

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Põlvkondadeülese ajalootrauma ja säilenõtkuse keelelised markerid
Eesti elulugudes:
LLM-toetatud tekstianalüüs ning käitumisteaduslik sekkumisvõimaluste kaardistus
kommunismiohvrite mälestusmuuseumi jaoks

Linguistic Markers of Transgenerational Historical Trauma and Resilience in Estonian Life Stories:
An LLM-Assisted Text Analysis and Behavioural Science Mapping of Intervention Possibilities for the
Memorial Museum for Victims of Communism

Solveig Jahnke

Magistritöö
Juhendajad: Andero Uusberg, *PhD*; Kaia Kaste põld-Tõrs, *MSc*
Rakenduslik käitumisteadus, MA, 60 EAP

30. mai, 2026

**Põlvkondadeülese ajalootrauma ja säilenõtkuse keelelised markerid Eesti elulugudes:
LLM-toetatud tekstianalüüs ning käitumisteaduslik sekkumisvõimaluste kaardistus
kommunismiohvrite mälestusmuuseumi jaoks**

Lühikokkuvõte

Magistritöö uurib Eesti 20. sajandi ajaloosündmuste kajastumist eluloolistes intervjuudes ning analüüsib, kuidas nendes lugudes avalduvad trauma ja säilenõtkusega seotud keelelised markerid. Töö põhineb Eesti Mälu Instituudi *Kogu Me Lugu* intervjuukorpuse eksploratiivsel suure keelemudeli (LLM) toetatud analüüsil. Analüüs hõlmas 215 intervjuud ning keskendus üheksale trauma ja resilientsusega seotud markerile: emotsionaalne laetus, vältimine, distantseerumine, pisendamine, agentsuse kadu ja taastumine, tähendusloome, vaikimine ja põlvkondadeülene ülekanne.

Töö eesmärk on kaardistada, kuidas kommunismiohvrite mälestusmuuseum saab toetada külastaja ettevalmistamist, narratiivset refleksiooni, agentsuse taastamist ja ajalookogemuse vastutustundlikku mõtestamist, vähendades samal ajal retraumatiseerimise riski.

Trauma uurimisel on suurte keelemudelite kasutamine viimastel aastatel laienenud, kuid ajalootrauma diskursuse LLM-põhine analüüs on seni jäänud piiratumaks, eriti Eestis.

Teoreetiliselt seob töö kollektiivse ja kultuurilise trauma, põlvkondadeülese traumaülekande, postmälu, agentsuse, tähendusloome ja säilenõtkuse käsitlused. Rakenduslikus osas tõlgendatakse tulemusi käitumisteadusliku sekkumisloogika, sealhulgas COM-B mudeli ja käitumise muutmise ratta põhimõtete kaudu.

Tulemused näitavad, et intervjuudes ei avaldu ajalootrauma üksnes kannatuse, kaotuse ja agentsuse katkemisena, vaid ka tähendusloome, säilenõtkuse ja agentsuse taastumisena.

Vaikimise, distantseerumise ja põlvkondadeülese ülekande markerid osutavad sellele, kuidas traumaatilised ajaloosündmused kanduvad edasi perekondlikus ja ühiskondlikus mälus.

Võtmesõnad: Eesti; põlvkondadeülene ajalootrauma; kollektiivne trauma; LLM-toetatud uurimuslik tekstianalüüs; narratiivsed markerid; toimetuleku markerid; käitumisteadus; traumateadlik muuseumisekkumine.

Abstract

The master's thesis examines how Estonia's twentieth-century historical events are reflected in life-story interviews and analyses how linguistic markers related to trauma and resilience appear in these narratives. In recent years, the use of large language models in trauma research has expanded, but LLM-based analysis of historical trauma discourse has so far remained more limited, especially in Estonia.

The thesis is based on an exploratory LLM-assisted analysis of the *Kogu Me Lugu* interview corpus of the Estonian Institute of Historical Memory. The analysis included 215 interviews and focused on nine markers related to trauma and coping: emotional intensity, avoidance, distancing, minimisation, loss and restoration of agency, meaning-making, silence, and intergenerational transmission.

Theoretically, the thesis brings together approaches to collective and cultural trauma, intergenerational trauma transmission, postmemory, agency, meaning-making, and resilience. In its applied part, the results are interpreted through a behavioural science intervention logic, including the COM-B model and the principles of the Behaviour Change Wheel. The aim of the thesis is to map how the Memorial Museum for the Victims of Communism can support visitor preparation, narrative reflection, the restoration of agency, and the responsible meaning-making of historical experience, while reducing the risk of retraumatisation.

The results show that historical trauma in the interviews is not expressed only through suffering, loss, and disruptions of agency, but also through meaning-making, coping, and the restoration of agency. Markers of silence, distancing, and intergenerational transmission indicate how traumatic historical events are carried forward in family and societal memory.

Keywords: *Estonia; transgenerational historical trauma; collective trauma; LLM-assisted explorative text analysis; narrative markers; resilience markers; behavioural science; trauma-informed museum intervention.*

*“Tulega, mõõgaga tuli võõras mees. Häda tõi, valu tõi, võõrast leiba sõi.
Langes taat, memmeke, lapseas vennake. Pisaraist märjaks sai kogu maa.”*

„Ärkamise aeg”, René Eespere, 1983

Ülevaade

Eestis on 20. sajandi repressiivsete kogemuste ajalooline, kultuuriline ja mäluline käsitlemine olnud ulatuslik, kuid nende psühholoogiliste tagajärgede ja põlvkondadeülese mõju süsteemne empiiriline uurimine on jäänud tagasihoidlikumaks. Selle põhjuseks on muu hulgas nõukogude perioodi uurimisvabaduse puudumine, taasiseseisvumisjärgne keskendumine ajaloolise tõe taastamisele, traumauuringute hilisem areng, teema metodoloogiline keerukus ning kultuurilised vaikimise ja kannatuse normaliseerimise mustrid. Käesolev uurimus paikneb seetõttu ajaloo, mälu-uuringute ja psühholoogia piiril.

Lahendatav probleem ja kontekst

Eesti 20. sajandi traumaatilised ajalookogemused on mõjutanud otseseid kannatanuid, nende järeltulijaid, perekondlikku mälu, ühiskondlikku usaldust ja kollektiivset ajalootaju. Käitumisteaduslikult seisneb probleem selles, et nende kogemuste tähendus ja mõju võivad jääda perekondlikul, kogukondlikul ja institutsionaalsel tasandil osaliselt teadvustamata, sõnastamata ja mõtestamata. See võib avalduda vältimises, vaikimises, emotsionaalses distantseerumises, agentsuse nõrgenemises, perekondlike lugude katkendlikkuses ning raskuses siduda minevikukogemusi isikliku või ühiskondliku tähendusega (vt [Lisa A](#), Sihtrühmade võimalikud probleemsed mustrid ja sekkumisloogika ja [Lisa H](#), - Joonis 1 ja 2, Ajalootrauma üleelanute järeltulijate psühholoogilised ja käitumuslikud mustrid).

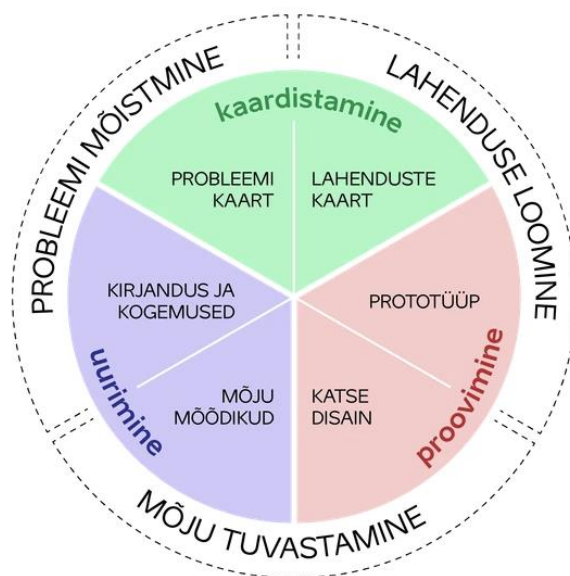
Töö eesmärk on analüüsida, kuidas Eesti 20. sajandi ajalootrauma järelmõjusid saab mõista intervjuudes ilmnevate mustrite kaudu ning milliseid võimalusi loob see kommunismiohvrite mälestusmuuseumi traumateadlike sekkumissuundade kavandamiseks. Magistritöö paikneb **rakendusliku käitumisteaduse (RKT) ratta probleemi mõistmise etapis**; lahenduste kaart ja mõju-uuringu visioon tuletatakse empiirilise analüüsi põhjal.

RKT ratta põhimõtted

Töö järgib rakendusliku käitumisteaduse loogikat: probleem määratletakse, mõjutegurid kaardistatakse ja tulemuste põhjal pakutakse välja sekkumissuunad. RKT ratas aitas liikuda laialt probleemilt — Eesti 20. sajandi ajalootrauma põlvkondadeülene mõju — konkreetsemate käitumuslike mustrite, sihtrühmade, mõjutegurite, sekkumiskomponentide ja mõju hindamiseni.

Joonis I

Katsetamise tsükkel



Märkus. Katsetamine koosneb probleemi mõistmise, lahenduse loomise ja mõju tuvastamise etappidest.

Allikas: Katsetamise juhend avalikule sektorile (Riigikantselei veebileht, 25.4.2026)

Probleemikaart näitas, et ajalootrauma käitumuslik avaldumine on mitmetasandiline: see puudutab indiviidi, perekonda, kogukonda, institutsioone ja avalikku mälu. Trauma ei avaldu ainult otseses kannatuskirjelduses, vaid ka vaikimises, katkestustes, distantseerumises, pisendamises, emotsionaalses kontrollis ja raskuses kogetut tähenduslikult siduda. Empiiriline analüüs tugineb Kogu Me Lugu elulooliste intervjuude LLM-toetatud narratiivianalüüsile. Intervjuudes otsiti üheksat traumaga seotud keelelist ja tähenduslikku markerit: emotsionaalset laetust, vältimist, distantseerumist, pisendamist, agentsuse kadu ja taastumist, tähendusloomet, vaikimist ning põlvkondadeülest ülekannet. Analüüs näitas, et ajalootrauma kõrval on intervjuudes nähtav ka tugev säilenõtkuse ja tähendusloome mõõde: esile tulevad agentsuse taastamine, väärkuse säilitamine, moraalne selgus ja soov anda kogetu järgmistele põlvkondadele mõistetaval kujul edasi.

Sekkumissuunana pakun välja traumateadliku narratiivse refleksiooni mudeli muuseumikeskkonnas. Selle keskne idee on refleksiooniruum ehk Kogumistuba, kus külastaja saab pärast raske ajaloolise sisuga kohtumist peatuda, nähtut seostada, mõtestada ja soovi korral oma mõtteid jagada (vt võimalikke sekkumiskomponente, [Lisa B](#)).

Töö tugevused ja piirangud

Töö tugevuseks on Eesti kontekstile keskendumine, uudne empiiriline alus ning käitumisteadusliku, mälu-uuringulise ja tekstianalüütilise lähenemise ühendamine. Kogu Me Lugu intervjuud võimaldavad uurida ajalootraumat mitte ainult ajalooliste sündmuste, vaid ka elulooliste narratiivide, keeleliste mustrite ja tähendusloome kaudu. LLM-i kasutamine võimaldas traumamarkerite süstemaatilist otsingut suuremas tekstikorpuses.

Peamised piirangud tulenevad uuritava nähtuse keerukusest ja meetodi eksploratiivsest iseloomust. Põlvkondadeülene ajalootrauma on lai mõiste, mistõttu tuleb vältida liigset lihtsustamist ja tervete kogukondade patologiseerimist. LLM-i antud hinnanguid ei saa käsitleda kliinilise diagnoosi, objektiivse traumamõõtmise ega lõpliku tõendusena; need vajavad käsitsi kodeerimise, lähilugemise ja edasise valideerimisega täiendamist.

Järeldused ja soovitused

Töö keskne järeldus on, et Eesti ajalootrauma käitumuslik avaldumine ei piirdu ajaloo teadmise või mitteteadmise. Küsimus on selles, kuidas minevikuga suhestutakse: mida mäletatakse, mida välditakse, mida sõnastatakse, mida jäetakse vaikimisi edasi kanduma ning kuidas kogemus seotakse väärikuse, agentsuse ja tähendusega.

Muuseum saab olla oluline sekkumiskoht, kuid mitte raviasutus. Kommunismiohvrite mälestusmuuseumil on võimalus luua tingimused turvaliseks ajalooliseks mõtestamiseks, põlvkondadevaheliseks dialoogiks ja vabatahtlikuks refleksiooniks. Traumateadlik muuseumipraktika ei tähenda ajaloo pehmendamist, vaid raske ajaloolise sisu esitamist viisil, mis toetab külastaja kontrollitunnet ja agentsust.

Praktikas tähendab see, et raske ajaloolise sisu esitamisel tuleb arvestada külastaja emotsionaalse turvalisusega, pakkuda vabatahtlikke ja mittesurvevaid refleksioonivõimalusi ning kujundada näituse- ja hariduslahendusi nii, et need toetaksid agentsust, tähendusloomet ja põlvkondadevahelist dialoogi. Edasine uurimistöö võiks võrrelda käsitsi kodeeritud ja LLM-toetatud narratiivianalüüsi, uurida eri põlvkondade suhestumist ajalootraumaga ning piloteerida traumateadlikke refleksioonilahendusi muuseumikeskkonnas. Eesti põlvkondadeülese kollektiivse ajalootrauma uurimiseks võiks koondada interdistsiplinaarse uurimisrühma, mis jätkaks varasemate uurijate pooleli jäänud tööd.

Probleemi kaardistus

Eesti ajalootrauma

Eesti 20. sajandi ajalugu kujundasid järjestikused okupatsioonid, massirepressioonid, sõjavägivald, sunnitud ümberasumised ning ulatuslikud katkestused ühiskondlikus järjepidevuses. Need sündmused puudutasid suurt osa Eesti elanikkonnast ning löid eeldused põlvkondadeülese kollektiivse trauma kujunemiseks. Nõukogude esimese okupatsiooni ajal, aastatel 1940–1941, arreteeriti ja vangistati tuhandeid inimesi ning massiküüditamiste käigus viidi Eestist ära üle 30 000 inimese (Inimsusvastaste Kuritegude Uurimise Eesti Rahvusvaheline Komisjon [IKUERK], 2005). Saksa okupatsiooni ajal, aastatel 1941–1944, pandi toime massimõrva, hävitati peaaegu täielikult Eesti juudi kogukond ning tapeti romasid, sõjavange ja tsiviilelanikke (IKUERK, 2005). Pärast Nõukogude võimu taastamist 1944. aastal jätkusid arreteerimised, vangistamised, hukkamised ja küüditamised ning repressioonid ulatusid ka järgnevasse kümnenditesse (IKUERK, 2005).

Sama perioodi iseloomustasid ka metsavendlus, ulatuslikud mobilisatsioonid ja massiline põgenemine läände. Sõja järel elas väljaspool Eestit ligi 80 000 Eestist pärit inimest (Maripuu ja Kraft, 2024). Küüditamised puudutasid vähemalt 3% tolleaegsest elanikkonnast, põgenemine ligikaudu 7% ning poliitiliste repressioonide tagajärjel hukkunud, tapetud või vangistuses ja küüdituses surnud moodustasid veel üle 2,7% rahvastikust. Kokku puudutasid traumaatilised kogemused otseselt vähemalt iga kaheksandat Eesti elanikku ning laiemates ajaloolistes hinnangutes ulatus Eesti rahvastikukaotus umbes viiendikuni sõjaeelsest rahvastikust.

Kollektiivne trauma ja tekketingimused

Kollektiivset traumat ei mõisteta üksnes üksikisikute traumakogemuste summana, vaid kogu sotsiaalset kooslust mõjutava murranguna, mis kahjustab kogukondlikke sidemeid, usaldust ja ühist tähendusloomet (Erikson, 1991; Hirschberger, 2018). Eesti 20. sajandi ajalookogemuse traumaatilisus väljendub ühiskondlike sidemete katkemises, vaikimise ja hirmu normaliseerumises, mälukatkestustes ning põlvkondadeüleses mõjus. Nende tegurite koosmõju annab alust käsitleda seda kogemust kollektiivse põlvkondadeülese ajalootrauma perspektiivist (Erikson, 1991; Hirschberger, 2018).

Mõisted ja töö fookuse piiritlemine

Oma töös kasutan mitut omavahel seotud, kuid analüütiliselt eristatavat trauma mõistet: ajalootrauma, kollektiivne trauma, põlvkondadeülene ja -vaheline trauma. Selguse huvides esitan

Lisa R Tabelis 1 nende mõistete lühidefinitatsioonid.

Kirjanduses kasutatakse mõisteid *intergenerational transmission* ja *transgenerational transmission* sageli osaliselt kattuvate või sünonüümsete mõistetena, kuid need on sisuliselt siiski erinevad. Põlvkondadevaheline ülekanne (*intergenerational transmission*) viitab kitsamalt trauma mõjude edasikandumisele ühelt põlvkonnalt järgmisele, sageli vanema ja lapse vahel perekonnasüsteemi, kommunikatsioonimustrite, vanemliku stressi või traumajärgsete sümptomite kaudu (Yehuda ja Lehrner, 2018). Põlvkondadeülene ülekanne (*transgenerational transmission*) võimaldab seevastu rõhutada pikemat ajalist ulatust ning laiemat sotsiaalset, ajaloolist ja kultuurilist vahendatust, mille kaudu trauma mõju ei piirdu üksnes vanema ja lapse suhtega, vaid võib kujundada mitme põlvkonna kogemusi, perekondlikku mälu, kogukondlikke tähendusmusteid ja kollektiivset identiteeti (Brave Heart, 2003; Evans-Campbell, 2008; Mohatt jt, 2014). See eristus on eriti oluline postkommunistlikes ühiskondades, kus nõukogude okupatsioonist ja kommunistlikust rõhumisest tulenev ajalooline trauma on mõjutanud järjestikuseid põlvkondi, tekitades kihistunud ja keerukaid traumaprotsesse.

Põlvkondadeülene kollektiivne trauma kui käitumisteaduslik probleem

Kommunistliku režiimi vägivaldalla eripära seisnes selles, et see ei avaldunud üksikute traumaatiliste sündmustena, vaid pikaajalise, bürokraatlikult korraldatud ja argielu läbistanud repressioonisüsteemina (Noor, 2005). Selle süsteemi keskmes olid poliitiline jälitamine ja jälgimine, vangistamine, küüditamine ja sundümberasustamine, sunnitöö, perekondade lahutamine, varaline ja kultuuriline katkestus ning inimrühmade stigmatiseerimine ja kriminaliseerimine (Hiio jt, 2016). Selline institutsionaliseeritud vägivallakogemus ei piirdu vahetu ohvri kannatusega, vaid põimub perekondliku kommunikatsiooni, vaikimise, kogukondliku mälu, identiteediloome, rahvusliku enesemõistmise ja institutsionaalse usaldamatusega ning võib avalduda pikaajaliste põlvkondlike ja sotsiaalsühholoogiliste tagajärgedena (Lauristin, 2003; Kazlauskas jt, 2017; Maercker, 2023; Weber, 2025).

Eesti ja Balti ajalootrauma- ja mälu-uuringute taust

Eesti ja teiste Balti riikide Teise maailmasõja aegsete ning sõjajärgsete okupatsioonide tagajärgi on põhjalikult käsitletud riiklike uurimiskomisjonide aruannetes, sh ORURK-i aruandes (2018), *Inimsusvastaste Kuritegude Uurimise Eesti Rahvusvahelise Komisjoni* aruandes (2001–2008) ning kogumikus *Valge raamat. Eesti rahva kaotustest okupatsioonide läbi 1940–1991* (2005). Need allikad loovad faktilise raamistiku sündmuste ulatuse mõistmiseks.

Balti mälu-uuringutes käsitletakse ajalootraumat mitte üksnes mineviku sündmusena, vaid kestva tähendusloomeprotsessina, mis avaldub kirjanduses, kunstis, filmis, autobiograafilistes tekstides, ajalooõpetuses ja avalikus mälukultuuris (Balčus, 2025; Kaarlõp jt, 2023; Laanes jt, 2025; Nõmm, 2023). Võrdlevad käsitlused rõhutavad ka postmälu ja eksiili mõõdet, näidates, et traumaatilised kogemused kanduvad avalikku kultuuri sageli järgmiste põlvkondade vahendatud rekonstruktsioonidena ning seostuvad kuuluvuse, identiteedi ja katkestatud järjepidevuse küsimustega (Balčus, 2025; Nõmm, 2023; Ostups, 2023). Seega jätkub ajalootrauma mõju mäletamise ja tõlgendamise praktikates, mille kaudu minevik seotakse isikliku, perekondliku ja kollektiivse mäluga (Korb, 2024; Rahi-Tamm, 2023).

Sihtrühmad ja nende ajalootraumaga seotud käitumuslikud mustrid

Magistritöö käsitleb ajalootraumaga seotud inimesi ja kogukondi kolmel tasandil: laiem probleemirühm, empiirilise analüüsi valim ja rakendusliku sekkumise sihtrühm.

Laiem probleemirühm on Eesti 20. sajandi ajalootraumaga seotud inimesed ja kogukonnad: otsesed kannatanud, nende järeltulijad ning laiem ühiskond. Selle rühma puhul võivad trauma ja vägivaldsete kogemuste mõjud kujundada perekondlikku mälu, ajalootaju, identiteeti ja ühiskondlikku usaldust. Kuigi vaikimine, vältimine või distantseerumine on ajalooliselt mõistetavad kaitsemehhanismid, võivad need pikemas vaates takistada traumakogemuse teadvustamist, põlvkondadevahelist dialoogi ja ühiskondlikku mälutööd.

Empiirilise analüüsi valimi moodustavad *Kogu Me Lugu* intervjuudes osalenud inimesed ($N = 215$), kelle elulugudes või perekonnalugudes avaldub kokkupuude Eesti 20. sajandi ajalootraumaga. Siinses töös kasutatakse nende intervjuude narratiivset materjali trauma, toimetuleku ja põlvkondadeülese vahendamise keeleliste markerite kaardistamiseks. Valimi täpsem kirjeldus ja analüüsiprotseduur on esitatud metoodikaosas.

Rakendusliku sekkumisloogika peamine sihtrühm on tulevase kommunismiohvrite mälestusmuuseumi külastaja, kes võib suhestuda ajalootraumaga isikliku või perekondliku kogemuse, haridusliku huvi või laiema ühiskondliku mälu kaudu. Muuseumi kontekstis võib probleemne suhestumine avalduda passiivses vaatamises, emotsionaalses sulgumises, raske materjali vältimises või selles, et kogetu ei jõua isikliku tähendusloomeni. Seetõttu ei sõltu muuseumi mõju ainult sellest, mida näitus esitab, vaid ka sellest, kas külastajale luuakse võimalus peatuda, reflekteerida ja kogetu tähenduslikult seostada (Schauer jt, 2011).

Rakendusliku sihtrühma sees vajavad eraldi tähelepanu nooremad põlvkonnad ja otsese

kokkupuuteta külastajad, kelle jaoks võib ajalootrauma jääda abstraktseks või üksnes faktiteadmiste tasandile. Sellisel juhul ei pruugi vähene huvi või ebamugavus tähendada ükskõiksust, vaid võib viidata turvalise ja tähendusliku suhestumisraamistiku puudumisele (Simon, 2006; Witcomb, 2013). Kui ajalootrauma ei seostu empaatia, väärtuste ja ühiskondliku vastutusega, võib nõrgeneda ajalooline järjepidevus, põlvkondadevaheline dialoog ja teadlik mälutöö (Hirsch, 2012; Macdonald, 2009; Sodaro, 2018).

Selline sihtrühmade eristus seob empiirilise narratiivianalüüsi ja muuseumikeskkonna sekkumisloogika: intervjuud aitavad kaardistada ajalootrauma vahendamise mustreid, muuseumisekkumine aga keskendub külastaja teadlikuma, turvalisema ja tähenduslikuma suhestumise toetamisele (Alexander, 2004; Schauer jt, 2014; Sodaro, 2018; Witcomb, 2013).

Probleemi mehhanismid

Perekonna ja järeltulijate haavatavus

Perekond on peamine keskkond, mille kaudu ajalootrauma mõju järgmiste põlvkondadeni jõuab. Ülekandumine ei tähenda, et järeltulijad „päriksid“ trauma otseses või lihtsustatud mõttes, vaid seda, et varasemad kannatused võivad kujundada perekondlikke suhtemustreid, stressireaktsioone, identiteeditaju ning viise, kuidas minevikust räägitakse, vaikimisi mööda minnakse või seda katkendlikult vahendatakse (Froń jt, 2026). Mälu-uuringute vaates ei ole perekondlik mälu pelgalt perekonna ajaloo talletus, vaid elav ja muutuv suhtlusprotsess, mille kaudu isiklik elulugu seotakse laiemaga ajaloolise, poliitilise ja kultuurilise kontekstiga (Leinonen jt, 2026).

Historical Intergenerational Trauma Transmission ehk HITT-mudel pakub ühe võimaliku raamistiku perekondliku ülekande mõjude hindamiseks. Mudel teeb põlvkondadevahelise trauma analüütiliselt käsitletavaks viie peamise dimensiooni kaudu: perekondlik haavatavus (sh düsreguleeritud suhtlemine, traumast mõjutatud vanemlus, hirm ja distress); perekondlik säilenõtkus, järeltulijate haavatavus (sh vältimine, suurenenud vastutustunne ja traumaga seotud distress); järeltulijate säilenõtkus (sh toimetulek, kuuluvustunne ja väärtused) ning ajalooline moraalne haav (*moral injury*) (Békés ja Starrs, 2024). See raamistik tunnistab, et trauma ülekandumine toimub mitmesuunaliselt ega ole deterministlik — perekondades võivad samaaegselt kujuneda nii haavatavust kui ka säilenõtkust toetavad tegurid. Siinse töö seisukohalt on see oluline, sest võimaldab käsitleda traumaülekannet mitte ainult sümptomite, vaid ka perekondlike kaitse- ja haavatavustegurite kaudu.

Trauma põlvkondadeülest mõju võib kujundada perekonnamälu katkendlikkus: olukord, kus minevikusündmustest on järeltulijateni jõudnud vaid osalised, vihjelised või vastuolulised lood. Sõja, repressioonide, okupatsiooni ja sundrände kontekstis võivad perekonnaloode olla traumaatilistel, poliitilistel või kaitsvatel põhjustel vaigistatud. Vaikimine ei tähenda siiski mälu katkemist, vaid võib toimida omaette ülekandemehhanismina: minevik kandub edasi mitteverbaalsete vihjete, kehaliste reaktsioonide, emotsioonide, esemete, rituaalide, korduvate fragmentide ja perekondliku „mentaliteedi“ kaudu (Leinonen jt, 2026; Kähäri ja Turjanmaa, 2025). Kähäri ja Turjanmaa (2025) uurimus ingerisoomlaste diasporaast näitab, et sundrände ja perele lahutamise kogemused võivad järgmiste põlvkondadeni jõuda nii jutustatud lugude kui ka vaikuse, emotsionaalse häälestuse ning perele omase tegutsemis-, tundmis- ja mõtteviisina. Nii võib trauma püsida kohal ka ilma selge narratiivita.

Katkendlik perekonnamälu raskendab tähendusloomet. Kui minevikust on teada vaid üksikud vihjed, katkendid või emotsionaalselt laetud, kuid seletamata reaktsioonid, võib järeltulijal olla keeruline siduda oma identiteeti, perekonnalugu ja laiemat ajaloolist konteksti terviklikuks narratiiviks. Seetõttu võivad perekondlikud lood — olgu need jutustatud, varjatud või vaigistatud — kas toetada või katkestada isikliku eluloo seost laiemal ajaloolisel mälul (Leinonen jt, 2026).

Kaasaja traumauuringud osutavad, et vanemate või vanavanemate kollektiivse ajaloolise trauma kogemused võivad mõjutada järeltulijate vaimset tervist, emotsiooniregulatsiooni ja peresiseseid suhtemustreid. Holokausti üleelanute järeltulijaid käsitlevas uuringus tõlgendavad Békés ja Starrs (2025) intensiivseid vanemlusstiile traumajärgsete kohanemismustritena, mis võivad avalduda kaotuse külge kinnijäämises, ülekaitsemises, kontrollivuses, emotsionaalses suletuses ja traumad puudutavas vaikimises. Need mustrid seostusid järeltulijate suurema kohanemiskoormuse ning kõrgemate traumajärgse stressihäire, kompleksse traumajärgse stressihäire, ärevuse ja depressiooni sümptomitega teises ja kolmandas põlvkonnas (Békés ja Starrs, 2025). Sarnaseid, kuid kontekstispetsiifilisi mehhanisme on kirjeldatud ka Põhja-Ameerika põlisrahvaste ja Tšiili maputše noorte uurimustes, kus ajalooline trauma seostub perekonnamälu, vaikimise, kultuurilise identiteedi, diskrimineerimiskogemuse ja vaimse tervisega (Bylica, 2025; Garcés-Pérez jt, 2024). Laiemalt on ajaloolise trauma järeltulijatel kirjeldatud depressiooni, ärevust, traumajärgse stressi sümptomeid ja emotsiooniregulatsiooni raskusi; vanemlikud emotsiooniregulatsiooni raskused võivad omakorda vahendada seost

vanemate lapsepõlvetrauma ja laste sotsiaal-emotsionaalsete probleemide vahel (El-Khalili jt, 2025; Mirza jt, 2025).

Neid seoseid ei saa siiski käsitleda lihtsa ega deterministliku põhjusliku ahelana. Osa järeltulijate distressist võib tuleneda ka laiematest põlvkondlikest erinevustest, mitte ainult konkreetse ajaloolise trauma otsesest ülekandumisest (Békés ja Starrs, 2024). DOHaD-käsitlus aitab põlvkondadeülest traumat mõista biosotsiaalse nähtusena, mille puhul ühe põlvkonna kogemused võivad mõjutada järglaste arengut, tervist ja toimetulekut raseduse, varase lapsepõlve, vanemlike hoolitsuspraktikate ning sotsiaalse ja kogukondliku keskkonna kaudu (Keaney jt, 2024). Kuigi traumaülekande uurimisel on käsitletud ka epigeneetilisi mehhanisme, sh stressiregulatsiooni ja neuroendokriinse regulatsiooniga seotud muutusi (Froń jt, 2026), tuleb selliseid seletusi kasutada ettevaatlikult: inimeste transgeneratsiooniline epigeneetiline pärandumine on endiselt vaieldav ning traumat ei tohiks mõista lihtsa, mehhaanilise ega paratamatu bioloogilise ülekandena (Bird, 2024). Seetõttu keskendub käesolev töö eeskätt psühholoogilistele, suhtelistele, kommunikatiivsetele ja tähendusloomega seotud mehhanismidele.

Perekonna ja järeltulijate säilenõtkus

Perekondlikku mälu ei tule käsitleda üksnes trauma edasiandmise kanalina, vaid ka säilenõtkuse, sidususe, hoolimise ja õigluse otsimise vormidena (Leinonen jt, 2026). Seega võib perekond olla samaaegselt nii haavatavuse kui ka taastumise keskkond: traumaatiline minevik võib selles püsida vaikuse, hirmu ja kehastunud reaktsioonidena, kuid sama ruum võib võimaldada ka tähendusloomet, põlvkondadevahelist sidet ja aktiivset mäletööd.

Eesti ajalootrauma kontekstis tähendab see, et ajalootrauma mõju ei pruugi avalduda üksnes jutustatud mälestustes või ajaloonarratiivides. See võib väljenduda ka peresisestes suhtemustrites, usalduses, turvatundes, ohutajus, vaikimises, kehastunud emotsionaalsetes reaktsioonides ning viisides, kuidas traumaatilist minevikku järgmistele põlvkondadele vahendatakse.

Kollektiivsed, ühiskondlikud ja institutsionaalsed mehhanismid

Eesti ajalootraumat tuleb käsitleda mitte üksnes individuaalse psühholoogilise reaktsioonina, vaid poliitiliselt, kultuuriliselt ja sotsiaalselt püsiva nähtusena. Weberi (2025) järgi võivad Baltikumi korduvad kollektiivsed ohukogemused kujuneda „emotsioonirežiimideks“, mis kinnistuvad kultuurilistes normides, mälestamispraktikates, mentaalsetes kaartides ja

mälupaikades ning kanduvad edasi põlvkondade vahel. Nõukogude homogeniseerimis- ja venestamispoliitikad võimendasid neid hirme, millele 1980. aastate lõpus vastati ühiste sümbolsete aktidega, näiteks laulva revolutsiooni ja Balti ketiga (Piirimäe, 2025; Weber, 2025). Seega ei ole ajalootrauma ainult minevikusündmuste järelmõju, vaid jätkuvalt toimiv emotsionaalne, kultuuriline ja institutsionaalne raamistik, mida mälestamispraktikad võivad nii taastoota kui ka ümber kujundada (Weber, 2025).

Eesti ühiskonna kogemused on mõjutanud rahvuslikku identiteeti, suhet riiki ja institutsioonidesse ning arusaama sellest, mida võib öelda, mäletada või edasi anda. Noor (2005) kirjeldab Nõukogude repressiivpoliitika kaugtagajärgi elukeskkonna „psühholoogilise saastumisena“, viidates ideoloogilise hariduse, venestamissurve, jälitus- ja pealekaebamissüsteemi, sundateismi, rahvusliku identiteedi kahjustamise ning inimväärikuse alandamise kaudu toimunud ühiskondliku, kultuurilise ja moraalse keskkonna moonutamisele. Selline keskkond soodustas anoomiat, topeltmõtlemist, umbusku, seadusetust, moraalset nihilismi ja väärtuspiiride hägustumist (ibid., lk 58–82). Noor seostab repressiivpoliitika tagajärgedega ka „lõpetamata moraalset töötlust“, mille puhul avaliku kahetsuse ja andestamise katarsise puudumine jätab ohvrid, nende lähedased ja täideviijad kandma „hingsaastuse“ jälgi (2005, lk 59–61).

Ida-Euroopa ajalootrauma eripära kujundasid pikaajaline autoritaarne valitsemine, ideoloogiline surve, süsteemne jälgimine, avaliku tõe moonutamine ja repressioonihirm. Sellises keskkonnas oli traumaga toimetulek korraga psühholoogiline, sotsiaalne ja poliitiline küsimus: ellujäämine eeldas sageli vaikimist, kohanemist, ettevaatust ja usaldamatust. Totalitaarse vägivalda pärandit on seostatud pikaajaliste sotsiaalpsühholoogiliste järelmõjudega, sh usaldamatuse, enesetsensuuri, vältimise ja emotsionaalse tuimenemisega (Maercker, 2023). Postkommunistlikes ühiskondades raskendasid traumaga tegelemist ka vaimse tervise abi nõrk institutsionaalne positsioon ja stigma (Šumskienė ja Nemanytė, 2020). Üheks keskseks pärandiks on usaldusdefitsiit, sest hirm, poliitiline tagakiusamine ja eraelu riiklik kontroll kahjustasid nii inimestevahelist kui ka institutsionaalset usaldust; Ida-Euroopa vanemaealiste suuremat üksildust on seostatud just madalama inimeste- ja institutsioonidevahelise usaldusega (Rapolienė ja Aartsen, 2022). Seetõttu tuleb ajalootraumat käsitleda ka tänaste sotsiaalsete suhete ja ühiskondliku sidususe küsimusena.

Trauma ühiskondlikku ülekannet võimendasid ajaloonarratiivide sunnitud vaigistamine,

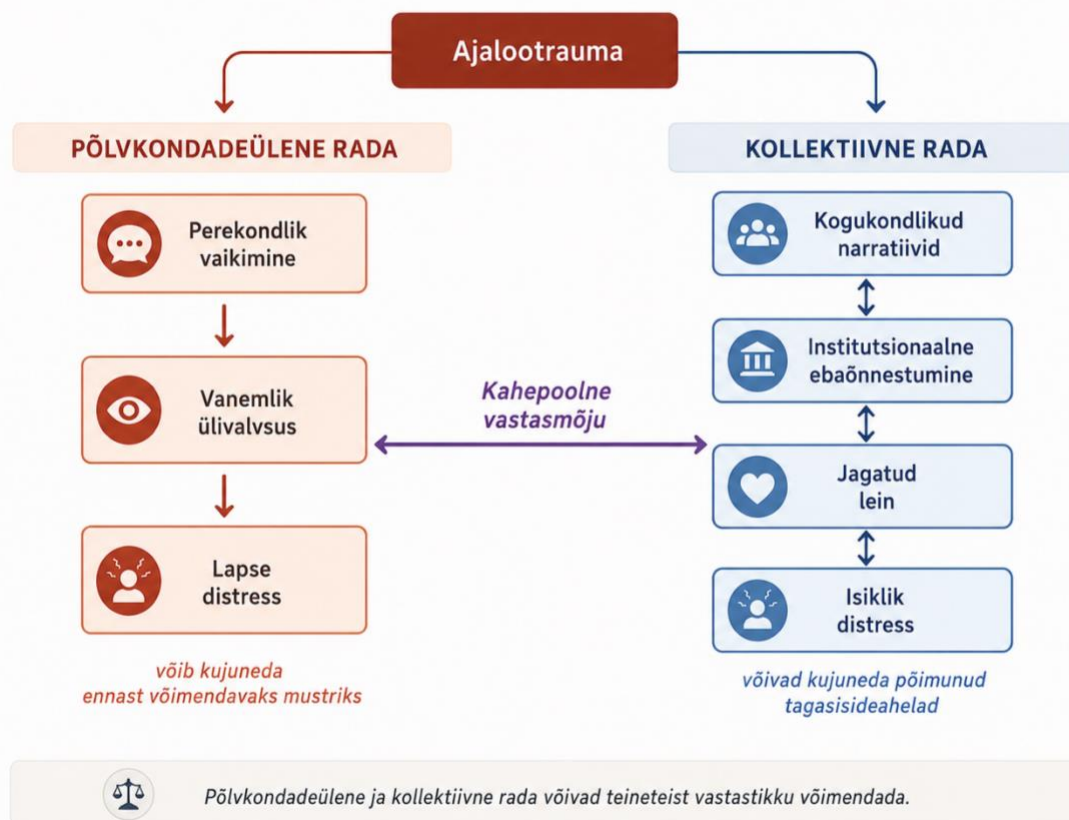
ametlik ajaloo moonutamine ja teatud mäletamisviiside tõrjumine avalikust diskursusest. Seda on kirjeldatud „unustamise poliitikana“, mille kaudu elanikkonna autentne ajalookogemus tõrjutakse ametlikust mälu- ja haridusdiskursusest välja (Palencia Gutiérrez, 2024). Nii ei päri järeltulijad üksnes vanemate psühholoogilisi haavu, vaid kasvavad keskkonnas, kus nende haavade põhjused võivad jääda tunnustamata või olla vastuolus ametlike ajaloonarratiividega. See võib tekitada segadust omaenda, perekonna ja kogukonna kogemuse õiguspärasuse suhtes (Proietti, 2025). Ka psühhoanalüütilises perspektiivis võivad ühiskondlikult läbitöötamata lein, repressioonihirm ja totalitaarne vägivald talletuda vaikimise, hirmu ja emotsionaalse distantsina ning kanduda edasi järgmistele põlvkondadele (Parktal, 2021).

Kollektiivseks muutub trauma siis, kui kannatus ei jää üksikisiku psühholoogiliseks kogemuseks, vaid kahjustab kogukonna sidusust, usaldust, identiteeti, institutsionaalseid suhteid ja mäletamisviise. Eriksoni (1976) järgi võib kollektiivne trauma lõhkuda kogukonna kuuluvustunnet ja sotsiaalset sidet ka siis, kui üksikisikud kogevad sündmusi erinevalt. Alexanderi (2004) kultuuritrauma teooria lisab, et sündmus muutub kollektiivseks traumaks siis, kui ühiskond tõlgendab seda fundamentaalse haavana oma kollektiivses identiteedis. Seega ei seisne ajaloolise trauma probleem üksnes vägivallas ja repressioonides, vaid ka selles, kuidas nende järelmõju elab edasi keeles, vaikimises, peresuhetes, institutsioonides, mälupoliitikas ja põlvkondadevahelises tähendusloomes.

Joonis 2 mõtestab seda dünaamikat mitmetasandilise süsteemina, kus individuaalsed, perekondlikud, kogukondlikud ja institutsionaalsed tegurid moodustavad vastastikuseid tagasisideahelaid. Kui trauma jääb läbi töötamata, võivad inimese, pere ja ühiskonna vahelised seosed muutuda katkendlikuks ning raskesti mõistetavaks (Proietti, 2025). Seetõttu ei piisa üksikisiku toetamisest, vaid vaja on sekkumisi, mis arvestavad korraga pere, kogukonna ja ühiskonna tasandiga. Sellised seosed ei kujuta lineaarset põhjuslikku mudelit, vaid tõlgenduslikku raamistikku, mis aitab kirjeldada ajalootrauma põlvkondadeüleseid ja kollektiivseid mõjuteid (Avila-Palencia jt, 2025; Proietti, 2025).

Joonis 2

Põlvkondadeülese ja kollektiivse ajalootrauma mõjuteede dünaamika

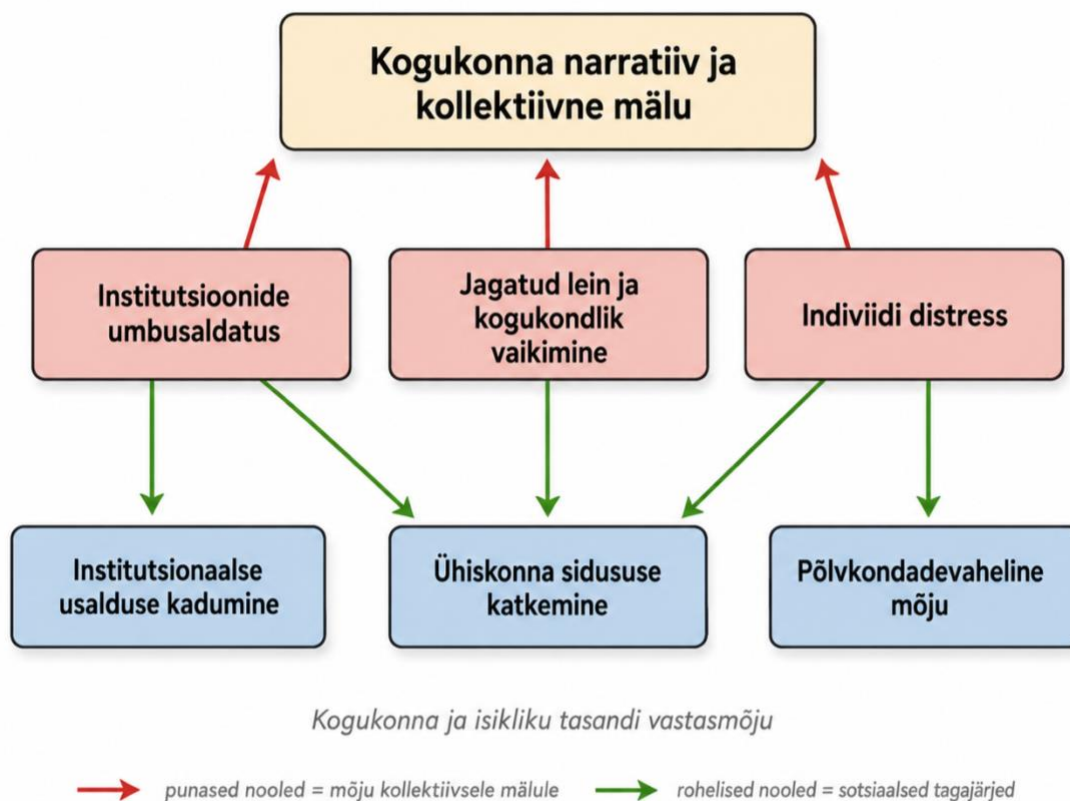


Märkus. Joonis on koostatud kirjanduse sünteesi põhjal. Kahesuunalised nooled osutavad süsteemimõtlemisest lähtuvatele vastastikmõjudele ja võimalikele tagasisideahelatele, mitte empiiriliselt testitud põhjuslikule mudelile (Proietti, 2025; Avila-Palencia jt, 2025).

Nooled näitavad, et näiteks institutsioonide tegevusetus, kogukonnas levivad lood ja jagatud lein võivad suurendada üksikisiku distressi, kuid üksikisikute kogemused mõjutavad omakorda seda, kuidas kogukond ja institutsioonid traumaga tegelevad.

Joonis 3

Kollektiivse trauma mehhanismid



Märkus. Joonis 3 koondab ajalootrauma individuaalse ja kogukondliku tasandi vastastikmõjud. See näitab, kuidas institutsioonide usaldamatus, jagatud lein, vaikimine ja indiviidi distress võivad seostuda kollektiivse mälu, ühiskonna sidususe katkemise, institutsionaalse usalduse kadumise ja põlvkondadevahelise mõjuga. Joonis on teoreetiline probleemikaart, mitte põhjuslik mudel.

Kollektiivse trauma oluline järelmõju on kollektiivne ohvritaju ehk rühma jagatud arusaam ajaloolisest või tajutud kannatusest kui oma identiteedi osast. Bar-Tal jt (2009) järgi põhineb see mõtteviisil, et teise rühma tahtlik tegevus on põhjustanud kollektiivile raskeid, ebaõiglast ja moraalselt lubamatuid kannatusi. Selline ohvritaju võib kinnistuda kultuurimälu, tugevdada meie–nemad eristust ning mõjutada tänapäevaseid hoiakuid ja konfliktikäitumist. Selle mõju sõltub aga sellest, kas kannatust mõtestatakse eksklusiivselt või inklusiivselt.

Skrodzka ja Vollhardt (2024) näitavad, et eksklusiivne ja identiteedi keskmesse asetatud ohvristamine seostub negatiivsemate ajalootrauma emotsioonide ja madalama heaoluga, samas kui inklusiivsem ja vähem ohvrikeskne käsitus seostub parema heaoluga. Seetõttu võib konkurentsiline või eksklusiivne ohvritaju süvendada vastandlikke ajaloonarratiive, raskendada lepitust ja piirata teiste rühmade kannatuste tunnistamist (Young ja Sullivan, 2016). Eesti ja Baltikumi kontekstis on see eristus oluline, sest ühiskondlik lõhe ajaloolise

rõhuja ja rõhutu vahel avaldub rahvuspõhises antagonismis, erinevates ajaloonarratiivides ja mälestamispraktikates. Ohvrite mälestamine ja ajaloolise kannatuse tunnistamine on vajalikud, kuid kui kollektiivne narratiiv taandub üksnes ohvrirollile, võib see kinnistada vastandumist ja minevikuga seotud negatiivseid emotsioone. Mitmekihilisem mäluraam, mis tunnistab kannatust, kuid avab ka ellujäämise, vastupanu, agentsuse, moraalse keerukuse ja teiste rühmade kannatuste märkamise võimaluse, võib toetada vastutustundlikumat mälutööd ja psühholoogilist heaolu. Etniliste vähemuste puhul põimub ajalootrauma sageli identiteedi ja diskrimineerimise kogemusega: Poola lemko vähemuse uuringus seostusid ajalootraumaga seotud mõtted ja sümptomid suurema tajutud diskrimineerimise ning väiksema usaldusega enamusrühma institutsioonide vastu (Skrodzka jt, 2025). Samas näitavad Poola diasporaa uuringud, et mitmekihilisem minevikukäsitus võib seostuda suurema säilenõtkuse ja parema emotsioonide regulatsiooniga (Skrodzka ja Vollhardt, 2024).

Acar, Këllezi ja Penić (2025) rõhutavad poliitilise vägivalla ja repressioonide kontekstis kollektiivset säilenõtkust ehk rühma võimet saavutada positiivseid tulemusi süsteemsete ohtude kiuste. See kujuneb vastastikuse toetuse, solidaarsuse, kollektiivse tegevuse ja vastupanu kaudu ning võimaldab Eesti ajalootrauma käsitluses nihutada fookust kannatuselt ja ohvrirollilt ka ellujäämisele, agentsusele ja ühiskondlikule taastumisele (Acar jt, 2025). Kommunismiohvrite mälestusmuuseum saab seega vahendada mitte üksnes vägivalla ja kaotuse kogemust, vaid toetada ka mitmekihilisemat ajaloomälu, kus kannatuse tunnistamine põimub moraalse keerukuse, kollektiivse agentsuse ja tulevikku suunatud ühisteggevusega.

Narratiivsed mehhanismid

Nõukogude repressioonide kogemus ei avaldu Eesti elulugudes tingimata otsesõnalise traumakõnena, vaid tuleb sageli esile kaudsemate narratiivsete ja identiteediliste mustrite kaudu (Jaago, 2024). Jutustajad võivad raamida oma lood positiivses võtmes, rõhutades kultuurilist püsijäämist, kohanemist ja rahvuslikku järjepidevust, kuid teisalt ilmnevad narratiivides sügavamad trauma jäljed, näiteks identiteedi lõhenemine, pikaajaline sisemine vastuolu ning minevikus aset leidnud repressioonide jätkuv mõju hilisematele eluvalikutele ja enesetajule. Sellised kogemused võivad väljenduda näiteks nn topeltelu kirjeldustes, kus inimene pidi ühelt poolt järgima avalikus ruumis nõutud norme, kuid teisalt säilitama eraelus teistsuguse tõe- ja tähendussüsteemi (Jaago, 2024). Trauma ei ilmne üksnes üksikute eraldiseisvate sündmuste tasandil, vaid võib struktureerida kogu elukäiku, sidudes omavahel erinevate kümnendite

kogemused. Minevikus alanud poliitilised piirangud, hirm ja sotsiaalne stigmatiseeritus ei jää seega pelgalt ajalooliseks taustaks, vaid kujundavad ka hilisemaid valikuid, võimalusi ja enesemõtestamist. Vaikimine võib olla ühtaegu nii traumakogemuse sümptom kui ka ellujäämist võimaldav kohanemismehhanism. Ajaloolise ja põlvkondadeülese trauma analüüsimisel tuleb tähelepanu pöörata mitte ainult otsestele traumaviidetele, vaid ka sellele, kuidas trauma avaldub identiteedi kujunemises, emotsionaalsetes pingetes, tähendusloomes ja narratiivsetes seostes läbi aja.

Anthonisseni ja Blommaerti toimetatud kogumik *Discourse and Human Rights Violations* väidab, et traumakogemuse avalik sõnastamine ei sõltu ainult läbielatu raskusest, vaid ka sellest, milliste keeleliste ja sotsiaalsete ressurssidega inimene oma lugu jutustab. Kannatanute tunnistusi kujundavad lisaks sõnadele ka pausid, vaikused, hääletoon ja kehakeel, mistõttu transkriptsioonid ei pruugi edasi anda kogu trauma tähendusvälja. Autorid osutavad samuti, et avalikus institutsionaalses ruumis ei muutu kõik kogemused võrdselt kuuldavaks, sest trauma kirjeldamist mõjutavad nii narratiivne ebavõrdsus, kultuurilised väljendusviisid kui ka sotsiaalsed normid selle kohta, mida on võimalik või lubatav öelda. Nad kirjeldavad traumasid kui diskursiivset nähtust, mille puhul on oluline mitte ainult see, mida kannatanud ütlevad, vaid ka see, kuidas, millistes žanrites ja milliste piirangute tingimustes nad seda teevad. Trauma ei ole avalikus ruumis lihtsalt „esitatud fakt”, vaid diskursiivselt kujundatud ja sotsiaalselt filtreeritud kogemus: kannatanud räägivad läbi kultuuriliselt kättesaadavate žanrite, kohalike idioomide, kaudse väljenduse ja vaikuse, mistõttu trauma ei ole ühiskonnas mitte ainult ebaühtlaselt kogetud, vaid ka ebaühtlaselt kuuldud (Blommaert jt, 2007).

Kogu Me Lugu intervjuude LLM-toega markeranalüüsi tulemused toimivad probleemikaardi seisukohalt kirjanduse põhjal kujundatud probleemiloogika esialgse kontrolli ja täpsustusena. Analüüs toetas eeldust, et põlvkondadeülene ajalootrauma avaldub emotsionaalse koormuse, agentsuse nõrgenemise, distantseerumise, vaikimise ja kaitsvate jutustamisviiside kaudu. Samas täpsustasid tulemused seda eeldust olulisel viisil: kõige tugevamalt ilmnemine intervjuudes agentsuse taastumine ja tähendusloome. See on kooskõlas George Bonanno (2004) säilenõtkuse käsitlusega, mille järgi potentsiaalselt traumaatiliste sündmuste järel ei ole krooniline kahjustus ainus võimalik arengutee, vaid enamik inimesi säilitavad või taastavad toimiva kohanemise. Seetõttu ei tule probleemikaardis sõnastada kesket probleemi üksnes vaikimise või trauma „läbitöötamatus” kaudu, vaid täpsemalt kui küsimust tingimustest, mis

võimaldavad ajalootraumaga seotud kogemusi turvaliselt, reflektiivselt ja agentsust toetavalt mõtestada. Michie jt (2011) COM-B mudeli järgi eeldab selline käitumuslik nihe psühholoogilist võimekust, sotsiaalseid ja füüsilisi võimalusi ning motivatsiooni ning käitumise muutmise tehnikate taksonoomia aitab kirjeldada sekkumise aktiivseid komponente, näiteks psühhoharidust, juhendatud refleksiooni, sotsiaalset tuge, emotsioonide reguleerimist ja tegevusplaani kujundamist (Michie jt, 2014).

Empiiriline uurimus: kirjanduse ja elulooliste narratiivide analüüs

Uuringu eesmärgid

Töö eesmärk on analüüsida teaduskirjanduse ja eluloonarratiivide põhjal, millised psühholoogilised ja käitumuslikud probleemid on Eestis kujunenud 20. sajandi traumaatiliste ajalookogemuste mõjul, mõista kannatanute ja nende järeltulijate toimetulekumehhanisme ning tähendusloomet ning hinnata loodava kommunismiohvrite mälestusmuuseumi võimalikku rolli ühiskondliku ajalootrauma mõtestamisel ja vastutustundlike sekkumisvõimaluste kujundamisel.

Uurimisküsimused

1. Millised narratiivsed, keelelised ja käitumuslikud markerid viitavad Kogu Me Lugu intervjuudes ajalootraumaga seotud vältimisele, usaldamatusele, agentiivsuse nõrgenemisele ja tähendusloomele?
2. Milliste mehhanismide kaudu võivad need mustrid toetada kollektiivse ja põlvkondadeülese trauma püsimit Eestis ühiskonnas?
3. Milliseid psühholoogilisi ja käitumuslikke mustreid võib seostada Eesti ühiskonna 20. sajandi traumaatiliste ajalookogemustega?
4. Milliseid sekkumispõhimõtteid saab uuringu tulemuste põhjal muuseumikeskkonda soovitada ja kuidas võiks selliste lahenduste mõju tulevikus hinnata?

Meetodid

Uurimuse empiirilise aluse moodustavad teaduskirjanduse analüüs ja Kogu Me Lugu 215 intervjuu eksploraatiivne käsitus, mis ühendab kvalitatiivse, kvantitatiivse ja tõlgendusliku uurimisloogika. Analüüs keskendub jutustatud kogemusele, mälule ja tähendusloomele, eesmärgiga tuvastada ajalootraumaga seotud narratiivseid ja keelelisi markereid ning selgitada nende kaudu kollektiivse ja põlvkondadeülese trauma püsimit. Fookuses ei ole üksnes minevikusündmused, vaid ka viis, kuidas neist räägitakse: kus ilmnevad emotsionaalne intensiivsus, vältimine, vaikimine, distantseerimine, agentiivsus, refleksioon või

põlvkondadeülene ülekandumine. LLM-põhine markerianalüüs täiendab trauma- ja mälu kesksete intervjuude narratiivset tõlgendust; markereid käsitletakse seejuures mitte mõõdetavate faktidena, vaid tõlgenduslike kategooriatena, mis aitavad uurida valulike ajalookogemuste avaldumist kõnes.

Andmestik

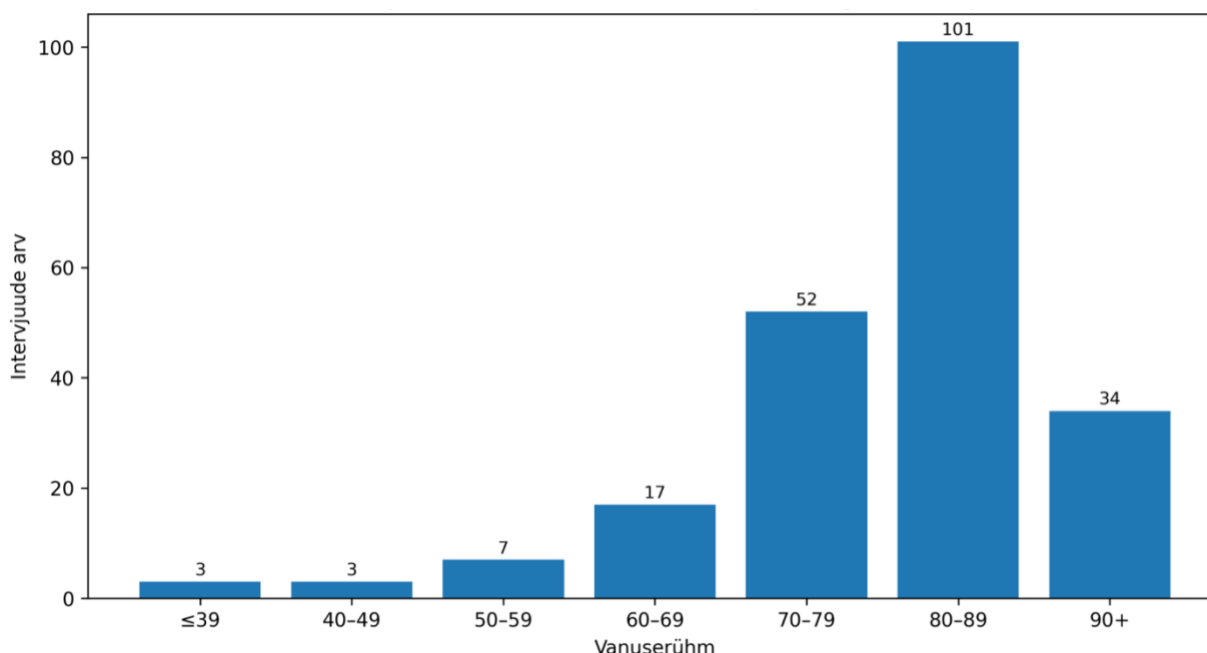
Valisin analüüsimiseks 2014–2025 aastatel salvestatud Kogu Me Lugu andmebaasis olemasolevad eestikeelsed intervjuud. Kogu Me Lugu (kogumelugu.ee) on Eesti Mälu Instituudi hallatav suulise ajaloo portaal, mis loodi 2013. aastal eesmärgiga talletada Eesti perekonna- ja elulugusid ning muuta see pärand internetis kättesaadavaks. Portaali keskendub Eesti 20. sajandi ajaloo käsitlemisele isiklike kogemuste kaudu, koondades videoformaadis mälestusi inimestelt, kes elasid Eestis Nõukogude või Saksa okupatsiooni ajal, küüditati Siberisse, põgenesid nende võimude eest Eestist või sattusid Eestisse nende tegevuse tagajärjel. Lisaks otsetunnistajatele hõlmab portaal ka nende lähedaste (laste, lastelaste) meenutusi. Kogu Me Lugu on kättesaadav eesti, inglise ja vene keeles ning täidab seeläbi olulist rolli nii suulise ajaloo talletamisel kui ka selle vahendamisel laiemale avalikkusele.

Valim

Lõplik analüüsikorpus koosneb 215 intervjuust. See ei ole Eesti elanikkonna demograafiliselt representatiivne läbilõige, vaid ajaloolise mälu ja elulooliste tunnistuste valim. Intervjueeritute sünniaastad jäävad vahemikku 1914–1996, kuid valim on koondunud eeskätt 1920.–1940. aastatel sündinud inimeste ümber (vt [Lisa D](#), Joonis 10). Seega on tugevalt esindatud põlvkonnad, kelle lapsepõlv, noorus või varane täiskasvanuiga langes Eesti 20. sajandi murrangulistesse sündmustesse. Tegemist on ajalooliselt tähendusliku, kuid valikuliselt kujunenud tunnistuste kogumiga. Valimis on naisi mõnevõrra rohkem kui mehi. Sooline jaotus võib olla oluline, sest meeste ja naiste eluloolised kogemused, perekondlikud rollid ning trauma jutustamise viisid võivad sõja, mobilisatsiooni, põgenemise, laste eest vastutamise või pereliikmete kaotuse kirjeldustes erineda.

Joonis 4

Intervjueeritavate vanus intervjuu tegemise ajal



Märkus. Vanus arvutati valemiga intervjuu aasta – sünniaasta.

Analüüsitud intervjuukorpus hõlmab sotsiaalselt eriilmelisi elulugusid. Esindatud on nii taluperede, töölis- ja ametnikuperede, haritlaskodude, vaimulike, õpetajate, sõjaväelaste, juristide, ettevõtjate, kunstnike kui ka poliitiliselt aktiivsete perekondade järeltulijad. Märkimisväärne osa intervjuueeritavatest pärineb Eesti Vabariigi aegse maaühiskonna ja väikeomanike kihist, kuid tugevalt on esindatud ka linnaline keskklass ja haritlaskond. Mitmel juhul ilmneb perekonna kõrge hariduslik kapital ning väärtustatud haridustee.

Sotsiaalse tausta tõlgendamisel tuleb arvestada, et Nõukogude okupatsioon muutis paljude perede positsiooni järsult. Jõukam talurahvas, ettevõtjad, kaitseliitlased, sõjaväelased, ametnikud, vaimulikud ja poliitiliselt aktiivsed inimesed sattusid sageli repressioonide, vara võõrandamise, arreteerimise või küüditamise sihtmärgiks. Seetõttu ei kajasta hilisem elukäik alati perekondlikku lähte kohta: sõda, põgenemine, küüditamine või vanemate arreteerimine võis tähendada sotsiaalse staatuse, kodu, haridusvõimaluste ja majandusliku kindlustunde kaotust. Korpus on oluline ka väliseesti ja pagulaskogemusega intervjuueeritavate rühm, kelle lugudes põimuvad Eesti-aegne perekondlik taust, sõjaaegne põgenemine, põgenikelaagrid ning hilisem kohanemine Rootsis, Saksamaal, Kanadas, Ameerika Ühendriikides, Austraalias või mujal. Paljud pagulasperede järeltulijad omandasid uuel asukohamaal kõrghariduse ning kujunesid erialaselt ja ühiskondlikult aktiivseteks eestluse hoidjateks.

Seega ei ole valim sotsiaalselt homogeenne, vaid koondab eri eluteid, mille ühisosa on

ajalooliste katkestuste mõju perekondlikule mälule, haridusteele, ametialasele kujunemisele ja enesepositsioneerimisele. Valim hõlmab küüditamist, repressioone, vangilaagri- ja asumiskogemust, põgenemist, sõja- ja okupatsioonikogemust, metsavendlusega seotud kogemusi ning nende perekondlikku järelmõju. Kuna andmestik sisaldab nii otseseid kogejaid kui ka nende järeltulijaid, võimaldab see käsitleda ajalootraumat nii vahetu kogemusena kui ka vahendatud, perekondlikult ja kultuuriliselt edasi antud mäluna.

Kogu Me Lugu intervjuudes on üldjoontes kasutatud poolstruktureeritud eluloolise intervjuu formaati. Intervjuud põhinevad temaatilisel küsitluskaval, mis võimaldab käsitleda intervjuueeritava elukäiku, perekondlikku tausta, ajaloolisi kogemusi ja nende hilisemat mõtestamist, säilitades samal ajal paindlikkuse vastavalt iga inimese taustale. Intervjuud järgivad enamasti elukaarest loogikat: alustati perekonnast, lapsepõlvest ja sõjaeelsest või varasest elukeskkonnast ning liigutakse seejärel repressioonide, põgenemise, küüditamise, vangistuse, metsavendluse või okupatsioonikogemuse juurde. Hiljem käsitletakse sageli tagasipöördumist, rehabiliteerimist, ühiskondlikku suhtumist, diskrimineerimist, mäletamist ja kogemuse edasiandmist.

Intervjuude rõhuasetused varieeruvad sõltuvalt sellest, kas tegemist on põgeniku, küüditatu, represseeritu, metsavenna, poliitvangi, okupatsioonikogemuse vahetu tunnistaja või nende järeltulijaga. Otseste kogejate puhul keskenduti sagedamini isiklikele läbielamistele, ellujäämisstrateegiatele, tagasipöördumisele ja kohanemisele; järeltulijate puhul aga perekondlikule mälule, edasi antud lugudele, vaikimisele, teadmislünkadele, identiteedile ja põlvkondadeülele mõjule.

Intervjuud on kogutud eri aastatel ja eri läbiviijate poolt, mistõttu võivad küsitleja taust, küsimisviis ja intervjuustiil mõjutada seda, kuidas intervjuueeritav oma kogemusi struktureerib, milliseid teemasid rõhutab ning kui avatult, distantseeritult või refleksiivselt ta traumaatilistest ajalookogemustest räägib. Valim ei võimalda teha üldistusi kogu Eesti elanikkonna kohta, kuid sobib hästi uurimaks, kuidas 20. sajandi traumaatilisi kogemusi mäletatakse, sõnastatakse, tõlgendatakse ja põlvkondade vahel edasi antakse, sh perekondliku mälu, tähendusloome, vaikimise, rääkimise ja trauma narratiivsete jälgede kaudu. Kogu Me Lugu korpus on elulooliste tunnistuste kogum, mille väärtus lisaks ajalooliste faktide talletamisele seisneb ka kogemuste subjektiivse tähenduse, perekondliku vahendumise ja mälu kujunemise uurimises. Magistritöö analüüsib mis inimestega juhtus ja kuidas nemad või nende järeltulijad kogemustest räägivad.

Uuring käsitleb intervjuusid ühtaegu ajaloolise info allikana ning trauma, mälu ja toimetuleku narratiivsete mustrite kandjana.

Analüüsi raamistik

Kogu Me Lugu intervjuude empiiriline analüüs tugineb trauma lingvistika, narratiivanalüüsi (NLP) ja LLM-ide kasutusvõimalusi käsitlevale teaduskirjandusele. LLM ei asenda tõlgendajat, vaid aitab: 1) tuvastada mustreid; 2) eelsorteerida lõike; 3) rakendada markeriraamistikku; 4) võrrelda kategooriaid, kuid lõplik tõlgendus jääb uurijale. Kasutasin töös loomuliku keele töötluste ehk *Natural Language Processing* (NLP) lähenemist, mille abil analüüsiti intervjuude tekstides esinevaid korduvaid keelelisi ja narratiivseid mustreid (IBM, n.d.; Stanford HAI, n.d.). NLP on arvutipõhine meetod, mis võimaldab loomulikku keelt töödelda, struktureerida ja analüüsida (Bird jt, 2009; Jurafsky ja Martin, 2026). NLP LLM-i põhiseid väljundeid käsitleten antud töös esialgse materjalina, mis vajavad edasist valideerimist käsitsi kodeerimise ja teoreetilise tõlgenduse kaudu.

Teoreetilised alused ja markerite valik

Trauma markerite tuvastamine kõnes täidab magistritöö raames mitut eesmärki. Esiteks muudab see varjatu nähtavaks – traumareaktsioonid, mis toimivad suuresti väljaspool teadlikku tähelepanu, muutuvad keeles äratuntavateks mustriteks (Zhang ja Liu, 2026). See toetab ka narratiivset sidusust (*narrative coherence*), mis võimaldab lõimida killustunud traumaatilised mälestused mõistetavateks elulugudeks (de Muijnck, 2022). Ühtlasi toob see esile traumakogemuse afektiivse tunnistamise: markerite esinemine kõnes võib viidata sellele, et trauma on kujundanud rääkija psühholoogilist kogemust ning avaldub tuvastatavate keeleliste ja narratiivsete mustritena (Cao jt, 2025; Quillivic jt, 2024).

HITT-mudel ja traumamarkerid

Üks kõige arenenumaid teoreetilisi raamistikke põlvkondadeülese trauma mõistmiseks on ajaloolise põlvkondadevahelise trauma ülekandumise mudel HITT (kirjeldatud probleemikaardistuse peatükis), mis ühendab erinevate populatsioonide uuringutulemusi ja annab tervikliku ja rahvasteülese mudeli, mida saab rakendada eri rühmade puhul (Békés ja Starrs, 2024).

Kuna trauma on siiski ka kultuuriti erinev ning esinenud kas lühiajalise või kestva perioodi jooksul, kujunevad eri kultuurides kannatanutel eripäraseid kogemused ja tõlgendused.

Valisin Kogu Me Lugu intervjuude LLM-toega analüüsiks välja täpsemad markerid, mida saab masinanalüüsi meetodiga kindlamini tuvastada, kui HITT-mudelil pakutud psühholoogilisi konstrukte ja/või teemaklasteid. Allolevad üheksa põhimarkerit sobituvad empiiriliselt valideeritud traumaindikaatoritega nii lingvistilistes kui psühholoogilistes uurimistöödes. Iga marker täidab eraldi funktsiooni selles, kuidas trauma diskursusesse kinnistub (Zhang ja Liu, 2026):

- **emotsionaalne laetus** osutab afektiivsele pingele, mis on traumaatiliste mälestustega seotud ning näitab, millised kogemuse aspektid on psühholoogiliselt endiselt aktiivsed (Herbert jt, 2019; Cao jt, 2025);
- **vältimine** osutab kaitsemehhanismidele, mis kaitsevad ülekoormava afekti eest;
- **distantseerimine** viitab psühholoogilisele eemaldumisele kogemusest, mis võib olla kaitsev, kuid mõnikord takistab integratsiooni;
- **pisendamine** peegeldab toimetulekut kogemuse tähenduse või raskuse vähendamise kaudu;
- **agentiivsuse/agentsuse puudumine/taastamine** näitab mõju inimese enesetõhususe ja kontrollitunde tajule;
- **tähenduse loomine** dokumenteerib kesket protsessi, mille käigus leitakse kogemusele mõtte, tähendus või seletus;
- **vaikimise markerid** tabavad seda, mida ei saa välja öelda, viidates trauma piiridele;
- **põlvkondlik ülekanne** näitab, kuidas trauma keel kandub põlvkondade vahel edasi (Froń jt, 2026).

Märkus. Töös eristan mõisteid kasutuskonteksti järgi: keelelises traumamarkerite analüüsis kasutan mõistet **agentiivsus**, mis viitab sellele, kuidas tegutseja roll tekstis väljendub; käitumisteaduslikus ja psühholoogilises analüüsis kasutan mõistet **agentsus**, mis viitab inimese tajutud tegutsemisvõimele, kontrollitundele ja võimele oma kogemust mõtestada.

Traumamarkerite operatsionaliseerimine

Enne LLM-põhist analüüsi iga traumamarker operatsionaliseeriti – määratleti selle sisu, kaasamise ja välistamise kriteeriumid ning võimalusel tüüpilised näited. Psühholoogilisi konstrukte ei saa samastada üksiksõnadega – sama nähtus võib avalduda väga erinevates keelelistes vormides ning sageli ka kaudselt – katkestuste, vaikimise, üldistuste või emotsionaalse distantseerimise kaudu (Feuerriegel jt, 2025). Seetõttu ei ole töö eesmärk otsida

tekstist trauma-sõnavara, vaid tuvastada narratiivseid ja keelelisi mustreid, mille kaudu trauma, vältimine, agentsuse kaotus või selle taastumine ning põlvkondadeülene ülekandumine muutuvad kõnes nähtavaks. Traumamarkerite definitsioonid ja tekstinäited on toodud [Lisas E](#). LLM-i ei kasutatud siinses töös trauma mõjude kliiniliseks diagnoosimiseks.

Intervjuude transkribeerimine

Selles töös kasutatud intervjuud transkribeeriti automaatse kõnetuvastuse abil Tekstiks.ee platvormil, mis on loodud eestikeelsete helisalvestiste transkribeerimiseks. Kasutatud mudeli tehnilist alust kirjeldavad Alumäe jt (2023). Tegemist on Tallinna Tehnikaülikooli kõnetehnoloogia labori arendatud teenusega, mille töövoog hõlmab muu hulgas kõne ja mittekõne eristamist, kõnelejate tuvastamist, kõnetuvastust, kirjavahemärkide taastamist ning pöördteksti normaliseerimist (Olev ja Alumäe, 2025). Eesti keele puhul on selle kõnetuvastustäpsus oluliselt parem kui kommertslikel alternatiividel.

Automaatseid transkriptsioone tuleb siiski käsitleda analüüsi ettevalmistava materjalina, mitte veatu käsitranskriptsioonina. Tekstides võib esineda kõnetuvastusest, murdelisusest, taustamürast, kõnelejate kattumisest või salvestise kvaliteedist tulenevaid ebatäpsusi. Esimeses pilootkatses (vt [Lisa P](#), Pilootkatse tulemuse näidisintervjuu „Jane Doe“) kasutati prof Tanel Alumäe soovitusel kümmet juhuslikult valitud intervjuud, teostati kvaliteedikontroll, mis tuvastas transkriptsioonides ebatäpsusi, mistõttu teostati uuema keeletehnoloogia mudeliga (TalTechNLP/whisper-large-v3-turbo-et-verbatim-2604) uued transkriptsioonid, et vähendada tehniliste vigade mõju traumamarkerite ja narratiivsete mustrite tõlgendamisele.

Kvalitatiivne analüüs ja struktureeritud kodeerimine

Töö kvalitatiivne tuum seisneb keele, konteksti ja narratiivse vormi tõlgendamises, kuid analüüs ei piirdu avatud lugemisega. Intervjuud kodeeriti eelnevalt määratletud trauma markerite alusel, kasutades struktureeritud hindamisskeemi. Kvalitatiivsed hinnangud muudeti süstemaatiliseks ja võrreldavaks kodeerimisraamistikuks, mille põhjal saab vaadelda markerite esinemissagedust, jaotusi ja koosesinemise mustreid. Tegu on kombineeritud meetoditega uuringuga, milles kvalitatiivne tõlgendus eelneb piiratud kvantifitseerimisele. Arvväärtused ei kujuta endast intervjuueeritavate otse kogutud mõõtmisi, vaid interpreteeriva lugemise tulemusena konstrueeritud koodi (Alumäe, 2026).

LLM-i roll uurimuses

LLM-i kasutati töös kodeerimisabina eelnevalt määratletud tõlgendusraamistiku sees. LLM ei kujundanud siin iseseisvalt uurimisdisaini ega määranud analüüsikategooriaid, vaid aitas rakendada juba teoreetiliselt sõnastatud trauma markereid suuremale tekstikorpusele. Selline lähenemine on kooskõlas Feuerriegeli jt (2025) soovitustega, mille järgi sobib loomuliku keele töötlus käitumisteadustes hästi psühholoogiliste konstruktsioonide annoteerimiseks ning LLM-id võimaldavad kontekstitundlikumat analüüsi kui lihtsad märksõna- või sõnastikupõhised meetodid. Keerukamate mudelite puhul kaasneb suurema täpsusega sageli väiksem tõlgendatavus, mistõttu tuleb nende kasutamist toetada läbipaistva metoodika ja täiendavate kontrollidega (Feuerriegel jt, 2025).

LLM analüüsi metoodika

Intervjuude LLM-toega analüüsis kasutati üheksast markerist koosnevat kodeerimisraamistikku. Markerid olid eelnevalt defineeritud ning iga markeri kohta koostati täpsed hindamisjuhised, mis sisaldasid definitsiooni, eristusreeglit, tüüpilisi keelelisi tunnuseid, 0–3 skooriskaalat ja näiteid. Analüüsi teostamisel ei antud kõiki markereid mudelile korraga, vaid need jaotati temaatilistesse rühmadesse ning iga intervjuu kohta tehti kolm eraldi päringut. Selline jaotus oli mõeldud mudeli töökoormuse vähendamiseks ja kodeerimise täpsuse suurendamiseks, kuna LLM sai keskenduda korraga piiratud arvule sisuliselt seotud markeritele. LLM-ile anti roll range kvalitatiivse kodeerimise assistendina. Mudelil paluti hinnata ainult intervjuutekstis nähtavaid keelelisi ja sisulisi tõendeid ning vältida üldmuljel põhinevaid järeldusi. Iga markeri kohta pidi mudel väljastama skoori vahemikus 0–3, esinemise tunnuse, vajadusel sõnasõnalised tsitaadid intervjuutekstist, lühikese põhjenduse ning hinnangu vastuse kindlusele. Kui tõendus oli nõrk või marker võis kattuda mõne teise markeriga, tuli see eraldi märkida (vt [Lisa F](#), LLM viibad). Väljund vormistati JSON-formaadis, et tulemusi oleks võimalik hiljem süstematiseerida, võrrelda ja vajadusel käsitsi kontrollida.

Seega kasutati LLM-i mitte autonoomse tõlgendajana, vaid struktureeritud abivahendina uurija koostatud kvalitatiivse kodeerimisraamistiku rakendamiseks. Lõplik tõlgendus ja tulemuste sisuline seostamine uurimisküsimustega jäi uurija vastutusele.

Eetilisuse, kvaliteedi- ja usaldusvääruse kaalutlused ning piirangud

LLM-põhise narratiivanalüüsi puhul tuleb arvestada, et teaduskirjanduses kirjeldatud kvaliteedi- ja usaldusväärusnõuded esindavad sageli ideaalset uurimiskorraldust, mida

magistritöö raames pole võimalik täielikult rakendada. Seetõttu lähtusin käesolevas töös Feuerriegeli jt (2025) soovitustest kahel tasandil: esiteks dokumenteerisin ja rakendasin neid põhimõtteid, mida oli töö raames võimalik järgida, ning teiseks käsitles ülejäänud soovitusi meetodi piirangute ja edasise arenduse võimalustena.

Vastavalt Feuerriegeli jt (2025) soovitustele kirjeldasin metoodikas kasutatud LLM-analüüsi põhimõtted, viipade ülesehituse, markerite definitsioonid, hindamisskaalad ning analüüsi peamised etapid. NLP- ja LLM-põhiste analüüside tulemused võivad olla tundlikud nii kasutatud mudeli, viipe sõnastuse kui ka analüütilise raamistiku suhtes, mistõttu tuleb metoodika võimalikult läbipaistvalt dokumenteerida. Käesolevas töös kasutati LLM-i mitte autonoomse tõlgendajana, vaid struktureeritud kodeerimisabina: markerid, skaalad ja eristusreeglid olid uurija poolt ette antud ning mudeli ülesanne oli rakendada neid intervjuutekstidele. Selline lähenemine võimaldab muuta narratiivse materjali analüüsi süstemaatilisemaks ja võrreldavamaks, säilitades samal ajal uurija vastutus tulemuste tõlgendamise eest.

Kuna analüüsitav materjal on tundlik elulooline aines, ei käsitle ma LLM-i antud hinnanguid trauma, mälu või psühholoogilise seisundi otseste ja objektiivsete mõõtmistena. Analüüsitud intervjuud on avalikult kättesaadav materjal ning nende avaldamiseks on intervjuueeritavad andnud Eesti Mälu Instituudile loa (vt nõusolekuvormi näidis [Lisa G](#)). Sellest hoolimata tõstataks uurijana küsimus, kas traumamarkerite otsimine avaldatud eluloolisest materjalist on eetilisel põhjendatud ja intervjuueeritavate suhtes aktsepteeritav. Käsitlesin tulemusi ettevaatlikult: tegemist ei ole intervjuueeritavate diagnoosimise ega nende siseseisundite määramisega, vaid struktureeritud kvalitatiivsete tõlgendustega, mis aitavad märgata keelelisi mustreid, võrrelda intervjuude vahelisi erinevusi ja sõnastada edasise hüpoteese. Meetodi tugevus seisneb selles, et see ühendab narratiivse materjali tõlgendamise, süstemaatilise kodeerimise ja korpuseülese võrdluse võimaluse. Samas sõltuvad tulemused paratamatult teoreetilistest raamistikust, transkriptsioonide kvaliteedist, markerite sõnastusest, viipade ülesehitusest ja mudeli käitumisest (Feuerriegel jt, 2025; Alumäe, 2026).

Feuerriegel jt (2025) rõhutavad, et keerukate ja väheuuritud konstruktsioonide puhul on oluline inimvalideerimine. Ideaalis tuleks osa materjalist käsitsi kodeerida, kasutada mitut annotaatorit ning kontrollida kodeerijate vahelist kooskõla (Than, 2025). Samuti oleks soovitatav kontrollida keerukamate LLM-põhiste tulemuste kooskõla lihtsamate ja paremini tõlgendatavate meetodite abil. Käesoleva magistritöö raames ei ole kõiki neid samme võimalik täielikult ellu

viia, kuid need moodustavad olulise kvaliteedikriteeriumi, mille suhtes meetodi piiranguid hinnata.

Käsitsi kodeerimise viin edaspidi läbi kahekümnekahe (22) intervjuuga, et võrrelda tulemusi LLM tehnoloogia abil teostatud analüüsiga. Tulevikus lähtun käsitsi kontrollis samast 0–3 skaalast ja markerite definitsioonidest, mida kasutasin LLM-i juhendamisel. Valideerimisel pööran tähelepanu nii täpsele skooride kattuvusele kui ka ühe skooripunkti piiresse jäävatele erinevustele, sest tegemist on ordinaalsete ja tõlgenduslike hinnangutega.

Töö üheks oluliseks piiranguks on minu esmane kogemus LLM-põhise traumamarkerite narratiivanalüüsiga. Seetõttu käsitlen seda analüüsi osa eeskätt uurimusliku katsetusena, mille eesmärk on kaardistada meetodi võimalusi ja piiranguid, mitte pakkuda lõplikku tõendusmaterjali sihtrühma peamise käitumusliku probleemi kohta. LLM-analüüsi tulemusi tuleb seega mõista kui abistavat analüütilist kihti, mis toetab probleemikaardi koostamist ja võimalike muustrite märkamist, kuid ei asenda käsitsi kvalitatiivset tõlgendust ega sõltumatut valideerimist.

Uurija positsioon

Töö autor on seotud Eesti Mälu Instituudiga, mis haldab Kogu Me Lugu intervjuukogu, ja ühtlasi kommunismiohvrite mälestusmuuseumi arendamisega. Seda seotust käsitletakse töö praktilise lähtekohana, kuid ka võimaliku tõlgendusliku kallutatuse allikana. Ühtlasi kuulub minu perekonna lähiajalukku kogemusi, mis on seotud küüditamise, poliitiliste repressioonide, sõjavangistuse, metsavendluse, perekondade lahutamise ja varakaotustega. Nende sündmustega on otseselt kokku puutunud ka minu lähisugulased, sealhulgas vanavanemad ja vanemad.

LLM uuringu tulemused

Kvantitatiivse analüüsi lõplik andmestik koosneb 215 Kogu Me Lugu intervjuust. Iga intervjuu kodeeriti üheksa traumamarkeriga skaalal 0–3. Skaala tähistab LLM-i antud hinnangut sellele, kuivõrd selgelt ja läbivalt konkreetne marker intervjuutekstis esile tuleb. Seega ei käsitleta skoori otsese sagedusmõõdikuna ega kliinilise intensiivsuse hinnanguna, vaid tekstipõhise esinemise tugevuse koondhinnanguna.

LLM-ile antud juhise järgi tähistas skoor 0 markeri puudumist, skoor 1 nõrka või üksikut esinemist, skoor 2 selget ja korduvat esinemist ning skoor 3 tugevat, läbivat või narratiivi seisukohalt kesket esinemist. Mudelil paluti hinnang anda ainult intervjuutekstis nähtavate keeleliste ja sisuliste tõendite põhjal ning lisada võimaluse korral tsitaadid ja lühike põhjendus. Skoorijuhis on esitatud töö [Lisas E](#).

Kuna markeriskoorid olid järjestustunnuste laadis, kasutati esmalt kirjeldavat statistikat ning markerite jaotuste analüüsi. Markerite vaheliste seoste hindamiseks kasutati Spearmani astakkorrelatsiooni. Seejärel rakendati eksploratiivset peakomponentide analüüsi, et tuvastada markerite laiemaid koosinemise mustreid. Klasteranalüüsi tulemused on esitatud [Lisas I](#) eksploratiivse lisakontrollina.

Analüüsi tulemusi käsitleti eksploratiivselt, kuna markerid põhinevad LLM-toega kodeerimisel ega kujuta endast eelnevalt valideeritud psühhomeetrilisi mõõdikuid. Tulemuste statistilise analüüsi ettevalmistamisel ja tõlgendamisel kasutati abivahendina OpenAI GPT-5.4 mudelit. Kontrollanalüüs viidi läbi JASP tarkvaraga (JASP Team, 2025). Joonised ja tabelid loodi Perplexity Computer'i abil. Töö tekstiosas kasutatakse arvuliste väärtuste esitamisel eesti keelele omast kümnendkoma, ent tabelites APA 7 stiili.

Markerite skooride jaotus on esitatud Joonisel 5. Enamik intervjueeritavatest sai skoori 2 nii distantseerumise (81,4%) kui ka emotsionaalse laetuse (75,8%) markeril, samas kui vältimise marker oli enamasti skooril 1 (87,0%). Vt ka Markerite skooride jaotus ja kirjeldav statistika, [Lisa J](#).

Soojuskaart näitab, et analüüsitud intervjuudes domineerivad mõõduka tugevusega traumamarkerid. Kõige sagedamini paiknevad skooril 2 emotsionaalse laetuse, distantseerumise ja agentsuse kao markerid. See viitab, et traumaatilisi ajalookogemusi vahendatakse intervjuudes sageli emotsionaalselt laetud, kuid samal ajal narratiivselt kontrollitud ja osaliselt distantseeritud kujul. Kõrgema skooriga markerid osutavad sellele, et vastav marker oli intervjuutekstis selgelt, korduvalt või narratiivi seisukohalt keskselt esindatud. Kõige tugevamalt olid esindatud agentsuse taastumine, tähendusloome, emotsionaalne laetus, agentsuse kadu ja distantseerumine.

Joonis 5

Markerite esinemissageduse soojuskaart



Märkus. $N = 215$ intervjuud. Lahtrites on esitatud sagedus ja osakaal (%). Skaala 0–3, kus 0 = marker puudub ja 3 = marker tugevasti väljendunud. M = keskmine, SD = standardhälve. Joonis on koostatud autori andmestiku põhjal.

Selline jaotus toetab tõlgendust, et ajalootrauma narratiivne vahendamine ei ole uuritud intervjuudes ainult kannatuse meenutamine. Pigem põimuvad selles emotsionaalne koormus, kontrolli kadumise kogemus, vaoshoitud või distantseeritud jutustamisviis ning samal ajal ka tähenduse otsimine ja agentsuse taastamine. See on oluline ka töö sekkumisloogika seisukohalt: kui intervjuudes on juba olemas tähendusloome ja agentsuse taastamise elemendid, saab muuseumikeskkond neid ettevaatlikult toetada, mitte üksnes trauma nähtavaks teha.

Vältimise, pisendamise ja vaikimise markerid esinevad üldiselt madala kuni mõõduka tugevusega. See osutab, et vaikimine ja vältimine ei tähenda uuritud intervjuudes enamasti täielikku jutustamisest keeldumist, vaid võivad avalduda peenemate narratiivsete strateegiatena: teemade ümbersõnastamise, emotsionaalse vaoshoituse, katkestuste, kaudsete vihjete või kogemuse osalise minimeerimisena. Samal ajal on tugevalt esindatud ka agentsuse taastamise ja tähendusloome markerid. Seetõttu ei saa intervjuusid käsitleda üksnes kannatuse või katkestuse kirjeldustena. Paljudes narratiivides esineb ka püüdlus kogemust mõtestada, asetada see moraalsesse või ajaloolisse raamistikku ning taastada jutustaja, perekonna või kogukonna agentsus.

Põlvkondadeülese ülekanne markerite esinemine kinnitab, et ajalootrauma avaldub uuritud materjalis sageli perekondlike, kultuuriliste ja narratiivsete vahendusmehhanismide kaudu. Selle markeri tugevus varieerub siiski intervjuude lõikes: mõnes intervjuus on põlvkondlik mõõde narratiivi keskne osa, teistes ilmneb see pigem kaudse tausta või peremälu kaudu. Kvantitatiivne analüüs näitas, et intervjuudes olid kõige tugevamalt esindatud agentsuse taastumise, tähendusloome, emotsionaalse laetuse, agentsuse kao ja distantseerumise markerid. See kombinatsioon on sisuliselt oluline, sest see näitab trauma ja toimetuleku samaaegset esinemist. Ühelt poolt vahendavad intervjuud katkestuse, kaotuse, hirmu, sunduse ja kontrolli kadumise kogemusi; teiselt poolt sisaldavad need sageli ka püüdu anda kogetule moraalne tähendus ning taastada jutustaja või tema perekonna väärikus, järjepidevus ja tegutsemisvõime.

Markeritevahelised seosed

Tabel 1

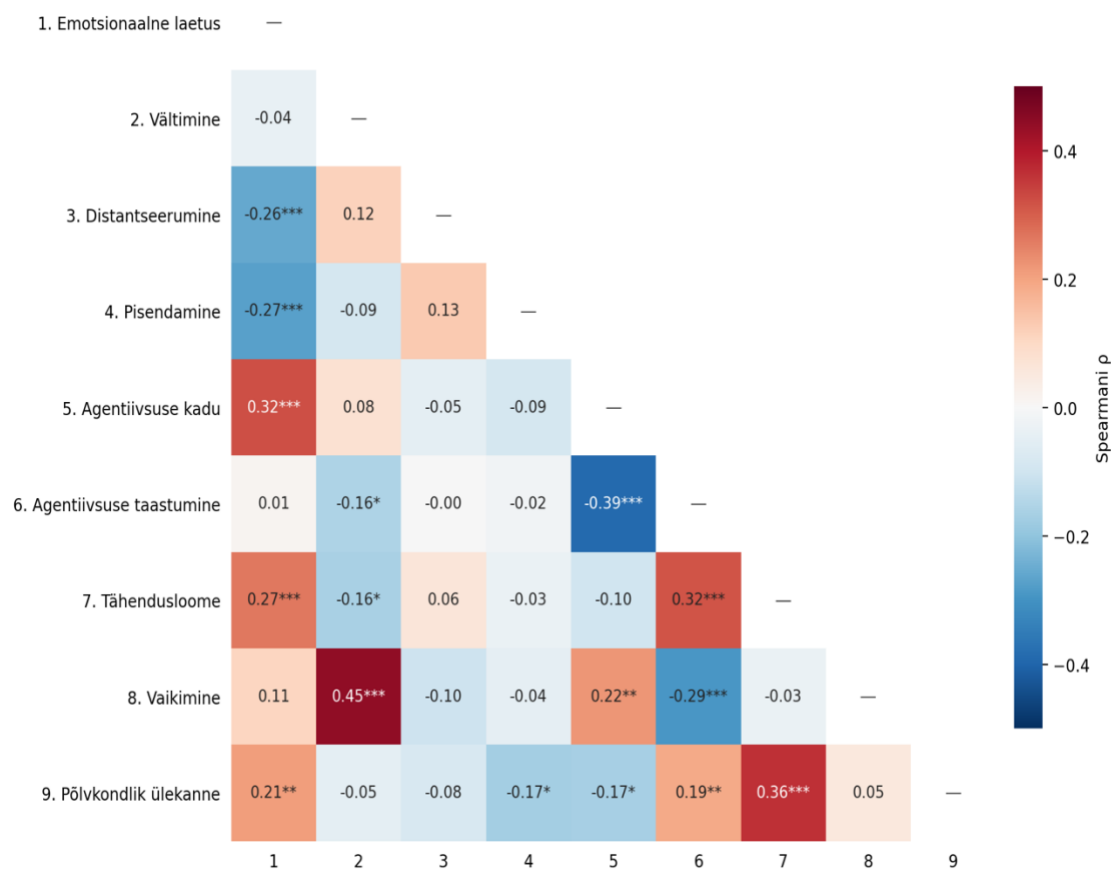
Uuritud konstruktide vahelised Spearmani korrelatsioonid (N = 215)

Muutuja	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Emotsionaalne laetus	—								
2. Vältimine	-.04	—							
3. Distantseerumine	-.26***	.12	—						
4. Pisendamine	-.27***	-.09	.13	—					
5. Agentiivsuse kadu	.32***	.08	-.05	-.09	—				
6. Agentiivsuse taastumine	.01	-.16*	.00	-.02	-.39***	—			
7. Tähendusloome	.27***	-.16*	.06	-.03	-.10	.32***	—		
8. Vaikimine	.11	.45***	-.10	-.04	.22**	-.29***	-.03	—	
9. Põlvkondlik ülekanne	.21**	-.05	-.08	-.17*	-.17*	.19**	.37***	.05	—

Märkus. Markeritevaheliste seoste hindamiseks kasutati Spearmani astakkorrelatsiooni, sest markerid on järjestustunnused (skaala 0–3). Korrelatsiooni tugevust tõlgendati Coheni (1988) järgi: $|\rho| \geq .50$ — tugev, $.30 \leq |\rho| < .50$ — keskmine, $.10 \leq |\rho| < .30$ — nõrk. Tärnid tähistavad statistilist olulisust: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. Analüüs tõi esile mitu sisuliselt tõlgendatavat seost (vt Tabel 2 ja joonis 8). Tabelites ja märkustes on nüüd ja edaspidi arvvaartused esitatud APA 7 stiilis.

Joonis 6

Spearmani korrelatsioonide soojuskaart (N = 215)



Märkus. Värv tähistab korrelatsiooni suunda ja tugevust (punane = positiivne, sinine = negatiivne).

Numbrid x-teljel vastavad y-telje muutujatele. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Kõige suurem seos ilmnes vältimise ja vaikimise markerite vahel ($\rho = 0,45$, $p < 0,001$), mis Coheni (1988) tõlgenduse järgi on mõõduka tugevusega. See viitab, et intervjuudes, kus esineb rohkem vältimist, ilmnevad sagedamini ka vaikimisele, katkestustele või rääkimise raskusele osutavad markerid. Sisuliselt kinnitab see, et vältimine ja vaikimine moodustavad uuritud materjalis omavahel seotud narratiivse kaitsemustri.

Agentsuse kadu seostus mõõdukalt negatiivselt agentsuse taastumisega ($\rho = -0,39$, $p < 0,001$). See viitab, et intervjuudes, kus kontrolli, tegutsemisvõime või enesemääramise kaotus on tugevamalt esil, on agentsuse taastamise marker sageli nõrgem. Seos ei tähenda, et need markerid üksteist täielikult välistaksid. Pigem osutab see sellele, et eri intervjuudes võib rõhuasetus paikneda erinevalt: mõnes narratiivis domineerib abituse või sunduse kogemus, teises aga kogemuse hilisem mõtestamine ja enesepositsiooni taastamine. Sama suunda kinnitab ka agentsuse taastamise negatiivne seos vaikimise markeritega ($\rho = -0,29$, $p < 0,001$): taastamise

marker on tugevam seal, kus vaikimise markerid on nõrgemad.

Tähendusloome seostus positiivselt põlvkondadeülese ülekandega ($\rho = 0,37, p < 0,001$). See on töö teoreetilise raami seisukohalt oluline leid, sest näitab, et perekondliku või põlvkondliku mõõtme esiletulek ei tähenda üksnes trauma edasikandumist, vaid võib olla seotud ka kogemuse aktiivse mõtestamisega. Teisisõnu ei avaldu põlvkondadeülene mõõde ainult vaikimise, katkestuse või kannatuse kaudu, vaid ka perelugude, moraalsete hinnangute, identiteedi ja ajaloolise tähenduse kujunemise kaudu. Sama mõõdet täiendab agentsuse taastumise ja tähendusloome positiivne seos ($\rho = 0,32, p < 0,001$), mis osutab, et taastumine ja mõtestamine liiguvad narratiivides koos.

Emotsionaalne laetus seostus positiivselt agentsuse kaoga ($\rho = 0,32, p < 0,001$). See viitab, et emotsionaalselt raskemates narratiivides ilmnevad sagedamini ka kontrolli kaotuse, sunduse või tegutsemisvõimaluste piiratuse mustrid. Kokkuvõttes toetavad need seosed tõlgendust, et tähendusloome võib uuritud intervjuudes toimida agentsust taastava mehhanismina: kogemuse sõnastamine, moraalne raamimine ja ajaloolisse konteksti asetamine aitavad ületada täieliku vaikimise või katkestuse positsiooni.

Koondindeksid

Esialgse analüüsi käigus moodustati markerite põhjal kolm eksploratiivset koondindeksit: traumakoormus, taastumine ja tähendusloome ning kaitse ja distantseerumine. Nende eesmärk oli kontrollida, kas üksikmarkerid koonduvad sisuliselt tõlgendatavateks laiemateks mõõtmeks.

Tabel 2

Eksploratiivsed koondindeksid

<i>Indeks</i>	<i>Sisaldab</i>	<i>Keskmine</i>	<i>Mediaan</i>	<i>Cronbachi α</i>
Traumakoormus	emotsionaalne laetus, vältimine, agentsuse kadu, vaikimine, põlvkondadeülene ülekanne	1.59	1.60	.39
Taastumine ja tähendusloome	agentsuse taastumine, tähendusloome	2.12	2.00	.48
Kaitse ja distantseerumine	vältimine, distantseerumine, pisendamine, vaikimine	1.43	1.50	.20

Märkus. Koondindeksid moodustati eksploratiivselt ning neid ei käsitleta psühhomeetriliselt valideeritud skaaladena. Cronbachi α väärtused olid madalad ($.20 \leq \alpha \leq .48$), mis jäävad alla teaduskirjanduses üldlevinud aktsepteeritud piiri ($\alpha \geq .70$; Nunnally ja Bernstein, 1994).

Selline tulemus on käesolevas töös ootuspärane: markerid ei kujuta endast valideeritud psühhomeetrilisi konstrukte, vaid teoreetiliselt sõnastatud narratiivseid tunnuseid, mis kirjeldavad eri laadi tõlgenduslikke nähtusi, mitte üht latentset psühholoogilist konstrukti. Seetõttu kasutatakse koondindekseid üksnes kirjeldava-eksploratiivse abivahendina: need näitavad, millised markerid võivad sisuliselt ühte tõlgendusvälja kuuluda. Töö analüütiline põhi tugineb markerite individuaalsel jaotusel, omavahelistel korrelatsioonidel ja peakomponentide analüüsil.

Peakomponentanalüüs traumamarkerite struktuuri uurimiseks

Kuna astakorrelatsioonid näitasid mitut sisuliselt tõlgendatavat seoste klastrit — eelkõige integratsioonimarkerite, nagu agentsuse taastumine, tähendusloome ja põlvkondadeülene ülekanne, ning vältimismarkerite, nagu vältimine ja vaikimine, vahel — viidi markerite struktuuri täpsemaks uurimiseks läbi peakomponentanalüüs (PCA). Eesmärk oli hinnata, kas üheksa markerit koonduvad väiksemaks arvuks omavahel seotud, kuid sisuliselt eristatavateks dimensioonideks. Kuna markeriskoorid on järjestustunnuste laadis, käsitletakse PCA-d eksploratiivse struktuurikirjeldusena, mitte kinnitava latentse mõõtmismudelina. PCA viidi läbi Promax-rotatsiooniga ($\kappa = 4$), kuna traumamarkerid on teoreetiliselt omavahel seotud konstruktid ning ortogonaalse rotatsiooni eeldus ei oleks olnud põhjendatud (Fabrigar jt, 1999). Andmete sobivust hinnati Kaiser-Meyer-Olkini (KMO) testi ja Bartletti sfäärilisuse testiga. KMO üldväärtus oli 0,560, mis jääb piiripealsesse vahemikku (Kaiser, 1974), kuid Bartletti test näitas, et korrelatsioonimaatriks erines oluliselt ühikmaatriksist, $\chi^2(36) = 288,11, p < 0,001$. Seega oli edasine eksploratiivne analüüs põhjendatud.

Tabel 3*Andmete sobivuse näitajad peakomponentanalüüsiks*

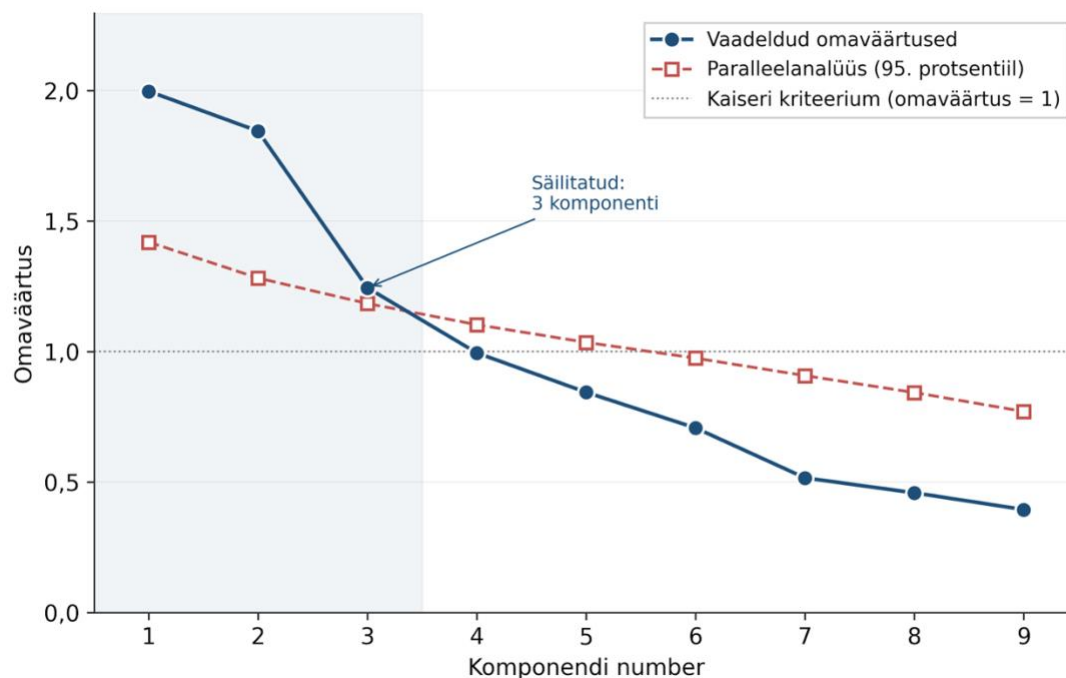
Näitaja	Väärtus
KMO üldine	.560
KMO muutujate kaupa	
Emotsionaalne laetus	.547
Vältimine	.499
Distantseerumine	.424
Pisendamine	.649
Agentsuse kadu	.549
Agentsuse taastumine	.648
Tähendusloome	.552
Vaikimine	.540
Põlvkondadeülene ülekanne	.632
Bartletti χ^2	288.11 (df = 36)
Bartletti p	< .001

Märkus. $N = 215$. KMO = Kaiser-Meyer-Olkin valimi adekvaatsuse mõõdik; väärtused $\geq .60$ on üldiselt aktsepteeritavad ja $\geq .80$ head (Kaiser, 1974). Bartletti sfäärilisuse test kontrollib, kas korrelatsioonimaatriks erineb oluliselt ühikmaatriksist.

Säilitatavate komponentide arv määrati Horni (1965) paralleelanalüüsiga, milles vaadeldud omaväärtusi võrreldi 1000 juhuslikult genereeritud andmestiku omaväärtuste 95. protsentiiliga. Säilitati need komponendid, mille vaadeldud omaväärtus ületas paralleelanalüüsi vastavat väärtust. Selle kriteeriumi alusel ekstraheeriti kolm komponenti, mis kattus ka Kaiseri omaväärtus > 1 kriteeriumi tulemusega (vt Joonis 7). Kolm komponenti selgitasid kokku 56,9% kogu variatiivsusest.

Joonis 7

Scree plot vaadeldud omaväärtustest ja paralleelanalüüsi tulemustest



Märkus. $N = 215$. Vaadeldud omaväärtused (sinine) on saadud üheksa traumamarkeri korrelatsioonimaatriksist. Paralleelanalüüsi joon (punane) tähistab 1000 juhuslikult genereeritud andmestiku omaväärtuste 95. protsentiili. Säilitati need komponendid, mille omaväärtus ületas paralleelanalüüsi vastavat väärtust.

Tabel 3

Traumamarkerite Promax-rotatsiooniga peakomponentanalüüsi mustri-laadungid ja kommunaliteetid

Muutuja	PC1	PC2	PC3	h^2
9. Põlvkondadeülene ülekanne	.74	.17	.21	.62
7. Tähendusloome	.70	.18	-.03	.53
6. Agentsuse taastumine	.65	-.14	-.26	.51
1. Emotsionaalne laetus	.18	.81	-.03	.69
5. Agentsuse kadu	-.50	.58	.06	.59
3. Distantseerumine	.05	-.58	.20	.38
4. Pisendamine	-.19	-.51	-.14	.32
2. Vältimine	.01	-.24	.88	.83
8. Vaikimine	-.04	.07	.81	.66
Omapäärtus rotatsiooni järel	1.79	1.72	1.61	
% variatiivsusest	19.9	19.1	17.9	
Kumulatiivne %	19.9	39.0	56.9	

Märkus. $N = 215$. Esitatud on Promax-rotatsiooniga ($\kappa = 4$) saadud mustri-laadungid (pattern loadings). Paksus kirjas on laadungid, mille absoluutväärtus on $\geq .40$. h^2 = kommunaliteet (vastava muutuja variatiivsuse osakaal, mida säilitatud komponendid selgitavad).

Tabel 4*Komponentide vahelised korrelatsioonid (Promax-rotatsioon)*

	PC1	PC2	PC3
PC1	—		
PC2	.017	—	
PC3	-.128	.224	—

Märkus. $N = 215$. Esitatud on Promax-rotatsioonist tulenev komponentide vaheliste korrelatsioonide maatriks (ϕ). Madalad väärtused viitavad sellele, et komponendid on suhteliselt sõltumatud — kõrgeim seos on PC2 ja PC3 vahel ($\phi = .22$).

Komponentide tõlgendus

Esimene komponent (PC1; omaväärtus pärast rotatsiooni = 1,79; selgitab 19,9% variatiivsusest) ühendab põlvkondadeülese ülekande (laadung = 0,74), tähendusloome (0,70), agentsuse taastumise (0,65) ning vastandina agentsuse kao (−0,50). Seda komponenti võib tõlgendada **integratsiooni ja taastumise teljena**, mis peegeldab traumakogemuse sidumist tähenduse, agentsuse ja põlvkondliku vahendamisega.

Teine komponent (PC2; selgitab 19,1% variatiivsusest) seostub eelkõige emotsionaalse laetuse (0,81) ja agentsuse kaoga (0,58), millele vastanduvad distantseerumine (−0,58) ja pisenamine (−0,51). Seda komponenti võib tõlgendada **afektiivse avaldumise teljena**: see eristab narratiive, kus traumakogemus ilmneb emotsionaalselt intensiivselt ja kontrollikao kaudu, narratiividest, kus kogemus on pigem distantseeritud või vähendatud kujul esitatud.

Kolmas komponent (PC3; selgitab 17,9% variatiivsusest) ühendab vältimise (0,88) ja vaikimise (0,81). See komponent on tõlgendatav **väljendamatuse teljena**, mis osutab sõnastamata, katkestatud või teadlikult vaikitud kogemustele.

Kokkuvõttes näitab peakomponentanalüüs, et traumamarkerid ei esine intervjuudes juhuslikult ega täiesti eraldiseisvalt. Need koonduvad kolmeks laiemaks narratiivseks mõõtmeks: integratsioon ja taastumine, afektiivne avaldumine ning väljendamatuse. See toetab töö keskset lähtekohta, et ajalootrauma ei avaldu ainult sündmuste kirjeldustes, vaid ka selles, kuidas kogemusi mäletatakse, struktureeritakse, varjatakse, mõtestatakse ja edasi antakse.

Piirangud

PCA tulemusi tuleb tõlgendada eksploratiivselt. KMO üldväärtus (0,560) jääb alla Kaiseri (1974) soovitatud miinimumi 0,60 ning näitab, et valimi adekvaatsus PCA jaoks on piiripealne. Eelkõige distantseerumise (KMO = 0,424) ja vältimise (KMO = 0,499) individuaalsed väärtused olid madalad, mis viitab, et need markerid jagavad teiste muutujatega

väiksemat osa varieeruvusest. Samas oli Bartletti test statistiliselt oluline ning paralleelanalüüsi põhjal saadud kolmekomponendiline lahendus teoreetiliselt tõlgendatav. Seetõttu tuleks tulemusi käsitleda uurimusliku struktuurikirjeldusena, mida oleks vaja kinnitada teiste valimite ja käsitsi kodeeritud andmetega.

Esialgse analüüsi käigus katsetati ka klasteranalüüsi, et hinnata, kas intervjuud jagunevad markeriskooride põhjal eristatavateks narratiivseteks profiilideks. Kuna klasteranalüüs dubleeris suures osas peakomponentanalüüsis ilmnunud mustreid, ei käsitleta seda põhitekstis eraldi analüüsiteljena. Klasteranalüüsi tulemusi kasutati üksnes eksploratiivse lisakontrollina ning need on esitatud [Lisas I](#).

Lahenduste kaardistus ja sekkumiste planeerimine

Probleemikaardistuse põhjal ei ole sekkumise eesmärk ajalootrauma „ravimine“ muuseumikeskkonnas, vaid külastaja passiivse, vältiva või emotsionaalselt ülekoormatud suhestumise leevendamine. Ajalootrauma pärand võib avalduda vaikimises, vältimises, katkendlikes perekonnalugudes, emotsionaalses distantseerumises, agentsuse nõrgenemises ning raskuses siduda valulikke kogemusi isikliku või ühiskondliku tähendusega. Seetõttu on sobivaim suund traumateadlik narratiivse refleksiooni raamistik, mis toetab külastaja turvatunnet, agentsust ja tähendusloomet. [Lisa S-Tabelis 2](#) on toodud täpsemad sihtrühmade probleemsed käitumised ja võimalikud sihitud sekkumissuunad.

Lahenduste kaardistamisel kasutan COM-B mudelit siduva raamistikuna. Mudeli järgi sõltub käitumine võimekusest, võimalustest ja motivatsioonist (Michie jt, 2011). Ajalootrauma kontekstis aitab COM-B selgitada, miks tähendusloome, perekondlik arutelu või muuseumis kogetu isiklik mõtestamine ei pruugi iseenesest toimuda: külastajal võib puududa psühholoogiline ja keeleline võimekus valusaid kogemusi nimetada, sotsiaalne ja füüsiline võimalus neid turvaliselt mõtestada või motivatsioon avada hirmu, häbi, vaikimise või perekondliku kaitsega seotud teemasid. Seetõttu peaks sekkumine suurendama külastaja võimekust, looma turvalisi refleksioonivõimalusi ning toetama reflektiivset ja emotsionaalset motivatsiooni. Täpsem COM-B kaardistus ja võimalikud käitumistehnikad on esitatud [Lisas S](#).

Narratiivne refleksioon

Kollektiivne säilenõtkus viitab sellele, kuidas ühise raske kogemuse käigus kujunev jagatud identiteet aitab tugevdada solidaarsust, sidusust, vastastikust tuge ja koordineeritud tegutsemist raskustega toimetulekul (Drury jt, 2009). Muuseumipõhises sekkumises ei kujune

säilenõtkus ühe tegevuse tulemusena, vaid ajaloolise teadmise, psühholoogilise turvalisuse, valikuvõimaluse, osaluspõhise refleksiooni ja põlvkondadevahelise dialoogi koosmõjus. Kuna ajalootrauma võib kanduda edasi katkendliku või lõpuni mõtestamata kogemusena, on tähendusloome keskne mehhanism, mille kaudu traumaatiline katkestus saab muutuda eluloo ja kollektiivse mälu osaks.

Perekondliku ja põlvkondadeülese trauma puhul ei piisa teadmisest, et „midagi juhtus“; oluline on mõista, kuidas see teadmine suhestub inimese identiteedi, perekonnaloo, väärtuste ja tulevikuga. Autobiograafilise mälu ja narratiivse identiteedi käsitus aitab selgitada, kuidas mineviku, oleviku ja tuleviku seostamine toetab terviklikuma minanarratiivi kujunemist (McAdams ja McLean, 2013; Raeder jt, 2023). Muuseumis ei tähenda see teraapilist autobiograafilist tööd, vaid võimalust peatuda, seostada ja sõnastada. COM-B vaates toetab narratiivne refleksioon eeskätt psühholoogilist võimekust ja reflektiivset motivatsiooni: see aitab külastajal ajalootrauma keeleliselt ära tunda, siduda seda oma tähendusruumiga ning mõtestada end mitte ainult passiivse pärijana, vaid tähendust loova subjektina.

Traumateadlik muuseumikogemus

Memoriaalmuuseumid paiknevad ajaloo, mälu, hariduse ja avaliku tähendusloome ristumiskohas. Need ei vahenda üksnes teadmisi, vaid aitavad ühiskonnal leida keelt mineviku vägivalda, kannatuse ja vastutuse käsitlemiseks. Üleminekuõigluse kontekstis toetavad memoriaalmuuseumid inimõiguste rikkumiste dokumenteerimist, avalikku tunnistamist, kollektiivse mälu kujundamist ja nooremate põlvkondade ajaloomõistmist (Light jt, 2021). Samas ei ole mälestusmuuseumil automaatselt tervendavat või hoiakuid muutvat mõju; see sõltub näituse ülesehitusest, külastajakogemusest, haridusprogrammidest ja refleksioonivõimalustest (Light jt, 2021; Armstrong, 2020).

Ajalootrauma kontekstis ei saa vältimist tõlgendada üksnes huvipuuduse või teadmatusena, sest see võib olla kaitsev ja ajalooliselt kujunenud reaktsioon. Seetõttu peab muuseumikeskkond pakkuma selgeid raame, valikuvõimalust, autonoomiat ja emotsionaalset turvalisust (Laird, 2025). Traumateadlik lähenemine arvestab, et rasket ajaloolist sisu võetakse vastu mitte ainult kognitiivselt, vaid ka kehaliselt, emotsionaalselt ja tähenduslikult. See eeldab külastaja ettevalmistamist, omas tempos liikumist, eemaldumisvõimalusi, rahulikke refleksioonialasid, mittesurvevaid küsimusi ning personali valmisolekut tugevaid reaktsioone märgata ja vajaduse korral edasi suunata.

Muuseumi mõju sõltub ka sellest, milliseid hääli, valikuid ja tõlgendusvõimalusi külastajale pakutakse. Üheplaanilisele kangelasnarratiivile või rahvuslikult suletud raamistikule toetuvad näitused võivad jääda emotsionaalselt ja eetiliselt piiravaks, sest need ei ava alati kannatuse keerukust, eri mäluperspektiive ega moraalseid dilemmasid (Wachter, 2018). Tõhusamad on mitmehäälsed lahendused, mis tunnistavad vastuolusid ja eri tunnistajate kogemusi (Ambrosewicz-Jacobs, 2018). Ka puudumist, katkestust, tühjust ja fragmentaarsust esile toovad ruumilised lahendused võivad olla mõjusad, sest need ei silu vägivaldset minevikku terviklikuks või lunastavaks narratiiviks, vaid võimaldavad kogeda ajaloolise kaotuse püsivat kohalolu (Meng, 2017). Kesk- ja Ida-Euroopa memoriaalmuuseumides on eriti oluline vältida üheplaanilist kannatusnarratiivi ning toetada ajaloolist täpsust, moraalse dilemmade mõtestamist ja agentsuse nähtavaks tegemist (Radonić, 2017, 2022; Sadowski, 2024). COM-B raamistikus loob selline muuseum eeskätt füüsilise ja sotsiaalse võimaluse turvaliseks, valikupõhiseks ja tähenduslikuks suhestumiseks.

Osalejakesksed ja loovad praktikad

Muuseum ei tohiks käsitleda külastajat passiivse vastuvõtjana. Osalejakesksed ja kogukonda kaasavad kuraatoripraktikad võivad suurendada kogemuse autentsust ja tähenduslikkust, sest puudutatud inimesed saavad osaleda mitte ainult mineviku vaatamises, vaid ka selle tõlgendamises (Simon, 2010). Haridusprogrammides on oluline nooremate põlvkondade kaasamine, sest ajalootrauma mõistmine ei saa piirduda faktide õppimisega, vaid vajab ruumi küsimustele, vaikusele, perekonnaloole seostele ja kodanikupositsiooni kujunemisele (Ambrosewicz-Jacobs, 2018). Ellujäänute, järeltulijate ja nooremate külastajate kohtumine võib aidata katkestada vaikimise tsükleid ning muuta perekondlikud traumalood säilenõtkuse ja moraalse õppimise allikaks (Kazlauskas, 2017).

Kuna ajalootrauma avaldub ka kehalistes reaktsioonides, ruumikogemuses ja afektiivsetes mustrites, võivad rituaalsed, kehastatud ja loovad praktikad aidata tegeleda kogemuse kihtidega, mida on raske otse sõnastada (Van der Kolk, 2014; Ow, 2026). Muuseumis võivad selleks sobida kirjutamine, vaikne refleksioon, ajajooned, mälukaardid, helilised või visuaalsed vastused, juhitud küsimused, loov eneseväljendus ja esemete kaudu mõtestamine. Eesti kontekstis võivad ka laulmine, rahvatants, käsitöö ja muud ühised kultuuripraktikad toetada kuuluvust, jagatud tähendusloomet ja säilenõtkust (Kuutma, 1996; Waren, 2012; Liu, 2026; Network of European Museum Organisations, 2025). COM-B vaates toetavad need praktikad

korraga väljendusvõimekust, sotsiaalset võimalust ja motivatsiooni suhestuda minevikuga viisil, mis ei taandu ainult kannatusele või vältimisele.

Kogumistuba kui traumateadliku narratiivse refleksiooni mudel

Töö praktilise lahendusena pakun välja Kogumistoa ehk muuseumikeskkonnas paikneva refleksiooniruumi. Selle teoreetiliseks inspiratsiooniks on narratiivne eksponeerimisteraapia ehk NET, mille eesmärk on aidata inimesel rekonstrueerida oma elulugu sidusama narratiivina, ning NETfacts, mis laiendab narratiivse trauma käsitletust individuaalselt tasandilt kollektiivsele tasandile, tuues traumakogemustega seotud faktid ja lood anonüümsel ning kogukondlikult tähenduslikul kujul avalikku arutellu (Schauer jt, 2011; Koebach ja Robjant, 2021). Käesolevas töös ei ole NET ega NETfacts käsitatavad muuseumis rakendatava teraapiana, vaid traumateadliku avaliku mälu praktika lähtekohtadena. Kui NET keskendub isiklikule autobiograafilisele narratiivile — „See olen mina — mina olen“ —, siis NETfacts võimaldab mõelda kollektiivse mälu korrastamisele — „Need oleme meie — meie oleme“.

Kogumistuba ei ole teraapiaruum ega kohustuslik osalusvorm, vaid külastaja agentsust toetav keskkond, kus on võimalik pärast raske ajaloolise sisuga kohtumist peatuda, kogetut seostada, sõnastada, vaikida või soovi korral oma lugu jagada. See ühendab traumateadliku külastajakogemuse, narratiivse tähendusloome, põlvkondadevahelise dialoogi, vabatahtliku osaluse ning loovad ja kehastatud refleksioonipraktikad. Selle eesmärk ei ole külastajat „avada“ ega tema reaktsiooni suunata, vaid pakkuda turvalist ja kontrollitunnet toetavat võimalust liikuda passiivsest vaatamisest isiklikuma ja ühiskondlikuma mõtestamise suunas.

COM-B loogikas on Kogumistuba mitmekomponentne sekkumine: see suurendab psühholoogilist võimekust refleksiooniküsimuste ja narratiivsete vihjete kaudu, loob füüsilise ja sotsiaalse võimaluse turvaliseks peatumiseks ning toetab motivatsiooni, sest külastaja saab ise valida, kas ta vaikib, kirjutab, kuulab, vaatab või jagab oma lugu.

Rakendamine Patarei kommunismiohvrite mälestusmuuseumis

Eelneva põhjal saab järeldada, et põlvkondadeülese ajalootrauma leevendamine ei saa piirduda teadmiste edastamise või mineviku dokumenteerimisega. Vaja on terviklikku traumateadlikku lähenemist, mis ühendab ajaloolised faktid, psühholoogilise turvalisuse, kultuurilise tähendusloome ja külastaja agentsuse. Patarei kommunismiohvrite mälestusmuuseumi sekkumisloogika võiks seetõttu lähtuda järgmistest põhimõtetest:

1. Muuseum ei ravi traumasid, vaid loob tingimused turvaliseks suhestumiseks.

Külastajale tuleb pakkuda võimalus liikuda omas tempos, valida suhestumise sügavus ja vajadusel eemalduda.

2. Kannatuse tunnistamine võiks olla seotud agentsuse taastamisega.

Ohvrite mäletamine ei tähenda ainult kannatuse esiletoomist, vaid ka vastupanu, ellujäämise, moraalse valiku ja kultuurilise järjepidevuse nähtavaks tegemist.

3. Refleksioon peab olema vabatahtlik ja mitmekanaliline.

Kirjutamine, helilised või visuaalsed vastused, ajajooned, mälukaardid, põlvkondadevahelised vestlused ja vaiksed refleksiooniruumid võivad aidata külastajal liikuda passiivsest vaatamisest aktiivse tähendusloome poole.

4. Muuseum võiks toetada põlvkondadevahelist dialoogi.

Kuna ajalootrauma võib püsida vaikimise ja katkendlike perekonnalugude kaudu, võiks muuseum pakkuda küsimusi, vestluskaarte, intervjuujuhiseid ja Kogu Me Lugu materjalidega seotud ülesandeid.

5. Mälu peab olema mitmehäälne ja eetiliselt raamitud.

Muuseum peaks vältima kitsalt ohvrikeskset või polariseerivat narratiivi ning looma ruumi ajaloolisele keerukusele, isiklikele lugudele, moraalsetele valikutele ja ühiskondlikule vastutusele.

Sellest lähtuvalt võib Patarei kommunismiohvrite mälestusmuuseum kujuneda mitte ainult repressioonide ja inimõiguste rikkumiste dokumenteerimise paigaks, vaid ka ühiskondliku ajalootrauma mõtestamise ruumiks. Selle potentsiaal seisneb võimaluses toetada põlvkondadevahelist dialoogi, tugevdada enesemõistmist ning aidata liikuda vaikimisest, katkestusest ja hirmust teadlikuma mäletamise, tähendusloome ja vastutuse suunas.

Mõju-uuringu visioon

Käesoleva töö praktilise väljundi mõju hindamiseks võiks tulevikus kavandada pilootuuringu, mille eesmärk on hinnata traumateadliku refleksioonimooduli teostatavust, vastuvõetavust ja esmast mõju muuseumikülastaja kogemusele. Uuring ei mõõdaks ajalootrauma levimust ega teeks kliinilisi järeldusi, vaid keskenduks sellele, kas Kogumistuba toetab külastaja teadlikumat, isiklikumat ja agenttiivsemat suhestumist raske ajaloolise sisuga ning muudab selle töötlemise emotsionaalselt talutavamaks.

Kogumistuba toimiks refleksiooni ja tähendusloome ruumina, kus külastaja saaks soovi korral vaadata valitud Kogu Me Lugu videointervjuusid, kasutada LLM-analüüsist tuletatud

valikulisi annotatsioone ning talletada oma mõtteid, perekonnalugu või näitusekogemust kirjalikult, suuliselt, audiovisuaalselt või loovalt. Annotatsioonide eesmärk oleks aidata märgata eluloolistes narratiivides esinevaid keelelisi ja tähenduslikke mustreid, kuid mitte määratleda intervjueeritava kogemust lõplikult. Nii säiliks külastaja tõlgenduslik autonoomia ja võimalus kogemuse intensiivsust ise reguleerida.

Mõju-uuringu võiks kavandada lühikese ajaliselt järjestatud pilootuuringuna, mis hindab kogu muuseumikülastust ja püsiekspositsiooni kogemust. Esmalt kogutaks andmeid tavapärase püsiekspositsiooni külastuse järel ning seejärel pärast Kogumistoa ja refleksiooniküsimuste lisamist külastusteekonda. Selline lahendus ei eelda paralleelseid ekspositsiooniversioone ega Kogumistoa varjamist kontrollrühma eest. Külastajaid võiks värvata vabatahtlikkuse alusel muuseumikülastuse alguses või lõpus.

Andmeid võiks koguda lühikese eel- ja järelmõõtmisega või kohe pärast külastust avatud vastustena. Võimalikud mõõdetavad tunnused oleksid tajutud isiklik seos ajaloolise materjaliga, ajaloolise sisu seostamine perekondliku või ühiskondliku kogemusega, refleksiooni sügavus, tähendusloome tugevus, agentliivsuse markerite esinemine, valmisolek teemast rääkida, emotsionaalse koormuse hinnang, kogemuse talutavus, lühike säilenõtkuse skaala (BRS) ning LLM-annotatsioonide tajutud kasulikkus, selgus ja võimalik koormavus. Avatud vastuste analüüsis võiks vaadelda, kas külastaja positsioneerib end pigem passiivse vaatlejana või tähendust loova subjektina ning kas vastustes ilmnevad agentsuse taastumise, säilenõtkuse või teadliku mälutöö märgid.

Uuringu peamised piirangud oleksid lühiajalisus, võimalik valikuefekt, külastajate erinev taust ja tundliku sisu eetilised piirid. Vahetult külastuse järel tehtud mõõtmine ei võimaldaks teha järeldusi pikaajalise muutuse kohta ning refleksioonimoodulis võivad osaleda eelkõige külastajad, kes on ajaloo, perekonnalugude või traumateemade suhtes juba varem avatumad. Eetiliselt on oluline, et osalemine oleks vabatahtlik, küsimused mittesurvevad ning külastajal oleks võimalus refleksioonist või annotatsioonide vaatamisest loobuda. LLM-annotatsioone tuleks esitada abistava ja eksploratiivse tõlgendusraamina, mitte objektiivse diagnoosi või lõpliku tõena.

Mõju-uuringut tuleks seega käsitleda esmase piloodina, mis aitab hinnata traumateadliku refleksiooniteekonna, Kogumistoa ja LLM-annotatsioonidega videolahenduse sobivust, ohutust ja arendamisvajadusi püsiekspositsioonil põhinevas muuseumikeskkonnas. Võimalikud

sekkumise ideed on toodud [Lisas K](#).

Lõpetuseks

Epigraafina kasutatud René Eespere laulu “Ärkamise aeg” read ei ole ühe pere lugu. See on kogu Eesti rahva lugu ja seda laulu lauldes märguvad tuhandete eestimaalaste silmad – laulupeol, kooriproovis, kodus.

Eestimaal inimeste 20. sajandi kannatuste lugu on lisaks isiklikele läbielamistele ja perede traagikale ka ühiskondlik, kollektiivne, kultuuriline ja põlvkondadeülene ajalootrauma. Sellest on kirjutatud ilukirjandust ja luulet, tehtud filme, loodud kunsti ning avaldatud kultuuriteaduslikke käsitusi. Neid läbielamisi on põhjalikult uurinud ajaloolased, demograafid, sotsioloogid ja politoloogid, kuid psühholoogilisest ja käitumisteaduslikust vaatenurgast on seda teemat käsitletud märksa vähem. Minu rakendusliku käitumisteaduse magistritöö lootusrikas eesmärk oli seda lünka veidi täita ning pakkuda välja sekkumisvõimalusi, mis meie ühiskonna ajalootraumat aitaks teadvustada, mõtestada ja leevendada ning seeläbi kasvatada uued tervemad põlvkonnad.

Kasutatud kirjandus

- Acar, Y. G., Këllezi, B., & Penić, S. (2025). Collective resilience against political violence and repression: An introduction. In Y. G. Acar, B. Këllezi, & S. Penić (Eds.), *The power of collective resilience against political violence and repression* (pp. 1–10). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781032708492-1>
- Alexander, J. C. (2004). Toward a theory of cultural trauma. In J. C. Alexander, R. Eyerman, B. Giesen, N. J. Smelser, & P. Sztompka, *Cultural trauma and collective identity* (pp. 1–30). University of California Press.
- Alexander, J. C. (Ed.). (2004). *Cultural trauma and collective identity*. University of California Press.
<https://doi.org/10.1525/9780520936768>
- Alumäe, T., Kalda, J., Bode, K., & Kaitsa, M. (2023). Automatic closed captioning for Estonian live broadcasts. In *Proceedings of the 24th Nordic Conference on Computational Linguistics (NoDaLiDa)* (pp. 492–499). University of Tartu Library. <https://aclanthology.org/2023.nodalida-1.49>
- Ambrosewicz-Jacobs, J. (2018). Remembrance and education about the Holocaust and Gulag crimes at selected museums and memorial sites in the context of learning from the past and human rights education. *Studia nad Autorytaryzmem i Totalitaryzmem*, 40(3), 65–86.
<https://doi.org/10.19195/2300-7249.40.3.7>
- Armstrong, J. (2020, August 3). *Museums must become more trauma-informed*. Art Museum Teaching: A Forum for Reflecting on Practice. <https://artmuseumteaching.com/2020/08/03/museums-must-become-more-trauma-informed/>
- Armstrong, J. (2023, May 12). *3 trauma-informed practices for museums to follow*. American Alliance of Museums. <https://www.aam-us.org/2023/05/12/3-trauma-informed-practices-for-museums-to-follow/>

- Avila-Palencia, I., Garcia, L., Cleland, C., McGuinness, B., McHugh Power, J., McKnight, A. J., Meehan, C., Hunter, R. F., & on behalf of the SPACE team. (2025). Mapping the complex systems that connects the urban environment to cognitive decline in older adults: A group model building study. *Systems*, 13(7), Article 606. <https://doi.org/10.3390/systems13070606>
- Balčus, Z. (2025). Autobiographical family narratives about historical trauma in recent documentary cinema in Baltic countries. *Culture Crossroads*, 27, 129–144.
<https://doi.org/10.55877/cc.vol27.537>
- Bar-Tal, D., Chernyak-Hai, L., Schori, N., & Gundar, A. (2009). A sense of self-perceived collective victimhood in intractable conflicts. *International Review of the Red Cross*, 91(874), 229–258.
<https://doi.org/10.1017/S1816383109990221>
- Békés, V., & Starrs, C. J. (2024). Assessing transgenerational trauma transmission: Development and psychometric properties of the Historical Intergenerational Trauma Transmission Questionnaire (HITT-Q). *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1), Article 2329510.
<https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2329510>
- Békés, V., & Starrs, C. J. (2025). Transgenerational trauma: Perceived parental style, children's adaptational efforts, and mental health outcomes in second generation and third generation Holocaust offspring in Hungary. *American Journal of Orthopsychiatry*, 95(1), 12–22.
<https://doi.org/10.1037/ort0000758>
- Berán, E. (2015). Reconstructing agency by shifting perspective in trauma narrative. *Language and Psychoanalysis*, 4(2), 44–58.
- Bird, S., Klein, E., & Loper, E. (2009). *Natural language processing with Python: Analyzing text with the Natural Language Toolkit*. O'Reilly Media.
- Bird, A. (2024). Transgenerational epigenetic inheritance: A critical perspective. *Frontiers in Epigenetics and Epigenomics*, 2, Article 1434253. <https://doi.org/10.3389/freae.2024.1434253>

- Blommaert, J., Bock, M., & McCormick, K. (2007). Narrative inequality in the TRC hearings. In C. Anthonissen & J. Blommaert (Eds.), *Discourse and human rights violations* (pp. 33–63). John Benjamins Publishing.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612.
<https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Brave Heart, M. Y. H. (2003). The historical trauma response among Natives and its relationship with substance abuse: A Lakota illustration. *Journal of Psychoactive Drugs*, 35(1), 7–13.
<https://doi.org/10.1080/02791072.2003.10399988>
- Bylica, H. J. (2025). 119 Health status and crime of indigenous people in North America, Australia and New Zealand in the context of transmission of transgenerational trauma. *European Journal of Public Health*, 35(Supplement_6), Article ckaf180.393.
<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaf180.393>
- Cao, M., Zhu, S., Tang, E., Xue, C., Li, K., Yu, H., Zhong, T., Li, T., Chen, H., & Deng, W. (2025). Neural correlates of emotional processing in trauma-related narratives. *Psychological Medicine*, 55, Article e97. <https://doi.org/10.1017/S0033291724003398>
- Cerdeña, J. P., Rivera, L. M., & Spak, J. M. (2021). Intergenerational trauma in Latinxs: A scoping review. *Social Science & Medicine*, 270, Article 113662.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113662>
- Danieli, Y. (Ed.). (1998). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. Plenum Press.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4757-5567-1>

- de Muijnck, D. (2022). Narrative, memory and PTSD: A case study of autobiographical narration after trauma. *European Journal of Life Writing*, 11, 127–146. <https://doi.org/10.21827/ejlw.11.38659>
- Eestit okupeerinud totalitaarsete režiimide tegevusest põhjustatud kahjude uurimisega seotud küsimuste selgitamise komisjon. (2018). *Eestit okupeerinud totalitaarsete režiimide põhjustatud kahjude uurimise komisjoni aruanne*. Justiitsministeerium.
- El-Khalil, C., Caculidis Tudor, D., & Nedelcea, C. (2025). Impact of intergenerational trauma on second-generation descendants: A systematic review. *BMC Psychology*, 13, Article 668. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03012-4>
- Erikson, K. T. (1976). *Everything in its path: Destruction of community in the Buffalo Creek flood*. Simon & Schuster.
- Evans-Campbell, T. (2008). Historical trauma in American Indian/Native Alaska communities: A multilevel framework for exploring impacts on individuals, families, and communities. *Journal of Interpersonal Violence*, 23(3), 316–338. <https://doi.org/10.1177/0886260507312290>
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272–299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.272>
- Feuerriegel, S., Maarouf, A., Bär, D., Geissler, D., Schweisthal, J., Pröllochs, N., Robertson, C. E., Rathje, S., Hartmann, J., Mohammad, S. M., Netzer, O., Siegel, A. A., Plank, B., & Van Bavel, J. J. (2025). Using natural language processing to analyse text data in behavioural science. *Nature Reviews Psychology*, 4(2), 96–111. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00392-z>
- Froń, O., Chwesiuk, K., Jabłonka, D., & Kułak-Bejda, A. (2026). When trauma crosses generations: Mechanisms, clinical patterns and therapeutic implications of transgenerational trauma—A systematic review. *Cells*, 15(7), Article 609. <https://doi.org/10.3390/cells15070609>

- Galatzer-Levy, I. R., Huang, S. H., & Bonanno, G. A. (2018). Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical Psychology Review*, 63, 41–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.008>
- Garcés Pérez, G., Sagner-Tapia, J., & Alarcón, A. M. (2024). Ethno-cultural identity formation in Mapuche youth biographies: A case study from the perspective of colonial and transgenerational historical trauma. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 11(2), 164–189. <https://doi.org/10.29333/ejecs/1848>
- Herbert, C., Bendig, E., & Rojas, R. (2019). My sadness – our happiness: Writing about positive, negative, and neutral autobiographical life events reveals linguistic markers of self-positivity and individual well-being. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2522. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02522>
- Hiio, T., Rahi-Tamm, A., Mertelsmann, O., & Kama, P. (2016). *Eestit okupeerinud totalitaarse težiimide tegevusest põhjustatud kahjude uurimisega seotud küsimuste selgitamise komisjoni aruanne*.
- Hirsch, M. (2012). *The generation of postmemory: Writing and visual culture after the Holocaust*. Columbia University Press.
- Hirschberger, G. (2018). Collective trauma and the social construction of meaning. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1441. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01441>
- Hollo, M., & Raudsepp, A. (2024). Sõjad ja sõjakirjutus. Saateks sõjakirjutuse erinumbrile. *Methis. Studia Humaniora Estonica*, 26(33), 5–20. <https://doi.org/10.7592/methis.v26i33.24125>
- Horn, J. L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30(2), 179–185. <https://doi.org/10.1007/BF02289447>
- IBM. (n.d.). *What are large language models (LLMs)?* IBM Think.
- Inimsusevastaste Kuritegude Uurimise Eesti Rahvusvaheline Komisjon. (2005). *Inimsusevastaste Kuritegude Uurimise Eesti Rahvusvahelise Komisjoni raportid: Nõukogude okupatsioon 1940–*

1941, *Saksa okupatsioon 1941–1944*. Haridus- ja Teadusministeerium; Inimsusevastaste Kuritegude Uurimise Eesti Rahvusvaheline Komisjon.

International Center for Transitional Justice. (2009). *What is transitional justice?*

<https://www.ictj.org/sites/default/files/ICTJ-Global-Transitional-Justice-2009-English.pdf>

Jaago, T. (2024). Success story or traumatic experience? An attempt to integrate trauma theory with oral history research for the interpretation of first-person stories. *Folklore: Electronic Journal of Folklore*, 93, 7–28. <https://doi.org/10.7592/FEJF2024.93.jaago>

JASP Team. (2025). *JASP* (Version 0.95.1) [Computer software]. <https://jasp-stats.org/>

Jurafsky, D., & Martin, J. H. (2026). *Speech and language processing: An introduction to natural language processing, computational linguistics, and speech recognition with language models* (3rd ed., online manuscript). Stanford University.

Kaarlõp, H.-L., Oja, M., & Poom-Valickis, K. (2023). Tundlikest teemadest ajalooõpetuses Eesti õpilaste vaates. *Ajalooline Ajakiri. The Estonian Historical Journal*, 184(2), 127–160.

<https://doi.org/10.12697/AA.2023.2.02>

Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31–36.

<https://doi.org/10.1007/BF02291575>

Karaburun, M. (2026). Intergenerational trauma: Conceptual frameworks, mechanisms of transmission, impacts and intervention approaches. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar – Current Approaches in Psychiatry*, 18, 628–646. <https://doi.org/10.18863/pgy.1694859>

Karakuş, Y. N. (2024). Transgenerational trauma and psychological resilience: A multidimensional approach. *Next Generation Journal for the Young Researchers*.

<https://doi.org/10.62802/9c23pg17>

Kazlauskas, E., Gailiene, D., Vaskeliene, I., & Skeryte-Kazlauskiene, M. (2017). Intergenerational transmission of resilience? Sense of coherence is associated between Lithuanian survivors of

- political violence and their adult offspring. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1677.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01677>
- Keaney, J., Byrne, H., Warin, M., & Kowal, E. (2024). Intergenerational trauma. In M. Pentecost, J. Keaney, T. Moll, & M. Penkler (Eds.), *The handbook of DOHaD and society: Past, present, and future directions of biosocial collaboration* (pp. 166–173). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/9781009201704.016>
- Kim, T., Jordan, L. P., McLaren, H., Thlen, S., & Emery, C. R. (2025). The intergenerational effect of grandmothers' trauma on offspring's psychological distress in Cambodian skipped-generation households. *American Journal of Orthopsychiatry*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1037/ort0000859>
- Koebach, A., & Robjant, K. (2021). NETfacts: A community intervention integrating trauma treatment at the individual and collective level. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), Article 1992962. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1992962>
- Korb, A. (2024). Ema mälestusi lugedes. 1926. aastal sündinud naise meenutused sõjaaegsest ja järgsest argielust. *Methis. Studia Humaniora Estonica*, 26(33), 87–106.
<https://doi.org/10.7592/methis.v26i33.24130>
- Kuutma, K. (1996). Cultural identity, nationalism and changes in singing traditions. *Folklore: Electronic Journal of Folklore*, 2, 124–141. <https://www.folklore.ee/folklore/vol2/ident.htm>
- Käosaar, L., & Sakova, A. (2025). Kui muusika vaikib. Lein ja mälutöö Käbi Laretei teoses „Peotäis mulda, lapike maad“. *Methis. Studia Humaniora Estonica*, 28(35), 93–111.
<https://doi.org/10.7592/methis.v28i35.25568>
- Kähäri, O., & Turjanmaa, E. (2025). Embodied memory and the social trauma of family separation: A case study of the Ingrian diaspora. *Body & Society*. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1177/1357034X251389808>

- Laanes, E., Ortner, J., & Sindbæk-Andersen, T. (2025). Literature, interlingual and cultural translation, and mnemonic migration: Introduction. In E. Laanes, J. Ortner, & T. Sindbæk-Andersen (Eds.), *Literature and mnemonic migration: Remediation, translation, reception* (pp. 1–25). De Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783111544748-002>
- Laird, R. (2021, June 24). *Working with grief, trauma, and related challenges*. Ross Laird. <https://www.rosslaird.com/articles/mental-health/working-with-grief-trauma-and-related-challenges/>
- Laird, R. (2025, January 6). *Cultivating well-being, safety, and education in the museum setting: Trauma-informed principles and practices*. Ross Laird. <https://www.rosslaird.com/resources/cultivating-well-being-safety-and-education-in-the-museum-setting/>
- Lapsley, D. K., Varshney, N. M., & Aalsma, M. C. (2000). Pathological attachment and attachment style in late adolescence. *Journal of Adolescence*, 23(2), 137–155. <https://doi.org/10.1006/jado.1999.0304>
- Lauristin, M. (2003). Inimene ja süsteem. R. Hinrikus (koost.), *Eesti rahva elulood III: Elu Eesti NSV-s* (lk 7–9). Tänapäev.
- Lehtsaar, T., & Noor, H. (2003). Religiooni osa poliitilise repressiooni järgse traumaga toimetulekul. *Usuteaduslik Ajakiri*, 51(1), 87–103. <https://ojs.utlib.ee/index.php/UA/article/view/23041>
- Leinonen, J., Jalagin, S., Kähäri, O., Leppihalme, I., Määttä, H.-L., & Turjanmaa, E. (2026). Family, memory, and displacement: Introduction. In J. Leinonen, S. Jalagin, O. Kähäri, I. Leppihalme, H.-L. Määttä, & E. Turjanmaa (Eds.), *Displaced families, dispersed memories* (pp. 1–21). Helsinki University Press. <https://doi.org/10.33134/HUP-35-1>
- Light, D., Crețan, R., & Dunca, A.-M. (2021). Museums and transitional justice: Assessing the impact of a memorial museum on young people in post-communist Romania. *Societies*, 11(2), Article 43. <https://doi.org/10.3390/soc11020043>

- Liu, S. (2026). The impacts of arts interventions on students' well-being outcomes: A systematic review with pedagogical outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 27, Article 40.
<https://doi.org/10.1007/s10902-026-01021-7>
- Macdonald, S. (2009). *Difficult heritage: Negotiating the Nazi past in Nuremberg and beyond*. Routledge.
- Maercker, A. (2023). How to deal with the past? How collective and historical trauma psychologically reverberates in Eastern Europe. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1228785.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1228785>
- Maripuu, M., & Kraft, Ü. (2024, August 26). *Põgenemine arvudes*. Eesti Mälu Instituut.
- Mattheus, A. (2024). Sõda eesti laste- ja noortekirjanduses. *Methis. Studia Humaniora Estonica*, 26(33), 127–153. <https://doi.org/10.7592/methis.v26i33.24133>
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- Meng, M. (2017). Monuments of ruination in postwar Berlin and Warsaw: The architectural projects of Bohdan Lachert and Daniel Libeskind. *Comparative Studies in Society and History*, 59(2), 384–409. <https://doi.org/10.1017/S0010417517000081>
- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J., & Wood, C. E. (2014). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: Building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(1), 81–95. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6, Article 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Mirza, M., Rehman, N. U., & Razzaq, H. A. (2025). Intergenerational transmission of trauma: The mediating role of parenting emotion regulation in the relationship between parental childhood

- experiences and child socioemotional problems. *Journal for Social Science Archives*, 3(4), 206–221. <https://doi.org/10.59075/jssa.v3i4.387>
- Mohatt, N. V., Thompson, A. B., Thai, N. D., & Tebes, J. K. (2014). Historical trauma as public narrative: A conceptual review of how history impacts present-day health. *Social Science & Medicine*, 106, 128–136. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.01.043>
- Morrison, N. M. V., & Morrison, B. W. (2026). Evaluating the evidence for interventions directed at healing collective trauma: A systematic review. *Traumatology*, 32(1), 41–52. <https://doi.org/10.1037/trm0000523>
- Muldoon, O. T., Haslam, S. A., Haslam, C., Cruwys, T., Kearns, M., & Jetten, J. (2020). The social psychology of responses to trauma: Social identity pathways associated with divergent traumatic responses. *European Review of Social Psychology*, 31(1), 311–348. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1711628>
- Nagata, D. K., Kim, J. H. J., & Gone, J. P. (2024). Intergenerational transmission of ethnoracial historical trauma in the United States. *Annual Review of Clinical Psychology*, 20, 175–200. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-080822-044522>
- Network of European Museum Organisations. (2025). *Art, healing and museums: Exploring art psychotherapy practices with a focus on the No Words programme at the National Gallery of Ireland*. https://www.networkofeuropeanmuseumorganisations.org/fileadmin/Dateien/public/Publications/NEMO_Working_Group_LEM-Art_healing_and_museums_2025.pdf
- Noor, H. (2005). Püsi kahjud tervisele. In Ü. Ennuste, E. Parmasto, E. Tarvel, & P. Varju (Eds.), *Valge raamat: Eesti rahva kaotustest okupatsioonide läbi 1940–1991* (pp. 52–88). Riigikogu Kantselei. <https://www.riigikogu.ee/wpcms/wp-content/uploads/2014/11/Valge-Raamat.pdf>

- Nõmm, M. (2023). How to resolve the trauma of exile? Negotiating cultural trauma in three Baltic exile plays from the 1970s North America. *Nordic Theatre Studies*, 34(1), 34–48.
<https://doi.org/10.7146/nts.v34i1.137924>
- Olev, A., & Alumäe, T. (2025). Open source platform for Estonian speech transcription. *Language Resources and Evaluation*, 59, 4421–4438. <https://doi.org/10.1007/s10579-024-09777-1>
- Ostups, A. (2023). Progress, trauma and narrative possibilities in Nora Ikstena's *Soviet Milk*. *Slavonica*, 28(2), 99–111. <https://doi.org/10.1080/13617427.2024.2342605>
- Ow, G. (2026). Ritual, embodiment and meaning-making in trauma recovery. *African Journal of Social Sciences and Humanities Research*, 9(2), 28–41. <https://doi.org/10.52589/AJSSHR-XSRRW8MQ>
- Palencia Gutiérrez, J. R. (2024). Why didn't we know this before? Challenging the culture of the transition through the concentration camp at Castuera. *Journal of Spanish Cultural Studies*, 25(1), 77–91. <https://doi.org/10.1080/14636204.2024.2309266>
- Park, C. L. (2022). Meaning making following trauma. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 844891. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844891>
- Parktal, A. (2021, April 22). *Traumatic past and Estonian social unconscious*. Psühhoanalüüsi ja Psühhoanalüütilise Teraapia Keskus. <https://www.psyhhoanaluus.ee/traumatic-past-and-estonian-social-unconscious/>
- Piirimäe, K. (2025). Ethnic fear, the Communist science on nationalities, and the Estonian national movement from the 1970s to 1980s. In P.-F. Weber (Ed.), *Border fears in the Baltic Sea Region since 1918* (pp. 70–99). Brill Schöningh.
- Proietti, G. (2025). Intergenerational memory and trauma. From the micro to the macro, and back again: It is not that easy. *Memory Studies*, 18(3), 720–737. <https://doi.org/10.1177/17506980251330557>
- Quillivic, R., Gayraud, F., Auxéméry, Y., Vanni, L., Peschanski, D., Eustache, F., Dayan, J., & Mesmoudi, S. (2024). Interdisciplinary approach to identify language markers for post-traumatic

- stress disorder using machine learning and deep learning. *Scientific Reports*, 14, Article 12468. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-61557-7>
- Radonić, L. (2017). Post-communist invocation of Europe: Memorial museums' narratives and the Europeanization of memory. *National Identities*, 19(2), 269–288. <https://doi.org/10.1080/14608944.2016.1264377>
- Radonić, L. (2022). “Us” as perpetrators and collaborators in post-socialist memorial museums. *East European Politics and Societies and Cultures*, 36(1), 47–71. <https://doi.org/10.1177/0888325420977657>
- Raeder, R., Williams, A. D., & Gatt, J. M. (2023). Narrative-based autobiographical memory interventions for PTSD: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1215225. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215225>
- Rahi-Tamm, A. (2023). Mälestuste jõud on sündmuste korduvuses. Sõjakogemuse mõtestamine Oskar Nõmmela ja Gustav Vilbaste kirjavahetuse näitel. *Ajalooline Ajakiri. The Estonian Historical Journal*, 185/186(3/4), 333–363. <https://doi.org/10.12697/AA.2023.3-4.07>
- Rapolienė, G., & Aartsen, M. (2022). Lonely societies: Low trust societies? Further explanations for national variations in loneliness among older Europeans. *European Journal of Ageing*, 19, 485–494. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00649-z>
- Reinart, L. (2025). *Adaptation and validation of the Brief Resilience Scale (BRS) and the Positive Appraisal Style (PAS) Scale into Estonian and Russian on a representative Estonian sample* [Magistritöö, Tartu Ülikool]. DSpace.
- Sadowski, M. M. (2024). Reimagining spaces in Central and Eastern Europe or memory roulette: Legal, political and social aspects. *Review of Central and East European Law*, 49(2), 217–257. <https://doi.org/10.1163/15730352-bja10097>
- Schauer, M., Neuner, F., & Elbert, T. (2011). *Narrative exposure therapy: A short-term treatment for traumatic stress disorders* (2nd rev. and expanded ed.). Hogrefe Publishing.

- Schmitt, S., Robjant, K., Elbert, T., Carleial, S., Hoeffler, A., Chibashimba, A., Neuner, F., & Koebach, A. (2022). Breaking the cycles of violence with narrative exposure: Development and feasibility of NETfacts, a community-based intervention for populations living under continuous threat. *PLOS ONE*, 17(12), Article e0275421. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275421>
- Simon, R. I. (2006). The terrible gift: Museums and the possibility of hope without consolation. *Museum Management and Curatorship*, 21(3), 187–204. <https://doi.org/10.1080/09647770600202103>
- Simon, N. (2010). *The participatory museum*. Museum 2.0. <https://participatorymuseum.org/>
- Skrodzka, M., & Vollhardt, J. R. (2024). Collective victim beliefs in the aftermath of historical trauma and their effects on psychological well-being: Initial findings among the Polish diaspora in the United States. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34, Article e2832. <https://doi.org/10.1002/casp.2832>
- Sodaro, A. (2018). *Exhibiting atrocity: Memorial museums and the politics of past violence*. Rutgers University Press.
- Stanford Institute for Human-Centered Artificial Intelligence. (n.d.). *What is a large language model (LLM)?* <https://hai.stanford.edu/>
- Starrs, C. J., & Békés, V. (2025). Historical intergenerational trauma transmission model: A comprehensive framework of family and offspring processes of transgenerational trauma. *Traumatology*, 31(2), 243–251. <https://doi.org/10.1037/trm0000505>
- Šumskienė, E., & Nemanytė, M. (2020). Discursive exploitation or actual impact: Mental health anti-stigma campaigns in the post-communist area. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 22(1), 22–33. <https://doi.org/10.12740/APP/116654>
- Than, N. D. (2025). Qualitative coding with generative large language models. *Sociological Methods & Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00491241251339188>

- Todd, J. (2026). Shaping historical consciousness: young people, social remembering and identity dynamics outside the classroom. *History Education Research Journal*, 23(1), 1. DOI: <https://doi.org/10.14324/HERJ.23.1.01>.
- United Nations Secretary-General. (2004). *The rule of law and transitional justice in conflict and post-conflict societies: Report of the Secretary-General* (S/2004/616). United Nations. <https://digitallibrary.un.org/record/527647>
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Wachter, A. (2018). From Soviet to post- or anti-Soviet: Two L'viv museums of war in search of a new Ukrainian narrative of World War II. *Laboratorium: Russian Review of Social Research*, 10(2), 9–43. <https://doi.org/10.25285/2078-1938-2018-10-2-9-43>
- Waren, W. (2012). Theories of the Singing Revolution: An historical analysis of the role of music in the Estonian independence movement. *International Review of the Aesthetics and Sociology of Music*, 43(2), 439–451. <https://www.jstor.org/stable/23342831>
- Weber, P.-F. (Ed.). (2025). *Border fears in the Baltic Sea Region since 1918*. Brill Schöningh.
- West, R., & Michie, S. (2020). A brief introduction to the COM-B model of behaviour and the PRIME theory of motivation. *Qeios*, Article WW04E6. <https://doi.org/10.32388/WW04E6>
- Wiseman, H., Metzl, E., & Barber, J. P. (2006). Anger, guilt, and intergenerational communication of trauma in the interpersonal narratives of second generation Holocaust survivors. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(2), 176–184. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.2.176>
- Witcomb, A. (2013). Understanding the role of affect in producing a critical pedagogy for history museums. *Museum Management and Curatorship*, 28(3), 255–271. <https://doi.org/10.1080/09647775.2013.807998>
- Yehuda, R., & Lehrner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: Putative role of epigenetic mechanisms. *World Psychiatry*, 17(3), 243–257. <https://doi.org/10.1002/wps.20568>

Young, I. F., & Sullivan, D. (2016). Competitive victimhood: A review of the theoretical and empirical literature. *Current Opinion in Psychology*, 11, 30–34.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.004>

Zhang, Z., & Liu, M. (2026). Between silence and storytelling: Intergenerational transmission of Holocaust trauma and identity through family education. *Education and Humanities Proceedings*.

<https://doi.org/10.71222/xq049v11>

Tänu sõnad

- Juhendajad: Tartu Ülikooli afektiivpsühholoogia professor Andero Uusberg ja Psühholoogia instituudi külaliselektor Kaia Kastepõld-Tõrs;
- kõik õppejõud, kelle kursused panid mõtlema ja arenema;
- kolleegid Eesti Mälu Instituudis, sh:
 - juhid Meelis Maripuu ja Martin Andreller, Toomas Hiio, kes võimaldasid õppida;
 - Kogu Me Lugu programmi tiim: Elmar Gams, Marko Poolamets, Ann Heinsalu;
- intervjuude läbiviijad ja/või režissöörid:

Uve Poom, Anna Hints, Maarja Merivoo-Parro, Kadri Sikk, Alexandra Mendez, Janae Barrett, Lois Banta, Hannah Weinstein, Suzanna Penikis, Ian Concannon, Grace Sullivan, Emma McAvoy, Tiiu-Triinu Tamm, Mia-Liina Lepik, Jüri Käosaar, Liis Ilves, Birgit Rae, Elmar Gams, Malle Talvet-Mustonen, Martin Andreller, Jaan Sudak, Helle Rudi, Hiljar Tammela, Olev Liivik, Ann Heinsalu, Virge Pütsep, Eli Pilve, Marko Poolamets, Danila Rygovskiy, Alexandra Lozinskaya, Annaleena Vaher ja Meelis Saueauk;
- LLM uuringu tehnilise lahenduse väljatöötaja ja magistritöö konsultant Tallinna Tehnikaülikooli Infotehnoloogia teaduskonna, tarkvarateaduse instituudi kaasprofessor tenuuris Tanel Alumäe;
- minu õde, moraalne tugi, eeskuju ja kõrge lattu: Dr. Helen Dolling;
- RKT 3 kursusekaaslased;
- minu mõistvad ja kallid lapsed: Liselotta, Tristan, Mialeene ja Simeon
- minu ema Aime Piirsalu, kelle (lapsepõlve)lood kannatustest, ellujäämisest ja säilenõtkusest on kujundanud minu maailmapildi ja õpetanud tähendusi looma.

Töös on kasutatud Times New Roman (Stanley Morison, Victor Lardent, 1932) ja Gill Sans (Eric Gill, 1928) kirjatüüpi.

Lisad

Lisa A

Tabel I

Sihtrühmade võimalikud probleemsed mustrid ja sekkumisloogika

<i>Probleemne muster</i>	<i>Võimalik avaldumine</i>	<i>Miks see on probleem</i>	<i>Soovitud muutus muuseumikeskkonnas</i>
Vältimine	Raske ajaloolise pärandiga ei suhestuta või seda käsitletakse pinnapealselt	Vältimine võib takistada traumaatilise ajaloo teadvustamist ja mõtestamist ning jätta keerulised kogemused isiklikul, perekondlikul või ühiskondlikul tasandil läbi töötamata.	Turvaline ja vabatahtlik lähenemine raskele ajaloolisele sisule
Vaikimine	Perekondlikud lood jäävad katkendlikuks või sõnastamata	Vaikimine võib säilitada põlvkondadevahelist teadmatust, identiteedilünki ning seletamatut ärevust, hirmu või ebakindlust.	Küsimuste, lugude ja kuulamispraktikate kaudu toetatud põlvkondadevaheline dialoog
Emotsionaalne distantseerumine	Minevikukogemus jääb isiklikult ja ühiskondlikult lõimimata	Distantseerumine võib muuta ajaloolise trauma abstraktseks või „kellegi teise looks“, vähendades empaatiat ja seotust.	Häälestatud, talutav ja refleksiooni toetav külastajakogemus
Agentsuse kadu	Kannatuslugu kinnistub abituse või kontrollikaotuse narratiivina	Kui minevikku mõtestatakse peamiselt jõuetuse kaudu, võib see nõrgendada inimese või kogukonna võimet näha end tegutseja ja tähenduse loojana.	Väärrikust, vastupanu, tegutsemisvõimet ja enesepositsiooni taastamist toetav käsitlus
Tähendusloome katkemine	Ajalooline kogemus ei muutu mõtestatud osaks identiteedist, väärtustest või ühiskondlikust vastutusest	Ilma tähendusloometa võib traumaatiline ajalugu jääda killustunud faktide, emotsioonide või vaikimiste kogumiks.	Liikumine passiivselt vaatamiselt aktiivse refleksiooni ja tähendusloome poole

Märkus. Tabelis esitatud mustrid on käitumisteadusliku probleemikaardi analüütilised kategooriad, mitte kliinilised diagnoosid.

Lisa B**Tabel I***Võimalikud sekkumiskomponendid*

<i>Sekkumiskomponent</i>	<i>Eesmärk</i>
Külastaja ettevalmistamine	Aidata mõista, et näitus käsitleb rasket ajaloolist sisu
Refleksiooniküsimused	Suunata külastajat kogetut seostama oma teadmiste, perekonnavaloo või väärtustega
Vaikne refleksiooniruum „Kogumistuba“	Anda võimalus kogemust rahulikult töödelda
Kirjalik, suuline vm loov eneseväljendus	Toetada tähendusloomet ja agentsust
Vabatahtlik jagamine	Võimaldada põlvkondadevahelist dialoogi ilma sunduseta

Lisa C

Probleemi mehhanismid

Eesti 20. sajandi traumaatiliste ajalookogemuste järelmõjud võivad avalduda tänapäeval muuhulgas selles, et neid kogemusi, emotsioone ja toimetulekumehhanisme ei teadvustata, ei sõnastata ega mõtestata piisavalt, vaid neid välditakse, killustatakse või kantakse edasi kaudselt. Trauma mõju ei püsi ainult indiviidis, vaid liigub tasandite vahel:

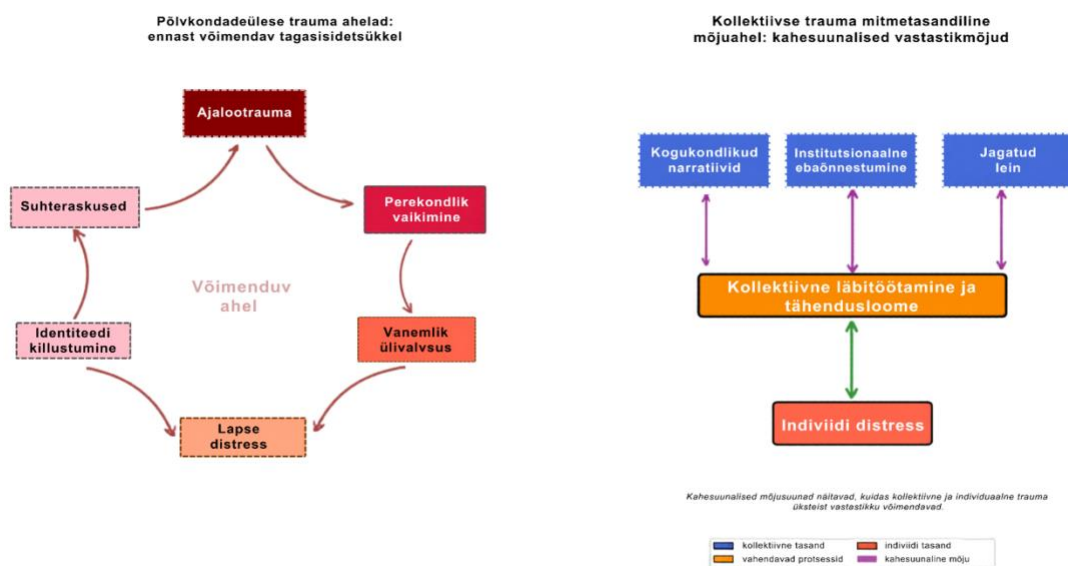
indiviid → perekond → kogukond → institutsioonid → ühiskondlik mälu

Põlvkondadeülene trauma tähendab traumaatiliste kogemuste psühholoogiliste, emotsionaalsete, sotsiaalsete ja osaliselt ka bioloogiliste mõjude kandumist järgmistele põlvkondadele (Froň jt, 2026). Probleemi käitumuslike väljendusvormide loetelu indiviidist ühiskonnani on toodud [Lisas C](#), Tabelis 1.

Lisa C-Joonis 1 näitlikustab, kuidas ajalooline trauma võib jääda perekondlikes ja ühiskondlikes suhetes korduma vaikumise, hirmu, ülivalvsuse, ülekaitsvuse ja kontrollivuse kaudu. Need mustrid võivad mõjutada järeltulijate stressiregulatsiooni, identiteeditaju, turvatunnet ja lähisuhteid. Seega ei jää trauma üksnes minevikusündmuseks, vaid võib hakata kujundama seda, kuidas pered ja kogukonnad tähendust loovad, ohtu tajuvad ning minevikukogemusi järgmistele põlvkondadele vahendavad (Danieli, 1998; Wiseman jt, 2006).

Lisa C-Joonis 1

Probleemsete käitumiste teket ja püsimist seletavaid tegureid organiseeriv raamistus



Märkus. Joonis ilmestab põlvkondadeülene ja kollektiivse trauma tagasisideahelaid ning mitmetasandilisi vastastikmõjusid. See on autori koostatud kirjanduse sünteesi põhjal. Raamistus ei esita empiirilisel

testitud põhjuslikku mudelit, vaid teoreetilist ja tõlgenduslikku raamistikku trauma põlvkondadeüleste ja kollektiivsete mõjuteede mõtestamiseks.

Lisa C-Tabel 1

Sekkumise mõju-uuringu osad

<i>Uuringu osa</i>	<i>Kirjeldus</i>
Disain	Eel- ja järelmõõtmisega pilootuuring
Võrreldavad tingimused	Tavakülastus vs traumateadliku refleksioonikomponendiga külastus
Osalejad	Muuseumikülastajad, sh: valitud sihtrühm, näiteks noored, õpetajad, perelugudega seotud külastajad
Mõõdikud	Vältimine, emotsionaalne talutavus, tähendusloome, agentsus, valmisolek teemast rääkida, säilenõtkus (Brief Resilience Scale ehk säilenõtkuse lühiskaala)
Andmed	Lühiküsimustikud, avatud refleksioonivastused, vabatahtlik järelküsitlus
Eesmärk	Hinnata sekkumise teostatavust, vastuvõetavust ja esmast mõju

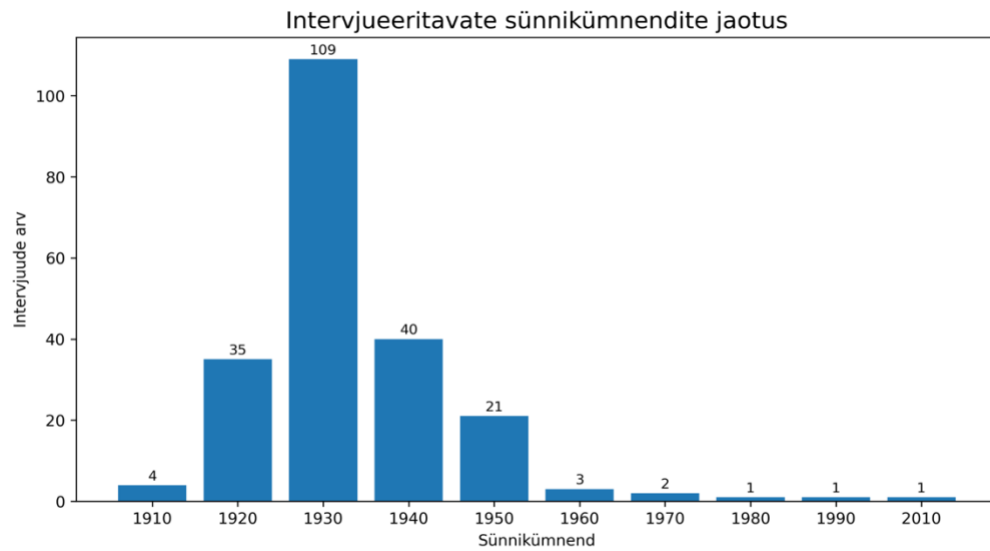
Lisa C-Tabel 2

Probleemi käitumuslikud väljendusvormid indiviidist ühiskonnani

<i>Tasand</i>	<i>Probleemne käitumine või muster</i>	<i>Võimalik tagajärg</i>
Individuaalne tasand	Trauma või traumaga seotud tegurite vältimine; raskus kogemust sõnastada	Emotsionaalne distantseerumine, tähendusloome katkemine, vähene eneseteadlikkus
Perekondlik tasand	Vaikimine, katkendlikud lood, „sellest ei räägita“ hoiak	Põlvkondadevaheline teadmatus, seletamatu ärevus, identiteedi lüngad
Kogukondlik tasand	Ühiste aruteluruumide ja turvaliste kuulamispraktikate vähesus	Mälu killustumine, vastastikune mittemõistmine, grupisisene või gruppidevaheline distantseerumine
Institutsionaalne tasand	Ajalootrauma käsitlemine peamiselt faktiteadmise, mitte psühhosotsiaalse kogemusena	Haridus- ja mälutöö mõju jääb kognitiivseks, kuid ei toeta piisavalt refleksiooni ega taastavat tähendusloomet
Ühiskondlik tasand	Trauma politiseerimine, ohvrikogemuse monopoliseerimine või ajaloolise kannatuse kasutamine vastandumise allikana	Polariseerumine, usaldamatuse süvenemine, ajaloomälu kaitsepositsiooni kinnistumine

Lisa D**Joonis I**

Intervjueeritavate sünnikümnnendite jaotus



Märkus. Analüüs põhineb kehtiva sünni- ja intervjuuaastaga kirjetel (n = 217).

Märkus. Analüüs põhineb kehtiva sünni- ja intervjuuaastaga kirjetel (N=215)

Lisa E**Markerite raamistik Kogu Me Lugu analüüsiks****Markerite definitsioonid ja keelelised tunnused****Marker 1: Emotsionaalne laetus**

Definitsioon: määr, milles emotsionaalne keel, afektiivsed markerid ja kehastatud reaktsioonid viitavad sellele, et teatud kogemuse aspektid on psühholoogiliselt endiselt aktiivsed ja emotsionaalselt laetud.

Miks see on oluline: emotsionaalne laetus näitab, millised ajaloolise trauma elemendid on jutustaja praeguses psühholoogilises mälus endiselt töötlemata ja afektiivselt elavad. Kõrge emotsionaalne laetus konkreetsete ajalooliste sündmuste ümber võib viidata küll paranemata traumale, kuid osutab ka valdkondadele, kus sekkumine võiks olla kõige tõhusam (Cohen jt, 2025).

Keelelised tunnused:

- intensiivistajad („täiesti”, „uskumatult”, „nii uskumatult”, „äärmiselt”)
- metafooriline keel („nagu nuga”, „nagu uppumine”, „lammata”)
- emotsionaalselt laetud sõnade või fraaside kordumine
- hääle paralingvistilised tunnused (pausid, häälevärin, madal värisev hää, helikõrguse muutused – kui need on transkriptsioonis märgitud)
- otsene emotsioonide nimetamine („ma olin hirmul”, „ma tundsin end täiesti üksi”)
- somaatilised viited („mu süda peksles”, „ma ei saanud hingata”, „mu käed värisid”)
- ülivõrded ja rõhutavad konstruktsioonid

Skoorijuhis:

- **0 (puudub):** emotsionaalselt neutraalne keel; afektilt lame kirjeldus
- **1 (nõrk/kaudne):** üksikud emotsionaalsed markerid; afekt on valdavalt vaoshoitud
- **2 (selge):** mitu emotsionaalset markerit; nähtav afektiivne seotus materjaliga
- **3 (tugev):** läbiv emotsionaalne keel; tugev afektiivne kohalolu kogu lõigus

Näide kujuteldavast Kogu Me Lugu narratiivist:

„Ja ma mäletan – mul on selgelt meeles – kui nad tol ööl tulid, ma ei suutnud – mu süda lihtsalt tagus, ja ma ei suutnud uskuda – ma mõtlen, me teadsime, et see on kohutav, aga seda päriselt läbi elada... see oli nagu maailm oleks lihtsalt seisma jäänud, tead? Mul on see hetk veel selgelt silme ees.”

Põhjendus: esineb mitu emotsionaalse laetuse markerit: intensiivistajad („täiesti”, „lihtsalt tagus”), somaatiline viide („mu süda peksles”), emotsionaalse kaaluga eitus („ei suutnud uskuda”), metafoor („maailm jäi seisma”), otsene kordus („ma mäletan... mul on selgelt meeles”) ning jätkuva psühholoogilise aktivatsiooni märk (“mul on see hetk veel selgelt silme ees.”).

Marker 2: Vältimine

Definitsioon: keelelised mustrid ja narratiivsed strateegiad, mille kaudu kõneleja põikleb traumaatilise materjali eest kõrvale, väldib seda või keeldub sellega otseselt tegelemast.

Miks see on oluline: vältimine peegeldab tavaliselt kehtvat psühholoogilist kaitset ülekoormava afekti vastu. Vältimismustrite tuvastamine aitab eristada teadlikke narratiivseid valikuid (mis võivad täita psühholoogiliselt tervendavat funktsiooni) teadvustamata kaitseprotsessidest, mis võivad piirata integratsiooni ja paranemist (Pillen, 2016).

Põlvkondadevahelistes narratiivides kipuvad vältimismustrid sageli korduma põlvkondadeüleselt ning kujunevad päritud kaitsemehhanismideks (Froń jt, 2026).

Keelelised tunnused:

- teemasiirded („aga igatahes, huvitav on see, et...”)
- otsesed keeldumised („ma ei taha sellest rääkida”, „ma ei lähe sinna teemasse”)
- ajaline ebamäärasus („mingil hetkel”, „hiljem”, „palju hiljem”)
- asesõna vahetused, mis loovad kõneleja ja kogemuse vahele distantsti („võiks öelda”, „inimesed tegid...”)
- „ma ei mäleta” tüüpi väited, eriti kui need puudutavad keskseid sündmusi
- huumor afekti tekkimise võimalikes hetkedes (sobimatu naer)
- hüpoteetiline raamimine („kui keegi peaks...”)
- kiire üleminek raskest materjalist („ja siis me läksime ära ja nii see oligi”)

Skoorijuhis:

- **0 (puudub):** otsene käsitus; kõneleja tegeleb raske materjaliga vahetult
- **1 (nõrk):** üksikuid kõrvalepõikeid; enamasti käsitletakse materjali otse
- **2 (selge):** mitu vältimisstrateegiat; märgatav kõrvalepõiklemise muster
- **3 (tugev):** läbiv vältimine; kesksest traumamaterjalist põigeldakse järjekindlalt kõrvale

Näide: „Noh, küüditamised olid... ma mõtlen, paljud inimesed said seda kogeda. See oli kõigi jaoks raske aeg. Aga minu meelest on hoopis huvitav see, kuidas inimesed hiljem kohanesid, tead? See näitab tugevust.”

Põhjendus: Tekstis ilmneb mitu selget vältimise markerit. Kõneleja ei räägi sündmusest isiklikult, vaid nihkub väljendilt „minu perekond” üldisemale tasandile („paljud inimesed”), mis loob kogemusest distantsi. Samuti kasutab ta sõnastust, mis jätab tegutseja tagaplaanile. Kүүditamise teema juurest liigutakse kiiresti edasi kohanemise juurde, nii et tähelepanu ei jää kaotusele ega valule endale. Traumaatilist sündmust puudutav otsene emotsionaalne käsitus on väga napp.

Marker 3: Distantseerimine

Definitsioon: Distantseerimine tähistab psühholoogilist ja keelelist eemaldumist otsesest isiklikust kogemusest. See avaldub näiteks üldistavas, umbisikulises või abstraherivas sõnastuses, mille kaudu kõneleja loob enda ja kirjeldatava sündmuse vahele distantsi.

Miks see on oluline: Distantseerimine võib toimida kaitsemehhanismina, mis aitab kõnelejal käsitleda emotsionaalselt ülekoormavat või valulikku materjali. Samal ajal võib see vähendada võimalust kogemust isiklikult läbi töötada ja siduda see sidusaks osaks oma eluloost. Postkommunistlikus kontekstis võib distantseerimine olla seotud ka ajalooliselt kujunenud avalike kõneviisidega, milles kannatusi kujutati üldistavalt, isikustamata või nende tähendust vähendades. Kui selline väljenduslaad on sisemiselt omandatud, võib tekkida püsiv lõhe inimese isikliku kogemuse ja selle keelelise väljendamise vahel. Seetõttu aitab distantseerimise tuvastamine mõista, kuidas poliitiline ja ajalooline trauma võib kinnistuda nii psühholoogilisel kui ka diskursiivsel tasandil.

Keelelised tunnused:

- üldistamine („inimesed tegid, mida pidid”, „kõik kogesid seda”)
- umbisikulised asesõnad („võis”, „õeldi”, „pidi”)
- enesele viitamine kolmandas isikus („see laps ei saanud aru”, „sellises olukorras inimene”)
- ajaline kaugus („tol ajal”, „nendel päevadel”)
- võrdlev raamimine („see oli tavaline”, „nagu kõigil teistel”)
- abstraktne keel konkreetsete detailide asemel („olukord”, „tingimused”, „aeg”)
- passiivkonstruktsioonid
- kvalifitseeriv keel („nii-õelda”, „nn”, „väidetavalt”)

Skoorijuhis:

- **0 (puudub):** esimeses isikus seotud narratiiv; konkreetset detailid; emotsionaalne

omaksvõtt

- **1 (nõrk):** üksik distantseerimine; valdavalt otsene käsitus
- **2 (selge):** märgatav üldistamine ja impersonalisatsioon; mõõdukas distants
- **3 (tugev):** läbiv abstraheerimine; minimaalne isiklik omastus; tugev kolmanda isiku raamimine

Näide:

„See oli lihtsalt selline aeg; kõik elasid niimoodi. Sellistes tingimustes laps ei saanudki päriselt aru, mis toimub. Inimesed tegid, mida suutsid, et ellu jääda, nagu sõja ajal ikka.”

Põhjemus: esineb mitu distantseerimise markerit: üldistamine („kõik elasid niimoodi”, „inimesed tegid, mida suutsid”), enesele viitamine kolmandas isikus („laps”, „nagu sõja ajal ikka”), abstraktne keel („selline aeg”, „sõja ajal”), isikliku agentiivsuse eemaldamine abstraheerimise kaudu.

Marker 4: Minimeerimine/Pisendamine

Definitsioon: Minimeerimine/pisendamine tähistab keelelisi võtteid, mille kaudu kõneleja vähendab traumaatilise sündmuse tähendust, raskust või mõju. See võib avalduda näiteks võrdleva vähendamisenä, kogemuse normaliseerimisenä või toimetuleku rõhutamisena viisil, mis jätab kannatuse ja kaotuse tagaplaanile.

Miks see on oluline: Minimeerimine/pisendamine võib toimida psühholoogilise kaitsemehhanismina, mis aitab vältida liigset süü-, valu- või leinakoormust. Kollektiivse trauma kontekstis võib see peegeldada ka ajalooliselt kujunenud kõneviise, milles kannatust vähendati, jäeti kõrvale või esitati vähem tõsisena, kui need tegelikult olid (Palencia Gutiérrez, 2024). Kui selline väljenduslaad on sisemiselt omandatud, võib inimene hakata ka omaenda kogemust sõnastama tegelikku mõju pehmendaval viisil. Minimeerimise tuvastamine aitab mõista, kuidas ajalooline vägivald ja seda varjavad narratiivid võivad kanduda inimese keelekasutusse ning toimida psühholoogilise enesekaitsena.

Keelelised tunnused:

- võrdlev vähendamine („see polnud nii hull kui”, „teised kannatasid rohkem”)
- normaliseeriv keel („see oli normaalne”, „kõik kogesid seda”, „see oligi elu”)
- vastupidavuse või ellujäämise rõhutamine ilma kaotust otseselt tunnustamata („me saime hakkama”, „me tulime läbi”)
- eufemistiline keel („evakueerimine” küüditamise asemel, „ümberasumine”)

sundäraviimise asemel)

- kvalifitseerivad väljendid („aga tegelikult”, „ausalt öeldes”, „lõppude lõpuks”)
- tagajärgede vähendamine („see ei mõjutanud mind tegelikult”, „ma ei mõelnud sellele eriti”)
- ajaliselt piirav raamimine („see oli ainult...”)
- üleminekusõnad, mis viitavad leppimisele või paratamatusele („nii et”, „seega”, „nii see lihtsalt oli”)

Skoorijuhis:

- **0 (puudub):** sündmuse mõju kirjeldatakse otse ja selle tähendust ei vähendata
- **1 (nõrk):** esineb üksikuid pehmendavaid või vähendavaid väljendeid, kuid üldpilt jääb otseseks
- **2 (selge):** minimeerimine on märgatav ja kordub mitmes kohas
- **3 (tugev):** minimeerimine on läbiv ning sündmuse raskust või mõju vähendatakse järjekindlalt

Näide:

„Noh, inimesi küüditati, aga seda juhtus paljudega. Kõik elasid midagi läbi. Me tulime sellest välja ja lõpuks tegi see meid tugevamaks. See ei olnud ju kõige hullem asi, mis juhtuda võis.”

Põhjendus: Tekstis esineb mitu selget minimeerimise markerit. Küüditamist kujutatakse osana tavalisest elust, mis normaliseerib vägivaldset kogemust. Samuti vähendatakse selle raskust võrdleva sõnastusega („see ei olnud ju kõige hullem asi, mis juhtuda võis”). Tähelepanu suunatakse kannatuse asemel toimetulekule ja tugevnemisele, mistõttu jäävad kaotus ja valu tagaplaanile. Minimeerivale tõlgendusele aitab kaasa ka kvalifitseeriv väljend „tegelikult”, mis juhatab sisse kogemuse pehmendatud ümberraamistamise.

Marker 5a: Agentiivsuse/agentsuse puudumine/kadu

Definitsioon: narratiivsed mustrid, mis viitavad vähenenud kontrollitundele, valikuvõimele või võimele sündmuse mõjutada; agentiivsuse vastanditeks on passiivsus, ohvripositsioon või väliste jõudude määrav roll.

Miks see on oluline: Trauma hõlmab tavaliselt ülekaalukaid kogemusi, mille puhul individuaalne agentiivsus võib ajutiselt katkeda või kaotada tähenduse. Kui selline kogemus kordub süsteemse poliitilise rõhumise tingimustes, võib passiivsuse, sundkohandamise või väliste jõudude määrava rolli rõhutamine muutuda oluliseks narratiivseks mustriks. Agentiivsuse

puudumise tuvastamine aitab näha, kus paranemist toetavad sekkumised võiksid keskenduda kontrollitunde, enesepositsioneerimise ja tähendusloome taastamisele (Berán, 2015; Raeder jt, 2023).

Skoorijuhis agentiivsuse PUUDUMISE jaoks:

- **0 (puudub):** tugev agentiivsus; aktiivsed valikud; vastupanu olemas
- **1 (nõrk):** valdavalt passiivne, kuid mõningate agentiivsuse markeritega
- **2 (selge):** peamiselt passiivne; agentiivsus on märgatavalt piiratud
- **3 (tugev):** läbiv jõuetus; agentiivsus puudub täielikult

Keelelised tunnused:

- passiivkonstruktsioonid („mind sunniti”, „meid saadeti”, „otsus tehti”)
- aktiivsete verbide puudumine; ülekaalus „pidi”, „oli sunnitud”, „ei saanud”
- subjekt-verb konstruktsioonid väliste tegutsejatega („nad panid meid”, „valitsus otsustas”)
- piiratud valikuvõimaluste väljendused („valikut ei olnud”, „me ei saanud midagi teha”)
- fatalistlik keel („see oli vältimatu”, „sellest ei olnud pääsu”)
- jõuetuse väljendused („ma ei teadnud, mida teha”, „ma olin jõuetu”)
- ohvripositsioon ilma vastupanuta („me pidime lihtsalt leppima”)

Näide agentiivsuse puudumisest (5a):

„Meid viidi kodust ära. Võimud otsustasid selle ja me ei saanud midagi teha. Meid pandi rongile ja me pidime minema sinna, kuhu nad meid saatsid. Ma ei teadnud, mis meist saab. Me ei saanud vastu hakata – see oleks olnud liiga ohtlik.”

Põhjus: Kogu lõigus on agentiivsuse puudumise markerid: passiivkonstruktsioonid („meid viidi”, „otsustati”, „meid pandi”), väliste tegutsejate rõhutamine („võimud”, „nad”), jõuetus („me ei saanud midagi teha”, „ma ei teadnud”, „me ei saanud vastu hakata”) ning fatalistlik raamimine („oleks olnud liiga ohtlik”).

Marker 5b: Agentiivsuse/agentsuse taastamise markerid

Definitsioon:

Agentiivsuse taastamise markerid tähistavad keelelisi ja narratiivseid tunnuseid, mis osutavad sellele, et kõneleja taastab või säilitab oma tegutsemisvõime, valikuvõime ja enesemääratluse ka piiratud, vägivallaga laetud või jõuetust tekitavates oludes. Need avalduvad näiteks aktiivses tegumoes, teadliku valiku sõnastamises, kohanemis- ja probleemilahendusnarratiivides ning kogemuse ümbertõlgendamises viisil, mis asetab kõneleja tagasi tegutseva subjekti positsiooni

(Shylo ja Honsalies-Munis, 2026; Bonanno ja Westphal, 2024).

Miks see on oluline:

Traumaatilised kogemused katkestavad sageli inimese tavapärase kontrollitunde ja võime kogeda end tegutseva subjektina. Seetõttu on agentiivsuse taastamine oluline marker, mis aitab tuvastada kohti, kus kõneleja ei esita ennast enam üksnes allutatud objektina, vaid inimesena, kes teeb valikuid, kohaneb, osutab vastupanu või tõlgendab oma kogemust ümber viisil, mis taastab enesemääratluse (Shylo ja Honsalies-Munis, 2026; Dutta jt, 2021). Vastupidavuse uurimuses on seda seostatud paindliku eneseregulatsiooniga — võimega kohandada oma strateegiaid, säilitada eesmärgipärane tegutsemine ja leida tähendus ka ebasoodsates tingimustes (Bonanno ja Westphal, 2024; Galatzer-Levy jt, 2018). Poliitilise trauma kontekstis võib agentiivsuse taastamine avalduda ka episteemilise vastupanu ja narratiivi tagasivõtmisena, mille kaudu kõneleja taastab õiguse määratleda oma kogemuse tähendust ise (Al-Hroub, 2026; Dutta jt, 2021).

Keelelised tunnused:

- aktiivsed vastupanu verbid („ma keeldusin”, „me organiseerisime”, „ma viskasin”, „me hakkasime vastu”)
- teadliku valiku väljendused piirangutest hoolimata („ma otsustasin”, „me valisime”, „ma leidsin, et...”)
- kohanemise ja probleemilahenduse narratiivid („ma õppisin, kuidas”, „me leidsime võimalusi”, „me tulime toime”)
- narratiivi ümberraamimine või tagasivõtmine („ma sain hiljem aru, et...”, „nüüd ma näen”, „ma hakkasin mõistma”)
- aktiivne enesepositsioneerimine tegutseva subjektina
- modaalsuse laienemine, kus võimatusest liigutakse võimalikkuse või valiku suunas („ei saanud” → „leidsime viisi”, „polnud võimalik” → „ma otsustasin siiski”)
- väärikuse, vastupanu, püsivuse või sisemise suveräänsuse rõhutamine
- kogemuse tõlgendamine viisil, mis taastab kõneleja kontrolli selle tähenduse üle

Skoorijuhis:

- **0 (puudub):** puuduvad märgid säilinud või taastatud agentiivsusest; kõneleja esitab end valdavalt passiivse ja allutatud objektina
- **I (nõrk):** esineb üksikuid viiteid valikule, kohanemisele või vastupanule, kuid narratiivi

üldtoon jääb pigem passiivseks

- **2 (selge):** agenttiivsuse taastamine on märgatav; kõneleja kirjeldab korduvalt valikuid, kohanemist või tegutsemist piiratud oludes
- **3 (tugev):** agenttiivsuse taastamine on läbiv; narratiiv on selgelt struktureeritud valiku, vastupanu, püsivuse või ümbertõlgenduse ümber ning kõneleja esitab end tugevalt tegutseva subjektina

Näide:

„Siis ma keeldusin temaga suhtlemast. Ma viskasin annekteerimismääruse tükkideks laua peale.”

Põhjendus:

Selles katkendis ilmneb selge agenttiivsuse taastamine. Kõneleja ei kirjelda ennast passiivse allujana, vaid tegutseva subjektina, kes teeb teadliku otsuse keelduda ja väljendab oma vastupanu otsese teo kaudu. Seda näitavad aktiivsed verbid „keeldusin” ja „viskasin”, mis markeerivad valikut, enesemääratlust ja tegutsemisvõime säilimist ka piiravas poliitilises olukorras.

Marker 6: Tähenduse loomine

Definitsioon:

Tähenduse loomine tähistab keelelisi märke sellest, et kõneleja teeb aktiivset kognitiivset ja emotsionaalset tööd, et oma kogemust mõtestada, sellele tähendust anda ja siduda see laiemal eluloolise või ajaloolise raamiga. See avaldub olukordades, kus traumaatilist kogemust ei kirjeldata üksnes sündmusena, vaid seda tõlgendatakse, hinnatakse või seotakse laiemate järeldustega.

Miks see on oluline:

Tähenduse loomine on üks keskseid mehhanisme, mille kaudu traumaatiline kogemus võib liikuda killustatusest suurema sidususe poole. Kui ellujäänud või nende järeltulijad püüavad sõnastada, mida kogetu tähendas, kuidas see neid mõjutas või milliseid järeldusi sellest on tehtud, toetab see psühholoogilist integratsiooni ning aitab kujundada tähendusraame, mille kaudu ka järgmised põlvkonnad saavad minevikku mõtestada (Zhang ja Liu, 2026). Tähenduse loomise markerite tuvastamine aitab näha, kus narratiivis ei piirdu kõneleja üksnes kogemuse kirjeldamisega, vaid püüab seda ka tõlgendada, asetada laiemasse konteksti või sõnastada selle moraalset, isiklikku või ajaloolist tähendust.

Keelelised tunnused:

- otsene refleksioon („ma olen aru saanud”, „tagasi vaadates”, „ma leidsin, et”)

- tõlgendavad või järeldavad väited („see tähendas”, „sellest järeldus, et”, „see näitas mulle”)
- kogemuse sidumine laiemasse elulukku või väärtusraami
- eesmärgi, põhimõtte või hoiaku sõnastamine („ei ole mõtet ennast alandada”, „ükskord on aeg...”)
- pärandi või ajaloolise õppetunni raamimine
- kogemuse mõtestamine teiste jaoks või avaliku tunnistusena
- ajalooline või moraalne kontekstualiseerimine

Skoorijuhis:

- **0 (puudub):** kõneleja kirjeldab sündmusi, kuid ei püüa neile tähendust anda
- **1 (nõrk):** esineb üksikuid refleksiivseid või tõlgendavaid vihjeid
- **2 (selge):** kõneleja mõtestab kogemust märgatavalt ja seob selle laiema arusaamaga
- **3 (tugev):** tähenduse loomine on läbiv; kõneleja sõnastab selgelt kogemuse tähenduse, järeldused või elulise mõju

Näide tähenduse loomisest:

„Ma olin Jüri Kukele õpetanud. See on lavastus ja lavastuses ei ole mõtet ennast alandada.”

„Ma leidsin, et ma olen küllalt kaua Eestist ära olnud. Ükskord on aeg (seal) siin ka elama hakata. Ja ma olen vastu pidanud.”

„Vaadake, kogu aeg oli minu vastu. Mina võin teile ka midagi teha.”

Põhjendus:

Tsitaadid viitavad tähenduse loomisele, sest kõneleja tõlgendab kogetud olukorda üldistava hinnanguna („see on lavastus”) ning sõnastab sellest põhimõttelise järelduse („ei ole mõtet ennast alandada”). Kogemus on siin seotud laiema moraalse ja enesetõlgendusliku raamiga. See on ühtaegu agenttiivsuse taastamise näide, aga ka tähenduse loomise marker. Kõneleja ei kirjelda ainult otsust jääda, vaid esitab selle läbimõeldud järelduse ja elulise hoiaku kujul. Väljend „ma leidsin” osutab refleksioonile, mitte pelgalt tegevuse kirjeldamisele.

Teine tsitaat viitab tähenduse loomisele, kuna kõneleja sõnastab oma valiku refleksiivse järeldusena („ma leidsin”) ning seob selle püsivuse ja elulise hoiaku väljendusega („ma olen vastu pidanud”). Kogemus asetatakse siin laiemasse enesemääratluse raamistikku.

Kolmas tsitaat võib viidata tähenduse loomisele, sest kõneleja ei kirjelda vanglariiete varastamist

ainult praktilise toiminguna, vaid seostab selle sümboolse vastuse ja enesepositsioneerimisega võimu suhtes.

Marker 7: Vaikimise markerid

Definitsioon: Vaikuse markerid tähistavad keelelisi ja narratiivseid tunnuseid, mis osutavad sellele, et kogemuse osa jääb välja ütlemata, katkeb või osutub raskesti sõnastatavaks (Goryushina, 2026; Khan jt, 2025). Need avalduvad näiteks pauside, narratiivsete lünkade, katkestuste, keelelise fragmenteerumise ja otsese rääkimisraskuse kaudu (Telukha, 2023; Bariah jt, 2025). Traumaatilise kogemuse kontekstis viitavad sellised markerid sellele, et osa läbielatud ületab tavapärase keelelise väljenduse piirid ning ilmneb pigem vaikimise, katkestuse või sõnastamise ebakindluse kaudu (Aishwarya ja Chitra, 2025; Khan jt, 2025).

Miks see on oluline: psühhoanalüütiline traumateooria rõhutab, et mõned traumaatilised kogemused seisavad keelelisele väljendusele vastu – need jäävad „väljaütlematuks” (Pillen, 2016). Postkommunistlikes oludes loob riiklikult peale sunnitud vaikus erilise traumavormi: kollektiivsed repressioonid jäävad avalikus ruumis sõnastamata, tekitades selle, mida on nimetatud „pealesunnitud unustamiseks” (Palencia Gutiérrez, 2024). Vaikuse markerite tuvastamine aitab määratleda narratiivi piire – see, mis jääb keelest väljapoole, viitab sageli trauma kõige sügavamale mõjule.

Vaikuse markerid aitavad tuvastada kohti, kus traumaatiline kogemus ei avaldu otsese ja sidusa jutustusena, vaid pigem sõnastuspiiride, pauside, katkestuste ja narratiivsete lünkade kaudu (Aishwarya ja Chitra, 2025; Khan jt, 2025). Traumateoreetilises kirjanduses on rõhutatud, et osa traumaatilisi kogemusi seisab keelelisele väljendusele vastu ning jääb vähemalt osaliselt väljaütlematuks (Pillen, 2016; Goryushina, 2026). Seetõttu ei tule vaikust mõista üksnes puudujäägina jutustuses, vaid tähendusliku määrgina sellest, kus kogemus ületab tavapärase keelelise väljenduse võime või kus kõneleja kasutab vaikimist kaitse- ja toimetulekustrateegiana (Bariah jt, 2025; Telukha, 2023). Vaikuse markerite tuvastamine võimaldab seega paremini mõista nii traumaatilise mälu narratiivseid piire kui ka viise, kuidas väljaütlematus ja mitterääkimine ise kannab traumaga seotud tähendust (Khan jt, 2025).

Keelelised tunnused:

- otsesed vaikuse markerid („ma ei räägi sellest”, „ma ei taha seda öelda”, „ma ei saa sellest rääkida”)
- keeleline lagunemine („ma ei... ma mõtlen... selle kohta pole sõna”, „ma ei oska

seletada”)

- ajalüngad („seal on tühi koht”, „ma ei mäleta”, „kõik on udune”)
- katkised või lõpetamata lausungid (transkriptsioonis: „ja siis...” või „...”)
- metakommentaar rääkimisraskuse kohta („ma ei oska seda selgitada”, „selle jaoks pole sõnu”)
- viited väljaütlemata kogemusele („see, millest me kunagi ei rääkinud”, „see, mida ei saanud öelda”)
- katkestatud narratiivid või kiire teemasiire
- füüsilised kõneraskuse märgid (kui transkribeeritud: „paus”, „häälmurdub”, „[arusaamatu]”)
- põlvkondlik vaikus („mu vanemad ei rääkinud meile kunagi”, „me ei arutanud seda”)

Skoorijuhis:

- **0 (puudub):** puuduvad vaikuse markerid; täielik keeleline kaasatus
- **1 (nõrk):** väikesed vaikuse märgid; enamik on siiski sõnastatud
- **2 (selge):** märgatavad vaikused; nähtavad keele piirid
- **3 (tugev):** läbiv vaikus; kesksed kogemused jäävad väljaütlematuks

Näited:

1. Perekondlik vaikimine / rääkimisest hoidumine

„Ju siis piinati, peksti, mine tea. Isa ei tahtnud sellest rääkida.”

Tsitaat viitab vaikuse markerile, sest kõneleja osutab otsesõnu, et traumaatilise kogemusest ei räägitud. Vaikimine toimib siin märgina sellest, et kogetu oli liiga valus, ähvardav või raskesti sõnastatav.

2. Hirmust tingitud vaikimine / materjali hävitamine

„See päevik anti mulle. Kartus oli ikka nii suur, et ei julgenud seda hoida.”

3. Vaikimine ja tsensuur suhtluses

„Aga paljud ei julgenud kirjutada.”

Tsitaat viitab vaikuse markerile, sest kõneleja kirjeldab hirmu tõttu piiratud suhtlust.

Vaikus ilmneb siin sotsiaalse ja poliitilise surve tagajärjel kujunenud enesetsensuurina.

4. Keeleline piir / mäluline tühi

„Ma olen mitu korda mõelnud. Mina ei mäletagi seda päeva.”

Tsitaat viitab vaikuse markerile, sest kõneleja osutab tähenduslikule mälulüngale just emotsionaalselt olulise sündmuse puhul. Selline katkestus võib viidata kogemuse

psühholoogilisele raskusele või selle puudulikule narratiivsele integreeritusele.

Marker 8: Põlvkondliku ülekande märgid

Definitsioon: keeleline tõendus selle kohta, kuidas trauma, toimetulekumustrid, tähendused või psühholoogilised protsessid kanduvad perekondades või kogukondades põlvkondade vahel edasi.

Miks see on oluline: põlvkondlik ülekanne on keskne mehhanism, mille kaudu ajalooline trauma kinnistub järeltulijate psühholoogiasse (Froń jt, 2026). Ülekande markerite tuvastamine aitab mõista: 1) kuidas ellujäänute trauma mõjutab vanemlust ja peresuhteid, 2) millised traumaga seotud elemendid kanduvad edasi (traumanarratiivid, ärevusmustrid, toimetulekustrateegiad, tähendused) ning 3) kas ülekanne toimub teadlikult või teadvustamata (Zhang ja Liu, 2026). Sinu töö kontekstis aitab põlvkondliku ülekande markerite tuvastamine mõista, kuidas nõukogudeaegne trauma mõjutab tänapäeva eestlasi edasi.

Keelelised tunnused:

- otsesed ülekandeväited („mu vanemad õpetasid mulle”, „ma pärisin selle”, „ma sain selle oma perelt”)
- vanemluse mõjunarratiivid („mu ema kartis alati”, „mu isa rõhutas alati”)
- mustrite äratundmine („ma märkan, et teen sama, mida mu vanemad tegid”)
- emotsionaalsed või käitumuslikud kajad („mul on sama ärevus”, „ma reageerin nagu mu ema”)
- väärtuste või maailmavaate ülekanne („me õppisime, et maailm on”, „meie peres usuti, et”)
- põlvkondadevaheline dialoog („mu lapsed küsivad selle kohta”, „ma tahan sellest oma lastelastele rääkida”)
- traumanarratiivi kordumine („mu vanem rääkis mulle”, „meie pere lugu oli”)
- toimetulekustrateegiate ülekanne („mu vanemad õpetasid meid”, „meie peres käidi alati nii ümber”)
- identiteedi ülekanne („ma kasvasin üles teadmisega, et ma olen”, „meid õpetati olema”)
- vastupanu ülekandele („ma ei taha, et mu lapsed”, „ma püüan seda mitte edasi anda”)

Skoorijuhis:

- **0 (puudub):** puudub viide põlvkondadevahelisele seosele; isoleeritud individuaalne narratiiv
- **I (nõrk):** üksikud viited peremustritele; valdavalt individuaalne fookus

- **2 (selge):** selge tõendus põlvkondadevahelisest mõjust; peremustrid on nähtavad
- **3 (tugev):** läbiv põlvkondadevaheline fookus; ulatuslik ülekandenarratiiv

Näide teadlikust ülekandest:

„Mu ema jäi ellu sellega, et oli väga praktiline, väga kontrollitud. Ta ei näidanud kunagi hirmu välja. Ja ma arvan, et õppisin selle temalt — selle mõtte, et hirmuga saab toime tulla nii, et sa seda välja ei näita. Nüüd näen ma oma tüdart tegemas sama asja ja ma mõtlen, kas olen selle talle edasi andnud. Ma räägin oma lastele sellest, kuidas mu ema ellu jäi, lootes, et nad mõistavad vastupidavust, aga ma hakkan aru saama, et võib-olla õpivad nad hoopis, nagu minagi, oma emotsioone varjama.”

Põhjendus: tugevad põlvkondliku ülekande markerid: vanemliku mõju otsene tuvastamine („õppisin selle temalt”, „olen selle edasi andnud”), mustri äratundmine põlvkondade lõikes („mu tütar teeb sama”), toimetulekustrateegia ülekanne („hirmuga toime tulla nii, et seda välja ei näita”), väärtusülekanne („õpiksid vastupidavust”) ja metateadlikkus ülekande kohta („ma hakkan aru saama, et...”)

Näide vastupanust ülekandele:

„Mu isa oli selle üle, mis juhtus, väga kibestunud — ta ei lasknud sellel kunagi minna. Ta rääkis sellest pidevalt, aga viisil, mis oli lihtsalt... vihane. Kui mul endal lapsed sündisid, tegin ma otsuse, et mina nii ei tee. Jah, ma tahan, et nad teaksid, mis juhtus, aga ma ei taha, et neid neelaks viha samamoodi nagu mu isa. Nii et ma püüan sellest rääkida teistmoodi — võib-olla suurema perspektiiviga, kuigi ma tunnen seda viha ka ise.”

Põhjendus: põlvkondlik ülekanne koos teadliku vastupanuga: isa ülekandestrategia tuvastamine („mu isa ei lasknud sellel minna”, „rääkis pidevalt”), võimaliku ülekande äratundmine („samamoodi nagu mu isa”), ja selge vastupanupüüe („tegin otsuse”, „püüan rääkida teistmoodi”, „ei taha, et neid neelaks viha”).

Näited:

„Ma ütleks niimoodi, et isa elu ajal sellest meil nii palju ei räägitud.”

See on selge põlvkondliku ülekande marker, sest kõneleja kirjeldab perekonnas kujunenud vaikimismustrit. Trauma ei kandu siin edasi otsese jutustuse, vaid just rääkimatajätmise kaudu.

Tsitaat viitab põlvkondlikule ülekandele, kuna kõneleja osutab perekonnas kujunenud vaikimismustrile, mille kaudu traumaatiline kogemus kandub edasi mitte otsese

selgitamise, vaid sõnastamata teadmise vormis.

„Sellest hiljem Rootsis ka ei räägitud?” – „Ei ole otse küsinud ega teadnud, kelle käest küsida.”

Siin ilmneb, et vaikimine ei piirdunud ühe hetke või ühe inimesega, vaid jätkus ka hiljem perekondlikus mälus. See viitab ülekandele, kus teadmatus, katkestus ja küsimata jätmine muutuvad põlvkondlikuks mustriks.

Tsitaat viitab põlvkondlikule ülekandele, sest perekondlikus mälus on toimunu ümber säilinud katkestus ja vaikimine. Traumaga seotud teadmatus kandub edasi järgmisele põlvkonnale küsimata jätmise ja vastuste puudumise kaudu.

„Nad surid hiljem. Aga ta ei rääkinud neist.”

See on tugev näide, kus eelnev põlvkond ei vahenda olulist perelugu edasi. Marker ei seisne siin ainult vaikusel, vaid selles, et vaikimine mõjutab otseselt järeltulija teadmist oma perekonnaloost.

Tsitaat viitab põlvkondlikule ülekandele, sest kõneleja osutab, et eelnev põlvkond ei rääkinud perekonna traumaatilistest kogemustest. Seetõttu kandub trauma edasi lünkliku teadmise ja sõnastamata peremälu kaudu.

„Ma ei teadnud kunagi, et mul oli päris võtta, kuni kui ta suri. 1987.”

„Ma arvan, et oli liiga kahju, et sellest rääkida.”

Siin ilmneb väga otseselt, kuidas varasema põlvkonna emotsionaalne kaitse või vaikimine kujundab järgmise põlvkonna teadmist ja arusaama oma pereloost.

Tsitaat viitab põlvkondlikule ülekandele, kuna kõneleja kirjeldab, et vanema põlvkonna vaikimine jättis olulise perekondliku teadmise edasi andmata. Samas pakub ta sellele ka tõlgenduse, sidudes vaikimise emotsionaalse valuga.

„Minu isa ei tahtnud kunagi Eestisse tagasi minna...”

See on hea näide sellest, kuidas traumakogemus kujuneb püsivaks hoiakuks ja mõjutab pere identiteeti ning suhet päritolumaaga. See ei ole ainult isa individuaalne valik, vaid potentsiaalne perekondlik tähendusraam.

Tsitaat viitab põlvkondlikule ülekandele, sest kõneleja kirjeldab vanema põlvkonna traumast mõjutatud hoiakut, mis kujundab ka järeltulija arusaama päritolust, kuuluvusest ja tagasipöördumise võimalikkusest.

„Minu ema ütles, et neil on profetlikud sõnad, et see on sõit surmale.”

Siin kandub traumaatiline tähendus edasi otsese perekondliku sõnastuse kaudu. Ema tõlgendus saab osaks sellest, kuidas kogemust mäletatakse ja edasi jutustatakse.

Tsitaat viitab põlvkondlikule ülekandele, sest kõneleja vahendab ema sõnastatud traumaatilist tõlgendust. Nii kandub kogemuse emotsionaalne ja tähenduslik raam edasi perekondliku narratiivi kaudu.

„Minu ema oli venelane, isa oli eestlane.”

„Ma arvan, et ma olen maailmakodanik. Rahvus ei tee inimest.”

See ei ole nii otsene traumaülekande näide kui eelnevad, kuid võib sobida juhul, kui käsitleda põlvkondliku ülekande all ka identiteedi- ja kuuluvusmustrite kujunemist perekondliku tausta kaudu.

Tsitaat võib viidata põlvkondlikule ülekandele, sest kõneleja seob oma identiteedimõtestuse otseselt vanemate rahvusliku taustaga. Siin kandub edasi mitte üksnes perekondlik päritolu, vaid ka selle kaudu kujunenud viis rahvust ja kuuluvust tõlgendada.

Markerite vastastikused seosed ja koosmustrid

Need kaheksa markerit ei toimi iseseisvalt. Nende koostoime mõistmine tugevdab tõlgendust:

- **vältimine + vaikus + minimeerimine** moodustavad sageli kaitsekolmiku, kus traumamaterjali välditakse, see jääb välja ütlemata ja selle tähtsust vähendatakse;
- **distantseerimine + agentiivsuse puudumine** esinevad sageli koos, kus üldistamine ja abstrahheerimine ühinevad passiivsusega, luues emotsionaalse distantseerimise mõjuvõimu kogemusest;
- **emotsionaalne laetus + tähenduse loomine** viitavad sageli aktiivsele psühholoogilisele töötlusele — kõrge emotsionaalsus materjali ümber, mida kognitiivselt aktiivselt läbi töötatakse;
- **emotsionaalne laetus + vältimine** võib viidata pealetükkivatele traumamälestustele (kõrge emotsionaalsus, mida kõneleja ei suuda vältida), samas kui **emotsionaalne laetus + vaikuse puudumine** võib viidata edenemas olevale integratsioonile;
- **põlvkondlik ülekande** võib esineda koos ükskõik millise teise markeriga — üle kanduda võib näiteks vältimine, tähenduse loomine jne.

Nende mustrite märkamine analüüsis tugevdab tõlgendusi ning aitab eristada näiteks olukordi, kus emotsionaalne laetus peegeldab jätkuvat traumat, nendest, kus see osutab aktiivsele paranemisele.

Lisa F**LLM viibad ja LLM vastuse näidis****Markerite rühm: Põlvkondlik ülekanne**

Sa oled range kvalitatiivse kodeerimise assistent. Järgid täpselt antud markerite definitsioone. Sa ei tohi markerit hinnata ainult üldmulje põhjal, vaid pead toetuma tekstis nähtavale keelele ja sisule. Kui tõendus on nõrk või mitmeti tõlgendatav, ole konservatiivne.

Sa analüüsid eestikeelset intervjuud kvalitatiivsete markerite alusel.

Intervjuu ID: Õie-Julie Väärtnõu INTERVJU

Markerite rühm: Põlvkondlik ülekanne

Hinda ainult järgmisi markereid:

- Põlvkondliku ülekande märgid (`intergenerational\_transmission`) Definitsioon: Keeleline tõendus selle kohta, kuidas trauma, toimetulekumustrid, tähendused või psühholoogilised protsessid kanduvad perekondades või kogukondades põlvkondade vahel edasi. Eristusreegel: Hinda ainult põlvkondadevahelise mõju, mustri või teadliku edasiandmise narratiive. Ära märgi lihtsalt perekonnalugu ilma ülekande seoseta. Keelelised tunnused:
 - otsesed ülekandeväited (nt „mu vanemad õpetasid mulle”, „ma pärisin selle”, „ma sain selle oma perelt”)
 - vanemluse mõjunarratiivid (nt „mu ema kartis alati”, „mu isa rõhutas alati”)
 - mustrite äratundmine (nt „ma märkan, et teen sama, mida mu vanemad tegid”)
 - emotsionaalsed või käitumuslikud kajad (nt „mul on sama ärevus”, „ma reageerin nagu mu ema”)
 - väärtuste või maailmavaate ülekanne (nt „me õppisime, et maailm on”, „meie peres usuti, et”)
 - põlvkondadevaheline dialoog (nt „mu lapsed küsivad selle kohta”, „ma tahan sellest oma lastelastele rääkida”)
 - traumanarratiivi kordumine (nt „mu vanem rääkis mulle”, „meie pere lugu oli”)
 - toimetulekustrateegiate ülekanne (nt „mu vanemad õpetasid meid”, „meie peres käidi alati nii ümber”)
- Skoorid: 0: puudub - puudub viide põlvkondadevahelisele seosele; isoleeritud individuaalne narratiiv 1: nõrk - üksikud viited peremustritele; valdavalt individuaalne fookus 2: selge - selge tõendus põlvkondadevahelisest mõjust; peremustrid on nähtavad 3: tugev - läbiv põlvkondadevaheline fookus; ulatuslik ülekandenarratiiv Lühinäide: „Mu ema jäi ellu sellega, et

oli väga praktiline, väga kontrollitud. Ta ei näidanud kunagi hirmu välja. Ja ma arvan, et õppisin selle temalt — selle mõtte, et hirmuga saab toime tulla nii, et sa seda välja ei näita. Nüüd näen ma oma tüdruku tegemas sama asja ja ma mõtlen, kas olen selle talle edasi andnud. Ma räägin oma lastele sellest, kuidas mu ema ellu jäi, lootes, et nad mõistavad vastupidavust, aga ma hakkan aru saama, et võib-olla õpivad nad hoopis, nagu minagi, oma emotsioone varjama.”

Olulised reeglid:

1. Kasuta ainult antud intervjuuteksti.
2. Iga markeri jaoks anna täpselt üks skoor vahemikus 0 kuni 3.
3. Vali `score\_label` täpselt vastavalt valitud skoori sõnalisele sildile.
4. Kui skoor on 0, siis `present` peab olema `false` ja `evidence` peab olema tühi massiiv.
5. Kui skoor on suurem kui 0, siis `present` peab olema `true` ja lisa vähemalt üks toetav tsitaat.
6. Tsitaadid peavad olema intervjuutekstist sõna-sõnalt, ilma ümberjutustuseta.
7. `rationale` peab olema lühike, konkreetne ja eesti keeles.
8. `confidence` peab olema `low`, `medium` või `high`.
9. Kui tõendus on nõrk või marker võib kattuda naabermarkeriga, lisa `weak\_evidence` või `ambiguous\_marker\_boundary`.
10. Ole kattuvate markerite puhul konservatiivne: ära märgi tunnust ainult üldmulje või ühe ebamäärase vihje põhjal.
11. Ära lisa markereid, mida loetelus ei ole.
12. Ära väljasta midagi peale JSON-i.

Intervjuutekst:

""

Tere päevast.

...

Markerite rühm: Agentiivsus ja tähenduse loomine

Sa oled range kvalitatiivse kodeerimise assistent. Järgid täpselt antud markerite definitsioone. Sa ei tohi markerit hinnata ainult üldmulje põhjal, vaid pead toetuma tekstis nähtavale keelele ja sisule. Kui tõendus on nõrk või mitmeti tõlgendatav, ole konservatiivne.

Sa analüüsid eestikeelset intervjuud kvalitatiivsete markerite alusel.

Intervjuu ID: Õie-Julie Väärtnõu INTERVJU

Markerite rühm: Agentiivsus ja tähenduse loomine

Hinda ainult järgmisi markereid:

- Agentiivsuse puudumine (`agency\_loss`) Definitsioon: Narratiivsed mustrid, mis viitavad vähenenud kontrollitundele, valikuvõimele või võimele sündmusi mõjutada; agentiivsuse vastanditeks on passiivsus, ohvripositsioon või väliste jõudude määrav roll. Eristusreegel: Hinda kontrollikaotust, passiivsust ja väliste jõudude määravat rolli. Ära märgi siia teadlikku vastupanu, valikut või toimetuleku taastamist. Keelelised tunnused:

- passiivkonstruktsioonid (nt „mind sunniti”, „meid saadeti”, „otsus tehti”)
- aktiivsete verbide puudumine; ülekaalus „pidi”, „oli sunnitud”, „ei saanud”
- subjekt-verb konstruktsioonid väliste tegutsejatega (nt „nad panid meid”, „valitsus otsustas”)
- piiratud valikuvõimaluste väljendused (nt „valikut ei olnud”, „me ei saanud midagi teha”)
- fatalistlik keel (nt „see oli vältimatu”, „sellest ei olnud pääsu”)
- jõuetuse väljendused (nt „ma ei teadnud, mida teha”, „ma olin jõuetu”)
- ohvripositsioon ilma vastupanuta (nt „me pidime lihtsalt leppima”) Skoorid: 0: puudub - tugev agentiivsus; aktiivsed valikud; vastupanu olemas 1: nõrk - valdavalt passiivne, kuid mõningate agentiivsuse markeritega 2: selge - peamiselt passiivne; agentiivsus on märgatavalt piiratud 3: tugev - läbiv jõuetus; agentiivsus puudub täielikult Lühinäide: „Meid viidi kodust ära. Võimud otsustasid selle ja me ei saanud midagi teha. Meid pandi rongile ja me pidime minema sinna, kuhu nad meid saatsid. Ma ei teadnud, mis meist saab. Me ei saanud vastu hakata – see oleks olnud liiga ohtlik.”

- Agentiivsuse taastamise markerid (`agency\_restoration`) Definitsioon: Keelelised ja narratiivsed tunnused, mis osutavad sellele, et kõneleja taastab või säilitab oma tegutsemisvõime, valikuvõime ja enesemääratluse ka piiratud, vägivallaga laetud või jõuetust tekitavates oludes. Eristusreegel: Hinda valiku, vastupanu, kohanemise ja tegutsemisvõime taastamise märke. Ära sega seda pelga refleksiooni või tähenduse loomisega, kui aktiivne tegutsemine puudub.

Keelelised tunnused:

- aktiivsed vastupanu verbid (nt „ma keeldusin”, „me organiseerisime”, „ma viskasin”, „me hakkasime vastu”)
- teadliku valiku väljendused piirangutest hoolimata (nt „ma otsustasin”, „me valisime”, „ma leidsin, et...”)

- kohanemise ja probleemilahenduse narratiivid (nt „ma õppisin, kuidas”, „me leidsime võimalusi”, „me tulime toime”)
- narratiivi ümberraamimine või tagasivõtmine (nt „ma sain hiljem aru, et...”, „nüüd ma näen”, „ma hakkasin mõistma”)
- aktiivne enesepositsioneerimine tegutseva subjektina
- modaalsuse laienemine, kus võimatusest liigutakse võimalikkuse või valiku suunas (nt „ei saanud” → „leidsime viisi”, „polnud võimalik” → „ma otsustasin siiski”)
- väärkuse, vastupanu, püsivuse või sisemise suveräänsuse rõhutamine
- kogemuse tõlgendamine viisil, mis taastab kõneleja kontrolli selle tähenduse üle Skoorid: 0: puudub - puuduvad märgid säilinud või taastatud agentiivsusest; kõneleja esitab end valdavalt passiivse ja allutatud objektina 1: nõrk - esineb üksikuid viiteid valikule, kohanemisele või vastupanule, kuid narratiivi üldtoon jääb pigem passiivseks 2: selge - agentiivsuse taastamine on märgatav; kõneleja kirjeldab korduvalt valikuid, kohanemist või tegutsemist piiratud oludes 3: tugev - agentiivsuse taastamine on läbiv; narratiiv on selgelt struktureeritud valiku, vastupanu, püsivuse või ümbertõlgenduse ümber ning kõneleja esitab end tugevalt tegutseva subjektina Lühinäide: „Siis ma keeldusin temaga suhtlemast. Ma viskasin anektteerimismääruse tükkideks laua peale.”
- Tähenduse loomine (‘meaning_making’) Definitsioon: Keelelised märgid sellest, et kõneleja teeb aktiivset kognitiivset ja emotsionaalset tööd, et oma kogemust mõtestada, sellele tähendust anda ja siduda see laiema eluloolise või ajaloolise raamiga. Eristusreegel: Hinda refleksiooni, tõlgendamist ja kogemuse sidumist laiema tähendusega. Ära võrdsusta seda lihtsalt aktiivse tegutsemise kirjeldamisega. Keelelised tunnused:
 - otsene refleksioon (nt „ma olen aru saanud”, „tagasi vaadates”, „ma leidsin, et”)
 - tõlgendavad või järeldavad väited (nt „see tähendas”, „sellest järeldus, et”, „see näitas mulle”)
 - kogemuse sidumine laiemasse elulukku või väärtusraami
 - eesmärgi, põhimõtte või hoiaku sõnastamine (nt „ei ole mõtet ennast alandada”, „ükskord on aeg...”)
 - pärandi või ajaloolise õppetunni raamimine
 - kogemuse mõtestamine teiste jaoks või avaliku tunnistusena
 - ajalooline või moraalne kontekstualiseerimine Skoorid: 0: puudub - kõneleja kirjeldab

sündmusi, kuid ei püüa neile tähendust anda 1: nõrk - esineb üksikuid refleksiivseid või tõlgendavaid vihjeid 2: selge - kõneleja mõtestab kogemust märgatavalt ja seob selle laiema arusaamaga 3: tugev - tähenduse loomine on läbiv; kõneleja sõnastab selgelt kogemuse tähenduse, järeldused või elulise mõju Lühinäide: „Ma olin Jüri Kukele õpetanud. See on lavastus ja lavastuses ei ole mõtet ennast alandada.”

Olulised reeglid:

1. Kasuta ainult antud intervjuuteksti.
2. Iga markeri jaoks anna täpselt üks skoor vahemikus 0 kuni 3.
3. Vali `score\_label` täpselt vastavalt valitud skoori sõnalisele sildile.
4. Kui skoor on 0, siis `present` peab olema `false` ja `evidence` peab olema tühi massiiv.
5. Kui skoor on suurem kui 0, siis `present` peab olema `true` ja lisa vähemalt üks toetav tsitaat.
6. Tsitaadid peavad olema intervjuutekstist sõna-sõnalt, ilma ümberjutustuseta.
7. `rationale` peab olema lühike, konkreetne ja eesti keeles.
8. `confidence` peab olema `low`, `medium` või `high`.
9. Kui tõendus on nõrk või marker võib kattuda naabermarkeriga, lisa `weak\_evidence` või `ambiguous\_marker\_boundary`.
10. Ole kattuvate markerite puhul konservatiivne: ära märgi tunnust ainult üldmulje või ühe ebamäärase vihje põhjal.
11. Ära lisa markereid, mida loetelus ei ole.
12. Ära väljasta midagi peale JSON-i.

Intervjuutekst:

""

Tere päevast.

...

Markerite rühm: Kaitsev stiil

Sa oled range kvalitatiivse kodeerimise assistent. Järgid täpselt antud markerite definitsioone. Sa ei tohi markerit hinnata ainult üldmulje põhjal, vaid pead toetuma tekstis nähtavale keelele ja sisule. Kui tõendus on nõrk või mitmeti tõlgendatav, ole konservatiivne.

Sa analüüsid eestikeelset intervjuud kvalitatiivsete markerite alusel.

Intervjuu ID: Õie-Julie Väärtnõu INTERVJU

Markerite rühm: Kaitsev stiil

Hinda ainult järgmisi markereid:

- Vältimine (`avoidance`) Definiitsioon: Keelelised mustrid ja narratiivsed strateegiad, mille kaudu kõneleja põikleb traumaatilise materjali eest kõrvale, väldib seda või keeldub sellega otseselt tegelemast. Eristusreegel: Hinda teemapõiklemist ja otsest mitte-sisenemist raskesse materjali. Ära sega distantseerimisega, kus kõneleja siiski räägib, kuid abstraheeritult. Keelelised tunnused:

- teemasiirded (nt „aga igatahes, huvitav on see, et...”)
- otsesed keeldumised (nt „ma ei taha sellest rääkida”, „ma ei lähe sinna teemasse”)
- ajaline ebamäärasus (nt „mingil hetkel”, „hiljem”, „palju hiljem”)
- asesõna vahetused, mis loovad kõneleja ja kogemuse vahele distantsti (nt „võiks öelda”, „inimesed tegid...”)
- „ma ei mäleta” tüüpi väited, eriti kui need puudutavad keskseid sündmusi
- huumor afekti tekkimise võimalikes hetkedes (sobimatu naer)
- hüpoteetiline raamimine (nt „kui keegi peaks...”)
- kiire üleminek raskest materjalist (nt „ja siis me läksime ära ja nii see oligi”) Skoorid: 0:

puudub - otsene käsitus; kõneleja tegeleb raske materjaliga vahetult 1: nõrk - üksikuid kõrvalepõikeid; enamasti käsitletakse materjali otse 2: selge - mitu vältimisstrateegiat; märgatav kõrvalepõiklemise muster 3: tugev - läbiv vältimine; kesksest traumamaterjalist põigeldakse järjekindlalt kõrvale Lühinäide: „Noh, küüditamised olid... ma mõtlen, paljud inimesed said seda kogeda. See oli kõigi jaoks raske aeg. Aga minu meelest on hoopis huvitav see, kuidas inimesed hiljem kohanesid, tead? See näitab tugevust.”

- Distantseerimine (`distancing`) Definiitsioon: Psühholoogiline ja keeleline eemaldumine otsesest isiklikust kogemusest. See avaldub näiteks üldistavas, umbisikulises või abstraheerivas sõnastuses, mille kaudu kõneleja loob enda ja kirjeldatava sündmuse vahele distantsti.

Eristusreegel: Hinda impersonalisatsiooni, üldistamist ja abstraheerimist. Ära sega minimeerimisega, mis vähendab mõju või raskust. Keelelised tunnused:

- üldistamine (nt „inimesed tegid, mida pidid”, „kõik kogesid seda”)
- umbisikulised asesõnad ja vormid (nt „võis”, „öeldi”, „pidi”)
- enesele viitamine kolmandas isikus (nt „see laps ei saanud aru”, „sellises olukorras inimene”)

- ajaline kaugus (nt „tol ajal”, „nendel päevadel”)
- võrdlev raamimine (nt „see oli tavaline”, „nagu kõigil teistel”)
- abstraktne keel konkreetsete detailide asemel (nt „olukord”, „tingimused”, „aeg”)
- passiivkonstruktsioonid
- kvalifitseeriv keel (nt „nii-öelda”, „nn”, „väidetavalt”) Skoorid: 0: puudub - esimeses isikus seotud narratiiv; konkreetsete detailid; emotsionaalne omaksvõtt 1: nõrk - üksik distantseerimine; valdavalt otsene käsitus 2: selge - märgatav üldistamine ja impersonalisatsioon; mõõdukas distant 3: tugev - läbiv abstraheerimine; minimaalne isiklik omastus; tugev kolmanda isiku raamimine Lühinäide: „See oli lihtsalt selline aeg; kõik elasid niimoodi. Sellistes tingimustes laps ei saanudki päriselt aru, mis toimub. Inimesed tegid, mida suutsid, et ellu jääda, nagu sõja ajal ikka.”
- Minimeerimine (‘minimization’) Definitsioon: Keelelised võtted, mille kaudu kõneleja vähendab traumaatilise sündmuse tähendust, raskust või mõju. See võib avalduda näiteks võrdleva vähendamisenä, kogemuse normaliseerimisenä või toimetuleku rõhutamisena viisil, mis jätab kannatuse ja kaotuse tagaplaanile. Eristusreegel: Hinda kogemuse raskuse vähendamist, pehmendamist või normaliseerivat vähendamist. Ära märgi lihtsalt üldist keelelist distantsti. Keelelised tunnused:
 - võrdlev vähendamine (nt „see polnud nii hull kui”, „teised kannatasid rohkem”)
 - normaliseeriv keel (nt „see oli normaalne”, „kõik kogesid seda”, „see oligi elu”)
 - vastupidavuse või ellujäämise rõhutamine ilma kaotust otseselt tunnustamata (nt „me saime hakkama”, „me tulime läbi”)
 - eufemistiline keel (nt „evakueerimine” küüditamise asemel, „ümberrasumine” sundäraviimise asemel)
 - kvalifitseerivad väljendid (nt „aga tegelikult”, „ausalt öeldes”, „lõppude lõpuks”)
 - tagajärgede vähendamine (nt „see ei mõjutanud mind tegelikult”, „ma ei mõelnud sellele eriti”)
 - ajaliselt piirav raamimine (nt „see oli ainult...”)
 - üleminekusõnad, mis viitavad leppimisele või paratamatusele (nt „nii et”, „seega”, „nii see lihtsalt oli”) Skoorid: 0: puudub - sündmuse mõju kirjeldatakse otse ja selle tähendust ei vähendata 1: nõrk - esineb üksikuid pehmendavaid või vähendavaid väljendeid, kuid üldpilt jääb otseseks 2: selge - minimeerimine on märgatav ja kordub mitmes kohas 3: tugev -

minimeerimine on läbiv ning sündmuse raskust või mõju vähendatakse järjekindlalt Lühinäide: „Noh, inimesi küüditati, aga seda juhtus paljudega. Kõik elasid midagi läbi. Me tulime sellest välja ja lõpuks tegi see meid tugevamaks. See ei olnud ju kõige hullem asi, mis juhtuda võis.”

Olulised reeglid:

1. Kasuta ainult antud intervjuuteksti.
2. Iga markeri jaoks anna täpselt üks skoor vahemikus 0 kuni 3.
3. Vali `score\_label` täpselt vastavalt valitud skoori sõnalisele sildile.
4. Kui skoor on 0, siis `present` peab olema `false` ja `evidence` peab olema tühi massiiv.
5. Kui skoor on suurem kui 0, siis `present` peab olema `true` ja lisa vähemalt üks toetav tsitaat.
6. Tsitaadid peavad olema intervjuutekstist sõna-sõnalt, ilma ümberjutustuseta.
7. `rationale` peab olema lühike, konkreetne ja eesti keeles.
8. `confidence` peab olema `low`, `medium` või `high`.
9. Kui tõendus on nõrk või marker võib kattuda naabermarkeriga, lisa `weak\_evidence` või `ambiguous\_marker\_boundary`.
10. Ole kattuvate markerite puhul konservatiivne: ära märgi tunnust ainult üldmulje või ühe ebamäärase vihje põhjal.
11. Ära lisa markereid, mida loetelus ei ole.
12. Ära väljasta midagi peale JSON-i.

Intervjuutekst:

""

Tere päevast.

...

Vastuse näidis:

{"interview_id": "Õie- Julie Väärtnõu INTERVJUU",

- eufemistiline keel (nt „evakueerimine” küüditamise asemel, „ümberasumine” sundäraviimise asemel)

- kvalifitseerivad väljendid (nt „aga tegelikult”, „ausalt öeldes”, „lõppude lõpuks”)

- tagajärgede vähendamine (nt „see ei mõjutanud mind tegelikult”, „ma ei mõelnud sellele eriti”)

- ajaliselt piirav raamimine (nt „see oli ainult...”)

- üleminekusõnad, mis viitavad leppimisele või paratamatusele (nt „nii et”, „seega”, „nii see lihtsalt oli”) Skoorid: 0: puudub - sündmuse mõju kirjeldatakse otse ja selle tähendust ei vähendata 1: nõrk - esineb üksikuid pehmenemiseid või vähendavaid väljendeid, kuid üldpilt jääb otseseks 2: selge - minimeerimine on märgatav ja kordub mitmes kohas 3: tugev - minimeerimine on läbiv ning sündmuse raskust või mõju vähendatakse järjekindlalt Lühinäide: „Noh, inimesi küüditati, aga seda juhtus paljudega. Kõik elasid midagi läbi. Me tulime sellest välja ja lõpuks tegi see meid tugevamaks. See ei olnud ju kõige hullem asi, mis juhtuda võis.”

Olulised reeglid:

1. Kasuta ainult antud intervjuuteksti.
2. Iga markeri jaoks anna täpselt üks skoor vahemikus 0 kuni 3.
3. Vali `score\_label` täpselt vastavalt valitud skoori sõnalisele sildile.
4. Kui skoor on 0, siis `present` peab olema `false` ja `evidence` peab olema tühi massiiv.
5. Kui skoor on suurem kui 0, siis `present` peab olema `true` ja lisa vähemalt üks toetav tsitaat.
6. Tsitaadid peavad olema intervjuutekstist sõna-sõnalt, ilma ümberjutustuseta.
7. `rationale` peab olema lühike, konkreetne ja eesti keeles.
8. `confidence` peab olema `low`, `medium` või `high`.
9. Kui tõendus on nõrk või marker võib kattuda naabermarkeriga, lisa `weak\_evidence` või `ambiguous\_marker\_boundary`.
10. Ole kattuvate markerite puhul konservatiivne: ära märgi tunnust ainult üldmulje või ühe ebamäärase vihje põhjal.
11. Ära lisa markereid, mida loetelus ei ole.
12. Ära väljasta midagi peale JSON-i.

Intervjuutekst:

""

Tere päevast.

...

Vastuse näidis:

```
{"interview_id": "Õie- Julie Väärtnõu INTERVJUU",
```

- eufemistiline keel (nt „evakueerimine” küüditamise asemel, „ümberasumine” sundäraviimise asemel)

- kvalifitseerivad väljendid (nt „aga tegelikult”, „ausalt öeldes”, „lõppude lõpuks”)
- tagajärgede vähendamine (nt „see ei mõjutanud mind tegelikult”, „ma ei mõelnud sellele eriti”)
- ajaliselt piirav raamimine (nt „see oli ainult...”)
- üleminekusõnad, mis viitavad leppimisele või paratamatusele (nt „nii et”, „seega”, „nii see lihtsalt oli”) Skoorid: 0: puudub - sündmuse mõju kirjeldatakse otse ja selle tähendust ei vähendata 1: nõrk - esineb üksikuid pehmenemise või vähendavaid väljendeid, kuid üldpilt jääb otseseks 2: selge - minimeerimine on märgatav ja kordub mitmes kohas 3: tugev - minimeerimine on läbiv ning sündmuse raskust või mõju vähendatakse järjekindlalt Lühinäide: „Noh, inimesi küüditati, aga seda juhtus paljudega. Kõik elasid midagi läbi. Me tulime sellest välja ja lõpuks tegi see meid tugevamaks. See ei olnud ju kõige hullem asi, mis juhtuda võis.”

Olulised reeglid:

1. Kasuta ainult antud intervjuuteksti.
2. Iga markeri jaoks anna täpselt üks skoor vahemikus 0 kuni 3.
3. Vali `score\_label` täpselt vastavalt valitud skoori sõnalisele sildile.
4. Kui skoor on 0, siis `present` peab olema `false` ja `evidence` peab olema tühi massiiv.
5. Kui skoor on suurem kui 0, siis `present` peab olema `true` ja lisa vähemalt üks toetav tsitaat.
6. Tsitaadid peavad olema intervjuutekstist sõna-sõnalt, ilma ümberjutustuseta.
7. `rationale` peab olema lühike, konkreetne ja eesti keeles.
8. `confidence` peab olema `low`, `medium` või `high`.
9. Kui tõendus on nõrk või marker võib kattuda naabermarkeriga, lisa `weak\_evidence` või `ambiguous\_marker\_boundary`.
10. Ole kattuvate markerite puhul konservatiivne: ära märgi tunnust ainult üldmulje või ühe ebamäärase vihje põhjal.
11. Ära lisa markereid, mida loetelus ei ole.
12. Ära väljasta midagi peale JSON-i.

Intervjuutekst:

""

Tere päevast.

...

Vastuse näidis:

```
{ "interview_id": "Õie- Julie Väärtnõu INTERVJU", "source_file": "data/text/Õie- Julie Väärtnõu INTERVJU.txt", "language": "ekk_Latn", "analysis_version": "v2_8marker_json", "model": "gpt-5.4", "marker_schema_version": "marker_definitions.json", "markers": [ { "marker_id": "emotional_load", "marker_name": "Emotsionaalne laetus", "score": 2, "score_label": "selge", "present": true, "rationale": "Intervjuus on mitu otsest emotsionaalset ja hinnangulist väljendit ning traumaatiliste sündmuste kirjeldused on afektiivselt laetud, kuigi kõneviis püsib enamasti kontrollitud.", "evidence": [ { "quote": "lapsepõlv oli mul väga-väga ilus, väga muretu", "explanation": "Tugev positiivne emotsionaalne hinnang intensiivistajaga." }, { "quote": "eks see oli ju lastele nii suur šokk, ema ei ole, kodu ei ole, mitte midagi ei ole, eks ole", "explanation": "Otsene emotsionaalse mõju nimetamine ja rõhutatud kaotus." } ], "confidence": "high", "quality_flags": [], { "marker_id": "avoidance", "marker_name": "Vältimine", "score": 1, "score_label": "nõrk", "present": true, "rationale": "Esineb üksikuid otseseid mitte-mäletamise ja tunnete piiritlemise kohti, kuid üldiselt räägib ta raskest materjalist siiski pikalt ja konkreetselt.", "evidence": [ { "quote": "Aga seda seda kõike peab rääkima kuidagi niimoodi, ei saa tundeid esile tõsta seda, muidu muidu ei tule, sest rääkis midagi välja.", "explanation": "Kõneleja sõnastab otseselt, et ei saa tundeid esile tuua, mis viitab afekti vältimisele raske materjali käsitlemisel." }, { "quote": "Vot mina tunnetasin seda, et kui Siberisse viidi, siis juba seal sõidu ajal nagu, nagu ununes kõik ära ja palju ma lapsepõlvest ka enam ei mäleta.", "explanation": "Keskse traumajärgse perioodi kohta öeldud mälulünk viitab osalisele vältimisele või mitte-sisenemisele." } ], "confidence": "medium", "quality_flags": ["weak_evidence", "ambiguous_marker_boundary"] }, { "marker_id": "distancing", "marker_name": "Distantseerimine", "score": 2, "score_label": "selge", "present": true, "rationale": "Mitmes kohas liigub isiklikult kogemuselt üldistavale ja abstraherivale tasandile, kasutades umbisikulist ning ajastut rõhutavat raamimist.", "evidence": [ { "quote": "Sõjad, sellest tulenevad kannatused ja palju ebaõiglust, vabadussõda, Venemaa vallutas sõda, sakslaste sissetung Eestimaale ja jälle kuulus Nõukogude Liit, mis tõi hävingut terveks viiekümneks aastaks, mida me kui vanempõlve esindajad kõik teame.", "explanation": "Isiklik kogemus raamitatakse laiemaks ajalooliseks üldistuseks ja
```

kollektiivseks teadmuseks."}, {"quote": "See oli niisugune ajal, niisugune ajastu oli, meie jäime hammasrataste vahele selle režiimile ja keegi pidi kohver olema",
 "explanation": "Traumaatiline kogemus abstraheritakse 'ajastu' ja 'režiimi' tasandile, mis loob isiklikust kogemusest distantsti."}], "confidence": "high", "quality_flags": ["quote_not_found_verbatim"]}, {"marker_id": "minimization", "marker_name": "Minimeerimine", "score": 2, "score_label": "selge", "present": true, "rationale": "Raskust tunnistatakse, kuid korduvalt vähendatakse seda võrdluse, normaliseerimise ja toimetuleku rõhutamise kaudu.",
 "evidence": [{"quote": "lapsed ju ei kannatanud nii palju, minu isa ja ema on need",
 "explanation": "Kannatust vähendatakse võrdlevalt, asetades enda ja teiste laste kogemuse vanemate omast väiksemaks."}, {"quote": "Jah, jah, ja meie vanemad kannatasid rohkem kui me lapsed.", "explanation": "Korduvalt rõhutatud võrdlev vähendamine minimeerib enda lapsepõlvetrauma kaalu."}], "confidence": "high", "quality_flags": ["ambiguous_marker_boundary"]}, {"marker_id": "agency_loss", "marker_name": "Agentiivsuse puudumine", "score": 2, "score_label": "selge", "present": true, "rationale": "Intervjuus on korduvalt kirjeldatud sundi, valikute puudumist ja väliste jõudude määravat rolli, eriti küüditamise ja asumise kontekstis.", "evidence": [{"quote": "lapsena mind viidigi Siberisse", "explanation": "Passiivne konstruktsioon esitab kõneleja väliste jõudude poolt liigutatud objektina."}, {"quote": "meid Siberisse viidi", "explanation": "Korduv passiivne sõnastus rõhutab kontrolli puudumist ja sunnitud olukorda."}], "confidence": "high", "quality_flags": [], {"marker_id": "agency_restoration", "marker_name": "Agentiivsuse taastamise markerid", "score": 2, "score_label": "selge", "present": true, "rationale": "Kõneleja kirjeldab mitmel korral aktiivset toimetulekut, asjaajamist ja teadlikke samme piiratud oludes, kuigi taust on väga sunnitud.", "evidence": [{"quote": "Hakkasin tööle neljateistaastaselt ema nimel, et toita ka minust nooremat õde ja venda.", "explanation": "Kõneleja positsioneerib end aktiivse vastutuse võtjana väga piiratud olukorras."}, {"quote": "siis ma läksin direktori juurde õiendama", "explanation": "Otsene aktiivne sekkumine oma olukorra muutmiseks."}], "confidence": "high", "quality_flags": ["ambiguous_marker_boundary", "quote_not_found_verbatim"]}, {"marker_id": "meaning_making", "marker_name": "Täheenduse loomine", "score": 2, "score_label": "selge", "present": true, "rationale": "Kõneleja mitte ainult ei kirjelda sündmusi, vaid tõlgendab neid ajalooliselt ja moraalselt ning sõnastab üldistusi elu, töö

ja ebaõigluse kohta.", "evidence": [{"quote": "Kas seda pole liiga palju meie vanematelt nõutud, minu vanematelt? Arvan, et jah", "explanation": "Otsene refleksioon ja hinnang vanemate elukoormale."}], {"quote": "Sõjad, sellest tulenevad kannatused ja palju ebaõiglust", "explanation": "Kogemuse sidumine laiemal ajaloolisel ja moraalsel raamiga."}], "confidence": "high", "quality_flags": [], {"marker_id": "silence_markers", "marker_name": "Vaikuse markerid", "score": 2, "score_label": "selge", "present": true, "rationale": "Tekstis esineb mitmeid mälulünki, rääkimisraskuse metakommentaare ja viiteid sellele, et kõike ei saanud või ei tahetud sõnastada.", "evidence": [{"quote": "Ei tea, pean vaatama.", "explanation": "Otsene mälulünga või meenutamiskogemuse marker."}], {"quote": "ega isa ei tahtnud sellest rääkida.", "explanation": "Selge viide väljaütlemata kogemusele."}], "confidence": "high", "quality_flags": ["ambiguous_marker_boundary"]}], {"marker_id": "intergenerational_transmission", "marker_name": "Põlvkondliku ülekande märgid", "score": 2, "score_label": "selge", "present": true, "rationale": "Intervjuus on selged väited vanemate eeskujude, väärtuste ja toimetulekuvõimaluste edasiandmisest lastele ning ema teadlikust lootuse sisendamise kohta.", "evidence": [{"quote": "Töökasvatuse ja vanemate eeskujude kasvatati lapsi.", "explanation": "Otsene kirjeldus, et vanemate käitumis- ja kasvatamismustrid anti lastele edasi."}], {"quote": "Keskkel kohal oli kristlik moraalikoode, moraalikoode, eks, olime kasvatatud kristlikus kultuuriruumis, et austame isa ja ema, et sul elu hästi käiks ja elaks kauem maa peal.", "explanation": "Kirjeldab väärtuste ja maailmavaate põlvkondlikku ülekannet peres."}], "confidence": "high", "quality_flags": [], "global_notes": "", "quality_flags": ["ambiguous_marker_boundary", "quote_not_found_verbatim", "weak_evidence"], "created_at": "2026-0423T17:35:18.603014+00:00"}

Lisa G**Nõusoleku vorm****Kogu Me Lugu osaleja luba**

Luban SA Eesti Mälu Instituudil kasutada, toimetada ja levitada minuga tehtud intervjuu ilma ajaliste ja geograafiliste piiranguteta.

Eritingimused (kui kohalduvad):

Nimi (sulgudes neiupõlvenimi)

Sünniaeg

Telefoninumber ja e-post

Aadress

Kuidas soovite kätte saada oma intervjuu?

DVD

MÄLUPULGAL

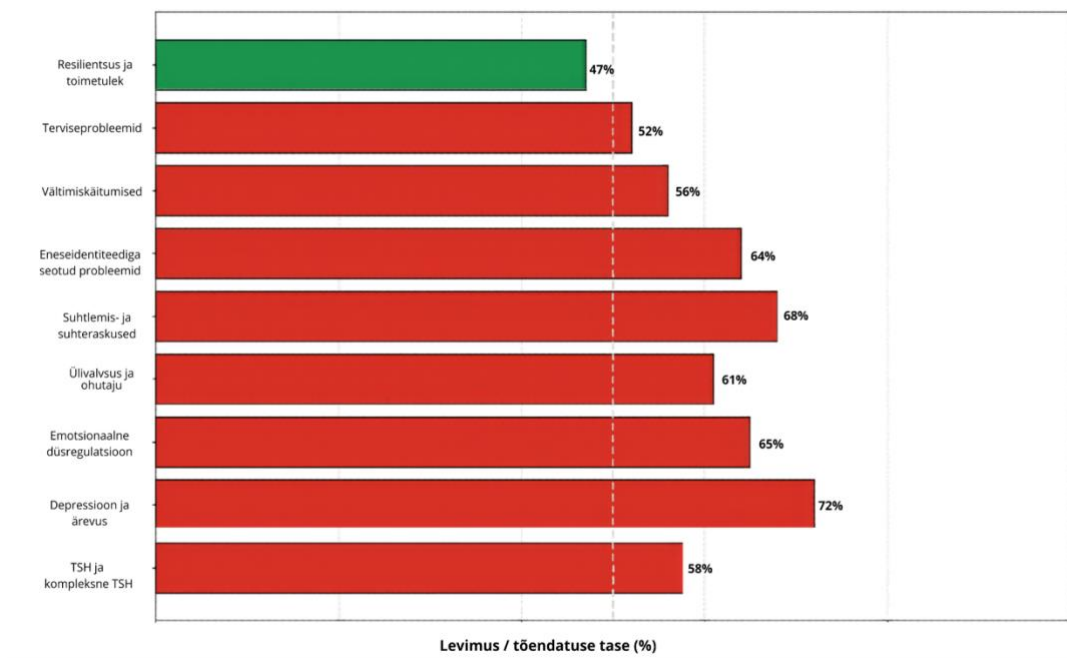
INTERNETI VAHENDUSEL

Kuupäev

Allkiri

Lisa H**Joonis I**

Ajalootrauma üleelanute järeltulijate psühholoogilised ja käitumuslikud mustrid



Märkus. Joonis on koostatud AnswerThis tehisintellekti abiga kirjanduse sünteesi põhjal. Protsendid ei tähistata

kliinilisi diagnoosimäärasid ega allikatest otse tuletatud levimuse näitajaid, vaid illustreerivad kokkuvõtlikku

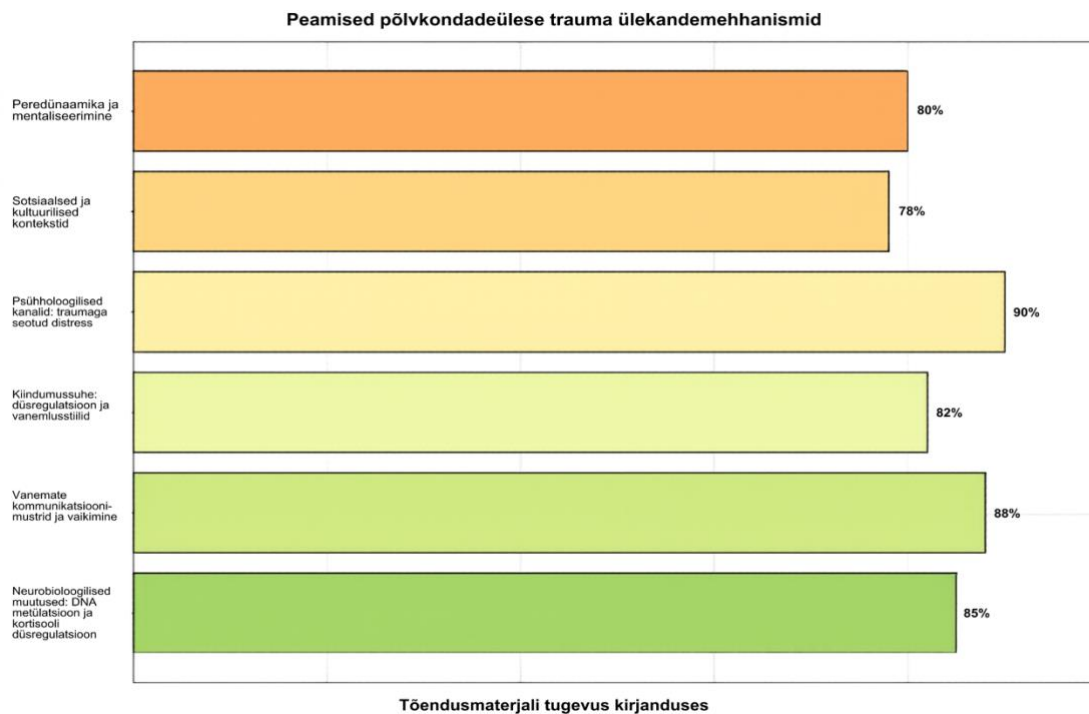
hinnangut selle kohta, kui sageli ja tugevalt vastavaid mustreid kirjanduses esile tõstetakse. *Allikas:* Békés ja

Starrs, 2024; Braine, 2025; El-Khalil jt, 2025; Froh jt, 2026; Mayangsari jt, 2026; Mirza jt, 2025; Nagata jt, 2024.

Lisa H

Joonis 2

Põlvkondadeülese trauma ülekandemehhanismid kirjanduse põhjal



Märkus. Joonis on koostatud ülevaateartiklite andmete põhjal tehisintellekti AnswerThis abiga.

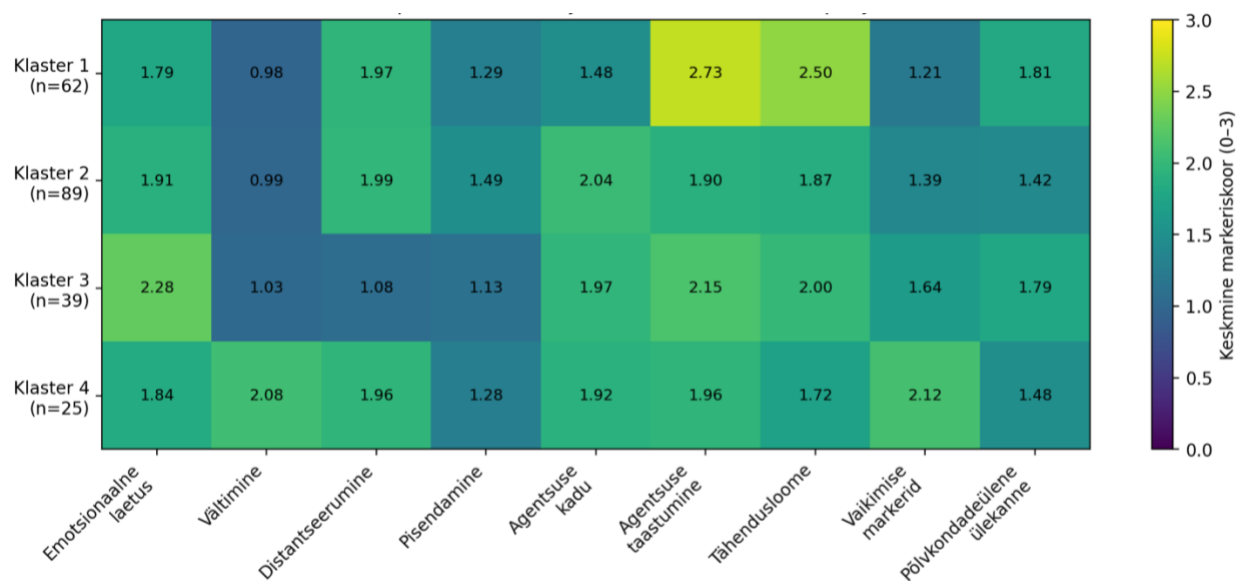
Esitatud

protsendid tähistavad illustratiivset tõenduskaalu hinnangut, mitte metaanalüütilisi levimus- või efektsuuruse näitajaid (Békés ja Starrs, 2024; Beeghly, 2024; Froń jt, 2026; Karaburun, 2025; Karakuş, 2024; Kim jt, 2025; Zhang ja Liu, 2026).

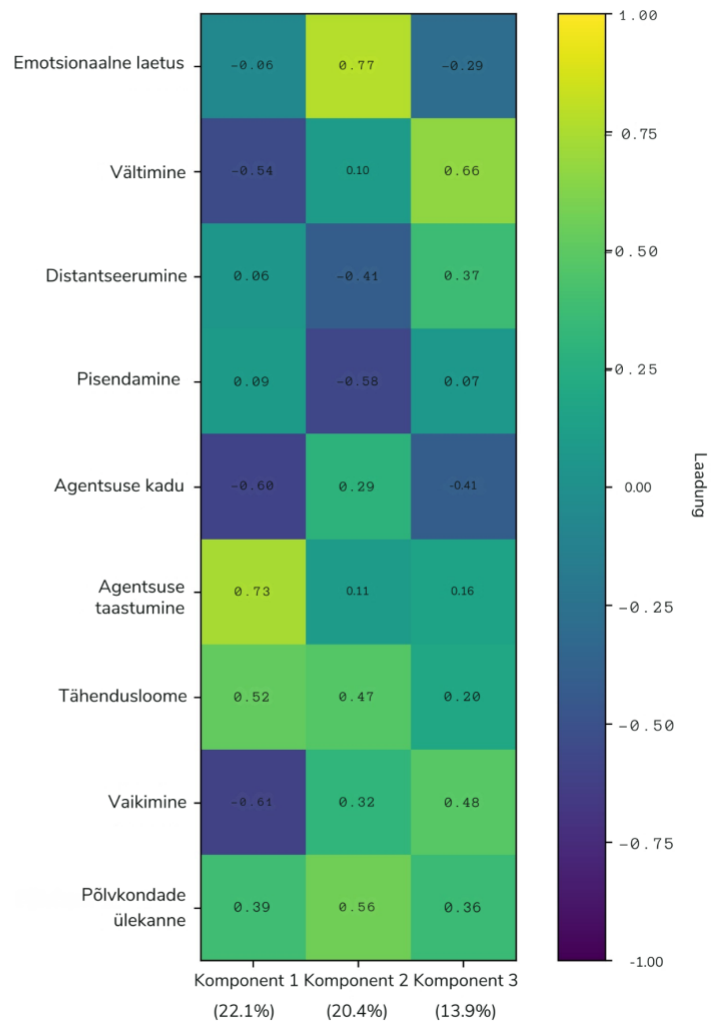
Lisa I

Joonis I

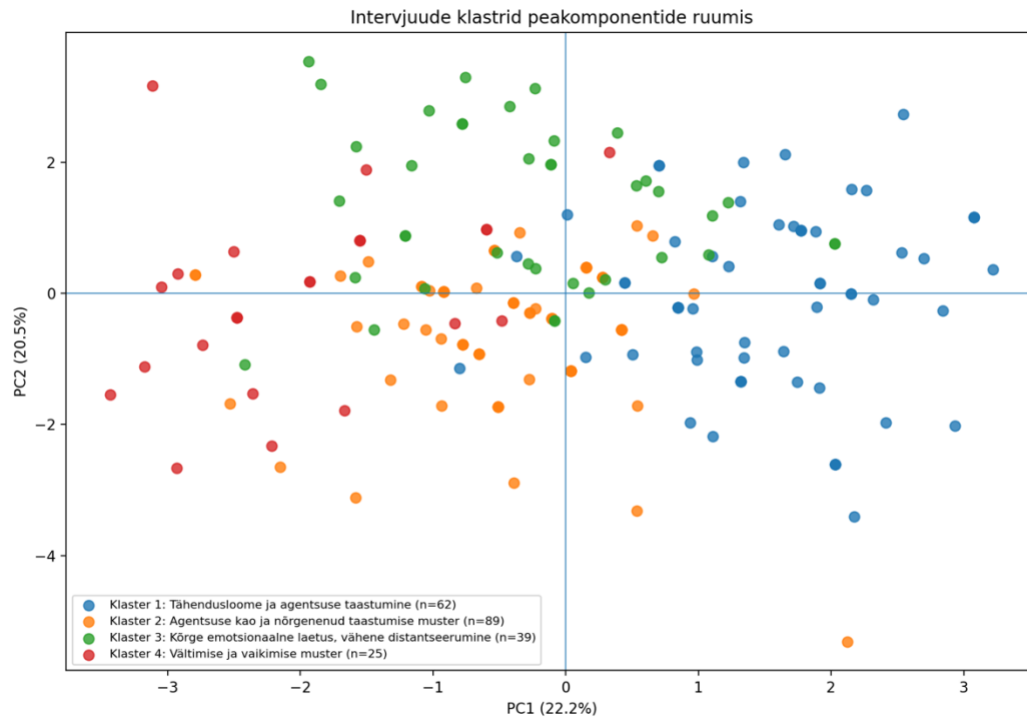
Intervjuuklastrite profiilid trauma- ja toimetulekumarkerite põhjal



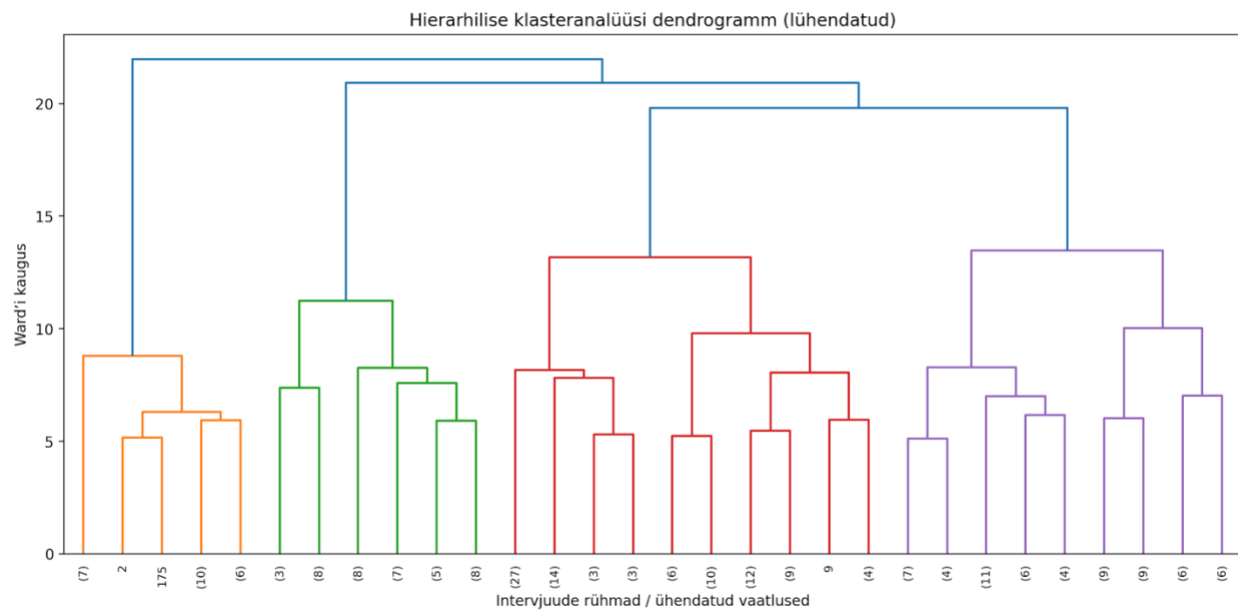
Märkus. Joonis näitab nelja klasterisse rühmitatud intervjuude keskmisi markeriskoore. Markerid on standardiseeritud, mistõttu väärtused näitavad, kas vastava klasteri skoor on andmestiku keskmisest kõrgem või madalam. Klasteranalüüsi eesmärk ei ole määrata intervjuueeritavatele psühholoogilisi tüüpe, vaid kirjeldada intervjuudes esile tulevaid sarnaseid narratiivseid mustreid.

Lisa I-Joonis 2*Traumamarkerite laadungid peakomponentidel*

Märkus. Laadungid arvutati standardiseeritud markeriskooride põhjal. Komponente tõlgendatakse eksploraatiivselt.

Lisa I-Joonis 3*Intervjuude paiknemine peakomponentide ruumis klastrite kaupa*

Märkus. Iga punkt tähistab üht intervjuud. Punktide asukoht põhineb kahe esimese peakomponendi skooridel ning värv tähistab klasteranalüüsi tulemusel määratud klastrit. Joonis võimaldab visuaalselt hinnata, kuivõrd trauma- ja toimetulekumarkerite põhjal moodustunud klastrid eristuvad madalamamõõtmelises ruumis. Tulemusi tuleb tõlgendada eksploratiivselt.

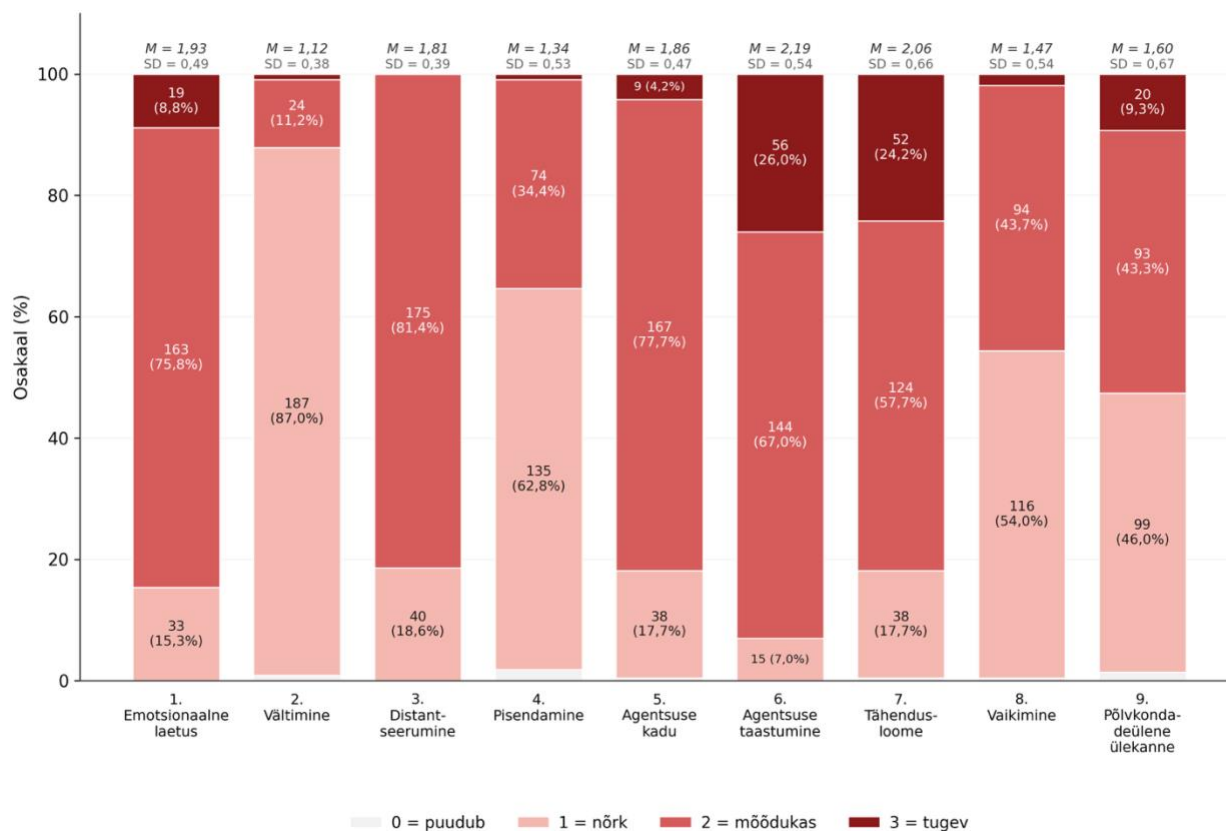
Lisa I-Joonis 4*Intervjuude hierarhiline rühmitumine trauma- ja toimetulekumarkerite põhjal*

Märkus. Dendrogramm kujutab intervjuude sarnasuse alusel moodustuvat hierarhilist klasterstruktuuri. Analüüs viidi läbi standardiseeritud markeriskooride põhjal, kasutades Ward'i meetodit. Harude kõrgus näitab klasteritevahelist erinevust: mida kõrgemal harud ühinevad, seda suurem on rühmadevaheline erinevus. Joonis toetab klasterite arvu valikut ja aitab hinnata, kas andmestikus eristuvad sisuliselt tõlgendatavad intervjuurühmad.

Lisa J

Joonis I

Markerite skooride jaotus ja kirjeldav statistika ($N = 215$)



Märkus. Lahtrites on esitatud sagedus ja osakaal (%). Skaala 0–3, kus 0 = marker puudub ja 3 = marker tugevasti väljendunud. M = keskmine, SD = standardhälve. Joonis loodi autori poolt, kasutades abivahendina Perplexity Computerit (Perplexity AI, 2026).

Lisa K

Tabel I

Muuseumipõhiste traumateadlike sekkumiste mõju-uuringu esialgne raamistik

Sekkumine	Lühikirjeldus	Sihtrühm	Kanal / vorm	Sekkumisfunktsioon	Võimalikud mõõdikud	Teostatavus	Eeldatav mõjus
Külastaja ettevalmistamine enne näitust	Külastajale antakse enne raskema ajaloolise sisuga kokkupuudet lühike selgitus näituse teemadest, võimalikust emotsionaalsest mõjust ja valikuvõimalustest näituse läbimisel.	Kõik muuseumikülastajad, eriti noored ja esmakülastajad	Sissejuhatav tekst, audiogiid, ekraan, õpetaja- või giidimaterjal	Psühholoogilise võimekuse suurendamine; emotsionaalse turvalisuse toetamine; kontrollitunde suurendamine	Külastaja tajutud valmisolek; emotsionaalne turvalisus; arusaadavus; näituse läbimise katkestamine või vältimine	Hästi teostatav	Mõõdukas kuni suur
Refleksiooniküsimused näituse jooksul	Näituse eri punktides esitatakse lühikesi küsimusi, mis aitavad külastajal seostada ajaloolist materjali oma teadmiste, väärtuste, perekonnalooga või ühiskondliku vastutusega.	Muuseumikülastajad, õpilased, õpetajad, perekonnalooga seotud külastajad	Näitusetekstid, töölehed, audiogiid, digirakendus	Täendusloome toetamine; aktiivse refleksiooni soodustamine; passiivse vaatamise vähendamine	Refleksiooni sügavus; küsimustele vastamise määr; tähendusloome skoor; külastaja hinnang küsimuste kasulikkusele	Hästi teostatav	Suur
Vaikne refleksiooniruum	Näituse lõpus või raskema osa järel asuv rahulik ruum, kus külastaja saab kogutud töödelda, istuda, kirjutada, lugeda teiste anonüümseid mõtteid või lihtsalt vaikida.	Kõik külastajad, eriti emotsionaalselt rohkem puudutatud inimesed	Füüsiline ruum muuseumis	Emotsiooniregulatsiooni toetamine; ülekoormuse vähendamine; kontrollitunde ja agentsuse suurendamine	Ruumi kasutamise sagedus; tajutud rahunemine; emotsionaalne talutus; külastaja hinnang ruumi vajalikkusele	Keskmiselt teostatav	Suur
Kirjalik või loov eneseväljendus	Külastajale pakutakse võimalust vastata küsimusele, kirjutada mõte, joonistada, koostada mälukaart või jätta anonüümne refleksioon.	Külastajad, kes soovivad kogutud sõnastada või loovalt töödelda	Paberkaardid, digivorm, mälusein, anonüümne kogumiskast	Agentsuse ja tähendusloome toetamine; vaikimise vähendamine; kogemuse sõnastamine	Osalemismäär; vastuste pikkus ja sisuline sügavus; tähendusloome, agentsuse ja emotsionaalse töötluse markerid	Hästi teostatav	Mõõdukas kuni suur
Põlvkondadevahelised vestluskaardid	Külastaja saab kaasa või digitaalselt kasutada küsimustekaarte, mis aitavad kodus või koolis rääkida perekonnaloost, mälust, vaikimisest ja ajaloolisest vastutusest.	Noored, pered, õpetajad, perekonnalooga seotud külastajad	Kaardid, töölehed, digimaterjalid, õpetajapakett	Sotsiaalse võimaluse loomine; põlvkondadevahelise dialoogi toetamine; tegevuse planeerimine	Kaartide kasutamise määr; järelküsitluse vastused; valmisolek perekonnaloost rääkida; vestluse algatamise määr	Hästi teostatav	Mõõdukas

Kogu Me Lugu intervjuudega seotud ülesanne	Külastaja või õpilane kuulab/läbib valitud videointervjuu katkendi ning vastab suunavatele küsimustele trauma, agentsuse, vaikimise või tähendusloome kohta.	Õpilased, tudengid, õpetajad, ajaloo huvilised	Videointervjuud, tööleht, digikeskkond	Perspektiivivõtu toetamine; empaatia suurendamine; narratiivse mõistmise arendamine	Ülesande lõpetamise määr; empaatia ja ajaloolise mõistmise hinnang; refleksioonivastuste kvaliteet	Keskmiselt teostatav	Suur
Anonüümne mälu kogumise võimalus	Külastajal on võimalus jätta oma perekonnanalooga seotud mälu kild, küsimus või refleksioon anonüümselt muuseumile.	Otseselt või perekondlikult puudutatud külastajad	Digivorm, füüsiline kogumiskast, helisalvestuse võimalus	Vaikimise vähendamine; tunnistamise võimaldamine; osalus põhine mälu praktika	Jäetud mälu kildude arv; teemade mitmekesisus; osalejate hinnang turvalisusele ja anonüümsusele	Keskmiselt teostatav	Mõõdukas kuni suur
Traumateadlik giidi- või haridusprogramm	Giid või muuseumipedagoog juhib külastust viisil, mis arvestab raske sisu emotsionaalset mõju, pakub pause, valikuid ja refleksiooniküsimusi.	Kooligrupid, õpetajad, rahvusvahelised külastajad, perekonnanalooga seotud rühmad	Giidituur, töötuba, haridusprogramm	Turvalise raamistuse loomine; sotsiaalse toe pakkumine; refleksiooni suunamine	Külastajate hinnang turvalisusele; arusaadavus; osalus; valmisolek aruteluks; õpetajate tagasiside	Teostatav, kuid vajab väljaõpet	Suur
Näituse lõpu tegevuskava	Külastuse lõpus pakutakse külastajale väike tegevuslik jätkusamm: küsimus perele, soovitus intervjuud kuulata, mälestuspäeva tähistada või teemat edasi uurida.	Kõik külastajad	Näitusetekst, kaart, digisoovitus, e-kiri pärast külastust	Käitumise jätku toetamine; eesmärgi seadmine; märguanded ja vihjed	Kavatsus midagi edasi uurida; järeltegevuse määr; veebimaterjalide kasutus; järelküsitluse vastused	Hästi teostatav	Mõõdukas

Lisa L

Mõisteid

Agentsus (ingl *agency*) – indiviidi võimekus, initsiatiiv ja valmisolek toimida, teha valikuid ning kujundada oma tegevust, olles iseendana aktiivne osaleja. See viitab inimese võimele kontrollida oma elu, seada eesmärgid ja tegutseda nende saavutamiseks (nt õppija agentsus, õpetaja agentsus). See ei ole püsiv omadus, vaid midagi, mida inimene teeb (Eesti Keele Instituut, eki.ee, n.d.).

Agentiivsus (ingl *agentivity / agency*) – öeldise leksikaalne kategooria, mis näitab, et olukorras osaleb agent ehk tegija – elus, aktiivne, teadlikult toimiv ja olukorda kontrolliv osaline.

Kirjeldab, kas tegevusel on kontrolör (agent) või mitte. *Agentiivne*: "Mart mängis jalgpalli" (tegevus on kontrollitud). *Mitteagentiivne*: "Meile tehti liiga" (kontrollija puudub).

Agentsus ja agentiivsus on sarnased mõisted, kuid neid kasutatakse peamiselt erinevates valdkondades: agentsus sotsiaalteadustes/pedagoogikas ja agentiivsus keeleteaduses.

Anoomia tähistab normatiivse korrastatuse nõrgenemist ühiskonnas: olukorda, kus varasemad tähendusraamid, reeglid ja usaldussuhted on katkenud või muutunud ebakindlaks ning inimestel on raskem mõtestada oma kogemust, kohta ja tegutsemisvõimalusi ühiskonnas (Vikipeedia, 2.5.2026).

Emotsioonirežiim (ingl *emotional regimes*) – ajalooliselt ja sotsiaalselt kujunenud emotsionaalne kord, mis määrab, milliseid tundeid peetakse teatud sündmuste, rühmade või minevikukogemuste suhtes sobivaks, õigustatuks ja väljendatavaks. Baltikumi ajalootrauma kontekstis aitab mõiste kirjeldada, kuidas korduvad kollektiivse ohu kogemused võivad kinnistada hirmu, valvsuse, umbusu või haavatavuse mustreid, mis aktualiseeruvad hilisemates mälestamispraktikates ja kanduvad edasi põlvkondade vahel (Weber, 2025).

Loomuliku keele töötlus ehk NLP – Loomuliku keele töötlus (ingl *natural language processing*, NLP) on arvutuslingvistika ja tehisintellekti valdkond, mis tegeleb inimkeele automaatse töötlemise, analüüsimise ja tõlgendamisega. Laias tähenduses hõlmab NLP igasugust arvutipõhist loomuliku keele manipuleerimist, alates teksti struktuursest töötlemisest kuni tähenduse, mustrite, emotsioonide, teemade ja keeleliste seoste tuvastamiseni suuremahulistes tekstikorpustes (Bird jt, 2009; Jurafsky ja Martin, 2026).

Magistritöö kontekstis käsitletakse NLP-d meetodite kogumina, mille abil on võimalik Kogu Me Lugu intervjuutekstidest süsteemselt otsida korduvaid keelelisi, narratiivseid ja tähenduslikke

mustreid, sealhulgas traumakogemuse, vältimise, vaikuse, distantseerumise, agentsuse ning tähendusloome markereid.

Postmälu (ingl *postmemory*) – põlvkondadeülene mälusuhe, mille kaudu traumaatilisi ajalookogemusi mitte ise läbi elanud põlvkond kujundab oma arusaama minevikust vanemate, vanavanemate või kogukonna jutustuste, vaikimiste, kujutiste, rituaalide ja afektiivsete jälgede kaudu. Tegemist ei ole otsese mälu, vaid vahendatud, hilinevad ja kujutluslikult omaks võetud mälu, mis võib siiski avaldada tugevat mõju inimese identiteedile, kuuluvustundele ja ajalootaju kujunemisele (Hirsch, 2012).

Psühhotrauma on psüühikasse, hingeellu ja vaimsesse toimiv negatiivne vapustus või negatiivsetest elamustest küllastunud pingeseisund, mis viib vaimse tervise kahjustuseni. Traumeeriv sündmus on objektiivselt või kannatanu silmis enneolematult suur ja seotud õnnetuse või vägivallaga või oma elu üle kontrolli kaotamisega. Kui trauma ja sellejärgsed nähud on repressiooni põhjustatud ja mõjutavad represseeritu või temaga seotud inimese hingeellu, on tegemist repressioonitraumaga. Võrreldes loodusõnnetuste ja paratamatuks hinnatud olukordadega toob inimese tekitatud trauma märgatavalt raskemaid püsikahjustusi. Rahvusvahelises klassifikatsioonis jaotatakse psühhotraumad ja nende põhjusi raskusastmete järgi. Vaadeldaval perioodil Eestis tekitatud psühhotraumad kuuluvad raskusastmelt rubriikidesse ekstreemne ja katastroofi line. Repressioonitraumas võib tinglikult eristada kolme faasi:

- šokk, vapustus, ehmatuse, mis kaasnes uurimisorganisise kutsumise, vahistamise või küüditamisega;
- kohanemine, olukorraga harjumine. See faas võib kesta ainult päevi, aga ka aastaid;
- nähtude taandarenemine ja traumajärgne stresshäire. Võib koos visade jääknähtude ja perioodiliste taasägenemistega kesta kogu elu.

Kõigis kolmes faasis võib tekkida ka muid kergemaid või raskemaid tervisekahjustusi (Noor, 2005).

Suur keelemudel ehk LLM – (ingl *large language model*, LLM) on tehisintellekti mudel, mis on treenitud väga suurel hulgal tekstilistel andmetel ning suudab seetõttu töödelda, mõista ja genereerida inimkeelele sarnast teksti. LLM-id põhinevad süvaõppe meetoditel, eelkõige suuremahulistel närvivõrkudel, ning neid kasutatakse näiteks tekstide kokkuvõtmiseks, tõlkimiseks, küsimustele vastamiseks, teksti klassifitseerimiseks ja keeleliste mustrite

tuvastamiseks (IBM, n.d.; Stanford HAI, n.d.).

Magistritöö kontekstis käsitletakse LLM-i uurimusliku analüüsiabivahendina, mida kasutatakse Kogu Me Lugu intervjuude esmasel kodeerimisel ja traumamarkerite tuvastamisel. LLM-i väljundit ei käsitleta iseseisva tõendusallikana, vaid abistava muustrituvastuse vahendina, mille tulemusi tuleb kontrollida ja tõlgendada uurija käsitsi kodeerimise ning teoreetilise raamistikuga kooskõlas.

Säilenõtkus (*psychological resilience*) viitab indiviidi võimele taastuda stressirohketest elusündmustest. Üheks keskseks säilenõtkust toetavaks mehhanismiks peetakse positiivset tõlgenduslaadi ehk suundumust käsitleda raskusi konstruktiivses valguses (Reinart, 2025).

Trauma – Igasugune häiriv kogemus, mis põhjustab märkimisväärset hirmu, abitust, dissotsiatsiooni, segadust või muid tugevaid häirivaid tundeid, millel võib olla pikaajaline negatiivne mõju inimese hoiakutele, käitumisele ja teistele toimimise aspektidele. Traumaatiliste sündmuste hulka kuuluvad nii inimtegevusest põhjustatud sündmused, näiteks vägistamine, sõda või tööstusõnnetused, kui ka loodusnähtustest põhjustatud sündmused, näiteks maavärinad. Sellised sündmused seavad sageli kahtluse alla inimese arusaama maailmast kui õiglasest, turvalisest ja etteaimatavast paigast (APA veebileht, 15.5.2026).

Üleminekuõiglus – meetmete kogum, millega ühiskond reageerib varasematele süstemaatilistele või ulatuslikele inimõiguste rikkumistele, keskendudes ohvrite tunnustamisele, tõe väljaselgitamisele, vastutusele, heastamisele ning institutsionaalse ja ühiskondliku usalduse taastamisele (International Center for Transitional Justice [ICTJ], 2009; United Nations Secretary-General, 2004).

Lisa M**Peakomponentanalüüsi täielikud diagnostilised näitajad**

Käesolev lisa sisaldab peakomponentanalüüsi (PCA, Promax-rotatsiooniga, $\kappa = 4$) täielikke diagnostilisi näitajaid, sealhulgas pöörlemata laadungeid, mustri- ja struktuuri-maatriksit, kommunaliteete ning üksikasjalikku KMO-statistikat. Põhitulemused on esitatud töö põhitekstis (vt Tabel 3 ja Tabel 4 ning Joonis 2). $N = 215$.

Lisa M–Tabel 1

Pööramata peakomponentide laadungid ja omaväärtused

Muutuja	PC1	PC2	PC3	PC4	PC5	PC6	PC7	PC8	PC9
1. Emotsionaalne laetus	.08	.77	-.28	.20	.06	.25	.23	-.32	.25
2. Vältimine	.54	.08	.66	-.12	-.07	.32	.19	-.16	-.29
3. Distantseerumine	-.07	-.41	.39	.67	-.43	-.03	.08	-.01	.20
4. Pisendamine	-.11	-.58	.05	.27	.71	.03	.26	-.04	-.00
5. Agentsuse kadu	.61	.27	-.41	.43	-.03	.05	.13	.38	-.20
6. Agentsuse taastumine	-.73	.12	.16	-.12	-.01	.53	.09	.35	.08
7. Tähendusloome	-.51	.49	.19	.47	.19	.02	-.37	-.10	-.25
8. Vaikimine	.63	.30	.46	-.02	.31	-.03	-.26	.20	.31
9. Põlvkondadeülene ülekanne	-.36	.58	.36	-.06	.02	-.51	.35	.13	-.03
<i>Omaväärtus</i>	<i>2.00</i>	<i>1.84</i>	<i>1.24</i>	<i>.99</i>	<i>.84</i>	<i>.71</i>	<i>.52</i>	<i>.46</i>	<i>.39</i>

Märkus. $N = 215$. Esitatud on standardiseeritud peakomponentide laadungid enne rotatsiooni.

Lisa M–Tabel 2

Mustri-laadungid (pattern loadings) ja kommunaliteetid pärast Promax-rotatsiooni

Muutuja	PC1	PC2	PC3	h^2
1. Emotsionaalne laetus	.18	.81	-.03	.69
2. Vältimine	.01	-.24	.88	.83
3. Distantseerumine	.05	-.58	.20	.38
4. Pisendamine	-.19	-.51	-.14	.32
5. Agentsuse kadu	-.50	.58	.06	.59
6. Agentsuse taastumine	.65	-.14	-.26	.51
7. Tähendusloome	.70	.18	-.03	.53
8. Vaikimine	-.04	.07	.81	.66
9. Põlvkondadeülene ülekanne	.74	.17	.21	.62

Märkus. $N = 215$. Mustri-laadungid (pattern loadings) näitavad iga muutuja unikaalset seost komponendiga, kontrollides teiste komponentide mõju. Paksus kirjas on laadungid, mille absoluutväärtus on $\geq .40$. h^2 = kommunaliteet.

Lisa M–Tabel 3

Struktuuri-maatriks (muutujate ja komponentide vahelised korrelatsioonid)

Muutuja	PC1	PC2	PC3
1. Emotsionaalne laetus	.20	0,80	0,12
2. Vältimine	-.11	-.04	0,82
3. Distantseerumine	.01	-0,53	0,07

4. Pisendamine	-.18	-.55	-.23
5. Agentsuse kadu	-.50	.59	.26
6. Agentsuse taastumine	.68	-.18	-.38
7. Tähendusloome	.71	.18	-.09
8. Vaikimine	-.14	.25	.83
9. Põlvkondadeülene ülekanne	.71	.23	.16

Märkus. $N = 215$. Struktuuri-maatriks (structure matrix) näitab muutuja ja komponendi otsest korrelatsiooni (sealhulgas läbi teiste komponentide mõju). Promax-rotatsioonis erinevad mustri- ja struktuuri-laadungid, kuna komponendid on korreleeritud. Paksus kirjas on korrelatsioonid, mille absoluutväärtus on $\geq .40$.

Lisa M–Tabel 4

Komponentide vaheline korrelatsioonimaatriks (φ) — täielik

	PC1	PC2	PC3
PC1	1.00	.017	-.128
PC2	.017	1.00	.224
PC3	-.128	.224	1.00

Märkus. $N = 215$. Esitatud on Promax-rotatsiooniga ($\kappa = 4$) saadud komponentide vaheliste korrelatsioonide täielik maatriks. Diagonaal sisaldab eneserefleksiivseid korrelatsioone (1.00).

Lisa M–Tabel 5

Kaiser-Meyer-Olkini valimi adekvaatsuse näitajad muutujate kaupa

Muutuja	KMO	Hinnang
1. Emotsionaalne laetus	.547	piiripealne
2. Vältimine	.499	madal
3. Distantseerumine	.424	madal
4. Pisendamine	.649	aktsepteeritav
5. Agentsuse kadu	.549	piiripealne
6. Agentsuse taastumine	.648	aktsepteeritav
7. Tähendusloome	.552	piiripealne
8. Vaikimine	.540	piiripealne
9. Põlvkondadeülene ülekanne	.632	aktsepteeritav
KMO üldine	.560	piiripealne

Märkus. $N = 215$. KMO hinnangu skaala (Kaiser, 1974): $\geq .90$ suurepärane; $\geq .80$ väga hea; $\geq .70$ hea; $\geq .60$ aktsepteeritav; $\geq .50$ piiripealne; $< .50$ vastuvõetamatu. Bartletti sfäärilisuse test: $\chi^2(36) = 288.11$, $p < .001$.

Lisa M–Tabel 6

Vaadeldud omaväärtuste võrdlus paralleelanalüüsi tulemustega

Komponent	Vaadeldud	PA keskmine	PA 95. %-tiil
PC1	1.997	1.322	1.419
PC2	1.844	1.214	1.281
PC3	1.244	1.131	1.184
PC4	0.995	1.058	1.103

PC5	0.844	0.991	1.035
PC6	0.707	0.927	0.975
PC7	0.516	0.859	0.908
PC8	0.459	0.790	0.843
PC9	0.395	0.708	0.770

Märkus. $N = 215$. PA = paralleelanalüüs (Horn, 1965), põhinev 1000 juhuslikult genereeritud andmestikul samade dimensioonidega. Paksus kirjas on need vaadeldud omaväärtused, mis ületavad paralleelanalüüsi 95. protsentiili — vastavad komponendid säilitati lõplikus lahenduses.

Lisa N

Lihtlitsents

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Solveig Jahnke,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

„Põlvkondadeülese ajalootrauma ja säilenõtkuse keelelised markerid

Eesti elulugudes:

**LLM-toetatud tekstianalüüs ning käitumisteaduslik sekkumisvõimaluste kaardistus
kommunismiohvrite mälestusmuuseumi jaoks”,**

mille juhendaja(d) on Andero Uusberg, *PhD*; Kaia Kastepõld-Tõrs, *MSc*,
reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi
kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu
Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi 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.

Solveig Jahnke

11.5.2026

Lisa O – Tehisintellekti kasutamise deklaratsioon

Magistritöö koostamisel kasutasin tehisintellekti rakendusi abivahendina töö kavandamisel, kirjanduse mõistmisel, mõistete täpsustamisel, ingliskeelsete teadustekstide tõlkimise toetamisel, eestikeelse akadeemilise sõnastuse toimetamisel ning uurimismetoodika arendamisel. Tehisintellekti rakendusi, sh ChatGPT-d, AnswerThisi ja Perplexity Computer'it, kasutasin ka tabelite ja jooniste esialgse struktuuri kavandamisel, allikate otsingu toetamisel ning analüüsi esitlusviisi täpsustamisel.

Tehisintellekti abil loodud või ümber kujundatud tabelid ja joonised kontrollisin, toimetasin, täiendasin ning sisustasin ise. Tabelites ja joonistes esitatud sisulised väited põhinevad viidatud teaduskirjandusel ja/või minu enda analüüsil.

Kuna töö üks osa käsitleb Kogu Me Lugu intervjuude LLM-toega traumamarkerite analüüsi, kasutasin tehisintellekti ka eksperimentaalse analüüsivahendina markerite esmaseks tuvastamiseks ja süstematiseerimiseks. Sellisel kasutusel ei käsitlenud ma tehisintellekti väljundeid iseseisva tõendusmaterjalina, vaid abistava analüüsikihina, mille tulemusi hindasin kriitiliselt ning kõrvutasin töö metoodiliste valikute ja teoreetilise raamistikuga.

Kõik töö sisulised järeldused, tõlgendused ja akadeemilised seisukohad on minu vastutusel. Tehisintellekti ei kasutatud lõputöö tervikpeatükkide, abstrakti, kokkuvõtte ega sisuliste arutluskäikude iseseisvaks koostamiseks. Isikuandmete töötlemisel järgisin Tartu Ülikooli lõputööde isikuandmete töötlemise juhiseid ning vältisin kaitsmata keskkondades tuvastatavate isikuandmete kasutamist.

Lisa P I pilootkatse: 10 intervjuud

Jane Doe INTERVJUU (nimi muudetud)

Emotsionaalsete markerite intervjuupõhine raport sotsiaalteaduslikuks kvalitatiivseks ülevaatuks.

Intervjuu	Jane Doe INTERVJUU
Allikfail	data/text/Jane Doe INTERVJUU.txt
Keel	et
Analüüsi versioon	v1
Mudel	gpt-5.4
Markeri skeem	marker_definitions.csv
Loodud	2026-04-04T08:00:52.793631+00:00
Üldised kvaliteedimärkused	weak_evidence

Ülevaade markeritest

Marker	Skoor	Tõlgendus	Esineb	Kindlus	Kvaliteedimärkused
1. Emotsionaalne laetus	3	väga tugev või läbiv emotsionaalne laetus	jah	high	
2. Vältimine	2	selge vältimine	jah	high	
3. Distantseerimine	2	selge distantseerimine	jah	medium	
4. Minimeerimine	2	selge minimeerimine	jah	high	
5. Normaliseerimine	2	selge normaliseerimine	jah	high	
6. Katkestused ja kõhklused narratiivis	3	sagedased või silmatorkavad katkestused	jah	high	
7. Fragmentaarsus / narratiivne ebasidusus	2	selgelt fragmentaarne	jah	medium	weak_evidence
8. Üldistamine	3	läbiv üldistav stiil	jah	high	
9. Isikliku positsiooni hägustamine	2	selge hägustamine	jah	medium	
10. Agentiivsuse puudumine	2	selge	jah	high	
11. Agentiivsuse taastamine	3	tugev või korduv agentiivsuse taastamine	jah	high	
12. Kaudne viitamine traumale	3	mitu tugevat kaudset viidet	jah	high	
13. Vaikuse või rääkimisvõimetuse markerid	3	läbiv vaikuse teema	jah	high	
14. Tähenduse loomine / refleksioon	3	sügav ja läbiv tähenduse loomine	jah	high	
15. Põlvkondliku ülekande märgid	3	tugev või korduv põlvkondliku ülekande teema	jah	high	

Markerite detailvaade

1. Emotsionaalne laetus

Skoor: 3 (väga tugev või läbiv emotsionaalne laetus) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Intervjuus esineb korduvalt tugevaid emotsionaalseid hinnanguid, hirmu, õuduse ja valu kirjeldusi.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Sellest momendist on mul väga uduselt meeles.

Kõneleja kirjeldab mälestust tugeva afektiivse laetusega.

- Näide 2

Väga ärevaks. Väga ärevaks isegi.

Selge ja intensiivne emotsionaalse seisundi kirjeldus.

2. Vältimine

Skoor: 2 (selge vältimine) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Kõneleja katkestab korduvalt valusa teema, ütleb et ei oska või ei taha rohkem rääkida, eriti isa ja pere kannatuste puhul.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Ma ei oska midagi rohkem rääkida.

Otsene teema sulgemine ja mitte-süvenemine.

- Näide 2

Ma ei oska nendest midagi rääkida.

Lapsepõlve rõõmude ja murede teema jäetakse avamata.

3. Distantseerimine

Skoor: 2 (selge distantseerimine) | Esineb: jah | Kindlus: medium

Põhjendus:

Kõneleja eemaldub kogemusest üldistava ja emotsiooni vähendava sõnastuse kaudu ning räägib osalt impersonaalselt.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Lapsepõlvest on nagu ikka. Omad rõõmud, omad mured.

Isiklik kogemus lahustatakse üldisesse, emotsionaalselt distantseeritud vormelisse.

- Näide 2

Niimoodi see siis on.

Kokkuvõttev, kogemusest eemaldav formuleering.

4. Minimeerimine

Skoor: 2 (selge minimeerimine) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Raskeid kogemusi kujutatakse väiksemana või tavalisemana, eriti pere kaotuste, sõja ja repressioonide mõju puhul.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Seetõttu olid meil perekonnas väikesed probleemid.

Isa arreteerimise ja poliitilise tagakiusamise mõju nimetatakse "väikesteks probleemideks".

- Näide 2

Aga me elasime normaalselt. Ütleme niimoodi.

Sõjaaegset puudust ja isa kadumist pehmendatakse normaalsusena.

5. Normaliseerimine

Skoor: 2 (selge normaliseerimine) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Erakordseid sõja- ja repressioonikogemusi esitatakse korduvalt kui tolle aja tavalist osa.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Lapsepõlvest on nagu ikka. Omad rõõmud, omad mured.

Ka keeruline lapsepõlv esitatakse kui tavaline elu.

- Näide 2

See oli nii tavaline asi, et võeti kraam kaasa ja mindi taludesse müütama.

Sõjaaegne ellujäämispraktika sõnastatakse tavalisena.

6. Katkestused ja kõhklused narratiivis

Skoor: 3 (sagedased või silmatorkavad katkestused) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Kõnes on korduvalt eneseparandusi, poolelijäämisi, kõhklusid ja raskusi meenutamise või jutustamise jätkamisega.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Vabadussõjalaste Liitu on õige nimetus. Ma ütlesin vist valesti.

Selge eneseparandus ja kõhklus sõnastuses.

- Näide 2

Ma ei oska midagi rohkem rääkida.

Jutustamise jätkamine takerdub ja kõneleja märgib raskust edasi rääkida.

7. Fragmentaarsus / narratiivne ebasidusus

Skoor: 2 (selgelt fragmentaarne) | Esineb: jah | Kindlus: medium

Kvaliteedimärkused: weak_evidence

Põhjendus:

Jutustus liigub mitmes kohas hüplikult teemade ja ajatasandite vahel ning loogilised seosed jäävad kohati nõrgaks, kuid üldjoon on siiski jälgitav.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Meil oli lõpus. Me elasime toredasti.

Lausung katkeb ja jätkub nõrga seosega, mis muudab narratiivi sidususe ebaühtlaseks.

- Näide 2

Kadrirorus nimetati seda. Vahepeal oli Vene kool sees. Praegu taastatakse seda otstarbeks.

Teemasiire lapsepõlve kirjelduselt hoone hilisemale kasutusele toimub järsult ja seostamata.

8. Üldistamine

Skoor: 3 (läbiv üldistav stiil) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Kõneleja kasutab läbivalt üldistavaid vormeleid, viidates ajastule, inimestele ja tavadele üldsõnaliselt.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Lapsepõlvest on nagu ikka. Omad rõõmud, omad mured.

Isiklik kogemus üldistatakse tüüpiliseks lapsepõlveks.

- Näide 2

Üldse oli riigis ärevust tunda. Ka lapsed tunnetasid seda.

Kogemus laiendatakse üldiseks ühiskondlikuks seisundiks.

9. Isikliku positsiooni hägustamine

Skoor: 2 (selge hägustamine) | Esineb: jah | Kindlus: medium

Põhjendus:

Kõneleja liigub korduvalt mina-positsioonilt üldisele "meie" või impersonaalsele tasandile ning jätab isiklikud tunded sõnastamata.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Meie põlvkonnale küll mitte. See kasvas iseenesest sisse.

Isikliku hoiaku asemel räägitakse põlvkondlikus ja impersonaalses võtmes.

- Näide 2

Meie olime ju lapsed.

Isiklik vastutus ja kogemus lahustatakse kollektiivsesse "meie" vormi.

10. Agentiivsuse puudumine

Skoor: 2 (selge) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Kõnes on mitmel korral selge kontrollipuuduse ja jõuetuse kirjeldus, eriti arreteerimiste, teadmatusse kadumise ja vangistuse kontekstis.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Meie isa jäi niimoodi kaduma, et me ei tea temast mitte midagi.

Kirjeldab täielikku kontrolli ja teadmise puudumist isa saatuse üle.

- Näide 2

Ei, mingisugust sellist võimalust ei olnudki üldse.

Viitab täielikule tegutsemisvõimaluse puudumisele vangistuse alguses.

11. Agentiivsuse taastamine

Skoor: 3 (tugev või korduv agentiivsuse taastamine) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Intervjuus kordub tugev enesemääratlus, otsustamine ja tegutsemine nii vastupanus, ellujäämises kui ka hilisemas elukäigus.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Meie otsustasime, et kõik need Eesti Vabariigi ausambad olid ära võetud.

Kõneleja kirjeldab teadlikku otsust ja kollektiivset tegutsemist.

- Näide 2

Me levitasime lendlehti.

Selge aktiivne vastupanu ja omaalgatuslik tegevus.

12. Kaudne viitamine traumale

Skoor: 3 (mitu tugevat kaudset viidet) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Tekstis on mitu ümberütlevat ja kaudset viidet rasketele vägivalla-, kaotuse- ja vangistuskogemustele ilma trauma mõistet otseselt kasutamata.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Me pärast seda ei ole oma isa üldse näinudki.

Isa kadumise kirjeldus viitab sügavale kaotuskogemusele.

- Näide 2

Meie isa jäi niimoodi kaduma, et me ei tea temast mitte midagi.

Püsiv teadmatus lähedase saatuse kohta on tugev kaudne traumaviide.

13. Vaikuse või rääkimisvõimetuse markerid

Skoor: 3 (läbiv vaikuse teema) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Kõneleja ütleb korduvalt, et ei oska rääkida, ei mäleta või et kodus ei räägitud; vaikimise teema läbib intervjuud.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Ma ei oska midagi rohkem rääkida.

Otsene rääkimisvõimetuse marker.

- Näide 2

Ma ei oska nendest midagi rääkida.

Selge viide, et kogemustest ei suudeta rääkida.

14. Tähenduse loomine / refleksioon

Skoor: 3 (sügav ja läbiv tähenduse loomine) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Kõneleja mitte ainult ei meenuta sündmusi, vaid tõlgendab neid laiemalt isamaalisuse, ajastu vaimu, kasvatus ja oma elukäigu tähenduse kaudu.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Mina arvan, et isamaalisus ei antud seda otseselt sõnadega. Meie põlvkonnale küll mitte. See kasvas iseenesest sisse.

Reflekteerib, kuidas väärtused kujunesid kaudse kasvukeskkonna kaudu.

- Näide 2

Meelsus tuli meeleolust, õhkkonnast, milles lapsed kasvasid.

Asetab isikliku kogemuse laiemasse sotsiaalsesse ja perekondlikku konteksti.

15. Põlvkondliku ülekande märgid

Skoor: 3 (tugev või korduv põlvkondliku ülekande teema) | Esineb: jah | Kindlus: high

Põhjendus:

Kõnes on korduvalt selged viited sellele, kuidas isamaalisus, hirmud, vaikimine ja käitumisnormid kandusid peres põlvkondade vahel edasi.

Tõendusmaterjal:

- Näide 1

Mina arvan, et isamaalisus ei antud seda otseselt sõnadega. Meie põlvkonnale küll mitte. See kasvas iseenesest sisse.

Otsene kirjeldus väärtuste põlvkondlikust ülekandest ilma otsese õpetamiseta.

- Näide 2

Ainukene asi oli küll, et meid mingisugustesse organisatsioonidesse ei lubatud.

Näitab, kuidas vanemate halb kogemus kujundas laste kasvatust ja piiranguid

Lisa R

Tabel I

Trauma eri vormide lühidefinitsioonid ja näited

Mõiste	Definitsioon	Näide
Põlvkondadevaheline (intergenerational) trauma	Trauma mõju kandumine ühelt põlvkonnalt järgmisele, peamiselt otseste peresuhete, kasvatus ja suhtlusmustrite kaudu	Repressioonid või küüditamine kogenud vanema hirm, usaldamatus või emotsionaalne suletus mõjutab tema laste kasvukeskkonda ja toimetulekut.
Põlvkondadeülene (transgenerational) trauma	Trauma mõju kandumine üle mitme põlvkonna, sealhulgas neile, kes algset traumaatilist sündmust ise ei kogenud	Vanavanemate sõja- või repressioonikogemused võivad mõjutada ka lapselaste identiteeti, turvatunnet ja maailmataju.
Mitmepõlvkondlik (multigenerational) trauma	Trauma olemasolu, mõju või kordumine mitmes põlvkonnas	Pigem kirjeldab ulatust, et trauma puudutab mitut põlvkonda, kuid ütle, millise mehhanismi kaudu trauma edasi kandub
Kollektiivne (collective) trauma	Traumaatiline kogemus, mis mõjutab tervet rühma, kogukonda või rahvast ning kujundab selle ühiseid tundeid, identiteeti ja kollektiivset mälu	Sõda, okupatsioon või genotsiid võib jätta püsiva jälje terve rahva ühismällu ja enesekuvandisse.
Ajalootrauma (historical)	Minevikus toimunud kollektiivne trauma, mille mõju kandub edasi järgmistele põlvkondadele ning kogukonna ajaloolisse teadvusse	Nõukogude repressioonide mõju võib avalduda ka järgmiste põlvkondade hoiakutes, vaikumises ja hirmudes.
Kultuuritrauma (cultural)	Trauma, mis kinnistub kultuurilistes narratiivides, sümbolites, rituaalides ja mälupraktikates ning mõjutab seda, kuidas kogukond oma minevikku mõtestab	Mälestuspäevad, mälestusmärgid, muuseumid ja perekonnaloode aitavad hoida ajaloolise trauma tähendust ühiskonnas.

Märkus. Definitsioonid on koostatud erinevate traumateoreetiliste käsitluste põhjal ning esitatud kokkuvõtlikul kujul magistritöö tarbeks (Békés ja Starrs, 2024; El-Khalil jt, 2025; Nagata jt, 2024; Yehuda ja Lehrner, 2018; Warin jt, 2024; Alexander 2004).

Lisa S**Tabel I***COM-B mudeli ja käitumise muutmise tehnikate rakendamine muuseumisekkumise kavandamisel*

<i>Käitumuslik probleem</i>	<i>COM-B puudujääk</i>	<i>Sobivad BCT tehnikad</i>	<i>Võimalik rakendus muuseumis</i>
Inimesed ei tunne ära trauma põlvkondlikke mõjusid	Psühholoogiline võimekus	Informatsioon tagajärgede kohta; juhised käitumiseks	Selgitavad tekstid, töölehed, audiogiidid, lühikesed trauma- ja mälukirjaoskuse moodulid
Minevikust rääkimist välditakse	Automaatne motivatsioon	Emotsioonide reguleerimine; järkjärguline kokkupuude; sotsiaalne tugi	Vaiksed refleksioonialad, valikulised küsimused, külastaja kontroll kogemuse tempo üle
Perelood on katkendlikud või vaikitud	Sotsiaalne võimalus ja psühholoogiline võimekus	Sotsiaalne tugi; tegevuse planeerimine; enesejälgimine	Põlvkondadevahelised vestluskaardid, kodused intervjuujuhised, Kogu Me Lugu materjalidega seotud ülesanded
Ajalootrauma seostub ainult ohvripositsiooniga	Reflektiivne motivatsioon	Uskumuste ümberhindamine tagajärgede suhtes; identiteediga seotud käitumise kujundamine	Näituseosad, mis seovad kannatuse vastupanu, agentsuse, ellujäämise ja moraalse valikuga
Mälu võib muutuda polariseerivaks	Sotsiaalne võimalus ja reflektiivne motivatsioon	Perspektiivivõtt; informatsioon sotsiaalsete ja keskkondlike tagajärgede kohta	Mitmehäälised tunnistused, ajalooline kontekst, aruteluküsimused, mis väldivad lihtsat „meie–nemad“ vastandust
Külastaja ei tea, mida kogetuga edasi teha	Füüsiline võimalus ja motivatsioon	Eesmärgi seadmine; tegevuskava; märguanded ja vihjed	Külastuse lõpus refleksiooniküsimused: „Mida ma küsin oma perelt?“, „Millist lugu tahan edasi uurida?“

Lisa S – Tabel 2*Valitud sihtrühmade probleemsed käitumised, nende olulisus ja võimalikud sekkumissuunad*

<i>Sihtrühm</i>	<i>Probleemne käitumine</i>	<i>Miks see on oluline?</i>	<i>Võimalik sekkumissuund</i>
Otseselt või perekondlikult puudutatud inimesed	Vaikimine, vältimine, katkendlikud perekonnalood	Takistab trauma teadvustamist ja põlvkondadevahelist dialoogi	Turvaline refleksioon, perekonnaloosõnastamine

Järeltulijad ja nooremad põlvkonnad	Distantseerumine, vähene suhestumine, ajaloo tajumine kauge teemana	Võib nõrgendada ajaloomälu, empaatiat ja kodanikupositsiooni	Isiklik tähendusloome, haridusprogrammid
Muuseumikülastajad	Passiivne vaatamine, emotsionaalne sulgumine, kogetu mõtestamata jätmine	Piirab muuseumi mõju ja õppimiskogemust	Refleksiooniruum, valikupõhised osalusvormid
Laiem ühiskond	Institutsionaalne umbusk, avaliku mälu killustatus	Mõjutab ühiskondlikku sidusust ja ühiskondlikku identiteeti	Avalik mälu, tunnistamine, dialoog

Executive Summary

Problem Mapping

Estonia's traumatic 20th-century historical experiences — occupations, political repression, deportations, flight, emigration, enforced silence, and disruptions of social continuity — have affected not only direct victims, but also family memory, social trust, and collective historical consciousness.

From a behavioural science perspective, the problem is not understood solely as historical trauma itself, but as the ways in which people and communities relate to its legacy today. The problem may manifest, for example, in avoidance, silence, emotional distancing, weakened agency, and difficulty connecting past experiences to personal or social meaning.

Aim of the Thesis

The aim of the master's thesis is to use a behavioural science problem map to analyse how the aftereffects of Estonia's traumatic 20th-century historical experiences can be understood through patterns of avoidance, silence, agency, and meaning-making, and what opportunities this creates for designing trauma-informed intervention approaches for the Patarei Memorial Museum for the Victims of Communism, opening in 2027 in a former prison in Tallinn, Estonia.

Research Questions

1. What psychological and behavioural patterns may be associated with the traumatic 20th-century historical experiences of Estonian society?
2. What narrative, linguistic, and behavioural markers in the *Kogu Me Lugu* interviews indicate avoidance, distrust, weakening of agency, and meaning making related to historical trauma?
3. Through which mechanisms of meaning-making and coping do victims and their descendants interpret the traumatic past?
4. Through which mechanisms may these patterns support the persistence of collective and transgenerational trauma in Estonian society?
5. What could be the role of the Memorial Museum for the Victims of Communism in the responsible presentation and social processing of historical trauma?
6. What intervention principles can be recommended for the Memorial Museum for the

Victims of Communism based on these findings?

7. What applied solutions or intervention principles can be recommended for the museum environment on the basis of the study results?

8. How could the impact of such solutions be evaluated in the future?

Target Group

The broader target group of the thesis comprises individuals and communities whose personal, familial, or collective memory has been shaped in different ways by Estonia's historical trauma.

Table I

Possible Problematic Patterns Among Target Groups

Problematic pattern	Possible consequence	Why this is a problem
Avoidance	People do not engage with a difficult historical legacy or engage with it only superficially.	Avoidance may hinder the acknowledgement and interpretation of traumatic history and leave difficult experiences unprocessed at the personal, family, or societal level.
Silence	Family stories remain fragmented or unspoken.	Silence may preserve intergenerational ignorance, create gaps in identity, and transmit unexplained anxiety, fear, or insecurity.
Emotional distancing	Past experience remains unintegrated at both personal and societal levels.	Distancing may turn historical trauma into something abstract or into "someone else's story," reducing empathy, connectedness, and willingness to engage responsibly with its legacy.
Loss of agency	The narrative of suffering may become fixed as a story of helplessness or loss of control.	If the past is interpreted primarily through powerlessness and subjugation, it may weaken a person's or community's ability to see themselves as actors, creators of meaning, and responsible subjects.
Breakdown of meaning-making	Historical experience does not become a meaningful part of identity, values, or social responsibility.	Without meaning-making, traumatic history may remain a fragmented collection of facts, emotions, or silences that does not support intergenerational dialogue or conscious memory work.

The immediate target group of the thesis' practical intervention logic is the visitor to the Memorial Museum for the Victims of Communism.

Behavioural Problem

The problem does not lie only in the fact that traumatic historical events occurred, but in the fact that their legacy may be expressed today in various behavioural and narrative forms.

Table 2

Possible Manifestations and Consequences of Behavioural Patterns Among Target Groups

Problematic pattern	Possible consequence
Avoidance	People do not engage with a difficult historical legacy or engage with it only superficially.
Silence	Family stories remain fragmented or unspoken.
Emotional distancing	Past experience remains unintegrated at both personal and societal levels.
Loss of agency	The narrative of suffering may become fixed as a story of helplessness or loss of control.
Breakdown of meaning-making	Historical experience does not become a meaningful part of identity, values, or social responsibility.

Method and Empirical Basis

The thesis is based on three main sources:

1. Interdisciplinary Literature Synthesis

The thesis discusses theories of collective, cultural, historical, and transgenerational trauma, as well as mechanisms of trauma transmission.

2. Behavioural Science Problem Mapping

The problem is conceptualised at the levels of the individual, family, community, institutions, and social memory.

3. LLM-Assisted Narrative Analysis

Selected life-story narratives are analysed through trauma-related linguistic and meaning-related markers. These markers include, for example: emotional intensity; avoidance; distancing; loss and restoration of agency; meaning making; silence; and intergenerational transmission. The LLM is used as an auxiliary and exploratory tool, not as an independent source of evidence.

Main Insights

1. Historical trauma is not expressed only in direct descriptions of suffering

Trauma may also be expressed through interruptions, silence, distancing, minimisation, emotional control, and difficulty connecting experience to meaning.

2. Silence may function both as a defence mechanism and as a channel of transmission

Silence may help people endure painful experiences, but at the same time it may create uncertainty in subsequent generations through lack of knowledge, indirect hints, and emotional tension.

3. Restoration of agency is a central marker of post-traumatic engagement

What matters is not only the account of suffering, but whether people can interpret their experience in a way that helps them regain agency, dignity, and a sense of moral worth.

4. The museum can be a site of intervention, but not a treatment facility

The Memorial Museum for the Victims of Communism should not assume a therapeutic role, but it can create a trauma-informed environment that supports safe reflection, historical interpretation, and intergenerational dialogue.

Solution Mapping

The practical output of the thesis is a model of trauma-informed narrative reflection in a museum environment. Its aim is to support the visitor in moving through the museum and processing the information encountered there.

Table 3

Possible Problematic Ways of Relating Among Target Groups and Desired Changes

Current problematic relation	Desired change
Passive viewing	Active reflection
Avoidance	Safe approach to difficult historical content
Emotional overload	Attuned and supported experience
Fragmented memory	Connected narrative
Loss of agency	Restoration of agency and dignity
Factual knowledge only	Personal and social meaning-making

Table 4*Possible Intervention Components*

Intervention component	Aim
Visitor preparation	To help visitors understand that the exhibition deals with difficult historical content.
Trauma-informed exhibition text	To avoid shock effects and excessive emotional pressure.
Reflection questions	To guide visitors in connecting what they experience with their own knowledge, family story, or values.
Quiet reflection room	To provide an opportunity to process the experience calmly.
Written, oral, or other creative self-expression	To support meaning-making and agency.
Voluntary sharing	To enable intergenerational dialogue without pressure.

Vision for an Impact Study

The impact of the intervention could be assessed through a pilot study comparing a standard museum visit with a visit supported by reflection components.

Table 5*Components of an Intervention Impact Study*

Study component	Description
Design	Pilot study with pre- and post-measurement
Conditions compared	Standard visit vs. visit with a trauma-informed reflection component
Participants	Museum visitors, e.g. selected target groups such as young people, teachers, or visitors connected to family histories
Measures	Avoidance, emotional tolerability, meaning-making, agency, willingness to talk about the topic
Data	Short questionnaires, open reflection responses, voluntary follow-up survey
Aim	To assess the feasibility, acceptability, and initial impact of the intervention

Limitations

The thesis does not measure the prevalence of historical trauma in Estonian society and does not make clinical conclusions. The analysis is exploratory and is based on selected narratives, theoretical literature, and LLM-assisted text analysis. The use of an LLM makes it possible to map a larger body of text systematically, but its results must be interpreted as supportive analysis rather than final evidence.

Recommendations for Practitioners

- a. When presenting difficult historical content, the visitor's emotional safety must be considered.
- b. The museum should not limit itself to presenting facts but could also support visitor reflection and meaning making.
- c. Opportunities for reflection should be voluntary, diverse, and non-coercive.
- d. Exhibition and educational solutions should support agency rather than reinforcing only the role of the victim.
- e. Intergenerational dialogue can be supported through questions, stories, listening practices, and safe opportunities for sharing.

Recommendations for Further Research

Further research could compare manual coding with LLM-assisted narrative analysis, examine how different generations relate to historical trauma, and pilot trauma-informed reflection solutions in a museum environment. To study Estonia's transgenerational collective historical trauma, an interdisciplinary research group or centre could be established to continue the unfinished work of earlier researchers:

“The severe long-term consequences of Soviet repressive policy, especially the lasting damage caused to people's health, continue today. They must be acknowledged and treated. To determine the full extent of the damage, further research is needed in the fields of sociology, medicine and health care, psychology, and criminology” (Noor, 2005, p. 82).

Conclusion

The central conclusion is that the legacy of Estonia's 20th-century historical trauma is not only a matter of knowledge, but also a behavioural, emotional, and narrative process. The Patarei

Memorial Museum for the Victims of Communism can support this process if it offers visitors the opportunity not only to learn, but also to pause, reflect, connect, and articulate.