

Sisekaitseakadeemia

Justiitskolledž

Birjo Ringas

VAHISTATUTE EMOTSIONAALSE SEISUNDI
MUUTUMINE

Lõputöö

Juhendaja:
Inga Karton

Tallinn 2009

SISUKORD

ANNOTATSIOON	3
SISSEJUHATUS	4
1. EMOTSIONAALSE SEISUNDI MÕJUTAJAD	6
1.1. Stress, selle olemus	7
1.1.1. Stress ja vangistus	10
1.2. Ärevus, selle olemus	14
1.3. Depressioon, selle olemus.....	17
2. UURIMUS MEESOOST VAHISTATUTE EMOTSIONAALSE SEISUNDI MUUTUMISEST TALLINNA VANGLAS	20
2.1. Uurimisrühma kirjeldus	20
2.2. Meetod	20
2.3. Protseduur	21
2.4. Osalejad	21
2.5. Tulemused ja analüüs.....	22
2.6. Järeldused ja ettepanekud	28
KOKKUVÕTE	31
SUMMARY	32
VIIDATUD ALLIKATE LOETELU	33
Lisa 1. Tallinna Vanglas viibivate vahistatute seas läbi viidud küsimustik	35

ANNOTATSIOON

Kolledž Justiitskolledž	Kuu ja aasta Mai 2009
Töö pealkiri Vahistatute emotsionaalse seisundi muutumine	
Töö autor: Birjo Ringas	allkiri:
<p>Referaat</p> <p>Lõputöö koosneb kahest peatükist, mis omakorda on jaotatud alapeatükkideks. Töö on kirjutatud eesti keeles. Töö maht on 36 lehekülge. Lõutöös on kasutatud 24 allikat, neist 7 inglise keelset.</p> <p>Lõputöö eesmärgiks on välja selgitada, kas ja kuidas muutub vahistatute emotsionaalne pinge ning seoses sellega ka stressi tase. Eesmärgi saavutamiseks viidi läbi ankeetküsitlus Tallinna Vangla eelvangistushoones viibivate vahistatute seas kahel korral.</p> <p>Uurimustöö tulemusel selgus, et vahistatu emotsionaalse pinge taset ei mõjuta niivõrd varasem korduv vangistuses viibitud kordade arv, samuti vahi all viibitud aja pikkus, kui võrd vahistatu taust. Sellest ka järeldus, et vahistatute emotsionaalne pinge ja seoses sellega stressi tase ei muutu väiksemaks, mida kauem nad viibivad eelvangistuses.</p> <p>Läbi viidud analüüsi tulemusel teeb autor ettepaneku vahistatutega rohkem individuaalselt tegeleda ning erinevate spetsialistide ja kontaktisiku vaheliseks paremaks koostööks, eelkõige probleemsete vahistatute kohta info jagamiseks.</p>	
Võtmesõnad : vahistatu, emotsionaalne seisund, stress, ärevus, depressioon, individuaalne töö	
Keywords : prisoner, emotional state, stress, anxiety, depression, individual work	
Säilitamise koht:	
Kaitsmisele lubatud:	
Juhendaja: Inga Karton	allkiri:

SISSEJUHATUS

Lõputöö on kirjutatud teemal „ Vahistatute emotsionaalse seisundi muutumine“. Antud teema pakub huvi, kuna autor puutub oma töös vahistatutega kokku igapäevaselt ja seeläbi näeb nende erinevaid emotsionaalseid seisundeid, mis väljenduvad nende tujudes. Sageli on märgata vahistatute tujude väga kiiret muutumist, ühel päeval oleks nagu kõik korras, kuid järgmisel on ta endasse tõmbunud, masendunud või siis hoopis ärev, rahutu, närviline, impulsiivne. Siit tekkis küsimus, millised tegurid mõjutavad vahistatute tujusid ehk emotsionaalset pinget. Antud töö eesmärgiks on välja selgitada kuidas muutuvad vahistatute emotsionaalsed pinged vangistuses viibitud aja jooksul ning millised on pingetaset mõjutavad tegurid.

Sageli viibivad vahistatud eelvangistuses päris pikka aega, mitmeid kuid, sageli isegi rohkem kui aasta enne kui jõustub süüdimõistev kohtuotsus nende karistuse pikkuse kohta. Tihti juhtub ka, et peale pikka eelvangistuses viibimist mõistetakse ta õigeks või tema karistus loetakse kantuks vangistuses viibitud ajaga ning siis inimene lihtsalt lastakse vabaks teadmata palju pingeid, stressi tema sisse on kogunenud selle aja jooksul. Alles peale süüdimõistva kohtuotsuse jõustumist hakatakse vahistatuga, nüüd juba kinnipeetavaga süvenenumalt tegelema, uuritakse tema isikuomadusi ja muid vangistuses viibimist mõjutavaid asjaolusid. Kuid selle aja peale on vahistatul juba välja kujunenud suhtumine vanglaametnikesse ning vangla sisekorda üldiselt, samuti on ta omaks võtnud vangla subkultuuri ja käitumisharjumused. Kui selle aja jooksul on vahistatu kokku puutunud ainult negatiivsete emotsioonidega ja ta pole saanud oma emotsionaalseid pingeid vajalikul määral välja elada, siis see võib olla üheks põhjuseks miks tema suhtumine vangla sisekorda ja õiguskorda üldiselt negatiivne ja teda on palju raskem suunata õiguskorrale käitumisele, mis on ju üheks vangistuse täideviimise eesmärgiks.

Lõputöö esimeses osas käsitletakse antud teema teoreetilisi lähtekohti. Tuuakse välja emotsionaalset pinget mõjutavad tegurid. Kuigi emotsionaalsed seisundid saab jagada positiivseteks ja negatiivseteks, siis antud töös käsitletakse negatiivse pinget tagajärgi nagu stress, ärevus ja depressioon. Stress väljendub organismi vastusreaktsioonina kui talle on esitatud nõudmised, mis on kõrgemad sellest millega organism toime tuleks (Elenurm jt 1997: 8). Ärevuse tunnusteks on ebamõistlikult suur ärevus ning liialdav mure enda

ümbritseva suhtes (Introduction to anxiety 2005). Depressiooni iseloomustab meeleolu langus, ükskõiksus ja nõrkus, ärritatavus (Mis on depressioon? 15.04.2009). Need kolm on üheltpoolt erinevad seisundid, samaaegselt ka üksteisega tihedalt seotud. Ärevus võib olla üheks stressiallikaks, kui see on pikaajaline ja sellega mitte tegeleda ning pikaajaline stress võib omakorda viia depressioonini. Kui need jäetakse tähelepanuta, võib inimene elada pikka aega pidevas pingeseisundis, mis koormab inimese organismi nii vaimselt kui ka füüsiliselt.

Teine osa koosneb Tallinna Vanglas viibivate vahistatute seas läbi viidud uuringust. Uuringu eesmärgiks oli välja selgitada, kas vahistatute emotsionaalne pinge vangistuses viibitud aja jooksul muutub ja kui siis millises suunas. Eesmärgi saavutamiseks viidi läbi kahel korral küsimustik Tallinna Vangla eelvangistushoones viibivate vahistatute seas.

Käesoleva lõputöö hüpoteesiks on: vahistatute emotsionaalne pinge ja koos sellega ka stressi tase muutub väiksemaks, mida kauem nad viibivad (eel)vangistuses.

Lõputöö autor soovib tänada oma juhendajat Inga Kartonit.

1. EMOTSIONAALSE SEISUNDI MÕJUTAJAD

Sõltuvalt tunduste tekkimise kiiruse, jõu ja püsivuse kombinatsioonidest eristatakse mitmesuguseid emotsionaalseid seisundeid: meeleolu, ärevus, stress, frustratsioon, afekt ja kirg. (Nõlvak ja Valk 2003: 187)

Emotsionaalseid seisundeid eristatakse, jaotades need positiivseteks ja negatiivseteks (Nõlvak ja Valk 2003: 187). Bachmanni ja Maruste (2003: 223) väitel avalduvad emotsionaalsetes seisundites, mis kõik on mööduvad, nii inimese karakterseid (tüüpilised) iseärasused kui ka juhuslikud ja inimesele üldjuhul mitteomased psüühilised ilmingud. Samuti kirjutavad Bachmann ja Maruste (2003: 223), et emotsionaalsel seisundil, vaatamata selle subjektiivsusele, on alati oma kindel põhjus ja tüüpiline avaldumine käitumises, mis muuseas teeb võimalikuks nende diagnoosimise ja avastamise objektiivsete meetoditega.

Kallasmaa (2003: 146) pakub üheks võimalikuks toimetulekuviiiside rühmitamise aluseks nende otstarbe - emotsioonikesksete toimetulekuviiiside (nt põgenemine, vältimine, enesesüüdistamine, unistamine, emotsioonide väljaelamine) abil püüab inimene vähendada emotsionaalset pinget, probleemilahendusviiiside (nt planeerimine, lahendusvariantide väljamõtlemine, teabe otsimine, otsene probleemilahendus jt) abil püüab inimene muuta probleemolukorda või olukorra tõlgendust. Bachmann ja Maruste (2003: 223) lisavad, et objektiivselt tähtsad asjad ei pruugi avaldada inimesele mingit emotsionaalset toimet, kui inimene neid ei mõista ja nad on seetõttu tema jaoks tähtsusetud. Bachmanni ja Maruste (2003: 223) järgi on meeleolu isiksuse üldine emotsionaalne foon, olek, mis annab värvingu tegevusele. See mõjub märkamatuks ja tema konkreetset põhjust pole alati võimalik leida. Samas väidavad Bachmann ja Maruste (2003: 223) ka seda, et teinekord kujundavad meeleolu iseenesest objektiivselt tähtsusetud esemed või faktid, kui neil on konkreetse inimese jaoks eriline tähtsus, näiteks kui nad on seotud millegi olulisega.

1.1. Stress, selle olemus

Üha suuremat tähtsust on omandamas niisuguste emotsionaalsete seisundite uurimine, mida kutsuvad esile pingsituatsioonid ehk, nagu neid nimetatakse, stress. Need on tegevused ohuseisundis, mitmesuguste füüsiliste ja vaimsete ülekoormuste puhul, siis, kui tuleb teha kiireid ja vastutusrikkaid otsuseid jne. (Üldpsühholoogia 1975: 313)

Stress tähendab ärritavat närvipinget, mis pikema aja jooksul mõjub muserdavalt ja tekitab kehalisi vaevusi. Teaduslikult tõlgendatakse stressi keha ja meelte vastust organismile esitatud kõrgendatud nõudmiste eest, valmisolek tekkinud ohu ning suure koormuse tingimustes tegutsemiseks. (Elenurm jt 1997: 8)

Tänapäeva psühholoogia- (ja ka meditsiini-) kirjanduses levinud seisukoha järgi tõlgendatakse stressi diateesi mudeli kaudu. Lühidalt öeldes tähendab see, et stressi tekkimiseks on vaja teatud tegurite koosmõju. Olulised tegurid on ühelt poolt need, mis kuuluvad tausta ehk keskkonna alla, milles indiviid parajasti eksisteerib/liigub (nt ühiskond, kool, töökoht, suhted), ning teiselt poolt inimese enda stressile kalduvust määravaid sisemisi omadusi. Viimaseid võib nimetada ka eelsoodumuseks stressi kogeda. Selleks, et inimene stressi kogeks, on vaja, et keskkonnas oleks piisaval hulgal stressoorseid sündmusi, aspekte ning et inimesel oleks kalduvus stressi kogeda. Inimest ajendavad käituma tema vajadused ja soovid, igas olukorras otsime vastust mõnele oma vajadusele, olgu see soov olla kallima poolt hoitud ja mõistetud või hoopiski õhtul töölt koju tulles leida rikkalikku õhtusööki laual ootamas. Kui aga olukord ei võimalda meie ootuspärast eesmärki täita, so ei vasta meie vajadustele, tekib vastuolu. Seda vastuolu tajumeegi stressina. (Praktiline nõuanne. Stress 2003)

Psühholoogide ja arstide arusaamist mööda saab närvisüsteemi koormata kahel viisil: 1) võimete kiiret kasutuselevõttu võimaldavate jõupingutuste kaudu, 2) ebaterve enesepingestamise teel. Esimesel juhul on tegemist eneseusku tõstva ja tegevuse tulemuslikkust parandava eustressiga, teisel puhul aga füüsilisele ja vaimsele heaolule halvasti mõjuva distressiga. Nendes vahetegemine ei ole sugugi lihtne ning ka pikk ja kõrge eustress võib nii mõnelegi mõjuda kurnavalt. Esimene neist aitab kohaneda, areneda ja muutuda, teine viib halvimal juhul haigestumiseni. (Elenurm jt 1997: 9)

Stress on alalhoiurefleks, mis varustab keha suure hulga energiaga. See on inimese reageering ümbritseva keskkonna mõjutustele. Parasjagu stressi on hea ja vajalik, sest paneb meid tegutsema, ülemäära suur ja kauakestev pinge hakkab aga elu pärssima. Negatiivseks muutub stress siis, kui vajadused on suuremad kui võimalused ja ressursi nende realiseerimiseks napib. Stressist ülesaamiseks peaks inimene adekvaatselt hindama oma ressursse ja seejärel vaatama, kas neid annab suurendada. Kui on selge, et ressursse seatud eesmärgi saavutamiseks napib, tuleb korrigeerida eesmärgi ehk lasta latta veidi madalamale. Kui inimene on ikka aga olukorras, kus ta tunnetab, et ei saa seda, mida ta tahab, tekibki stress. (Niitra 2004: 12-14)

Stress saab alguse sellest, kuidas inimene ise vastavat olukorda hindab. Kõigepealt küsid sa endalt, kui ohtlik või keeruline antud situatsioon on ja mis on sinu võimalused olukorraga toimetulekuks. Ärritatud, stressis olevad inimesed otsustavad tihti, et (1) olukord on ohtlik, keeruline või füüsiliselt valus ja (2) neil ei ole väljavaateid sellega toime tulla. (Davis, Robbins Eshelman and McKay 1995: 10)

Psühholoogilise stressi tuvastamisel on määravaks kriteeriumiks inimese enda emotsioon ja hinnang. Psühholoogiline stress tekib siis, kui inimene hindab olukorda ähvardavaks (esmane hinnang) ning tajub oma ressursside piiratust selle olukorraga toimetulekuks (teisene hinnang). Stressi tajumine algatab toimetulekuprotsessi, st motiveerib inimest muutma nii probleemset olukorda kui ka probleemi põhjustajat ja taastama sisemist emotsionaalset tasakaalu. (Kallasmaa 2003: 142)

Vastupidiselt ärevusele on stress midagi, mida tekitavad tegurid inimesest väljaspool. Stress ei asu meie sees ja me ei saa süüdistada ainult endid stressi olemasolus. Stressiga toimetulekuks on pigem vaja muuta asjaolusid meie ümber, kuivõrd muuta iseennast. Võttes meie sisemised, suured raskesti lahendatavad probleemid ja tuues need endast väljapoole, siis tunduvad need palju vähem ohtlikuna. Stressi võib vaadelda kui ärevuse ülekandumist seest välja. Olgu tegemist psühholoogilise, kehalise või nende kahe kombinatsiooniga stressi võib alati vaadelda kui kaasaaitavat faktorit ning tihtipeale ka midagi enam kui lihtsalt kaasaaitajat. Selle tõlgenduse põhjuseks on, et iga muutus inimese elus, mis nõuab kohanemist uute asjaoludega võib põhjustada stressi, hoolimata sellest kas muutus on kasulik või mitte. Kui inimene peab lühikese ajavahemiku jooksul

kohanema liiga paljude muutustega võib see probleeme põhjustada. (Breznits 1994: 168-171;175)

Stressitaju mõjutavad mitmed tegurid: vanus, intelligentsus, sissetulek, füüsiline võimekus, haridustase, religioon jne. Kui meil näiteks on raske probleemi lahendamiseks vajalik haridus- ja intelligentsustase, oleme me vähem stressis, kui siis, kui meil seda ei ole. Kui oleme materiaalselt kindlustatud ei ole töö olemasolu meile sama stressitekitav kui siis, kui teeme tööd selleks, et peret ülal pidada. Tegelikult on ju stressi tajumise viis selleks otsustavaks teguriks, mis määrab, kuidas me sellega toime tuleme. (Goliszek 1993: 34)

Põhiliselt on olemas kolme liiki inimesi: need, kes ei suuda toime tulla stressitekitava eluviisiga; need, kes ei saa hakkama vaikse, rahuliku eluga; ja need, kes tulevad täiuslikult toime nii stressis kui ka ilma selleta. (Goliszek 1993: 35)

Inimese võime stressiga toime tulla sõltub paljudest teguritest (mis rohkem või vähem seotud isiksuseomadustega): kuidas olukordi hinnatakse, millised on toimetulekuressursid jne. Paremini suudavad stressiga toime tulla ja kohaneda inimesed, kellel on rohkem toimetulekuressursse, kelle toimetulekustrateegiatega pagas on suurem, kes on eesmärkide seadmisel ja toimetulekustrateegiatega kasutamisel paindlikumad. Kuna need tegurid on osaliselt kujundatud isiksuse püsiomaduste poolt, saabki rääkida kohanemisvõimelisemast isiksusest. (Kallasmaa 2003: 141)

Üks populaarsemaid stressiteooriaid väidab, et stressi talumatel inimestel on eluhoiak, milles sisaldub kontroll, kohustus ning eesmärgitunnetus. Stressialtid inimesed seevastu tunnevad end ümbritsevate sündmuste suhtes jõuetutena. Üldiselt võime öelda, et hea stress tuleneb olukordadest, mida me suudame kontrollida ning halb stress olukordadest, mille üle meil puudub kontroll. (Goliszek 1993: 34)

Enesehinnangul ja –aususel on stressiolukorras oluline osa. Kõrge enesehinnang aitab pingele paremini vastu panna, muudab reipamaks ja enesekindlamaks. Meeleolust ja enesehinnangust sõltuvalt hindad oma võimeid suuremaks ja väiksemaks, näed end isegi peeglist ilusamana või inetumana. (Elenurm jt 1997: 75)

Stressoriks võib saada mis tahes nähtus, mis nõuab organismilt kohanemist. Tüüpilised stressorid on psüühiline pinge, raske kehaline pingutus ja trauma. Organismi kohanemisviisi stressorile nimetatakse stressireaktsiooniks. Inimesed reageerivad stressile erinevalt. Üks ja sama olukord võib ühe isiku viia paanikasse, teise aga virgutada kiirelt tegutsema. Organismi vastusreaktsioon ühele või teisele stressorile oleneb suuresti sellest, kuidas me situatsiooni raskust ning sellega toimetuleku võimalusi hindame. Ootamatu, ohtlik ja väljapääsmatuna näiv olukord suurendab stressi. (Elenurm jt 1997: 8)

Autori arvates võib stressi pidada üheks suuremaks emotsionaalse seisundi muutumise mõjutajaks. Stressi tekkepõhjuseid on väga palju ja stress meie igapäevaelus on vältimatu. Vangla aga on oma olemuselt selline koht, mis teeb inimesed stressile märksa vastuvõtlikumaks. Vanglas puudub inimesel igasugune privaatsus, tema eest on ära otsustatud, millal ta ärkab, sööb, läheb magama ja teised igapäevased toimingud, samuti võivad ka olmetingimused olla sellised, mis põhjustavad stressi nt hallitavad seinad, määrdunud aknad, mitterahuldavad hügieenitingimused.

1.1.1. Stress ja vangistus

Vangistusseaduse (§ 6 lg 1) järgi on üheks vangistuse eesmärkideks kinnipeetava suunamine õiguskuulekale käitumisele, see tähendab, et vangistuse ülesanne on aidata kinnipeetaval peale vabanemist ühiskonnas hakkama saada. Eesti kõrge retsidiivsustase aga näitab, et kinnipeetavad ei ole võimelised peale vanglast vabanemist oma eluga toime tulema. Selle peale, et kinnipeetav ühel päeval ühiskonda tagasi peab pöörduma ja seal iseseisvalt hakkama saama, tuleks mõelda juba siis kui kinnipeetav (vahistatu) satub vangistusse, sest oleneb ju kinnipeetava hakkamasaamine vabaduses rohkesti sellest, kui palju ja kuidas on temaga vanglas tegeletud, kas on kindlaks tehtud need konkreetsed tegurid, mis takistavad tal vabaduses elada täisväärtuslikku elu ja olla ühiskonna täieõiguslik liige.

Vangistus peab aitama vahistatul pärast vabanemist ühiskonnas toime tulla ning seeläbi vähendada kuritegevust. Et vang tuleks pärast karistuse kandmist ühiskonnas toime, võimaldatakse tal vanglaväliselt suhelda, omandada üld – ja kutseharidust, pakutakse tööd

ja sotsiaaltöötaja abi. (Vanglate ja Kriminaalhoolduse Aastaraamat 2007) Eelvangistuses viibijaile võimaldatakse eelpoolnimetatutest vaid vanglavälist suhtlemist ning sotsiaaltöötaja abi.

Väga suurt rolli mängib ka vanglaametnike suhtumine vahistatutesse, kui see on valdavalt negatiivne, siis see tekitabki vahistatusi trotsi ja pingeid ning millest tingituna on vahistatuil, isegi kui ta sooviks end muuta, seda siiski äärmiselt raske teha.

Lätti (2003: 30-31) räägib õpitud abitusest vangla kontekstis. Hirm, kahetsus, soov tehtut heastada püsivad umbes aasta. Selle ajaga omandatakse vanglakäitumise põhivõtted, järgnevad harjumine, kalestumine, võõrdumine. Kahetsus asendub silmakirjatsemisega, vanglamiljöö võetakse pikkamööda omaks, tagasitee muutub iga aastaga ahtamaks. Mida pikem karistus, seda vaevalisem on tee tagasi tavaühiskonda, kus toidu, vee, elektri, pesupesemise, sauna, üldse kõige eest peab maksma, kus pidevalt peab järgima mingeid, kunagi ammu niigi kehvasti omandatud reegleid. Õpitud abituse on oma töö teinud, sotsiaalsed oskused lootusetult kängunud. Lihtsam on naasta omaks saanud keskkonda, kui näha vaeva normaalsesse ellu sulandumisega.

Tänapäeva korrektsioonisüsteemides saadetakse kurjategijad karistuseks vanglasse – vabadusekaotus ongi karistus, mitte halvad tingimised vanglas. Enamik vange naaseb kogukonda. Moodne korrektsioonisüsteem peab tagama selle, et ta on valmis tagasi pöörduma seaduskuuleka kodanikuna. Vanglakaristust tuleb rakendada nende puhul, keda ei saa teisiti karistada, kes kujutavad endast tõsist ohtu kogukonnas ja kes ilma vanglasanktsioonita seadusele ei kuuletu. Sellega, et vanglakaristus on kahjulik, nõustuvad kõik. Enamikku kurjategijaist saab efektiivselt mõjutada kogukonnas mittevangistuslike korrektsiooniprogrammidega. Seega tuleb vangistamist rakendada piiratud ulatuses. Parimal juhul on vanglakaristus hädavajalik väikseim pahe. See pole lahenduseks üldisemale sotsiaalsele probleemile ega kuritegevusele omaette võetuna. Kui rakendame kurjategija karistamiseks sellist sanktsiooni nagu vangla, siis ei tegele me kuritegevuse ärahoidmisega. Pigem reageerime minevikus toimunud kuriteole. Ometi saab korrektsiooniasutus töötada vangistuse negatiivse mõju minimaliseerimise ja edaspidiste kuritegude ennetamiseks. (Hilborn 1998: 20-21)

Nielandi, Mc Cluskie ja Tait'i (2001: 30-31) kohaselt ei ole igapäevaelu sündmused iseenesest stressitekitavad; pigem tekitab stressi see, kuidas me neid tajume ja sellele hinnangu anname, mis määrabki sündmuste mõju meie elule. Scotti (1985: 272) on märkinud, et inimesed, kellel on määratud vanglakaristus on tihtipeale kogenud tavalisest kõrgemat stressitaset ning vangistuses viibimine võib tõsta juba olemasolevat stressitaset ning lisaks veel tuua kaasa uusi stressiga seonduvaid psühholoogilisi ja füüsilisi probleeme. Nieland'i jt (2001: 30-31) arvates aga on noored õigusrikkujad emotsionaalselt rohkem haavatavamad kui vanemad kinnipeetavad, üritades toime tulla vangistuse karmusega.

Sotsiaaltöötajad, psühholoogid võtavad vahistatuid vastu vaid avalduse alusel, sageli käivad nad aga kambri juures ja asjad aetakse ära läbi väikese toiduluugi. Kontaktisik, kes ideeliselt peaks olema vahistatule kõige lähemal olev isik ja peaks vahistatut tundma kõige paremini, leiab sageli, et vahistatule ei ole täiendavat vastuvõttu tema kabinetis vaja ning et piisab kui temaga suheldagi läbi selle juba nimetatud toiduluugi. Tekib küsimus, kui hästi ta nn oma vahistatuid tunneb, kas läbi toiduluugi jäänud mulje on alati õige. Vahistatud tihtipeale ei räägi nendest muredest, mis tegelikult neid vaevavad ju läbi toiduluugi. Ja niimoodi jäävad paljud nende mured lahendamata, mis aja jooksul lahendust leidmata süüvivad ja tekitavad algul rahulolematust, seejärel pingeid, stressi.

Erinevatest programmidest, huvialaringidest jne saab vahistatuid osa võtma lülitada alles siis kui talle on määratud karistus ja ta on süüdimõistetud. Kuid selleks ajaks on ta vangistuses viibinud juba liiga pikka aega, et need efektiivselt mõjule pääseksid.

Lähtudes eeltoodust leiab autor, et stressil on inimese elus tähtis ning kasulik roll ja kuna seda täiesti vältida ei anna siis tuleb temaga õppida tegelema. Vanglas olevad inimesed on iseenesest palju stressialtimad juba ainuüksi keskkonna mõjul. Neilt on ju ära võetud kõige tähtsam – vabadus ja koos sellega ka võimalus iseseisvalt otsuseid vastu võtta, sest vanglas on enamus asju nende eest ära otsustatud ja juba eelnevalt paika pandud, nemad peavad lihtsalt leppima nende etteantud valikutega.

Kursusetöö raames viidi 2006 aastal läbi uuring, mille eesmärgiks oli välja selgitada kinnipeetavatele enim stressi tekitavad olukorrad. Uuring viidi läbi Pärnu Vanglas 27 eesti keelt kõneleva kinnipeetava seas. Uuringu tulemusena 5 kõige enam stressi tekitavamateks

olukordadeks olid: perekonna hingeline toimetulek, perekonna materiaalne toimetulek, meditsiinilise teenuse kättesaadavus, ebakindlus, kas perekond ootab neid tagasi ning raamatukogu kasutamise võimalus. (Ringas 2006)

Siit tulenevalt ongi üheks stressi (kui ühe emotsionaalse seisundi) taseme mõjutajaks mure perekonna toimetuleku pärast ning ebakindlus, kas perekond ootab neid tagasi või mitte. Vangistuses viibimise ajal on see aga lisa pingete tekitajaks.

On öeldud, et kui mees on vangistuses, on see justkui karistus ka tema naisele ja perekonnale. Terve perekond leiab, et vangistus on äärmiselt stressirohke ja kahjustav. (Carlson and Cervera 1991: 279)

Kui kinnipeetav omas enne vangistust tööd, siis üheks tekkivaks probleemiks seoses vangistusega on perekonnale toitja kaotus. Naine peab sel juhul enda majanduslikuks kindlustamiseks leidma uue võimaluse. Teiseks raskuseks on abikaasa ja isa kaotus, mis teeb naisest praktiliselt üksikvanema. See võib sageli naistes, kes peavad hakkama saama uute rollidega stressirohkes olukorras, tekitada käegalöömistunde. See kui hästi tuleb kinnipeetava perekond toime pingega, mida tekitab vangistus, sõltub paljuski sellest kui hästi kinnipeetava naine tuleb toime ja kohaneb vangistusega. Kinnipeetavate naiste hea toimetulek stressiga on oluline mitmel põhjusel. Naiste kohandumine määrab, kas suhe elab vangistuse üle või mitte. Naiste kohandumine mõjutab ka seda kuidas tema lapsed kohanevad isa vangistusega. Alles jäänud vanem peab lastele selgitama isa puudumist. Lähedase suhte säilitamine on suur väljakutse kinnipeetava naisele. Kontakti säilitamine kirjavahetuste, helistamiste ja kokkusaamiste teel on ainult piiratud võimalused läheduse säilitamiseks. Olla kinnipeetav või tema pereliige on äärmiselt stressirohke kogemus. (Carlson and Cervera 1991: 279-280)

Vangistuse ajal on suhted vahistatu ja tema lähedaste vahel palju komplitseeritumad kui tavaliselt. Suhtlemine on piiratud ning nad ei saa kohtuda ega üksteisele helistada nii tihti kui sooviksid, samuti viisil, mis neile rohkem meeldiks. Kokkusaamised toimuvad piiratud arvul ja järelvalve all ning ka siis saavad nad üksteisega rääkida läbi telefoni ja näevad teineteist vaid läbi klaasi. Helistamisedki toimuvad väga piiratult, see umbes 5 – 10 minutit nädalas on ilmselgelt vähe, et saaks normaalselt suhelda. Vabamalt saab suhelda kirja teel, ent see ei ole võrreldes kokkusaamise ja helistamisega nii vahetu ja seega on kirja teel

palju raskem üksteisele tuge pakkuda ja toeks olla. Kõik see kokku tekitab vahistatule pingeid, mis mõjuvad tema üldisele emotsionaalse pinge tasemele. Ja kui vangistusse satub pereisa, kelle õlul on kogu majapidamise eest hoolitsemine, siis tahes-tahtmata tekitab omakorda pingeid, kuidas kodused hakkama saavad.

Vahistatu toimetulekuks eluga vabaduses on väga oluline ka vangistuse ajal säilitada sidemed oma lähedaste ja perekonnaga. Kui isik viibib alles eelvangistuses, siis on tal suhtlemiseks kodustega palju piiratumad võimalused kui neil, kel kohtuotsus jõustunud. Kuid just vangistuse algul on hästi oluline, et vahistatu saaks suhelda oma kodustega, sest siis on vahistatutele väga oluline tunda, et neil on olemas toetajad. Kui sel ajal vahistatu sotsiaalsed sidemed katkevad, siis on neid hiljem märksa raskem taastada ja parandada. Vangistuses viibides on vahistatul oma perekonna suhtes kõrgendatud ootused, kellelt ta sel perioodil ootab kõige enam toetust. Kuid tihtipeale unustavad nad ära, et ka perekond elab tema vangistuses viibimist raskelt üle ja siit võivadki tekkida lahkkelid. Elenurme (1997: 11-40) arvates mõjub vastastikuste ootuste täitmata jätmine ärritavalt, tekitab solvumist ja vimma.

Lätti (2000: 30) räägib perekonna olulisusest ja vangistusse sattumise seosest. Igapäevane kokkupuude meie klientidega lubab üheselt väita: kõik saab alguse perekonnast. Või selle puudumisest. Kujunemiseas omandamata jäänud on hiljem raske kompenseerida, teadvuse süvakihtidesse ladestunud ja kinnistunud väärarusaamu on peaaegu võimatu ümber korraldada. Kuritegelik subkultuur asendub sotsialiseerumise grupeerumisega, toetab ja kinnistab grupihuvidega sobivaid arusaamasid, pakub oma väärtuste ja tabude süsteemi. Toimetulematus asendub näilise toimetulekuga, mida aktsepteerib kuritegelik seltskond, mitte aga ühiskond tervikuna.

1.2. Ärevus, selle olemus

Ärevus on emotsionaalne seisund, millele on iseloomulik ootuse ja ebamäärasuse elamused ja abitus- ning hirmutunne. Ärevuse tekitajana võivad toimida väga mitmesugused asjaolud – oodatud sündmuse edasilükkamine – tekib rahutus ja kartus, et oodatav sündmus ei toimugi või oodatud isik ei tule. Ärevust põhjustab olukorra määramatus, enese kontrolli alt väljumine, võimalikud ebameeldivused, infopuudus, võimalik oht jne. Kõige selle

tagajärjel lähevad inimesed närviliseks, muutuvad rahutuks, pingestatuks. Ärevus on märgatav väliselgi vaatlusel. Seda saab tuvastada näiteks nelja lihtsa „parameetri“ alusel: 1) närvilisus – nt küünte närimine, sage suitsetamine; 2) pinges – ei ole võimeline puhkama, töötab pingega, käed värisevad, uni rahutu; 3) kaldumus kohmetusele – punastamine, kogelemine, higistamine; 4) kurvameelsus – muretsemine, alatine kahtlemine jne. (Bachmann ja Maruste 2003: 224)

Normaalsest ärevusest kõrvale kaldumist iseloomustab liigne ärevus ja mure igapäeva elu sündmuste suhtes. Inimeste, kellel ärevus on normaaltasemest kõrvale kaldunud, mure on tihti ebareaalne ja mitteproportsionaalne ärevust tekitava situatsiooni suhtes. Igapäeva elu muutub püsivaks mure-, hirmu- ja õuduses seisundiks. Lõpuks ärevus mõjutab inimese mõtlemist juba niipalju, et see häirib tema igapäeva elu normaalset toimimist tööl, koolis, sotsiaalsete tegevuste ja suhete tasandil. (Introduction to anxiety 2005)

Ärevuse seletamiseks on olemas palju erinevaid teooriaid (Bachmann ja Maruste 2003: 224; Ärevushäired RHK-10 15.04.2008), ent kõik teooriad on nõus väitega, et tegemist on põhimõtteliselt märgiga inimese-sisesest probleemist, miski, mis on inimese minevikus jäänud lahendamata, millel on ilmselge negatiivne mõju inimese elukvaliteedile. (Breznits 1994: 168-171;175)

Ärevushäired võib lugeda sagedasteks psüühikahäireteks. Valdaval osal inimestest esineb aeg-ajalt tavalise stressiga liituvaid ärevuse sümptomeid, millega enamasti tullakse toime ning mida ei käsitleta häirena vaid normaalse reaktsioonina elumuutustele. Stressiga seotud ärevushäired: kohanemishäire, äge stressreaktsioon ja posttraumaatiline stresshäire. (Ärevushäired RHK-10 15.04.2008)

Ärevuse psüühilised ja somaatilised sümptomid: rahutus; pingetunne; muretsemise või ärevuse tõttu esinevad keskendumise raskused või pea läheb mõtetest tühjaks; kõrgeenenud erutuvus ja ärrituvus; higistamine; suukuivus; iiveldustunne või ebameeldiv tunne kõhus; lihaspinge ja lihaspingega seotud valud; kuumad ja külmad hood (Ärevushäired RHK-10 15.04.2008).

Vahe tegemine ärevuse ja hirmu vahel psühhoanalüütilises kirjanduses: hirm on kahjulik emotsionaalne seisund, millel on kindel objekt, nagu nt marutõbised koerad; ärevus on

vähem spetsiifiline seisund, rohkem krooniline ja ei seostu kindla objektiga. Need pole kunagi vahetult märgatavad, kuid on märgatavad käitumise vaatlusel. (Seligman 1975: 112)

Normaalse ärevuse eesmärgiks on tegevuseks optimaalse psüühilise ja füüsilise mobilisatsiooni saavutamine, mis tagab keskmisest parema toimetuleku indiviidile vähem või rohkem ohtlikemates situatsioonides või vaimset või füüsilist pingutust nõudvates olukordades.

- Enamasti on ärevust genereerivaks stiimuliks kõikvõimalikud muutused inimese elus, nagu töökohavahetus; hirm läbi kukkuda eksamil, ebaõnnestuda vms; harvemad on otseselt ohtlikud situatsioonid. Igas inimesele võõras situatsioonis on (mobiliseerituse) ärevuse tase tavalisest kõrgem.
- Tavalise elurütmi korral organismi mobiliseerituse tase muutub vastavalt olukordadele ning on säilinud lõõgastumisvõime, st vaimse ülekoormuse (väsimuse) tekkel suudab isik oma koormust vajadusel vähendada ning puhata.
- Mõisteid ärevus ja emotsionaalne stress võib teatud mõttes käsitleda ka sünonüümidenä, nagu ka mõisteid ülemäärane emotsionaalne stress e emotsionaalne distress ja ülemäärane ärevus. (Ärevushäired RHK-10 15.04.2008)

Ülemäärane e haiguslik ärevus esineb kui psüühilise ja füüsilise mobiliseerituse tase on optimaalsest kõrgem ja/või kestmam, mille tulemusena ärevus halvendab inimese tegutsemist ning toimetulekut tervikuna ja põhjustab subjektiivselt ebameeldivaid tundmusi. (Ärevushäired RHK-10 15.04.2008)

Ärevushäirete kergemad vormid ei mõjuta olulisel määral inimese sotsiaalset toimetulekut. Raske ärevushäire võib olla kestva töövõimetuse põhjuseks ning tüsistuda raskemate psüühikahäiretega nagu depressioon. Püsivad ärevushäired, olles kestva distressi allikaks, võivad anda tõuke raskemate psüühikahäirete tekkele nagu depressioon koos suitsiiditendentsidega. (Ärevushäired RHK-10 15.04.2008)

1.3. Depressioon, selle olemus

Depressioon on psühhiaatriline häire, mis on tingitud närviülekanne mõjutava aine – neurotransmitteri funktsioonihäiretest. Olulised häire tekkeks on ka psühholoogilised tegurid. Depressiooni all mõeldakse pikaajalist, rohkem kui kaks nädalat kestvate põhimeeleolu langust, mille puhul esineb tavalisest kurbusest sügavam ja kestmam meeleolulangus. (Depressioon 14.04.2008)

Paljudele on depressioon krooniline, hõõgav seisund, mis võib muuta lihtsamadki igapäevased toimingud ületamatuteks takistusteks. Lahutamatuks depressiooni ilminguteks on alanenud meeleolu, huvi kaotus igapäevaste toimingute vastu ja vitaalsuse langus, nõrkus, ärevus ja ärritatavus. (Mis on depressioon? 15.04.2008) Nõlvaku ja Valgu (2003: 180) väitel kogeb depressioonis olev inimene minimaalselt positiivseid emotsioone.

Vanglas viibivad vahistatud võivad aga väga kergesti jääda märkamatuks nii arstide kui ka psühholoogide poolt, kuna nende töökoormus on väga suur ja tihti jääb aega väheseks, et süüvida vahistatu probleemidesse.

Lisaks eelpool nimetatud depressiooni sümptomitele võib veel lisada:

- märgatavad kehakaalu ja/või isu muutused (tõus või langus)
- unehäired (unepuudus või unisus)
- enda tühisena, mittevajalikuna tundmine
- keskendumine ja mõtlemise häired
- korduvad suitsiidimõtted ja –katsed

(Mis on depressioon? 15.04.2008)

Meeste depressiooni puhul aga on silmapaistvamad tunnused:

- ärritatavuse tõusus
- impulsiivse käitumise ilmnemisenä, kalduvusena kaotada enesekontroll
- agressiivse ning vägivaldse käitumise suurenemises
- otsustusvõimetuse tekkimises

(Mis on depressioon? 15.04.2008)

Depressioon tekib tavaliselt reaktsioonina:

- mingile traumaatilisele sündmusele (kellegi või millegi kaotus)
- pikaajalisele stressile
- oodatud või ootamatule negatiivsele kogemusele

(Mis on depressioon? 15.04.2008)

Kui inimene satub vanglasse on see tema jaoks väga stressirohke sündmus ning see võib kesta väga pikka aega. Samas tekitab veel lisapingeid, kui ta vangistuse ajal kaotab kellegi lähedastest nt ema, isa, abikaasa vms, kuna neil aegadel soovib ta oma lähedaste toetust. Seda pakkuda sellisel võimalusel nagu tema seda sooviks on tänapäeva vangistuse tingimustes peaaegu võimatu, pingeid suurendab veelgi kui tal pole võimalik osa võtta kaotatuga hüvastijätust.

Post-traumaatiline stressihäire on sageli seotud lapsepõlves seksuaalse ärakasutamisega, raske õnnetuse ja muu erakordselt hirmutava sündmusega, mis põhjustab märgatava stressiolukorra peaaegu kõigil inimestel. Post-traumaatiline stressihäire ei vallandu koheselt peale katastroofilist sündmust, vaid mõne aja möödudes, kui otsene oht on möödas. Ka mitterahuldavad suhted minevikus või käesolevalt võivad luua soodsa pinnase depressiooni tekkeks. Kuid mitte igaüks, kelle peres on probleeme, ei pruugi kannatada depressiooni all. Perekondlik soodumus võib olla ka depressiooni psühholoogiliseks põhjuseks. Kui peres on valitsevaks frustratsioon (pettumus), abitus probleemide lahendamisel, passiivsus oma elu korraldamisel või oskamatus omavahel suhelda, siis selline mudel loob soodsa pinnase depressiooni tekkeks. Depressiooni alalhoidmisele aitab kaasa õpitud abitus. See on olukord, kus saame tähelepanu ja armastust oma lähedastelt üksnes siis, kui meil midagi viga või kui oleme kurvad. (Depressioon 14.04.2008)

Frustratsioon on psüühiline pingeseisund, mis tekib tegevuse sunnitud katkestamisel enne eesmärgi saavutamist, perspektiivituse tunnetamisel. Frustratsioon on ebaõnnestumise elamuskompleks. Rohkem alluvad frustratsioonile emotsionaalsed naturid, kõrgenenud erutuvusega isikud, kelle pidurdusprotsessid on suhteliselt nõrgemini arenenud ning kes pole raskustega harjunud. Frustratsioonireaktsioonidel on kaks põhitunnust: impulsiivsus ja tolerantsus. Kui mingi taktistus blokeerib inimese tegevuse, võib ta reageerida agressiivse tegevusega, mis on suunatud takistusele või ka mõnele kõrvalisele, kuid kättesaadavale,

jõukohasele objektile. Volf Merlin (ref Bachmann ja Maruste 2003: 226) on liigitanud võimalikke reageeringutüüpe frustratsiooniseisundile järgmiselt:

1. enesevalitsus,
2. tigidus teise vastu,
3. probleemi ülehindamine („keegi ei suuda seda lahendada“),
4. **ärevus** („see probleem ei anna mulle rahu“),
5. **depressioon**,
6. agressioon.

(Bachmann & Maruste 2003: 226)

Kui kohanemismehhanism on häiritud, ei suuda inimene psüühilisi protsesse koordineerida, st oma emotsioone, tahet, mõtlemist ja käitumist väliskeskkonna stiimulit kooskõlastada. Niisugune seisund (nt paanika, depressioon, alkoholihoove) võib olla erineva kestvusega ja sellel on erinevaid põhjuseid. Näiteks depressioonile on iseloomulik alanenud meeleolu, üldine huvi ja tahteaktiivsuse langus ning kõrgeenenud väsitatavus. (Kallasmaa 2003: 143-144)

2. UURIMUS MEESOOST VAHISTATUTE EMOTSIONAALSE SEISUNDI MUUTUMISEST TALLINNA VANGLAS

2.1. Uurimisrühma kirjeldus

Uurimisrühma moodustasid Tallinna Vangla II eelvangistushoones viibivad kinni peetavad isikud, kes olid vahistatu staatuses ning kes kõnelesid eesti keelt. Uuringu I osas osales 19 vahistatut ja II osas 16 vahistatut.

2.2. Meetod

Lõputöö uuringu läbiviimisel on aluseks võetud Massachuettis läbi viidud uuring 60-ne 18 kuni 26 vanuste meessoost kinni peetavate seas, milles uuringus osalejad vastasid järgmistele tingimustele: polnud rohkem kui ühel korral kuriteo toime panemise eest süüdimõistetud, polnud viibinud ei eelvangistuses ega vangistuses eelneva 6 kuu jooksul, nende eelnev karistusaeg ei ületanud 2 aastat, kõigi haridustase oli piisav kindlustamaks adekvaatset arusaama läbiviidavast uuringust, kõik olid viibinud vähemalt 8 nädalat eeluurimisvangla enne lõplikku kohtuprotsessi ja osa võtsid ka need, narkootikumide kuritarvitajad, kes olid sõltuvuse üle elanud. Uuringu käigus mõõdeti kinni peetavate ärevuse taset. Küsimustik viidi läbi kahel korral, esimene kord nädal pärast vahi alla võtmist ja teine 8 nädalat pärast vahi alla võtmist. Uuringu tulemusena selgus, et vahistatute ärevuse tase oli 8 nädala möödumisel oluliselt kõrgem kui see oli ühe nädala möödumisel. Kliiniline arvamus süüdimõistmisejärgse vangla elu-olu kohta ütleb, et ärevus stabiliseerub tavaliselt peale lühikest vangla eluga kurssi viimise perioodi ning selle uuringu käigus leidis kinnitust väide, et määramatu kohtueelne vangistus võib ärevuse taset tõsta. (Oleski 1977: 1006-1008)

Järgnevalt kirjeldatakse käesoleva uuringu meetodit. Ankeedis esitatud küsimused on koostatud autori poolt. Kuna lõputöö teemaks on vahistatute emotsionaalse seisundi muutumine, siis küsimuste koostamisel on aluseks võetud väited, mis iseloomustavaid

emotsionaalseid seisundeid – ärevust ja depressiooni. Vahistatute pinge taset hinnati kahel moel. Esiteks vastates küsimustikus küsimusele „Kuidas hindaksite enda sees oleva pinge hulka vangistuses viibitud aja jooksul, 11 –ne palli süsteemis?“ , kus 0 =pinget pole üldse ja 10 =pinget väga palju. Teiseks, vastates küsimustikus 26 väitele, vastusevariandid 1-st 4-ni, kus 1 – pole nõus, 2 – pigem ei ole nõus, 3 – pigem nõus, 4 – täiesti nõus.

Uuringu käigus vahistatute küsitlusevoorude tulemuste võrdlemiseks anti vahistatutele numbrid alates 1001 kuni 1019.

2.3. Protseduur

Uuringu I osa viidi läbi Tallinna Vanglas eesti keelt kõnelevate vahistatute hulgas 2008 a jaanuaris. Uuringus osales 20 vahistatut, üks ankeet tagastati rikutuna. II osa viidi läbi 2008 a aprillis. Uuringus osales 16 vahistatut, kes kuulusid ka I gruppi. Neist kuus oli selleks hetkeks süüdimõistetu staatuses ning küsimustikku polnud võimalik täita kahel vahistatul, kes olid vabastatud selleks ajaks ning üks, kes oli etapeeritud Murru Vanglasse edasist karistust kandma. Tulemuste analüüsimiseks olid vahistatud jaotatud gruppidesse vanuse, vangistuses viibitud kordade arvu järgi ja käesoleva vangistuses viibitud aja pikkuse järgi.

2.4. Osalejad

Vanuse järgi jagunesid 19 vahistatut järgmistesse gruppidesse:

alla 20.a - 2

20 – 30.a - 9

30 – 40.a - 6

40 – 50.a - 2

Vangistuses viibitud kordade arvu järgi jagunesid 19 vahistatut järgmistesse gruppidesse:

1 korda - 11

2 korda - 3

3 korda - 1

üle 3 korra - 4

Vangistuses viibitud aja järgi jagunesid 19 vahistatut järgmistesse gruppidesse:

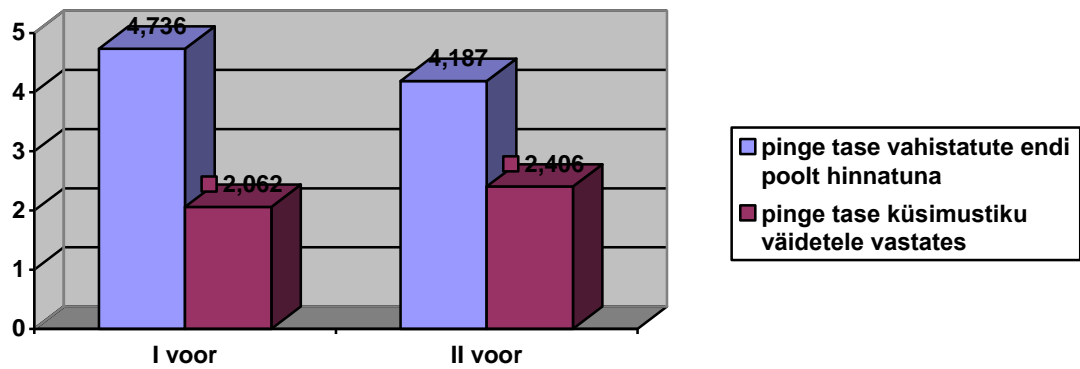
alla 6 kuu – 13

6 – 12 kuud – 4

12 – 24 kuud – 2

2.5. Tulemused ja analüüs

Vahistatute emotsionaalse pinget tasemeks hinnatuna nende enda poolt, vastates küsimustikus eraldi küsimusele „Kuidas hindaksite enda sees oleva pinget hulka vangistuses viibitud aja jooksul 11-ne palli süsteemis?“. Esimeses testimisvoorus saadi tulemuseks 4, 74. Samale küsimusele vastati ka teises testimisvoorus, siis saadi keskmiseks tulemuseks 4, 19. Lähtuvalt eeltoodust vahistatute emotsionaalne pinget vähenes nende kolme kuuga, mis jäi kahe testimisvooru vahele. Enda sees oleva pinget hulka hindasid vahistatud ka vastates küsimustikus 26 väitele selleks etteantud skaalal 1-st 4-ni. Need 26 väidet iseloomustasid selliseid emotsionaalseid seisundeid nagu ärevus, depressioon ja stress, mis on emotsionaalse pinget suurteks mõjutajateks. Nende vastuste põhjal saadi esimeses testimisvoorus vahistatute keskmiseks pinget tasemeks 2,10 ning teises testimisvoorus 2, 41 (vt joonis 1). Nende tulemuste põhjal saab aga järeldada, et vahistatute emotsionaalne pinget hoopis kasvas nende kolme kuuga. See vastuolu tuleb sellest, et otse küsides inimene sageli ei oska õigesti hinnata enda sees oleva pinget hulka. Palju tõenäolisema pildi saab, kui vaadata milliseid hinnanguid on vahistatud andnud etteantud väiteid eraldi hinnates. Seega vahistatute emotsionaalne pinget kasvas nende kolme kuu möödumisel. Seega otseselt küsides, võib vahistatu jätta tähelepanuta paljud olulised emotsionaalset pinget mõjutavad üksikud tegurid (stressiallikad), arvates, et need pole määrava tähtsusega.



Joonis 1. Kahte testimisvoorü võrdlev graafik

Vastuolu võib tulla ka sellest, et kui vahistatu satub vanglasse on see tema jaoks uus olukord, mis nõuab kiiret kohanemist. Ja vahistatu üldine pingeline vähenebki kui vahistatu on olukorraga kohanenud ja nn uue olukorra šokk on möödas. Selle põhjal saadi tulemus, et aja möödudes vahistatute pingeline hulk väheneb. Siinkohal ära märkida, et ka korduvalt vangistuses viibinud vahistatutel on iga vangistus uus olukord ja vajab kohanemist, samuti satub ta vanglasse iga kord erineva taustaga, nt tema hetke emotsionaalse pingeline seisund, stressorite hulk jne. Peale esialgset kohanemisaega võib üheks pingeline allikaks olla määramatu olukord, pingeline ootamisaeg või oodatud sündmuse edasilükkumine, nt vahistatu ootab oma kohtuaega (mille aega ta veel täpselt ei tea), tema kohtuaeg lükatakse edasi. Selles etapis märkab vahistatu negatiivseid emotsioone, tundeid üksikuna. Seetõttu saadi küsimustikus oleva 26 väite vastuste tulemuseks, et vahistatute emotsionaalne pingeline hoopis kasvas selle kolme kuu jooksul.

Käesoleva uuringu küsimustiku aluseks võetud Massachuettis läbi viidud uuringus osalejad vastasid järgnevatele tingimustele: polnud rohkem kui 1 korral kuriteo toimepanemise eest süüdimõistetud, polnud viibinud ei eelvangistuses ega vangistuses eelneva 6 kuu jooksul, eelnev karistusaeg ei ületanud 2 aastat, kõik olid viibinud vähemalt 8 nädalat eeluurimisvanglas enne lõplikku kohtuprotsessi. Ja selle uuringu tulemusel selgus, et vahistatute ärevuse tase oli 8 nädala möödumisel oluliselt kõrgem.

Antud uuringus osalejad erinesid vangistuses viibitud kordade arvu järgu, samuti oli erinev nende vahi all viibitud aja pikkus, kuid 26 väite vastuste tulemusel saadi, et vahistatute emotsionaalne pingeline vangistuses viibitud aja jooksul kasvab.

Oleski (1977: 1006-1008) väidab, et ärevus stabiliseerub peale lühikest vangla eluga kurssi viimise perioodi ning selle uuringu käigus leidis kinnitust väide, et määramatu kohtueelne vangistus võib ärevuse taset tõsta.

Seega ärevust kui ühe emotsionaalse seisundi taset ei mõjuta niivõrd vahi all viibitud aja pikkus, palju olulisemaks faktoriks on teadmine, millal see lõpeb, millal saab teatavaks lõplik kohtuotsus. Enne seda vahistatu ju ei tea kui kaua ta veel peab vangistuses viibima. Sel juhul saaks vangla eluga kohanemisest rääkida peale eelvangistus aja lõppu ja kohtuotsuse jõustumist, pole vahet kas oled eelvangistuses viibinud 3 kuud või 23 kuud, ning alles siis hakkab langema ärevuse (emotsionaalse seisundi) tase.

Järgnevalt vaadeldi esmakordselt vahi all viibijad ning võrreldi nende pinge kasvu nendega, kes teist või juba mitmendat korda. Eeldada võiks, et kuna nende jaoks on antud olukord päris uus, siis ka kohanemisperiood võib olla ärevam ning nende emotsionaalne pinge on kõrgem. Antud uuringu valimi puhul aga oli kõigest 2 vahistatut (kokku oli 11 esmakordset vahi alla viibijat), kellel pinge tase langes nende 3 kuu jooksul. Kui siia kõrvale võtta juba eelnevalt vahi all (või vangistuses) viibinud vahistatud, siis ka nende puhul oli vaid 2 (kokku oli 8 teist või rohkemat korda vahi all viibijat), kelle pinge tase nende 3 kuu jooksul langes. Ka see kinnitab fakti, et vahi all viibimise peamiseks ärevuse allikaks on see nn määramatu olukord, millal lõpeb eelvangistus ja jõustub kohtuotsus.

Nagu tabelist 1 näha ei oma, varem vangistuses viibitud kordade arv, erilist mõju vahistatute emotsionaalse pinge taseme muutumisele. Nii esmakordsete kui mitmekordsete vangistuses viibijate seas olid vaid üksikud, kelle emotsionaalse pinge tase langes. Samuti ei saa seost tuua vahi alla viibitud aja pikkuse järgi, pole vahet kas vahistatu on vahi all olnud 3 kuud või 23 kuud. Seega oluline osa vahistatute emotsionaalse pinge taseme muutumisel vangistuse jooksul on hoopis vahistatu taustal ehk siis keskkonnal, millisest ta tuleb ja millises ta viibib ning iseloomul, mis mõjutab nende toimetulekut pingetega. On palju asju (sündmusi), mis tunduvad tähtsusetud, kuid võivad mõnele olla oluliseks emotsionaalse pinge mõjutajaks. Kehtiv on ka vastupidine variant, kus pealtnäha oluline sündmus, fakt ei oma inimese pingele mitte mingit mõju.

Tabel 1. Vahistatute emotsionaalse pingetase muutumine 3 kuu jooksul

Vahistatud	Pingetase	Pingetase	Vangistuste arv	Vahi all viibimine kuudes
	1 voorus	2 voorus		(1 vooru seisuga)
1001	2	2,42	1	1
1002	2	2,12	1	2
1003	2	2,19	1	21
1004	2	2,62	1	10
1005	2	2,19	1	4
1006	2		1	2
1007	2	1,62	1	4
1008	3,42	2,58	1	4
1009	1		1	4
1010	2,38	2,38	1	8
1011	2,12	2,54	1	2
1012	1,58	2,08	2	5
1013	1,45		2	11
1014	2	3,31	2	5
1015	3,3	2,96	3	20
1016	2,27	3,46	4	3
1017	1,92	1,58	5	5
1018	1,84	2,15	8	4
1019	2,23	2,31	8	13

N= 19

I testimisvoorus kõige suuremat pingetaset näitanud küsimused:

- väide nr 1, olen end viimasel ajal rahutuna tundnud;
- väide nr 20, tihti tunnen end rahutuna, kärsituna;
- väide nr 5, viimasel ajal tunnen end kurnatuna;
- väide nr 10, mingil põhjusel olen end tundnud ärevana;
- väide nr 9, pidevalt olen liiga tõsine;
- väide nr 23, olen viimasel ajal tundnud, et tahan karjuda.

II testimisvoorus kõige suuremat pingetaset näitanud küsimused:

- väide nr 1, olen end viimasel ajal rahutuna tundnud;
- väide nr 10, mingil põhjusel olen end tundnud ärevana;
- väide nr 19, viimasel ajal ei paku miski enam huvi, ei ole huvitav ega lõbus;
- väide nr 11, olen end viimasel ajal tundnud närvilisena;
- väide nr 15, mulle tundub, et iga väiksemgi tegevus nõuab pingutust;

- väide nr 20, tihti tunnen end rahutuna, kärsituna.

Kui esimeses voorus enim pinget näitanud väited iseloomustasid nii ärevust kui ka depressiooni, siis teises voorus oli rohkem neid väiteid, mis iseloomustasid ainult ärevust. Kuigi mõlemad seisundid mõjutavad vahistatute emotsionaalset pinget suurel määral, siis selle põhjal saab väita, et vangistuses viibitud aja jooksul, mil muutub vahistatute pinge tase, muutuvad ka pinge põhjustajate osakaal. Näiteks võivad vahistatud erinevatel ajahetkedel, mil nad vangistuses viibivad, kogeda mõnel hetkel rohkem ärevust, teisel aga stressi või depressiooni. Pinge taseme kasvus mängib olulist rolli ka see kui palju erinevaid negatiivset pinget põhjustavaid sündmusi ta hetkel kogeb ja kuidas ta neid tajub. Kui esineb mitu pinget põhjustavat sündmust järjest või korraga on pingetase ilmselgelt palju kõrgem kui sel, kes kogeb vaid üht pinget tekitavat sündmust.

Järgnevalt lähevad analüüsi alla vastanute vabavastused selle kohta, mida üks või teine ametnik saaks teha nende (vahistatute) stressi ja pingete maandamiseks. Vahistatute vastustest saab välja selgitada, millised pealtnäha lihtsad igapäevased sündmused-tegemised võivad tekitada lisapingeid, stressi. Nt suhtlemine valvuriga, kes ei oska eesti keelt, võib olla väga ärritav vahistatule, kes räägib ainult eesti keeles ning kellel seetõttu pole võimalik oma probleemist teada anda, mis teda omakorda veelgi ärritab.

Küsimusele, mida saaks kontaktisik teha nende stressi ja pingete maandamiseks vastati:

Näiteks: *Võiks teha oma tööd korraldatumalt. (1005, 1003)*

Üldiselt võiks oma tööd teha korrektsemalt. (1004, 1011)

Võiks jagada rohkem informatsiooni vangla üldise korralduse suhtes. (1006, 1012)

Võiks olla mõistvam, arusaavam. (1001, 1002)

Võiks tihemini vestlusele kutsuda, et saaks muredest rääkida. (1013, 1017)

Küsimusele, mida saaks valvur teha nende stressi ja pingete maandamiseks vastati:

Näiteks: *Oskama eesti keelt. (1001, 1002)*

Võiksid olla inimlikumad. (1003, 1011, 1013, 1019)

Mitte uksi paugutada ja toiduluuki nõo ees mitte kinni lüüa. (1004, 1015)

Mitte ignoreerida nende muresid. (1017)

Olla vähem negatiivsed. (1005, 1006, 1012)

Küsimusele, mida saaks sotsiaaltöötaja teha nende stressi ja pingete maandamiseks vastati:

Näiteks: *Ei ole veel kokku puutunud temaga. (1001, 1004, 1005, 1006)*

Võiks rohkem vastuvõtule kutsuda, kui avaldus tehtud. (1003, 1014, 1019)

Küsimusele, mida saaks keegi muu teha nende stressi ja pingete maandamiseks vastati:

Näiteks: *Võiks rohkem kokkusaamisi võimaldada. (1001, 1007, 1016)*

Telefonikõnesid võiks rohkem olla. (1004)

Psühholoog võiks tihemini vastu võtta. (1017)

Elutingimused ja toit võiksid olla paremad. (1003, 1005)

Peab ise proovima asja rahulikult võtta. (1010)

Mida tähendab „katus sõidab“, vastati:

Näiteks: *Kui ei taha kedagi näha, midagi teha. (1001, 1002)*

Emotsionaalne seisund, ängistus, alla surutud tunne. (1013)

Ei suuda oma mõtteid koguda nagu vaja. (1019)

Kui tahaks kellelegi pasunasse panna. (1003, 1006)

Torm „pööningul“. (1008, 1012, 1015)

Lähed nii närvi, et ei kontrolli ennast. (1010, 1011, 1017)

Kui pikka aega midagi ei toimu, asjad ei liigu nagu elu seisab. (1016)

Kui on masendus, ei suuda aru saada, mis toimub, ei leia kuskilt asu, kõik häirib.

(1005)

Vastused küsimusele , kui tihti neil „katus sõidab“ on kajastatud tabelis 2. Vastuse variantideks oli mitu korda päevas, nädalas või kuus; märgiti ka muid vastusevariante. Tabel on koostatud esimese ankeetimisvooru tulemuste põhjal

Tabel 2. Kui tihti vahistatutel „katus sõidab“

Esinemissagedus	Vastuste sagedus
mitte ühelgi korral pole olnud	5
1 – 2 korda aastas	2
2 – 3 korda kuus	1
1 – 2 korda kuus	1
3 korda nädalas	1
2 korda nädalas	2
1 kord nädalas	1
10 korda päevas	1
4 korda päevas	1
2 – 3 korda päevas	1
tihti, pidevalt	2
mitte reeglipäraselt	1

N=19

Kõige enam valiti varianti, et pole ette tulnud, seda 5 juhul. 2 korral vastati 1 – 2 korda, 2 korda nädalas ning vabade vastustena tihti ja pidevalt. Seejärel vastused, mis esinesid vaid ühe korra, nendeks on 2 – 3 korda kuus, 1 – 2 korda kuus, 3 korda nädalas, 1 kord nädalas, 10 korda päevas, 4 korda päevas, 2 – 3 korda päevas, ja vabavastusena, et esineb reeglipäraselt.

2.6. Järeldused ja ettepanekud

Kõige üldisemalt saab uuringu kohta teha järelduse, et mida kauem vahistatu viibib eelvangistuses, seda suuremaks kasvab tema emotsionaalse pingetase. Kusjuures siinkohal ei oma erilist tähtsust see, mitu korda varem on ta vahi all (või vangistuses) viibinud ning uuringu tulemusena selgus, et ka vangistuses viibitud kordade arv ei oma erilist rolli vahistatute pingetase kasvu osas. Palju suuremat rolli mängib see, millise taustaga vahistatu satub vanglasse, milline on tema toetajaskond, kas tal üldse on, kes teda toetaks. Pingeid ei tekita ükski sündmus ise, vaid see kuidas neid tajutakse. (Nieland jt 2001: 30-31) Stressi tekkimiseks on vaja kindlate tegurite koosmõju, üheks on keskkond, milles viibitakse – antud juhul vangla ning inimese eelsoodumus stressiks, tema kohanemisvõime vanglaga.

Kui inimene satub vanglasse peab ta kohanema nende tingimuste ja võimalustega, mida talle vanglas oleku ajal võimaldatakse. Väga stressitekitav on kui inimene on harjunud palju laiemate võimalustega, kui vangla see võimalik oleks. (ptk 1.1.) On täheldatud, et inimesed, kellel on määratud varasem vanglakaristus, on tihtipeale kogunud tavalisest kõrgemat stressi ning vangistuses viibimne võib tõsta juba olemasolevat stressitaset. (ptk 1.1.1.) See võib olla põhjus, miks ka korduvalt vangistuses viibinud vahistatute pingetase suurenes võrreldes kahte testimisvooru. Püstitatud hüpotees: vahistatute emotsionaalne pinge ja seoses sellega ka stressi tase muutub väiksemaks, mida kauem nad viibivad eelvangistuses, ei leidnud kinnitust.

Küsimustikus oli küsimus ka selle kohta, mida vahistatu arvates üks või teine ametnik saaks teha, aitamaks neil pingeid maandada. Vahistatute poolt antud vastustest tuleb esile probleem, et ametnikud ei suhtle nendega piisavalt, eelkõige on siin mõeldud kontaktisikut, sotsiaaltöötajat ja psühholoogi. Need on need isikud, kelle poole vahistatud kõige enam oma probleemidega pöörduvad ja kellelt nad abi loodavad. Ning kui nad neilt abi ei saa siis nende pinged aina süvenevad, kogunevad ja kasvavad ja lõpuks ei ole nad enam võimalised pingetega iseseisvalt toime tulema, vaid juba oleks vaja spetsialisti abi. Stressis olevad inimesed otsustavad tihti, et olukord on ohtlik ja keeruline ning neil ei ole väljavaateid sellega toime tulla (Davis jt 1995: 10). Lähtudes eeltoodust saab autor teha ettepaneku vahistatuga rohkem individuaalselt töötada.

Kontaktisiku kohta öeldi, et võiks oma tööd teha korraldatumalt, korrektsemalt, olla mõistvam ja arusaavam, jagada rohkem informatsiooni vangla üldise korra suhtes, sagedamini vestlusele kutsuda, et vahistatu saaks oma muredest rääkida. Valvuri kohta aga arvati, et peaks oskama eesti keelt, võiks olla inimlikumad, vähem negatiivsed, mitte ignoreerima nende muresid, mitte uksi paugutama ja toiduluuki nende näo ees mitte kinni lööma. Sotsiaaltöötaja kohta märgiti, et võiks rohkem vastuvõtule kutsuda ning mitmed märkisid, et pole veel temaga üldsegi kohtunud. Lisaks märgiti veel, et võiks rohkem kokkusaamisi olla, telefonikõnesid võiks rohkem olla, elamise tingimused ja toit võiks paremad olla, psühholoog võiks sagedamini vastu võtta ja ka seda, et peab proovima ise asja rahulikult võtta. Ärevuse peamisteks põhjustajateks on olukorra määramatus, võimalikud ebameeldivused ning infopuudus. (ptk 1.2.) Selleks on ka vangistusse sattumine, kui vahistatu ei tea täpselt kui kauaks ta sinna peab jääma, kui ta ei ole kursis vangistust reguleerivate õigusaktidega, kui tal on palju küsimusi ning ta ei saa neile

vastuseid. Iga muutus, mis nõuab kohanemist tekitab stressi, selleks on kindlasti ka vangistusse sattumine. On olukordi, kus on vajadused suuremad kui võimalused samas ning ka ressursi soovitud eesmärgi saavutamiseks napib, tekibki vastuolu, mida vahistatu tunnetab stressina. Sellistes situatsioonides tuleb osata hinnata adekvaatselt oma võimalusi ja seejärel oma eesmärgid uuesti üle vaadata. Kui on olemas probleemide lahendamiseks vajalik haridus- ning intelligentsustase, siis on ka stressitase madalam (ptk 1.1.).

Samuti oli küsimustikku sisse viidud küsimus, mida vahistatute arvates tähendab väljend „katus sõidab“. Vahistatute seletustest tuli välja palju tunnuseid, mis iseloomustavad depressiooni, nt ängistus, alla surutud tunne; ei taha midagi teha; kedagi näha, ei suuda mõtteid koguda; masendus, ei suuda aru saada mis toimub, ei leia kuskil asu. Vanglas on see üsna levinud väljend, millest kõik aru saavad ja teavad mida see tähendab. Kuid see on ka hea väljend seletamiseks tihtipeale vahistatute neid tundeid, mida nad muudmoodi ei oska seletada, sest sageli on nende haridustase ja sotsiaalsed oskused piiratud, et teha vastavaid järeldusi seoses depressiooni, ärevuse kui ka stressi kogemisega. Vanus, intelligentsus, füüsiline võimekus, haridustase, religioon jne on stressitaju mõjutavad tegurid. See, mil määral on inimene võimeline stressiga toime tulema sõltub mitmest tegurist – kuidas hinnatakse olukorda, millised on ressursid sellega toimetulekuks. (ptk 1.1.) Vahistatutel ei pruugi olla piisavalt oskust ning haridust, et tunda ära, mis neile konkreetselt pinget tekitab. Siinkohal ongi väga oluline, et seda märkaks ametnik.

Eelneva põhjal võib teha ettepaneku jälgida vahistatuid, kuidas nad käituvad – kas hoiavad omaette või suhtlevad meelsasti, kuidas on häälestanud end ümbritseva suhtes (positiivselt või negatiivselt), samuti vaadata nende vahi all viibitud aja pikkust, vangistuste arvu, et tekiks tervikpilt, milliste vahistatutega on tegemist, kas tal võib vaja minna sotsiaaltöötaja, psühholoogi abi. Nt kohtuistungil eel võib vahistatu olla tavapärasest ärevam.

Väga suur tähtsus on individuaalsel tööl, eelkõige kontaktisiku poolt, kes peab nõ oma vahistatuid tundma kõige paremini. Vahistatutega rääkimine on ainus võimalus välja selgitada, millised emotsioonid teda valdavad, millised mõtted, kas tema suhtumine on positiivne või negatiivne.

KOKKUVÕTE

On ju vangistuse üheks eesmärgiks suunata kinnipeetav õiguskuulekale käitumisele, seega peaks vangla tagastama ühiskonnale inimesed veidi parematena (või siis samasugustena). Sealjuures on tähtis märgata ja tegeleda vahistatute pingetega, sest sageli ei ole nad ise võimelised analüüsima, mis neile pinget tegelikult tekitab ja veel vähem oskavad nad sellega iseseisvalt toime tulla. Seega võivad nad ühel päeval vanglast vabaneda koos oma pingetega, mis käivad neile üle jõu ning milledele vabaduses lisanduvad veel uued pingeid. Tihtipeale pole neil vabaduses kellegi poole abi saamiseks pöörduda või puudub neil selleks vajalik oskus ning teave ja neil ei jää muud üle kui kas põgeneda nende probleemide eest või proovida neid lahendada nii nagu neile õige tundub, mis samuti ei pruugi õnnestuda ja tagajärjeks võib olla järjekordne sattumine vanglasse.

Uuringu tulemusel selgus, et vahistatute pinge kasvas nende 3 kuu jooksul, mis jäid kahe testimisvooru vahele. Uuring aga ei kinnitanud seost vahistatute emotsionaalse pinge taseme ning vahi alla viibitud aja pikkuse osas. Samuti ei leidnud kinnitust seos vahistatute emotsionaalse pinge taseme ning vahistatute varasema vangistuses viibitud kordade arvu vahel. Pingete taseme suurus oleneb pigem vahistatu enda emotsionaalsest seisundist, tema varasematest stressoorsetest sündmustest, mida pole saadud välja elada ning mille tõttu on inimene hiljem palju vastuvõtlikum stressile, ärevusele. Suurt rolli mängib ka vahistatute eelsoodumus stressiks, see seletab miks mõnikord pealtnäha tähtsusetu sündmus tekitab tugevat stressi. Seega lähtuvalt eeltoodust saab teha ettepaneku a) vahistatutega rohkem individuaalselt tegeleda, seda just kontaktisikud; b) erinevate spetsialistide ja kontaktisiku paremaks koostööks, info vahetamine probleemsete vahistatute kohta.

SUMMARY

Our one destination is to make sure, that the internee is behaving properly, so prison should return people to the society as a better person (or the same). At the same time is important to notice and deal with a tension what prisoners have, because often they are not able to analyse what exactly is causing those tensions and even less they know how to handle this by themselves. So one day they come out of the prison with all those tensions which outside will probably increase. Out of the prison they often have no one to rely on or they do not have any skills or knowledge how to get this kind of person, so only things they can do – run away from their problems or try to solve them in their point of view, which also might not come through and the consequence might be going back to the prison.

The research showed, that prisoners tensions were growing over those 3 months, which were between of the two testings. The research did not affirmed the connection between prisoners emotional tension and the time they spent in prison. Connection between the level of the emotional tension and prisoners previous custodies were not affirmed aswell. The level of tensions depends on prisoners personal emotional condition, their previous stressful occasions, what they could not take out and because of that a person is more open to the stress, anxiety . Very important is prisoners predisposition for stress, so it explains us why occasion of no importance bring on strong stress. So summing-up is possible to make suggestions a) take up more individual action with prisoners, especially the contact person b) better collaboration between specialists and contact person, commute information about those problematic prisoners.

VIIDATUD ALLIKATE LOETELU

- Allik, J. & Realo, A. & Konstabel, K. 2003. Isiksusepsühholoogia. Tartu Ülikooli Kirjastus
- Bachmann, T. & Maruste, R. 2003. Psühholoogia alused. Täiendatud trükk. Tallinn: Ilo
- Breznitz, S. 1994. Stress in the Prison of Its Success. *Social Research* 1/94, 167-180.
- Carlson, B. E. & Cervera, N. J. 1991. Incarceration, Coping, and Support. *National Association of Social Workers* 4/91, 279-285.
- Davis, M. & Robbins Eshelman, E. & McKay, M. 1995. Lõõgastumise ja stressi maandamise käsiraamat. K-Kirjastus
- Depressioon. <http://www.inimene.ee/pages.php3/06?haigus=130> 14.04.2008
- Elenurm, T. & Kasmel, A. & Kidron, A. & Rüütel, E. & Teivelaur, M. & Traat, U. 1997. Stressi teejuht. Tallinn: Eesti Tervisekasvatuse Keskus.
- Goliszek, A. 1993. Kuidas juhtida stressi 60 sekundiga. Tallinn: Ilo
- Hilborn, J. W. 1998. Kas puurid või korrektsioonitöö. *Sotsiaaltöö* 5/98, 20-21. Sotsiaalministeerium.
- Hoia oma tervist! Rahvusvahelise Ravimitootjate Liidu Eriväljaanne. 2005 <http://www.nycomed.ee/ee/Menu/Tervis/Tervis/Depressioon/> 14.04.2008
- Introduction to anxiety. 2005 <http://www.medicinenet.com/anxiety/page3.htm> 14.04.2008
- Lätti, E. 2000. Sotsiaaltöötajana vanglas. *Sotsiaaltöö* 4/00, 30-31. Sotsiaalministeerium.
- Mis on depressioon. Eesti Psühhoanalüütiline Selts. <http://psyhhoteraapia.planet.ee/depressi.htm> 15.04.2008
- Nieland, M. N. S. & McCluskie, C. & Tait, E. 2001. Prediction of psychological distress in young offenders. *Legal and Criminological Psychology* 6/01, 29-46.
- Niitra, S. 2004. Stress. Räägivad juhid ja hingetohtrid. Tallinn: Äripäeva kirjastus.
- Oleski, M. S. 1977. The effect of indefinite pretrial incarceration on the anxiety level of an urban jail population. *Journal of Clinical Psychology* 4/77, 1006-1008.
- Ringas, B. 2006. Stressi mõju kinnipeetavatele Pärnu Vangla näitel. [Kursusetöö] Tallinn: Sisekaitseakadeemia Justiitskolledž.
- Scott, N. 1985. Counseling Prisoners: Ethical Issues, Dilemmas, and Cautions. *Journal of Counseling and Development* 64/85, 272-273.
- Seligman, E. P. M. 1975. Helplessness, on Depression, Development and Death. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

- Stress. Tekkepõhjused, sümptomid ning probleemiga toimetulek. Perekarstide Selts 2003.
http://www.perekarstiselts.ee/ajakiri/cat-289/article_id-54 01.04.2008
- Vangistusseadus. 14.06.2000. – RT I 2000, 58, 376, RT I 2009, 15, 93.
<https://www.riigiteataja.ee/ert/act.jsp?id=13153089> 07.09.2009.
- Vanglate ja Kriminaalhoolduse Aastaraamat 2007.
C:\Users\birjo\AppData\Local\Temp\Vanglate_aastaraamat_2007.pdf 04.05.2009
- Ärevushäired RHK-10/ V ptk.
<http://www.kliinikum.ee/psyhiaatriakliinik/Programm/ravi/ph/40arevushaired.htm>
15.04.2008
- Üldpsühholoogia. Õpik pedagoogolistele instituutidele. 1975. Tallinn: Valgus.

Lisa 1. Tallinna Vanglas viibivate vahistatute seas läbi viidud küsimustik

Tere!

Teie käes on Sisekaitseakadeemia 3. kursuse tudengi poolt koostatud küsimustik, mille abil püütakse välja selgitada vahistatute emotsionaalse seisundi (ärevuse, rahutuse, hirmu jms) muutumist vanglas viibitud aja jooksul. Kõik Teie vastused jäävad anonüümseks ja vaid üldistatud tulemusi kasutatakse lõputöös.

Vanus: Rahvus: Haridus:
.....

Mis kuupäevast alates olete vahi all:
.....

Millist liiki kuriteo eest on Teile kohaldatud tõkend:
.....

Mitmes vangistus see Teil on:
.....

Millal oli eelmine vanglas viibimine, kui pole esimene:
.....

Kuidas hindaksite enda sees oleva pinge hulka vangistuses viibitud aja jooksul 10-ne palli süsteemis, kus 0 = pinget pole üldse ja 10 = pinget on väga palju

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Palun vastake järgnevatele väidetele, kirjutades lahtrisse sobiva vastusevariandi 1-st 4-ni, kus

1- pole nõus, 2- pigem ei ole nõus, 3- pigem nõus, 4- täiesti nõus

Olen end viimasel ajal rahutuna tundnud.	
Tihti tunnen ennast õnnetuna.	
Pidevalt tunnen ennast hirmul olevat.	
Ärritun kergesti viimasel ajal.	
Viimasel ajal tunnen end kurnatuna.	
Sageli tunnen, et teen tühjast suure numbri.	
Tihti muretsen tühja asja pärast ülearu.	
Viimasel ajal ei leia kuskil asu.	
Pidevalt olen liiga tõsine.	
Mingil põhjusel olen end tundnud ärevana.	
Olen end viimasel ajal tundnud närvilisena.	
Tihti tunnen ennast kaitsetuna.	
Pidevalt tunnen ennast üleskrubituna.	
Tunnen end pidevalt üksikuna, kuigi inimesed ümbritsevad mind.	

Mulle tundub, et iga väiksema tegevuse nõuab pingutust.	
Tunnen end sageli kurvameelsena.	
Märkan teistes inimestes, olukordades ainult halba.	
Tunnen end süüdi, kuigi tegelikult pole selleks põhjust.	
Viimasel ajal ei paku miski enam huvi, ei ole huvitav ega lõbus.	
Tihti tunnen end rahutuna, kärsituna.	
Muretsen paljude asjade pärast korraga, kuigi põhjust pole.	
Tunnen ennast nurka surutuna.	
Olen viimasel ajal tundnud, et tahan karjuda.	
Tunnen, et tahaks nutta.	
Tunnen end ümbritseva suhtes ükskõiksena.	
Tunnen, et enesehinnang on viimasel ajal muutunud paremaks.	

Mida saaks Teie stressi ja pingete maandamiseks teha:

Kontaktisik?

.....
.....
.....

Valvur ?

.....
.....
.....

Sotsiaaltöötaja ?

.....
.....
.....

Keegi muu ?

.....
.....
.....

Mida Teie arvates tähendab see, kui „katus sõidab“?

.....
.....
.....

Kui tihti Teil „katus sõidab“päevasnädalaskuus?

AITÄHH!