

Sisekaitseakadeemia

Justiitskolledž

Reve Rohtmaa

VIHA MÕÕTMINE EESTI VANGLATE NÄITEL

Lõputöö

Juhendaja:

Inga Karton MSc

Tallinn 2009

ANNOTATSIOON

Kolledž: Justiitskolledž	Kuu ja aasta: mai 2009
Töö pealkiri: Viha mõõtmine Eesti vanglate näitel	
Töö autor: Reve Rohtmaa	Olen nõus oma lõputöö kättesaadavaks tegemisega elektroonilises keskkonnas. Allkiri:
<p>Töö on kirjutatud teemal viha ja selle mõõtmine Eesti vanglate näitel, koosneb kahest peatükist ja kolmest alapeatükist. Töö pikkuseks on ilma lisadeta 33 lehekülge ning see tugineb 20 allikale.</p> <p>Viha vanglasüsteemis on emotsioon, mis tekitab kergesti, lähtuvalt keskkonnast ja inimeste erinevatest iseloomuomadustest. Kuna viha on emotsioonina üks kõige püsivamaid ja esilekerkivamaid tuleb sellega tegelemisele tähelepanu pöörata. Viha juhtimise programm on üks võimalikest viisidest, mille abil esile kerkiva vihaga saab tegeleda, sest ta annab võimaluse väljendada oma emotsioone viisil, mis ei kahjusta teisi.</p> <p>Autor viis läbi uuringu, mille eesmärgiks oli välja selgitada mil määral tunnevad viha selle juhtimise programmi läbinud kinnipeetavad võrreldes programmi mitte läbinutega. Töös püstitatud hüpoteesid leidsid uuringu tulemusel kinnitust. Uuringu tulemustest selgus, et programmi läbinud kinnipeetavad endiselt tunnevad viha kuigi on teadlikumad kuidas kriitilisi situatsioone lahendada. Kasutegureid viha juhtimise kursusest tõid välja ka vastajad ise, samuti leidsid nad, et see on vajalik rehabilitatsiooniprogramm vanglas.</p> <p>Viha juhtimise programm on suunatud inimeste teadlikkuse tõstmisele ja oskuste arendamisele, mis võivad inimeste käitumist mõjutada. Vaatamata sellele, et vastanud ei tundnud eelnevat vajadust osaleda programmis on see neile siiski mõju avaldanud.</p>	
Võtmesõnad: viha juhtimine, viha, emotsioon, konflikt, vangla	
Keywords: anger management, anger, conflict, prison	
Säilitamise koht: Sisekaitseakadeemia raamatukogu	
Kaitsmisele lubatud	
Kolledži direktor:	Allkiri:
Vastab lõputöö nõuetele	
Juhendaja:	Allkiri:

SISUKORD

TÖÖS KASUTATUD MÕISTED	4
SISSEJUHATUS	5
1. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD	7
1.1 Viha kui igapäevane emotsioon	7
1.2 Viha väljundid	8
1.2.1 Kognitiivne väljund	8
1.2.2 Psühholoogiline väljund	9
1.2.3 Käitumuslik väljund	11
1.4 Viha juhtimise olemus	14
1.3.1 Eestis läbiviidud viha uuringud	16
2. UURING	19
2.1 Uurimismetoodika	19
2.1.1 Meetod	19
2.1.2 Protseduur	20
2.2.3 Osalejad	20
2.2. Tulemused ja analüüs	21
2.2.1 Viha skaala	21
2.2.2 Ankeet	22
KOKKUVÕTE	28
SUMMARY	30
TABELITE JA JOONISTE LOETELU	31
VIIDATUD ALLIKATE LOETELU	32
LISA 1. Ankeet ja küsimustik	34
LISA 2: Tulemusi kirjeldavad üldstatistikud	36

TÖÖS KASUTATUD MÕISTED

Emotsioonid - pikemad ahelad, mis saavad alguse läbi mingi põhjuse ja lõpevad tunnete avaldumisega läbi tegevuse mustri. (Realo 2002:178)

Interpretatsioon - tõlgendus, loov esitus.

Konflikt - olukord, mis tekib kui osalejad tajuvad midagi, mida nad peavad erinevateks vaadeteks või mis omavad nende jaoks kokku sobimatuid eesmärke. (Van Kleef 2007:1557)

Temperament - inimese iseloomulaad. (Dozier 2001:110)

Viha - universaalne inimlik reaktsioon, mida inimene teadvustab või tunnetab ebameeldiva seisundina. (Rubin 1999:159)

Viha juhtimine - eneseraporti instrument, mis põhineb teorial, et viha on subjektiivne emotsionaalne seisund. (Mills, Kroner and Forth 1998:237)

SISSEJUHATUS

Viha mõõtmisele on hakatud pöörama vanglasüsteemis järjest enam tähelepanu, sest selle kontrolli alt väljumine võib kaasa tuua kahjulikke tagajärgi nii kinnipeetavatele kui ka ametnikele. Sellest järelalus, inimeste emotsioonidega tuleb tõsiselt tegeleda.

Eestis on eelnevalt samal teemal tehtud kaks uuringut, esimene neist aastal 2006 Sirje Pärna poolt, mis kannab pealkirja „Viha juhtimine kui kognitiiv-käitumuslik meetod kinnipeetavate agressiivsuse mõjutamiseks Tartu Vangla näitel“. Teine Marjaana Lepiste (2007) uuring, mis kannab pealkirja „Rehabilitatsiooniprogrammi viha juhtimine mõju kinnipeetava käitumise muutmisele Tartu Vangla näitel“. Antud töö on osaliselt võetud ka käesoleva töö aluseks.

Antud lõputöö aktuaalsus seisneb selles, et see testib seni vähe kasutusel olnud viha skaalat ja annab ülevaate programmi mõjude kohta kinnipeetavatele ning teeb ettepanekuid programmi parandamiseks ja arendamiseks.

Töö üldine eesmärk on välja selgitada mil määral tunnevad viha selle juhtimise programmi läbinud kinnipeetavad võrreldes programmi mitteläbinutega.

Sellest lähtuvalt seati tööle järgmised alaeesmärgid:

- Kohandada eesti keelde viha mõõtmise küsimustik.
- Viia läbi küsitlus viha juhtimise programmi läbinud ja mitteläbinute seas.
- Uurida programmi mõjutegureid.

Uurimisülesandeks on uurida viha avaldumise taset ja inimeste hinnanguid viha juhtimise programmi efektiivsusele. Lisaks on töö empiirilise osa eesmärgiks anda vastused uurimisküsimustele:

- 1) kuidas kinnipeetavad suhtuvad programmi;
- 2) mis on peamised kasutegurid ja probleemid programmi eesmärkide saavutamisel.

Töö hüpoteesideks on:

- Mõõdetud viha tase erineb nende kinnipeetavate ja kriminaalhooldusaluste puhul, kes on läbinud viha juhtimise kursuse võrrelduna juhusliku läbilõikega kinnipeetavatest.
- Programmi läbinud tunnistavad selle vajalikkust.

1. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

1.1 Viha kui igapäevane emotsioon

Tunded, mida inimesed iga päev kogevad on emotsioonid ja viha on neist üks peamiseid. Psühholoogiliselt aspektist on viha süüdistus valest toimingust, mis on omistatud etteheidete tegemisele ja otsustamine, et parandatakse tajutud väära (Ramachandran 1994:131). Tähelepanu keskendumine emotsionaalsele sündmusele tagab selle äratundmise ja kognitiivse hinnangu ning see hinnang omakorda määrab emotsionaalse protsessi edasi kulgemise (Bachmann 2003:215).

Emotsioonide ulatuses, mis kerkivad esile konfliktikorral on viha kõige esile ulatavam ja püsivam (Van Kleef 2007:1557). Põhjuseks loetakse ka ettetulevaid sündmusi, mis avaldavad mõju inimese heaolule ja toimetulekule. Viha võib esineda siis kui inimene ei tunne end hästi, kogeb kaotust või tunneb end äratõugatusena. Vangla on mõju avaldavatest faktoritest üks olulisemaid, seda eriti inimese jaoks, kes viibib selles asutuses esmakordselt, kaotusena on vabadus ja äralõigatus oma lähedastest. Viha võib olla vanglasüsteemis ka asendatud emotsiooniks, näiteks inimene muutub vihaseks et vältida ängistust või valu. Viha tavaliselt heidutab või veenab teisi inimesi (Van Kleef 2007:1558). Püsivatel vihahoogudel võivad olla rasked tagajärjed, mille üle arutlema sunnitakse end alles palju hiljem.

Emotsioonid on seotud muutustega inimese tegutsemisvalmiduses. Erinevad emotsioonid sisaldavad käitumistendentse nagu endassetõmbumine, abi otsimine või ka vaenulik käitumine (Realo 2002:179). Emotsioonide avaldumist inimeses on võimalik pidurdada või võimendada. (Realo 2002:179) Pidurduse korral võib inimene endasse tõmbuda ja sattuda sügavasse depressiooni, võimendub viha agressiivse käitumise kaudu. Vägivald on sageli vihatunde antiteesiks, tema sõnum jääb kaugemale tegeliku viha edastatavast sõnumist (Rubin 2001:153).

Viha annab kehale varakult märku läbi tekkivate füüsiliste sümptomite. (Dunbar 2004:16) Ekmani (Realo 2002:180) väitele tuginedes on emotsioonidega kaasnevad kriteeriumid:

universaalse näoväljenduse olemasolu, nendega kaasnevad füsioloogilised muutused, emotsioon tekib iseloomulike ja eriliste eelnevate sündmuste tulemusena.

Viha on teadlikust otsusest tulenev planeeritud käitumine (Robins and Novaco 1999:237). Inimestel, kes ei oska oma viha kontrollida võib iga väikseimgi põhjus olla piisav, et oma käitumisse liita vägivaldsuse jooni. Tavapäraseid vihale eelnevaid muutusi ei suudeta enam hetkelise emotsiooni tõttu ära tunda, veel vähem maandada.

1.2 Viha väljundid

Enamik inimeses tekkivaid emotsioone on tihedalt seotud nende väljendustega, nad vaevu eksisteerivad kui keha jääb passiivseks - nende väljendamine sõltub inimese loomusest ja tegudest, mis on harjumuspäraselt esitatud konkreetses psüühilises seisundis. (Darwin 1998:234) Viha on ebamugav emotsioon, tunne, mis varieerub väikesest ärritusest kuni raevuni. (Dunbar 2004:16) Vihal on kolm väljundit: kognitiivne, psühholoogiline ja käitumuslik. Kognitiivse viha iseloom hõlmab teadmiste struktuure, näiteks ootused, uskumused ja tõlgendusprotsessid, mis on inimeses teatud skeemidena. Viha kognitiivne struktuur on seotud keskkonna kindlate skeemidega ja psühholoogiline väljund hõlmab kõrget hormoonide taset ja madalat stimulatsiooni algust äratuse aktiveerimiseks (Robins and Novaco 1999:328). Viha teke kaasneb ja on tasakaalus nende süsteemide vahel. Viha põhjused, kogemused ja tagajärjed on omavahel mõjutatavad. (Robins and Novaco 1999:327) Mida rohkem on inimesel kogemusi, et tema viha on õigustatud ja aidanud olukorraga toime tulla, seda rohkem ta seda elus hakkama saamisel kasutab.

1.2.1 Kognitiivne väljund

Viha hävitab suhteid, sünnitab vägivaldseid tegusid, kannustab inimese metsikusele ja õhutab eri gruppide vahel õelust ja vaenulikkust (Dozier 2001:1). Viha ja agressiooni suhe on dünaamiline, viha on tihti agressiooni aktivaator. (Novaco, Ramm and Black 2000:281) Seega sagedus, milles agressiivne käitumine esile tuleb, spetsiifilised vormid mille ta võtab, situatsioonid, milles ta avaldub ja sihtmärgid on mõjutatud sotsiaalsest kogemusest. (Bandura 1969: 378) Viha blokeerib võime teisi armastada ja tunda elust rõõmu. Me

inimestena usume, et oleme võimelised armastama ja ootame, et saaksime tunda ka vastuarmastust. Sellisel juhul oleme kaitstud halbade olukordade eest ja meis säilib lootus, et keegi aitab, kui on vaja. Püüet võita armastust, säästes teiste kaaslaste tundeid võib põhjustada raskesti ületatava tõkke loomuliku viha vaba voolu teele (Dozier 2001:27). Vanglas püüda seda teha on veel mitmeid kordi raskem, kui mitte võimatu. Viha on üks püsivamaid stressi allikaid.

Asjad, olukorrad ja inimesed, kes meid vihale suudavad ajada on väga erinevad, nii ka käitumine. Vanglas on väga oluline omada kontrolli, seda nii enda kui ka teiste üle. Inimesed, kellel on suur kontrollimise vajadus ja kes ei taha alluda teiste poolt loodud võimule, võivad hakata seda vihkama ja selle ilmingud võivad olla kontrolli kaotamise põhjusteks (Rubin 2001:27). Tõeliselt tugev viha võib põhjustada enesekontrolli kaotust ja teiste lugupidamise vähenemist ja seetõttu püütakse seda blokeerida (Rubin 2001:30). Inimesed häbenevad enesekontrolli kaotada. Oht, konfliktid, frustratsioon segab homöostaasi ja ajendab katseid kohaneda väljakutsuvate asjaoludega ja taastada vajalik tasakaal (Robins and Novaco 1999:331). Paljudel inimestel kellel on vihaga toime tulemisel raskusi ei suuda arvestada teiste inimeste arvamustega. Lihtne on süüdistada oma vihastamises olukordi või inimesi, vaatamata sellele, et tegelikkuses tuleneb rahulolematust enda seest.

1.2.2 Psühholoogiline väljund

Vihast vabanemata pole võimalik end kaitstuna tunda ja seeläbi ehitatakse enesekaitset tootes erinevaid mürke ning need võivad jõuda plahvatuse servale, mis sunnib inimest tundma end võimetuna oma viha talitsemisel. (Rubin 2001:36) Thomas (1998:121-133) väitis, et viha on tavapärane vastus kallaletungi puhul inimese enesehinnangule ja ausameelsusele.

Häbi teooria toob välja selle, et kaitstud ja destruktiivne viha on alati seotud häbiga. Kui viha on seotud häbiga võib see raevuna esile kerkida, viimane on kaitsemõõde, mida kasutatakse enda kaitseks. (Scheff and Retzinger 2001:66) Viha võib pidada ka võitlemise või põgenemise reaktsiooniks (Dozier 2001:15). Kuna viha on ebameeldiv süüdistatakse kedagi teist selle eest, kuid reaalselt saab see alguse meist endist. Viha taga on teine

emotsioon nagu kurbus, valu või pettumus, viha on saatjaks tunnetele, mida inimestena varjame. (Willhite and Eckstein 2003:78) Viha on tihti sissekaevunud inimese identiteeti, tuletatud traumaatilise eluloost ja seotud isiksusega (Robins and Novaco 1999:326). Tavaline viha on siis kui see pole segatud häbiga, ta on konstruktiivne ja mõdukas ja allub kohanemise märkidele, mis on suhetes vajalikud (Scheff and Retzinger 1991:152).

Ülekandmine on protsess mille abil inimene kõrvaldab endast viha mingite konkreetsete asjade või olukordade vastu suunates selle vähem ohtlikele inimestele, sündmustele või asjadele (Dozier 2001:152). Nii näiteks võib viha osaliseks saada kambrikaaslane.

Tavaliselt eeldatakse, et inimene kujundab välja emotsionaalse tundlikkuse siis kui selle aluseks on otsene vaenulik või nauditav stimulatsioon, mida kogetakse seoses kindlate kohtade, inimeste või sündmustega. Kuigi mõned emotsionaalsed vastused on omandatud klassikalise olukorraga vastavuses olles, mõjutavad õppimist, mis ilmneb läbi esile kerkinud emotsioonide. (Bandura 1969:169)

Emotsionaalsete tingimuste tulemusel saavad inimesed ümbrusest positiivseid ja negatiivseid emotsioonide efekte koos teiste sündmustega. See aitab kujundada ka nende enda käitumist. Põhjuslikes protsessides loovad tingimuslikud ja vastumeelsed stiimulid emotsioonide esile kerkimise, mis hõlmavad ka inimese enesekontrolli (Bandura 1969:175). Inimesed sageli ei suuda mõista, kuidas mõtlemise protsess võib mõjutada viha kestvust ja käitumuslikke valikuid. (Dunbar 2004:20)

Peamised faktorid, mis mudeldavad protseduure, mis omakorda tõhustavad käitumuslikke muutusi on seotud ka reaktsioonide esile kerkimisega allpool piire, mis aktiveerib inimese vältiva käitumise (Bandura 1969:203). Käitumine ja emotsioonid on mõjutatud mitte ainult võimalustest, mis on juhtivateks situatsioonides aga ka ajutiste objektide tugevusest. Käitumuslikud muutused jätkuvad efektiivsemalt olukordades, kus see käitumine on soodustatud. Inimesed võivad olla õppinud seda jäljendamise, oma kogemuse või teise käitumise kaudu. Inimkäitumine on tihti aktiveeritud mitte kohese füüsilise ebamugavuse tõttu aga ootamatute vastumeelsete efektide tagajärjel (Bandura 1969:385). Kui viha on pidev konkreetsetes olukordades, mis on inimesele vastumeelsed, võib viha vaadelda kui nende produkti. Nähes teisi indiviide agressiivselt käitumas ilma tagasipöörduvate tagajärgedeta, luuakse olukord, kus ka vaatlejale tundub et tallegi on sarnane käitumine lubatud (Bandura 1969:385). Veelgi enam inimesed omistavad oma viha põhjustele ja isiklikele aspektidele, mis tulenevadki teiste käitumisest (Robins and Novaco 1999:326).

1.2.3 Käitumuslik väljund

Inimesed käituvad vaenulikult provotseeriva allika suunas (Robins and Novaco 1999:237). Kaudsel viisil viha väljendades ei avaldata viha inimese kohta, kes on provotseeriva olukorra allikaks. (Dunbar 2004:22) Vaenulikud tõlgendused asjadest mõjutavad inimese psühholoogilist ärkvelolekut, selle kõrge tase aktiveerib vägivalda ja toob esile vaenuliku käitumise ning viha skeemid. Vaenulikud interpretatsioonid, ebarealistlikud ootused annavad vihale tõuke, mis on vastuseks stressi rohkele keskkonna tingimustele. (Robins and Novaco 1999:331) Sellisele keskkonnale on niigi iseloomulikud emotsioonid, mis tekitavad depressiooni. Agressiivne käitumine võib ilmned ka siis kui keegi saab valesti aru sellest, mida näeb või kuuleb. Selline käitumine võib tuleneda ka sellest, kuidas inimene ennast antud hetkel tunneb. Vihastades inimene kaotab võime end jälgida.

Inimese mõtted, mõlemad nii mõtted enda kohta kui ka teiste kohta võivad olla võimsateks mõjutajateks tema olukorrale reageerimises ja muutustes, milles agressiivsus ilmneb (Cooke, Baldwin and Howison 1990 :53). Inimesed võivad agressiivselt käituda kahel põhjusel: 1) vihast tekkinud tunnete mõjul ja 2) tulenevalt sellest, mida nad tahavad (Cooke et al. 1990 :44). Neid põhjuseid ei saa täielikult teine teisest eraldada. Enamus agressiivsest käitumisest hõlmab endas kasu elemente: rahalist kasu, staatust või avalikku tähelepanu ja mõnda elementi emotsioonist näiteks viha, frustratsiooni või kadedust. (Cooke et al. 1990 :44) Inimesed kipuvad ühendama agressiivse ja kättemaksva käitumise kui nad tunnevad, et neid on ebaõiglaselt koheldud. Arusaamisvõime ebaõigest käitumisest on seotud vihatunde ja vaenulikkusega (Van Kleef 2007:1567).

Viha pidevus sõltub sellest, mida vihane inimene tahab ja kui väga ta seda tahab. (Willhite and Eckstein 2003:78) Viha stiilid ja vastukaja on õpitud. Viha võib olla üks peamistest emotsioonidest, kuid see kuidas sellega toime tulla on mudeldatud kellegi teise käitumises (Willhite and Eckstein 2003:78). Inimestel on raske endale tunnistada, et viha on viisiks kuidas saavutada seda, mida soovitakse.

Pidev viis viha väljendamiseks ka vanglasüsteemis on keerata see sissepoole, inimese enda vastu, luues süütunde abil juurde uusi tundeid abitusest, asjatundmatusest ja viimaks enesehävituslikust käitumisest (Willhite and Eckstein 2003:80). Viha all kannatamine

tundub teinekord raskes olukorras olevat ainus alternatiiv, kuid tuleb aru saada, et viha kuigi ta tekib isiklikus kontekstis, pole see isiklik sündmus, vaid enda tekitatud reaktsioon. (Willhite and Eckstein 2003:80)

Juuretasandil on viha signaaliks sellest, et midagi inimese keskkonnas pole õige. Vaenulik, agressiivne viha suurendab riski varakult surra ja sotsiaalselt rohkem isoleeruda. (Willhite and Eckstein 2003:82) Vihaste inimestega on tunduvalt raskem suhelda ja luua kontakti, sest kui inimene vihastab tõukab ta eemale kaaslased, sest ei osata arvata kuidas võib ta järgmisele küsimusele reageerida.

Kuhjunud viha ohvrid võivad kogu oma viha üle kanda võõrastele. Teised võivad muutuda äärmiselt kibestunuks ja küüniliseks halvustades oma elu ja kõiki inimesi enda ümber. Kolmandad suurendavad oma viha aktuaalsetele ettekujutatavatele asjadele ning võivad kannatada enesevihakamise ja depressiooni all. (Dozier 2001:39) Inimene, kes püüab oma viha hajutada ei suuda hetke jooksul objektiivselt mõelda, ta läheneb asjadele väga subjektiivselt ja põhjaliku innuga, tõestamaks nii endale kui teistele, et ta pole vihane. Teadlikkuse tasemel võib see näiliselt toimida, kuid alateadvuses pettumus selle tulemusena aina kasvab. (Rubin 2001:41) Üheks võimaluseks ebameeldivate olukordadega toime tulla on lihtne eitamine (Rubin 2001:66). See kehtib ka viha kohta, eriti siis kui see on konfliktide tagajärjeks. Viha on tundmus, mida tihti kantakse üle mürgisesse kõnesse ja vaenulikesse märkustesse.

Viha intensiivsus võib varieeruda väga nõrgast ärritusest võimsaks kasvavate tunneteni (Rubin 2001:161). Sama kehtib ka viha edastamise kohta. Kuid ka mõõduka viha elamuse korral on võimalik säilitada enda üle kontroll. Mida rohkem on inimesed teadlikud sellest, kes nad on ja mida hetkel tunnevad, seda väiksemad on enesekontrolli kaotamise võimalused (Rubin 2001:162). Tähtis on tekkinud viha ära tunda ja seda aktsepteerida. Aktsepteerimine annab ka valikuvõimaluse, kas ja kuidas inimene oma tundeid väljendab. Tõenäoliselt vihastatakse selle isiku peale, kellel samad mured ja keda hästi tuntakse ning kellega suheldakse. Viha reaktsioon on pöördeline, see ei kesta lõpmatult (Rubin 2001:171). Kui inimene tunneb ära oma viha võib see aidata tal seda kontrolli all hoida ja vähendada selle intensiivset esile kerkimist.

Elusolenditel on vajalik oma emotsioone väljendada, sest see ei lase tekkida ülemäärasel pingel, mis on kahjulik. Asjadest rääkimine, mis mõjuvad ähvardavalt või vihastavad, hajutab neid tekkinud negatiivseid tundeid. Arvesse tuleb võtta ka temperamenti, mis on

seotud meeleoluga ja paneb paika inimese emotsionaalsed alused, mis käivad inimesega kaasas terve elu jooksul. Inimestel on väga raske kõrvale astuda ja vaadata asju laiemast perspektiivist, mis ületaks viha ja usaldamatuse, vaid tihti klammerdutakse mineviku külge. (Dozier 2004:256) Sageli vihased inimesed tahavad, et neid ära kuulataks. Asjadest rääkimine, mis mõjuvad ähvardavalt või ajavad vihale, hajutab tekkinud negatiivseid tundeid (Dozier 2004:104).

1.3 Meetodid kuidas vihaga paremini toime tulla.

Inimesed, kellel vihaga probleeme, peaksid õppima selle tunnuseid ise enda juures ära tundma. Igal inimesel on õigus olla vihane. Kui tunned, et oled vihane ütle see välja. Sama kehtib ka teiste inimeste kohta, nendegi kerkinud emotsioone tuleb austada. Pole mõtet põgeneda teiste isikute viha eest. Kuula inimene ära, tee kindlaks see, kas said inimese tunnetest ja selle põhjustest õigesti aru. Ära tee teisi maha, meie väärtused, uskumused ja hoiakud on need, mis mõjutavad meie käitumist teiste suhtes. Õpi jälgima seda, milline on sõber või partner vihasena ja kuidas ta seda väljendab.

Ära löö inimesi allapoole vööd või räägi edasi infot, mida vaid sulle usaldati. Jäta minevikus tehtud vead minevikku, pole mõtet vanu asju meelde tuletada. Ära kasuta probleemide lahendamisel vägivalda, see ei aita. Kui oled ise eksinud julge seda tunnistada, kuigi see võib olla ebameeldiv ja piinlik. (Willhite and Eckstein 2003:80)

7 viisi vastutustundliku viha poole (Willhite and Eckstein 2003:82):

1) mõnikord vihastamine on tulemus endas kahtlemises või ohu tunnetamises. Alati on hea meeles pidada et iga inimene on väärtuslik olend, kellel on palju häid omadusi, kehtib ka kinnipeetavate kohta.

2) mõnikord võetakse asju liiga tõsiselt ilm põhjuseta, reaktsioonid võivad olla üle pingutatud. Isegi kui mõni inimene on solvav, on võimalik kontrollida oma viha, ära tundes provokatsiooni allika. Solvangutele reageerides juhitakse inimene teemast kõrvale ja püütakse lihtsalt ebavajaliku võitluse püünistesse.

- 3) inimesed tihti vihastavad, sest see on asi, mida nad on alati teinud kindlates olukordades, kui ära õpitakse selgeks alternatiivsed vihajuhtimise viisid, võidakse vältida vihastamisest tulenevaid olukordi
- 4) viha nõuab kontrolli võimet, et ära tunda märke kerkivast vihast. Õppides rahunema kergemini ja efektiivsemalt, võidakse parandada oskusi vihaga toime tulekuks.
- 5) inimesed kasutavad viha enda kasuks ära,
- 6) viha on tihti kontrolliga seotud. Kui asjad ei lähe nii nagu sooviksid, siis on inimese jaoks oluline saavutada kontroll. Viis kuidas olukorda kontrolli alla saada võib peituda ka selles, et jäädakse rahulikuks sellises situatsioonis, kus teised ümberringi eeldavad, et me seda ei suuda.
- 7) mõnikord inimesed veedavad liiga palju aega olles probleemist teadlikud ja ei võta midagi selles suhtes ette, kui mustame teisi ja ei märka enda ümber olevaid häid asju, siis on lihtne teha vigu mida hiljem kahetsetakse.

1.4 Viha juhtimise olemus

Viha juhtimise programme tehakse Inglismaa ja Walesi vanglasüsteemides juba aastast 1980 (Jennings 2003:93). Termin viha juhtimine oli esimesena kasutusel R. W. Novacoli (1975), et kirjeldada eksperimentaalset kognitiiv-käitumuslikku kohtlemist, mida võib kasutada, et määrata psühholoogiliselt hariv lähenemine, mis ei rõhu enam nii palju inimeste kohtlemise intensiivsusele (Novaco, et al. 2000:288).

Viha juhtimise programm on struktureeritud programm, mis edastab infot viha kohta, hõlmates selle otsusekindlust, märke, ilminguid ja tagajärgi. See harib ka viiside suhtes, kuidas kontrollida viha muutes inimese tajumisvõimet ja uskumusi, kasutades selleks lõõgastumist ja alternatiivseid käitumisviise ning õpetust kuidas toime tulla provokatsioonidega. (Novaco, et al. 2000:288) Selle eesmärgiks on suurendada isiku enese jälgimise võimet juhtides tähelepanu viha ajenditele ja tavapärastele vastamise viisidele, samuti püütakse edendada toimetuleku oskusi (Novaco, et al. 2000:288).

Viha juhtimine on ajaliselts piiritletud ja individuaalselt sobitatud programm. Üks tähtsamatest eesmärkidest viha juhtimises on abistada osalejaid aru saada, et viha on normaalne emotsioon ja arendada oskusi, mis võimaldavad neil oma emotsioone, vajadusi ja ihasid väljendada viisil, mis austab teisi ja neid endid (Dunbar 2004:20). Viha juhtimise sihtmärgiks võib lugeda inimese võimet taluda muutust kognitiivses ja käitumuslikus süsteemis. (Novaco, et al. 2000:289)

Osalistele õpetatakse rahunemise tehnikaid, et vähendada viha esile kerkimise taset. Paljud inimesed, kellel on vihaga probleeme on valmis tunnistama, et on olemas viha esile kerkimise lävepakk, mida ületades nad kaotavad kontrolli. Selleks, et osata varajasi ohumärke ära tunda ja osata end juhtida palutakse osalejatel pidada vihapäevikuid nii enne kui ka pärast kursuse lõppemist. (Jennings 2003:96)

Novaco viha juhtimise skaala indekseerib valdkondi kongitsioonist, psühholoogilistest äratustest ja käitumise reaktsioonidest, mida võib vaadelda kui toetajaid viha probleemidele. (Mills and Kroner 2003: 284) Novaco viha skaala toob välja selle, viha on seisund, mis toob endaga kaasa psühholoogilisi äratusi ja sügavamaid mõtteid vaenulikkusest ning on põhjuseks kindlaks tehtud agressioonile. Need kolm valdkonda on põhilised toetajad problemaatilise viha tekkimisele. (Mills et al. 1998: 237) Novaco tegi 2 osalise inventarinimestiku, mis uurib käitumist, viha pidevust ja selle üldisi jooni, mis läbivad üldise situatsiooni ulatuse. (Mills et al. 1998:238)

Skaala koosneb 73 üksik objektist, mis jaguneb kahte ossa. A osa koosneb 48 objektist, mis langevad ühte kolme valdkonnaga, igal oma alamskaala. Kognitiivne valdkond koosneb vaenulikkuse suhtumisest ja kahtlustamisest. Äratuse valdkond koosneb: intensiivsest viha kestvusest, somaatilistest pingetest ja ärrituvuse taseme hindamisest. Käitumise valdkond hõlmab impulsiivseid reaktsioone, verbaalse agressiooni, füüsilist konfrontatsiooni ja ebaselgeid eneseväljenduste olemasolu ja nende hindamist. B osa koosneb 25 üksik objektist, millega püütakse mõõta viha pidevust läbi provotseerivate situatsioonide. B osal 5 alamskaalat- lugupidamatus, raev, ebaausus, frustratsioon, tüüdatavus ja ärrituvus (Mills et al. 1998:239).

Läbi klientide kategooria on võtmeteemadeks lähtuvalt asjakohasusest viha ravis (Novaco, et al. 2000:282):

- 1) ulatus, milles inimese kuritegelik käitumine on viha regulatsiooni probleem, vihjates, et lepitus või suurendamine viha kontrolli ulatuses suudab seeläbi vähendada võimalust sooritada uusi kuritegusid ja
- 2) kui inimene teadvustab endale või on juhitud nägema oma viha või agressiooni hinda rutiinses käitumises- võib ravis saavutada ehtsa kokkuleppe inimesega.

Viha juhtimise programm viiakse läbi grupi formaadis, mis hõlmab osalejate foorumit, kus jagatakse viha kogemusi, saadakse tuge ja erinevaid mudeleid kui ka tuuakse välja põhjalikke ja objektiivseid hinnanguid viha ilmnemise kohta (Novaco, et al. 2000:288).

Kognitiivse-käitumusliku lähenemise sihiks on õpetada osavõtjatele nägema seda, kuidas nende mõtlemine on haakunud käitumisse ja õpetada neid mõlemat muutma. Kognitiivne viitab tunnusjoontele, mis esinevad igas indiviidis nagu uskumused, ootused, sisemine dialoog ja väärtused. (Jennings 2003:95)

1.3.1 Eestis läbiviidud viha uuringud

Eestis läbiviidud viha uuringutest on oluline ka Sirje Pärna (2006) tehtud lõputöö, mis kannab pealkirja „Viha juhtimine kui kognitiiv-käitumuslik meetod kinnipeetava agressiivsuse mõjutamiseks”. Selle lõputöö eesmärgiks ja ülesandeks oli käsitleda kognitiiv-käitumuslikul teorial põhineva sotsiaalprogrammi viha juhtimise mõju kinni peetava isiku käitumisele ning välja tuua programmi tugevusi ja puudusi ning teha ettepanekuid selle paremaks kohaldamiseks vanglas. Lõputöös viidi läbi kvalitatiivne uurimus 48 respondendi seas. Respondendid olid jagatud kahte gruppi: kinni peetavad isikud, kes olid potentsiaalsed kursusest osavõtjad ja isikud, kes olid juba osalenud kursusel viha juhtimine.

Eesmärgile jõudmiseks kasutati poolstruktureeritud intervjuud. Kõige rohkem oli intervjuueritavate seas neid inimesi, kes olid pannud toime varavastase kuriteo, järgnesid isikuvastased ja narkootikumidega seotud kuritegude liigid.

Küsitlusest selgus, et kinni peetavad isikud on oma viha taltsutamiseks meelsasti omaette nii kaua kui viha lahtub ja kõik normaliseerub. Toodi välja ka, et hea moodus kuidas oma

viha taltsutada on spordi või mõne muu kehalise töö tegemine. Uuringust selgus, et kõige rohkem ärritab vanglas kinni peetavaid isikuid see kui levitatakse kuulujutte.

Antud uuringus käsitleti ka viha juhtimise kursuse vajalikkust. Küsitletutest enamik leidis, et see on vajalik, nad on sellest kuulnud ning sooviksid osaleda. Toodi välja sedagi, et programm on mõjutanud kinni peetavate isikute võimet valitseda oma viha ja muutusi käitumises on samuti toimunud. Intervjuudest selgus, et viha juhtimise kursus andis igale osavõtjale mõtlemisainet ning ollakse valmis seda ka võimaluse korral rakendama.

Uuringu põhjal sai autor teha järelduse, et sotsiaalprogrammi viha juhtimine efektiivsus on sõltuvuses keskkonnast, subkultuurist, kinni peetava isiku omapäradest ja vanglaametnike suhtumise kontekstist.

Marjaana Lepiste (2007) lõputöö, mis kannab pealkirja „Rehabilitatsiooniprogrammi viha juhtimise mõju kinnipeetava käitumise muutmisele Tartu Vangla näitel” on võetud aluseks ka käesolevas töös ankeedi koostamisel. Töö eesmärgiks oli uurida ja välja selgitada kui võrd rehabilitatsiooniprogramm viha juhtimine mõjutab kinnipeetava käitumist edaspidise vangistuse jooksul.

Järgnevalt toon välja olulisimad tulemused sellest lõputööst. Intervjueeritavateks olid Tartu Vanglas karistust kandvad kinnipeetavad, kes olid läbinud viha juhtimise programmi. Intervjuude analüüsi tulemusel selgus, et enamik küsitluses osalenutest ei tundnud vajadust osaleda selles programmis.

Viha juhtimise programmi sisuks ja läbivateks teemadeks olid vihastavate olukordade analüüsimine, kehakeele valitsemine, rahustavad mõtted, lõdvestumine, käitumise juhtimine, kriitikale ja solvangutele reageerimine, kriitilised olukorrad ja nendega toimetulek. Lähtuvalt analüüsi tulemustest võib välja tuua, et kinnipeetavad olid aru saanud millistest seanssidest koosnes viha juhtimise programm.

Intervjuude vastustest lähtuvalt pidasid paljud kinnipeetavad end rahulikeks inimesteks, kes ei satu kriitilistesse situatsioonidesse, kuid vajadusel oskavad käituda ilma vihastamata. Näiteks: Üldiselt olen rahulik, ei allu provokatsioonidele, jälgin end; või kõnnin minema, ei tee välja.

Mõju käitumisele avaldus selles, et programmis osalenud olid hakanud paremini käituma, mida tõendab ka ametnike seaduslike korralduste täitmine. Vastanud leidsid, et ollakse

peale programmi tunduvalt rahulikumad ja analüüsitakse enne kui tegutsetakse. Respondentide arvates tuli viha juhtimise programm igati kasuks.

Põhjused, mis toodi välja olid: ebaõiglus, rumalus, televiisorist näidatud vägivallastseenid, teadmatus, rutiin, ametnike omavahelise koostöö puudulikkus, valetamine, koht kus karistust kantakse, rumalus ja teo tagajärg.

Kriitilistes situatsioonides tullakse toime kasutades järgmiseid meetodeid: loen kümneni, jään erapooletuks, olenevalt situatsioonist- ei pööra tähelepanu, üritatakse rahulikuks jääda, ei tee välja, kõnnin minema.

2.UURING

2.1 Uurimismetoodika

2.1.1.Meetod

Lõputöös kasutatakse kvantitatiivset uurimismeetodit, mis on kombineeritud kvalitatiivse meetodiga. Antud kombinatsioon sobib töö eesmärkidest lähtuvalt kõige paremini, kuna ühelt poolt võimaldab see koguda arvandmelist võrdlusmaterjali viha taseme kohta ning teiselt poolt anda sisulisi kommentaare töö protsessi käigu ja tulemuslikkuse kohta. Kasutan oma töös R. W. Novaco (1999) poolt tehtud viha skaalat. Novaco viha skaala on eneseraporti instrumendiks, mis põhineb teorial, et viha on subjektiivne emotsionaalne seisund. (Mills et al. 1998:237)

Esmalt tõlgiti käesoleva töö raames Novaco viha skaala originaalkeelest (inglise keel) eesti keelde ja kohandati seda eesti keelele sobilikumaks selliselt, et küsimuste mõte säiliks ning võrreldi ka viha juhtimise käsiraamatu tõlkega, mis on eesti keelde tõlgitud Soome keele vahendusel. Küsimustik koosneb 24 väitest, mis on koostatud igapäevaelu situatsioonidest lähtuvalt. Hinnangud võimalikule viha määrale kirjeldatud situatsioonid iseloomustavad vastajate üldist viha taset. Väidetele hinnangu andmiseks on vastajale antud 4-palline Likerti skaala, kus 4 tähendab, et vastaja tunneb kirjeldatud situatsioonis viha väga palju. 0 tähendab aga et vähe. Maksimum on Novaco testiga võimalik saada 96 punkti, miinimum 0 punkti.

Järgnevalt koostati küsimustiku juurde ankeet. Ankeedi koostamisel lähtuti muuhulgas ka 2 aastat varem sarnasel teemal kaitstud Marjaana Lepiste (2007) lõputööst. Kasutati kaitstud lõputöö viha juhtimise programmi puudutavaid kõige informatiivsemaid küsimusi. Ankeet on lühike kuna esimesel kohal on Novaco skaala testimine ja antud uuringu raames suurema mahulisemat ankeeti teha ei olnud otstarbekas. Lisaks küsiti ka osalejate taustaandmeid nagu vanus, kuritegude jaotus ja haridustase. Arvestati ka korduv kuritegevust.

2.1.2. Protseduur

Uuring viidi läbi neljas Eesti vanglas - Tallinna, Viru, Murru ja Tartu Vanglas. Harku Vangla jäi loetelust välja, sest selles vanglas viha juhtimise programmi läbi ei viida. Viha juhtimise programmi ajaline läbitavus on 2004-2009 a. Vanglate vahel jagati laiali 66 ankeeti ja millest tagasi laekus 66 ankeeti. Küsitlemine toimus ajavahemikul veebruar-märts 2009. Ankeetide jagamisel on kasutatud viha programmi läbiviijate abi. Igas vanglas käis uuringu läbiviija ka ise kohal. Neli ankeeti olid puudulikult täidetud ja seega need vastused analüüsi ei läinud.

2.2.3. Osalejad

Osalejateks on valitud Eesti vanglate kinnipeetavad ja 4 programmi läbinud kriminaalhooldusalust. Valim määratleti põhirühmast ja seda juhusliku valiku alusel. Valimi moodustasid Eesti keelt kõnelevad kinnipeetavad ja kriminaalhooldusalused, kes on läbinud viha juhtimise programmi ja teise grupi moodustasid need, kes ei ole programmi läbinud. Kursuse mitteläbinute valim on juhuslik läbilõige Tallinna, Tartu, Viru ja Murru vanglate kinnipeetavatest.

Uuringus osales kokku 64 meessoost kinnipeetavat ja 4 programmi läbinud kriminaalhooldusalust. Osalejate vanuse vahemik 24-60 keskmiseks vanuseks 33,5 eluaastat. Valdavateks kuritegudeks on isiku - ja varavastased kuriteod ning haridus algharidusest kuni keskhariduseni. Mõnede osalejate puhul haridustaseme kohta andmed vanglal puudusid. Korduvalt on karistatud 62-st isikust 50-st. Kaheksat kinnipeetavat 12-st on esmakordselt karistatud raske isikuvastase kuriteo eest. Kokku on vastanud 62 inimest, kes jaotuvad järgmiselt: Tallinna Vangla – 20 kinnipeetavat; Tartu Vangla – 20 kinnipeetavat; Murru Vangla – 13 kinnipeetavat; Viru Vangla – 9 kinnipeetavat; Kriminaalhooldus – 4 kriminaalhooldusalust.

Viha juhtimise läbinud uurimisaluste gruppi iseloomustab see, et tegu on kinnipeetavatega kes enamuses on pannud toime isikuvastase kuriteo (21 vastanut 36-st).

2.2. Tulemused ja analüüs

2.2.1 Viha skaala

Novaco viha skaalal saadi tulemuseks kõige rohkem 73 ja kõige vähem 7 punkti. Tabelis 1 on näha kahe rühma keskmised tulemused.

Tabel 1 Viha juhtimise kursuse läbinud ja mitteläbinud kinnipeetavate keskmiste tulemuste võrdlus

Läbinud		Mitteläbinud		F	p
M	SD	M	SD		
37,81	12,93	25,81	16,10	8,91	,004

N=62

Tabelist 1 on näha, et kaks rühma erinevad teineteisest oluliselt. Kuigi võis algselt eeldada, et kursuse läbinute viha tase on madalam kui mitteläbinutel osutab antud tulemus vastupidisele seosele. Läbinute grupi viha tase on ka peale läbimist oluliselt kõrgem võrreldes mitteläbinute grupi tulemustega. Põhjuseks võib tuua asjaolu, et valimisse kuulusid niivõrd erineva taustaga kinnipeetavad, eriti mis puudutab kuritegude liigilist jaotumist. Kuna ei olnud võimalik kahte gruppi kuriteost tulenevalt tasakaalustada iseloomustab praegune mitte läbinute grupp pigem juhuslikku läbilõiget kinnipeetavatest üldisemalt samas kui viha grupid on kokku pandud suunatult kuriteo liigist ja viha tasemest lähtuvalt. Oma mõju võib avaldada ka mitteläbinute väikseim arvuline hulk, millest lähtuvalt ei ole grupid omavahel tasakaalus.

Kokkuvõtvalt vastuseks esimesele hüpoteesile saab väita, et mõõdetud viha tase erineb nende kinnipeetavate ja kriminaalhooldusaluste puhul, kes on läbinud viha juhtimise kursuse võrrelduna juhusliku läbilõikega kinnipeetavatest.

Täiendavalt võib siia juurde veel välja tuua, et kõige vähem vihastavad vastajaid küsimused nr 12 *Pöörad autoparklisa kogemata vales suunas ning kui väljud oma autost karjub sulle keegi: „Kus sa sõitma õppisid?”*; nr 16: *Sul on olnud kiire päev ja su elukaaslane hakkab kurtma, et oled unustanud teha midagi, mida lubasid*; 21: *Astud*

nätsutüki peale ja 22: *Sind matkib väike grupp inimesi, kellest möödud* (vt LISA 2). Kõige suuremad punktid said küsimused 8: *Oled oma riided naggisse riputanud aga keegi lükkab nad põrandale ega tõsta neid üles*; ja 19: *Keegi topib oma nina sinu ja su kaaslaste vahelisse vaidlusse* (vt LISA 2).

Võrreldes kogu valimit üksiktulemuste kaupa võis täheldada, et olulisel tasemel eristasid kahte gruppi (läbinud ja mitteläbinud) omavahel küsimused 1, 7, 11, 12, 13, 15, 19 ja 23 (vt LISA 2).

2.2.2 Ankeet

Järgnevalt ülevaade ankeedis antud vastustest ning nende võrdlused Marjaana Lepiste (2007) töö tulemustega.

1. *1. Palju on programm aidanud vihaga toime tulla?*

Antud uuringu küsimusest selgus (tabel 2), et programm aitab inimestel keskmiselt vihaga toime tulla, rohkem leiti ikka, et programmist oli kasu. Kasulikkuse on välja toonud ka Marjaana Lepiste (2007) oma lõputöös.

Tabel 2 Programmi läbinute hinnangud vihaga toimetulekule

Skaala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vastuste arv	3	2	2	5	2	11	4	1	1	2	3

N=36

Programmi läbinud hindasid (tabel 2) selle abi vihaga toime tulekut kõige enam skaalal 5-ga, seega aitab programm vihaga toime tulla keskmiselt. Arvuliselt on viiega hindajaid teistest tunduvalt rohkem. Hinnanguga 3 on ka mitu vastajat, seega programm aitab vihaga mingil positiivsel määral toime tulla. On ka vastanuid, kes liiga kõrget hinnangut programmile ei anna, vaid hindavad seda viiest ülespoole jääva numbriga. Leidub ka neid, kes programmi abi vihaga toime tulemisel üldse ei näe. Kolm inimest vastas, et programm ei ole aidanud neil vihaga toime tulla.

Tabel 3 Programmi mitteläbinute hinnangud vihaga toimetulekule

Skaala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vastuste arv	3	2	0	2	2	7	1	6	0	1	2

N=26

Mitteläbinute (tabel 3) puhul võib siinkohal välja tuua, et hinnati ka keskmist silmas pidades. Kõige rohkem vastanuid hindas programmi skaalal oleva arvuga 5, sellele järgneb 6 inimese hinnang, mis kaldub skaalal madalama skaalas antud hinnangu poolele. Kaks inimest leiab ka, et programmist pole üldse vihaga toimetulekus kasu. Väga palju aitab programm vihaga toimetulekule kaasa kolme inimese arvates. Programmi mitteläbinute hinnangud võivad mõneti põhineda ka teiste arvamustest ja kuuldustest lähtuvatel arvamustel.

2. Kas enne programmiga liitumist tundsite vajadust selles osaleda?

17 kinnipeetavat vastasid jaatavalt, 45 eitavalt. Sarnaselt Marjaana Lepiste (2007) lõputöö tulemustega on sellegi uuringu tulemustel selgunud, et programmi läbinud kui ka mitteläbinud ei tundnud eelnevat vajadust osaleda selles programmis.

3. Millest koosnes viha juhtimise programm?

Vastanute arvamuste järgi koosnes viha juhtimise programm: enese maandamisest; situatsioonide lahkamisest; grupidööst - suhtlemise aluspõhimõtete tundma õppimisest; olukordade äratundmisest ja analüüsimisest (4); kehakeele valitsemisest (2); enese rahustamise võtete õppimisest; kriitika ja solvangute käsitlemisest; rühmasurve käsitlemisest; minnalaskmise vältimisest; sellest, kuidas mingis olukorras õigesti toimida; enese käitumise analüüsimisest ja juhtimisest, et vältida negatiivseid tagajärgi; käitumisviiside õppimisest (2); oskusest kuidas suunata viha ja säilitada enesekontroll (2); rollimängudest; viha kui emotsiooni talitsemisest (3); viha äratundmisest; iseene tundmaõppimisest; kehakeele valitsemisest; oskusest asetada end teise inimese olukorda; lõdvestumise tehnikate tundmisest ja konflikti lahendamisest (2); videote vaatamisest; testidest; rahustavatest mõtete olulisuse lahkamisest (2); lõdvestumisest; solvangute käsitlemisest; viha tekkimise ennetamisest; erinevate situatsioonide läbimängimisest; psühholoogiast ja eluväärtuste hindamisest.

Kahe uuringu kokkuvõttena olid sarnased vastused: olukordade analüüs, keha keele valitsemine, enese rahustamise võtted, enda käitumise analüüs, lõdvestumise tehnikad ja solvangute käsitlemine. Enamus vastanutest omas asjasse puutuvat ülevaadet viha juhtimise programmi kohta ja teadsid, millest antud programm koosneb. Vastuste põhjal võib järeldada, et enim on kursusest meelde jäänud teemad, mis käsitlesid kehakeelt ja olukordade analüüsi. Mitteläbinute teadlikkus programmist oli pinnapealsem, teati enamasti seda, et koosneb programm erinevate situatsioonide lahkamisest ja konfliktide ennetamisest ning toimub grupitöö vormis.

4. Kas pärast osalemist olete teadlikum kuidas talitseda viha?

36-st programmi läbinust 29 väitsid, et on peale programmi läbimist teadlikumad sellest, kuidas end talitseda erinevates olukordades. Siinkohal tekkisid lõputööde tulemustes erinevused: Lepiste (2007) tööst selgus, et kinnipeetavad ei tunnistanud muutust käitumises ja suhtumises, vaid see väljendus vanglas toime pandud rikkumiste vähenemises nende hulgas, kes olid programmi läbinud. Lähtudes käesolevast töö tulemustest suurem osa vastanutest väitis, et on teadlikum, kuidas ennast talitseda kriitilistes olukordades, seega tunnistatakse programmi mõju inimesele.

5. Kuidas tulete toime kriitilistes situatsioonides?

Kriitilistes situatsioonides tullakse toime järgnevalt – rahulikult (9) - ei vihasta, enne analüüsin olukorda; hästi (9); säilitan enesevalitsuse; rahuldavalt (3); ärritun endiselt ja võin abi vajada; üritab situatsiooni lahti enda jaoks mõelda (3) ja vastavalt sellele ka tegutseda; paremini kui varem; enesekindluse säilitamise abil ja kaalutledes (2), olenevalt olukorrast (3), toibun hiljem, proovin leida lahendust, mõtlen positiivselt, hoian end vaos.

Selleski vastuses on sarnasusi mõlemas lõputöös: valdavalt kinnipeetavad arvasid ka eelnevalt, et tulevad kriitilistes olukordades rahulikult toime ja ei vihasta vaid analüüsivad enne tekkinud olukorda.

6. Mis ajab Teid vihale ja kuidas suudate rahulikuks jääda?

Kõige rohkem ajavad vihale korduvad käsklused (2), lollid küsimused (4), vaidlemine, poliitika, ebaõiglus, pettused (2), inimeste mitte mõistmine, ebaausus inimeste seas, korduv ülekohtus, ebaviisakas käitumine (2), ametnike lollus ja tegevusetus, vale mõtlemine,

rumalad inimesed, mõttetus, absurdsed tegevused, tüli norimine, rumalus, kõik see, mis on ümberringi (2), valetamine ja liiklus.

4 sarnast vastust: ebaõiglus, pettused, ametnike tegevusetus ja rumalus.

Rahulikuks suudetakse jääda kui lahkutakse ruumist, ei suhelda selle isikuga (2), toodi välja ka mitte tähelepanemist (3) ja positiivsete mõtete kasulikkust, ei tohi lasta end mõjutada, tuleb mõelda millestki muust (3), suruda oma tunded maha (2), püütakse ka ignoreerida (8), üritatakse end kontrollida, mõistev suhtumine, tuleb püüda inimesest aru saada ja tegevuse otsimine igavuse korral, mõtlen tagajärgedele, mõtestan lahti olukorrad, laveerin mööda ja ei pane tähele, lähenen asjale huumoriga. Kinnipidamisasutuses on palju asju, mille peale vihastada kuid nad ei ole väärt seda, et nende peale vihastada.

Selgus, et inimesi ajavad vihale ikkagi need olukorrad, kus on tegemist suhtlemisega teiste isikute või ametnikega. See, kuidas rahulikuks jääda oleneb igast inimesest individuaalselt, kuid antud juhul selgus, et kasutatakse ikkagi rohkem lahkumist ja ignoreerimist mitte konfliktide muid lahendamise taktikaid.

7. Mis Te arvate palju on programmist kasu edaspidi?

Tabel 4 Programmi kasulikkus kursuse läbinute arvates

Skaala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vastuste arv	3	2	2	5	1	10	2	2	3	2	4

N=36

Programmi kasulikkuse hindamisel (tabel 4) on enim hinnatud kasulikkust keskmise hindega - 10 juhul. Väga palju on kasu sellest programmist leidis 3 vastanut. Samas üldse mitte ei ole programmist kasu 4 vastaja arvamusest lähtudes. Kursuse kasulikkust on hinnatud pigem ikkagi tõusvas skaalas tulenevatest punktisummadest lähtudes. Järelikult on programm inimestele kasu toonud ja nad oskavad olukordi teise pilguga vaadata ning on võimelised kasutama saadud teadmiseid ka edaspidi.

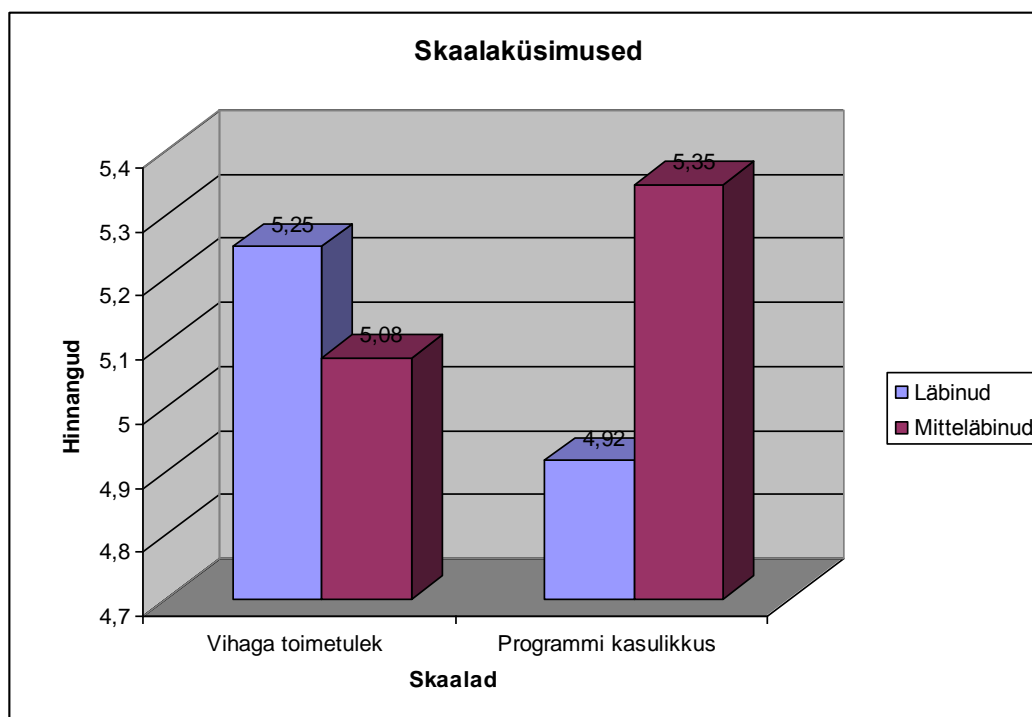
Tabel 5 Programmi kasulikkus kursuse mitteläbinute arvates

Skaala	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vastuste arv	4	2	1	0	2	6	3	5	2	0	1

N=26

Tabelist 5 nähtub, et mitteläbinute hulgast paistab välja, et hinnati programmi kasulikkust kuuel juhul keskmiselt arvuga 5. Järgneb vastajate arvuga 5 skaalal tulemuse langemine, skaala kaldub vastanute arvust lähtuvalt ühele poolele. Vastanuid, kes pole programmi läbinud ja ei leia selles ka enesele kasutegurit olevat on vaid üks, samas võrrelduna nendega, kes leiavad, et programmist on palju kasu on kokku 4 inimest. Seega mitteläbinute hulgas on vastanuid, kes tahaksid programmis osaleda ja tunnistavad ka selle võimalikku kasulikkust. Kui programm aitab isiku meelest vihaga toime tulla siis on temast kasu ka edaspidi. Skaalade hindamisel kinnipeetavate seas on omavaheline seos ja see väljendub sarnastes arvulistes tulemustes. Mida kõrgem skaala nr 1 tulemus siis on sarnane ka skaala nr 7 vastav tulemus.

Kõiki skaalaküsimusi kokkuvõttev info on kajastatud joonisel 1. Joonise jaoks on skaalad ümber pööratud, et kujutlus oleks loogiliselt jälgitav ja seletatav.



Joonis 1 Vastanute hinnangud skaalaküsimuste

Jooniselt 1 ilmneb, et vihaga toimetulekut hindasid kõrgemalt programmi läbinute grupp. Sellest veidi on kõrgem programmi kasulikkuse tulp, mida hindasid kõrgemalt programmi mitteläbinud küsitlud.

Programmi kasulikkuse hindamisel (joonis 1) selgus, et mitteläbinud hindavad seda rohkem. Tunduvalt madalamalt hindasid seda viha juhtimise läbinud kinnipeetavad ja kriminaalhooldusalused. Vihaga toimetulek on läbinute grupi puhul jällegi eristuv, kuigi ka mitteläbinud on seda suhteliselt kõrgelt hinnanud. Järelikult võib väita, et kasutegur on mõlema grupi hinnangutest tulenevalt siiski olemas.

Vastanute hinnangud skaalaküsimustele erinesid teineteisest siiski. Graafikult on näha, et kasulikkust hinnati kõrgemaks.

Lõpetuseks on lisatud ka kinnipeetavate eneste kommentaarid ja ettepanekud programmi paremaks läbiviimiseks ja parandamiseks:

- Enim välja toodud kommentaar oli: et programm on kinnipeetavate arvates liiga lühike, see võiks kesta pikemalt.
- Programmi läbiviijatele lisakoolitusi läbi viia.
- Näidissituatsioonid võtta vangla reaalsest elust ja arvestada seda, et klientideks on täisealised mehed. Analüüsivad olukorrad muuta vangla põhisteks.
- Pakkuda igale programmis osalejale võimalust öelda asja kohta oma arvamus, et ei oleks ruumis vabakuulajaid, kes lihtsalt istuvad ja pole kursuseks ette valmistanud.
- Kinnipeetavate hulgas on neid inimesi, kes tõesti vajavad abi, kuid see peab olema tulemuslik. Tulemuse saab aga siis kui kohelda neid inimesi sellistena nagu nad on: meestena kellelt on võetud vabadus.
- Muutumiseks on vaja inimesel oma tegusid analüüsida ja pöörata tähelepanu sellele, millest sai tema alguse allakäigutee.
- Arvestada tuleks sellega, et kinnipeetavad on terve karistusaja paigutatud tingimustesse, kus pannakse iga päev proovile inimpsühholoogia.

Kokkuvõtvalt võib välja tuua, et programmi paremaks läbiviimiseks oleks vajalik, et näidissituatsioonid oleksid võetud vangla reaalsest elust ja arvestaksid rohkem klientide iseärasustega. Samas peaks igal osalejal olema võimalus välja öelda oma arvamus, millele peaks eelnema oma tegude analüüs.

KOKKUVÕTE

Töös püstitatud hüpotees, milleks oli, et kursuse läbinud kinnipeetavate viha tase erineb juhusliku läbilõikega kinnipeetavatest ja hüpotees leidis kinnitust. Teine hüpotees oli, et programmi läbinud tunnistavad selle vajalikkust ja ka see hüpotees leidis uuringu põhjal kinnitust.

Viha on emotsioon, mida kogevad kõik inimesed. Viha juhtimise programm on loodud selleks, et need inimesed, kellel on viha väljendamisega suuremaid raskusi, saaksid programmi läbides nõuandeid kuidas olukordadega toime tulla ja oma arvamust avaldada ilma, et tekiks konflikt situatsioon.

Kuna viha on üks püsivamaid ja kõige rohkem esile kerkivamaid emotsioone inimese elus tuleb sellega tegelemisele ka rohkem tähelepanu pöörata. Viha juhtimise programm annab ühe võimaluse kuidas väljendada oma emotsioone viisil mis austab teisi ja pakub võimalusi tegeleda tekkinud vihaste tunnetega.

Uuringu tulemustest selguski, et ka programmi läbinud kinni peetavad isikud endiselt tunnevad viha kuigi on teadlikumad kuidas kriitilisi situatsioone lahendada. Kuna viha on seotud ka häbiga ei julgeta oma vajadust viha juhtimise programmi järele välja öelda. Ettepanek lähtuvalt eeltoodust oleks, et kinnipeetavatele õpetataks eneseväljendamiseks vajalikke tehnikaid.

Põhjused, miks viha tekib ja selle tagajärjed omavad omavahel vastastikust mõju. Tagajärjeks võib ollagi raske isikuvastane kuritegu, mille toime panemise tagajärjel satutaksegi vanglasse. Selgus uuringustki, et on isikuid, kes pole varem karistatud kuid nüüd on vanglamüüride vahel tänu sellisele kuriteole. Vihast vabanemata pole võimalik end kaitstuna tunda ja seega on oluline jätkata viha juhtimise programmi läbiviimist vanglates. Kasutegureid viha juhtimise programmist tõid välja ka vastanud ise, et nüüd on teadlikumad ja reageerivad rahulikumalt olukordades. Programmi läbinud kinnipeetavad hindasid seda kõrgemalt ja leidsid, et see on ka edaspidi vajalik. Programmidega peaks kindlasti jätkama, järgneda võiksid ka täiendavad supervisioonid, mis aja möödudes soodustaksid õpitu kasutamist ka vabaduses olles.

Inimesed reageerivad vaenulikult provotseeriva allika suunas, siis sellest lähtuvalt ongi kõige rohkem probleeme kaaslastega ja ametnikega suhtlemisel. Lihtne eitamine on aga lihtne viis sellega toime tulla ja nii selgus uuringustki, et konfliktsituatsioonis lahkutakse ruumist või ei suhelda selle inimesega vaid kasutatakse vältivat meetodit. Lähtuvalt eeltoodust teeb autor ettepaneku, et rohkem võiks programmis osalejatele tutvustada meetodeid kuidas jätkata suhtlemist, kasutades toimetuleku sh suhtlemisoskuseid ja mitte põgeneda

Viha juhtimise programm on suunatud inimeste teadlikkuse tõstmisele ja võimalikele oskuste arendamisele, mis võivad käitumist mõjutada. Kuigi kinnipeetavad ei tunnistanud vajadust osaleda programmis on see programm avaldanud mõju nende käitumisele. Kuna vastanute hulgast paljud kinnipeetavad reageerivad kriitilises situatsioonis peale programmi läbimist rahulikumalt

SUMMARY

This thesis is called „Measuring anger in example of Estonian Prisons”. Nowadays anger management plays an important part in the prison system. Anger is an emotion that needs to be worked at, because it arises quickly to depart from the environment the person is in and also depends on the person's character.

Anger management is one of the possible ways to deal with this emotion because it gives an opportunity to solve problems and raising situations without getting angry or making other damaging decisions.

In this thesis the author made a research with a view to explore in what extent prisoners who have participated in anger management groupwork feel anger comparing to those who have not yet been participated in this groupwork. Research was made in prisons during February and March in this year. In research was used R. W. Novaco anger scale and the author made a short questionnaire to get prisoners' opinions about the program. Questionnaire was made based on another research that was made a few years ago by Marjaana Lepiste (2007). In this research the author used most informative questions of the questionnaire.

Outcome of the research was that prisoners and clients who are under criminal care still feel anger. They also admit, that program is essential for them. After passing anger management program they are more aware of how to act in critical situations and know how to control raising feelings. Prisoners who has not taken part in this program yet valued more the program's usefulness.

Anger management program is directed to raise people awareness and to develop skills that affect how person behaves himself. Although prisoners did not admit the need to take part in this program, it has affected their behavior in prison.

In conclusion the author mentions that all goals that was made in the beginning were completed.

TABELITE JA JOONISTE LOETELU

Tabel 1 Viha juhtimise kursuse läbinud ja mitteläbinud kinnipeetavate keskmiste tulemuste võrdlus	21
Tabel 2 Programmi läbinute hinnangud vihaga toimetulekule.....	22
Tabel 3 Programmi mitteläbinute hinnangud vihaga toimetulekule.....	23
Tabel 4 Programmi kasulikkus kursuse läbinute arvates.....	25
Tabel 5 Programmi kasulikkus kursuse mitteläbinute arvates.....	26
Joonis 1 Vastanute hinnangud skaalaküsimustele	26

VIIDATUD ALLIKATE LOETELU

- Bachmann, T., Maruste R, 2003. *Psühholoogia alused*. Tallinn. AS Ilo Kirjastus.
- Bandura, A. 1969. *Principles of behavior modification*. United States of America.
- Cooke, D.J., Baldwin, P. J. and Howison, J. 1990. *Psychology in Prisons*, Routledge: London.
- Darwin, C. 1998. *The expression of the emotions in man and animals*. Oxford University Press.
- Dozier, R., W. 2001. *Miks me vihkame*. AS Eesti Ekspress Kirjastus.
- Dunbar, B. 2004. *Anger management: a holistic approach*. Association Journal of the American Psychiatric Nurses. Sage Publications. 16-23.
- Jennings, M. 2003. *Anger-management groupwork*. – Rmt: Psychology in prisons. II series. Autor G. Towl. Blackwell Publishing. 93-101.
- Lepiste, M. 2007. *Rehabilitatsiooniprogrammi viha juhtimine mõju kinnipeetava käitumisele muutmisele Tartu Vangla näitel*. [Lõputöö] Tallinn Sisekaitseakadeemia.
- Mills, J. F, Kroner, D. G., Forth, A. E. 1998. *Novaco anger scale: reliability and validity within an adult criminal sample*. Sage Publications. 237-248.
- Mills, F. J. Kroner, D. G. 2003. *Anger as a prediction of institutional misconduct and recidivism in a sample of violent offenders*. *Journal of Interpersonal violence*. Sage Publications. 282-294.
- Novaco, R. W., Ramm, M., and Black, L. 2000. Anger treatment with offenders. In C. Hollin (Ed.), *Handbook of offender assessment and treatment* (pp. 281-296). London: John Wiley and Sons.
- Pärn, S. 2006. *Viha juhtimine kui kognitiiv-käitumuslik meetod kinnipeetavate agressivsuse mõjutamiseks (Tatru Vangla näitel)* [Lõputöö] Tallinn Sisekaitseakadeemia.

- Ramachandran, V. S. (ed.). 1994. *Encyclopedia of human behavior*. San Diego: Academic Press. 4 volumes.
- Realo, A. 2002. *Emotsioonid*. - Rmt: *Psühholoogia gümnaasiumile*. Artiklite kogumik. Koostajad: J. Allik & M. Rauk. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 177-189.
- Robins, S and Novaco, R. W. 1999. *Systems conceptualization and treatment of anger*. University of California. 325-337.
- Rubin, T., I. 2001. *Viharaamat*. Tallinn. OÜ Odamees.
- Scheff, J., T., Retzinger, S. M. 1991. *Emotions and violence*. Santa Barbara. Lexington Books.
- Thomas, S., T. 1998 *Assessing and intervening with anger disorders*. Association journal of the American Nurses. Sage Publications. 121-133.
- Van Kleef, G. A. 2007. *Expressing anger in conflict: When it helps and when it hurts*. Journal of applied psychology. Sage Publications. 1557-1569.
- Willhite, R., Eckstein, D. 2003. *The angry, the angrier and the angriest: relationship implications*. The Family Journal. Sage Publications. 76-83.

LISA 1. Ankeet ja küsimustik

Lugupeetud vastaja! Olen Sisekaitseakadeemia III kursuse tudeng Reve Rohtmaa ja teen oma lõputöö raames uuringut, mis käsitleb viha juhtimise programmi. Soovin teada Teie arvamust programmi kohta. Selleks palun vastake järgnevatele küsimustele. Küsimustik on anonüümne. Täna vastamast!

Nimi (vastata vaid soovi korral):

Vanus: _____ Sugu: M N

Millise kuriteo (liigi) eest Teid viimasena karistati?

Kui olete korduvalt karistatud siis mitu korda ning milliste kuritegude (liikide) eest?

Kas olete läbinud Viha juhtimise programmi? JAH EI

Kui jah siis millal? Kuupäev: _____, lisaks palun vastake:

1. Mis Te arvate kui palju on see programm aidanud Teil oma vihaga toime tulla?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

väga palju

üldse mitte

2. Kas enne programmiga liitumist tundsite vajadust osaleda selles programmis?

3. Millest koosnes viha juhtimise programm?

4. Kas pärast selles osalemist olete teadlikum kuidas ennast talitseda teatud situatsioonides?

5. Kuidas tulete toime kriitilistes situatsioonides?

6. Mis ajab Teid vihale ja kuidas suudate rahulikuks jääda?

7. Mis Te arvate kui palju on sellest programmist kasu edaspidi?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

väga palju

üldse mitte

Novaco Viha Skaala - lühiversioon

Alljärgnevas loetelus on kirjeldatud olukordi, milles inimesed võivad vihastada. Loe iga lause läbi ja hinda, millisel määral kirjeldatud olukorrad Sind vihastavad. Püüa ette kujutada, et vahejuhtum leiab aset just Sinuga ja seejärel hinda seda ärrituse tugevust. Täitmisel lähtu sellest, millisel määral tunned end vihastuvat igas kirjeldatud situatsioonis. Palun vali ainult üks tase iga situatsiooni kohta. Hindamisel kaalu väiteid järgneva skaala järgi:

4 – väga palju; 3 – palju; 2 – keskmiselt; 1 – natuke; 0 – väga vähe

1.	Võtad pakendist välja seadme, mille oled just ostnud lülitad selle vooluvõrku ja avastad, et see ei tööta	4	3	2	1	0
2.	Remondimees kellest sõltud võtab sinult ülemäärast tasu	4	3	2	1	0
3.	Samal ajal kui sind noomitakse jäetakse teiste teod jäävad tähelepanuta	4	3	2	1	0
4.	Su auto jääb muda või liivas sisse kinni	4	3	2	1	0
5.	Sa räägid kellegagi, kes ei vasta sulle	4	3	2	1	0
6.	Keegi teeskleb, et on keegi teine	4	3	2	1	0
7.	Samal ajal kui üritad viia oma lauda neli tassi kohvi, jookseb keegi sulle otsa ja ajab kohvi ümber	4	3	2	1	0
8.	Oled oma riided nagisse riputanud aga keegi lükkab nad põrandale ega tõsta neid üles.	4	3	2	1	0
9.	Oled teinud ettevalmistusi, et koos tuttavaga kuhugi minna, kuid ta ütleb sellest viimasel hetkel ära jättes su olukorda üksi	4	3	2	1	0
10.	Sind narritakse ja sinu üle visatakse nalja	4	3	2	1	0
11.	Su auto mootor on valgusfoori ees seiskunud ja sinu taga olev autojuht signaalitab vahetpidamata	4	3	2	1	0
12.	Pöörad autoparklas kogemata vales suunas ning kui väljud oma autost karjub keegi sulle: „Kus sa sõitma õppisid?”	4	3	2	1	0
13.	Keegi teeb vea ja süüdistab selles sind	4	3	2	1	0
14.	Püüad keskenduda, kuid su kõrval olev isik toksib jalaga vastu põrandat	4	3	2	1	0
15.	Sa laenad sõbrale tähtsa raamatu või tööriista ja ta ei tagasta seda	4	3	2	1	0
16.	Sul on olnud kiire päev ja su elukaaslane hakkab kurtma, et oled unustanud teha midagi, mida lubasid	4	3	2	1	0
17.	Püüad selgitada midagi inimesele, kellega koos elad, kuid ta ei anna sulle oma tunnete väljendamiseks võimalust.	4	3	2	1	0
18.	Sa diskuteerid kellegagi, kes järjepidevalt vaidleb sinuga teemal millest ta ise vähe teab.	4	3	2	1	0
19.	Keegi topib oma nina sinu ja su kaaslaste vahelisse vaidlusse	4	3	2	1	0
20.	Sul on vaja kiiresti kuhugi jõuda kuid auto sinu ees liigub 40km/h alal kus on lubatus sõita 60km/h ja sa ei saa mööda sõita.	4	3	2	1	0
21.	Astud nätsutüki peale	4	3	2	1	0
22.	Sind matkib väike grupp inimesi, kellest möödud	4	3	2	1	0
23.	Kiirustades rebid terava objekti vastu katki oma korralikud püksid/seeliku	4	3	2	1	0
24.	Sa kasutasid oma viimase mündi, et helistada, kuid ühendus katkeb enne kui jõuad numbri valimise lõpetada ja münt läheb kaotsi	4	3	2	1	0

LISA 2: Tulemusi kirjeldavad üldstatistikud

Nr	Küsimused	Min	Max	M	SD	F	p
1.	Võtad pakendist välja seadme, mille oled just ostnud lülitan selle vooluvõrku ja avastad, et see ei tööta	0	4	1,29	,95	5,816	,019
2.	Remondimees, kellest sa sõltud, võtab sinult ülemäärast tasu	0	4	1,61	1,16	,754	,389
3.	Samal ajal kui sind noomitakse jäetakse teiste teod jäävad tähelepanuta	0	4	1,44	1,24	3,948	,051
4.	Su auto jääb muda või liivas sisse kinni	0	4	1,08	,98	4,802	,032
5.	Sa räägid kellegagi, kes ei vasta sulle	0	4	1,16	1,01	,091	,764
6.	Keegi teeskleb, et on keegi teine	0	4	1,39	1,30	1,009	,319
7.	Samal ajal kui üritad viia oma lauda neli tassi kohvi, jookseb keegi sulle otsa ja ajab kohvi ümber	0	4	1,87	1,12	4,125	,047
8.	Oled oma riided nagisse riputanud aga keegi lükkab nad põrandale ega tõsta neid üles.	0	4	2,11	1,11	2,692	,106
9.	Oled teinud ettevalmistusi, et koos tuttavaga kuhugi minna, kuid ta ütleb sellest viimasel hetkel ära jättes su olukorda üksi	0	4	1,05	1,08	1,035	,313
10.	Sind narritakse ja sinu üle visatakse nalja	0	4	1,40	1,30	2,244	,139
11.	Su auto mootor on valgusfoori ees seiskunud ja sinu taga olev autojuht signaalitab vahetpidamata	0	4	1,10	1,04	9,307	,003
12.	Pöörad autoparklas kogemata vales suunas ning kui väljud oma autost karjub keegi sulle: „Kus sa sõitma õppisid?”	0	3	,84	,87	7,472	,008
13.	Keegi teeb vea ja süüdistab selles sind	0	4	2,00	1,27	7,738	,007
14.	Püüad keskenduda, kuid su kõrval olev isik toksib jalaga vastu põrandat	0	4	1,15	1,01	4,164	,046
15.	Sa laenad sõbrale tähtsa raamatu või tööriista ja ta ei tagasta seda	0	4	1,35	1,03	4,504	,038
16.	Sul on olnud kiire päev ja su elukaaslane hakkab kurtma, et oled unustanud teha midagi, mida lubasid	0	3	,81	,87	2,227	,141

17.	Püüad selgitada midagi inimesele, kellega koos elad, kuid ta ei anna sulle oma tunnete väljendamiseks võimalust.	0	4	1,35	1,04	1,686	,199
18.	Sa diskuteerid kellegagi, kes järjepidevalt vaidleb sinuga teemal millest ta ise vähe teab.	0	4	1,65	1,09	2,637	,110
19.	Keegi topib oma nina sinu ja su kaaslase vahelisse vaidlusse	0	4	1,98	1,18	7,004	,010
20	Sul on vaja kiiresti kuhugi jõuda kuid auto sinu ees liigub 40km/h alal kus on lubatus sõita 60km/h ja sa ei saa mööda sõita.	0	4	1,68	1,31	4,659	,035
21.	Astud näsutüki peale	0	4	,42	,78	,391	,534
22.	Sind matkib väike grupp inimesi, kellest möödud	0	4	,60	,84	,022	,883
23.	Kiirustades rebid terava objekti vastu katki oma korralikud püksid/seeliku	0	4	1,69	1,11	5,839	,019
24.	Sa kasutasid oma viimase mündi, et helistada, kuid ühendus katkeb enne kui jõuad numbri valimise lõpetada ja münt läheb kaotsi	0	4	1,42	1,21	3,757	,057
	Novaco skaala kokku	7,00	73,00	32,44	15,79	8,910	,004
	Skaalaküsimus: Palju on programm aidanud vihaga toime tulla?	0	10	4,82	2,80	,057	,812
	Skaalaküsimus: Mis Te arvate palju on programmist kasu edaspidi?	0	10	4,90	2,93	,321	,573

N=62