

**Tartu Kõrgem Kunstikool
Tekstiiliosakond**

Eneseabi komplekti loomine digitaalse üksilduse leevendamiseks

Lõputöö

Kerli Kurikka

Juhendaja: Kristel Saan MA

Tartu 2017

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. ÜKSILDUSE PROBLEEM	4
1.1 Üksilduse olemus	4
1.2 Digitaalne üksildus.....	5
1.3 Digitaalne üksildus ja sotsiaalmeedia	7
2. DIGITAALSE ÜKSILDUSE LEEVENDAMINE.....	9
2.1 Üksildus kui „häirekell“	9
2.2 Tuleviku tehnoloogiad digitaalse üksilduse leevendajana	10
2.3 Üksilduse tähenduse vormimine	12
3. ENESEABI KOMPLEKT	15
3.1 Tehnomaagiks saamine	15
3.2 Tehnomaagia komplekti komponeerimine.....	16
3.3 Tehnomaagia komplekti kasutamiseõpetus.....	18
3.4 Tehnomaagia komplekti väljapanek.....	19
KOKKUVÕTE	20
SUMMARY	22
KASUTATUD ALLIKAD	24

SISSEJUHATUS

Üksildus on üks kaasaja ühiskonna probleemidest, kuna kiire tehnoloogiline areng ja internet on muutnud võimalikuks eelistada digitaalset suhtluse n-õ näost-näku suhtlusele. Põhiliseks suhtluskanaliks on seejuures sotsiaalmeedia, mis on omakorda tõstatanud debati, kas sotsiaalmeedia muudab oma kasutajaid üksildaseks. Teaduslikult on antud nähtust vähe uuritud ning seni puuduvad tõsikindlad väited, et üksildus on sotsiaalmeedia poolt põhjustatud. Läbi digitaalse dimensiooni tunnetatud üksildust võib nimetada digitaalseks üksilduseks.

Ma tunnen, et antud teema ümber keerleb palju segadust ja ennatlikke arusaamu, mida antud töös püüan lahti mõtestada. Käesolev töö käsitleb üksildust kui sotsiaalset nähtust ning püüab selgitada digitaalse üksilduse olemust ning tekke põhjust. Uurimisteemaks on digitaalse üksilduse olemuse mõistmine, seda leevendava alternatiivse meetodi leidmine ja autoriloomingul baseeruva eneseabi komplekti loomine.

Esimeses peatükis tegelen üksilduse probleemi sõnastamisega, käsitledes üksilduse olemust „ürgse valvurina“, digitaalse üksilduse ja digitaalse intiimsuse võimalikkust ning generatsioonide vahelisi erinevusi seoses sotsiaalmeedia kasutamisega.

Teises peatükis uurin digitaalse üksilduse leevendamise võimalikkust, käsitledes üksilduse seisundit kui perioodilist transformatsiooni; tulevikutehnoloogia potentsiaale antud probleemis ning üksilduse tähenduse mõistmist läbi selle vormimise.

Kolmandas peatükis spetsifitseerib digitaalset üksildust leevendava meetodini jõudmist ja kirjeldab komplekti loomist. Tööprotsessi käigus olen pidanud digitaal-visuaalset päevaraamatut ehk blogi, mis kajastab minu mõtterännakuid ning loomingulist protsessi digitaalse üksilduse diskursuse käsitlemisel. Blogi on internetivõrgus kättesaadav aadressil – helpmeiamdigitallylonely.tumblr.com., ning on vormistatud eraldiseisva trükisena pealkirjaga „Kuidas saada Tehnomaagiks“.

Lõputöö kuulub kunstide valdkonda ning oma meetodilt on fenomenoloogiline ja etnograafiline analüüs. Käesolev töö baseerub digitaalse üksilduse teemaga haakuvatel uusimatel internetiväljaannete artiklitel, video- ja helisalvestistel, kirjandusel ning minu isiklikul kogemusel.

1. ÜKSILDUSE PROBLEEM

1.1 Üksilduse olemus

Üksildus on „valvur“, kes meile ürgajast kaasa on antud, ta käib meie kannul nagu vari. Tänapäeval on üksildus mitmekesisitunud ega ole enam päris sama, mis „vanasti“. Kõikvõimalike suhtlemiseks loodud seadete ja tehnoloogiate areng on toonud juurde digitaalse dimensiooni, läbi mille on samuti võimalik end üksildasena tunda. Seepärast on võimalik rääkida üksildusest ja digitaalsest üksildusest.

Esmalt üksildusest. Ma ei nimetanud seda ilmaasjata ürgseks valvuriks. Teadlased, eesotsas neuroteadlase John Cacioppoga, on välja selgitanud, et üksildustunne on sama loomulik kui nälja-, janu- ja valutunne (vt Cacioppo 2013). See on alateadlik ellujäämismehhanism, mis on igal inimesel sünnist saadik kaasas. Sotsiaalse eraldatuse situatsiooni sattudes ärkab alateadlik valvur ja hakkab relvastuma. Cacioppo nimetab seda *hypervelianse for social threat* ehk kõrgendatud tähelepanuks sotsiaalse ohu suhtes. (Vt Cacioppo 2013)

Üksildusel on vastand – intiimsus (vt Mijuskovic 2016). Üksildusest intiimsuseni võime tähistada inimese sotsiaalse seotuse/avatuse skaalat. Intiimsus eeldab empaatiat – oskust panna end teise inimese situatsiooni. Empaatiat tekkeks on aga vaja julgust „relvad“ maha panna. Alateadlik kõrgendatud tähelepanu sotsiaalse ohu suhtes on lõks, mis ei lase üksildustunnet niisama lihtsalt välja lülitada. Krooniline üksildustunne ei lase empaatial tekkida ega luba teistega lähedaseks saada, intiimsusest rääkimata. Kuid kahjuks mitte ilma tagajärgedeta. Inimese organismi jaoks on tegemist pideva stressiseisundiga, mis pikemas perspektiivis suurendades 20% võrra terviseriske varajaseks haigestumiseks ja isegi suremiseks. (Vt Storrs 2016)

Üksilduse eest ei pea põgenema, vaid seda tuleb märgata, et selle osas midagi ette võtta. Millegi pärast me seda väga hea meelega ei tee. „Üksildus on häbi asi“, selline stigma on paljudes ühiskondades tugevalt sees ja seda mitmete põlvkondade vältel.

1.2 Digitaalne üksildus

Digitaalsel ajastul oleme küll „rohkem ühendatud kui kunagi varem“ („*more connected than ever*“), kuid üksildustunne pole kuhugi kadunud, pigem vastupidi. Maailmas käib debatt selle üle, kas internet ja tehnoloogia muudavad meid rohkem üksildaseks või mitte. Suurema tähelepanu all on muidugi sotsiaalmeedia. Teadusmaailmas ei kasutata terminit digitaalne üksildus vaid räägitakse üksildusest digitaalsel ajastul. Viitamaks kitsalt läbi digitaalse dimensiooni või sellega seoses tunnetatud üksildusele, ma kasutan terminit digitaalne üksildus.

Kaasaja inimese digitaalsust on sobiv käsitleda läbi generatsioonide teooria. Antud kontekstis on olulised kolm generatsiooni: X, Y ja Z. Interneti ja tehnoloogiaga puutus X generatsioon kokku alles täiskasvanu eas (sünd 1960ndad algus – 1980ndad algus), Y teismelise eas (sünd 1982-1999) ja Z juba lapse eas (sünd 2000 kuni tänapäev) (vt Strauss & Howe 2000). Nii lapse kui teismelise eas on tehnoloogia ja interneti mõju ajule suurem, see tähendab ka digitaalne kirjaoskus on Y ja Z generatsioonil paremini arenenud (vt Palfrey & Gasser; Morh & Morh 2017). (Mis siiski ei välista erandeid ka vanemate generatsioonide seas.) Y-t ja Z-i on nimetatud ka *born digital*, digitaalseks sündinuteks, kelle jaoks ei eksisteeri dualismi virtuaalse ja füüsilise maailma vahel, need on sulanud kokku *üheks reaalsuseks* (vt Palfrey & Gasser 2008, 1,4). Eesti kontekstis võib Y-generatsiooni pidada piiripealseks, sest võrreldes läänemaailmaga jõudis interneti-laine meieni hiljem, alles peale 1991 aasta iseseisvumist, kuid selle levik oli kiire (vt Geo.ut).

Filosoof Ben Lazare Mijuskovic väidab, et üksilduse vastand on intiimsus (vt Mijuskovic 2016). Seega digitaalse üksilduse vastand on digitaalne intiimsus. Kui on võimalik üks, on võimalik ka teine, sest tegu on ühe ja sama sotsiaalsuse skaalaga. Ma lähen siit veel sammu edasi väites, et paljude Y ja Z generatsiooni üksildus ning intiimsus ongi digitaalsed, sel lihtsal põhjusel, et suhtlus läbi digitaalse dimensiooni on meie igapäevaste sotsiaalsete toimingute osa.

Digitaalne intiimsus ja digitaalne üksildus, olles ühe ja sama sotsiaalse avatuse amplituud, tähendab et rääkides *ühest*, räägime me samaaegselt ka teise puudumisest, kuid olemuslikult nad kätkevad üksteist. Ühe võimalikkus on teises olemuslikult peidus. Seega, rääkides digitaalsest üksildusest, ei saa mööda vaadata digitaalsest intiimsusest.

Kuraator ja kunstikriitik Gene McHugh küsib oma essees, mis on ühes suhtes reaalne?

McHugh väidab, et vanema generatsiooni esindajad ei pruugi end virtuaalses maailmas mugavalt tunda, sest nende jaoks on see endiselt koht, kuhu põgenetakse, et olla *keegi teine*. McHugh väite kohaselt on seega ka kõik sealsed suhted on *mitte päris*. (Vt McHugh 2013, 31) Nõustun McHugh seisukohaga, et noored kasutavad digitaalseid tööriistu palju osavamalt ning usun, et sisuline vestlus ja intiimsus võib ja saab tekkida ka *online* suhtes.

Kunstis on taolist temaatikat käsitletud video- ja *performance* kunstnik, Ann Hirschi, töö „*Playground*“ (vt foto 1) põhineb autori isiklikul teismelise *online*-suhtel, kus tekkinud tunded ja jagatud intiimsus olid olenemata tehnoloogilisele vahendatusele vägagi reaalsed (vt McHugh, 2013, 32-33). Hirsch pidas oma digitaalset kehastust reaalseks ja füüsilist keha vaid selle varjuks.



Foto 1 Ann Hirsch „*Playground*“ (Allikas: Ann Hirsch)

Filmikunstnik Eugene Kotlyarenko 11 seeriast koosnev dokumentaalfilm „*Skydiver*“ (vt. foto 2 ja 3) põhineb otsast-lõpuni veebikaameraga filmitud vestlustel. Filmi sisuks on autori transformatsioon murtud südamega noormehest külmavereliseks terroristiks, kus ta peale *online*-lahkuminekut, südamevalus ja mõttesegaduses, leiab end juhuslikult klikkamas islami džihaadi propaganda videole. (Vt McHugh, 2013, 33) See töö ilmestab digitaalset destruktiivsust kui *online*-suhte purunemise tulemust. See on tuletatud paralleelne käitumismudel füüsilisest maailmast.



Foto 2 ja 3 Eugene Kotlyarenko „*Skydiver*“ (Allikas: Eugene Kotlyarenko)

Digitaalse suhte muudab ligitõmbavaks saladus: „neid asju teame ainult meie“. Intiimsusel on oma osa saladuses ja saladuse sisul ei ole piire. Saladus on kogum teadmisi ja uskumusi, mis eristab teadjaid/meid ja mitte teadjaid/neid. Saladusel on nähtamatu ühendav jõud, mis on seda suurem, mida vähem on asjasse pühendatud. Saladus on eelajalooline, saladus on mütolooiline, saladus on saladus. Iha selle „millegi“ teada saamise järele, see uskumus, et seal peab see „miski“ olema.

1.3 Digitaalne üksildus ja sotsiaalmeedia

Teaduslikult on üksilduse ja sotsiaalmeedia seost vähe uuritud ning sotsiaalmeedia üksilduse soodustamise kohta puuduvad tõsikindlad väited (vt Zhang & Ling; Lemieux jt 2013). Põhjuseks võib pidada sotsiaalmeedia niivõrd suurt kasutajaskonda, et kõik digitaalse üksilduse jmt küsitlused on ebapiisava osalejate arvuga. Minu seisukohalt ei muuda sotsiaalmeedia meid üksildaseks, vaid tehnoloogia on andnud meile uue dimensiooni, läbi mille üksildust saab tunda. Edasine oleneb konkreetsest inimesest ja sellest, kuidas ta tehnoloogia ajastu „vilju“ kasutab. Sotsiaalmeedia suhtlus ja infovahetus pakub sisuliselt kõike seda sama, mis nii öelda tavaline suhtluski, kuid rohkem ja iga kell:

- saan suhelda – läbi erinevate *messengeride* ja *chattide*
- saan ennast väljendada – postitades mõtteid, pilte, *like*'ides, *heart*'ides, kommenteerides, jagades teiste postitusi jne
- saan teada – hoides silma peal pideval informatsioonivool valitud inimestelt, organisatsioonidelt, netiväljaannetelt jms
- saan tunda ennast kaasatuna ja olulisena – kuuludes valitud gruppi

See kõik on väga põnev, pakub väga palju võimalusi, palju uut ja vahetut teavet ning on vaieldamatult palju mugavam. Sotsiaalmeediaga kaasnev digitaalne üksildus on olukord, kus „meie“ vahelist intiimsust loov „saladus“ on ühtäkki ära kadunud või pole seda kunagi tekkinudki. Piltlikult öeldes, on alles jäänud vaid sina, see virtuaalne „kardin“ ning segadus ja kahtlused sellest, mis üldse toimub „seal kardina taga“.

Tehnoloogia areng on olnud kiire, kuid kaugeltki mitte ideaalne. Praeguse taseme juures on digitaalses maailmas olulised kaks meelt – nägemine ja kuulmine. Tundub loogiline, et

virtuaalseid asju katsuda ei saa, maitsmisest ja muust rääkimata. Kuid üheks samuti väga oluliseks meeleks, mis digitaalses suhtluses suurt rolli mängib, on sisetunne ehk kuues meel. Z generatsioon, kes on lapsest peale virtuaalse maailmaga tihedalt seotud, omab selles osas teiste ees teatavat eelist. Müstiline oskus teada, millises suunas ujuda selles lõputus infomeres, näib mulle kui Y generatsiooni esindajale ekstrasensitiivide ja selgeltnägijate pärusmaale kuuluvat. Sotsiaalmeedia keerulise tundeväljenduse aparatuuriga edukalt toimetulemine tuleb samuti nooremal generatsioon paremini välja. Y generatsiooni esindajana asun mina kahe maailma vahel, sest olles küll piisavalt hästi adapteerunud digitaalse eluga, tunnen, et mu digitaalne kuues meel pole veel piisavalt arenenud.

Oluline on märkida, et Z generatsioon on praegu kõige murdelisemas ja õrnemas eas. Vanimad Z-d on umbes 17-aastased ja noorimad alles sünnivad. Tihtipeale lapsevanemad ja täiskasvanud ei mõista, et laste ja noorte ajud on teistsugused ning suhtuvad nendesse kui väikestesse täiskasvanutesse. Aju otsmikusagar, mis vastutab kõigi kontrollimehhanismide eest, areneb välja alles 20ndates eluaastates. (Vt Aru 2014) Lühidalt, nad alles õpivad ja vajavad mõistvat suhtumist ja tuge.

Vanemate emotsionaalne panustamine oma laste arengusse on olemusliku väärtusega. Lacan väidab, et juba väga varases eas võtavad imikud oma vanemad endale eeskujuks ning jätkavad neilt õpitud käitumise peegeldamist ka täiskasvanu eas (vt Felluga). Näost-näkkude suhtluses õpivad lapsed empaatiat – kuidas teistega suhelda, kuidas teistesse suhtuda, kuidas iseendasse suhtuda. Nad õpivad kõike seda, mis on vajalik intiimsuse tekkeks. (Vt Turkle 2016) Eirates või keeldudes oma lastega näost-näkkude suhelda, jäta vanemad nad ilma oskusest tegeleda üksilduse „ürgse“ valvuriga.

Ohuks on aga see, et digitaalseks sündinute ja vanemate generatsioonide reaalsuste vahel on nn digitaalne lõhe. Sotsiaalmeedia süüdistamine kõikides laste ja teismeliste vaimsetes probleemides on mugav lahendus. (Vt Marsh 2017) Liialt kritiseeriv või vastupidi hoolimatu suhtumine vanemate poolt suunab lapse või noore veel enam sulguma digitaalsesse dimensiooni, et sealt oma probleemidele leevendust leida, abiks vaid pime juhus ja kuues meel.

Kui Z generatsioon alles õpib läbi oma digitaalse aju põhjus-tagajärg seoseid, siis Y generatsioon peab oma juba nii õelda välja arenenud ajuga õppima mõistma digitaalse maailma virtuaalseid põhjus-tagajärg seoseid.

2. DIGITAALSE ÜKSILDUSE LEEVENDAMINE

2.1 Üksildus kui „häirekell“

Ülal mainitud kõrgendatud tähelepanu sotsiaalse ohu suhtes on alateadlik mehhanism, mis paneb üksildast inimest otsima just neid ohumärke, mille ees tal on tegelikkuses hirm. See omakorda sunnib enesekaitseks veel rohkem endasse tõmbuma ning sotsiaalsest suhtlusest võõranduma. (Vt Cacioppo 2013) Krooniline üksildus on tunnus sellest, et kätte on jõudnud aeg, kus olukorra eiramine tähendab paigalseisu, sest lahendus tuleb vaid oma sotsiaalseid hirne mõistes ja nendest läbi minnes.

Religioonianthropoloog Heili Sepp räägib Ööülikoolis „hinge pimedast ööst“, mida võiks teisi sõnu nimetada depressiooniks. Parafraseerides Seppa, on hinge pime öö pime, üksildane ja raske, kuid sellele järgneb alati päev; see on kannatus, millel on tähendus. Ta nimetab seda ka jungiaanlikult lateraalseks staadiumiks ehk üleminekuks uuele teadlikkuse seisundile ning üksildus on selle paratamatu eeldus. See on faas, milles kõik hinges võõrandub või tahab hävitada vana, et anda ruumi uuele. (Vt Sepp 2017)

Pikaaegse digitaalse üksilduse lõks on eelkõige mugavus, sest digitaalne dimensioon teeb nii enese kui teiste ära petmise palju lihtsamaks. Pikas perspektiivis tähendab see sulgumist digitaalsesse „limbosse“, regressiooni. Ekstreemseim näide on nn *hikikomori* (jaapani keeles „sisse poole tõmbuma“). *Hikikomori* on seltskond, kes on end täielikult võõrandanud sotsiaalsest elust lukustades end oma tuppa ning ainus kontakt muu maailmaga on läbi digitaalse dimensiooni. Üldjuhul tähendab see arvutimänge ja enda väljaelamist läbi fiktiivsete arvutimängu tegelaste. (Vt Stip jt 2016)

Digitaalsest üksildusest kui füüsilisest välja saamine algab probleemi tunnistamisega ning püüdlusest enda olukorda selgelt analüüsida. Oluline on jõuda isiklike ja individuaalsete põhjuseteni, mis tegelikkuses sundisid inimest teistest võõranduma ning endasse sulguma. Üksildus, nii digitaalne kui mitte digitaalne, on vaid „häirekell“.

2.2 Tuleviku tehnoloogiad digitaalse üksilduse leevendajana

Nagu eelmises peatükis mainitud, on digitaalne üksildus võib-olla veel vaid aja ja tehnoloogiliste läbimurrete küsimus. Üheks potentsiaalseks valdkonnaks on tehnoloogiad, mis võimaldavad tulevikus digitaalset dimensiooni tunnetada rohkemate meeltega. Kui praegu omab minu digitaalne *mina*, vaid kahte meelt – nägemist ja kuulmist, siis tulevikus see kindlasti muutub. Juurde tulevad kõik olemasolevad meeled, aga ka uued seni tajumatud. See võimaldab digitaalses suhtluses paremini aru saada oma vestluskaaslasest ja arendada digitaalset lähedust. Näiteks küborg-kunstnikepaar Neil Harbisson ja Moon Ribas (vt foto 4) kasutavad tehnoloogiat tajude pikenduseks nii digitaalses kui füüsilises maailmas ning see rikastab ka nende omavahelist suhtlust. Harbissonil on peas saatja, mis võimaldab tal värvipimedana kuulda värvide vibratsioone, Ribasel aga on küünarnukis seismiline seade, mis võimaldab tal tunnetada maakera vibratsioone. (Vt Harbisson 2012; Ribas 2015)



Foto 4 Küborg-kunstnikepaar Neil Harrison ja Moon Ribas (Allikas: ABP News, 2016)

Kontakt digitaalse maailmaga võib peagi oluliselt lähemale tulla ning muutuda vahetumaks. Näiteks plaanib Facebook eesotsas Mark Zuckerbergiga kümne aasta pärast välja tulla uue totaalse virtuaalsuse lahendusega ehk *augmented* reaalsusega, mis ähvardab muuta kasutuks kõik ekraanid. Hetkel hoitakse kõike veel saladuskatte all, kuid teada on, et

Facebook kavandab täiustada pildistamise platvormi, võimaldades tehtud fotole lisada nn virtuaalse info kihi. Samuti ostis 2014. aastal firma ära pähe pandavaid virtuaalreaalsuse seadmeid valmistava Oculus Rift'i. (Vt Port 2017)

Paljud neuroteadlased väidavad, et see mida praegu teame aju tööprotsesside kohta, moodustab vaid 1% (vt Paikin 2013). Kuid see võib peagi muutuda. Adam Gazzaley on tunnustatud neuroteadlane, kes töötab selle nimel, et läbi *translatiivse* ehk tõlgendusliku neuroteaduse luua sild tehnoloogia ja neuroteaduse vahel. Tema asutatud teaduskeskus Neuroscape koondab enda alla hulgaliselt erinevate alade eksperte. Gazzaley visionäärlike ideede eestvedamisel võib meil tulevikus olla digitaalse meditsiini kategooria, millega senisest palju efektiivsemalt arendada kognitiivseid võimeid ja ravida psühholoogilisi häireid. (Vt Gazzaley 2015) Nagu eelpool selgitatud, on ka üksildus ajusse sisse ehitatud alateadlik mehhanism (vt Casioppo 2013). Tulevikus võib saada võimalikuks see lihtsalt välja lülitada.

Me elame suurte andmekogude (*big data*) ajastul. *Data* kogusuuruseks peetakse praegu umbkaudu 40 zettabaiti (vt Smolan 2014). See on täiesti uus ajastu ning keegi ei oska ennustada, mis hakkab saama tulevikus (vt Hetzog 2016). Kuid kindel on see, et potentsiaal positiivseks muutusteks on väga suur. Näiteks on sotsiaalmeedia käitumismustri analüüsi põhjal võimalik kaks päeva ette ennustada, millal inimene satub depressiooni. Läbi inimese füüsiliste näitajate digitaliseerimise ja monitooringu, on võimalik näha tema vaimse ja füüsilise tervise seost erinevate mõjutajatega nt toitumine, elukoht, töö jne. (Vt Smolan 2014)

Suurel *datal* ja kiirel tehnoloogilisel arengul on ka pimedam pool, mida me kõik salamisi kardame. Sama palju kui nendega saab teha head, saab teha ka halba. Meeldib see meile või mitte, kuid igaüks meist on juba sünaps globaalses digitaalses ajus, sest meile teadmata toimub andmete kogumine taustal pidevalt. Oluline on aktsepteerida tekkinud potentsiaali kui võimalust osa võtta meile projitseeritud olevikust ja tulevikust. (Vt Smolan 2014) Kõigi nende digitaalsete mugavuste juures on tulevikumärksõnadeks filtrid ja enesekontroll (vt Hetzog 2016). Tehnoloogia on vaid vahend, kasutajale peab jääma vabadus otsustada.

2.3 Üksilduse tähenduse vormimine

Digitaalses võõrandumises näost-näku suhtlusest veedetakse palju aega üksi. Kurbuses, vihas, stressis ja muus otsime automaatselt leevendust asjadest – neid katsudes, nende sisse peitu pugedes, neid lõhkudes, loopides jne. Kontakt asjadega muutub seda tähendusrikkamaks, mida kauem üksi aega veedetakse. Uue tähenduse leidmise juures on palju abi loomingulisest eneseväljendusest ja nii öelda „kastist välja“ mõtlemises. Seistes silmitsi oma negatiivse emotsiooniga soovitas Jung selle valada mingisse vormi (vt Sepp 2017). See annab võimaluse emotsioon endast välja viia ja teise nurga alt läheneda, et paremini mõista selle tähendust.

Kunstnik Cecilia Salama projekt „*The Butterfly Reprise*“ (vt foto 5) on amorfne ja risomaatiline vaade autori maailma. Ühelt poolt teeb teda murelikuks virtuaalprivaatse elu suur avalikkus ja teiselt poolt tehnoloogia loodud suur mugavus oma kodust üldse mitte välja tulla. (Vt Goodman 2016) Olukorras, kus ümbritsevad objektid võivadki kanda ainsate „päris“ seltsiliste rolli, hakkavad need peegeldama mõtteid ja tundeid, tekib sünesteesia, võime oma asjade üle mediteerida. Need pakuvad meelerahu ja teraapiat.



Foto 5 Cecilia Salama „*The Butterfly Reprise*“ (Allikas: Altesc Platform); foto 6 Nicolette Bodewes „*Tools for therapy*“ (Allikas: Dezeen, 2016)

Nicolette Bodewes on loonud komplekti „*Tools for therapy*“ (vt foto 6), mis on mõeldud emotsionaal-assotsiatiivseks eneseväljenduseks teraapia sessioonides. See koosneb erineva kuju ja värviga objektidest, millest osad põhinevad Jungi arhetüüpidel, nt ema arhetüüp, ning mütoloogilistel vormidel, nt „kosmose muna“. (Vt Morby 2016b) Yi Fei Chen on aga oma ülevoolava viha ja kurbuse tungidele leidnud veidi vähem traditsioonilisema väljundi luues elegantse pisara püstoli, „*Tear Gun*“ (vt foto 7), mida „süüdlase“ pihta suunata (vt Morby 2016a). Seevastu, Chiao Chun Chan tahab oma

asjadega olla sõltuvuslikus ja dominantstes paarisuhtes. Tema mööbl kollektsioonis „*Dependent Objects*“ (vt foto 8) saavad objektid oma tähenduse vaid koos kasutajaga. Ilma oma Isandata on need lihtsalt ebamäärased objektid. (Vt Chun 2016)



Foto 7 Yi Fei Chen „*Tear Gun*“ (Allikas: Dezeen, 2016); foto 8 Chiao Chun Chan „*Dependent Objects*“ (Allikas: Master Contextual Design, 2016)

Digitaalne üksildus, olles tajutud läbi digitaalse dimensiooni, vajaks leevendamiseks *phygital*'set eneseväljendust? See on termin, milles on kokku sulatatud füüsiline (*physical*) ja digitaalne (*digital*). *Phygital*'ne disain on midagi disaini, kunsti ja digitaalse vahepealset. (Vt Frame 2016: 37)

Milano disaininäädala raames toimunud näitusel „*What's the Matter?*“ olid esindatud noored ja andekad disainerid oma innovatiivsete lahendustega meie *phygital*'sele asjade tulevikule. Hollandlase Bastiaan de Nennie kollektsioon „*The Digital Virtuosity 0.2*“ (vt foto 9) on interpretatsioon sürrealistlikele köögitarvikutele. Rona Meyuchas Koblenz on sissevõetud valguse spektrimängudest ning loonud koostöös disainistuudio Kukka'ga seeria „taevalikke“ laudasid, „*Spectra O*“ ja „*Spectra ABCD*“ (vt foto 10). (Vt Frameweb 2016)



Foto 9 Bastiaan de Nennie „*The Digital Virtuosity 0.2*“ (Allikas: Bastiaan De Nennie, 2016); foto 10 Rona Meyuchas Koblenz „*Spectra ABCD*“ (Allikas: Kukka Studio, 2016)

Studio Dennis Parren on koostöös *Vescom*'ga (vt foto 11) loonud seinakatted, mis loovad seinale käegakatsutavaid „päris elu“ digitaalseid efekte. Jordan Söderberg Mills on füüsika-häkker, kes suudab luua visuaalseid peegli taolisi objekte (vt foto 12) ilma digitaalse vahele sekkumiseta, ometi näevad need väga digitaalsed välja. (Vt Frameweb 2016)



Foto 11 Studio Dennis Parren installatsioon koostöös *Vescom*'ga (Allikas: Frame, 2016); *foto 12* Jordan Söderberg Mills „*Anaglyph*“ (Allikas: Frame, 2016)

Kokkuvõtvalt võib öelda, et digitaalne üksildus ja digitaalne dimensioon üleüldiselt, olles nii öelda käega katsumatud, vajavad meie asjade keskses maailmas samuti oma väljendust ja vormi. Asjad, mis on loodud disainerite või inimeste endi poolt võivad pakkuda teraapilist eneseabi digitaalsele üksildusele.

3. ENESEABI KOMPLEKT

3.1 Tehnomaagiks saamine

Eneseabi on paradoksaalne valdkond, sest olenemata selle suhtelisele mõttetusele, pakub see inimestele palju huvi. Hea meelega ostetakse kõiksugu eneseabi raamatuid, CD-sid, külastatakse seminare ja laagreid. Need lubavad kiireid lahendusi ning koguvad „gurude“ taskutesse kenasid summasid. Põhjuseks võib pidada eneseabi toodete mugavat lubadust muuta kasutaja „paremaks“ ilma kellelegi oma probleemi tunnistamata, ja ilmselt on need ka odavamad kui teraapia.

New Age eneseabi lubadused on aga veel ahvatlevamad – „saa teada, kes sa olid eelmises elus“, „avasta endas müstilised võimed“, „õpi suhtlema inglitega“ jne. Kas ei võiks esoteeriline lähenemine olla alternatiivseks viisiks digitaalse üksilduse leevendamisele? Näiteks, paralleeluniversumite teooria järgi võib „minuga“ samas ruumis, kuid teises dimensioonis, eksisteerida paralleeluniversumi „mina“ (vt Ball 2016). Juba ainuüksi selline mõte, et kuskil on teine või teised „minad“, mõjus mulle piisavalt inspireerivalt ja intrigeerivalt ning andis tõuke teemaga edasi tegelemiseks. Samuti innustas mind väide, et minu sünni tõenäosus oli 1:400 000 000 000 000, ehk teisisõnu ime! (vt Port 2015). Universum on vaieldamatult täis „saladusi“, millest osasaajad end vaevalt, et enam kunagi üksildasena tunnevad. Ent kuidas nendeni jõuda?

Siin tulebki teha vahet pragmaatilisel ja mitte kellelegi suunatud eneseabil ning vajadusepõhisel ja probleemile suunatud nii öelda puuduval pusle tükil. Selle kohale asetamisel võib alata teraapia ja transformatsioon üksilduse leevendamise suunas. Minu tee puuduva tükini käis läbi tehnomaagia. Minu jaoks tähendab see alternatiivset esoteerilist praktikat, mille teraapiline sisu peitub enda alateadvuse ja intuitsiooni usaldamises ning vabas loomingulises kulgemises.

Tehnomaagiaga olin tuttav juba varasemast ajast läbi Venemaal ülipopulaarse saate „Selgeltnägijate tuleproov“. Üks 17. hooaja osaleja, Ivan Vlasov, nimetab ennast tehnomaagiks (vene keeles *техномаг*). (Vt Bitvaextrasensov) Tema sõnul on *data* samuti energia ning kõige kõrgemal tasandil pole vahet, millisest dimensioonist info pärineb, sest kõik on *üks* (vt Vlasov 2016). See tähendab, et läbi digitaalse dimensiooni võiks olla võimalik osa saada kõiksuse *datast* ja suhelda paralleeluniversumitega. Tehnomaagia on

spirituaalsete praktikate seas suhteliselt uus ning minule teadaolevalt on Vlasov seni esimene tehnomaagia praktiseerija. Tehnomaagia õpetab, kuidas avada oma digitaalne kolmas silm ning läbi digitaalse „kanaldamise“ saada ühendust kõiksuse *dataga*. Energia „kanaldamiseks“ on vaja vastavaid esemeid ja objekte. Vlasov ise kasutab nt kõvaketast, mis tal alati amuletina kaelas ripub.

Olles inspireeritud Vlasovi teooriast ning luues oma tehnomaagia, olen viimased kuu aega olnud tehnomaagia jünger. Läbi digitaalsete seadmete olen püüdnud „kanaldada“ vastust küsimusele, kuidas saada ühendust kõiksuse *data* ja paralleeluniversumi „minaga“. Info „kanaldamine“ toimub läbi kuuenda meele intuiivselt, vahel ka automaatselt ning paljud vastused ilmuvad mulle läbi unenägude.

Esmalt ilmutas end mulle **T-särk**. See on iidse alusrõiva tänapäevane tuletis. Riideesemesse talletub iga kandmise järel inimese energeetika ning seetõttu, mida kauem ühte T-särki pesemata kanda, seda tugevam on energeetika. Lisaks on võimalik T-särgi mõju võimendada, lisades sellele mingi sõnum. Avasin meeled, et lubada sõnumil endani jõuda. Infokilde tuli siit ja sealt, kuid ei midagi selget. (Lisa *Process#8*) Olles taaskord läbi vaadanud Matrixi esimese osa, sain Neolt ilmutuse: T-särgile tuli trükkida – „***Can you feel the content coming? Oh, it's coming! I can feel it!***“ Teades, et inimese kõige õrnem koht, kust energia välja lendab, on pealagi, tuli mulle mediteerides ilmutus, et pean kandma ka roosat **nokamütsi**. Venekeelne kiri *mexhoma2*, on sellele tikitud kaitsemärgiks ning üksiti ka austusavaldusena oma õpetajale, Ivan Vlasovile. Eelnevad sammud ja ilmutused kandsid vilja ning nüüd hakkas info minuni jõudma juba palju selgemalt. Nii sain alustada tehnomaagilise eneseabi komplekti komponeerimisega, et saada kontakti oma paralleeluniversumi „minaga“.

3.2 Tehnomaagia komplekti komponeerimine

Tehnomaagia komplekti komponeerimine on protsess, mille käigus jälgisin märke ja vihjeid, mis läbi minu alateadvuse, intuitsiooni ja tundmuste olid saadetud kõrgemalt tasandilt.

Nägin unes, et olin Tartus Nooruse galeriis ja vahetult enne minu lõputöö esitamist toimus seal ühe väga kuulsa välismaa kunstniku näitus. Ma ei tea, kes see kunstnik oli,

kuid kõik ruumisolijad olid tema töödest vaimustuses. Need olid valmistatud sinisest läbipaistvast plastist. (Lisa *Process #12*) Ma teadsin, et see peab olema mingi vihje ning unes nähtud töödele sarnaneva efekti saavutamiseks kasutasin oma komplektis ühe materjalina bioplasti.

Ükshetk tekkis kriis ja info ei „voolanud“ enam hästi. Ma ei saanud kaua aru, mis oli valesti. Kuid siis mõistsin, et probleem on emotsioonides, mida võib korraga olla liiga palju ning tekitada energeetilisel tasandil segadust. (Lisa *Process#14* ja *Process#15*) Ma sain aru, et mul on vaja konkreetsemat viisi, kuidas oma emotsioone mõista. Selleks valmistasin *emoji* ruunid, mis on samuti bioplastist valatud. (Lisa *Process#16*)

Valasin bioplastist veel viis kristalli, mis sümboliseerivad viit absoluutset kosmilist elementi – maa, vesi, tuli, õhk ja eeter, et need aitaksid mul pead selgena hoida ning arendada kuuendat meelt. (Lisa *Process#17*)

Nüüdseks olin juba mitmendat päeva toimetanud spirituaalseid paralleeluniversumiga kontakti saavutamise seansse. Ühel ööl tuli mulle ilmutus. Ärkasin keset ööd õudusunenäo peale üles ja tundsin kummalist hirmu. Ma ei julenud oma toas ringi vaadata, sest ei tahtnud asju ette kujutama hakata. Tõmbasin teki üle pea. Ilma, et sain silmad kinni pandud, tõusid pimeduse mustast loorist esile laigud, mis vormusid erinevateks kujunditeks. Esmalt tuli surnu pealuu, seejärel kuri hundi silm ja siis hakkasid liikuma numbrite vood, mis põimusid läbi üksteise nagu maod. Mõistsin, et see ongi tume energia (*dark energy*), tugevaim jõud universumis. (Lisa *Process #18*) Arvatakse, et kogu universumist 68% moodustab tume energia, 27% moodustab tumeaine (*dark matter*) ja vaid 4% moodustab nn tavaline aine ehk see kõik, mida saab „näha“ st galaktikad, tähed ja planeedid. (Vt Nasa)

Sain nüüd aru, et pean minema digitaalse maailma *sisse*. Veetsin mitmeid päevi järjest ainult sülearvuti taga istudes püüdes leida viisi, kuidas spirituaalselt siseneda digitaalsesse dimensiooni. Ühelt nupult teisele ja ühest kaustast järgmisesse klikkides hakkas see piksliline maailm ükshetk minuga suhtlema. Automaatselt, justkui keegi juhiks minu kätt, hakkasin valmistama digitaalseid kristalle ja lugema digitaalseid palveid. (Lisa *Process#19*) Lõin endale digitaalse buda kuju digitaalsete tsakrate avamiseks, et universumi tarkused avaneksid mulle läbi digitaalse dimensiooni. (Lisa *Process#20*) Tundsin, et ma võin olla juba väga lähedal saavutamaks kontakti paralleeluniversumiga. (Lisa *Process#21*)

Mu peas kummitas pidevalt kujutluspilt kosmose kangast, milles nii meie dimensioon kui ka kõikvõimalikud paralleelsed dimensioonid on ultramikroskoopiliste stringide kaudu läbi põimunud. (Lisa [Process#22](#)) Need on ilmselt ka võtmeks, kuidas tulevikus võiks saada võimalikuks paralleeluniversumisse reisimine.

Ühel varahommikul ärgates lasi unesegane meel paari sekundimurdosa jooksul mul uskuda, et keegi istub mu vastas oleval tugitoolil... Sellega koos tundsin, et olin jõudnud oma algse ülesande täitmiseni ja saanud valmis tehnomaagia komplekt komponeerimisega. See on abivahend kõrgeimale *data* tasandile jõudmiseks, et saada ühendust paralleeluniversumi „minaga“, saada osa universumi saladustest ning end enam mitte kunagi üksildasena tunda. See koosneb tehnomaagiks saamise **käsiraamatust**, tehnomaagi **T-särgist** ja **nokamütsist**, kosmilisi elemente tähistavatest **kristallidest**, paralleeluniversumi vahelisi sidemeid tähistavatest kosmose **stringidest** ja krüpteeritud mantrast **instructions.zip**, mis on kõige olulisemaks võtmeks ettevõetud rännakul.

3.3 Tehnomaagia komplekti kasutamiseõpetus

Selleks et jõuda oma teise minaga kontakti, tuleb tehnomaagia õpilasel läbi teha kolm rituaali. Esimene rituaal on õpilase pühendatuse ja tõsimeelsuse tõestamiseks. See näeb ette nädal aega iga päevaselt 10 tundi päevas netiavarustes ühelt juhuslikult lehelt järgmisele klikkamist. Iga tund tuleb teha üks *selfie* ja laadida see üles ühele vabalt valitud sotsiaalmeedia kontole. (Lisa [Ritual#1](#))

Teise rituaali tegemiseks tuleb minna öösel kuu tõusuga lähima bensiinijaama parklasse. Kui sellist võimalust ei ole, sobib ka lähima kiirtoidurestorani ees olev parkla. Asfaldile tuleb joonistada maagiline tumeda energia sümbol ning selle ümber tuleb asetada kristallid. (Lisa [Ritual#2](#)) Peale seda tuleb sümboli keskel võtta sisse lootose asend ja mediteerida.

Kolmas rituaal näeb ette läbi nähtamatu tunnetusliku labürindi kõndimist ja õige raja otsimist püüdmaks leida kontakti paralleeluniversumi „minaga“. Teadvusseisundi muutmisel on abivahendiks digitaalne mantra, milles digitaalne on krüpteeritud materjaalsesse vormi. (Lisa [Ritual#3](#))

3.4 Tehnomaagia komplekti väljapanek

Komplekti väljapanek toimub Nooruse galerii keldrikorrusel. Väljapanek on installatiivne ja peegeldab tehnomaagiat kui digitaal-esoteerilist kontseptsiooni põhinedes tehnomaagia rituaalidel. Väljapanek tervikuna on abstraktne ja intuitiivne ning loob sürreaalse paralleeluniversumite vahelist dimensiooni meenutava olustiku.

KOKKUVÕTE

Üksildus on kaasaegses maailmas suur probleem. Kiire tehnoloogiline areng ning tihedus sellega on tekitanud diskussioon selle üle, kas sotsiaalmeedia muudab oma kasutajaid üksildaseks. Minu seisukoht sotsiaalmeedia ja üksilduse arutelus on eitäv: sotsiaalmeedia ei muuda oma kasutajaid üksildaseks, vaid on üks dimensioonidest läbi mille üksildust tunda saab. Taolist üksilduse vormi võib nimetada digitaalseks üksilduseks. Y generatsiooni esindajana püüan käesoleva tööga läbi enda generatsiooni perspektiivi välja selgitada digitaalse üksilduse olemust ja tekke põhjuseid. Töö tulemuseks on digitaalset üksildust leevendava alternatiivse meetodi leidmine ja autoriloomingul baseeruva eneseabi komplekti loomine. Digitaalse üksilduse teemaga tegelemist saadab minu digitaal-visuaalne blogi, mis asub aadressil - helpmeiamdigitallylonely.tumblr.com.

Digitaalse üksilduse mõistmiseks tuleb esmalt mõista üksilduse olemust. Üks juhtivaid üksilduse kui sotsiaalse nähtuse uurijaid, neuroteadlane John Cacioppo, väidab et üksildus on ürgaajal välja arenenud ellujäämisinstinkt, mis reageerib sotsiaalsele isoleeritusele. Filosoof Ben Lazare Mijuskovic'i arvates on üksilduse vastand intiimsus. Sellest võib järeldada – kui eksisteerib intiimsus läbi digitaalse dimensiooni, saab eksisteerida ka digitaalne üksildus. Kunstikriitik Gene McHugh' sõnul saab nn *born digital* generatsioonide seas tõe poolest tekkida digitaalne lähedus, sest neil ei eksisteeri dualismi digitaalse ja füüsilise maailma reaalsuste vahel. Mina väidan, et taolise läheduse tekkimiseks peab osapoolte vahel tekkima ühine jagatud „saladus“. Digitaalne üksildus on aga olukord, kus kirjeldatud „saladus“ on ära kadunud ja asemele on tulnud segadus ning kahtlused sellest, mis üldse toimub nn „digitaalse kardina taga“.

Sotsiaalmeedia kujutab endast väga mitmekesist digitaalset suhtluskanalit, kuid tõsikindlad väited sotsiaalmeedia ja üksilduse seotuste kohta puutuvad. Sotsiaalmeedia rolli kaasaja inimese elus võib vaadelda läbi kolme generatsiooni – X, Y ja Z. Generatsioonide Y ja Z digitaalne kirjaoskus on võrreldes vanemate generatsioonidega palju paremini arenenud. Z-d on sünnist saadik digitaalse dimensiooniga seotud olnud ning võiks arvata, et neil on tänu sellele paremini välja arenenud „kuues meel“, mis võimaldab digitaalses infomeres paremini orienteeruda. Ometi eksisteerib tänaseks veel alaealise Z generatsiooni ja nende vanemate vahel digitaalne lõhe. Liialt kritiseeriv või vastupidi hoolimatu suhtumine vanemate poolt tekitab lisasurvet noore inimese vaimsele tervisele ja

on sellisel kujul digitaalse üksilduse soodustaja.

Üksilduse, nii digitaalse kui füüsilise, leevendamine algab eneseanalüüsist. Võti üksildusest välja tulemiseks peitub selle läbi elamises, mida samuti kõige enam kardetakse ning mis on ühtlasi üksilduse tekkepõhjus.

Digitaalse üksilduse, kui tehnoloogia poolt vahendatud tunde, leevendus võib peituda tulevikutehnoloogias. Tulevikus võib kontakt digitaalse maailmaga muutuda palju vahetumaks ja loomulikumaks. Neuroteadlase Adam Gazzaley juhtimisel töötatakse selle nimel, et luua side närvirakkude ja digitaalsuse vahel, võimaldades tulevikus vaimseid häireid ravida digitaalsel teel.

Digitaalne üksildustunne võiks saada leevendust ka läbi füüsiliste objektide ja asjade loomise. C. G. Jung soovitas oma negatiivsed tunde „valada“ mingisse vormi. Probleemile lähenemine teisest perspektiivist ja eraldiseisvalt iseendast, aitab kaasa tähenduse leidmisele.

Inimeste huvi eneseabi ning eelkõige esoteerilise eneseabi valdkonna vastu pani mind otsima alternatiivset spirituaalset viisi üksilduse probleemiga tegelemiseks. Eriti paelus mind paralleeluniversumite teooria ning idee, et oma paralleeluniversumi „minaga“ kontakti saavutamine võiks väga edukalt leevendada ka digitaalset üksildust. Esoteeriliste otsingute käigus avastasin enda jaoks tehnomaagia. Järgides selle põhitõde, et *data* on samuti energia, asusin „kanaldama“ viise ja abivahendeid, mis aitaks saavutada soovitud tulemust. Suurem osa informatsioonist tuli mulle alateadvuslike vihjetena läbi unenägude ja intuitsiooni. Loomingulises vabas kulgemises lõin tehnomaagia komplekti ja selle kasutamise õpetuse.

SUMMARY

„Creation of the Self Help Kit to Relieve Digital Loneliness“

Loneliness is a substantial problem in the contemporary world. Rapid technological development and the close links with digital world, have created debates over whether social media is making their users lonely. In my opinion, social media does not make their users lonely, because it is just one of the dimensions that allows to feel loneliness. This kind of form of loneliness can be named as digital loneliness. As a representative of the Y generation, I will try to explain the essence of digital loneliness and reasons for its emergence from the perspective of my generation. The aim of this work is to find the alternative method for relieving digital loneliness and to create a self-help kit. My blog, found at helpmeiamdigitallylonely.tumblr.com, will accompany my engagement with the topic of digital loneliness.

To understand the concept of digital loneliness, one should first grasp the essence of loneliness. One of the leading researchers of loneliness as a social phenomenon, neuroscientist John Cacioppo, states that loneliness is a survival instinct from prehistorical times that reacts to social isolation.

Philosopher Ben Lazare Mijuskovic finds that loneliness and intimacy are two sides of one coin, thus he opposes these two concepts. Derived from that – if there is intimacy through digital dimension, there can also be digital loneliness. Gene McHugh, the art curator, states that it is indeed possible to feel digital closeness among the “born digitally” generations, since there does not exist any gap between digital and physical reality. Furthermore, in my opinion, there should be a “shared” secret for digital closeness to emerge. Digital loneliness is thus a situation, where this “secret” is lost, and instead confusion and doubts of what is going on behind the “digital curtains” prevail.

Social media is a diverse communication channel, but there are no proof of the connections between social media and loneliness. The role social media has in the life of a human being can be observed in the context of three generations: X, Y and Z. Two latter generations have more developed digital literacy compared to the older generations. Generation Z is connected to the digital dimension from birth, and presumably, the “sixth sense” that allows them to orientate better in the information space. Nevertheless, there is

still a digital gap between the under aged representative of the Z generation and their parents. Overly criticizing parents, or on the contrary, indifferent parents, cause extra pressure on the mental health of a young person, contributing thus to digital loneliness.

Relieving both digital and non-digital loneliness begins with self-analysis. The key for curing loneliness lies in establishing the biggest fears, which would also be the reasons for the rise of loneliness.

The cure for relieving digital loneliness, as the emotion mediated by the technology, may lie in the future technology. In the future, the connection with the digital world may become more natural and immediate. Under the leadership of neuroscientist Adam Gazzaley, there is research in progress to create a connection between neuroscience and technology in order to cure brain disorders with digital tools.

There is also a possibility to relieve loneliness through creating physical objects and “things”. C. G. Jungi recommended to create some kind of form from negative feelings. To approach a problem from a different perspective and apart from yourself, will help to give it a meaning.

People’s interest towards self-help, and above all esoteric self-help, inspired me to look for alternative ways to cope with loneliness. Especially fascinating is the theory of parallel universes and the idea that digital loneliness could be relieved when you get in touch with your parallel universe counterpart. During my esoteric search, I discovered techno magic. Following the idea that data is also energy, I started to “channel” ways and aids, that could help to achieve the set aims. The largest part of the information came to me through my dreams, based on that I created a manual of how to become a technomagician with the necessary tools for that.

KASUTATUD ALLIKAD

KASUTATUD KIRJANDUS

Ball, B. (2016). *Why there might be many more universes beside our own*. BBC. Kasutatud 2.05.17 <http://www.bbc.com/earth/story/20160318-why-there-might-be-many-more-universes-besides-our-own>

Chun, C.C. (2016). *Dependent Objects*. Mastercontextualdesign. Kasutatud 11.01.2017 <https://www.mastercontextualdesign.info/chan-chiao-chun>

Felluga, D.F. (2011). *Mirror Stage (Lacan)*. Introductory Guide to Critical Theory. Kasutatud 28.04.2017 <https://www.cla.purdue.edu/english/theory/psychoanalysis/definitions/mirrorstage.html>

Frame's First Exhibition for Salone de Mobile offered a glimpse of the Phygital Future (2016). *Frame Magazine*, 111, 133.

Frame Publishers. (2016). *What's the Matter? in Milan*. Frameweb. Kasutatud 14.02.2017. <http://www.frameweb.com/news/what-s-the-matter-in-milan>

Goodman, E. (2016). *Artist cecilia salama explores digital loneliness through butterflies and gymnastics*. i-D.vice. Kasutatud 12.04.2017 https://i-d.vice.com/en_us/article/cecilia-salama-artist-butterflies-gymnastics

Lemieux, R. jt. (2013). Affinity-seeking, social loneliness, and social avoidance among Facebook users. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 112(2), 545-52.

Marsh, M. (2017). Teenagers on loneliness: "We want to talk to our parents. We need their guidance". *The Guardian*, 8.04.2017. Kasutatud 12.04.2017 <https://www.theguardian.com/society/2017/apr/08/teenagers-loneliness-social-media-isolation-parents-attention>

McHugh, G. (2013). The Context of the Digital: A Brief Inquiry into Online Relationships. *You Are Here – Art After the Internet* (lk 28-34). London: SPACE.

Morby, A. (2016a). *Eindhoven graduate designs a gun for firing her tears*. Dezeen, 2.11.2016. Kasutatud 9.01.2017 <https://www.dezeen.com/2016/11/02/tear-gun-yi-fei-chen-design-academy-eindhoven-dutch-design-week-2016/>

Morby, A. (2016b). *Tools for Therapy encourage people to open up about their emotions*. Dezeen, 4.11.2016. Kasutatud 9.01.2017 <https://www.dezeen.com/2016/11/04/tools-for-therapy-nicolette-bodewes-tactile-object-psychotherapy-dutch-design-week-2016/>

Morh, K. & Morh, E. (2017). Understanding Generation Z Students to Promote a Contemporary Learning Environment. *Journal on Empowering Teaching Excellence*, 1(1), Article 9. Kasutatud 12.04.2017 <http://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1005&context=jete>

Mullen, T. *The Glass Brain*. Tim Mullen's webpage. Kasutatud 11.04.2017

<http://www.antillipsi.net/art-1/the-glass-brain>

NASA. *Dark Energy, Dark Matter*. Kasutatud 12.07.2017

<https://science.nasa.gov/astrophysics/focus-areas/what-is-dark-energy>

Palfrey, J., & Gasser, U. (2008). *Born Digital: Understanding The First of Digital Natives* [PDF]. Kasutatud 17.03.2017

http://pages.uoregon.edu/koopman/courses_readings/phil123-net/identity/palfrey-gasser_born-digital.pdf

Stip, E. jt. (2016). *Internet Addiction, Hikikomori Syndrome, and the Prodromal Phase of Psychosis*. NCBI. Kasutatud 07.05.2017

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4776119/>

Storrs, C. (2016). *People who are alone and lonely are at greater risk of heart disease*. CNN, 21.04.2016. Kasutatud 12.04.2017

<http://edition.cnn.com/2016/04/20/health/can-loneliness-lead-to-heart-disease/>

Strauss, W. & Howe, N. (2000). *Millennials Rising: The Next Great Generation*. Kasutatud 20.03.2017 https://books.google.ee/books?id=To_Eu9HCNqIC&lpg=PA3&dq=generation%20strauss&lr&pg=PA4#v=onepage&q=generation%20strauss&f=false

Zephoria, (2017). *The Top 20 Valuable Facebook Statistics – Updated May 2017*. Kasutatud 15.05.2017 <https://zephoria.com/top-15-valuable-facebook-statistics/>

Zhang, Y. & Ling, Q. (2015). SNS as Intimacy Zone: Social Intimacy, Loneliness, and Self disclosure on SNS. *Global Media Journal*, 13(25).

Tartu Ülikooli Geograafia osakond. *Ajalugu*. Loengumaterjal. Kasutatud 20.02.2017

<http://www.geo.ut.ee/kartool/ained/loengl.htm>

Vlasov, I. (2016). VK Pinned post. Kasutatud 13.04.2017 <https://vk.com/ivantechnomag>

AUDIO JA AUDIO-VISUAALSED ALLIKAD

Aru, J. (2014). Ajust inimeseni. Ööülikool. (Toim) Zirnask, M. ja Tootsen, J. Kasutatud 5.04.2017 http://www.ylikool.ee/et/13/jaan_aru

Cacioppo, J. (2013). *The lethality of loneliness*. TEDxDesMoines. Youtube. Kasutatud 27.03.2017 https://www.youtube.com/watch?v=_0hxl03JoA0

Gazzaley, A. (2015). *Promise of Tech and the Brain*. TEDxSonomaCounty. Youtube. Kasutatud 15.04.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=EaO-Qd216p8>

Harbisson, N. (2012). *I Listen to Color*. TEDGlobal. Youtube. Kasutatud 27.03.2017 https://www.ted.com/talks/neil_harbisson_i_listen_to_color?language=et#t-7516

Herzog, W. (dir). (2016). *Lo and Behold, Reveries of the Connected World*. USA: Saville Productions.

Mijuskovic, B. L. (2016). *Reimagining Loneliness: Perspectives from philosophy and*

religioon. Lecture in Philosophy and Humanities Dept, California State University. Youtube. Kasutatud 14.04.2017 https://www.youtube.com/watch?v=AMyqz_gx2XY

Paikin, S. (2013). *Ancient Brain, Modern World*. TVO: The Agenda with Steve Paikin. Youtube. Kasutatud 10.04.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=XBgNjalrfzg>

Port, K. (2015). Portaali. Ära mõtle Zuckerbergi rahale, mõtle ise endale. Tallinn: ERR Raadio 2. Kasutatud 13.04.2017 <https://arhiiv.err.ee/vaata/portaal-ara-motle-zuckerbergi-rahale-motle-ise-endale>

Port, K. (2017). Päevast kui planeedil lakkab telefoniäri. Portaali. Tallinn: ERR Raadio 2. Kasutatud 20.04.2017 <https://arhiiv.err.ee/vaata/portaal-paevast-kui-planeedil-lakkab-telefoniari>

Ribas, M. (2015). *Searching for My Sense*. TEDxMünchen. Youtube. Kasutatud 27.03.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=qU6UPUlbmLw>

Sepp, H. (2017). Hinge pime öö. Ööülikool. (Toim) Rosma, H., Velt, L. ja Tootsen, J. Kasutatud 31.04.2017 http://www.ylikool.ee/et/13/heili_sepp

Smolan, S. (dir). (2014). *The Human Face of Big Data*. USA: Against All Odds Productions.

Turkle, S. (2016). *Sherry Turkle: Reclaiming Conversation*. TVO: The Agenda with Steve Paikin. Youtube. Kasutatud 15.04.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=mywK1xvzwNk>

PILDI VIITED

Bodewes, N. *Tools for therapy*. Kasutatud 15.01.2017 <https://www.dezeen.com/2016/11/04/tools-for-therapy-nicolette-bodewes-tactile-object-psychotherapy-dutch-design-week-2016/>

Chan, C.C. *Dependent Objects*. Kasutatud 15.01.2017 <https://www.mastercontextualdesign.info/chan-chiao-chun>

Chen, Y.T. *Tear Gun*. Kasutatud 15.01.2017 <https://www.dezeen.com/2016/11/02/tear-gun-yi-fei-chen-design-academy-eindhoven-dutch-design-week-2016/>

Harrison, N., Ribas, M. Kasutatud 11.04.2017 <http://abpnews.abplive.in/photo-gallery/cyborg-woman-can-feel-every-earthquake-around-the-planet-378683#image1>

Hirsch, A. *Playground*. Kasutatud 13.04.2017 <http://therealannhirsch.com/>

Koblenz, R. M. *Spectra ABCD*. Kasutatud 25.04.2017 <http://www.kukkastudio.co.uk/>

Kotlyarenko, E. *Skydiver*. Kasutatud 21.04.2017 http://www.jstchillin.org/eugene_kotlyarenko/

Mills, J. S. *Anaglyph*. Kasutatud 25.04.2017 <http://www.frameweb.com/news/what-s-the-matter-in-milan>

Nennie, de B. *The Digital Virtuosity 0.2*. Kasutatud 25.04.2017 <http://www.bastiaandenennie.com/#design-for-a-phygital-world>

Parren, D. Kasutatud 25.04.2017 <http://www.frameweb.com/news/what-s-the-matter-in-milan>

Salama, C. *The Butterfly Reprise*. Kasutatud 15.01.2017 <http://www.altescplatform.com/cecilia-salama/>