

Üksilduse tajumine Eestis 2022

Eesti elanike hulgas läbi viidud küsitlustulemuste analüüs

2022

Kersti Kriisk ja Mari-Liis Sööt (PhD)

Tallinn



Avatud Eesti Fond
Open Estonia Foundation

Iceland
Liechtenstein
Norway



**Active
citizens fund**

Lühikokkuvõte	3
Uuringu eesmärk.....	4
Metoodika.....	4
1. Kolmandik inimestest tunneb end üksildasena	6
2. Kolmandik tunneb end elust kõrvale jäetuna	8
3. Kolmandik inimesi soovib aktiivselt suhelda ning enamusel on selleks olemas vestluspartner	9
4. Üksildased inimesed sooviksid rohkem lähedastega suhelda. Suurema suhtlemisvajadusega inimesed tunnevad puudust sõpradega suhtlemisest ja spordist	11
Kasutatud kirjandus	13

Lühikokkuvõte

Üksildase inimese profiil

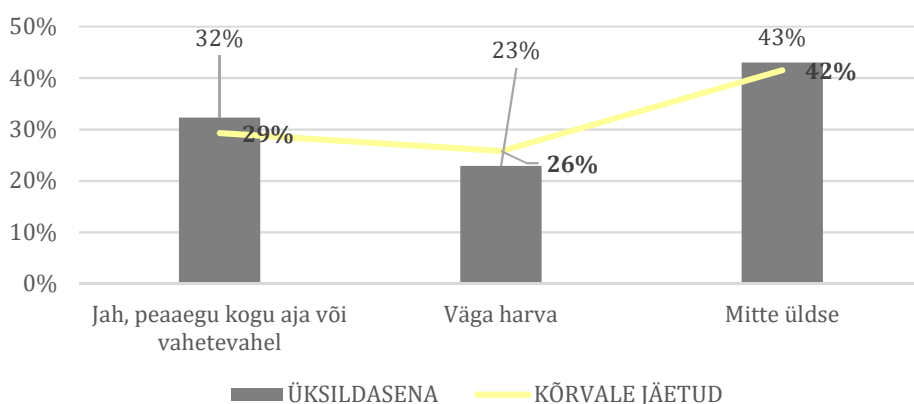
Ta on nooremapoolne madalama haridusega Tallinnas ja suuremas linnas elav naine. Üksildane pigem teisi inimesi ei usalda. Ta tunneb end elust kõrvalejäetuna. Ta on pigem mitte-eestlane ning elab üksi ja võrreldes teistega tunneb enam puudust suhtlemisest sõprade või perekonnaliikmetega, hobidega tegelemisest ning sportimisest.

Üle 65-aastase üksildase profiil

65-74 -aastane üksildane on madalama haridusega maa-asulas elav naine, eestlane. Ta ei tööta, vaid on pensionil. Ta tunneb puudust suhtlusest pereliikmetega ja sõpradega.

75-84-aastane üksildane on madalama haridusega väikelinnas elav naine ja mitte-eestlane. Ta ei tööta, vaid on pensionil. Ta tahaks olla kodus ja suhelda pereliikmetega, aga tegeleks hea meeleaga vaba aja veetmisega ka väljaspool kodu.

Jututaja* Üksildust, kõrvalejäetust ning suhtlemisvajadust iseloomustab nn kolmandiku reegel. Umbes kolmandik Eesti inimesi tunneb ennast kas pidevalt või vahetevahel üksildasena või kõrvalejäetud¹.



Joonis 1. Üksildus- ja kõrvalejäetus (Vastused küsimustele: Kas Te olete ennast viimase nädala jooksul üksildasena (st emotsionaalselt isoleerituna) tundnud? Kui sageli Te tunnete, et olete elust kõrvalejäänud?)

Jututaja* Üksildust tunnevad ennekõike: naised; nooremad inimesed; Tallinnas ja suuremates linnades elavad inimesed; mitte-eestlased; madalama haridusega inimesed; üksi elavad inimesed; pensionärid; need, kes teisi ei usalda; vanemaelistest pigem üle 75-aastased. Sarnased sotsiaaldemograafilised näitajad on ka elust kõrvalejäetuse puhul.

Jututaja* Umbes kolmandik inimesi (35%) tunneb igapäevast vajadust kellegagi juttu rääkida ja lobiseda, samas 21%-l ei ole üldse sellist soovi. Vanuse kasvades suhtlemise vajadus vähehaaval väheneb. Valdaval enamusel (94%) on olemas inimene, kellega suhelda. Kuigi neid vastajaid on vähe, kellel pole suhtluspartnerit, on selline inimene puudu ennekõike noorematel inimestel.

Jututaja* Kõige enam tunnevad Eesti inimesed puudust turvalisest maailmast, paremast majanduslikust toimetulekust, reisimisest ning paremast tervisest. Soov turvalisema maailma järele on ajendatud tõenäoliselt Ukrainas toimuvast sõjast, kusjuures vanematel inimestel on selle järele vähem vajadust kui noorematel. Sõpradega ja lähedastega suhtlemisest ning teatris ja kinos käimisest tunnevad rohkem puudust vanemad inimesed.

Jututaja* Inimesed, kes tajuvad üksildust, tunnevad teistest oluliselt rohkem puudust suhtlemisest sõprade või perekonnaliikmetega ja hobidega tegelemisest väljaspool kodu.

¹ Üksilduse puhul uuriti inimestelt, kui üksildasena nad on end tundnud viimase nädala jooksul, kõrvalejäetuse puhul ajalist piirangut ei olnud – ent tulemused on üsna sarnased.

Uuringu eesmärk

„Mitte vanadus pole raske, vaid üksindus. /.../ Rääkimine ununeb ära. Sellepärast ma kahte koera peangi.“

„Kuidas me linnades üksteisest mööda elame, kauges ja üksikuks kipume jääma, kuigi oleme litsunud ühte trammivagunisse või ühte kaubamajasse. /.../ Me tunneme inimesi rohkem aukraadi kui iseloomu järgi, me laseme end petta sellest, mida inimene oskab, ega märka seda, mis inimene on.“ (Voldemar Panso. 1965. „Naljakas inimene“)

Üksindusest rääkides mõtlevad inimesed vahel üksildust ning vastupidi, kuigi need kaks sõna ja nähtust ei pruugi päris sama tähendusega olla. Kuigi nagu näitab ka käesolev analüüs, on üksinda olevad inimesed rohkem üksildased, kipuvad need kaks nähtust käsikäes käima. Üksindus on üksi olemine, vahel on see soovitud seisund, pigem füüsiline. Üksildus reeglina ei ole soovitud seisund – see on olukord, kus inimene tahaks suhelda rohkem, kui ta saab, see on pigem vaimne seisund. Üksildus ehk sotsiaalne ja emotsionaalne isolatsioon on subjektiivne hinnang oma sotsiaalsetele kontaktidele, mis sisaldab soovimatut vastuolu olemasolevate ja soovitatavate suhete vahel². Üksildusest räägitakse aina enam. Koroonaja ajal mõistis ja ehk koges enamus, mis on üksildus ning kui rängad võivad olla isoleerituse tagajärjed. Psühholoogid räägivad üksildusest kui kasvavast ja üha rohkem teadvustatud probleemist,³ samuti on leitud, et üksildus oma stressirohkuses on suremust ja haigestumust suurendavaks teguriks⁴, üksildastel on madalam enesehinnang⁵.

Käesoleva analüüsi eesmärgiks on anda ülevaade 10-16.03.22 MTÜ Jututaja poolt tellitud ning Kantar Emori poolt läbi viidud Eesti elanike küsitluse tulemustest üksilduse kohta. Üksildust ehk emotsionaalset isoleeritust on võimalik mõõta läbi inimeste subjektiivse hinnangu, nt saab esitada küsimuse, kas inimene on ennast teatud perioodil (nt viimasel nädalal) üksildasena tundnud; kas tal on keegi, kellega suhelda (nt keegi, kellega vähemalt tund nädalas juttu rääkida); milliseid tegevusi ta tahaks rohkem teha jne. Eesti ühiskonnas on üksildust mõõdetud, ent uuritud valim pole olnud lõpuni sihtrühma hõlmav. Nt viis MTÜ Jututaja 2019 a talvel koos turunduskommunikatsiooni agentuuriga Havas läbi elanikkonna küsitluse, kus uuriti inimeste üksildust. Sealt selgus, et kolmandik Eesti inimestest tunneb end nädalas üksildasena, kusjuures noorte ja vanemate kogemused olid sarnased. Samas jäid valimist välja üle 75-aastased inimesed, st et vaatluse alt jäid välja inimesed, kes on sotsiaalsest isolatsioonist enim ohustatud ja kes on eelkõige Jututaja sihtrühm. Käesolev elanikkonna küsitlus hõlmab valimisse ka vanemaid inimesi (kuni 84-aastaseid). Varasemad rahvusvahelised uuringud on näidanud, et üksildust tunnevad ennekõike nooremad inimesed, vahepeal elu jooksul üksildustunne väheneb ning hakkab siis taas kasvama alates umbes 70 aastast⁶. Eestis seni kõige põhjalikumalt üle 50-aastaste üksildust käsitlenud uuringu järgi on ennast sageli üksildasena tundnud 8% inimestest – enamus inimesi (73%) pole seda peaaegu kunagi tundnud.⁷

Käesoleva uuringu andmeanalüüsi viis läbi Kersti Kriisk Tallinna ülikoolist, uuringu aruande koostasid Kersti Kriisk ja Mari-Liis Sööt (MTÜ Jututaja).

Metoodika

Küsitluses osales 1282 Eesti inimest. Kuna MTÜ Jututaja eesmärk on ennekõike vanemate inimeste üksilduse leevendamine ning erinevate põlvkondade omavaheline liitmine, siis vaadati analüüsi käigus põhjalikumalt ennekõike vanemate inimeste üksildustaju. Selleks moodustati kaks gruppi:

² Weeks 1994; Kua & Lim, 2011

³ Nt <https://leht.postimees.ee/7357276/mida-teha-kui-üksildus-piinab>, <https://heauni.ee/lugemist/podcast-mottekoht-kulas-psuhholoog-liis-teesaar/>

⁴ Hawkley and Cacioppo, 2010

⁵ Lehtsaar, 2022.

⁶ Hawkley and Cacioppo, 2010

⁷ Sisask ja Roosipuu, 2018

- nooremad vanemaealised ehk 65 kuni 74 aastased (176 vastajat)
- vanemad vanemaealised ehk 75 kuni 84 aastased (143 vastajat).

Küsitluses osales kokku 319 üle 65-aastast inimest, mis moodustas peaaegu veerandi kogu vastajatest (24,9%).

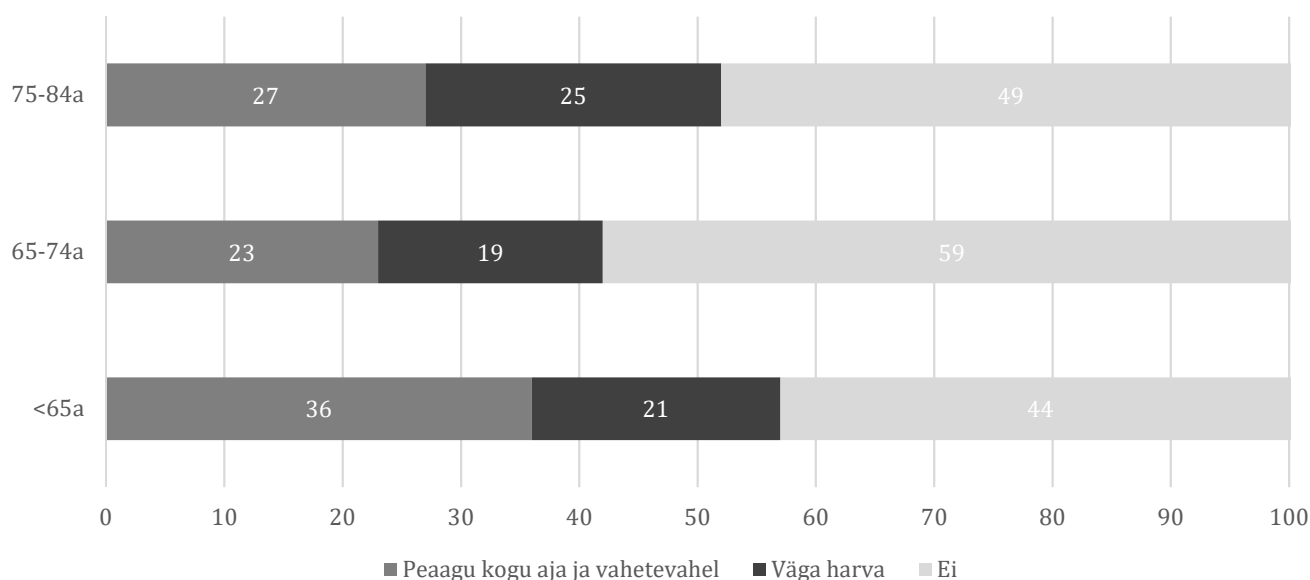
1. Kolmandik inimestest tunneb end üksildasena

Umbes kolmandik (32%) inimestest tundis end viimase nädala jooksul pidevalt või vahetevahel üksildasena, kusjuures kogu aja tundis end üksildasena 6% vastajatest.



Joonis 2. Üksilduse tajumine viimase nädala jooksul

Üksildust ja emotsionaalset tõrjutust tundsid pigem nooremad vastajad. Üksildust tajunute keskmine vanus oli 49, seda mittetajunud inimestel 54. Kõige vähem tajusid uuringueelsel nädalal üksildust nooremad vanemaealised: neist väitis 59%, et nad ei ole end üksildasena tundnud, samas kui üle 75-aastastest väitis nii 49% (joonis 3).



Joonis 3. Üksilduse tajumine nooremate ja vanemate inimeste hulgas, %

Selleks, et paremini võrrelda üksilduse tajumist vanusgruppide ja sotsiaalmajanduslike näitajate kaupa kasutati analüüsis üksilduse tajumise skoori skaalal 0 kuni 3, kus vastajate hinnangud uuringueelsel nädalal üksilduse tajumise kohta on kodeeritud järgnevalt, kusjuures mida kõrgem on vastajate keskmine skoor, seda kõrgem oli uuringueelsel nädalal üksilduse tajumine.

0	üksilduse mitte tajumine uuringueelsel nädalal
1	väga harva üksilduse tajumine uuringueelsel nädalal
2	vahetevahel üksilduse tajumine uuringu eelsel nädalal
3	peaaegu kogu aeg üksilduse tajumine

Selgus, et enim seondub üksilduse tajumisega inimese vanus, rahvus ning paik, kus ta elab: noored, mitte-eestlased ning suuremate linnade inimesed tajuvad rohkem üksildust. Hariduse mõju üksilduse tajumisele on küll väiksem, aga madalama haridusega inimesed on pigem rohkem üksildased. Nagu eeldada võiks, tajuvad üksi elavad inimesed (üksi elavaid inimesi oli vastanute hulgas ca 22%) märgatavalt enam üksildust kui need, kes elavad koos kellegagi. Üksildust ja selle tajumist mõjutab ka inimese sotsiaalmajanduslik aktiivsus – selles osas saab üle 65-aastaseid liigitada kahte gruppi, töötavad pensionärid ja mittetöötavad pensionärid. Töötavad vanemaealised kogeavad märgatavalt vähem üksildust kui pensionärid – eriti torkab see silma 65-74-aastaste hulgas.

Varasematest uuringutest on välja tulnud, et usaldavad inimesed tajuvad oma elu üldjuhul õnnelikumana, ühiskonda turvalisemana jms⁸. Antud küsitlus kinnitab, et inimesed, kes usaldavad teisi inimesi rohkem, tajuvad vähem üksildust, üldjuhul vanusest sõltumata, ent enim mõjutab teiste inimeste usaldamine nooremate vanemaealiste üksilduse tajumist.

Üksildust tajuvad enam (skooride võrdlus):

- o nooremad inimesed (<65a skoor 0,97; 65-74 a - 0,67; 75-84a - 0,83)
- o naised (naised skoor 1,01; mehed- 0,80)
- o mitte-eestlased (mitte-eestlaste skoor 1,02; eestlased - 0,89)
- o Tallinna ja suuremate linnade inimesed (Tallinna skoor 1,01; suurlinnad 1; väikelinnad 0,81; maa-asula 0,86)
- o Põhja- ja Ida-Eestis (Põhja-Eesti skoor 0,99; Ida-Eesti - 0,97; Lõuna-Eesti - 0,87; Kesk-Eesti -0,84; Lääne-Eesti - 0,82)
- o madalama haridusega inimesed (üldharidusega inimeste skoor - 0,97; kutseharidus - 0,91; kõrgharidus - 0,90)
- o üksi elavad inimesed (üksi elavate skoor 1,17; kellegagi koos elavatel - 0,84)
- o pensionärid (pensionäri skoor - 0,83; töötav inimene - 0,49)
- o teisi mitteusaldavad inimesed (pigem ei usalda - 1,14; pigem usaldab - 0,82)

⁸ Tokuda, 2010; Radcliff, 2022

2. Kolmandik tunneb end elust kõrvale jäetuna

Kui üksilduse kogemist uuriti viimase nädala kohta, siis selle puhul, kui sageli inimesed tunnevad end elust kõrvale jäetuna, perioodi ei täpsustatud. Siiski on tulemus üksilduse tajumisele väga sarnane – 29% vastajatest leiab, et nad on peaaegu kogu aja või vahel elust kõrvale jäetud. Üksilduse tajumise ja elust kõrvalejäetuse tajumise vahel on tugev statistiline seos⁹: mida rohkem tajutakse üksildust, seda sagedamini tajutakse ka elust kõrvale jäetust.

Nagu üksilduse puhul, moodustati ka elust kõrvalejäetuse skoor:

0	ei tunne kunagi elust kõrvalejäetuna
1	tunneb väga harva elust kõrvalejäetuna
2	tunneb vahetevahel elust kõrvalejäetuna
3	tunneb peaaegu alati elust kõrvalejäetuna

Üldjuhul on ka kõrvalejäetuse puhul sotsiaaldemograafilised näitajad sarnased üksilduse tajumisele, ent mõnede eranditega. Elust kõrvalejäetust kogevad rohkem alla 65-aastased, naised, Tallinna ja suuremate linnade elanikud jne. Huvitav on see, et vaadates vaid vanemaeliste gruppi, siis eriti sagedasti tajuvad elust kõrvale jäetust väikelinnades elavad 75-84-aastased inimesed. Piirkondadest paistab silma Lääne-Eesti, kus kõrvalejäetust tajutakse vähem. Erinev üksilduse tajumises kogemusest on see, et eestlaste ja mitte-eestlaste vahel ei olnud siin erinevusi.

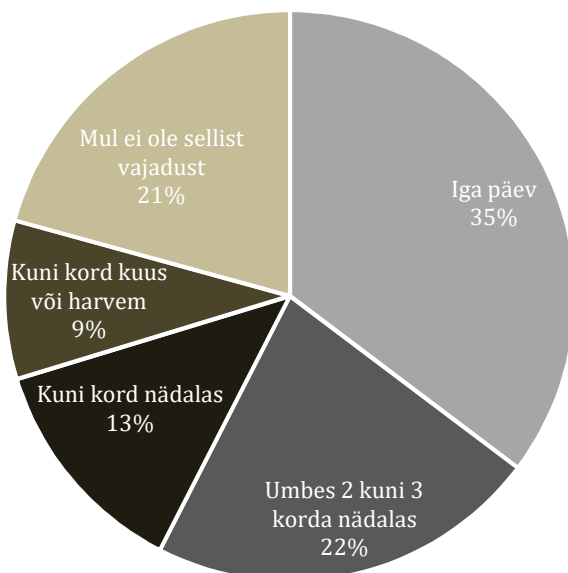
Elust kõrvalejäetust tajuvad enam (skooride võrdlus):

- o nooremad inimesed (<65a skoor 0,97; 65-74 a - 0,65; 75-84a - 0,77)
- o naised (naised skoor 1,01; mehed - 0,76)
- o Tallinna ja suuremate linnade inimesed (Tallinna skoor 0,96; suurlinnad 0,92; väikelinnad 0,88; maa-asula 0,86)
- o Põhja- ja Lõuna-Eestis (Põhja-Eesti skoor 0,96; Lõuna-Eesti - 0,91; Ida-Eesti - 0,89; Kesk-Eesti -0,84; Lääne-Eesti - 0,78)
- o madalama haridusega inimesed (üldharidusega inimeste skoor - 1,04; kutseharidus - 0,85; kõrgharidus - 0,88)
- o üksi elavad inimesed (üks elavate skoor 1,00; kellegagi koos elavatel - 0,87)
- o pensionärid (pensionäri skoor - 0,82; töötav inimene - 0,36)
- o teisi mitteusaldavad inimesed (pigem ei usalda - 1,10; pigem usaldab - 0,80)

⁹ Korrelatsioonikordaja (r=0,684; p<0,01)

3. Kolmandik inimesi soovib aktiivselt suhelda ning enamusel on selleks olemas vestluspartner

Küsitluses uuriti, kui sageli tunnevad inimesed vajadust kellegagi juttu rääkida ja lobiseda ning kas neil on keegi sõber või lähedane, kellega seda teha. Võiks eeldada, et inimesed, kellel on pidev vestluspartner, tunnevad end vähem üksildasena. Selgus, et 35% vastajatest sooviks iga päev suhelda, 21% ei soovi seda teha. Vanuse kasvades inimese suhtlemisvajadus väheneb¹⁰, ning need, kes soovivad suhelda harva, on keskmiselt 56-aastased.



Joonis 4. Lobisemise vajadus, % (Vastus küsimusele: Kui sageli Te tunnete vajadust kellegagi juttu rääkida ja lobiseda?)

Enamus inimestel on olemas keegi, kellega suhelda (93%), neist 73%-l on see inimene nii pere sees kui väljaspool seda, 13%-l pere sees ning 8%-l vaid väljaspool perekonda. 4% väidab, et neil ei ole inimest, kellega suhelda. Suhtluspartneri olemasolu ei sõltu eriti vanusest: 3% alla 65- aastastest ning 2% üle 65-aastastest väidavad, et neil pole inimest, kellega rääkida.

Suhtlemisvajaduse mõõtmiseks moodustati taas skoor:

0	suhtlemisvajadust ei ole
1	suhtlemisvajadus harvem kui kord kuus
2	suhtlemisvajadus kuni kord kuus
3	suhtlemisvajadus kuni kord nädalas
4	suhtlemisvajadus umbes 2 kuni 3 korda nädalas
5	suhtlemisvajadus iga päev

Suhtlemisvajaduse sagedus ei ole märkimisväärselt seotud lähedase suhtluspartneri olemasoluga. Samas need, kes ei oska oma lähedase suhtluspartneri olemasolu hinnata (3% valimist) tunnevad teistest märgatavalt harvemini suhtlemisvajadust. Küll aga **need, kes tunnevad suuremat suhtlemisvajadust, tajuvad rohkem üksildust ja ka elust kõrvale jäetust**¹¹. 41% nendest, kes tunnevad püsivalt üksildust, tahaks iga päev suhelda, samas 32% neist, kes üksildust ei koge, sooviks igapäevaselt suhelda.

¹⁰ $r=-0,143$; $p<0,01$

¹¹ Üksilduse tajumise ja suhtlusvajaduse korrelatsioonikordaja: $r=0,204$; $p<0,01$; elust kõrvale jäetuse tajumise korrelatsioonikordaja: $r=0,176$; $p<0,01$.

Nagu juba ülal mainitud, väheneb suhtlusvajadus vanuse kasvades ning nooremad inimesed vajavad suhtlust sagedamini kui vanemad. Suhtlemisvajaduse sotsiaaldemograafilised näitajad on väga sarnased üksilduse tajumisega. Nii näiteks soovivad rohkem suhelda naised ja mitte-eestlased. Vanemaealiste seas on selgelt märgata, et eestlased vajavad keskmiselt harvemini kvaliteetset suhtlust kui vanemaealised mitte-eestlased. Eriti suur on erinevus nooremate vanemaealiste (65-74 a) seas, kus eestlaste suhtlemisvajaduse skoor on 2,99 ja mitte-eestlastel 3,93. Eeldada võiks, et üksinda elavad inimesed tajuvad suuremat suhtlemisvajadust ning numbrid seda ka kinnitavad. Nimelt tunnevad üksi elavad vanemaealised sagedamini suhtlemisvajadust kui suuremas leibkonnas elavad vanemaealised. Näiteks 65-74 aastaste üksi elavate suhtlemisvajaduse skoor on 3,59 ning kellegagi koos elavatel on see 2,88. Samuti vajavad suhtlust veidi enam need inimesed, kes teisi usaldavad.

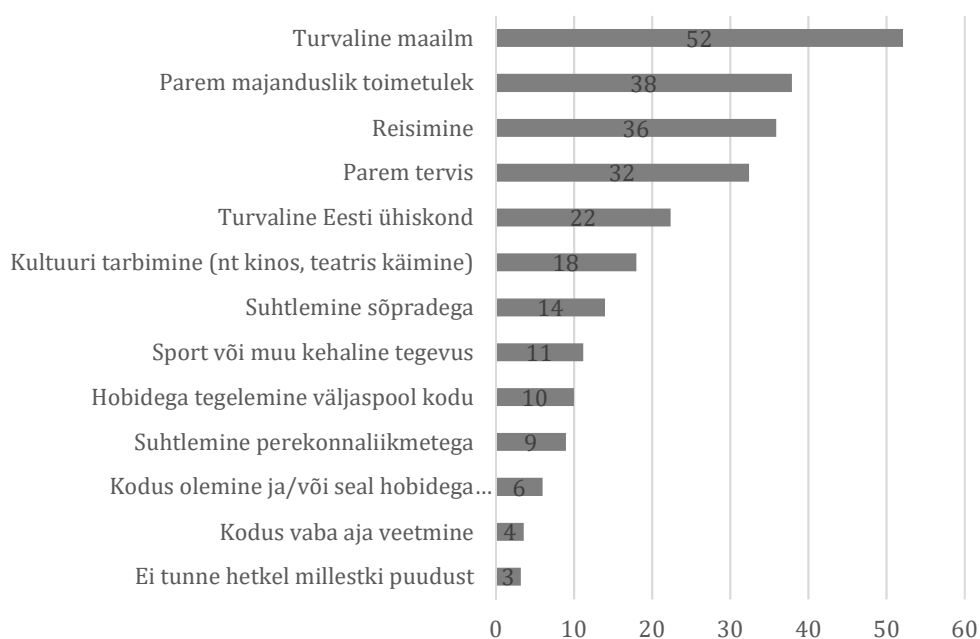
Suhtlust vajavad enam (skooride võrdlus):

- o nooremad inimesed (<65a skoor 3,31; 65-74 a - 3,14; 75-84a - 3,09)
- o naised (naised skoor 3,57; mehed- 2,85)
- o mitte-eestlased (mitte-eestlased - 3,39; eestlased 3,22)
- o Tallinna ja suuremate linnade inimesed (Tallinna skoor 3,31; suurlinnad 3,53; väikelinnad 3,26; maa-asula 3,07)
- o Põhja- ja Ida-Eestis (Põhja-Eesti skoor 3,33 Lõuna-Eesti - 3,24; Ida-Eesti - 3,44; Kesk-Eesti -3,06; Lääne-Eesti - 3,14)
- o kõrgema haridusega inimesed (üldharidusega inimeste skoor - 3,20; kutseharidus - 2,99; kõrgharidus - 3,41)
- o üksi elavad inimesed (üksik elavate skoor 3,38; kellegagi koos elavatel - 3,22)
- o pensionärid (pensionäri skoor - 3,17; töötav inimene - 2,96)
- o teisi usaldavad inimesed (pigem ei usalda - 3,16; pigem usaldab - 3,39)

4. Üksildased inimesed sooviksid rohkem lähedastega suhelda. Suurema suhtlemisvajadusega inimesed tunnevad puudust sõpradega suhtlemisest ja spordist

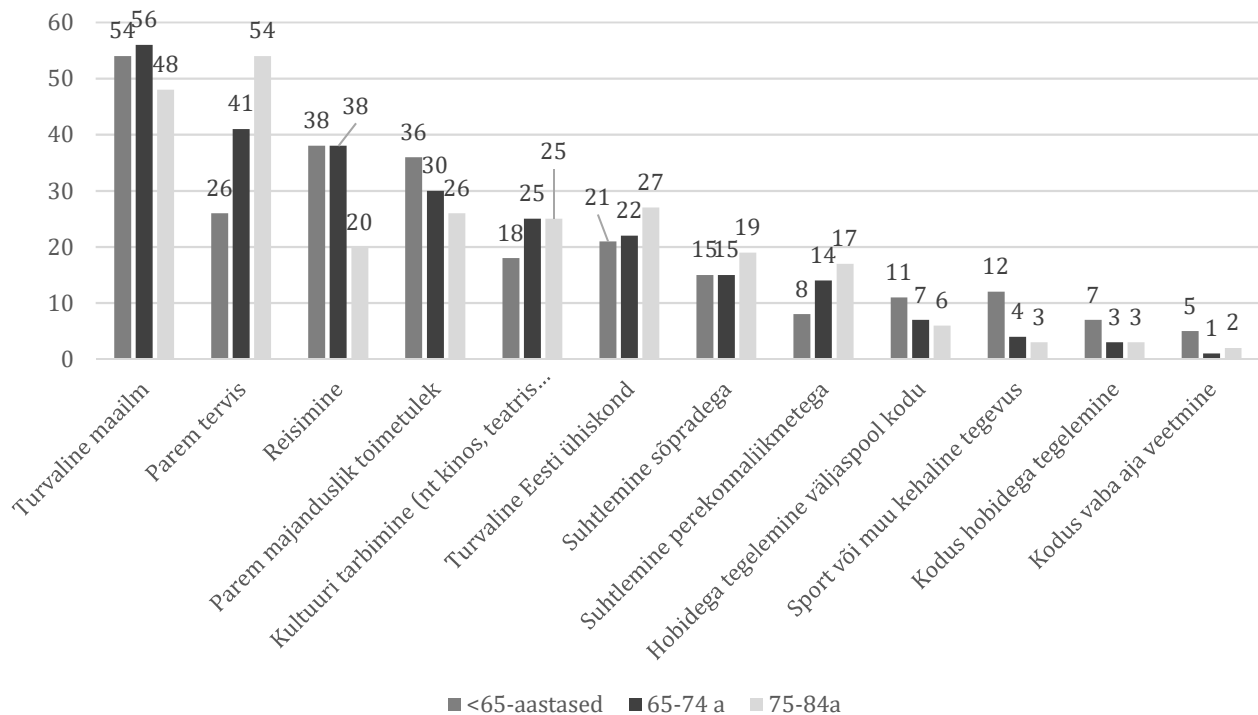
Nii üksilduse, elust kõrvalejäetuse kui ka suhtlemise vajaduse tajumisel on igal inimesel individuaalsed põhjused. Vahel väljenduvad need tegevustes, mida pole saanud teha või mida tahaks rohkem teha; vahel aga tervises või milleski muus. Küsitluses uuriti vastajatelt 12 erineva teguri kohta, millest inimesed võiksid puudust tunda. Analüüsis vaatame, kuidas need on seotud nii üksilduse tajumisega, elust kõrvalejäetuse tajumisega kui ka suhtlemisvajadusega. Seeläbi on võimalik teada saada, kuidas üksildust ja kõrvalejäetust ennetada.

Märtsis tundsid vastajad enim puudust turvalisest maailmast (54%), reisimisest (36%), paremast majanduslikust toimetulekust (34%) ja paremast tervisest (31%). Kuna küsitlus toimus märtsis, siis neid vastuseid mõjutasid ilmselt tugevalt nii Ukrainas toimuv sõda kui ka COVID-19 pandeemia. Kõige vähem tunti puudust kodustest tegemistest ja vaba aja veetmisest kodus (vastavalt 6% ja 4%).



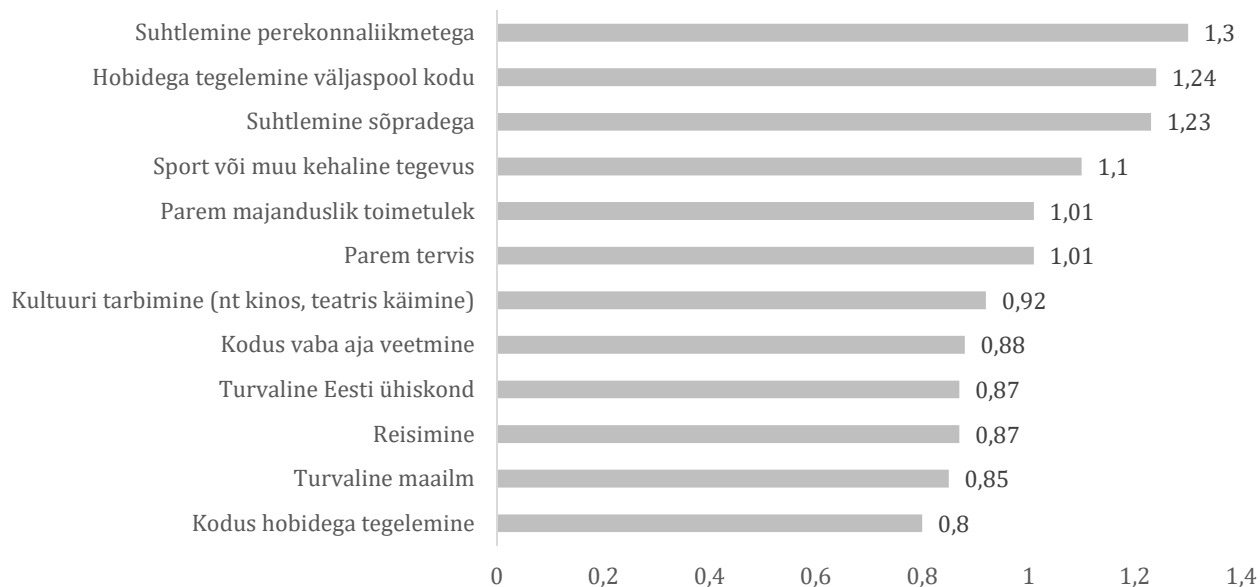
Joonis 5. Mida elus on vaja (*Vastus küsimusele: Millest Te oma elus hetkel kõige enam puudust tunnete (valige kolm kõige olulisemat)*), %

Vanemad inimesed tundsid noorematega võrreldes rohkem puudust suhtlemisest pere ja sõpradega (19% üle 75 a ja 15% alla 75 a tundis puudust sõpradega suhtlemisest) ning kinos, teatris käimisest (25% vs 18%). Ootuspäraselt tundsid vanemad inimesed puudust paremast tervisest. Nooremad inimesed tundsid puudust turvalisest maailmast. Eakad tundsid hobidest, sportimisest ning reisimisest võrreldes noortega oluliselt vähem puudust.



Joonis 6. Vanusegruppide kaupa, millest enim puudust tuntakse, %

Need, kes tundsid puudust suhtlemisest pere ja sõpradega ning tegelemisest hobidega, olid kogenud ka üksildust rohkem. Need, kes tundsid puudust turvalisusest Eestis ja maailmas, olid üksildust vähem kogenud.



Joonis 7. Millest puudust tuntakse ja üksilduse tajumine (kõik vanused)

Kasutatud kirjandus

Hawkley, L. C & Cacioppo, J. 2010. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Ann Behav Med*, 40(2).

Kua, E & Lim, L. 2011. Living alone, loneliness, and psychological well-being of older persons in Singapore. *Curr Gerontol Geriatr Res*, doi: 10.1155/2011/673181.

Lehtsaar, T. 2022. Internetisuhtlus ei aita üksilduse vastu. <https://arvamus.postimees.ee/7595991/tonu-lehtsaar-internetisuhtlus-ei-aita-uksilduse-vastu>.

Radcliff, B. 2022. Trusting societies are overall happier. The Conversation. <https://theconversation.com/trusting-societies-are-overall-happier-a-happiness-expert-explains-why-177803>.

Sisask, M. ja Roosipuu, K. 2018. Mitmepalgeline üksildus ja selle seos vananemisprotsessiga SHARE uuringu andmete põhjal. Tallinna ülikool. <http://share-estonia.ee/wp-content/uploads/2019/11/Merike-Sisask-18.10.2018.pdf>.

Tokuda, Y. 2010. Individual and Country-Level Effects of Social Trust on Happiness: The Asia Barometer Survey. *Journal of Applied Social Psychology* 40(10): 2574 – 2593.

Weeks, D. J. 1994. A review of loneliness concepts, with particular reference to old age. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 9(5), 345–355.