Sisekaitseakadeemia
Kriminoloogia ja sotsioloogia õppetool

Sirje Pärn
KK030

VIHAJUHTIMINE KUI KOGNITIIV-KÄITUMUSLIK MEETOD KINNIPEETAVATE AGRESSIIVSUSE MÕJUTAMISEKS

(TARTU VANGLA NÄITEL)

Lõputöö

Juhendaja:
Uno Traat

Tallinn 2006

ANNOTATSIOON

SIRJE PÄRN (2006) LÕPUTÖÖ TEEMAKS ON „VIHAJUHTIMINE KUI KOGNITIIV-KÄITUMUSLIK MEETOD KINNIPEETAVATE AGRESSIIVSUSE MÕJUTAMISEKS". KÄESOLEV LÕPUTÖÖ ON KOOSTATUD EESTI KEELES, ARVUTIKIRJAS JA KOOSNEB 66 ÜHEPOOLSEST LEHEST, SEALHULGAS 1 TABEL, 2 JOONIST JA 33 KASUTATUD ALLIKAT JA NENDEST 7 INGLISKEELSET.

VÕTMESÕNADEKS ON: KOGNITIIV-KÄITUMISTERAAPIA, VIHAJUHTIMINE JA VANGLA.

LÕPUTÖÖ EESMÄRGIKS ON UURIDA KOGNITIIV-KÄITUMUSLIKUL TEOORIAL PÕHINEVA SOTSIAALPROGRAMMI „VIHA JUHTIMINE" MÕJU KINNIPEETAVATELE NING TUUA VÄLJA PROGRAMMI TUGEVUSED JA PUUDUSI NING TEHA ETTEPANEKUID SELLE PAREMAKS KOHALDAMISEKS VANGLAS. TÖÖS KIRJELDATAKSE, MISSUGUSED VANGISTUSE TEGURID VÕIVAD AVALDADA NEGATIIVSET MÕJU KINNIPEETAVALE, KES ON OSALENUD SOTSIAALPROGRAMMIS „VIHA JUHTIMINE".

UURIMISANDMETE KOGUMISEKS JA ANALÜÜSIMISEKS KASUTATAKSE KÄESOLEVAS TÖÖS KVALITATIIVSET MEETODIT. SEATUD EESMÄRGILE JÕUDMISEKS KASUTATAKSE SOTSIOLOOGILIST KÜSITLUST – POOLSTRUKTUREERITUD INTERVJUUD JA KURSUSE „VIHA JUHTIMINE" VIDEOSALVESTUSI. UURIMISTÖÖ KÄIGUS ANALÜÜSITAKSE KAHTE GRUPPI KINNIPEETAVAID. ESIMESE GRUPI MOODUSTAVAD KINNIPEETAVAD, KES EI OLE LÄBINUD SOTSIAALPROGRAMMI „VIHA JUHTIMINE", KUID VÕIVAD OLLA POTENTSIAALSED KURSUSEST OSAVÕTJAD. TEISE GRUPI MOODUSTAVAD KINNIPEETAVAD, KES ON LÄBINUD SOTSIAALPROGRAMMI „VIHA JUHTIMINE",

SEALJUURES ON ÜKS KÕNEALUSTEST KINNIPEETAVATEST JUBA VABANENUD TARTU VANGLAST. VALIMIS ON NELIKÜMMEND KAHEKSA INDIVIIDI.

UURIMISE KÄIGUS TUUAKSE VÄLJA FAKTORID, MIKS ÄRRITAVAD KINNIPEETAVAID ENAM VÕI MIS KUTSUB NEIS VIHA ESILE NING KUIDAS MÕJUB SOTSIAALPROGRAMMI „VIHA JUHTIMINE" LÄBIMINE KINNIPEETAVATE KÄITUMISELE.

LÕPUTÖÖGA JÕUTI JÄRELDUSELE, ET SOTSIAALPROGRAMMI „VIHA JUHTIMINE" TULEMUSLIKKUS ON SÕLTUVUSES VANGISTUSKESKKONNAST, KUNA

- KURSUSEST „VIHA JUHTIMINE" OSAVÕTJAD EI OLE ÜHEST SEKTSIOONIST;
- KINNIPEETAVATE SOTSIAALSETE OSKUSTE OMANDAMISE TASE ON ERINEV;
- KÕIK VANGLAAMETNIKUD EI OLE SAANUD ERIALAST ETTEVALMISTUST.

UURINGU UUDSUS SEISNEB SELLES, ET SELLIST UURINGUT POLE EESTI VANGLATES VAREM LÄBI VIIDUD.

LÕPUTÖÖ TULEMUSTE RAKENDAMISE VÕIMALUSED:

- ÜLEVAADE SOTSIAALPROGRAMMI „VIHA JUHTIMINE" KURSUSTE JUHENDAJATELE, KUIDAS KOHANDAD PROGRAMMI VANGLA OLUDELE;
- VIHAJUHTIMISE ÕPETUS VÕIKS OLLA SISEKAITSEAKADEEMIA JUSTIITSKOLLEDŽI ÕPPEKAVAS.

SISUKORD

ANNOTATSIOON **2**
SISUKORD **4**
SISSEJUHATUS **5**
1. KOGNITIIV-KÄITUMUSLIKE TERAAPIATE OLEMUS JA VORMID **7**
1.1. Kognitiiv-käitumisteraapia lähtealused **7**
1.1.1. Biheivioristlik (käitumuslik) & kognitiivne ehk tunnetuslik lähenemine 7
1.1.2. Kontrollkeskme teooria 10
1.1.3. Sotsiaalse õppimise teooria 12
1.2. Psühhoteraapia **14**
1.2.1. Kognitiivteraapia 15
1.2.2. Käitumisteraapia 17
1.2.3. Kognitiiv-käitumisteraapia 18
1.3. Negatiivsed tegurid, mis mõjutavad vihajuhtimise kursuse tulemuslikkust **19**
1.3.1. Eelnev negatiivne kogemus ja vangla subkultuur summutavad kursuse „Viha juhtimine“ tulemust 20
1.3.2. Psühhopaatia 22
1.3.3. Vangla keskkonna ja korra mõju 23
2. SOTSIAALPROGRAMMID KINNIPEETAVATE JAOKS **25**
2.1. Agressiivsuse asendamise treening –ART **26**
2.2. Motiveeriv intervjueerimine **26**
2.3. Viha juhtimine **27**
3. UURIMUS **38**
3.1. Uurimisprobleemi püstitus ja metoodika **38**
3.2. Uurimise läbiviimine **40**
3.3. Uurimuse valim **41**
3.4. Uurimuse tulemused **46**
3.5. Ettepanekud ja soovitused **53**
KOKKUVÕTE **55**
SUMMARY **57**
KASUTATUD KIRJANDUS **59**
LISAD.. ..... **61**

SISSEJUHATUS

Käesoleva töö uudsus autori meelest seisneb selles, et käsitletud teemal pole taolist uuringut varem Eesti vanglates läbi viidud. Töö vajalikkus on tingitud antud teema uudsusest, praktilisest vajadusest, kuna autor töötab Tartu Vanglas inspektor-kontaktisikuna ning on kogenud, et mõned kinnipeetavad käituvad agressiivsemalt kui teised. Viha abil on võimalik kaitsta enda isikut. Viha on üks tunne, millel on nii negatiivsed kui ka positiivsed aspektid. Sellega me ütleme teistele: „Suhtuge minu tunnetesse austavalt!" Kui meil pole võimalik vihastada, kaitsta ennast teiste väärkohtlemise eest, jääb viha vallanduma. See muutub raevuks. Välja elamata ja raevuks arenenud viha on vägivalla ja kuritegude põhjuseks. [1] Kinnipeetavatel pole oskust vihaga toime tulla. Autoril on võimalus läbi viia esimene uurimus sellel teemal ning sellega tahab esile tõsta, et vanglat kui institutsiooni võib pidada sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" efektiivsuse üheks pärsivaks teguriks.

Lõputöö eesmärgiks ja ülesandeks on käsitleda kognitiiv-käitumuslikul teoorial põhineva sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" kursuse mõju kinnipeetavatele ning tuua välja programmi tugevusi ja puudusi ning teha ettepanekuid selle paremaks kohaldamiseks vanglas. Töös kirjeldatakse, missugused vangistuse tegurid võivad avaldada negatiivset mõju kinnipeetavatele, kes on läbinud sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" ja vaadelda sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" kasutamise võimalust vanglaametnikele ning selgitatakse selle niinimetatud summaarprotsessi positiivset mõju kinnipeetavate resotsialiseerimisele.

Hüpoteesiks on väide, et sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" tulemuslikkus on sõltuvuses vangistuskeskkonnast.

Lõputöö uurimisobjektiks on kognitiiv-käitumisteraapial põhinev sotsiaalprogramm „Viha juhtimine" (edaspidi „Viha juhtimine" kursus), kinnipeetavate käitumine enne ja pärast „Viha

---

1 Hellsten, T. 1994. Jõehobu elutoas. Tallinn: Eesti Karskusliit, 80.

juhtimine” kursuse läbimist. Orienteerumaks teemas, viib autor läbi kvalitatiivse uurimuse neljas osas neljakümne kaheksa respondendi seas. Respondendid olid jagatud kahte gruppi: kinnipeetavad, kes on potentsiaalsed kursusest osavõtjad ja kinnipeetavad, kes on osalenud kursusel „Viha juhtimine”. Seatud eesmärgile jõudmiseks kasutas autor sotsioloogilist küsitlust – nimelt poolstruktureeritud intervjuusid ja kursuse „Viha juhtimine” videosalvestusi. See sisaldas eneses nii lahtisi kui ka etteantud vastustega küsimusi. Osa küsimusi esitab autor selliselt, et kinnipeetavad pidid järjestama etteantud vastused. Sotsiaaltöötajate ja kursusejuhendajate intervjueerimisega püüab autor teada saada, kas kursust „Viha juhtimine” võib pidada efektiivseks kinnipeetavate käitumise muutmisel.

Lõputöö esimene peatükk on sissejuhatav, annab ülevaate kognitiiv-käitumisteraapia kujunemisest ja mõningatest negatiivsetest teguritest, mis võivad mõjutada sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine” efektiivsust. Teises peatükis käsitletakse sotsiaalprogramme, mis on suunatud agressiivse käitumise muutumisele vanglas ning probleemi lahendusena käsitletakse sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine” treeningut, mis on otseselt suunatud viha valitsemisele. Kolmanda peatüki koostamisel lähtutakse läbiviidud uuringust Tartu Vanglas ajavahemikul 21. detsember 2005 kuni 30. märts 2006. aastal. Uuring käsitleb kursusejuhendajate ja kinnipeetavate arvamusi kursusest „Viha juhtimine” ning kuidas oleks võimalik kursuse efektiivsust tõsta ja millised faktorid pärsivad kursuse efektiivsust. Samuti, millistel kaalutlustel oleks võimalik struktureeritud intervjuudest saadud informatsiooni ellu rakendada.

Käesoleva töö autor avaldab südamest tänu oma juhendajale härra Uno Traadile väga toetava ja kannatliku juhendamise eest. Lisaks autor tänab Tartu Vangla sotsiaaltöötajaid, kelle kaasabil oli võimalik kursuse „Viha juhtimine” osalejatega kohtuda ning kursusest tehtud videosalvestusi vaadata. Suur tänu vanglast vabanenud inimesele, kes on olnud valmis intervjuud andma ja oma kogemusest vihajuhtimise vallas rääkima. Tänan ka kõiki teisi, kes aitasid kaasa selle töö valmimisele.

Sügaval südames ,
taipasin äkki, et
viha on lahtunud
ja armastus tekkis...

1. KOGNITIIV-KÄITUMUSLIKE TERAAPIATE OLEMUS JA VORMID

Sotsiaalne õppimine ning sotsiaalsed kasvutingimused on väga olulised isiksuse kujunemisel. Selles protsessis ei nähta üksnes keskkonna mõju inimesele, vaid inimese ja keskkonna vahelist interaktsiooni (vastastikust-mõju). Isiksus kujuneb suhtlemises ja koostegevuses. Õppimise kaudu kujunevad inimesel ootused ümbritseva suhtes, mis hakkavad suunama tema käitumist. [2]

1.1. Kognitiiv-käitumisteraapia lähtealused

1.1.1. Biheivioristlik (käitumuslik) & kognitiivne ehk tunnetuslik lähenemine

Biheiviorismi alusel töötas välja 1913. aastal USA psühholoog John B. Watson (1878-1958). Kõrvuti Watsoniga on selle voolu tähtsaimaks esindajaks B. F. Skinner (1904-90). Psühholoogiline biheiviorism domineeris eksperimentaalpsühholoogias kuni 1960. aastateni, kuni selle asendas informatsioonitöötlemismudel, mis juurdus koos arvutite kasutusele võtuga. Biheivioristlikes käitumisseletustes on keskseteks mõisteteks stiimul ja reaktsioon. Esimene neist on kindlakujuline väline faktor, mis organismi mõjutab, teine aga organismi kindlakujuline käitumuslik reageering sellele. Nii stiimulid kui reaktsioonid peavad olema

2 Bachmann, T. & Maruste, R. 2001. Psühholoogia alused. Tallinn: Kirjastus Ilo, 258.

kirjeldatud loodusteaduslike protseduuridega. Osa reaktsioone stiimulitele on kaasasündinud, enamik aga omandatakse tingimise kaudu. [3]

- Inimese käitumiste biheivioristliku kirjeldamise puhul tuleb see veel selgemalt välja. Uksekella-stiimulile järgneb tavaliselt ukseavamiskäitumine: kuid viimane on väga varieeruv. Võib jalutada, joosta, roomata, hõigata „tule sisse" – ise tegelikult ukse juurde minemata, anda korralduse kellelegi teisele uks avada, võib järsult lahti rebida, ettevaatlikult praotada jne. Taas tundub, et asetleidvate füüsikaliste liikumiste ja protsesside kaudu määratledes ei õnnestu öelda, millised tunnused on ukseavamiskäitumisel: ning tekib kiusatus öelda: „see on ükskõik mis, mida tehakse sel põhjusel, et tahetakse või kavatsetakse ust avada". [4]
- Keerukamaid käitumisreaktsioone ei määra mitte stiimulid ise, vaid see, kuidas käituja stiimuleid tõlgendab. Et uksekella kuulmisele järgneks ukseavamiskäitumine, on tarvis, et füüsikalisi helisid interpreteeritaks teatud viisil. Kui uksekella meloodiat kogemata tõlgendan naabri muusikaviisina, või kui tean, et uksekella nupule aeg-ajalt vajutab elektrik, kes kella parandamisega ametis on, või kui olen veendunud, et tegu on koolipoiste vembuga ning ust avades ei leia ma kedagi eest – kõigil neil juhtudel ei järgne uksekella helinale tavalist ukseavamiskäitumist. Seega, et siiski järgneks niisugune käitumine, pean nähtavasti mõttes tõlgendama helinat nii: „keegi tahab sisse saada". Ent kõnealune tõlgendamine näib jällegi olevat midagi puhtvaimset, mittekäitumuslikku. [5]

Biheiviorismi lõppeesmärk oli näidata, et kogu inimkäitumine, sealhulgas ka kõige keerukam – kognitiivne, intelligentne käitumine – on kujundatud sääraste põhiliste mehhanismidega. Kogu inimkäitumine on lõppkokkuvõttes seletatav stiimul-reaktsioon terminites. [6]

---

3 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 6.

4 Hallapilt, T. 2003. Sissejuhatus keele- ja vaimufilosoofisse. [Loengukonspekt]. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 3-6.

5 Hallapilt, T. 2003. Sissejuhatus keele- ja vaimufilosoofisse. [Loengukonspekt]. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 3-6.

6 Hallapilt, T. 2003. Sissejuhatus keele- ja vaimufilosoofisse. [Loengukonspekt]. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 3-6.

Biheivioristide teeneks on tähelepanu juhtimine käitumise sõltumisele keskkonnast ja mõnede õppimisprotsessi seisukohalt oluliste seaduspärasuste avastamine [7].

Tänapäeval leiavad biheiviorismi ideed kasutamist psüühiliste häirete ravis, agressiivsuse ohjeldamises, seksuaalprobleemide lahendamisel ning seaduse rikkujate käitumise muutmises vanglakeskkonnas, jm.

Kognitiivne ehk tunnetuspsühholoogia uurib eeskätt info vaimset töötlemist.
Kognitiivset psühholoogiat huvitab, kuidas inimesed loovad maailma kujundeid enda sees ja oma peas. Inimene modelleerib keskkonda ja seal toimuvat ning seejärel loob teatud tegevuskeskkonnast seesmised mudelid. Kui need mudelid on tekkinud, siis hakkavad nad meie mõtteid ja tegevusi suunama. Nende kasutamisele hangib inimene iga päev välismaailmast infot valikuliselt ja tõlgendab seda infot ka valikuliselt, vastavalt oma tunnetusele ning arusaamadele. Uusi mudeleid saadakse ainult õppimise kaudu. Kognitiivse psühholoogia tähelepanu all on seega teadmiste omandamine õppimise teel, nende korrastamine, teadmiste organiseeritus inimese mälus. Tunnetuspsühholoogid rõhutavad, et mälus me mitte ainult ei korda seda, mida kuuleme ja näeme, vaid seal toimub pidev informatsiooni tõlgendamine. [8]

Näiteks inimesel meenub millegi nägemisest midagi, ta mõtleb sellele, tunneb midagi (rõõmu, kurbust, viha, ...), seejärel aga unustab selle. Kõik see töödeldakse ning siis ka tegutsetakse. Silmas tuleb pidada seda, et tegemist ei ole ju ainult olukorraga, kus inimene ainult tajuks või mõtleks. Seega on inimene pidevas info töötlusprotsessis. Selliselt maailma kohta teadmiste saamine, talletamine ja nende kasutamine eeldab meelte vahendatud andmete ja varasema kogemuse koosmõju. Teadmised ja kogemus ei tule ega teki otse, vaid eeldavad eelnevate andmete põhjal üldistuste ja järelduste tegemist. Selle põhjal konstrueerib inimene oma maailmapildi. [9]

---

7 Bachmann, T. & Maruste, R. 2001. Psühholoogia alused. Tallinn: Kirjastus Ilo, 29.

8 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 8.

9 Bachmann, T. 1984. Infomatsioonitöötlus kognitiivses psühholoogias. Tartu: Tartu Riiklik Ülikool, 6-11.

Inimene, kes on valinud endale kriminaalse elustiili, siis tema maailmapilt on suure tõenäosusega väärastunud. Kaasaegses vanglasüsteemis püütakse seda muuta ning selleks on välja töötatud suurpärased sotsiaalprogrammid.

Kurjategijatel esinevad mõned põhilised vajakajäämised informatsiooni kogumisel ja töötlemises ning järelduste tegemiseks ja kommunikatsioonis, mis võivad takistada adekvaatse kognitiivsete oskuste repertuaari omandamist. Näiteks, võivad nad faktide kindlakstegemisel olla ebasüstemaatilised ja olulisi detaile mitte märgata, faktide otsimisel olla hooletud ja ebatäpsed, koguda fakte organiseerimatult ja seega omada kasutamiseks ainult tükikest infost organiseerimatul kujul ning suutmata mitte ei suudeta eristada olulist infot probleemi vaatlemisel ja analüüsimisel. Nad võivad oma maailma mõistmises olla ebatäpsed ja ebasüstemaatilised.[10]

Kognitiivpsühholoogia ongi eksperimentide andmetele toetuv õpetus sellest, kuidas inimene võtab vastu, töötleb, muundab, säilitab ja kasutab informatsiooni. Taju, tähelepanu-, kujutlus-, mälu-, mõtlemis-, otsustamis-, ning liigutusprotsessid viiakse ellu mitmetasandilise infotöötlussüsteemi poolt, mis kodeerib objektiivse maailma kohta käivat teavet sisemiste teabeesinduste vahendusel.[11]

1.1.2. Kontrollkeskme teooria

Sotsiaalse õppimise teooriatest arendas Julian Rotter kontrollkeskme teooria, mis käsitleb inimese enesehinnangulisi arvamusi oma saavutuste ja ebaedu kohta. Rotteri järgi kujuneb üldistatud ootus, millest need arvamused lähtuvad ja millele vastavalt inimene ka käitub.[12]

On kaks sellist ootust:

- kõik, mida inimene teeb, sõltub temast enesest;

---

10 Hilborn, J-W. 1998. Kognitiiv-käitumuslikud suunad kriminaalpreventsioonis ja kurjategijate rehabilitatsioonis. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi toetusel, 11-12.

11 Bachmann, T. 1984. Infomatsioonitöötlus kognitiivses psühholoogias. Tartu: Tartu Riiklik Ülikool, 6-11.

12 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 175.

- kõik, mida inimene teeb, sõltub olukorrast , kuhu ta on sattunud.

Rotteri arvates on kord väljakujunenud üldistatud ootus suhteliselt püsiv, mistõttu võib seda nimetada tunnetatud kontrollkeskmeks, kui isiksuse omaduseks. Seesmise ehk internaalse kontrollkeskmega inimesed peavad oma edu ja ebaedu eeskätt enesest sõltuvaks, nad arvestavad põhiliselt oma võimeid ja eeldavad oma tegevusele vastavaid tulemusi. Uskudes end olevat suuteline ise oma elu kulgu määrama, üritavad nad seda suunata, otsides aktiivselt eri karjääritegemise viise ja enda igakülgse realiseerimise võimalusi. Neid iseloomustab algatusvõime. Otsuste langetamisel on nad uurivad ja kaalutlevad, seetõttu on nende seisukohti ka raske muuta.[13]

Selliseid inimesi leiab ka vanglakeskkonnas. Murru Vangla kinnipeetavad tegid karjääri ning ajasid äri. Vanglas olevad kinnipeetavad müüsid transpordivahendid ja vahendasid tööjõudu. põhja.. Karjääritegemine ja äri ajamine käis ajalehe kaudu ning sellest saadav ettemaks laekus nende arvele vanglas. Kinnipeetavad omavad head algatusvõimet seda kogeb tihti. Kui kinnipeetavatel on midagi vaja, siis tuleb see ka organiseerida. Nad veenavad mõne ning siis osatakse mõni vanglaametniku enda nõusse, kes ära rääkida. Näiteks, selleks on nõus täitma kinnipeetavate soove. Näitena on sobilik narkootikumide või mobiiltelefonide toomine vanglasse. Kinnipeetavad leiavad vanglaametniku kõige nõrgema koha vanglaametniku juures ja hetkel on selleks madalpalk, mis sunnib mõnda vanglaametnikku minema „libedale teele“ mõnel vanglaametnikul seadust rikkuma.

Välise ehk eksternaalse kontrollkeskmega inimesed mõtlevad**,** et nende edu ja ebaedu tuleb peamiselt välistest tingimustest ja asjaoludest, vähem enese omadustest ja eelnevatest kogemustest. Nad arvavad ennast oluliselt sõltuvat kompetentsetest isikutest ning alluvad üsna kergesti mõjutustele. Mis puudutab nende üldist käekäiku, siis usuvad välise kontrollkeskmega

13 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 175.

inimesed, et tulevik on ette määratud ja nad ei suuda seda mõjutada. Järelikult ei ole mõtet midagi planeerida ning pingutada eesmärkide saavutamise nimel.[14]

Siiski on võimalik inimese enesehinnangut muuta. Enesehinnangut muudetakse positiivsete kogemuste ja õppimise kaudu. Inimene ei õpi ainult isiklikest kogemustest, vaid ka teiste omadest. Vanglakeskkonnas püütakse kinnipeetavate enesehinnangut muuta sotsiaalprogrammide kaudu. Programmid kätkevad endas nii rollimänge, kui ka sotsiaalsete oskuste õpetust.

1.1.3. Sotsiaalse õppimise teooria

Eriti olulise teooria töötas välja Kanada psühholoog Albert Bandura. Tema teooria käsitleb sotsiaalset õppimist eeskujude najal ning see toimib käitumismudeli omandamise algusest kuni rakendamiseni. Sageli tõstatatakse sellest teooriast esile just agressiivse käitluse õppimist.[15]

Paljud kinnipeetavad käituvad ühiskonnavastaselt, kuna neil puuduvad sotsiaalsed oskused. Maailmas on välja töötatud ja rakendatud sotsiaalprogramme, mille abil on võimalik kinnipeetavate sotsiaalseid oskusi parandada. Kanada ja ameerika vanglates on neid sotsiaalprogramme edukalt rakendatud ning nad on andnud soovitud tulemusi. Eesti vanglates rakendatakse sotsiaalprogramme, millega tõstetakse kinnipeetavate sotsiaalsete oskuste taset. Sotsiaalsete oskuste õpetamise näol püütakse vähendada mõningal määral kinnipeetavate retsidiivsust.[16]

Inimesed käituvad agressiivselt, kuna nad on selgeks saanud, et see tasub ära. Vanglas õpitakse agressiivset käitumist jäljendamise kaudu, isiklike kogemuste najal või lihtsalt teisi vaadates. Kui keegi käitub agressiivselt ja selline käitumine leiab kinnitust sellele, et saadakse

---

14 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 175.

15 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 176.

16 Hilborn, J-W. 1998 Kognitiiv-käitumuslikud suunad kriminaalpreventsioonis ja kurjategijate rehabilitatsioonis Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi toetusel, 29-35.

ihaldatud tulemus, siis tõenäoliselt käitub ta samal viisil ka edaspidi. Samuti, kui ta näeb teisi agressiivse käitumise eest hüvitust saamas, õpib ta asenduskinnituse kaudu neid jäljendama .[17]

Jälgides teise inimese käitumist, märkavad lapsed sageli, et agressioon tasub end ära – et agressiivsemad inimesed saavutavad enam kui teised. Lapsed õpivad neist olukordadest nii seda, kuidas käituda agressiivselt, kui ka seda, mis agressiivsele käitumisele järgneb ehk mis on selle tulemus [18]. Seeläbi omandatakse agressiivsuse ja kindlat liiki situatsioonide vahelised seosed. Kui need on selged, siis vallandatakse agressiivsus ainult teatud tüüpi olukordades ja ainult juhul, kui ollakse kindel, et see käitumine selles situatsiooni tagab edu või aitab vähemalt vältida karistust.[19]

Valinud endale eeskujud, üritab laps neid igati jäljendada. Tõenäoliselt on laste tähtsamateks eeskujudeks nende vanemad, kelle abiga laps omandab käitumismudelite, suhtumiste, väärtuste ja normide üldise spektri. Hiljutiste uurimuste järgi õpib laps käitumist teistelt eeskuju võttes ja samas ette arvestades, et teda ennast ega teisi ei karistata sellise käitumise eest. Kui vanemad karistavad last agressiivse käitumise eest füüsiliselt, tekib lapsel sisemine konflikt. Ühest küljest „räägitakse" lapse füüsilise karistuse kaudu, et agressiivsus on lubamatu. Teisest küljest näeb laps, et vanemad käituvad tema suhtes agressiivselt. Sellisel juhul võib laps õppida mitte oma agressiivsust talitsema, vaid kasutama seda, et mõjutada teiste käitumist. See on loomulik, et kui lapsi karistatakse iga kord, kui nad käituvad vägivaldselt vanemate juuresolekul, siis õpivad nad antud olukorras agressiivsust maha suruma. Nad õpivad samas, et mõnikord on agressiivsus soovituslik ja sobiv käitumisviis. Vanemad ei ole ainukesed eeskujud lapse elus. Üheks käitumuslikuks ja moraalseks mudeliks on ühiskond tervikuna[20]. Sotsiaalseid norme peegeldavad nii reaalsed inimesed kui väljamõeldud tegelased raamatutes ja televisioonis. Peale vanemate otsese õpetuse ja eeskuju on mitmeid viise, mille järgi laps õpib sotsiaalset käitumist. Üheks selliseks viisiks on õppimine täiskasvanute käitumist demonstreerivate filmide kaudu. Teiseks saavad lapsed

---

17 Hayes, N. 2002 Sotsiaalpsühholoogia alused. Tallinn: Kirjastus „Külm", 116.

18 Hayes, N. 2002 Sotsiaalpsühholoogia alused. Tallinn: Kirjastus „Külm", 116.

19 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn, Koolibri. 176.

20 Argyle, M. & Colam, A.M. 1995. Sosial Psychology. London and Nev York: Longman.

mängude ja sportimise kaudu õppida normatiivseid mudeleid. Kodus ja koolis osalevad lapsed mängulistes tegevustes, mille kaudu nad peaksid omandama põhilisi käitumismustreid, et rakendad neid tulevikus reaalsetes situatsioonides. Teiste inimeste tegevus annab lapsele informatsiooni käitumisnormidest ning ootustest tema käitumisele. Kui perekonnas eksisteerib agressiivsus lapse suhtes, kujuneb lapsel negatiivne hoiak – oma eesmärgi nimel on labatud alandada, solvata, teistega mitte arvestada.

Albert Bandura arvab, et agressiivsus on moonutatud sotsialiseerimisprotsessi tulemus. Inimestel, kelle suhtes lapsepõlves kasutati tihti vägivalda, on palju rohkem kalduvusi agressiivsele käitumisele. Neil on raskusi sotsiaalsete suhete loomisega ning tulemuseks on antisotsiaalne käitumine.[21]

1.2. Psühhoteraapia

Psühhoteraapia on kahe või rohkema inimese koostöö, milles terapeudi rolli ja väljaõpet omav isik kasutab teadlikult ja sihipäraselt psühholoogilisi vahendeid aitamaks patsiendi rollis oleval isikul mõista ja muuta elamusi, tunnetust ja käitumist patsiendile kohases suunas. Siit võime järeldada, et psühhoteraapia kitsamas mõttes on tervisehäire ravi psühholoogiliste meetodiga ja laiemas tähenduses on psühhoteraapia all kombeks mõelda kõiki psühholoogilisi tegureid, mis soodustavad haigete, nii psüühikahäirete all kannatajate kui ka kehaliste haigustega patsientide paranemist.[22]

---

21 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 176.

22 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 192.

Seega võime öelda, et psühhoteraapia on tervisehäiretega isiku sihipärase mõjutamise protsess, mis tugineb psühholoogia seaduspärasustele ja mille eesmärgiks on häire kõrvaldamine või leevendamine.[23]

Patsiendile kohaseks võib pidada muutust, mille tulemusena ta tuleb eluga paremini toime ning saavutab suurema autonoomia. Psühhoteraapia eesmärgid on minakontseptsiooni avardumine, enesehinnangu adekvaatsemaks muutmine, valikuvõimaluste tunnetamine, käitumisrepertuaari suurendamine, käitumise muutmine ja tunnete kogemine.[24] Vahel nimetatakse psühhoteraapiat ka jututeraapiaks[25].

1.2.1. Kognitiivteraapia

Kõige tuntum kognitiivteraapia on Aaron Becki poolt loodud kognitiivne ümberstruktureerimine. Kognitiivteraapias lähenetakse inimese emotsioonidele ja käitumisele tunnetuse vahendusel. Kognitiivteraapia eesmärk on ebafunktsionaalsete kognitsioonide: st. mõtete, kujutluste, aga ka eelduste ja reeglite, muutmine. Selleks, et tunnetust muuta, peaks inimene kõigepealt aru saama, millised kognitsioonid ei vasta tegelikkusele, seejärel asendama need sobivamatega, saades tagasisidet, kas muutus andis soovitud tulemuse.[26]

Kognitiivteraapia olemust käsitledes tuleb kindlasti esile tuua A, Becki põhimõtet, kes rõhutab inimese käitumise määratletust tema kognitsioonide – teadmiste, uskumuste poolt[27].

Lihtsalt öeldes tähendab see mõtlemisviisi muutmist. Vihased inimesed kalduvad kiruma , vanduma või kasutama oma sisemiste mõtet peegeldamiseks üsna värvikaid sõnu. Vihaseks saades võib mõtlemine muutuda liialdatud või dramaatiliseks. Püütakse anda nõu asendada

---

23 Bachmann, T., Erg; L., Välja, E., Kraav, I.. 2002. Psühholoogia gümnaasiumile. Tartu: Ülikooli Kirjastus, 250.

24 Kidron, A. 1986. Suhtlemispsühholoogia. Tallinn: Valgus, 126-130.

25 .Preston, J. 2002. Kuidas jagu saada depressioonist? Tallinn: OÜ Vaike Vanker.

26 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 192.

27 Teiverlaur, M. 2000. Mis on kognitiiv-käitumisteraapia? Viljandi: Mittetulundusühing Karksi Areng, 4.

taolised mõtted ratsionaalsematega. Selle asemel, et sisendada endale negatiivseis mõtteid tuleks teha plaan ja jälgida edusamme eesmärgile jõudmise jooksul. Otsustamine kulgeb palju edukamalt kui end pärast esimesi ebaõnnestumisi karmilt ei kohelda. Kui suudetaks probleemidele läheneda parimate kavatsuste ja püüdlustega, siis on vähem tõenäoline, et kaotatakse kannatus ja langetakse kõik või mitte midagi mõtlemise lõksu.[28]

Kognitiivne teraapia on õpetav ja koostööl põhinev – terapeut ja patsient lepivad kokku teraapia eesmärkides. Käitumismudeli selgesõnaline esitamine patsiendile on teraapia aluseks. Käitumismudel esitatakse esimesel seansil ja hiljem tullakse, toetudes patsiendi enda kogemusele, selle juurde tagasi. Käitumismudeli esitamine toob patsiendile alguses kergendust - pakub seletuse, aitab sümptomeid normaliseerida. Õpitakse tundma võimalusi, mille alusel oleksid need eesmärgid saavutatavad. Kognitiivne teraapia on lühiajaline ja ajaliselt piiritletud ravi. Kuna teraapia on lühike, peab see olema hästi struktureeritud, asjalik ja probleemikeskne. Kuid **a**lati jääb suur hulk patsiendi probleeme lahendamata. Oluline on, et patsient saaks teraapiast vahendid nende iseseisvaks lahendamiseks. Kognitiivne terapeut kasutab peamiselt nn. sookraatilist meetodit (suunatud avastamine). Selle asemel, et vastata patsiendile, esitab terapeut selliseid küsimusi, mis aitavad patsiendil endal jõuda vastusteni. Küsimusi esitades on terapeut ka mudeliks, kelle järgi patsient hakkab ise endale samasuguseid küsimusi esitama. Usalduslik terapeudiline suhe on eduka kognitiivse teraapia vajalik eeltingimus – patsient peab tajuma, et ta võib usaldada terapeuti ning et teda võetakse tõsiselt. Kehtib ikka empaatia, ehtsuse ja aktsepteerimise nõue, nagu enamuses teisteski psühhoteraapialistes koolkondades.[29]

Kognitiivne teraapia on struktureeritud ja probleemi lahendamisele orienteeritud – iga seanss algab tegevusplaani arutamisega, määratakse kindlaks probleemid, mida seansi käigus käsitletakse, seansi käigus antakse sageli tagasisidet, seanss lõppeb alati koduülesandega. Kodutöö on kognitiivse teraapia oluline eripära – patsient kogub negatiivseid mõtteid, testib oma uskumusi, veendumusi ja proovib seansside vahel kasutada uusi menetlusi.

---

28 Beck, R., & Fernandez, E. 1998. Cognitive- behavioural therapy in the treatment of anger. Cognitive Therapy & Research, 22.1, 63-74.

29 Fisher, R. 2004. Õpetame lapsi õppima. Tartu: AS Atlex, 62-77.

1.2.2. Käitumisteraapia

Nii nagu nimetus viitab, on see teraapia suunatud inimese käitumise muutmisele. Kui teised teraapiavormid taotlevad isiku käitumise muutusi psühholoogiliste muutuste kaudu, siis käitumisteraapiatega üritatakse pigem jõuda käitumise muutmiseni.[30]

Käitumisteraapia eesmärgiks on suurendada patsiendile rahuldust pakkuvat interaktsiooni keskkonnaga ja vähendada negatiivseid interaktsioone. Käitumise muutmist peetakse kõige efektiivsemaks meetodiks depressiivsete mõtete ja tunnete muutmisel. Meeleolu ja tegevuste registreerimine on kõigi käitumisteraapiate puhul tähtis. Patsiendid võivad registreerida ka spetsiifiliste käitumisviiside lähi- ja kaugtagajärgi. Patsiendid õpivad negatiivsetest sündmustest hoiduma või nende sagedust vähendama. Kui see pole võimalik, õpitakse toime tulema oma reaktsioonidega negatiivsetele sündmustele: positiivsemate mõtete kasutamine, negatiivseteks sündmusteks ettevalmistumine, läbikukkumisteks valmistumine.

Sotsiaalsete oskuste õpetamist kasutatakse suhtlemise puudujääkide korral: kehtestavus treeninguna koos rollimängude ja tagasisidega. Astmelised ülesanded rahuldust pakkuva suhtlemise soodustamiseks ja sotsiaalse vältimise vähendamiseks. Kasutatakse grupiteraapiat suhtlemisoskuste parandamiseks või spetsiifiliste interpersonaalsete probleemide lahendamiseks. Relaksatsioonitehnikad võivad kaasa aidata teiste eesmärkide saavutamiseks, pinge vähendamine sotsiaalsetes situatsioonides ja ebameeldivuse vähendamine negatiivsete sündmuste korral. Ajaplaneerimine, kus patsienti õpetatakse oma ajajaotust ette planeerima ja tegema ettevalmistusi meeldivateks asjadeks (nt. lapsehoidja vaatamine, kui tahab teatrisse minna). Proovitakse leida tasakaalu tegevuste vahel, mida patsient tahab teha ja mida ta enda arvates peab tegema. Seega keskendutakse probleemide kõrvaldamisele, kuid mitte nende põhjusi.„Näiteks, kui isik tunneb ärevust, siis on eesmärk ärevuse vähendamine niisuguse käitumise abil, mis oleks kõige efektiivsem”.[31]

---

30 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 194.

31 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 194.

Eksponeerimise puhul pannakse patsient sellesse situatsiooni, milles tal ärevus ilmneb. Eelnevalt on kontrollitud, et situatsioon on tõesti turvaline. Kui patsient kogeb, et midagi hirmsat ei juhtunud, siis tuleb tal hiljem samasugusesse olukorda sattudes see kogemus meelde ja ärevus väheneb. Modelleerimisel A. Bandura idee koheselt õpetatakse inimesele oma probleemidega toime tulema ning vaadeldes ja jälgides mudelite käitumist. Patsientidel lastakse jälgida ja hiljem jäljendada teiste isikute edukat käitumist olukordades, mis temas endas ärevust tekitavad. Modelleerimine on andnud häid tulemusi.[32]

Käitumisteraapia kestab suhteliselt lühikest aega, piirdudes kõige rohkem mõne kuuga.

1.2.3. Kognitiiv-käitumisteraapia

Kognitiiv-käitumisteraapia on sümbioos kognitiivsest ja käitumuslikust teraapiast.
Kognitiiv- käitumisteraapia on lühiajaline probleemidele orienteeritud teraapia, mis kasutab nii kognitiivseid, kui käitumuslikke meetodeid. Mõned käitumis- ja kognitiivterapeudid peavad oluliseks sotsiaalsete oskuste õpetamist. Käitumise muutmist peetakse kõige efektiivsemaks teeks depressiivsete mõtete ja tunnete muutmiseks. Klient ja käitumis- ja kognitiivterapeudid töötavad koos, et üles leida erilaadsete probleemid ja neid mõtlemise, emotsioonide ja käitumise vaheliste seoste kaudu ära seletada.
Kognitiiv- käitumisteraapia on kasutatav igaühe aitamiseks, olenemata tema võimetest, kultuurist, rassist, soost ning seksuaalsetest eelistustest või eksisteerimise asukohast.
Mis peaasi, kõigi käitumis- ja kognitiivterapeutide eesmärgiks on aidata klientidel saavutada soovitud muutusi mõtlemises, tunnetes ja käitumises. Kognitiiv-käitumisteraapia on efektiivne psühhoteraapia vorm just selliste häirete puhul nagu ärevus, viha jne.

Tänapäeval rakendatakse kognitiiv-käitumisteraapiat laiaulatuslikult. Seda kasutatakse ärevuse, depressiooni, sundmõtete, alkoholismi, narkomaania, hälbiva käitumise jm haiguste all kannatavate inimeste psühhoterapeutiliseks raviks. Teadlikkuse tõstmine tunnetuse osas

---

32 Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: Koolibri, 194.

aitab igal inimesel vajaduse korral korrigeerida oma mõtteid ja seega valitseda emotsioone – iseennast.[33]

Kanada ja Ameerika vanglates on kasutatud kinnipeetavate sotsiaalsete oskuste ning käitumise muutmiseks edukalt kognitiiv-käitumisteraapial põhinevaid sotsiaalprogramme. Eesti vanglates kasutatakse kognitiiv- käitumisteraapial põhinevaid sotsiaalprogramme samadel põhimõtetel nagu Kanadas ja Ameerikas.
Nii nagu kõik teised inimesed, püüavad tõenäoliselt ka kurjategijad oma elukogemusi mõtestada ja kujundada oma ”teooriat” neile omase selgitamisega ehk „elufilosoofiaga”, mille kaudu oma maailma paremini mõista. Õnnetuseks on nende teooria suuresti moonutatud ning nende kognitiivsed oskused on piiratud ja teooria tugineb juhuslikul infokollektsioonile, mida nad ei oska hoolikalt uurida ega kriitiliselt hinnata.[34]
Kognitiiv-käitumisteraapial põhinevate oskustega püütakse kinnipeetavate maailmapilti paranda ning koos sellega vähendada retsidiivsust.

Kognitiiv-käitumuslik teraapia lähtub keskkonna, käitumise ja indiviidi vastikusest mõlemapoolsetest mõjudest[35].

1.3. Negatiivsed tegurid, mis mõjutavad vihajuhtimise kursuse tulemuslikkust

Vanglas on palju faktoreid, mis mõjutavad kinnipeetavat negatiivselt. Autor toob välja kõige olulisemad, mille kohta on tal oma tähelepanekud.

---

33 Teiverlaur, M. 2000. Mis on kognitiiv-käitumisteraapia? Viljandi: Mittetulundusühing Karksi Areng, 29.

34 Hilborn, J-W. 1998 Kognitiiv-käitumuslikud suunad kriminaalpreventsioonis ja kurjategijate rehabilitatsioonis Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi toetusel, 22.

35 Arro,T. 1992. Kognitiivkäitumuslik teraapia. Tartu: Tartu Ülikool, 7.

1.3.1. Eelnev negatiivne kogemus ja vangla subkultuur summutavad kursuse „Viha juhtimine“ tulemust

Kinnipeetavate sotsiaalne maailm, mida võib ka nimetata ka vanglakultuuriks, milles muutuvad kinnipeetavate omavahelised suhted, toimub mitteformaalsete reeglite järgimine. Sellistes tingimustes kerkivad esile vastuolud, mis võivad kulmineeruda tõsisteks agressioonideks.

Kõigepealt alustame kinnipeetavate kogemustest ja aspektist, mis on tõenäoliselt tunnustatud. See puudutab vangide maailma domineerivaid norme. „Vanglas on kaks „distsipliini” – vanglatöötajate distsipliin ja kinnipeetavate distsipliin. Valvurite järelvalve ei ole võrreldav selle järelvalvega, mida kinnipeetavad üksteise suhtes teostavad, erandiks on üksikkamber”[36]. Enamus kinnipeetavate põhimõtetest toetavad füüsilise vägivalla kasutamist ja näevad selles ainuvõimalikku lahendit kõigile probleemidele ning tõestust oma mehelikkusele.

„Alguses on uued kinnipeetavad (eriti need, kes esmakordselt satuvad trellide taha) üdisorienteeritud ja ehmunud, seejärel töötavad nad aegamööda välja toimivaid käitumisviise selles erilises sotsiaalses maailmas. Vangistuse jooksul hindavad nad teiste nõudmisi ja vajadusi ning enda võimet selles ühiskonnas ellu jääda”. [37]

Olla kinnipeetav kinnipeetavate seas on elustiil, mis nõuab pidevaid valikud. Kas ma pean olema sõbralik vang Y suhtes või vältima temaga suhtlemist? Kui ma ootan oma järjekorda helistamiseks ja teine kinnipeetav tahab minu kohta ära võtta, mida ma teen? Kas ma solvan teisi näitamaks, et mina olen üks „kõva kutt”? Vangla mitteformaalsed reeglid kirjutavad rangelt ette, kuidas sa pead käituma teatud situatsioonides ja nende rikkumine kõrvaldab su „normaalsete” meeste nimekirjast. Need valikuraskused mängivad mõnikord otsustavat rolli vägivaldsetes intsidentides. Palju füüsilisi kokkupõrkeid kinnipeetavate vahel „toimub tõestamaks oma mehelikkust, oma staatuse kaitsmiseks või kahtlaseid tehinguid teostades” [38].

---

36 Lowman, J. 1986. Images of Discipline in Prison, in N. Boyd, ed., The Social Dimensions of Law. Scarborough: Prentice, 154.

37 Torny, M. and Petersilia, J. 1999. Prisons. Crime and Justice 26. Chicago: University Press, 270.

38 McCorkle, R. 1992. „Personal Precautions to Violence in Prison”. Criminal justice and Behavior,19.2, 160-173.

Niisugusesse tegevusse sekkumine suurendab vägivalla ohtu. Uurijad toovad välja vangla paradoksi, mis seisneb selles, et paljude arvates staatuse ja mehelikkuse kaitsmine on vajalik vanglas ellujäämiseks. Staatuse kaitsmisest keeldumine võib-olla „interpreteeritud agressiivsete kinnipeetavate poolt nõrkuse või haavatavuse märgina" ja kes hoiduvad sellest kõrvale „riskivad sattuda nende nimekirja, keda võib röövida või vägistada" [39].

Kõik isikud on kultuuri kandjad ja elavad kultuuriruumis. Seda ei ole võimalik vaadelda füüsilise ruumina, pigem on see vaimne ruumi, mis tekkib elureeglitest, teadmistest, väärtustest, ideaalidest, jne. Teada on, et kultuur mõjub elu mõttele, käitumisele ja paljudele tahkudele. Samas me võime täheldada, et vangla keskkond on kultuuriruum ning kinnipeetavad on subkultuurikandjad. Vanglakeskkonnas saavad kinnipeetavad oma teadmised, tekivad elureeglid ning ka väärtushoiakud, millest on väga raske lahti lasta.

Samas on üks tõenäoline põhjus, miks pahatihti ei suudeta mõjutada kinnipeetavate käitumist see, et peale kursuse läbimist pöördub kinnipeetav tagasi oma kogukonda (sektsooni). Kinnipeetav kasvab ja areneb subkultuuris, mis mõjutab tema maailmapildi kujunemist ja arusaamu keskkonnast. Subkultuur on kollektiivne, sest seda ei saa luua üksikisik, vaid see tekib ja areneb paljude inimeste koostoimes. Teatud kultuuri kuulumine tähendab uskumist sellesse.

Tõdeme ja näeme, et iga käitumismuster või seisukoht tugineb mingile hoiakule. Ilma vastava hoiaku omaksvõtuta pole ühelgi säärasel seisukohal tegelikku sisu. Hoiakute muutmine on pikaajaline protsess. On oluline teadvustada, et niisuguste hoiakute taga ei ole mitte vähene informeeritus, vaid puhtalt arusaam, et on mingid kindlad reeglid.

---

39 McCorkle, R. 1992. „Personal Precautions to Violence in Prison". Criminal justice and Behavior,19.2, 160-173

1.3.2. Psühhopaatia

Psühhopaatia näol on tegemist isikuga, kelle käitumises ilmnevad noorukieas või enne seda tõsised kohanemisraskused, mis avalduvad peaaegu kogu hilisemal eluperioodil.

Psühhopaatiaga kaasneb ühiskonnavastane, sageli hävitamise ja vägivallaga seotud käitumine. Ühiskonnavastane agressiivne käitumine on tavaliselt kestev, agressiivsus on isiku loomuomane viis reageerida ettetulevatele probleemidele, vastuoludele ja pettumustele. Isik reeglina ise oma agressiivsust ei märka, vaid eitab selle olemasolu. Selle põhjuseks on haiglase eneseimetleja arusaam, et temal on õigus teha ükskõik mida, kuni see teenib oma egoistlikke eesmärke .[40]

Psühhopaadi nõrk eneseväärikustunne põhjustab vajadusi teisi inimesi enda huvides ära kasutada ning neid mõjutada. Talle pakub rahuldust teadmine, et ta on võimeline teist inimest mõjutama, teda oma soovi kohaselt käituma panema, et ta on koguni võimeline teise inimese elu korraldama ning oma võimuses hoidma .[41]

Täiskasvanuna kasutab niisugune inimene ära kõik elus avanevad võimalused, et teistele mõju avaldada.

Psühhopaadil on võime kogeda ja omada negatiivseid tundepuhanguid nagu viha, kadedus, kättemaks ja kahjurõõm. Psühhopaati võib ärritab isegi teise inimese rahulolu nägemine, mis paneb teda mässama ning viib teise inimese vara hävitamisele saamata sellest ainelist kasu. Selline käitumine tõstab psühhopaadi enesetunnet ning ta saab psüühilise rahulduse. Teiste inimeste kannatuste nägemine ei taltsuta psühhopaati, vaid vastupidi lisab agressiivsust veelgi ning seeläbi tunnetab ta oma jõudu.

---

40 Keltikangas-Järvinen, L. 1992. Agressiivne laps Tallinn: Koolibri, 15.

41 Keltikangas-Järvinen, L. 1992. Agressiivne laps Tallinn: Koolibri, 10.

1.3.3. Vangla keskkonna ja korra mõju

Kinnipeetavate ja vanglaametnike omavahelisi suhteid ning mõlema poole käitumist mõjutab väga palju ka vangla režiim. On levinud arvamus, et mida karmim ja jäigem kord ja distsipliin vanglas on, seda turvalisem on see nii kinnipeetavatele kui ka vanglaametnikele. Seda arusaama püüdis 1989. aastal muuta Cook, kes korraldas eksperimendi, kus senini väga agressiivselt käitunud kinnipeetavad eraldati teistest ning nende tarvis tehti üks sektsioon, kus võrreldes teiste sektsioonidega oli tunduval rohkem eeliseid ja privileege. Privileegid sisaldasid endas eelkõige võimalust valida ise endale meelepärane päevane tegevus, sealhulgas puudus kinnipeetavatel kohustus töötada ning neil oli piiramatu võimalus kokkusaamistele nii oma pereliikmetega kui ka tuttavatega.
Cooki hinnangul oligi käitumise muutumise ning sellega ka agressiivsuse vähenemise peamine põhjus just kinnipeetavate küllaltki suur autonoomia. Ainus kindel reegel oli selles sektsioonis see, et absoluutselt igasugune agressiivsuse ja vaenulikkuse ülesnäitamine toob koheselt kaasa tavasektsiooni kiire tagasi mineku.

Vanglaametnike seas on levinud arusaam, et ainus õige vanglaametnik on karm ametnik, kelle ees kõik hirmu peavad tundma. See võib küll distsipliini mõnda aega hoida, kuid varem või hiljem tekib olukord, kus mõni kinnipeetav soovib enesele või teistele tõestada, ta on ikkagi „kõvem mees” kui antud vanglaametnik. See kõik võib väga kiiresti viia füüsilise konfliktini. Vanglaametnik peab suutma olla õiglane ja viisaks, seda sõltumata olukorrast või isiklikest emotsioonidest ning suutma oma autoriteetsuse viisakusega kinnipeetavate seas maksma panna. Eelkõige peaks vanglaametnik suutma kolme faktorit –võim, kontroll ning autoriteet - tasakaalus hoida.

Osadel vanglaametnikel on sellised põhimõtted vangide kohtlemisel nagu paindumatus, üksluisus, usaldamatus, ametlikkus, jt. Nende põhimõtetega püüavad valvurid luua vangla sektsioonis positiivse õhkkonna, kuna see vastab ka nende huvidele. Kuid valvurite tõlgenduses on mitmeid seiku, mida ei saa seletada pragmaatilise lähenemisviisiga. Enamasti näevad valvurid vangides vaid ebanormaalseid ja hälbivaid isikuid, kelle iseloomus peitub

ettearvamatu ohjeldamatus. Sellest lähtudes arvatakse ka, et nad peavadki oma karistusajal kannatama. Peräkylä arvates on sellel tõlgendusel oma ülesanne: tunnistada vangla ja vanglakeskkonnas töötava valvuri töö õiguslikuks. Vangla kord ei tunduks mõistlik, kui vangidesse ei suhtutaks kui hälbivasse ja ohtlikesse teguritesse. [42]

Iga inimene tahab, et teda koheldakse lugupidamise mitte alandusega. Kuigi kinnipeetavat ei saa austada tema tegude tõttu, mille eest ta karistust kannab vanglas, kuid temast saab ja peab lugu pidama kui inimeset ja isiksusest. Kõige kurvemad tagajärjed võivad olla alandaval kohtlemisel ja mõnitaval käitumisel teiste kinnipeetavate juuresolekul. Sellisel puhul on kinnipeetav üldjuhul valmis tegema kõike, et ennast teiste silmis häbist puhtaks pesta ning see võib viia teda alandanud vanglaametniku füüsilise vigastamise või koguni tapmiseni.

42 Laine, M. 1997. Sissejuhatus kriminoloogiasse ja hälbiva käitumise sotsioloogiasse. Tallinn: Valgus, 124.

2. SOTSIAALPROGRAMMID KINNIPEETAVATE JAOKS

Nagu kõik probleemsed inimesed vajavad abi, nii on ka kurjategijal vajadus professionaalse abi järele. Vanglas karistust kandes, vajab kinnipeetav abi, et vangla subkultuur talle pöördumatult ei mõjuks ja et vanglast vabanedes suudaks kinnipeetav iseseisvalt oma eluga toime tulla ja käituda õiguskuulekalt.

Kognitiiv-käitumuslikud teooriad käsitlevad kuritegevust kui puudulikke sotsiaalsete oskuste tulemust ning peavad võimalikuks seda ennetada ja piirata sotsiaalse õppimise ja õpetamise abil. J.Hilborn soovitab selle asemel, et käsitleda kurjategijaid kurjategijatena, käsitleda neid hoopis sotsiaalse puudega inimestena. Nende elus on peale õiguslike konfliktide ja probleemide hulgaliselt muid puudusi vajaka jäämisi .[43]

Sotsiaalprogrammid baseeruvad kognitiiv-käitumuslikul teoorial. Sotsiaalprogrammid ei tegele otseselt kinnipeetava isiklike probleemidega, vaid on mõeldud varustamaks kinnipeetavat sotsiaalsete oskustega, mis võimaldavad tal ise oma probleemidega tegeleda ning õpetada oskusi, mis aitavad tal selliseid probleeme algusest peale vältida. Tuleb tõdeda, et kinnipeetavate kriminaalses käitumises mängib keskset rolli probleem-lahendamisrohkuse puudulikkus ning sellest tulenev ühiskonnavastane käitumine [44.]

---

43 Üprus, A. 2000. Õigus Halastusele. Tallinn: EELK Kriminaaltöö Keskus, 40-50.

44 Hilborn, J-W. 1998. Kognitiiv-käitumuslikud suunad kriminaalpreventsioonis ja kurjategijate rehabilitatsioonis. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi toetusel, 118.

2.1. Agressiivsuse asendamise treening –ART

- „Agressiivsuse asendamise treening" ART (*Agression Replacement Training)*

„Agressiivsuse asendamise treening" on sekkumismeetod vägivaldsete kinnipeetavatega. Selle raames õpetatakse kinnipeetavale vägivallale alternatiivseid käitumismustreid toimetulekuks argielu situatsioonidega. „Agressiivsuse asendamise treening" on mõeldud pikaajaliseks (10 nädalat ning 30 grupitundi) grupitööks kinnipeetavatega, kus mitmekülgselt – läbi kolme erineva sisulise treeningbloki – tegeletakse vägivaldse käitumise asendamise ja hoiakute muutmisega [45].

2.2. Motiveeriv intervjueerimine

- „Motiveeriv intervjueerimine" MI (*Motivational Interviewing)*

„Motiveeriv intervjueerimine" on inimese üldist muutumist toetav programm. Sisuliselt on tegemist individuaaltehnika vormiga, mille aluseks on kliendikeskne lähenemine. Selle programmi põhimõtted on rakendatavad ka muudes valdkondades, nagu näiteks äri, koolitus, juhtimine. „Motiveeriv intervjueerimine" sobib tööks kinnipeetavatega, kes ei näita üles mingisugust initsiatiivi oma senise käitumise muutmiseks. Seepärast on motiveeriv intervjuu paslik tehnika teostamaks teisi, konkreetsete suunitlustega programme, nagu näiteks programmid agressiivsetele klientidele (viha juhtimine & agressiivsuse asendamise treening) , narkosõltlastele, seksuaalkurjategijatele vms.
Seda programmi on soovitav kasutada paralleelselt viha juhtimise kursusega [46].

---

45 Keskküla, T. 2005. Valik rehabilitatsiooniprogramme vanglates 2005. Tallinn: Justiitsministeerium, 9.
46 Tartu Vangla. 2005. Sotsiaalosakonna teatmik. Tartu Vangla, 9.

2.3. Viha juhtimine

- „Viha juhtimine” (*Anger Managment)*

Väga oluliseks komponendiks vanglas vähendamaks agressiivset käitumist ja seega ka vägivalda on kursus „Viha juhtimine” (*Anger Managment),* mida on viimastel aastatael edukalt Eesti vanglasüsteemis rakendatud.

Sotsiaalprogramm ”Viha juhtimine„on väljatöötatud Suurbritannia Vanglate Ameti poolt 1995. aastal ning täiendatud ja kohandatud Soome Justiitsministeeriumi vanglate osakonnas 2000. aastal. 2001 aasta jaanuaris osales kaks Eesti vanglateenistujat Soome vanglate koolituskeskuses korraldatud „Viha juhtimise” juhendajakoolitusel. Nemad omakorda on koolitanud Eesti vanglateenistujaid, et programm „Viha juhtimine„ edukalt Eesti vanglates käivituks. Sotsiaalprogramm ”Viha juhtimine” kuulub kognitiiv-käitumusliku teraapia meetodite hulka ja on loodud agressiivsetele kinnipeetavatele .[47]

Peamiseks eesmärgiks „Viha juhtimine” kursusel on täiendada kursusest osavõtjate teadmisi sellest, mis nendega vihastades toimub, selgitada neile miks on vaja oma ärritumist kontrollida ning milleks on kursus „Viha juhtimine„ kasulik. Kõige tähtsamaks ülesandeks on aga parandada oskust oma viha valitseda, mida õpitakse läbi rollimängude .[48]

Kursus on eelkõige mõeldud kinnipeetavatele, kes tunnevad, et nad soovivad muutuda ning tahavad õppida oma negatiivseid emotsioone ja ärritust teisiti välja elama kui agressiivsusega teiste vastu. Probleem saab alguse siis, kui kinnipeetaval tekib liiga palju negatiivseid emotsioone - ta küll saab sellest aru, kuid kuidagi ei oska selle teadmisega midagi peale hakata. Kui selline olukord jätkub pikemat aega ning kinnipeetav ei saa kellegagi rääkida, võibki juhtuda, et kinnipeetav paneb toime uue kuriteo.

---

47 Kasemets, P. 2003. Sotsiaalprogrammid vanglas. Sotsiaaltöö, 4, 52-57.

48 Hallik, L. 2001. „Viha juhtimine” Kursuse juhendaja käsiraamat. Tallinn: AS Tõlkekeskus, 5.

Enamike kinnipeetavate probleemiks on, et emotsioone ei osata kuidagi enesest välja suunata ning ematsoonide välja näitamine on kaaskinnipeetavate juuresolekul väga suur tabu, näidates paljude arvates isiklikku nõrkust. Kuna vanglas on niigi kinnipeetavad pideva pinge all, siis ajapikku emotsioonide kogunemisel ei kannata seda enamik kinnipeetavatest välja ning tulemuseks ongi vägivaldne tegu, millele järgneb mõneajaline pingelangus ja rahu. Et seda kõike vältida, nii kinnipeetavate kui ka vanglaametnike heaolu ja turvalisuse nimel, tuleb vanglas regulaarselt kursust „Viha juhtimine„ läbi viia.

- Viha juhtimine lastele / noortele *(Equip)*

Põhieesmärgiks on laiendada käitumisrepertuaari ja kasutada õpitud oskusi erinevates olukordades läbi rollimängude. Rollimängude teemadeks on näiteks: asjalik rahulolematuse väljendamine, asjalik toimetulek kaaslaste negatiivse mõjuga, kaklustest hoidumine, kellegi lohutamine, teiste aitamine, tunnustuse väljendamine jt.

„Viha juhtimine" noortele korraldatakse sellest aastas Tartu Vanglas, programmi laste ning noorte jaoks tõid Eestisse Hollandi kolleegid. Selle programmi läbiviimise jaoks koolitati just neid vanglaametnikke, kes tegelevad noortega, et omandatud oskusi rakendada. Kuigi see programm nõuab veel täiendamist, on oluline algus tehtud. Nii nagu ikka, on ka sellel programmil omad probleemid nagu näiteks: noortel esinevad õpiraskused (tähelepanu keskendamisraskused, eneseorganiseerimise puudujäägid, meeldejätmise raskused, mõtlemine pigem konkreetne ja stereotüüpne jt) ja sotsiaalne mahajäämus (vähesed teadmised lähimast ja kaugemast ümbrusest; huvide ja perspektiivide puudumine; vähene oskus interpreteerida sotsiaalseid olukordi; kitsas käitumisrepertuaar; madalad suhtlemisoskused).

<u>„Viha juhtimise„ kursus, mis kuulub kognitiiv-käitumusliku teraapiasse.</u>

Tartu Vanglas on 2006 aastal läbiviidud kaks kursust „Viha juhtimine„ ning soovijaid järgmistele kursustele on piisavalt.

6-tunnine kursus on mõeldud kinnipeetavatele, kellel on probleeme ärritumise ja oma viha valitsemisega. Kursus viiakse läbi kümnest kuni kaheteistkümnest kinnipeetavast koosneva rühmaga (ideaalne suurus oleks kaheksa kinnipeetavat). Kohtumine toimub kaks korda nädalas kestvusega kaks tundi ning kahe juhendaja juhendamisel.

Kursuse eesmärgid on:

- viha tundmine ei ole veel agressiivne käitumine. On võimalik vihastada nii, et ei asu rünnakule;
- meie eesmärk on õppida vihastama, nii et see ei tooks kellelegi kahju;
- meie õpime võtteid, mis aitavad valitseda viha. Me õpime viha juhtima;
- viha juhtimine on kasulik oskus. Kontrollimatu viha muutub hõlpsasti agressiivseks käitumiseks, mis teeb halba nii enesele kui ka teistele.

Kursusele valitakse kinnipeetavad, kellel on oma vihahoogude ohjeldamisega tõepoolest tõsiseid raskusi. Ettepanekuid kursuselt osalemiseks teevad nii inspektor-kontaktisikud, kui sotsiaaltöötajad ning psühholoogid kui ka kinnipeetavad ise. Nädala enne kursuste algust vestlevad juhendajad iga kinnipeetavaga individuaalselt, mille käigus uuritakse kinnipeetava motivatsiooni. Selgitatakse kinnipeetavale, mis on kursusel „Viha juhtimine" kõige olulisem osa ja millest see seisneb. Kui eeltöö on tehtud, siis juhendajad valivad välja kursusest osalejad ning annavad kinnipeetavatele teada kursuse algusest.

Järgnevalt käsitleb autor kohtumiste teemasid:

Esimene kohtumine kujutab endast sissejuhatavat osa, mille käigus püütakse selgitada kinnipeetavatele kursuse eesmärke, rühma reegleid. Kuidas vaadelda oma viha ning mõista vihakäitumist. Millised võivad olla viha positiivsed ja negatiivsed tagajärjed ning pannakse kinnipeetavaid huvituma oma vihajuhtimise analüüsist ja vihastamispäeviku pidamisest. Kursus toob kõige rohkem kasu juhul, kui selle käigus käsitletakse näidetena osalejate endiga juhtunud olukordi või tõsielujuhtumeid. Kui inimene teab olukordi, kus ta vihastab, siis on tal palju kergem oma käitumist juhtida. Vihastamispäeviku pidamine annab võimaluse analüüsida nii negatiivseid, kui ka positiivseid olukordi, mis on toimunud väljaspool kursust vabal ajal.

Olukordade hilisem analüüsimine võimaldab õppida nii õnnestumistest kui ka ebaõnnestumistest ning selline analüüs aitab õppida vigadest.

Vihakäitumise mõistmine:

> Inimesed, kes ei oska oma VIHAGA toime tulla, ei ole kurjad ega vaimuhaiged. Nende peas ei ole midagi valesti. Lihtsalt paljud neist on kogenud oma elu jooksul olukordi, mis ei ole aidanud neil õppida oma viha valitsema .[49]

Esimesest kohtumisest tehakse kokkuvõte, mille võrra ollakse rikkamad – vihastamine ja vihane käitumine on erinevad mõisted ning oma käitumist aitab juhtida selle vaatlemine. Esimesest kohtumisest kogeti, et viha toob nii kahju kui ka kasu.

Viha kasu - Sa vihastasid ennast? Vihastamise ja vihase käitumise mõju kestab ainult lühikest aega.

Viha kahju .- Sa vihastasid teisi? Vihastamise ja vihase käitumise mõju võib kesta kaua.

INIMESE VIHASEL KÄITUMISEL ON ALATI TAGAJÄRJED.

Teisel kohtumisel tuletatakse esmalt meelde, mida eelmisel kohtumisel õpiti - et kõik inimesed vihastavad ning tähtis on õppida oma viha valitsema, et VIHA ei valitseks sind. Eelmisest kohtumisest omandati teadmine, et agressiivse käitumise positiivsed tagajärjed on lühiajalised, kuid negatiivsed avaldavad pikaajalist mõju. Oma käitumise vaatlemine aitab viha suunata kursusel õpitud oskusi, mis aitavad oma viha valitseda. Teisel kohtumisel kinnipeetavad vaatlevad ja rikastavad oma teadmisi sellest, kuidas agressiivne käitumine kujuneb. Selle käigus hakkavad kinnipeetavad mõistma viha arengukäiku. Kinnipeetavad panevad tähele vihastamisega kaasnevaid väliseid tundemärke ja taipavad, et hoidudes kasutamast kehakeelt, suudavad nad end vihastamisega seotud olukordades edukamalt vaos hoida. Samal kohtumisel käsitletakse käitumise muutusi vihastamise korral ning vaadatakse videosalvestusi ja analüüsitakse seda. Peale videosalvestuste analüüsi viiakse läbi rollimänge, mille käigus kinnipeetavad mängivad läbi agressiivsust esile kutsuvaid situatsioone vangla argielust.

---

49 Hallik, L. 2001. „Viha juhtimine" Kursuse juhendaja käsiraamat. Tallinn: AS Tõlkekeskus, 24.

Vaatleme nüüd lähemalt agressiivse käitumise kujunemist:

- Ärritaja – viha vallandav „päästik”
- Käitumise muutumine – viha välised tundemärgid (vali hääl, sõrmega osutamine, rusikas käsi).
- Mõtted – jõulised negatiivsed mõtted („Miks te ei võiks suud pidada”, „Ma löön teda, kui ta ei lõpeta”).
- Erutumine – keha tõmbub pingule, südame kloppimine, higistamine, lihaste jäigastumine, meeleolu muutumine, ärrituse tõus.
- Vihane käitumine – inimene käitub oma tunnetele kohaselt.

Milliseid oskusi õpitakse?

- Ärritaja tuvastamine
- Ärritajale reageerimine
- Lõdvestamisvõtted ja mõtteharjutused

Kolmas kohtumine algab eelmisel kohtumisel õpitu meelde tuletamisega. Inimesed sageli piitsutavad ennast oma käitumisega, siit saab alguse VIHA, millest veelgi enam ärritutakse ja ärritatakse teisi.

ÄRRITAJA. ..MUUTUSED KÄITUMISES. ..MÕTTED.. .VIHANE KÄITUMINE...

Vihatekitavaid olukordi on võimalik ennetada, kui märkad eneses agressiivseid väljendusviise. Kolmandal kohtumisel kinnipeetavad arutatakse oma mõtete muutmist. Selle treeningu ülesandeks on, et kinnipeetavad saaksid aru, kuidas mõtted mõjutavad käitumist. Kolmandal kohtumisel õpitakse kasutama rahustavaid mõtteid vihastamise erinevates faasides ja läbi rollimängude harjutatakse nende mõtete kinnistumist.

Need rahustavad mõtted:

<u>Enne vihastamist</u>

- *„Võtan asja rahulikult”*
- *„Ma ei otsi endale pahandusi”*
- *„Võib-olla jääb ta vait, kui ma talle vastu ei haugu”*
- *„Tühja temaga”*

- *„Ma ei vihasta”*
- *„Ma olen rahulik inimene”*

viha tundes

- *„Ma ei viitsi temaga tegeleda”*
- *„Las ta räägib pealegi”*
- *„Ma ei tee kuulmagi”*
- *„Ma ei lase end sellest häirida”*
- *„Ta ei tea ju tuhkagi”*
- *„Ta ei tunne mind üldse”*
- *„Tühi sõnakõlksutamine”*
- *„See pole minu mure”*

Pärast vihastamist

- *„Kas ma pole mitte tubli”*
- *„Korda läks”*
- *„Mina suudan ennast valitseda”*
- *„Kergita või enda ees kaabut”*
- *„Nüüd jätab ta mu kindlasti rahule”*

Kolmanda kohtumise üheks rollimängude eesmärgiks on arutleda mõtete üle, mis tekivad enne vihastamist, vihastamise ajal ja ka peale vihastamist. Selle paremaks mõistmiseks vaadatakse videofilmi, mis demonstreerib vihaste mõtete osa enne viha vallapääsemist ja selle ajal. Nii nagu ikka korratakse üle - kui vihastatakse, „kütavad” negatiivsed mõtted meid üles ning on kindel, et selle tagajärjel kaotatakse enesevalitsus. Kõik „vihased” mõtted saab muuta rahustavateks mõteteks, mis aitavad kinnipeetavatel enesevalitsemist säilitada. Kokkuvõtteks:
RAHUSTAVATE MÕTETE LEIDMINE ON OLULINE VIHA JUHTIMISE VÕTE

Et paremini õppida oma viha valitsema on tähtis leida rahustavaid mõtteid: enne tülikaid olukordi; nende ajal; pärast tülikaid olukordi.

Neljandat kohtumist alustatakse jälle kordamisega, kui vihastatakse, siis kütavad negatiivsed mõtted meie meeled üles ning on üsna tõenäoline, et kaotatakse enesevalitsemine. Kõik need negatiivsed mõtted saab muuta positiivseteks ja rahustavateks mõteteks, mis aitavad enesevalitsemist säilitada. Selleks, et paremini oma VIHA valitseda, on tähtis vältida vihaseid mõtteid enne tülikaid olukordi, pärast tülikaid olukordi ja nende vältel. Oskus mõelda rahustavaid mõtteid on tähtis VIHAJUHTIMISE meetod. Neljandal kohtumisel õpitakse vihajuhtimise meetodeid, mille käigus peaksid osalejad selgeks saama, millised muutused toimuvad organismis vihastamise korral. Mõistma, et on mitmesuguseid võtteid soovimatu vihaga toimetulekuks ning harjutama lõõgastamismeetodeid. Rollimängudes rakendatakse eelnevalt omandatud oskusi, tehakse lõdvestusharjutusi, arutletakse nende kasutamist enne vihastamist, vaadatakse kolmandat videofilmi, kus tutvustatakse kiirlõdvestamist (hinga sügavalt sisse – välja ning loe kümnene. Kui on vaja, siis korrata) ja katsetatakse seda treeningul. Tuletatakse meelde, mida õpitud sai. Ärrituse füüsiliste tundemärkide tähelepanemine aitab oma vihastumist valitseda.

Viha juhtimisel võib alati kasutada lõdvestumist. Kõigepealt viiakse lihased pinge all ja tajutakse selget vahet pinevusseisundi ja lõdvestuse vahel. Alles seejärel asutakse harjutama enese lõõgastamise võtteid. Need on järgmised: 1) pannakse silmad kinni ja hoitakse käsivarred enda kõrval. Tõstetakse pinges õlad ülesse ja see järel pigistatakse sõrmed rusikasse, tuntakse kuidas käed on pinge all ja siis lastakse sõrmed lahti ning tuntakse lahti lastes, kuidas kõik lõdvestub. Korratakse seda mitu korda. 2) Hingatakse õlgade tõstes sügavalt sisse ja sõrmede lahti lastes sügavalt välja. Sõrmede rusikas olles püütakse hoida ülejäänud keha lõtv. Peale selle püütakse astuda suletud silmadega mõni samm edasi-tagasi, lõdvestatakse kergelt käsivarsi ja kõrvaldatakse kõik lihaspinged. 3) Seistakse rahulikult paigal. Hingatakse sügavalt ja sujuvalt ning kujutatakse ette, et lõõgastusseisund valdab sind täielikult. Kasutatakse selle tunde süvenemiseks suunissõnu – „OLEN KINDEL JA RAHULIK”. [50]

---

50 Kidron,A. 2003. Nõustamiskunst. Tallinn: Kirjastus Mondo, 212.

Viiendat kohtumist alustatakse ikka eelmisel korral õpitu kordamisega ning pöördutakse viienda kohtumise teema juurde ja selleks on „Viha väljendamine asjalikul viisil". „Viha väljendamine asjalikul viisil". põhipunktiks on, et kinnipeetavad peaksid aru saama passiivse, asjaliku ja agressiivse käitumise erinevustest ning tundma OTSE- skeemi, et väljendada oma vihaseid tundeid asjalikult.

Passiivne käitumine: Me ei räägi oma vajadustest avalikult, teeme end alandlikuks ja võib-olla teised kasutavad meid ära. Passiivselt käituv inimene jätab sageli problemaatilistele olukordadele üldse reageerimata.

Agressiivne käitumine: Väljendatakse oma tundeid teisi alandaval viisil. Agressiivselt käituv inimene ei pööra tähelepanu sellele, mida teised tema käitumise kohta arvavad. Seetõttu väljendatakse oma tahet karjudes, kritiseerides või kamandades, mis tähendab seda, et tema suhtluspartner tõenäoliselt vihastub ja probleemid kasvavad palju suuremaks. Agressiivselt käituv inimene üritab oma probleeme lahendada nagu sõidaks teerulliga üle.

Probleeme on võimalik lahendada ka asjalikul viisil. Asjalik käitumine: Oma tundeid ja soove väljendatakse avameelselt ja ausalt, kuid ilma teisi alandamata. Asjalikult käituv inimene juurdleb olukorra üle, otsib lahendusi ja kaalub nende tagajärgi endale ja teistele.
Asjalikult käituv inimene on teiste suhtes alati viisakas. Osalejatele rõhutatakse, et asjalikult käitudes peavad nad oma kehakeele viima kooskõlla sõnadega. Selleks on vaja arvestada seitset aspekti:

- *Kasutatud keel (oma arvamuse ja tahte selgitamine, oma tahte ja tunnete selge ja otsene väljendamine, „SINA OLED" . sõnumite vältimine, MINU ARVATES" – sõnumite kasutamine, solvangute ja ähvarduste vältimine).*
- *Kehaasend (sirge rüht, püstine peahoiak, kohane distants).*
- *Miimika ja liigutused (vaoshoitud miimika, näpuga näitamise vältimine).*
- *Silmside (otsene ja püsiv pilk vestluskaaslasel, mujale vaatamine või pilgu langetamise vältimine).*

- *Näoilme (tõsine ilme, kohatu naeratuse vältimine, vihane miimika ja pilkava naeru vältimine).*
- *Häälekasutus ja rõhutamine (ühtlaselt hästikuuldav hääl, pomisemise ja karjumise vältimine, vaoshoituse rõhutamine).*
- *Ajastamine (endale aja võtmine, oma kõnerütmi säilitamine, mõtlemisaja ja kõne aja andmine teisele).*

Viha väljendatakse asjalikult*: OTSE- skeem*. OTSE- skeem aitab inimesel väljendada oma vihastamist asjalikult, selgitamaks teisele enda seisukohta ise vihastumata ja teist vihastamata:
Kirjelda probleemset ***O****lukorda* viisil, mis pole ründav.
Räägi oma ***T****unnetest* selle olukorra suhtes.
Täpsusta, mida sa ***S****oovid*, et teine teeks.
*Osuta **E**daspidistele* positiivsetele tagajärgedele – räägi, milliseid häid tagajärgi toob teise jaoks kaasa see, kui tehakse mida palutakse. Esitatakse positiivne põhjus käituda nii, selle asemel, et ähvardada teda negatiivse lõpptulemusega, kui ta ei kuuletu. Seda kõike proovitakse ka rollimänguliselt läbi, et süvendada arusaamist ning kinnistada käitumist mällu.

Kuuendat kohtumist alustatakse eelmisel korral õpitu kordamisega ja seekord õpitakse „kriitika ja solvangute käsitlemist". Pärast seda kohtumist peaks kursuslane: aru saama kriitika ja solvangute erinevusest; teadma abinõusid kriitika ja solvangute käsitlemiseks.
Kursuslastele selgitatakse, mis on õigustatud kriitika ja ülekohtune kriitika ja tehakse selle kohta rollimänge. Kursuslased õpivad eristama solvangut kriitkast ja nende käsitlemist: kas tähelepanuta jätmine või pehmendamine ja selle kohta tehakse rollimänge.
Suhtlemisega kaasnevad alati ka reeglid, vaadeldakse neid lähemalt:
§ 1 Sul on õigus mitte esitada oma käitumise põhjusi ega põhjendada oma käitumist. Selliselt toimides sul on õigus kanda vastutust mistahes tagajärgede eest.
§ 2 Sul on õigus teha vigu ja vastutada nende eest.
§ 3 Sul on õigus muuta oma meelt ja võtta vastu sellest tulevaid tagajärgi.
§ 4 Sul on õigus öelda „Ma ei tea" või „Ma ei saa aru".
§ 5 Sul on õigus anda oma käitumisele hinnang ja kanda vastutust selle tagajärgede eest.

§ 6 Sul on õigus öelda „Mul on ükskõik" ja aktsepteerida sellest tulenevaid tagajärgi [51].
Ja nüüd asjalik vastutamine:

- *Ära võta kohe kaitsepositsiooni ega hakka õigustama oma käitumist.*
- *Ole nõus kriitikaga ja tunnusta kriitikat. Teiste sõnadega : ära eita kriitikat!*
- *Ära käitu kritiseerija suhtes ründavalt, teda omakorda vastu kritiseerides* [52].

Seitsmendat kohtumist alustatakse eelmisel korral õpitu kordamisega ja seejärel vaadatakse, kuidas toimib „rühma surve ja vihastamise õigustamine". Selle kohtumise käigus peaksid osalejad saama teadmisi rühma survest ja sellega toimetuleku viisidest, oskama kasutada rikkis heliplaadi tehnikat, mõistmaks, kuidas nad ise püüavad oma vihastamist õigustada. Vaadatakse videofilmi „Rühma mõju", seejärel arutatakse koos rühmaga, mida võiks endale öelda, kui satutakse rühma surve alla ja mida võiks öelda juuresolijatele. Tehakse selle kohta rollimänge, kus peab ära kasutama eelnevalt õpitud kogemusi. Vaadatakse, mida kujutab endast rikkis heliplaat: Ei ole soovitav väljendada kunagi lootusetust ega viha. Ei tõsteta häält rääkides. Korratakse oma seisukohti selgelt ja järeleandmatult. Jäetakse tähelepanuta kõik püüded juttu mujale viia. Ei esitata põhjendusi või seletusi, miks sa midagi soovid või ei soovi. Püütakse ka vihastamist õigustada:

- *Tahtmine vihastada* – soov näidata oma võimu ja tahtmine kergendada oma halba enesetunnet.
- *Endale loa andmine* – Tulevad negatiivsed mõtted. Tunne, et sind ennast on väga valesti koheldud ja nüüd ennetav rünnak.
- *Olukorra kujunemine* – Sobivate isikute otsimine koos lahendavate olukordade otsimine.
- Teise isiku ärgitamine – ähvardav käitumine ja jutt.

Kaheksanda kohtumine alustatakse jälle kordamisega. Kohtumisel õpitakse ebamugavate olukordade käitumist. Vihastamisolukord koosneb üksteisele järgnevatest staadiumidest: enne ja pärast vihastamisolukorda ning vihastamisolukorra ajal.

---

51 Smith, M. 1975. When I say no, I feel guilty. New York: Bantam Books, 115-119.

52 Smith, M. 1975. When I say no, I feel guilty. New York: Bantam Books, 115-119.

Viha juhtimise meetodid jagatakse nelja põhirühma: vihastamisolukorra äratundmine, rahustavad mõtted, lõdvestumine ja asjalik väljendusviis. Neid kõiki saab kasutada kõigis kolmes staadiumis. Osalejatele püütakse selgitada, et riskiolukorras äraminek ei tähenda pelglikkust, vaid näitab olukorra kontrollimist. Riskiolukordade äratundmine aitab enesekontrolli säilitada. Komistamisest on võimalik õppida nii, et see ei lähe lonkamiseks.
Tehakse kohtumise kokkuvõte ning korratakse selle kohtumise põhimõtteid.

Üheksandal kohtumisel arutatakse meeldejäetut. Selle arutelu käigus peaksid osalejad suutma kirjelda, kuidas endast väljamineku juhtumit oleks saanud lahendada teisiti, olukorra kolmes järgus. Viiakse läbi rollimänge, mille eesmärgiks on välja selgitada, mida nad on kursustel õppinud ning samas harjutatakse sõna „mina" kasutamist sõna „sina" asemel. Seejärel annavad kursusest osavõtjad hinnangu kursuse edukusele ja kursusejuhendajad teevad omapoolse kokkuvõte kursusest ning iga osaleja saab vastava tunnistuse, et on edukalt kursuse läbinud. Lõpetuseks tuletatakse meelde, kuidas lõdvestati. Sellega on seekordne kursus lõppenud.

3. UURIMUS

3.1. Uurimisprobleemi püstitus ja metoodika

Lõputöö eesmärgiks ja ülesandeks on uurida kognitiiv-käitumuslikul teoorial põhineva sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" (edaspidi kursus „Viha juhtimine") mõju kinnipeetavatele ning välja tuua kursuse puudusi ja teha ettepanekuid selle paremaks kohaldamiseks. Töös kirjeldatakse:

- missugused vangistuse tegurid võivad avaldada negatiivset mõju kinnipeetavatele, kes on osalenud kursusel „Viha juhtimine".

Töö kolmandas osas vaadeldakse kursuse „Viha juhtimine" rakendamise võimalust ka vanglaametnike seas ja selgitakse selle niinimetatud summaarprotsessi positiivset mõju kinnipeetavate resotsialiseerimisele.

Hüpoteesiks on väide et **sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" tulemuslikkus on sõltuvuses vangistuskeskkonnast.**

Töö autor viis läbi kvalitatiivse uurimuse neljas etapis neljakümne kaheksa kinnipeetava seas. Respondendid olid jagatud kahte gruppi:

- kinnipeetavad, kes on läbinud kursuse „Viha juhtimine" ning üks nendest on vabanenud Tartu Vanglast;
- kinnipeetavad, kes ei ole läbinud kursust „Viha juhtimine", kuid võiksid olla potentsiaalsed kursuselt osalejad.

Uurimisandmete kogumiseks ja analüüsimiseks kasutatakse käesolevas töös kvalitatiivset meetodit. Selles sisaldub mõte, et tegelikkus on mitmekesine. Uurimuses tuleb tähelepanu pöörata sellel, et tegelikkust ei saa meelevaldselt osadeks killustada. Sündmused kujundavad

üheaegselt ühtteist ja seega on võimalik leida mitmesuunalisi suhteid. Kvaliteetses uurimuses püütakse uurida objekti võimalikult tervikuna.[53]

Seatud eesmärgile jõudmiseks on kasutatud sotsioloogilist küsitlust –poolstruktureeritud intervjuud. Küsimuste koostamisel lähtutakse sotsiaaltöötajate seisukohalt, kes tegelevad „Viha juhtimine" kursuse läbiviimisega. Küsimustikku valiti neid tunnuseid, mille kohta on võimalik kinnipeetavate käest andmeid koguda. Küsimustik sisaldas nii lahtisi, kui ka etteantud vastustega küsimusi (vt. Lisa 1 & lisa 2). Osa küsimusi esitati selliselt, et kinnipeetavad pidid järjestama etteantud vastused. Taoline küsitlusvorm võimaldas tuua mõningat vaheldust küsitlusprotseduuri.

Lisaks intervjuudele kasutas autor ka kursuse „Viha juhtimine" grupitöö videosalvestusi. Videosalvestuste analüüsi põhjal püüab autor saada sügavamat ja täpsemat informatsiooni kinnipeetavate käitumise motiividest, kavatsustest ja hoiakutest. On otstarbekas kasutada meetodit, kus respondendile antakse ette teatav valik elus ettetulevaid situatsioone ja palutakse näidata, kuidas respondent antud olukorras käituks [54]. Seoses sellega on võimalus avastada kinnipeetavate käitumises täiesti uusi ja ootamatuid momente.

Respondentideks olid Tartu Vangla kinnipeetavad, kes on osalenud kursusel „Viha juhtimine„ ja kinnipeetavad kes on potentsiaalsed kursusest osavõtjad. Respondendid, kes ei olnud läbinud kursust „Viha juhtimine", valiti juhupõhimõttel, ainsaks tingimuseks oli kinnipeetava staatus (süüdimõistva otsuse olemasolu).

Uurimuses kursuse „Viha juhtimine" läbinute arv oli 17, kuid intervjuud soostus andma 13 kinnipeetavat ning protsentuaalselt teeb see 76.5 % osalejatest.

---

53 Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2005. Uuri ja kirjuta. Tallinn: Kirjastus Medicina, 152.

54 Raska, E. 1994. Kriminoloogia üldkursus. Tallinn: Eesti riigikaitse Akadeemia, 53.

Juhupõhimõttel valiti välja 30, kinnipeetavat, kuid intervjuud soostus andma 25 kinnipeetavat ning protsentuaalselt teeb see 83.3 %, autori arvates võib esialgse nähtu põhjal tõdeda, et kinnipeetavate seas on küllaldane huvi sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" vastu.

Sotsiaaltöötajate ja kursusejuhendajate intervjueerimisega püüdis autor teada saada, kas kursust „Viha juhtimine" võib pidada efektiivseks kinnipeetavate käitumise muutmisel.

3.2. Uurimise läbiviimine

Käesolev uurimus viidi läbi kvalitatiivsel meetodil, poolstruktureeritud küsitluste näol. Meetodi valikul lähtus autor vajaliku alginformatsiooni kogumise vajalikkusest. Intervjuu võimaldab koguda detailsemat ning personaalsemat infot. Intervjuud viidi läbi kindla kava alusel, mis erinevate gruppide intervjueerimisel varieerus. Enamik küsimusi intervjuus olid lahtised.

Uurimus viidi läbi ajavahemikul 21. detsember 2005 kuni 30. märts 2006. aastal. Respondendid olid valitud nii, et neil oli kursuse „Viha juhtimine" läbimise, kui ka mitteläbimise kogemus.
Sotsiaaltöötajad, kes on sellel programmi juhendajad või kes kasutavad oma töös kognitiiv-käitumuslikke meetodeid.

„Viha juhtimise" kursuse mitteläbinud kinnipeetavatega läbiviidav intervjuu koosnes neljast osast.

- esimene osa oli üldandmed uurimusaluse sotsiaalse ja kriminaalse tausta kohta;
- teine osa oli suunatud sellele, kuidas püütakse oma viha talitseda;
- kolmas osa käsitles probleemi, kuidas vangla ja vanglakeskkond mõjutavad kinnipeetavate käitumist;

- neljandas osas käsitleti teemat, kas kursus ”Viha juhtimine” on vajalik.

„Viha juhtimise” kursuse läbinud kinnipeetavatega läbiviidav intervjuu koosnes kahest osast.

- Esimene osa üldandmed respondentide sotsiaalse ja kriminaalse tausta kohta.
- Teises osas käsitlesin osavõtja hinnangut kursusele „Viha juhtimine” ning kas kursuse läbimine mõjutab kinnipeetavate käitumist vanglas.

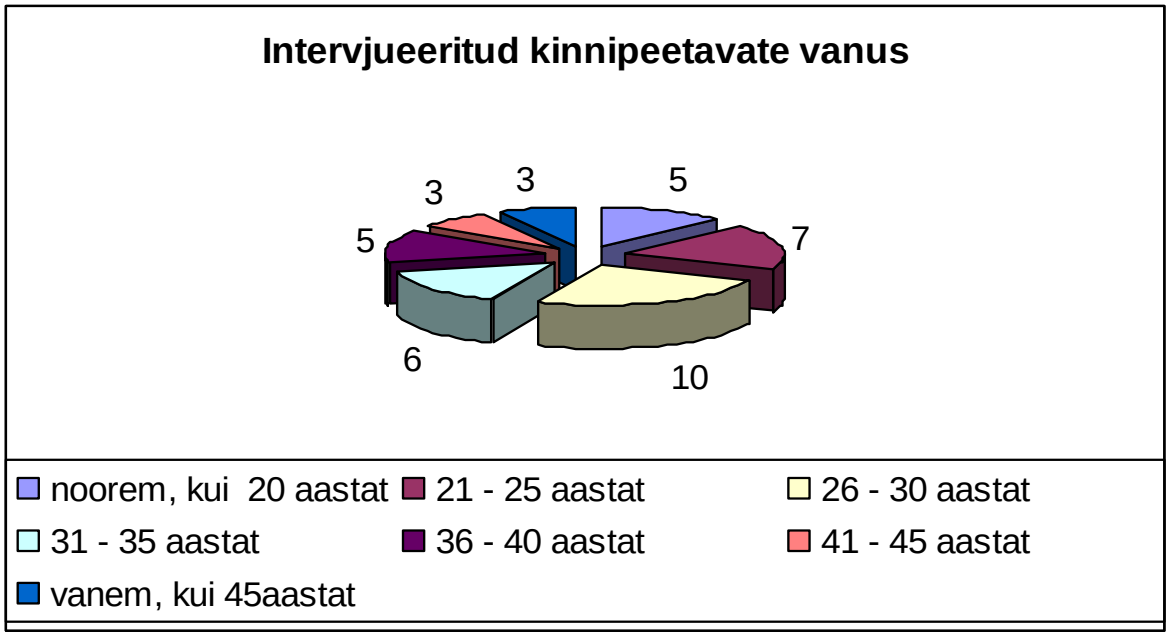
Kõik intervjuud toimusid kinnipeetavatega Tartu Vangla vestlusruumis välja arvatud kinnipeetavaga, kes oli ennetähtaega vabanenud Tartu Vanglast. Tartu Vanglast vabanenud kinnipeetavat intervjueeriti Tartumaa Kriminaalhoolduse vestlusruumis. Sotsiaaltöötajad intervjueeriti nende tööruumis.

Intervjuu kestis 20-st minutist 60-minutini, olevalt respondendi valmidusest ning soovist intervjueeritava küsimusele vastata. Küsimusi respondendid eelnevalt ei saanud, vastused sündisid kohapeal. See annab lootust, et spontaansed vastused on tõepärasemad ning ei püüa aimata intervjueerija soove vastuse andmisel.

Ühtegi vanglas ja väljaspool vanglat intervjuud ei lindistatud vangla sisekorraeeskirjade tõttu, mis keelab diktofoni toomise vanglasse. Intervjuu vastused kirjutas üles autor oma käeliselt.
„Viha juhtimine” kursuse grupitöö raames salvestatud videod vaatas autor läbi sotsiaalosakonna ruumides ning peale vaatamist tegi märkmeid, hiljem neid analüüsides.

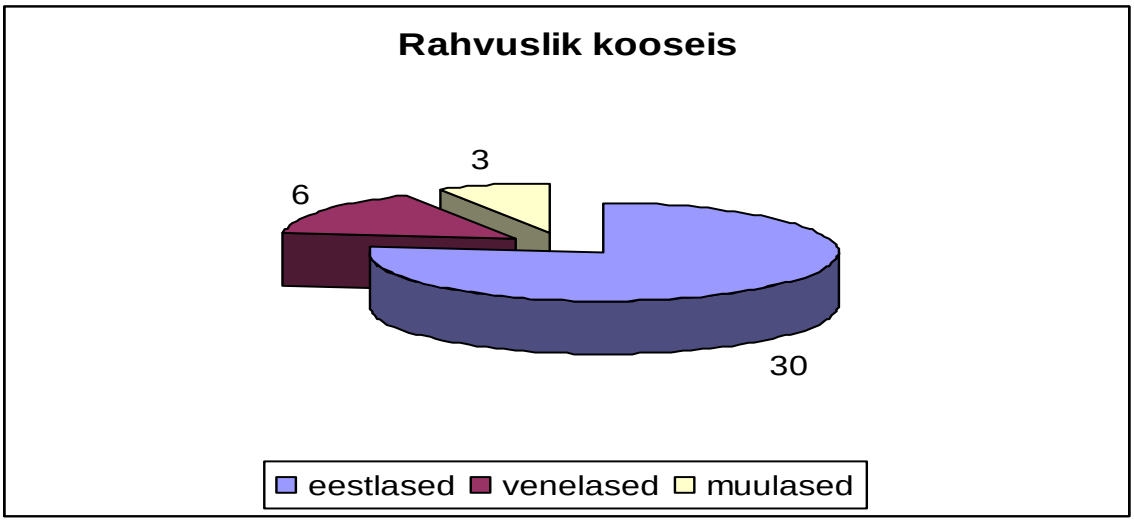
3.3. Uurimuse valim

Kokku osales intervjuus 39 kinnipeetavat. Kinnipeetavad viibisid kõik Tartu Vanglas välja arvatud üks , kes on vabanenud
Intervjueeritud kinnipeetavate vanus varieerus 17. eluaastast kuni 54. eluaastani. Kogumi valimi jaotuvust kirjeldab alljärgnev diagramm:



Joonis 1. Intervjueeritud kinnipeetavate vanus

Rahvuseliselt oli 39-st intervjueeritavast eestlasi kolmkümmend, kuus venelast ning kolm muulast (üks ukrainlane ja kaks soomlast).



Joonis 2. Uurimuses osalenute rahvuslik kooseis

Kursuse „Viha juhtimine” mitteläbinud 14 kinnipeetavat (56%) kannavad karistust esimest korda, 8 kinnipeetavat (32%) kannavad karistus teist või kolmandat korda, 1 kinnipeetav

kannab karistust neljandat või viiendat korda, 1 kinnipeetav on karistust kandmas kuuendat või seitsmendat korda ning 1 kinnipeetav on vanglas juba kaheksandat korda.
Kursuse „Viha juhtimine” läbinud 7 kinnipeetavat (~ 54%) kannavad karistust esimest korda, 5 kinnipeetavat (38.5%) kannavad karistus teist või kolmandat korda, 2 kinnipeetav kannab karistust neljandat või viiendat korda, 1 kinnipeetav on vanglas juba kuuendat või seitsmendat korda.

Tabel 1. Retsidiivsus intervjueeritavate hulgas

Karistuste arv	Mitteläbinud kursuse „Viha juhtimine”	Läbinud kursuse „Viha juhtimine”
1 kord	14	7
2-3 korda	8	5
4-5 korda	1	2
6-7 korda	1	1
8 korda	1	0

Kõige enam oli intervjueeritavaid, kes panid toime varavastaseid kuritegusid, kolm kinnipeetavat kannavad karistust tahtliku tapmise eest, esineb narkootikumidega seonduvaid kuritegusid ning kinnipeetavaid, kes kannavad karistust joobes mootorsõiduki juhtimise ja ärandamise eest.
Andmetest nähtus, et karistusaja pikkus oli vahemikus 3 kuud kuni 8 aastat.

Kuidas püütakse oma viha valitseda. Esitati vastuse variante ja paluti ka enda poolt midagi nimetada. Selleks nimetasid respondendid mitmel korral religiooni. Küsitlusest koorus välja, et kinnipeetavad oma viha taltsutamiseks kõige meelsamini oleksid natukene omaette, nii kaua kui viha lahtub ja jälle kõik normaliseerub. Omaette olemisega on probleeme, kuna kambrit jagatakse kambrikaaslasega, siis alati see ei õnnestu. Järgnevalt nimetati telerivaatamist või muusika kuulamist. Muusika puhul on eelistatud just rocki või midagi muud selle taolist.

Toodi välja, et head viha taltsutamise moodused kinnipeetavate arvates on spordi tegemine ja ka mingi kehalise töö tegemine. Tänane tõsiasi on see, et vanglates ei suudeta tagada kinnipeetavatele töö tegemise võimalust. Ometi peab vanglas viibival kinnipeetaval olema kohustus töötada. Töö olemasolu on parim vihataltsutaja ja see on ka kuritegusid ennetava mõjuga. Ometi on reaalsus teistsugune. Kaks küsitlejat tunnistasid, et suunavad oma viha teisele kinnipeetavale, kuid hiljem kahetsevad seda. Ainult üks intervjueeritavatest suunab oma viha vanglatöötajatele. Mis puudutab kahte viimast küsimust viha taltsutamise kohta, siis siin kahtlus vastuste õigsuses, kuna kinnipeetavaid võib juhtida hirm või ei taheta tunnistada omavaheliste probleemide olemasolu või tahetakse näidata end paremana. Tihtipeale on kuulda ja näha, et kinnipeetavad elavad oma viha vanglatöötajate peal välja, kuid antud kinnipeetavate küsitlustest ei kerkinud see nähtvale. Kinnipeetav, kes sektsioonis tihti räuskab ja tahab olla „kange mees" võib vahel olla ka õiguskuulekas kinnipeetav. Seda on tihti selgelt näha, kui kinnipeetavaga viia läbi individuaalne vestlus, siis ei tunne seda kinnipeetavat isegi ära. Punastab, silmad maas ja ei suuda isegi vestelda ja leida küsimustele õigeid vastuseid. Sektsioonis on sama isik aga ülbe ja reegleid eirav. Selline käitumine on tingitud vangla paradoksist, et vanglas ellu jääda. Kui sa oled teistsugune, siis sidistatakse sind kohe ära.

Küsitlustest tuli välja huvitav fakt, et kinnipeetavad, kes kannavad esimest korda vangla karistust, eelistavad enam kuulata muusikat ja telerit vaadata oma viha maandamiseks, aga teised eelistavad omaette olemist.

Küsitluse kolmanda osa koostamisel lähtus autor kõigepealt sellest, kuidas vangla ja vanglakeskkond mõjutavad kinnipeetavate käitumist. Küsimused olid jaotatud kolmeks grupiks, mis hõlmasid:

- kinnipeetavate omavahelisi suhteid;
- kinnipeetavate ja vanglatöötajate suhteid;
- kinnipeetavate suhted lähedastega.

Kõige rohkem intervjueeritavatest vastas, et neid ärritab väga, kui nende kohta levitatakse vanglas kuulujutte. See on vanglas normaalne, kuna kuulujuttudega kaasneb hirm, et neid

võidakse uskuda ja läbi selle võib kaotada oma positsiooni. Kinnipeetavale on positsioon vanglas kui hapnik ning ta peab solvajale kindlasti vastu astuma. Teiseks enam ärritavaks olukorraks on, kui sigarette laenanud kaaskinnipeetav ei taha oma võlga tagasi maksta. Vanglas on omad väga ranged põhimõtted: kui võtad midagi võlgu, pead selle kindlasti tagastama (paraku väga tihti isegi võetust mitu korda suuremas koguses). Juhul, kui tagasi ei maksa, hakkab kinnipeetav kahtlustama, et teda ei austata ja peetakse teist sorti inimeseks (vanglas on nendeks näiteks „allalastus" või vangid, kes varastavad kaaskinnipeetavate tagant – nii öelda rotid), kellel võib võla tagastamata jätta. See suhtumine äratabki temas viha (mitte see, et ta ei saa oma sigarette tagasi).Kolmteist kinnipeetavat vastasid, et neid ärritab, kui kambrikaaslane vahetab teleri kanalit, kuigi tema vaatab huvitavat filmi või saadet. Vanglas tahab kinnipeetav üheltpoolt vaadata filmi või huvitavat saadet, teiselt poolt on siin tegu autoriteedi kaitsmisega, mis näitab, kas tema arvamusega kambris üldse arvestatakse. Kinnipeetavad tõdesid, et vihastavad kui kaaskinnipeetav tuleb tema kambrisse ega kavatse ära mina. Kinnipeetavad lähevad marru ja muutuvad vihaseks, kui neile jagatakse külma sööki. Suhteliselt vähe kinnipeetavaid ärritab see, kui solvatakse tema kuuldes sõpra. Paljud kinnipeetavad tunnistavad, et neil pole vanglas sõpru. See küsimus arvatavasti vabaduses ärritaks rohkem, kuna vanglas on mittesekkumise seadus. Kinnipeetavad tunnistasid, et nad vihastuvad, kui kambri vahetamise soovile vastatakse eitavalt. On mõistetav, et kinnipeetav, kellel on probleemid kambris, tahab vahetada kambrit. Üldisel juhul tuleb julgeolekutöötaja kinnipeetavale vastu, kuid mitte alati. Kinnipeetavaid vihastab, kui vanglaametnik ei usu, et kinnipeetav on haige. See fakt ei sõltu eriti sellest, kas kinnipeetav on tõesti haige või kontrollib vanglatöötajate suhtumist. Kinnipeetava jaoks on ausus sama tähtis, kui tema tervis. Küsitlusest selgus, et vihastab või ärritab, kui lähedased ei toeta neid rahaga, kui naine ei too lapsi temaga kohtuma ning ärritab ka see kui naine kurdab, kui raske on tal. Ühele kinnipeetavale tundub ärritav, kui tema lähedane ei saa tulla kokkusaamisele, isegi siis kui tal on mõjuv põhjus. Kinnipeetavad hindavad niivõrd oma sotsiaalseid sidemeid, et on nõus naisega kas või tülitsema, peaasi, et side nende vahel säiliks, sest vangla lõhub suhteid pere ja sõpradega. Ühe aasta vanglas olnud kinnipeetav kurdab, et varem olid perega suhted head, nüüd vanglas ei ole mingisuguseid suhteid. On kinnipeetavaid, kes väidavad, et mõneti tuli vangla nende suhetele pereliikmetega kasuks. „Suhted perega muutusid paremuse poole.

Väljas olles kodustega ei suhelnud, aga vanglas hakkasin". Võib-olla ka vastu pidi. „Vangla on selles suhtes hea koht, et siin saab teha järeldusi sõprade-tuttavate kohta. Ma olen mitu korda kinni istunud ja naised võid kohe esimesel päeval ära unustada, keegi ei hakka sind ootama. Iga aastaga jääb sõpru vähemaks. Loomulikult vangla muudab suhteid, need järjest kaovad ära. Naine, laps ja vanemad on jäänud ja nendega on suhted praegu normaalsed."

Neljandas osas käsitletakse teemat, kas kursus "Viha juhtimine" on vajalik. Küsitletud 25-st kinnipeetavast leidis 20, et kursus „Viha juhtimine" on vajalik ning nad on sellest kuulnud ning soovivad osaleda. Kaks kinnipeetavat leidsid, et nad suudavad oma vihaga ise toime tulla. Kolmel küsitletud kinnipeetavat leidsid, et üldse pole vaja, milleks sellised kursused.

3.4. Uurimuse tulemused

Kõikidele respondentidele anti ülesandeks anda hinnang kursusele „Viha juhtimine" ja kas kursuse läbimine mõjutab nende käitumist vanglas.

- Mille tõttu otsustasid, et soovid kursusel osaleda?

Grupp pakkus mulle huvi ja eneseleidmiseks otsustasin tulla gruppi. Teada saada, mida kujutab selline kursus ja kuidas see töötab. Kursusel otsustasin osaleda sellepärast, kuna soovisin lahendada probleemi, mis on seotud viha juhtimisega, sest olen väga impulsiivne isik, siis tulingi sellele kursusele. Tahtsin teada, kas olen enesedistsipliiniga õigel teel. Igal kursusest saab oma iva. Kontaktisik soovitas osaleda vihajuhtimise kursusel, kuna mul on probleeme oma viha valitsemisega ning vihastun väga tihti.

- Kas teised vangid on kursusest huvitatud või vanglatöötajad?

Vastati, et vangid on kindlasti huvitatud, kuid milleks vanglatöötajatele nad isegi targad ja ülbed...

- Mis on Sinu arvates kursuses head?

Hea on juba see, et üleüldse vangidega midagi taolist tehakse ja ma olen kindel, et nii mõnigi vang saab siin palju teada, kuigi väga lihtsaid ja varem märkamatuks jäänud loogilisi ning kasulikke asju. Minu arvates on kõik positiivne ja sain palju targemaks. Kursusel saab ära rääkida oma vihast ja leida oma vihale lahendus. No kindlasti see, et sain tead, et vihastamises ei ole midagi positiivset. Eelkõige endale ja kunagi suudaksin isegi ära lahendada olukorra, kus ise otseselt ei osale – midagi mõista positiivselt.

- Kuidas on kursus „Viha juhtimine" mõjutanud Sinu võimet oma viha valitseda?

Enne vihastamist jõuan veel mõelda, kas üldse tasub vihastada. Seoses kursusega olen lugenud palju selle teemalisi raamatuid. Natuke siiski on, sest nüüd oskan sellele tähelepanu pöörata. Olen hakanud mitte tähele panema väikestest probleemidest.

- Kas kursus „Viha juhtimine" avaldas Sulle mingit mõju?

Mingil määral. Ma mõtlen nüüd natuke rohkem tagajärgedele ja võib-olla on sellepärast paljud probleemid ära jäänud. See kursus paneb mõtlema tagajärgedele, kui oled vihane, võid ka rumalusi teha. Olen muutunud tänu kursusele.

- Kas kursusel „Viha juhtimine" õpitust on võimalik vabaduses kasutada?

Mingil määral. Ega ma varem ka suur vihastaja olnud, kuid nüüd midagi ei meeldi või ärritab, siis on võimalus lihtsalt ära kõndida. Kuhu sa vanglas ära kõnnid, igal pool on müürid ja teised kinnipeetavad. Peale vanglast vabanemist olen selle kohta palju lugenud ja ennast edasi harinud. Kursus on andnus seda, et oskan olla otsustus võimelisem ning öelda kindal seljaliselt, mis õige ja mis vale. See otsustus võimelisus mõjutab inimest ennast, aga mitte teisi. Kursuse läbimine tõstis enesehinnangut ning väärtushoiakud on saanud uue taseme. Olen muutunud veelgi rahulikumaks ja saan aru, mis tunne on olla ärritatud ja vihane. Sellised kursused on vanglas väga head ja neid tuleks rohkem läbi viia. Kuid, siiski tahaks ühte öelda, et vanglaametnikele peaks seda kursust soovitama, kuna neil jääb vajaka käitumiskultuurist.

Respondentidega intervjuu käigus koorus välja tõdemusi, et kursus „Viha juhtimine“ andis igale osavõtjale mõtlemisainet ning nad on valmis seda ka igal võimlusel rakendama. Nii mõnigi kursuslane arvas, et võiks oma elustiili muuta. Kursusel osalejad tahavad ka teistega oma kogemust jagada, kuid hetkel on see raskendatud - igaüks viibib erinevas sektsioonis ja üksiküritajana on alati midagi raskem ellu viia või rakendada. Kui kursuse osavõtjad asuksid kõik ühes sektsioonis, siis oleks neil, kellele toetuda ja kursusel saadud teadmiste ja oskuste rakendamine oleks efektiivsem.

„Viha juhtimine” kursuse raames läbiviidavad rollimängud salvestatakse videolinti. Selle kasuteguriks peaks olema see, et peale salvestusi on võimalik neid vaadata ning analüüsida põhjalikult toimunut. Videosalvestusega tehtavat analüüsi teevad nii kursuse juhendajad, kui ka kursusel osalejad. Rollimängudel on üks tähtsamaid osi „Viha juhtimine” kursuse läbiviimisel, kuna need on väga tõelähedased elulistele situatsioonidele ning kursusest osavõtjad kasutavad rollimängudes just selliseid olukordi, milles on tulnud neil tihti olla. Läbi nende rollimängude saavad nad teada, et mis on tõene ja mis on väär. Kuidas teatud olukordades tuleb käituda.

Autori poolne analüüs videosalvestustes nähtule. Vaadates esimest videosalvestust jäi silma see, et kõik kursusest osavõtjad on endasse tõmbunud ning viibivad kuskil mujal, aga mitte kursusel „Viha juhtimine”. Sellise olukorra tingib see, et kursusest osavõtjad on valitud vestluste teel ja nii on kursusejuhendajad grupi oma nägemuse ja vestluste tulemuste põhjal kokkupannud.

Peale kursusejuhendajate sissejuhatust, tuleb igal osalejal ennast tutvustada ja öelda selgelt ja arusaadavalt oma nimi ning mida nad loodavad ja tahavad siit kursuselt saada või mida nad tahavad muuta enda juures. Peale tutvustuste ja kursuse reeglite paikapanekut hakkab nii mõnigi kinnipeetav juba ennast esile tõstma, kuid kursusejuhendajad toovad nad tagasi reaalsusesse. Mida aeg edasi, seda kodusemalt hakkavad osavõtjad vähehaaval ennast tundma ning nii mõnigi on valmis osalema rollimängus või analüüsima oma viha. Kursustel on nii mõnigi osaleja, kes püüab jutuga näidata, et ta on „kange ja kõva mees”. Siis on kursusejuhendaja roll olukord tagasi raamidesse suruda ja kinnipeetav tuuakse reaalsesse olukorda tagasi. Autori nägemus on, et kursusejuhendajad peavad olema väga head inimeste

tundajad, et juhendada ning loomulikult ka kursusejuhendajad õpivad ja saavad uusi kogemusi iga järgneva kursuse näol. Videosalvestustest nähtubki, et kursusejuhendajad teevad ise oma äranägemise ja osalejate aktiivsuse põhjal muudatusi igaks järgnevaks tunniks. Üks tähtsamaid asju, et kursus hästi sujuks ja korda läheks ning osalejad endale ka kasu saaksid on usaldus ja tunnustus kursuse osalejate ning kursusejuhendajate vahel.

Videosalvestusi analüüsides tuleb järeldada seda, et osavõtjatel on raske esialgu ennast avada ja teiste ette tuua. Ikka vasardab neil peas, et kui ma nüüd ennast avan, mis siis minust mõeldakse, kes ma siis olen. Tavaliselt kinnipeetavad ei usalda mitte kedagi ja nüüd tuleb ennast avada ja rääkida oma probleemidest ning pidada vihastamisepäevikut. Siis kõik saavad teada, millised on minu probleemid. Nagu on teada, meie psüühikas sünnib pidevalt agressiivseid impulsse. Kursusel ühiselt leitakse, kuidas neid maha laadida. Kuna nende mahalaadimise mitteoskamatuse pärast on nad sattunud vanglasse. Rollimängudega üritatakse leida just igale indiviidile vastav moodus, kuidas oma viha talitseda. Kui osalejad on juba aimu saanud, et on võimalik ka viha talitseda ning on võimalik nii vihastada, et see ei teeks kellegi kahju, muutuvad kursusest osavõtjad avatumaks ning nendega on kergem suhelda.

Inimesed sageli piitsutavad ennast oma käitumisega ning siit saab ju alguse viha, millest üha enam ärritutakse ja ka ärritatakse teisi. Kui osaleja on teada saanud, et vihatekitavaid olukordi on võimalik ennetada ning märgata eneses viha tekkimas, siis tuleb kiiresti meelde tuletada lõdvestusharjutused ja selleks korraks on jälle üks raske episood möödas. Rollimängude harjutamisega on jõutud niikaugele, et osatakse ärritajat pidurdada ning sellega muutub käitumine ja sellele järgnevad kohe ka teistsugused mõtted. Kui ärritajale on piir pandud, siis ei järgne sellele ka vihast käitumist. See on ju kinnipeetavate juures suur samm edasi.

Autori meelest väga oluline aspekt on see, kui osavõtjad suudavad meelde jätta endale OTSE kasutamise skeemi ja suhtlemisreeglid. OTSE- skeemi meeles pidamine aitab neil edaspidi otsustada, mida öelda, kui räägid teisele, mida sa tunned. Oluline on see, mida sa ütled, olulisem veel, kuidas sa ütled: asjalikud sõnad ja ka kehakeel on paigas.

Videofilmidelt on näha, kuidas on mõjunud rühma kooslus osalejatele, kuna kursuse algul olid kõik individualistlikud (igaüks hoidis eraldi), siis mida aeg edasi, muutub kursus ühtsemaks, püütakse arvestada üksteisega ja võetakse aktiivsemalt osa rollimängudest. On märgata edasiminekut, et osalejad tahavad vabatahtlikult osaleda rollimängudes.

Autori arvates selle kõigeni jõudmiseks on väga suur teene kursussejuhendajatel, et nad on osanud kaasata kõik osalejad ning nad on osalejate usalduse pälvinud. Autor näeb, et sellisest tööst ei ole suurt kasu, kui iga osaleja läheb oma sektsiooni tagasi ja on seal üksi, see on suur tagasilöök. Kui ta püüab oma sektsioonis õpitut ellu rakendada, siis see tal ei taha õnnestuda. Teised kinnipeetavad, kes ei ole teadlikud, kuidas on võimalik oma ärritajaid ennetada. Efekti annaks see, kui ühest sektsioonist oleks kinnipeetavaid rohkem, kes osaleksid kursustel. Peale kursuse läbimist oleks neil võimalik omavahel seda praktiseerida, seega kinnistuks õpitu ka paremini. Kui sektsioonis on näiteks 50 kinnipeetavat ja 10 kursusest osavõtjat, siis ülejäänud 40 kinnipeetavat näevad, tajuvad ja kogevad, et nendes on midagi muutunud. Võib-olla tõenäosus, et nendest 40 -st kinnipeetavast mõni hakkab käituma ja mõtlema teisiti. Sellega muutuks niigi pingeline õhkkond vanglas paremaks.

Sotsiaaltöötajate ja kursusejuhendajate intervjuude tulemusena selgus, missugused mõtted vallanduvad neil seoses kursusega „Viha juhtimine“ ning kas nende arvates võib kursust pidada efektiivseks kinnipeetavate käitumise muutmisel.

Grupi optimaalseks suuruseks on kuni 8 inimest, mis võimaldab iga liikme suuremat kaasamist grupiprotsessidesse.

Gruppi viivad läbi reeglina kaks juhendajat. Parimaks mudeliks on täiskasvanute juhendamisel naine-mees mudel. See tagab mitmekülgse lähenemise grupis toimuvatele protsessidele: erinevate teemade käsitlemine, probleemide tõstatamine, keerulistele olukordadele lahenduste leidmine, konfliktide lahendamine.

Lisaks on väga oluline mudeli rakendamisel grupis arvestada individuaalset lähenemist (nt meeleolu, tervislik seisund, agressiivsus jt).

Läbivaks eesmärgiks on eneseregulatsiooni ja enesejuhtimise oskuste kujundamine grupis.

Õpiprotsessis kasutatakse valdavalt aktiivõppe meetodeid: rollimängud ja analüüs; videofilmid ja analüüs; suhtlemismängud.

Efektiivseks meetodiks gruppide juhendamisel on osutunud rollimängude läbiviimine. Rollimängud kasvatavad grupi spontaansust, tõstavad aktiivsust, muudavad grupiprotsessid läbipaistvamaks, suurendavad iga liikme osalust grupitöös.

Hästi oluliseks võib pidada ka videofilmide vaatamist ja seejärel toimuv põhjalik analüüs on kinnipeetavatele enda meelest õppimise viis.

Grupitööde põhjal võib esile tuua kaks kontrastset käitumisviisi:

- *Sissepoole suunatud (varjatud) vihaga käitumine;*
- *Väljapoole suunatud (avatud) vihaga käitumine.*

Rohkem on gruppides esindatud väljapoole suunatud vihaga grupiliikmeid.
Nad on verbaalsed, emotsionaalsed, kergesti ärrituvad, neil on raske järgida grupis kehtestatud reegleid, sageli teisi süüdistavad, on väga kriitilised teiste suhtes.
Nende käitumist on vaja grupis rohkem reguleerida ja juhtida.

Oluliselt vähem on gruppides sissepoole suunatud vihaga grupiliikmeid.
Nad eelistavad olla varjatud, on vähese spontaansuse ja füüsilise aktiivsusega, neil on madal enesehinnang, on kriitika suhtes tundlikud, vajavad tunnustamist.

Sellised olid kursusejuhendajate mõtted, mis iseloomustavad kursuse „Viha juhtimine" tugevaid ja nõrku külgi, kuid need juhendajad on läbiviinud alles kaks kursust ning ajapikku koorub nende arusaamadele kindlasti lisa.

Kursuse läbiviimise käigus tuleb juurde järjest uusi kogemusi ja ka juhendajad õpivad koos kursuslastega ning leiavad kitsaskohti kursuse metoodikas. Ka iga järgneva kursuse läbiviimisega tehakse mõned korrektuurid nii läbiviimise, kui ka rollimängudes, just kogemuste najal vaadatakse missugused rollimängud sobivad paremini ja missugused mitte. Rollimängudel on kursuse läbiviimisel väga suur osakaal. Rollimängud on need, mille abil on võimalik kasvatada kursuse spontaansust, panna kursustel osalejaid aktiivselt kursusega kaasa töötama ning see kõik suurendab soovi uute osalejate suhtes. Loomulikult on ka neid, kes tahavad kursusel osaleda veel korra, kuna nad on saanud palju uusi kogemusi ning sellega on muutunud nende mõttemall koos käitumisega. Kursusest osavõtnud kinnipeetavad on jõudnud arusaamisele, et on olema ka teisi elustiile, kui mitte ainult kriminaalne.

Mõned tegurid, mis avaldavad negatiivset mõju „Viha juhtimine" kursuse tulemuslikkusele. Kursus „Viha juhtimine" aitab isikuid, kellel on äärmuslikud või olulised kõrvalkalded keskmise inimese kultuuri, tajumise, mõtlemise, tunnete ja eriti suhete laadis.[55] Kinnipeetavate seas leidub selliste kõrvalekalletega isikuid ning neid nimetatakse psühhopaatideks. Psühhopaadist kinnipeetavate juures ei ole „Viha juhtimine" kursus andnud kõige paremaid tulemusi, kuna psühhopaadid on isikud, kes ei omanda kergesti sotsiaalseid oskusi. Kuna psühhopaatide enesehinnang ja väärtushoiakud on madalad.

Vähe mõtleme selle peale, et ka kinnipeetav tunneb hirmu ja ärevust, kui ta peab suhtlema vanglaametnikega, kes ei pea kinnipeetavat kellekski. Säärane hirm võib tulla varasematest kogemustest. Samas on üks tõenäoline põhjus, miks pahatihti ei suudeta mõjutada kinnipeetavate käitumist, see, et ta peale kursuse läbimist pöördub tagasi oma kogukonda (sektsooni). Kinnipeetav kasvab ja areneb subkultuuris, mis mõjutab tema maailmapildi kujunemist ja arusaamu keskkonnast. Subkultuur on kollektiivne, sest seda ei saa luua üksik isik, vaid see tekkib ja areneb paljude inimeste koostoimes. Teatud kultuuri kuulumine tähendab uskumist sellesse.

Pahatihti ei ole selline käitumine tingitud kinnipeetavate agressiivsusest, vaid vanglaametnike vähestest teadmistest, kuidas käituda ja toimida agressiivsete kinnipeetavatega ning nende

55 Auväärt, L. 1995. Psühholoogia õigusmenetlus. Tallinn: Kirjastaja E – INFO, 25.

endi ebakorrektsest käitumisest. Paljude vanglatöötajate arvates ei peagi kinnipeetavatesse suhtuma heatahtlikult, nad on ju kurjategijad ning oma loomult agressiivsed. Seega tuleks silmas pidada seda, kui vanglaametnikud oskaksid valitseda oma käitumist, siis suudetakse ehk ära hoida nii mõnigi probleem.

Sellist suhtumist kohtab pahatihti ka Tartu Vanglas ja mis tulemuslikkusest peaks siis kursus „Viha juhtimine“ andma….

3.5. Ettepanekud ja soovitused

Autori esmaseks soovituseks oleks viia läbi sarnaseid „viha juhtimise“ kursusi ka vanglaametnikele. Vanglad on väga pingelise õhkkonnaga asutused ja seda nii kinnipeetavatele kui ka vanglaametnikele. Oluline on õpetada ka vangla töötajaid juhtima ning kontrollima oma viha ning vältima olukordi, mil konflikti algatajaks võiksid nad ise olla.

Sageli võivad närvilise töökeskkonna mõjudest tingitud agressiivsuse all kannatada inimesed, kes tegelikult ei ole sellega mitte kuidagi seotud, vaid kelle peal emotsioonidest üleküllastunud isik näeb võimalust ennast välja elada. Pahatihti satuvad sellise rünnaku ohvriks eelkõige vanglaametniku perekonnaliikmed.

Autor leiab, et sellise „Viha juhtimine” kursuse õpetamine võiks toimuda juba Sisekaitseakadeemias, kus koolitatakse madalama astme vanglaametnikke. Autor peab silmas seda, et on väga oluline, et kõik vanglaametnikud oleks „Viha juhtimise” kursuse läbinud. Kursus kujundab ümber ka vanglaametnike väärtushoiakud ning neil on kergem vangla pingelises õhkkonnas toime tulla.

Autori järgmine soovitus oleks, et „Viha juhtimine” kursuse läbinud kinnipeetavad võiksid asuda kõik ühes sektsioonis või pool kursuse läbinud pannakse ühte ja pool teise sektsiooni. Autori arvates selline paigutus tõstaks kursuse kasutegurit. Sellise paigutuse alusel oleks

suurem hulk inimesi saanud vajalikke teadmisi vastavast kursusest ning see võimaldaks ka sektsiooni elu sujuvamaks nim. inimlikumaks ehk vägivallatumaks muuta.

KOKKUVÕTE

Käesoleva töö eesmärgiks oli uurida kognitiiv-käitumuslikul teoorial põhineva sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" mõju kinnipeetavatele ning tuua välja programmi puudusi ja teha ettepanekuid selle paremaks kohaldamiseks. Samuti toob autor välja, missugused vangistuse tegurid võivad avaldada negatiivset mõju kinnipeetavale, kes on osalenud kursusel „Viha juhtimine".

Käesoleva lõputöö eesmärgi täitmiseks ja hüpoteesi lahendamiseks kasutas autor kvalitatiivmeetodi poolstruktureeritud intervjuud Tartu Vangla kinnipeetavatega, kes on läbinud kursuse „Viha juhtimine" ja kinnipeetavaga, kes on vabanenud Tartu Vanglast ning kinnipeetavatega, kes võivad olla potentsiaalsed kursusest osavõtjad. Samuti intervjueeris autor sotsiaaltöötajaid, kes on kursuse „Viha juhtimine" juhendajad.

Lõputöö teoreetilises osas autor käsitles teadlaste arvamusi ja seletusi kognitiiv-käitumisteraapiast ja sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" treeningut koos teiste programmidega, mis on suunatud vihajuhtimisele ning kursuse „Viha juhtumine" efektiivsust Tartu Vangla näitel.

Uurimuse põhjal autor järeldab, et sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" efektiivsus on sõltuvuses keskkonnast, subkultuurist, kinnipeetavate isiku omapäradest ja vanglaametnike suhtumise kontekstist. Samuti on välja toodud mõningad näidisfaktorid, mis võivad mõjutada sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" efektiivsust. Praktilise osa koostamisel lähtub autor, millistel kaalutlustel oleks võimalik ankeetidest saadud informatsiooni ellu rakendad ja kuidas saab sotsiaalprogrammi efektiivsust tõsta.

Kursuse läbiviimise käigus omandatakse uusi kogemusi ja juhendajad leiavad kitsaskohti kursuse metoodikas. Iga järgneva kursuse läbiviimisega tehakse korrektuurid rollimängudes, vaadatakse missugused rollimängud sobivad paremini ja missugused mitte. Rollimängudel on kursuse läbiviimisel väga suur osakaal. Rollimängude abil on võimalik kasvatada kursuse

spontaansust, panna kursustel osalejaid aktiivselt kursusega kaasa töötama ning see suurendab soovi uute osalejate järele. Loomulikult on ka neid, kes tahavad kursusel osaleda veel korra, kuna nad on saanud palju uusi kogemusi ning sellega on muutunud nende mõttemall koos käitumisega. Kursusest osavõtnud kinnipeetavad on jõudnud arusaamisele, et on olemas ka teisi elustiile vältides õigusrikkumisi. Tõsi, sotsiaalprogrammile „Viha juhtimine" pakutakse sotsiaalsete oskuste omandamise võimalust, kuid ei tohi ära unustada, et see on ikka pelgalt veel Eesti vanglasüsteemis vabatahtlik ja kinnipeetav võib jätta selle võimaluse kasutamata.

Lõputööst selgus, et esitatud hüpotees leidis kinnitust ning oli alljärgnev:

- Sotsiaalprogrammi „Viha juhtimine" tulemuslikkus on sõltuvuses vangistuskeskkonnast, kuna kursusest osavõtjad ei ole ühest sektsioonist, kinnipeetavate sotsiaalsete oskuste omandamise tase on erinev ning vanglaametnikud ei ole saanud erialast ettevalmistust, mis omab küllaltki suurt tähtsust.

Programm peab olema suunatud faktoritele, mis teadaolevalt on seotud kuritegeliku käitumisega. Oluline on teha vahet kriminogeensetel ja mittekriminogeensetel vajadustel. Kriminogeensed on need, mis toetavad kriminaalset käitumist ning mille muutmine aitab vähendad Kriminaalseid hoiakuid, kriminaalsed kaaslased, sõltuvusainete kuritarvitamine, vähene haridus, tööga hõivamatus, puudulikud probleemilahendus- ja sotsiaalsed oskused
Ja meelelahutusharjutused. Mittekriminogeensete vajaduste muutmine ei oma mõju kriminaalsele käitumisele tulevikus nagu tegelemine madala enesehinnanguga, ärevusega.[56]

Programmil peavad olema selged eesmärgid, see peab olema hästi struktureeritud ning läbi viidud usaldusväärsel viisil, professionaalselt ja järjekindlalt [57], siis annaavad nad tulemuslikkust.

---

56 Kasemets, P. 2003. Sotsiaalprogrammid vanglas. Sotsiaaltöö, 4, 52-57.

57 Kasemets, P. 2003. Sotsiaalprogrammid vanglas. Sotsiaaltöö, 4, 52-57.

SUMMARY

The thesis of Sirje Pärn is about „Anger Management as Cognitive-Behavioral Method to Impact the Aggressiveness of Detainees". The thesis is presented in Estonian, computer typed and on 66 single sided pages, including 1 table, 2 graphs and 33 references to the used literature.

The keywords are: cognitive-behavioral therapy, anger management and prison.

The aim of the thesis is to study the impact of social program "Anger Management" which is based on cognitive-behavioral therapy to the detainees. The more specific aim was to bring out the flaws of the social program and to provide some suggestions for improving the implementation of the program. The aspects of the detention which can have negative impact on detainees who have been the subject of the program "Anger Management" are described in the thesis.

The qualitative method is used to collect and analyze the data. For achieving the set goal of the study the sociological poll: a semi-structured interview has been used as well as the videotaped material from the course "Anger Management". Two groups of detainees have been interviewed. The first group consists of detainees who have not participated in the program "Anger Management" but could potentially be included into it. The second group consists of detainees who have participated in the "Anger Management" program and are still under the custody, whereas one of the participant has been released from Tartu Prison.

During the study the factors will be presented which irritate the detainees most or which could lead to their angry behavior and what impact has the social program "Anger Management" on detainees' behavior.

The conclusion of the thesis is that the success of the "Anger Management" program is in relation to the imprisonment environment because:

- the participants of the "Anger Management" program are not from the same prison sector (in sense of location);

- the level of the ability of detainees to develop their social skills is very different;
- not all of the prison staff has been properly trained.

The novelty of the study is in the fact that such a study has never been conducted in Estonian prisons.

The possible applications of the findings of the study are following:

- by introducing the results of the study to the conductors of the program “Anger Management” thus improving the adaptability of the program “Anger Management” to the particular prison environments;
- the anger management training could be included to the curricula of the College of Justice of the Estonian Public Service Academy.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Argyle, M. & Colam, A.M. 1995. Social Psychology. London and Nev York: Longman.
2. Arro,T. 1992. Kognitiivkäitumuslik teraapia. Tartu: Tartu Ülikool.
3. Auväärt, L. 1995. Psühholoogia õigusmenetlus. Tallinn: Kirjastaja E - INFO.
4. Bachmann, T. & Maruste, R. 2001. Psühholoogia alused. Tallinn: Kirjastus Ilo.
5. Bachmann, T. 1984. Infomatsioonitöötlus kognitiivses psühholoogias. Tartu: Tartu Riiklik Ülikool.
6. Bachmann, T., Erg, L., Välja, E., Kraav, I. 2002. Psühholoogia gümnaasiumile. Tartu: Ülikooli Kirjastus.
7. Beck, R., & Fernandez, E. 1998. Cognitive- behavioural therapy in the treatment of anger. Cognitive Therapy & Research, 22.1, 63-74.
8. Fisher, R. 2004. Õpetame lapsi õppima. Tartu: AS Atlex.
9. Hall.Corey,G. 2001. Juhtumi analüüs nõustamises ja psühhoteraapias. Tallinn: Väike Vanker.
10. Hallapilt, T. 2003. Sissejuhatus keele-ja vaimufilosoofiasse. [Loengukonspekt]. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
11. Hallik, L. 2001 „Viha juhtimine” kursuse juhendaja käsiraamat Tallinn: AS Tõlkekeskus.
12. Hayes, N. 2002. Sotsiaalpsühholoogia alused. Tallinn: Kirjastus: Külm.
13. Hellsten, T. 1994. Jõehobu elutoas. Tallinn: Eesti Karskusliit.
14. Hilborn, J-W. 1998. Kognitiiv-käitumuslikud suunad kriminaalpreventsioonis ja kurjategijate rehabilitatsioonis. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi toetusel.
15. Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2005. Uuri ja kirjuta. Tallinn: Kirjastus Medicina.
16. Howells, K. 1998. Cognitive-behavioural therapy for anger, aggression and violence. In N. Tarrier and A. Wells. ed. Complex Cases In Cognitive-Behavioural Therapy. Chichester: Wiley.
17. Kasemets, P. 2003. Sotsiaalprogrammid vanglas. Sotsiaaltöö, 4.
18. Keltikangas-Järvinen, L. 1992. Agressiivne laps Tallinn: Koolibri.

19. Keskküla, T. 2005.Valik rehabilitatsiooniprogramme vanglates 2005. Tallinn: Justiitsministeerium.
20. Kidron, A. 1986. Suhtlemispsühholoogia. Tallinn: Valgus.
21. Kidron,A. 2003. Nõustamiskunst. Tallinn: Kirjastus Mondo.
22. Laine, M. 1997. Sissejuhatus kriminoloogiasse ja hälbiva käitumise sotsioloogiasse. Tallinn.
23. Lowman, J. 1986. Images of Discipline in Prison, in N. Boyd, ed., The Social Dimensions of Law. Scarborough: Prentice.
24. McCorkle, R. 1992. „Personal Precautions to Violence in Prison". Criminal justice and Behavior,19.2.
25. Preston, J. 2002. Kuidas jagu saada depressioonist? Tallinn: OÜ Vaike Vanker.
26. Raska, E. 1994. Kriminoloogia üldkursus. Tallinn: Eesti Riigikaitse Akadeemia.
27. Roomets, S. 2005. Üliõpilastööd ja nende vormistamine arvutil. Tallinn: As Rebellis.
28. Rumberg, T. & Uljas, J. 2002. Psühholoogia. Tallinn: koolibri.
29. Smith, M. 1975. When I say no, I feel guilty. New York: Bantam Books.
30. Tartu Vangla. 2005. Sotsiaalosakonna teatmik. Tartu Vangla.
31. Teiverlaur, M. 2000. Mis on kognitiiv-käitumisteraapia? Viljandi: Mittetulundusühing Karksi Areng.
32. Torny, M. and Petersilia, J. 1999. Prisons. Crime and Justice 26. Chicago: University Press.
33. Üprus, A. 2000. Õigus Halastusele. Tallinn: EELK Kriminaaltöö Keskus.

LISAD

Lisa 1

ANKEET

Vanus ……

Rahvus ……..

Perekonnaseis ……

Vangistuste arv ……

Mitu aastat kokku Sa oled olnud vanglas ?.....

Kas Sa käid spordisaalis, kas treenid muskleid ?.....

Kas Sinu naine, elukaaslane või tüdruk käivad kokkusaamistel ?.....

Mida Sa teed viha taltsutamiseks:

1. tegeled spordiga
2. kuulad muusikat või vaatad telerit
3. teed mingit kehalist tööd
4. loed
5. oled natuke aega omaette
6. suunad oma viha teistele, isegi kui pärast kahetsed seda
7. suunad oma viha vanglatöötajale

Mis Sind kõige rohkem ärritab?

Palun, märgistage õige vastus. Tähtede tähendused:

- **A**- ei ärrita üldse
- **B**- ärritab mõnikord
- **C**- ärritab väga

1. Tahad kambris üksi olla, kuid tuleb keegi Sinu kambrisse ega kavatsegi ära minna:

   A B C

2. Sinu kambrikaaslane vahetab telekanalit just siis, kui Sa televiisorist huvitavat filmi vaatad:

A **B** **C**

3. Teine kaaskinnipeetav levitab vanglas Sinu kohta kuulujutte:

A **B** **C**

4. Keegi kogemata müksab Sind koridoris:

A **B** **C**

5. Üks kaaskinnipeetav solvab teiste kuuldes Sinu sõpra:

A **B** **C**

6. Sinult sigarette laenanud kaaskinnipeetav ei maksa oma võlga tagasi:

A **B** **C**

7. Näed põhjendamatu julma suhtumist teise kaaskinnipeetava suhtes:

A **B** **C**

8. Tahad vahetada sektsiooni või kambrit, kuid sulle öeldakse ära:

A **B** **C**

9. Vanglaametnik ei usu, et Sa oled haige:

A **B** **C**

10. Sulle jagatakse külma sööki:

A **B** **C**

11. Sinu lähedane ei saa tulla kokkusaamisele mõjuval põhjusel::

A **B** **C**

12. Sinu lähedane ei tule kokkusaamisele ja ei põhjenda seda:

A **B** **C**

13. Sinu naine kurdab igal kokkusaamisel, milliste raskustega tal tuleb vabaduses kokku puutuda:

A **B** **C**

14. Naine ei võta lapsi kokkusaamisele kaasa:

A **B** **C**

15. Lähedased ütlevad Sulle rahalisest toetusest ära:

A **B** **C**

16. Igal kokkusaamisel tülitsete oma naisega:

A B C

Kui vanglas korraldatakse „Viha juhtimine“ kursused, kas tahaksid Sina ka osaleda, et parandada viha taltsutamise oskust?.....

TÄNAN

Lisa 2.

ANKEET

Vanus ……

Rahvus ……..

Perekonnaseis ……

Vangistuste arv ……

Mitu aastat kokku Sa oled olnud vanglas ?.....

Kas Sa käid spordisaalis, kas treenid muskleid ?.....

Kas Sinu naine, elukaaslane või tüdruk käivad kokkusaamistel ?.....

Mida Sa teed viha taltsutamiseks:

8. tegeled spordiga
9. kuulad muusikat või vaatad telerit
10. teed mingit kehalist tööd
11. loed
12. oled natuke aega omaette
13. suunad oma viha teistele, isegi kui pärast kahetsed seda
14. suunad oma viha vanglatöötajale

Mis Sind kõige rohkem ärritab?

Palun, märgistage õige vastus. Tähtede tähendused:

- **A**- ei ärrita üldse
- **B**- ärritab mõnikord
- **C**- ärritab väga

1. Tahad kambris üksi olla, kuid tuleb keegi Sinu kambrisse ega kavatsegi ära minna:

   A B C

2. Sinu kambrikaaslane vahetab telekanalit just siis, kui Sa televiisorist huvitavat filmi vaatad:

A **B** **C**

17. Teine kaaskinnipeetav levitab vanglas Sinu kohta kuulujutte:

A **B** **C**

18. Keegi kogemata müksab Sind koridoris:

A **B** **C**

19. Üks kaaskinnipeetav solvab teiste kuuldes Sinu sõpra:

A **B** **C**

20. Sinult sigarette laenanud kaaskinnipeetav ei maksa oma võlga tagasi:

A **B** **C**

21. Näed põhjendamatu julma suhtumist teise kaaskinnipeetava suhtes:

A **B** **C**

22. Tahad vahetada sektsiooni või kambrit, kuid sulle öeldakse ära:

A **B** **C**

23. Vanglaametnik ei usu, et Sa oled haige:

A **B** **C**

24. Sulle jagatakse külma sööki:

A **B** **C**

25. Sinu lähedane ei saa tulla kokkusaamisele mõjuval põhjusel::

A **B** **C**

26. Sinu lähedane ei tule kokkusaamisele ja ei põhjenda seda:

A **B** **C**

27. Sinu naine kurdab igal kokkusaamisel, milliste raskustega tal tuleb vabaduses kokku puutuda:

A **B** **C**

28. Naine ei võta lapsi kokkusaamisele kaasa:

A **B** **C**

29. Lähedased ütlevad Sulle rahalisest toetusest ära:

A **B** **C**

30. Igal kokkusaamisel tülitsete oma naisega:

A B C

- Kas selline „Viha juhtimine“ kursus, avaldab Sulle mingit mõju?
- Mille tõttu otsustasid, et soovid kursusel osaleda?
- Kas teised vangid on kursusest huvitatud või vanglatöötajad?
- Mis on Sinu arvates kursuses head?
- Kuidas on kursus „Viha juhtimine” mõjutanud Sinu võimet oma viha valitseda?
- Kas kursus „Viha juhtimine” avaldas Sulle mingit mõju?
- Kas kursusel „Viha juhtimine” õpitust on võimalik vabaduses kasutada?

TÄNAN