meetodite näidetena päeviku kirjutamist, lugude jagamist, müüte, sümboleid ja kujundeid ning ka kujutluspilte.¹²⁹

Päeviku kirjutamise metoodika elemente kasutan nii koolituspäeva jooksul, kui lasen inimestel endale üles kirjutada olulisemad leiud ja taipamised kui ka hilisemate refleksioonide käigus. Lugude jagamisel on oluline roll eelkõige koolituspäeva esimeses osas, mil kasutame neid nii omavahel tutvumiseks kui ka seni kogetule tähenduse andmiseks. Sümboleid ja kujundeid kasutame nii esimeses tutvumisharjutuses metafoorikaartidega (ptk 5.3.2) kui ka vaimse identiteedi joonistamise harjutuses (ptk 5.4.3). Kujutluspiltidel on oluline roll eelviimases, Allikarännaku harjutuses (ptk 5.5.3).

Holistilise õppe meetodeid kokku võttes kasutan koolitusel harjutusi, mis kaasavad lisaks kognitiivsele mõtlemisele ka emotsioone ja somaatilist tarkust. Samuti kasutan erinevaid loovharjutusi - lugude jagamisi, päeviku meetodit, metafoorikaarte, joonistamist ja kujustamist.

¹²⁹ Merriam, 33.

5.2 Koolitusprogrammi eesmärgid ja ülesehitus

Koolitusprogrammi loomisel seadsin endale algselt kolm eesmärki. Esiteks - koolituse läbinud osaleja mõistab paremini enda spirituaalset identiteeti ja selle kujunemislugu. Identiteedist ja selle muutumisest kirjutasin lähemalt Fowleri (ptk 4.2) ja Troideni (ptk 4.3) mudelite juures. Identiteedi olulisust ja kohta muutuste erinevatel tasanditel näitasin Diltsi muutuste mudeli (ptk 4.4) juures.

Teiseks eesmärgiks seadsin, et osalenu mõistab paremini teiste spirituaalsust ja selle arengut. See on esimese eesmärgi edasiarendus, kus osalenu kasutab laienenud eneseteadlikkust teiste mõistmiseks ja aktsepteerimiseks. Minu hinnangul on sellest kõige rohkem kasu Fowleri mudeli järgi kolmandas ja neljandas etapis olevatel inimestel (ptk 4.2).

Kolmandaks eesmärgiks võtsin, et osaleja loob endale sobivad vaimusega arvestavad töövahendid teiste vaimsel teel käijate toetamiseks. Troideni mudeli juures kirjeldasin, kuidas neljandasse etappi jõudnutest, kes on uue identiteedi avalikult omaks võtnud, saavad eelnevates etappides olevate inimeste toetajad (ptk 4.3). Lootsin, et osalejad saavad koolituselt tööriistad, millega olla toeks Troideni mudeli järgi teises ja kolmandas etapis olevatele inimesele.

Eesmärkide saavutamiseks kombineerin koolitusel teooria jagamist erinevate harjutuste, arutelude ja refleksioonidega nii koolituse jooksul kui koolituse järel. Koolitusprogramm koosneb kolmest osast. Esiteks, koolituspäevast kestusega 8 akadeemilist tundi. Sellele järgnevad kaks iseseisvat refleksiooni peale koolitust. Esimene refleksioon on individuaalselt veebi teel tehtav. Teist refleksiooni on võimalik teha kas privaatse vestlusena koos minuga või iseseisva veebi teel täidetava refleksioonina. Iseseisvate refleksioonide eesmäärke on kaks: 1) kinnistada koolitusel omandatud ja räägitud; 2) luua võimalus uuteks taipamiseks ja nende sõnastamiseks.

Järgneval joonisel on välja toodud ülevaatlilik pilt esimese koolituspäeva harjutustest. Esimesel real on enne lõunat ja teisel peale lõunat tehtavad harjutused.

Joonis 4. Ülevaade I koolituspäeva elementidest

Sissejuhatus Kokkulepped Ülevaade päevast	Tutvumine Usalduse loomine Dixit kaardid	Põhimõisted raamistik	Vaimusega seotud lood	Religiooni dimensioonid	Elujoone harjutus	Identiteedi kujunemine (Troiden)
Vaimne mina	Neli tasandit	Rituaalide jagamine	Allikarännak	Mida usun?	Edenemise somaatiline "mõõtmine"	Kokk võte lõpuring

Joonisel on toodud esimese koolituspäeva komponendid ajalises järjestuses, nii nagu need on tegevusuuringu esimeses etapis koolituskava arendamisel planeeritud. Kollasega on märgitud sissejuhatavad elemendid, rohelisega vaimse mina kujunemist selgitavad harjutused ja punasega spirituaalse intelligentsuse kasutamisega seotud harjutused.

Uuringu käigus muutsin teisel ja kolmandal koolituspäeval osade harjutuste ajalist kohta ja sisu, kohendades koolituskava saadud tagasiside põhjal. Teisel korral loobusin kahest harjutusest ja kolmandal korral veel ühest. Neljale harjutusele lisasin kolmandal koolitusel täiendavad elemendid. Kokkuvõtliku ülevaate teisel ja kolmandal koolitusel tehtud muudatustest leiab lisast 1. Tehtud muudatuste põhjustest kirjutan peatükis 7.3.

Järgmises peatükis tutvustan lühidalt iga koolituspäeva komponenti. Selleks toon kõigepealt välja harjutuse eesmärgid, seejärel orienteeruva ajalise kestuse ja lõpetuseks meetodite lühikirjelduse. Eesmärgid kirjeldan koolitajakeskselt, et harjutusi oleks tegevusuuringut lugedes lihtsam siduda uuringu ja koolituse eesmärkidega. Siinjuures on oluline märkida, et pea kõik elemendid toetavad mitut koolituse eesmärki. Elementide kirjelduses on välja toodud peamised eesmärgid. Ajaline kestus on toodud orienteeruvalt - tegelikkuses võtsid igas koolitusgrupis harjutused erinevalt aega, sõltuvalt osalejate küsimustest ja aruteludest.

5.3 Sissejuhatus spirituaalsusesse

Käesolevas peatükis olevad komponendid panevad aluse tervele koolituspäevale. Esimesed kolm elementi on pühendatud peamiselt turvalisuse ja selguse loomisele eesootava suhtes, omavahelisele tutvumisele ja põhimõistetest arusaamisele. Viimased kaks elementi toovad osalejad lähemale spirituaalsusele ja enda suhte mõistmisele spirituaalsusega.

5.3.1 Koolituspäeva sissejuhatus

Eesmärgid: 1. Luua osalejatele selgus eesootavast ja koolituse eesmärkidest. 2. Kokku leppida päeva „mängureeglid“. 3. Tekitada turvatunne, et osalejatel oleks hea õppida ja jagada omavahel nii õpitut kui küsimusi ja kahtlusi.

Ajaline kestus: 15min

Protsess:

- Pabertahvlile koolituspäeva elementide kirjeldus ja suuline selgitus.
- Mängureeglites (nt konfidentsiaalsus, ajast kinni pidamine jne) ühiselt kokku leppimine.
- Minu enda tausta ja tegevusuuringu tutvustamine, nõusoleku küsimine uuringus osalemiseks.
- Olmega seotud küsimuste selgitamine (n pausid, söök jmt - kus, mis ja millal juhtub).
- Küsimuste-vastuste voor, kus vastan osalejate küsimustele päeva kohta.
- 3-2-1 tehnikat tutvustamine (vt ptk 5.1.1).

5.3.2 Usalduse loomine - metafoorikaardid

Eesmärgid: 1. Tekitada osalejates turvatunnet ja usaldust üksteise vahel. 2. Tuua välja identiteedi seni teadvustamata tahud, kasutades selleks sümbolite keelt. 3. Selgitada välja osalejate ootused koolituspäevale.

Ajaline kestus: 25 min

Protsess:

- Osalejad valivad lauale pandud Dixit Revelations metafoorikaartidest ¹³⁰ välja 2-3 tk.
- Kaartide põhjal tutvustavad ennast kõigile, vastates küsimustele „Kes ma täna olen“ või „Mis minu vaimset mina täna iseloomustab?“
- Osalejad räägivad enda ootustest koolituspäevale

Kolmandal koolitusel lisandus:

- Rääkijast vasakul käel istuja otsib rääkija jutust väärtussõnu, mis näitavad rääkijale olulist (tugevama rõhuga öeldud sõnad) ja peegeldab need tagasi, kui rääkija on lõpetanud.

5.3.3 Põhimõisted ja raamistik

Eesmärgid: 1. Leppida kokku olulistest põhimõistetest (ptk 3), mida päeval kasutame. 2. Luua osalejatele tervikpilt päevast, kuhu erinevad harjutused asetuvad

¹³⁰ „Kaardimäng Dixit 7 Revelations“, vaadatud 1. detsember 2021, <https://rahvaraamat.ee/p/kaardimäng-dixit-7-revelations/833838/et?ean=3558380086062>.

muutuste tasandite mudeli järgi (ptk 4.4). 3. Anda ülevaade teema olulisusest, seostest tööeluga ja Eesti elanike spirituaalsetest uskumustest (ptk 1).

Ajaline kestus: 25 min

Protsess:

- Pabertahvlile spirituaalsuse põhimõistete (ptk 3.1 ja 3.2) kirjeldus ja suuline selgitus.
- Eestlaste spirituaalsust iseloomustavate uuringutulemuste (ptk 1.1) suuline tutvustus.
- Ühine arutelu grupis tekkinud küsimuste üle.

5.3.4 Vaimsusega seotud lugude jagamine

Eesmärgid: 1. Toetada osaleja jaoks olulisele loole (uue) tähenduse andmist ja seostamist enda vaimsusega. 2. Toetada osalejate vaimse arengu mõistmist. 3. Kasvatada usaldust osalejate vahel. 4. Toetada teiste inimeste maailmavaadete mõistmist ja aktsepteerimist läbi teiste lugude kuulamise.

Ajaline kestus: 20 min

Protsess:

- Soojenduseks räägin 2-3 olulist ja isiklikku lugu enda elust või vaatame koos inspireeriva loo mõnelt tuntud inimeselt (näiteks Indrek Sammulil hiies käimise lugu Plekktrummis¹³¹).
- Osalejad jagavad paaris enda elust olulisi lugusid.
- Arutelu grupis tekkinud küsimuste üle

5.3.5 Religiooni dimensioonid

Eesmärgid: 1. Toetada osalejate mõistmist, mida spirituaalsus tema jaoks tähendab. 2. Aidata mõista, milles ja kuidas spirituaalsus osaleja elus väljendub. 3. Lasta osalejal hinnata, millist mõju ja tähtsust iga dimensioon tema elus omab. 4. Kasvatada enesekindlust vaimsetel teemadel rääkimiseks. 5. Toetada teiste inimeste maailmavaadete mõistmist ja aktsepteerimist läbi teiste kuulamise.

Ajaline kestus: 15min

Protsess:

¹³¹ ERR, „Plekktrumm | ETV2“, ERR, 29. märts 2021, <https://etv2.err.ee/1608148381/plekktrumm>.

- Sissejuhatuseks tutvustan Glock-Starcki religiooni 5 dimensiooni mudelit (vt altpoolt).
- Jagan osalejatele dimensioone näitlikustavad kaardid (vt lisa 2).
- Palun need järjestada tähtsuse järjekorras ja paarides läbi arutada, mida mingi dimensioon nende jaoks tähendab.
- Paarid tutvustavad kogu grupile olulisemaid tähelepanekuid ja küsimusi.

Kolmanda koolituse muudatus:

- Paarides järjestamise asemel palun hinnata osalejal rahulolu iga dimensiooniga: a) kui palju tema elus seda on; b) kui rahul ta sellega on; c) mida ta vajab madalama hinnatud dimensiooni rahulolu kasvatamiseks.

Lisainfo: Glock-Starcki mudeli järgi iseloomustavad religiooni: 1) usk - mida ja millesse inimene usub; 2) intellektuaalsed teadmised enda religiooni kohta - pühakirjad, doktriinid, raamatud, artiklid, koolitustelt kuuldu jne; 3) religioossed kogemused, sh ülemeelelised või inimest sügavalt mõjutanud kogemused; 4) religioossed rituaalid - kuidas inimene enda usku väljendab ning kinnitab; 5) tagajärjed, mida inimene enda elus tänu religioonile kogeb. Siia alla kuuluvad nii sisemised muutused, näiteks väärtushinnangutes, kui ka välised - näiteks kaasa löömine koguduses või kogukonnas. Hiljem näitasid Clayton ja Gladden, et kõige olulisem on esimene dimensioon (mida inimene usub), ülejäänud dimensioonid on esimese väljendused.¹³²

5.4 Vaimse mina kujunemine

Järgmised kolm harjutust aitavad osalejal paremini mõista enda spirituaalse identiteedi kujunemist, saada juurde enesekindlust spirituaalsetel teemadel rääkimiseks, kasvatada teiste kuulamise oskust ning toetada osalejal teiste maailmavaadete mõistmist.

5.4.1 Elujoone harjutus

Eesmärgid: 1. Aidata osalejal üles leida olulisemad vaimse kasvamisega seotud seigad ja õppetunnid ning neile tähendus anda. 2. Leida muustrid osaleja senisel spirituaalse arengu teel ning teha üldistused senise elukäigu kohta. 3. Toetada osalejaid

¹³² Richard R. Clayton ja James W. Gladden, „The Five Dimensions of Religiosity: Toward Demythologizing a Sacred Artifact“, *Journal for the Scientific Study of Religion* 13, nr 2 (1974): 135–43, <https://doi.org/10.2307/1384375>.

enda vaimse arengu mõistmisel. 4. Harjutada süvendatud kuulamist ja teiste jutust olulise üles leidmist (seda oskust saab ta ka hiljem kasutada enda töös teiste inimestega). 5. Saada inspiratsiooni vestluspartneri lugudest. 6. Kasvatada enesekindlust vaimsetel teemadel rääkimiseks.

Ajaline kestus: 35min

Protsess:

I Etapp- individuaalne töö:

- Osaleja joonistab individuaalselt paberilehele enda elujoone sünnist käesoleva hetkeni.
- Osaleja meenutab olulisemaid vaimse kasvuga seotud sündmusi, õpetajaid ja taipamisi ning lisab need elujoonele ajaliselt õigesse kohta.
- Peale pildi valmimist reflekteerib ja leiab pildilt olulisemad mustrid ning õppetunnid enda jaoks.

II Etapp- töö paarides:

- Esimene osaleja tutvustab oma elujoonelt olulisemaid taipamisi, rääkides lahti nende tähenduse, pannes seni mõtteis ja paberil olnu ka sõnadesse.
- Kuulaja ülesandeks on märgata ja panna tähele väärtussõnasid (rõhuga sõnad, mis viitavad rääkija jaoks olulistele väärtustele) ning need talle jutu lõpus tagasi peegeldada.
- Kui esimene rääkija on lõpetanud, vahetatakse pooled.

5.4.2 Identiteedi kujunemine Troideni järgi

Eesmärgid: 1. Jõuda selgusele, millises etapis osaleja oma vaimse identiteedi kujunemisel on. 2. Leida üles järgmised sammud vaimse arengu teekonnal.

Ajaline kestus: 15 min

Protsess:

- Tutvustan pabertahvlil Troideni mudelit (ptk 4.3).
- Paarides arutelu, kes kus etapis on.
- Grupis refleksioon: mida leiti ja kuidas edaspidi kasutada.

5.4.3 Minu vaimne mina

Eesmärgid: 1. Aidata osalejal oma vaimset mina ehk spirituaalset identiteeti kirjeldada. 2. Tuua osaleja alateadvusest välja spirituaalsusega seotud teadvustamata materjal.

Ajaline kestus: 25 min

Protsess:

- Tutvustan lühidalt harjutuse protsessi, sh alateadvuse mõistet ja seost joonistamisega.
- Viin läbi paari-minutilise keskendumisharjutuse, kus osalejad kuulavad silmad kinni ümbritsevaid helisid, märkavad enda kehas toimuvat ja püüavad tabada vaikust helide taga.
- Iga osaleja joonistab sümboleid ja kujundeid kasutades pildi, mis iseloomustab tema vaimset mina.
- Kui pilt on valmis, jagavad osalejad paarides enda joonistust ja selle tähendust.
- Grupis refleksioon harjutuse käigust ja olulisematest taipamistest.

Kolmanda koolituse muudatus:

- Lisan visiooni elemendi harjutusse - lisaks vaimsele minale palun joonistada pildile ka maailma, milles osaleja tahaks elada.

5.5 Spirituaalse intelligentsuse kasutamine

Eelmistes harjutustes vaatasime osalistega peamiselt, kuidas nende spirituaalne identiteet on kujunenud ning kuhu välja on jõudnud. Koolitusprogrammi viimases osas kasutame harjutusi, mis: a) toetavad osalejate tööd ja suhteid iseenda ja teiste inimestega; b) pakuvad õnnestumise korral üleemeelist (transtsendentset) kogemust ja c) võimaldavad teadvustada ning laiendada osaleja maailmavaadet.

5.5.1 Neli tasandit kliendi/töötaja nägemiseks

Eesmärgid: 1. Lasta osalejal kogeda, kuidas nende eelhäälestus mõjutab nende taju teistest inimestest. 2. Pakkuda meetodit, millega osalejal on võimalik luua rahuldust pakkuvamaid suhteid töö ja isiklikes suhetes.

Ajaline kestus: 20 min

Protsess:

- Annan ülevaate harjutuse käigust
- Osalejad istuvad paarides vastakuti ja vaatavad vaikides üksteisele otsa neli korda üks minut, iga kord vastas istujat erinevast perspektiivist vaadates.
- Ülesanne on märgata, kuidas nad enda ees istujat tajuvad neljast perspektiivist lähtudes:
 - Abivajaja, kes ei saa enda ja oma eluga hakkama.
 - Katkine inimene, kes on vaja korda teha.
 - Inimene oma eluteel, osana tervikust, koos kõigi murede ja rõõmudega. Vaatleja ise aga vaatab ennast kui teenijat ja kaasteelist, mitte abistajat.
 - Vaba tasand - osaleja loob või määrab ise, kuidas näeb teist. Siin toon erinevaid näiteid - kõrgem looja tasand, mänguline tasand jne.
- Iga minutilise perspektiivi kogemise järel paneb osaleja vaikuses kirja, mida ja kuidas ta koges.
- Kui kõik neli tasandit on läbi tehtud, jagavad osalejad paarides, mida nad kogesid.
- Grupis refleksioon: 1. Kuidas harjutuse käigus õpitu mõjutab nende suhteid ja tööd teiste inimestega. 2. Kuidas seda harjutust edaspidi oma töös ja elus kasutada.

Lisainfo: Fukuyama ja Sevig on kirjeldanud, kuidas meie maailmavaade ja eelnev suhtumine teise inimesse mõjutab seda, kuidas me neid tajume.¹³³ Kui peame kedagi saamatuks, kes endaga hakkama ei saa, siis nii me teda ka näeme ja paneme tundma. Harjutuses kasutatavad kaks esimest perspektiivi on pärit Fukuyama ja Sevigi artiklist. Kolmas perspektiiv on minu transpersonaalse coachingu tööriistadest ja neljanda pakkus välja Olga Schihalejev.

5.5.2 Rituaalide jagamine

Eesmärgid: 1. Laiendada osalejate maailmavaadet ja teadvustada erinevaid rituaale, mida inimesed kasutavad. 2. Toetada aktsepteerivat suhtumist teiste inimeste spirituaalsetesse põhimõttesse.

¹³³ Mary A. Fukuyama ja Todd D. Sevig, „Cultural Diversity in Pastoral Care“, *Journal of Health Care Chaplaincy* 13, nr 2 (märts 2004): 25.

Ajaline kestus: 20 min

Protsess:

- Annan ülevaate harjutuse käigust ja toon mõned näited erinevatest rituaalidest.
- Kahes grupis pannakse kokku nimekiri rituaalidest, mida keegi kasutab oma elus.
- Mõlemad grupid tutvustavad üksteisele olulisemaid leide.

5.5.3 Allikarännak

Eesmärk: Luua tingimused, milles osaleja võiks saada osa sügavast üleemeelisest (transsendentaalsest) kogemusest. Enamasti see harjutus toimib, kuid 100% garantiid pole (palju sõltub osaleja eelnevast kogemusest meditatiivsete harjutustega ja valmisolekust harjutus kaasa teha).

Ajaline kestus: 50 min

Protsess:

- Sissejuhatuseks annan ülevaate harjutuse käigust, erinevatest teadvusseisunditest, meditatsioonist ning kasutatavatest mõistetest.
- Toon välja, et harjutus on pigem kohapeal kasutamiseks, mitte teistele edasi õpetamiseks. See aitab osalejates maha võtta pinget, et nad peavad selle selgeks saama ja teistele edasi andma. Taustaks - selle harjutuse loomine ja läbi viimine on minult nõudnud aastaid meeleharjutuste praktikast ja juhendamise harjutamist. Seetõttu ei ole mul illusiooni, et teised selle üks kord läbi tehes suudaksid kohe kasutusse võtta.
- Seejärel viin läbi juhendatud meditatsiooni, mille näidiskriit ja audio on toodud lisa 3.
- Harjutuse lõpetanud, annan inimestele aega vaikselt omaette olla (minu kogemus on näidanud, et inimesed vajavad tavaliselt vaikset hetke harjutuse järel).
- Peale väikest pausi teeme refleksiooniringi: mida inimesed kogesid, mis küsimused tekkisid ja kuidas seda edasi kasutada.

5.5.4 Mida usun?

Eesmärgid: 1. Aidata osalejat teadvustada teisel osalejal, mida ta usub ehk milline on tema maailmavaade (ptk 3.1.6). 2. Võimaldada saada juurde enesekindlust vaimsetel teemadel rääkimiseks.

Ajaline kestus: 15 min

Protsess:

- Alustuseks lasen inimestel paarides jagada, mida nad usuvad.
- Et arutelu oleks elavam, julgustan neid püsti tõusma ning leidma uue koha või arutama seda jalutamise pealt. Nii saadakse eelmise harjutuse fluidumist üle ja nn tavamaailmale lähemale.
- Järgneb refleksioon gruppis: 1) mida kogeti; 2) kuidas seda edaspidi kasutada.

Kolmanda koolituse muudatus:

- Lisasin ka missiooni elemendi harjutusse - palun paarides jagada, mis on osaleja arvates tema kutsumus käesolevas eluetapis.

5.5.5 Spirituaalse kasvu edenemise somaatiline mõõtmine

Eesmärgid: 1. Aidata osalejatel „mõõta“ kaugust enda spirituaalse olemuse täielikust mõistmisest ning sellega ühenduses olemisest. 2. Saada juurde enesekindlust vaimsetel teemadel rääkimiseks.

Ajaline kestus: 20 min

Protsess:

- Seletan osalejatele lahti harjutuse eesmärgi ja protsessi, julgustades neid katsetama, kui nad enne sedasorti harjutust pole teinud.
- Järgnev toimub paarides. Iga osaleja leiab endale 4-5 m vaba põrandapinda ja loob sinna kujuteldava skaala 1-10. Üks tähendab mõistmise ja ühenduse puudumist enda spirituaalse olemusega, 10 tähendab maksimaalset ühendust ning mõistmist.
- Seejärel läheb esimene paarilistest „kõhutunnet“ usaldades skaalal õigesse kohta ja kirjeldab paarilisele, mida ta seal tunneb ja tajub.
- Mõõdetakse nelja punkti inimese elujoonel, julgematele on viies boonuseks. Mõõtmispunktid on: 1) sündides, 2) aasta enne koolitust, 3) siin ja praegu, 4) elu lõpus, 5) boonus - üks samm teisel pool elu piiri.

- Peale kõigis punktides kogetu kirjeldamist astub inimene skaalalt kõrvale ja vaatab tervikut, kirjeldades, mida ta tajub ja mida see tema jaoks tähendab.
- Seejärel vahetatakse rollid ja tehakse harjutus uuesti läbi.
- Järgneb refleksioon grupis: 1) mis kogemuse inimesed said ja mida õppisid; 2) kuidas edaspidi kasutada.

5.6 Koolitusprogrammi lõpetamine ja järeltegevused

Koolitusprogrammi lõpetamine on jagatud kolme etappi. Esimene toimub koolituspäeva lõpus. Selle peamine eesmärk on kinnistada päeval õpitut ja innustada õpitut edasi kasutama. Sellele järgnevad kaks individuaalset refleksiooni, mille eesmärgiks on meenutada ja kinnistada õpitut ning luua võimalused uuteks taipamisteks refleksioonide abil.

5.6.1 Koolituspäeva kokkuvõte

Eesmärgid: 1. Aidata osalejatel kinnistada päeval õpitut ja leida õpitust olulisem. 2. Inspireerida osalejaid läbi üksteise lugude kuulamise. 3. Julgustada õpitut edaspidigi kasutama. 4. Anda osalejatele juurde enesekindlust vaimsetel teemadel rääkimiseks. 5. Saada tagasisidet koolitusele ja mulle kui koolitajale tegevusuuringu analüüsi etapi jaoks.

Ajaline kestus: 30 min

Protsess:

- Meenutan lühidalt osalejatele, mis teemasid päeva jooksul käsitlesime
- Lasen päeva alguses räägitud 3-2-1 mudeli (vt ptk 5.1.1) järgi iseseisvalt reflekteerida päeval õpitu üle.
- Vaatame koos läbi küsimused, mis osalejatel päevast üles on jäänud.
- Lõpetuseks saab igaüks ringis öelda: 1. Mis on tema jaoks kõige olulisem leid/mõte/taipamine päevast. 2. Kuidas ta end hetkel tunneb. 3. Muud olulised mõtted, mida tahab jagada.

5.6.2 Refleksioonid peale koolituspäeva

Õpitu kinnistamiseks lasen osalejatel peale koolitust täita kaks refleksiooni. Nende käigus kogutut kasutan ka tegevusuuringu analüüsi etappides, et koolitust

osalejatele kõnetavamaks teha. Esimese refleksiooni küsimused saadan osalejatele e-kirja teel järgmisel päeval peale koolitust ja palun vastata kolme päeva jooksul. Selles küsin hinnanguid päeva erinevate osade kasulikkusele, olulisemaid taipamisi ja laiemat tagasisidet kogu koolituspäevale. Refleksiooni küsimused ja skaalad on toodud lisa 4. Küsimustiku täitmine on suhteliselt lihtsaks tehtud ja ei tohiks üle 10-15 minuti aega võtta.

Vastamine toimub internetis Google Formsi kasutades ja seda saab teha nii anonüümselt kui nimeliselt. Soovin jätta inimestele mõlemad vastamise võimalused, et ka need, kes koolitusega rahule ei jää, saaksid selle soovi korral anonüümselt välja öelda. Esimese refleksiooni käigus kogutud andmed, sh vastanute arv, on esitatud peatükis 6.2 ja analüüsi tulemused peatükkides 7.1-7.3.

Teise refleksiooni eesmäärke on kaks: 1. Meenutada veelkord õpitut, et see paremini kinnistuks. 2. Panna osalenud õpitud teemal edasi mõtlema, mille käigus nad võiksid saada uusi taipamisi. Refleksioonile vastamiseks on kaks varianti. Esiteks internetis Google Formsi kasutades või teiseks minuga suulise vestluse abil. Suulise vestluse puhul saame üle käia ka üles jäänud küsimused ja vajadusel minna sügavamale. Teise refleksiooni käigus kogutud andmed on esitatud peatükis 6.3 ja analüüsi tulemused peatükis 7.3.

6. Andmete kogumine

Käesolevas peatükis annan ülevaate tegevusuuringu käigus kogutud andmetest. Tagasisidet osalejatelt kogusin kolmes jaos. Esiteks koolituspäeva jooksul kohti tehtud vaatluste käigus. Seda nii harjutuste ja neile järgnenud refleksioonide käigus kui ka päeva kokku võtvas lõpuringis. Teiseks, individuaalse refleksiooni kaudu, millele osalejad vastasid kolme päeva jooksul internetis olevas küsitluse abil. Kolmandaks refleksiooni abil, millele osalejatel oli võimalus vastata kas iseseisvalt internetiküsitluse kaudu või minuga individuaalse vestluse käigus.

Järgnevalt annan ülevaate koolituspäevade jooksul vaatluse kaudu kogutust. Esimese ja teise refleksiooni käigus kogutud andmeid tutvustan käesoleva peatüki teises ja kolmandas osas.

6.1 Vaatlused koolituspäeval

Järgnevalt toon välja koolituspäeva jooksul tehtud vaatluse tulemused koolituse elementide järjekorras.

Koolituspäevast ülevaate andmine näis mulle välisel vaatlusel hästi töötavat. Inimesed rahunesid maha, küsisid täpsustavaid küsimusi ja näisid aru saavat, mis neid ees ootab. Omajagu positiivset elevust tekitas kõikidel päevadel minu tõlgendus sõnast „mõnus“ (maksimaalse tulemuse tegemine minimaalse jõupingutusega), mida nimetasin üheks enda ootuseks koolituspäevale.

Usalduse loomine metafoori kaartidega- Dixit Revelations kaardid tutvumiseks ja usalduse loomiseks töötasid väga hästi koos küsimusega „Kes sa praegu oled?“ Need tõid kaasa isiklikke jagamisi ja sügavaid taipamisi, mida rõhutati mulle hilisemateski vestlustes. Kolm inimest väljendasid ausalt väikest hirmu eesootava päeva ees, neli inimest aga jagasid, et neid ootavad ees olulised muutused oma eluteel. Seetõttu võttis tutvumise osa plaanitud kauem aega, millega sain arvestada teise koolituspäeva kavandamisel.

Põhimõistest ja raamistikust ülevaate andmine eestlaste uskumustest uuringute järgi paistis inimesi rahustavat, et nad ei ole ainsad, kellel on spirituaalsed huvid ja küsimused. Neli osalejat tõid selle arutelu käigus välja ja jagasid enda mineviku mõju

nende spirituaalsetele arusaamadele. Maslow püramiidi jagamine tekitas elava diskussiooni ja mõtte, et tegelikult võiksid inimesed alustada kohe kõrgematest tasemetest, mitte elujäämisest.

Diltsi loogiliste muutuste mudeli osas olin esimesel koolituspäeval kahtlev, kas jõuan seda tutvustada, kuna omavahel tutvumine võttis planeeritust kauem aega. Õnneks tõi üks osaleja selle ise jutuks ja vaatasime mudeli koolituse käigus ikkagi koos üle. Teisel ja kolmandal koolituspäeval aitas see mudel erinevad harjutused paremini kokku siduda suure pildiga.

Vaimsusega seotud isiklike lugude jagamine paarides töötas väga hästi - muidu võõrad inimesed jagasid isiklikke sügavaid lugusid. Seda oli näha nii inimeste nägudest kui ka jutukatketest, mida pealt kuulsin. Üks hiljaks jäänud osaleja rääkis enda sügavalt isiklikust loost kogu grupile, jagades nii selle rõõmsat kui kurba külge. Mulle näis, et see tõstis usalduse taseme grupis veel kõrgemale ja lõi hea vundamendi kogu päevale. Mitu osalejat tõi hiljemgi selle loo jagamise olulisuse välja.

Vaimsuse dimensioonid tekitasid kahel esimesel koolituspäeval elava diskussiooni, kui inimesed pidid need enda jaoks järjestama tähtsuse järgi. Lõpuks jäi kõlama mõte, et pigem on tegu üksteisega läbi põimunud või ringi moodustavate dimensioonidega, mitte kindla hierarhiaga. Tutvustasin lõpetuseks Claytoni ja Gladdeni artiklit, mille järgi nendest dimensioonidest on kõige olulisem küsimus „Mida ma usun?“. Ülejäänud tahud on lihtsalt usu tugevuse erinevad väljendused.¹³⁴ Kolmandal korral olin harjutust kohendanud, lastes inimestel hinnata, kui rahul nad on iga tahuga. Välisel vaatlusel jäid inimesed selle üle sügavamalt mõtlema ja tegid endale märkmeid.

Minu vaimse kujunemise lugu elujoone harjutusena näis inimesi sügavamalt oma elu üle järgi mõtlema ja tagasi vaatama panema. Paarides jagamised läksid nii hästi käima, et vestlusi oli raske katkestada. Inimesed tahtsid rohkem aega jagamiseks ja arutamiseks saada. Arvestasin sellega teiste koolituspäevade kavandamisel. Mitmelt osalejalt kuulsin peale koolitust, et nende jaoks läks see harjutus väga sügavale ja tõi olulisi taipamisi.

Identiteedi kujunemise etapid Troideni järgi leidsid sooja vastukaja ja tõi ahaa-hetki, mida osalejad jagasid harjutuse järel grupirefleksioonis. Kolm inimest tundsid end ära 3-4 etapi vahel olevat ja leidsid soovi edasi liikuda. Samuti tõi inimesed selle mudeli lõpuringis välja kui ühe peamise õppetunni ja taipamise.

¹³⁴ Clayton ja Gladden, „The Five Dimensions of Religiosity“.

Minu vaimse mina joonistamine. Esimesel korral tõi see harjutus kaasa väikese vastupanu, mida olen sageli täiskasvanute puhul joonistamisega seoses näinud. Üks osalejatest ütles, et ta ei oska joonistada, mis võeti sõbraliku naerupahvakuga vastu teiste poolt. Näib, et vastupanust ülesaamisel olid olulised kaks asja: 1) Sain teda rahustada, öeldes, et see on üsna tavaline mure täiskasvanutel, kuid lõpuks saavad kõik hakkama. 2) Keskendumisharjutuse tegemine enne joonistama hakkamist tõi inimesed ülesande juurde tagasi ja toetas keskendumist. Teisel ja kolmandal korral sellist vastupanu enam ei tekkinud. Võib-olla tänu sellele, et tegin nii normaliseerimise kui keskendumisharjutused joonistamise eel ära.

Peale joonistamist tegime lõunapausi, mille jooksul inimesed said enda pildi üle mõtiskleda. Hiljem paarides jagamine töötas võib-olla selle tõttu hästi, et osalejatel oli olnud aega settida. Jutukatketest märkasin, kui innukalt inimesed rääkisid enda vaimsest olemusest.

4 tasandit teise inimese nägemiseks töötas üle ootuste hästi. Osalejate kehakeelest ja näoilmetest oli näha, kui erinevalt nad ennast tundsid erinevatelt positsioonidelt vaadates. Esimeses kahes tasandis olid kõik vaiksed, ruumis oli tajuda pinget ja paljudel olid näod tõsised. Kolmandas tasandis tekkisid ruumi kergus, mängulisus, naeruturtsakad ja pingelangus esimeste tasandite raskuste järel. Viimase tasandi valisid osalejad ise ja ka seal oli palju nalja ja märkamisi. Harjutuse järgses grupirefleksioonis kostus palju sarnaseid sõnu ja mõtteid, näiteks: „Alguses [esimestel tasanditel] raske, pärast väga hea.“ Üks osalejatest märkis: „Hästi võimas harjutus, näeme seda, mida ise sisaldame, saad valida „filtri“.“

Rituaalide jagamine esimesel koolituspäeval oli ühelt poolt tore arutelu kahes grupis, kus inimesed löid endale pika nimekirja tegevustest, mida kasutada: a) enda maandamiseks, b) vaimustumiseks ja kõrgema teadvusega ühenduse saamiseks. Kuid mul jäi tunne, et sellisel kujul see harjutus väga hästi ei toiminud. Lugesin selle välja nii viisist, kuidas inimesed harjutuse käigus kaasa töötasid, kasutatud sõnadest, millega nad väljendasid pühendumist nende rituaalide kasutamisel kui ka harjutusele järgnenud grupirefleksioonist. Seetõttu kohendasin harjutust teiseks ja kolmandaks koolituseks, tehes selle üheks osaks dimensioonide harjutusest (ptk 5.3.5) iseseisva harjutuse asemel.

Allikarännak oli harjutusena ette planeeritult kõige sügavama mõjuga. Mis toimus inimeste sisemuses, ma ei tea, kuid harjutuse lõppedes olid inimesed „äraseletatud nägudega“, äärmiselt vaiksed ja sissepoole tõmbunud. See püsis terve harjutusele järgnenud pausi ajal. Järgnevalt toon välja vaid mõned näited, mida osalejad ise ütlesid

peale harjutust refleksiooniringis: „Nii hea on olla!“, „Väga võimas, Jumalik, zen olek, olin ära, puhas tunne praegu, oli puhastav [kordas mitu korda], tagasitulek keeruline - ei tahtnud tagasi tulla.“ „Nii suur tänutunne on sees, et ei tahagi rääkida.“ Mitu inimest mainisid, et nad vist tukastasid, olles sügava lõdvestuseni jõudnud. Inimeste kommentaaridest järeldasin, et enamuse puhul harjutus töötas eesmärgipäraselt.

Edenemine spirituaalse kasvu teel oli kõige vastuolulisem harjutus. Ühelt poolt tõi see osadele inimestele sügavaid taipamisi ja kogemusi. Näiteks tsitaadid osalejatelt refleksiooniringis: „Tavaliselt me surmast ei räägi, saati siis võõra inimesega. Surmast rääkimine võõra inimesega oli äge“, „Mina sain nüüd sellest harjutusest rahu“ jne.

Samas oli see kõige raskem harjutus osalejatele, kes ei olnud sedalaadi harjutustega kokku puutunud. Üks osaleja ütles näiteks: „Tundsin vastupanu edasi astumisel kehas.“ Kahe paari puhul nägin, kuidas see harjutus tehti läbi ainult ühe paarilisega, nii et juhendajaks oli kogenum osaleja. Üks osaleja ütles, et teadlikum aitas tal „peast välja tulla“ ja keha kaudu tulevat tajuda ning usaldada.

Kokkuvõtvas lõpuringis oli meeleolu ülev ja positiivne. Kirjutasin märksõnadena osalejate ütlustest üles: mõnus päev, turvalisus, hea tunne, ilu, maksimaalse saavutamise, liiga kauaks Troideni 3. etappi pidama jäämine, spirituaalne intelligentsus, teadlikum endast, tasakaal, identiteedi kujunemine, grupi kui terviku olulisus, samm edasi, armastuse olulisus, võimas jne. Mulle näis, et enamuse inimesi olid päeva lõpuks rahulikumad ja rahuolevamad kui hommikul. Seda iseloomustab ühe osaleja ütlus „nii hea on, et ei tahagi ära minna“. Märkasid, et ka teistel ei olnud kiiret ja oldi veel mõnda aega koos, enne kui lahkuti.

6.2 Esimene refleksioon

Esimese refleksiooniga palusin osalejatelt nii kvantitatiivseid hinnanguid erinevatele harjutustele ja koolituspäeva kasulikkusele tervikuna kui küsisin ka avatud küsimusi. Nii kvantitatiivsed hinnangud kui avatud küsimused olid kantud kahest eesmärgist: 1. Aidata osalejatel kinnistada ja reflekteerida õpitut. 2. Võimaldada mul järgmised koolitused paremini teha. Selleks lootsin refleksiooni vastustest leida nii selle, mis oli hästi ja mida säilitada kui ka mida järgmistel kordadel teisiti teha. Esimese refleksiooni küsimused ja skaalad on välja toodud lisas 4. Esimesele refleksioonile vastas kokku 21 uuringus osalenut (24-st). Nimeliselt vastasid 15 osalenut, 6 jäid anonüümseks.

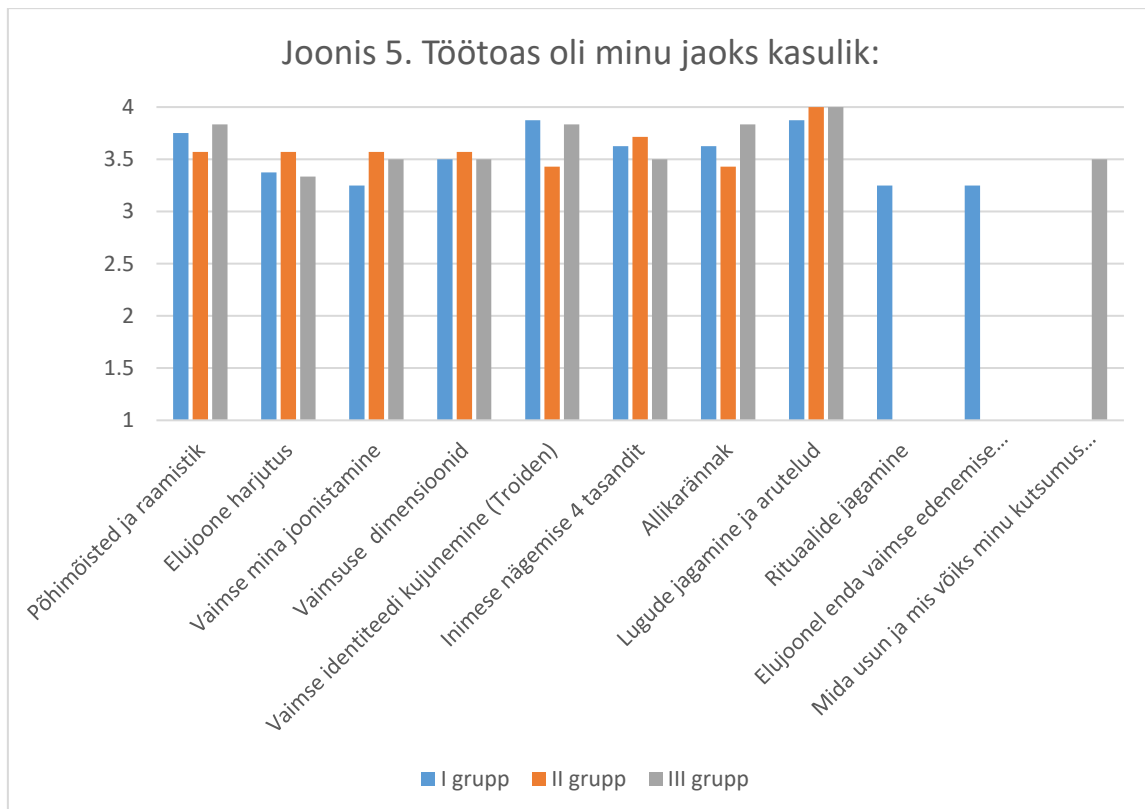
Järgnevalt tutvustan uuringu andmeid neljas osas. Esiteks osalejate hinnanguid koolituspäeva erinevate komponentide kasulikkusele. Teiseks hinnanguid koolituspäeva kui terviku kasulikkusele ja koolitusel õpitu kasutatavusele. Kolmandaks osalejate hinnanguid, mida saaksin järgmine kord paremini teha ja mis oli hästi. Neljandaks osalejate vastuseid küsimustele, miks ja kellele nad seda koolitust soovitaksid.

6.2.1 Hinnangud koolituspäeva komponentidele

Koolituspäeva komponentide kasulikkuse hindamiseks osalejate vaatest kasutasin nelja-astmelist Likerti skaalat, kus keskmine neutraalne hindamispunkt puudub. See „sunnib“ hindajat valima „pooli“, välistades neutraalse hinnangu võimaluse. Valisin selle lähenemise kahel põhjusel: 1. Soovisin saada selgemat vastust osalejatelt, kuna neutraalne hinnang ei aidanuks mul koolituspäeva elementide kasulikkust hinnata. 2. Kuna tegu oli hinnangutega koolituspäeva komponentidele ja mitte niivõrd osalejate endi kohta käivale hinnangule, tundus turvaline paluda see osalejatel täita.

Vastuste variandid ja punktid olid järgmised: 1 punkt - Ei olnud üldse kasulik, 2 punkti - Pigem ei olnud kasulik, 3 punkti - Pigem oli kasulik, 4 punkti - Väga kasulik. Ülevaade küsimustest ja skaaladest on välja toodud lisa 4.

Kuna päevad olid erineva ülesehitusega (teisel ja kolmandal korral oli 2 harjutust vähem ja aega reflekteerimiseks rohkem), toon välja hinded eraldi päevade kaupa. Küsimustele vastas esimesel päeval osalejatest kaheksa inimest üheksast, teise päeva kohta seitse üheksast ja kolmanda päeva kohta kuus inimest kuuest. Hinnangute keskmised on välja toodud joonisel 5.



Koolituspäeva komponentide kasulikkusele annab kaudselt hinnangu osalejate tagasiside selle kohta, mida nad õpitust kasutada plaanivad. Sellele küsimusele oli võimalus vastata vabas vormis.

Avatud küsimuste vastustest toodi esile järgnevad koolituse elemendid:

- Erinevatelt tasanditelt inimese vaatamise harjutust - viis vastanut.
- Dixiti metafoorikaardid - viis vastanut.
- Identiteedi kujunemise mudel - kolm vastanut.
- Elujoone harjutus - kolm vastanut.
- Vaimse mina joonistamise harjutus - kolm vastanut, millele kolmandast grupist lisasid kaks osalejat ka meeskonna vaimu joonistamise.
- Vaimsuse erinevad dimensioonid - kaks vastanut.
- Teiste inimeste mõistmine, mis lähtus ilmselt neljalt tasandilt vaatamise harjutusest - kaks vastanut.
- Ühe korra toodi veel välja „3-2-1“ mudel ja Maslow vajaduste püramiidi viimane tasand.

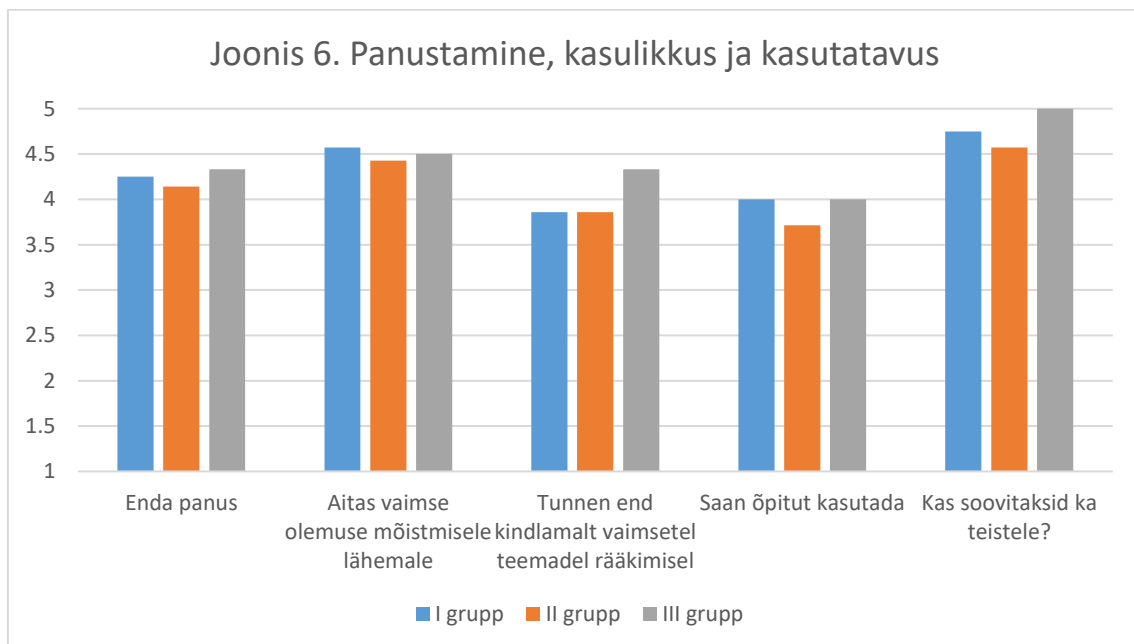
6.2.2 Hinnangud koolituspäeva kasulikkusele, panustamisele ja kasutatavusele

Järgnevalt tutvustan vastuseid küsimustele, millega osalejad hindasid terve koolituspäeva kasulikkust ja kasutatavust. Seekord kasutasin küsimustes 5-astmelist Likerti skaalat, mis lubab ka neutraalselt vastata. Seda eelkõige põhjusel, et osalejatel oleks võimalik turvaliselt vastata nende endi kohta käivatele küsimustele.

Küsimused ja skaalad olid järgnevad:

- 1) Palun hinda enda panust päeva jooksul 5-palli skaalal.
1 tähendas: „Panustasin vähe“, 5 tähendas: „Panustasin väga palju.“
- 2) „Töötuba aitas mind oma vaimse olemuse mõistmisele lähemale.“
1 tähendas: „Ei aidanud üldse“, 5 tähendas: „Aitas olulisel määral.“
- 3) „Peale töötuba tunnen end kindlamalt vaimsetel teemadel rääkimisel.“
1 tähendas: „Üldse mitte“, 5 tähendas: „Palju kindlamalt kui enne.“
- 4) „Saan õpitut kasutada oma töös teiste inimestega.“
1 tähendas: „Ei saa üldse“, 5 tähendas: „Saan olulisel määral.“
- 5) „Kas soovitaksid töötuba ka teistele?“
1 tähendas: „Ei soovita“, 5 tähendas: „Soovitan soojalt,“

Joonisel 6 on välja toodud osalejate vastuste keskmised gruppide kaupa.



6.2.3 Mida saaks paremini teha ja mis oli hästi?

Minu tegevusuuringu jaoks kõige olulisemad on kaks järgnevat küsimust, mille vastused aitasid mul mõista, mida ja kuidas saan koolitustel paremini teha. Mõlemad olid avatud küsimused. Esimene küsimus oli sõnastatud järgnevalt: „Kui oleksid minu mentor, mida soovitaksid järgmises töötoas teisiti teha?“ Selle küsimuse vastustest lootsin leida parandamist ja muutmist vajavad kohad. Teine küsimus oli: „Mis sind töötoas vaimustas?“ Selle küsimuse vastustest lootsin leida, mida oma koolitustel edaspidigi kasutada.

Esimesele küsimusele, mida soovitaksid teisti teha, olid vastused väga erinevad:

- Viis inimest ei osanud midagi konkreetset soovitada ja tõid välja vaid positiivse.
- Kolm inimest soovisid rohkem selgitust, kuidas neid harjutusi edaspidi töös kasutada. Näiteks: „*Ma rõhutaksin veel rohkem, mida saab kasutada juhina, kuidas need teemad just töökeskkonnas oleksid kasutuses.*“
- Kolmandal korral osalenutest tõid kolm inimestest välja, et koolitus oleks võinud isegi pikem, kahepäevane olla, et jõuaks rahulikumalt protsessile keskenduda ja teiste osalejatega suhelda.

Järgnevalt on välja toodud erinevate inimeste poolt üks kord tehtud soovitused:

- „*vähem harjutus, aga rohkem süvitsi minna ja "teooriat" jagada.*“
- „*...süsteemset pilti, kuhu sa soovisid meid suunata. Olid erinevad killud, mis minu jaoks tervikuks ei seostunud.*“ *Samuti sooviti paremat teemade visualiseerimist.*
- „*...võimalusel rääkida natuke kõvema häälega, et kogu sõnum kõigile kindlalt kohale jõuaks.*“
- „*paarilised sagedamini omavahel segada, muidu mõne huvitava inimesega ei olegi jõudnud lähemalt tutvuda :)*“
- „*teha väike eelintervjuu, et spirituaalse intelligentsuse taset kraadida.*“
- „*veidi rohkem energiat, aga publik oli nii sinu poole südamega ja kohal, et kõrgem energiatase polnud vajalik seekord.*“
- „*minule meeldib rohkem visuaalset materjali kasutada.*“

Kokkuvõttes jäid kõlrama: a) küsimused, kuidas neid harjutusi kasutada teiste inimestega töös, b) vajadus selguse järgi, kuidas erinevad tükid on seotud omavahel, c) soovi selgema teemade visualiseerimise ja d) rohkema aja järgi harjutuste tegemiseks ning protsessile keskendumiseks.

Teise küsimuse: „Mis sind töötoas vaimustas?“ vastustest tekkis kolm suuremat gruppi.

- Kümme osalejat tõid esile koolitusel osalenud inimesi, nende avatust ning kaasa löömist. Näiteks: „*Mind vaimustas ka see, et kõik inimesed kuulasid ja mõtlesid kaasa.*“ „*Inimesed töötoas, ning ehe grupijuht*“, „*Nii hea seltskond. Nende inimestega kohtuks hea meelega veel.*“
- Seitse osalejat kiitsid töötoas valitsenud õhkkonda. Näiteks: „*... rahulik energia, töötoa struktuur ja ülesehitus, kus kõik osalejad olid täiega kohal ning valmis end avama.*“ „*Inimeste headus, siirus, avatus. Meie töötoa õhkkond oli väga mõnus.*“
- Neli inimest tõid esile inimeste kaasamise. Näiteks „*Vaimustas sinu oskus oma leebel ja tasakaalukal moel kõiki kaasata ja koos tegutsema panna.*“ „*Mind vaimustas sinu rahulikkus ja kontakt kõigiga, kohalolu oli täiuslik ja väärrib eraldi tänu.*“ „*Oskus panna inimesed enesega tööle.*“
- Lisaks tõid erinevad osalejad välja ka töötoa sisu ja ülesehitust erinevate nurkade alt. Näiteks: „*Küsimused, mis panid mõtlema*“, „*Dixiti kaardid*“, „*Inimeste lugude kuulamine!*“, „*Teooria ja praktiliste harjutuste tasakaal*“.

Eelneva võtab hästi kokku ühe osaleja tagasiside: „*Eriline meeleolu, teised osalejad, koolituse käigus sündinud mõtted ja ideed.*“

6.2.4 Miks ja kellele soovitaksid?

Esimeses refleksioonis küsisin ka avatud küsimused, miks ja kellele osalejad seda koolitust soovitaksid. Esimese küsimuse, miks soovitaksid, kaudu lootsin leida koolituse tugevused ja hästi toimiva, et neid järgmistel koolitustel alles hoida. Teisele küsimusele, kellele soovitaksid, kaudu lootsin saada aimu, kellele see koolitus paremini sobiks ja millele peaksin edaspidi koolituse tutvustamisel rõhku panema.

Esimese küsimuse, „miks soovitaksid?“, vastustest moodustus kaks suurt gruppi ja hulk erinevaid põhjuseid. Kaheksa osalejat tõid välja endast ja teistest teadlikumaks saamise. Neli osalejat tõid välja, et töötuba oli lihtne ja praktiline, kompaktne avang teemasse. Kaks inimest mainisid aja võtmist iseendale, mis aitas mõtestada enda olemust. Kaks inimest tõid välja inspiratsiooni ja kolm parema arusaamise spirituaalsusest.

Teise küsimuse, „kellele soovitaksid?“, vastustest oli ühisosa keeruline leida. Osalejad soovitasid näiteks „neile, kellel on küsimus, kas tasub vaimsure teemadel üldse end harida ning neile, kes on sellel teel äsja aktiivsemaks saanud“, „ülekoormatud äriinimestele või siis edukatele inimestele, kes soovivad oma elus edasi liikuda“, „inimestele, kes teevad tööd teiste inimestega ja ... soovivad endast rohkem teadlikuks saada“, „...kõikidele inimestele, kes tahavad paremini aru saada oma positsioonist vaimsure teel“, „neile, kes ei ole vaimsete praktikatega väga kokku puutunud. Või enda mina ja elueesmärki uurinud“, „kõigile, kes on ka tegelikult avatud enda tundmaõppimisele“, „kes on juba mingil määral teemas“.

Kokkuvõttes saab osalejate hinnangu järgi öelda, et koolitus aitas saada teadlikumaks endast ja teistest, see oli lihtne ja praktiline, aitas mõtestada ennast ja andis parema arusaamise iseendast. Soovitatakse seda koolitust aga väga erinevatele inimestele, vastustest ühisosa välja ei koorunud.

6.2.5 Muud küsimused, mõtted, kommentaarid

Esimese refleksiooni viimase küsimusena said osalejad vastata küsimusele „Muud küsimused, mõtted, kommentaarid“. Minu senise kogemuse järgi jääb see küsimus tavaliselt vastuseta, kuid seekord oli üllatuslikult palju vastuseid.

Kaheksa inimest tänasid erineval moel ja soovisid jaksu. Lisaks mainisid kommentaarides töötoas valitsenud soojust ja õhkkonda, aja võtmist endale, Allikarännakut ja spirituaalsuse mõistmist.

6.3 Teine refleksioon

Teine refleksioon oli mõeldud ühelt poolt õpitu kinnistamiseks, et osaleja meenutaks veelkord päeval räägitut ja kogetut. Teine ja veelgi olulisem kavatsus oli panna osalejad edasi mõtlema koolitusel käsitletud teemade üle. Refleksiooni küsimused on välja toodud lisas 5.

Teisele refleksioonile oli võimalik kahel esimesel grupil vastata kahel moel - interneti teel avatud küsimustele või suulise vestluse käigus. Kirjalikult vastas kokku seitse osalejat, suulise vestluse võimalust kasutas kaks osalejat esimesest grupist. Võib-olla jäi teisest grupist suuliselt vastanute puudumine ajastuse taha. Teine koolitus toimus nädal enne jõulunädalat ja vestlused oleksid pidanud toimuma jõulunädalal, mil inimestel olid muud kiiremad asjatoimetused ees. Kolmandale grupile pakkusin välja vaid kirjalikult vastamise võimaluse, kuna kaks esimest koolitust näitasid, et seda võimalust kasutati vähe.

Järgnevalt kirjeldan lühidalt küsimuste vastuseid.

Esimene küsimus: „**Mida ootasid töötoalt?**“ oli mõeldud eelkõige inimese häälestamiseks koolituse teemale. Kolm osalenut tulid sooviga ennast paremini mõista ja endaga toime tulla. Kaks vastanut soovisid aja maha võtta ja vaadata, kuidas mina koolitan. Kaks osalenut soovisid aru saada, kuidas spirituaalsus sobitada igapäevasesse tööellu ja juhtimisse. Lisaks mainisid vastajad veel uusi taipamisi, selgust, struktuuri ja avatust.

Järgmise küsimuse: „**Kuidas on vaimsus seotud sinu kutsumuse ja eluga?**“ eesmärk oli tekitada side koolitusel räägitu ja inimese elu vahel. Kuue vastanu puhul kumas vastustest läbi, et see on nende eluga tugevalt seotud. Näiteks „vaimsus on minu elu ja olemisega otseselt seotud... kõige sellega, mida teen ja ei tee“ või „Vaimsus on üks oluline osa, ilma milleta kohe üldse ei saa. See on seotud kõigega, mida teen ja kõigiga, kellega kokku puutun.“ Kaks inimest tõid välja soovi spirituaalsuse suurendamise järgi enda elus, näiteks „see on kasvutrendis, järjest enam tunnetan ja väärtustan“.

Kolmanda küsimusega: „**Millist metafoori kasutaksid enda vaimse mina kirjeldamiseks praegu?**“ tahtsin luua sideme koolitusel räägitu ja inimese identiteedi

vahel (vt ka ptk 4.2 ja 4.3). Oluline oli metafoori tähendus vastaja enda jaoks, mitte mulle või lugejale. Vastused olid sama eriilmelised nagu osalenud inimesed. Näiteks „Karm - lahke hingega ja kohati ikkagi veel mässav "Ema Theresa" :)“ või „...väike tüdruk, kes on kõndimas oma südamega rajal“ jne. Suuliste vestluste käigus saime metafoori tähendust ja tähtsust veel sügavamalt avada. Mõlemad suuliselt vastanud meenutasid koolituspäeval Dixiti kaartide kasutamise käigus välja tulnud metafoore. Nad ütlesid, et see läks neile hinge ja on senini meeles, üks osalejatest ütles enda metafoori kohta, et see on „ülimuslik seisund“.

Neljanda küsimusega: „**Mis sind vaimustab kõrgemalt tasandilt vaadates?**“ soovisin inimese mõtted viia igapäevaelust kõrgemale tasandile ja panna mõtlema sellele, mis on tema jaoks tõeliselt oluline. Neli inimest tõid välja inimesed, looduse ja ilu tähtsuse. Lisaks mainisid inimesed tänulikkust ja usu säilitamist, soovi edasi minna ja end proovile panna, teadmiste jagamist ja teisiti mõtlema hakkamist.

Viienda, boonusküsimusega: „**Mida sinu hing sai töötoast?**“ lootsin viia vastajad sügavamale iseendasse. Kaks vastanut ütlesid, et rahu ja aega enese jaoks. Erinevate inimeste poolt mainiti veel „suurema selguse, et olen õigel teekonnal...“, „uusi mõtteid ja rõhuasetusi“ ning armastuse olulisust.

Kuuenda küsimusega: „**Mida sinu hing usub?**“ soovisin laiendada koolitusel käsitletud küsimust „millesse ma usun?“ See sõnastus tõigi teistsuguseid vastuseid kui koolitusel vestluste käigus kuulsin. Näiteks vastas üks inimene: „Mina ise olengi looja ja saan kujundada maailma enda vaimsusest lähtuvalt“. Nelja vastanu puhul käis armastus vastusest läbi, näiteks „Armastusse ... tänulikkusesse ... julgusesse olla kohal avatud hingesilmadega“.

Kuuendas, avatud küsimuses: „**Muud küsimused, mõtted, kommentaarid?**“ vastustes kaks inimest tänasid veelkord ja üks inimene tegi ettepanekuid koolituse parandamiseks. Näiteks „Teemasid sai liiga palju päeva kohta. Ise oleksin keskendunud paarile peamisele... Pärast harjutusi jagamist kasutasid teises päeva pooles rohkem, see meeldis mulle. Esimeses pooles jäi isiklikke lugusid ja kogemusi väheks minu arvates.“ Sama vastaja soovis ka edu ja ütles, et „tänu sinu eeskujule jätkan oma tee otsinguid.“

Suulises vestluses ütles üks osaleja, et „... aja möödudes hakkasin mõistma, mis kaasa sain inimese ja coachina. Käivitas protsessid minu sees, kasvasin päris palju, olen rahulikum.“

Teise refleksiooni kokkuvõtteks - see oli mõeldud eelkõige osalejatele endile koolituspäeval õpitu kinnistamiseks ja edasimõtlemiseks. Sellest hoolimata leidsin sealt

vihjeid, millega arvestada järgmistel koolitustel. Esimese ja teise refleksiooni vastused aga võtan kokku ühe osaleja mõttega: „,Kõik mis sa teed, tee armastuse pärast.“ Nii nagu koolitus sai koostatud ja läbi viidud kogu hingest ja armastusega, nii näib mulle, et see võeti ka osalejate poolt armastusega vastu.

7. Analüüs ja järeldused

Järgnevalt annan ülevaate analüüsi tulemustest, alustades osalejate hinnangutest koolituspäeva komponentidele. Seejärel vaatan osalejate hinnanguid koolituspäeva kui terviku kasulikkusele ja selle edaspidisele kasutatavusele. Kolmandaks annan ülevaate, kuidas koolitust paremaks teha tulenevalt osalejate vastustest avatud küsimustele ja minu eneserefleksioonide käigus selgunust. Neljandaks hindan, kui võrd täitis koolitus seatud eesmärgid.

Siinkohal on oluline rõhutada, et kuna valim oli suhteliselt väike, ei ole saadud kvantitatiivsete tulemuste pealt minu hinnangul võimalik põhjanevaid järeldusi teha. Seetõttu ei pidanud ma ka võimalikuks põhjalikumalt kvantitatiivset analüüsi teha. Selle asemel kombineerisin saadud kvantitatiivsed tulemused vaatluste käigus kogutud andmetega.

7.1 Koolituspäeva komponentide kasulikkus

Koolituspäeva komponentide kasulikkuse hindamise aluseks on 1. refleksiooni käigus kogutud osalejate hinnangud. Küsimustikus kasutasin nelja-astmelist Likerti skaalat, kus keskmine neutraalne hindamispunkt puudub. See peaks kasulikkuse hinnangu reljeefsemalt esile tooma. Komponentide kasulikkuse hindamisel võtsin aluseks iga grupi osalejate hinnangute aritmeetilise keskmise hinde, millest võtsin omakorda gruppide keskmise. Analüüsi käigus võrdlesin komponente omavahel, üldjuhul ajalist vaadet sisse toomata, kuna koolituspäevad olid veidi erineva ülesehitusega.

Kõikide gruppide poolt sai kõrgeima keskmise hinde koolituse käigus toimunud lugude jagamine ja arutelud, kolme grupi keskmiseks hindeks 4-palli skaalal 3,96. Teisest ja kolmandast grupist andsid sellele komponendile kõik osalejad maksimumhinde. Üks põhjus, miks esimesest grupist kõik seda maksimumiga ei hinnanud, võib peituda avatud küsimuste vastustes. Seal selgus, et esimesel päeval osalenud soovisid rohkem aega aruteludeks ja lugude jagamiseks. Teisel ja kolmandal päeval oli aega aruteludeks rohkem, mis võis tingida maksimumhinded sellele koolituspäeva elemendile.

Eelneva põhjal tegin järelduse, et koolitusel, kus tegeletakse inimese enda isiklike teemade ja maailmavaatega, tuleb jätta piisavalt aega tutvumiseks, aruteludeks ja lugude jagamiseks.

Järgmiseks hinnati väga kõrgelt ka koolituspäeva põhimõistete ja raamistiku tutvustamist, keskmise hindega 3,72 ja identiteedi kujunemise harjutust Troideni mudeli põhjal keskmise hindega 3,71. Põhimõistete ja raamistiku tutvustamise kõrge hinne kinnitas minu eelnevat arvamust, et see on vajalik osalejatele nii selguse loomiseks kui turvalisuse loomiseks. Järeldasin sellest tulenevalt, et pean ka edaspidi koolitustel sellele rõhku panema. Raamistiku tutvustamise meetodika parandamiseks sain avatud küsimuste vastustest kommentaarid, mida tutvustan käesoleva peatüki kolmandas osas.

Identiteedi kujunemise mudeli kõrge hinnang kinnitas minu hüpoteesi uuringu alguses, et see mudel võiks sobida spirituaalse identiteedi kujunemist käsitlevasse koolitusse [vt ptk 4.3]. Lisaks tõid mudeli olulisuse välja kuus osalejat nii suulistes kommentaarides koolituspäevade lõpus kui 1. refleksiooni avatud küsimuste vastustes. Seetõttu kasutan ka edaspidi seda mudelit spirituaalse identiteedi kujunemise näitlikustamiseks.

Keskmise hinde üle 3,5 (4-palli skaalal) said ka Allikarännak ja inimese erinevatelt tasanditelt nägemise harjutus. Allikarännaku suhtes olin enne koolitust kergelt kõhklev, kuna see eeldab osalejalt teatud küpsust ja valmisolekut meditatiivse praktikaga kaasa tulla. Seda harjutust oli ka välise vaatlusega raske hinnata, kuna „tegevus“ toimub inimese peas ja välja ei paista suurt midagi. Kõrge hinnang osalejatelt ning hilisemad suulised kommentaarid aga võtsid minu hirme maha, kinnitades, et võin sellega koolitustel edaspidigi katsetada. Inimese erinevatelt tasanditelt nägemise harjutust oli lihtsam väliselt hinnata, kuna inimeste emotsioonid ja kaasa töötamine olid näha ja kuulda. Kokkuvõtteks järeldasin, et kasutan edaspidigi neid harjutusi, kui need sobituvad koolituse konteksti.

Madalaimad hinded said esimesel koolitusel tehtud rituaalide harjutus (3,25 p) ja enda elujoonel vaimse edenemise tajumise harjutus (3,25 p). Mõlema madalamad hinded läksid kokku ka koha peal toimunud vaatluste tulemustega. Seetõttu otsustasin need harjutused esialgsel kujul teisest ja kolmandast koolitusest välja jätta. Rituaalide harjutuse viisin teisel ja kolmandal korral läbi teisel moel, liites selle vaimsuse dimensioonide harjutusega. Elujoonel edenemise harjutuse tulemus ja kohapealne vaatlus aga näitasid mulle, et see harjutus vajab rohkem aega ja kogemust somaatilise tarkuse kasutamisega.

Seetõttu jääb see harjutus ootama pikemat koolitusformaati, kus jõuab sellega põhjalikumalt tegeleda.

Kokkuvõtteks - kõrgeimalt hindasid osalejad koolituse jooksul toimunud spirituaalsusega seotud lugude jagamist, spirituaalsusega seotud põhimõistete ja raamistiku tutvustamist, identiteedi kujunemise mudelit, allikarännakut ja inimeste neljalt tasandilt nägemise harjutust.

7.2 Koolituspäeva kasulikkus tervikuna ja õpitu kasutatavus

Koolituspäeva kui terviku kasulikkuse hindamiseks kasutasin esimese refleksiooni käigus kogutud osalejate hinnanguid. Nende alusel hindan ka koolitusele seatud eesmärkide saavutamist peatükis 7.4. Järgneva osa küsimustikus kasutan 5-astmelist Likerti skaalat, mis lubab osalejal ka neutraalselt vastata. Sarnaselt eelmisele osale leidsin igale küsimusele grupi osalejate poolt antud hinnangute aritmeetilise keskmise. Nende pealt tuletasin omakorda gruppide keskmise koondtulemuse saamiseks. Siinkohal rõhutan veelkord valimi väikest suurust (eriti kolmanda grupi puhul), mille tõttu ei saa saadud hinnangute alusel lõplikke järeldusi teha.

Osalejad hindasid kõige kõrgemalt väidet, mille järgi koolitus aitab neid „vaimse olemuse mõistmisele lähemale“. Keskmiseks hindeks kujunes 4,5 (5-palli skaalal). Sellele küsimusele vastused olid gruppide lõikes kõige homogeensemad, väga vähe üksteisest erinedes. Järeldasin sellest, et koolitus tervikuna täitis esimese seatud eesmärgi: koolituse läbinud osaleja mõistab paremini enda spirituaalset identiteeti ja selle kujunemislugu.

Järgmise väite, „tunnen end kindlamalt vaimsetel teemadel rääkimisel“ keskmiseks kujunes 4,0 (5-palli skaalal). Silma torkas erisus kahe esimese grupi hinnangute (mõlemal 3,86) ja viimase grupi (4,33) vahel. Selle üheks põhjuseks võib olla kolmanda grupi väiksem osalejate arv (6 inimest) võrreldes teistega. Selle tõttu said nad rohkem rääkida endast ja oma lugudest, mis võis tingida suurema kindluse kasvu. See ühtib ka Troideni identiteedi mudeliga (ptk 4.3), mille järgi inimeste identiteedi kujunemist toetab enda mõtete jagamine teistega.

Kolmanda väite, et „saan õpitut kasutada oma töös teiste inimestega“ keskmiseks hindeks kujunes sarnaselt eelmisele 3,9. Siin olid esimese ja kolmanda grupi tulemused samad (4,0), teisel grupil madalam (3,7). Põhjust sellele erinevusele antud andmete

valguses ei oska ma pakkuda, vaid seda peaks eraldi kvalitatiivuuringu edasi uurima. Lisaks siin toodud hinnangutele mainisid 1. refleksiooni avatud küsimuste vastustes mitu inimest, et nad oleksid soovinud saada rohkem selgitust, kuidas koolitusel tehtud harjutusi enda töös kasutada.

Seetõttu tegin eelnevast tulenevalt kaks järeldust: 1. Antud mahus koolitus sobis paremini osalejate eneseteadlikkuse ja –kindluse kasvatamiseks. 2. Teistega töös kasutamiseks tuleks kas: a) läbi viia täiendav koolitus neile, kes koolitusel käsitletud ka enda töös kasutada soovivad või b) teha koolitus pikemana, et osalejad saaksid arutada ja harjutada koolituse käigus õpitu kasutamist enda töös.

Kõige kõrgemalt vastati küsimusele „kas soovitaksid koolitust ka teistele?“, keskmiseks hindeks kujunes 4,8 palli. Kõige kõrgema hinde andsid kolmanda grupi osalejad (kõigilt maksimum), teiselt grupilt oli madalaim tulemus (4,6). Nii nagu eelmise väite puhul, ei oska ma ka siin erinevuse põhjust välja tuua. Küll aga julgen kõrge üldise keskmise pealt järeldada, et koolitus tundus osalejatele kasulik, kui nad nii tugevalt seda soovitaksid.

Kokkuvõtvalt - koolitust hinnati osalejate poolt kõrgelt, eriti osaleja enda vaimsele mõistmisele lähemale jõudmise aspektist vaadates. Inimesed said juurde kindlust vaimsetel teemadel rääkimiseks, eriti väiksemas grupis osalejad. Küll aga vajavad osad koolitusel osalenud täiendavat selgitust ja harjutamist, et õpitud ka teistele edasi anda. Osalenud soovitaksid kõrgelt seda ka teistele, mis näitab, et nad pidasid koolitust kasulikuks. Seni käsitletu alusel võib väita, et koolitus täitis esimese eesmärgi - eneseteadlikkuse avardamise.

7.3 Mida ja kuidas saaks paremini?

Järgnevalt annan ülevaate, kuidas koolitust paremaks teha tulenevalt kvalitatiivse analüüsi käigus selgunust. Analüüsi aluseks olid vaatluse tulemused koolituspäevade jooksul, osalejate vastused avatud küsimustele 1. ja 2. refleksioonis ja minu eneserefleksioonide käigus tehtud märkmed.

Analüüsi käigus kasutasin induktiivset sisuanalüüsi, otsides osalejate tagasisidest ja eneserefleksioonist märksõnu ning mõtteid, mis vastavad neljale küsimusele: 1. Mis oli koolitusel hästi ja mida säilitada? 2. Mida teha rohkem? 3. Mida mitte teha? 4. Mida

lisada või muuta? Eelkõige otsisin vastuseid viisi kohta, *kuidas* koolitust paremini teha (mis harjutusi koolitusel kasutada, analüüsisin käesoleva peatüki esimeses osas).

Analüüsi käigus märkisin kõigepealt üles märksõnad ja mõtted, mis vastavad ülaltoodud neljale küsimusele. Seejärel grupeerisin saadud mõtted ja vaatasin läbi, mis on antud koolituspäeva raames tehtavad mul olemasolevate teadmiste, oskuste ja ressurssidega. Üldjuhul said ettepanekud ka ellu rakendatud, välja arvatud üksikud erandid.

Järgnevalt toon välja tegevusuuringu käigus leitud viisid koolituse parandamiseks. Lähtun ülaltoodud kolmest viimasest küsimusest (mida teha rohkem, mida mitte teha ja mida lisada), kuna esimene küsimus (mis oli hästi) on kaetud punktis 6.2.3.

Alustan osalejate poolt saadud tagasisides leitud, grupeerides need koolituste kaupa.

Esimese koolituspäeva järel tehtud parandusettepanekud:

1. Süsteemsema pildi loomine koolituspäevast. Teisel ja kolmandal korral rääkisin põhjalikumalt tervikpildist, kuhu iga harjutus suure plaanis sobitub ja miks vajalik on.
2. Kuidas koolitusel tehtud harjutusi edaspidi enda töös kasutada? Võtsime teisel ja kolmandal päeval rohkem aega harjutuste järel aruteludeks, kuidas neid harjutusi kasutada.
3. Teha vähem harjutusi ja rohkem süvitsi minna. Teisel ja kolmandal korral jätsin kaks harjutust tegemata (vt ptk 6.1) ja selle arvelt võtsime rohkem aega aruteludeks. Kolmandal korral toetas seda soovitus ka väiksem grupp, kus kõik said sõna.
4. Paariliste sagedasem segamine, et inimesed saaksid omavahel rohkem rääkida. Kasutasin seda teisel ja kolmandal korral rohkem, pea igas harjutuses paarilisi vahetades.
5. Võimalusel kõvemini rääkida, et kogu sõnum kõigile kindlalt kohale jõuaks. Püüdsin seda teha nii teisel kui kolmandal korral.
6. Eelintervjuu tegemine enne koolitust, et spirituaalse intelligentsuse taset kraadida. See jäi tegemata kahel põhjusel: 1. Ma ei olnud veendunud, kui motiveeritud on osalejad enne koolitust sellist kraadimis tegema. 2. Minu enda ajaressurss – mulle näis, et selline eelkraadimine on mõistlik mahukamate koolitusprogrammide osana.

Teise koolituspäeva parandusettepanekud:

7. Parem teemade visualiseerimine. Kolmandal korral kasutasin veel rohkem pabertahvli räägitu ilmestamiseks ja seletamiseks. Näitasin ka päeva alguses ja päeva jooksul, kus parasjagu käsitletav teema suures plaanis asub.
8. Kuidas koolitusel tehtud harjutusi edaspidi enda töös kasutada? Kolmandal päeval võtsime veel rohkem aega harjutuse järel aruteluks, kuidas ja millal neid harjutusi kasutada.

Kolmanda koolituspäeva parandusettepanekud, millega arvestan edaspidi:

9. Koolitus pikemaks. Pooled kolmandal päeval osalenutest tõid välja, et koolitus võiks olla kahepäevane - sügavad protsessid vajavad aega ja sooviti rohkem lugusid kuulda.
10. Värvide kasutamine visualiseerimiseks.
11. Rohkem keskendumisharjutusi päeva, kasvõi pisikesi.
12. Kiired virgutuspausid pikemate seansside vahel.
13. Kollaaži ja/või kaartide kasutamine enda spirituaalsuse kirjeldamiseks.

Järgnevalt toon välja viisid, mis eneserefleksiooni käigus leidsin koolituste läbiviimise parandamiseks minu kui koolitaja juures.

Esimese koolituspäeva järel:

1. **Kohalolek.** Märkas, et vajan umbes tund varem kohale jõudmist, et rahulikult koolituseks häälestuda, keskenduda ja ruum valmis panna.
2. **Ebakindlusega (esinemishirm) toimetulek.** Esimesel korral tajusin ärevust ja elevust koolituse alguses (mõneti uus teema). Õnneks olid väga toetavad osalejad ja ka koht toetas. Järgmistel kordadel tegelesin sellega teadlikult juba mitu päeva varem, koolituspäeva mõttes läbi mängides ja visualiseerides.
3. **Toetav ruum.** Märkas, kui oluline on ruum sättida nii, et kõik osalejad näeksid nii mind, üksteist kui tahvli. Lisaks on oluline nn olme (toitlustus jmt) sujumine.

Teise koolituspäeva järel:

4. **Paindlikkus.** Transformatiivse õppe eripärast tulenevalt pean veel harjutama paindlikkust ja päevakava jooksvalt kohendamist vastavalt koolitusruumis toimuvale. Kolmandal päeval mängisin julgelt harjutused ringi, neid jooksvalt kohendasin.

5. **Ootuste selgem juhtimine.** Koolituspäeva alguses ja juba enne seda osalejatega jagamine, kuhu tahame jõuda ja mis ees ootab, tõi minus endas kindlust ja selgust juurde. See näis ka osalejate puhul samamoodi töötavat, kui vaadata kolmandal päeval osalenute tagasisidet.
6. **Füüsilise eest hea seismine.** See tähendab nii pauside tegemist kui ka kergemat lõunat koolituspäeval, et energia ei kuluks söömise peale. Kolmandal korral jälgisin nii enda kui teiste energiataset ja sättisin pause selle järgi.

Kolmanda koolituspäeva järel:

7. **Määramatusega toimetulek.** Teise ja kolmanda koolituse vahel uurisin põhjalikumalt spirituaalse intelligentsuse teemat. Kuid minu jaoks tegi see pildi hoopiski segasemaks. Kui enne seda oli mul enam-vähem selge, millest räägin, siis kolmanda korra eel tajusin, et lihtsat tõe pole ja ei teagi, mida lõpuks öelda. Toimetulekuks:
 - a. Märkasin ja teadvustasin endas määramatusest tulenevat ebakindlust ning tegelesin sellega enne koolitust teadlikkuse (*mindfulness* ingl) harjutuste abil.
 - b. Ütlesin ka osalistele välja, et ühte tõe pole.
 - c. Pakkusin osalejatele mõned variandid, mille hulgast valida.
8. **Huumor.** Märkasin, kuidas enda ja koolituspäeva mitte liiga tõsiselt võtmine leevendas nii mu enda soorituspinget kui ka tõi ruumi kergust juurde. Hiljem tõi selle olulisuse ka osalejad välja. Püüan huumorit edaspidigi rohkem sisse tuua.

Kokkuvõtteks sain tänu osalejate tagasisidele ja eneserefleksioonile nimekirja viisidest, kuidas tegevusuuringu aluseks olevat koolitusprogrammi paremaks teha. Kolm enamlevinud soovitusid olid võtta rohkem aega aruteludeks, paremini visualiseerida edasi antavat ja selgitada põhjalikumalt, kuidas õpitud meetodeid edaspidi igapäevases töös kasutada. Minu enda refleksioonidest tulid koolituse õnnestumist toetavate teguritena välja vaimse kohalolu, häälestuse ja keskendumise olulisus.

7.4 Koolituse eesmärkide hindamine

Järgnevalt hindan, kuivõrd läbi viidud koolitused saavutasid neile seatud eesmärgid, mis olid sõnastatud järgmiselt: 1. Koolitusel osalenu mõistab paremini enda

spirituaalset identiteeti ja selle kujunemislugu. 2. Osalenu mõistab paremini teiste spirituaalsust ja selle arengut. 3. Osaleja loob endale sobivad vaimsusega arvestavad töövahendid teiste spirituaalsusest huvitatud inimeste töökeskkonnas toetamiseks.

Esimene eesmärk, mille järgi osaleja mõistab paremini enda spirituaalsust ja selle kujunemislugu, sai osalejate endi hinnangul täidetud. 100% esimesele refleksioonile vastanutest ütlesid, et koolitus aitas neid enda vaimse olemuse mõistmisele lähemale või olulisel määral lähemale (keskmine hinne 4,5 5-palli skaalal). Sama sai välja lugeda ka vabadest kommentaaridest esimeses ja teises refleksioonis, nii nagu ka lõpuringides kuuldust.

Teist eesmärki, mille järgi osalenu mõistab paremini teiste spirituaalsust ja selle arengut, on keerulisem hinnata, kuna selle kohta ma refleksioonis otsest tagasisidet ei küsinud. Küll aga tõid osalenud ise välja (nii refleksioonides kui lõpuringis) inimeste mõistmise olulisuse ja selle, kui erinevad inimesed on. Lisaks hinnati koolitusel kõige kõrgemalt lugude jagamisi ja arutelusid - 95% vastanutest ütlesid, et see oli nende jaoks väga kasulik. Mulle näitab see vähemalt nii palju, et osalejad kuulasid teiste lugusid ja hindasid neid kõrgelt. Arvan, et teiste lugude ja maailmapildi, sh uskumuste, kuulamine rikastab kuulajat. Kui kuulaja on vähegi avatud teiste mõtetele, arendab see ka teiste mõistmist ja aktsepteerimist. Selle heaks näiteks on ühe osaleja kommentaar lõpuringis - tema sai üle vajadusest teistele oma spirituaalseid põhimõtteid peale suruda.

Teist eesmärki toetab ka teise inimese erinevatelt tasanditelt kuulamise harjutus, mis sai samuti hea tagasiside (keskmine hinna 3,61 4-palli skaalal ja selle korduv välja toomine refleksioonides ning lõpuringides kui üks olulistest leidudest). See lõi osalenutele võimaluse mõista, kui erinevalt on võimalik erinevaid inimesi näha ja tajuda. Fowleri mudeli tutvustuses kirjutasin, kuidas üleminekul viiendasse, konjunktiivsesse etappi, õpivad inimesed aktsepteerima ka teiste maailmavaadet ja uskumusi (ptk 4.2). Osalejate öeldust võin järeldada, et koolitusel tehtud harjutused ja arutelud olid osalejatele toeks teiste aktsepteerimisel ning näitasid, kui erinevad on inimeste vaimsed tõekspidamised.

Kolmas eesmärk, mille järgi osaleja loob endale sobivad vaimsusega arvestavad töövahendid teiste vaimsel teel käijate toetamiseks, näib liiga ambitsioonikas. Minu hinnangul sai see eesmärk siiski suuremas osas täidetud. Esiteks jäid veerand esimesele refleksioonile vastanutest neutraalsele seisukohale väite „saan õpitud kasutada oma töös teiste inimestega“ suhtes. Mulle näitab see, et nad ei ole kindlad koolitusel räägitu kasutamises ja ei pruugi saadud tööriistasid kasutada. Lisaks tõid vabades

kommentaaries mõned inimesed välja, et nad oleksid tahtnud saada rohkem selgitust, kuidas koolitusel räägitut enda töös kasutada.

Positiivse poole pealt aga saab esile tuua, et 75% esimesele refleksioonile vastanutest arvasid, et nad saavad õpitut oma töös kasutada. Lisaks tõid osalejad nii lõpuringides kui refleksioonides välja erinevaid harjutusi, mida nad plaanivad enda töös kasutada. Eelnevat kokku võttes järeldan, et see eesmärk sai osaliselt täidetud.

Selleks, et kõik osalejad jõuaksid kolmanda eesmärgini, näen mitut võimalust: 1. Võtta rohkem aega, et läbi arutada, kuidas koolitusel kasutatud harjutusi kasutada. 2. Lasta jagada rohkem isiklike lugusid ja teha arutelusid, et osalejad saaksid juurde kindlust spirituaalsusest rääkimisel. Seda kinnitavad ka esimese refleksiooni tulemused. Kolmandas, kõige väiksemas grupis, kus oli kõige rohkem aega gruppides arutleda ja lugusid jagada, tundsid kõik osalejad end peale koolitust spirituaalsetel teemadel rääkides kindlamalt. Esimeses grupis, kus oli aega aruteludeks kõige vähem, olid 62% kindlamad rääkima, ülejäänud jäid neutraalseks või ei vastanud sellele küsimusele.

Kokkuvõtteks võib öelda, et koolitusele seatud eesmärgid said suuremas osas täidetud. Esiteks - 100% vastanutest said juurde selgust enda spirituaalse olemuse suhtes. Teiseks, 95% vastanutest hindasid väga kasulikuks lugude jagamist ja arutelusid, mis näitab teiste maailmavaadete kuulamist ja hindamist. Kolmandaks – 75% vastanutest leidsid, et nad saavad koolitusel õpitut ka teistega töös kasutada. Selleks aga, et kõik nii kaugemale jõuaksid, on vaja rohkem aega ja selgitusi, kuidas osalejad saaksid õpitut edasi anda.

8. Kokkuvõte

Käesoleva tegevusuuringu peamiseks eesmärgiks oli luua spirituaalset intelligentsust toetav koolitusprogramm, mis kõnetaks koolitusel osalejaid. Sellest tulenevalt olid uurimusküsimusteks: 1. Mis teemad osalejaid rohkem kõnetavad? 2. Millised teadmiste edasi andmise viisid inimestele rohkem korda lähevad?

Uurimusküsimustele vastuste saamiseks töötasin 2021. a veebruarist oktoobrini välja ülaltoodud eesmärkidele vastava koolitusprogrammi. 2021. a oktoobrist 2022. a märtsini viisin läbi kolm koolitust, mille käigus ja järel kogusin osalejate tagasisidet loodud koolitustele. Tagasisidet kogusin nii vaatluse vormis koolituste käigus kui ka hilisemate osalejate poolt täidetud refleksioonide abil.

Kogutud andmete analüüsi tulemusena selgus, et osalejad hindasid kõige kõrgemalt koolitusel toimunud arutelusid ja lugude jagamisi. See vastab uurimuse teisele küsimusele teadmiste edasi andmise viiside kohta. Oluline oli taipamine, et inimesed vajavad aega nii üksteise lugude kuulamiseks kui ka harjutuste reflekteerimiseks ja aruteluks. Seetõttu on oluline koolituspäeva planeerida vähem harjutusi ja arutleda rohkem.

Vastuseks uurimuse esimesele küsimusele hindasid osalejad kõige kõrgemalt vaimsurega seotud lugude jagamist, millele järgnes spirituaalsusega seotud põhimõistetega tutvumine. Kõrgemalt hinnati ka spirituaalse identiteedi kujunemist kirjeldavat mudelit, mis aitab osalejatel mõista paremini iseenda vaimset olemust. Tegevusuuringu esimese küsimuse tulemusi kokku võttes saab öelda, et inimesi huvitasid teiste lood, spirituaalsusega seotud põhimõisted ja vaimse identiteedi kujunemine.

Uuringu teisele küsimusele (teadmiste edasi andmise viisid) vastuseks sain lisaks eelnevalt mainitud arutelude olulisusele terve nimekirja erinevaid soovitusi. Olulisemad neist olid seotud käsitletavate teemade parema visualiseerimise ja suure pildiga sidumisega, põhjalikuma selgitusega, kuidas õpitut edaspidi kasutada ja inimeste omavahelist suhtlust toetada.

Uuringu käigus loodavale koolitusprogrammile seadsin kolm eesmärki: 1. Koolitusel osalenu mõistab paremini enda spirituaalset identiteeti ja selle kujunemislugu. 2. Osalenu mõistab paremini teiste spirituaalsust ja selle arengut. 3. Osaleja loob endale

sobivad vaimsurega arvestavad töövahendid teiste spirituaalsusest huvitatud inimeste töökeskkonnas toetamiseks.

Kõige kõrgemalt hindasid osalejad enda spirituaalse identiteedi mõistmisele lähemale jõudmist (100% vastanutest). See näitab mulle esimese eesmärgi täitmist. Koolituse teist eesmärki (teiste mõistmine) iseloomustab osalejate kõrge hinnang lugude jagamisele ja aruteludele (95% pidas väga kasulikuks) . Mulle näitab see teiste osalejate mõistmist ja aktsepteerimist. Kolmas eesmärk (teiste toetamine) sai suuremas osas täidetud. 75% vastanutest leidsid, et nad saavad koolitusel õpitut ka teistega töös kasutada. Mõned koolitusel osalenud vajasisid täiendavat selgitust ja harjutamist, et õpitut ka teistele edasi anda. Kokkuvõtvalt saab öelda, et koolitusprogrammile seatud eesmärgid said suuremas osas täidetud. Vastanud soovitsid koolitust soojalt ka teistele (4,8 5-palli skaalal), mis näitab, et nad pidasid koolitust tervikuna kasulikuks.

Kuidas edasi?

Tegevusuuringut läbi viies selgus, et spirituaalsuse ja spirituaalse intelligentsuse seos tööeluga vajab edasist uurimist. Seda teemat on Lääne-Euroopas veel vähe uuritud ning spirituaalsust töö kontekstis mõistetakse väga erinevalt. Nii uuringute järgi kui ka Eesti juhtide ja koolitustel osalenutega toimunud vestluste põhjal saab öelda, et spirituaalsuse käsitlemist tööl pigem välditakse, pidades seda privaatsfääri kuuluvaks. Kuna aga seniste uuringute põhjal toob spirituaalsus töökohal kaasa positiivse mõju nii töötajatele kui tööandjale, tasub minu hinnangul sellega edasi tegeleda.

Tänuõnad

Täna oma juhendajaid Olga Schihalejevit ja Kaido Soomi, kes mind innustasid, toetasid ja aitasid töö tervikuks vormida. Täna teid otsatu kannatlikkuse ning tarkuse eest, tänu millele see töö sellisel kujul võimalikuks sai. Täna teid terava silma ja kiiruse eest, millega te alati vastasite. Täna Olgat, kes pakkus välja idee teha sellest tööst tegevusuuring magistriprojekti asemel.

Täna Tõnu Lehtsaart, kelle kaudu kuulsin esimest korda Fowleri mudelist ja inimese usulisest arengust. Mudelist, mis mind juba esimesel tutvumisel innustas ning on käesoleva töö üks nurgakividest. Täna Tõnut asjakohaste soovitude eest töö eelkaitsmisel, mis aitasid mul töö eesmärki täpsustada, tööle kohase nime saada ja kogu töö loetavamaks muuta.

Täna Atko Rimmelit, kes näitas kätte nõrgad kohad spirituaalsuse ja religiooni käsitlemisel ning juhatas õigele rajale. Täna Roland Karot ja Anu Põldsami, et toetasite selle töö muutmist tegevusuuringuks ja olete mulle õppejõududena suureks eeskujuks.

Täna kõiki tegevusuuringus osalejaid, kes löid koolitustel aktiivselt kaasa ja pakkusid väärtuslikku tagasisidet. Täna Gunnar Toomemetsa ja Ülle Susi, kes innustasid selle teemaga avalikkuse ette tulema, toetasid koolituste tutvustuste loomisel ja aitasid õigete inimeseni jõuda.

Täna Tiina Pappelit, kes mu tööst keelapsud välja noppis, teksti kohendas ja tõi esile täiendamist vajavad kohad. Täna Tiinat tema hoolivuse ja headuse eest, millega ta on mind inspireerinud oma teed käima ja inimesi toetama.

Kasutatud allikad

- Alewell, Dorothea, ja Daniela Rastetter. „On the (ir)relevance of religion for human resource management and diversity management: A German perspective“. *German Journal of Human Resource Management* 34, nr 1 (1. veebruar 2020): 9–31. <https://doi.org/10.1177/2397002219882399>.
- Ammerman, Nancy T. „Spiritual But Not Religious? Beyond Binary Choices in the Study of Religion“. *Journal for the Scientific Study of Religion* 52, nr 2 (2013): 258–78. <https://doi.org/10.1111/jssr.12024>.
- Arnetz, Bengt B., Matthew Ventimiglia, Pamela Beech, Valerie DeMarinis, Johan Lökk, ja Judith E. Arnetz. „Spiritual values and practices in the workplace and employee stress and mental well-being“. *Journal of Management, Spirituality & Religion* 10, nr 3 (1. september 2013): 271–81. <https://doi.org/10.1080/14766086.2013.801027>.
- Aupers, Stef, ja Dick Houtman. „Beyond the Spiritual Supermarket: The Social and Public Significance of New Age Spirituality“. *Journal of Contemporary Religion* 21, nr 2 (1. mai 2006): 201–22. <https://doi.org/10.1080/13537900600655894>.
- „Burn-out an ‘Occupational Phenomenon’: International Classification of Diseases“. Vaadatud 7. märts 2022. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.
- Carr, Wilfred, ja Stephen Kemms. *Becoming Critical: Knowing through Action Research*. London, UNITED KINGDOM: Falmer, 1986.
- Clayton, Richard R., ja James W. Gladden. „The Five Dimensions of Religiosity: Toward Demythologizing a Sacred Artifact“. *Journal for the Scientific Study of Religion* 13, nr 2 (1974): 135–43. <https://doi.org/10.2307/1384375>.
- „Coach“. Tallinn: Eesti Keele Instituut, 2022. <https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/coach/1>.
- Cobern, William W. „Worldview Theory and Conceptual Change in Science Education“. *Science Education* 80, nr 5 (1996): 579–610. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-237X\(199609\)80:5<579::AID-SCE5>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-237X(199609)80:5<579::AID-SCE5>3.0.CO;2-8).

- CV-Online Estonia OÜ. „Uuring: töötajate vaimne tervis on aastaga halvenenud“.
Tööelublogi (blog), 13. oktoober 2021. <https://toelublogi.ee/2021/10/13/uuring-tootajate-vaimne-tervis-on-aastaga-halvenenud/>.
- Dilts, Robert. *Changing Belief Systems With NLP*. First Edition. Cupertino, Calif: Meta Publications, 1990.
- Eesti Mentorite koda. „Liikmed“. *Eesti Mentorite Koda* (blog). Vaadatud 29. november 2021. <https://mentoritekoda.ee/koja-liikmed/>.
- Eesti Uuringukeskus. „Elust, usust ja usuelust 2020“. Eesti Kirikute Nõukogu, 2021.
- Eliade, Mircea, Georges Dumézil, Mirjam Lepikult, Indrek Peedu, Ivo Volt, Erki Lind, Jüri Kaarma, ja Eve Kask. *Uurimus usundiloost*. Avatud Eesti raamat. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 2017.
- Emmons, Robert A. „Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern“. *The International Journal for the Psychology of Religion* 10, nr 1 (1. jaanuar 2000): 3–26.
https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1001_2.
- „Eneseleidmine religioonipsühholoogilisest vaatenurgast | Vikerraadio“. *Õõulikool*, 20. juuli 2019. <https://vikerraadio.err.ee/959314/ooulikool-ensesleidmine-religioonipsuhholoogilisest-vaatenurgast>.
- ERR. „Plekktrummi | ETV2“. ERR, 29. märts 2021.
<https://etv2.err.ee/1608148381/plekktrummi>.
- Ewers, Paula, Tim Bradshaw, John McGovern, ja Bob Ewers. „Does Training in Psychosocial Interventions Reduce Burnout Rates in Forensic Nurses?“ *Journal of Advanced Nursing* 37, nr 5 (2002): 470–76. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02115.x>.
- Fowler, James W. *Faithful change: The personal and public challenges of postmodern life*. Faithful change: The personal and public challenges of postmodern life. Nashville, TN, England: Abingdon Press, 1996.
- Fukuyama, Mary A., ja Todd D. Sevig. „Cultural Diversity in Pastoral Care“. *Journal of Health Care Chaplaincy* 13, nr 2 (märts 2004): 25.
- Gardner, Howard. „A Case Against Spiritual Intelligence“. *The International Journal for the Psychology of Religion* 10, nr 1 (1. jaanuar 2000): 27–34.
https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1001_3.
- . „Multiple Intelligences after Twenty Years“, 15. Chicago, Illinois: American Educational Research Association, 2003. <https://talent.army.mil/wp->

- content/uploads/pdf_uploads/course-material/Multiple-Intelligences-After-Twenty-Years-Conference-Paper.pdf.
- Goleman, Daniel, Richard E. Boyatzis, ja Annie McKee. *Primal Leadership: Unleashing the Power of Emotional Intelligence*. Harvard Business Press, 2013.
- Hill, P. C., ja K. I. Pargament. „Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research“. *AMERICAN PSYCHOLOGIST*. United States: APA AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 1. jaanuar 2003.
- Hill, Peter C., Kenneth II. Pargament, Ralph W. Hood, Michael E. McCullough Jr., James P. Swyers, David B. Larson, ja Brian J. Zinnbauer. „Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure“. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30, nr 1 (2000): 51–77.
<https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>.
- Huss, Boaz. „Spirituality: The Emergence of a New Cultural Category and its Challenge to the Religious and the Secular“. *Journal of Contemporary Religion* 29, nr 1 (2. jaanuar 2014): 47–60. <https://doi.org/10.1080/13537903.2014.864803>.
- ICF Estonia. „Eesti kootsid (coach'id)“. *ICF Estonia* (blog). Vaadatud 29. november 2021. <https://coaching.ee/eesti-coachid/>.
- Ivar Raav. „Spirituaalsus juhtimises“, 2. aprill 2022.
- Juhi5. „Koolitused“. *Juhi5* (blog). Vaadatud 28. veebruar 2022.
<https://juhi5.ee/koolitused/>.
- „Kaardimäng Dixit 7 Revelations“. Vaadatud 1. detsember 2021.
<https://rahvaraamat.ee/p/kaardimäng-dixit-7-revelations/833838/et?ean=3558380086062>.
- Karakas, Fahri. „Spirituality and Performance in Organizations: A Literature Review“. *Journal of Business Ethics* 94, nr 1 (1. juuni 2010): 89–106.
<https://doi.org/10.1007/s10551-009-0251-5>.
- Kimmel, Lois, Lisa Lachlan, ja Andrea Guiden. *The Power of Teacher Diversity: Fostering Inclusive Conversations through Mentoring. Region 8 Comprehensive Center*. Ohio, USA: Region 8 Comprehensive Center, 2021.
<https://eric.ed.gov/?id=ED615359>.
- Koltko-Rivera, Mark E. „Rediscovering the later version of Maslow’s hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and

- unification“. *Review of General Psychology* 10, nr 4 (detsember 2006): 302–17.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.302>.
- Lehtsaar, Tõnu. *Sissejuhatus religioonipsühholoogiasse*. Toimetanud Tiia Valdre.
 Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus, 2013.
- Levinson, Dj. „A Conception of Adult Development“. *American Psychologist* 41, nr 1
 (jaanuar 1986): 3–13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>.
- Löfström, Erika. *Tegevusuuringu käsiraamat*. Võrguteavik. Tallinn: Archimedes, 2011.
- Maidl, Lydia, Ann-Kathrin Seemann, Eckhard Frick, Harald Gündel, ja Piret Paal.
 „Leveraging Spirituality and Religion in European For-Profit-Organizations: A
 Systematic Review“. *Humanistic Management Journal*, 26. jaanuar 2022.
<https://doi.org/10.1007/s41463-021-00110-4>.
- Mayer, John D. „Spiritual Intelligence or Spiritual Consciousness?“ *International
 Journal for the Psychology of Religion* 10, nr 1 (jaanuar 2000): 47–56.
https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1001_5.
- Merriam, Sharan B. „Adult Learning“. *Adult Learning and Education*, toimetanud Kjell
 Rubenson, 29–34. Oxford, UK: Academic Press, 2011.
- Mezirow, Jack. *Learning as Transformation: Critical Perspectives on a Theory in
 Progress. The Jossey-Bass Higher and Adult Education Series*. Jossey-Bass
 Publishers, 350 Sansome Way, San Francisco, CA 94104, 2000.
- Moukaddam, Nidal, Tiffany Andry, Jian Cao, Young Min Moon, Veronica Tucci, Asim
 Shah, ja James W. Lomax. „Instant countertransference affects assessment and
 treatment recommendations for depression in patients openly professing
 religious faith“. *Spirituality in Clinical Practice* 6, nr 2 (juuni 2019): 100–109.
<https://doi.org/10.1037/scp0000182>.
- Neal, Judi, ja Manuel C. Vallejo. „Family Firms as Incubators for Spirituality in the
 Workplace: Factors That Nurture Spiritual Businesses“. *Journal of
 Management, Spirituality & Religion* 5, nr 2 (1. jaanuar 2008): 115–59.
<https://doi.org/10.1080/14766080809518697>.
- Newman, Leanne Lewis. „Faith, Spirituality, and Religion: A Model for Understanding
 the Differences“. *College Student Affairs Journal* 23, nr 2 (2004): 102–10.
- Otto, Rudolf. „Püha (1917): Katkendid“. *Uuema evangeelse teoloogia põhitekstid*,
 toimetanud Wilfried Härle, Thomas Andreas Pöder, Anne Burghardt, Jüri
 Kaarma, ja Eve Kask, 271–79. Avatud Eesti raamat. Tartu: Ilmamaa, 2013.

- Peng-Keller, Simon. „Genealogies of spirituality: An historical analysis of a travelling term“. *Journal for the Study of Spirituality* 9, nr 2 (3. juuli 2019): 86–98.
<https://doi.org/10.1080/20440243.2019.1658261>.
- Piibel*. Finland: Soome Piibliselts, 1991.
- Rauch, Franz, Stefan Zehetmeier, ja Peter Posch. „Educational action research“. *Action Learning and Action Research: Genres and Approaches*, Ortrun Zuber-Skerritt ja Lesley Wood, 111–26. Bingley, UNITED KINGDOM: Emerald Publishing Limited, 2019. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/tartu-ebooks/detail.action?docID=5719156>.
- Rego, Arménio, ja Miguel Pina e Cunha. „Workplace spirituality and organizational commitment: an empirical study“. *Journal of Organizational Change Management* 21, nr 1 (1. jaanuar 2008): 53–75.
<https://doi.org/10.1108/09534810810847039>.
- Rommel, Atko, ja Marko Uibu. „Outside Conventional Forms: Religion and Non-Religion in Estonia“. *Religion and Society in Central and Eastern Europe* 8, nr 1 (31. detsember 2015): 5–20.
- Saar Poll OÜ, ja Kai Maasoo. „Religioonisotsioloogiline uuring “Elust, usust ja usuelust 2015”“. Eesti Kirikute Nõukogu, 2015.
- Sullivan, Wendy, Robert Sullivan, ja Barbara Buffton. „Aligning individual and organisational values to support change“. *Journal of Change Management* 2, nr 3 (1. september 2001): 247–54. <https://doi.org/10.1080/738552750>.
- Zohar, Danah. *Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence*. Bloomsbury Publishing, 2012.
- Tali, Aino-Silvia. „Spirituaalne intelligentsus juhtimises“, 9. märts 2022.
- Tammo, Mihkel. „Spirituaalse intelligentsuse vajadus juhtimises“, 19. jaanuar 2022.
- Troiden, Richard R. „Model of Homosexual Identity Formation“. *Social Perspectives in Lesbian and Gay Studies: A Reader*, toimetanud Peter M. Nardi ja Beth E. Schneider, 261–78. London, UNITED KINGDOM: Routledge, 1998.
- „Usk“. [EKSS] *Eesti keele seletav sõnaraamat 2009*. Eesti Keele Instituut, 2009.
<http://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=usk&F=M>.
- „Vaimne“. [EKSS] *Eesti keele seletav sõnaraamat 2009*. Eesti Keele Instituut, 2009.
<http://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=vaimne&F=M>.

- Van Buren, H.J., III, J. Syed, ja R. Mir. „Religion as a Macro Social Force Affecting Business: Concepts, Questions, and Future Research“. *Business and Society* 59, nr 5 (2020): 799–822. <https://doi.org/10.1177/0007650319845097>.
- Vaughan, Frances. „What Is Spiritual Intelligence?“ *Journal of Humanistic Psychology* 42, nr 2 (1. aprill 2002): 16–33. <https://doi.org/10.1177/0022167802422003>.
- Visier. „When Vacations Aren’t Enough: New Visier Survey Finds 70% of Burnt Out Employees Would Leave Current Job“. *Visier Inc.* (blog), 17. august 2021. <https://www.visier.com/blog/trends/new-survey-70-percent-burnt-out-employees-would-leave-current-job/>.
- Wigglesworth, Cindy. *Spirituaalne intelligentsus: 21 oskust*. Tallinn: Tänapäev, 2014.

Creating a Training Program to Support the Growth of Spiritual Intelligence

Summary

Goal of the current action research was to create a training program that supports the growth of spiritual intelligence. Two research questions were set: 1) What topics matter the most to participants? 2) What are the most relevant ways of training for participants?

For the training program three targets were set: 1) Participants better understand their spiritual identity and the development of it; 2) Participants better understand the spirituality and the development of it in case of other people; 3) Participants create suitable tools to support other people who are interested in spirituality in work environment.

The first part of the action research discussed the need for this training. There has been evidence that spirituality at work brings benefits both to employees and employers. At the same time the relevance of this topic in work environment is underestimated both in Europe and Estonia.

The second part described the methodology of this action research. It consists of three cycles, in each of which following stages were covered: 1) Planning and development of the training program; 2) Training of participants; 3) Data collection; 4) Analysis and conclusions. Action research was conducted during the period of February 2021- March 2022. In total 24 participants took part of this research.

The third part of the research paper described important definitions for this research. Worldview is the biggest concept that includes spirituality, religion and beliefs. Spirituality is a concept which has both religious and secular, collective and individual dimensions. Religion is a narrower concept, characterised by devotion to sacred and collective dimensions of spirituality. Belief is even a narrower concept that demonstrates what a person believes, i.e. in which person is certain (consciously or unconsciously). Spiritual intelligence was described as an awareness of spirituality and capability to use it intelligently in daily life. Spirituality at work in this research is used in terms of cognitive, interpersonal and mystical dimensions.

The fourth part introduced the models of adult development and changes in adult's life. From the action research point of view, important concepts are the transformation of worldview, moving from one stage of life to another and the formation of spiritual identity.

The fifth part of the work described at first transformative and holistic learning principles used to create the training program. Afterwards, the description of elements of the training program was given.

The sixth part described the data collection, which was carried out in 3 stages. At the first stage, the data was collected via observations during the training days. The second and the third stage took place after the trainings (1-3 and 4-14 days respectively). Collected data consisted both of quantitative and qualitative data.

The seventh part described the results of the action research and how the targets were met in course of trainings. Three highest rated topics by participants were: 1) sharing of stories related to spirituality; 2) introduction of key concepts of spirituality; 3) identity formation model.

Targets for the trainings were mostly met. At first - 100% of respondents understood better their spiritual identity and the development of it. Secondly - 95% of respondents valued highly the stories and discussions with other participants. Thirdly - 75% of respondents said that they would be able to use the methods learned in trainings afterwards in their work (rest of the participants gave neutral answers, asking for more explanations and time to use the learned methods at their work).

The list of improvement ideas for trainings was collected and implemented. Three most common wishes were: 1) more time for group discussions; 2) better visualisation of the content; 3) more explanations and discussions on how to use the learned methods afterwards.

In summary, respondents valued the trainings well and were highly willing to recommend these to other people as well. In order to get better results the trainings ought to be longer and have more emphasis on how to use the learned methods in work life.

During the action research I understood that the topic of spiritual intelligence at work needs further research. There is a lot of confusion about what it is and how it should be treated. Although there has been evidence of the benefits of spirituality at work, this topic is still much neglected in Estonian work life. For this reason, in my opinion it needs further discussions and research.

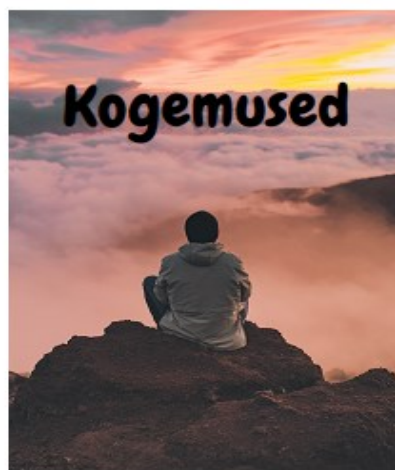
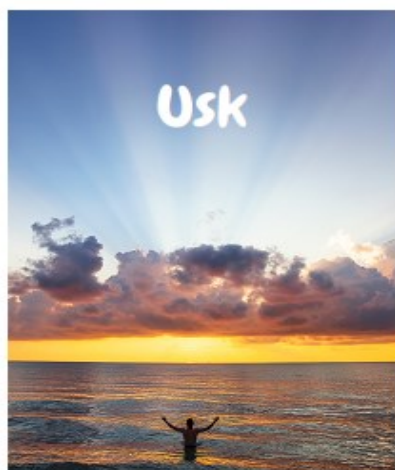
Lisa 1. Ülevaade koolituspäeva elementidest ja nende muutustest

I	Sissejuhatus Kokkulepped Ülevaade päevast	Tutvumine Usalduse loomine Dixit kaardid	Põhimõisted raamistik	Vaimsusega seotud lood	Religiooni dimensioonid	Elujoone harjutus	Identiteedi kujunemine (Troiden)	Vaimne mina	Neli tasandit	Rituaalide jagamine	Allikarännak	Mida usun?	Edenemise somaatiline "mõõtmine"	Kokkuvõte lõpuring
II	Sissejuhatus Kokkulepped Ülevaade päevast	Tutvumine Usalduse loomine Dixit kaardid	Põhimõisted raamistik	Vaimsusega seotud lood	Religiooni dimensioonid	Elujoone harjutus	Identiteedi kujunemine (Troiden)	Vaimne mina	Neli tasandit	Rituaalide jagamine	Allikarännak	Mida usun?	Edenemise- somaatiline- "mõõtmine"	Kokkuvõte lõpuring
III	Sissejuhatus Kokkulepped Ülevaade päevast	Tutvumine Usalduse loomine Dixit kaardid + Väärtussõnad	Põhimõisted raamistik	Vaimsusega seotud lood	Elujoone harjutus	Religiooni dimensioonid + rahulolu hindamine	Identiteedi kujunemine (Troiden)	Vaimne mina + Visioon	Neli tasandit	Rituaalide jagamine	Mida usun? + Missioon	Allikarännak	Edenemise- somaatiline- "mõõtmine"	Kokkuvõte lõpuring

Värvide tähendused:

- Kollasega on märgitud sissejuhatavad elemendid,
- rohelisega vaimse mina kujunemist selgitavad harjutused ja
- punasega spirituaalse intelligentsuse kasutamise seotud harjutused.

Lisa 2. Religiooni 5 dimensiooni- kaartide näidis



Piltide autorid:

- 1) Teadmised: Charl Folscher on [Unsplash](#)
- 2) Usk: [Joshua Earle](#) on [Unsplash](#)
- 3) Rituaalid: [Aaron Burden](#) on [Unsplash](#)
- 4) Kogemused: [Ian Stauffer](#) on [Unsplash](#)
- 5) Tagajärjed: [Bradyn Trollip](#) on [Unsplash](#)

Lisa 3. Allikarännaku skript ja audio

Audio näidisfaili leiab [siit](#) (NB! Alguses on teadlikult 5 sekundi vaikust).

Skript:

- Kujuta ette, et oled turvalises ruumis, kus oled hoitud ja kaitstud.
- Kui usud, võid appi kutsuda toetajad - inglid, esivanemate vaimud, õpetajad, mentorid, Jumala jne, kes sulle sobivad
- Sõnasta enda palve, mida Allikal käiguga soovid „saada“.
- Hinga rahulikult ja sügavalt mõned korrad ja keskendu seejärel kehale. Võid tajuda keha järgemööda, varvastest kuni pealaeni välja.
- Meenuta mõnda südant soojendavat hetke. Vaatle seda:
 - kus oled, kellega oled, mida näed seal
 - mis helid ja lõhnad seal on
- Tunnetä, mida sa tundsid seal hetkes.
- Lase sel tundel kasvada enda südames ja seejärel kogu kehas.
- Hinga korra sügavalt ja saada igasugune raskus (kui seda veel on) läbi jalgade maasse.
- Lase tundel südames veel kasvada ja kujuta ette, et see tunne sinu südames on kui võlusõiduk, mis viib su Allikale.
- Keskendu südamele ja sellele tundele.
- Kujuta ette, et see tunne tõstab su kõrgemale, nii et saad ennast kõrvalt vaadata.
- Vaatle veidi ja tõuse järjest kõrgemale, vaadates:
 - ennast ruumis istumas
 - maja veidi eemalt
 - asulat/linna, kus oled
 - Euroopat (võid teha nii palju vaheastmeid kui soovid - maakond, Tallinn, Eesti, Baltikum jne)
 - maakera tervikuna enda ees
 - kuud ja päikest ja tähti.
- Liigud vaikselt läbi kosmose ja galaktika aina kaugemale ja kõrgemale.
- Ühel hetkel tajud, et oled jõudnud kõiksuse „piirini“:
 - Näed ja tajud kõike enda ees ja sees.
 - Võid tajuda ennast kõige sees, olles kõigega üks ja seotud.
- „Keerad ümber“ ja vaadata Allikat enda ees:
 - Mis värvi see on, kui tal on värv.
 - Mis helid seal on, kui on.
 - Mida sa veel tajud.
- Pane tähele, mida sa endas märkad.
- Taju ühendust selle Allikaga.
- Lase tal ennast hellitada ja toetada ja täita.
- Võid Allikalt küsida küsimuse või paluda tal tervendada sind häiriva.
- Anna end ja oma mure tema hoolde, lase temal toimetada.
- Naudi ja taju seda ühendust, võta Allika energia endaga kaasa.
- Kui tunned, et oled valmis, hakka vaikselt tagasi tulema.
- Võid tee peal „vaadelda“ tähti, päikest ja kuud.
- Maa kohal olles vaata maad, ka kõike sellel elavat.
- Võid saata kõikidele hingedele armastuse ja valguse energiat.
- Tuled vähehaaval tagasi koju.
- Enne endasse sisenemist võid saata ka enda istuvale minale armastuse energiat.
- Istu uuesti endasse ja hinga korra rahulikult, nautides olemist.
- Kui oled valmis, ava silmad ja ringuta mõnuga.
- Joo vett või teed, jaluta õues ja võta rahulikult mõnda aega.
- Võimalusel aruta kogemust läbi või kirjuta päevikusse lahti - see aitab kinnistada ja läbi mõtestada.

Lisa 4. Esimese refleksiooni küsimused ja skaalad

Kuvatõmmised küsimustest ja skaaladest

Töötoas oli minu jaoks kasulik

	Ei olnud üldse	Pigem ei olnud	Pigem oli	Väga kasulik
Põhimõisted ja raamistik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minu vaimse kujunemise elujoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaimse mina joonistamine ja kirjeldamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaimsuse erinevad dimensioonid (Usk>tagajärjed)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaimse identiteedi kujunemine (Troiden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inimese nägemise 4 tasandit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rituaalide jagamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allikarännak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elujoonel enda vaimse edenemise tajumine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lugude jagamine ja arutelud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3 kõige olulisemat taipamist/teadmist/kogemust, mis kaasa võtsin

Your answer

Palun hinda end panust

(Koostöö grupikaaslaste ja paarilistega, kaasa rääkimine ja mõtlemine arutlustes, küsimuste esitamine jmt)

	1	2	3	4	5	
Panustasin vähe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Panustasin väga palju

Töötuba aitas mind oma vaimse olemuse mõistmisele lähemale

	1	2	3	4	5	
Ei aidanud üldse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Aitas olulisel määral

Peale töötuba tunnen end kindlamalt vaimsetel teemadel rääkimisel

	1	2	3	4	5	
Üldse mitte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Palju kindlamalt kui enne

Saan õpitut kasutada oma töös teiste inimestega

	1	2	3	4	5	
Ei saa üldse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Saan olulisel määral

Võimalusel palun täpsusta, mida plaanid kasutada

Your answer

Kui oleksid minu mentor, mida soovitaksid järgmises töötoas teisiti teha?

Your answer

Mis sind töötoas vaimustas?

Your answer

Kas soovitaksid töötuba ka teistele?

Ei soovita 1 2 3 4 5 Soovitan soojalt

Miks soovitaksid?

Your answer

Kellele soovitaksid?

Your answer

Muud küsimused, mõtted, kommentaarid

Your answer

Lisa 5. Teise refleksiooni küsimused

- 1) Mida ootasid töötoalt?
- 2) Kuidas on vaimsus seotud sinu kutsumuse ja eluga?
- 3) Millist metafoori kasutaksid enda vaimse mina kirjeldamiseks praegu?
- 4) Mis sind vaimustab kõrgemalt tasandilt vaadates? (Just nii nagu sina kõrgemat tasandit mõistad ja tajud)

Boonusküsimused:

- 5) Mida sinu hing sai töötoast? (Mida iganes hing sinu jaoks tähendab)
- 6) Mida sinu hing soovib?
- 7) Muud küsimused, mõtted, kommentaarid.
- 8) Nimi (kui oled valmis avaldama).

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Ain Mihkelson

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Spirituaalset intelligentsust toetava koolitusprogrammi loomine“, mille juhendajateks on Kaido Soom ja Olga Schihalejev, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Ain Mihkelson

18.04.2022