

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia Instituut

Merel Keldrima

**Empaatiavõime ja üksildus kui riskitegurid sõjauudistest  
tekkinud ärevusele Eesti valimil**

Uurimistöö

Juhendaja: Liisi Ausmees, *PhD*

Läbiv pealkiri: Empaatia ja üksildus sõjauudiste ärevuses

Tartu 2026

Empaatia ja üksildus sõjauudiste ärevuses

## **Empaatiavõime ja üksildus kui riskitegurid sõjauudistest tekkinud ärevusele Eesti valimil**

### **Lühikokkuvõte**

Antud uurimistöö eesmärk oli uurida empaatia ja üksilduse seoseid sõjauudistest tuleneva ärevusega Eesti valimil. Uurimistöö viidi läbi veebipõhise kvantitatiivse küsitlusuuringuna. Valim ( $N = 109$ ) koosnes eesti keelt kõnelevatest täiskasvanutest, kes tarvivad regulaarselt sõjauudiseid. Enesekohase küsimustiku abil mõõdeti empaatiavõimet, üksildust ning sõjauudistest tulenevat ärevust. Lisaks koguti andmeid demograafiliste tunnuste ja sõjauudiste tarbimise sageduse kohta. Andmeid analüüsiti korrelatsiooni- ja mitmese regressioonianalüüsiga. Tulemused näitasid, et üksildus on statistiliselt oluliselt ja positiivselt seotud kõrgema sõjauudistest tuleneva ärevuse tasemega, samas kui üldine empaatia ärevusega olulist seost ei näidanud. Regressioonianalüüs kinnitas, et üksildus on ärevuse oluline ennustaja ka empaatia ja muude taustamuutujate mõju kontrollimisel. Uuringu tulemused osutavad psühhosotsiaalsete tegurite olulisusele sõjaga seotud meediasisu psühholoogilise mõju mõistmisel.

*Märksõnad:* sõjauudised, ärevus, üksildus, empaatia

## **Empathy and loneliness as risk factors for anxiety caused by war news**

### **Abstract**

The aim of this study was to examine the associations between empathy and loneliness and anxiety resulting from war news among an Estonian sample. The study was conducted as a web-based quantitative survey. The sample ( $N = 109$ ) consisted of Estonian-speaking adults who regularly consume war-related news. Self-report questionnaires were used to measure empathy, loneliness, and anxiety caused by war news. In addition, data were collected on demographic characteristics and the frequency of war news consumption. The data were analysed using correlation and multiple regression analyses. The results showed that loneliness was statistically significant and positively associated with higher levels of anxiety caused by war news, whereas general empathy was not significantly related to anxiety. Regression analysis confirmed that loneliness was a significant predictor of anxiety even when controlling for empathy and other background variables. The findings highlight the importance of psychosocial factors in understanding the psychological impact of war-related media exposure.

*Keywords:* war news, anxiety, loneliness, empathy

## **Empaatia ja üksildus kui riskitegurid sõjauudistest tekkinud ärevusele Eesti valimil**

Viimastel aastatel on kõrgenenud huvi selle vastu, kuidas sõjauudiste tarbimine mõjutab inimeste vaimset tervist. Sõda ja rahvusvahelised konfliktid on olnud alati ühiskondlike aruteluteemade keskmes, kuid tänapäeva digiajastul jõuavad uudised kriisikolletest inimesteni kiiremini kui kunagi varem. Seetõttu puutub suur hulk inimesi kokku sõjaga seotud meediasisuga ka siis, kui nad ise otseselt konfliktipiirkonnas ei viibi. Pidevad sõjauudised on esindatud traditsioonilises tavameedias (televisioon, raadio, trükimeedia) ning tänapäeval on ka sotsiaalmeedia platvormidel nagu Instagram, Facebook ja TikTok uudiste levikus märkimisväärne olulisus. Sotsiaalmeedia roll on eriti suur nooremate põlvkondade seas, kes tihtipeale pööravad rohkem tähelepanu sisuloojatele või kuulsustele kui ajakirjanikele (*Overview and Key Findings of the 2023 Digital News Report*, n.d.).

Vahetu kokkupuude sõjaga, näiteks sõjakoldes elamine või sõdurina relvastatud konfliktis olemine on raskete psühholoogiliste tagajärgedega (Priebe et al., 2012), kuid järjest enam on hakatud märkama ka kaudset sõjaga kokkupuudet, nagu sõjauudiste lugemine. Sellest tulenevalt keskendub käesolev töö just neile, kes pole otseselt konfliktis osalejad, ent kes tarbivad regulaarselt sõjaga seotud uudiseid ning võivad selle tõttu kogeda suurenenud psühholoogilist stressi.

### **Kaudne kokkupuude sõjaga ja vaimne tervis**

Kaudne kokkupuude sõjaga meedia vahendusel võib olla seotud ärevuse, depressiooni, unehäirete ja posttraumaatilise stressi sümptomitega (Alsous et al., 2024). Näiteks Jordaania läbi viidud uuring näitab, et kaudsest sõjaga kokkupuutest tulenevate vaimse tervise probleemide suhtes on eriti haavatavad noored ja naised (Al-Ajlouny et al., 2025). Scharbert et al. (2024) näitasid, et Euroopa elanike (Ukraina välja arvatud) psühholoogiline heaolu langes märgatavalt Venemaa sissetungi päeval Ukrainasse. Khalili et al. (2025) leidsid, et Gaza rünnakuid käsitlevate uudiste jälgimine oli seotud kõrgemate depressiooni ja ärevuse tasemetega ning need omakorda seostusid madalama akadeemilise motivatsiooniga. Samuti ilmneb uuringus, et naiste seas on depressiooni ja ärevuse tase kõrgem kui meestel.

Güleri ja Günday (2024) kvalitatiivsed leiud viitavad, et pidev sõjauudiste tarbimine võib suurendada hirmu, ebakindlust ja stressi ning olla seotud ärevuse ja vaimse heaolu langusega. Need tulemused osutavad, et kaudne kokkupuude sõjaga võib toimida kroonilise stressiallikana, mille mõju ei piirdu vaid lühiajaliste emotsionaalsete reaktsioonidega.

## Empaatiat ja üksildust sõjauudiste ärevuses

Kuigi ärevust on kirjeldatud mitmeti ning puudub ühtne konsensuslik definitsioon, määratleb APA Dictionary of Psychology ärevust kui emotsionaalset seisundit, mida iseloomustavad rahutus, murettekitavad mõtted ja kehaline pingeseisund ning milles inimene aimab ette võimalikku ebaõnne või saabuaid ohte. Ärevus mõjutab omakorda ka füüsilist tervist. Ärevushäirete puhul on esinemissagedus kõrgem selliste somaatiliste terviseseisunditega nagu migreen, südamehäired, hüpertensioon, seedetrakti probleemid ja kuseteede häired (Härter et al., 2003).

Meediaekspositsioon on tugev ja oluline ennustaja psühholoogiliste tagajärgede tekkeks, kuid see ei ole piisav, et selgitada individuaalseid erinevusi ärevuse tasemetes ka sarnase või mõõduka sõjauudiste tarbimise korral (Fatah et al., 2025). Suurem kokkupuude sõjaga seotud meediaga on seotud lisaks ärevusele ka rohkemate post-traumaatilise stressi sündroomi (PTSS) sümptomitega (Enav et al., 2024). Ka Pfefferbaum et al. (2014) uuringus leiti, et kõige levinum katastroofimeedia tarbimise tagajärg on post-traumaatiline stress, millele järgnevad depressioon, stressireaktsioon, viha ja lein.

Juričková et al. (2025) leidsid Tšehhi valimil läbiviidud uuringus, et meediast tuleneva PTSS-i puhul Ukraina sõja ajal on riskifaktoriteks suurem kokkupuude kollase ajakirjanduse väljaannete ja valeinfot levitavate veebilehtedega ning osalemine veebiaruteludes, Ukraina-teemaliste uudiste jagamine, muretsemine Venemaa sissetungi pärast, kõrgendatud huvi COVID-19 uudiste vastu, rahulolematuse uudiste sisuga ning meediasõnumite liigne internaliseerimine. Autorid rõhutavad, et meediaharjumuste roll on psühholoogiliste reaktsioonide kujundamisel sõjaga seotud ebakindluses oluline, näiteks üheks kaitseteguriks on toodud välja suurem huvi meelelahutuse ja kuulsustega seotud uudiste vastu ja ka uudiste sisu põhjalikum lugemine.

Nagu eespool kirjeldatud, on ka sotsiaalmeedia roll sõjauudiste tarbimises oluline. Sotsiaalmeedia aktiivne tarbimine sõjauudiste puhul seostub kõrgema stressi, ärevuse ja depressiooniga (Al-Ajlouny et al., 2025).

Greenglass et al. (2023) leidsid, et sõjaga seotud meediasisu jälgimine võib olla seotud suurema ärevusega juhul, kui see hakkab häirima igapäevast toimetulekut koolis või tööl. Täheldatud seos ei tulene pelgalt meediasisu jälgimise hulgast, vaid on seotud subjektiivse häirituse ja sõjaga seotud murega. Li et al. (2024) näitavad, et Poolas ja Ukrainas oli sõjauudistele kulutatud aeg seotud suurema rumineerimisega ehk mõtete korduva töötlemisega, mis omakorda vahendas seost psühholoogilise distressiga.

### **Sõjauudiste mõju kaitse- ja riskitegurid**

Sõjauudistest tuleneva ärevuse puhul on riski- ja kaitsetegurid. Sõjauudiste mõju kaitse- ja riskitegurite mõistmine on oluline nii psühholoogia, sotsioloogia kui ka meediauuringute seisukohast. Näiteks on kõrgem enesetõhusus seotud madalama ärevusega sõda pealt vaadates (Greenglass et al., 2023). Ka säilenõtkus korreleerub negatiivselt stressi tasemega (Al-Ajlouny et al., 2025). Madalam vastupanuvõime ennustab negatiivset meediakogemust ja vastupidi (Malecki et al., 2023). Parem emotsiooniregulatsiooni oskus ja ümberhindamine võivad leevendada ärevust meediastressi korral, seda kõrge meediaeksponeerituse tingimuses (Enav et al., 2024). Emotsiooniregulatsiooni mõju ei ole aga universaalne, see sõltub meediaeksponeerituse tasemest (Enav et al., 2024). Emotsioonide allasurumine on potentsiaalne riskifaktor post-traumaatilise stressi sümptomite alalhoiul (Miethe et al., 2023). Ka tihedam kokkupuude katastroofi- ja traumameediaga võib kujuneda riskiteguriks toimetulekule, kuna pidev sündmusega seotud uudiste jälgimine on seotud suurema psühholoogilise distressiga ning võib häirida loomulikku taastumisprotsessi (Holman et al., 2013). Eelmainitud uuringus (Scharbert et al., 2024), kus leiti, et Euroopa inimeste heaolu langes vahetult pärast Venemaa sissetungi Ukrainasse, leiti, et heaolu taastus kiiremini neil, kellel oli kõrgem stabiilsuse tase.

Kaudse traumaatilise mõju tugevus ei ole kõigil inimestel ühesugune. Khalili et al. (2025) leidsid, et sõjaga seotud meediasisu jälgimise mõju üliõpilastele avaldus kaudselt, olles vahendatud ärevuse ja depressiooni taseme kaudu, mis omakorda olid seotud madalama akadeemilise motivatsiooniga.

### **Empaatia ja üksildus**

Sõjauudiste mõjust tuleneva psühholoogilise haavatavuse hindamisel on üha enam hakatud tähelepanu pöörama individuaalsetele psühhosotsiaalsetele teguritele, nagu empaatia ja üksildus. Need omadused võivad tugevdada emotsionaalset vastuvõtlikkust negatiivsetele meediasõnumitele. Empaatia on automaatselt esilekerkiv, kuid vaimse kontrolli poolt kujundatav võime tajuda ja mõista teise inimese tundeid nii, et kogetud emotsioon sarnaneb teise kogetuga, kuid jääb selgelt eristatuks enda omast (Cuff et al., 2014). See on omadus, mis võib olla emotsionaalselt koormav, sest teise inimese kannatused tekitavad pealtvaatajas ebameeldivaid tundeid (Israelashvili et al., 2020). Sõjauudiste kontekstis võib see väljenduda sügavas kurbuses, abitusetundes ning kroonilises stressiseisundis. Empaatia ei suurenda üksnes üldist emotsionaalset tundlikkust, vaid ka kaudset ärevust ehk ärevust, mida inimene kogeb teise haavatavust pealt nähes (Shu et al., 2017). 2023. aasta metaanalüüsis (Nair et al., 2023), kus uuriti, kas empaatia võib olla ärevuse riskiteguriks, leiti, et empaatia ja ärevuse

## Empaatia ja üksildus sõjauudiste ärevuses

vaheline seos on üldiselt nõrk, kuid statistiliselt oluline, kusjuures tugevam seos ilmnes afektiivse empaatia puhul, mis viitab, et ärevusega seotud emotsionaalne vastuvõtlikkus võib olla tähtsam kui kognitiivse empaatia aspekt.

Üksildust on kirjeldatud kui subjektiivset negatiivset kogemust, mis tekib siis, kui inimese soovitud ja tegelik sotsiaalsete suhete tase ei lange kokku (Surkalim et al., 2022). Üksildus erineb sotsiaalsest isolatsioonist, mis viitab objektiivsele sotsiaalsete kontaktide vähesusele, ning üksi olemisest, mis tähendab teistest inimestest füüsilist eraldatust (Surkalim et al., 2022). See tähendab, et üksilduse puhul on oluline inimese enda subjektiivne hinnang ja seda võib kogeda ka olukordades, kus sotsiaalsed kontaktid on olemas. 2020. aasta metaanalüüsis (McClelland et al.) leiti, et üksildus seostub mitmete tõsiste vaimse tervise probleemidega, sealhulgas suitsiidimõtete ja enesevigastamisega. Üksildus on ka depressiivsete sümptomite prediktor (Cacioppo et al., 2010). Üksildus on seotud suurenenud stressireaktiivsusega ning stress võib omakorda soodustada üksilduse süvenemist (Campagne, 2019). Üksildus ja sotsiaalse ärevuse sümptomid on omavahel tugevalt seotud ning see seos ei erine süstemaatiliselt lapse- ja noorukiea vahel. Lisaks esineb nende vahel ajas vastastikune seos (Maes et al., 2019).

Empaatia ja üksildus kujutavad endast seega psühhosotsiaalseid tegureid, mis võivad potentsiaalselt tugevdada sõjauudistest tulenevat ärevust.

### **Käesolev uurimistöö**

Käesolev uurimistöö on oluline, kuna sõjauudiste kättesaadavus ja nende jälgimise sagedus on kasvanud. Samas on seni vähesel määral uuritud, kuidas indiviidi isiklikud psühhosotsiaalsed omadused võivad nende vaimset vastupanuvõimet või haavatavust mõjutada. Eriti puudutab see neid, kes ei ole otseses konfliktis, kuid kogevad pidevat kaudset meediastressi.

Uurimuse fookus on keskendunud kaudselt mõjutatud elanikkonna psühhosotsiaalsetele riskiteguritele ning uuritakse, kas need tegurid seostuvad sõjauudistest tuleneva ärevusega. Käesoleva uurimistöö eesmärk on uurida, kuidas empaatia ja üksildus kui individuaalsed tegurid on seotud ärevuse tasemega inimestel, kes puutuvad kaudselt kokku sõjaga meedia vahendusel. Varasemad uuringud on näidanud, et meedia vahendusel toimuv kaudne kokkupuude sõjaga võib esile kutsuda stressi, ärevust ja muid psühholoogilisi reaktsioone, eriti emotsionaalselt vastuvõtlikumate inimeste puhul. Kõrge empaatiavõime võib muuta inimese vastuvõtlikumaks teiste kannatustele ning üksildus võib tähendada tugivõrgustiku puudumist ja väiksemat sotsiaalset tuge, mille tagajärjeks võib olla suurem haavatavus stressorite ees.

## Empaatia ja üksildus sõjauudiste ärevuses

Nende seoste põhjal püstitasin järgmised hüpoteesid:

**H1:** Kõrgem empaatiavõime tase on positiivselt seotud sõjauudiste tarbimisest tuleneva ärevusega.

**H2:** Kõrgem üksildustunde tase on positiivselt seotud sõjauudiste tarbimisest tuleneva ärevusega.

## Meetod

### Valim

Uuringu valim koosnes eesti keelt kõnelevatest täiskasvanutest, kes tarbivad regulaarselt sõjauudiseid ning kellel puudub sõjaga otsene kokkupuude. Osalejad värvasin juhu- ning mugavusvalimi meetodil. Uuringukutset levitasin sotsiaalmeedia platvormi Facebook kaudu ning Tartu Ülikooli meililistides. Kokku osales uuringus 109 inimest, kes täitsid küsimustiku täielikult. Veel 75 inimest avas küsimustiku, aga ei täitnud seda lõpuni ja nende andmeid analüüsi ei kaasatud.

Osalejate keskmine vanus oli 36,5 aastat ( $SD = 16,9$ ). Vastajatest 83,5% olid naised ning 16,5% mehed. Vastajate emakeelest moodustas suurima osa eesti keel (91,7%), millele järgnesid vene keel (6,4%) ja ukraina keel (1,8%). Kõrgeima haridustaseme järgi oli 45,9% vastajatest omandanud keskhariduse. Bakalaureusekraad, kutsekõrgharidus või rakenduskõrgharidus oli 26,6% vastajatest. Magistri- või doktorikraad oli 25,7% vastajatest. Põhi- või kutseharidus ilma keskhariduseta oli 1,8% vastajatest.

Sõjauudistega kokkupuute sagedust hinnati skaalal 1-5, kus 1- harvem, kui kord nädalas, 2- kord nädalas, 3- mõned korrad nädalas, 4- iga päev, 5- mitu korda päevas. Valimi keskmine sõjauudistega kokkupuute sagedus oli 3,57 ( $SD = 0,94$ ;  $Md = 4$ ), mis viitab sellele, et enamik vastajatest puutus sõjauudistega kokku vähemalt mitu korda nädalas. Kõige sagedamini valiti vastusevariant „mõned korrad nädalas“ (38,5%) ja „iga päev“ (37,6%), samas kui harvem kui kord nädalas puutus sõjauudistega kokku 3,7% vastajatest.

Valimilt küsiti, milliste meediumite kaudu saadakse sõjauudistega seotud infot. Vastajatel oli võimalik valida mitu vastusevarianti. Kõige sagedamini puututi sõjauudistega kokku veebipõhiste uudisteportaalide kaudu, mida märkis 76,1% vastajatest. Samuti oli levinud sotsiaalmeedia kasutamine (nt Instagram, Facebook, TikTok), mida nimetas 67,9% vastajatest, ning televisioon, mida valis 63,3% vastajatest.

Harvemini saadi sõjauudistega seotud infot raadio kaudu, mida märkis 33% vastajatest. Veelgi vähem kasutati videoplatvorme, nagu YouTube (15,6%), ning traditsioonilist trükiajakirjandust (ajalehed ja ajakirjad), mida nimetas 11,0% vastajatest. Kõige vähem märgiti ära taskuhäälingsid, mida nimetas vaid 3,7% vastajatest.

### Protseduur ja mõõtmisvahendid

Veebiküsimustiku läbiviimiseks kasutasin vabavaraalset elektroonilist küsitluskeskkonda UT LimeSurvey. Küsimustiku avamisel tutvusid osalejad esmalt uuringu infolehega ning andsid nõusoleku uuringus osalemiseks. Osalejatel paluti seejärel kinnitada,

## Empaatiat ja üksildust sõjauudiste ärevuses

et nad vastavad uuringus osalemise tingimustele, märkides, et nad on täisealised ning elavad Eestis.

Seejärel vastasid osalejad taustaküsimustele (Lisa A), millele järgnesid küsimustikud sõjauudistest tingitud ärevuse, empaatia ning üksilduse hindamiseks. Kõik küsimustikud olid enesekohased ja need esitati kõigile osalejatele samas järjekorras. Vastamine oli anonüümne. Küsimustiku täitmine kestis ligikaudu 20 minutit.

Sõjauudistest tingitud ärevuse hindamiseks kasutasin Emotsionaalse enesetunde (EEK-2) küsimustiku üldise ärevuse alaskaala küsimusi (Aluoja et al., 1999), mille instruksiooni kohandasin seostatuna sõjauudiste tarbimisega (Lisa B). Antud alaskaalas on 5 enesekohast väidet (9-13), mis käsitlevad erinevaid ärevusega seotud sümptomeid, nagu ärrituvus, hirmutunne, pingetunne ja rahutus. Üks väidetest oli näiteks “Ärevus ja hirmutunne pärast sõjauudistega kokkupuutumist”. Vastamiskaala on 1-5, kus 1 tähendab “üldse mitte” ja 5 “pidevalt”. Kõik ärevuse väited viitasid viimasele kuule. Sõjauudistega seotud ärevuse skaala sisereleiaablus on hea (Cronbachi  $\alpha = 0,88$ ; McDonaldi  $\omega = 0,89$ ). Väidete keskmine omavaheline korrelatsioon on 0,58, mis viitab skaala kõrgele homogeensusele.

Empaatiat hindamiseks kasutasin Kaia-Kastepõld Tõrsi (1998) lühendatud ja eesti keelde tõlgitud varianti Davise (1983) *Interpersonal Reactivity Index* (IRI). Originaalküsimustiku kohandatud versiooni kasutamiseks saadi autorilt vastav nõusolek. Küsimustik koosneb 16 enesekohasest väitest. Vastamiskaala on 1-7, kus 1-täiesti vale ja 7-täiesti õige. Kolm väidet olid pööratud. Antud skaalal on autori poolt eristatud kaks alaskaalat, afektiivne (kaasaelamine) ja kognitiivne (rollivõtmine) empaatiat. Üks väidetest oli näiteks “Püüan end alati asetada teise inimese olukorda, et mõista tema probleeme”. Kognitiivse empaatia alaskaalasse kuulus 8 väidet (Cronbachi  $\alpha = 0,88$ ; McDonaldi  $\omega = 0,88$ ; keskmine väidetevaheline korrelatsioon = 0,51). Afektiivse empaatia alaskaalasse kuulus samuti 8 väidet (Cronbachi  $\alpha = 0,86$ ; McDonaldi  $\omega = 0,87$ ; keskmine väidetevaheline korrelatsioon = 0,453). Ka üldise empaatia reliaablus oli hea (Cronbachi  $\alpha = 0,90$ ; McDonaldi  $\omega = 0,90$ ; keskmine väidetevaheline korrelatsioon = 0,38).

Kohandatud IRI kahefaktorilise struktuuri sobivust hindasin kinnitava faktoranalüüsi abil. Testisin mudelit, mis eristas kognitiivset ja afektiivset empaatiat. Analüüsi tulemused näitasid, et mudel sobitus andmetega rahuldavalt ( $CFI = 0.91$ ;  $RMSEA = 0.08$ ;  $SRMR = 0.08$ ), toetades kahe empaatiakomponendi eristamist.

Üksilduse hindamiseks kasutasin Euroopa Sotsiaaluuringus (2004) kasutatud küsimust üksilduse kohta (E12). E12: Õelge palun, kui suurel osal ajast eelmise nädala jooksul tundsite end üksildasena? Vastamiskaala on 1-4, kus 1 tähendab üldse mitte või

## Empaatiat ja üksildust sõjauudiste ärevuses

peaaegu üldse mitte ja 4 kogu aeg või peaaegu kogu aeg. Lisaks kasutasin ka lisaküsimust, milles hinnati üksilduse kogemist eelmise kuu jooksul, kasutades sama vastamisskaalat. Kuna mõlemad küsimused mõõdavad sama konstrukti erineva ajaraami lõikes, koondati need üheks üksilduse tunnuseks, kasutades vastuste keskmist. Küsimuste omavaheline korrelatsioon oli  $r = 0,83$ , mis viitab tugevale seosele ning toetab nende ühendamist üheks mõõdikuks. Üksildust käsitlevad küsimused on esitatud lisas C.

### **Eetilised aspektid**

Käesoleval uurimistööl on Tartu Ülikooli inimuuringute eetikakomitee kooskõlastus (403/T-31). Uuringu läbiviimisel järgisin asjakohaseid eetilisi põhimõtteid, et vältida osalejatele kahju tekitamist. Uuringus osalemine oli täielikult vabatahtlik ning igal hetkel sai küsimustikule vastamisest tagajärgedeta loobuda. Enne uuringus osalemist tutvusid osalejad uuringu infolehega ning said ülevaate uuringu eesmärgist. Kõiki kogutud andmeid hoitakse konfidentsiaalselt ja neid säilitatakse vaid uurimistöö perioodi lõpuni.

### **Statistiline analüüs**

Kogutud andmeid analüüsisin kasutades programmi JASP, versiooni 0.19.3. Andmete esmaseks kontrolliks kontrollisin puuduvate vastuste ning erindite esinemist.

Likert'i tüüpi skaaladel kogutud andmeid käsitlesin korrelatsioonanalüüsis konservatiivselt ordinaalandmetena, mistõttu kasutasin Spearmani korrelatsioonikordajaid, et hinnata seoseid empaatia, üksildustunde ja sõjauudistest tingitud ärevuse vahel. Kuigi korrelatsioonanalüüsis käsitleti skooride ordinaalset iseloomu, võimaldas keskmistatud skooride kasutamine regressioonanalüüsis hinnata muutujate suhtelist ja sõltumatut panust ärevuse variatsiooni selgitamisel. Regressioonanalüüsis käsitlesin keskmistatud skooride jaotusi ligikaudu pidevatena, mis võimaldas hinnata muutujate sõltumatut mõju ärevuse tasemele.

Samuti viisin läbi kirjeldavad statistilised analüüsid (keskmised, standardhälbed, vahemikud) uuritavate muutujate kohta. Analüüsi tulemused esitasin korrelatsioonikordajate väärtuste, p-väärtuste ning usaldusvahemikega. Regressioonimudeli eeldusi kontrollisin jääkide analüüsi abil, analüüs ei viidanud lineaarsuse, homoskedastilisuse, jääkide normaaljaotuse ega multikollineaarsuse olulistele rikkumistele.

### **Autori panus**

Antud uuringu autor otsis ja analüüsis teemakohast teaduskirjandust, mille põhjal sõnastas eesmärgid ja hüpoteesid. Lisaks tegeles autor andmekogumisega ning valis ja vajadusel kohandas mõõdikuid. Autor viis läbi ka andmeanalüüsi, mille põhjal tõlgendas saadud tulemusi lähtuvalt töö eesmärgist.

## Tulemused

### Kirjeldavad statistikud

Esmalt arvasin uuritavate muutujate standardskoorid, et tuvastada võimalikke erindeid. Erinditena käsitlesin väärtusi võttes piiriks  $\pm 3$  z-skoori. Standardskooride alusel tuvastasin empaatia alaskaalal ühe erindi ( $z = -3,8$ ), mis ületas  $\pm 3$  z-skoori kriteeriumi. Erind esindas sisuliselt võimalikku väärtust, mistõttu kaasasin tulemuse lõplikku analüüsi.

Kõikide alaskaalade puhul kasutasin keskmistatud skooore. Valimis varieerus keskmistatud empaatiaskoor vahemikus 2,44–7,00 ( $M = 5,62$ ;  $SD = 0,83$ ). Keskmistatud ärevusskooride vahemik oli 1,00–4,80 ( $M = 2,51$ ;  $SD = 0,89$ ). Keskmistatud üksildusskoorid jäid vahemikku 1,00–4,00 ( $M = 1,88$ ;  $SD = 0,72$ ).

### Spearmani korrelatsioonianalüüs

Tabelis 1 on esitatud üldise empaatiavõime, üksilduse, sõjauudistega kokkupuute sageduse, vanuse ja sõjauudistest tuleneva ärevuse vahelised Spearmani korrelatsioonid koos 95% usaldusvahemikega.

Tabel 1

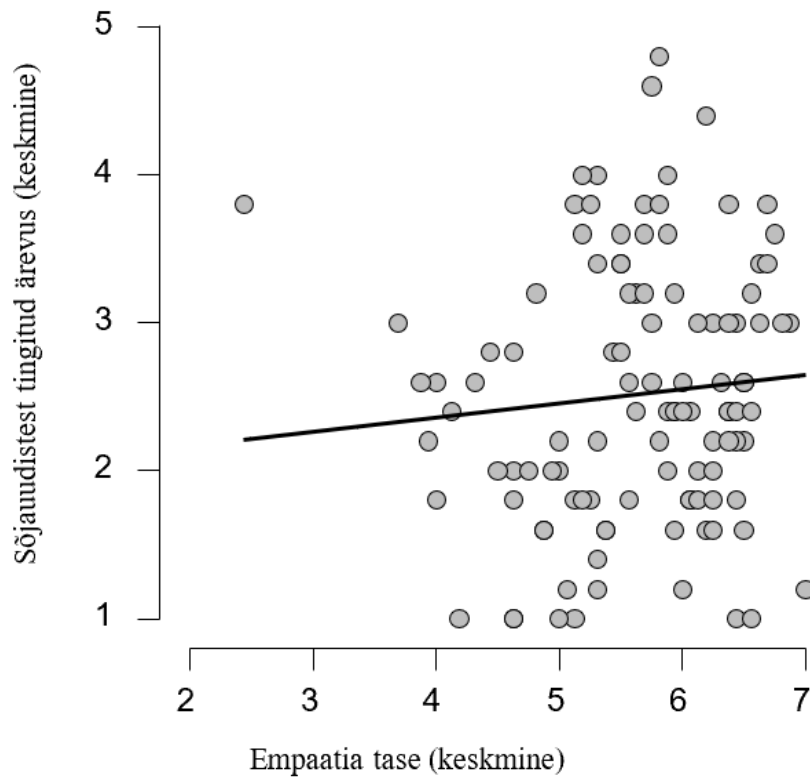
*Spearmani korrelatsioonid ( $\rho$ ) koos 95% usaldusvahemikega*

Muutujad	$\rho$	$p$	95% UV
Empaatia - Ärevus	0,12	0,22	[-0,07, 0,30]
Ärevus - Üksildus	0,40	<0,001	[0,23, 0,55]
Ärevus - SU kokkupuute sagedus	-0,02	0,850	[-0,21, 0,17]
Ärevus - Vanus	-0,39	<0,001	[-0,52, -0,19]

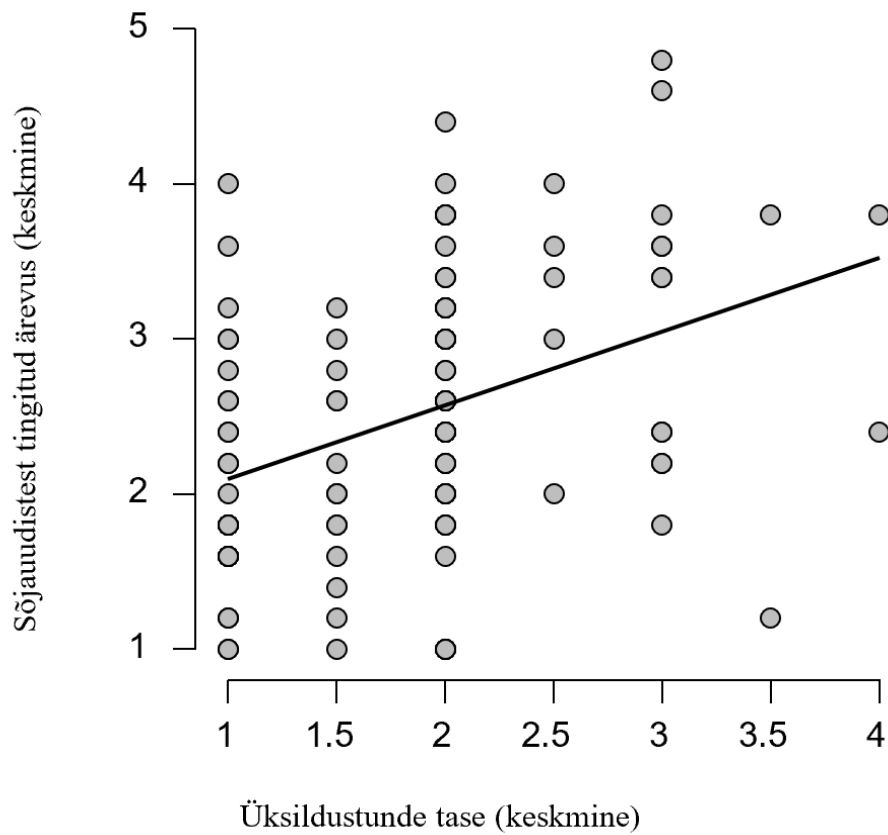
*Märkus.*  $N = 109$ ; SU kokkupuute sagedus = sõjauudistega kokkupuute sagedus.

Spearmani korrelatsioonanalüüs näitas, et empaatiavõime ja sõjauudistest tuleneva ärevuse vaheline seos ei olnud statistiliselt oluline (Joonis 1). Seevastu ilmses üksildustunde ja ärevuse vahel mõõdukas, statistiliselt oluline positiivne seos (Joonis 2).

## Empaatia ja üksildus sõjauudiste ärevuses



Joonis 1. Empaatia ja sõjauudistest tingitud ärevuse vaheline seos.



Joonis 2. Üksildustunde ja sõjauudistest tingitud ärevuse vaheline seos.

## Empaatiat ja üksildust sõjauudiste ärevuses

Seega ei leidnud empaatiat käsitlev hüpotees korrelatsioonanalüüsi põhjal toetust, kuid üksildust käsitlev hüpotees leidis toetust. Lisaks ilmnes statistiliselt oluline mõõdukas negatiivne seos vanuse ja ärevuse vahel, mis viitab, et nooremad vastajad kogesid kõrgemat ärevuse taset. Sõjauudistega kokkupuute sageduse ja sõjauudistega seotud ärevuse vahel statistiliselt olulist seost ei ilmnenud.

### **Empaatiat alaskaalade ja sõjauudistest tingitud ärevuse seosed**

Kognitiivse empaatiat ja sõjauudistest tuleneva ärevuse vahel statistiliselt olulist seost ei leitud ( $\rho = 0,05$ ,  $p = 0,614$ ), mis viitab sellele, et teiste vaatenurga mõistmine ei ole seotud ärevuse tasemega.

Afektiiivse empaatiat ja sõjauudistest tuleneva ärevuse vahel ilmnes nõrk, kuid statistiliselt oluline positiivne seos ( $\rho = 0,20$ ,  $p = 0,045$ ), mis viitab sellele, et suurem emotsionaalne kaasatundmine on seotud veidi kõrgema sõjauudistest tuleneva ärevuse tasemega. Kuigi üldine empaatiavõime ei olnud ärevusega seotud, viitavad alaskaalade analüüsid sellele, et empaatiat seos ärevusega võib sõltuda empaatiat komponendist.

### **Mitmese lineaarse regressiooni tulemused**

Et hinnata, kas üksildus ennustab sõjauudistest tingitud ärevust ka pärast potentsiaalsete sekkuvate muutujate kontrollimist, viisin läbi hierarhilise mitmese lineaarse regressioonanalüüsi. Mudelis 1 kaasasin kontrollmuutujatena soo, vanuse ja sõjauudistega kokkupuute sageduse. See mudel oli statistiliselt oluline,  $F(3, 105) = 6,05$ ,  $p < 0,001$ , ning selgitas 14,7% ärevuse variatsioonist ( $R^2 = 0,147$ ).

Mudelisse 2 lisasin üksilduse, mille tulemusel suurenes mudeli seletusvõime statistiliselt oluliselt ( $\Delta R^2 = 0,053$ ,  $p = 0,010$ ). Laiendatud mudel selgitas kokku 20,0% ärevuse variatsioonist ( $R^2 = 0,200$ ) ning oli statistiliselt oluline,  $F(4, 104) = 6,51$ ,  $p < 0,001$ .

Regressioonanalüüs näitas, et üksildus oli statistiliselt oluline ärevuse positiivne ennustaja ( $B = 0,33$ ,  $p = 0,010$ ), mis viitab, et suurem üksildus oli seotud kõrgema ärevuse tasemega ka pärast kontrollmuutujate arvesse võtmist. Vanus osutus samuti statistiliselt oluliseks negatiivseks ennustajaks ( $B = -0,01$ ,  $p = 0,012$ ), viidates sellele, et vanemaealised vastajad kogesid madalamat ärevust. Sugu ja sõjauudistega kokkupuute sagedus ei olnud ärevuse statistiliselt olulised ennustajad.

Tulemused viitavad sellele, et üksildus on iseseisev riskitegur sõjauudistest tuleneva ärevuse puhul, mille seos ärevusega püsib ka demograafiliste tunnuste ja meediatarbimise sageduse arvesse võtmise järel.

Et täpsustada empaatiat rolli ärevuse kujunemisel, viidi läbi täiendav hierarhiline regressioonanalüüs, milles mudelisse 3 lisati afektiiivne empaatiat. Afektiiivse empaatiat

## Empaatiat ja üksildust sõjauudiste ärevuses

lisamine mudelisse ei suurendanud mudeli seletusvõimet statistiliselt olulisel määral ( $\Delta R^2 = 0,001$ ,  $p = 0,725$ ). Afektiivne empaatia ei olnud sõjauudistest tingitud ärevuse statistiliselt oluline ennustaja ( $B = 0,03$ , 95% UV  $[-0,14; 0,20]$ ,  $p = 0,725$ ). Kuigi afektiivne empaatia korreleerus ärevusega käesolevas valimis, ei säilinud see seos regressioonanalüüsis pärast üksilduse ja demograafiliste tunnuste kontrollimist, mis viitab kattuvatele mõjumehhanismidele. Üksildus säilitas ka laiendatud mudelis oma positiivse ja statistiliselt olulise seose ärevusega ( $B = 0,32$ ,  $p = 0,011$ ). Vanus oli samuti ärevuse negatiivne ennustaja ( $B = -0,01$ ,  $p = 0,015$ ).

### Arutelu

Töö eesmärgiks oli uurida, kuidas empaatia ja üksildus kui individuaalsed psühhosotsiaalsed tegurid on seotud sõjauudistest tuleneva ärevuse tasemega eesti keelt kõnelevate täiskasvanute seas. Uurimusel on kaks peamist tulemust. Tulemused näitasid, et üldine empaatiavõime ei olnud sõjauudistest tingitud ärevusega statistiliselt oluliselt seotud, mistõttu esimene hüpotees toetust ei leidnud. Samas viitavad alaskaalade analüüs ja täiendav regressioonanalüüs sellele, et empaatia roll ärevuse kujunemisel ei ole üheselt määratletav, vaid sõltub empaatia komponendist ning kattub osaliselt teiste psühhosotsiaalsete teguritega, nagu üksildus. Teiseks ilmnes, et üksildustunne on mõõdukalt ja statistiliselt oluliselt seotud kõrgema sõjauudistest tuleneva ärevuse tasemega, mis tähendab, et teine hüpotees leidis toetust. Regressioonanalüüs kinnitas, et üksildus on ärevuse oluline ennustaja ka empaatia mõju kontrollimisel, kuid empaatia iseseisvat mõju ärevusele ei ilmnenud.

Üksilduse ja sõjauudistest tuleneva ärevuse vaheline positiivne seos viitab sellele, et üksildustunne võib olla seotud suurema psühholoogilise haavatavusega kaudse meediavahendatud stressi suhtes. Nagu varasemad uuringud osutavad, on üksildus seotud madalama tajutud sotsiaalse toe ning nõrgema stressiregulatsiooniga, mis võib piirata inimese võimet emotsionaalselt koormava info mõjusid leevendada. Käesoleva uurimistöö tulemused toetavad seda käsitlust, näidates, et üksildus on oluline ärevuse taset kujundav tegur ka olukorras, kus kokkupuude sõjaga toimub üksnes meedia vahendusel. Üksildus säilitas oma ennustusvõime ka meediatarbimise, demograafiliste tunnuste ja empaatia mõju kontrollimisel. See viitab, et üksildus ei ole pelgalt emotsionaalse tundlikkuse või meediatarbimise intensiivsuse kõrval- või kaasnähtus, vaid iseseisev psühhosotsiaalne riskitegur, mis võib mõjutada, kuidas inimene reageerib sõjaga seotud meediasisule. See tulemus on kooskõlas varasemate leidudega, mille kohaselt kaudse traumaatilise stressi mõju ei avaldu kõikidel inimestel ühtemoodi, vaid sõltub nende psühhosotsiaalsest kontekstist.

Empaatiat ja sõjauudistest tuleneva ärevuse vahel statistiliselt olulist seost ei ilmnenud, mistõttu empaatiat käsitlev hüpotees toetust ei leidnud. See viitab, et empaatia ei avaldu meediavahendusel sõjaga kokku puutumisel otsese ärevuse riskitegurina. Samas osutas empaatia alaskaalade analüüs, et afektiivse empaatia puhul oli ärevusega nõrk positiivne seos, mis täiendas regressioonanalüüsis pärast üksilduse mõju arvesse võtmist kinnitust ei leidnud. See viitab, et empaatia mõju ärevuse kujunemisele võib olla kaudne ja sõltuda teistest sarnastest psühhosotsiaalsetest teguritest.

## Empaatiat ja üksildus sõjauudiste ärevuses

Sõjauudiste tarbimise sageduse ja ärevuse vahel ei ilmnenu statistiliselt olulist seost. See tulemus viitab, et sõjauudistest tuleneva ärevuse kujunemisel ei pruugi määravaks olla uudiste rohkus iseenesest, vaid muud meediakogemusega seotud tegurid. See tulemus on kooskõlas Fatah et al. (2025) leiuga, et meediaga kokkupuute tihedus ei ole iseenesest piisav, et selgitada inimese psühholoogilisi reaktsioone. Tihedama sõjauudistega kokkupuutel võib meediakogemus muutuda harjumuspärasemaks, millega võib kaasneda teatav desensitiseerumine. Tuleb ka arvestada, et sõjauudiste sisu varieerub intensiivsuse poolest, mistõttu ei peegelda tarbimise sagedus inimese subjektiivset kogemust.

Lisaks psühhosotsiaalsetele teguritele ilmnes, et vanus on statistiliselt oluliselt ärevusega negatiivselt seotud. See viitab, et nooremad vastajad kogesid kõrgemat ärevuse taset võrreldes vanemate osalejatega. Samas osutus vanuse mõju mitmes regressioonianalüüsis väga väikeseks, kuid siiski statistiliselt oluliseks. See viitab, et vanus ei ole sõjauudistest tuleneva ärevuse keskne seletav tegur, vaid pigem toimib taustamuutujana, mille arvesse võtmine aitab täpsemalt hinnata teiste riskitegurite rolli. See tulemus on kooskõlas varasemate leidudega, mille kohaselt on nooremad vanuserühmad kaudse sõjaga kokkupuute psühholoogiliste mõjude suhtes haavatavamad (Al-Ajlouny et al., 2025). Vanuse negatiivne seos ärevusega võib viidata sellele, et vanemaealistel inimestel on suurem kogemus kriisiolukordadega toimetulekul või kriitilisem suhtumine meediasisusse. Siiski vajaksid vanusega seotud erinevused edasistes uuringutes täpsemat uurimist, et seletada võimalikke mehhanisme nende seoste taga.

Käesoleva uurimistöö tulemuste tõlgendamisel tuleb arvestada mitmete piirangutega. Esiteks põhinesid kõik kasutatud mõõdikud eneseraporteerimisel ja subjektiivsel hinnangul, mistõttu võivad vastused olla mõjutatud sotsiaalse soovitatavuse kallutatusest. Teiseks ei arvestatud uuringus sõjauudiste intensiivsusega ning sõjauudistega kokkupuutumist hinnati sageduse kaudu. Kolmandaks piirdus valim eesti keelt kõnelevate täiskasvanutega, mis piirab tulemuste üldistamist teistesse kultuuridesse või keelelistesse kontekstidesse. Valim oli ka võrdlemisi väike. Lisaks tuleb arvestada, et käesolevas uuringus kasutatud ärevuse mõõdik ei ole spetsiifiliselt valideeritud sõjauudistest tuleneva ärevuse hindamiseks. Neid piiranguid arvesse võttes tuleb silmas pidada, et uuringu tulemusi tuleks eeskätt käsitleda kui seoseid kirjeldavatena.

Edaspidistes uuringutes võiks arvesse võtta ka sõjauudiste sisu ja emotsionaalset intensiivsust. Lisaks oleks oluline uurida üksilduse, empaatiavõime ja sõjauudistest tuleneva ärevuse seoseid pikema aja jooksul. Empaatiavõime komponentide puhul on veel võimalik analüüsida nende võimalikku vahendavat rolli ärevuse kujunemisel.

## Empaatia ja üksildus sõjauudiste ärevuses

Kokkuvõttes näitavad käesoleva uurimistöö tulemused, et üksildus on iseseisev ja oluline riskitegur sõjauudistest tulenevale ärevusele. Empaatia roll osutus seevastu mitmetähenduslikuks ning see ei avaldunud ärevuse kujunemisel otsese riskitegurina. Uurimistöö rõhutab, et sõjaga seotud meediasisu psühholoogiliste mõjude mõistmisel tuleb arvesse võtta sotsiaal-emotsionaalsete ressursside olemasolu ning laiemat psühhosotsiaalset tausta. Uurimistöö panus seisneb laiemas mõistmises, millised inimesed võivad olla sõjauudiste mõjule eriti vastuvõtlikud. Saadud teadmised võivad olla kasulikud nii vaimse tervise spetsialistidele kui ka igapäevastele meediatarbijatele.

### **Tänuõnad**

Soovin siirast tänu avaldada enda juhendajale, Liisi Ausmehele, kes on olnud töö kirjutamisel suureks toeks ja abiks.

### Kasutatud allikad

- Al-Ajlouny, S., Al-Maqableh, H. O., Al-Shaikh, A. F., & Al-Qudah, M. A. (2025). Exploring the psychological effects of war on indirectly affected groups: a cross-sectional study on residents of Jordan. *BMC Psychiatry*, 25(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12888-025-06560-6>
- Alsous, M., Muhaisen, B. A., Massad, T., Sayaaheen, B., Alnasser, T., Al-Smadi, A., Al-Zeghoul, R., Rob, O. a. A., Aljabali, A. A., & Gammoh, O. (2024). Exploring depression, PTSD, insomnia, and fibromyalgia symptoms in women exposed to Gaza war news: A community-based study from Jordan. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/00207640241270831>
- Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., & Leinsalu, M. (1999). Development and psychometrics properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nord J Psychiatry*, 53, 443-449.  
*APA Dictionary of Psychology*. (n.d.). <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453–463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>
- Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 192–199.  
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007>
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2014). Empathy: A review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144–153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
- Davis, M. H. (1983). *Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Enav, Y., Shiffman, N., Lurie, I., & Mayer, Y. (2024). War, media, and emotion: Associations between posttraumatic stress symptoms, anxiety, and emotion regulation. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*.  
<https://doi.org/10.1037/tra0001826>
- European Social Survey. (2004). *Euroopa Sotsiaaluuring 2004. aasta küsimustik: Eesti versioon* [Küsitluskava]. Tartu Ülikool, Eesti Uuringukeskus.  
[https://uhiskond.ut.ee/sites/default/files/2025-02/otsing\\_ess\\_kysimustikes\\_2-11.pdf](https://uhiskond.ut.ee/sites/default/files/2025-02/otsing_ess_kysimustikes_2-11.pdf)

## Empaatia ja üksildus sõjauudiste ärevuses

- Fatah, N. K. a. E., El-Ashry, A. M., Khedr, M. A., & Ali, S. M. (2025). Unseen Battles: The impact of war media exposure on stress, anxiety and persistent thinking among elderly community dwellers: a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(3), e70082. <https://doi.org/10.1111/inm.70082>
- Greenglass, E., Begic, P., Buchwald, P., Karkkola, P., & Hintsala, T. (2023). Anxiety and watching the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*, 59(2), 340–352. <https://doi.org/10.1002/ijop.13099>
- Güler, K. G., & Günday, E. A. (2024). Fronts in Minds: A phenomenological study on the effects of war news on collective mental health. *Public Health Nursing*, 42(1), 483–493. <https://doi.org/10.1111/phn.13458>
- Härter, M. C., Conway, K. P., & Merikangas, K. R. (2003). Associations between anxiety disorders and physical illness. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 253(6), 313–320. <https://doi.org/10.1007/s00406-003-0449-y>
- Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2013). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(1), 93–98. <https://doi.org/10.1073/pnas.1316265110>
- Israelashvili, J., Sauter, D., & Fischer, A. (2020). Two facets of affective empathy: concern and distress have opposite relationships to emotion recognition. *Cognition & Emotion*, 34(6), 1112–1122. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1724893>
- Juričková, V., Adámek, P., Grygarová, D., Jonáš, J., Havlík, M., Horáček, J., & Kesner, L. (2025). Risk and protective factors of the Media-Transmitted Traumatization during War in Ukraine. *Journal of Loss and Trauma*, 1–28. <https://doi.org/10.1080/15325024.2025.2524606>
- Kastepõld, K. (1998). Empaatia: mõõtmise ja seda kujundavad tegurid. Magistritöö, Tartu Ülikool.
- Khalili, F., Jabali, O., Saeedi, M., & Jabali, S. (2025). Screens of suffering: how Gaza war news impacts students' minds and motivation. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25464-4>
- Li, D., Chudzicka-Czupala, A., Paliga, M., Hapon, N., Karamushka, L., Żywiołek-Szeja, M., McIntyre, R., Chiang, S., Chen, Y., Yen, C., & Man, R. (2024). Association between the time spent on and sources of the news of Russo-Ukrainian war and psychological distress among individuals in Poland and Ukraine: the mediating effect of rumination.

*Psychology Research and Behavior Management, Volume 17*, 1855–1866.

<https://doi.org/10.2147/prbm.s457046>

Maes, M., Nelemans, S. A., Danneel, S., Fernández-Castilla, B., Van Den Noortgate, W., Goossens, L., & Vanhalst, J. (2019). Loneliness and social anxiety across childhood and adolescence: Multilevel meta-analyses of cross-sectional and longitudinal associations. *Developmental Psychology, 55*(7), 1548–1565.

<https://doi.org/10.1037/dev0000719>

Malecki, W., Bilandzic, H., Kowal, M., & Sorokowski, P. (2023). Media experiences during the Ukraine war and their relationships with distress, anxiety, and resilience. *Journal of Psychiatric Research, 165*, 273–281.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.07.037>

McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E., & O'Connor, R. C. (2020).

Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders, 274*, 880–896.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>

Miethe, S., Wigger, J., Wartemann, A., Fuchs, F. O., & Trautmann, S. (2023). Posttraumatic Stress Symptoms and its Association with Rumination, Thought Suppression and Experiential Avoidance: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 45*(2), 480–495.

<https://doi.org/10.1007/s10862-023-10022-2>

Nair, T. K., Waslin, S. M., Rodrigues, G. A., Datta, S., Moore, M. T., & Brumariu, L. E. (2023). A meta-analytic review of the relations between anxiety and empathy. *Journal of Anxiety Disorders, 101*, 102795. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102795>

*Overview and key findings of the 2023 Digital News Report*. (n.d.). Reuters Institute for the Study of Journalism.

<https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2023/dnr-executive-summary>

Pfefferbaum, B., Newman, E., Nelson, S. D., Nitiéma, P., Pfefferbaum, R. L., & Rahman, A. (2014). Disaster media coverage and psychological outcomes: Descriptive findings in the Extant Research. *Current Psychiatry Reports, 16*(9).

<https://doi.org/10.1007/s11920-014-0464-x>

Priebe, S., Gavrilovic, J. J., Bremner, S., Ajdukovic, D., Franciskovic, T., Galeazzi, G. M., Kucukalic, A., Lecic-Tosevski, D., Morina, N., Popovski, M., Schützwohl, M., &

- Bogic, M. (2012). Psychological Symptoms as Long-Term Consequences of War Experiences. *Psychopathology*, *46*(1), 45–54. <https://doi.org/10.1159/000338640>
- Scharbert, J., Humberg, S., Kroencke, L., Reiter, T., Sakel, S., Ter Horst, J., Utesch, K., Gosling, S. D., Harari, G., Matz, S. C., Schoedel, R., Stachl, C., Aguilar, N. M. A., Amante, D., Aquino, S. D., Bastias, F., Bornamanesh, A., Bracegirdle, C., Campos, L. a. M., . . . Back, M. D. (2024). Psychological well-being in Europe after the outbreak of war in Ukraine. *Nature Communications*, *15*(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-024-44693-6>
- Shu, J., Hassell, S., Weber, J., Ochsner, K. N., & Mobbs, D. (2017). The role of empathy in experiencing vicarious anxiety. *Journal of Experimental Psychology General*, *146*(8), 1164–1188. <https://doi.org/10.1037/xge0000335>
- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., Van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, *376*, e067068. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>

Empaatiat ja üksildust sõjauudiste ärevuses

**Lisa A.** Osalejate taustandmete küsimused

### **Taustaandmed**

*Kõigepealt palume Teil vastata mõnele küsimusele, mis puudutavad Teie tausta.*

1. Teie sugu:

*Vastamisskaala:*

*1 – mees*

*2 – naine*

*3 – muu / ei soovi avaldada*

2. Teie vanus: \_\_\_\_\_

3. Teie emakeel:

*Vastamisskaala:*

*1 – eesti keel*

*2 – vene keel*

*3 – ukraina keel*

*4 – muu*

4. Mis on Teie kõrgeim omandatud haridustase?

*Vastamisskaala:*

*1 – põhiharidus või kutseharidus ilma keskhariduseta*

*2 – keskharidus*

*3 – bakalaureusekraad, kutsekõrgharidus, rakenduskõrgharidus*

*4 – magistrikraad või sellega võrdsustatud haridus*

*5 – doktorikraad*

5. Kui sageli Te puutute kokku sõjauudistega (näiteks loete, kuulate või vaatate neid)?

*Vastamisskaala:*

*1 – harvem, kui kord nädalas*



## Empaatiat ja üksildust sõjauudiste ärevuses

### *4 – pidevalt*

1. Kiire ärritumine või vihastamine pärast sõjauudistega kokkupuutumist
2. Ärevus ja hirmutunne pärast sõjauudistega kokkupuutumist
3. Pingetunne või võimetus lõdvestuda pärast sõjauudistega kokkupuutumist
4. Liigne muretsemine paljude asjade pärast sõjauudistega kokkupuutumist
5. Rahutus või kärsitus pärast sõjauudistega kokkupuutumist, nii et ei suuda paigal püsida

## **Lisa C. Üksilduse mõõtevahend**

### **Üksildus**

1. Märkige palun, kui suurel osal ajast eelmise nädala jooksul tundsite end üksildasena.
2. Märkige palun, kui suurel osal ajast eelmise kuu jooksul tundsite end üksildasena.

### *Vastamisskaala:*

*1 – üldse mitte või peaaegu üldse mitte*

*2 – väikese osa ajast*

*3 – enamuse osa ajast*

*4 – kogu aeg või peaaegu kogu aeg*

Empaatiat ja üksildust sõjauudiste ärevuses

*Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.*

*Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis.*

*Merel Keldrima*