

Tartu Ülikool
Filosoofia ja semiootika instituut
Semiootika osakond

Astra Rihma

Üksildus Eesti üliõpilaste seas: semiootilised mehhanismid ja toimetuleku
võtted

Magistritöö

Juhendaja: PhD. Nelly Mäekivi

Tartu
2023

SISUKORD

SISSEJUHATUS	5
1. ÜKSILDUSELE VIITAVAD TÄHENDUSVÄLJAD JA MÄRGID	12
2. ÜKSILDUSE ERINEVAD KÄSITLUSED JA TEOORIAD	16
2.1. Üksilduse semiootilised käsitlused ja mehhanismid	22
3. PÕHJUSED, MIS VIIVAD ÜKSILDUSENI.....	34
3.1. Hariduse mõjurid	34
3.1.1. Muutunud õpikäsitussüsteem.....	35
3.1.2. Haridusvaldkonna arengukava Eestis	35
3.1.3. Jarosław Horowski õpikäsitusmõtted	36
3.1.4. Sidusus erinevate osapoolte vahel	37
3.1.5. Uuringud erinevates koolides	38
3.2. Tervise mõjurid	41
3.3. Interneti mõju	43
4. VIIS, KUIDAS ÜKSIKISIKUD ÜHISKONNAS ÜKSILDUSEGA TOIME TULEVAD.....	47
5. ÜKSILDUSE UURIMISVAHENDID	52
6. ÜKSILDUSE UURIMUS ÜLIÕPILASTE SEAS	55
6.1. Uurimisobjekt ja -metoodika.....	55
6.2. Valim	58
6.3. Uurimisandmete tulemused ja analüüs.....	59
6.3.1. UCLA skaala vastused.....	59

6.3.2. Nelja avatud küsimuse vastused	61
6.4. Järeldused ja ettepanekud	83
KOKKUVÕTE.....	92
KASUTATUD ALLIKAD.....	99
SUMMARY	107
LISAD	111
Lisa 1 — Küsimustik üksildustunde kohta.....	112
Lisa 2 — Demograafilised näitajad.....	115
Lisa 3 — UCLA üksilduse skaala küsimustiku vastused.....	117
Lisa 4 — Kohustuslikult vastatud küsimuste vastused	119
Lisa 5 — Mittekohustuslikult vastatud küsimuste vastused.....	120
Lisa 6 — Nelja avatud küsimuse vastused	122
Lisa 7 — Pivot liigendtabeli kokkuvõtted.....	123

Olen magistr töö kirjutanud iseseisvalt. Kõigile töös kasutatud teiste- autorite töödele, põhimõtteliste seisukohtadele ning muudest allikatest pärinevatele andmetele on viidatud.

Autor: Astra Rihma

.....

(allkiri)

.....

(kuupäev)

Luban töö kaitsmisele.

Juhendaja: Nelly Mäekivi

.....

(allkiri)

.....

(kuupäev)

SISSEJUHATUS

Palun sulge silmad.
Sa elad korteris. Sa oled seal üksi.
Nii kaugele kui su tunded ulatuvad, oled sa täielikult üksi.
Sul pole kellelegi helistada, keegi ei räägi sinuga.
Ei ole kedagi, kellega jagada oma elu, üleüldse mitte kedagi.
Nii on see praegu, nii on see ka edaspidi,
Kui lähed välja, oled sa endiselt üksi.

Palun pane tähele, kuidas sa end tunned.

Nüüd ava silmad ja kirjuta üles, millised tunded sind valdavad.

Üksilduse tunnetamise harjutus
Emily White (2011: 7) viitega professor Robert Weiss'ile

Alustan uurimistööd autobiograafiliselt, kuna olen veendunud selles, et kui käsitleda iga inimese lugu tema subjektiivsest lähtekohast, sisekõhnest kuni kirjaliku sõnani välja, võime saada läbilõike inimese enese poolt loodud maailmast. See maailm on ajas muutuv ja suunab omakorda inimese arengut. Üksildus on nii isiklik teema kui ka uuritav objekt ja kuigi teadustöös hoitakse sageli need kaks perspektiivi lahus, on humanitaariale omane mõistmine, et uurija on tihedalt seotud uurimisobjektiga. Võib isegi öelda, et uurija on oma uurimisobjektiga semiootiliselt seotud. Seos uurija ja tema objekti vahel on osa uurimisolukorrast.

Alustades algusest, mäletan päeva, mil sõitsin trammiga linna, et jalutada vanalinnas. Minu ümber ja minu sees oli tühjus, vaikus, valu, lämbumistunne koos toas olemise päevadega, mille taustal kajab meediasõnum „püsi kodus“ või „püsi pere keskel“. Selline olukord mõjus ängistavalt ja kurbust tekitavalt. Elasin üksi väikeses toakeses. Olin eraldatud sunniviisiliselt. Õues paistis päike, kuid minu ümber ei olnud ühtegi inimest. Ei trammis ega vanalinnas, isegi laupäeva pealelõunal, mil tavapäraselt on Tallinna trammid täis kohalikke elanikke ja vanalinnas uitamas palju omi ja võõraid inimesi. Minu jaoks oli see esmakordne kogemus, mida kultuurisemiootika rajaja Juri Lotman sõnastab nii: „Ajalugu ei tunne kordusi. Ta armastab uusi, ettearvamatuid teid“ (Lotman 2001: 194). Vapustus, ennustamatus, muutus, kus kogu inimkond oli šokiseisundis, teadmata, kuidas edasi. Uut moodi ei osatud ja vanaviisi justkui ei saadud, seisak, mis kestis nädalaid üle maailma.

Oli 2020-nda aasta 21. märts ning Maailma Terviseorganisatsioon (*World Health Organisation* — WHO) oli kuulutanud juba 12. märtsil COVID-19 leviku ülemaailmseks pandeemiaks, mille peale Vabariigi Valitsus kuulutas välja eriolukorra Eesti Vabariigi haldusterritooriumil.¹ Iganädalane riigikantselei tellitud avaliku arvamuse uuring² näitas, et 79% Eesti elanikest järgis enda hinnangul kõiki viiruse vastu võitlemiseks kehtestatud reegleid ja juhiseid, sest kuidagi oli vaja ellu jääda. Eestlasel on ellujäämine justkui kultuuri juurestikku sisse põimunud ning koroonaaega võrreldi sõjaajaga.

Kogu maailma oli tabanud justkui, Lotmani mõistet kasutades, *plahvatus*, mis oma iseloomult oli igapäevase ennustamatuse, üllatuste, uudsusena ebamugav ja hirmutav. Ühiskonnas valitses tundmatus, teadmatus, ähvardused ja hirmutavad faktid. Mugavustsoonist väljumine liikus nii kaugemale, et oldi jõutud kaoseni. Seda võimendas meedia, mis kajastas tekkinud olukorrast erinevaid arusaamu ja inimeste mõtteviisides tekkis lõputult variatsioone kehtiva olukorra seletamiseks. Need omakorda hakkasid oma elu edasi elama justkui, Roland Barthes'i terminit kasutades, *autori surmana* (2002), kus teksti autor on vaid kirjutaja ja kirjutatut tuleks lugeda autorist sõltumata. Teisiti öeldes, eri mõtteviiside pinnalt tekkisid erinevaid ühiskonna grupid, kellel olid erinevad arusaamad ja

¹ Vt lähemalt Riigiteatajast: <https://www.riigiteataja.ee/akt/313032020001>.

² Vt lähemalt Riigikantselei (Kriis.ee) kodulehelt: <https://www.kriis.ee/et/uudised/koroonaviiruse-teavituskampaania-kutsuvastutustundlikkusele>.

valikuvõimalused pandeemias käitumiseks. Inimestel oli võimalik anda hinnang olukorrale, valides „lugejana“ hirmu ja ärevuse (nt meedias kajastunud igalõunased istungid jms) koos ähvarduste ja hirmutavate faktidega, või teadmise, et kõik koroonaviirusega seotud on puhas väljamõeldis, või hoopiski valida rahu, sest lõpuks oli aega iseenda ja oma lähedaste jaoks.

Lotmani kohaselt on vaid läbi plahvatuslike hetkede võimalik protsessilik muutus (Lotman 2001: 143). Nii võeti ka ühiskonnas vastu uudsus, luues ja kasutades erinevaid internetiplatvorme, mille kaudu oli võimalik eluga edasi liikuda. Digitaliseerumine andis ülemaailmse vabaduse, kus vahetuid kohtumisi ei peetud enam hädavajalikeks, kuna digiareng ja digivahendite kasutuselevõtt võimaldas täita kõiki teabe jagamisega seotud ülesandeid nii täiskasvanutel kui lastel, näitena koolitunnid, koosolekud, treeningud, arsti vastuvõttud, toidu tellimine jms. Ühest küljest on ilmselt nüüdseks ülemaailmselt mõistetud, kui oluline oli koroonakatastroof — vaid nii sai võimalikuks edasiliikumine. Teisest küljest on nüüd, tänu uuringutele, tekkinud ühiskonnal arusaamad, kuidas mõjutab katastroof inimese vaimset tervist³.

Kuid mina olin üksi, eraldatud ja lõpuks üksildane, kuigi oli olemas suurepärase töö, õppimisel huvitav eriala ülikoolis, lapsed elamas mujal maailmas, sõbrad. Harjumuslikust elust distantseerumisele aitas kaasa igapäevane virtuaalsus, kus töökohtumistele järgnesid ülikoolitunnid ning mõned salajased silmast-silma kohtumised sõpradega. Mingil hetkel kogesin, et keegi ei mõistnud mind ja mina ei mõistnud enam teisi. Reaalsus, kus kogu tegevus toimus interneti vahendusel, ei vastanud minu soovile kohtuda nii töö- kui ka eraelus inimestega vahetult.

Eesti inimarengu aruanne 2023, mis keskendub vaimsele tervisele ja heaolule, kirjutab:

Arenenud ühiskond on keerukas ja muutlik, inimesel sellises ühiskonnas on oht olla eraldatud ja üksildane. Euroopas on hinnanguliselt 21% elanikkonnast (95 mln inimest) sotsiaalselt isoleeritud ja 9% (40 mln inimest) väidavad end tundvat üksildust (d’Hombres jt 2021). Eesti on sotsiaalse isoleerituse poolest esirinnas – 35% täiskasvanutest (u 37 000 inimest) ei kohtu lähedastega tihedamini kui korra kuus. Näiteks Hollandis, Taanis ja Rootsis on see hulk vaid 8%. Eraldatus ja üksildus on

³ Tervise Arengu Instituut; Tartu Ülikool 2022. Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring. Lõpparuanne. Kättesaadav: <https://tai.ee/sites/default/files/2022-06/Eesti%20rahvastiku%20vaimse%20tervise%20uuring.pdf>.

teadaolevalt seotud kehva (vaimse) tervisega ning COVID-19 pandeemia ajal kogetud sotsiaalsel isolatsioonil võivad olla pikaajalised tagajärjed. (2023: 349)

Võib öelda, et üha enam ühendatud maailmas seisavad üksildased ja sotsiaalselt isoleeritud inimesed silmitsi topeltkaristusega, milleks on kehvem tervis ja ka ebamugav sildistamine (d'Hombres jt 2021). Et tervis ei kannataks, rakendasin enese abistamise viise. Mind aitasid toona teraapiaseansid, keskmiselt 23 km pikkused ülepäevalised kõnniretked mööda Põhja-Eesti rannikuid, Soomes elavate lastega kohtumine valvsa piirivalve kontrolli all ja suvine üksi rändamine kuuma päikese käes Kreeta mägedes.

Ka Niina Junntila, kes on nüüdseks Turu Ülikooli professorina uurinud üksildust üle 16 aasta, kinnitab raamatus „Sõpradeta elu. Laste ja noorte üksildus“ (2016), et abimeetmetena soovivad üksildased noored ise mitte alla anda ja eelkõige proovida leida julgust katsetada uusi tegevusi, rääkida professionaaliga, jagada oma tundeid lähedastega, hoidudes kibestumisest ja tähenduseta elust. Lisaks väidab Junntila, et üksildus on lapsepõlvest johtuv ja rahvusele omane joon, teisenedes vanuse kasvades, üksildusest sotsiaalseks ärevuseks, koolitüdümuseks ja võib viia mõnu- ja sõltuvusainete kasutamiseni, depressioonini ning erinevate enesehävituslike käitumise vormideni (Samas, 73). Nõustun väitega põhinedes oma töökogemusele, kuid kas ka eestlastest üliõpilastele on üksildus probleemiks, selgub käesolevas uurimistöös.

Üksildust on uurinud erinevate valdkondade spetsialistid, kuid iseloomustamaks üksildast inimest, ei saa panna täpseid piire ja raame (Junntila 2016: 41). Üksildus on meeleseisund, mida mõjutab sotsiaalse võrgustiku puudumine ja/või intiimsuhetes emotsionaalsete sidemete puudumine. Lisaks on inimestel, kes tunnevad end pidevalt üksildasena, suurem risk puutuda kokku vaimse tervise probleemidega, nagu näiteks depressioon, ärevus, unehäired jm. Kui liikuda meeleseisundist edasi meeleoluhäireni (üksildust ei leidu psüühikahäirete klassifikatsioonis), mis rahvusvahelise haiguste klassifikatsiooni⁴ järgi kuulub psüühika- ja käitumishäire alla, siis statistiliselt oli psüühika- ja käitumishäirete esmashaigestumskordaja näit Eestis 2021. aastal (1856,4 juhtumit 100 000 elaniku kohta)

⁴ Vt rahvusvahelise haiguste ja tervisega seotud probleemide statistilise klassifikatsiooni kodulehte: <https://rhk.sm.ee/>.

kõrgem võrreldes 2020. aastaga⁵. Seega on oluline mõista, kuidas üksildus ja terviseprobleemid võivad olla seotud, ning tagada, et üksildusega toimetulekuks on kättesaadavad erinevad tugiteenused ja ravivõimalused.

Suunan oma uurimistöo teraviku kõrgharidusega inimeste suunas, täpsemalt Eesti ülikoolides õppivate inimeste poole, just seetõttu, et nii üksindus kui ka üksildus on siiski ühiskonnas suurenenud, mida nimetatakse lausa 20. ja 21. sajandi epideemiaks (Alberti 2018, Snell 2017 — viidatud Sisask, Roosipuu 2019 kaudu). Minu andmetel ei tule erinevatest Eestis tehtud statistilistest uuringutest välja üksildust kogevate kõrgharidusega inimeste osakaal. Mujal riikides, näitena Ühendkuningriigis, avaldab riiklik ajakirjandus peaaegu iga nädal artikli üksilduse kohta, kuna viimase kahekümne aasta jooksul on Lee Oakley (2020) arvates kasvanud huvi üksilduse esinemissageduse vastu kõrghariduses. Nii Oakley (2020) kui Manuel D. S. Hopp jt (2022) järgi tähistab paljude üliõpilaste jaoks saabumine ülikooli pöördelist aega. Tudengid on sageli uues keskkonnas, võib-olla isegi välismaal, õpivad uut eriala ja suhtlevad igapäevaselt paljude uute inimestega. Lisaks materiaalsele aspektidele kaasnevad ülikoolis õppimisega ka akadeemilised pinged, nagu ülesanded, tähtajad, (veebipõhine) teabevahetus ja muud kohustused. Pingete olemasolu kinnitab 2019. aastal Eesti kõrgkoolides õppivate tudengite seas läbiviidud uuring (Käosaar, Purre 2021), mille tulemusena selgus, et 49% bakalaureuse-, rakenduskõrgharidus- ja magistriõppe tudengitest kogeb tavapärasest oluliselt kõrgemat (di)stressi. Arvestades eneseidentiteeti, mida õpilased on puberteedieas kujundanud (Scanlon jt 2007 — viidatud Oakley 2020: 6 kaudu), ei ole ehk üllatav, et ülikool kujutab paljude üliõpilaste jaoks emotsionaalselt ja sotsiaalselt väga destabiliseerivat aega, mida võimendas COVID-19 algus (Hopp jt 2022).

Nendest mõtetest tulenevalt uurin üksildust ülikooli õppurite seas. Soovin teoreetiliste materjalide läbitöötamise, üksilduse mõtestamise ja küsitluse kaudu teada saada üksilduse võimalikku olemasolu üliõpilaste seas. Samuti tahan teada saada ühiskonna mõju üksildusele, õppurite üksildusega toimetulekuviise ning tuua välja ja enda soovitud üksildustunde leevendamiseks ja vaimse tervise toetamiseks.

⁵ Vt riigi oluliste näitajate digitaalset mõõdupuud siit: <https://tamm.stat.ee/tulemusvaldkonnad/tervis/indikaatorid/33>.

Käesoleva magistritöö eesmärk on analüüsida üksildust läbi semiootilise, sotsioloogilise ja psühholoogilise käsitluse. Samuti leida toimetuleku viisid ja abistavad meetmed ühiskonna poolt, saades läbi semiootilise tõlgenduse vastused järgnevatele küsimustele:

- Mis juhtub, kui inimene jääb üksildaseks?
- Millised märgid viitavad üksildusele?
- Milline on kõrgharidust omandava inimese üksildusetunne UCLA skaalast lähtuvalt?
- Kuidas saab kõrgharidust omandav inimene end abistada üksildustunde leevendamiseks?
- Kuidas saab ühiskond panustada üksildusega toimetulekuks või ennetamiseks?

Eeldatavate tulemustena loodan teada saada, millised märgid viitavad üksildusele, et osata märgata ja tuvastada üksildust, mis on küll subjektiivse tundenähtena inimese sees, kuid tajutav läbi ühiskonna. Lisaks loodan leida seoseid üksilduse ja kõrghariduse vahel ning selgitada välja, mida saab teha inimene ise ja ühiskond üksildustunde leevendamiseks.

Enne uuringut eeldan, et kõrgharidust omandavad inimesed võivad olla üksildased, kuna nad on harjunud keskenduma enda arengule, õppides ja tehes samaaegselt tööd, mis tähendab ülekoormatust ja vähest aega sotsiaalsetele suhetele. Pühendumise taga võib olla sisemine saavutussoov või üldiselt vajalik tunnustus ja mõistmine ühiskonnalt, kolleegidelt ja lähedaselt. Viimase puudusel võivad tudengid muutuda masendunuteks, ärritunuteks, demotiveerituteks ning sotsiaalselt distantseerunuteks. Kõik see võib tuua kaasa töövõime vähenemise, sotsiaalsest elust eemaldumise ning veelgi suurema üksilduse. Haridus suurendab eeldatavasti inimese teadmisi ja oskusi, kuid ei pruugi täita inimese emotsionaalseid vajadusi.

Minu uurimistöö võiks olla abiks kõigile lugejatele, keda huvitab semiootilise tõlgenduse kaudu selgitatav üksilduse määratlus, kes soovib ära tunda üksildust enese sees või ühiskonnas ja enam mõista üksildasi inimesi. Samuti neile, kes tahavad teada saada kõrgharidust omandavate inimeste olukorda ja seisukohti seoses üksildusega ning keda huvitavad võimalikud üksilduse ennetamise ja toimetulekuvõisid. Lõputöös kasutan lisaks

erialasele kirjandusele ning küsimustikust saadud teadmistele ka kogemusi oma tööst karjäärinõustajana.

Töö esimeses osas toon välja üksilduse võimalikud tähendusväljad ja märgid, üksilduse erinevad teoreetilised ja semiootilised käsitlused ning mehhanismid. Esimese osa teises pooles toon esile põhjused, mis viivad üksilduseni, ja erinevad viisid, kuidas inimesed tulevad toime üksildusega ühiskonnas. Lisaks tutvustan üksilduse uurimismehhanisme. Töö teises osas seon uurimistöö teoreetilise osa praktilisega, selgitades üliõpilaste seas läbiviidud uuringut, selle valimit, metoodikat ja tulemusi. Analüüsi peatükis kasutan saadud andmeid tuvastamaks üksilduse üldist seisu üliõpilaste seas. Seejärel tutvustan kogemusi, arvamusi ja ettepanekuid üksildusega toimetuleku kohta ning uurin kriiside mõju vastajale, üksilduse mõju tervisele ja õppeedukusele, vanemate ja kõrghariduse omandamise seotust üksildusega ning üksildusega toimetulekuviise nii vastaja kui ka ühiskonna tasandil.

1. ÜKSILDUSELE VIITAVAD TÄHENDUSVÄLJAD JA MÄRGID

Selgitamaks üksildusele viitavaid tähendusväljasid ja märke, võtan appi raamatud „Tegelikkuse sotsiaalne ülesehitus. Teadmussotsioloogiline uurimus“ (Berger, Luckmann 2018), „Üksildane“ (White 2010), artiklid „Üksildus“ (Perlman, Peplau 1998), „Üksilduse evolutsioonilised mehhanismid“ (Cacioppo jt 2014) ja teised allikad, mis üksildust käsitlevad.

On teada, Berger ja Luckmanni järgi (2018: 52), et igapäevases elus on olulisim minu teadmine, et selles maailmas on *minu* tähendused ja *nende* tähendused pidevas vastavuses, et meie argitunnetus selle maailma tegelikkusest on ühine. Tähenduste lahknemise korral võib inimene tunda ajalist survet ühiskonna poolt (nt kõrghariduse tähtsus ühiskonnas, mida on mõistlik omandada koheselt pärast gümnaasiumi) või pidevat ootamist (nt hea palgaline töö pärast kooli/kursuse lõppu), millega ta peab arvestama, viies oma plaanid vastavusse ühiskonna ootustega. Selle korrastatuse tulemusena võib jääda inimesele mulje piiratud ajast, tekitades liigset pinget ja ärevust (kool, töö, pere üheaegselt) (Samas, 57).

Kõrvutaksin antud olukorda Jaan Valsineri (2006) internaliseerumise ja eksternaliseerimise protsessimudeli mõtte abil, kus inimene on osa ühiskonnast, kuid on ühiskonnast erinev. Tema sisemine vastandumine ja pinged vaheldub rahumeelsuse ja „kõik on muutumises“ tundega. Valsiner peab oluliseks luua piirid, ehk palju inimene on valmis sõnumit enda sisse võtma ja välja laskma. Piiride mitte loomisel, eriti kui on ka ajaline surve, võib inimene jõuda punkti, kus „nii edasi ei saa ja teistmoodi ei oska“ olemisse, mis kulmineerub krahhiga. Selleks võib olla läbipõlemine koos ajapuuduse tundega, ärevus, depressioon jms., mis

tekitab, kui hästi läheb, inimeses sundi argielus „aeg maha võtta“ ja pühenduda *minu* tähendustele ehk tähendustele, mis on inimese jaoks päriselt olulised. Selleks peaks tal muidugi olema ligipääs iseendale, mida saab saavutada mõtisklemise (Berger, Luckmann 2018: 71) ja/või abistavate praktikatega.

Üksildusuuringud näitavad, et kõige riskantsem strateegia on see, kui kogu oma energia suunatakse pühendunult klammerdudes ühte suhtesse töö/eraelus või eeldatakse, et üks inimene (nt töökaaslane, partner) suudab rahuldada kõik üksildase sotsiaalsed vajadused (Peplau 1987; Oakley 2020). Siinkohal võib tekkida olukord: „Kus kirjutajal ja lugejal on erinevad kontekstid, pole teksti mõistmine võimalik“ (Lotman 2001: 224) või ehk, kus inimesel ja ühiskonnal on erinevad arusaamad, pole koostöö enam võimalik. Muidugi, kui inimene lepib olukorraga, kus ta nimetab end „süsteemi mutrikeseks“, võivad tekkida talle ja teistele äratuntavad sümptomid: hukkamõistu hirm, enda isoleerimine ühiskonnast, motivatsioonipuudus, abitus, süütunne, väsimus, kurbus, usaldamatus, ükskõiksus, enesega mitte arvestamine, sõltuvuslikud tegevused, halvad tulemused koolis/tööl jms. Inimesed on seotud teineteisega/ühiskonnaga, tunnistades toimetuleku raskust ilma teineteiseta ehk inimese arenemine on üksinduses võimatu (Berger, Luckmann 2018: 89).

Seega, me vajame teisi inimesi ja hindame vahetuid kohtumisi (mida tõendas ka pandeemia aeg), mille kaudu on võimalik iseennast mõista läbi teise inimese hoiakute ja tegevuste või saades teiselt peegeldusi. Erinevate märkide subjektiivne tõlgendamine teineteise kaudu (Samas, 59) võib madala enesehinnanguga inimest suunata üksilduseni, kui ta tunneb, et pole võrreldes teistega piisavalt hea. Subjektiivset tõlgendust isiklikult võttes, võime läbi teise sõna, kehahoiaku või emotsiooni, talletada ja säilitada tähenduste ning kogemuste kogumit (kinkides seda edasi järeltulevatele põlvkondadele), millel on ruumiline, ajaline ja sotsiaalne mõõde, mis omakorda loovad argielu tegelikkuse. Inimesel on küll võimalus tähendusvälja valida, kuid mitte alati (Samas, 71-76). Näiteks, kohtudes seltskonnaga, kus väärtustatakse kõrgharidust, kuid seda ise omamata, võib kogeda häbitunnet, kuna kõrgharidus määrab selles seltskonnas staatust, tarkust ja edukust. Või teise näitena, rääkides seltskonnas üksilduse tundest, võidakse automaatselt *tüübistavalt* (Samas, 93) arvata rääkijast kui, ebaintelligentsest, mitteedukast, kohmakast, „ei saa endaga hakkama“ inimesest, kuna nii

suhtub ühiskond vaikival nõusolekul üksildusse ja see võimendab isiku sees süü- ja häbitunnet. Seega on mõistlik üksildust varjata olles lõbus, ülitegus, väga meeldiv inimene, mis aga loob väärpildi üksildasest inimesest. Sellest tulenevalt tajutakse tegelikult üksildasena tundvaid inimesi pigem meeldivamatena ja huvitavamatena, kuna nad püüavad näida positiivsematena ja huvitavamatena. (White 2011)

Mistahes tegevus muutub korrates harjumuspäraseks mustriks, mis saab turvaliseks ja tähendusrikkaks (Berger, Luckmann 2018: 92). Kui märkame enese ümber harjumuspärasest mustrit, võime soovida kuuluda kuhugi, mis toetab meie mustreid. Olgu selleks näiteks gümnaasium, kus ollakse harjunud väärtustama õppimist ja edukust väärtustama, kus kehtib distsipliin ja õpilastelt oodatakse perfektsionismi, või olles ambitsioonikas töötaja edukas ettevõttes. Siiski, kui inimene väsib ja tekib läbipõlemise sündroom, võib inimene eemalduda ühiskonnast tühjus- ja alaväärsustundega, mis omakorda viib lähemale üksildusele ja võimalikule tervise halvenemisele.

Kokkuvõtvalt, üksildus tekib siis, kui inimese tegelike sotsiaalsete suhete ja tema vajalike või soovitud sotsiaalsete suhete vahel on märkimisväärne mittevastavus või lahknevus (Perlman, Peplau 1998), enamasti on see seotud inimese isiklike põhjustega ja väärtusega. Üksildust saab Weiss'i (1973) järgi jaotada emotsionaalseks ja sotsiaalseks üksilduseks. Emotsionaalne üksildus tuleneb intiimsuhete emotsionaalsete sidemete puudumisest (nt lein, lahutus, kaaslasega „kivinenud“ suhe, parima sõbra või kaaslase puudumine). Emotsionaalse üksilduse märgilisteks sümptomiteks on ärevus, täielik üksildustunne, hirm kiindumise ees, valvsus ja usaldamatus ja kalduvus teiste kavatsusi valesti tõlgendada. Sotsiaalne üksildus tuleneb piisava sotsiaalse võrgustiku puudumisest (nt õed-vennad, sõbrad ja naabrid, üliõpilastel kolimine teise linna, töö kaotamine, eakaaslastest kõrvalejäämine, mittekuulumine kogukondlikesse organisatsioonidesse). Sotsiaalse üksilduse märgilisteks sümptomiteks on tüdimus, rahutus ja marginaliseerituse tunne.

Emotsionaalne ja sotsiaalne üksildus on omavahel seotud, kuid eraldatavad. Mõlema puhul võib inimesel olla motivatsioonipuudus, väsimus, kurbus, kalduvus perfektsionismile, tühjus- ja alaväärsustunne, enesehaletsus, eraldatuse tunne, hukkamõistu hirm, klammerduvus, süü- ja häbitunne, teistega liigne arvestamine või mittearvestamine,

sõltuvuslikud tegevused, halvad tulemused tööl/koolis, ülim lõbusus ja tegusus ning muud iseloomulikud märgid võimalikest vaimse tervise muredest.

2. ÜKSILDUSE ERINEVAD KÄSITLUSED JA TEOORIAD

Kuigi magistr töödes (Purre 2015; Kutti 2018; Roosipuu 2019 jt), teadusartiklites (Valsiner 2006; Sarapik, Viires 2012; Horowski 2020; Junttila 2016 jt) ja populaarteaduslikus kirjanduses (White 2010; Dumm 2010) on kirjutatud üksildusest, leian, et Eesti ühiskonna avalikkuses on vähe pööratud tähelepanu inimeste üksildustundele, seda ehk seetõttu, et sellest lihtsalt ei räägita. See on *mitterääkimise* (*no-talk*) valdkond, ehk välistatud isiklike kogemuste alamväli, nagu Valsiner (2006) seda nimetas (vt ka ptk 2.1).

Rahvatarkus ütleb, justkui noorus on suure seltskondlikkuse aeg ja vanadus on üksildustunde aeg. Siiski, mõningad uuringuid on leidnud vastupidist: üksildus tundub olevat tavaline kogemus — 80% alla 18-aastastest ja 40% üle 65-aastastest täiskasvanutest teatavad, et nad on vähemalt mõnikord üksildased, kusjuures üksilduse tase väheneb järk-järgult täiskasvanueas ja suureneb taas vanaduses (Peplau 1987; Cacioppo, Hawkley 2020; Oakley 2020; Barreto 2021).

Üksilduse uurimise teeb huvitabaks asjaolu, et mõistel „üksildus“ on eri keeltes ja kultuurides erinevad tähenduslikud varjundid.

Eesti keeles võib siduda sarnased sõnad ja sõnapaarid, kuid mille tähendus võib olla küllaltki erinev. Üksi olemine (kedagi pole füüsiliselt läheduses), üksindus (sarnane üksi olemisele), üksijäetus (teiste poolt hüljatud olek), üksildus (üksijäetusega kaasnev negatiivne emotsioon). Sageli on piirid eri mõistete vahel ebaselged. (Sisask, Roosipuu 2019)

Üksilduse ja üksinduse eristamine on mõnikord keeruline, kuna neil on teatav ühisosa, kuid neil on ka erinevusi. Põhiline erinevus on see, et kui üksi olemisega ei kaasne negatiivset emotsiooni, siis see ei ole üksildus, sest üksilduse puhul on fookuses just see negatiivne

tunne. Üksilduse ja üksinduse seosena saab esile tuua, et üksikutel inimestel võib olla suurem tõenäosus olla ka üksildane (TAI, TÜ 2022: 65), kuna neil on suurem tõenäosus jääda oma negatiivsete emotsioonide ja mõtetega üksi, nagu kirjas ka eelpool välja toodud tsitaadis — üksijäetusega võib kaasnedagi üksildus. Üksildust saab omakorda jagada lühiajaliseks (situatsiooniliseks) ja pikaajaliseks (krooniliseks) (Heinrich, Gullone 2006: 710). Nende vahel puudub selge piir, kuid pikaajaliseks võib nimetada seisundit, mis on kestnud kuid või aastaid, olles püsiv. Kuigi situatsiooniline üksildus kerkib korraks esile ning krooniline üksildus kujuneb enamasti läbi geneetiliste soodumuste ja ümbritseva keskkonna tingimuste kombinatsiooni, võib mõlemat siiski pidada raskeks seisundiks, kuna mõlemad tekitavad ohu-, ebakindlus- ja sügava isolatsioonitunde. Situatsioonipõhine üksildus avaldub näiteks kriisis nagu lahtetus, elukohavahetus, töökaotus, haigus jms. Daniel Perlman leidis 1970-ndate aastate lõpul, et lühiajaliselt üksildased inimesed on tähelepanelikumad, innukamad, pühendunud ja valmisolekus tegelemaks vajadusel üksilduse seisundiga, kuna nad usuvad seisundi muutust oma elus ning nad ei tunne liigset eraldatust. Seega, nad on kroonilistest üksildastest enam alati looma sotsiaalseid suhteid ja leidma lahendusi üksildustunde leevendamiseks. (White 2011)

Idee, et inimesi motiveerib põhiliselt vajadus kuuluda, ei ole uudne arusaam. Üksildusest võib mõelda kui kaasaegse ühiskonna probleemist, ometi eksisteeris soov sotsiaalsuseks (või koostööks) kahtlemata juba eelajaloolistel aegadel, välitmaks hirmu sotsiaalse tagasilükkamise (või vaenulikkuse) ees. Üksinduse teemat puudutas näiteks kreeka filosoof Aristotelesel, kes oma analüütilistes kirjutistes nägi inimesi sotsiaalsete loomadena, kes vajasisid sõprust. 17. sajandil iseloomustas Hobbes inimelu mitte ainult kui „vastikut, jõhkrat ja lühikest“, vaid ka kui „üksildast“. Sellest ajast peale, kirjutasid sotsiaalsest eraldatusest ja üksindusest sellised filosoofid nagu Descartes, Nietzsche ja Sartre. (Perlman, Peplau 1998: 571)

Erik Homburger Eriksoni psühhosotsiaalne arenguteooria keskendub sotsiaalsete suhete tähtsusele inimarengu liikumapaneva jõuna, tehes ettepaneku, et inimareng koosneb kaheksast etapist, millest igaüks nõuab konkreetsete sotsiaalsete suhete konfliktide lahendamist, mille edukas lahendus on väidetavalt vajalik usalduse, turvalisuse, tugeva

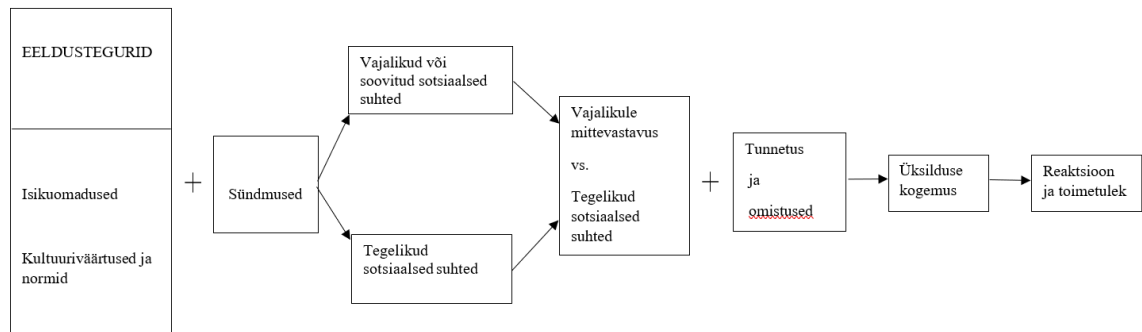
eneseidentiteeditunde ja teistega sügavate ja sisukate suhete arendamiseks (Heinrich, Gullone 2006: 696). Seega, lisaks sellele, et kuuluvusvajadusel on vahetu ja otsene mõju psühholoogilisele toimimisele, on sellel ka pikaajaline mõju (Samas, 697).

Letitia Anne Peplau väitel kirjutas Hildegard Peplau 1955. aastal ühe esimese üksildust puudutava kirjutise. Artikkel annab tunnistust üksildustunde teema olulisusest psühhiaatriaõdede jaoks. Ta mõtestas üksildust, jälgis üksilduse võimalikke lapseõlve juuri ja arutles üksildaste patsientide hooldusravi üle (Peplau 1987). Ta uskus, et tõeline üksildus mängib rolli vaimsete häirete, sealhulgas psühhoosi ja skisofreenia tekkes, lisades, et üksildus on äärmiselt hirmutav kogemus, mille puhul inimesed teevad selle tunde vältimiseks kõik (Perlman, Peplau 1998), mis annab märku üksilduse teemal rääkimise olulisusest. Samuti uuris üksildust saksa psühhiaater Frieda Fromm-Reichmann, pidades seda psühholoogias veel teaduslikult defineerimata mõisteks ning leidis, et üksildusel on oluline roll vaimsete häirete tekkimisel (Junttila 2016: 11; Peplau 1988). Nende kahe mõtte — lapseõlve juured ja vaimsed häired — juurde tulen töös edaspidi veel tagasi, põimides omavahel Lev Vögotski ideed täiskasvanu ja lapse omavahelise suhtlemisstiili olulisusest, Bergeri ja Luckmanni väitega, et lapse ainus ja ainuvõimalik maailm ehk etteantud tegelikkus on täiskasvanu poolt määratav, eriti sotsialiseerumise varajases järgus (vt ptk 2.1).

Üksilduse uurimuste nurgakiviks sai 1973. aastal Ameerika sotsioloogi Robert S. Weiss'i raamat „Üksildus: Emotsionaalse ja sotsiaalse isolatsiooni kogemus“⁶, milles ta käsitles üksildust kui tajutud sotsiaalset isolatsiooni ning defineeris inimeste vahelist suhtlemist inimese põhivajadusena, mille puudusel tajutakse üksildust. Ta kirjeldab üksildust kui lõppematut masenduses olekut, kus puudub lootus millegi helgemaks muutmiseks, kuna inimene seab teatava standardi sellele, kui palju tal peaks sõpru olema. Kui aga ei suudeta saavutada või säilitada oodatavat standardit, siis tekib rahulolematust, üksildust, mille tagajärjel peab inimene end ebaõnnestunuks. Antud üksilduse määratlust ilmestab Perlmani ja Letitia Anne Peplau loodud üksilduskogemuse mudel (vt joonis 1), kus väljendub vastumeelne lahknevus soovitud ja tegelikest inimsuhetest, mille märkamisel kogetakse seda üksildustundena. Nad arvavad, et üksilduse hindamisel tuleks arvestada inimese suhete

⁶ *Loneliness: The experience of emotional and social isolation.*

võrgustikku, kuna mis tahes suhte puudumist või vähenemist võidakse kompenseerida teiste suhete kaudu. Kuigi üksildust võib seostada psühhopatoloogiaga, valmistab mudeli autoritele kõige rohkem muret üksilduse kogemus „normaalses“ rahvastikus.



Joonis 1. Üksilduskogemuse mudel (Peplau, Perlman 1998: 572)

Seega, kultuuriline taustsüsteem koos inimese isikuomadustega ja erinevad elu jooksul aset leidnud sündmused, moodustavad nii soovitud kui tegelikud sotsiaalsed suhted. Kui nende kahe vahel tekib lõhestatus, tulevad inimeses esile emotsioonid, mis viivad üksildustundeni koos reaktsioonide ja toimetulekupüüdlustega. Perlman ja Peplau (1998) lisavad juurde, et üksildustunde parematel hetkedel võib ärgata motivatsioon otsida inimeste vahelisi kontakte. Weiss (1973) on omakorda öelnud, et sotsiaalsete oskuste puudumine võib tuleneda lapsepõlvest, kuid aja jooksul ollakse võimelised kohanema, sest uued positiivsed sotsiaalsed kontaktid mõjutavad inimese kujunemist (viidatud Peplau, Perlman 1979 kaudu).

Üldiselt kirjeldatakse stereotüübi järgi üksildast kui ebahuvitavat, eraklikku, alandlikku, enesesse tõmbunud ning enesehaletsuslikku inimest (Perlman, Peplau 1981; White 2011; Oakley 2020). Kuigi inimesed võivad näiliselt elada ka rikkalikku sotsiaalset elu, olles huvitavad, avatud, julged, võivad nad end sellest hoolimata üksildasena (Cacioppo, Hawkey 2020: 1). Ameerika ülikooli neuropsühholoogia professor John Cacioppo väitis, uurides kümneid aastaid üksildust, et üksildaste inimeste seas on nende endi silmis kõige probleemsem omandatud sotsiaalne tõlgendamise viis, mis tuleneb varasematest ebameeldivatest kogemustest, ning sellest tulenevalt analüüsitakse uusi kogemusi samaväärselt (Cacioppo jt 2014). Tema väitel on üksildusel kolm tegurit:

1. Intiimne eraldatus/ühendus või see, mida Weiss (1973) nimetas emotsionaalseks üksilduseks (kus lahenduseks oleks kiindumussuhte leidmine), mis viitab kellegi tajutavale kohalolekule/puudumisele inimese elus, kes on hooliv usaldusisik ehk keegi, kes kinnitab inimese väärtust inimesena. Tekib seos üksilduse ja kiindumusprotsesside vahel, mille puhul kiindumus ei piirdu vaid ema-imiku suhetega, vaid ka isapoolse kiindumusega ning romantilise kiindumusega partnerite vahel.
2. Suhteline isoleeritus/ühendus või see, mida Weiss (1973) nimetas sotsiaalseks üksilduseks (kus polegi sõpru, kellega jagada) ja viitab kvaliteetsete sõprus- või perekondlike sidemete tajutavale olemasolule/puudumisele. Suhtelise isolatsiooni parim ennustaja oli kontaktide sagedus sõprade ja perega: osalejad, kes puutusid sõprade ja perega sageli kokku, olid suhtelises isolatsioonis vähem ning see mängis naiste üksilduse määra mõjutamisel suuremat rolli kui meestel.
3. Kollektiivne isolatsioon oli aspekt, mida Weiss (1973) oma kvalitatiivsetes uuringutes ei tuvastanud. Kollektiivne isolatsioon viitab tähendusliku ühenduse tajutavale olemasolule/puudumisele grupi või sotsiaalse üksuse ülese tasemga (nt kool, meeskond, rahvus). Kollektiivse isolatsiooni ennustaja oli keskealistel ja vanematel täiskasvanutel vabatahtlike rühmade arv, kuhu osalejad kuulusid: mida rohkem vabatahtlikesse ühendustesse osalejad kuulusid, seda madalam oli nende kollektiivne isoleeritus. Meestel tuvastati suurem isoleerituse näitaja kui naistel. (Cacioppo jt 2014: 10–12)

Lähtudes seotusest ja mõjust sotsiaalse keskkonna ja inimese vahel, toetun nüüd fenomenoloogidele. Martin Heidegger, kes oli saksa 20. sajandi filosoof, kirjutas Marburgi ülikoolis filosoofiaprofessorina oma esimese raamatu „Olemine ja aeg“⁷ (1927), kus ta käsitles küsimust, mida tähendab inimesele olla ning mida tähendab olemine inimese jaoks (Kuldkepp s.a.). Heideggeri meelest tekib teadmine inimese ja välise tegelikkuse vahelistes suhetes, mistõttu neid kaht ei saa teineteisest eristada. Mõistega *Dasein* ehk „olemasolu“ kirjeldatakse olukorda, millesse inimene on sündinud või mille ta on ise valinud ja mida

⁷ *Sein und Zeit*.

mõjutanud, ning kus olemasolemine tähendab alati ka olemist koos teistega, see olemine on ajalooline, kultuuriline ja sotsiaalne. (Laherand 2008: 33). Seda kinnitab Heidegger ka oma teoses, kus ta käsitleb *Mitseini* (sõna-sõnalt „koos olemist“) ehk inimeksistentsiaalsuse seotust teistega ja koos olemist. Seda isegi siis, kui ollakse tegelikkuses üksi ilma teisteta, nimetades seda „ise-olemiseks“ või „mina-olemiseks“ (*Selbstsein*). Ise-olemine tähendab seega kogukonnas olemist, kuuldes näites sõbra häält või külastades teisi oma mälestustes või tundes ära tuttava paadi või kõndides kellegi poolt haritud maal. Seega, inimesed on oma olemuselt teisele orienteeritud ja kogukondlikud, takerdunud üksteise projektidesse ja keskkondadesse. (Moran 2020) Samas, kui inimesed saavad tegutseda kollektiivselt, siis nad tegutsevad tõenäolisemalt üldise hüve nimel. Kui inimesed tajuvad end osana hinnatud grupist (kollektiivsed sidemed), kalduvad nad ka rohkem nõustuma teiste grupiliikmetega isegi uskumuste osas, mis võivad tunduda irratsionaalsed, kui siis, kui nad peavad end ainulaadseteks indiviidideks. See tendents võib mõnel juhul põhjustada kehvemaidsid otsuseid, kuid koostöö võib tulla kasuks hilisemal perioodil. Seega, inimestel võib olla arenenud võime ja motivatsioon luua suhteid mitte ainult teiste inimestega, vaid ka rühmadega. Grupiga samastumine ja sellesse panustamine võib omakorda suurendada grupi liikmete üksilduse vähenemist (Cacioppo jt 2014: 13).

Inimese üksinduse ja teistega kooseksisteerimise üle mõtisklemine viib mõtte „läheduse“ (*Nähe*) ja „kauguse“ (*Distantz*) omapärase olemuse üle, mille tähendusi muudetakse meie kaasaegses tehnoloogilises maailmas põhjalikult. Heidegger toob välja, kuidas tehnoloogia (maanteed, raudteed, laevad, lennukid, raadio jm) toob justkui asju lähemale, kuid selline „lähedus“ toob kummalisel kombel endaga kaasa omapärase distantsi (Moran 2020). Kõneainet annab uue meedia laine (nt Facebook, TikTok, Instagram), kus on olemas „sõbrad“, kes ei pruugi olla tõelised sõbrad, mida kinnitavad tänapäevases maailmas vaimsest tervisest hoolivate spetsialistide meeldetuletused MTÜ Peaasjad kaudu: „Ära unusta sealjuures ka „päriselu“ sõpru, neid, kellega näost-näkku kohtud ja suhtled.“⁸

Seega, üldiselt on mitmed teoreetikud väitnud, et üksildus on emotsionaalselt ebameeldiv kogemus. Eelkõige on üksildust seostatud üldise rahulolematuse, õnnetu olemise,

⁸ Vt lähemalt MTÜ Peaasjad kodulehelt: <https://peaasi.ee/internetisuhted/>.

depressiooni, ärevuse, tühjuse, igavuse, rahutuse ja marginaalsuse tunnetega (Peplau, Perlman 1979). Üksildust on samuti seostatud isiksusehäirete ja psühhoosidega, enesetappudega, kognitiivse jõudluse halvenemisega, Alzheimeri tõve suurenenud riskiga ning depressiooni sümptomite sagenemisega (Cacioppo, Hawkley 2020: 219). Need sümptomid takistavad inimestel igapäevaselt toimimast ja võivad muuta inimeste mõtteid, käitumist ja tervist. Thomas Dumm kirjeldas oma raamatus „Üksildus kui elamise viis“ (2010) üksildustunnet kui tänapäeva inimese põhiolemuse osa, mis justkui sõltub vähe sotsiaalsest keskkonnast ning millega tuleb lihtsalt õppida elama (Sisask 2020).

Kokkuvõtteks on kultuuriline taustsüsteem oluline osa inimese identiteedist ja sotsiaalsetest suhetest. Kui see süsteem on terviklik ja toetav, võib see aidata inimestel leida oma kohta ühiskonnas ning luua tugevaid ja rahuldust pakkuvaid suhteid teiste inimestega. Kui see süsteem on aga lõhestatud või vastuoluline, võib see põhjustada emotsionaalset stressi ja üksildustunnet, mõjutades lühi- või pikaajaliselt, inimese mõtteid, käitumist ja tervist.

2.1. Üksilduse semiootilised käsitlused ja mehhanismid

Üksilduse semiootilisus avaldub, märkide ja tähenduste, funktsiooniringide, maailma- ja eluilmakesksuse tõlgendamise uurimises, kus tõlgendusi mõjutavad omakorda ühiskonnas domineerivad diskursused, näiteks arusaamad, et üksildusega peaks igäüks ise hakkama saama ning sellest ei räägita avalikult. Järgnevas peatükis käsitlem erinevaid lähenemisi ja semiootilisi mehhanisme, mille kaudu on võimalik selgitada üksilduse tähenduslikkust.

Ligikaudu kolm aastat tagasi kohtusin professor Norman E. Amundsoniga, kes on tunnustatud Briti Columbia Ülikooli nõustamispsühholoogia professor. Tema karjäärinõustajate koolitusel ja hinnatud väljaandes „Aktiivne kaasamine. Karjäärinõustamine: olemine ja tegemine“ (2017): „Minu arvates on aeg hakata nõustamisprotsessis aktiivsemat lähenemisviisi kasutama“, on mõjutanud mind ennast kui ka karjäärinõustajaid üle Eesti, ilmselt ka üle maailma. Mõte tuleneb sellest, et kriiside mõjul muutunud ühiskonna jaoks on vajalik kasutusele võtta sobiv karjäärinõustamise raamistik ja metoodika ning õpetada välja nõustajaid, kes tulevad toime ebakindluse ja kaosega nii enda

kui kliendi elus, muutudes paindlikumaks ning arendades oma kognitiivseid ning emotsionaalse intelligentsusega seotud oskusi (Pöld 2018).

Professor Amundsoni lähtekohaks on Kanada psühholoog Vance Peavy konstruktivistliku karjäärinõustamisteooria ehk sotsiodünaamiline nõustamisvorm, mida Peavy ise kirjeldab nii:

Mind huvitavad mõtted ja seisukohad inimestest, ühiskonnast ja sellest, kuidas elada edukalt ning abistada teisi. Suutlikkus mõtiskleda ideede, nende tähenduse ning oma kogemuste, tunnete, oletuste ja tähelepanekute üle muudab nad igapäevaelu suuna näitajatenä veelgi tähtsamaks. Erinevad vaatenurgad ja seisukohad võimaldavad meil suhelda, planeerida, valida, luua, takistusi ületada, avardada võimalusi ning üritada elus edasi liikuda. Edasilikumise poole püüeldes tajume me oleviku eksistentsiaalset reaalsust, mäletame oma minevikku ja avastame uusi võimalusi tulevikuks. See, mida me oma kogemustest ja ideedest mõtestame, mida me mäletame ja mida me oma tajude ja kujutlusvõime läbi loome, varustab meid vajalike materjalidega, millega luua ja üles ehitada oma elu. (Peavy 2002: 8)

Peavy sõnul elab inimene sotsiaalselt konstrueeritud mitme reaalsuse maailmas, kus keel, kui inimeste vahelise suhtlemise vahend, annab inimestele tööriista isiklike ja sotsiaalsete tegelikkuste üha uuteks konstrueerimisteks. Nõustaja on seejuures abistaja, kes koostöös abiotsijaga pakub olukorrast sõltuvalt nii ajutisi piiranguid kui võimalusi. Mineviku kogemusi ja praegust keskkonda uurides on võimalik võtta kasutusele nõustatava isiklikud ressursid, mille eelduseks on nõustaja õiged hoiakud ja filosoofilised tõekspidamised ning sobivad isiksuseomadused nagu ehedus, kannatlikkus ja austus teiste inimeste vastu (Innove SA). Konstruktivismi juured ja Peavy mõtted ulatuvad lisaks psühholoogiale ka semiootikasse, mis koos Alfred Schützi ja Lev Vögotski teooriatega rõhutavad sotsiaalse konteksti ja inimeste koosmõju osatähtsust.

Alfred Schütz töötas igapäevase kogemuse põhjal välja sotsiaalse maailma fenomenoloogia. Schützi eluilmast (*Lebenswelt*) lähtuvalt on Peter L. Berger ja Thomas Luckmann välja arendanud *sotsiaalse reaalsuse* mõiste, millest nad kirjutavad oma raamatus „Tegelikkuse sotsiaalne ülesehitus. Teadmussotsioloogiline uurimus“ (2018), millest oli juttu ka peatükis 1. Nad uurisid kultuuri, ühiskonda ja inimest eri keskkondades (Berger, Luckmann 2018: 292–294), et mõista, kuidas inimesed ümbritsevat maailma mõtestavad ning sotsiaalselt mõtestatud maailma tähendusi omaks võtavad, mille eelduseks on inimeste endi ülesehitatud sotsiaalne tegelikkus, pidades tegelikkust paratamatuseks (Samas, 7).

Anti Randviir, kes on Bergeri ja Luckmanni (2018) raamatusse kirjutanud saatesõna, tõi raamatust inspireerituna välja, et ühiskond ja, veelgi enam, sotsiokultuurilised süsteemid on tähenduslikud nähtused, mis eksisteerivad inimeste peades ning neid tuleb uurida nii nagu neid tunnetatakse ja tajutakse omavahel seotutena (Samas, 293). Antud uurimuse kontekstis on oluline, kuidas üliõpilased üksilduse tähendust tajuvad ehk kuidas nad tunnetavad, mõtestavad ja loovad seoseid iseenda ja ümbritseva maailma vahel. Kui lähtuda mõtteviisist, kus ühiskonna on loonud inimene ja inimese on loonud ühiskond, saab selgemaks täiskasvanute poolt etteantud tegelikkus lastele, kes võtavad kasvatusviisi kui identset ainuvõimalikku maailma, mis mõjutab nii identiteeti, kui sisekõne maailma.

Möödunud sajandi kuulsaim arengupsühholoog ja „psühholoogia Mozartiks“ nimetatud Lev Vögotski peamine uurimisala oli lapse mõtlemise ja kõne areng, lähtudes põhimõttest, et last arendab, aeglaselt ja pikkamööda, lihtsusest keerukuseni, vastavalt vanuseastmele, nii täiskasvanuga koos tehtav kui ka lapse iseseisev tegevus (Vögotski 2019). Nii mõjutab inimene omaenda käitumist keskkonna ehk märkide kaudu, mille taustal märgisüsteem on kultuuriti erinev (Vögotski 2014; Karlep 2005). Nii selgitas ta inimese psüühikat kultuuri kaudu, kus kultuur on märgisüsteemid koos märgisüsteemide abil loodud tekstidega (Juurak 2007).

Täiskasvanu kasutab keelt kui märgisüsteemi nii suhtlemiseks kui ka oma vaimse tegevuse tööriistana. Valdavalt toimub mõtlemine sisekõnena, kuid avaldub ka mõtlemisena dialoogis (Karlep 2005). Täiskasvanu sisekõne, mis on peaaegu ilma sõnadeta kõne (mõtte väljendamine toimub tihendatud kujul), ja sisemine psühholoogiline kontekst (mis on seotud intonatsiooniga), on väga olulised täiskasvanu ja lapse omavahelises suhtlemisstiilis. Seoses lapse sisekõne arenguga, võivad tekkida seosed lubatu, mittelubatu, ma olen/ei ole oluline vahel, mis muutub hiljem lapse tegevuste reguleerijaks (Vögotski 2014: 459–464). Seda eriti sotsialiseerumise varajases järgus, kus see ongi lapsele ainus ja ainuvõimalik maailm ehk etteantud tegelikkus, kus laps ise pole veel maailma saanud kujundada (Berger, Luckmann 2018: 99). On uuringuid, mis väidavad, et kroonilise üksilduse juured on perekonnas (Perlman, Peplau 1998: 575; Cacioppo jt 2014: 1). Seega, laps areneb koostöös täiskasvanuga ja oluline on jälgida lapse arengupotentsiaali ning tähele panna, mida laps suudab koos

täiskasvanuga saavutada (Võgotski 2014: 500). Eriti erivajadusega lapse puhul on vajalik jälgida õpetamise sisu ja viisi, sest muidu võib tema potentsiaal jääda, keskkonda ja tingimusi kohandamata, suurel määral realiseerumata (Karlep 2005: 35). Karlep soovitab pedagoogikas rohkem arvestada Võgotski arusaamadega.

On möödunud 18 aastat Karlepi artiklist, kuid käies karjäärinõustajana erinevates koolides noortega kohtumas, võin kogemustele põhinedes väita, et olukord on veidi muutunud. Nii mitmeski koolis on väikeklassid, kus õpilasi vähe ja kus on võimalik lapse tempot järgida tema arengut silmas pidades. Samuti olen käinud koolides, kus põhirõhk on loovuse arengul ja kujutlusvõime rikastamisel, mida Võgotski väga oluliseks pidas (Võgotski 2016). Kuid paraku kehtib nii mitmeski koolis endiselt, minu arvamuse kohaselt, õpilast mittetoetav õpetamise sisu ja viis, mis tingib võrdlusel põhineva lõhestatuse iseenda ja teiste vahel. Samuti esineb julguse puudus end väljendada, noorte potentsiaali vähene rakendamine ja ettevõtlikkuse ning probleemilahendusoskuse nõrkus jms. Viimast väidet toetab ka Eesti elukestva õppe strateegia „Eesti hariduse viis väljakutset — haridusstrateegia 2012–2020“ vahearuanandes (HTM 2019), kus rõhutati Eesti koolides õppijate eri tüüpi andekuse mitte väärtustamist ning erivajaduste vähest märkamist.

Jaan Valsiner on kirjutanud üksildusest artiklis „Üksilduse semiootiline juhendamine: internaliseerimise ja eksternaliseerimise protsessid“⁹ (2006), et igasugune inimelu kontekst saab kultuuriliselt juhinduma inimese tähelepanu sotsiaalsest ja institutsionaalsest keskendumisest kolmel viisil:

1. *mitterääkimise (no-talk)* valdkond, mis on isiklike kogemuste alamväli;
2. *võib-olla-rääkimise (maybe-talk)* valdkond, kuhu enamik inimkogemusi kuulub ning kus kogemustest võib rääkida kuid üldiselt mitte, eriti kui puudub eesmärk, mis selle rääkimise vajalikuks teeb;

⁹ *The semiotic construction of solitude: Processes of internalization and externalization.*

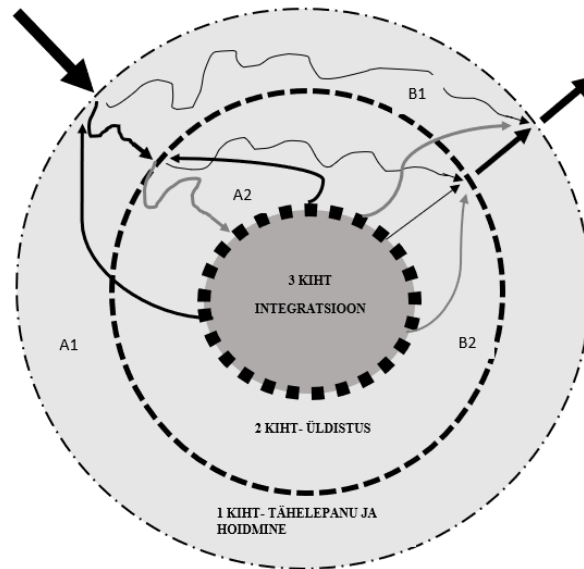
3. *hüperjutu (hyper-talk)* valdkond, mille puhul on tegemist sotsiaalselt (ja isiklikult) esile tõstetud osaga *võib-olla-rääkimisest*, mis on muudetud „tavalisest“ rääkimisest *obsessiivseks* rääkimiseks.

Näiteks ühiskond, kus üksikisikud „sekkuvad, et parandada“ (*step in to correct*) ühiskondlikku tegevusviisi, mida võib tõlgendada kui kellegi poolt seatud kõnekeeletsooni *piiride* rikkumist ehk Bergeri ja Luckmanni järgi, tutvustatakse ühiskondlike tähendusi *süsteemiliselt* ja „harivalt“, mõjutades indiviidide teadvust (2018: 112). Tekib seisund, kus teemad võivad muutuda kõneaineks, kuid muutmata tavaelu reaalsust, nt 2009-ndast aastast vaimse tervise teavitustööga tegutsev MTÜ Peaasjad, keda võeti kuulda valitsusetasandil alles 2023. aastal, mil enamik Eesti erakondi mõistsid vaimse tervise teema olulisust.¹⁰ Seega oleme *mitterääkimise* valdkonnast liikunud *võib-olla-rääkimise* valdkonda ning on tekkinud lootus, et sekkujatel lubatakse nihutada *piire*, muutes üksildustunde tähendust ühiskonnas. Piiride nihutamisel võib muutuda üksildaste inimeste *tüübistamine*. Valsiner lisab, et maailma tunnetus ja sellest rääkimine (nagu ka mittetunnetus ja mitterääkimine) suunab internaliseerimise ja eksternaliseerimise protsessi (vt joonis 2), mida on kajastanud ka Berger ja Luckmann (2018: 187). Tekib olukord, kus inimene on osa ühiskonnast, kuid on ühiskonnast erinev. Seega, inimene ei saa enda üle reflekteerida, sest ta on seisus eraldiseisev-kuid-mitteeraldi. Vastandumine on täis pinget, kus vahelduvad rahumeelsus ja „kõik-on-muutumises“ tunne.

¹⁰ Vt lähemalt MTÜ Peaasjad kodulehelt: <https://peaasi.ee/valimisprogrammid/>.

SISENEV SÕNUM

VÄLJUV SÕNUM



Joonis 2. Internaliseerimise/eksternaliseerimise mitmekihiline mudel (Valsiner 2006: 14)

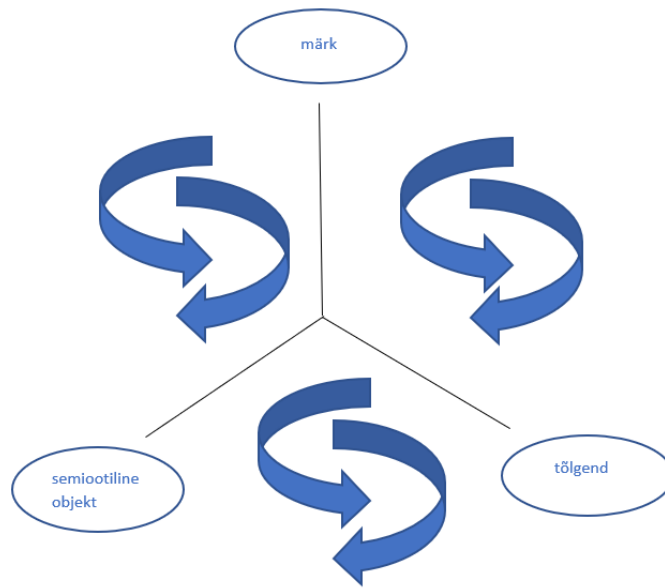
Internaliseerimise/eksternaliseerimise mudeli puhul rõhutab Valsiner, et iga inimene loob ise oma piiride tingimused (nimetab seda kihtide vahelisteks piiripunktideks), mis näitavad kui palju ta on valmis sõnumit ühest kihist teise laskma ehk sõnumit enda sisse võtma ja välja laskma. Joonisel 2 on näha, et sotsiaalselt sisestatud sõnumid nõrgenevad 1. kihis, kus sõelutakse läbi tähelepanuprotsesside märkamata jäänud ettepanekud ja unustamismehhanismide toel kõrvaldatakse sõnumid, mis ei suuda läbi 1. ja 2. kihi piiri tungida. Sissetulnud sõnumite reguleerimine toimub 3. kihis lähtuvate piiripuhversignaali (A1, A2) kaudu. Sõnumi väljastamisel toimuvad sarnased piiripuhversignaalid (B1, B2). Tema sõnul peavad sotsiaalsed ettepanekud „võitlema sissepääsu eest“ läbi keerulise läbilaskva ja poolläbilaskva piirisüsteemi, mille tuum sisaldab takistuste maastikku, kaitstes „mina“ sisemist tuuma väliskihide sõnumite „rännakute“ eest või neutraliseerides, lastes edasi minna või võimendades.

Mõistan, et Bergeri ja Luckmanni vaates sisaldab keeruline piirisüsteem endas muundumisi ehk siirdeid (2018: 221) ja teisesest sotsialiseerumist. Mõlemad nõuavad inimeselt harjumist uudsusega, kui keskkonnatingimused seda lubavad. Kui siirde kaudu muudetakse olevikus täielikult mineviku elu, muutes tõlgendusi, erinevat sotsiaalvõrgustikku jms., siis teisesel

sotsialiseerumisel ühildatakse uus tegelikkus eelnenud tegelikkusega (2018: 201). Igapäevaelu sotsiaalses läbikäimises ei mõtle inimesed, Valsineri vaates, kogetu mõjurite üle, kuid nad ise teevad need „semiootilised sisendid“ internaliseerimis-/eksternaliseerimissüsteemile kättesaadavaks. See tähendab, inimene avab ja sulgeb end „sotsiaalse mõju“ erinevatele vormidele semiootilise eneseregulatsiooni kaudu. See loob ümbritsevale ühiskonnale ülesande, milleks on läbi veenmise ületada inimese vastupanu, et äratada kodaniku sisemine motivatsioon.

Paraku ei saa internaliseerimisprotsessis üldiselt määrata sotsiaalselt struktuuri (kool, töö, kauplus, kirik jms), mis loob inimese jaoks paratamatult uued piirid, mis omakorda muudab inimese keskkonnast eraldiseisvaks selles osalemise kaudu. Seega, olles põimunud „siin-ja-praegu“ olukorda, viib inimese semiootiline konstruktsioon teda ideaalse, „seal-ja-siis“ keskkonna loomiseni. Valsineri arvates moodustavad need kaks tähendusmaailma (võttes arvesse Bergeri ja Luckmanni mõisteid, kus põrkuvad esmane ja teisene sotsialiseerumine) inimese pideva sisediaaloo partnerid, mis on pinnaseks üksilduse tekkeks nii üksi olles kui rahva seas. Sisediaaloo võib konstrueerida konstruktivismi teooriaga, kus lähtutakse sellest, et inimesele on elu mõistmine talle ainuomane sisemine tõlgendamise protsess, mille tulemus sõltub tema enese maailmapildist. Viimane koosneb omakorda mõtlemisest ja kogemusest, ehitub inimese varasematele kogemustele ja teadmistele, mis on mõjutatud vaimsetest protsessidest tema sees. Lähtudes konstruktivistide elukeskkonna ja ennastjuhtiva mõtlemise väärtusest, võib liikuda kahe näiteni üksilduse tunnetusest.

Allpool olevad näiteid on hea tõlgendada semiootiku Charles Sanders Peirce'i märgi ehk semioosi mudeli kaudu. Kuigi Peirce'i töödes on 88 märgi definitsiooni (Lotman 2002), lähtun ideest, kus tähendus kujuneb ja teiseneb protsessi jooksul vastavalt inimese poolt tajutud maailmale (vt joonis 3).



Joonis 3. Peirce'i märk ehk semioos (Salupere, Kull 2018: 121)

Seega, esmalt **märk**, millega suhestume vaid tänu tähendusele, sümboliseerib üksildusega kaasaskäivaid märke, nt hukkamõistu hirm, enda isoleerimine ühiskonnast, motivatsiooni puudus, süütunne, väsimus, kurbus, usaldamatus, ükskõiksus, enesega mittearvestamine, sõltuvuslikud tegevused, madalad tulemused koolis/tööl. Need märgid käivituvad ja suhestuvad **semiootilise objektiga**, mida Valsiner kirjeldab kui olukorda, kus inimene avab ja sulgeb end „sotsiaalse mõju“ erinevatele vormidele semiootilise eneseregulatsiooni kaudu. Seda kirjeldavad ka Berger ja Luckmann kui esmast või teisest sotsialiseerumist, andes **tõlgenduse** olukorrale, mille on omakorda kutsunud esile üksildustunde **märgid**. Kuna semioos on lõputu teisenemise ja interpretatsiooniahela protsess, kus igale märgiprotsessile eelneb märgiprotsess (Salupere, Kull 2018: 120–124), siis võib väita, et inimese üksildustunne teiseb protsessina tervel elu vältel, kas harjumuse või uudsuse aspektina.

Tänapäevases maailmas, kus lähtutakse elukestvast, täiend- ja ümberõppest, kiirest kohanemisvõimest ja paindlikusest¹¹, on Peirce'i märgi selgitus väga aktuaalne, sest märk on loomu poolest elav, arenev ja loov oma kolmetise suhte kaudu (Salupere, Kull 2018:

¹¹ Vt lähemalt Haridusportaali kodulehelt: <https://haridusportaal.edu.ee/t%C3%B6%C3%B6j%C3%B5uprognosis/t%C3%B6%C3%B6-ja-oskused-tulevikus#oskused-tulevikut%C3%B6%C3%B6ks>.

120). Peirce, kui pragmatismi üks rajajaid, tõi välja ka korduvad märgisuhted ehk mõtted või harjumused, mida toetab tema fenomenoloogiline arusaam võimalikkuse ja juhuse (esmasus), tajureaalsusest pärituna kogemustest, faktidest ja aktuaalsusest (teisesus) ning justkui loogilisest tuletusest sellest, mis juhtub või on saanud harjumuseks ja reegliks (kolmasus) (Samas, 118).

Oletame, et üksildane laps kasvab peres, kus peetakse üksildusest rääkimist häbiväärseks, mille tulemusena kogeb laps vanemate poolt kõrvalejätust ja mittemõistetavust. Hiljem täiskasvanuna, tunneb ta häbi üksildustunde pärast, mida varjutab vaikimisi teadmine üksildusest kui, Valsineri järgi *mitterääkimise* valdkonnast, ning ta võib end ühiskonnas tunda segava, tülika, mittepiisava jms. inimesena, kuna eelnev kogemus toetab tekitatud mõtteviisi. Kolides teise riiki, näiteks Inglismaale, kus valitsuses istub üksilduse minister (Walker 2018) ja üksildusest ilmub igal nädalal mitmeid artikleid, võib ta sattuda kriisi (seni teadaolevad väärtused põrkuvad kokku uute väärtustega), mis järgneb üldjuhul sündmusele, mis on ootamatu ja tugeva mõjuga¹². Edasine on nüüd juba inimese enda otsustada, kas jääda „juurte“ juurde, mis omakorda võib viia veelgi enam ühiskonnast eraldumiseni, sõltuvushäireteni või meeleoluhäireteni (Sisask, Roosipuu 2019), kandes eneses üksildusetunnet veelgi tugevamalt, või muuta mõtteviisi ja integreeruda teise ühiskonda uute mõtetega, mis peagi saaks ka inimese enda mõttemustriteks.

Seega, Valsineri *kihtide vahelise piiripunktide* mõistele mõeldes, puudub inimesel vaikimisi paika pandud piir, milliseid sõnumeid (nii välimisi kui ka sisemisi) ta laseb enesele sisse, mõjutades selle kaudu ümbritsevat. Vastutus lasub justkui inimesel enesel, millistel mõtetel lasta minna ja milliseid mõtteid võimendada. Ilmselt on olulised sotsiaalsed struktuurid, näiteks ülikooli haridus Eestis, mis tekitab noorele inimesele survet kandideerida õppima, kuna hiljem on tänu heale haridusele võimalik teenida head palka, saada hea töökoht, luua häid suhteid ehk omandada ideaalelu. Paratamatult ei pruugi reaalsus kujutlustes loodud maailmaga ühtida ning seetõttu võivad tekkida ülikoolis õppides pettumused, väsimus, läbipõlemine jm, kuna inimene on seisus, Valsineri mõistes *eraldiseisev-kuid-mitteraldi*, mis tekitab lõhe ühiskonna vajaduste ja tudengi soovitu vahel, millest võib välja kooruda

¹² Vt lähemalt MTÜ Peaasjad kodulehelt: <https://peaasi.ee/psuhholoogiline-kriis/>.

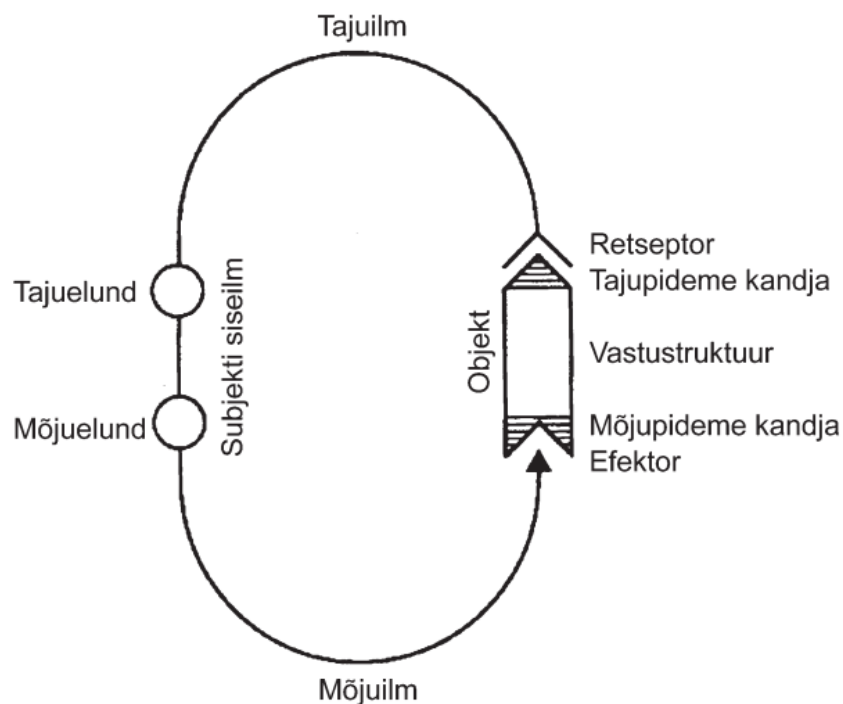
üksildustunne. Vastupidises suunas võib inimene, kes on kogenud üksildustunnet, aidata end läbi erinevate tegevuskogemuste (vt ptk 4) ja saab seeläbi hoopistükkis positiivse kogemuse kaudu elada enesega rahul olevat elu, tõlgendades edaspidiseid kogemusi enesega kooskõlas olevateks.

Kuidas jõuab inimene üksilduseni? Sellele olen eelnevalt andnud kaudse vastuse läbi Schütz'i eluilma mõiste, mis ilma Jakob von Uexkülli omailma (*Umwelt*) mõisteta jääb poolikuks. Eluilma ja omailma seose kohta on Rein Veidemann (2022) öelnud: „Kuigi omailma asukoht on meis endis, meie sees, on see „laetud“ tegelikkuse (*resp* eluilma) impulssidega.“

Kogumikus „Omailmad“ (2012) avab Uexküll meile omailmade juurde viiva ukse lähtudes mõttest, et kõik, mida subjekt tajub, saab tema tajuilmaks, ja kõik, millele ta mõjub, tema mõjuilmaks (vt joonis 4). Tajuilm ja mõjuilm moodustavad ühe tervikliku üksuse — omailma (Uexküll 2012a: 82).

Kui ma võtan mingi raamatu, mida te kõik teate, ja küsin igäühelt selle raamatu omadusi, siis ilmneb, et kõik tunnevad hoopis erinevat raamatut, mida tähistab sama pealkiri. Seega on täiesti mõttekas, kui me tuttava küsimise peale „Mis raamat see on“ vastame vastu pärides: „Mida sina sellest raamatust tead?“ Kui ta nüüd loetleb üles kõik raamatu omadused, siis kostame me talle: „See on see raamat sinu omailmas.“ Igas omailmas on olemas ise raamat. (Uexküll 2012a: 183)

Elusorganismi omailmas luuakse taju- ja mõjuprotsessi kaudu muutus, mille tagajärjel mõjutatakse midagi keskkonnas, seejärel keskkond mõjutab juba muudetud kujul taaskord elusorganismi, kes omakorda mõjutab keskkonda läbi tagagasiside. Sellist ringlust nimetatakse *funktsiooniringiks*. (Salupere, Kull 2018: 138)



Joonis 4. Funktsiooniring (Uexküll 2012c: 88)

Uexkülli põhimõte — organism ja tema keskkond moodustavad terviku, ühtib ka Bergeri ja Luckmanni arusaamaga, sest nende arvates toimub inimeseks kasvamise protsess vastastiku suhtes keskkonnaga, mis on nii looduslik kui ka konkreetse kultuurilise ja sotsiaalse korraga (2018: 86). Teatavasti ei käsitlenud Uexküll kultuuri ja sootsiumi, mis aga ei tähenda, et omailm oleks staatiline — erinevaid tähenduskandjaid saab iga elusolend elu jooksul oma maailma juurde integreerida (Uexküll 2012a: 164). Näitena võib tuua üliõpilase, kes vahetab õpingutega seoses elukohta. Uues linnas kohtub ta uute erinevate inimestega, kes on erinevate maailmadega. Ta kogeb ühikaelu, mis ei ole ehk nii mugav kui kodus ning kus saab oluliseks koostöö, arvestamine teistega jms. Nii võivad muutuda/lisanduda tähenduskandjad üliõpilase elus.

Minu vaates rõhutavad nii Uexküll kui ka Berger ja Luckmann vastastikust taju ja mõju inimese ja ühiskonna vahel. Seega, tulles tagasi funktsiooniringi juurde, tähistab **subjekt**

inimest, keda **mõjutab** või ärritab **objektina** konkreetsed ühiskonna elemendid, millele ta **tajudes** mingil viisil vastab — antud uurimistöö kontekstis, üksildustunde märkidena.

Ühiskonna elementideks võivad olla ühiskonna suhtumine, reeglid, kokkulepped. Näiteks COVID-19 ajal tabas kogu ühiskonda isolatsioon, mis ärritas ja mõjus mõnedele inimestele ühiskonna reeglite kaudu tervist laastavalt. Täpsustavalt öeldes, füüsilise tervise (maski kohustus, isolatsioon jms) tagamiseks mõeldud nõuded ei sobitunud emotsionaalse ja psüühilise tervise tagamise nõudmistega, mille tulemusena kogeti vaimse tervise halvenemist sealhulgas üksildustunnet. Koroonatõttu tekkis juurde enam töötuid, üksildasi, haigustega kimpus olevaid inimesi jms, mis mõjutas kogu ühiskonda hästi toimimast.¹³ Hakati tundma enam vajadust psühholoogi teenuste järele, kas „tulekahju“ kustutamiseks või ennetava meetmena. Olgu välja toodud vaimse tervise häirete leviku jaotus Eesti täiskasvanud rahvastikus: 28%-l on depressioonirisk, 20%-l risk ärevushäireks, 39%-l unehäirete risk ning 43%-l vaimse kurnatuse ilmingud. Kui vaadelda lähemalt andmeid soo ja vanuserühmade lõikes, siis selgub, et nende häirete suurimasse riskirühma kuuluvad noored täiskasvanud (18–24-aastased), kes olid minu uurimistöö küsimustiku vastajate seas (vt ptk 6.2) märkimisväärselt enam esindatud kui teised eagrupid.

Antud peatükis uurisin üksilduse tähenduslikkust erinevate lähenemiste ja semiootiliste mehhanismide kaudu ning leidsin, et inimese üksildus on seotud tema sotsiaalselt konstrueeritud tegelikkusega alates lapsepõlvest, kus keel suhtlemise vahendina, annab inimestele tööriista isiklike ja sotsiaalsete tegelikkuste üha uuteks konstrueerimisteks. Kõrvutades mineviku kogemusi praeguse keskkonnaga on inimesel võimalik võtta kasutusele oma isiklikud ressursid, et vältida üksilduse tekkimist.

¹³ Vaata lähemalt Vabatahendus Praxise Mõttekoja kodulehelt: <https://www.praxis.ee/tood/covid-19-sotsiaal-majanduslik-moju/>.

3. PÕHJUSED, MIS VIIVAD ÜKSILDUSENI

3.1. Hariduse mõjurid

On mõistetav, et haritud ja hästi koolitatud elanikkond on riigi sotsiaalse ja majandusliku heaolu jaoks hädavajalik. Haridus mängib võtmerolli ühiskonnaelus ja majanduses tõhusaks osalemiseks vajalike teadmiste, oskuste ja pädevuste andmisel. Näiteks Kanadas, Eestis, Soomes ja Iirimaal on õpilaste õpitulemused head, sõltumata nende sotsiaalsest taustast, kuna toimivad koolisüsteemid suudavad pakkuda kvaliteetset haridust kõigile õpilastele (OECD Education). OECD andmetel on Eestis 25–64 aastastest täiskasvanutest 91% omandanud keskhariduse, mis on kõrgem kui OECD keskmine, milleks on 79%, ja üks kõrgemaid näitajaid OECD-s (OECD How's Life?). See näitab selgelt hariduse väärtust ja rõhuasetust Eesti ühiskonnas. Kas hariduse rõhutamine, kuhu võib sisse olla kirjutatud tajutav sotsiaalne pinge, mõjutab vaimset tervist? Näiteks juhtum noorest inimesest, kes juba alates põhikooli lõpust peab tegema õppesuuna valiku paljude valikute seast, loomaks tähenduslikkust oma tulevases elus (luues seoseid suuna valiku, õpingute, edukuse, töö, ühiskonda panustamise, hobide jne vahel). Kõik selleks, et jõuda lähemale unistusele, mida noor enese peas on loonud seoses enda, vanemate, sõprade, ühiskonna arvamusega. Võib öelda, et sotsiaalne tegelikkus „murrab maha“ ajal, mil noor on vähe teadlik iseendast, oma väärtusest, vajadustest, potentsiaalset, olles lõhestatuna ühiskonna keskel.

Seetõttu pean oluliseks oma töös välja tuua muutunud õpikäsituse strateegia tulemusi, haridusvaldkonna arengukava, Jarosław Horowski nägemust õpikäsitusest, siduvust ja

erinevates riikides läbiviidud üksilduse uuringutest üliõpilaste seas, kuna need on mõjurid haridussüsteemis, mis omakorda mõjutab haridussüsteemis osalejat.

3.1.1. Muutunud õpikäsitussüsteem

Alusdokumendina kasutatud Eesti elukestva õppe strateegia „Eesti hariduse viis väljakutset — haridusstrateegia 2012–2020“ (2011) ning Haridus- ja Teadusministeeriumi arengukava „Tark ja tegus rahvas“ (2021) põhjal selgus vahekokkuvõttes 16 kitsaskohta, millest üks punkt tõi välja: „Teoreetiliselt omaksvõetud ja dokumentides kinnitatud õpikäsitus, õppijate eri tüüpi andekuse väärtustamine ning erivajaduste märkamine ei ole muutunud õppeprotsessi lahutamatuks osaks“ (HTM 2019).

Muutunud õpikäsituse raames on välja toodud Eesti õpilaste tagasihoidlikku loovust, ettevõtlikkust ja probleemilahendusoskust, mida tänapäeva ühiskond ja majandus vajavad. Juhitakse tähelepanu tööga, et Eesti noor põlvkond vajab üha enam sotsiaalseid võimekusi: oskust ennast väljendada, juhtida ja kehtestada, loovalt ja kriitiliselt mõelda, olla eestvedaja ja võtta riske, väärtustada mitmekesisust ja koostööd, tulla toime määramatuse ja ebaõnnestumisega. Väljakutsele vastamine tähendab suurt nihet nii õpikäsituses kui ka suhtumises kooli ja õpetamise. Kõik võib muutuda kui õpetaja kutse populaarsus suureneks keskkooli lõpetajate hulgas.¹⁴ Õpetajaskonna feminiseerumine ja vananemine võib paraneda, kui õpetajate positsioon ja maine ühiskonnas märkimisväärselt muutub. See omakorda oleks eelduseks Eesti haridussüsteemi liikumisele isiku- ja arengukesksuse poole. (HTM 2021)

3.1.2. Haridusvaldkonna arengukava Eestis

Haridus- ja noorteprogramm 2023–2026 (HTM 2021) rõhutab, et haridusvaldkonda, nagu ka teisi valdkondi, on tabanud 2020-ndate alguses tekkinud COVID pandeemia. Sellest tingitud distantsõpe on tekitanud õpilünkasid ning määramatus ja pidevalt muutuvad olud on mõjutanud õppijate vaimset tervist. Tähelepanu pööratakse haridus- ja noortevaldkonna

¹⁴ Muudatused seisuga 07.04.2023: <https://www.err.ee/1608941099/ministeerium-kaalub-tulevaste-opetajate-meelitamiseks-stipendiume>.

töötajate professionaalsele arengule, paindlikule täiendusõppele, järelkasvu tagamisele ning atraktiivse karjäärimudeli kujundamisele. Fookuses on haridustöötajate, laste ja noorte vaimset tervist toetavad tegevused. Kutsutakse ellu Õpetajate Akadeemia ja luuakse haridusjuhtide karjäärimudel. Tagamaks õppejõududele konkurentsivõimelised töötasud ning arendamaks kõrghariduse kvaliteeti suurendatakse 2022-ndal aastal kõrghariduse rahastamist. Tervikuna on oluline kõikide haridus- ja noortevaldkonna töötajate väärtustamine, sest õpetajad, noorsoo töötajad, tugispetsialistid, õppejõud jt panustavad igapäevaselt õppijate arengu toetamisele ning potentsiaali avamisele (HTM 2021).

Jah, ühiskondlikult nõustume, et hea haridus suurendab oluliselt töö leidmise ja piisava raha teenimise tõenäosust (OECD 2023), kuid murekoht on siiski see, et õpe pole piisavalt õppijakeskne, vajaka on individuaalsest lähenemisest jm (HTM 2019) ning avalikult räägitakse vähe üksildusest haridussüsteemis. Lootust annavad haridus- ja noortevaldkonna arengukavad vaatega aastani 2035.

3.1.3. Jarosław Horowski õpikäsitusemõtted

Loomulikult võib üksildus noorukieas olla normatiivne kogemus ja seega teatud määral oodatav, sest sel ajal toimuvad noorukite sotsiaalsetes ootustes, rollides, suhetes ja isiklikus identiteedis olulised muutused. Noored tahavad lojaalsust, tuge ja lähedust, samuti vahetada sõpradega uskumusi, väärtusi ja ideoloogiaid, selle asemel, et lihtsalt tegevusi jagada (kuigi tegevuste jagamine jääb endiselt alles). Seega, suutmatus lahendada üksildusprobleeme enne noorukieast lahkumist võib tekitada märkimisväärset muret tulevaste sotsiaalsete suhete ja vaimse tervise pärast (Heinrich, Gullone 2006: 700–701).

Seda mõtet toetab ka Jarosław Horowski (2020), Poola Toruńi Nicolaus Copernicuse Ülikooli haridusteaduste instituudi professor, kes on uurinud, millised iseloomuomadused peaksid olema kujunenud juba küpsetes inimestes, et nad suudaksid täiskasvanuna toime tulla üksilduse kogemusega. Ta mõistab, et inimene võiks olla valmis kogema üksildust ja ka sellega kaasnevat kannatust. Autor arvab, et inimesed tulevad üksildusega toime siis, kui neil on julgust, ettevaatlikkust, õiglustunnet ja mõõdukust (antud väidet tõid välja ka antud töö

uuringus osalenud vastajad, vt ptk 6.3). Ta tõdes, et hariduspraktika jaoks on suur väljakutse tulla toime isikuomaduste toetamisega (Samas).

Horowski (2020) rõhutas õigluskasvatust inimeste küpsemises vastutuse kujundamises teiste inimeste ees, olenemata sellest, kas tegemist on üksikindiviidi pereliikmete, tema sõprade või võõraste inimestega. Seega, kool saab luua ruumi võõra inimese eest vastutamiseks ja õpetada koostööd tegema, milles on suur roll ka õpetajatel, kes on suutelised noortes tugevdama individualistlikke ja egoistlikke hoiakuid või toetama altruistlike hoiakute ja vastutuse kujunemist teiste abivajajate suhtes, isegi kui nad ei kuulu lähedaste sõprade ringi. Sama oluliseks peab ta küpseva inimese tunnete arendamist.

Kaasaegne kultuur ja tehnilise elu kontekst raskendab üksi olemisega harjumist. Näiteks võivad haridusasutused luua vaikusetsoone, kus inimesed saavad kogeda üksindust ja avastada selle positiivseid mõõtmeid. Üksildusõppe eesmärk on näidata ja kritiseerida stereotüüpe üksildustunde kohta, samuti omandada oskusi üksindust aktsepteerida, et õpilased ei püüaks üksi olemist iga hinna eest vältida. Pigem soovitakse õpetada kannatlikkust, lootust, usaldust, andestust (Samas). Horowski rõhutab inimloomuse intellektuaalsust. Tema väitel on hariduse ülesanne valmistada ette küpseid inimesi tegelikkuse sügavamaks mõistmiseks. Lisaks tuleks koolis pühendada piisavalt aega inimloomuse, moraalse arengu ja keeruliste moraali dilemmaide kajastamisele (Samas).

3.1.4. Sidusus erinevate osapoolte vahel

Horowski (2020) mõtet pöörata haridusmaastikul tähelepanu üksikindiviidide ja gruppide mõtteviisile toetas 2021. aastal OECD poolt välja antud brošüür „Kõik üksildased inimesed: Haridus ja üksildus“¹⁵ (OECD 2021), mille kaudu väljendati väga selgelt, kuidas krooniline üksildus võib halvasti mõjuda õppimisele ning füüsilisele ja vaimsele tervisele ning on seotud varajase surmaga.

¹⁵ *All the lonely people: Education and loneliness.*

Seega, üksildus on ka rahvatervise probleem. Koolid võiksid pakkuda ruumi ja võimalusi sõprussuhete loomiseks, tuues erineva taustaga õpilasi kokku. Nii võib haridus aidata luua sidemeid sotsiaalsete rühmade vahel, arendada nii sotsiaalseid oskuseid kui ka neid, mida on vaja negatiivsuse ennetamiseks või kroonilise üksilduse mõtteprotsessidega toime tulemiseks. Selleks on vaja sihipäraseid õpetajakoolitusi ning pidevat professionaalset arengut, et oleks võimalik tuvastada ja abistada üksildasi õpilasi. See on osa õpilaste emotsionaalsele heaolule keskendumisest. Selleks, et õpetajad saaksid arendada kollektiivseid teadmisi ja süvendada professionaalseid sidemeid, võiks koolidevahelistes võrgustikes ning kutsealase arengu programmides, mis tänapäeval toimuvad nii virtuaalselt kui vahetult, pakkuda osalejatele sotsiaalseid ja tööalaseid uusi sidemeid ja ressursse.

Jõuame seega tõdemuseni, et ka koolid võivad olla isoleeritud, kui neil puuduvad sidemed laiemal kogukonnal ja võrgustikuga. Võimaliku lahendusena pakub OECD (2021) erinevaid suhtlemisvorme erinevate praktikakogukondade vahel, mis omakorda looks aluse uuteks ideedeks ja väljakutseteks, mille kaudu tekiksid uued lahendused.

Nii OECD (2021) kui ka Horowski (2020) väljendavad üksmeelset, et haridus pakub võimsat vahendit üksilduse vastu võitlemiseks, kuid koolide aeg ja ressursid on piiratud. Antud olukord tekitab küsimuse, kuidas saavad koolid või poliitikakujundajad üksilduse vastu võitlemise prioriteediks seada? Hea algus on tehtud Eesti inimuuringute aruanne peatükis „Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas“ (2023b: 207), milles on rõhutatud häid suhteid ja päriseluga seonduvat õpet.

3.1.5. Uuringud erinevates koolides

Kuigi kogemus üksildusest iga inimese omailmas, läbi kultuuri (lähtudes individualismist ja kollektivismist) ja ühiskonna ning läbi uute tähendusandjate, on isiklik ja talle ainuomane, on erinevate kogemuste kirjeldusi kõrvutades, võimalik tuvastada üksilduse olemuslikku ühisosa või sarnasusi. Antud peatükis toon välja üksilduse mõjurid ja põhjused erinevate riikide koolide uuringute põhjal.

Anne L. Peplau artiklis „Üksildus ja kolledži üliõpilane“¹⁶ (1987) uuriti Ameerika esmakursuslastest kolledžiõpilasi, kes kannatasid kõige tõenäolisemalt üksilduse käes. Selgus, et peamine põhjus, miks noored täiskasvanud on üksilduse osas nii haavatavad, võib olla selles, et nad seisavad silmitsi paljude sotsiaalsete muutustega: kodust ära kolimine, koduigatsus, kolledžisse minek, suured loengusaalid, uuel töökohal alustamine — kõik hõlmavad uute sotsiaalsete suhete algust, mille puhul kogetakse suurt survet uute sõprade leidmisel (Pijpers 2017), mis võivad viia üksilduseni. Noored täiskasvanud jätavad sageli selja taha keskkooli, kodulinna, pere, sõbrad ehk kogu tuttava omailma, et iseseisvalt uutesse olukordadesse sukelduda (Peplau 1987). See võib viia oluliste sotsiaalsete tugisüsteemide ümberkujundamiseni (Stoliker, Lafreniere 2015), mõjutades eriti esimese aasta üliõpilasi, kes tajuvad muutuste tagajärjel seda üleminekut stressirohke ja raskena (Pijpers 2017). Noortel täiskasvanutel on seega palju tähendusandjaid, mis „kustutatakse“ ja asemele ilmuvad uued tähendusandjad, mille puhul aga inimesed pole täiesti kindlad, kuidas nendega suhestuda.

Eluilmaga käsitluse kohaselt läbib inimene perekonna konstrueeritud maailma kaudu internaliseerumise protsessi ja kohaneb või vastandub uute reeglitega läbi eksternaliseerumise protsessi. Üldise kohanemisega käib kaasas kriis, kus ei pruugi kehtida senised reeglid ja uusi veel ei ole omandatud või need pole muutunud harjumuspäraseks. Antud mõtet kinnitab Lee Oakley poolt kirjutatud artikkel „Üliõpilaste üksildustunde uurimine kõrghariduses: Diskursiivne psühholoogiline lähenemine“¹⁷ (2020), kus käsitletakse Ühendkuningriikides õppivate üliõpilaste üksildust ja akadeemilist pinget. Selgus asjaolu, et üliõpilased näitavad ennast kui seltskondlikke inimesi, kuigi küsitluses tõid nad välja oma üksildustunde, millest võib järeldada, et üksildustunde teema on piinlik, häbiga seotud ja enesele raske tunnistada.

Bryce Stoliker ja Kathryn Lafreniere toovad välja Kanada teadusülikooli uuringute näitel, artiklis „Tajutava stressi, üksilduse ja õppimis/õpingualase läbipõlemise mõju üliõpilaste hariduskogemusele“¹⁸ (2015), kuidas ülikoolielu muudab üliõpilasi küll iseseisvamaks, mis

¹⁶ *Loneliness and the college student.*

¹⁷ *Exploring Student Loneliness in Higher Education: A Discursive Psychology Approach.*

¹⁸ *The Influence of Perceived Stress, Loneliness, and Learning Burnout on University Students' Educational Experience.*

võib viia oluliste sotsiaalsete tugisüsteemide ümberkujundamiseni, kuid ülikooli surve ja sotsiaalse toetuse ümberkujundamine võib tekitada üliõpilastes stressi, üksilduse ja õppimise läbipõlemise tunde, mis mõjutab omakorda nende vaimset ja füüsilist tervist, avaldades negatiivset mõju õppimisvõimele ja õpitulemustele. Joyce Pijpers avaldas artiklis „Üksildus ülikoolis õppivate tudengite seas: mõjutegurid. Kvantitatiivne läbilõikeuuring“¹⁹ (2017) Hollandi üliõpilaste tervisekontrolli statistika, milles selgus, et vähemalt 16% Amsterdami kõrgkoolides õppivatest üliõpilastest kogevad üksildustunnet need inimesed, kellel on vähem kui viis lähikontakti (siit väljendub seos üksildustunde ja üksinduse vahel), kes ei puutu regulaarselt sõpradega kokku, kes ei ole oma suhtlusvõrgustikuga rahul, kes soovivad uusi suhteid ning kes ei ole rahul intiimse suhtega soovides suhet paremaks muuta. Uuringus tulid üksildustundega seoses esile sarnased tegurid, mis ka eelpool väljatoodud uuringutes: koduigatsus, negatiivne minapilt, ekstravertsus (ei talu üksi olemist, mis omakorda võib tuua välja üksildustunde), abi otsiv käitumine, psühholoogilised probleemid ja alkoholi kuritarvitamine. Lisaks paljastas Hollandi uuring fakti, et klassiväliseid tegevusi teinud üliõpilased (ohjates üksildustunnet) olid suurema tõenäosusega üksildased kui üliõpilased, kes seda ei teinud.

Viimane näide on 2019. aasta uuringust Eesti kõrgkoolides õppivate tudengite seas (Käosaar, Purre 2021). Selles ei mõõdetud küll üksildust kuid, tavapärasest oluliselt kõrgemat (di)stressi (milleks oli 49%). 2021. aasta Eesti Rahvastiku Vaimse Tervise uuringu analüüsi 20–29-aastaste õppijate ja töötajate seas²⁰ samuti stressitaset. Selgus, et peamiste stressi tekitavate probleemide põhjuste hulgas on: akadeemiline ja ajaline surve, rahulolematuse õpingutega ja puuduv toetus õppejõududelt, vähene enesetõhusus ja ebaselge karjääriperspektiiv, samuti rahalised raskused. Kõrge stressitase seostub omakorda kehva edasijõudmisega õppetöös, õpingute katkestamise ning riskikäitumisega (suitsetamine, alkoholi ja narkootikumide tarbimine, suitsiidimõtted). Toon selle uuringu siia välja seetõttu,

¹⁹ *Loneliness Among Students in Higher Education: Influencing Factors. A quantitative cross-sectional survey research.*

²⁰ Vt lähemalt SA Eesti Koostöö Kogu kodulehelt: <https://inimareng.ee/vaimne-tervis-ja-heaolu-opikeskkonnas/#sup6pt1>.

kuna kirjeldatud stressitaseme ilmingud ilmnesid ka käesoleva uurimistöö käigus, mil üliõpilased said küsitluses väljendada oma mõtteid (vt ptk 6.3.2).

3.2. Tervise mõjurid

Eesti inimarengu aruanne 2023 kirjutab:

Vaimne tervis ei ole mustvalge seisund, kus inimesed on kas vaimselt terved või vaimselt haiged. Kuigi vaimse tervise probleemidega inimeste heaolu on sageli väiksem, ei ole see alati nii (WHO 2022a). Isegi vaimse häire diagnoosiga inimesel on võimalik elada täisväärtuslikku elu ning kogeda eluga rahulolu ja subjektiivset heaolu, kui ühiskonna teadlikkus ja elukeskkond seda toetavad. Paradoksaalse trendina näemegi, et rööpselt vaimse tervise probleemide sagenemisega on inimeste üldine eluga rahulolu suurenenud [...] Mure igapäevaelus ellujäämise pärast majandusliku kitsikuse tõttu on vähenenud ning tulevikus kasvab inimeste soov kogeda paremat heaolu võimalikult mitmekesisel viisil, sealhulgas realiseerides oma võimeid edu nimel, rahuldades eksistentsiaalseid vajadusi ja olles vaimselt terve. (2023a: 353)

Siiski, 2021. aasta Statistikaameti läbiviidud rahvaloenduse andmetel²¹ on hinnanguliselt kolmandikul elanikest mõni pikaajaline haigus või terviseprobleem. Seda on 2 protsendipunkti võrra rohkem kui eelmise, 2011. aasta loenduse ajal. 28%-l rahvastikust on igapäevategevus mõne terviseprobleemi tõttu piiratud. Noortel esineb terviseprobleeme samuti rohkem kui eelmise loenduse ajal: kui 2011. aastal esines 14%-l 15–29-aastaste vanuserühmas mõni pikaajaline haigus või terviseprobleem, siis nüüd juba 17%-l. Lisaks on leitud seoseid haridustaseme ja tervisliku seisundi vahel. Kõrgharitudest on terviseprobleem 34%-l ning 27% tunnevad end terviseprobleemi tõttu igapäevategevustes piiratuna. Võrdlusena keskharidusega inimeste puhul esineb pikaajalist terviseprobleemi 39%-l ning igapäevaelu tegevustes on piiratud kolmandik (33%). Põhiharidusega inimeste seas on terviseprobleeme veelgi enam — 40%-l ja 36% tunneb ennast terviseprobleemi tõttu igapäevategevustes piiratuna. Eelnevast saab järeldada, et kõrgharitud inimeste tervis on parem võrreldes teiste haridustasemetega. Kõrghariduse omandamise ajal võib tervis küll

²¹ Vt lähemalt Statistikaameti rahvaloenduse kodulehelt: <https://rahvaloendus.ee/et/uudised/rahvaloendus-noortel-rohkem-terviseprobleeme-kui-10-aastat-tagasi>.

halveneda, tingituna elumuutuse perioodiga inimese elus ning mis laetud uue eluga kaasneva pinge ja vähese sotsiaalse võrgustiku pärast²².

Tuues välja erinevad uuringud eluea kohta, on väidetud, et tõsisemate vaimse tervise häiretega inimeste eluiga on keskmiselt 10–20 aastat lühem (WHO 2022a) ning üksildusega kaasnev depressioonisümptomite tõus võib samuti inimese eluiga lühendada (Junttila 2016: 7; Cacioppo jt 2006, 2010 — viidatud Cacioppo jt 2014: 7 kaudu). Näiteks on uuringud näidanud, et kriisikeskuste vihjeliinidele helistavatest noortest kurtsid raseduse, pereprobleemide ja uimastisõltuvuse kõrval kõige sagedamini üksildust kui helistamise põhjust (Heinrich, Gullone 2006: 703).

On teada, et üksildus suurendab haavatavuse tunnet ja alateadlikku valvsust sotsiaalsete ohtude suhtes. Üksildust ja ebakvaliteetseid sotsiaalseid suhteid on omakorda seostatud halva unekvaliteedi ja päevase vähese energiaga ning väsimusega. Taastumise puudumisel avaldab unepuudus inimesele kahjulikku mõju südame-veresoonkonna funktsioonidele, põletikulistele protsessidele jt tervist kahjustavatele seisunditele. Mittetaastav uni (st uni, mis ei ole kosutav vaatamata normaalsele une kestusele) põhjustab negatiivset mõju päevastes tegemistes, nagu füüsiline ja intellektuaalne väsimus, mäluprobleemid jm. (Samas: 221) Üksildus on seotud kõrgema varahommikuse ja hilisõhtuse kortisooli tasemega noortel täiskasvanud ülikooliõpilastel ning keskealiste ja vanemate täiskasvanute puhul seostatakse üksildustunnet igapäevaste kortisooli näitaja kõikumistega (Cacioppo, Hawkley 2020: 221; Pijpers 2017: 4).

Lohutav on lugeda WHO (2022) vaimse tervise tegevuskava aastateks 2013–2030, kus väljendub soov edendada kõigi riikide pühendumist vaimse tervise ja vaimse tervise parandamisele. Pakutakse välja ka tegevuskava, kus mängivad suurt rolli üksikisikud, valitsused, hoolekandeteenuste osutajad, valitsusvälised organisatsioonid, akadeemikud, tööandjad, kodanikuühiskond jt. Eelkõige rõhutatakse vaimse tervise muutmiseks vajalikke ühiseid jõupingutusi, kuid samas ei eeldata, et kõik riigid täidavad kõiki ülemaailmse tegevuskava rakendusvõimalusi, kuna paljudel riikidel ei ole ressursse soovitatud meetmete

²² Vt lähemalt SA Eesti Koostöö Kogu kodulehelt: <https://inimareng.ee/vaimne-tervis-ja-heaolu-opikeskkonnas/>.

rakendamiseks. Siiski, igal riigil peaks olema võimalusi teha märkimisväärseid edusamme oma elanikkonna parema vaimse tervise suunas. Valik, millele kõigepealt keskenduda, sõltub riigi kontekstist, kohalikest vaimse tervise vajadustest, muudest prioriteetidest ning iga vaimse tervise süsteemi olemasolevast seisundist ja struktuurist.

Jätkates siit mõttega, milline on Eesti riigi panus vaimse tervise parandamisele, annab ehk lootust hiljuti avaldatud tulevikustsenaarium²³ vaatega aastani 2040, mille sees on kaks põhisõnumit: kriisid panevad inimese heaolu pidevalt proovile ning suureneb vajadus ja nõudlus vaimse tervise abile ja toetusele. Ehk sobitub siia tänane Eesti Töötukassa tööjõuvajaduse baromeetri²⁴ põhjal koostatud lühiajalise tööjõuvajaduse prognoos ning Eesti hariduse infosüsteemi 5–10 aastane prognoos²⁵, mille kaudu antakse ülevaade, millistele ametialadele on kõige keerulisem töötajaid leida ja milliste ametialade esindajaid on tööturul üle. Kõige enam vajatakse tööjõuturule psühholooge ning ka eriarste, hooldajaid ja õenduse tippspetsialiste, mis on justkui otsene ja kaudne vihje valida õppuritel ülikooli astudes õppesuunana amet, mis aitab suurendada vaimse tervise eest hoolitsevat struktuuri. Seega on vajalik suunata tegelikkust, et saada tegelikkus, mida vajame. Kordaks siinkohal eluilma mõtet: inimene, tajudes ühiskonna vajadust, mõjutab ühiskonda ja ühiskond, tajudes inimese vajadust, mõjutab inimest.

3.3. Interneti mõju

Internetis on kirjaliku eneseväljenduse kaudu paljudel ehk kogemusi, et neid on valesti mõistetud (Võgotski 2014: 466 järgi — kirjaliku ja suulise kõne erisus). Eriti võib see väljenduda vestlusrakendustes, kus kasutatakse lühiväljendeid ning mille taga on justkui sisekõne saatja peas ja mis ei pruugi kohale jõuda saajale sama sõnumina. Kui puudu on otsesest silmast-silma kohtumistest, mille kaudu on võimalik jälgida inimese intonatsiooni,

²³ Vt lähemalt SA Eesti Koostöö Kogu kodulehelt: <https://inimareng.ee/tulevikustsenaariumid/#sissejuhatus>.

²⁴ Vt lähemalt Eesti Töötukassa kodulehelt: <https://www.tootukassa.ee/et/baromeeter/poster?period=301&area=a>.

²⁵ Vt lähemalt Haridus- ja Teadusministeerium kodulehelt: <https://haridusportaal.edu.ee/ametialad/koolips%C3%BChholoog>.

kehakeelt, motivatsiooni jms, võivad tekkida valesti mõistmised, mööda rääkimised ja dialoogi pealiskaudsus, mis soodustaks sisekõne rikkalikust.

Seoses interneti kiire levikuga maailmas, oli riikidel võimalus võrrelda inimeste heaolu üheteistkümnes erinevas kategoorias (OECD How's Life?). Juba tollel ajal oli keeruline mõõta sotsiaalse võrgustiku tugevust, sest inimeste elu- ja suhtlemisviis oli muutunud. Leibkonnad on tänapäeval väiksemad, inimesed liikuvamad ning aina rohkem võib märgata pigem karjäärile kui isiklikule elule pühendunud inimesi, kes kohtuvad harva oma tuttavate ja sugulastega. Selgus, et vahetu silmast silma kontakt on asendunud virtuaalse suhtlemisega, mis teadaolevalt COVID-19 eriolukorra ajal üle maailma süvenes veelgi läbi Skype'i, Messengeri, Tinderi, Teamsi, Zoomi ja teiste veebiplatvormide.

Seega on lisaks üksildusele üheks oluliseks uurimisteenaks saanud interneti mõju kasutajatele, mille üle arutleb ka Tõnu Lehtsaar (2022) artiklis „Internetisuhtlus ei aita üksilduse vastu“. Ühelt poolt internet hõlbustab üksikisikute juurdepääsu teabele, teisalt põhjustab see probleeme seoses interneti liigse, kontrollimatu ja eesmärgipäratu kasutamisega. Keda interneti kasutamise kahjulikud tagajärjed kõige enam mõjutavad? Milline seos võib olla üksildusel ja pideval interneti kasutamisel?

Varasemate uuringute (Boylu, Gunay 2019) järgi, leitakse kahtluseta, et igal pool maailmas, moodustavad interneti kasutajaskonna eelkõige noored, kellel on oskused, harjumused ja huvid interneti kasutamisel. Junttila (2016) kõneleb Soome laste seas tehtud uuringust, mille tulemusel selgus, et mida kauem veetis noor internetis aega, seda enam ta emotsionaalset ja sotsiaalset üksildust koges. See uurimus ei näita seose suunda — ehk võib-olla kasutataksegi interneti just seetõttu, et kogetakse igapäevaelus üksildust.

Üllatusliku tulemuse andis Türgi noorte põlvkonna uuring, millest kirjutasid Boylu ja Gunay (2019) artiklis „Üliõpilaste üksildus ja internetisõltuvus“²⁶. Uurijaid väitsid, et kui internetis aja kulutamise määr suureneb, siis üksildus pigem väheneb. Seda tulemust võib seletada asjaoluga, et inimesed, kes ei suuda ümbritsevate inimestega piisavalt suhteid luua võivad rahuldada suhtlemise vajadusi luues sotsiaalseid kontakte interneti kaudu. Seega üksildased

²⁶ *Loneliness and Internet Addiction Among University Students.*

kipuvad internetiavarustes end rohkem avama, jagama rohkem intiimseid üksikasju ja tunnevad end internetis rohkem aktsepteerituna võrreldes mitte üksildastega. Samuti on Türgi uuringutest järeldatud, et suurt üksildust tundvad gümnasistid võivad oma üksildustunde muutmiseks pöörduda interneti poole ning selles kontekstis võib üksildustunne muuta õpilasi problemaatiliseks internetikasutajaks. Seda kinnitab ka USA uuringute (Neto jt 2015: 29) tulemus, kus selgus üksildaste noorte internetis veedetud aeg, milleks oli viis või enam tundi päevas ning mis võib lõpptulemusena olla üheks terviseprobleemide allikaks, mis põhinevad istuval eluviisil ja suuremal reaalse maailma eraldatusel teistest.

Vastakaid tulemusi on andnud ka uuringud üksilduse ja sotsiaalmeedia kasutamise kohta. Väidetakse, et sotsiaalmeedia veebisaitidel postitamine aitab inimestel end vähem üksildasena tunda ning vastupidiselt väidetakse, et veebisaitidele postitamine võib vähendada arusaama kuuluvusest (Neto jt 2015: 30; Junntila 2016: 71).

Tartu Ülikooli teadlane Dmitri Rozgonjuk, on koos kolleegidega uurinud nutiseadmete kasutamise mõju inimese mõtlemisele, meeleolule ja käitumisele. On selgunud, et päris „sõltuvuseks“²⁷ seda nähtust kutsuda ei ole mõistlik, kuid inimeste poolt probleemseks hinnatud nutitelefoniga kasutamisel on seosed nii depressiivsuse, pindmisema õpistiili kui ka rohkema tegevuste edasilükkamisega (Mikomägi 2020). Samuti on uuritud, kas ja kuidas on segatud videomängude mängimine, üksildus ja peresuhted COVID-19 pandeemia ajal. Tulemused näitasid, et videomängijate mänguskoorid küll suurenesid, kuid erinevatel aastatel ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi üksilduse kogemises ja perekonna kehvas harmoonias (seletatav lähedaste sotsiaalsete suhetega). Kuid kuna pandeemia ajal olid üksilduse suurenemise riskifaktorid sarnased pandeemiaeelsete juhtumitega, siis see on kooskõlas arusaamaga, et pandeemia ajal mängimine võib olla toimetulekumehhanism stressitegurite (nt üksildus ja kehvad peresuhted) leevendamiseks (Rozgonjuk jt 2022).

Seega, uuringud on erineva tulemusega. Mõistetavalt avaldab internet tugevat mõju kogu ühiskonnale, olenemata sellest, kas tegemist on lapse, nooruki või noore täiskasvanuga. Nende tulemuste raames saab ühiskond, koolid ja pere aidata lapsi, noori probleemsest

²⁷ Vt lähemalt SA Eesti Koostöö Kogu kodulehelt: <https://inimareng.ee/sotsiaalmeedia-kasutamise-seosed-vaimse-tervisega/>.

interneti kasutamisest eemal hoida, suurendades nende sotsiaalset tuge ja püüda leevendada noorte üksildustunnet. (Boylu, Gunay 2019: 117–118) Siin on paradoks, digitaliseerumine on andnud ülemaailmse vabaduse osaleda ükskõik millises ilmaruumi otsas erinevatel näitustel, kontsertidel, jalutada kuulsates muuseumides jms, kuhu iialgi ei pruugi minna, samas võimendades probleemset interneti kasutatavust.

4. VIIS, KUIDAS ÜKSIKISIKUD ÜHISKONNAS ÜKSILDUSEGA TOIME TULEVAD

Miks on üksildus ohtlik? Sest üksildustundel on omadus aja jooksul tugevneda ning kiirendada seeläbi inimese psühholoogilist vananemist. Võtmesõnaks on ennetustöö ja sekkumine, mis peab olema kompleksne ja järjepidev (Sisask, Roosipuu 2019). Mõistetav võib olla ehk vaid see, et üksildustundest saab aru ainult inimene, kes seda otseselt kogenud on. Kohtudes karjäärinõustajana igapäevaselt koolinoorte ja täiskasvanutega, mõistan neid läbi oma kogemuse, lubades neil läbi vestluse üksildust ära tunda, enesele tunnistada, taibata senised leevendamise viise ning leida uusi toimetuleku strateegiaid.

Kõik inimesed võivad ajapikku jõuda olukorda, kus oluline on teadvustada enda sees ja enda ümber üksildusega kaasas käivad märke, mõistes nii ennast kui lähedasi, tuttavaid ja võõraid. Ühiskonnal oli vaja Lotmani (2001) järgi plahvatust, et inimkond hakkaks olukorra sunnil kasutama uuenduslikke lahendusi. Näiteks Soomes algatati 2011. aastal projekt „Igale oma sõber“ (Junttila 2016: 131), mille mõte oli märgata ja vähendada noorte üksildust. Ning Suurbritannias andis toonane peaminister Theresa May spordi- ja kodanikuühiskonna ministrile Tracey Crouchile üksildusministri ülesanded, kuna 2018. aastal nimetati üksildustunde epideemia riiklikuks tervisekriisiks (Walker 2018).

Oletame, et keegi meie seast jääb üksikuks, tõmbudes koos üksildustundega ühiskonnast eemale, kuid võib üksildustunde tõrjumiseks luua ka sõprussuhteid palju suurema hulga inimestega kui tavapäraselt ja laiendada nii oma mugavuspiire. Näiteks kohtuda naabriga,

alustada vestlust võõraga avalikus kohas, veeta õhtu vallaliste baaris, osaleda kohtumisgrupis või sõita reisile. Ta võib teha kõike, mis tema arvates muudab ta teistele atraktiivsemaks, et muuta end ihaldusväärsemaks isikuks. Pole erandjuhud kui juuksurid, massöörid jt võivad olla üksildaste liitlased. Mõnikord mõjuvad sellised otsesed pingutused üksildusest ülesaamiseks hästi, kuid ei pruugi. Näiteks, kui üksildus ohustab inimese enesehinnangut, võib ta enesehinnangu tõstmiseks kasutada mittesotsiaalseid vahendeid, milleks on alkohol või uimastite tarbimine „oma kurbuste uputamiseks“. Seega, inimesed meie ümber tulevad üksildusega toime erinevatel viisidel. (Peplau, Perlman 1979)

UCLA üksilduse skaala üks loojatest Letitia Anne Peplau arutab teadlaste võimalikke nõuandeid üksildastele inimestele. Tõsiasi, et üksildus ei ole kaugeltki nõrkuse märk, vaid näitab selgelt inimkonna põhivajadust intiimsuse ja sotsiaalse seotuse järele, on kasulik hoiatus, et sotsiaalsele elule tuleb tähelepanu pöörata. Teiseks näitavad uuringud, et enamik inimesi saab vähese ajaga lühiajalisest üksildustundest edukalt üle (Peplau 1987). Carolyn Cutrona leidis näiteks, et kuigi 75% California Ülikooli Los Angelese (UCLA) esmakursuslastest olid sügisperioodi alguses üksildased, oli kevadeks siiski vaid 25% üksildased (viidatud Peplau 1987 kaudu), mis viitab lühiajalisele üksildusele (vt ptk 2).

Seega, inimese tähendusmaastikule lisandub uusi kogemusi ja iga inimese vaade ning maailm on temale omane, kujunedes koos eluilmaga mõjutusega. Lisaks tuleks soovitusi kohandada iga inimese puhul eraldi vastavalt tema vajadusele. See, mis võib aidata esmakursuslast, ei pruugi aidata eakat leske või lahutatud ärijuhti (Samas).

Ameerikas üliõpilaste seas tehtud uuring näitas, kuidas ülikool saab tudengeid aidata üksildusega toime tulemisel. Warren Jones (1985) ja tema kolleegid Tulsa ülikoolist olid hoolikalt jälginud, kuidas üksildased üliõpilased uue inimesega kohtudes käituvad. Esmalt täitsid õpilased UCLA üksilduse küsimustiku ning seejärel paluti neil viie minuti jooksul tutvuda teise kolledži üliõpilasega. Õpilaste teadmata sobitati iga paar kokku nii, et üks inimene oleks ja teine poleks üksildane. Nende suhtlus salvestati videolindile, mis hiljem kodeeriti. Selgus, et üksildased üliõpilased käitusid tavaliselt üsna erinevalt üliõpilastest, kes ei olnud üksildased. Üldiselt tegutsesid üksildased üliõpilased enesekesksemalt ja rahutumalt. Näiteks küsisid üksildased üliõpilased oma partnerilt vähem küsimusi, rääkisid

rohkem endast ja muutsid sagedamini suvaliselt vestlusteemat. Samuti hindasid üksildased üliõpilased oma partnerit negatiivsemalt kirjeldades vähem partneri isiksust. Antud uuringu tulemused kattuvad ka teise uuringuga, kus selgus, et üksildased inimesed keskenduvad negatiivsetes olukordades tõenäolisemalt oma isiklikele vajadustele ja enesesäilitamisele (Cacioppo jt 2014: 7). Ühtlasi leiti Türgi noorte põlvkonna uuringus (Boylu, Gunay 2019), et üksildased kippusid internetiavarustes rohkem avama, jagama rohkem intiimseid üksikasju tundes end internetis rohkem aktsepteerituna võrreldes mitte üksildastega. Siiski, on ka vastupidiselt leidnud, et üksildased õpilased avaldavad teistele vähem intiimset teavet enda kohta ja teised tajuvad neid kui kedagi, keda on „raske tundma õppida“ (Solano, Batten ja Parish 1982 — viidatud Peplau 1987 kaudu).

Igal juhul näitavad uuringud, et üksildastel inimestel on raske uusi suhteid luua põhjustades üksilduse püsimist pikema aja jooksul. Näiteks võib Aaron Becki kognitiivne triaad (Southam-Gerowon jt 2011) aidata lahti mõtestada ühelt poolt seda, miks üksildased inimesed suhtlusolukordades nõnda käituda võivad ning kuidas tasapisi, sõltuvalt konkreetsetest psühholoogilistest probleemidest, harjumuspäraseid ja automaatseid mõttemustreid muuta (vt ka sotsiaalse tegelikkuse kohta (Berger, Luckmann 2018) ptk-st 2.1). Ehk kognitiivse teooria keskne põhimõte on, et meie mõtlemine iseendast, maailmast ja tulevikust (triaad), mõjutab meie emotsionaalseid ja käitumuslikke kogemusi ja vastupidi. kognitiiv-käitumisteraapias on võimalik näha ja muuta seoseid mõtete, tunnete ja käitumise vahel. (Southam-Gerowon jt 2011)

Ka Jones ja tema kolleegid (1982) töötasid välja, sotsiaalsete käitumisstiilide parandamiseks, lühikese koolitusprogrammi, õpetamaks õpilastele uusi oskusi nagu küsimuste esitamine ja partneri alustatud vestluse teema jätkamine. Järeelkontrolli käigus leidis Jones, et oskuste koolituse läbinud õpilased olid vähem enesekesksed ja teavitasid üksilduse ning häbelikkuse olulist vähenemist võrreldes kontrollrühmaga, kes ei saanud juhiseid (viidatud Peplau 1987 kaudu). Teine tegur on madal enesehinnang (Peplau, Goldston, 1984). Eriti kui üksildus püsib pikka aega muutudes krooniliseks üksilduseks, kipuvad inimesed endast halvasti mõtlema — tundma end ebahuvitava, vähem ligitõmbavana ja armastuseta. Aidata saab igal juhul, kui enesekriitika osutab konkreetsetele käitumisviisidele, kuid kui enesekriitika

pöörduv üldise ebaadekvaatsuse, ebakompetentsuse ja enesehaletsuslike tunnete poole, võib see olla äärmiselt kahjulik.

Ameerika psühhiaater David Burns (1985) usub, et esimene samm üksildusest ülesaamisel on õppida endale meeldima. Kui üksildane inimene tunneb, et tal on vähe teistele inimestele pakkuda, siis nad ei pruugi leida uusi sõpru ning tõmbuvad eemale olemasolevatest. Pigem soovitatakse keskenduda uue hobi arendamisele ning kohelda ennast sõbralikult. Üksi olles oma seltskonna nautima õppimine võib olla üksildusest ülesaamise oluline eeltingimus (viidatud Peplau 1987 kaudu).

Uskumus, et suhe päästab üksildusest, võib viia noored täiskasvanud romantikat otsides nii kaugele, et unustatakse sõbrasuhted ja keskendutakse armusuhetele. Cutrona leidis oma uuringus UCLA kolledži esmakursuslaste kohta, et need õpilased, kes otsisid endiselt oma probleemile lahendust poiss- või tüdruksõbra kaudu, jäid aasta läbi üksildaseks. Vastukaaluks need õpilased, kes ütlesid, et nende edu tulenes sellest, et mindi tasapisi sõbrunema ümbritsevate inimestega, õnnestus üksildusest üle saada. Sotsiaalse edu võti võib peituda sotsiaalsete suhete arendamises sõprade, perekonna, õpetajate, naabrite ja töökaaslastega, kes võivad pakkuda sotsiaalset tuge ja julgustust (viidatud Peplau 1987 kaudu) ning demograafiliste tunnuste osas näitasid tulemused, et abielu, järglaste saamine, rohkem haridusaastaid ja suurem õdede-vendade arv on seotud väiksema üksilduse tasemega (Cacioppo jt 2014: 3).

Nii nagu füüsiline valu on vastumeelne signaal, mis arenes välja selleks, et motiveerida inimest tegutsema, minimeerides tema füüsilise keha kahjustamist, on ka üksildus vastumeelne seisund, motiveerides meid tegutsema, minimeerides inimese meeleseisundi kahjustamist (Cacioppo jt 2014: 5). Cacioppo ja Hawkley tõid välja üksildusmudeli, mille rakendamine aitaks üksildusega toime tulla ühiskondlikult ja mida on kasutatud Ameerikas: sotsiaalsete oskuste parandamine, sotsiaalse toe pakkumine, sotsiaalse suhtluse võimaluste suurendamine ja sotsiaalse tunnetuse käsitlemine. Antud mudel on avaldanud tugevat mõju üksildaste inimeste tajudele, tunnetustele ja käitumisele läbi liigse tähelepanuta negatiivsele sotsiaalsele teabele keskkonnas. Sellest on järeldatud, et sekkumised sotsiaalsesse tunnetusse (nt kognitiivne käitumuslik teraapia, mis hõlmas koolitust harjumuslike negatiivsete mõtete

tuvastamiseks ja ebakindlate tõendite otsimiseks, kallutatud tunnetuste vähendamiseks ja/või üksilduse ja isikliku kontrolli tajumise ümberkujundamiseks) on tõhusamad kui sekkumised, mis on suunatud sotsiaalsele toetusele ja sotsiaalsetele oskustele. (Cacioppo, Hawkley 2020: 223)

Kokkuvõtvalt võib öelda, et üksildustunnet võivad inimesed kogeda erinevatel eluetappidel. Selle vältimiseks ja leevendamiseks on oluline teadvustada enda sees ja ümber üksildusega kaasas käivad määrke ning sekkuda kompleksse ja järjepideva ennetustööga muutmaks inimese tähendusmaastiku. Soovitused tuleks kohandada iga inimese puhul vastavalt tema vajadusele. Uuringud näitavad, et enamik inimesi saab lühiajalisest üksildustundest edukalt üle. Oluline on teadvustada, et üksildus ei ole nõrkuse märk, vaid näitab inimkonna põhivajadust intiimsuse ja sotsiaalse seotuse järele.

5. ÜKSILDUSE UURIMISVAHENDID

Eelnevates peatükkides olen välja toonud tööga, et üksildust on küll uuritud erinevate valdkondade spetsialistide poolt, kuid seda on terviklikult keeruline mõõta üksilduse subjektiivse kogemuse tõttu, kuna üksilduse kestvus ja sügavus inimese lõikes on erinev.

Meie lähinaabrite, soomlaste juures, viidi 2014. aastal läbi ulatuslik uuring (Junttila 2016), milles kutsuti Helsingi Sõnumite kaudu lugejaid üksilduskogemusi jagama. Nädala jooksul laekus üle 30 000 vastuse, seega tunnistas soomlane oma üksildust ja julges sellest rääkida. Uuring teostati Betsy Hoza, William Bukowski ja Susan Beery 2000. aastal välja töötatud PNDL²⁸ tõlgitud ja muudetud versiooni skaala alusel, kus üksildusega haakuvad tunded, kogemused ja käitumismudelid on jagatud konkreetseteks juhtumiteks, mis tegelikus elus võivad ette tulla (Samas, 42). Seega, PNDL-i skaala mõõdab üksildust, mis on seotud kaasatuse puudumisega sotsiaalses võrgustikus ja lähedaste sõbrasuhete puudumisega. Põhimõtteliselt on need kaks peamist mõõdet, mida käsitles Weiss (1973) ja mida hiljem määratleti sotsiaalse ja emotsionaalse üksildusena (Junttila jt 2012: 80).

Lähtudes esimesest üksilduse uuringust (White 2011: 88; Russell jt 1980), mis viidi läbi 1960. aastal Ameerikas²⁹, selgus, et lühiajaline üksildus on probleemiks 25% küsitatud inimestest. 1970. aastal hakati mõistma et üksildus võib olla ka kestav. Nii kuis Junttila väitis, et üksildusel puuduvad piirid ja raamid, nii ka jäeti Ameerikas enne 1978. aastat üksildus

²⁸ Peer Network and Dyadic Loneliness

²⁹ USAs rahvusliku vaimse tervise instituudi poolt teostatud uuringus toodi välja kroonilist üksildust kui üllatavalt levinud seisundit

enamasti kõrvale kui liiga ebamäärane seisund, et seda mõõta, et selle olemust kindlaks määrata (White 2011: 89).

Vaatamata üksilduse ebamäärasusele loodi 1978. aastal UCLA mõõteriist (Russell jt 1980), mis on ajas muutunud, kuna esimesele versioonile heideti ette negatiivsete ja positiivsete väidete ebaproportsionaalsust ning väidete/küsimuste sõnastust. Hetkel kasutusel olev versioon mõõteriistast valmis 1996. aastal, mille autoriks oli Daniel Russell (1996). UCLA mõõteriistas on nüüdseks 11 negatiivse alatooniga ja üksilduse suunitlusega ning 9 positiivse alatooniga ja mitte üksilduse suunitlusega küsimust/väidet. Seega kohandati sõnastust, välditi topelt eitust ning muudeti väidete jaotuvust.

UCLA üksilduse skaala küsimustikku kasutati näiteks BBC üksilduse eksperimendis (Barreto jt 2021), kus uuriti kultuuri, vanuse ja soo mõju üksildusele. Andmekogum koosnes 237 riigis, saarel ja territooriumil elavatest inimestest vanuses 16–99 aastat, kes vastasid UCLA üksilduse skaala küsimustele. Keskenduksin eelkõige järeldusele, mis puudutab individualistlikke ja kollektivistlikke kultuure, kuna selle kaudu väljendub kultuuri mõju üksildusele. Uurijad tõlgendasid ettevaatlikult, et üksildus oli individualistlikes kultuurides suurem kui kollektivistlikes kultuurides. Seda seetõttu, et individualistlikud kultuurid väärtustavad kõrgelt iseseisvust, olles seotud sotsiaalsete võrgustikega ning kus domineerivad peamiselt valitud suhted. Kollektivistlikud kultuurid seevastu soodustavad vastastikust sõltuvust, mida kujundavad tihedamad sotsiaalsed võrgustikud ning kus domineerivad perekond ja teised lähisuhted (Samas; Beilmann 2017).

Sama tundub nagu UCLA skaala on ka De Jong Gierveldi üksilduse skaala (viidatud d’Hombres jt 2021: 3 kaudu), mis koosneb 11 küsimusest, mis on seotud emotsionaalse ja sotsiaalse üksildusega ning mida mõõdetakse kahe erineva alamskaala abil. Kuigi üksilduse hindamiseks on arendatud erinevaid mõõteriistu ja erinevaid skaalaid, kasutan oma töös Russell’i UCLA viimast versiooni, millele on liidetud lisaküsimustik. Antud skaala on jätkuvalt populaarne teadlaste seas, kes on huvitatud noorukite ja täiskasvanute üksildusest (Brown, Prinstein 2011), mis kattub antud töö sihtrühmaga. Kuna üksilduse iseloom on pinge ebapiisavatest inimsuhetest, siis sellest tulenevalt võimaldab UCLA 20-punktiline üksilduse skaala uurida üksildust läbi osalejate hinnangute, lähtudes oma sotsiaalsete võrgustike

erinevatele kvalitatiivsetele tunnustele (nt „Kui tihti tunned ennast sõprusgrupi osana?“, „Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kes tõesti mõistavad Sind?“). (Weeks jt 2012). Paraku ei tee UCLA skaala mõõdik vahet lühiajalise ja pikaajalise üksilduse vahel, vaid aitab mõõta üksilduse tunnusjooni. Seetõttu on raske vahet teha situatsioonilise ja kroonilise üksildusega kaasnevate tagajärgede vahel (Heinrich, Gullone 2006: 711). Antud töös toon välja pigem ennustuslikud ja hoiatuslikud tagajärjed vastavalt erinevatele üksilduse uuringutele (vt ptk 3.2).

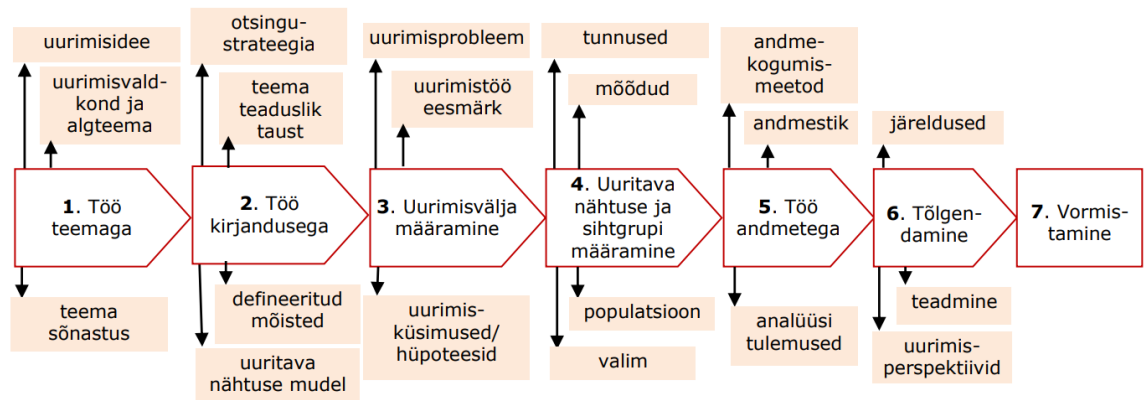
6. ÜKSILDUSE UURIMUS ÜLIÕPILASTE SEAS

6.1. Uurimisobjekt ja -metoodika

Minu uurimisobjektiks on üksildus, mida uurin Eesti avalik-õiguslikus ülikoolis õppivate üliõpilaste baasil. Uurin, kuidas üliõpilase omailm koos eluilma mõjuritega, ehk Veidemanni (2022) sõnul, millised „laetud“ tegelikkuse (*resp* eluilma) impulsid on mõjutanud ja mõjutaksid üliõpilast. Oma praktilises uurimuses kasutan kvalitatiiv-kvantitatiivmeetodit. Läbi meetodite ühendamise saan integreerida ühes ja samas uurimustöös kvalitatiivseid ja kvantitatiivseid meetodeid andmete kogumiseks, tulemuste ühendamiseks ja järelduste tegemiseks. (Õunapuu 2014: 68–69)

Kui kvalitatiivse meetodi kaudu saan jälgida seisukohta, et inimesed konstrueerivad ise oma tegelikkuse ning läbi teoreetilise ja praktilise uurimistöö analüüsi saan mõista ja tõlgendada inimeste käitumist ja arvamust, tuginedes mitteamvulistele andmetele (sõnad, fraasid, laused), siis kvantitatiivse meetodi kaudu saan teha üldistava järelduse, läbi kirjelduste, seletuste, ennustuste, kogudes arvandmeid standardiseeritud küsimustiku kaudu. (Õunapuu 2014: 54–55) Antud meetodi kaudu saan küsitleda küll suuremaid gruppe, kuid minul, kui uurijal, pole võimalik selgeks teha, kuidas vastaja küsimust mõistis, mis võib hakata mõjutama tulemuste usaldusväärsust. Samas tänu avatud vastustega küsimustele saan mingil määral vastusest tuletada, kuidas vastaja küsimusest aru sai.

Siinkohal toon välja uurimustöö uurimisprotsessi, millest lähtusin töö kavandamisel. Kasutasin väljundikeskse uurimisprotsessi mudelit (vt joonis 5), mille puhul ühendatakse kvalitatiivsele ja kvantitatiivsele uurimistööle iseloomulikud jooned (Õunapuu 2014: 79).



Joonis 5. Väljundikeskse uurimisprotsessi mudel (Õunapuu 2014: 79)

Töö teema kujunes vastavalt elu- ja töökogemusele, mille järel alustasin tööd kirjanduse uurimisega ja liikusin sealt edasi uurimisprobleemi püstitamise, uurimisküsimuste ja uurimustöö eesmärgistamisega. Läbi nende etappide selgus valim ja andmekogumismeetodid.

Andmete kogumisel kasutasin küsimustikku, mis sisaldab valikvastustega ja avatud küsimusi. Esitatud küsimustest olid kohustuslikud 5 demograafilist, 20 UCLA ja 2 lisaküsimust, ülejäänud 12 küsimust olid vastamiseks vabatahtlikus korras.

Kasutasin kombineerituna (vt lisa 1):

- UCLA (*University of California Los Angeles*) hinnanguskaalat, kus on ette antud 20 küsimust koos valikvastustega (1 = mitte kunagi kuni 4 = sageli), mille kaudu on võimalik teada saada üksilduse tundmise kohta — kas üksildus on kujunenud probleemiks;
- 5 demograafilise näitaja küsimust, et teada saada soolisi, vanuselisi jms seotud erinevusi üksilduse tajumisel;

- 10 küsimust koos valikvastustega, et teada saada kriiside mõjust vastajale, üksilduse mõjust tervisele ja õppeedukusele, kõrghariduse seotusest üksildusega, toimetulekuviiiside kohta vastaja ja ühiskonna tasandil;
- 4 avatud vastustega küsimust, et teada saada vastajate kogemusi, arvamusi ja ettepanekuid üksildusega toimetulekuks.

Andmete kogumise periood oli 01.03.2023–12.03.2023 ja andmeid kogusin Google Forms'i veebirakenduse kaudu, mille puhul said küsitlusele vastajaid (vt ptk 6.2) küsimustikule ligi iga riistvaraga (mobiiliseade, arvuti või tahvelarvuti), millel internetiühendus. Enne küsimustiku levitamist teostas pilootuuringu kolme tuttava üliõpilase seas, et teada saada võimalikke vajalikke muudatusi edukamaks uuringu läbiviimiseks. Kuna parandusettepanekud puudusid, siis jäi küsimustik muutmata. Edasise käiguna helistasin sobivate e-mailide saamiseks erinevatele Eesti avalik-õiguslikele ülikoolidele, mille tulemusena saatsin 1.-2. märtsil e-kirjad, palvega edastada Google Forms'i link koos üksilduse küsimustikuga kõikidele seelses koolis õppivatele üliõpilastele (bakalaureus, magister, doktor). Sain kontaktid järgnevate ülikoolidega: Tartu Ülikool, Tallinna Ülikool, Eesti Maaülikool, Eesti Kunstiakadeemia, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, Tallinna Tehnikaülikool.

Küsimustiku sissejuhatuses oli tekst, milles tutvustasin uurimuse eesmärki; teavitasin, milleks tulemusi kasutatakse; küsisin nõusolekut; rõhutasin vastaja anonüümsuse tagamist; informeerisin ajakulust küsimustiku täitmiseks; esitasin enda kontaktandmed (vt lisa 1).

Kuna, semiootiline tõlgendus põhineb kvalitatiivsel sisuanalüüsil, siis selle jaoks kasutasin ühendatud andmeid, mis saadud kvalitatiivse ja kvantitatiivse meetodi kaudu. Koondasin subjektiivselt sarnase tähendusega tekstiosad vastavate kategooriate (märksõnade) alla, mis esindavad nii selgelt välja öeldud kui ka mõista antud vastajate sõnumeid (Laherand 2008: 290). Google Forms'i veebirakenduse andmed viisin üle andmetöötlusprogrammi Microsoft Excel, kus iga küsimus oli eraldatud veergudes vastavate väärtusega, mille alusel oli võimalik kokkuvõtvaid diagramme moodustada. Samuti kasutasin Pivot liigendtabelit (vt lisa 7), et analüüsida osade vastuste seost vastaja soo ja vanusega. Avatud vastusega küsimused

kopeerisin Wordclouds pilverakendusse, eemaldades enim esinevad side-, ase- ja määrsõnad, et esile tuleksid olulisemad märksõnad, mis võimaldavad analüüsi fookusseerida.

Kuna uurimistöö valim oli mahukas, siis tõin töö analüüsi osas (vt ptk 6.3) ilma demograafiliste andmeteta välja konkreetse küsimuse vastajate hulga ja nende poolt esitatud valiku mõtetest. Need mõtted koosnevad erinevatest märkidest vastaja tähendusväljal ja olen need selekteerinud enam levinud üksildustunde märkide alusel, mida käsitlesin peatükis 1. Analüüsi käigus toon välja hulgaliselt tekstinäiteid, et luua seoseid üliõpilaste poolt täidetud küsimustiku vastuste, eluilma, omailma ja sisekõne vahel, kus oleks vajalik inimese mõistmiseks lähtuda inimese poolt tajutavast tegelikkusest (Berger, Luckmann 2018), kuidas ta suhestub ühiskonda ja iseendasse, milliseid märke tabab ja millistele märkidele reageerib (Uexküll 2012) oma sisekõnet kuulates, mis väljendub väljaöeldud sõnana sünnitades uue mõtte (Võgotski 2014: 482). Küsimus, kas mõte on toetav või laastav inimese jaoks? Kus on tema piirid ehk palju inimene on valmis sõnumit enda sisse võtma ja väljutama lähtudes Valsineri (2006) käsitlusest? Kas oleme valmis liikuma ühiskonna tasandil *mitterääkimise* valdkonnast *võib-olla-rääkimise* valdkonda (Valsiner 2006), panustades enam aega üksildusega toimetulekuks või ennetamiseks? Ka nendele mõtetele annab vastuse uurimistöö tulemused ja analüüs.

Arengukohana oleks võinud küsimustikus defineerima sõna „üksildus“ ja „üksindus“, nende erinevusi ja sarnasusi (vt ptk 2), et välistada mitmeti mõistetavust.

6.2. Valim

Uuringus osalesid 18-64 aastased inimesed, kokku 856 inimest.

Allpool on välja toodud täpsemad andmed (vt lisa 2):

Vanus: 18–24 (54,0%), 25–34 (23,8%), 35–44 (14,7%), 45–54 (6,4%), 55–64 (1,1%), 65 või vanem (0%).

Sugu: naine (83,3%), mees (15,2%), muu (1,5%).

Omandamisel: bakalaureus (64,6%), magister (32,8%), doktor (2,6%).

Rahvus: eestlane (95%), venelane (4%), muu (1,1%).

Elad koos: vanematega (13,6%), toakaaslasega (11,2%), elukaaslasega (43,3%), teise sugulasega (5,3%), üksi (26,6%).

Valimis on esindatud kõik vanusegrupid, nais- ja meessugu, õppetasemed ja rahvused. Samas, enim on esindatud eestlasest naine, kes õpib bakalaureuseõppes ja on vanuses 18–24. Samuti elab tudeng enamasti koos elukaaslasega vanusegrupis 25–44 (vt tabel 7).

6.3. Uurimisandmete tulemused ja analüüs

Oma seebimulli sees tõuseb ja loojub igaihele meist tema enda päike. Need päikesed on väga erinevad. Põhjamaistes piirkondades teame ju küll, et päike on ümmargune ketas, sest loojudes ei pimesta ta meie silmi. Troopikas aga ei tea keegi, milline päike välja näeb, seal rändab üle taeva võimas tuli, nähtamatu oma heleduses. Veel erinevamad on tähed. See, kellel on arsti arusaama järgi laitmatud silmad, näeb öötaevas väikesi, siledaid, ümaraid kettaid. Teistele heidavad valgust heledad lambikesed, mida ümbritseb kiirtepärg. Need on aga kaduvväikesed erinevused, võrreldes sügavamate vahedega, mis tulevad ilmsiks meie kaasinimeste omailmade põhjalikumal uurimisel. Omailma all mõistame tervet seebimulli tükki kogu tema sisuga. (Uexküll 2012b: 202)

Kasutasin uurimisandmete tõlgendamiseks nii kvalitatiivseid kui ka kvantitatiivseid meetodeid, et saada ülevaade ühendatud andmetest. Analüüsi käigus tõin esile mitmeid näiteid tekstist, et luua seoseid üliõpilaste täidetud küsimustike vastuste, nende elu- ja omailma vahel. Sellega seonduvalt leidsin mitmeid seoseid, mis aitavad mõista üksilduse olemust paremini.

6.3.1. UCLA skaala vastused

Meenutagem, et üksildus peegeldab inimeste vajadust intiimsuse ja sotsiaalsuse järele (Peplau 1987). Antud uuringus oli tajutav vastajate seostatus sotsiaalse eluga, mis väljendus osalenute üliõpilaste eluviisis, kus 856 üliõpilastest elavad koos kellegagi 73,4%. Selgus, et üliõpilased üldiselt tunnevad (vt lisa 3):

- 79,7% *mõnikord/harva/mitte kunagi* puudust kaaslasest
- 52,6% *tihti*, et neil on inimesi, kelle poole pöörduda;
- 45,6% *tihti*, et on mõne inimesega lähedane;
- 81,5% *mõnikord/harva/mitte kunagi*, et huvid ja ideed ei ühti ümbritsevate inimestega;

- 57,8% tunnevad end *tihti* avatuna ja sõbralikuna;
- 61,1% leiavad kaaslast *tihti/mõnikord*, kui nad vaid soovivad;
- 74,7% tunnevad *mõnikord/harva/mitte kunagi* end arglikuna.

Siiski tunnevad üliõpilased end üldiselt üksildaselt teatud küsimustes:

- 61,6% on *mõnikord/harva/mitte kunagi* ümbritsevate inimestega „ühel lainel“;
- 71,5% tunnevad *tihti/mõnikord* suhteid pealiskaudsetena;
- 58,1% tunnevad *mõnikord/harva/mitte kunagi* end sõprusringi osana;
- 65,8% tunnevad *mõnikord/harva/mitte kunagi* ühist ümbritsevate inimestega;
- 65,4% tunnevad, et *tihti/mõnikord* on inimesed nende ümber aga mitte nendega koos.

Äratas tähelepanu, et 32,5% vastajatest kogevad *tihti*, et keegi ei tunne neid päriselt, mis annab märku pealiskaudsetest (71,5%) suhetest, mille puhul lasub oluline roll inimesel enesel ehk paremal enesetundmisel näitamaks sõpruskonnale ja ümbritsevatele inimestele välja tegelikke tundeid (ka üksildustunnet), mõtteid ja soove. Tooksin siinkohal ühe vastaja arvamuse pealiskaudsest maailmast:

Pole kelleltki abi küsida, pinnapealsed suhted kursusekaaslastega mõjutavad tundeid/eneseusku jms, mis omakorda mõjutavad õppeedukust.

Üksi elavad 26,6% uuringus osalenud üliõpilasest, kes tunnevad teistega koos elavatest tudengitest enim (*tihti/mõnikord*), et nad pole enam kellegagi lähedased (54,82%), tunnevad end kõrvale jäetuna (63,60%) ja teistest isoleerituna (57,89%). Kõikidel juhtudel on naiste näitajad suuremad kui meeste (ja muu) omad. Sama kehtib ka vanusegrupi 55–64 kohta, kuid antud vanusegrupi valim on väike ja seega tuleb järelduste tegemisel olla pigem tagasihoidlik. Eelpool toodud näitajad olid kõige väiksemad üliõpilastel, kes elavad koos elukaaslasega (vt lisa 7). Sama tulemuse andis ka teine küsimus, kus elukaaslasega elavad üliõpilased tundsid kaaslasest *tihti* puudust vaid 10,51% inimesest, kuid üksi elavatest tudengitest peaaegu kolmandik (30,26%).

Järgnevates peatükkides seon eespool nimetatud tulemusi, kus oli tavapärase eriarvamuste ja vastandlike arvamuste rohkus, avatud küsimuste vastustega, et kujundada võimalik tervikpilt.

6.3.2. Nelja avatud küsimuse vastused

Mind üllatas, kui võrd aktiivselt olid vastajad valmis vabatahtlike küsimuste kaudu (vt lisa 6) jagama oma mõtteid. Küsimusele:

- „Palun märgi lisaks konkreetset asjaolud, mis võivad Sinu õppeedukust negatiivselt mõjutada?“ vastas 403 inimest (47,08% kõigist vastanutest);
- „Milliseid muid tehnikaid kasutad üksilduse leevendamiseks?“ (mis eelnes küsimusele: „Milliseid abistavaid tehnikaid kasutad üksilduse leevendamiseks?“) vastas 84 inimest (9,81% kõigist vastanutest);
- „Mida võiks teha ühiskondlikult üksildustunde leevendamiseks? Kes sellega võiks tegeleda?“ vastas 348 inimest (40,65% kõigist vastanutest);
- „Mida soovitaksite teistele, kes tunnevad üksildust?“ vastas 366 inimest (42,76% kõigist vastanutest).

Sellise aktiivsuse järelalusena võib väita, et inimesed hoolivad ja soovivad end väljendada, lootes olukorra muutust, mida tõendab 86,9% inimese jaatav vastus küsimusele „Kas ühiskond peaks avalikult rääkima üksildusest?“ (vt lisa 5). Kas tõesti oleme valmis liikuma *mitterääkimise* valdkonnast *hüperjutu* valdkonda? Kas selleks oli vaja erinevaid kriise? Tuues ühe näite teiste seast, mis peaks olema tõend vajaduspõhisest abist:

Pikast koroona isolatsioonist on tekkinud tunne, et ei oska/ei taha teistega suhelda (väga raske on rühmatöid teha; tunne, et aine töökoormus on nii suur, et aines pole võimalik edukas olla; õppejõu üleolev suhtumine; hirm).

Abi vajaduse üheks mõjuriks võib olla ka erinevate kriiside järjepidevus inimeste eludele juba kolmandat aastat järjest, mida tõendas 67,5% inimese „jah“ tunnistus küsimusele: „Kas tajud viimaste aastate erinevate kriiside (COVID-19, hinnatõus, Ukraina sõda) emotsionaalset mõju oma elule?“ (vt lisa 4 ja ptk 3.2).

6.3.2.1. Palun märgi lisaks konkreetsed asjaolud, mis võivad Sinu õppeedukust negatiivselt mõjutada?

Kui igapäevaelu *minu* tähenduste ja *nende* (nt riik, kool, töö, pere) tähenduste vahel tekib lahknevus (Berger ja Luckmanni (2018) järgi peavad tähendused olema pigem pidevas vastavuses), võib jääda üliõpilasele mulje piiratud ajast (kõik toimub üheaegselt), tekitades liigset pinget ja ärevust, mis on mõistetav kriiside ajastul (kriis mõjutas vastanutest 67,5%). Kuna üliõpilaste üks oluline edukuse määr on õppeedukus, uurisin, kas üksildus mõjutab õppeedukust negatiivselt. Sellele vastas 37,7% tudengit „jah“, mis oli pea samaväärne vastajate arv küsimusele, kus uurisin üliõpilase arvamust, kas kõrghariduse omandamine suurendab üksildust (vt lisa 5). Samuti tunnistasid mitmedki, et nad „ei oska öelda“, mida võib seletada sellega, et enamuse valimist moodustasid noored, kellel puudub kogemus või arvamus antud olukorrast.

Alljärgnevalt toon välja enim kasutatud märksõnad õppeedukuse negatiivsete mõjurite (vt joonis 6) kohta, mis võivadki olla põhjused, mis viitavad või viivad üksilduseni.

Suur koormus koolis, samal ajal peab tööl käima, et elus püsida ja enda tervise eest hoolitsemiseks ega pere ning sõpradega suhtlemiseks ei jagu üldse aega. Lisaks veel surve, et kui nominaalajaga kooli ei lõpeta, tuleb niigi olematu eelarvega õpingute eest maksta hakata.

Bergeri ja Luckmanni (2018) järgi on inimene kui „süsteemi mutrike“, mis piiride mitte loomisel koos ajalise survega, võib viia inimese punkti, kus „nii edasi ei saa ja teistmoodi ei oska“ olemisse, mis kulmineerub krahhiga, mis väljendub **läbipõlemise, ärevuse ja depressiooni** nähtusena/häirena, mis omakorda mõjutab õppimistulemusi:

Kannatan mõõduka depressiooni all. Mul on pidev väsimus ja jõuetus. Ei jaksa tihti õppida ja jätan viimasele minutile.

Mul on diagnoositud krooniline raske depression (ja üldine ärevushäire, kuid depressioon mõjutab õppeedukust tunduvalt rohkem).

Stress; masendus; vaimse tervise probleemid (ärevus ja depressioon minu jaoks ja tunne, et midagi veel on mu vaimse tervisega lahti ja soov diagnoosi saada varjutab teisi asju) motivatsioonipuudus, tööde ülekiüllus, mure/stress/pinge tulevikupärast; hinnatõus; inimsuhted (sõprussuhted, romantilised suhted - nii nende negatiivses kui positiivses, võtavad tähelepanu mujale). Oskamatus/julgus kodutööd/hindelisi alustada. Asjade edasi lükkamise oskus ja sellega tekkiv äng.

Läbipõlemine, töötamine kooli kõrvalt, väsimus.

Mõistetak, et igapäevaselt, elades iseenda omailmas, märkame meile tähenduslikke märke. Nii kuis öeldakse, et „armastusest vihkamiseni on üks samm“, võib ka „nipsust“ muutuda inimese tähendusväli suhtumisena „lootusrikkusest on üks samm lootusetuseni“.

Olen varasemalt toonud välja Cacioppo ja Hawkley väite, mille kohaselt on üksilduse uuringutes märgatud depressiooni sümptomite sagenemist (2020: 219), mis takistab inimestel igapäevaselt toimimast ja mis võib **muuta inimese mõtteid, käitumist ja tervist** (nt vt joonis 3). Siinkohal tooksin välja vastajate mõtted, kus nad on maininud üksilduse ajal negatiivsete mõtete ilmnemist ja sagenemist, mis võivad jääda tiirlema inimese ümber tähenduskandajana seniks, kuni on võimalik vajutada „stopp“ ja teadlikult sisekõne mõtteid ja väliskõne sõnu juhtima hakata koos professionaalse või end toetava abiga:

Üksildusega kaasneb depressioon, mis võtab kogu motivatsiooni midagigi teha.

Üksildusega kaasneb endasse negatiivne suhtumine, mis tekitab depressiooni algeid ja mis ei lase õppida, ei suuda õppima asuda, ei suuda keskenduda.

Kui olen tundnud üksildust, siis olen tihti hakanud üle mõtlema ja need mõtted on tihti olnud negatiivsed. See kõik on raskendanud õppimisele keskendumist ja ka varasemalt depressiooni viinud, mis ka suuresti õppeedukusele mõjus.

Tervist puudutavad kommentaarid olid seotud **erinevate vaimsete probleemidega**, mis valmistavad inimestele muret, kui ka häired, mis on juba ilmnunud ja diagnoositud.

Küsimusele, „Kas üksildus on mõjutanud Sinu tervist?“, vastasid 47,6% (enamik jäid vanusesse 18–34) inimest jaatavalt (vt lisa 5 ja 7), mis oli veidi vähem pikaajalise haiguse (11,3%) ja terviseprobleemiga (23,6%) kimpus olevate inimeste vastustest (vt lisa 4), mis ei anna siiski selget vastust lühiajalise ja pikaajalise üksilduse kogemuse kohta:

Mul tekkib suhtlemistaju deformatsioon, normaalsed inimeste suhted tunduvad olla ebanormaalsed, veidrad, ebaloomulikkud. Samas sein minu ja teiste inimeste vahel kasvab ja uuesti inimestega kontakti leidmine tundub juba võimatu.

Jätkan üliõpilaste vastuste esiletoomisega, kuid ilma eelpool nimetatud levinuimate märksõnadeta, sest ka vähem esindatud sõnade kaudu on tabatavad üksildusele viitavad märgid nagu **hukkamõistu hirm, mittemõistmine, kurbus, süü- ja häbitunne, mitte piisavus ja olulisus, sotsiaalne ärevus, eraldatus, halvad suhted jm:**

Perioodil, mil väga suurt üksildustunnet tundsin, tekkis mul hirm inimestega kokku puutuda. Kuna olen muidu näiliselt väga väljapoole ja suhtlev inimene, siis tundsin, et ei oska enam seda maski ette tõmmata ning mulle tundus lihtsam loengutes mitte käia ja üritada kodus samu tarkuseid omandada (mis on loomulikult äärmiselt keeruline). See tekitas omakorda hirmu, et kui nüüd järgmisesse loengusse lähen, siis ei tea ma, mis eelmistes toimus ja kartsin loengukaaslaste ees häbisse jääda, ehk lisandus uus sotsiaalselt ärevaks tegev olukord.

Kaaslane ei toeta ja ei mõista, et mul on vaja rahu ja vaikust õppimiseks ning tekitab mulle süümepiinu, et olen kodust ära ja käin koolis.

Kui lähen nädalavahetuseks koju ja tunnen, et mind ei oodata seal ja olen pigem tüütuseks.

Ärevus, enda tulemuste võrdlemine teiste omadega.

Kurbusest tulenev võimetus midagi teha.

Motivatsiooni puudumine. Halvad suhted õppejõududega. Aja puudumine.

Seoses eluviisi muutusega, kus vahetu kontakt on asendunud **virtuaalse** suhtlemisega, on võimalus põgeneda üksildustunde eest **sotsiaalmeediasse**, mida näitlikustab ühe vastaja mõte ja peatüki 3.3 erinevate uuringute vastakad tulemused seoses üksilduse ja pideva interneti kasutamisega. Antud näite puhul tuleb välja ka tõik, et üksilduse ja üksinduse vahel on teatav ühisosa, st vastajad võisid samastada üksildust üksindusega:

Proovin põgeneda üksindustundest ja enda tähelepanu mujale viia (nt sotsiaalmeediasse), nii et ei jää aega õppida. Olen emotsionaalselt kurnatud üksinduse tõttu ja puhkamine võtab kaua aega, et ei jää jaksu/aega õppida.

Põgeneda soovitakse ka **konstrueeritud maailmast**, kus läbi abitustunde, ärevuse ja iseseisvuse märgatakse reegleid, millega kas kohanetakse või vastandutakse. Valsineri *kihtide vahelise piiripunktide* mõistele mõeldes, võiks olla inimesel sellisel juhul piir, milliseid sõnumeid (nii välispidiseid kui ka sisemisi) ta endasse laseb (moodustades sellisel

juhul endale omase *omailma*), mõjutades selle kaudu ümbritsevat ehk *eluilma*, kus inimene mõjutab ühiskonda ja vastupidi:

Olen ise mõelnud, et enese üksilduse/üksinduse uurimisel saaks lähemale kollektiivsetele, universaalsematele lahendustele. Hetkel tundub, et on vastupidi. Kõik vanad vormid, struktuurid püütakse "peale suruda" kõigile, et saada ühtset "toodet". Isiklik kogemus on olnud see, et parim ravim on olnud üksilduse ravimine üksindusega.

Ärevustunne tuleviku ees, asjade eest, mida ise ei saa kontrollida (teiste inimeste käitumine, suhtumine jne.)

On hea märgata iseendas, millistel mõtetel sisedialoogina lasta minna ja milliseid mõtteid võimendada, mis võib saada/olla üksildustunde kasvupinnaks. Kui võrrelda 2019. aastal Eesti kõrgkoolides õppivate tudengite seas läbi viidud uuringut (Käosaar, Purre 2021), mille tulemusena selgus, et tavapärasest oluliselt kõrgem (di)stress on 49% üliõpilaste hulgas, siis üksildus mõjutab õppijate endi arvates õppeedukust negatiivselt veidi vähem (37,7%).

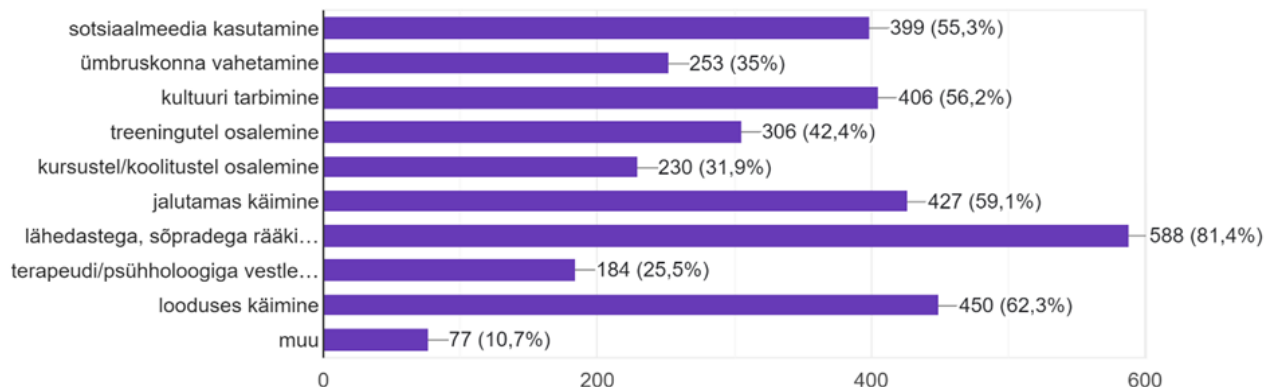
6.3.2.2. „Milliseid muid tehnikaid kasutad üksildustunde leevendamiseks?“

Selleks, et teada saada üliõpilaste seas kasutatavaid teisi tehnikaid üksilduse leevendamiseks, eelnes käesoleva pealkirjale küsimus: „Milliseid abistavaid tehnikaid kasutad üksilduse leevendamiseks?“ (vt joonis 7).

Eelnevast on palju näited negatiivsete tunnete kohta, mis valdab üliõpilasi, kui nad peavad jagama end kooli, töö, kodu, tervise jm vahel. Selline jagatud elu võib olla põhjus, mis viitab või viib üksilduseni. Sellise olukorraga toimetulekuks kasutavad inimesed erinevaid viise (vastajaid 84% 722-st) nt rääkida lähedaste ja sõpradega, käia looduses, jalutada, tarbida kultuuri, kasutada sotsiaalmeediat jm (vt joonis 7). Tänu erinevatele abistavatele tegevustele on taandunud üksildustunne 61,1% (enim vanusel 18–24) (vt lisa 5 ja 7), kuid mõtlema paneb asjaolu, et abistavate tegevuste kaudu pole taandunud üksildus pea igas vanusegrupis 9,7% (vt lisa 5 ja 7) sellele küsimusele vastajatest, mis võib vihjata ressursside puudusele (nt madal võimaluste teadlikkus, inimese julgust pöörduda abi järele, rahaliste vahendite nappus jm).

Millised abistavaid tehnikaid kasutad üksilduse leevendamiseks?

722 vastust



Joonis 7. „Milliseid abistavaid tehnikaid kasutad üksildustunde leevendamiseks?“ vastuste jaotumine (koostatud Google Forms kaudu)

Üllatust ei pakkunud abistava meetmena lähedaste ja sõpradega rääkimine, kuna UCLA küsimustiku vastustest selgus, et üle poole vastajatest tunnetavad, et nad on ümbritsetud inimesega, kelle poole vajadusel pöörduda ja kellega saab jagada mõtteid. Seega kuulub paljude üliõpilaste eluulma julgus abi küsida ehk abiküsija mõte on teda toetav ja abistav, ammutada Eesti looduse võlu ja lubada endale füüsilist liikumist, mida nimetatakse olulisteks teguriteks vaimse tervise hoidmisel. Samuti, Eestis kui viljakal kultuurimaal, tarbib üliõpilane kultuuri, koos vajalike sõnumitega, mis loodetavasti toetab üliõpilase elu tunnetust ja maailma kujunemist. Treeningute ja kursuste (ehk pole ka vajaduspõhine, kuna õpitakse juba ülikoolis) väikest tulemust selgitab tasuta teenuste võimaluste puudus, mis selgus vastajate arvamusi lugedes. Terapeudi/psühholoogiga vestluse tulemus jäi madalaks kõrge tasulise teenuse tõttu ja ülikoolis väheste vabade aegade olemasolu tõttu. Sotsiaalmeedia kasutamine oli madalam kui looduses käimine, kuid oli siiski esindatud kõrgemalt kui teised võimalused. Samas ei selgunud, kas lähedaste ja sõpradega vestlemine toimub silmast-silma või virtuaalselt, kuna küsimus võimaldas vastata arvestades mõlemat varianti.

Lisaks eelnevale, kuulub üksilduse leevendamise viiside alla (vt lisa 6) **muusika kuulamine, lugemine, podcastide kuulamine** (vt joonis 8), mis annab isikliku maailma laiendamise võimaluse läbi erinevate tähenduslike seoste. Tähenduslikult seostuvad antud tegevused

Vastajate kaudu väljendus ka eskapismi olemus, mille puhul on soov eemalduda argielu reaalsusest (nt raamatu lugemine või tunnete/mõtete allasurumine). Samuti **üliaktiivse eluviisi** kaudu saab üksildustundest põgeneda/eemalduda või üksildustunnet varjata, olles teiste jaoks suhtlev, ülitegus, loominguline, kuid tegelikkuse sisemaailmas väga üksildane (vt ptk 1), luues väära pildi üksildasest inimesest, kuna ühiskond võib arvata üksildusest kui „ei saa endaga hakkama“ inimesest, võimendades inimeses süü- ja häbitunnet:

Meditatsioonid, muusika, füüsilise treening, tunnete ja mõtete allasurumine...

Oli ka mõtteid, kus üliõpilane pidas tarvilikus tuua välja, et ta ei koge üksildust ning talle sobib **üksinda olemine**. Antud näidete puhul on näha mõiste „üksildane“ erinevat arusaama ja üksi olemise lubamist iseendale, et saavutada tasakaal ja rahulolu:

Ei tunne end eriti üksikuna. Rohkem stressis. Nt kool mõjutab küll seda, et pole aega suhelda oluliste inimestega nii palju kui sooviks, ent tulen sellega toime. Pikem tunnen, et tahaks rohkem aega omaette ja rahus olla. Kui soovin mingit uut sisendit, loen lisaks eeltoodule veel raamatuid, vaatan filme, tegelen lemmikloomadega jms. Koolis tunnen vanuse ja tervise tõttu eraldatust teistest - pole nii palju, millest rääkida ja sotsiaalsetes tegevustes ei jaksa osaleda, enamik loenguid on valikutest tulenevalt kursusekaaslastel nagunii erinevatel aegadel ja eri kohtades jne, ent see pole mingi suur probleem.

ma ei tunne end üksildasena, pigem vajan enam aega üksi olekuks, kui keskmine inimene. See aitab mul taastuda ja olla tasakaalukam

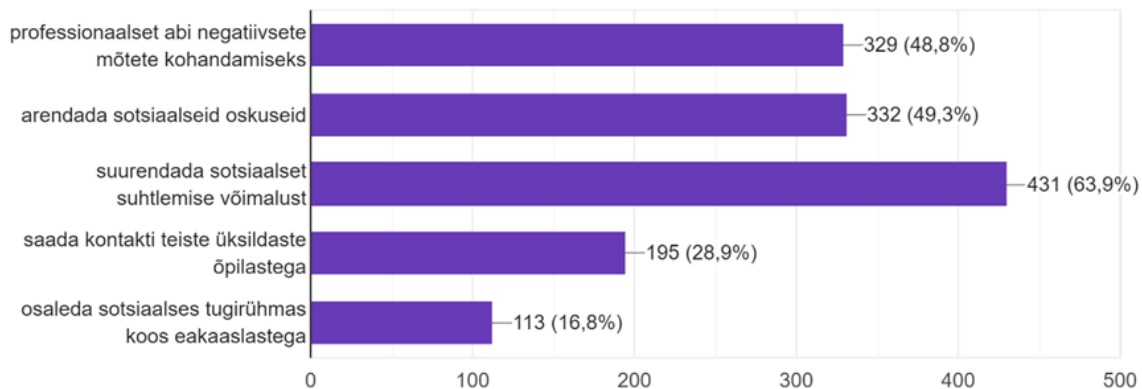
Nagu Junntila on väitnud Soome noorte seas läbiviidud üksilduse uuringutes (vt Sissejuhatus), soovivad ka Eesti üliõpilased ise mitte alla anda, hoidudes kibestumisest ja tähenduseta elust.

6.3.2.3. Mida võiks teha ühiskondlikult üksildustunde leevendamiseks? Kes sellega võiks tegeleda?

Nagu eelnevast on aru saada, püüab inimene toime tulla üksilduse tundega erinevaid tegevusi tehes. Vahel jäävad „käed lühikeseks“ ja vajatakse lisatoetust. Siinkohal olgu välja toodud üliõpilaste enamuses kajastanud soovid (vt joonis 9), mis tabeli kujul on sellised:

Kas üksilduse vähendamiseks oleks Sul vaja...?

674 vastust



Joonis 9. „Kas üksildustunde vähendamiseks oleks Sul vaja...?“ vastuste jaotumine (koostatud Google Formsi kaudu)

Vastajaid nendele küsimustele oli 348 inimest (vt lisa 6), kes tõid välja peamised rõhuasetused: võiks, oleks, peaks ning inimesed, rohkem, tegeleda, rääkida jt (vt joonis 10). Kuigi eelpool nimetatud küsimuste vastajaid oli vähem kui küsimuse „Kas ühiskond peaks avalikult rääkima üksildusest?“ (vt lisa 5), oli 86,9% inimese vastuse kaudu näha, et inimestel on huvi ja soov üksilduse teema nähtavaks muuta.

ei tea, tundub, et moderne inimene ongi üksikuks, samal ajal individualismi taotlevaks loodud

Ilmselt kuulume rahvana siiski **individualistliku kultuuri**, kus vastutustunne, vaoshoitus suhtlemisel, samas riigitasandil leppimine ja „ise hakkama saamine“ on kultuuri juurestikku sisse põimunud:

Ei teagi, kogu ühiskonda peaks nagu muutma, liiga individualistlik ühiskond on, aga seda on raske mingi ühe tegevusega lahendada.

peab suhtluskultuuri põhjalikult muutma. Peab õpetada riigi elanikke oma emotsioone välja näitama ja vastavalt sellele olema üksteisele avatud. Lätte ignoreerida teiste rahvuste olemasolu. Õpetada inimestele empaatiat. Õpetada inimestele mitte-inglise, saksa jne. Aga keeli, mida räägivad Eestis elavad inimesed (mitte ainult eesti keel)

Kas sõna „peaks“ tekitab inimeses frustratsiooni, kus tegelikkus, mida iga inimene kogeb vastavalt enda omailmale (mis sisaldab samuti vanemate „pärandust“), ei vasta ootustele? On see vältimatu või muudetav, et saada „sõbraks“ iseendaga, vanematega, ülikooliga jt ja selle kaudu ühiskonnaga tervikuna, mis peegeldub taas enesele vastu?

Lähtudes uuringutest, on vanemaealistel olulisel määral üksildust (Sisask, Roosipuu 2019; Kriisk, Sööt 2022), mis mõjutab ka järeltulevad põlvkondi. Antud uurimistöö küsimustiku kaudu selgus vastajate suhteliselt suur teadlikkus oma vanemate üksilduse kogemusest: tervelt 41,3% inimest, millele lisaks oli 53,0% inimesi, kes ei osanud öelda, kas nende vanemad on kogenud üksildust (antud olukord võib olla selgitatav valimi nooruse tõttu, kes ei pruugi üksildust märgata, neil võib puududa üksilduse kogemus või on üksildus tabu teema ka kodus). Eitavalt vastasid vaid 5,7% tudengitest (vt lisa 5).

On uuritud, et **põlvkondade vaheline üksilduse pärand** kujuneb enamasti läbi geneetiliste soodumuste (Cacioppo jt 2014) ja ümbritsevate tingimuste kombinatsiooni enamasti pikaajalise üksilduse korral (vt ptk 2). Antud näite puhul ei ole võimalik tuvastada geneetilist soodumust, pigem hoolivust:

Kas peab ühiskondlikult tegelema. Ma tean, et mu ema on vahel üksildane ja ma võtan temaga seetõttu igapäevaselt telefonisti ühendust, vahel ka paar korda.

Lootust pöörata ühiskondlikult tähelepanu üksildusele, annab Eesti Inimarengu aruande 2023 avalikustamine tänavu aasta alguses, millest ehk vastajad ei pruukinud olla teadlikud. Lootusrikkalt liigume üksildusega seotud ebavõrdsuse ja selle leevendamise suunas valitsuse tasandil, mis tähendab liikumist *mitterääkimise* suunalt vähemalt *hüperjutu* suunas (vt ptk 3.2).

Tulles tagasi üliõpilaste arvamuste juurde, kes ja mida võiks teha ühiskonna tasandil, rõhutati **pere ja kooli osalust** üksilduse mõistmisel:

Ei oska öelda, keeruline teema. See peaks tulema peresiseselt. Sest põhimõtteliselt on probleem selles et suhted perega ei ole lähedased, ning ei teki näiteks turvatunnet millest tuleneb ärevus ja siis ka ei võeta sind sotsiaalselt nii kergelt vastu ja sa ise ka isoleerud ning tunned end erinevalt teistest. Sellisel juhul on vist parim lahendus ikkagi psühholoogi juures käimine ning enda lähedastega asjade arutamine. Enda lapsepõlve ja traumade mõtestamine, keha tunnetamine, endast aru saamine. Ühiskondlikult tuleks psühholoogia teha popimaks ja kuidagi kättesaadavamaks, aga õnneks me liigume selles suunas.

Vanemakoolitus võiks olla, et vanemad oskaksid kasvatada vaimselt terveid ning suhtlemisuskustega lapsi, koolis võiks need teemad, sh suhtlemisuskuste õpe olla sisse põimitud, KOV juures võiksid tegeleda spetsialistid, kes tegelevad kogukonnatunde loomisega

Üksilduse teemast võiks avalikult teha konverentse, ettekandeid, uurimistöid. Sellest teemast võiks ka ülikoolides loengutes rääkida. Ma olen leidnud väga vähe eestikeelseid raamatuid, mis käsitlevad üksildust. Samuti ei käsitleda seda teemat minu meelest eriti koolides, või siis väga vähe ja pealiskaudselt. Väga sooviksin sellel teemal lugeda ja kurssi viia, kui vaid oleks materjale.

Lisaks tõsteti esile **tugigruppide** olemasolu vajadust, et kellelgi oleks aega kuulata, anda näpunäiteid, kuidas tulla toime häbitundega, nõustada, kuidas vabaneda valehäbit või tunda lihtsalt huvi selle vastu, kuidas inimene end tunneb:

Tugigrupid, kättesaadavad teenused nii majanduslikult, kui piirkonniti, ka ajaline faktor võiks olla leebem. Tihti vajamegi inimest, kellel oleks aega kuulata ning pärast ehk mõni kasulik näpunäide anda, kuidas paremini ja produktiivsemalt edasi minna. Kes võiks tegeleda? Inimesed, kellele päriselt läheb korda, kuidas sa ennast tunned ja kes päriselt soovivad sind aidata.

Idee tugigruppidest on alati tore, kuid vähemalt vanemate generatsioonide puhul see ei toimiks minu arvates, sest neil on selline kinnine ja kangekaelne mentaliteet, et üksi asjadega hakkama saada. Noorem põlvkond nt alates 2000 sündinud, räägivad vaimsetest probleemidest rohkem ja nende puhul oleks lootust veel saada tugigruppides käima, enamjaolt on see häbi tunne, mis takistab. "Miks ma üksi hakkama ei saa" ja negatiivne hoiak ühiskonna poolt, kui keegi julgeb tunnustada et tal on raske vms

Vajati **tasuta ja tasulisele infole** ligipääsu ja võimalust osaluseks, mis hõlmab **kohti** (nt linnaruum, klubid, baarid, pubid jms) koos **üritustega** (nt lauamänguõhtud, raamatuklubid, mälumängud, vabatahtlik töö-, teavitus- ja tugigrupid), kus inimesed saaksid suhelda vanusel ja haridustasemel põhinevates gruppides või spetsiifilisemates alagruppides (nt. üksildased), mis on oluline kogemuste jagamisel ja kuuluvustunde kogemisel:

Eestis ob sotsiaalse suhtlemise kultuur on väga madalal tasemel. Võrreldes Rootsiga, kus on kohad, klubid, üritused, kuhu võib lihtsalt tulla et koos teiste inimestega olla, teed-kohvi juua, Eestis seda ei ole. Inglismaal baarid ja pubid on suhtlemiskohad, meil on alkoholitarbimisega rasked probleemid, ja suhtlemist sellistel kohtadel otsida ei tohi. Meil puuduvad kohad, kus inimesed saaksid suhtlema, aga kui nad on, siis nende kohta info asub mitte kättesaadavas kohas. Sellised kohad peaks areneda ja leevendama ametlikul tasemel - näiteks, linna tasemel

Luua jalakäija- ning rattasõbralikumad ning üldiselt kvaliteetsemad linnaruumi. Tänavad ei ole lihtsalt koridorid, kust peab olude sunnil läbi minema. Linnaruum peaks töötama elutoa pikendusena, kuhu

saab alati minna (mitte kommertslikult) aega veetma ning kus on võimalik olla teiste inimestega koos, tunda end osana kogukonnast.

Üksildust peaks kajastama tihedalt **kultuuri** ja **meedia** kaudu artiklites, saadetes, dokumentaalfilmides, lavastuste mõistetavas lihtsas keeles, kus erinevad inimesed saaksid jagada oma kogemusi üksildusest, rääkides sellest, kuidas see on nende elu mõjutanud, andes sellisel moel samastumise võimalust, teadlikkust, lootust ja tuge teistele üksildastele. Liikudes vaikselt *mitterääkimise* valdkonnast *hüperjutu* valdkonda nihutame kõik koos *piire*, tuues tähelepanu ja muutes tähendust üksildustunde osas (vt ptk 2.1):

Inimesed võiksid jagada oma kogemusi (võibolla ka avalikus elus tuntud inimesed) ning rääkida sellest, kuidas üksildus nende elu on mõjutanud. Võibolla ka sellest, kuidas on üksildusega toime tulnud ja mida ette võtnud, mis on aidanud. Lisaks kogemusloole oleks hea, kui lugu kommenteeriks ka professionaal (näiteks psühholoog), kes oskaks rääkida veidi teaduslikumalt, miks sellised tunded ja momendid tekivad ja kuidas nendega toime tulla.

Selles osas saab kultuurivaldkond mitmeti abiks olla. Näiteks lavastades tegevteatritea juhtimisel antud teemadel, kaasates noori ja kui vähegi võimalik, siis teha seda dokumentaaltearti formaadis. Nii saab publik või näitleja laval, üksindust tundev inimene, ennast materjaliga samastada ja leevendada mittekuuluvustunnet, lisaks esteetilise elamuse, mis teeb lihtsalt meele veidi rõõmsamaks ning teatriskäik ise eeldab keskkonnavahetust, mis aitab ka negatiivsete emotsioonide lahustumisele kaasa.

Rohkem rääkida avalikult, jagada kogemuslugusod, et inimesed ei tunneks, nagu see oleks ainult nende probleem. Samas ka rääkida, et ükski olemine pole võrdne üksildusega. Üksildustunnet taastoodetakse ükski olemise hukka mõistuga. Arvan, et organisatsioonid nagu Peaasi võiks sellega tegeleda, aga ka koolides võiks sellest rääkida ja alustada juba gümnaasiumis.

Rohkem kajastust meedias, sest väga tihti on nii, et kui meedias teemast ei räägita siis teema jääb tahaplaanile. Meedias rääkimine ei tähenda kindlalt vaid ainult ühte artiklit, vaid nt mõnes menukamas saates/dokumentaalis/artiklis rääkimist ja seda mitmeid kordi. Samuti peaks tekst olema kõigile kergelt mõistetav

Toodi välja vajadus **juhtida tähelepanu meeste üksildusele** (uuringus oli meeste osalus äärmiselt väike 15,2%), kuna neil puudub tugisüsteem ja tõeliselt lähedased sõbrad:

Arvan, et enam tähelepanu peaks pöörama meeste üksildusele. Sageli puudub meestel tugisüsteem ja tõeliselt lähedased sõbrad. Enda puhul seda hetkel ei tähelda.

Samuti **vahetu suhtluse** säilitamine, et otsene inimkontakt koos suhtlusoskuse ja julguse kaasavaraga inimestes ei kaoks. See väärrib tähelepanu, kuna uuringus väljendus 49,3% vastajate soov arendada just nimelt sotsiaalseid oskuseid (vt joonis 9) ning 25,2% vastajatest (enamik vanuses 18–24) tunnevad end tihti arglikena (vt lisa 3 ja 7):

Mitte lülitada kõikvõimalikke teenuseid ja inimestevahelise kontakti võimalusi virtuaalseks, vaid säilitada ka vahetu suhtluse võimalus. Tuleks teadvustada ka sotsiaalmeedia jm virtuaalsete vahendite potentsiaalselt negatiivset mõju inimeste reaaleluistele suhtlusoskustele ja -julgusele. Ei oska kahjuks pakkuda, kes sellega tegelema peaks

[...] Noorte üksilduse kohapealt aga ei oska ma lahendusi pakkuda. Iseenesest lokkab netisõprus, sest kogukondi ja võimalusi on palju. Kuid sellegipoolest tekib paljudel tunne, et nad on ainukesed

üksildased maailmas, sest neid leida pole alati kerge. Ma arvan, et suurt rolli noorte endasse tõmbumises mängib sotsiaalmeedia. Näen seda enda pealt - enesehinnang läheb alla, sotsiaalsed oskused manduvad või ei arenegi välja, samas on skrollimine meelistegevus, nagu narkootikum. Vicious cycle. Seega lahendus oleks suunata elu rohkem tagasi füüsilisse maailma, selmet digitaalses reaalsuses elada. Kuid see pole absoluutselt realistlik, sest me ei saa inimestelt nutitelefone käest võtta. Ehk siis võib-olla tõsta teadlikkust teadlikust sotsiaalmeedia kasutamisest. Scroll mindfully

Veebisuhtluse vajalikkus ei olnud üllatav, kuna ühiskond liigub internetiseerumise poole ja uuringute vastakad tulemused ei näita otseselt interneti mõju kahjulikkust (vt ptk 3.3). Oluline on siiski suhte kvaliteet (nt jagades omavahel kogemusi, tundmusi, kogeda samastumist ja tutvuda sarnaste inimestega), mitte millise kanali kaudu see suhtlus on toimunud:

Luuu veebigruppe, kus inimesed saavad otsida teisi ja suurendada suhtlust

Mõelda välja rakendus kus inimesed saavad anonüümselt kellegagi rääkida. Nii öelda üks üksildane isik teisele, selle juures võiks jälgida ka vanuseklassi, sest võib olla iga 18-aastane ei soovi suhelda 50-aastasega näiteks. Rakenduse mõte oleks see, et inimesed saavad oma probleemidest rääkida inimesega kes tunneb end samamoodi ning et inimene saaks vestelda kellegagi ilma teadmata kes see isik päriselt on ja milline ta välja näeb.

Esile tõsteti **vaimse tervise spetsialisti abi kättesaadavuse vajadust:**

minu üksildus sai alguse, kui minu probleemid muutusid tõsisemaks. ausalt oma elust rääkides tuli aina enam seda...sa peaksid terapeudiga rääkima. Terapeudiga kohtumine on u kord 2 kuu jooskul. Võiks valmisolekut olla kuulamiseks, samas ka aru saama, et ei pea vastu võtma või vastama või suhestuma. Mind on aidanud palju sellised globaalsed kogukonnad nagu näiteks Alanon, mis on eestis olemas, kuid sealsete grupikaaslastega ei suhestu, nad minust liiga palju vanemad etc. alanoni kogukonna noortematele jagamine aitaks palju. Eestis on palju sõltlasi ja veel rohkem sõltlaste lähedasi. Seda käsitletakse aga sotsiaalsete normide järgi liiga raskeks teemaks...et rääkida sõltuvuse kõrvalnähtudest on vaja mingit oma aega ja kohta.

Psühholoogiline abi peaks olema paremini kõigile kättesaadav.

Noorematele inimestele psühholoogi võimaldamine. Ülikoolis võiks olla ka psühholoogi võimalus (jah, lehel on kirjas, et seda teenust pakutakse, aga vabu aegu mitte kunagi ei ole)

Riigi sekkumise puhul rõhutati üksteise abistamist; vaimse tervise ministri olemasolu vajadust; paremaid rahastamise, tähelepanu juhtimise, toetusmeetmete viise vaimse tervise valdkonnas; õppekavade muudatust ja tugisüsteemide olemasolu koolides; kampaaniaid, mis pööraks tähelepanu üksildusele normaliseerides seda — mis viitab ühelt poolt hoolivale inimgrupile (86,9% vastajat pooldasid mõtet, et ühiskonnas peaks rääkima üksildusest avalikult, vt lisa 5), kuid teiselt poolt ka vastutuse lükkamist riigile:

Rõhutada, et me oleme kõik siin paadis koos ja peame abistama üksteist, olema lahked ka võõrastega. Oleks vaja vaimse tervise ministrit, muudmoodi seda paati ümber ei pööra.

Riik viks rohkem rahastada abistavate töökohtade palgafonde ning abistavatel töökohtadel töötavad inimesed (nt koolide tugisüsteemid) võiksid esmajoones teha ennetusprogramme selleks.

Poliitika peaks keskenduma vähem majanduslikule edule ja rohkem vaimse tervise probleemile. Peaks olema võimalik pääseda kiiremini psühholoogi/psühhiaatri vastuvõtule. rahad peaksid liikuma tervise valdkonda ja kultuuri mitte kaitsekulutustel

Vähendada koormust seoses töö ja õpingutega, nt 4-päevane töönädal, erinevad võimalused õppetöö koormuse vähendamiseks jne. Üldiselt toetada inimeste vaimset tervist, nt suurendada tasuta perearsti saatekirjaga teraapias osalemise mahtu või teha vaimse tervise tugi üldse saadavaks ka ilma saatekirjata ja haigekassa raha eest. Püüda murda hustle culture'ist tulenevat survet end varakult ja suures mahus õppetööle/karjäärile pühendada jne /.../ Midagi saab ära teha ka kogukonnas, nt mingid arutelud hustle culture'i murdmiseks ja vaimse tervise toetamiseks jne, kuid eks neid juba tehakse päris palju. Pigem ootaksin mina juba ka kõrgemalt mingeid muudatusi

[...] lastele koolidesse tunnid, kus õpetatakse enda tunnetega toime tulema, mida need tähendavad ja kuidas neid ennast ja teisi kahjustamata väljendada. Seksuaalkasvatuse õppekava täiustamine koolides ja õpetama seda õpetajad, kes tunnevad ennast sellel teemal pädevad ja mugavalt, et ei hakkaks vajalikest asjadest üle lohisema, sest neil "ebamugav". Riik peaks sellega tegelema hakkama, sest tegu on tõsise probleemiga. Töötada välja õppekava koolidesse. Kui võimalik, siis väiksemad üksused võiksid ise varem initsiatiivi välja näidata.

Normaliseerida emotsioonide välja näitamise. Rohkem erinevad tugigruppe inimestele, kes end üksinda tunnevad. Kampaaniad, mis rõhutavad, et keegi pole ükski ja et leidub inimesi, kes tunnevad end samamoodi nagu see indiviid, kes arvab, et ta ükski on. Üksildus on suur vaimse tervise teema, seega valitsus võiks panustada kampaaniasse, mis on spetsiifiliselt suunatud üksindusega tegelemisele.

Vastutus lasub eelkõige enesel, mis on kui jätk eelmisele punktile. Kuid siin tuleb nähtavaks inimese enese vastutus, oma ressurside kasutamise julgus (nt enesetundmine, abi küsimine, väljastpoolt ennast toetavate ressurside leidmine):

Ühiskondlikult ei saagi midagi teha, see on pigem indiviidi isiklik teema, mis on seotud kas kohanemiskustega või tõrjutusega, seda aitaks leevendada üks hea ja tark sõber.

Enda üksildusega peab tegelema üksikindiviid, kuid ühiskonnas peavad olema ressursid, et see oleks võimalik(nt. psühholoogi, nõustaja tugi)

Ühiskond ei saa midagi teha, kui inimene ise ei võta abi vastu. Kui inimene teadvustab endale probleemi aga sellega ei julge/taha tegeleda, siis suurtest ja laiadest võimalustest pole abi. Ainuke abi on avalik rääkimine. Näide: Märt Avandi kokaiini teema, see levis kui kulutuli.

Arvan, et üksilduse tunne juurdub mingisugusest inimese sisemisest probleemist, millega saaks aidata näiteks psühholoog või terapeut. Samuti saab inimene iseennast aidata, õppides end tundma ja aru saama, mis teeb teda õnnelikuks või mida ta vajab elus, selleks et tunda end hästi nii koos inimestega kui ka ükski olles

Surve vastata ühiskonna standarditele, mis toob välja inimeste tahte jääda iseendaks koos sooviga üksteist enam tajuda, märgata ja austada igapäevase vajadusi vastavalt tema sotsiaalselt tajutud tegelikkusele või vastavalt omailmale, kuidas ta tajub või mõjutab ümbritsevat keskkonda (vt ptk 2.1):

Tegeleda algpõhjuste väljaselgitamisega ja seejärel algpõhjustega. Nt kas inimestel on traumad, vaimse tervise mured, terviseprobleemid, puue, introvertsus ja luua kohandusi, et inimestel oleks pingevabam osa võtta. Luua ühisosasid, teha teavitustööd, et märgata ja kaasata inimesi, kes hoiavad omaette või on teistmoodi (kui nad tahavad - ei tohiks olla kohustuslikud sidumismeetodid, sest mõnele meeldibki omaette). Nt ma pigem olen teiste kaasaja ja märkan, kui keegi on ükski. Ise ei taha, et mind

torgitakse, kui valingi olla üksi ja tahan rahu. Tegeleda võiks kõik - ühiskond, kool, üksikisikud. Nt kool võiks olla paindlikum, et tudengitel oleks vähem stressi; ühiskond võiks olla avatum, mis vähendaks stressi (surve vastata standardile)

Mingisugune sotsiaalne surve/ väärtuste ümbermõtlemine, või muutus hariduses. Näiteks puudus surve olla sotsiaalne ning sai lõpetatud keskkool üüratu arvu puudumistega, lubati hilineda jne. Kui puudub lüke sotsiaalsuse poole siis ka ei olla sotsiaalne, kui tegu on inimesega, kes ei ole olemuselt sellele avatud. Isegi inimestel kes on rohkem suletud on vaja sotsiaalset elementi elus. Tõenäoliselt on see vajadus suurem kui need inimesed ise tajusid või tunnistasid. Minu kogemus ja arvamus vähemalt.

Järgevad vastajate mõtted kattuvad Horowski (2020) ideedega, mida käsitlesin peatükis 3.1.3 ja 3.1.4, kus ta tõi välja **enese tundmist, koostöö ja tunnete arendamist koolides** koos üksi olemise sh. üksilduse oskusõppe vajadusega, kummutades stereotüüpe üksilduse kohta nii inimese enese sees kui ka teiste suhtes ning ideena viia kokku erineva taustaga õpilasi/õpetajaid sõprussuhete loomiseks ja kogemuste vahetamiseks, nii kooli siseselt kui ka väljaspool kooli teiste koolidega:

Koolis peaks õpetama üksi olemist

[...] sellega võiksid tegeleda juba algkoolis ja põhikoolis õpetajad või kvalifitseeritud spetsialist. Kuid inimesed on erinevad, nt introverdid ja ekstraverdid.

Sellest peaks rääkima rohkem juba varasemas eas (nt põhikoolis/gümnaasiumis), kuidas üksindusega toime tulla või kuidas leida sarnase mõttemaailmaga eakaaslasi. Lahenduseks oleks ka noortele suunatud praktiliste ürituste/ vestlusringide korraldamine.

Seda peaks eelkõige ennetama. Koolides võiksid olla suhtlemistreeningud, et arendada laste sotsioemotsionaalseid oskusi. Õpetada juba maast madalast hoolimist ja märkamist. Klassijuhatajad (kui neil oleks ressursi!) võiksid tegeleda ühtse klassi loomisega, kus iga õpilane tunneb kuuluvust ning tunneb end väärtusliku osana millestki.

Kuna üksildustunde kohta on erinevaid teooriaid ja käsitlusviise, siis ka vastajate arvamusel selgus mure, kuidas **üksildust** ühiskonnas mõistetakse ja sellest kõneldakse (vt ptk 2):

Sellega peaks tegelema kindlasti. Ma ei tea, kas inimesed üldse teavad, et nad on üksildased või kuidas sügavaid suhteid luua või kuidas leida julgust enda üksilduses kellegagi kontakteeruda.

Märkajaid peaks rohkem olema. Mõni inimene on sedavõrd hädas, et ei oska probleemi ise sõnastada ja abi otsida.

Esmalt saada aru et üksindus ja üksildus on kaks eri asja (üksi olemine ei tähenda alati üksildust). Seejärel peaks inimene ise endaga tegelema, vajadusel otsima professionaalset abi. Üksildus on mõtteviis, seda saab kujundada.

Rohkem rääkida avalikult, jagada kogemuslugusod, et inimesed ei tunneks, nagu see oleks ainult nende probleem. Samas ka rääkida, et üksi olemine pole võrdne üksildusega. Üksildustunnet taastoodetakse üksi olemise hukka mõistuga. Arvan, et organisatsioonid nagu Peaasi võiks sellega tegeleda, aga ka koolides võiks sellest rääkida ja alustada juba gümnaasiumis

Antud peatükis on märgata üliõpilaste soovi „välja murda“ loodud konstrueeritud maailmast, kus on tahe teada, kes ma olen ja kes on see teine inimene, millised on minu vajadused/ressursid ja millised on selle teise omad, kas saab teha ka teistmoodi. Kõik see

viitab võimalikele muudatustele (usun, et koostööna erinevate põlvkondade vahel) või ehk Lotmani järgi *plahvatusele* ühiskonnas, soovides lastele varakult õpetada koolis tunnetest arusaamist, tunnete juhtimist jm. Juri Lotmani arusaam kultuuri arengust sobib hästi kirjeldamiseks muutusi, mida võime tajuda üksilduse käsitlemisel:

tervete kultuurivaldkondade areng kulgebki ainult aeglase muudatustena. Pidevad ja plahvatuslikud protsessid kujutavad antiteesi ainult teineteise suhtes. Ühe pooluse hävitamine tooks kaasa ka teise kadumise. [...] Meid ei tohiks eksitada, et ajaloolises tegelikkuses esinevad nad vaenlasena, kellest kumbki püüab teist poolust täienisti hävitada. See oleks kultuurile hukutav ja õnneks pole see teostatav (2001: 17).

Jälgides üliõpilaste mõtteid seoses üksilduse leevendusmeetmetega ühiskonnas, ilmneb olulisel määral kultuuris kajastamise vähesus (nt etendused, filmid, artiklid), kogemuste jagamise puudus (nt tugigrupid, meedia), meeste üksilduse teemast mitterääkimine, üldine üksilduse äratundmine nii eneses kui teistes inimestes läbi haridussüsteemi jms.

6.3.2.4. Mida soovitaksite teistele, kes tunnevad üksildust?

Oleks väga soovitav, et igaüks meist püüaks süüvida oma tuttavate omailmadesse. See hoiaks ära palju väärarvamusi ja korrigeeriks kõige kasutoovamal viisil enesega rahulolevat pettekujutlust, mis on õhku täis kriitikutel, kes enda meelest ainsana püsivad reaalsuse pinnal. Siis võiks lõpuks endale teed murda ka arusaam, et ühtainsat õiget seisukohta maailmanägemises ei saagi olla, vaid et maailm, mida üksikindiviid näeb, on ainult üks sajast tuhandest tahust, milles loodus vastu peegeldub. (Uexküll 2012b: 205)

Püüd süüvida teiste omailmadesse väljendub siinkohal kasvõi kahe küsimuse võrdlusena, kus 366 (vt lisa 6) inimest soovib teistele midagi, tundes justkui vastutust/vajadust teisi aidata, aga sellest vähem inimesi (348) seab vastutuse/vajaduse ühiskonnale.

On mõistetav, et me inimestena ei pruugi kõik toime tulla üksilduse tundega. Või kui tulemegi, vajame lihtsalt kinnitust, et kõik on hästi. Meile meeldib abistada, kui lubatakse abistada ning meile meeldib mõista iseennast. Peamised märksõnad soovitusena olid: leida, rääkida, inimestega jt (vt joonis 11). Antud näidete puhul tuuakse välja, kuidas saaks abistada iseennast läbi telefoni-, neti- või silmast silma suhtluse teiste inimestega, lemmiklooma pidamisega, hobi- ja tugigrupiga liitumisega, üksinda tegevusi tehes, professionaalset abi küsides, iseendaga silmitsi seistes jm.

Alustaksin enne erinevate mõtete jagamist ühe vastaja ütlusega: „kõik möödub“, kuna see iseloomustab elu liikumist, kus möödub nii hea kui ka kõik halb.



Joonis 11. Sõnade esinemise sagedus vastustes järgnevale küsimusele: „Mida soovitate teistele, kes tunnevad üksildust?“ (www.wordclouds.com)

Jagatud vestlus on „võti“, millega lahustada sotsiaalset üksildust (Weiss 1973), kus inimese elus puuduvad sõbrad, kellega mõtteid jagada ning mis viitab kvaliteetsete sõprus- või perekondlike sidemete tajutavale puudumisele (vt ptk 2.1):

Raske öelda, igal ühel toimivad erinevad asjad. Mul isiklikult leevendab üksindust see, kui ma saan lähedaste sõpradega ausaid ning tähenduslikke vestlusi pidada.

Soovitan pöörduda lähedaste poole, küsida kuidas neil läheb ja kasvõi kuulata neid enne, küll nad siis sinu käest ka vastu küsivad, kuidas sul tegelikult läheb.

Kui istud tihti kodus üksinda, siis tee esimene samm ja mine lihtsalt jalutama. Nii interakteerud distantsilt teiste inimestega ja tunned, et viibid mingis sotsiaalses kollektiivis. Lisaks soovitan hakata rakendama rohkem helistamist oma lähedastega. See unustatud lihtne tegevus võib samuti aidata üksildust vähendada ning palju rohkem, kui internetis kellegagi chattimine, sest saad vahetuma tähelepanu osaliseks.

Kedagi kallistada pikalt

Üksildus on mitmel moel kahjulik. Näiteks tõstab see stressi ja kortisooli taset, mille tagajärjeks on sageli unetus (vt ptk 3.2). Niina Junttila väitel, on aju-uuringutes üksildastel inimestel leitud teistest vähem rõõmuhormoone³⁰, sellest tulenevalt üheks võimaluseks õnehormoone juurde „toota“, on enda kõrvale võtta **lemmikloom**:

Võta ühendust kellegagi, räägi juhuslike inimestega tänaval, poes. Kerge vestlus eimillestki juba tõrjub tunde üksildusest. Kui see seltskond, kus sa viibid, sind hingeliselt ei seo, vaheta seltskonda. Suhtle inimestega otse, loo uusi tutvusi. Naerata inimestele. Võta koer; koeraga ei saa iial olla ükski.

Kodulooma võtmist võimalusel. Aitab väga palju kaasa. Võib ka ühineda mõne kogukonnaga.

Oluliseks peeti ka **üksinda tehtavaid tegevusi**, kui arenduslikke ja nauditavaid tegevusi, mis muutuvad korrates turvaliseks ja tähendusrikkaks harjumuspäraseks mustriks (Berger, Luckmann 2018: 92), tekitades sellisel moel omakorda suhteid ümbritsevaga, mis toetab meie harjumuspäraseid mustreid. Sealjuures ei tohi unustada inimeste seotust teineteisega/ühiskonnaga ehk inimese arenemine on üksinduses võimatu, vaja on ka sotsiaalsust (Berger, Luckmann 2018: 89):

Kasutada “üksinduse” aega, et leida end ning arendada, et olla hea vestluspartner tulevikus.

Üksilduses peitub ka oma võlu, kuid kui see hakkab häirima igapäevaseid tegevusi või tervist, tuleks leida lahendusi.

Mine rappa üksinda, sa tunned ennast kohutavalt ükski aga siiski õnnelikuna, kuna nii ilus on. Nuta veidi ja mine koju vannu.

Enesesse hästi suhtumine võib Weissi (1973) järgi olla „võti“ emotsionaalse üksilduse lahustumisele, ehk kellegi puudumisele inimese elus, kes on hooliv usaldusisik, ehk keegi, kes kinnitab inimese väärtust inimesena (vt ptk 2.1), **jõudes nii iseenda vajadustele veelgi lähemale**:

Olge julged olema need kes te olete ning leidke endale sotsialiseerumiseks sobilik väljund. Maailm on täis eripalgelisi inimesi ja pole reaalselt võimalik, et kellelgi puudub koht ja toetus siin maailmas - see ei pruugi sinuni jõuda kui sa ise ei anna võimalust.

Nautida üksildust ning vahel leida end selle seest kes sa tegelikult oled. Kuna iga negatiivne asi ei pea jääma negatiivseks

Hoolitse selle eest, et eelkõige oleks sul enda seltsis oleks hea olla. Siis on oluliselt lihtsam ja mõnusam ka sotsiaalsete suhete loomine, sest teistel on hea sinuga ning sa ise oled aktsepteerivam teiste suhtes ning tunned end seltskonnas mugavalt. Kindlasti soovitaksin leida ka põnevaid hobbisid, tegevusi.

Proogive end avada ja leida põhjus. Rääkida oma emotsioonidest on oluline, ise gi kui see algul tundub imelik ja võõras ja "tühine/ebaoluline". See tegelt üldse ei ole!

³⁰ Vt lähemalt tööheaolu.ee kodulehelt: <https://www.xn--theaolu-90aa.ee/lugemist/tark-ja-tundlik-inimene-kogeb-teistest-enam-üksildust>.

End rohkem avada, leida endas julgus, väärtustada end. Mitte hoida hirmudest kinni. Mitte ignoreerida enda vajadusi.

Oluline on **kuulata oma sisekõnet** võttes vastutuse täiskasvanuna ja mõista, et meie poolt etteantud tegelikkus on lastele ainuvõimalik maailm, mis mõjutab omakorda nende identiteeti, kui tulevast sisekõne maailma (vt ptk 2.1). Vahel on hea teha vaid otsus ning kuulatada/näha siseilma ja eluilma muutust läbi ühiskonna peegelduste:

Sa oled täpselt see milleks sa sisendad et oled. Kui sa otsustad elus, et ei soovi olla enam üksildane ja teed ka vastavad sammud sinna suunas, siis su probleem saab ajapikku lahendatud.

Kõigepealt küsiks, miks üksildus halb on ? Või meil on siin defineerimata, mida küsija mõtleb üksilduse all, et mulle näiteks meeldib üksi olla. Ma arvan et kui inimene üksi olles tunneb ennast üksildasena siis ta ei saa ise endaga läbi. Tuleb alustada ise endast, kuidas Sa endaga räägid, mis su sisekõne on. Kuidas ennast motiveerid. Mulle väga meeldib üksi olla. Ma lähen just liimist lahti kui ma pean liiga palju infot jagama või vastu võtma või kellegiga koos elama.

Vaja on **raputada maha sissejuurdunud kultuur, mis ei toeta** inimest. Valsineri järgi loob iga inimene ise oma piiride tingimused (nimetab seda kihtide vahelisteks piiripunktideks) kui palju ta on valmis sõnumit ühest kihist teise laskma ehk sõnumit enda sisse võtma ja välja laskma (vt ptk 2.1):

Omanda oskus ennast hästi tunda iseenda seltsis ja ära looda liialt ühiskonnale :). Selleks, et sind märgataks, ei pea mängima "klouni", vahest piisab lihtsalt abi palumisest. Minu suurim viga on see, et ma ei julge paluda abi, kui mul seda vaja on, sest lapsepõlvest saati on mind õpetatud alla suruma oma emotsioone ja tundeid- täna ma tean, et seda ei ole eriti mõistlik teha, kui tahan endaga kenasti läbi saada ja pakkuda tuge inimestele, kes seda vajavad. Iseenda vaimne ja füüsiline heaolu ja vajadused olgu esikohal!

Soovitati **jätkata ammu unustatud või alusta uute tegevustega**, mis võib välistada kollektiivset üksildust (Cacioppo jt 2014: 10–12), mis on tähenduslik ühendus grupi või sotsiaalse üksusega nt kool, töö ning mis toetab üliõpilaste vajadust õppida enam sotsiaalset suhtlemist ja leida kohad õpitu rakendamiseks (vt joonis 9):

[...] Laias laastus soovitaksin huvidele vastavalt matkaklubi, trenni, raamatuklubi, fotoklubi, laulukoori, vabatahtlike ühendusi, vabatahtlike projekte, kogudusi, vanem vend/vanem õde süsteemi, linnaaedade kogukondi jms, kus on paratamatu kokkupuude teiste sarnaste inimestega, kus on olulisel kohal kogemuste/muljete vahetamine ja üsna võimatu, et neist kohtadest soojemaid kontakte ei teki. Orienteerujad, matkajad, aiandushuvilised ja loodusfotograafid on reeglina introvertsemad, samas sõbralik ja avatud rahvas, kellega on kerge läbi saada. Võrkpall on tore sotsiaalne trenn, kus peab koostööd tegema ja samas on piisavalt inimesi, et mõne omasugusega kontakti saada ja nt koos trenni ja tagasi jalutada vms. Hoolitseda vanemate, eakate, sugulaste abivajajate eest. Varjupaikades abiks käia, pakkuda loomadele hoiukodu vms. Lemmikloom aitab ka ja neid võiks olla vähemalt kaks, et nemad end üksi ei tunneks, kuni inimene kodunt ära on. ;)

Otsi endale uus hobi ja vaata, kus need inimesed kokku saavad. Alusta näiteks FB grupis. Näiteks Nostalgilised lauanõud grupis on koos palju inimesi, kes fännavad vanemaid nõusid. Aiaelus jagavad kogemusi ja taimi hobiaednikud. Leia on gäng. :)

Keskendu nendele asjadele, mis sulle endale meeldivad ja enda heameelele. Ära mõõda end teiste arvamuse järgi. Proovi mõista oma sotsiaalse ärevuse tagamaid ja neid, kes sinus sotsiaalset ärevust tekitavad.

Proovida sellesse mitte kinni jääda. Võimalusel minna kodust välja iga päev. Leida hobi või mõni huvitav teema ja sellega tegelevate inimeste grupp internetis (ise olen leidnud kommuune fännluse, keeleõppe, arvutimängude alal, sealt tutvunud inimestega ja mõnega isegi päriselus kohtunud).

Leiti, et kui vaja, siis tuleb internet appi:

Internetifoorumid nt reddit või discord. Sellistes kohtades on kerge leida endaga samasid huvialasid omavaid inimesi. Redditiis saab kirjutada, Discordis aga ka rääkida. Ma olen endale palju hoolivaid inimesi just läbi discordi juurde saanud.

Alusta väikeste sammudega. Näiteks alusta sotsiaalmeediast, kus võid olla anonüümne, kuid siiski leida sõpru, kellega suhelda.

jaga, otsi kohti kus jagada. kui eesti piires abi ei leidu siis internetis on erinevatele probleemidele jagamise grupe (AA, ALanon, söömishäired etc.)

Füüsiline liikumine koos vaimse tervisega tagab kooskõla, mis hoiab vaimu tugevana:

Tee trenni. Loobu ebatervislikest eluviisidest (alkohol, tubakas, narkootikumid, ebatervislik toitumine, liigne sotsiaalmeedia kasutamine). Füüsiliselt terve ja tugev inimene on vaimselt tugevam, sotsiaalsem ja atraktiivsem teistele. Üksilduse vähendamiseks tuleb tegeleda enesearenguga. Lõpuks vastutab iga inimene ise oma käekäigu eest. Olen ise varasemalt aastaid üksildust tundnud. Kui hakkasin teadlikult tegelema igakülgse enesearenguga, hakkas edenema karjäär ja tööväliline elu. Viimased 6 aastat olen ma üksildust tundnud väga harva. Peamiseks edu tagatiseks pean igapäevast järjepidevat treeningrežiimi ning karjäärialaste eesmärkide seadmist ning nende poole püüdlemist.

Mind on aidanud rühmatrenn ja sport üldiselt, samuti Psühholoogiga vestlemine. Tasub ka pöörduda lähedaste, näiteks vanemate poole, sest isegi kui nad sind ei mõista, on julgustav, kui keegi toetab sind tingimusteta ja tahab sulle südamest head

Lisaks soovitati vajadusel külastada vaimse tervise spetsialisti tuletamaks meelde iseenda ressursside olemasolu:

Teraapias käia, see aitan kuna kui vabaneda halbade mustritest siis on kergem ja rohkem ressursi tegeleda sotsiaalse eluga. Tuleb mingi aeg ka mõtlemine, et sa ei ole üks, sest sa oled ise endal olemas.

kui ringkonnas pole kedagi kelle poole pöörduda, siis on võimalik minna ülikooli psühholoogi juurde või leida endale eraldi psühholoog, kellega vestelda selles

Rääkida mõnele vaimse tervise spetsialistile. Rääkida sõpradega sellest teemast, siis saab aru, et sa pole ainukene, kes nii tunneb -- ka väga paljud teised on üksilduse emotsioone kogunud.

Nagu mainitud, paistis silma vähene 15,2% (vt lisa 2) meeste osalus koos mõtlema panevate kirjutistega ühiskonna väärtusest, mis näitas selgelt vajadust piire nihutada, muutes tüübistamist meeste rollidesse ning üksildastesse meestesse positiivseks:

Naised teevad ise otsuse, kellega nad soovivad kooselu luua. Naiste vaimsest tervisest ei saa ma kogemuste puudumise tõttu rohkem rääkida. Mehed on need, kellele pannakse kõrged kriteeriumid. Ma ei pane seda pahaks, käituksin naisena samamoodi. Mis tähendab, et mehed peavadki vaeva nägema enda elu korda seadmiseks, liidri oskuste ja finantsvõimekuste arendamiseks. Mehed peavad ühiskonnas enda koha välja teenima. Pahatigi peavadki mehed üksildust tundma ja jamaga tegelema, mis motiveerib mõningaid mehi rohkem pingutama. Nagu statistika näitab ei suuda nõrgemad pingele

vastu seista. Ühiskond teeb oma korrektuurid. Kõik tahavad head elu, nii ka naised, sest nad on bioloogiliselt selliselt loodud, nad tahavad olla kindlad, et nende ja laste tulevik oleks turvaline ja läbi mõeldud. Mees loob keskkonna, seejärel võtab naise. Üksilduse vastu aitab eesmärgi püstitamine ja olukorraga leppimine. Ajad lähevad paremaks, seda ei tasu kunagi unustada. Ei tohi pingele alla vanduda, tuleb muudkui edasi rühkida

Ülikoolis õppivad mehed soovivad, et neid armastataks tingimusteta ja nad on valmis (vahel pingutades) looma keskkonda, kus on hea enesel ja teistel enda ümber. Nad soovivad üksildusega toimetuleku võtmes luua lähedaseid suhteid perega, mõistes ja mõtestades oma lapsepõlve koos võimalike traumadega ja proovida end mitte isoleerida teistest ja otsida seltsi. Selleks, et varasemad ebameeldivad kogemused ei „lämmataks“ uusi kogemusi (Cacioppo jt 2014), võib aidata psühholoogiga arutamine ja/või oma lähedastega asjade arutamine, mis päästab mõttemustrite (Peirce'i järgi korduvad märgisuhted ehk korduvad mõtted) keerisest. Pidevad inimese sisedialoogi partnerid, „siin-ja-praegu“ olukord koos ideaalse „seal-ja-siis“ olukorra tähendusmaailm, loovad kas rahulolu või kriisi, mis on Valsineri arvates pinnaseks üksilduse tekkeks nii üksi olles kui rahva seas (vt ptk 2.1).

6.4. Järeldused ja ettepanekud

Üllatuslik oli suur küsitluses osalejate arv ning üliõpilaste erinevad julged arvamused, mis näitab üksilduse teema olulisust ühiskonnas. Sellele andis omakorda kinnitust 86,9% vastajate nõusolek rääkimaks ühiskonnas avalikult üksildusest läbi üksildaste inimeste kogemuslugude (vt ptk 6.3.2.3 ja lisa 5). Eeldatavasti need üliõpilased, kes tundsid end küsitluse ajal isoleerituna ja kõrvalejäetuna või kes ei tundnud end kellegagi lähedasena ja et neil polnud vajaduse korral kellegi poole pöörduda (vt lisa 3), ongi need inimesed (enamasti üksinda elavad, vt lisa 7), kes jagavad mingil ajahetkel teistele oma kogemuslugu ja julgustust. Paraku läbi küsitluse ei selgunud, kas nad kogesid lühiajalist või pikaajalist üksildust, millele UCLA skaala ja toetavad lisaküsimused otsest vastust ei anna, kuid mida võiks paari aasta möödudes taas uurida täpsustavate lisaküsimuste näol.

Vastajate seas oli enim naisi (83.3%) ja vaid 15.2% osas mehi (vt lisa 2), mis võib tuleneda sellest, et mehi ongi üliõpilaskonnas vähem³¹ või neile ei ole üksildus teemana oluline

³¹ Vt lähemalt Haridussilma kodulehelt:

<https://www.haridussilm.ee/ee/tasemeharidus/haridusliigid/korgharidus/uliopilased>.

(*mitterääkimise* valdkond) või, vastupidiselt, on liiga oluline ja valus, et uurimise hetkel teemasse „sisse minna“ („siin-ja-praegu“ olukord erineb ideaalse „seal-ja-siis“ olukorrast). Meestel on tuvastatud suurem isoleerituse näitaja kui naistel (Cacioppo jt 2014: 10–12), mis on veidi vastupidine antud uuringuga (naistel *tihiti* 16,3% ja meestel vastavalt 14,62%). Meeste sotsiaalne tegelikkus oli arvamusedest väga mõjus — toodi välja nt tugisüsteemi ja tõeliselt lähedaste sõprade puudust, kõrgeid kriteeriume ühiskonna poolt ja „rühkimise“ pinget. Paraku ei olnud taas võimalik tuvastada, kas üksildus oli lühiajaline või pikaajaline, kuid selgus meeste endi ja ühiskonna väärtused, ehk ka *tüübistamise* hirm koos survega vastata ühiskonna standarditele ja meeste üksildustunne.

Enamik vastajatest olid bakalaureuseõppes õppivad tudengid (64,6%) vanuserühmas 18–24 (54%), kelle mõtteid, arvamusi ja vastuseid uuringus üldistasin. Soovisin teada saada, kuidas mõistavad üliõpilased üksilduse tähendust ehk kuidas nad tunnetavad, mõtestavad ja loovad seoseid iseenda ja ümbritseva maailma vahel. Milline on nende sotsiaalne tegelikkus ja mis toimub nende peades (Randviiri sõnul) ning kas erinevad põlvkonnad mõistavad üksteist ja oskavad üksteisega koostööd teha (nt vanemad ja üliõpilased, õppejõud ja üliõpilased, riik ja üliõpilased)? Samuti, kas tänapäeval noor inimene on nii tundliku meelega, et ta „avab ja sulgeb“ end valimatult „sotsiaalse mõju“ erinevatele vormidele filtreerimata sotsiaalseid sõnumeid, mis võib viib tulemuseni, kus tuntakse end üksildasena kahjustades vaimset ja füüsilist tervist koos kahjustava mõttemustriga? Seda järgnevalt arutangi.

Uurimistöö kirjutamisel mõistsin, kui oluline on märgata pisidetaile enese ümber ja enese sees, Heidegger'i (1967) mõistes *Mitsein*. Väga palju aitaks antud mõtteviis küsitluses osalenud murelikke vastajaid, kellel oli justkui olemas pere, lähedased, kool, töö jms. Erinevad ühiskonna kriisid on mõjutanud 67,5% üliõpilastest (enamjaolt vanuses 18–34, vt lisa 4 ja 7), kelle tähendusväli võib olla on kurb, rahulolematu ja neid mitte toetav. Tasakaal on kadunud, kuid enam nii ei jaksa ja ei taha ning teistmoodi ei oska ehk Bergeri ja Luckmanni (2018) järgi, inimeste endi ülesehitatud sotsiaalne tegelikkus on saanud paratamatuse loori, pidades sellist sotsiaalset mõtestatud maailma endastmõistetavaks ja muutmatuks.

Lohutav on näha õppijate vastustest, et enamikel (61,1%) on üksildus taandunud läbi erinevate tegevuste. Silma paistavad üksi ja toakaaslasega elavad tudengid, kes vajavad tegevust ilmselt lähikontakti puuduse tõttu, mille tulemus väljendus teistega võrreldes kõrgemas üksindustunde olemasolus (vt lisa 7). Üliõpilasi aitab üksildust leevendada lähedaste ja sõpradega rääkimine ning inimestega spontaanne kohtumine, looduses käimine, muusika ja *podcastide* kuulamine, lugemine, vabatahtlik töö, üksinda olemine jm (vt ptk 6.3.2.2), mis tähendab aktiivset tegevustest osavõttu ja vastutuse võtmist oma vaimse tervise eest. Üliõpilastest 61,1%-l on tervisega teadaolevalt kõik korras (vt lisa 4), kuigi neile valmistab stressi kool, töö, kodu jm ühendamine, mille tagajärjel nad tunnevad ajapuudust, motivatsioonipuudust, väsimust, ärevust, hukkamõistu hirmu, mittemõistmist, süü- ja häbitunnet, eraldatust, halbu suhteid jm, mis tulevikus võivad/on mõjutanud juba nende mõtteid, käitumist ja tervist (vt ptk 6.3.2.1).

Siiski, 9,7%-l inimestest polnud abistavate tegevustega olukord paranenud (vt lisa 5). Ehk on see selgitav asjaoluga, et küsitluses selgus üliõpilaste vajadus tasuta vaimse tervise teenuse järele nii ülikooli sees kui ka väljaspool kooli. Väideti teenuse aegade puudust või kõrget maksumust (vt ptk 6.3.2.3). Paaril korral oli mainitud MTÜ Peaasjad tegevust, kes alates 2009. aastast alates püüdlevald vaimse tervise teemade mõistva, aruka, paindliku, kuid ka optimistliku, kergema ja avatuma käsitlemise poole.³² Loodud kodulehel on esile toodud erinevate vaimse tervise spetsialistide kontaktandmed, kes nõustamise eest tasu ei küsi.³³ Uurimuses ilmnenu vajadus haakub ka Sotsiaalministeeriumi väljaandega „Vaimse tervise roheline raamat“ (2020), mis rõhutab vajadust oluliselt enam investeerida ennetusse, kuna suur osa vaimse tervise probleemidest on ennetatavad ja ravitavad (SM 2020) ning 2023. aasta sügisel loodav Tervisekassa süsteem, mille kaudu luuakse võimalust saada kiiremini kätte vaimse tervise teenus.³⁴ On mõistetav, et COVID-19 pandeemiast põhjustatud kriis, on kiirendanud vaimse tervise valdkonna kitsaskohtadele ka innovatiivsete lahenduste leidmist³⁵. Seepärast mängib tuleviku nõustamistöös suuremat rolli tehisintellekti ja

³² Vt lähemalt MTÜ Peaasjad kodulehelt: <https://peaasi.ee/meist/>.

³³ Vt lähemalt MTÜ Peaasjad kodulehelt: <https://noustamine.peaasi.ee/kysi-noustajalt>.

³⁴ Vt lähemalt Med24.ee kodulehelt: <https://med24.ee/uudised/teraapiafondi-kasutamine-muutub-oktoobrist-efektiivsemaks>.

³⁵ Vt lähemalt SA Eesti Koostöö Kogu kodulehelt: <https://inimareng.ee/tulevikustenaariumid/>

kõnerobotite (terapeut-avatareid) kasutamine. Tekivad olukorrad, kus senised vahetud teraapiasessioonid kolivad üha enam veebi ning muutuvad paremini kättesaadavaks. Antud uurimistöös raames polnud veel märgata meedias paljuräägitud ChatGPT või tehisintellektist vestlus(kõne)roboti igapäevasesest kasutamisest üliõpilaste poolt, millest tulenevalt on ilmselt veel aega, kuni vaimset tervist (sh üksildust) toetavad digilahendused jõuavad inimeste igapäevaellu. Juba praegusel ajal aitaks vestlusrobot välja pakkuda üliõpilastele vestlusrakendusi, kus saab rääkida erinevatel teemadel uute suhtluspartneritega, samuti saab ta pakkuda juhiseid ja nõuandeid leidmaks ülikoolist uusi sõpru ning saada nõu ja juhiseid üksildusega toimetulekul. Lisaks toodud mõtetele suhtleb nt tehisintellekt ChatGPT üksildase inimesega nagu ta suhtleks sõbraga. Läbi tekstipõhise või häälepõhise vestlusliidese suhtleb vestlusrobot üksildase inimesega sõbralikult, mõistvalt, inspireerivalt ja toetavalt, aidates tal endaga paremat kontakti saada ning uusi sõpru leida. Ohukohaks võib tehisintellektist sõber hakata asendama mõnele inimesele reaalseid suhteid, sest „sõber“ on täpselt selline, nagu inimene soovib (ennustatav ja kõikide nende joontega, mis meeldivad) — ei ole vaja teha kompromisse, karta äratõukamist vmt.

Miks on maailma nakatanud üksildus? Kui mõelda, et üksinduse teemal on arutatud juba ammustest aegadest, siis ei saa nähtus olla justkui tänapäevane probleem. Või siiski, internetiseeruv ja iseseisvusele pürgiv maailm toob rohkem üksildustunde nähtavamaks inimese sees, mida kajastab ühiskond vastavalt oma küpsuse astmele. Küsimuse peale, kes võiks ühiskonnas tegeleda ja mida võiks teha üksildustunde leevendamise osas (vt ptk 6.3.2.3), toodi esile kõiki institutsioone alates perekonnast ja lõpetades riigiga (ning kõik, kes sinna vahele jäävad), mille põhjal saab teha järelduse, et üksildus on kõigi mure.

Üksildust põhjustavad samuti pealiskaudsed suhted, mis on internetiseerumise tagajärg, kus üksteist ei mõisteta, tekivad möödarääkimised läbi kirjaliku lühieneseväljenduse või tekitades mulje tehnoloogilisest *lähedusest* (nt sotsiaalmeedia platvormid). Teise inimese olulisem kogemine leiab siiski aset vahetel kohtumisel (vt ptk 6.3.2.3), kuna teine on olevikus justkui kätte toodud (Berger, Luckmann 2018: 59), mille kaudu on võimalik jälgida inimese kõnemeloodiat, kehakeelt, motivatsiooni jms. Kindlasti ei tohiks tehnootimismi taustal unustada vahetut inimlikku kontakti, mis juba käesoleval ajal on mitmete vastajate murekoht. (Eesti inimarengu aruanne 2023)

Küsimustikule vastajate hulgas oli märgata arvamusi, kus sooviti sarnast olukorda nagu Inglismaal, kus on olemas üksilduse minister ja enim üksilduse teemalisi artikleid, saateid, teatrietendusi jms. Samuti sooviti arendada sotsiaalseid oskuseid (25,2% inimestest tunneb end tihti arglikuna, kuhu kuuluvad enamjaolt vanuses 18–24 (vt lisa 3 ja lisa 7)), parendada teavitustööd tasuta/tasuliste ürituste ja kohtade näol. Nii loodeti suurendada vahetu ja veebisuhtlemise võimalust. Individualistlikust kultuurist lähtudes tuleks õppida enam emotsioone nähtavamaks muutma, olla avatum ja empaatilisem, vähem võistluslik ja enam teisi (sh lähedasi) märgata. Sooviti vanemakoolitusi kasvatamise osas ja tugigruppe koolidesse ja väljaspool kooli, koostöö ja tunnete arendamist koolides koos üksi olemise ja üksilduse oskusõppega, professionaalset abi negatiivsete mõtete kohandamiseks jm.

Seega, kui üliõpilastel on huvi ja soov tuua üksildustunde teema nähtavamaks ühiskonna tasandil, mis tähendab Valsineri mõistes liikumist *mitterääkimise* valdkonnast *hüperjutu* valdkonda, võib järeldada, et eestlastel on valmisolek aktsepteerida üksildustunde olemasolu eneses ja teistes. Neil on leplikkust, empaatilisust, mõistmist, sallivust — mida ongi vaja ühiskonna läbipaistvamaks muutmisel.

Usku annavad haridus- ja noortevaldkonna arengukavad vaatega aastani 2035, mis paneb rõhku, teiste oluliste pidepunktide seas, noorte üksijäämise ja eemaldumise märkamisele ning õppimisvõimalustele vastavalt ühiskonna ja tööturu arenguvajadustele (vt ptk 3.1.2), mis haakub samuti vastajate poolt oodatuga. Väga inspireeriv oli lugeda (ja ka siinses töös peegeldada) inimeste mõtteid seoses ettepanekutega üksildusega toimetulekul (vt ptk 6.3.2.4), kus peamisteks märksõnadeks olid: leida, rääkida, inimestega (ja ka lemmikloomadega) ning kohtuda oma emotsioonidega, kuulata oma sisekõnet, raputada maha sissejuurdunud kultuur (mis ei toeta), märgata iseenda vajadusi, jätkata ammu unustatud või alustada uute tegevustega ning kui vaja, siis võtta appi internet ja vajadusel vaimse tervise spetsialist. Kõiki väljendatud arvamusi arvesse võttes, võib võtta abiks Perlman ja Peplau üksilduskogemuse mudeli (vt joonis 1), mis määratleb inimese suhtumise iseendasse ehk iseenda omailma vastuvõtt ja vastutus omailmas olevate suhete eest. Igal juhul me mõtleme ja käitume vastavalt iseenda omailmale, mis vürtsitatud sotsiaalse elu ilma tegelikkusega. Inimestena me tajume ümbritsevat, lubades endid sellest mõjutada ning reageerides vastavalt „oma äranägemise järgi“. Nii võime jääda käitumismustritesse, mida

järgime igapäevaselt mõjutades ühiskonda, mis omakorda peegeldub tagasi „nakatades“ teisi inimesi ning pärandades „teadlikkust“ lastele edasi.

Märkasin, et töö kirjutamisel oli haridussüsteem minu jaoks oluline koht, kus ennetavaid meetmeid rakendada (vt ptk 3.1). Ilmselt seetõttu, kuna vestlen tihti oma põhitöö raames 9.–12. klassi noortega. Uurimistöö käigus oli väga oluline teada saada, millised ennetavad teadmised võivad olla olulised, kui alustatakse ülikooli õpinguid. Lisaks küsitluse vastustes välja öeldud mõtetele, tootsin välja ennetavad meetmed tulevaste üliõpilaste jaoks:

- Lähtuvalt üliõpilaste soovist vajadusel vaimse tervise teenust kasutada on vajalik noorte gümnasistide (soovitavalt varem) seas teadlikkust vaimsest tervisest (karjäärinõustajad, karjääriõpetajad, koolipsühholoogid jt), et hiljem ülikoolis õppides, mis on paljude üliõpilaste jaoks emotsionaalselt ja sotsiaalselt ebastabiilne aeg, tulla teadlikumalt toime vaimse tervise muredega või ennetades hilisemaid vaimse tervise muresid (vt ptk 6.3.2.3).
- Frustratsiooni ja väsimuse vastu (vt ptk 6.3.2.1), mis peegeldus mitmetest vastustest, on hea meede võtta vaba aasta peale gümnaasiumi lõpetamist (nt kogeda vabatahtlikku tööd või oma esimest töökohta, rännata välismaale, matkata/seigelda siin- või sealpool riigipiiri, mõista sobivat kutset, osaledes ülikoolide/kutsekoolide avatud uste päevadel koos tudengivarjutamisega, näha töövarjutamist jms). Nii võib ennetada mitesobivad karjäärivalikuid, liigset väsimust, kogeda iseseisvumist, arendada julgemalt eneseväljendust koos probleemide lahendamise oskusega.
- Küsimustikust selgus üliõpilase vajadus arendada sotsiaalseid oskuseid (vt joonis 9), mille teadlikkust saab alustada gümnaasiumi ajal või varem, millal noortele antaks võimalus jagada koolis vajaduspõhiseid mõtteid seoses tunniteemadega.
- Lisaks räägivad õpetajad, koolipsühholoogid või karjäärispetsialistid üksi olemise ja üksildustunde teemal (nt üksildusõpe — üksilduse stereotüüpide muutmine, võimet üksindust aktsepteerida, toetavad/mittetoetavad sisemõtted jm), et ennetada ja osata märgata üksildustunde olemasolu eneses ja teistes inimestes, mis tuli esile ka määrava vajadusena küsimustiku vastustest (vt ptk 3.1.3 ja 6.3.2.4).
- Karjäärinõustaja saab julgelt üks-ühele vestluses viidata üksildusele, juhul kui märgid seda toetavad. Anda noorele võimalus rääkida „päris“ teemadest, mis nende eluviisi

mõjutavad ja enam toetaks. Ehk abistab uuringus välja toodud üliõpilaste üksildusega toimetuleku võtted — rääkida lähedaste ja sõpradega, viibida looduses, jalutada, tarbida kultuuri (vt joonis 7), arendada sotsiaalseid oskuseid koos võimalusega sotsiaalseteks suheteks ning kasutada professionaalset abi negatiivsete mõtete kohandamiseks (vt joonis 9).

Üliõpilaste soovitud ülikoolidele on järgmised (vt ptk 6.3.2.3):

- Selged juhendid ja teabeside õppetöös koos professionaalsete õppejõudude värbamisega, mis annab tudengile võimaluse planeerida oma aega. Värbamise osas jään eriarvamusele, kuna see pole esmatähtis, sest pealmine on, et inimene looks end toetava mõtteviisi väärtusloomesse ja suhtumisse, mis aitaks ära hoida või toime tulla frustratsiooniga.
- Õppejõu oskus arvestada, toetada ja mõista üliõpilasi koos arutleva suhtlemisviisiga, mille puudus võib anda märku vähesest õppetöösse sisse planeeritud ajaga, et üliõpilasega lihtsalt vestelda, üksteise mittemõistmisest või erinevate generatsioonide väärtushinnangutest.
- Vähendada veebikoosolekute ja loengute hulka suurendades rühmatööde ja õppekäikude osa koos sotsialiseerumisega, mis on justkui vastupidine soov seoses internetiseerumise trendiga. Siiski on see mõistetav vajadus kogeda otsest inimkontakti, mille kaudu on parim viis õppida sotsiaalset suhtlemist, mis oli küsitletute soov.
- Sõprussuhete arendamine kursusekaaslastega läbi ühistegemiste, jagamisringide jm, mis toimuvad päevasel ajal (nt õpirändelt saadud kogemus, kus ülikooli kaudu kohtusid huvirühmad, mis ühendavad samade huvidega noori, nt matkamise ühing, õmblusring jne) leevendamaks üksildust, toetades julgust ja loovat suhtlemisoskust, sisseelamist uutesse olukordadesse (eriti ülikooli algusajal), andes tähendus- ja mõttemaaastikul teisi „värve“.
- Normaliseerimise ja teadlikkuse tõstmise eesmärgil rääkida ülikoolis üksildusest läbi avalike konverentside, ettekannete ja uurimistöde, nihutades üksildustunde mõiste *piire* ja muutes *tüübistamist*;

- Vaimse tervise tasuta nõustamise kättesaadavuse suurendamine (enam nõustajad ja seega ka vabu vastuvõtuaegu) ülikoolides ja nt kord kuus võimaldada kokkulepitud kohustuslikku psühholoogi seanssi neile, kellel iseseisvalt abi küsida on raske (mis tähendab kellegi poolt abivajaja märkamist). Näiteks UCLA küsimustikust selgus, et 25,2% (enamik vanuses 18–24) 856-st üliõpilastest tunnevad tihti end arglikuna. Pakutud lahendus tundub võimatu näiv psühholoogide puuduse tõttu. Samas on teisi viise tasuta vaimse tervise nõustamiseks, nt perearsti, MTÜ Eluliin, MTÜ Peaasjad jt poole pöördudes. Ülikooli poolt võiks seevastu olla nt tugitudengid või tuutorid, kes märkavad, julgustavad abi leidma ja abi vastu võtma.

Minupoolded soovitused üksildastele üliõpilastele on järgmised:

- Üksilduse leevendamisele võib aidata kaasa Heideggeri fenomenoloogiline õppetund (vt ptk 2), kus olemasolemine tähendab alati ka olemist koos teistega (sh raskematel hetkedel). Tabades mina-olemist läbi ajaloo, kultuuri ja sotsiaalsuse juurestiku, võib kogeda ühendatust teistega, vähendades nii mittetoetavaid mõtteid.
- Seonduvalt küsitluses osalejate soovist kuulda teiste inimeste üksildustunde kogemuslugusid, mida mitmeid kordi küsitluses mainiti (vt ptk 6.3.2.3), soovitan võtta üksildustunnet kui tänapäeva inimese põhiolemuse osa, mis justkui sõltub vähe sotsiaalsest keskkonnast ning millega tuleb lihtsalt õppida elama (Dumm 2010). Samuti võib lähtuda Aaron Becki kognitiivsest triaadist (mõte-tunne-käitumine) ja läbi kognitiiv-käitumisteraapia näha ja muuta seoseid mõtete, tunnete ja käitumise vahel (vt ptk 4).
- Soovitan, vastavalt üliõpilaste vajadusele (vt ptk 6.3.2.3), teha ise nt ülikooli tuutorile ettepanek, kutsuda keegi, kes räägib oma kogemusloo üksildusest ja sellega koos elamisest.
- Vastavalt vastajate soovitusel (vt ptk 6.3.2.4), toetan antud soovitusi oma kogemusele tuginedes tegeleda tegevusega, kus on võimalik unustada aeg ja ruum, tundes end hästi (nt muusika kuulamine, jalutamine, millegi kallal nokitsemine, rääkimine kellegagi). Tundes end teinekord halvasti, on hea tuletada meelde hetk, mis oli täidetud hea tundega.

- Küsitletute soovitude raames kõlas mitmeid kordi füüsilise aktiivsuse tähtsus (vt ptk 6.3.2.4). Olen seda meelt, nt märksõna „õhk“, mis on samuti liikumise üks osa, kätkeb endast palju kõndimist looduses kuid ka nutidusest eemaldumist, mille kaudu on võimalik luua „side“ iseendaga — ka siis kui see esialgu ebamugavust tekitab.
- Vahel uurides iseenda omailma ja eluilma (vt ptk 2.1), mis/kes seal on, millest/kellest koosneb jm või kas see mida nähakse, on inimesele hea ja kui ei, siis saab seda muuta, nagu soovitasid üliõpilased oma vastustes (vt ptk 6.3.2.4). Vaikselt kiirustamata või kardinaalse muutusena. Tempo, mis talle kohane ja toetav, saab valida igaüks ise.

Arengukohana oleks võinud küsimustikus defineerida sõnad „üksildus“ ja „üksindus“, nende erinevusi ja sarnasusi (vt ptk 2), et välistada mitmeti mõistmist.

Kokkuvõtvalt mõistsin küsitluses osalenute kaudu, et üksilduse võimalik olemasolu kõrgharidusega inimeste on siiski muret tekitav. Olemas on ohukohad (väsimus, läbipõlemine, depressioon jms), mida tuvastasin lugedes inimeste arvamusi ja erinevaid uuringuid (vt ptk 3.1.5). Nii võib kätte jõuda kriitiline piir, mil UCLA skaala 11 negatiivse alatooniga küsimuste vastustes vaatab vastu „tihti“, kui kõrgeim skaala näit. Paratamatult ei pruugi üliõpilase jaoks reaalsus kujutlustes loodud maailmaga ühtida ning seetõttu võivad tekkida ülikoolis õppides pettumused, väsimus, läbipõlemine jm, ehk õppija on Valsineri mõistes *eraldiseisev-kuid-mitteraldi*, mis omakorda tekitab lõhe ühiskonna vajaduste ja üliõpilase soovitu vahel ning millest võib välja kooruda üksildustunne.

KOKKUVÕTE

Eesti inimarengu aruanne 2023 *Vaimset heaolu loov Eesti aastal 2040* väljendab:

Kutsume lugejat kaasa mõtlema, millises tuleviku maailmas soovime elada ja milliseid tulevikke soovime vältida. Kuidas suudame kohaneda nii globaalsete arengute kui ka Eesti-siseste tuleviku katsumustega? [...] Vaimne tervis ja heaolu on stsenaariumi planeerimises eriline teema, kuna kriisidel ja ootamatustel on inimeste tunnetatud heaolule ja vaimsele tervisele kohene tagajärg, millest võivad kujuneda pikaajalised mõjud. [...] Muutused vaimse tervise valdkonnas on seotud muutustega maailmas ja meie võimega nende muutustega kohaneda. Meie suhtluskeskkonna arengut mõjutab nii kliimamuutus kui ka rahvusvahelised ettevõtted ja poliitikad, uued tehnoloogiad ja teenused. Sageli on keeruline hoomata, millised nendest mõjudest saavad kaalukaimaks või avavad uusi võimalusi vaimset tervist hoida ja kaitsta [...] Paarikümne aasta pikkune periood on piisav uute põlvkondade pealekasvuks. Praegused lapsed on 2040. aastaks iseseisvat elu alustavad noored, kes kannavad (nagu igale uuele põlvkonnale kohane) ka veidi teistsuguseid väärtusi. (2023a: 345)

Nendest mõtetest tulenevalt uurisin üksildust Eesti avalik-õiguslikes ülikoolides õppivate tudengite seas, kuna soovisin teoreetiliste materjalide läbitöötamise, üksilduse mõtestamise ja küsitluse kaudu teada saada üksilduse võimalikku olemasolu kõrgharidusega inimeste seas. Mind huvitas, kuidas üliõpilased tulevad toime üksildusega ja millised on nende ettepanekud üksildust toetavate meetmete osas ning tõin välja üliõpilaste ja minu enda soovitused üksilduse ennetamiseks ning leevendamiseks.

Käesoleva magistritöö eesmärk oli analüüsida üksildust läbi semiootilise, sotsioloogilise ja psühholoogilise käsitluse, leida toimetuleku viisid ja abistavad meetmed ühiskonna poolt, saades vastused järgnevatele küsimustele:

- Mis juhtub, kui inimene jääb üksildaseks?

Jäädes üksildaseks, võivad kahjustada saada, Schützi *eluilma* mõistet kasutades, inimese suhted perega, sõpradega, ühiskonnaga tervikuna ja eelkõige iseendaga. Üksildus võib tekkida ootamatult ja kiiresti, nagu *plahvatus*, kui inimese elus toimuvad suured muutused, mida ta ei oska ette näha ega valmistuda nendega toimetulekuks. Selline olukord võib põhjustada hirmu ja ebamugavust, sest senised tuttavad reeglid ja rutiin asenduvad uute teadmata olukordadega. Inimese *omailm* muutub sellises olukorras kas lühi- või pikaajaliselt, mis võib kahjustada nii tema vaimset kui ka füüsilist tervist. Inimene võib hakata korduvate mõttemustrite kaudu iseendast halvasti mõtlema ning tundma end isoleerituna ja kaotada kuuluvustunde (uurimisküsimuse vastused on pikemalt esitatud alapeatükis 2.1). Nt küsitluses osalenud 856 üliõpilasest elavad üksi 26,6%. Nad tunnevad teistega koos elavatest tudengitest enim (*tihti/mõnikord*), et nad pole enam kellegagi lähedased (54,82% üksi elavatest tudengitest), tunnevad end kõrvale jäetuna (63,60%) ning teistest isoleerituna (57,89%). Kõikidel juhtudel on naiste üksildusega seotud näitajad suuremad kui meeste (ja muu) omad. Eelpool toodud näitajad olid kõige väiksemad üliõpilastel, kes elavad koos elukaaslasega (vt lisa 7).

- Millised märgid viitavad üksildusele?

Kui *minu* tähendused ja *nende* (nt riik, kool, töö, pere) tähendused lähevad igapäevaelus vastuseisu, võib jääda üliõpilasele mulje piiratud ajast (kõik toimub üheaegselt), tekitades liigset pinget ja ärevust, mis on mõistetav kriiside ajastul (kriis mõjutas vastanutest 67,5%, sealhulgas enim vanuses 18–34). Üksilduse märkideks on täielik ajapuudus koos väsimuse ja ärevusega, isolatsioon koos madala enesehinnanguga, pikaajaline kurbus ja motivatsiooni puudus, silmapaistev ükskõiksus ja langevad õpitulemused, liigne internetiseerumine, ülitegusus ja lõbusus jms. Kui märgata eneses või lähedal olevates inimestes neid märke kas üksikult või koos, siis need võivad viidata lühiajalisele või pikaajalisele üksilduse olemasolule ja võimalikule vaimse tervise halvenemisele. Kuigi üksildusel on ühiseid jooni paljude teiste psühholoogiliste probleemidega, nagu depressioon ja ärevus, on see siiski eraldiseisev nähtus, mis väärib omaette tähelepanu (üksikasjalikum vastus uurimisküsimusele on esitatud peatükis 1).

- Milline on kõrgharidust omandava inimese üksildusetunne UCLA skaalast lähtuvalt?

856 vastanu kaudu, vanuses 18–64 aastat selgus, et üksilduse võimalik olemasolu kõrgharidusega inimeste seas on murettekitav. See tuli välja UCLA üksilduse skaala kaudu, kus 11 negatiivse alatooniga küsimuste peale oli vastatud enamuses „mõnikord“. Siiski, seda leevendasid 9 positiivse alatooniga veidi väiksema vastajate hulga „tihti“ ja „mõnikord“ vastused. Samas, valikvastuste ja avatud küsimuste kaudu, mis toetasid UCLA skaalat, tõusid pinnale paljud muud potentsiaalsed probleemid, mis sageli üksildusega seotud.

Antud uurimuses selgus, et üksildus on mõjutanud 47,6% inimeste tervist (peamiselt vanuses 18–34), 34,9%-l vastajatest on ilmnenu mõni terviseprobleem või pikaajaline haigus ja 37,7%-l üliõpilastest (enamasti vanuses 18–24) mõjutas üksildus õppeedukust negatiivselt, mis näitab üksilduse võimalikku probleemi. Kuna tervisel on mõju õppimisvõimekusele, ja kui üksildus mõjutab tervist, on ka õppimine kaudselt mõjutatud. Läbi abistavate tegevuste taandus üksildus 61,1%-l (peamiselt vanuses 18–24) üliõpilastest, mille puhul võib tegemist olla lühiajalise üksildustundega. Uskudes seisundi muutust oma elus, on nad enam valmis looma sotsiaalseid suhteid ja leidma lahendusi üksildustunde leevendamiseks kui kroonilised üksildased.

Ei tasu kõrvale jätta fakti, et 856-st iga vanusegrupi üliõpilasest 16,1% tunnevad end isoleerituna, 13,4%-l pole võimalik kellegi poole pöörduda kui nad seda vajavad, 16,2% tunnevad mitte kellegagi lähedust ja 16,5% tunnevad kõrvalejäetust. Kuna UCLA üksilduse skaala ei tee vahet lühiajalise ja pikaajalise üksilduse vahel, siis ei ole võimalik määrata üksilduse ajalist kestvust. Mõistes, et üksildus on lapsepõlvest johtuv tunne, mis teiseneb vanusega sotsiaalseks ärevuseks, koolitüdumuseks ja võib viia mõnu- ja sõltuvusainete kasutamiseni, depressioonini ning erinevate enesehävituslike käitumise vormideni (Juntilla 2016: 73), on veelgi vajalikum võtta tarvitusele konkreetsed abimeetmed (uurimisküsimuse vastused on pikemalt esitatud peatükkides 1, 6.3.1 ja 6.3.2).

- Kuidas saab kõrgharidust omandav inimene end abistada üksildustunde leevendamiseks?

Üliõpilane võib tunda üksildust erinevatel põhjustel, nt, kooli, töö ja pereelu vahel oma aja jagamine, läbipõlemine, depressioon või soovimatult üksi elamine. Siiski on lohutav teada,

et 74,7% üliõpilastest (enamasti alates 25. eluaastast) julgeb abi küsida, mis aitab neil üksildustunnet leevendada. Üliõpilaste sõnul leevendab üksildust lähedaste ja sõpradega rääkimine (81,4% kõigist vastanutest), inimestega spontaanselt kohtumine, osalemine vabatahtlikul tööl, looduses käimine (62,3%), muusika ja/või *podcastide* kuulamine, kultuuri tarbimine (56,2%), treeningud, üksinda olemine saavutamaks tasakaalu ja rahulolu jm. Tähenduslikult seostuvad antud tegevused mõnele inimesele uute teadmiste/kogemuste hankimise ja arenguga, teistega seotud olemisega ja empaatilise kogemisega ning endas sotsiaalsete oskuste arendamisega. Teisele on need võimalikud teed üksildustundest „põgenemiseks“ või sooviks üksildustunnet varjata (võib olla hirm *tüübistamise* ees), olles teiste jaoks suhtlev, ülitegus, kuid tegelikkuse sisemaailmas väga üksildane. Paraku pole 9,7%-l tudengitest üksildus taandunud (vahemikus 25–44 eluaastat), mis võib vihjata pikaajalisele üksildusele ja ressursside puudusele (nt vähene võimaluste teadlikkus, julguse puudus pöörduda abi järele, ülikooli psühholoogi vabade aegade ja rahaliste vahendite nappus jm). Arvestades, et üksildust põhjustavad samuti pealiskaudsed suhted (nt internetiseerumise kaudu), kus üksteist ei mõisteta või tekivad möödarääkimised, ei tohiks unustada teiste inimestega vahetuid kohtumisi, mille kaudu on võimalik jälgida inimeste kõnemeloodiat, kehakeelt, motivatsiooni jms.

Soovitaksin üliõpilastele aeg-ajalt uurida iseenda omailma ja eluilma, mis/kes seal on, millest/kellest see koosneb jm, või kas see mida nähakse, on talle hea ja kui ei, siis saab seda pea alati muuta oma elutempot arvestades. Samuti soovitaksin mõtiskleda Heideggeri fenomenoloogilise õppetunni üle, kus olemasolemine tähendab alati ka olemist koos teistega (sh raskematel hetkedel). Kui tabada mina-olemist läbi ajaloo, kultuuri ja sotsiaalsuse juurestiku, võib kogeda ühendatust teistega, vähendades nii mittetoetavaid mõtteid. Teisena on hea mõtiskleda tehnoloogilise *läheduse* üle läbi sotsiaalmeedia, mis hoiab justkui suhteid lähedal, samas hoides distantsi (uurimisküsimuse vastused on pikemalt esitatud peatükkides 2, 2.1, 6.3.1 ja 6.3.2.3).

- Kuidas saab ühiskond panustada üksildusega toimetulekuks või ennetamiseks?

Noore elus on üks väga oluline aspekt, mis võib luua tugeva aluse tulevaste sotsiaalsete suhete ja vaimse tervise jaoks — see on noorukieast lahendatud üksildusprobleemid

(perekonnast kuni riigi toeni). Paraku selgus küsitluste tulemuste kaudu üliõpilaste vajadus arendada sotsiaalseid oskuseid (49,3% kõigist vastanutest) ja saada professionaalset abi negatiivsete mõtete kohandamiseks (48,8%) (vt joonis 9), andes märku ühiskonna nõrgast alusest üksilduse adresseerimisel ja sellega tegelemisel. Üliõpilaste hinnangul aitaks neid vajaduspõhised sotsiaalsed lävimisvõimalused (nt linnaruumis olevad kohad, vabatahtlik töö, teavitus- ja tugigrupid, üritused, veebisuhtlus), võimalus arendada sotsiaalseid oskuseid (nt kooli õppekava alusel, kus õpetatakse koostöö ja tunnete arendamist koos enesetundmise ja üksilduse oskusõppega) ja võimalus kasutada ülikoolis professionaalse abi teenust (piisavalt vabade aegade olemasolu). Selleks, et üksildus saaks ühiskonnas tähelepanu, aitaks kultuuris üksildusest rääkimine (nt teatri/kino etenduste sisu), meedias (nt artiklid, saated) ning pere, kooli, riigi tasandil (86,9% 732-st soovivad ühiskonnas üksildusest avalikult rääkimist). Eestis on ehk varasemalt vähem räägitud üksildusest nii kogemuslugude kaudu kui riigi tasandil kui Suurbritannias või Ameerika Ühendriikides. Mitmed sammud on Eestis nüüdseks juba astunud³⁶. Nii kuis inimestel on sotsiaalselt tajutud tegelikkus erinev (kultuuri mõju), on suhtumine üksildusse samuti erinev (arvamuste paljusus). Kui individualistlikus kultuuris, kus väärtustatakse kõrgelt iseseisvust ja seotust sotsiaalsete võrgustikega (valitud suhted), on väljakutse olla haavatavam (sest seda peetakse nõrkuse väljenduseks), avatum (koos väljendatud emotsioonidega), vähem võistluslik ja enam teisi märgata (sh peresiseselt), siis kollektivistlikes kultuurides on pigem vastastikune sõltuvus, tihedamad sotsiaalsed võrgustikud, kus domineerivad perekond ja teised lähisuhted. Ilmselt seetõttu on uuringutest välja tulnud tõsiasi, et üksilduse tõenäosus on individualistlikes kultuurides suurem. Kuna Eesti kultuuris domineerivad pigem individualistlikud jooned, siis võib märgata rahva seas kõrget mina-identiteeti, kus oluliseks peetakse enda saavutusi, sõltumatust ning kus võistluslikkus on mõistetav ja heakskiidetud.³⁷ Seda arvestades on eestlastel vaja arendada julgust õppida väljendama ja näitama tundeid (sh üksildustunnet), õppida olema avatud ja tähelepanelik enese ja teiste (ka lähedaste) suhtes (uurimisküsimuse vastused on pikemalt esitatud peatükkides 5, 3.1.3 ja 6.3.2.3).

³⁶ Vt lähemalt SA Eesti Koostöö Kogu kodulehelt: <https://inimareng.ee/>.

³⁷ Vt lähemalt Tartu Ülikooli kodulehelt: <https://sisu.ut.ee/kultuuridkoolis/idv>.

Uurimistöö analüüsi kaudu jõudsin magistritöö eesmärgini. Enne uuringut eeldasin, et üliõpilased võivad olla üksildased, kuna nad on harjunud keskenduma enda arengule, tehes samaaegselt tööd ja õppides, mis tähendab ülekoormatust ja vähest aega sotsiaalsete suhetele. Arvasin, et haridus suurendab eeldatavasti inimese teadmisi, kuid ei pruugi täita inimese emotsionaalseid vajadusi. Küsimusele „Mis Sa arvad, kas kõrghariduse omandamine/omamine mõjutab seda, et inimesed tunnevad end rohkem üksildasena?“ vastati 27,8%-l juhtudest „ei oska öelda“ ja 28,2%-l juhtudes „jah“ (peamiselt vanuses 18–24). See tähendab, et alla kolmandiku tudengitest tunneb end üksildasena, mis viitab, et suurem osa tudengitest tunneb, et ülikoolis õppimine ei mõjuta üksildust või ei oska nad sellele küsimusele vastata. Siiski, uurimistöö tulemuste kaudu võib märgata depressiooni (üleüldine halb enesetunne), üksilduse (pinge ebapiisavatest inimsuhetest) või mõlema suurenemise ohtu (nt sotsiaalne suhtlemine jääb tagaplaanile), kuna paljud üliõpilased tõid selgesõnaliselt välja nt depressiooni esinemise, ülekoormatuse, motivatsioonipuuduse, ärevuse, ajalise surve, kvaliteetsete sotsiaalsete suhete puuduse, vaimse tervise abi kättesaadavuse puuduse jm. Kinnitust said varasemate uuringute tulemused (TAI, TÜ 2022: 65), mille kaudu on selgunud, et üksikutel inimestel võib olla suurem tõenäosus olla üksildane, kuna neil on suurem tõenäosus jääda oma negatiivsete emotsioonide ja mõtetega üksi.

Küsimustiku läbiviimiseks kasutatud UCLA üksilduse skaala kombineerituna toimetuleku küsimustiku ja teoreetilise materjaliga osutus uurimiseesmärgi täitmisel parimaks valikuks, kuna võimaldas erinevate uurimisküsimustega teada saada andmeid, mida analüüsida, ja tuua välja erinevate uurimisküsimuste tunnuste esinemise sagedus. Kuigi UCLA skaalaga saab uurida üksildust läbi osalejate hinnangute, ei tee skaala vahet lühiajalise ja pikaajalise üksilduse vahel, mistõttu oli raske vahet teha vastajate situatsioonilise ja kroonilise üksilduse vahel. Antud töös tõin välja pigem ennustuslikud ja hoiatuslikud tagajärjed vastavalt erinevatele üksilduse uuringutele.

Demograafiliste andmete kaudu selgus enamike vastajate osakaal, milleks oli bakalaureuseõppes õppivad tudengid (64,6%) vanuserühmas 18–24 (54%), mis väärib tähelepanu, kuna hilisema üksildustunde kordusuuringu korral oleks tulemuslik moodustada sarnane valim, et mõõta üksildustunde kestvust. Arvestada saab minu uuringutulemustega,

kus oli täheldatav antud vanuserühma mure võrreldes teiste vanusegruppidega: suhete pealiskaudsusest, arglikkuse olemasolust, üksilduse negatiivsest mõjust õppeedukusele ja tervisele ja kriiside emotsionaalsest mõjust oma elule. Samas on nendel tudengitel tänu erinevatele abistavatele tegevustele üksilduse tunne teistest enam taandunud, mis võib tähendada lühiajalist üksildust, mis omakorda võib viidata nende inimeste valmisolekule tegeleda üksilduse seisundiga, kuna nad usuvad seisundi muutust oma elus.

Karjäärinõustajana olen karjäärivestlustel soovinud nii varasemalt kui ka jätkates edaspidi, hoida lähtekohana Kanada psühholoog Peavy sotsiodünaamilist nõustamisstiili (vt pkt 2.1), kus on oluline nõustaja õigete hoiakute ja filosoofiliste tõekspidamiste olemasolu ning sobivad isiksuseomadused nagu ehedus, kannatlikkus ja austus teiste inimeste vastu. Soovin ka edaspidi klientide ning eelkõige üliõpilaste seas uurida olemasolevaid teadmisi ja väärtuseid. Tahan anda neile võimaluse, Valsineri mõistes läbi *kihtide vaheliste piiripunktide* avada ja sulgeda ennast sissetulevate sõnumite eest, oma arusaamade viimistlemiseks või ümber töötamiseks, tuues sellisel moel esile vastuolud, esitledes uut informatsiooni, küsides küsimusi, haarates ja julgustades inimesi kaasa mõtlema. Tekititava olukorra peamiseks eesmärgiks oleks esitada väljakutseid olemasolevatele teadmistele ja suhtumisele, mitte minupoolsete „õigete“ vastuste järgimisele (AMI 2012).

Seni olen karjäärivestlustel kasutanud põgusalt depressiooni ja ärevuse mõisteid, kuid väga harva rääkinud üksildusest. Samuti olen kogenud, noorte ja täiskasvanutega kohtumistel, nende murelikkust ühiskonnas levinud sotsiaalsete arusaamade (nt töötus, depressioon, ärevus, hariduse puudus jms) kohta, mis omakorda võivad tekitada üksildust, kuid millest karjäärivestlustel vaikimisi ei räägita, kuna kliendid võivad peljata ebamugavat sildistamist või hukkamõistu ning nõustajal võib puududa teadlikkus nende teemadega tegeleda. Seega, oluline mõttekoht karjäärivestlusel on võtta arvesse inimese omailma, kaasates tema lapsepõlve ja noorusaega ehk seda, kuidas tema ise oma argipäeva kogemusi ja iseend mõtestab. Ning vestlusel, läbi arutluse, sõnastada kliendiga talle olulisi väärtusi-tähendusi, mille pinnalt on tal võimalik edasi liikuda mõtestatud ja teadlike valikutega. Lõputöö kaudu on võimalik mõista uute tähenduskandjate toel ehk enam ülikoolides õppivaid ja õppimist alustavaid kliente.

KASUTATUD ALLIKAD

Amundson, Norman E. 2017. *Aktiivne kaasamine*. Tallinn: Atlex.

AMI 2012. Avatud Meele Instituut. *Konstruktivistlik õpiteooria*. Kättesaadav: https://www.ami.ee/wp-content/uploads/2012/10/%C3%B5ppimine_Sotsiaalne_konstruktivism11.pdf , 08.02.2023.

Barreto, Manuela; Victor, Christina; Hammond, Claudia; Eccles, Alice; Richins, Matt. T.; Qualter, Pamela 2021. Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169: 1–6.

Barthes, Roland 2002. *Autori surm*. Valik kirjandusteoreetilisi esseid. Tallinn: Varrak.

Beilmann, Mai 2017. *Social Capital and Individualism – Collectivism at the Individual Level*. Doktoritöö. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

Berger, Peter; Luckmann, Thomas 2018. *Tegelikkuse sotsiaalne ülesehitus*. Tartu: Ilmamaa.

Boylu, Ayfer A.; Günay, Gülay 2019. Loneliness and Internet Addiction Among University Students. In M. Khosrow-Pour (Ed.) *Internet and Technology Addiction*, 382–398.

Brown, Bradford B.; Prinstein, Mitchell J. 2011. Encyclopedia of Adolescence. Imprint: Academic Press, 178–187.

Cacioppo, John T.; Cacioppo, Stephanie; Boomsma, Dorret I. 2014. Evolutionary Mechanisms for Loneliness. *Cognition and Emotion*, 28(1): 3–21.

Cacioppo, John T.; Hawkley, Louise, C. 2020. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2): 218–227.

d'Hombres, Beatrice; Barjaková, Martina; Schnepf, Sylke V. 2021. Loneliness and Social Isolation: An Unequally Shared Burden in Europe. *IZA Institute of Labor Economics, Discussion Paper Series*.8

Eesti Koostöö Kogu SA 2023. *Eesti inimarengu aruanne 2023: Vaimne tervis ja heaolu*. . Kättesaadav: <https://inimareng.ee/>, 07.03.2023.

—2023a. *Eesti inimarengu aruanne 2023: Vaimne tervis ja heaolu. Tulevikustsenaariumid*. Kättesaadav: <https://inimareng.ee/trukifailid/EIA-2023-Tulevikustsenaariumid.pdf>, 07.03.2023.

—2023b. *Eesti inimarengu aruanne 2023: Vaimne tervis ja heaolu. Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas*. Kättesaadav: <https://inimareng.ee/trukifailid/EIA-2023-Vaimne%20tervis%20ja%20heaolu%20%C3%B5pikeskkonnas.pdf>, 12.04.2023.

—2023c. *Eesti inimarengu aruanne 2023: Vaimne tervis ja heaolu. Sotsiaalmeedia kasutamise seosed vaimse tervisega*. Kättesaadav: <https://inimareng.ee/sotsiaalmeedia-kasutamise-seosed-vaimse-tervisega/>, 17.05.2023.

Eesti Töötukassa (s.a.). *Tööjõuvajaduse baromeeter*. Kättesaadav: <https://www.tootukassa.ee/et/baromeeter/poster?period=301&area=all>, 03.02.2023.

HTM 2019. Haridus-ja Teadusministeerium. *Elukestva õppe strateegia vahehindamine*. Kättesaadav: https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/1.elukestva_oppe_strateegia_vahehindamise_aruanne_0.pdf, 02.02.2023.

— 2021. *Strateegilised alusdokumendid ja programmid*. Kättesaadav: <https://www.hm.ee/ministeerium-uudised-ja-kontakt/ministeerium/strateegilised-alusdokumendid-ja-programmid>, 02.02.2023.

— (s.a.). *Töö ja oskused tulevikus*. Kättesaadav: <https://haridusportaal.edu.ee/t%C3%B6%C3%B6j%C3%B5uprognosis/t%C3%B6%C3%B6-ja-oskused-tulevikus#oskused-tulevikut%C3%B6%C3%B6ks>, 07.03.2023.

— (s.a.). *Ametialad ja ametid*. Kättesaadav: <https://haridusportaal.edu.ee/ametialad/koolips%C3%BChholog>, 17.05.2023.

— (s.a.). *Kõrghariduse valdkonna raport*. Kättesaadav: <https://www.haridussilm.ee/ee/valdkonnaraportid/haridus/korgharidus>, 28.04.2023.

Heidegger, Martin 1967. *Sein und Zeit*. Heilbronn: Gutmann & Co.

Heinrich, Liesl M.; Gullone, Eleonora 2006. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26: 695–718.

Horowski, Jarosław 2020. Education for Loneliness as a Consequence of Moral Decision-Making: An Issue of Moral Virtues. *Studies in Philosophy and Education* 39: 591–605.

Hopp, Manuel D. S.; Händel, Marion; Bedenlier, Svenja; Glaeser-Zikuda, Michaela; Kammerl, Rudolf; Kopp, Bärbel; Ziegler, Albert 2022. The Structure of Social Networks and Its Link to Higher Education Students' Socio-Emotional Loneliness During COVID-19. *Frontiers in Psychology*.

Junttila, Niina 2016. *Sõpradeta elu: Laste ja noorte üksildus*. Tallinn: Koolibri.

Junttila, Niina; Vauras, Marja; Niemi, Päivi M.; Laakkonen, Eero 2012. Multisource assessed social competence as a predictor for children's and adolescents' later loneliness, social anxiety, and social phobia. *Journal for educational research online*, 4(1): 73–98.

Justiitsministeerium 2020. Eriolukorra väljakuulutamise Eesti Vabariigi haldusterritooriumil. *Riigi Teataja*. Kättesaadav: <https://www.riigiteataja.ee/akt/313032020001>, 07.03.2023.

Juurak, Raivo 2007. Lev Vögotski teooria täna. *Haridus*, 7-8: 3–6.

Karlep, Karl 2005. Lev Vögotski ideede aktuaalsus tänapäeval. *Haridus*, 8: 30–35.

Kriisk, Kersti; Sööt, Mari-Liis 2022. *Üksilduse tajumine Eestis 2022*. Tallinn. Kättesaadav: [http://jututaja.ee/wp-content/uploads/2022/11/yksildus2022.jututaja.tly .pdf](http://jututaja.ee/wp-content/uploads/2022/11/yksildus2022.jututaja.tly.pdf) , 27.02.2023.

Kuldkepp, Mart (s.a.). Martin Heidegger (1889-1976). *Eesti Kirjandusmuuseumi kultuuriajaloo võrguvärv*.

Kutti, Marika 2018. *Üksildus kui sotsiaalne probleem Viljandi näitel*. Magistritöö. Tartu Ülikool.

Käosaar, Andres; Purre, Merle 2021. *Eurostudent VII: fookus Eesti üliõpilaste vaimsel tervisel*. TÜ ja TLÜ. Kättesaadav: https://www.hm.ee/sites/default/files/eurostudent_vii_vaimse_tervise_raport.pdfhttps://www.hm.ee/sites/default/files/eurostudent_vii_vaimse_tervise_raport.pdf, 03.04.2023.

Laas, Made M. 2023. Teraapiafondi kasutamine muutub oktoobrist efektiivsemaks. *Med24*. 03. 04. Kättesaadav: <https://med24.ee/uudised/teraapiafondi-kasutamine-muutub-oktoobrist-efektiivsemaks>, 12.05.2023.

Lehtsaar, Tõnu 2022. Internetisuhtlus ei aita üksilduse vastu. *Postimees*. Kättesaadav: <https://arvamus.postimees.ee/7595991/tonu-lehtsaar-internetisuhtlus-ei-aita-uksilduse-vastu>, 18.05.2023

Lotman, Juri 2001. *Kultuur ja plahvatus*. Tallinn: Varrak.

Lotman, Mihhail 2002. Atomistic versus holistic semiotics. *Sign Systems Studies*, 30(2): 513–527.

Mikomägi, Margus 2020. *Küberpsühholoog Dima Rozgonjuk: nutiseadmsed on uus reaalsus*. Kättesaadav: <https://teatritasku.ee/kuberpsuhholoog-dima-rozgonjuk-nutiseadmed-on-uus-reaalsus/>, 09.05.2023.

Moran, Dermot 2020. The phenomenology of solitude. Husserl, Heidegger and our social nature. *The Institute of Art and Ideas*. 89.

Neto, Roque; Golz, Nancy; Polega, Meaghan 2015. Social Media Use, Loneliness, and Academic Achievement: A Correlational Study with Urban High School Students. *Journal of Research in Education*, 25(2): 28–37.

Oakley, Lee 2020. Exploring Student Loneliness in Higher Education: A Discursive Psychology Approach. *University of Portsmouth*. Portsmouth, UK.

Peaasjad MTÜ (s.a.). *Üksildusest — mida see tähendab ja kuidas sellega paremini toime tulla?* Kättesaadav: <https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2015/07/Merle-Purre-Magistrit%C3%B6%C3%B6.pdf>, 03.02.2023.

— (s.a.). *Internetisuhted*. Kättesaadav: <https://peaasi.ee/internetisuhted/>, 17.05.2023.

— (s.a.). *Vaimse tervise poliitika Eesti valimisprogrammides AD 2023*. Kättesaadav: <https://peaasi.ee/valimisprogrammide/>, 17.05.2023.

— (s.a.). *Psühholoogiline kriis*. Kättesaadav: <https://peaasi.ee/psuhholoogiline-kriis>, 17.05.2023.

— (s.a.). *Meist*. Kättesaadav: <https://peaasi.ee/meist/>, 17.05.2023.

— (s.a.). *Küsi nõustajalt*. Kättesaadav: <https://noustamine.peaasi.ee/kysi-noustajalt>, 17.05.2023.

Peavy, Vance R. 2002. *Sotsiodünaamiline nõustamine*. Tallinn: Multico.

Peplau, Anne L.; Perlman, Daniel 1979. Blueprint for a social psychological theory of loneliness. In M. Cook & G. Wilson (Eds.), *Love and Attraction*. Oxford, England: Pergamon, 99–108.

— 1981. *Toward a Social Psychology of Loneliness*. London: Academic Press.

Peplau, Anne L. 1987. Loneliness and the college student. In I. Z. Rubin & E. McNeil. *The psychology of being human*. New York: Harper & Row, 475–479.

Perlman, Daniel; Peplau Anne, L. 1998. Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.) *Encyclopedia of mental health, Vol 2*. San Diego, CA: Academic Press, 571–581.

Pijpers, Joyce 2017. *Loneliness Among Students in Higher Education: Influencing Factors A quantitative cross-sectional survey research*. Research report. Amsterdam University.

Poliitikauuringute Keskus Praxis SA (s.a.). *Covid-19 sotsiaal-majanduslik mõju*. Kättesaadav: <https://www.praxis.ee/tood/covid-19-sotsiaal-majanduslik-moju/>, 17.05.2023.

Purre, Merle 2015. *Psüühikahäirete stigma ja vaimse tervise diskursus eesti noorte seas*. Magistritöö. Tartu Ülikool.

Pöld, Marju 2018. *Karjäärinõustamise käsiraamat*. Kättesaadav: http://kny.ee/wp-content/uploads/2019/09/Karj%C3%A4%C3%A4rin%C3%B5ustamise-k%C3%A4siraamat_2018_INNOVE.pdf, 14.04.2023.

Riigikantselei (s.a.). *Kriis.ee*. Kättesaadav: <https://www.kriis.ee/et/uudised/koroonaviiruse-teavituskampaania-kutsu-vastutustundlikkusele>, 17.05.2023.

Roosipuu, Katrin 2019. *Üksildusega seonduvad tunnused 50-aastastel ja vanematel inimestel Eestis Share andmete põhjal*. Publitseerimata magistritöö. Tallinna Ülikool.

Rozgonjuk, Dmitri; Pontes, Halley M.; Schivinski, Bruno; Montag, Christian 2022. Disordered gaming, loneliness, and family harmony in gamers before and during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 100426.

Russell, Daniel W. 1996. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1): 20–40.

Russell, Daniel W.; Peplau, Anne L.; Cutrona, Carolyn 1980. The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3): 472–480.

Salupere, Silvi; Kull, Kalevi (Toim.) 2018. *Semiootika*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Sarapik, Virve; Viires, Piret 2012. Üksildus küberruumis: autori individuaalsus ja teksti autonoomia. *Methis* 8.

Sisask, Merike; Roosipuu, Katrin 2019. Mitmepalgeline üksildus SHARE vanemaealiste uuringu andmete põhjal. *Sotsiaaltöö*, 2: 86–92.

Sisask, Merike 2020. *Tervisedenduse konverents 2020: Vaimne tervis – nähtamatust nähtavaks. Vanemaealiste mitmepalgeline üksildus.* Kättesaadav: https://intra.tai.ee/images/MerikeSisask_Vanemaealiste_mitmepalgeline_%C3%BCksildus_15.09.2020.pdf, 06.02.2023.

Sotsiaalministeerium 2020. *Vaimse tervise roheline raamat.* Tallinn. Kättesaadav: https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf, 06.04.2023.

— (s.a.). *Rahvusvahelise haiguste ja tervisega seotud probleemide statistiline klassifikatsioon.* Kättesaadav: <https://rhk.sm.ee/>, 17.05.2023.

Southam-Gerowon, Michael; McLeodon, Bryce; Brownon, Ruth; Quinoyon, Alexis; Avnyon, Shelley 2011. *Cognitive-Behavioral Therapy for Adolescents. Encyclopedia of Adolescence*, 100–108.

Statistikaamet (s.a.). *Säästva arengu riiklik strateegia. Psüühika- ja käitumishäired.* Kättesaadav: <https://tamm.stat.ee/tulemusvaldkonnad/tervis/indikaatorid/33>, 17.05.2023.

— 2022. *Rahvaloendus. Noortel on rohkem terviseprobleeme kui 10 aastat tagasi.* Kättesaadav: <https://rahvaloendus.ee/et/uudised/rahvaloendus-noortel-rohkem-terviseprobleeme-kui-10-aastat-tagasi>, 17.05.2023.

Stoliker, Bryce; Lafreniere, Kathryn 2015. The Influence of Perceived Stress, Loneliness, and Learning Burnout on University Students' Educational Experience. *College Student Journal*, 49(1): 146–159.

Tartu Ülikool (s.a.). *Tartu Ülikooli õpetajahariduse kompetentsikeskuse Pedagogicum arendamine. Individualism-kollektivism.* Kättesaadav: <https://sisu.ut.ee/kultuuridkoolis/idv>, 12.05.2023.

Tervise Arengu Instituut; Tartu Ülikool 2022. *Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring. Lõpparuanne.* Kättesaadav: <https://tai.ee/sites/default/files/2022-06/Eesti%20rahvastiku%20vaimse%20tervise%20uuring.pdf>, 14.04.2023.

Tööheaolu (s.a.). *Tark ja tundlik inimene kogeb teistest enam üksildust*. Kättesaadav: <https://www.xn--theaolu-90aa.ee/lugemist/tark-ja-tundlik-inimene-kogeb-teistest-enam-üksildust>, 08.04.2023.

Uexküll, Jakob 2012a. Omailmaõpetus. — Kull, Kalevi; Magnus Riin (koost.) *Omailmad*. Tartu: Ilmamaa, 81–200.

— 2012b. Varia. — Kull, Kalevi; Magnus Riin (koost.) *Omailmad*. Tartu: Ilmamaa, 201–282.

— 2012c. Tähendusõpetus. — Kull, Kalevi; Magnus Riin (koost.) *Omailmad*. Tartu: Ilmamaa, 323–388.

Valsiner, Jaan 2006. The semiotic construction of solitude: Processes of internalization and externalization. *Sign Systems Studies* 34(1): 9–35.

Veidemann, Rein 2022. Omailmad ja eluilm. „Viljandi paadimees“ ja teised. *Edasi*. Kättesaadav: <https://edasi.org/124770/rein-veidemann-omailmad-ja-eluilm-viljandi-paadimees-ja-teised/>, 18.05.2023.

Vögtöski, Lev 2014. *Mõtlemine ja kõne. Psüüholoogilised uurimused*. Tartu: Ilmamaa.

— 2016. *Laste loovus ja kujutlusvõime. Mäng ja selle osa lapse psüühilises arengus*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.

Walker, Peter 2018. May appoints minister to tackle loneliness issues raised by Jo Cox. *The Guardian*. 18.01. Kättesaadav: <https://www.theguardian.com/society/2018/jan/16/may-appoints-minister-tackle-loneliness-issues-raised-jo-cox>, 12.05.2023.

Weeks, Molly S.; Asher, Steven R. 2012. Advances in Child Development and Behavior. Chapter 1. *Loneliness in Childhood: Toward the Next Generation of Assessment and Research*, 42: 1–39.

Weiss, Robert S. 1973. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MIT Press. — viidatud Roosipuu 2019 kaudu.

White, Emily 2010. *Üksildane*. Tallinn: Pilgrim.

WHO 2022a. *World mental health report: transforming mental health for all*. Kättesaadav: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050860>, 03.02.2023.

— 2022b. *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. Scientific brief*. Kättesaadav: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1, 07.03.2023.

Õunapuu, Lembit 2014. *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu: Tartu Ülikool.

OECD 2020. *ÜRO Euroopa Majanduskomisjon, Majandusliku Koostöö ja Arengu Organisatsioon. Raport Kuidas elu läheb?* Kättesaadav: <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/9870c393-en/index.html?itemId=/content/publication/9870c393-en>, 01.03.2023.

— 2021. All the lonely people: Education and loneliness. *Trends Shaping Education Spotlights*, 23. OECD Publishing: Paris. Kättesaadav: <https://doi.org/10.1787/23ac0e25-en>, 02.02.2023.

— (s.a.). *Better Life Index*. Kättesaadav: <https://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/estonia/>, 02.02.2023.

— (s.a.). *Education*. Kättesaadav: <https://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/education/>, 02.02.2023.

— (s.a.). *Life Satisfaction*. Kättesaadav: <https://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/>, 02.02.2023.

SUMMARY

This master's thesis investigated the possibility of loneliness among students in Estonian public universities through theoretical analysis, personal reflection, and a survey. The aim of the study was to examine loneliness through semiotic, sociological, and psychological perspectives and to identify coping strategies and support mechanisms available to society.

In the first part of the thesis, I outline the possible meanings and signs of loneliness, different theoretical and semiotic approaches, and mechanisms. In the second half of the first part, it is possible to learn about the reasons that lead to loneliness and the different ways in which people cope with loneliness in society, as well as research tools for studying loneliness.

In the second part of the thesis, I connect the theoretical part of the research with the practical part by writing about a study conducted among students, including its selection, methodology, and results. In the analysis, I combine the results of the 20-item UCLA Loneliness Scale with the results of the multiple-choice questions to determine the overall state of loneliness among students. I then analyze the responses to four open-ended questions to learn about experiences, opinions, and suggestions for coping with loneliness. I connect these ideas with the responses to the UCLA 20-item questions and the ten multiple-choice questions to determine the impact of crises on the respondents, the impact of loneliness on health and academic achievement, the connection between parents and higher education with loneliness, and coping strategies at the individual and societal levels. In creating these connections, I consider the substantive complementarity of the responses to the open-ended questions and the multiple-choice questions.

The research answered the following questions:

- What happens when a person becomes lonely?

When a person is lonely, their relationships with family, friends, society as a whole, and most importantly, themselves, can suffer, using Schütz's concept of the lifeworld. The situation that leads to loneliness can occur suddenly, as an explosion in Lotman's view, where the previous rules no longer apply, and the new ones are unknown, causing fear and discomfort. This situation, in Uexküll's view of the Umwelt, can be short-lived or become a long-term process that can damage a person's mental and physical health, along with negative thought patterns, paralyzing self-talk, and isolation and stagnation in the person's thoughts.

- What are the signs of loneliness?

If the meanings I attribute to everyday life and those of others (such as the state, school, work, and family) are in opposition, students may feel that time is limited (as everything is happening at the same time), causing excessive tension and anxiety, which is understandable during times of crisis (67.5% of respondents were affected by the crisis). Signs that may indicate short-term or long-term loneliness and possible deterioration of mental health include total lack of time, fatigue and anxiety, isolation, low self-esteem, long-term sadness and lack of motivation, noticeable indifference and declining academic performance, excessive internet use, overactivity, and frivolity. Although loneliness shares common features with many other psychological problems, such as depression and anxiety, it is still a separate phenomenon that deserves attention on its own.

- What is the degree of loneliness experienced by individuals studying in higher education based on the UCLA scale?

According to 856 survey respondents aged 18–64, the possibility of loneliness among individuals studying in higher education is not a significant concern, as revealed by the UCLA scale. Most respondents answered "sometimes" to the 11 negatively worded questions, which was offset by the slightly smaller number of "often" and "sometimes"

responses to the nine positively worded questions. However, many other potential causes of loneliness were raised through open-ended questions.

- How can society contribute to coping with or preventing loneliness?

If a young person overcomes loneliness problems (with the help from family and state support) during adolescence, it can create a strong foundation for future social relationships and mental health. However, this is in contrast to survey results, which revealed that students needed to develop social skills (49.3%) and receive professional help to adjust negative thoughts (48.8%), indicating a need for social interaction opportunities in society (such as places in urban areas, volunteer work, awareness and support groups, events, online communication), development of social skills (taught in schools, where cooperation, emotion and loneliness skills are learned) and the availability of professional support services at universities (with enough free time slots).

To raise awareness of loneliness in society, it is necessary to talk about it in culture (such as theater/cinema performances), in the media (articles, programs) and at the family, school and state levels (86.9% of 732 people wish to talk openly about loneliness in society). In Estonia, loneliness has perhaps been talked about less through experience stories in general culture and at the state level than in the United Kingdom or the United States. Several steps have already been taken in Estonia, such as the release of the Estonian Human Development Report 2023, which is dedicated to mental health.

As people's socially perceived reality differs (due to the influence of culture), attitudes towards loneliness also differ (with a variety of opinions). In individualistic cultures, where independence and connection to social networks (chosen relationships) are highly valued, the challenge is to be more vulnerable (as this is seen as a sign of weakness), more open (with expressed emotions), less competitive and more attentive to others (including within the family). In collectivist cultures, there is more mutual dependence, closer social networks dominated by family and other close relationships, and research has shown that loneliness is more likely in individualistic cultures. Given that Estonian culture tends to have more individualistic traits, the population may have a high sense of identity, where personal

achievements, independence and competitiveness are important and understood. Therefore, Estonians should learn to express and show emotions (including feelings of loneliness), be open and attentive to oneself and others (including loved ones).

The thesis' findings suggest that loneliness is a complex and multi-layered phenomenon that can have significant implications for a person's mental and physical health. The research emphasizes the importance of identifying the signs of loneliness, taking steps to prevent it, and providing appropriate support to those who experience it. Additionally, the thesis highlights the need for higher education institutions to create a supportive environment for students and to promote social connectedness among students.

My research could be useful in the future for all readers who are interested in understanding loneliness through semiotic interpretation, who want to recognize loneliness in themselves or others. It may help to better understand lonely people and to learn about the situation of highly educated individuals in Estonia regarding their loneliness status and their views on possible ways to cope with and prevent loneliness.

LISAD

Lisa 1. Küsimustik üksildustunde kohta

Lisa 2. Demograafilised näitajad

Lisa 3. UCLA üksilduse skaala küsimustiku vastused

Lisa 4. Kohustuslikult vastatud küsimuse vastus

Lisa 5. Mittekohustuslikud vastatud küsimuste vastused

Lisa 6. Nelja avatud küsimuse vastused

Lisa 7. Pivot liigendtabeli kokkuvõtte

Küsimustik üksildustunde kohta

Tere.

Minu nimi on Astra ja ma õpin semiootikat Tartu Ülikoolis. Olen lõpetamas magistritööga oma õpinguid, kuid selleks vajan Sinu abi. Nimelt uurin üliõpilaste seas üksildust, selle võimalikke põhjuseid, mõju igapäevasele elule ja üksilduse toimetulekuviise, et tuvastada võimalikke seoseid kõrghariduse ja üksilduse vahel. Küsimustiku täitmine võtab aega 5-10 minutit.

Küsimustik on vabatahtlik, millele vastamise võib igal hetkel pooleli jätta ja seda ei pea põhjendama. Küsimustiku täitmist tõlgendan osalemisnõusolekuna.

Tulemusi ei jagata kolmandate osapooltega ning tulemusi kasutatakse vaid teadustöö eesmärgil.

Olen väga tänulik kõigile vastajatele!

Astra Rihma

astrarihma@hotmail.com

Esimene jaotis

Vanus (vanusevahemikud 18–24, 25–34, 35–44, 45–54, 55–64, 65 või vanem)

Sugu (naine, mees, muu)

Omandamisel (bakalaureus, magister, doktor)

Rahvus (eestlane, venelane, muu)

Elad koos (vanematega, toakaaslasega, elukaaslasega, teise sugulasega, üksi)

UCLA üksilduse skaala küsimustiku küsimused (tihti 4; mõnikord 3; harva 2; mitte kunagi 1)

Kui tihti tunned, et Sa oled end ümbritsevate inimestega „ühel lainel“?

Kui tihti Sa tunned puudust kaaslasest?

Kui tihti Sa tunned, et Sul pole kedagi, kelle poole Sa vajadusel pöörduda saaksid?

Kui tihti tunned Sa end üksi?

Kui tihti tunned ennast sõprusgrupi osana?

Kui tihti tunned, et Sul on palju ühist end ümbritsevate inimestega?

Kui tihti Sa tunned, et Sa pole enam kellegagi lähedane?

Kui tihti tunned, et Sinu huvid ja ideed ei ühti inimestega, kes on minu ümber?

Kui tihti tunned end avatuna ja sõbralikuna?

Kui tihti tunned, et oled mõne inimesega lähedane?

Kui tihti tunned Sa end välja jäetuna?

Kui tihti tunned Sa, et Sinu suhted teiste inimestega on pealiskaudsed?

Kui tihti tunned, et päriselt ei tunne Sind keegi?

Kui tihti tunned end teistest isoleerituna?

Kui tihti tunned, et Sa võid leida kaaslasi, kui Sa vaid soovid?

Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kes tõesti mõistavad Sind?

Kui tihti tunned end arglikuna?

Kui tihti tunned, et inimesed on Sinu ümber, aga mitte Sinuga koos?

Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kellega saad rääkida?

Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kelle poole Sa saaksid vajadusel pöörduda?

Lisaküsimused:

Kas tajud viimaste aastate erinevate kriiside (COVID-19, hinnatõus, Ukraina sõda) emotsionaalset mõju oma elule? (jah, ei, ei oska öelda)

Kas Sul on mõni? (pikaajaline haigus, terviseprobleem, teadaolevalt kõik korras)

Teine jaotis

Järgmisele plokile vasta palun juhul, kui Sul on olnud/on praegu üksildustunnet.

Kas üksildus on mõjutanud Sinu tervist? (jah, ei ei kehti)

Kas Sa tunned, et üksildus mõjutab Sinu õppeedukust negatiivselt? (jah, ei, ei kehti)

Palun märgi lisaks konkreetsed asjaolud, mis võivad Sinu õppeedukust negatiivselt mõjutada.
(*vaba kirjutamise ala*)

Mis Sa arvad, kas kõrghariduse omandamine/omamine mõjutab seda, et inimesed tunnevad end rohkem üksildasena? (jah, ei, ei oska öelda)

Kas Sinu vanemad/vanem on kogunud üksildust? (jah, ei, ei oska öelda)

Kas üksildustunde vähendamiseks oleks Sul vaja...? (professionaalset abi negatiivsete mõtete kohandamiseks, arendada sotsiaalseid oskuseid, suurendada sotsiaalset suhtlemise võimalust, saada kontakti teiste üksildaste õpilastega, osaleda sotsiaalses tugiühendas koos eakaaslastega) (*võimalus valida mitu*)

Millised abistavaid tehnikaid kasutad üksildustunde leevendamiseks? (sotsiaalmeedia kasutamine, ümbruskonna vahetamine, kultuuri tarbimine, treeningutel osalemine, kursustel/koolitustel osalemine, jalutamas käimine, lähedastega/sõpradega rääkimine, terapeudi/psühholoogiga vestlemine, looduses käimine, muu) (*võimalus valida mitu*)

Kui vastasid „muu“, palun kirjelda, millist abistavat tehnikat oled kasutanud. (*vaba kirjutamise ala*)

Kas üksildustunne on taandunud tänu olude muutusele või tänu erinevatele abistavatele tegevustele? (jah, ei, ei oska öelda)

Kas ühiskond peaks avalikult rääkima üksildusest? (jah, ei, ei oska öelda)

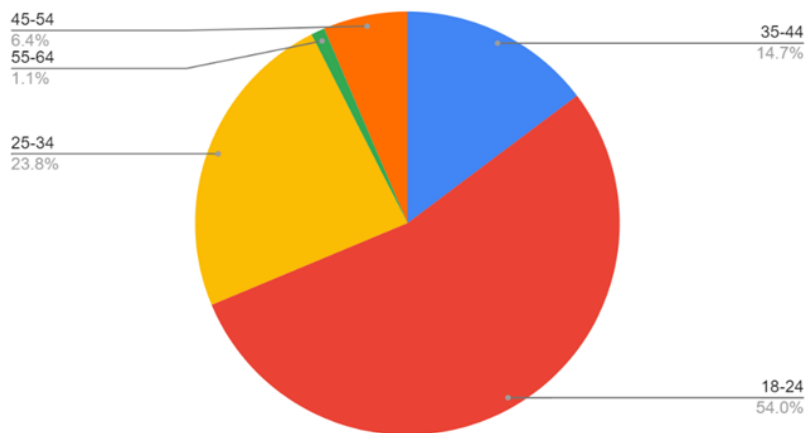
Mida võiks teha ühiskondlikult üksildustunde leevendamiseks? Kes sellega võiks tegeleda?
(*vaba kirjutamise ala*)

Mida soovitaksite teistele, kes tunnevad üksildust? (*vaba kirjutamise ala*)

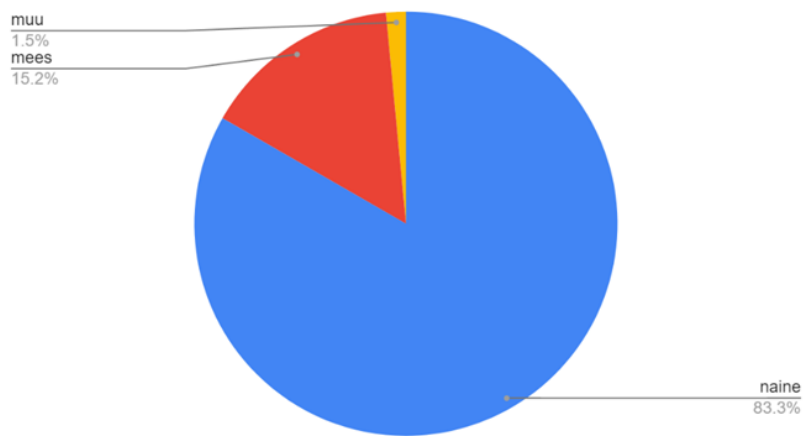
Demograafilised näitajad

Kokku 856 vastajat

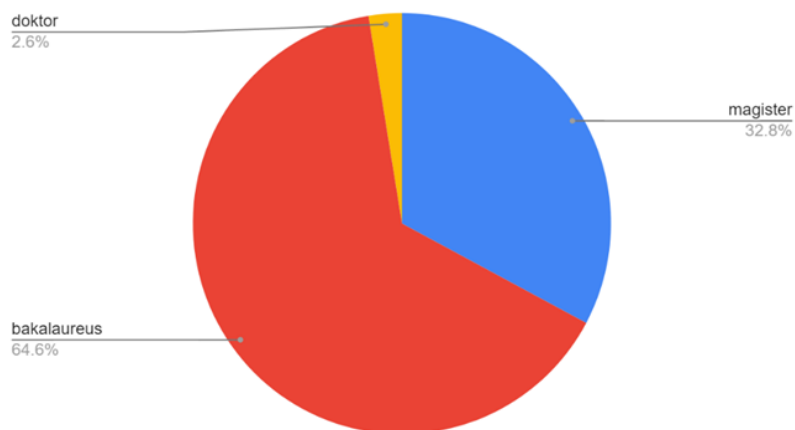
Veeru Vanus [vastus] koondarv



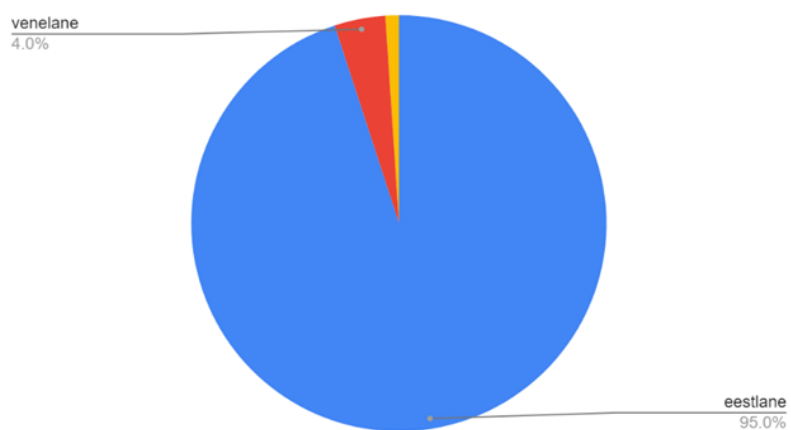
Veeru Sugu [vastus] koondarv



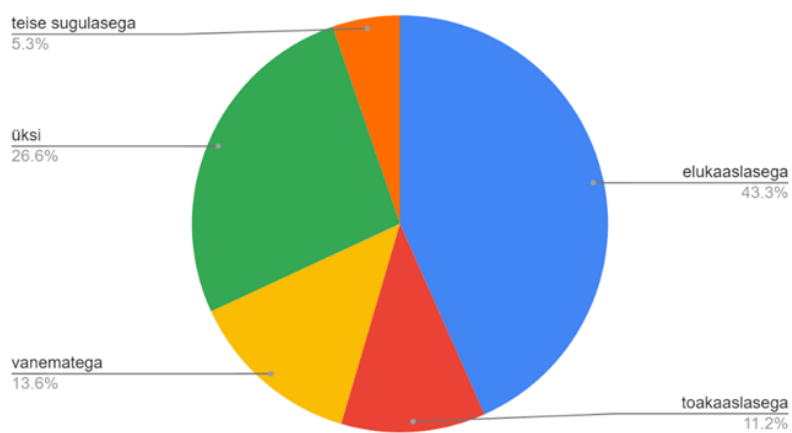
Veeru Omandamisel [vastus] koondarv



Veeru Rahvus [vastus] koondarv



Veeru Elad koos... [vastus] koondarv



Allikas: Koostatud Google Formsi kaudu

UCLA üksilduse skaala küsimustiku vastused

Kokku 856 vastajat

Nr	Küsimus	Tihti	Mõnikord	Harva	Mitte kunagi
1.	Kui tihti tunned, et Sa oled end ümbritsevate inimestega „ühel lainel“?	329	387	131	9
2.	Kui tihti Sa tunned puudust kaaslasest?	173	382	239	62
3.	Kui tihti Sa tunned, et Sul pole kedagi, kelle poole Sa vajadusel pöörduda saaksid?	115	263	306	172
4.	Kui tihti tunned Sa end üksi?	173	314	299	70
5.	Kui tihti tunned ennast sõprusgrupi osana?	359	295	171	31
6.	Kui tihti tunned, et Sul on palju ühist end ümbritsevate inimestega?	293	338	212	13
7.	Kui tihti Sa tunned, et Sa pole enam kellegagi lähedane?	139	249	274	194
8.	Kui tihti tunned, et Sinu huvid ja ideed ei ühti inimestega, kes on minu ümber?	159	361	279	57
9.	Kui tihti tunned end avatuna ja sõbralikuna?	495	272	83	6
10.	Kui tihti tunned, et oled mõne inimesega lähedane?	390	294	168	4
11.	Kui tihti tunned Sa end välja jäetuna?	141	342	330	43

12.	Kui tihti tunned Sa, et Sinu suhted teiste inimestega on pealiskaudsed?	228	384	222	22
13.	Kui tihti tunned, et päriselt ei tunne Sind keegi?	278	270	235	73
14.	Kui tihti tunned end teistest isoleerituna?	138	274	301	143
15.	Kui tihti tunned, et Sa võid leida kaaslasi, kui Sa vaid soovid?	237	286	272	61
16.	Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kes tõesti mõistavad Sind?	321	323	190	22
17.	Kui tihti tunned end arglikuna?	216	347	234	59
18.	Kui tihti tunned, et inimesed on Sinu ümber, aga mitte Sinuga koos?	214	346	268	28
19.	Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kellega saad rääkida?	428	291	121	16
20.	Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kelle poole Sa saaksid vajadusel pöörduda?	450	285	104	17

Kohustuslikult vastatud küsimuste vastused

Kokku 856 vastajat

Küsimus	Pikaajaline haigus	Terviseprobleem	Teadaolevalt kõik korras	Kokku
Kas Sul on mõni?	97	202	557	856

Küsimus	Jah	Ei	Ei oska öelda	Kokku
Kas tajud viimaste aastate erinevate kriiside (COVID-19, hinnatõus, Ukraina sõda) emotsionaalset mõju oma elule?	578	164	114	856

Mittekohustuslikud vastatud küsimuste vastused

Küsimus	Jah	Ei	Ei oska öelda	Kokku
Mis Sa arvad, kas kõrghariduse omandamine/omamine mõjutab seda, et inimesed tunnevad end rohkem üksildasena?	208	324	205	737
Kas Sinu vanemad/vanem on kogenud üksildust?	305	42	391	738
Kas üksildustunne on taandunud tänu olude muutusele või tänu erinevatele abistavatele tegevustele?	439	70	210	719
Kas ühiskond peaks avalikult rääkima üksildusest?	636	14	82	732

Küsimus	Jah	Ei	Ei kehti	Kokku
Kas üksildus on mõjutanud Sinu tervist?	351	303	83	737

Kas Sa tunned, et üksildus mõjutab Sinu õppeedukust negatiivselt?	277	361	97	735
--	-----	-----	----	-----

Nelja avatud küsimuse vastused

Küsimus	Vastused
Palun märgi lisaks konkreetsed asjaolud, mis võivad Sinu õppeedukust negatiivselt mõjutada?	403
Kui vastasid „muu“, palun kirjelda, millist abistavat tehnikat oled kasutanud (järgnes põhiküsimusele „Millised abistavaid tehnikaid kasutad üksildustunde leevendamiseks?“)	84
Mida võiks teha ühiskondlikult üksildustunde leevendamiseks? Kes sellega võiks tegeleda?	348
Mida soovitaksite teistele, kes tunnevad üksildust?	366

Pivot liigentabeli kokkuvõtted

Elad koos...	Kas üksilduse tunne on taandunud tänu olude muutusele või tänu erinevatele abistavatele tegevustele?
elukaaslasega	371
ei	30
ei oska öelda	91
jah	169
(tühi)	81
teise sugulasega	45
ei	3
ei oska öelda	12
jah	23
(tühi)	7
toakaaslasega	96
ei	6
ei oska öelda	27
jah	55
(tühi)	8
vanematega	116
ei	5
ei oska öelda	31
jah	61
(tühi)	19
üksi	228
ei	26
ei oska öelda	49
jah	131
(tühi)	22
Üldkokkuvõte	856

Vanus	Kas Sa tunned, et üksildus mõjutab Sinu õppeedukust negatiivselt?
18-24	462
ei	192
ei kehti	47
jah	168
(tühi)	55
25-34	204
ei	89
ei kehti	23
jah	66
(tühi)	26
35-44	126
ei	48
ei kehti	19
jah	33
(tühi)	26
45-54	55
ei	26
ei kehti	8
jah	9
(tühi)	12
55-64	9
ei	6
jah	1
(tühi)	2
Üldkokkuvõte	856

Vanus	Kas tajud viimaste aastate erinevate kriiside (Covid-19, hinnatõus, Ukraina sõda) emotsionaalset mõju oma elule?
18-24	462
ei	85
ei oska	
öelda	60
jah	317
25-34	204
ei	41
ei oska	
öelda	24
jah	139
35-44	126
ei	25
ei oska	
öelda	18
jah	83
45-54	55
ei	11
ei oska	
öelda	11
jah	33
55-64	9
ei	2
ei oska	
öelda	1
jah	6
Üldkokkuvõte	856

Vanus	Kas üksildus on mõjutanud Sinu tervist?	
18-24		462
	ei	160
	ei kehti	38
	jah	211
	(tühi)	53
25-34		204
	ei	67
	ei kehti	20
	jah	91
	(tühi)	26
35-44		126
	ei	49
	ei kehti	18
	jah	33
	(tühi)	26
45-54		55
	ei	23
	ei kehti	6
	jah	14
	(tühi)	12
55-64		9
	ei	4
	ei kehti	1
	jah	2
	(tühi)	2
Üldkokkuvõte		856

Vanus	Kas üksilduse tunne on taandunud tänu olude muutusele või tänu erinevatele abistavatele tegevustele?
18-24	462
ei	39
ei oska öelda	102
jah	256
(tühi)	65
25-34	204
ei	19
ei oska öelda	54
jah	106
(tühi)	25
35-44	126
ei	9
ei oska öelda	36
jah	52
(tühi)	29
45-54	55
ei	3
ei oska öelda	15
jah	21
(tühi)	16
55-64	9
ei oska öelda	3
jah	4
(tühi)	2
Üldkokkuvõte	856

Vanus	Kui tihti tunned end arglikuna?	
18-24		462
	harva	104
	mitte kunagi	18
	mõnikord	195
	tihti	145
25-34		204
	harva	59
	mitte kunagi	15
	mõnikord	92
	tihti	38
35-44		126
	harva	50
	mitte kunagi	13
	mõnikord	38
	tihti	25
45-54		55
	harva	18
	mitte kunagi	10
	mõnikord	20
	tihti	7
55-64		9
	harva	3
	mitte kunagi	3
	mõnikord	2
	tihti	1
Üldkokkuvõte		856

Elad koos...	Kui tihti tunned end kõrvale jäetuna?	
elukaaslasega		371
harva		161
mitte kunagi		25
mõnikord		136
tihti		49
teise sugulasega		45
harva		17
mitte kunagi		2
mõnikord		19
tihti		7
toakaaslasega		96
harva		32
mitte kunagi		3
mõnikord		44
tihti		17
vanematega		116
harva		47
mitte kunagi		3
mõnikord		44
tihti		22
üksi		228
harva		73
mitte kunagi		10
mõnikord		99
tihti		46
Üldkokkuvõte		856

Sugu	Kui tihti tunned end kõrvale jäetuna?	
mees		130
harva		49
mitte kunagi		11
mõnikord		54
tihti		16
muu		13
harva		4
mõnikord		4
tihti		5
naine		713
harva		277
mitte kunagi		32
mõnikord		284
tihti		120
Üldkokkuvõte		856

Elad koos...	Kui tihti tunned end teistest isoleerituna?	
elukaaslasega		371
harva		137
mitte kunagi		88
mõnikord		103
tihti		43
teise sugulasega		45
harva		15
mitte kunagi		6
mõnikord		20
tihti		4
toakaaslasega		96
harva		39
mitte kunagi		8
mõnikord		31
tihti		18
vanematega		116
harva		37
mitte kunagi		18
mõnikord		36
tihti		25
üksi		228
harva		73
mitte kunagi		23
mõnikord		84
tihti		48
Üldkokkuvõte		856

Sugu	Kui tihti tunned end teistest isoleerituna?	
mees		130
harva		46
mitte kunagi		21
mõnikord		44
tihti		19
muu		13
harva		3
mitte kunagi		1
mõnikord		5
tihti		4
naine		713
harva		252
mitte kunagi		121
mõnikord		225
tihti		115
Üldkokkuvõte		856

Elad koos...	Kui tihti tunned end üksi?
elukaaslasega	371
harva	173
mitte kunagi	43
mõnikord	110
tihti	45
teise sugulasega	45
harva	10
mitte kunagi	6
mõnikord	18
tihti	11
toakaaslasega	96
harva	23
mitte kunagi	4
mõnikord	43
tihti	26
vanematega	116
harva	35
mitte kunagi	8
mõnikord	42
tihti	31
üksi	228
harva	58
mitte kunagi	9
mõnikord	101
tihti	60
Üldkokkuvõte	856

Sugu	Kui tihti tunned end üksi?	
mees		130
harva		46
mitte kunagi		17
mõnikord		45
tihti		22
muu		13
harva		4
mõnikord		4
tihti		5
naine		713
harva		249
mitte kunagi		53
mõnikord		265
tihti		146
Üldkokkuvõte		856

Elad koos...	Kui tihti tunded puudust kaaslasest?	
elukaaslasega		371
harva		146
mitte kunagi		43
mõnikord		143
tihti		39
teise sugulasega		45
harva		8
mitte kunagi		2
mõnikord		25
tihti		10
toakaaslasega		96
harva		21
mitte kunagi		2
mõnikord		50
tihti		23
vanematega		116
harva		23
mitte kunagi		5
mõnikord		56
tihti		32
üksi		228
harva		41
mitte kunagi		10
mõnikord		108
tihti		69
Üldkokkuvõte		856

Elad koos...	Kui tihti tunned, et Sa pole enam kellegagi lähedane?	
elukaaslasega		371
harva		119
mitte kunagi		108
mõnikord		92
tihti		52
teise sugulasega		45
harva		14
mitte kunagi		9
mõnikord		16
tihti		6
toakaaslasega		96
harva		37
mitte kunagi		16
mõnikord		29
tihti		14
vanematega		116
harva		39
mitte kunagi		23
mõnikord		34
tihti		20
üksi		228
harva		65
mitte kunagi		38
mõnikord		78
tihti		47
Üldkokkuvõte		856

Sugu	Kui tihti tunned, et Sa pole enam kellegagi lähedane?	
mees		130
harva		44
mitte kunagi		33
mõnikord		36
tihti		17
muu		13
harva		4
mitte kunagi		3
mõnikord		3
tihti		3
naine		713
harva		226
mitte kunagi		158
mõnikord		210
tihti		119
Üldkokkuvõte		856

Elad koos...	Kui tihti tunned, et Sul pole kedagi, kelle poole vajadusel pöörduda saaksid?
elukaaslasega	371
harva	135
mitte kunagi	93
mõnikord	104
tihti	39
teise sugulasega	45
harva	17
mitte kunagi	6
mõnikord	11
tihti	11
toakaaslasega	96
harva	34
mitte kunagi	15
mõnikord	34
tihti	13
vanematega	116
harva	46
mitte kunagi	25
mõnikord	31
tihti	14
üksi	228
harva	74
mitte kunagi	33
mõnikord	83
tihti	38
Üldkokkuvõte	856

Vanus	Elad koos...	
18-24		462
	elukaaslasega	123
	teise sugulasega	10
	toakaaslasega	83
	vanematega	105
	üksi	141
25-34		204
	elukaaslasega	123
	teise sugulasega	11
	toakaaslasega	12
	vanematega	8
	üksi	50
35-44		126
	elukaaslasega	89
	teise sugulasega	15
	vanematega	3
	üksi	19
45-54		55
	elukaaslasega	34
	teise sugulasega	8
	toakaaslasega	1
	üksi	12
55-64		9
	elukaaslasega	2
	teise sugulasega	1
	üksi	6
Üldkokkuvõte		856

Vanus	Kui tihti tunned end kõrvale jäetuna?	
18-24		462
harva		177
mitte kunagi		11
mõnikord		189
tihti		85
25-34		204
harva		75
mitte kunagi		11
mõnikord		87
tihti		31
35-44		126
harva		57
mitte kunagi		10
mõnikord		41
tihti		18
45-54		55
harva		19
mitte kunagi		11
mõnikord		22
tihti		3
55-64		9
harva		2
mõnikord		3
tihti		4
Üldkokkuvõte		856

Vanus	Kui tihti tunned end teistest isoleerituna?	
18-24		462
harva		169
mitte kunagi		58
mõnikord		147
tihti		88
25-34		204
harva		58
mitte kunagi		32
mõnikord		86
tihti		28
35-44		126
harva		47
mitte kunagi		32
mõnikord		30
tihti		17
45-54		55
harva		26
mitte kunagi		18
mõnikord		8
tihti		3
55-64		9
harva		1
mitte kunagi		3
mõnikord		3
tihti		2
Üldkokkuvõte		856

Vanus	Kui tihti tunned Sa end üksi?	
18-24		462
harva		155
mitte kunagi		17
mõnikord		190
tihti		100
25-34		204
harva		74
mitte kunagi		14
mõnikord		72
tihti		44
35-44		126
harva		52
mitte kunagi		18
mõnikord		36
tihti		20
45-54		55
harva		18
mitte kunagi		18
mõnikord		13
tihti		6
55-64		9
mitte kunagi		3
mõnikord		3
tihti		3
Üldkokkuvõte		856

Vanus	Kui tihti tunned, et Sa pole enam kellegagi lähedane?	
18-24		462
	harva	160
	mitte kunagi	88
	mõnikord	136
	tihti	78
25-34		204
	harva	61
	mitte kunagi	42
	mõnikord	63
	tihti	38
35-44		126
	harva	36
	mitte kunagi	38
	mõnikord	34
	tihti	18
45-54		55
	harva	15
	mitte kunagi	24
	mõnikord	11
	tihti	5
55-64		9
	harva	2
	mitte kunagi	2
	mõnikord	5
Üldkokkuvõte		856

Vanus	Kui tihti tunned, et Sul pole kedagi, kelle poole vajadusel pöörduda saaksid?
18-24	462
harva	160
mitte kunagi	93
mõnikord	148
tihti	61
25-34	204
harva	72
mitte kunagi	37
mõnikord	66
tihti	29
35-44	126
harva	49
mitte kunagi	25
mõnikord	35
tihti	17
45-54	55
harva	22
mitte kunagi	16
mõnikord	11
tihti	6
55-64	9
harva	3
mitte kunagi	1
mõnikord	3
tihti	2
Üldkokkuvõte	856

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Astra Rihma,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Üksildus Eesti üliõpilaste seas: semiootilised mehhanismid ja toimetuleku võtted,, , mille juhendaja on Nelly Mäekivi, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, 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.

Astra Rihma

19.05.2023 Tartus