

Tartu Ülikool
Usuteaduskond

Praktilise usuteaduse õppetool

Edit Teltvei

Religiooni roll kaotusvaluga toimetulekul

Bakalaureusetöö

Juhendaja

Prof Tõnu Lehtsaar

Tartu 2014

Sisukord

Sissejuhatus	3
1. Kaotusvalu mõiste ja avaldumisvaldkonnad.....	5
1.1 Kaotusvalu mõiste väljakujunemine	5
1.2 Kaotusvalu tänapäevasest mõistest	6
1.3 Kaotusvaluga seotud mõisted.....	7
1.4 Leinast üldiselt.	8
1.5 Haigus.....	9
1.6 Trauma	12
1.7 Vahekokkuvõte.....	15
2. Toimetulek (<i>coping</i>).....	16
2.1 Toimetulekumudelid.....	16
2.2 Alternatiivsed toimetulekuviisid.....	17
2.3 Kübertoimetulek	20
2.4 Toimetulek peale rasket sündmust.....	22
2.5 Vahekokkuvõte	24
3. Religioon ja toimetulek.....	26
3.1 Religioossed toimetulekustiilid.....	26
3.2 Kaotusvalu mõtestamine.....	29
3.3 Jumalasuhte mõju	31
Kokkuvõte.....	35
Intervjuud	37
Kirjandus.....	39
The Role of Religion in Coping with Grief, Summary.....	43

Sissejuhatus

Teema

Religiooni roll kaotusvaluga toimetulekul. Antud töö käsitleb religiooni rolli kaotusvaluga toimetulekul. Kuna kaotusvalu kogevad kõik inimesed oma elus teatud punktis, on oluline uurida, kuidas võib religioon mõjutada toimetulekuprotsesse. Religioon on alati olnud osa inimkonnast. Siiski toimetulekus ei kasuta inimesed Jumala abi ühtmoodi. Vastavalt religioossetele toimetulekustiilidele leidub inimesi, kes raskes olukorras haaravad ohjad enda kätte, kuid on ka neid, kes soovivad tegutseda koos Jumala abiga või anda otsuste tegemine sootuks Jumala kätte. Inimesed leinavad erinevalt, kuid leinatunne on suhteliselt universaalne. Sellegipoolest otsustavad osa inimesi leinata üksi, samas kui teised võivad üritada pälvida suuremat tähelepanu ja toetust. Omaette uus nähtus on ka kübertoimetulek, kus inimesed on otsustanud oma kaotusvaluga tegeleda Internetis ning saavad sealt toetust. Huvi kirjutada töö religioonipsühholoogia valdkonnast sai alguse tänu huvile psühholoogia vastu. Ühtlasi valisin ka kõrvalerialaks psühholoogia, ning tundus põnev kirjutada lõputöö, mis käsitleb nii usuteadust kui ka psühholoogiat.

Töö eesmärk ja uurimisülesande püstitamine

Kaotusvalu uurimine seoses religiooniga on oluline aitamaks inimesel paremini mõista temaga toimuvat. Religioon aitab inimesel lahti mõtestada läbielatu ning pakub inimesele erinevaid võimalusi oma sündmustele mõtte andmiseks. Läbi religioosse tähendusloome saavad inimesed mõtestada lahti nendega juhtunud kurva sündmuse ning anda sellele positiivsem tähendus.

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk on uurida teoreetiliselt, milline on religiooni roll kaotusvaluga toimetulekul. Religiooni ja kaotusvaluga seonduvaid teemasid on ka varasemalt uuritud, ometi pole Eestis sellenimelist uurimustööd varem koostatud. Välismaises kirjanduses on rohkem tähelepanu pööratud kaotusvalu mõtestamisele inimese enda seisukohast (Wortmann, 2008, 14), kaotusvalust

väljatulekule (Tuval-Mashiach 2014, 6) ning toimetulekuviiside uurimisele (Park, 2005, 61). Religiooni rolli uurimine seoses kaotusvaluga toimetulekul on oluline saamaks paremat ettekujutlust sellest, kuidas rohkema või vähema religioosse taustaga inimesed tulevad toime kaotusvalu mõtestamisega ning selle sidumisega oma igapäevaellu.

Töö struktuur

Uurimustöö on jaotatud kolmeks osaks. Esimeses osas tutvustatakse kaotusvalu mõistet ja kaotusvalu avaldumisvaldkondi. Antakse ülevaade mõiste kujunemisest kuni tänapäevani, seletatakse lahti kaotusvaluga seotud mõisteid. Seejärel tutvustatakse avaldumisvaldkondadest leina, haigusega seotud leina ning traumaga seotud leina.

Teine peatükk keskendub toimetulekule. Alustuseks kirjeldatakse toimetulekumudeleid, kus antakse ülevaade erinevate autorite käsitlustest, seejärel vaadatakse alternatiivseid toimetulekuviise. Toimetulekust rääkides on suhteliselt uueks nähtuseks ka kübertoimetulek. Ülevaade antakse ka toimetulekust peale rasket sündmust.

Töö kolmandas peatükis käsitletakse toimetulekut religiooni abiga. Selles peatükis vaadatakse alustuseks kuidas on määratletud religioossed toimetulekustiilid ning milliseid edasiarendusi nende põhjal on tehtud. Kuna kaotusvalu mõtestamisel on religioonil suur roll siis pööratakse tähelepanu ka sellele, kuidas religiooni mõtestamisel kasutatakse. Viimaks tuleb juttu ka toimetulekust ning Jumala suhte mõjust selles.

RELIGIOONI ROLL KAOTUSVALUGA TOIMETULEKUL

Kaotusvalu mõiste ja avaldumisvaldkonnad

Kaotusvalu mõiste on välja kujunenud pika aja vältel. Mõiste kujunemise pika aja tõttu on seda eri aegadel erinevalt mõistetud ning seda valdkonda käsitledes kasutatud ka mitmeid erinevaid termineid. Järgnevalt käsitlem kaotusvalu mõiste väljakujunemist, kaotusvalu tänapäevast mõistet ning kaotusvalu käsitledes kasutatavaid termineid.

Kaotusvalu mõiste väljakujunemine on Graneki (2010, 13) järgi alguse saanud juba 16. sajandil, mil õpetlane Robert Burton (1577-1640) teadvustas kaotusvalu olemust esmakordselt ning kirjeldas seda oma raamatus "The Anatomy of Melancholy", läbi erilise melanhoolia vormi kirjeldamise. Ka 17. sajandil ei mõistetud kaotusvalu veel nii nagu tänapäeval. Tol ajal peeti seda ohtlikuks, isegi surmavaks. Usuti, et kaotusvalu võib ajada inimese hulluks ning sedasi viia ka tema enneaegse surmani. Benjamin Rush (1746-1813) oli raviarst ja õpetlane, kes uuris samuti kaotusvalu. Tema määratles kaotusvalu kogeva inimese sümptomiteks afaasia, palaviku, mälu halvenemise, ohkamise ning hallide juuksekarvade ilmumise. Oma eriala poolest oli talle omane inimesi ravida ning seega pakkus ta ka kaotusvalu kogeva inimese jaoks välja oopiumi tarvitamise ja nutmise ning äärmuslike juhtumite korral ka vere väljalaskmise ja puhastumise. Tol ajal peeti kaotusvalu pigem ohtlikuks olukorraks, mis võib mõjuda inimesele laastavalt.

Walter (2006, 52) sõnul nähti 19. sajandil kaotusvalu eelkõige inimhinge seisukorrana. Kaotusvalu ennast ei peetud hullumeelsuseks, küll aga selle põhjustajaks. Tänu Sigmund Freudile hakati kaotusvalu vaatama kui inimese ebaõnne ning mitte enam kui märki inimese meele nõtrusest. Green (2013, 39) järgi saab Sigmund Freudi leinamise ja melanhoolsuse käsitlust laste ja noorukite puhul

vaadates välja tuua selle, kuidas Freud eristas kaotusvalu ja depressiooni. Eriti vaadates lapsi ja noorukeid, kes olid äsja kaotanud lähedase, suutsid nad ometi edasi funktsioneerida ning ajapikku tulla välja ka raskest leinast. See oli omakorda näitajaks sellele, et kaotusvalu on tingitud raskest sündmusest, mitte aga inimvaimu haigusest. Edasi pani kaotusvalu kirjeldamisele psühhiaatrilistes terminites aluse E. Lindemann. Lindemanni (1944, 101) järgi kogevad inimesed kaotusvalu erinevalt ning kaotusvalusid on samuti erinevaid. Oma artiklis kirjeldas psühhiaater üksikasjalikult erinevaid kaotusvalu juhtumeid ning läbi selle jõudis kaotusvalu mõiste psühhiaatriasse. Kaotusvalu mõiste on läbi teinud mitmeid muutusi ning arenguid jõudmaks selleni, millisena me kaotusvalu tänapäeval mõistame.

Garneki (2010, 13) põhjal on 21. sajandil hakatud kaotusvalu nägema uuest küljest. Kui algselt peeti seda igale inimesele loomuomaseks, mis on paratamatu elu osa, kaasnedes lähedase inimese kaotusega. Siis täna nähakse kaotusvalu kui probleemi, mis vajab psühholoogilist abi. Varem oli vaid inimese enda huvides oma leinast üle saada, ning oluliste igapäevatoimetuste juurde naasta. Leinamiseks ei antud ette aega, mille jooksul tuleb end leinaeelsesesse vormi viia. Tänapäeval on aga esikohale tõstetud asjaolu, et inimene saaks võimalikult kiiresti ära leinata ning pöörduda tagasi oma igapäevaelu juurde. Kaotusvalu mõiste kujunemine on kestnud pikka aega ning erinevad arstid, õpetlased, psühholoogid, kes selle mõistega kokku on puutunud, on andnud oma panuse kaotusvalu paremaks mõistmiseks. Järgnevalt vaatan, kuidas kaotusvalu mõistet on erinevalt käsitletud.

Kaotusvalu tänapäevasest mõistest on Garneki (2013, 18) kohaselt kirjutanud Sigmund Freud ja Melanie Klein, kes omal ajal nägid kaotusvalu normaalse protsessina, mille läbib iga inimene, kes on kaotanud oma lähedase. Nad mõistsid kaotusvalu kui igati normaalset osa elust. Aastakümneid hiljem on aga kaotusvalu mõistmises toimunud suuri muutusi. Varasemalt käsitleti kaotusvalu ning sellega kaasnevat inimelu loomuliku osana, mis tuli asjaosalistel lihtsalt läbi elada. Täna on kaotusvalust saanud lausa omaette uurimissuund, mille keskmeks on kirjeldada kaotusvalu mõju inimesele ning kuidas see segab inimesel täisväärtusliku elu elamist.

Käivad ka arutlused selle üle, kuidas oleks võimalik kaotusvalu teatud parameetrite järgi mõõta, ennustada ja ravida. See, mis on varasemalt olnud isiklik ja puutumatu on ühtäkki toodud avalikkuse ette ning hakatud kaotusvalu situatsioonile otsima lahendust kiiremaks paranemiseks.

Timmermanni (2004, 58) sõnul kogevad inimesed kaotusvalu erinevalt ning selles osas on raske teha üldistusi, kuid vaatamata sellele, läbivad lähedase kaotanud inimesed üldjoontes neli staadiumit. Esimeses staadiumis õpitakse lähedase kaotust aktsepteerima. Teises staadiumis võtavad inimese üle võimust emotsionaalne ja füüsiline valu. Jõudnuna kolmandasse staadiumisse, hakkab inimesele jõudma kohale fakt, et lähedane on läinud. Alles neljandas staadiumis lepitakse lähedase surmaga. Lähedase kaotamine ei ole kunagi kerge. Selles olukorras vajab iga inimene enda jaoks sobivat lähenemist ning vahendeid sündmusega leppimiseks. Kuigi antud sammud läbivad kõik lähedase kaotanud inimesed võib nende staadiumite kestus ja intensiivsus inimeste puhul erineda.

Graneki (2013, 18) arvates on normaalse leinamise jaoks vaja aega, ruumi, rituaale, turvatunnet, tunnustamist ja tuge lähedaste inimeste poolt. Oluline on, et inimene saaks kogeda oma kaotust turvalises keskkonnas, endale sobivalt. Teda ei tohiks sundida sellest kogemusest eemalduma või kiiruga läbi minema. Inimest liialt kiirustades võib ette tulla ka patoloogilist leinamist. Nimetatud leinamise vormi võib esile kutsuda olukord, kus leinaja ei ole saanud olulisi protsesse enda jaoks vajalikul määral läbida või kui ei ole tema toimetulekuprotsesside jaoks jäetud piisavalt aega, ruumi, rituaale ega turvatunnet. Samuti toetava inimese puudumine, kellega oma mõtteid ja tundeid jagada. Normaalse leinamise jaoks vajab inimene rahu ja aega. Kaotusvalu mõistet on vaadeldud erinevalt ning läbi aja on eristatud ka mitmeid kaotusvalu kirjeldamise viise. Järgnevalt pööran tähelepanu kaotusvalu käsitledes enim kasutatavatele terminitele.

Kaotusvaluga seotud mõisted. Green (2013, 39) leiab, et on kaotusvalul palju sünonüüme nagu kurbus, ängistus, kannatus ja südamevalu. Ta viitab sellele, et antud

emotsiooni saab kogeda väga erineva intensiivsusega. Tavapärasemas võtmes mõistame kaotusvalu kui teravat kaotuse tunnet, mida tuntakse, kui ollakse jäädud ilma oma lähedasest. Averill (1968, 70) märgib kaotusvalu kui valusat ning peaaegu universaalset inimlikku kogemust. Tihti tuleb ette kaotusvalu valdkonnas kasutatavate terminite samastamist ning seega pean oluliseks välja tuua Garneki (2010, 13) põhjal, et kaotusvalu (*grief*) on psühholoogiline mõiste, kaotusvalu tundmine (*grieving*) on aga reaktsioon lähedase kaotusele. Kaotusvalu keskendub sellele, milline on inimese reaktsioon kaotusele. Kaotusvalu kogemine on aga toiming, milles kaotusvalu kogev isik seob oma läbielatud kaotust oma edasise eluga.

Shear (2012, 29) järgi on raske kaotus (*bereavement*) kellegi lähedase kaotuse läbi elamine. Kaotusvalu on reaktsioon raskele kaotusele, mille alla kuuluvad mõtted, tunded, käitumised, ning psühholoogilised muutused, mis võivad varieeruda oma olemuse ja intensiivsuse poolest aja jooksul. Leinamine (*mourning*) on õppimise protsess, kus kaotuse lõplikkus ja tagajärjed inimese mälusüsteemi põimuvad. Selles protsessis luuakse ka uusi mälestusi seoses kaotatud inimesega. Kaotusvalu hõlmab paljusid emotsioone, tundeid ja käitumuslikke kalduvusi, mis muutuvad aja jooksul. Kaotusvalul võib olla mitmeid põhjuseid ja tekitajaid. Kaotust läbi elavad inimesed võivad omada ühiseid tunnusjooni, kuid kaotusvalu ei avaldu kõikidel inimestel sarnaselt. Järgnevalt pööran tähelepanu kaotusvalu avaldumisvaldkondadest leinale, haigusest põhjustatud leinale ja traumast tulenevale leinale.

Leinast üldiselt. Lein on reaktsioon lähedase või olulise inimese kaotusele. Bourgeois (2013, 171) on määratlenud leina ülesanded. Esmalt, pakkuda inimesele võimalust aktsepteerida lähedase kaotust, seejärel, õpetab raske kogemusega harjumist ilma kaotust eitamata. Millele järgneb õppimine elama maailmas, kus lahkunut enam pole. Lõpuks aitab inimesel lasta lahti surnuga seotud negatiivsetest ja häirivatest mõtetest, mis takistavad lähedasel normaalset eluga edasiminekut.

Lein ei teki iga inimese kaotuse järel. Lahkunut leinatakse vaid siis, kui tuntakse, et ollakse teda kas hästi või halvasti koheldud ning kelle puhul ei olda

kindel, kuidas kaotatud inimese kohaloleku puudusega hakkama saadakse. Leinamine hõlmab endas teatud puuduse puudumise kogemist. Kaotatud lähedase leinamisega kogeb kaotusvalu tundev isik puudustunnet seal, kus varem oli lähedase inimese kohalolek (Boothby 2013, 46).

Islami kultuuris leidub aga ka ekstreemsemat kaotusvalu avaldumise väljendamist leinas, mis ei ole alati meie kultuurile sarnane. Szanto (2013, 1) järgi on Islami kultuuri leinamispraktikad kohati drastilised. Twelver'i Shi'a moslemite puhul on ebatavalised leinarituaalid tähtsad, märkimaks nende kaheteistkümne prohveti tähtsust ja surma. Arhailised ja jõhkrad leinavormid nagu verised enesepiitsutused ja *tatbir* – peanaha löikumine mõõgaga on Süürias veel tänagi lubatud. Seda kasutatakse eesmärgiga saavutada lunastus nii selles elus kui ka peale surma. Ometi on selliste praktikate kasutamine nüüdseks keelatud nii Iraanis kui Liibüas. Üldiselt tunnustatakse nii mujal maailmas kui ka Islami kultuuris tumedate riiete kandmist leinaajal. Twelver'i Shi'a moslemid korraldaval ka iganädalasi leinakogunemisi, kus vastavalt nädalale leinatakse, mälestatakse erinevat liiget prohveti perekonnast. Leinakogunemise rituaali kuuluvad rütmilised rusikalöögid vastu rindkeret, naistel vastu reisi või põlvi, millele järgneb prohveti tervitus. Seejärel loetakse jutlus, pärast mida on oluline nutta. Kui pisaraid ei tule võib ka kätega näo katta ning teeselda nutmist, see on aktsepteeritav. Rituaal lõppeb taas rusikatega enda rindkere või jalgade vastu tagumisega. Inimesed leinavad väga erinevalt, mõned teevad seda suures grupis, rituaalselt, teised aga lukustavad end mitmete uste taha, otsides üksindust. Lein on sügavalt isiklik, inimeste leinakombed samuti. Leina elatakse välja arvestades kultuurinorme, mis võivad piirkonniti väga erineda. See, mis on normaalne leinamise viis Twelver'i Shi'a moslemite puhul ei pruugi seda olla meie ühiskonnas. Järgnevalt vaatan, milline on haiguse roll kaotusvalu avaldajana.

Haiguse roll kaotusvalu avaldajana on Timmermanni (2004, 58) seisukohalt üsna märkimisväärne. Lähedase kaotamine ei ole kunagi kerge. Ometi võiks arvata, et pikka aega haiglavoodis veetnud haige surmast on kergem üle saada. Pikka aega haige olnud või vanema inimese kaotus mõjub lähedastele natuke teisiti. Sellise haige

lahkumist nähakse kui kergendust haigele, kus inimene sai oma piinadest vabaks. Lähedastele ei tule inimese surm nii ootamatult. On jõutud enda jaoks lahti mõtestada selle inimesega toimuv. Surm on kui loomulik elu osa. Samas, kui tuua võrdluseks kõrvale lapse või noore täiskasvanu surm, ei ole inimesed sellele tavaliselt varem mõelnudki. Surm saabub ootamatult ning seetõttu on see sündmus ka traumeerivam. Täiskasvanutel tuleb kahjuks tegeleda ka vanemate surmaga, mis on kohati veel raskem. Lisaks sellele, et vanemad on olnud alati need inimesed, kes on vajadusel olnud toeks ning rasketel hetkedel olemas olnud on nemad ka need, kes meile elu on andnud. Sellise sündmuse puhul kujundab inimene ümber osa oma senisest maailmast. Vanemate surm tähendab leinaja jaoks ühtlasi ka seda, et peale vanemaid on tema reas juba järgmine. Kõik tuttavad, sugulased ja sõbrad ei ole teine teisele ühtmoodi lähedased. Mõndade inimeste surma elatakse märksa raskemalt üle kui teiste omi.

Dutton (2005, 29) sõnul on abikaasa kaotus üks raskemaid kaotusi, mis inimene üle elada võib. Seda eriti seetõttu, kuna abikaasad mängivad üksteise elus mitmeid rolle olles nii sõbra, usaldusaluse, armastaja, partneri ja emotsionaalse kui ka finantsilise toe allikaks. Väga lähedase inimese surmast tingitud valu aitab leevendada kaotusega leppimine, emotsionaalne kontroll või tuimenemine. Ühtlasi ka kaotuse ümberhindamine positiivses võtmes, traagilist sündmust meenutavate olukordade ja asjade vältimine ning huumor. Abikaasa kaotus, kas vanuse või haiguse tõttu on valus. Enamus elust kellegagi koos olles õpitakse teist osapoolt sügavalt tundma ning seetõttu võib abikaasa surmaga tekkida tunne, nagu oleks ta endaga hauda kaasa viinud ka osa leinajast endast. Surm ei ole kunagi kerge teema. Niisamuti ei ole ka lapsevanematel lihtne tulla toime lapse vaimuhaigusega. Antud situatsiooni puhul ei pruugi alati olla päevakorras surmateema, ent pigem pikk ja kurnav võitlus haigusega.

Richardson (2012, 22) kohaselt kannatavad vaimuhaige inimese pereliikmed ja lähedased märkimisväärse kaotuse all, millele reageerivad nad tihti kaotusvaluga. Taoline kaotusvalu tundmine võib mõjutada pereliikmete füüsilist ja psühholoogilist

tervist ning mõjuda halvasti ka suhtele vaimuhaigega. Artiklis viidi läbi intervjuusid vaimuhaigete laste vanematega, kus taheti teada, kuidas mõjutab lapse haigus nende hooldajaid. Vanemad tundsid kaotusvalu seoses lapse halva vaimse tervisega eriti, kuna leiti, et vaimuhaigus seab ohtu mitmete vanemate unistused nende laste jaoks. Tihti toodi välja, et lastele soovitud plaanid ja ettevõtmised ei ole seoses haigusega enam teostatavad. Vanemate kaotusvalule toob lisa veel asjaolu, kui haige lapse eest hoolt kandev vanem peaks surema, siis kes lapse eest edasipidi hoolitseks. Tuntakse muret mitte ainult hetkeliste puuduste pärast, mis ei lase lapsel elada täisväärtuslikku elu, vaid pigem on lapse tervisega seotud kaotusvalu puhul tegemist tulevikku vaatava murega. Rääkides kaotusvalu avaldumisest haiguste puhul võib haigusega seonduval leinal olla mitmeid põhjuseid. Erinevused leinas on vanema ja noorema inimese surma vahel ning samuti ka tuttava ja abikaasa surma vahel. Kaotusvalu avaldumisest on võimalik rääkida ka ilma surmateemat käsitlemata, nagu vaimuhaiguste puhul jutuks tuli. Sellegipoolest esineb mitmeid kaotusvalu vorme ning kaotusvalu kogemise viise.

Romero (2014, 38) arvates esineb kaotusvalu tundmist ka olukorras, kus hoolitsetakse Alzheimerit põdeva inimese eest. Hoolekandjaks oli antud uuringus abikaasa või täiskasvanud laps. Uuringu eesmärgiks oli mõõta ja uurida kaotusvalu inimeste puhul, kes hoolitsesid Alzheimerit põdeva lähedase eest. Dementsust põdeva patsiendi eest pikaajaline hoolitsemine võib hoolekandjate jaoks muutuda füüsiliselt ja vaimselt kurnavaks, tekitades ärevust, kaotusvalu ja depressiooni. Pikaajalise haige eest hoolitsemine võib endaga kaasa tuua nii surmaeelse kaotusvalu kui ka surmajärgse kaotusvalu. Surmaeelsest kaotusvalust rääkides on oluline märkida, et selle põhjustajaks on enamasti haigega originaalsuhte kvaliteedi, rollide, heaolu, intiimsuse, tervise seisundi ja sotsiaalsete suhete kadumine. Selles kaotusvalus ei leinata mitte inimest, vaid tema omadusi ja erilisusi, mis olid temale ainuomased ning mis on haiguse tõttu inimesel kadumas või kadunud. Mida suuremal määral tuntakse surmaeelset kaotusvalu seda enam esineb tavaliselt ka düsfunktsionaalseid toimetulekustrateegiaid, depressiooni sümptome ning ka hoolealuse paigutamist

hooldekodusse. Lähedased on hakanud haiget juba leinama, ometi ei ole ta veel surnud. Seetõttu on lihtsam end temast eemaldada ning üritada jäädvustada haige enda mõtetesse ja mälestustesse sellisena nagu ta oli, mitte sellisena milliseks ta muutunud on. Uuringust selgus, et mida kõrgem oli surmaeelse depressiooni tase ja düsfunktsionaalsete toimetulekuviiside hulk, seda suurem oli ka surmajärgne kaotusvalu tundmise määr. Surmajärgne kaotusvalu tundmine on normaalne reaktsioon lähedase kaotusele. Ometi suurem surmaeelne depressioon ja kaotusvalu on tihedalt seotud ka kõrgema surmajärgse kaotusvalu tundmise tasemega. Inimene, kes on Alzheimeri tõttu kaotanud juba osa enda identiteedist ei ole enam võimeline elama täisväärtuslikku elu. Samuti soovivad lähedased jäädvustada haige enda mälestustesse sellisena nagu inimene oli enne haigust, mitte sellisena milliseks ta muutunud on.

Trauma sõjalises kontekstis on Carr (2013, 2) kohaselt väga keeruline olukord. Russell Carr on ise Iraagi sõjaveteran, kes räägib oma artiklis enda kogemusest sõjas ning sellest, kuidas ta arstina teisi sõdureid aitas. Tema sõnul on sõjas osalenu vaatepilt sõjast hoopis teine kui inimesel, kellel sõjaga mingit otsest kokkupuudet ei ole. Oma sõjas veedetud aja jooksul märkas ta ka enda puhul erinevaid muutusi ning eesmärgiga aidata nii iseennast kui ka paremini mõista oma patsiente, hakkas ta otsima abi raamatutest. Artikkel räägib ühest *casestudy*'st, kus dr. Russel Carr on nõustaja rollis ning nõustatavaks on Major B, kellega Carr sõjas kohtus. Major B. oli lennuki piloot, millest vastaseid pommitati, ning lisaks sellele osales ta sõjas ka otsekontaktis vastastega, hoides käes relva ning tulistades vastaste pihta. Oma sõjas veedetud aja jooksul nägi Major B. pealt sadu ja sadu tapmisi, ise aga, olles osaline lennukilt pommitamistes ning relvkontaktis vastastega, oli ta vastutav üle saja inimelu eest, kelle ta tapnud oli. Carr märkas Major B. puhul suurt süüd ja häbitunnet, mida on täheldatud ka teiste sõjaveteranide puhul. Major B. tundis süüd tapetud inimeste pärast, kuid mainis ka, et samas olukorras, kaitseks omade eest, tapaks ta need inimesed uuesti ära. Tema süütunnet peegeldus ka ta unenägudest, millest ta Carr'ile rääkis. Enamjaolt olid need sõjaolukordade uuesti läbielamised. Häbitunne

oli teravalt päevakorras seoses sellega, milliseks ta peale sõda muutunud oli. Samuti tekitas suurt häbi ka see, et peale sõda tekkinud probleemide tõttu tema tervises ei suudaks ta enam uuesti sõjas osaleda. Häbitunnet kasvatas ka asjaolu, et sõjasosalenuid peetakse kangelasteks, mille puhul ta seda arvamust ei jaganud, kuna ta tundis, et ta ei suuda oma igapäevatoimetustegagi toime tulla. Sõjaolukord on väga keeruline mitmete aspektide poolest. Inimene, kes osaleb sõjas, on sunnitud korda saatma kuritegusid kaitsmaks enda meeskonda, lähedasi või riiki. Olles keset tapmisi ja vägivalda on ainsaks lahenduseks asjaga kaasa minna, ning püüda ellu jääda. Mis omakorda tekitab koju tagasi jõudes uusi probleeme. Sõjast eluga väljatulek ei tähenda alati täisväärtusliku elu juurde naasmist.

Sõjas vaenlasega ei osale mitte üksned sõdurid. Lisaks sõduritele on oluline roll ka sõjaväearstidel, kes vastutavad selle eest, et haavatud sõdurid taas jalule saaks ning halvimal juhul, et nad ellu jääks. Pitts (2014, 25) artiklis viidi läbi uuring sõjaväearstide trauma ja posttraumaatilise stresshäire (PTSH) avaldumisest kolmel juhul. Esiteks kui oldi nähtud pealt, kuidas kaasvõitlejad saavad haavata või surma. Teiseks enda katse tappa vastast, mis ei õnnestunud. Kolmandaks vastase tapmine. Need astmed tajutava trauma intensiivsusest pidid näitama, mil moel on tajutud sündmus kõige traumeerivam. Arstidel, kes on sõjas, on lubatud kasutada relva vaid eesmärgiga kaitsta oma patsiente ja iseennast. PTSH avaldumiseks on suurim eeldus sõjategevuses kaasateinutel. Traumeeriva sündmuse pealtnägemine tekitab trauma ning PTSH, juhul kui sellele sündmusele ei eelnenud ega järgnenud tegevust, mis hõlmaks kellegi tapmist või tapmiskatset. Traumeeriva sündmuse nägemine oli sõjasituatsioonis üks leebemaid traumavorme, mida arstide poolt kogeti. Uuringust tulid välja ka madalamad PTSH näitajad arstide puhul võrreldes ellujäänud sõduritega. Küll aga olid tapmiskatsed suuremateks PTSH põhjustajateks kui trauma pealtnägemine. Huvitaval kombel ei avaldanud märkimisväärselt suuremat PTSH avaldumist vaenlase tapmine oma patsientide kaitseks võrreldes tapmiskatsega. Uuringust tuli välja fakt, et sõjaolukorras osalevad arstid peaksid läbima suurema ettevalmistuse reaalseks sõjaolukorraks. See aitaks välistada hilisemaid suuri

traumasid, mis on seotud sõjaolukorraga. Oluline leid oli ka asjaolu, et tapmiskatse, mille puhul ei teatud, kas tapmine oli edukas või mitte avaldus PTSH tõenäolisemalt. Rääkides sõjast tuleb esmalt silme ette pilt sõduritest, kes relvadega marsivad ning vaenlasi kahjutuks teevad. Siiski on sõjas oluline roll ka sõjaväearstidel, kelle kogemused ja läbielatu võib sõdurite omast vägagi erineda just nende erineva ülesande tõttu sõjas. Kui sõduri eesmärk on olukorra sunnil võtta elu, siis sõjaväearstil on kohustus ravida, päästa elu.

Maguen (2011, 3) järgi kehtivad lahinguväljal karmid seadused ning ellujäämiseks tuleb tihti võtta teiselt elu. Artikkel räägib Lahesõja veteranide vaimsest tervisest peale sõda. 46% uuringus osalenud veteranidest tunnistas, et on lahingusoldud aja jooksul kogenud ohtu, 42% veteranidest märkis, et neil on olnud kokkupuuteid surma ja suremisega. 19% teatasid, et on näinud pealt kaassõduri tapmist ning 11% tunnistas, et on lahingus tapnud. Tapmistega olid enamjaolt seotud just nooremad, meessoost sõdurid. Lahesõja veteranidel oli suuremaks PTSH ennustajaks kõrgem vanus, etniline vähemus, madalam haridustase, ohu tunnetamine ja kokkupuuted surma ja suremisega. Endiste sõdurite puhul, kes olid lahingus tapnud jäi vastase tapmine määravalt kõige olulisemaks näitajaks PTSH tekkimise puhul, ning seega ohu tundmine, kokkupuuted surma ja suremise, tapmistele pealt nägemine ei avaldanud enam nii suurt mõju. Depressiooni avaldumiseks olid altimad sõdurid, kes olid vallalised, tunnetasid ohtu ja omasid kokkupuuteid surma ja suremisega. Ometi ei mänginud depressiooni avaldumisel suurt rolli see, kas sõdur oli näinud pealt kaasvõitleja tapmist või oli lahingus ise tapnud. Uuringust tuli välja, et tapmine on tugevalt seotud PTSH tekkimisega, kuid ometi ei leitud seost tapmise ja depressiooni vahel. Depressioon lähedalt seotud PTSHga ning seega on oluline märkida, et PTSH on alati seotud mingi traumeeriva sündmusega, kuid depressioon ei ole.

Vahekokkuvõte

Kaotusvalu mõiste kujunemine on kestnud juba 16. sajandist peale. Alguses oli mõiste määratletud palju kitsamalt ning esindas küllaltki konkreetseid olukordi. Seda nähti kui potentsiaalselt surmavat haigust, millele pakuti ka erinevaid ravivõimalusi. Aja möödudes hakati kaotusvalu tähendust laiendama, ning tekkisid ka uued arusaamad sellest. Nähti, et kaotusvalu on tingitud raskest sündmusest, millest on inimesel võimalik vastava abiga ka välja tulla. Tänapäevaks on paika pandud neli staadiumit arvestades leinava inimese erinevaid astmeid, kuhu ta on peale lähedase surma jõudnud. Normaalse leinamise jaoks on inimesel vaja aega, rahu ja turvatunnet. Oluline on, et inimene saaks läbida leinaprotsessid endale vajalikul määral. Rääkides kaotusvalust tuleb ette ka mitmeid erinevaid termineid, läbi mille kaotusvalu mõistetakse. Paraku esineb antud valdkonnas rohkem erinevaid tundeid, tunnetusi ja emotsioone kui sõnu nende kõigi väljendamiseks, seega võivad mõned terminid olla üsna sarnased.

Kaotusvalu avaldumisvaldkondadest vaatasin leina, haigusest tingitud leina ning traumast põhjustatud leina. Lein on reaktsioon lähedase või tähtsa inimese kaotusele. Samas võib lein oluliselt erineda erinevates kultuurides. Leinarituaalid tulenevad kultuurist ning selle eripäradest, mistõttu ei esine lein ning sellega kaasnev kõikjal ühtmoodi. Haigusest tingitud leina suhtutakse erinevalt. On suur vahe, kas sureb äkitselt noor inimene või pikkaeaga voodihaige olnud vanur. Samuti ei ole rasktsioon sama abikaasa kaotuse ja naabrinaise surma puhul sama. Suhted lahkunuga tema surmaeelselt on need, mis määravad selle, kuidas ja mil määral lahkunut leinatakse. Trauma on leina põhjustajama oluline määraja eriti sõjaveteranide puhul. Sõjaolukorras esineb nii otseseid, füüsilisi traumasid, kui ka vaimseid traumasid. Vaimse trauma põhjustajaks võib olla kas vaenlase tapmine, tapmise pealtnägmine või ise ohuolukorda sattumine. Kaotusvalu avaldumine peale rasket sündmust on loomulik reaktsioon toimunule. Inimesed elavad lähedase kaotust üle erinevalt ning sellises olukorras on oluline pakkuda inimesele tuge ja mõistmist.

Toimetulek (*coping*)

Kaotusvaluga toimetulek on inimese jaoks individuaalne. Toimetuleku erinevaid vorme on kirjeldatud erinevate autorite poolt mitmeid. Järgnevalt pööran tähelepanu toimetuleku mudelitele, alternatiivsetele toimetulekuviisidele, vaatan kuidas toimub kübertoimetulek ning milline on toimetulek peale rasket sündmust.

Toimetulekumudeleid on käsitletud erinevate autorite poolt. Park (2012, 7) on kirjeldanud tähendusloome mudeleid, mille kohaselt paiskab traumeeriv sündmus segi inimese globaalse tähendussüsteemi. Globaalne tähendussüsteem pakub indiviidile raamistikku, milles saavad inimese jaoks olulised sündmused tõlgenduse. Tähendusloome toimetulek aitab taastada ühtse ühtsuse globaalse tähenduse ja traumeeriva sündmuse hindamise vahel. Autor eristas tähenduskeskset toimetulekut, mis hõlmas informatsioonilist ja emotsionaalset tuge, positiivset uuestitõlgendust, huumorit, aktsepteerimist ja religioosset toimetulekut. Teised toimetulekuviisid koosnesid aktiivsest toimetulekust, ehk konkreetsete sammude astumisest eesmärgiga pingevallikat vähendada, käitumuslikust eemaldumisest, kus isik hakkas vältima stressitekitava olukorraga seonduvat. Samuti tõi autor välja ka enda välja valamise, mille alla kuuluvad nutmine, karjumine ja vihapursked. Aga ka ainete tarvitamise, kus isik on otsustanud pinge alandamise eesmärgil kasutada alkoholi või teisi mõnuaineid.

Stress tekib siis kui inimene tajub, et olemasolevate ressurssidega ei õnnestu tal enda jaoks olulisi probleeme lahendada. Park (2005, 61) järgi saab indiviid oma stressirohke sündmuse tähenduse üle tuua läbi tunnetusliku omaksvõtmise. Artiklis tõi autor välja ka kaks erinevat tasandit tähendusi: globaalsete tähenduste süsteemi ja kindlatele sündmustele antud tähendused. Globaalne tähendus tähendab globaalseid uskumusi ja globaalseid eesmärke. Globaalseteks uskumusteks on põhilised sisemised tunnetuslikud struktuurid, mille inimene loob maailma olemuse kohta. Antud struktuurid juhivad inimest läbi elu, mõjutavad tema fundamentaalseid

reaalsuse tajumise viise ja struktrueerivad inimese globaalseid eesmärke. Globaalsed eesmärgid on aga põhilised sisemised kujutlused ihaldatud tulemustest, mis inimesi motiveerivad. Sündmustele antud hinnanguliste tähenduste hulka kuuluvad ka hinnangud olukordade kohta, kus on toimunud kaotus, ohuolukord või katsumused. Tuleb ette ka sisemisi hinnanguid ning kaalutlusi selle üle, miks sündmus juhtus. Lähedase inimese surmaga kaasneb tihti stress, sest inimese hinnang olukorra tähendusele ei pruugi olla kooskõlas inimese enda globaalsete uskumustega. Stressi leevendamiseks tuleb inimesel oma nägemus sellest sündmusest ümber kohandada, vaadata üle oma eesmärgid ja uskumused, kooskõlastamaks oma vaated uue informatsiooniga.

Traumeeriv sündmus viib tihti inimese rivist välja ning võib takistada tema normaalset igapäeva elu elamist. Tuval-Mashiach (2014, 6) tähendusloome mudeli järgi on peale traumeerivat sündmust toimunud kolm võimalikku reaktsiooni. Esiteks, võib juhtuda, et sündmust ei tajuta traumeerivana ning seetõttu ei toimu ka lahknevust inimese globaalses uskumuste süsteemis ning seljuhul efektiivne toimetulek püsib. Teiseks, sündmust tajutakse traumeerivana ning individid ei suuda lahendada lahknevusi oma globaalsete uskumuste ja toimunud traumeeriva sündmuse mõtte vahel. Inimene võib muuta kas oma hinnangut sündmusest või muuta oma globaalseid uskumusi, eesmärgiga leevendada stressi. Ning kolmandaks võib toimuda traumajärgne kasv. Selles olukorras toimub positiivne psühholoogiline muutus, mida kogetakse rasketes olukordades, kannatuste tulemusena. Positiivne muutus ei viita vaid traumaeelsele tasandile naasmist peale kannatusteperioodi vaid on kogemus täiustumisest, sageli seoses religiooniga. Toimetuleku mudelitel on oluline tähtsus jälgimaks inimesega toimuvaid protsesse peale traumeerivat sündmust.

Alternatiivsed toimetulekuviisid tulevad päevakorda rääkides olukordadest, kus inimesed ei ole oma suutnud lahendada oma probleeme lähedaste abiga ega ole pöördunud ka professionaali poole abi saamiseks. Vaid on asunud oma probleeme lahendama kättesaadavate vahenditega. Järgnevalt vaatan alternatiivsete

toimetulekuviiside all alkoholi tarvitamist, suitsetamist, kanepi tarvitamist ja looduslike vahendite kasutamist toimetuleku eesmärgil.

Üheks alternatiivseks toimetulekuviisiks võib pidada alkoholi tarvitamist. Hussong (2007, 32) järgi saab naiste ja meeste puhul eristada erinevaid alkoholi tarbimise mustreid. Uuringu järgi tarbisid naised rohkem alkoholi peale suuremat meeleolu langust, ning raporteerisid, et olid motiveeritud tarbima alkoholi eesmärgiga tulla toime oma kurbusega. Samuti märkisid naised, et kogesid rohkem alkoholi tarbimisega seotud tagajärgi nagu teiste inimeste hukkamõistvad pilgud. Meeste puhul oli samuti alkoholi tarbimine suurenenud peale kurvaks tegevat sündmust, ometi ei märkinud nad alkoholi tarbimisega seotud tagajärgi. Siiski alustasid nad alkoholi tarvitamisega oma murede leevendamist varem peale kurba sündmust kui naised. Katseisikud, kes teatasid toimetuleku motiivide olemasolust seoses alkoholi tarbimisega, olid suurema riski all seoses probleemiga hakata kasutama toimetulekuks ka edasipidi alkoholi. Alkohol on sõltuvust tekitav aine ning selle atrvitamine ka toimetuleku eesmärgil võib endaga kaasa tuua märksa suuremaid probleeme.

Alkoholi tarvitamine murede leevendamiseks on levinud ka sõjaveteranide puhul. Maguen (2011, 3) sõnul oli Lahesõja veteranide hulgas alkoholi tarvitamine enim kasutusel endiste sõdurite puhul, kes olid sõjas tapnud teise inimese. Seos tapmise ja alkoholi kuritarvitamise vahel ilmnes ka nende veteranide puhul, kellel lahingueelselt puudus alkoholi kuritarvitamise ajalugu. Suhet lahingus tapmise ja alkoholi tarvitamise vahel võib näha ka kui toimetulekuvahendit keeruliste emotsioonide ja mälestustega toimetulekuks. Alkoholi omapärane mõju aidata inimesel unustada on selle populaarseks omaduseks, miks alkoholi toimetulekus kasutatakse.

Peale alkoholi tarvitamise leidub ka teisi viise muredega alternatiivsel moel toimetulekuks. Üheks võimaluseks on suitsetamine. Suitsetamisega alustavad inimesed erinevas eas ja erinevatel põhjustel, kuid olles juba nikotiinist sõltuvuses,

kasutatakse seda ka ühe toimetuleku viisina. Watson (2012, 37) kohaselt on sotsiaalse ärevuse sümptomitega suitsetajatel kalduvus stressirohkes olukorras suitsetada. Mida tugevam on sotsiaalne ärevus seda rohkem kasutavad inimesed toimetulekuks suitsetamist, eesmärgiga tunda end paremini. Uuringust tuli välja ka, et inimesed, kel ei ole diagnoositud sotsiaalset ärevushäiret, kasutavad sellegipoolest suitsetamist enda rahustamiseks. Mis omakorda annab märku sellest, et sellised suitsetajad kuuluvad riskigruppi kõrgenenud sotsiaalse ärevushäire tekkeks. Uuringu järgi märkisid kõrgema sotsiaalse ärevusega inimesed, et enda meelest vajavad nad rohkem sigarette, et end sotsiaalsetes situatsioonides paremini tunda. Samuti inimesed, kel on diagnoositud sotsiaalne ärevushäire ja nad on hiljuti jätnud suitsetamise maha võib stressirohke olukord suitsetamise taas päevakorda tuua. Suitsetamine eesmärgiga end rahustada võib toimida lühiajaliselt. Sellegipoolest töötab suitsetamine hetkelise probleemikõrvaldajana ning ei paku probleemile lõplikku lahendust.

Lisaks sigarettidele kasutatakse ärevuse vähendamiseks veel mitmeid vahendeid. Üheks selliseks on kanepi suitsetamine. Fox (2011, 25) järgi on noorte seas väga levinud kanepi tarvitamine ning on sagedased ka kanepi tarvitamisega seotud probleemid. Kanepi suitsetamine mõjub eriti ohustavalt just noorte puhul. On täheldatud, et vastava aine suitsetamine viib lühimälu halvenemiseni, probleemidega hakkamasaamise võime vähenemise, raskuste tekkimiseni koolis ning äärmuslike juhtumite puhul ka koolist välja langemiseni. Artikli autorid viisid läbi uuringu, milles tahtsid leida kanepi tarvitamise mõju noortele. Leiti selge seos personaalsete probleemide ja toimetulekumotiivi vahel ning samuti ka personaalsete probleemide ja väliste käitumisprobleemide vahel. Uuringust ei tulnud välja mingit seost, mis aitaks ennustada kanepi tarvitamise päevade arvu. Isiklikud probleemid ja välised käitumisprobleemid olid seotud nii kanepi tarvitamisest tulenevate probleemide kui ka sõltuvussümptomitega. Erinevatest kanepitarvitamise motiividest paistis enim silma just toimetulek. Inimesed suitsetavad, kuna see aitab lõõgastuda. Mida sagedasem oli kanepi tarvitamine toimetuleku eesmärgil seda rohkem seostati seda suurema hulga probleemide ja sõltuvussümptomitega. Kanep on üks populaarsemaid

illegaalseid toimetulekuks kasutatavaid mõnuaineid, mille puhul nagu sigarettidegagi, ei saavutata pikaajalist probleemilahendust.

LaCaille (2011, 16) arvates on toimetuleku eesmärgil looduslike vahendite kasutamine levinud nii aktiivsete kui passiivsete toimetulekustiilide puhul. Lisaks loomulikele toimetulekuprotsessidele on kaasatud ka massaaž, lõõgastumistehnikad, jooga, vitamiinid, makrobiootiline dieet ning spirituaalne tervendamine eesmärgiga toetada loomulikke protsesse ning omandada kiiremini paremat enesetunnet. Artiklis üliõpilastega läbiviidud uuringu eesmärkiks oli vaadelda, milliseid toimetuleku viise peale klassikaliste veel leidub. Uuringus tuli välja, et alternatiivsete toimetulekuviiside kasutajad, ei ole mitte pettunud arstiabis ega ka ravimites vaid tahavad ise aktiivselt osaleda endaga toimuvates protsessides, ning toetada neid protsesse. Alternatiivseid toimetuleku viise on erinevaid ning tihtipeale leiab inimene endale kõige kiirema väljundi valdkonnast, mis on talle kõige tuttavam. Olgu selleks siis kas alkohol, suitsetamine, kanepi tarvitamine või looduslikele vahenditele tuginemine. Inimene saab abi sellest mille toimimisse ta usub.

Kübertoimetulek on küllaltki uus nähtus, mille olemasolule on aluse pannud Interneti laialdane levivus. Tänapäeval on suhteliselt tavaline, et inimesed endale Interneti erinevaid kontosid loovad. Olgu nendeks siis erinevad blogid, *Twitter*, *MySpace* või *Facebook*. Inimeste elud on koondunud Interneti keskkonda ning kui peaks juhtuma, et inimene sureb, avaldavad mitmed ja mitmed inimesed läbi Interneti lähedastele kaastunnet. Järgnevalt vaatan kuidas Interneti keskkonnas lähedast leinatakse ning kuidas toimub *Facebook*'is lähedase mälestamine.

Praegusel Interneti ajastul on üpris tavaline, et suur osa inimesi elavad nii päris- kui ka virtuaalmaailmas. Inimene võib rajada enda Internetikodu kas *Twitter*'isse, *MySpace*'i, mõnda blogisse või *Facebook*'i. Brubaker (2013, 29:3) märgib, et *Facebook*'is sõbra või lähedase leinamine normaalne nähtus ning *Facebook*'i kõikjallevivuse tõttu liiguvad uudised kellegi surmast seal ka kulutulena. Antud artiklis korraldati uuring *Facebook*'i kasutajatega, saamaks paremat arusaama

sellest, kuidas inimesed Internetis leinamise suhtuvad. Enamasti saadi Interneti vahendusel teada kellegi surmast kas siis igapäevase *Facebook*'i kasutamise tulemusena, kus satuti vastava uudise peale juhuslikult; teiste kasutajate poolt avaldatud kaotusvalu väljendava sisuga postituste tõttu või *Facebook*'i süsteem teavitas kasutajaid automaatselt kellegi surmast, juhul, kui inimene oli märgitud surnuna. Kuna antud Interneti lehekülj ühendab omavahel inimesi igast ilmanurgast ning pakub ülevaadet teiste toimetustest, tegemistest ja elusündmustest on see ühtlasi üheks kiireimaks informatsiooni levitamise vahendiks. *Facebook*'i kasutaja surma järel jääb temast maha tema Internetiprofiil, kuhu ta oma elujooksul on teinud erinevaid ülestäheldusi ning arvatavasti lisanud ka pilte. Surmajärgselt saab surnu profiilist justkui tema jaoks virtuaalne hauakivi, kuhu sõbrad, lähedased ja tuttavad saavad postitada sõnumeid, soovida kadunukesele rahu ning lähedastele avaldada kaastunnet.

Sotsialvõrgustiku Internetileheküljed pakuvad leinajatele uut ruumi leinamiseks. Kui osadele inimestele sobib Internetis leinamine, siis teistele jälle mitte. Samas teeb Internetis leinamine osade jaoks keeruliseks asjaolu, et inimesed leinavad erinevalt ning kui tegu oli võhivõõra inimesega, siis leinamist ei toimugi. Mõned leidsid sotsialvõrgustikus leinamisest tuge, samas kui teised märkisid, et leinamine peaks olema privaatne, ning mitte otsima teistelt inimestelt tähelepanu. Isegi Internetis leinavad inimesed väga erinevalt. Kellele sobib virtuaalselt teistega jagada oma kaotusvalu ning saada virtuaalset tuge, kes aga peab seda liigseks tähelepanuvajaduseks ning arvab, et leinamiseks ei oleks vaja Internetikeskkonda. Lein on individuaalne ning inimesed leinavad väga erinevalt. Lein Internetivahendusel võib aidata lähedase kaotanuid, pakkuda neile teatavat tuge. Interneti kaudu jõuab uudis lähedase surmast paljudeni, kuid läbi Interneti kaob leinaavalustest justkui ära isiklikkus.

Suur osa inimesi on loonud enda virtuaalkodu just *Facebook*'i lehele. Forman (2012, 17) uuris oma artiklis samuti seoseid surma ja *Facebook*'i kasutamise vahel. Täpsemalt oli tema fookuseks R.I.P (*Rest in Peace*) leheküljed *Facebook*'is, mis olid

sinna postitatud mälestamiseks sõpra või lähedast, kes oli lahkunud. Uuringu eesmärgiks oli leida, kas sellised R.I.P leheküljed täidavad ka sotsiaalvõrgustikes kommuunide ülesannet. Leiti, et taolisi lehekülgi loodi 85% juhtudest lähedase surma järel, 15% R.I.P lehekülgedest olid pühendatud korraga rohkematele kui vaid ühele kadunukesele korraga, kollektiivse trauma või surma puhul. Loodud lehekülgedest oli vaid 84% rajatud eesmärgiga austada tegelikku inimest, seevastu aga 16% lehekülgedest oli mälestamiseks väljamõeldud tegelaskujusid, kohti ja asju. 27% kõikidest lehekülgedest moodustasid kuulsused, kes olid surnud ning keda sedaviisi meeles peeti. Taolised leheküljed luuakse eesmärgiga avaldada lahkunule austust ning lähedastele toetust. Ühtlasi täidavad sellised leheküljed ka kommuunide ülesannet, andes inimestele koha, kus toimunu üle arutleda, mõtiskleda teispoolisusest ning tunda jätkuvat seotust lahkunuga. Neil lehekülgedel on tavapärase ka lahkunuga ühepoolne kirjavahetus. Inimesed saavad rääkida südamest ära kõik, mis neid vaevab ning ühlasi tekib ka teatud lähedustunne surnuga. *Facebook*'is leinamine on üheks toimetulekuviisiks, mis aitab inimestel lahkunuga teatud maani ühenduses veel olla. Lähedase surmast ei ole kunagi kerge üle saada ning *Facebook* pakub vaid üht lisavõimalust lähedase kaotusega toimetulekuks. Praegusel Interneti ajastul, kus inimesed elavad oma elu Internetis, surevad Internetis ja neid ka leinatakse Internetis annab see märku sellest, et tulevikus võib Internetis leinamine muutuda veel laialdasemaks. Järgnevalt vaatan, milline on toimetulek peale rasket sündmust.

Toimetulek peale rasket sündmust on teema, mida on käsitletud mitmete autorite poolt. Uurimaks tähendusloome erinevaid külgi seoses kollektiivse traumaga viis Park (2012, 7) läbi uuringu USA kaksiktornide katastroofis hukkunute lähedastega. Uuringus tulid esile tähenduskeskne toimetulek ja teised toimetulekuviisid, millest kirjutasin alapealkirja Toimetuleku mudelid all (lk 16). Suures õnnetuses oma lähedase kaotanud inimesed löid enamasti kahte suguseid tähendusi. Esines nii arusaamu sündmusest kui ka posttraumaatilist kasvu. Palju tuli ette positiivsete tähenduste loomist, mis on ka kooskõlas varasemalt tehtud uuringutega kasvust peale traumeerivat sündmust. Uuriti, mil määral tähendusloome ja teised toimetulekuviisid

lubasid aimata kuidas sündmustest aru saadi ning kas tajuti traumajärgset kasvu. Sündmustest aru saamisele aitas kaasa eelkõige kõrgem vanus ja seda esines rohkem meessoost kannatanutel, samuti olid olulisel kohal tähendusloome ja teised toimetulekuviisid. Sündmustest arusaamine ei olnud seotud viha tundmise ega hirmuga. Traumajärgset kasvu tõi kaasa kõrgem vanus, suurem kokkupuude traumaga, suuremal hulgal tähendusloomega tegelemine ning samuti kõik ülejäänud toimetulekuviisid peale alkoholi ja narkootikumide tarvitamise. Traumajärgne kasv oli seotud mure, vihatunde, depressiivse meeleolu, hirmutunde ja posttraumaatilise stressihäire sümptomite olemasoluga. Uuringust selgus, et vanus ja haridus on kaitsvad faktorid posttraumaatilise stressihäire eest, ent naised on meestest emotsionaalsemad ning seega ka selles osas tundlikumad. Tajutud posttraumaatiline kasv võib peegeldada nii tegelikke positiivseid muutusi, mida osalejad kogesid, kui ka jätkuvaid püüdlusi toimetuleku suunas. Erinevalt eelnevatest toimetulekustrateegiatest ei olnud religioosne toimetulek, aktsepteerimine ega ka emotsionaalne sotsiaalne tugi seotud arusaamisele jõudmisega toimunust. Küll aga tähenduskeskne toimetulekustrategia kui positiivne uuestitõlgendamine, viis inimese sündmusest aru saamiseni. Raske kaotus võib inimese uskumused ja maailmavaate segi lüüa ning taas traumaelsele tasemele jõudmine võib võtta aega. Kõik inimesed elavad kaotusvalu erinevalt üle, ning ükski kaotus pole teisega identne. Rääkides kaotusvalust on oluline välja tuua ka see, et lapsed mõistavad lähedase kaotust teistmoodi, mistõttu on nende puhul oluline ka laste arengust lähtuv seletus toimunule.

Way (2013, 9) järgi on tänapäeval lapsed tänu massimeediale palju rohkem mõjutatud erinevatest elu ja surma käsitlustest kui nad olid vanasti. Enamus ideid, mis puudutavad elu ja surma temaatikat keerlevad suures joones ümber religiooni. Religioon peaks leidma võimalusi inimese jaoks surma terrori leevendamiseks ning organiseerima surmaga seotud erinevate mõtete voolu ühtseks tähendusrikkaks maailmavaateks. Läbi meedia on lasteni toodud pilt religioonist, kus varalahkunud vanemad istuvad pilveserval ning vaatavad lapse üle taevast. Kujutletud teispoolsus

ei erine kuigi palju tavamaailmast. Selline kujutus annab vanematele lihtsa alguspunkti rääkimaks lastega surmast, ning see pole neile ka liialt traumeeriv. Sarnaseid uuringuid viidi läbi nii Londonis kui ka Põhja-Ameerikas ning huvitaval kombel olid laste nägemused taevast erinevad. Kui Ameerikas elavad lapsed leidsid, et vanemad, kes on surnud, valvavad nende üle taevast ja taevas on hea ja rahulik paik, siis Londonis läbiviidud uuring näitas aga hoopis laste ebakindlust taeva osas. Laste jaoks on oluline leida neile eakohane vastus, mis käsitleb neile olulisi surmaga seotud küsimusi. Ühtlasi võivad suuresti erineda meetodid, kuidas lastele surmaga seonduvat tutvustatakse, sest erinevates maailmapaikades elavate inimeste kultuuritaust, uskumused ja religioon võivad erineda ning ei ole ühtset, universaalset vastust, mida lastele seoses surmaküsimustega anda.

Peale lähedase surma kerkivad tihti küsimused, miks just nii juhtus. Inimesed ei suuda tulla toime kui neil pole vastuseid. Davis (2000, 24) kohaselt on tähenduse leidmine inimeste jaoks väga tähtis, mis puudutab kaotusega toimetulekut. Ka traumeeriva kaotuse puhul rahuldustpakuva tähenduse leidmine on tihti osutunud valusaks ning viljakandmatuks ülesandeks. Samuti otsivad lapsed kogetule tähendusi. Esmalt leiavad aset mõtisklused selle üle, miks inimene suri ning hiljem omistavad nad läbielatule positiivsemaid kogemusi. Tähendusloome on lastele sama oluline kui see on täiskasvanutele. Sündmusele rahuldustpakuva tähenduse andmine aitab toiminuga leppida ning teha algust eluga edasiminekuks.

Vahekokkuvõte

Peale rasket sündmust vajavad inimesed tihti abi oma endise maailmapildi taastamisel. Globaalne tähendussüsteem pakub inimesele alust, millel ta saab luua endaga toiminule uue tõlgenduse. Tähendusloome toimetulek aitab inimesel luua uut tasakaalu toiminud sündmuse ja uuetsitõlgenduse vahel. Globaalne tähendussüsteem jaguneb globaalseteks uskumusteks, kus paiknevad mitmed tunnetuslikud struktuurid, mille inimene on loonud maailma olemuse kohta ning globaalseteks eesmärkideks,

mis sisaldavad endas erinevaid kujutlusi ihaldatud tulemustest, mis inimesi motiveerivad. Lisaks on peale traumeerivat sündmust võimalik, et inimesel tuleb esile üks kolmest reaktsioonist vastuseks sündmusele. Esiteks, kui ei tajuta sündmust traumeerivana ei mõjuta see ka inimese globaalseid uskumusi. Teiseks, inimene tajub sündmust traumeerivana ning selle tulemusena võib muuta kas oma hinnangut sündmusest või enda globaalseid uskumusi. Kolmandaks, võib toimuda traumajärgne kasv. Tänu toimetulekumudelitele on võimalik näha kus maale on inimene jõudnud enda jaoks sündmuste lahtimõtestamisel ning kuidas toimub toimetulek peale raske sündmust. Tähendusloome mudel aitab ennustada toimetulekut raske sündmuse järel.

Lisaks toimetulekumudelitele esineb ka alternetiivseid toimetulekuviise. Kui hädasolija ei ole saanud abi lähedastelt ning ei ole soovinud pöörduda ka professionaali poole leiab ta tõenäoliselt enda jaoks käepäraseima toimetulekuviisi, olgu selleks siis alkohol, suitsetamine, kanep või looduslikud toimetulekuvahendid, mis pakuvad inimesele väljundit. Lähedase kaotusest ülesaamisel on olulisel kohal toimetulekuviisid. Tänapäevase Interneti kõikjallevivuse tõttu on inimesed hakanud Internetti nägema ühe toimetulekuvahendina. Paljudel inimestel on olemas *Facebook*'i konto ning selle kaudu jõuavad inimesteni uudised erinevatest sündmustest. *Facebook*'i tehakse postitusi kõige kohta, ka inimeste surma kohta. Seetõttu on leinamine jõudnud ka virtuaalmaailma. Kaotusvaluga toimetulek aitab inimesel naasta traumaelsele tasandile. Laste puhul on kaotusvalust rääkides vaja erilist lähenemist. Kuna laste arusaam maailma toimimisest võib eri vanuses olla väga erineval tasemel on oluline, et rääkides lapsega surmateemal, valida tema jaoks arusaadav keel ja lähenemine.

Religioon ja toimetulek

Religioon on üheks peamiseks toimetulekuviisiks. Läbi religiooni saavad mitmed traumeerivad sündmused positiivsema ja parema uuestitõlgenduse, mis aitab inimestel oma igapäevaelu juurde naasta. Järgnevalt vaatan religioosseid toimetulekustiile, seejärel kaotusvalu mõtestamist ning Jumalasuhte mõju.

Religioossed toimetulekustiilid, mida on kirjeldanud Pargament erinevad mõnevõrra tähendusloome toimetulekumudelitest, mida kirjeldasin eespool. Pargament (1988, 27) järgi jagunevad inimesed vastavalt oma toimetulekustiilidele kolme gruppi. Need probleemilahendusstiilid hõlmavad endas erinevaid suhteid inimese ja tema Jumala vahel. Esiteks ennastsuunav (*self-directing*) toimetulekustiil. Ennastsuunav toimetulekustiil hõlmab ennekõike inimese enda vastutust oma probleemiga ise toimetulla. Inimene asub ise aktiivseks osapooleks probleemilahenduses. Kuigi selle stiili puhul ei ole Jumal otseselt seotud toimetulekuga ei ole see stiil ka mitte religioonivastane. Jumalat nähakse kui andjat, kes pakub inimestele võimalust ise oma elu suunata ja ise leida lahendus. Uuringus paluti inimestel kirjeldada kindlat probleemi, mille puhul leidis ta abi religioonist. Vastustest tuli välja nägemus, et Jumal on pannud inimese maa peale elama ning andnud talle kõik oskused ja tugevuse oma probleemiga ise hakkama saada.

Teiseks edasisuunav (*deferring*) toimetulekustiil, mis tähendab, et inimene oma probleemide lahendamisel väga ei osale. Ta usaldab õiged valikud Jumala hoolde, ning leppib sellega, mis tuleb. Artiklis kirjeldas autor ka juhtumit naisest, kes oli küsimuse ees, kas leppida ära mehega peale viimase petmist või mitte. Naine palus Jumalal anda talle märk sellest, mida ta tegema peaks. Sellise toimetulekustiili puhul lükatakse vastutus enda õlult Jumala peale. Antud toimetulekustiili puhul on Jumal lahenduse allikas, mitte inimene.

Kolmandaks koostöötav (*collaborance*) toimetulekustiil, kus inimene jõuab oma probleemide lahenduseni koos Jumala abiga. Uuringus kirjeldasid inimesed seda

suhet kui partnerlussuhet. Jumal on abivajaja partner, ta annab inimesele jõudu ning toetab teda. Probleemi lahendust nähakse inimese ja Jumala koostööna. Selle stiili puhul ei ole kumbki osapooltest passiivses rollis. Uuringust tuli välja, et suurem osa katseisikutest kasutaski koostöötavat toimetulekustiili. Koostöötava toimetulekustiili näiteid võib samuti leida ka juutide ja kristlaste traditsioonidest. Pargament kirjeldas kolme põhilist toimetulekustiili, kus ta jagas inimesed vastavalt nende toimetulekustiilide kasutamise alusel kolme gruppi. Ennastsuunava toimetulekustiili puhul oli kõige vähem märgata Jumala kohalolu toimetuleku puhul. Järgnevalt uurin, kuidas töötab ennastsuunav toimetulekustiil.

Ross (2009, 48) uuris oma artiklis, kas ja kuidas neli toimetulekustiili: ennastsuunav, edasisuunav, koostöötav ja religiooni poole pöörduv, vahendavad suhet religiooni ja psühholoogilise kohanemise vahel. Uuringus osales 189 üliõpilast, kes olid küllaltki erineva religioosse taustaga, saamaks paremat ülvadet üldisest religioossusest. Tulemustest selgus, et religiooni ja religioosse toimetuleku vahel vastastikune toimimine ennustas psühholoogilist kohanemist ja ebaõiget kohanemist. Suurema religioossuse ja religioosse toimetuleku kasutamisega inimeste puhul oli täheldatav nii positiivne kui ka negatiivne psühholoogiline kohanemine. Koostöötava religioosse toimetulekustiili puhul märgati, et need kes on rohkem seotud religiooniga ja kasutavad rohkem koostöötavat toimetulekustiili olid oma eluga rohkem rahul. Vastupidi aga ennastsuunava toimetulekustiili kasutajad, tundsid end vähem rahulolevat ema eluga. Suurema religioosse seotusega ja rohkem ennastsuunava stiili kasutajad olid rohkem stressis ning nad ei olnud enda eludega kuigi rahul. Autor pakub selle nähtuse tõlgenduseks seda, et ennastsuunav toimetulekustiil ei pruugi olla niivõrd religioosne toimetulekustiili vorm kui seda on teised. Antud uurimuses tuli välja, et religioossed inimesed, kes kasutavad toimetulekuks ennastsuunavat stiili võivad oma eludes tunda suurem määral Jumala olemasolu – oma mõtetes, tunnetes, igapäevaelus, kuid selle uurimuse kohaselt ei kasuta nad oma toimetulekus Jumala abi. Inimene lülitab Jumala välja oma toimetulekust ning asub ise aktiivseks osapooleks oma probleemiga toimetulekul. Kuigi religioon ja religioosne toimetulek on lähedalt seotud, ei pruugi nad alati koos töötada. Ülejäänud toimetulekustiilid,

edasisuunav, koostöötav ja religiooni poole pöörduv, olid religiooniga tihedamalt seotud kui ennastsuunav stiil. Kuigi toimetulekustiilid hõlmavad endas teatud määral Jumala olemasolu ja abi, keskendub ennastsuunava stiili kasutaja pigem Jumala väljalülitamisele ja ise aktiivse osapoolena probleemile lahendust otsima. Järgnevalt vaatan kuidas jaguneb ennastsuunav toimetulekustiil ning kuidas inimesed läbi selle toimetulekustiili Jumalat näevad.

Phillips III (2004, 43) järgi jaguneb ennastsuunav toimetulekustiil kolmeks. Esiteks võib inimene tunda, et Jumal on ta hüljanud, ning inimesel tuleb ise hakkama saada. Teiseks võib inimesele tunduda, et Jumal on andnud talle vabaduse ja võimalused, et ta saaks ise hakkama. Inimene ei tunne end mahajäetuna. Ning kolmandaks võib indiviid tajuda, et Jumal on toetav ja endiselt olemas, kuid ei sekku ega asja asju inimese eest korda. Kujutlus toetavast ja mittesekkuvast Jumalast probleemide lahendamisel oli segunenud psühholoogiliste arusaamadega. Kuigi toetava ja mittesekkuva Jumala suurem toetamine oli seotud tugevama usuga isiklikku kontrolli, eluga rahulolusse ja personaalse ning spirituaalse heaoluga, seoti seda ka suurema ärevuse, vaenulikkuse ja depressiooniga. Inimesed, kes oma toimetulekus nägid Jumalat toetava ja mittesekkuvana pidasid endid olema enim vastutavad oma probleemide lahenduse eest. Usk endasse võib mõjutada suhet toetava ja mittesekkuva Jumala ja stressi vahel. Madalama eneseusuga inimesed võivad kogeda suuremaid raskusi toimetulekul, kui nad tajuvad, et Jumal ei saa sekkuda otseselt nende olukorras. Ennastsuunava toimetulekustiili juures, mis on kooskõlas usuga, et Jumal on inimese raskel hetkel üksi jätnud oli seotud madalama enesehinnangu ja vähem aktiivsete toimetulekustrateegiatega. Uskumus, et Jumal oli inimese hüljanud oli samuti seotud kõrgema ärevustaseme ja madalama rahuloluga elu ja spirituaalse heaolu kohta. Uskumus, et Jumal on inimese oma probleemides üksi jätnud ei aita inimesel oma probleemidest jagu saada. Pigem kerkivad uued mured ja stress seoses Jumala poolse hülgamisega. Jumala osalus probleemilahendusel on oluline aitamaks inimesel jõuda kiiremini parema enesetundeni. Ometi leidub erinevaid toimetulekustiile, mis hõlmavad endis erineval

määral Jumala abi kasutamist toimetulekus. Järgnevalt pööran tähelepanu kaotusvalu mõtestamisele.

Kaotusvalu mõtestamine on teema, millest on kirjutanud erinevad autorid. Kaotusvalu mõtestamine toimub suhteliselt pika aja vältel ning sellesse protsessi on kaasatud ka erinevad uuestitõlgendused juba läbielatud sündmusest. Wortmanni (2009, 14) sõnul on sellele oluline pöörata tähelepanu, kuna see viib lõpuks inimese sündmustest arusaamiseni. Raske kaotus on suur stressor, mis võib purustada inimese senise arusaama maailmast, mis on hea ja täis mõtestatust. Mõnel juhul võivad kaotuse kannatajad leida tuge ja lohutust enda religioosest tähendussüsteemist ning siduda olukorra enda uskumustesüsteemiga. Samas on ka neid, kes seda ei suuda. Nad peavad selleks oma uskumussüsteeme muutma. Pärast kaotuse läbielamist on inimeste reaktsioonid erinevad. Võib toimuda nii religiooni tähtsustamise vähenemist, kui ka religioossuse kasvu – juhul kui toimunut suudetakse mõista tuginedes oma uskumustele. Inimesed, kelle religioosne uskumustesüsteem peab kaotusvalule vastu ja pakub neile tuge ning jätkuvalt tähenduse allikat, tõlgendasid kaotust nii, et see muutus loogiliseks arvestades nende globaalset tähendussüsteemi. Sellisel juhul lepatakse kaotusega ning usutakse, et taoline oli Jumala tahe ning tal on plaan kõigi jaoks, seda plaani lihtsalt ei teata veel. Kaotusvalu mõtestamisel on olulisel kohal ka hauatagune elu, mille puhul ei tajuta lõplikkust. Inimestel on kergem mõelda, et lahkunu elab edasi teisel kujul. Samas leidub ka inimesi, kes ei suuda kaotust nii lihtsalt oma maailmapilti lülitada. Raske kaotus võib endaga kaasa tuua oma religioonis kahtlemise, lausa võitluse oma religiooniga, mis tuleb päevakorda juhul kui inimese enda globaalne tähendussüsteem on vastuolus tema enda kogemusega. Kaotusvalu mõtestamisel on oluline roll religioonil, tänu millele saab inimene enda jaoks valusa sündmuse positiivsemal ja paremal viisil lahti mõtestada.

Park (2005, 61) arvates võib religioon inimeste eludes mängida rolli mõjutades nende kogemusi, ülimaid eesmärke, väärtusi ja hoiakuid, nagu ka kujundades perekonna dünaamikat ning lapsepõlvkogemusi. Religioon mõjutab inimese heaolu kui inimene on sattunud stressirohkesse situatsiooni. Ülekanduv

stress ja toimetulekumudel keskenduvad situatsiooni tunnetuslikule hindamisele ja toimetulekustrateegiatele, mis järgnevad selle ümberhindamisele. Tunnetuslik hindamine koosneb esialgsetest mõtetest, miks sündmus juhtus. Otsustamisest, mis ulatuses see sündmus on ohtlik, kontrollitav ja etteaimatav ning otsustamisest, mida saab teha. Need hinnangud omakorda mõjutavad inimese enda poolt esindatud toimetuleku püüdlusi. Religioon on tähendusüsteem, mis suudab olulisel määral mõjutada toimetuleku tähendusloome protsessi. Religioon on välja kasvanud inimese vajadusest eksistentsi sügavaima probleemi kõikehõlmavuse järele. Samuti annab religioon paljudele inimestele filosoofilise suuna, mis mõjutab nende arusaamu maailmast, ning see teeb neile reaalsuse ja kannatamise arusaadavamaks ja kergemini talutavaks. Religiooni kasutamine toimetulekuks on tõenäolisem inimese puhul, kelle jaoks on religioon igapäevaselt oluline. Samuti määrab religiooni kasutamismahu ära sündmuse loomus. Toimetuleku protsess religiooskes ühiskonnas, mille rahvas oli sunnitud minema ümberasumisele, toob välja religioosse toimetuleku eri tahud. Religioon on üks kõikehõlmavamaid toimetulekuvahendeid. Olenemata sellest, mida keegi usub, pakub religioon alati võimalust toimunud uues kontekstis lahti mõtestada.

Peale traumeerivat sündmust ei ole lihtne toimunuga leppida. Tihti tuleb ette ka probleeme igapäevaellu naasmisega. Pargament (2007, 272-275) järgi on paljudel raskes olukorras olevatel inimestel keeruline tuua valusaid sündmusi oma maailmavaatesse. Tihti võib esineda küsimusi, miks antud olukord juhtus. Samuti võivad sündmused inimese peas end aina uuesti ja uuesti ette mängida, nii et inimene ei saa enam oma igapäeva toimetustele keskenduda. Raamatus kirjutas autor ühest oma kliendist, kes oli pikka aega olnud ebaterves suhtes oma naisega. Mees ei jätnud naist maha enne kui naine ka füüsiliselt vägivaldseks muutus. Ta ei soovinud varasemalt abielu lõpetada, kuna ta kartis üksindajäämist ning arvas, et lahutus ei ole Jumala silmis aktsepteeritav. Peale lahutust kohtus ta erinevate naistega ning arendas nendega ka suhteid, kuid niipea kui asi muutus tõsiseks, lõpetas mees suhte. Ta kartis, et on õigepea taas samas olukorras ja õnnetu. Autori ja kliendivahelistest kohtumistest sai mees abi. Pargament leidis mehe puhul tema suure usu Jumalasse.

Läbi selle viis Pargament mehe probleemi suuremasse konteksti, kus mees nägi oma probleemi paremas valguses. Spirituaalne mõtestamine aitas leida lahenduse. Tänu spirituaalsele mõtestamisele saavad inimesed oma negatiivsed sündmused uuesti tõlgendada, ümbernimetada, -hinnata või siduda suuremasse ja tähendusrikkamasse konteksti. Religioon annab inimesele raamistiku, milles toimunu uues võtmes lahti mõtestada. Tänu sellele on inimesel ka lihtsam traumeerivast sündmusest üle saada.

Peale rasket sündmust on võimalik, et inimene tunnetab religioossuse kasvu. Wortmanni (2009, 14) kohaselt kogeb vähemus lähedase kaotanutest religioossuse kasvu oma elus. Võib ette tulla, et inimesed tunnevad alguses viha Jumala vastu, kuid hiljem märkavad, et kaotuse tõttu on nad muutunud ka religioossemateks. Kaotus viib sellisel juhul valgustatuse ja spirituaalse kasvu poole. Uskumus, et elu jätkub peale surma, teeb Jumalasse uskumise ja kaotusega leppimise lihtsamaks. Peale lapse surma keeldutakse tihti uskumast, et laps on spirituaalselt surnud. Inimesed tahavad ikka uskuda, et laps on paremas paigas ning eksisteerib edasi teisel kujul. Sageli kogevad inimesed peale kurba sündmust, asjade üle järele mõeldes, spirituaalset kasvu. Toimub religioosne muutumine, kus võib juhtuda, et peale rasket kaotust on inimene kaotanud kiindumuse religiooni mõndadesse aspektidesse, kuid samal ajal kogeb ta spirituaalset kasvu. Inimeste lein viib neid tähenduse loomise ja tähenduse muutmiseni, mis omakorda mõjutab nende tundeid religiooni ja spirituaalsuse valdkonnas. Kaotusvalu mõtestamisel on inimese jaoks alati oluline tähendus, sest peale selle protsessi edukat läbimist on inimene saavutanud mõistmise toimunust.

Jumalasuhte mõju tuleb kaotusvalust rääkides päevakorda seoses läbielatu lahti mõtestamisega. Park (2005, 61) järgi võivad inimesed sama sündmust väga erinevalt tõlgendada: Jumala tahtena, Jumala plaanina või karistusena. Religiooni abil luuakse kurvale sündmusele tähendusrikkam ja parem tähendus. Vahel võivad liialt traumeerivad sündmused panna inimesi muutma oma fundamentaalset filosoofiat, religiooni või eksistentsiaalset uskumussüsteemi. Sellisel juhul võib ette tulla ka globaalsete uskumuste muutmist endast või maailmast, nähes Jumalat vähem võimekana. Religioosse tähendusloome toimetuleku tulemused on tavaliselt

positiivsed. Religioon on oluline ennustaja stressiga seotud kasvule ja selle efekt on osaliselt vahendatud läbi tähendusloome toimetuleku protsessi. Religioon saab toimida tähendusüsteemina, kus kaotust kannatavad saavad ümberhinnata oma kaotuse, otsida paremaid, healoomulisemaid tõlgendusi, leida toimetulekuks allikaid ja leida endas isiklikku kasvu.

Alati ei pruugi trauma olla individuaalne. Ajaloos tuleb ette ka kollektiivse trauma juhtumeid. Tuval-Mashiach (2014, 6) leiab, et oma sünnimaalt väljasaadetud inimestel esineb neli peamist toimetulekuviisi: usk on püsiv, usu tugevnemine, usu nõrgenemine ja avatud kriis. Artiklis viidi läbi intervjuud oma kodumaalt väljasaadetud inimestega, saamaks paremat arusaama sellest, kuidas mõjutab kollektiivne trauma usku Jumalasse. Uuringust tuli välja, et kollektiivsete sündmuste puhul võib ka tähendusloome protsess olla mitte ainult individuaalne, vaid ka kollektiivne. Usk jääb püsima endisel määral kui sündmus pole kuigivõrd traumeeriv või suudavad inimesed trauma enda jaoks lahti mõtestada nii, et tegu oli Jumala tahtega, ning sellega tuleb lihtsalt leppida. Teiseks võib religioon tugevneda. Seda sellisel juhul, kui ümberasumist või traumat mõisteti kui Jumala plaani, milles inimesed otseselt elavad. Inimesed näevad seda uue katsumusena, mis tuleb läbi teha. Tuuakse võrdluseks ka lunastusprotsess – enne lunastuse saabumist tuleb läbi teha mitmeid raskeid ja kannatusrohkeid katsumusi. Kolmandaks, võib toimuda religiooni nõrgenemine, kus ei pruugi inimesed näha juhtunut kollektiivses võtmes. Sündmust võidakse tõlgendada kui viga või kogukonna karistust. Viimaks võib esineda ka avatud kriisi, milles osalejad on segaduses, tähendusloomeprotsess on veel käimas ning usus kahtlemine on samuti veel päevakorras. Ühiskonnas, mis on rajatud religioonile, kus inimesed religiooni pinnal tähendusi lõid ning mille abil inimesed toimunud lahti mõtestasid, tuli ette ka religiooni endaga kokkupõrkeid, seda eriti tähendusloome protsesside käigus. Oma pikaajsest kodukohast lahkuma sundimine võib inimeste maailmapildi ja usu Jumalasse kõikuma lüüa. Ometi on religiooni pinnal võimalik luua uusi tõlgendusi sündmusele ning seeläbi näha juhtunut ka paremas valguses. Järgnevalt vaatan suhet Jumalaga perekondlikus kontekstis.

Inimesi on erinevaid ning inimestel on ka oma vanematega erinevad suhted. Kes tajub oma suhet ema või isaga väga hea olevat, kes aga tunneb, end vanematele poolt tõrjutud olevana. Exile (2013, 41) põhjal on omavahel tihedalt seotud halb suhe vanemate ning Jumalapildi vahel. Inimesed, kes tajusid oma vanemaid olevat õelad ja julmad, neil esines rohkem raskusi ja erimeelsusi suhtes Jumalaga. Samuti tuli tihti ette ka seda, kui inimene tajus oma vanemaid kurjadena siis nägi ta ka Jumalat kui õela ja karistavat tegelast. Ning kui Jumalat tajutakse juba kui halba soovivat olevust siis ei olnud inimese ja Jumala vahel ka kuigi häid suhteid. Nähes Jumalat kurjana pidasid inimesed ka oma vanemaid kurjadeks ning neil esines raskusi usuelus. Inimeste jaoks oli siiski raskemaks katsumuseks see, kui nad nägid enda vanemaid kurjadena. See tekitas omakorda raskusi suhtes Jumalaga. Negatiivsed tunded oma vanemate suunas on seotud kahte tüüpi religioosete katsumustega. Esiteks viha ja pettumustunne Jumala suunas, ning teiseks mure sellepärast, et Jumal ei aktsepteeri teda. Raskusi suhtes Jumalaga tekitavad nii ema kui ka isa poolne julm käitumine. Uurimusest ei tulnud välja, et kumbki antud osapooltest oleks mingil määral kutsunud esile rohkem raskusi usuelus. Inimene ei pea hoidma endas halba kujutluspilti Jumalast, eesmärgiga tunda ebakindlust Jumala suhtes. Antud juhul keskendub probleem hirmule mitte aktsepteerimise või hüljatud saamise ees. Halvad suhted vanematega ja raskused Jumalaga suhtlemisel tekitavad inimestes hüljatustunnet, stressi ja ärevust, mis omakorda viib edasiste probleemideni erinevates eluvaldkondades.

Läbi katsumuste kasvatab inimene endale paksu naha. Tihti tuleb ette olukordi, kus ühele osapoolele tehakse liiga. Elu ongi ebaõiglane ning sellega tuleb leppida. Duff (2013, 69:4) märgib, et esineb kahtesugust andestamist. Esiteks Jumalik andestamine, mis on tingimusteta ja puhas. Teiseks inimlik andestamine, mis võib tulla kergesti, kuid ei pruugi. See võib olla ka pikk ja raske protsess, mis hõlmab endas ka teatud jagu kaotusvalu ja viha. Autori järgi peavad enamik kristlasi andestamist kristliku usu keskmeks. Ometi erineb paljude meelest see, kuidas tõlgendada Jumaliku ja inimliku andestamise suhet. Artiklis oli juttu Teise

maailmasõja veteranist, kes sattus jaapanlaste kätte vangi, kus teda piinati ja näljutati saarel kaks aastat. Pärast vangitusest pääsemist ei suutnud mees pikka aega magada, sest luupainajad olid saanud tema igaõisteks külalisteks. Seda kuni õhtuni, mil ta läks koos naisega kirikusse, kus kirikuõpetaja rääkis andestusest. Endine sõjavang täheldas, et peale tõelist andestamist oma piinajatele sai ta lõpuks ometi magada, ning sellest ajast saati ei ole tal luupainajaid enam olnud. Mis puutub aga andestamisesse siis artikli autori järgi võib liiga kiire andestamine olla halva usu märgiks, mis vaid katab inimese haavu, kuid ei ravi neid. Mõned inimesed suudavad andestada kiiresti, kuid teistel võtab see rohkem aega. Võimalik, et lisaks andestamisele otsivad mõned inimesed veel ka õiglust ning kättemaksu. Ning suudavad oma ängistusest lahti lasta alles siis kui on seisnud kurjategijaga silmitsi ning nõudnud õiglust. Andestamine toimib toimetulekuvahendina, kui seda on mõeldud siiralt. Ehkki andestada ei ole alati kerge, võib sellest tulenev vabadustunne anda uusi eesmärke ning aidata juhtunu unustada.

Kokkuvõte

Oma bakalaureusetöös annan ma teoreetilise ülevaate kaotusvalu mõistest ja avaldumisvaldkondadest, toimetulekuviisidest ning toimetulekust religiooni abiga. Kaotusvalu mõiste on alguse saanud juba 16. sajandil. Tol ajal vaadati sellele hoopis teise pilguga. Kuni tänaseni on mõiste kujunenud läbi erinevate vaatenurkade, jõudmaks selleni kuidas kaotusvalu praegu mõistetakse.

Kaotusvalul võib olla mitmeid avaldumisvaldkondi. Oma töös pöörasin tähelepanu leinale, haigusele ja traumale. Leina elab iga inimene erinevalt üle. Enamasti on lein vastuseks lähedase surmale. Haigus on tavaliselt see, millest inimene terveks saab. Samas rääkides pikaaegsetest voodihaigetest ei pruugi tervenemine pärvakorras olla. Lähedast leinates on suur vahe selles, kas sureb vanem inimene, kes oli pikalt haige, või noor, kes läheb äkitselt. Tuleb ette ka juhtumeid, mille puhul rääkides kaotusvalust ei ole peateemaks surm. Lapse vaimuhaigus on just üks selliseid teemasid, kus vanem on lapsele pannud ootused ja lootused, kuid peab silmitsi seisma kurva tõsiasjaga, et tõenäoliselt need unistused lapse jaoks täide ei lähe. Kaotusvalu on seotud ka traumaga. See võib olla isetekitatud või väljastpoolt tulev. Sõjaolukorras nähakse traumeerivaid olukordi, tihti tekitatakse ise teistelegi mõni trauma. Veteranide puhul sõjast tingitud traumad paratamatud.

Toimetulekuviisid aitavad inimesel raskest sündmusest üle saada. Gloaalne tähendussüsteem tähendab globaalseid uskumusi ja –eesmärke, mis inimene on loonud maailma olemuse kohta ning mis neid motiveerivad. Peale traumeerivat sündmust aitab tähendusloome mudelite kasutamine segipaisatud maailmapildi taas ülesehitada. Lisaks toimetulekumudelitele kasutatakse küllaltki tihti ka alternatiivseid toimetulekuviise, mis on tihtipeale abivajajatele kiiremini kättesaadavad. Alkoholi tarvitamine on üks levinumaid viise tavainimeste ja sõjaveteranide hulgas murede leevendamiseks. Sotsiaalse ärevuse mahasurumiseks on sage sigaretisuitsetamine ning isiklike probleemide puhul ka kanepisuitsetamine. Peale ennast hävitava käitumise on üheks alternatiivse toimetulekuviisiks ka looduslike vahendite

kasutamine. Praeguse suure sotsiaalmeedia kasutamise tõttu on erinevad Internetiportaaliid nagu ka Facebook saanud üheks avaliku leinamise viisiks. Lisaks surmakuulutustele, luuakse kadunukestele ka mälestuslehekülgi. Religioon on alati olnud üheks toimetulekuviisiks. Peale rasket sündmust võib inimese religioossuses toimuda kas religioossuse vähenemine või selle kasv.

Religioon toimetulekuviisina pakub inimesele uut pilti juhtunust. See aitab ümbermõtestada, uuestitõlgendada endaga toimunu ning anda juhtunule positiivsem tähendus. Läbi sündmuste lahtimõtestamise jõuab inimene ka toimunust arusaamiseni. Kaotusvalu mõtestamisel on oluline roll religioonil. Inimese probleemid võivad mõjutada tema nägemust Jumalast nii nagu nägemus Jumalast võib mõjutada inimese probleeme. Andestamine on kristliku usu keskseks osaks, kuid selleni jõudmiseks võib olla erinevaid võimalusi. Mõned suudavad kurjategijale andestada kiiresti ning ilma pikka viha pidamata, kuid on ka neid, kes seda ei suuda. Ometi saab ka andestamist pidada üheks meelerahu saamise võimaluseks. Vastavalt religioossetele toimetulekustiilidele jagunevad ka inimesed ennastsuunavateks, edasisuunavateks ning koostöötavateks toimetulekustiilide kasutajateks. Inimesed võivad olla ühtmoodi religioossed, kuid kasutada Jumala abi toimetulekus hoopis erinevalt.

Intervjuud

Käesolevas töös on koostatud intervjuuskeem, mille põhjal võib edasises uurimuses läbi viia intervjuusid, saamaks empiirilisi andmeid religioosete toimetulekuviiside kohta. Intervjuu keskendub ennekõike inimese poolt nimetatud kolmele probleemile või raskele olukorrale tema elus, mille põhjal saab edasi minna intervjuu küsimustega.

1. Nimetage kolm enda jaoks raskeimat sündmust või probleemi Teie elus.

(Kolmest nimetatud probleemist valida üks, millele keskenduda. Lasta inimesel rääkida.)

2. Kuidas see probleem alguse sai/kirjeldage seda sündmust?

(Inimene saab rääkida ühest enda poolt nimetatud probleemist lähemalt. Intervjueerija saab aimu probleemi olemusest.)

3. Milline oli Teie suhe religiooniga/Jumalaga enne sündmuse toimumist?

(Selle küsimuse juures saab inimene rääkida enda suhtest Jumalaga sündmuse eelselt, mis on oluline saamaks aimu tema religioossusest ja sellest kuidas ta seni on Jumala abi kasutanud probleemide lahendamisel.)

4. Milline on Teie suhe religiooniga peale sündmust?

(Sarnaselt eelmisele küsimusele, kus inimesel on võimalik rääkida enda suhtest Jumalaga, saab siin kohal vaadelda, kuidas on inimese religioossus muutunud peale sündmust. Usk on jäänud samale tasemele; usu tugevnemine; usu nõrgenemine; inimene kogeb kriisi ikka veel.)

5. Kuidas lahendasite probleemi?

(Kas inimesel esines ka alternatiivseid toimetulekuviise?)

6. Kas pöördusite abi saamiseks Jumala poole?

(Küsimuse eesmärgiks on välja selgitada kas inimene pöördus abi saamiseks Jumala poole.)

7. Kas leidsite abi religioonist?

(Inimene saab rääkida taas enda suhtest Jumalaga ning enda jaoks konkreetselt lahti mõtestada kas ja kui palju sai ta probleemi lahendusel abi religioonist.)

8. Mil määral täheldasite probleemi lahendamisel Jumala kohalolu.

(Siin kohal võiks välja tulla, kas ja kui palju kasutab inimene religiooni ja Jumala abi probleemiga toimetulekul.)

9. Millisena tajusite oma suhet Jumalaga probleemi lahendamisel?

(Inimesel on võimalik rääkida oma toimetulekumeetodist. Kas ta toetus iseendale? Lasi Jumalal olla probleemi lahendajaks? Probleem sai lahenduse koostöös Jumalaga?)

Kirjandus

1. Averill, J. (1968) Grief: Its nature and significance. *Psychological Bulletin*. 1968, vol 70, No 6, 721-748
2. Boothby, R. (2013) The lost cause of mourning. *Cont Philos Rev* (2013) 46:209–221
3. Bourgeois, ML. (2013) Bereavement grief and mourning. *Annales Médico Psychologiques*. 2013, 171, 155–157
4. Brubaker, J., Hayes, G., Dourish, P. (2013) Beyond the Grave: Facebook as a Site for the Expansion. *The Information Society: An International Journal*, 2013, 29:3, 152-163 of *Death and Mourning*
5. Carr, R. B., (2013) Two War-Torn Soldiers: Combat-Related Trauma through an Intersubjective Lens. *American Journal of Psychotherapy*. 2013, Vol. 67, No. 2, 109-133
6. Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies*, 24, 497–540.
7. Duff, N.J., Mikoski, G.S. (2013) On the Complexities of Forgiveness. *Theology Today*. 2013, 69(4) 381-384
8. Dutton, Y. (2005) Adaption to Bereavement. *Death Studies*, 2005, 29: 877–903
9. Exile, J.J., Homolka, S.J., Grubbs, J.B. (2013) Negative Views of Parents and Struggles with God: An Exploration of Two Mediators. *Journal of Psychology and Theology*. 2013, Vol 41, No. 3, 200-212
10. Forman, A.E.; Kern, R.; Gil-Egui, G. (2012). Death and mourning as sources of community participation in online social networks R.I.P. pages in Facebook. Database: Scopus®. 2012, 17 (9)
11. Fox, C.L., Towe, S.L., Stephens, R.S., Walker, D.D., Roffman, R.A. (2011) Motives for Cannabis Use in High-Risk Adolescent Users. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2011, Vol. 25, No. 3, 492–500

12. Granek, L. (2013) Disciplinary Wounds: Has Grief Become the Identified Patient for a Field Gone Awry?, *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 18:3, 275-288
13. Granek, L. (2010). GRIEF AS PATHOLOGY: The Evolution of Grief Theory in Psychology From Freud to the Present. *History of Psychology* 2010, Vol. 13, No. 1, 46 –73
14. Green, V. (2013) Grief in two guises: ‘Mourning and melancholia’ revisited, *Journal of Child Psychotherapy*, 39:1, 76-89.
15. Hussong, A. M. (2007). Predictors of drinking immediacy following daily sadness: An application of survival analysis to experience sampling data. *Addictive Behaviors*, 32, 1054–1065
16. LaCaille, R. (2011). Coping styles and self-regulation predict complementary and alternative medicine and herbal supplement use among college students. *Psychology, Health & Medicine* Vol. 16, No. 3, May 2011, 323–332
17. Lindemann, E. (1944) Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*, 101 (1944), 141-148
18. Maguen, S. (2011) The Impact of Killing on Mental Health Symptoms in Gulf War Veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy In the public domain* 2011, Vol. 3, No. 1, 21–26
19. Pargament, K.I (2007) Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred. 2007, 272-275
20. Pargament, K.I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengood, N., Newman, J., Jones, W. (1988) Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1988, 27 (1), 90-104
21. Park, C. (2005). Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress. *Journal of Social Issues*. Dec2005, Vol. 61 Issue 4, p707-729. 23p.
22. Park, C, Riley; K; Snyder, L. (2012). Meaning making coping, making sense, and post-traumatic growth following the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Positive Psychology*, May 2012, 7(3):198-207

23. Phillips III, R.E., Pargament, K.I., Lynn, Q.K., Crossley, C.D. (2004) Self-Directing Religious Coping: A Deistic God, Abandoning God, or No God at All? *Journal of the Scientific Study of Religion*. 2004, 43:3, 409–418
24. Pitts, B., Safer, M., Figley, C., Chapman, P., Unwin, B., Russell, D. (2014) Killing Versus Witnessing Trauma: Implications for the Development of PTSD in Combat Medics. *Military Psychology American Psychological Association* 2014, Vol. 25, No. 6, 537–544
25. Richardson, M., Cobham, V., McDermott, B., Murray, J. (2013) Youth Mental Illness and the Family: Parents' Loss and Grief. *J Child Fam Stud* (2013) 22:719–736
26. Romero, M., Ott, C., Kelber, S. (2014) Predictors of Grief in Bereaved Family Caregivers of Person's With Alzheimer's Disease: A Prospective Study. *Death Studies*, 2014, 38: 395–403
27. Ross, K., Handal P.J., Clark, E.M., Vander Wal, J.S. (2009) The Relationship Between Religion and Religious Coping: Religious Coping as a Moderator Between Religion and Adjustment. *Journal of Religion and Health*. (2009) 48:454–467
28. Shear, M. (2012). *The Cutting Edge: Getting Straight About Grief. Depression and Anxiety*. 29: 461–464
29. Szanto, E. (2013). Beyond the Karbala Paradigm: Rethinking Revolution and Redemption in Twelver. *Journal of Shi'a Islamic Studies*. 2013, 6, No 1, 75-91 Shi'a Mourning Rituals
30. Timmermann, S. (2004). Ronald Reagan, Grief and Bereavement: What we need to know about the grieving process. *Journal of Financial Service Professionals*. 2004, 58 (PART 5):33-37
31. Tuval-Mashiach, R., Dekel, R. (2014). Psychology of Religion and Spirituality Religious Meaning-Making at the Community Level: The Forced Relocation From the Gaza Strip. *Psychology of Religion and Spirituality*. 2014, Vol. 6, No. 1, 64 –71

32. Walter, T. (2005–2006). What is complicated grief? A social constructionist perspective. *Omega: Journal of Death and Dying*, 52(1), 71–79
33. Watson, N.L., VanderVeen, J.W., Cohen, L.M., DeMarree, K.G., Morrell, H.E.R. (2012) Examining the interrelationships between social anxiety, smoking to cope, and cigarette craving. *Addictive Behaviors*. 2012, 37, 986-989
34. Way, P. (2013). A Practitioner's View of Children Making Spiritual Meanings in Bereavement. *Journal of Social Work in End-of-Life and Palliative Care*, 2013, 9(2-3):144-157
35. Wortmann, J.H.; Park, C.L. (2009). Religion/spirituality and change in meaning after bereavement: Qualitative evidence for the meaning making model. *Journal of Loss and Trauma*, January 2009, 14(1):17-34

The Role of Religion in Coping with Grief, Summary

Religion has always been a big part of humankind. People can see and feel Gods presence differently while coping with grief. The goal of this study was to research theoretically what role plays religion in coping with grief. An important question was how people use religion when coping with grief.

The first part of this research is focused on the concept of grief, the history of the word and the terminology used when discussing grief. Grief has existed in people for a long time but only recently since 16th century was this feeling formulated in words. From that time on the concept of grief has gone through multiple changes and improved over the time. Today when discussing about grief it is important to determine the explicit terminology, because the words used to describe grief and the feelings it brings can be confused. In this chapter there is also a brief overview about mourning, mourning after illness and mourning after trauma. Grief can be felt when one has lost a loved one. Yet again grief can be the subject even without death.

Grief can be eased by using different coping mechanisms. The next chapter is about different coping models where is described how a person gets to the point of using coping models. When dealing with grief alternative coping models are also an important subject. A person can turn to more easily accessible means such as alcohol, smoking cigarettes, cannabis or relaxation methods to ease the pain caused by grief. The wide use of Internet has taken grieving to a whole new level. Cyber coping is a new and quite popular way to cope with the loss of a loved one. There are different ways of coping and in number of situations people use different coping styles. Individual trauma differs from collective trauma which offers a variety of different ways to cope. People undergo grief in different ways and also use multiple means to cope with grief.

Religion is one of the main ways to cope. Through religion multiple traumatizing events get a more positive and meaningful reinterpretation which helps people to return to their daily lives. People use different coping styles to ease their pain. The image of God is very important when talking about religious coping. Often coping is influenced by the way person sees God. People are different and in dealing with coping they use the help of God in different ways.

The findings of this theoretical research were that religion plays an important role in coping with grief. Nowadays the ways to mourn and deal with grief are expanding due to Social networks and also mass media. Also people use different levels of religion as means to cope with grief.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele
kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Edit Teltvei (sünnikuupäev: 03.04.1991)

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

Religiooni roll kaotusvaluga toimetulekul,

mille juhendaja on prof Tõnu Lehtsaar,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'is kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 30.04.2014