

KORREKTSIOONI- PSÜHHOLOOGIA

TÄHED KAEVU SÜGAVUSES

ÕPIK TÖÖKS KINNIPEETAVATEGA

A person in a dark jacket stands with their back to the camera in a misty, blue-toned landscape. The person is positioned in the lower center of the frame, looking out over a field of tall grass. The background is filled with mist and the silhouettes of trees, creating a somber and contemplative atmosphere.

ERIK RÜÜTEL

KORREKTSIOONI- PSÜHHOLOOGIA

ERIK RÜÜTEL

KORREKTSIOONI- PSÜHHOLOOGIA

TÄHED KAEVU SÜGAVUSES

ÕPIK TÖÖKS KINNIPEETAVATEGA



SISEKAITSEAKADEEMIA
ESTONIAN ACADEMY OF SECURITY SCIENCES

Autoriõigus: Sisekaitseakadeemia 2018

Retsensent: Merike Sisask

Keeletoimetaja: Siiri Soidro

Küljendaja: Jan Garshnek

Kaane kujundaja: Erik Rüütel

Fotod: Ingmar Elm

ISBN 978-9985-67-297-6 (köites)

ISBN 978-9985-67-298-3 (pdf)

www.sisekaitse.ee

*Mu emale ja isale,
tänu kellele
ma viin
kõik asjad
kunagi lõpuni!*

SISUKORD

EESSÕNA	11
1. SISSEJUHATUS	13
Õigusrikkuja tekkimine ühiskonnas	17
Õigusrikkuja muutumist mõjutavad tegurid	22
Antisotsiaalsus ja prosotsiaalsus	25
Taasühiskonnastavad rollid vanglas	29
2. PSÜHHOLOOGILINE KRIIS	35
Kriisid ja nende lahendamine	39
3. PSÜHHOLOOGIA ALUSED VANGLAS	53
Isiksus	58
Õppimisteooriad	71
Isiksusejoonte psühholoogia	79
Vaimsed otseteed ja intelligentsus	89
Sotsiaalne mõtlemine ja sotsiaalne käitumine	97
Sotsiaalne käitumine	109

4. KINNIPEETAVATE TÜÜBID	121
Naiskinnipeetavad	124
Mittetraditsiooniline kooselu ja paarisuhted	126
Vägivaldsed kurjategijad	128
5. PSÜÜHIKAHÄIRED	137
Psüühikahäirete ajaloost	141
Rahvusvaheline haiguste klassifikatsioon (RHK)	143
Psüühiline häiritus vanglas	146
HIV vanglas	173
6. PSÜHHOTERAAPIA	175
Psühhodünaamilised teraapiad	179
Humanistlikud teraapiad	181
Käitumuslikud teraapiad	184
Kognitiivsed teraapiad	187
Grupiteraapiad	190
Hindamine vanglas	193
Psühholoogiline sekkumine	196
7. KINNIPEETAVATEGA SUHTLEMINE	201
Kuulamine	204
Kehakeel	207
Enesekehtestamine	209
Kinnipeetavaga vestlus	214
Kinnipeetavate manipuleerimisvõtted	220
Kuidas reageerida kinnipeetava rikkuvale käitumisele	228
Kinnipeetavate motiveerimine ja muutumisele kaasaaitamine vanglas	232
Läbirääkimised vangidega	236
Konflikt	237

8. VANGLAAMETNIKU TÖÖ PROFESSIONAALSUS	243
Töökeskkonna mõju	245
Stress	246
Stressiga võitlemine	250
Läbipõlemine	253
LÕPETUSEKS	261
VIITED	265
TÄNUSÕNAD	271

EESSÕNA

Õpetamise olemus on keskkonna korrastamine, mis vastab õpilase võimele õppida.

– *Professor Aaro Toomela*

Millest see õpik räägib?

See õpik on suunatud eelkõige vanglaametniku kutseõppes ja kõrgharidusõppes õppivatele kadettidele, vanglas töötavatele spetsialistidele, kriminaalhooldusametnikele ja vangla tugitöötajatele. Õpik aitab mõista kinnipeetavate isikute mõjutamise ja muutmise lihtsust ja keerukust ehk seda, kuidas suunata õigusrikkujat õiguskulekale teele.

Kuidas seda raamatut kõige paremini kasutada?

Õpik on loodud nii, et vanglaametnik leiaks vastused igapäevastele tööküsimustele. Iga teema või peatükk sisaldab näiteid, kokkuvõtvat meelespea ja arutelupunkte. Lisaks on õpikus analüüsitud vanglas tekkivate probleemsituatsioonide psühholoogilisi tagamaid, see avardab lugeja arusaama probleemidest ja käivitab probleemide lahendamisel loova mõtlemise.





1. SISSEJUHATUS

Kes valetab ja varastab, see vangikongi armastab!

Lapsed õpivad juba varajases eas vanemate, lasteaia ja kooli eeskujul, milline on hea ja halb käitumine. Me saame üsna varakult teada, et pahad inimesed pannakse vangi karistuseks halbade tegude eest ning hea käitumisega saab targaks ja edukaks. Nii kujuneb meie eelarvamus vangla kui institutsiooni suhtes – sinna saadetakse inimesed, kes on teinud halba, valetanud, varastanud, teinud teistele haiget või tapnud.

Kas vangla on kõikide õigusrikkujate ja kurjategijate jaoks õige koht? Vanglas on ju mõrvarid, kas mingit muud moodi ei saa kergemaid õigusrikkujaid ümber kasvatada? Need küsimused võivad tekkida inimestel, kes puutuvad kokku kinnipidamise, vangistuse või taasühiskonnastamisega lähemalt. See võib toimuda siis, kui näiteks peetakse kinni mõni tuttav inimene, sugulane mõistetakse kohtus süüdi, inimesel endal on hirm sattuda vanglasse seadusrikkumise tõttu või hoopiski arutletakse laiahaardeliselt ühiskondlike probleemide üle.

Retsidiivsus – tööenõus sooritada uus kuritegu.

Tertsiaarne ennetus – kolmanda taseme preventsiiooni eesmärk on kahjude vähendamine.

Taasühiskonnastavad tegevused – töö, kool, huviringid, sport, usuline tegevus, sotsiaalprogrammid, psühholoogiline ja sotsiaalne tugi.

Miks just vangla?

Tänapäevases lääne ühiskonnas on inimesed otsustanud, et ühiskonnast eraldamine on parim viis õigusrikkujaid mõjutada. Peamine eesmärk inimese vabaduse piiramiseks ja eraldamiseks ühiskonnast on tertsiaarne ennetus – inimene ei saa kindla aja vältel rohkem otsest kahju tekitada. Seesugust õigusrikkujate eraldamist on rakendatud aastatuhandeid, kuid alles 20. sajandi alguses seati eesmärgiks muuta eraldatuse ajal inimese mõtlemist ja käitumist. Nagu paljud 20. sajandi ideed on ka see mõtteviis muutumas peavooluks vangistuse arengus. Kuid vaatamata sellele, et vangla ei ole ainult kinnipidamiskoht, vaid seal tehakse õigusrikkujatega ka taasühiskonnastavat tööd, on vanglast vabanenud kinnipeetavate retsidiivsus ehk uue kuriteo toimepanemise tõenäosus suur.

Igasuguse taasühiskonnastava tegevuse aluseks vanglas on psühholoogia. Psühholoogia uurib inimese mõtlemist ja käitumist.

Kuigi kõikide taasühiskonnastavate tegevuste eesmärk on aidata inimesel muuta oma käitumist ja mõtlemist ühiskonna normidele vastavaks, panevad paljud vanglast vabanenud isikud paari aasta jooksul siiski toime uue kuriteo ja naasevad kinnipidamisasutusse. Inimese muutumine on pikaajaline ja vaearikas protsess nii muutujale endale kui ka abistajatele.

VANGISTUSE PEAMINE EESMÄRK on kinnipeetava suunamine õiguskuulekale käitumisele ja õiguskorra kaitsmine – need kaks tahku ei ole teineteisest lahutatavad. Selleks eraldatakse õigusrikkuja ühiskonnast, et ta ei põhjustaks uut kahju selle liikmetele, ning suunatakse ta vangistuse ajal taasühiskonnastavaid tegevusi tegema.

ÕIGUSRIKKUJA TEKKIMINE ÜHISKONNAS

Kinnipeetava õiguskuulekale teele juhtimine

Kinnipeetava õiguskuulekale teele juhtimine on järkjärguline protsess. Kuid enne kui rääkida, milliseid samme saab astuda vanglas, vaatame seda, kuidas õigusrikkuja tekib.

Keskkond ja geenid

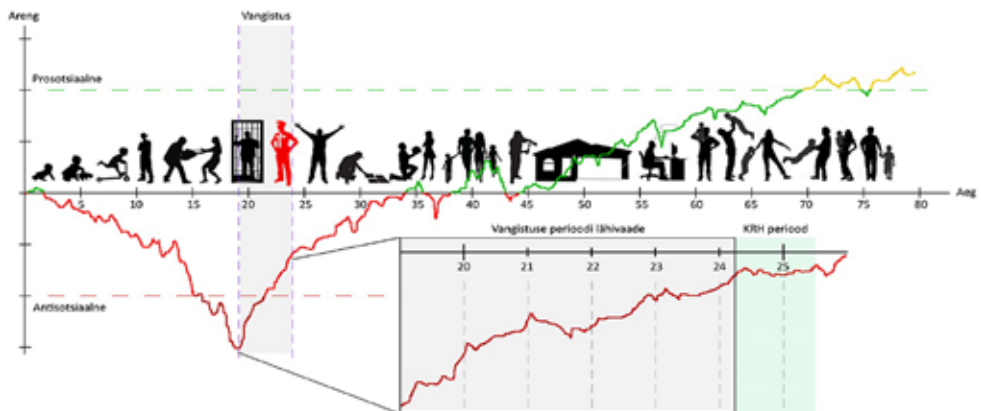
Tänapäeval on tavateadmiseks saanud see, et inimese isiksuse, mõtlemise ja käitumise määrab ära geenide ja keskkonna koostõju. Meie iseloomu, otsuste kulgu ja isegi seda, kuidas me mõtleme, reguleerib päritud geneetiline potentsiaal. Ka keskkond lapsepõlve ning edu ja ebaedu kogemustega on kujundanud seda, kes me oleme ja kuhu liigume. Peame arvestama geneetiliselt päritud ja elu jooksul arenenud inimese isiksuse jooni, mõtlemist ja käitumist. Nii keskkonna kui ka geneetika mõju on inimese arengus oluline. Kõige paremini on geneetika ja keskkonna mõju vahekorda uuritud ühemuna- ja kahemuna-kaksikute puhul. Alates 20. sajandi algusest on uuritud kaksikute kuritegelikule teele suundumist ning suurem osa nendest uurimustest on jõudnud seisukohani, et geneetiline faktor mõjub rohkem kui keskkond. Johannes Lange leidis 1929. aasta

Kriminaalne karjäär – indiviidi kriminaalse käitumise arengud teatud perioodi jooksul.

uurimuses ühemunakaksikute puhul kuritegeliku käitumise esinemist mõlemal kaksikul 77% (10 paaril 13-st) ja kahemunakaksikute puhul mõlemal kaksikul vaid 12% (2 paari 17-st). Sellistele tendentsidele on viidanud ka teised uurijad (Rowe, 1983), tuues välja, et geneetiliselt ettemääratud kalduvused, nagu viha, empaatia ja impulsiivsus, tingivad sageli õigusvastase käitumise. Raine (1993) võttis kokku 50 aasta vältel tehtud uurimused ja sedastas, et ühemunakaksikute puhul on kuritegeliku käitumise korduvus teisel kaksikul 51,5% juhtudest ning kahemunakaksikutel 20,6% juhtudest, seega on geneetiline komponent õigusrikkuva käitumise arengus määrav (Saar, 2007).

Elujoon ja kriminaalne karjäär

Kriminaalpoliitika uuringutele toetudes oli kohtu määratud vangistuse pikkus 2015. aastal järgmine: kuni 1 aastat 10%, 1–5 aastat 50%, 5–10 aastat 27%, 10–15 aastat 10% ja üle 15 aasta 2% ning eluaegne vangistus 2%. Arvestades Eesti inimese keskmist eluiga, mis on ligikaudu 78 aastat, on vangistuse pikkus sellest 1–6%. Vaadates seda aega kui ressursi, millel jooksul saab aidata õigusrikkujal ühiskonda naasta (taasühiskonnastada), saab tõdeda (joonis 1), et 1–2 aastat võib olla ebapiisav aeg inimese rehabiliteerimiseks. Suurt rolli mängib vanglasse sattumisele eelnev aeg ja inimese muutumine õigusrikkujaks 10–15 aasta jooksul. Kõrvutades lapseea ja noorukiea arengu 10–15 aastat ning 5-aastast vangistust, võib tekkida esmapilgul lootusetus: kuidas saame parandada 1–2 aastaga seda, mis on loodud 10–15 aastaga? Just siin tulebki appi korrektsioonipsühholoogia.



Joonis 1. Ühiskonna ootus õigusrikkuja rehabilitatsioonile vanglas

Ühiskonna ootus õigusrikkuja vangistuse mõjule on tavaliselt optimistlikum kui see tegelikkuses kujuneb.

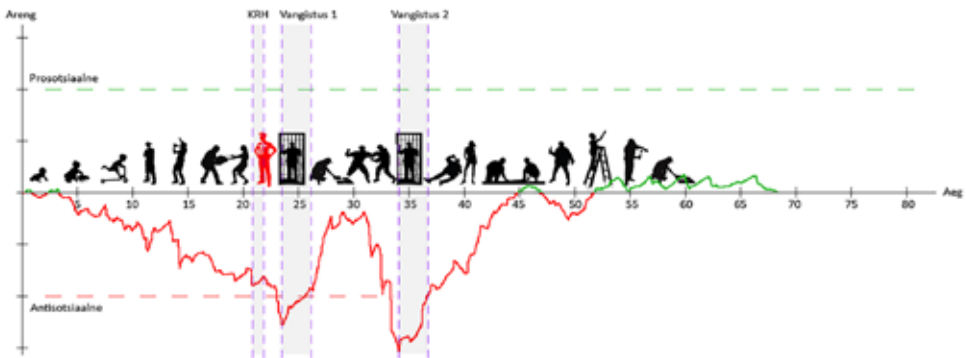
Korreksioonipsühholoogia juured

Üheks esimeseks psühholoogia rakendusliku poole väljatöötajaks oli Saksa psühholoog Hugo Münsterberg (1863–1916). Oma teoses „Tunnistajapingis“ („On the Witness Stand“, 1908) räägib Münsterberg küll rohkem eksperimentaalpsühholoogia võimalikust abist kohtuekspertiisi juures, kuid esitab ka esimesed mõttesuunad psühholoogia rakenduslikust kasust vanglas.

Hugo Münsterberg kirjutab, et poliitik, kes tahab mõista ja suunata masside mõtlemist, bioloog, kes peab toetuma oma arukusele loodusnähtuste kirjeldamisel, korraldaja, kes peab tagama distsipliini, ning minister, kes soovib inimesi inspireerida – kõik vajavad rakendusliku psühholoogia abi. Juurast üksi ei piisa.

Kas kinnipeetavat saab muuta või aidata tal muutuda korralikuks 2–3 aastaga? Kas vanglaametniku käitumisel vanglas on kinnipeetavale mingi mõju? Need küsimused ei ole juriidilised, neile saab vastata vaid korrektsioonipsühholoogia. Ja mõlemale küsimusele on vastus „JAH“.

Juura annab raamid, muutust aitab tekitada psühholoogia
(H. Münsterberg)



Joonis 2. Õigusriikkuja realistlik elukõver

Realistlikust elukõverast on näha, et kriminaalhooldus (KRH) ja vangla ei ole võimelised inimese elu selle lühikese perioodi jooksul täielikult muutma. Selleks et vangistuses alustatud taasühiskonnastamine toimiks, on oluline jätkata vabaduses käitumise suunamist ja kriminaalse mõtlemise kontrolli, et mitte langeda tagasi kuritegelikule teele. Lisaks õpitud enesekontrollile on inimese sotsiaalne võrgustik (keskkond) see, mis toetab või ei toeta endise kinnipeetava taasühiskonnastamist.

HUGO MÜNSTERBERG arutles ka inimese isiksuse muutumise võimalikkuse üle. Inimene töö ei ole samasugune kui perekonnaelus, puhkuseraisil on ta midagi muud kui töö, kohtumisel ei ole ta selline kui teatris. Uued juhtivad impulsid, uued mälu seosed, uued tunnete grupid käivituvad vastavalt situatsioonidele ja muudavad meie elu vaatenurki. Sellised igapäevased nihked ei muuda iseenesest meie isiksuse tuumikut ning me saame üsna kergelt ühest olukorrast/seisundist teise ennast üle viia. Aga võib juhtuda ka, et sellised variatsioonid arenevad meie sees oma mälestuste variatsioonidega. Emotsionaalne šokk või kriisilukord võib need emotsioonid avada ja siis omakorda ümber kirjutada uute mälestuste ja kogemustega. Ning niimoodi võib aja jooksul, enne kui ta ise saab aru, et ta on sisemiselt muutunud, välja areneda uus inimene.

Korrektsoonipsühholoogia on psühholoogia rakendamine vanglas ja kriminaalhoolduses. Ühiskonna teadmine sellest, mida tehakse vanglas, on vähene ja kohati ebarealistlik. Ühiskond ootab, et vanglast tuleksid välja muutunud inimesed, see on ka vanglateenistuse eesmärk, kuid realselt on sellisele muutumisele kaasa aidata väga raske ka kõige tänapäevasema psühholoogilise lähenemisega.

Eri riigid võrdlevad omavahel statistikat, et näha, kelle lähenemine on vanglates kõige tulemuslikum. Statistika ja retsidiivsuse võrdluses tuleb olla skeptiline selle mõõtmise suhtes. Näiteks Norras väidetakse vanglast vabanenute retsidiivsuse protsendiks 20, kuid selleks hinnatakse kahe aasta jooksul kohtulikult uuesti karistuse saanud inimeste osakaalu. Eestis aga mõõdetakse retsidiivsust teisiti: 57% Eestis vanglast vabanenutest kuulatakse kahtlustatavana üle kahe aasta jooksul pärast vanglast vabanemist, see ei tähenda karistuse jõustumist, mis ei ole kaugeltki nii kiire kui Norras. Hinnanguliselt peame Eesti metodoloogiat reliaabsemaks ja valiidsemaks.

Kriminaalpsühholoogia objekt on sama mis psühholoogialgi, s.o inimpsüühika ja -käitumine oma terviklikkuses, ja kriminaalpsühholoogia uurimisaines on kriminaalne käitumine ja kurjategija isiksus (Saar, 2007).

Korrektsoonipsühholoogia on psühholoogia spetsialiseerunud valdkond, mis tegeleb kinnipeetavate ja süüdimõistetud isikutega vanglas ja kriminaalhoolduses. Korrektsoonipsühholoogia põhiline eesmärk on aidata kaasa õigusrikkude rehabilitatsioonile ja reintegreerumisele ühiskonda. Sellele lisaks aitab korrektsoonipsühholoogia edendada vanglaametnikkonna ja kinnipeetavate turvalisust läbi vaimselt terve keskkonna edendamise (Hawk, 1997).

Samas on eri riikides retsidiivsuse mõõtmisel mõningad ühised arusaamad. Üldlevinud on teadmine, et esimene aasta pärast vabanemist on kõige ohtlikum aeg tagasilanguseks, kuid see oht väheneb iga aastaga. Kui inimene suudab esimesel aastal pärast vabanemist kuritegusid mitte toime panna, siis edaspidi väheneb kuriteo toimepanemise tõenäosus. Sellest põhimõttest on ka Eesti õigussüsteem ja vanglateenistus lähtunud ning püüdnud aidata vanglast vabanenuid kriminaalhoolduse jätkumise ja vabanemisejärgse käitumiskontrolliga.

ÕIGUSRIKKUJA MUUTUMIST MÕJUTAVAD TEGURID

Vangistuse perioodi ressursid

Vangistuse periood on erineva pikkuse ja raskusastmega (kohtlemisgrupid) ning kulgeb eri vanglates mõningate erisustega. Suur osa taasühiskonnastavaid tegevusi, mis on vabaduses inimestele kättesaadavad, on olemas ka vanglas, küll on need aga teatud määral piiratud.

Vanglas saavad kinnipeetavad käia koolis, teha tööd, saada palka, kohtuda oma pere ja lähedastega, lugeda raamatuid, vaadata televiisorit ja teha sporti. Lisaks sotsiaalsetele tegevustele hoolitsevad kinnipeetavate tervise eest meditsiinipersonal, aitavad isiklike kriise lahendada psühholoogid, kaasa mõelda vabaduses eesootava töökoha ja perekonna küsimustes sotsiaaltöötajad ning planeerida vanglas veedetud aega võimalikult produktiivselt kontaktisikud. Kõike seda aitavad korraldada valvurid ja vangla ülejäänud personal.

Piiratud on isiklike sidevahendite (mobiiltelefonid), interneti ja arvuti kasutamine (v.a Riigi Teataja) ning keelatud alkoholi ja sõltuvusainete omamine ja tarbimine.

Kohtlemisgrupid – erineva ohtlikkusega kinnipeetavatega tehakse erinevas mahus sotsiaalseid sekkumisi ja neid hoitakse erineva rangusega üksustes (vt kohtlemismudel lk 65).

Väljastpoolt vanglat tulev tugi

Vanglasse sattunud õigusrikkuja pere ja lähedased on üldjuhul avaldanud talle negatiivset mõju, olgu selleks perekonna üldine mittetoimimine, vanemliku järelevalve puudumine, ümbritsevate inimeste alkoholitarbimise harjumus, negatiivsete sõprade mõju või tööpuudus. Enamasti peetakse perekonda positiivset arengut toetavaks struktuuriks: perekonnas õpitakse sotsiaalsed suhteid, norme, reegleid ja probleemide lahendamise viise. Perekond on see peamine keskkondlik jõud, mis aitab noore inimese geneetiliselt positiivsetel joontel (sh andekus, loovus) avaneda ja negatiivsete joonte (sh tähelepanuhäire, nõrk enesekontroll) puhul õpetab ennast juhtima. Samas võib perekond mõjutada noore inimese kujunemist halvas suunas.

a. Perekond, kus üks vanem või mõlemad vanemad on antisotsiaalse käitumise või mõtlemisega, arendab lapses ja noorukis välja sarnase mõtlemisviisi. Laps omandab varajases lapsepõlves eeskujuna mõtteviisi ja käitumismustrid, mis on antisotsiaalse iseloomuga. Kuna need tulevad eeskujuna tema perekonnast, siis ta ei teagi, et mõelda, käituda ja elada võib ka teisiti. Madal haridustase, alkoholi tarvitamine, ropendav kõnepruuk – kõik see loob lapsele taustsüsteemi, mis takistab tema arengut (Rüütel *et al.*, 2014).

b. Perekond, kus lapsevanemad ei pööra piisavalt tähelepanu laste ja noorukite arengule, õppimisele, tegemistele ja huvidele, võib samuti lasta lastel liikuda antisotsiaalse mõtlemise ja käitumise poole. Siin mängib rolli lastevanemate eemalolek ja kaugenemine lapsest – puudub lapsevanema autoriteet. Lapsed on rohkem omapäi ning neid hakkavad mõjutama eakaaslased ja nende huvid. Tihti joondutakse nende sõprade järgi, kes on samuti ilma piisava vanemliku eeskujuta või on antisotsiaalse eeskujuga, ning üheskoos hakatakse tegema rumalusi ja liikuma õigusrikkumise poole (Rüütel *et al.*, 2018).

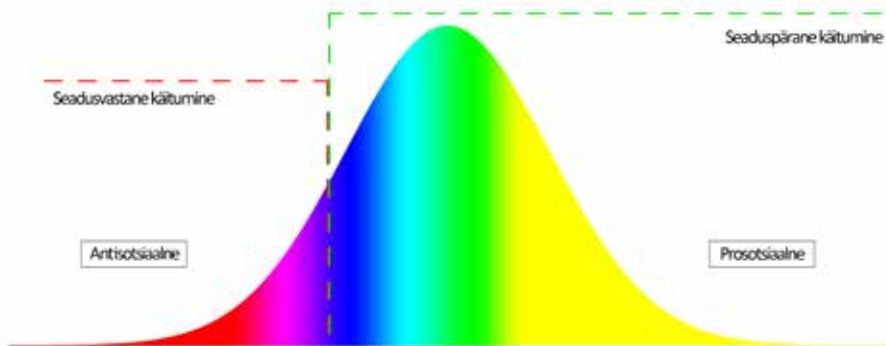
Autoritaarsus – domineeriv, ülemäärane, mitteusaldav, käskiv, põhjendamata suhtumine kellessegi. Surutakse peale oma soove ja arvamusi teiste mõtteid ja soove arvestamata.

Autoriteet – ennast kehtestav suhtlemisviis, kus järgitakse reegleid ja seatakse eesmärke, kuid arvestatakse ka teise poole mõtete ja soovidega: kuulatakse, arutletakse, põhjendatakse ega suruta peale oma mõtteviisi.

c. Alati jäävad ka äärmused – **perekonnas, kus antisotsiaalne käitumine on igapäevane**, võib lapsel tekkida üleküllastus. Piisava intelligentsuse korral võib nooruk otsustada, et selline maailmavaade talle ei sobi, ning ta hakkab korralikuks ja ühiskonna norme jälgivaks, sest ta ei taha olla nagu ta vanemad. Sama mõteviis kehtib ka vastupidi perekondades, kus lapsevanemad on liiga kontrollivad ja autoritaarsed, püüdes kasvatada tublit last. Liialt kontrollivas ja ülemäära suurte ootustega peredes ei teki lastel piisaval määral individualiseerumist ning seetõttu võivad nad teatud vanuses vanematele vastu hakata ja valida vanemate reeglitele ja ühiskonna normidele vastuseisva tee, selleks et sisemiselt vabaneda vanemlikust kontrollist.

ANTISOTSIAALSUS JA PROSOTSIAALSUS

Hea ja halb käitumine on vastandid, mis on läbi ajaloo olnud pidevas muutumises. Filosoofilistes arutlustes kasutatakse eetilise relatiivsuse ideed, et halb käitumine ei pruugi alati olla pahatahtlik, vaid on lihtsalt kellegi vaatenurgast halb, aga mõne teise vaatenurgast hea. Seega on üksikindiviidi tasandil tihti raske öelda, milline käitumine on parem või halvem. Selline maailm, kus hea käitumise definitsioon sõltub iga inimese enda vaatenurgast, tekitaks suure segaduse. See on üks peamisi põhjusi, miks ühiskonnas toimuvat reguleerivad kokkulepitud seadused, normid, moraal ja eetika. Neid võib võtta kui teatud raame üldpildi paremaks vaatlemiseks ja inimeste käitumise mõõdupuuks. Seadus, normid ja eetika on küll eraldiseisvad asjad, kuid omavahel lahutamatult seotud. Seadused kehtestavad teatud määral moraaliga miinimumi, mis tähendab, et kui inimene mõtleb õigust rikkuvalt, kuid selles suunas ei käitu, on ta seaduse mõistes süütu. Samas kiirust ületav isik, kes viib oma sünnitavat naist autoga haiglasse, on seaduse mõttes õigusrikkuja, kuid



Joonis 3. Lääne ühiskonna normaaljaotus antisotsiaalsuse ja prosotsiaalsuse skaalal

moraalinormide järgi on see tegu põhjendatud. Tõekspidamised, mis mõjutavad meid kindlal viisil mõtlema, mõistma maailma ja teiste inimeste käitumist, pidama midagi õigeks või valeks, ongi väärtused, mida oleme õppinud oma vanematelt, koolist, ühiskonnast ja kultuurist. Meie arusaam on ainuõige meie jaoks, kellegi teise jaoks ei pruugi see nii olla.

Sellised raamid ja ühised tõekspidamised mingis grupis, ühes organisatsioonis, ühe rahvuse tasandil, terves Euroopas või terve planeedi tasandil aitavad korrastada segadust. Seadused aitavad inimestel tegutseda ühtmoodi, vältida konflikte ja teha paremini koostööd. Varjatud väärtusena aitab selline normide süsteem tunda ennast rahulikumalt, turvalisemalt ja õnnelikuna. Seaduste ja raamide teke ei ole juhuslik, see toetub ühele looduslikule seaduspärasusele, milleks on normaaljaotus.

Ka seadused, normid, tavad, kultuur, hea ja halva keskmised on ajas muutuvad ning normi (seaduspärasuse) piirid paigutuvad tänapäeva maailmas keskmise ümber. Filosoofiliselt võiks arutleda ka selle üle, kas inimekäitumise keskmised mõjutavad seaduste arengut või hoopis seaduste arengunormide ja raamide nihkumist.

Normaaljaotus

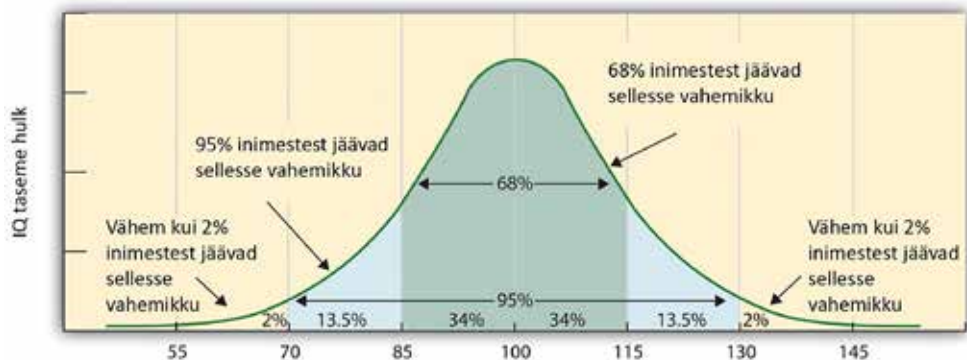
Kui paigutada ühiskond piltlikult mingisuguse tunnuse järgi kaheteljelisele maatriksile, siis suurema osa nähtuste puhul moodustub normaaljaotus. Normaaljaotus on nii teoorias kui ka praktikas kõige sagedamini esinev jaotus. Selle järgi on teatud nähtusel mingi keskmine tase, mille ümber varieerub suurem osa teistest väärtustest. Suuri kõrvalekaldeid on normaaljaotuses harva ja need on võrdselt võimalikud mõlemale poole. Allolevad protsentuaalsed erisused keskmisest on standardhälbe määr, kus 68,26% on 1 standardhälve, 95,44% on 2 standardhälvet ja 99,72% on 3 standardhälvet.

Näiteks kui paigutada inimesed maailmas IQ-testi tulemuse järgi kahele teljele, kus x-teljel on IQ-testi tulemus ja

Normaaljaotus ehk normaalkõver – looduses esinevate nähtuste paiknemine sarnasuse alusel.

Normaaljaotus aitab meil tajuda keskmise hulga suurust ja olulisust. Normaaljaotuse järgi on hästi näha, et keskmise ümber on alati kõige rohkem nähtusi.

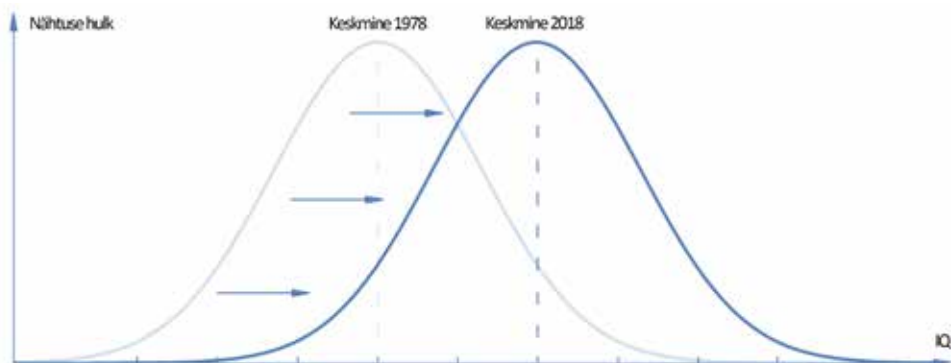
Standardhälve näitab, kui võrd valimis olevad üksikväärtused erinevad valimi keskmisest



Joonis 4. Wechsleri intelligentsuse skaala näide

y-teljel vastajate hulk, siis tekib joonisel 4 näha olev normaaljaotus. See näitab, et suurem osa inimesi ehk 68% on keskmise ehk IQ mõttes 100 punkti ümber, 27% on üle ja alla keskmise (üle vahemiku 85–115) ja vaid 4% inimestest maailmas on üle 130 ja alla 70 punkti. Samasuguse pildi saab luua prosotsiaalselt ja antisotsiaalselt käituvate inimeste kohta (Joonis 3).

Normid muutuvad aja jooksul. See, mis oli 30 aastat ebanormaalne, võib nüüd olla normaalne ja mõnikord ka vastupidi. Vanglaametnikel on alati tööd, sest mida rohkem inimesi ühiskonnas saab kõlbelisemaks, seda rohkem liiguvad normaalsuse ja moraalsuse piirid sellega kaasa ning see omakorda tõmbab ebanormaalsuse piire ühes. Teatud käitumine, mis oli varem kõlbeline, võib osutada ühel hetkel antisotsiaalseks ning uued inimesed satuvad õigusrikkujate hulka.



Joonis 5. Normaaljaotuse keskmise muutumine ajas

PROSOTSIAALNE KÄITUMINE on vabatahtlik käitumine teise inimese või ühiskonna hüvanguks. See sisaldab selliseid käitumisviise nagu:

- teiste eest hoolitsemine,
- koostoimimine,
- sõbralikkus,
- abistamine,
- vastutusvõimelisus,
- viisakus,
- jagamine.

ANTISOTSIAALNE (ASOTSIAALNE) KÄITUMINE on inimese või ühiskonna vastu suunatud paha-tahtlik ja vaenulik käitumine. Antisotsiaalset käitumist toetab vääristunud arusaam normidest ning psühholoogiliselt ka antisotsiaalse isiksusehäire omaduste osakaal psüühikas.

Ka seadused, normid, tavad, kultuur, hea ja halva keskmised on ajas muutuvad ning normi (seaduspärasuse) piirid paigutuvad tänapäeva maailmas keskmise ümber. Filosoofiliselt võiks arutleda ka selle üle, kas inimkäitumise keskmised mõjutavad seaduste arengut või hoopis seaduste areng normide ja raamide nihkumist.

TAASÜHISKONNASTAVAD ROLLID VANGLAS

Valvuri peamine ülesanne on järelevalve abil tagada vanglas eeskirjadele vastav kord. Viis, kuidas valvur korda tagab, ei tohi minna vastuollu taasühiskonnastamise eesmärkidega. Valvur mõjutab kinnipeetavate taasühiskonnastamist oma käitumise ja suhtlemisviisi positiivse eeskuju kaudu. Valvuril võivad olla ka spetsiifilisemad tööülesanded (loendus, toidujagamine, kinnipeetavate vanglasisene ja vanglaväline saatmine, ravimite jagamine, kirjajagamine, telefonikõnede korraldus, kinnipeetavate pesema viimine, jalutuskäikude korraldamine, kokkusaamiste korraldamine, videokohtuistungite korraldamine ja jooksvate olmeküsimuste lahendamine).

Kontaktisiku peamine ülesanne on suunata kinnipeetavat õiguskäitlusele. Seda tehakse peamiselt vahetu motiveeritud suhtlemise kaudu. Taasühiskonnastamine toimub kinnipeetava karistusaja planeerimise, jälgimise, hindamise ja psühhosotsiaalse sekkumise teel. Need tegevused on juhtumikorralduse osad, kus juhtumiks on kinnipeetav ning temaga tehtavad tegevused aitavad kinnipeetaval vähendada õigustrikkuvat mõtlemist ja käitumist.

Psühholoogi peamine ülesanne vanglas on nõustada ja konsulteerida kinnipeetavaid isiklikes küsimustes. Psühholoog saab anda kriisisituatsioonides keeruliste kinnipeetavate kohta psühholoogilise hinnangu ja samuti viib ta läbi kinnipeetavate taasühiskonnastamisele suunatud sotsiaalprogramme. Vangla kliiniline psühholoog tuvastab koos psühhiaatriga kinnipeetavate psüühikahäirete olemasolu.

Sotsiaaltöötaja nõustab kinnipeetavat sotsiaal-majanduslikes küsimustes, kuid ei vii läbi terapeutilisi vestlusi.

MILLAL ON VAJA PSÜHHOLOOGI ABI?

Tihti arvatakse, et oleme ratsionaalselt mõtlevad inimesed ning meie otsused on piisavalt analüüsitud ja läbimõeldud. Kuid tegelikult ei pea see kaugeltki alati paika. Meie mõtteid ja otsuseid mõjutavad kõige rohkem tunded ja emotsioonid.

Kui meile midagi väga meeldib, siis oleme kallutatud otsustama selle kasuks rohkem kui mõne muu asja suhtes, mis meile ei meeldi. Me otsekui valime oma mõttetulvast välja endale sobivamad mõtted, mis aitavad meil otsustada nii, nagu me tahame. Eriti raskeks läheb aga olukord kriisisituatsioonis, kus meid valitsevad väga tugevad, äärmuslikud tunded. Sellises olukorras on oma mõtlemist iseseisvalt ja ratsionaalselt juhtida peaaegu võimatu – tunded on liiga tugevad. Siin tulebki appi psühholoog.

Psühholoog on erapooletu vastava väljaõppe saanud professionaal, kes suudab mõelda koos teise inimesega ja aidata tal olukorda hinnata ilma emotsionaalsete segajateta. Psühholoogiga vestlus on konfidentsiaalne nii vanglas kui ka väljaspool seda (konfidentsiaalsuse nõue ei kehti vaid eluotlikes olukordades).

Psühholoog on laenatud aju!

Psühhiaater on arst, kelle ülesanne on vaimsete häirete all kannatavaid kinnipeetavaid hinnata ja määrata vajaduse korral farmakoloogilist ravi. Psühhiaatrid teevad koostööd psühholoogidega, et parandada kinnipeetavate vaimset tervist.

Psühhoterapeut on psühholoog, psühhiaater, sotsiaaltöötaja või nõustaja, kes valdab üht või mitut psühhoteraapiatehnikat, mille eesmärk on alandada ajutiselt või pikaajaliselt teatud vaimse häire sümptomeid või ravida mõnda konkreetset vaimset häiret.

Kaplan on vangla vaimulik, kes teeb taasühiskonnastavat tööd mingisse uskkonda kuuluvate või usust huvituvate kinnipeetavatega. Kaplan saab aidata kinnipeetava vanglale eelnenud usklikku eluviisi jätkata, kui kinnipeetav on kogudusse kuulunud, või võib aidata tal leida ja avastada hingeline tasakaal.

Ka kõikidel teistel vanglaametnikel on taasühiskonnastav roll, kuid see ei ole nende peamine ülesanne.

Psühholoogide tulek vanglasse

Psühholoogia ja psühhiaatria esimesed kokkupuutepunktid vanglaga olid 19. sajandi lõpul. Üheks esimeseks nihkeks vaimsete häirete arvestamisel vanglas oli vaimuhaigete kurjategijate eraldamine teistest kinnipeetavatest. Psühholoogia teerajajaks vanglasse oli arusaam, et teatud õigusrikkujate kuritegude põhjused tulenevad vaimsest häiritusest, millega peaks tegelema psühhiaatria ja psühholoogia. Eri riikides võis täheldada ka meditsiinipersonali suuremat sekkumist kinnipeetavate vaimsesse tervisesse, kuid ametlikult hakati psühholooge vanglatesse kutsuma USA-s alles 20. sajandi keskel. Eestis hakati vanglates psühholoogiat ja kasvatusteadust rakendama 1990. aastate keskel ning laialdasemalt alles 2000. aastate teisel poolel.

Eestis rakendatava korrektsioonipsühholoogia ajalugu ei ole pikk ning korrektsiooni- psühholoogia arengut on parem vaadata Euroopa ja USA näidete põhjal.

20. SAJANDI KORREKTSIOONIPSÜHHOLOOGIA ARENGUD

Kui USA-s ja Euroopas 1950.–1960. aastatel esimesed psühholoogid kinnipeetavatega vanglas kokku puutusid, oli vangla eesmärk muuta kinnipeetavate käitumist. Kui vangidega hakkasid tegelema uued spetsialistid, tegi see valvurite töö kohati kergemaks, kuid märkimisväärseid jälgi kinnipeetavate retsidiivsuse vähenemise kohta tollest ajast ei ole. 1970. aastatel osaliselt poliitilistest vaadetest tulenevalt, osaliselt vanglasüsteemi reformide tõttu kaldus vangla eesmärk taasühiskonnastamiselt järelevalve poole. Korraga muutus teisejärguliseks kinnipeetavate käitumise muutmise ning uueks sihiks sai vangla ja ühiskonna turvalisus üldisemas mõttes. Kahe üsna tähtsa, kuid kohati vastuolulise eesmärgi olemasolu aga sünnitas esimesed eetilised dilemmad korrektsioonipsühholoogias. Kaks psühholoogide rolli, mis vastuoluliste eesmärkidega kaasnesid, olid: (a) kinnipeetava nõustaja/usaldusisik ja (b) ennetähtaegse vabanemise hindaja. Uued eesmärgid tekitasid kinnipeetavate jaoks võimaluse manipuleerida psühholoogiga nõustamise ajal, et näida korralikum, nii hindaks psühholoog kinnipeetavate vabanemisvõimalusi positiivsemaks. Kuna psühholoogiga vestlus oli kinnipeetava vaba valik, siis nüüd muutusid kinnipeetavate motiivaatoriteks mitte vaimsed pinged ja mured, vaid soov endast head muljet jätta. Vangla nägi psühholooge üha rohkem kui inimpsüühika asjatundjaid ja hindajaid kinnipeetavate ennetähtaegse vabastamise protsessis. Seetõttu hakkas psühholoogide roll vanglas taanduma. 1980. aastatel toodi mitmes kohtuvaidluses välja, et nii psühhiaatrilise kui ka psühholoogilise abi mitteosutamine on inimõiguste rikkumine. Seda õiguslikku seisukohta loetakse korrektsioonipsühholoogia taasärkamise aluseks. Tänapäeval ei ole psühholoogia psühholoogi ainuisikuline valdkond, vaid selle kasutamine on muutunud kontaktisiku kui juhtumikorraldaja igapäevaseks lahutamatuks tööriistaks kinnipeetavate taasühiskonnastamisel.

Psühholoogilised raskendavad asjaolud vanglas

Kinnipeetavad kaebavad tihti, et läbiotsimisel lähevad nende isiklikud asjad segamini, katki ja kaovad. Kinnipeetavate soov on, et läbiotsimist võiks teha nende juuresolekul. Kohtupraktikas on otsustatud, et turvalisuse huvides peavad läbiotsimised toimuma ilma kinnipeetava juuresolekuta, kuid ettevaatlikult.

Kinnipeetavatel on vanglas vähe privaatsust ja konfidentsiaalsust. Teiste kinnipeetavatega kambri jagamine, kaamera-silma all elamine ja liikumisvabaduse piiramine vähendavad otsustusvabadust ja isiklikku ruumi. Kuigi kinnipeetavad kutsuvad oma kambrit tihti koduks, ei jaga vangla seda vaatenurka. Võrreldes vanglavälise eluga on vangla keskkond kinnipeetava jaoks raske: eraldatus lähedastest, potentsiaalne vägivallaohht teistelt kinnipeetavateelt ja igapäevased töötajatega suhted on äärmusliku keskkonna osad. 1950. ja 1960. aastatel püüti Ameerikas luua vanglates terapeutilisi kommuune, kus kinnipeetavad said ise otsuseid vastu võtta, osaleda grupiteraapias ja muuta ise vanglates keskkonda (Toch, 1980). Selliste kommuunide analüüs näitas, et kuigi kinnipeetavate rahulolu oli suurem ja ka vanglaametnike rahulolu kasvas, siis kinnipeetavate retsidiivsus ei muutunud. Tänapäeval on selliste kommuunide puudumine pigem seotud ressursside vähesusega, kuid neid leidub siiski rikkamates riikides. Uurimused on näidanud, et sellised kommuunid on efektiivsed siis, kui need on rajatud käitumuslikele alustele, on programmilt intensiivsed ja on suunatud sõltuvuskäitumise muutmisele (nt Lootuse Küla). Vanglas jäävad paljud sekkumised ja katsetused ära pahatihti üldise julgeoleku kaalutlustel või distsiplinaarsetel (kinnipeetavate rikkumised) põhjustel.

Vangistust raskendavad psühholoogilised asjaolud – vangla reguleeritud keskkond, privaatsuse ja konfidentsiaalsuse puudumine, pealesunnitud otsused.

Käitumuslik suund – käitumise muutmisele suunatud lähenemine, kus peamised meetodid on hea käitumise premeerimine ja eeskuju.

Vahetu sund – füüsilise isiku mõjutamine füüsilise jõu, relva või enesekaitsevahendiga.

Professionaalse psühholoogilise sekkumise toeks räägivad uurimused, mis näitavad, et ka vastaline kinnipeetav, kes ei soovi osa võtta taasühiskonnastavast sekkumisest, saab sellest siiski kasu. Seega on isegi vastu tahtmist tehtaval tegevusel mõju.

Vanglaametnikel on õigus kohaldada kinnipeetavate suhtes vahetut sundi. Millegi tegemise sundimine vähendab privaatsust, aga on ka tugev demotivaator, kuna selle käigus kaotatakse oma elu üle kontroll. Psühholoogiline abi on edukam olukorras, kus see ei ole peale sunnitud, kuid omab mõju ka olukorras, kus kinnipeetav on esialgu selle vastu.



2. PSÜHHOOLGILINE KRIIS

Kinnipeetavate taasühiskonnastamise käigus peab vaatama inimese arengut tervikuna ja erilist tähelepanu pöörama kriminaalsele karjäärile (lk 17). Õigustrikkuv käitumine kujuneb välja geneetilise eelsoodumuse, keskkonna ja elukogemuse koosmõjul. Elukogemuse suurim mõjutaja on kogemuslik õppimine ja läbielamised. Raskeimad läbielamised, mis mõjutavad inimest, on kriisid.

Psühholoog Hans Toch on nimetanud psühholoogilist kurnatust, mis võib areneda vanglas „meeleheite mosaiigiks“ – valitsevad lootusetus, usu kaotus, hirm, enesekindluse kaotus ja hüljatustunne. Vanglas tekkiv meeleheide võib viia enesevigastamiseni ja enesetappudeni (Toch & Adams, 2002). Probleemid võivad olla väga individuaalsed ja seotud inimese varasema keskkonna, kultuuri ja tavadega. Teiste kinnipeetavate psühholoogilised või füüsilised rünnakud, lähedaste kaotamine ning ennetähtaegse vabanemise lootusetus tekitavad psühholoogilisi kriise ka üldiselt stabiilsetel kinnipeetavatel. Vangla ülesanne on saada korrektsioonipsühholoogia abil hakkama kriisi lahendamise ja stabiliseerimisega.

Nii süüdimõistetud kui ka eeluurimise all oleval kinnipeetaval tuleb vanglas ette **psühholoogilisi kriise**, mille lahendamiseks vajab ta abi.

Kriis on teatud vaimne tasakaalust väljas olek. Mida rohkem on inimene tasakaalust väljas, seda raskem tal on. Mida vähem on toetavaid tegureid, seda sügavam on kriis. Samas saab psühholoogia pragmaatilisest vaatenurgast väita, et kriisisituatsioon on parim aeg millegi muutmiseks. Kriisis olev inimene otsib uut tasakaalu ja on avatum. **Kriise saab kasutada inimese suunamiseks õiguskulekale käitumisele.**

Kinnipeetav on vangis ja teda süüdistatakse uimastite Eestisse transportimisele kaasaaitamises. Ta on eeluurimise all ja viibib ettemääramata aja eeluurimisvanglas. Teadmatuse oma tulevase käekäigu osas tekitab stressi. Eeluurimise all olles on suhtlemine tuttavatega piiratud, harva näeb ta oma õde, ema ja isa. Kuigi nad on talle toeks, tunneb kinnipeetav suurt puudust sõpradest ning peas tiirlevad mõtted, mida nad küll temast arvavad, kuna ta on neid alt vedanud ja endast halva mulje jätnud. Paar kuud pärast kinnipidamist teavitab õde, et Hiina teed müüv jaekaubandusfirma, millega mees vabaduses tegeles, on pankrotis ja kliendid on peamise kontaktisiku kadumise tõttu lepingud tühistanud. Kinnipeetav muretseb, ka kliendid on teada saanud, et ta on vangis, ega taha sellepärast enam temaga äri ajada. Kinnipidamine on täielikult seisatanud tema elu igas mõttes: sõbrad ja kliendid on teadmatuses ning töö on seiskunud. Kinnipeetav ei tea veel, kas talle määratakse karistus ja ta peab selle ära kandma vanglas või ta mõistetakse õigeks. Ta püüab närvilisust varjata sellega, et suhtleb kambrikaaslasega ning hoiab mõtteid muudel teemadel, kuid stress painab teda iga päev.

See on üks näide sellest, kuidas vanglasse sattumine ja sellega seonduv elumuutus mõjub inimesele kriisina.

KRIISID JA NENDE LAHENDAMINE

Kriise on iga inimese elus. Neid on väikeseid ja suuri, kergeid ja raskeid, mõnest tunnist kuni mitme aastani kestvaid. Inimese elu koosneb lainetusest, pingetõusudes ja -alanemistest. Iga rahulolematuse kasv on võrreldav väikese kriisiga. Kuid tavapäraselt nimetame kriisiks seda, kui teatavas olukorras tekkiv pinge ületab meie taluvuse piiri ja teeb haiget. Üht ja samasugust olukorda tajuvad eri inimesed vastavalt oma elukogemusele ja valmisolekule erinevalt, mõne jaoks ei pruugi see rahulolematuse künnist ületada (näiteks korduvalt vanglasse sattumine), teise jaoks on aga elu raskeim aeg. Kõik sõltub meie varasemast arusaamast, mis on normaalne, nagu on käsitletud sissejuhatavas peatükis.

Kui me vaatame merd ja näeme sealset lainetust, siis võime eristada suuri ja väiksemaid laineid. Tähelepanelikul jälgimisel märkame, et iga laine koosneb omakorda veel mitmest väiksemast lainest, nagu kannaks iga laine endas veel teatavat pinnavirvendust. Läbi lainete ja lainetuse saab kirjeldada paljusid füüsilise ja vaimse elu aspekte.

Samasugune pinnavirvendus nagu toimub merelainetel, on ka inimeste emotsioonide pidev kõikumine. Bipolaarsete psüühikahäirete puhul on kõikumise amplituud pahatühti väga suur, vaimselt tervetel inimesel (sotsiaalsetele ja psühhiaatrilistele normidele vastav) aga mitte eriti tajutav. Kindlasti tunnete oma lähedaste seas inimesi, kelle head tuju on kaugel näha ning paha tuju korral on mõistlikum eemale hoida.

Traumaatiline kriis

Traumat ja selle olemust seletab lahti kõige paremini kriisidega tegelemisele spetsialiseerunud psühholoogia suund kriisipsühholoogia. Kriise võib jagada laias laastus kaheks: olukorra- ehk situatsioonikriisid ja arengukriisid.

Olukorrakriiside alla käib ka traumaatiline kriis, mis tekib pärast tugevat negatiivset läbielamist (õnnetusjuhtum, röövimine, kallaletung, autoavarii, isikliku elu vapustused jt) ja millel on neli astet:

1. Šokk
2. Väljaelamine
3. Läbitöötamine
4. Kohanemine

Need neli astet järgnevad alati üksteisele just selles järjekorras. Iga kriisi saab jagada nendeks neljaks astmeks.

Näide 1. Mitmekordne traumaatiline kriis

Oli sügis. Pärast mitu kuud kestnud uurimist mõisteti süüdi altkäemaksu vastuvõtmise eest kõrgel kohal töötanud linnaametnik. Tema perekonnale, lähedastele ja kolleegidele oli see justkui väiksel selgest taevast. Linnaametnikule määrati karistuseks kolm aastat vabadusekaotust. Linnaametniku allakäiku kajastas ka kohalik meedia ning prestiižika töökoha kaotamine ja vanglasse minek mõjus inimesele rusuvalt. Mees, kes oli vabaduses nautinud tähelepanu, oli nüüd vanglas, eraldatud kõigest sellest, mis talle meeldis ja kus ta tundis ennast koduselt. Juba vanglasse tulles oli ta vaikne, endassetõmbunud ning alla andnud suhtumisega. Pärast paari kuud vanglas olemist sai ta vangla meditsiiniosakonnast teada, et tal on HIV, mille olemasolust ei olnud ta vabaduses olles teadlik. Eluohtlikust seisundist teada saades langes mees veel suuremasse masendusse. Eemal oma perest, tööst ning häbistatud, sai ta paari nädala pärast teate oma abikaasalt, kes oli esitanud

Olukorrakriis – näiteks haiguse, töökoha vahetuse, lapse kooliprobleemide, päranduse saamise ja muude igapäevaelus ettetulnud situatsioonide korral.

Arengukriisid – elusündmused, mille kõik inimesed ja pered peavad läbi elama (kooli minek, venna/õe sünd, lahkumine, abiellumine, laste kodust väljakolimine, pensionile minek, lähedase surm jms).

avalduse abielulahutuseks. Endisest linnaametnikust on poole aastaga vanglas järele jäänud vaid vare – mees on sisemiselt täiesti alla andnud.

Vabadusekaotus, tööst ilmajäämine, üldine häbi, eluohtlik haigus ja lahusus on kõik omaette traumaatilised kriisid, kuid vahetevahel võib üks kaasa tuua teise. Elus on palju näiteid sellest, kuidas üks negatiivne juhtum (kriis, trauma) võib lühikese aja jooksul kaasa tuua ka teise. Seetõttu peab traumaatilisse kriisi sattunud inimestesse suhtuma täie tõsidusega ning püüdma nendele toeks olla kohe kriisi algusfaasis.

Näide 2. Kinnipeetava kriis

Kinnipeetavale määrati nelja kuu pikkune vabadusekaotus Tallinna Vanglas, kuid mees ei lasknud ennast sellest oluliselt häirida. Vanglasse sattudes otsustas ta, et püüab uutele kaaslastele näidata, kui kõva mees ta tegelikult on. Igal võimalusel hakkas kinnipeetav vastu valvuritele, sõimas ja pilkas neid. Samuti karjus ta valjuhäälselt ühest kambrist teise, püüdes saada naiskinnipeetavate tähelepanu. Selleks et elu vanglas huvitavam oleks, hakkas ta naiskinnipeetavatele kirju saatma ning jätkas oma uute sõprade ees enda tõestamist ja vanglaametnike vastu töötamist. Korduva korrariikumise ja vanglaametniku ründamise tõttu algatati tema suhtes uus kriminaalasi, mille jõustumisel pikenes karistus veel poole aasta võrra. See uudis mõjus kinnipeetava kodus ootavale perele viimase piisana ning mehe abikaasa andis sisse abielulahutuse. Ta oli saanud teada mehe käitumisest vanglas ega soovinud temaga enam üldse suhelda. Kinnipeetav aga muutus pärast jõustunud kohtuotsust täielikult: ta ei suhelnud enam teiste kinnipeetavatega, ei otsinud tähelepanu ei vanglaametnikelt ega naiskinnipeetavatelt ja tõmbus täielikult endasse.

Sellises olukorras on kinnipeetavad väga vastuvõtlikud nii positiivsetele kui ka negatiivsetele mõjutustele. Vanglaametnikud peavad seisma selle eest, et kinnipeetav saaks kaotusest üle, selleks on vanglas mitmesuguseid võimalusi (haridus, töö, programmid jms).

Näide 3. Vanglaametniku kriis

Vanglaametnik kontrollib avatud seksiooni ning korraga viskab üks kinnipeetav teda tassiga, mille sisse on kogutud väljaheiteid. Väljaheidete haisev vedelik satub vanglaametnikule näkku ja riietele. Teised kinnipeetavad naeravad ja põgenevad

koridorist. Vanglaametnik on ootamatult väga ebameeldivasse olukorda sattunud ja lahkub kinnipeetavate seast, et end ära puhastada ja läbida meditsiiniline kontroll. Ta on tugevalt traumeeritud ja saab töölt paar vaba päeva. Hiljem tööle naastes ja avatud üksusest läbi minnes kuuleb ta aga pilkeid ning ebameeldivaid väljaütlemisi ja sõimu. Sellise olukorra eskaleerudes võib kaduda motivatsioon tööd teha ja kinnipeetavate provokatsioon on saavutanud tulemuse.

Sellise näite puhul kehtib ühtne soovitus nii mees- kui ka naisametnikele: kui mõni kinnipeetav viskab teid millegagi või sülitab teie suunas, siis tuleb sellele reageerida kohe kui füüsilisele rünnakule. Üksteist toetades tuleb olukord kontrolli alla saada, viskaja teistest eraldada ja alustada vajalikke menetlustoiminguid. Psühholoogilisest vaatenurgast vähendab selline reaktiivsus traumeeritud olukorra sügavust, sest tähelepanu hoitakse üheselt kinnipeetava rünnaku faktil, mitte sellel, et keegi on üritanud kedagi alandada. Ka hiljem peab ametnik hoiduma liigsetest mõtetest selle üle, mis täpselt toimus ning kuidas ta oleks saanud juhtunut ära hoida, sest sellised mõtted võivad süvendada traumakogemust.

Näide 4. Traumeeritud noor vanglaametnik

Praktikal olev vanglaametnik saab radio teel kutse minna appi valvurile suletud sektsiooni, sest on toimunud poomiskatse. Värske vanglaametnik astub kambrisse ning näeb kuidas üks valvur hoiab kinnipeetavat jalgadest kinni, et leevendada poomisnööri mõju. Ta läheb kohe appi, nad lõikavad nööri läbi ja hakkavad kinnipeetavat elustama. Pärast paari minutit kunstlikku hingamist tuleb kinnipeetav meelemärgusele. Temaga tegelevad edasi arst, psühholoog ja kontaktisik. Valvurid saadetakse koju traumaatilise olukorrast kosuma. Vangla pakub ka psühholoogiga vestlemise võimalust, kuid noor ametnik arvab, et tuleb ise juhtunuga toime. Esimene päev pärast suitsiidikatset on noor ametnik väga tuim. Öösel näeb ta segaseid ja häirivaid unenägusid. Teisel päeval leiab ta end korduvalt mõtlemast juhtunu peale ning mängib olukorda uuesti ja uuesti oma mõttes läbi. Naastes tööle, on ta kõrgenenud ärevuses ja ootab alateadlikult teadet poomiskatsesest – suur pinge ja traumaatilised mõtted väsitavad noort ametnikku ning pärast nädalast stressi jääb külmetushaigusse. Ravinud end kodus terveks, naaseb ametnik nädala aja möödudes tööle ning hakkab vaikselt taas vangla rutiini sisse elama.

Näide 5. Esimesed päevad vanglas

Oli suvine aeg. Olin nädal aega olnud tööl Tallinna Vanglas. II sektsiooni 1. korruse koridoris toimus kirjade jagamine. Kuna olin värske vanglaametnik, siis pidin seda tööd jälgima teise kirjajagaja kõrvalt. Koridoris oli 40–50 kinnipeetavat ja meie ümber kogunesid samuti 15–20 inimest, kes ootasid oma kirju. Kirjade jagamise käigus tekkis olukord, kus vanem kirjajagaja liikus seina äärde, nii et tema ja kinnipeetavate vahel oli laud. Mina aga jäin kinnipeetavate keskele koridori peale. Järsku tundsin, kuidas keegi kuklasse hingab. Üle keha jooksid külmavärinad, ma pöörasin pead, et näha mis toimub, ning nägin kuidas üks 50-ndates, pisut habetunud, kiitsakas meessoost kinnipeetav mulle otse näkku vaatab umbes 10 cm kaugusel, nii et ma tundsin ta hingeõhku oma näol, ja muigab rahulolevalt. See oli minu esimene kord sektsioonis, kui kinnipeetavad olid lahti. Vanem kirjajagaja oli mulle varem rääkinud, et seal sektsioonis on üks seksuaalkurjategija, kellele meeldib liibuda naisametnikele hästi lähedale. Räägitu meenus mulle kohe, tundsin, kuidas kuumalaine mu südame kiiremini lööma pani, ning astusin kiiruga sammu eemale. Kinnipeetav astus sammu minu poole. Võtsin julguse kokku ja varjates hirmu, andsin kinnipeetavale korralduse liikuda eemale. Samal ajal tuli minu juurde sektsiooni valvur, sekkus toimuvasse ja juhatas selle kinnipeetava koridoris edasi. Kuigi olukord tekkis ja lahenes umbes 10 sekundi jooksul, tundsin ma ennast häiritud terve nädal.

– Tallinna Vangla kontaktisik 2010

1) Šokk. Psüühiline šokk võib kesta mõnest minutist paari päevani, harva ka nädal. Esialgne reaktsioon viib inimese psüühilisse šokki, mis halvab normaalse tegevuse ja mõtlemise. Võime arukalt mõelda väheneb, aja- ja reaalsustaju on puudulik, tekib olukorra eituse või hoopis üliaktiivsus. Laste puhul on iseloomulik põgenemine, hirm või protest. Erinevad traumaatilised olukorrad ja kuriteod kutsuvad ohvris esile mõnevõrra erinevaid reaktsioone. Tekkinud seisundit on raske mõista ja inimene tunneb end ebakindlana. Valdavaks võib kujuneda ka süütunne.

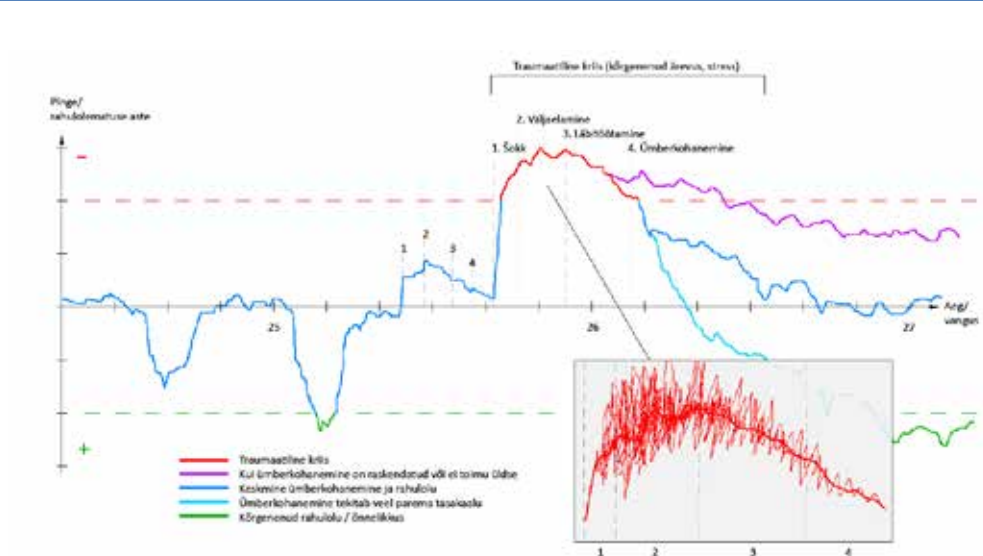
Šokk – hetk, kus on tekkinud ootamatu olukord ning inimene püüab aru saada, mis on juhtunud ja mis edasi saab.

Šokis oleva inimese käitumise iseärasused (võib esineda mõni sümptom või mitu erinevat):

- meeltesegadus,
- juhtunu eitamine,
- karjumine, nutt, paanika,
- tunne, et juhtuv on justkui unenägu,
- kogu elu nähakse mõne hetke jooksul,
- tugevad nägemis-, kuulmis- ja lõhnaärritajad (kõik on võimendunud või vastupidi, tuimunud),
- määratlematud tunded – minuga on kõik korras,
- otsustusvõime puudumine,
- apaatia või üliaktiivsus (paanika),
- eemaletõmbumine – äraolev tardunud pilk, monotoonne hääl,
- agressioon,
- ebaadekvaatne naer.

MIDA TEHA ŠOKIS INIMESEGA?

Ole kannatanu lähedal ja hoiu kehalist kontakti (käest või ümbert kinni), see rahustab ja taastab turvatunde. Lase ohvril juhtunust võimalikult palju rääkida, ära suuna oma küsimustega, vaid lase asjadel minna oma kulgu. Oluline on tugi ja see, et toetaja on füüsiliselt olemas.



Joonis 6. Kriisi kulg

2) Väljaelamine (reaktsioonifaas). Väljaelamise faas järgneb järsku pärast šokki. Tihti kestab šokk ainult mõne hetke ja väljaelamine algab kohe pärast seda. Kuid šokk võib kesta ka kauem ja asenduda sujuvalt väljaelamisega. Väljaelamine on emotsionaalne aeg: tunded, mõtted tiirlevad juhtunud ümber, ei ole võimalik millegi muu peale mõelda. Mõtted ja tunded on kurnavad nii vaimselt kui ka füüsiliselt juhtunust. Argipäeva tegemistelt kipub tähelepanu pidevalt tagasi juhtunu peale, mis tekitab hingepeina ja vaevusi. Ajukeemia muutub ärevuse- või meeleoluhäirete sarnaseks. Isegi olukorras, kui inimene otseselt ei mõtle juhtunu peale, hoiab ajukeemia homöostaas tuju halvana ja rusutuna. Väljaelamise faasi esimene periood on kõige intensiivsem (joonis 6): tuju kõigub kiiresti ja kõikumise amplituud on psühholoogiliselt väljakannatamatu.

Homöostaas – bioloogias organismi parameetrite hoidmine teatud piiratud vahemikus.

Väljaelamist iseloomustavad:

- hirm – uinumisraskused, juhtunu kordub unes, jõuetus, töövõime alanemine, südamevaevused ja kõhuvalu;
- kurbus – võivad tekkida meelepettek: nähakse kaotatud/hirmutavat isikut, kuulatakse tema häält ja juttu, tajutakse tema kohalolekut;
- süütunne – kahetsus, et juhtunut ei osatud vältida, üha uuesti mõeldakse läbi, kuidas oleks võinud tegutseda, et oleks saanud sündmuse ära hoida;
- viha – suunatud õnnetuse põhjustaja vastu, määratlemata põhjustaja puhul on objektiks näiteks riik, firma jne;
- rõõm – ohjeldamatu rõõmutunne, et endal õnnestus pääseda;
- eneseisolatsioon – kannatanu ei taha kellegagi kohtuda ega rääkida;
- nutt – vanemliku lohutuse otsimine.

MIDA TEHA VÄLJAELAMISE FAASIS OLEVA INIMESEGA?

Ole kannatanu lähedal ja osale tema valus: kuula ära, vestle, kuid ära õpeta, ole siiras, võimalda nutmist, kannatanu tohib oma kibestumist ja raevu välja elada. Väljaelamist ei tohi püüda takistada, vältida ega kiirendada, vaid tuleb lasta sellel loomulikult kulgeda ja ammenduda, anda aega.

3) Tasakaalu taastamine (läbitöötamisfaas). Väljaelamine kestab kauem kui šokk, mõnest päevast kuni poole aastani, kuni asendub sujuvalt läbitöötamisfaasiga. Tasakaalu taastamine on individuaalne, see kestab mõnest nädalast kuni poole aastani, vahel ka kauem. Läbitöötamisfaasi sümptomid on sarnased väljaelamise faasile, kuid emotsioonide kõikumise amplituud ja sagedus on muutunud (vt joonis 6). Mõtted juhtunust ei ole enam nii tugevad; kuigi sündmustest mõelda on endiselt raske ja ebameeldiv, on siiski toimunud teatud harjumine. Enam ei mõelda juhtunu peale päevas mitu korda, vaid nädalas mõne korra. Suurenenud on võimekus tegeleda igapäevategevustega ja keskenduda muudele asjadele.

KUIDAS TOETADA LÄBITÖÖTAMISFAASIS OLEVAT INIMEST?

Toeta praktilistes asjades (argipäevatalitused), kuula aktiivselt (lase kannatanul rääkida), aita tundeid välja elada, hoidu haletsemisest (juhi kannatanut endaga toimetuleku poole), aita meelt lahutada.

4) Kohanemine. Üldine rahunemine ja traumaatilise kriisi lõpu algus. Vahetevahel meenub juhtunu ja tulevad meelde sellega seonduvad tunded, kuid need on nüüd juba mälestused. Mälestused ei põhjusta enam olulisel määral füüsilist ja vaimset erutatust, kuid säilib mälestus juhtunust kui ebameeldivast ja raskest olukorrast. Traumaatilise kriisi möödudes suudab kannatanu toimunule mõelda ilma terava valu ja kurbuseta. Õnnetusjuhtum ei möödu jälgi jätmata, vaid annab uue elukogemuse. Pärast kriisi leiab inimene tihti, et tahab muuta midagi oma väärtushinnangutes, inimsuhetes või eluviisis. Kohanemine võib kesta mitu kuud või isegi mitu aastat.

MIDA TEHA KOHANEMISFAASIS?

Sellel ajal piisab, kui olla kaasinimesele lihtsalt hea kolleeg, naaber, sugulane või sõber. Raskeim on möödas, kuid kõik ei ole veel lõppenud.

Kui väljaelamist ei toimu?

Nii elus, kirjanduses kui ka filmides on palju lugusid inimestest, kellega on midagi juhtunud ja nad ei saa edasi šokiseisundist. Juhtunu on niivõrd ränk inimese vaimule, et toimub kapseldumine. Šokiseisundis inimestel ei kulge väljaelamise ega kriisifaas tavaliselt (näiteks filmid „Reign Over Me“ (2007), „Shutter Island“ (2010)). Nendes lugudes on näidatud inimese hingelist kriisi, kus mõeldakse välja alternatiivne reaalsus ja elatakse justkui unenäos. Tihti on šokiseisundisse jäämine ajutine, halvimal juhul pikaajaline isiksuse muutus. Inimese normaalne psüühika ei suuda vastu võtta juhtunut ja võib enesekaitseks luua alternatiivse reaalsuse – skisofreenilise luulumaailma. See on harva esinev olukord, kuid on dokumenteeritud juhtumeid, kus traumaatiline kriis vallandab vaimuhaiguse.

Kriisi kergemad ebaadekvaatsed kulgemised on seotud valede toimetulekumehhanismide rakendamisega väljaelamise faasis, millest üks tavalisemaid on sõltuvuskäitumise arenemine (alkoholiga, uimastitega üledoseerimine või arvutimängumaailma sulgumine). Seesugusest olukorrast on raske välja tulla pelgalt lähedaste abiga, sageli on vaja professionaalset psühholoogilist sekkumist.

Trauma kui inimese elujoont kujundav sündmus

Traumasid ja kriise on suuri ja väikseid. Kõiki neid iseloomustab sammsammuline kulgemine läbi nelja faasi. Väiksemad kriisid algavad igal inimesel juba lapseeas, võib öelda, et kõik läbielamised ongi väiksed kriisid, pinnavirvendus. Mõned kriisid saavad lahendatud, mõned mitte nii hästi. Kriisid kui keskkonna mõjutused kujundavad isiksust. Noorukieas võivad väljaelamata või raskesti kulgevad kriisid tekitada käitumishäireid, mis on alguseks õigustrikkuvale käitumisele. Käitumishäirete tekkepõhjuste puhul ei räägita piisavalt palju varasema trauma tähtsusest, kuid just trauma olemasolu võib olla põhjus edaspidisele vähesele empaatialle, impulsiivsusele, vihale, väljaelamisele ja ravist keeldumisele.

Kõige tõsisem lapseea trauma on füüsiline või seksuaalne väärkohtlemine või selle pealt nägemine, arengupsühholoogid peavad traumaks ka hülgamist ja kiindumussuhte puudumist lapseeas. Trauma puhul on tegemist olukorraga, kus laps või nooruk tunneb hirmu, valu ja abitust. Paljud

Traumakogemus on hirmus, valus ja väljakanatamatu.

Trauma mõjub eelkõige inimese turvatundele ja arusaamale maailmast kui turvalisest keskkonnast.

käitumishäirete riskifaktorid mõjutavad ka traumade tekkimise tõenäosust, nagu näiteks hoolimatute, patoloogiliste või uimasteid tarvitavate vanematega kooselu, samuti vaesusest tingitud vägivalle ja kuritegevusele avatus. Traumade sagedus ja vaenulik keskkond suurendab traumade riski ja posttraumaatiliste reaktsioonide väljendust ning süvendab käitumishäireid.

Trauma tõttu tekkiva käitumishäire riskifaktorid:

- 1) Temperament – närviline ja muretsev
- 2) Sugu – meestel on suurem risk
- 3) Madal intelligentsus
- 4) Tähelepanuhäired
- 5) Impulsiivsus
- 6) Halvad toimetulekuoskused
- 7) Kehvad sotsiaalsed suhted
- 8) Lapsevanemate psüühikahäired
- 9) Ebasobiv distsipliin
- 10) Deviantsete sõprade olemasolu
- 11) Sotsiaal-majanduslikud raskused

Traumast edukat väljatulekut soodustavad:

- 1) Temperament – rahulik ja stabiilne
- 2) Sobivad toimetulekutehnikad
- 3) Trauma raskusaste on kerge
- 4) Traumade sagedus ei ole tihe
- 5) Posttraumaatilise kogemuse kesk-konna tingimused on toetavad

KINNIPEETAVA KRIISI TUVASTAMINE

Vanglaametnik peab kinnipeetava käitumise järgi tuvastama traumaatilise kriisi võimalikkuse ning vestluse käigus tuvastama kriisi olemasolu ja valdkonna.

- Kinnipeetav saab halva uudise (haigus, lähedase surm, karistusaja pikenemine, lahkumine, laste probleemid).
- Kinnipeetava käitumine on muutunud.
- Ta ei suhtle samamoodi nagu enne.
- Kergesti tekib ägestus või hoopis endassetõmbumine.
- Ei tundu huvitavat asjadest, mis on kinnipeetavate jaoks olulised.
- Enesevigastused ja tahtlikult põhjustatud kriimustused.
- Nutt.
- Varasemast suurem agressiivsus.

KOKKUVÕTE

Ühest traumaatilise kriisi faasist teise liikumine toimub sujuvalt ning raske on öelda, millal on väljaelamise faas asendunud läbitöötamisega ja läbitöötamine kohanemisega. **Oluline on nii kannatajale kui ka abistajale teada, et kriis ei ole igavene, see möödub, kuid vajab selleks teatud aega.**

Traumaatilise kriisi puhul peab arvestama nelja põhilist asja:

- 1) Sa ei ole ainuke – sarnaseid kriise on üle elanud tuhanded inimesed enne sind ja elavad tuhanded läbi ka pärast sind.
- 2) Kriis kulgeb alati kindlaid samme mööda: 1 – šokk, 2 – väljaelamine, 3 – läbitöötamine ja 4 – kohanemine.
- 3) Mõistes kriisi samme ja tehes enesega tööd, saab kriisi abil muuta oma elu paremaks.
- 4) Iga kriis lõppeb kunagi.

Vahistatute puhul on peamine kriis kriminaalprotsessi kulgemine, **süüdimõistetute** puhul on peamised isiklikud kriisid (lahutus, ei saa kasvatada oma last jms).

Kriis on parim aeg oma ellu muutuste toomiseks. Vangistuses saab seda aega kasutada selleks, et suunata inimene õiguskuulekalt käituma. Kriisis on inimene lahti oma tavalisest tasakaalust, miski tema elus on tekitanud olukorra, kus peab ümber hindama oma tõekspidamisi, põhimõtteid või arusaamu. Olgu see siis läheduse kaotus, kus tuleb leida elule uus tasakaal ilma mõne inimeseta, või mõni muu tagasilöökk, mis sunnib suunda muutma (pikaajalise suhte lõpp, töökoha kaotus, vangi sattumine, seaduslik sanktsioon jms).

Kriisis olemine ja sellest väljatulek on alati keeruline, kuid kontrollides oma käitumist ja mõtlemist, saab selle kulgu kiirendada ja läbielamisi vähendada. Eri inimestel on kriis ja selle faasid eri pikkusega ning need sõltuvad nii keskkondlikest kui ka sisemistest faktoritest.

Parim toetus kriisis olevale inimesele on lähedaste olemasolu, aga kuna vanglas on lähedastega suhtlus piiratud, siis peavad toeks olema kontaktisikud, psühholoogid ja sotsiaaltöötajad.

Suure enesekontrolliga inimesed kasutavad kriise ära elu parandamiseks ja oma isiksuse muutmiseks ning šokiseisundist välja tulles ütlevad näiteks: „Nüüd pean planeerima 1,5 aastat selle kriisiga tegelemiseks – see tähendab 4 kuud raskele väljaelamisele, 7 kuud läbitöötamisele ja ülejäänud aja kohanemisele. Seega ma esimeseks pooleks aastaks endale uusi ülesandeid ja tööd ei võta ning kontsentreerun oma hinge tervenemisele.“

MEDICUS CURAT, NATURA SANAT – Meditsiin ravib, loodus tervendab.

Kriisis ei tohiks:

- tarvitada liigselt alkoholi,
- tegeleda liigselt mingi muu mõtteid eemale peletava tegevusega (sport, söömine, internet),
- veeta liigselt aega koos sõprade ja lähedastega,
- eemalduda inimestest.

Kriisis peaks:

- teadvustama, et sellest üle saamine võtab aega ning seda ei saa oluliselt kiirendada,
- suhtlema nädalas mõned korrad lähedastega ja sõpradega – mitte ainult siis, kui selleks tahtmine tuleb, vaid vahetevahel ennast selleks ka sundima,
- tegelema mõne huvitegevusega (sport, kunst),
- tegelema tööga – võtma endale mõne tööülesande, kuid hoiduda ülekoormusest,
- hoidma positiivset rutiini – hoolitsema enda eest (hügieen ja toitumine),
- tegelema kriisiga seonduvate mõtetega (anda endale aega tunda ennast halvasti, aja jooksul planeerida päevas 20 minutit muremõtetega tegelemiseks).



3. PSÜHHOOGIA ALUSED VANGLAS

Samuti nagu vanglaametnikud, kes kannavad ühesugust vormi, on ka kinnipeetavad küll ühesuguses riietuses, kuid täiesti erinevad iseloomu poolest.

Vanglas töötades märkavad vanglaametnikud üsna pea, et kinnipeetavad ei ole ühesugused. Mõned kinnipeetavad on kergesti ärrituvad, närvilised, osa on rumalad, osa targemad, osa tunduvad lihtsalt peast segi. Samuti on kinnipeetavaid, kes teesklevad, et ei saa aru valvuri jutust, ning paljud eiravad reegleid lihtsalt igavuse või nalja pärast. Mõned tunduvad lihtsalt antisotsiaalsed, pidurdamatud ja agressiivsed.

Staažikad vanglaametnikud kirjeldavad, et suhtlemisel võib kohata mitut tüüpi kinnipeetavaid.

a) Kergesti ärritujad on käitumiselt impulsiivsed ja lähevad kergesti endast välja.

Nendega on valvuritel üldiselt kõige raskem, sest nendega rääkimine võtab aega, kuna nad on vaidlushimulised. Vanglaametnik võib libastuda, kui läheb vaidlusega kaasa või hakkab ennast õigustama. Selliste kergesti ärritujatega on

Võrdsuse printsiip – kohtle ja suhtle kõikide kinnipeetavatega võrdselt ning ära lase endal tekkida lemmikuid ja ebameeldivaid kinnipeetavaid.

abiks kannatlikkus, selgitamine, ärakuulamine ning teatud osaga kinnipeetava jutust, mis vastab tõele, nõustumine.

b) Suure suhtlemisvajadusega on kinnipeetavad, kellel on vaja võimalikult palju suhelda vanglaametnikega, nad on valmis rääkima oma kuriteost, arutama selle ja ka kõige muu üle.

Sellised kinnipeetavad ei ole enamasti probleemsed, kuid võivad tähelepanu tõmmata kõrvale olulistelt tööülesannetelt. Kinnipeetav võib jätta ametnikule mulje, et ametnik on tore inimene, kellega rääkida, ning kasutab tekkinud positiivset suhtumist hiljem manipulatsiooniks. Seega ei peaks selliste inimestega oluliselt rohkem rääkima. Kehtib võrdsuse printsiip: vanglaametnik peab võimalikult ühtmoodi käituma kõikide kinnipeetavatega.

c) Tülitajad on kinnipeetavad, kellel on pidevalt midagi puudu ja kes kaebavad mingi häda üle. Näiteks pöörduakse vanglaametniku poole: „Miks vares kraaksub akna taga ega lase mul hommikul magada? Miks puder külm on? Miks ma ei ole ikka veel arstile saanud? Kaua peab veel pesemist oodata? Palun, kas saate ajalehte tuua? Mul oleks vaja niiti ja nõela!“

Tülitajate puhul kehtib samuti võrduse printsiip ning korduvate tühiste pöördumiste puhul võib mõnda nendest palvetest ka ignoreerida, kuid sellest tuleb enne teavitada: „Kuna te palute üht ja sama asja korduvalt ning ma juba vastasin teile, et saate endale seda soetada, kui on poepäev, siis rohkem ma sellele küsimusele ei vasta“. Vastamisel tuleb lähtuda vangla tööd reguleerivatest õigusaktidest. Rohkem nõuandeid kinnipeetavatega ennast kehtestavaks suhtlemiseks leiab enesekehtestamise peatükist.

d) Ülbed kinnipeetavad suhtuvad vanglaametnikku tavaliselt halvasti. Nad ei mõista oma rolli ja karistust ning seda, et kuidas vangla korra järgi peab käituma. Seetõttu ei austa nad vanglaametnikke ning käituvad omaenda reeglitele vastavalt või impulsiivselt. Niisugused kinnipeetavad on ülbed tavaliselt karistusaja alguses, teiste kinnipeetavate juuresolekul, kuid aja jooksul rahunevad. Ülbus võib olla seotud ka teistele kinnipeetavatele mulje jätmise vajadusega. Muutus võib tekkida mõne kuu või aasta jooksul.

Ülbelt käituvate kinnipeetavatega on mõistlik rääkida rahulikult ja võimaluse korral teistest eemal.

e) **Probleemivabad** on need kinnipeetavaid, kes ei kaeba millegi üle ja lihtsalt kannavad karistust. Nad pöörduvad vanglaametniku poole siis, kui on mure või probleem, mis vajab tähelepanu.

Erinevaid kinnipeetavaga suhtlemise viise on käsitletud kinnipeetavatega suhtlemise peatükis. On mõistetav, et vanglaametnikud lihtsustavad ja üldistavad kinnipeetavate tüüpe, kuid eri inimtüüpide põhjusteks on erinevad ajendid: isiksus, keskkond ja mõtlemisviis.

ISIKSUS

Lisaks välimusele eristab inimesi isiksus. Isiksuse käsitlus sõltub küll filosoofilisest vaatenurgast, kuid psühholoogiline isiksuse uurimine toetub arusaamale, et igal inimesel on midagi sarnast ja midagi erinevat.

Meil kujunevad inimeste kohta arvamus kiiresti. Arvamus on kombinatsioon heuristikutest, mis püüavad lihtsustada teise inimese ja tema käitumise mõistmist; ootustest, mis meis tekivad selle inimese suhtes heuristikute, eelarvamuste ja hoiakute tõttu; ning atribuutsioonist, mille abil püüame omistada põhjuseid tema käitumisele (vt heuristikud ja atribuutsioonid lk 99).

Kui meil on kellegi kohta tekkinud arvamus, siis on see üldiselt püsiv ja meil on teatud sisemine vastupanu seda muuta.

Valvur siseneb kambrisse ja märkab, et uus kinnipeetav laseb süüdatud sigareti WC-potist alla. Valvuril kujuneb esmamulje, et kinnipeetav on suitsetaja ja vangla reeglite vastu käitumine on tema puhul tavapärane. Järgmise aasta vältel ei näe ega kuule valvur, et see kinnipeetav uuesti suitsetaks või muud moodi korda rikuks, kuid valvur on siiski tähelepanelik tema suhtes ning kui üksuses räägitakse suitsetavatest kinnipeetavatest, tuleb sellele valvurile just see kinnipeetav silme ette.

Isiksus on inimese unikaalne ja üldiselt püsiv käitumise, mõtete ja emotsioonide muster (Allport, 1937).

Isiksuse olemus
– individuaalsete psühholoogiliste erisuste süsteem, individuaalsus, temperament, intelligentsus ja füüsiline seisund, miski, mis määrab käitumist.

Meil on kergem teha elulisi toimetusi teades, kes on meie sõber või vaenlane, kes on heasüdamlik ja kes on kade. Kujutage ette olukorda, et see, kes on heasüdamlik ühes olukorras, on meie suurim vaenlane teises. Kuigi selliseid olukordi ja inimesi võib kahjuks elus ette tulla, oleme me siiski kindlad inimeste isiksusejoonte püsivuses. Kui keegi näitab ennast sõbralikuna, lohakana või heldena, siis eeldame tema puhul alati niisugust käitumist. Kuigi inimesed ei käitu kõikides elulistes situatsioonides samamoodi, on suurem hulk isiksuse uurijaid seisukohal, et inimesed, kes on ninatargad ja ülbed praegu või heatahtlikud ja rõõmsameelsed homme, on seda ka ülehommene ja ka kümne aasta pärast. Ehk siis levinud seisukoht on, et isiksus on stabiilne (Friedman *et al.*, 1993). Paraku ei ole see stabiilsus kestav kõikide isiksusejoonte puhul. See osa inimesest, mis on aastate jooksul ühesugune, näitabki, mis on selle inimese isiksuses püsivat.

Mis on iseloom?

Iseloom on inimese isiksuse väljendus. Inimese käitumine teatud olukordades tugineb sisemistele faktoritele ja välistele faktoritele, mis käivitavad teatud käitumismalle.

Kas meie arvamust inimesest või tema mingist omadusest võib pidada õigeks tõlgenduseks?

Jah, kui ...

- käitumise sagedus on suur – teatud käitumismuster kordub sageli,
- käitumise situatiivne ulatus on lai – inimene käitub mitmes olukorras sarnaselt,
- käitumise intensiivsus on kõrge – teatud joon tuleb tugevalt esile.

Iseloomujooned määravad potentsiaalsete käitumisvariantide hulga, keskkond määrab konkreetse käitumise variandi.

PEA MEELES!

- Kriisid mõjutavad inimest vastavalt tema isiksusele ja mõjutavad ka isiksuse arengut.
- Isiksuse uurimine aitab ennustada, kuidas inimene reageerib kriisidele, õppimisele ja muutumisele üldiselt, ehk siis, mis võib muutuda kergemini ja mis raskemini.
- Isiksuse peamiste joonte teadmine aitab kujundada strateegiat, kuidas aidata kaasa tema muutumisele, toetudes isiksuse tugevatele külgedele, aga arvestades ka nõrku külgi.

Kust tuleb isiksus? Kuidas tekivad erisused?

Vaidlused inimese isiksuse üle on kestnud psühholoogide seas üle sajandi. Nii nagu seletab tänapäeva teadus samm-sammult maailmaimesid, mis olid aastatuhandeid usu ja religiooni püramasid, on Vana-Kreeka aegadest alates filosoofia ja 20. sajandist psühholoogia püüdnud kaardistada inimaju ja inimhinge ning mõista selle olemust.

Igal psühholoogia suunal on oma teooria kirjeldamaks inimese hingeelu. Siin on esitatud vaid kõige kuulsamad nendest.

- **Süvapsühholoogiline isiksusetooria** (Sigmund Freud)
- Individuaalpsühholoogia (Alfred Adler)
- Analüütiline psühholoogia (Carl Jung)
- Radikaal-biheiviorismi suund (B. F. Skinner)
- Sotsiaalse tagasiside suund (Albert Bandura)
- Kognitiivne isiksusetooria (George Kelly)
- **Humanistlik isiksusetooria** (Abraham Maslow)
- Fenomenoloogiline isiksusetooria (Carl Rogers)
- Faktoranalüütilised lähenemised (H. Eysenk, R. Catell)
- Holistiline lähenemine (Fritz Riemann)

Kuigi inimese isiksus on teoreetiline konstrukt, idee, abstraktne kogum omadusi, mitte käega katsutav füüsiline organ, on paslik heita pilk sellele keerulisele, kuid tähtsale inimhinge osale isiksusepsühholoogia eri suundade vaatenurkade abil.

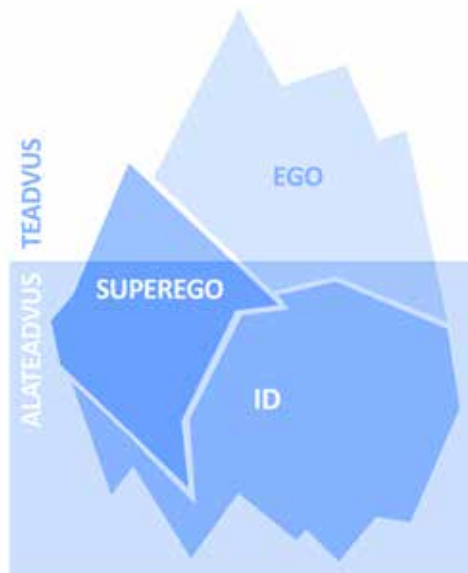
1. Psühhoanalüütiline (psühhodünaamiline) vaatenurk isiksusele

Sigmund Freudi (1856–1939) võib pidada psühhoanalüütilise vaatenurga rajajaks. Freudi põhiline seisukoht isiksuse valdkonnas oli, et suurem osa inimese teadvusest on alateadvuse osa. Ta jagas isiksuse kolmeks osaks: ego, superego ja id. Kui me millegi peale mõtleme, on see jäämäe tipp, selle all paiknevad eelteadvus ja alateadvus, kus toimub suurem osa tööst. Alateadvuses on paljud meie elulised kogemused ja läbielamised, mille pärast on meil häbi ning mida me endale igapäevaselt ei teadvusta, aga see ei tähenda, et need mõtted ei mõjuta meie käitumist.

Teadvus – me teadvustame ehk siis mõtleme selle peale.

Alateadvus – me ei teadvusta ehk ei suuda, ei oska, ei taha selle peale mõelda, seda mõista.

Psühhoanalüütiline vaatenurk – mida rohkem oleme oma tundeid ja mõtteid surunud alateadvusesse, seda rohkem psühholoogilisi vaevusi ja piina need põhjustavad.



Joonis 7. Teadvuse ja alateadvuse jaotus

Freud uskus, et paljud psüühilise häire sümptomid on allasurutud ihad ja mõtted ning psühhoanalüüsi mõte on tuua alateadvusest need mõtted ja tunded teadvusesse. Ta eeldas, et teadvuses on selle materjaliga parem toime tulla ja paljud vaimsed häired võivad saada ravi.

Id – ihad, primitiivsed vajadused (kehalised, seksuaalsed ja agressiivsed). Id töötab mõnu printsiibil, soovides saada vaid kiiret ja rahuldavat mõnutunnet.

Ego hoiab id-i kontrolli all, kuni olukord on rahulduse saamiseks õige. Ego töötab reaalsuse printsiibil, see arvestab väliste tingimustega ja suunab käitumist, et suurendada mõnu ja vähendada valu. Ego on pooleldi teadlik ja pooleldi alateadlik, näiteks ei taju me ego ja id-i pidevat võitlust.

Superego nagu egogi tahab aidata id-i rahuldada, kuid teatud reeglite järgi. Superego on moraalsus, see ütleb, mis on õige, mis vale. Superego laseb id-il tegutseda vaid siis, kui see on moraalselt lubatud.

Kui suitsetav kinnipeetav istub mitme teise suitsetava kinnipeetavaga kambris ning keegi neist on mingil moel toimetanud kambrisse sigaretid ja pakub teistele suitsu, siis id on see, mis kinnipeetava sees tahaks väga seda pakkumist vastu

võtta. Kui aga tema superego toetub arusaamale, et vanglas olla on veel pikalt ja parem on püüda ennast vöörutada suitsetamisest, siis just superego on see, mis seab piiri id-i ihale. Egos ehk mõlema väljenduse mehhanismis toimub võitlus iha ja tõekspidamise vahel.

Superego on see, mis peaks panema suitsetava kinnipeetava keelduma sigarettidest.

Ego kaitsemehhanismid ärevuse vastu

Psühhoanalüüs käsitleb inimhinges toimuvat kui teatud etteprogrammeeritud protsessi. Freud nimetas neid protsesse ego-mehhanismideks. Need on tehnikad, millega ego ei lase teadvusesse ohustavat infot, et vähendada inimese ärevust. Id reageerib alalõpmatult kõikidele asjadele: keskkonnale, tunnete ja mõtetele, ka asjale, mida superego ja ego ei lase meil teadvustada.

Sublimatsioon – energia (mõtted, tunded) muudetakse superego lubatud suunas teistsuguseks energiaks ning inimene elab selle välja teistmoodi (hakkab tegelema kunsti või muusikaga või väljendab muud moodi oma sisemist energiat).

Pedofiiliakalduvustega inimene tunneb seksuaalset tõmmet laste poole, kuid saades aru, et see on vastuolus ühiskonna normidega ja tema enda moraalitunnetusega, surub selle tungi alla ja hakkab hoopis kirjutama muusikat.

Reaktsiooni formatsioon – inimene reageerib alateadlikele mõtetele ja tunnetele vastupidiselt.

Homoseksuaalsete kalduvustega inimene surub oma tungid sama sugupoole vastu alla ja ütleb, et ta vihkab kõiki homosid ja püüab neist eemale hoida.

Repressioon – unustamine, teadvusest alateadvusesse lükkamine.

Kinnipeetav tunneb ennast halvasti seoses mälu piltidega toime pandud kuriteost. Kuid ta ei taha sellest kontaktisikule rääkida. Kui repressioon on toimunud kaua, võib mälu pilt juhtunust muutuda ja ajapikku ununeda ning ta räägib oma teost kui kangelasteost ja sellest, kuidas ta kedagi päästis.

Ratsionalisatsioon – mõeldakse välja mõni muu sotsiaalselt aktsepteeritav põhjus tungivatele mõtetele, mis tuginevad sotsiaalselt mitteaktsepteeritud tungidel.

Kinnipeetav põhjendab oma viha tõttu sooritatud kuritegu, kus ta pussitas kaht meest, sellega, et ta kaitses oma elukaaslast ning mehed peavadki naisi kaitsma ja seda ei saa kahetseda.

Ülekandmine – emotsionaalne reaktsioon kantakse üle ühelt objektilt või subjektilt (inimeselt) teisele objektile või subjektile.

Vahistatu kuuleb telefoni teel juristilt ebameeldivaid uudiseid oma käimasoleva kohtuprotsessi kohta ning kui vanglaametnik palub tal mingi aja pärast kõne lõpetada, ägestub kinnipeetav vanglaametniku peale ja sõimab teha, et tal kunagi ei lasta normaalselt telefoniga rääkida ning vanglaametnikud ainult piinavad ja pilkavad kinnipeetavaid.

Projektsioon – enda ebameeldivad/mittesoovitavad omadused projitseeritakse teistele.

Kinnipeetavale ei meeldi tema kambrikaaslane, sest too on vaikne ega suhtle eriti. Mõne aja pärast pöördub sama kinnipeetav kambrikaaslase poole ning küsib, miks too ta peale vihane on, kuigi ärritunud on hoopis ta ise.

Regressioon – teatud olukorras või kriisis ei käituta eakohaselt ja sobival. Inimesel seosub teatud keskkondliku stimulatsiooniga varasem kogemus selle olukorraga.

Kui kinnipeetavaga vesteldakse tema perest, tuleb jutuks tema suhe tema vanaemaga. Vanaemast rääkides muutub kinnipeetav kurvaks, hakkab nutma ja hakkab rääkima nii nagu ta lapsena vanaemaga suhtles.

Käsitletud ego-mehhanismid on teoreetilised kujundid ja selgitused sellele, kuidas psüühika toimib teatud olukordades. Neid nagu ka paljusid teisi psühhoanalüüsi mõttesuundi ei ole teaduslikult tõestatud. Kuid sellele vaatamata on need väga asjakohased ja leiavad palju kasutust igapäevases psühholoogias.

2. Humanistlik vaatenurk isiksusele

Humanistlik vaatenurk toetub Friedrich Nietzsche filosoofia postulaadile elada hetkes. Humanistliku psühholoogia alusepanijad Abraham Maslow (1908–1970) ja Carl Rogers (1902–1987) arvavad, et inimese pürgimine arengule, väärikusele ja eneseteostusele on samaväärsed kui mitte tugevamad tungid, mida Freud toonitas. Nende järgi on meie tulevik meie kätes, mitte mingite varjatud jõudude kontrolli all meie alateadvuses, mis ei jäta meile erilist valikut. Humanistlikud teooriad ei kahanda varasemate kogemuste väärtust, kuid kontsentreeruvad rohkem olevikule kui minevikule. Meid mõjutavad varasemad traumaatilised kogemused, kuid need ei pea tervet meie elu kujundama ja oskus neist üle saada on täiesti võimalik. Lisaks väidavad humanistid, et inimesed ei ole pelgalt vajaduste rahuldajad, vaid on huvitatud ka enesearengust ning soovivad olla parimad, mis nad olla saavad. Teraapia põhieesmärk saabki olla takistuste eemaldamine, et toimuks isiklik areng.

Carl Rogersi peamine väide on, et inimesed kasutavad positiivseid omadusi selleks, et saada elu jooksul terviklikuks. Terviklikud on inimesed, kes tahavad kogeda elu maksimaalselt, kes elavad siin ja praegu ning usaldavad tundeid. Nad aktsepteerivad teiste soove ja õigusi, kuid ei lase ühiskonna standarditel mõjutada oma mõtlemist ja käitumist olulisel määral. Ka nemad võivad kaotada kontrolli ja vihastada, kuid elu jooksul muutub nende käitumine konstruktiivsemaks. Terviklikud inimesed tajuvad selgelt oma väärtusi ja tundeid ning kogevad elu palju sügavamalt.

Abraham Maslow on tuntud kuulsa vajaduste hierarhilise püramiidi loojana. Ta uuris motivatsiooni ja jõudis vajaduste

Humanistlik psühholoogia

– mida suurem on enesetaju ja reaalsuse vahe, seda raskem on inimese psühholoogiline kohanemine keskkonnaga.

Motivatsioon tähendab liikuda millegi poole.

HUMANISTLIKU PSÜHHOLOOGIA KREEDO

Kui inimene tajub suurt vahet reaalsusel ja tema enda ootustel enda suhtes (*self-concept* – uskumused ja teadmised endast), siis seda suurem on psühholoogiline distress ja rahulolematust eluga.

püramiidiga ennast realiseerivate inimeste tasandini – see on tema järgi inimese isiksuse arengu kõrgeim tasand.

Humanistliku vaatenurga kohaselt: kui inimene, kes viibib vanglas, tunneb, et see ongi tema koht ja teised kinnipeetavad on tema sarnased, siis seda väiksem on psühholoogiline distress ja seda vähem on see inimene motiveeritud muutuma.

Ekslik oleks eelneva näite põhjal arvata, et korduv karistamine ja seeläbi ebamugavuse loomine peaks motiveerima muutuma. Kõikide kinnipeetavatega tehakse vanglas intensiivset psühhosotsiaalset tööd. Sotsiaalprogrammid, tööhõive, kool – kõik tegevused valmistavad kinnipeetavat ette vabanemiseks.

See vaatenurk toetub praegu vanglas kehtiva kohtlemismudeli printsiipidele. Kinnipeetavatele, kelle ohtlikkus ja riskid on suuremad, pööratakse rohkem tähelepanu. Psühhosotsiaalne sekkumistöö on püüd avardada kinnipeetava maailmavaadet ja enesetaju, tekitada uusi ideid ning seeläbi viia kinnipeetav muutumisprotsessi eelkaalutlemise staadiumist kaalutlemise staadiumisse (lk 67).

Kohtlemismudel – 2015. aastal Eesti vanglates kasutusele võetud printsiip, mille kohaselt suurema ohtlikkuse ja riskitasemega kinnipeetavad saavad rohkem ja sagedamini psühhosotsiaalselt sekkumist.

Positiivse psühholoogia motivatsiooni teooria

Tänapäeval on humanistlik psühholoogia andnud tuge **positiivse psühholoogia** arenguks. Positiivne psühholoogia uurib seda, mis teeb inimese õnnelikuks. Valdkonna üks olulisi uurimissuundi on **motivatsioon**.

Enesemääratlusteooria on uue põlvkonna motivatsiooniteooria, mis seletab lahti inimese põhjusliku käitumise detailsemalt kui Maslow' vajaduste püramiid või Skinneri operantne tingimine (vt järgmine peatükk). Enesemääratlusteooria kohaselt saab motivatsiooni vaadata teistmoodi. Eri põhjustel käitutakse teatud kindlal viisil ja seetõttu on ka motivatsioon erinev. Kõige lihtsam viis motivatsiooni eristada on jagada see kaheks: **sisemine motivatsioon**, mis tähendaks teha midagi sellepärast, et see on iseenesest huvitav ja meeldiv, ning **väline motivatsioon**, mis tähendab millegi tegemist, sest see viib tulemuseni või hoiab ära karistuse.

Väline motivatsioon on see, mille osakaal hakkab alates lapsepõlvest kasvama ning mille kõrval sisemine motivatsioon allutatakse üha rohkem sotsiaalsetele normidele ja

rollidele, mis seavad inimesele ülesandeks hakata vastutama väliselt olulisemaks peetavate asjade eest.

Välise motivatsiooni näide on kinnipeatav, kes koristab oma kambrit ainult sellepärast, et mitte saada karistust. Sarnaselt on väliselt motiveeritud ka teine kinnipeatav, kes käib vanglas tööl, sest usub, et seetõttu lubatakse talle täiendav pikaajaline kokkusaamine.

Mõlemad näited on välisest motivatsioonist, kuid on motivatsiooni tugevuse mõttes erinevad. Väline motivatsioon on enesemääratluse teooria kohaselt dihhotoomisel teljel (polaarne jaotus allolevas tabelis), kus algselt väliselt suunatud käitumine võib muutuda omaksvõetud valikuliseks otsuseks, seega liigub välise mõjutuse äärmusest rohkem sismiste mõjutajate poole.

VANGLAAMETNIKU OSKUS MÕJUTADA KINNIPEETAVAT, nii et too sisemiselt muutuks, on seotud oskusega vestluse ja koostöö abil siduda vangla korrast tulenevad raamid ja tegevused kinnipeatava püüdlustega neid järgida. Motivatsioon on kinnipeatava jaoks mingi muu väärtus, mille saavutamise nende ülesannete täitmine tagab.

Sisemine motivatsioon on kõikidele inimestele algselt omane loomulik soov avastada, mängida, õppida ilma välise mõjutuseta. See on soov midagi teha, sest see meeldib ja huvitab. Eri inimestele meeldib teha sisemise motivatsiooni ajal erinevaid asju. Vajadused, mida sisemise motivatsiooniga rahuldame, on kompetentsus, autonoomia ja sidusus. Tegevused, mida me teeme oma vabal valikul ilma ühegi välise põhjusega, on sisemiselt motiveeritud.

Motivatsiooni integratsioon on protsess, mille kaudu inimesed muudavad algselt välise motivatsiooni rohkem sisemiseks: olukorra hinnangu muutumine vastupanust passiivse allumiseni ja edasi aktiivse isikliku omaksvõtuni.



VÄLINE JA SISEMINE MOTIVATSIOON

Regulatsiooni tasand	Ei ole motiveeritud	Väline motivatsioon				Sisemine motivatsioon
		Väline mõjutus	Introjektsioon	Määratlemine	Integratsioon	
<i>Seotud protsessid</i>	Ei ole kohustuslik, madalad tajutavad oskused, ebaolulisus, tahtmatus	Märgatav kiitus või karistus, kuulekus, reaktsioon	Ego ja enesehinnangu seotus, tähelepanu on isiklik heakskiit või teiste tunnustus	Tegevuse teadlik hindamine, eesmärkide kinnitamine, omaks võetud väärtused	Eesmärkide hierarhiline sünteesimine, kongruentsus (sisemine kooskõla): see on osa minust	Huvi, meeldivus, rahulolu
<i>Lihtsustatud selgitus</i>	Ei meeldi, ei pea, ei taha, ei tee	Pea tegema, sest muidu saan karistada	Pea tegema, siis aktsepteerivad mind olulised inimesed	Tahan teha, sest tänu sellele saan midagi muud	Tahan teha, sest see, mida ma teen, ongi osa minust. Tahan selline olla – ma olen selline	Vaba valik, teen sest meeldib
<i>Õppimisteooriate vastavus (täiendanud E. Rützel)</i>		Karistus, karistusega ähvardus	Kiitus või tunnustus, tunnustusega meelitamine	Negatiivne tingimine	Sotsiaalne õppimine	

Joonis 8. Inimese motivatsiooni taksonoomia (Ryan & Deci, 2000)

Muutuste tsükkel

Ameerika psühholoogid James Prochaska ja Carlo DiClemente tulid 1980. aastal välja teooriaga, et kui inimesed läbivad keerulisi olukordi või püüavad oma käitumises midagi muuta, läbivad nad muutuse faasid (Prochaska & DiClemente, 1986).

Esimene faas on **eelkaalutlemine**, kus inimene ei näe probleemi ja seetõttu ei plaani ka muutust.

Teine on **kaalutlemise** faas. See on faas, kus inimene teadvustab endale, et on ka muid võimalusi, ja kujutab ette ennast olukorras, kui asjad oleksid teistmoodi. Selles faasis ei toimu otseselt ühtegi tegevust muutuse poole, tegemist on vaid mõtetega muutuse võimalikkusest.

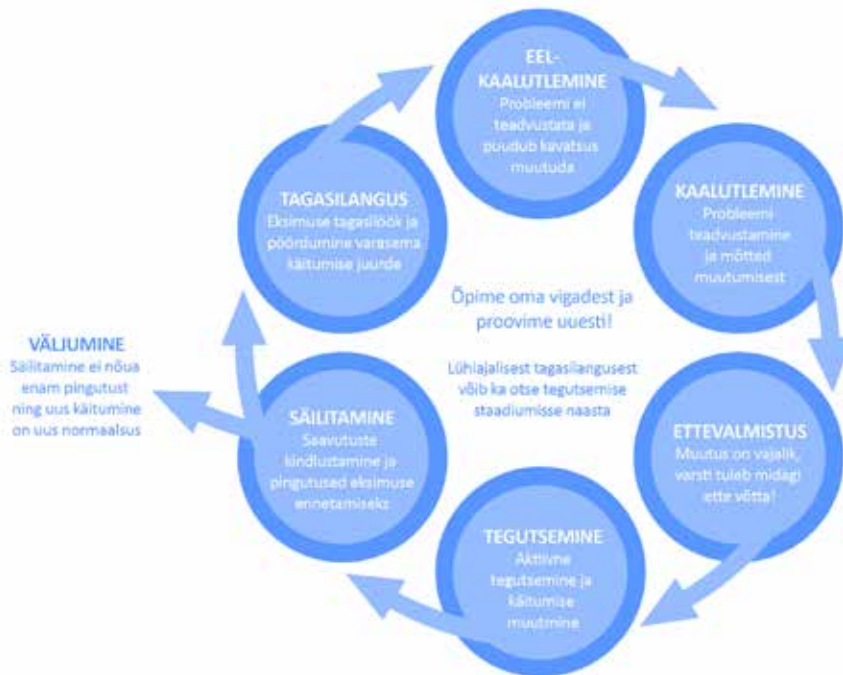
Kolmandaks sammuks peetakse **otsuse** tegemise faasi. See ei ole kestuselt või tüübilt sarnane teiste faasidega, see on aeg, kus inimene, kes on kaua kaalutlenud muutust, otsustab siiski selle nimel midagi ette võtta.

Neljandaks on **tegutsemise** faas, kus inimene võtab uue eesmärgi nimel mingi muudatuse ette.

Viiendaks tasemeks on muutuste tsüklis **eksimine**.

Muutuste tsükkel on seetõttu väga realistlik, kuna see näeb juba ette, et kui inimene püüab elus midagi muuta, siis suure tõenäosusega see esimesel korral ebaõnnestub. Ebaõnnestumine võib kaasa tuua **tagasilanguse**, mis viib inimese uuesti kaalutlemise staadiumisse. Kaalutlemise staadiumis olek ei tähenda kohe uue otsuse sündi ja uut katset. Inimene võib vahetada lähenemist ja proovida uuesti mõne muu meetodiga. Eksimuse võib samuti viia järjepideva inimese tagasi tegutsemise faasi. Tihti toimub eksimusest tegutsemise faasi minek alles 3–7 tsükli jooksul, kui on juba korduvalt ebaõnnestunud.

Samas kui muutus on inimese jaoks oluline, siis jõuab kätte ka tasand, kus tegutsemine muutub igapäevaseks ning tagasilanguse kontrollimehhanismid vähenevad ja tekib **säilitamise** staadium. Säilitamise staadiumis võtab inimene muutuse vastu kui uue kvaliteedi, kuid näeb veel vahetevahel vaeva selle säilitamisega ja igapäevaellu lülitamisega. Teatud aja (aastate) möödudes võib öelda, et inimene on muutuse tsüklis **välja astunud**, sest muudatus on saanud osaks temast.



Joonis 9. Muutuste tsükkel (Prochaska & DiClemente, 1986)

Kõik inimesed on motiveeritud midagi tegema. Kui kinnipeetav ei taha täita vanglaametniku seaduslikku korraldust, ei tähenda see veel, et ta ei ole motiveeritud. Ta on motiveeritud tegema lihtsalt midagi muud. Nüüd ongi vangla resotsialiseeriva suuna üks peamisi ülesandeid motivatsiooni muutmine. Motivatsioon võib puududa vaid psüühilise häirega inimesel, kelle meeleseisund on häiritud, kellel on depressioon või muu tundeelu häire, kuid isegi nendel säilib teatud tasemel motivatsioon.

Kujutage ette kinnipeetavat, kes vaatab toidujagamise ajal kambriuksest välja ja näeb, et toitu jagab keegi kinnipeetav, kes tema subkultuuriliste tõekspidamiste järgi on alandatud isik. Kinnipeetav tunneb kognitiivset dissonantsi ehk siis tõmmet kahe vastuolulise eesmärgi poole: ühelt poolt tahaks süüa, teiselt poolt kardab ta ülejäänud kinnipeetavate halvustavat hinnangut tema suhtes. Selline olek tekitab ärritust ja omamoodi stressi. Kinnipeetav võib otsustada ühes või teises suunas, kuid meie näites otsustab ta näiteks keelduda toidust.

Sellises olukorras võib humanistliku vaatenurga kohaselt mõista kinnipeetavas toimuvat kognitiivset dissonantsi kui teatavat kriisi reaalse minakuvandi ja ootuspärase minakuvandi vahel. Kinnitust saab ootuspärane minakuvand ehk siis see, et kinnipeetav tahab end näha sarnanemas teiste kinnipeetavatega, kes ei söö mittesoodsid inimese jagatud toitu.

Võib julgelt öelda, et tänapäeva Eesti vanglas on sellist vääristunud radikaalset subkultuurilist mõtlemist väga vähe ning kui seda ongi, siis on niisuguse mõtlemise ja käitumise alused väga haprad ja vanglaametnikud saavad neid mõjutada. Selline mõtlemisviis võib olla säilinud kinnipeetavatel, kes muretsevad oma staatuse pärast vanglas ja arvavad, et vanglas kehtivad mingid muud kirjutamata seadused. Üldjuhul tuleb selline arvamus teadmatusest ja hirmust ega põhine millelgi tõelisel, sest subkultuurilised tõekspidamised on saamas ajalooks. Vangla kontaktisik või valvur võib lühikese vestlusega vähendada kinnipeetava hirmu, et toidust äraütlemine mõjutab kuidagi tema staatust teiste kinnipeetavate silmis.

MÖTTENURK

Isiksuse uurimise areng

Kujuta ette maadeuurijat, kes jõuab esimesena laevaga tundmatule saarele ja püüab seda jalgsi läbides joonistada saarest kaarti. Tänapäeva maailmavaatelistel teadmiste juures ütleksime juba ennetavalt, et kaart ei saa tulla nii täpne kui teeksime seda õhust vaadeldes. Erinevus maadeavastajate ja inimpsüühika kaardistajate vahel on see, et üks neist näeb reaalselt kas või osa oma kirjeldatavast objektist. Psüühika ei ole käega katsutav ega silmaga nähtav või mõne muu meelega tajutav, me võime seda vaid ette kujutada. Inimesed on olnud edukad ka muude teaduste puhul nähtamatu maailma kirjeldamisega (füüsika, keemia), järelkult võiks see ka psühholoogia vallas võimalik olla, ka isiksuse kirjeldamise juures nimetasime mitmeid teooriaid.

Mis on loodusteaduste ja sotsiaalteaduste teadusliku kirjelduse erinevus? Kui tänapäeval seletavad füüsikas mikromaailma (kvantosakesed) ja makromaailma (inimene ja kosmos) paljud teooriad, siis miks ei suuda sotsiaalteadused inimest kirjeldada üheselt? Kindlasti on üks suur erinevus keel, mida need teadussuunad kasutavad.

Enamik neist varastest isiksuse teooriatest (S. Freudi id, ego ja superego; C. Rogersi eneseteostusele pürgimine) sündisid nende loojate endi eneseanalüüsi ja loova mõtlemise kombinatsiooni abil. Need olid fantastilised kujutelmad inimhingest, mida isegi praeguse teaduse arengu juures on raske tõestada ja võimatu ümber lükata.

ÕPPIMISTEORIID

Isiksus on kombinatsioon pärilikkusest ja õpitud kogemustest.

Teisel pool isiksuse kujunemise ja arenemise skaalat on vaatenurgad ja lähenemised, mis toetuvad õppimise ja kogemuse osakaalule isiksuse arengus. Nendest ei räägita psühholoogias kui isiksuse teooriatest, vaid võetakse kokku ühise nimetajana „**õppimise teooriad**”. Õppimise teooriad seletavad isiksuse unikaalsust ja universaalsust erinevate kogemuste kaudu, mida inimesed elu jooksul saavad ja mille käigus õpivad.

Klassikaline tingimine (*classical conditioning*)

Ivan Pavlov (1849–1936) avastas juhuslikult 1902. aastal koerte seedimist uurivate katsete käigus, et koerale toitu andes hakkavad looma süljenäärmed tööle juba tühja toidunõud nähes. Ta mõistis, et koer oli loonud alateadliku seose toidunõu ja sellele järgneva toidu vahel. Pavlov katsetas edasi, kas ta saab toiduga seostada ka mõne muu, otseselt toiduga mitteseonduva stiimuli. Ta helistas enne toidu andmist korduvalt kellust ning mõne korra möödudes avastas, et pelgalt kellahelin aktiveeris koeral süljenäärmed.

Klassikaline tingimine on kõige algelisem õppimise vorm, kus luuakse alateadlik seos kahe eri fenomeni vahel. Täpsemini, kui varem eksisteerib teatud seos (näiteks tunneb kinni peetav, et vanglaametnik tekitab temas turvalisust), siis sellele seosele saab lisada täiendavaid seoseid (vangla on turvaline

Stiimul (lad. *stimulus, stimuli*) – psühholoogias nimetatakse stiimuliks keskkonnast tulenevat mõjutust (stimulatsiooni), mis tekitab organismis mingi vastureaktsiooni.

Klassikaline tingimine – mitme stiimuli alateadlik omavahel seostumine.

koht, vangla vorm on turvalisust tekitav, vormis riigiametnikud on turvalisust tekitavad jms). Enamik mõtete ja tunnete omavahelisi seoseid on õpitud just klassikalise tingimise kaudu. Klassikalise tingimise puhul mängib suurt rolli oodatavat käitumist tingiva stiimuli kordamine. Ehk siis mida rohkem me kellest helistame, seda paremini see seos tekib ning seda kauem see kestab. Kui seostamise kordused vähenevad, väheneb ka seos.

Operantne tingimine (*operant conditioning*)

Toetudes Edward L. Thorndike'i (1874–1949) varasematele uuringutele õppimise kohta tuli B. F. Skinner (1904–1990) välja oma õppimisteooriaga. Ta nägi, et õppimisprotsess on keerukam kui klassikalise tingimise mudel algselt oli pakkunud ja toetub rohkem käitumise põhjuslikkusele kui pelgalt seoste loomisele.

Operantse tingimise teooria kohaselt õpime vastavalt sellele, kas meie käitumine toob positiivse või negatiivse tagajärje, tunnustuse või karistuse. Lihtsamalt on operantset õppimist nimetatud piitsa ja prääniku abil õppimiseks, kus piits tähendab karistust ja präänik tunnustust (kiitust). Vastavalt sellele, kas meie käitumine mingis olukorras toob kaasa positiivse või negatiivse tulemuse, me ka õpime mingit käitumist kordama ja teist maha suruma. Me õpime kordama käitumist, mis toob positiivse tulemuse, ja vältima käitumist, mis toob negatiivse tulemuse (karistust).

Nagu klassikalises tingimises on oluline seose säilitamiseks stiimuli kordamine, on operantse tingimise juures oluline tunnustuse või karistuse esinemissagedus. Mida selgem on seos käitumise ja sellele järgneva tulemuse vahel, seda tugevam on õpitud seos.

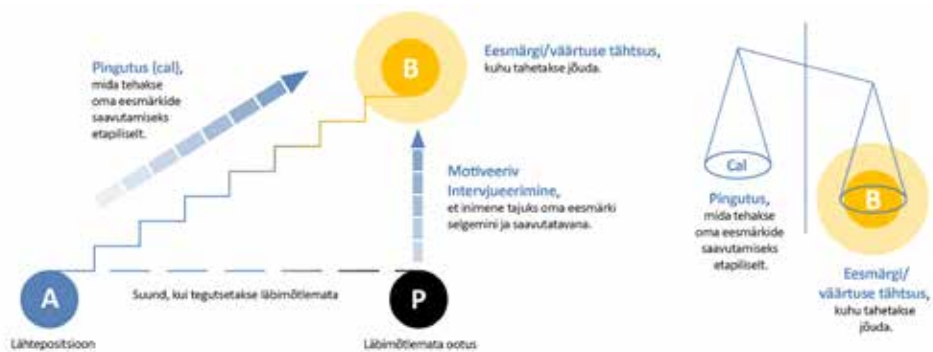
Operantse tingimise teooria all saab lisaks karistusele ja tunnustusele rääkida ka nende erinevatest rakendamise vormidest, nagu karistusega ähvardamine ja tunnustusega meelitamine. Need on olukorrad, kus teatud käitumisele ei järgne vahetut tulemust, aga järgneb teatav tunnustuse või karistuse äramärkimine – kui see käitumine kordub, siis järgneb tunnustus või karistus.

Operantne õppimine

– meie käitumisele järgneb kas positiivne või negatiivne tagasiside ja vastavalt sellele me kas kordame oma käitumist või mitte.

Enesesarrustamine

(self-reinforcement) – tihti seame ise eesmärgi ja premeerime end ise teatud eesmärkidele jõudmise korral. USA Wyomingi osariigi vanglates nägi juhtumikorralduse eeskiri (2014) ette, et iga karistuse kõrvale peaks jagama kinnipeetavale vähemalt neli korda tunnustust asjade eest, mis on hästi.



Joonis 10. Motivatsioonitrepp

Karistusega ähvardamine. Valvur ütleb korda rikkunud kinnipeetavale, et kui ta annab 5 minutit kambri korrastamiseks ning kui ta tagasi tuleb ja kamber on koristamata, siis järgneb sellele ettekanne karistuse määramiseks.

Tunnustusega meelitamine. Kontaktisik ütleb kinnipeetavale ITK-vestluse käigus, et kui too korralikult programmides osaleb, järgib reegleid ja vanglas tööd teeb, siis suureneb võimalus pääseda avavanglasse.

ERINEVAD ÕPPIMISTEORIID

Operantse tingimise täielikuks mõistmiseks ja korrektseks rakendamiseks vajab täpsustamist negatiivse kinnituse (*negative reinforcement*) tähendus. Tavateadmise järgi pole see midagi muud kui karistus või olukorra negatiivne tulem. Aga just siin tuleb arvesse võtta nende kahe mõiste erinevust: (a) karistus ja (b) olukorra negatiivne tulem on sisult täiesti erinevad. Esimene on väline, kellegi või millegi tagasiside meie käitumisele, teine on meie sisemine rahulolematuse oma käitumise tagajärjega. Erinevaid õppimisteooriaid saab paigutada Ryani ja Deci (2000) väliste ja sisemise motivatsiooni taksonoomia teljele (vt joonis 8).

Teiselt poolt on tunnustusega meelitamise ja negatiivse tingimise vahe selles, et tunnustuse puhul on tegemist väljastpoolt tulevaga (kingitusega), negatiivse tingimise puhul on tegemist sisemise väärtuse saavutamisega (vt joonis 10).

Karistus – kinnipeetav ei täida valvuri korraldust ja saab selle eest karistada. Motiveerib muutma oma käitumist lühiajaliselt.

Negatiivne tingimine – kinnipeetav mõistab, et aasta pärast oleks ta meelsamini avavanglas kui kinnises vanglas, ning pingutab käitumise muutmise nimel. Motiveerib muutma oma käitumist pikemaajaks.

Sotsiaalne õppimine (*social learning theory*)

Isiksus on kombinatsioon mõtlemisest ja keskkonnast – kui muudad mõtlemist, muutub ka käitumine.

Sotsiaalse õppimise teooria (jälgiv/vaatluslik õppimine) rajajaks peetakse Albert Bandurat (sünd 1925). Albert Bandura näitas oma jonnipunni eksperimendiga, kuidas lapsed õpivad täiskasvanu käitumisest ilma igasuguse suunamiseta. Lapsed vaatasid televiisorist, kuidas mänguasju täis ruumi sisenen täiskasvanud isik, valis välja keset ruumi seisnud suure jonnipunni ning hakkas seda lükkama ja toksima. Pärast seda, kui lapsi hakati ühe kaupa laskma samasse ruumi, valis suurem osa lapsi sama nuku ning imiteeris varem nähtud täiskasvanud isiku käitumist. Mõned lapsed muutusid ka agressiivsemaks ja peksid nukku jalgadega, üks isegi ähvardas nukku mängupüstoliga.

Sotsiaalse õppimise teooria põhiliseks aluseks on õppimine eeskju kaudu.

Tallinna arestimajast viiakse süüdimõistetud kinnipeetav Tartu Vanglasse. Teisel päeval saadavad valvurid avatud seksiooni kinnipeetavaid jalutuskäigule ning sel ajal näeb kinnipeetav, et kõik teised panevad käed ilma korralduseta selja peale. Konformsuse ja sotsiaalse surve tulemusena teeb seda ka uus kinnipeetav.

Kui kinnipeetavad suhtuvad vanglaametnikku halvasti ja väljendavad seda oma käitumisega, siis uus kinnipeetav õpib ära samasuguse suhtumise. Kui aga suudame vanglas luua olukorra, kus kinnipeetavad käituvad korrektselt, siis uusi kinnipeetavaid on kergem mõjutada, kuna nad õpivad teiste käitumise pealt. Selleks et uued kinnipeetavad käituksid korrektselt, tuleb õpetada vanu olijaid käituma korrektselt.

Milline õppimisviis annab parimaid tulemusi?

Karistus on olnud vangla lahutamatu osa aastatuhandeid. 20. sajandi psühholoogia ja õppimise uurimine on aga välja toonud, millised õppimise meetodid mõjutavad käitumise muutumist pikemaajaliselt ja millised lühiajaliselt. Järgnevasse tabelisse on paigutatud käitumuslikud õppimise meetodid vastavalt sellele, kuidas on korrigeerimise õppivad tudengid hinnanud nende teooriate kasulikkust ja rakendatavust vanglas aastatel 2010–2016.

Õppimise meetod	Mõju (käitumise) planeeritavus*	Mõju kestus	Mõju väärtus punktides
<p>Alateadlikud seosed <i>Vangil on varasemast elus väljakujunenud seos sellega, et kui tema endine naine karjus tema peale, siis ta alati ärritus ja karjus vastu. Vanglas olles võib käivituda alateadlik seos olukorras, kus valvur või kontaktisik tõstab mingi korraldusega seoses tema peale häält.</i></p> <p>Alateadlikult õpitud seosed on mõtlemis- ja käitumismustrite aluseks.</p>	<p>Suur</p> <p>Väljakujunenud käitumismustrid korduvad tihti.</p>	<p>Keskmine</p> <p>Väljakujunenud käitumismustrid kaovad, kui keskkond ei toeta nende olemasolu.</p>	<p>****</p> <p>Alateadlike seoste loomine võib olla hea, kuid need ei ole ratsionaliseeritud ega plaanipärased protsessid.</p>
<p>Karistus <i>Valvur avastab, et kinnipeetav on võtnud jalutuskäigult kambrisse kaasa sigareti, ja määrab kinnipeetavale karistuse.</i></p> <p>Karistusel on mõju ja see on ka eeskjuu teistele kinnipeetavatele.</p>	<p>Suur</p> <p>Karistuse tõttu tekib olukord, kus kinnipeetavad mingi aja jooksul ei riku korda.</p>	<p>Lühiajaline</p> <p>Mõne aja möödudes rikub kinnipeetav uuesti korda, aga püüab nüüd mitte vahele jääda.</p>	<p>*</p> <p>See tähendab, et kontaktisik peaks otsima teisi viise, kuidas kinnipeetavat suunata loobuma sellise rikkumise toimepanemisest.</p>
<p>Kiitus <i>Valvur kiidab kinnipeetavaid korras kiidab kinnipeetavaid korras kambri eest. Majandustööl töötavat vangi kiidetakse ja öeldakse: „Ma arvan, et te tegite õigesti, et selle töö vastu võtsite ega lase ennast teistel mõjutada!“</i></p> <p>Kiitusel on parem mõju kui karistusel. See paneb inimese ennast hästi tundma ning tal võivad tekkida uued seosed kiituse ja oma tegevuse vahel.</p>	<p>Suur</p> <p>Kiitus tekitab positiivse tunde ning suurendab käitumise kordumise tõenäosust, kuna loodetakse olla meelepärane ka edaspidi.</p>	<p>Lühiajaline</p> <p>Mõne aja möödudes, kui kinnipeetava positiivset tunnustust saanud tegevused ei arene ja nendele ei järgne omakorda kiitust, väheneb ka käitumine</p>	<p>***</p> <p>Kiitus aitab õigusrikkujal näha, mis on see, mida ta teeb õigesti.</p>
<p>Tunnustusega meelitamine <i>Kontaktisik ütleb kinnipeetavale ITK-vestluse käigus, et kui too korralikult programmides osaleb ja vanglas tööd teeb, siis suureneb võimalus pääseda avavanglasse.</i></p> <p>Tunnustusega meelitamine töötab olukorras, kus tunnustuse saaja usaldab tunnustajat ning käitub vastavalt, et saada tunnustust.</p>	<p>Suur</p> <p>Kinnipeetav tahab pingutada millegi suhtes, mis on talle oluline.</p>	<p>Lühiajaline</p> <p>Kinnipeetav jääb ootama tunnustust ja käitub sel ajal positiivselt.</p>	<p>****</p> <p>Kiitust üldistatakse suuremaks fantaasiaga ning selle nimel pingutatakse rohkem.</p>

Õppimise meetod	Mõju (käitumise) planeeritavus*	Mõju kestus	Mõju väärtus punktides
<p>Karistusega ähvardamine <i>Kontaktisik ütleb korda rikkunud kinnipeetavale, et ta annab 5 minutit kambri korrastamiseks ning kui ta tagasi tuleb ja kamber on koristamata, siis järgneb sellele karistus.</i></p> <p>Karistusega ähvardamine on tugevama mõjuga kui karistus, kuna jätab rohkem ruumi ettekujutusele, milline võib karistus olla ning mis võib selle tõttu halvemaks minna.</p>	<p>Suur</p> <p>Kinnipeetav kaalub karistuse mõju oma elu hetkelisele mugavusele ning otsustab seda vältida ja käituda sel korral normipäraselt.</p>	<p>Lühiajaline</p> <p>Ei mõjuta kinnipeetavat uuesti rikkumisest hoiduma.</p>	<p>***</p> <p>Tulevikukaristus tundub kaugem ja suurem. Kinnipeetav jõuab rahuneda ja mõelda ratsionaalselt oma kaotustele.</p>
<p>Negatiivne tingimine <i>Kontaktisik on motiveeriva Intervjuuga suutnud kinnipeetava panna mõistma vanglas kooli lõpetamise ja kutsehariduse saamise väärtust. Kinnipeetav püüab oma käitumist kontrollida, kuna tahab pärast vabanemist perekonda ja stabiilset töökohta.</i></p> <p>Inimese sees tekiv soov, unistus või eesmärk on tugevama jõuga kui ükski kunstlik tagant tõukav jõud.</p>	<p>Keskmine</p> <p>Kinnipeetav ei pruugi kohe oma käitumist radikaalselt muuta, kuid hakkab katsetama väikeste muutustega. Vanglaametniku ülesanne on neid muutusi märgata ja tunnustada.</p>	<p>Pikaajaline</p> <p>Kinnipeetav on leidnud uued käitumismallid selleks, et kaugema eesmärgi poole liikuda, ja rikkumised vähenevad järk-järgult.</p>	<p>***** ****</p> <p>Kinnipeetav on otsustanud oma väärtustatud eesmärgi nimel pingutada.</p>
<p>Sotsiaalne õppimine <i>Kinnipeetav näeb iga päev, et kõik valvurid ja kontaktisikud suhtuvad neisse viisakalt, positiivselt, kuulavad, püüavad lahendada nende probleeme lootusega, et kui kinnipeetav vanglast välja saab, ei jätkata ta kuritegevusega. Kinnipeetavad hakkavad sarnaselt suhtuma ka vanglaametnikesse.</i></p> <p>Ühesuguses keskkonnas viibides õpib inimene ära sellele keskkonnale omased käitumismallid.</p>	<p>Keskmine</p> <p>Vanglaametnike käitumismustrid tunduvad algselt kinnipeetavatele võõrad.</p>	<p>Pikaajaline</p> <p>Aja möödudes muutub kinnipeetavate suhtlusstiil vanglaametnike suhtlusstiili sarnaseks.</p>	<p>***** **</p> <p>Igapäevased käitumismustrid muutuvad normiks ja inimene hakkab neid imiteerima. Õpitud suhtlemisstiil vajab omakorda ümberõppimist, et muutuda.</p>

Õppimise meetod	Mõju (käitumise) planeeritavus*	Mõju kestus	Mõju väärtus punktides
<p>Õppimine kriisi kaudu <i>Kinnipeetav saab vanglas olles teada, et ta on kaotanud töö ja abikaasa nõuab lahutust.</i></p> <p>Vanglavälisest elust eemalolek ja elulised muutused vajavad küll traumaatilise kriisi kohast läbielamist, kuid läbitöötamise ja kohanemise faasis on inimene valmis uut mõtlemist ja uut käitumist õppima, et tulevikus vältida sarnaseid kriise.</p>	<p>Väike</p> <p>Kriis juhtub etteteadmata ajal. Ka vanglasse sattumine võib olla kriis.</p>	<p>Pikaajaline</p> <p>Kriisi psühholoogiline läbielamine avab inimese muutusteks ning ka mõjutamiseks. Inimesele saab õpetada teistmoodi mõtlemist ja käitumist.</p>	<p>*****</p> <p>Kriisi ajal õpitud muutused kujunevad stabiilseteks käitumise ja mõtlemise osadeks pärast kriisi möödumist.</p>

* Planeeritavus – kindlus, kui võrd toob mõjutamine oodatava tulemuse, kui võrd kindlalt teame oodata, et selle meetodi abil õppimine toimib ja muutunud käitumine kordub.

MÕTTENURK

Õppimisteooriate kattuvus ja hajusus

Eelneva peatüki mõttenurgas kirjeldatud võrdlustes käsitletud õppimisteooriad püüavad kirjeldada ja piiritleda õppimist kui fenomeni, mille tulemusena me teatud erineval moel loome uusi seoseid keskkondlike stimulite ja oma vastureaktsioonide vahel. Need õppimisteooriad on küll üksteisest eristatavad definitsiooni poolest, kuid nende piirid on küllaltki hägused ajas. Mingi seos, mis õppimise alguses mahub ühe teooria alla, võib aja jooksul kinnistudes sobida teise teooria seletuste piiridesse paremini.

Kinnipeetavatele antud korraldus panna käed seljale on algselt operantse õppimise teooria karistusega ähvardamise meetod. Kuid aja jooksul muutub see õpitud tegevus alateadlikuks (kognitiivset protsessi ei toimu) klassikaliselt tingitud seoseks.

Ühendatud õppimise teooria võimalikkusest

Kui püüda kokku panna need kolm õppimisteooriat, et mõista kogemuslikku õppimist tervikuna, siis ühendatud õppimise teooria võiks olla midagi seesugust: esialgne õppimine toimub alati operantselt, kuid seose keerukuse (kognitiivne aktivatsioon, kas protseduuriline mälu või episoodiline mälu) ja korduvuse tõttu kinnistame tekkinud seoseid kas klassikalise tingimise või operantse tingimise kaudu. Sotsiaalse õppimise teooria alused

on samuti operantsed ning toetuvad meie hoiakutele (varem õpitud seosed) eeskujuna käituva inimese suhtes või konkreetses olukorras situatsioonilistele seostele (mis on samuti varem õpitud). Operantse ja sotsiaalse õppimise vahele jääb enesesarrustamine ja väärtushinnangute omaksvõtt. Teisisõnu, kõige aluseks on operantne õppimine ning klassikaline ja sotsiaalne õppimine tuginevad varem operantselt õpitud seostele.

Zimbardo Stanfordini vangla eksperiment näitab eespool öeldut nii vange kui ka valvureid mänginud tudengite õppimise ja muutumise kaudu. Stanfordini vangla eksperimentidist loe lk 114.

Inimene satub esimest korda vanglasse karistust kandma ja tal puudub igasugune ettekujutus, milline vangla on, millised on valvurid, kuidas teda koheldakse jne. Kui kuskil vilgub punane tuli ja seejärel kostab kambriuste avanemise hääl, tekib tal alateadlik klassikaliselt tingitud seos tule vilkumise ja kambriuste avamise vahel. Kui see kordub piisaval määral ning ühel heal päeval avatakse ukseid ilma punase tule vilkumiseta või punase tule vilkumisele ei järgne uste avamist, tundub see olukord erilisena, teistsugusena õpitud normist (seosest).

Valvur annab kinnipeetavale korralduse püsti tõusta. Kinnipeetav ei tõuse. Valvur määrab karistuse korralduse mittetäitmise eest. Kinnipeetav õpib, et valvuri korraldust peab täitma. Kinnipeetav proovib, kas sama olukord kehtib ka teise valvuriga. Kui kehtib, siis on toimunud kordamine ning kinnipeetav õpib püsti tõusma korralduse peale, mida annavad kõik valvurid. Kui aga üks valvur karistab kinnipeetavat selle käitumise eest, kuid teine mitte, siis loob kinnipeetav seose, et ühe valvuri puhul võib käituda ühtmoodi ja teisega teistmoodi.

ISIKSUSEJOONTE PSÜHHOOGIA

Viimaste aastakümnete isiksusepsühholoogias ei ole enam räägitud suurtest kokkuvõtvatest teooriatest, nagu Freud ja Rogers käsitlesid, vaid uuritakse isiksuse tunnuseid, omadusi ja jooni. Tänapäeva isiksusekäsitlus on tulnud ajalooliselt mitmest suunast (H. J. Eyseneki ja R. Cattelli vastasseis) ja ühendanud need.

Selleks et alustada isiksuse kirjeldamist, võtsid 1936. aastal Gordon Allport ja Henry Odbert ette tollaegse ingliskeelse sõnaraamatu ning noppisid sellest välja kõik inimese kohta käivad omadussõnad, saades kokku 17 953 sõna. Vaadates, millised sõnad sobivad kirjeldama inimese isiksuse omadusi, jõudsid nad 4500 sõnani. Allport organiseeris leitud omadussõnad kolme isiksusejoonte kategooriasse: tsentraalsed, sekundaarsed ja kardinaalsed omadused.

Raymond Cattell (1905–1998) läks sammu võrra kaugemale ja restructureeris kõik Allporti kogutud 4500 sõna sünonüümidena, vähendades sellega sõnade arvu 171-ni. Lisaks küsitles ta tuhandeid inimesi ning tegi saadud vastustele faktoranalüüsi, mille tulemusena moodustusid iseloomuomaduste grupid, kus olid lähestikku sarnased omadused. Nii töötas Cattell välja

Faktoranalüüs - omavahel koos esinevate tunnuste rühmitamine.

Tunnuste-, omaduste- või joonepsühholoogia (*trait psychology*) – isiksus defineeritakse omaduste kaudu.

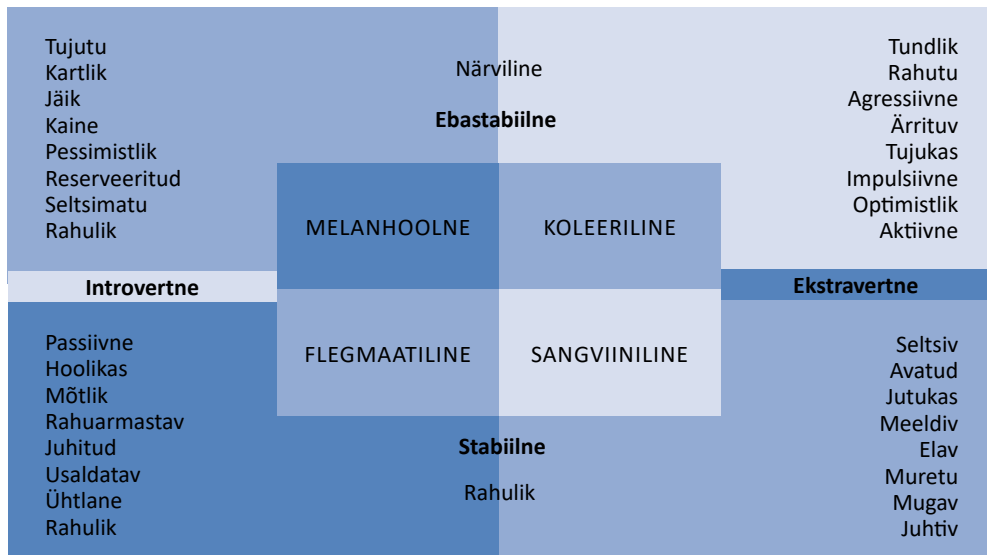
Cattelli 16PF testi kasutatakse ka Eestis M. Henno adaptatsioonis.

16PF isiksuseküsimumstiku ehk 16 isiksusefaktori skaala. Testi abil selgub isiksuse struktuur näitab, millised omadused ja millises vahekorras need isiksuses on.

1	Endassetõmbunud	Suhtlemisaldis
2	Konkreetselt mõtlev	Abstraktselt mõtlev
3	Tunnetest mõjutatav	Emotsionaalselt stabiilne
4	Allaheitlik	Domineeriv
5	Kaalutlev	Entusiastlik
6	Moraalist vähe sõltuv	Kohusetundlik
7	Häbelik	Julge
8	Sentimentaalsuseta	Tundeõrn
9	Usaldav	Kahtlustav
10	Praktiline	Unistav
11	Lihtsameelne	Läbinägelik
12	Harimatu	Ärevil
13	Alalhoidlik	Radikaalne
14	Kaasamineja	Sõltumatu
15	Loid	Tugeva enesekontrolliga
16	Pingevara	Suure sisepeingega

Kolmas isiksusejoonte tuntud uurija oli Hans Jürgen Eysenck (1916–1997), kes eristas esimesena temperamendiomadustel (koleerik, sangviinik, flegmaatik, melanhoolik) põhinevat kaht peamist isiksuse dimensiooni:

- 1) **Neurootilisus \leftrightarrow emotsionaalne stabiilsus.** Neurootilisus seotud emotsionaalsusega, tugeva sugereeritavusega, väikese jõudlusega tegevuses ja ebamugavustunde mittetaluvusega.
- 2) **Ekstravertsus \leftrightarrow introvertsus.** Ekstravertne inimene on sotsiaalselt elav, impulsiivne, uudust otsiv, tugeva tundeväljenduskäitumisega. Introvertne inimene on vaikne, kontrollib emotsioonide väljendamist ja eelistab väikesi grappe.
- 3) Hiljem lisas Eysenck ka kolmanda dimensiooni, mida ta nimetas **pühhotismiks** (julmus, hoolimatus, normide eiramine).



Joonis 11. Temperamenditüübid

Isiksus tänapäeval: isiksuse suur viisik

Pärast aastakümneid kestnud vaidlusi isiksuse mõõtmise võimaluste üle pakkus Lewis Goldberg 1990. aastal välja uue, viiefaktorilise isiksuseteeoria. Selle nimeks sai suur viisik ehk isiksuse peamised jooned, mille avaldumisvormid ei sõltu keelidest erinevustest ehk on universaalsed.

Isiksuse viie faktori ehk suure viisiku mõõtmiseks on kasutusel NEO-PI küsimustik.

- 1) Ekstravertsus – iseloomustab aktiivsust ja suhtlemise intensiivsust (jutukas, sirgjooneline, avatud, seiklushimuline, seltsiv vs. vaikne, kinnine, ettevaatlik, omaettehoidev).
- 2) Sotsiaalsus – seisneb soovis hoida häid suhteid teistega ja vältida vastasseisu tunnetes ja mõtetes (heasüdamlik, pole armukade, leebe, lahke, koostöötav vs. ärrituv, armukade, põikpäine, vastaline).
- 3) Meelekindlus – näitab inimese püüdu olla sihikindel, täpne, korrektne ja korraldada oma tegevust (pedantne, vastutustundeline, piinlikult täpne, püsiv vs. hooletu, ebausaldatav, ebatäpne, loobuja, heitlik).

- 4) Emotsionaalne stabiilsus (neurootilisus) – seostub stressi, pingete ja ebamugavustundega ning nendega toimetulekuga (närviline, pinges, ärev, ängistatud, erutuv vs. tasakaalukas, rahulik, külmavereline).
- 5) Avatus ehk vastuvõtlikkus kogemustele – iseloomustab, millisel määral inimene talub ja tahab selgitada uusi nähtusi (kunstilise meelega, intellektuaalne, rafineeritud, kujutlusvõimeline vs. kunstitudetu, järelemõtlematu, piiratud, toores, lihtsakoeline).

TEADMISEKS!

- Isiksusejoonte psühholoogia tegeleb individuaalsete erinevuste mõõtmisega.
- Isiksus kui inimesele iseloomulike omaduste kogum, mis teeb ta erinevaks ja silmapaistvaks.
- Isiksus on oma ainulaadse mõtlemise, tunnete ja käitumisviisiga indiviid.

Lisaks isiksusejoonte uurijatele on veel teisigi isiksuse käsitlusi. Lev Vögotski (1896–1934) käsitles **isiksust kui sotsiaalset mõistet** – tema järgi ei ole isiksus sünnipärane, vaid tekib kultuurilise arengu tulemusena, olles seega ajalooline mõiste.

Iseseisvad isiksuseomadused: kontrollkese, enesehinnang, seiklusjanu, enesekontroll

Tänapäeva isiksusepsühholoogias kasutatakse lisaks suure viisku uurimisele veel iseseisvaid isiksuseskaalaid, nagu **kontrollkese, enesehinnang, seiklusjanu ja enesekontroll**.

Kontrollkese (*locus of control*)

Julian Rotteri (1916–2014) nägemus sotsiaalsest õppimisest oli seotud ootustega. Tema järgi oli isiksus tulemus inimese suhestumisest keskkonnaga ning isiksus oli lahutamatu osa keskkonnast, milles see väljendub. Igas keskkonnas on inimesel mingi käitumise potentsiaal (tõenäosus käituda teatud moodi). Käitumise potentsiaal toetub ootusele olukorra tulemusest (kinnitus) – kui suure tõenäosusega teatud moodi käitudes oodatav tulemus realiseerub. Ootused tulemuse realiseerumiseks võivad olla nii kõrged kui ka madalad ja vastavalt sellele käitumine kas on või ei ole.

Käitumise potentsiaal – tõenäosus, et teatud käitumine ilmneb mõnes olukorras, sõltub inimese ootustest käitumise tulemustele selles olukorras ja sarrustuse suurusele, mida see tulemus endaga kannab.

Selleks et ootused oleksid kõrged, peab inimene uskuma, et (a) ta saab vastavat käitumist määratud keskkonnas teostada ja (b) käitumine toob oodatud tulemuse. Meie ootusi kujundavad varasemad kogemused. Mida rohkem järgneb teatud käitumisele teatud kinnitus, seda selgem seos ja ootus tekib. Samas märkis Rotter, et oluline ei ole ainult isiklik kogemus, vaid me võime õppida ka teiste käitumise tulemuste kaudu (see on osa sotsiaalse õppimise teooriast, mida A. Bandura arendas edasi). Ootustel on subjektiivne tõenäosuse tunnetus: eri inimeste kogemused sarnases korduvas olukorras tekitavad erineva tõenäosusega ootuse. Siit tulenevad ka irratsionaalsed ootused (negatiivsed auto-maatmõtted). Inimesed võivad teatud käitumise tulemuse tõenäosust kas alahinnata või ülehinnata ning mõlemad moonutused võivad mõjuda problemaatiliselt inimese arengule.

J. Rotter räägib üldistatud ootustest, millisel määral määrab kellegi käitumine ära meie üldistatud ootuse tema käitumisele. Näiteks inimesed, kes on üldiselt negatiivsed, on suhtumiselt tõenäoliselt negatiivsed ka uues olukorras. Seega inimesed, kes usuvad, et nad ise kujundavad oma tulevikku, on sisemise kontrollkeskmega ja need, kes usuvad, et välistest faktoritest sõltub nende elu, on välimise kontrollkeskmega. Kontrollkese näitab inimese arvamust selle kohta, millest sõltub tema edu või ebaedu.

- **Sisemine kontrollikese** – inimene peab oma edu või ebaedu eeskätt endast sõltuvaks, arvestab oma võimeid ja eeldab oma tegevusele vastavaid tulemusi. Usub, et ta elu ja tegevus on suuresti enda kontrolli all.
- **Väline kontrollikese** – inimene usub, et ta edu või ebaedu tuleneb peamiselt välistest tingimustest ja asjaoludest (teistest inimestest, juhusest, saatusest jm), endast ei sõltu kuigi palju.

Kinnipeetav katsetab alatihtigi vangla korra piire. Ta on saanud karistada kambris suitsetamise pärast, valvurit veega pritsimise pärast ja kaaskinnipeetava ründamise eest. Kui temaga rääkida juhtumitest, kirjeldab ta kõiki olukordi selliselt, kus olukorrast tulenevalt oli tema käitumine õigustatud – olgu see siis vanglapoolne inimõiguste rikkumine, valvuri sobimatu korraldus või oma hügieeni mittejälgiv kaaskinnipeetav.

Kas eelnevas näites on tegemist pigem sisemise või välimise kontrollkeskmega?

TÄHELEPANEK

Ühe isiksuseomaduse teadmine on küll informatiivne, kuid mitme omaduse või joone teadmine aitab ennustada tema käitumist.

Enesekontroll

Teatavad elusituatsioonid nõuavad käitumise paindlikkust ja sisemiste tungide kontrollimist. Kas nõustute järgmiste väidetelega või mitte?

- 1) Kui ma midagi väga tahan, siis ma pean seda kohe saama.
- 2) Ma olen suuteline muutma oma käitumist vastavalt olukorrale.
- 3) Kui ma ei saa seda, mida ma tahan, siis lähen vihaseks.
- 4) Ma lahendan mingit ülesannet juba paar tundi ja mulle öeldakse, et minu lahendamise meetod on vale, aga ma ei jäta jonnii, sest minu meetod peab samuti töötama.

Vastused nendele küsimustele näitavad, kuivõrd hea enesekontrolliga te olete. Suure enesekontrolliga inimesed saavad paljudes situatsioonides kergemini hakkama, sest nad suudavad vahetada oma mõttekäiku ja seeläbi reguleerida tundeid kergemini. Väikese enesekontrolliga inimesed on üldiselt ühesugused igas olukorras: nad on impulsiivsemad ja närvilisemad. Suure enesekontrolliga isikud suudavad paremini kontrollida oma mitteverbaalset väljendust (kehakeelt). Väikese enesekontrolliga kinnipeetavad aga lähevad endast kergesti välja ning võivad kallata vanglaametniku värvika solvanguvihmaga üle.

Enesekontroll on siiski palju rohkem kui lihtsalt oma keha-keele ja tunnete kontrollimine. Enesekontroll kui isiksusejoon on üks enim uuritud sotsiaalteaduste konstrukte. Enesekontroll väljendub selles, kuivõrd on inimene võimeline tegutsema millegi nimel, saamata kohe positiivset tagasisidet (võitu). Selle all mõistetakse tahtejõudu, enesedistsipliini, eneseregulatsiooni ja ego jõudu. Mõned inimesed pingutavad millegi nimel aastaid, kuid paljud löövad käega paari ebaõnnestumise järel.

Enesekontroll on küll stabiilne isiksusejoon, kuid teatavad kognitiivsed meetodid on oma mõtete ja tunnete suunamiseks

Enesekontroll – oma tunnete ja käitumise kontroll ja juhtimise võime teatud olukorras mingi kaugema eesmärgi nimel.

Konstrukt – sotsiaalteaduste termin, mis kirjeldab mingisugust psühhosotsiaalset ilmingut.

õpitavad. Vanglas tegelevad enesekontrolli suurendamisega enamik sotsiaalprogramme (agressiivsuse asendamise treening, viha juhtimine). Tegelikult on terve vangla päevakava distsiplineeriv ja seeläbi enesekontrollioskust harjutav.

Seiklusjanu (*sensation seeking*)

Kuigi vanglates on suitsetamine keelatud, püüavad kin-nipeetavad seda siiski teha. Kolmekümneaastane varem karistamata uimastimüügi eest süüdimõistetud Peeter on esimese kahe kuuga vangla eluga kohanenud. Tema energiline ja koleeriline isiksus ja seiklusjanu aga nõuab, et elu oleks huvitav ning salaja sigarettide kambrisse saamine ja kambris niimoodi suitsu tegemine, et sellega vahele ei jää, on omaette seiklus ja vabaduse tunnetuse viis.

Seiklusjanu – isiksuse osa, vajadus uute ja huvitavate läbielamiste järele (Zuckerman, 1990).

Kas te tunnete kedagi, kellele meeldib igale poole ronida, tahab igalt poolt alla hüpata või teha võimalikult tihti muid ekstreemseid asju?

Suurema seiklusjanuga inimestel on rohkem probleeme seadusrikkumisega, nad tegelevad tihemini ekstreemspordiga, neil on suurem tõenäosus narkootikume proovida ja muud moodi riskida. Zuckerman (1990) leidis, et suurema seiklusjanuga isikute närvisüsteem töötab paremini kõrgendatud ärevuse korral. Suure seiklusjanuga inimeste aju toodab vähem endorfiine, seega peavad nad tegema rohkem, et saada sama rahulolu astet, mida keskmise seiklusjanuga inimesed, seega on ka nende valulävi madalam. Positiivne selle juures on see, et kuna nende närvisüsteem on harjunud töötama kõrgendatud

TÄHELEPANEK

Paljude impulsiivsete õigusrikkumiste kordasaatjatel on mõlemad isiksusejooned: nii väike enesekontroll kui ka suur seiklusjanu. Tihti alaneb enesevalitsus alkoholi tarvitamise tõttu ja isiksuse erisused tulevad rohkem esile, siis tuntakse, et nüüd võiks midagi suurejoonelist ja julget ette võtta.

Rohkem infot kinnipeetava isiksuseomaduse kohta võib küsida psühholoogilt.

ärevuse all, siis taluvad sellised inimesed kergemini stressi. Suure seiklusjanuga inimene sobib hästi sporti tegema. Lisaks sellele on neil parem kontsentreerumisvõime, nad suudavad koondada tähelepanu kiiremini detailidele, aga samas ignoreerida ebaolulist.

Lähedal isiksusejoontele seisab ka enesehinnang. See ei ole eraldi isiksusejoon, kuid tekib ja areneb isiksuse ja keskkonna mõjul.

Enesehinnang (*self-esteem*)

See, mida me arvame endast, mängib suurt rolli meie üldises isiksusepildis. Kuidas te ennast tunnete? Suurema osa ajast kas hästi või halvasti? Enamik inimesi saab aru, et nad ei ole ideaalsed, kuid teatav enesega rahulolu on olemas. Üks oluline joon, mis aitab sellel arvamusel püsida, on enesehinnang.

Enesehinnang toetub sellele, kuidas inimesed võrdlevad oma sisemisi väärtusi teiste inimeste omadega. Osalt on aluseks ka kollektiivne enesehinnang, mis sõltub gruppidest, kuhu me kuulume. Milline on vanglaametniku kollektiivne enesehinnang?

Kollektiivset enesehinnangut aitab tõsta näiteks see, milise mainega piirkonnas me elame. Sisuliselt aitab kollektiivset enesehinnangut tõsta keskkonna kokkulangemine meie väärtushinnangutega: agressiivne retsidiivne kinnipeetav tunneb ennast paremini kui inimesed tunnevad tema tõttu hirmu.

Kõrgema enesehinnanguga isikutel on rohkem positiivseid emotsioone kui nendel, kelle enesehinnang on madalam. Samuti on neil parem stressitaluvus ja eeldatavalt ka tervis.

Kõrge enesehinnanguga inimesed ei ole nii palju teistest mõjutatavad, saavutavad oma eesmärgid enesekindlamalt, on edukamad sotsiaalsetest situatsioonides ja jätavad parema mulje suuremale osale inimestest. Kõrge enesehinnanguga inimestel on lisaks mõnikord liiga kõrgele enesehinnangule veel teine probleem – nende sooritusvõime väheneb drastiliselt, kui nad saavad negatiivset tagasisidet.

Enesehinnang – millisel määral tunnetavad inimesed enese väärtust positiivsena või negatiivsena (Campbell, 1990).

Baumeisteri, Heathertoni ja Tice'i (1993) eksperiment testis madala ja kõrge enesehinnanguga isikute sooritusvõimet arvutimängu mängimisel. Eksperimendis osalejad alustasid sellega, et neil paluti mängida teatud arvutimängu ühe korra. Pärast esimest mängukorda viidi kõigi eksperimendis osalejatega läbi Guilfordi (1967) hajuva (loova) mõtlemise test (vt telliskiviekspereiment loovuse mõõtmise peatükis lk 94). Pärast testi öeldi kõigile, et neil läks halvasti. Saanud teada oma negatiivse tulemuse, pandi kõik osalejad uuesti arvutimängu mängima. Kõrge enesehinnanguga isikute arvutimängu sooritus langes märkimisväärselt võrreldes esimese mänguga ja tulemused olid kehvemad kui madala enesehinnanguga isikutel.

KOKKUVÕTE

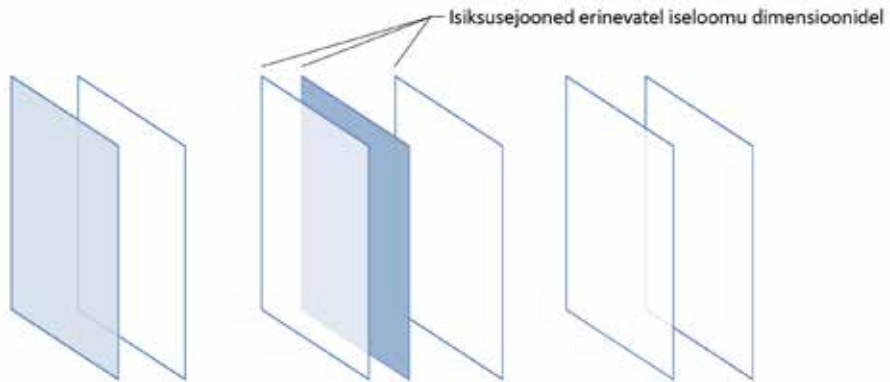
Inimese psühholoogilisi erinevusi ja sarnasusi on võimalik mõõta. Lisaks meeleolule, ärevusele ja muudele muutuvatele psühholoogilistele näitajatele on igal inimesel kompleksne isiksuseomadusi, mis on osade inimestega erinevad, kuid teistega sarnased. Isiksuseomadused on üsna stabiilsed ega muutu elu jooksul väga palju. Need isiksuseomadused, mis muutuvad, muutuvad aga väga aeglaselt (10–20 aasta jooksul).

Inimesed erinevad isiksuseomadustelt juba sünnipäraselt ja need erinevused on püsivad, väljendudes käitumises, suhtumistes ja hoiakutes. Selleks et teha usaldusväärseid järeldusi inimese tuleviku käitumise kohta, on vaja teda vaadelda paljudes analoogsetes situatsioonides. Teadlikkus isiksuseomadustest võimaldab seletada ja ennustada käitumist. Inimeste isiksuseomaduste erinevusi ja sarnasusi on võimalik mõõta isiksusetestidega.

MÕTTENURK

Kas mõne isiksusejoone muutudes muutuvad ka teised isiksusejooned, mis on seotud muutuva isiksusejoonega?

See küsimus paneb meid mõtlema sellest, mis on isiksusejooned reaalsuses ja kuidas need omavahel seostuvad. Me mõistame, et need on abstraktsed konstruktid, mis koondivad mitmeid omadusi või käitumismaneere. Need omadused on faktoranalüütiliselt grupeeritavad, kuid kas need grupeeritavad jooned on ka omavahel kuidagi seotud? Kas on võimalik, et mõni inimene muutub elu jooksul rohkem seiklusjanulisemaks, aga muud jooned püsivad muutumatutena? Või muutub see inimene ühtlasi ekstravertsemaks? Selliste küsimuste uurimine aitab paremini kaardistada isiksusejoonte paiknemist, dimensionaalsust ja mõjutatavust.



Joonis 12. Isiksusejoonte paiknemine sarnaselt füüsika stringiteooriale

Kas isiksusejooned on nagu

- membraanid füüsika stringiteoorias (Seiberg & Witten, 1999) (Joonis 12) või
- kõik paiknevad ühel psüühika dimensioonil ja kui puudutad üht, siis võnguvad lähemal seisvad rohkem kui kaugemal seisvad või on
- need täiesti teineteisest sõltumatud dimensioonid inimese psüühikas ja ühe muutmise ei mõjuta teisi.

TERVE ISIKSUSE KOOSLUS

Mille poole pürgida, et ühiskonnas hästi kohaneda:

- Orienteeritus tulevikku (neurootik minevikku orienteeritud)
- “Mina” laienemine (suhted, aktiivsus, huvid)
- Lähedased suhted (intiimsus, tolerantsus)
- Kompetentsuse suurenemine (oma valdkonna tundmine ja areng)
- Emotsionaalne turvalisus (positiivne minapilt)
- Reaalsus – probleemide lahendamine, adekvaatne tunnetus
- Enda adekvaatne kirjeldamine (huumor, võimete piiride tunnetamine)
- Elufilosoofia – valitud üldiste eesmärkide süsteem. Religioon on üks viis selliste eesmärkide süsteemi loomiseks. Miks elad? Mille nimel? Mis saab pärast? Teadus ja religioon aitavad vastata.

VAIMSED OTSETEED JA INTELLIGENTSUS

Probleemide lahendamine

Kujutage ette olukorda, kus kinnipeetav teatab, et ei soovi vanglas töötada. Oluline on tähele panna, mida ta toob põhjuseks, mis on põhjused tema otsuse taga. Kas kinnipeetav väidab, et teda ei huvita see töö, töö on tema jaoks alavääristav või ei motiveeri teda palk? Kontaktisik peab sellest vestlusest mõistma mitte ainult seda, mis kinnipeetavale ei meeldi, vaid mis talle meeldib, mida ta tegelikult tahab.

Enim levinud põhjused, miks motiveerida ennast tegema ebaseeldivaid asju, on:

- a) sellega kaudselt seonduvad meeldivad asjad** – töötamisega vanglas kaasneb võimalus rohkem ringi liikuda, töötamine hoiab tähelepanu muudel asjadel kui kambris istumine ja selle kõige juures toob see mõningast rahalist kasu.
- b) selle tegevuse eest saadavad tuleviku väärtused** – töötamisel vanglas on oluline roll järelevalveta väljasõiduks, avavanglasse pääsemiseks ja ennetähtaegseks vabanemiseks.

Rääkides kinnipeetavale nendest väärtustest ja arutledes nende väärtuste olulisuse üle, võib kinnipeetav ümber hinnata hetkelist vastumeelsust teha tööd. Probleemiks ei ole sageli see, et kinnipeetav ei taha teha tööd määratud aja jooksul (3–6 kuud), vaid takistuseks saab tööga alustamine üleüldse. Tööst keeldumise probleemi

lahendamisel tuleb tähelepanu pöörata sellele, mis motiveeriks kinnipeetavat tegema midagi vastumeelset. Selle abil on kinnipeetav võimeline tegema esimesed sammud.

Selles näites on näha, et kinnipeetava tööle rakendamine ei ole alati ühe sammu kaugusel, vaid vajab rohkem läbimõeldud loovat lähenemist, arvestades kinnipeetava motivaatoreid. Selliste keerukate probleemide lahendamine ongi intelligentsuse osa.

Katse ja eksitus, algoritm ja analoogia

Kõige lihtsam probleemide lahenduse meetod on **katse ja eksituse meetod** (*trial & error*) – see tähendab, et katsetatakse kõiki võimalusi, kuni üks nendest töötab. See on maailmas enim kasutatav meetod ning selle abil püüame lahendada enamikku uusi olukordi.

Kinnipeetava vaatenurgast on kõik tema katsetused valvurite ja kontaktisikute tähelepanu kõrvale juhtida keelatud esemetelt üks katse ja eksituse meetodite jada. Kinnipeetavad proovivad ühte ja teist pidi, kuni leiavad viisi, mis töötab. Kui kinnipeetav on leidnud viisi, mis töötab, saab ta tulevikus juba toimivat tähelepanu kõrvalejuhtimise viisi kasutada. Vanglaametnike ülesanne on olla tähelepanelik ja käia samm ees kinnipeetavatest, et mitte osutada petetuks.

Katse ja eksituse meetod on parim viis, kui pole piisavalt infot, kuidas mingis olukorras toimida – kui kellelgi pole varasemat kogemust ega oskust probleemi lahendada. Kahjuks ei ole see lähenemine ajaliselt efektiivne ega garanteeri parimat lahendust.

Algoritmi kasutamine on kõige arukam viis probleeme lahendada. Algoritm tähendab probleemi lahendamise planeerimist, olukorra ja ressursside hindamist, sammude läbimõtetlemist ning enesekontrolli, et mitte tühjalt rapsima hakata. Tundub lihtne ja loogiline, kuid kui hakkate oma igapäevast

Probleemide lahendamine – oskus valida mitme võimaluse vahel, et jõuda soovitud eesmärgini.

Katse ja eksituse meetod – katsetada kõiki võimalusi, kuni üks nendest töötab.

Algoritm – probleemi jagamine sammudeks (väiksemateks probleemideks). Samm-sammult lahendades liigume lähemale suurema probleemi lahendamisele.

Analoogia – kui kasutame varasemaid teadmisi samalaadses olukorras, lahendame probleeme tulemuslikumalt.

toimimist jälgima ja analüüsima, märkate, et suurem osa tegevusi uudse probleemse olukorra tekkides toimub siiski katse ja eksituse meetodi järgi.

Peatüki alguses esitatud olukord, kus kinnipeetav isik ei soovi tööle minna, on näidis algoritmi kasutamisest. Algoritme on mitmesuguseid, mõnekäigulisi ja keerukamaid. Kuid algoritmide kasutamine eluliste situatsioonide lahendamiseks suurendab tõenäosust leida tulemuslik lahendus ja hoida kokku aega.

Analoogia on kolmas viis leida probleemsele olukorrale lahendus. Selleks kasutatakse probleemilahenduse viise, mis on varem samalaadsetes olukordades töötanud. Kui on tegemist meeskonnatöoga, peaks eelkõige välja uurima, kas meeskonnas on kellelgi mõne samalaadse probleemi lahendamise kogemus, vilumus ja oskus.

Uue vanglaametniku puhul tuleb ette igasuguseid situatsioone. Üks kinnipeetav püüab vanglaametnikule teha komplimente, mõni ähvardab, teeb nalja, ei allu korraldustele. Kui vanglaametnik tunneb, et tema tööd reguleerivatest õigusaktidest ja korrast ei ole probleemidega toimetulekuks abi, tuleb küsida kolleegide käest nõu. Analoogia kehtib ka siis, kui kasutada oma elulisi kogemusi töösituatsioonide lahendamisel.

TEADMISEKS!

Kõige efektiivsem probleemilahenduse jada üksi või grupis:

1. Uurida, kas kellelgi grupis on kogemust samalaadse olukorra lahendamisel (analoogia).
2. Planeerida olukorra lahendamise struktuur (algoritm) ja alustada probleemi lahendamisega samm-sammult.
3. Kui 1. ja 2. sammust ei ole abi, siis kasutada katse ja eksituse meetodit.

Konstruktid, mis segavad probleemi tulemuslikku lahendust

Ükskõik kui hästi me ka ei püüa probleemi lahendada, ei suuda me mõnikord seda. Põhjuseks on ebapiisav info või kogenematus. Tihti kasutame nendes situatsioonides mitteplaneeritult katse ja eksituse meetodit ning väga harva tabame ära parima probleemilahenduse viisi.

Vaimne seisak (*einstellung*'i-efekt) – inimene ei hakka otsima paremat probleemilahendusmeetodit, kuna olukord paistab sama ning varem proovitu tundub kindel viis tegutseda. Inimesed jäävad alateadlikult läbiproovitu ja tuttava juurde – ka see on tihti parima probleemilahendusmeetodi leidmisel takistus. Probleemid tekivad siis, kui varem töötanud viis ei lase meil kasutada kergemat, lihtsamat ja tulemuslikumat meetodit probleemi lahendamiseks (Luchins, 1942).

Vanglas on väga oluline kord ja teadmine, kuidas asju tehakse. Seesugune rutiin on turvaline töötajatele ja tekitab stabiilsust kinnipeetavatele kuni olukorrani, kus see hakkab meile vastu töötama. Seetõttu on hea tava iga aasta vaadata üle tegutsemismeetodid ja muuta neid vajaduse korral efektiivsemaks. Tihti on abiks, kui meie olukorda vaatab keegi teine värske pilguga. Siin aitavad kaasa vangla töötajate rotatsioon ja valvurite nõukogu töö.

Funktsiooni fikatsioon – tendents mõelda objektide kasutamisest, toetudes sellele, milleks need tehtud on (Duncker & Lees, 1945).

RUBIKU KUUBIK JA 20 KÄIKU

Rubiku kuubik on hea näide probleemide lahendamisest. On välja arvatud, et Rubiku kuubiku igast asendist kokkupanemise maksimaalne käikude arv on 20. See tähendab, et igale olukorrale, ükskõik kui kerge või raske see esialgu ei tundu, on lahendus teatud sammude kaugusel. Eluliste olukordadele võib olla ka mitu lahendust. Just aja maha võtmine ning katse ja eksituse meetodiga mitte tõttamine ja algoritmi rakendamine on tihti peale lahendus keerukatele probleemidele.

Loovus

Üksuse töö parandamine

Kas vanglaametniku töös on kohta loovusel? Kuigi vanglaametniku töö on paljuski reguleeritud õigusaktide ja eeskirjadega, on kõikjal ruumi loovuseks. Tavaliselt leiab loov mõtlemine rakendust olukordades, kus on pisut segadust. Üks viis segadusest välja tulla on otsida seaduspärasusi ja

Innovaatiline probleemilahendus – kognitiivne aktiivsus, mille tulemusena leitakse uus viis, kuidas lahendada probleemi.

rakendada analoogiat, kuid teine viis on loov innovaatiline probleemilahendus.

Uurimused inimeste loovast probleemilahendusest on näidanud, et probleemide lahendamisele aitab kaasa natuke segadust. Segaduse tunnetamine paneb meid rohkem tööle ja käivitab hajuva mõtlemise, mis aitab meil vaadata olukorda teistmoodi ja leida hoopis uusi lahendusi.

Üksus tunneb, et nende töös võiks miski paremini olla, ja vahetatakse nädalaks ajaks rollid ära: üksuse juht on valvur, kontaktisik üksuse juht, psühholoog kontaktisik jne.

Tavaliselt arvatakse, et loovus tabab meid välguna või heroistlikel hetkedel avaneb kuues meel. Ka selles on loovuse uurijad teisel järeldusel, nimelt areneb loov idee samm-sammult:

- 1) Esiteks vajab loovus ettevalmistamist. Loovad inimesed kulutavad kaua aega probleemi uurimiseks. Thomas Edison on öelnud: „Edukus on 98% perspiratsioon (higistamine) ja 2% inspiratsioon.“ Ehk siis hea idee ei sünni iseenesest tühjast kohast.
- 2) Teiseks sünnivad loovad lahendused pärast teatavat inkubatsiooniperioodi. See on olukord, kus enam ei tegeleta probleemi uurimisega ega lahenduste otsimisega, vaid võetakse aeg maha. See aeg on hea puhkamiseks, lõõgastuseks – arvatakse, et inkubatsiooniperioodil tegeleb lahenduse otsimisega alateadvus.
- 3) Kolmandaks on loovus on tihti seotud teatud valgustusega või „ahhaa“ hetkega. Inimesed kirjeldavad end nägevat lahenduse kontuure oma probleemile.

Nii näiteks kirjeldasid end ettenägevat DNA topeltheeliksi kuju James Watson ja Francis Crick 1953. aastal.

- 4) Valgustus ei ole siiski viimane faas, vaid kõigele järgneb viimistlus (töö). See on kõige aeganõudvam ja tihti ka

Hajuv mõtlemine – liigub eemale tavapärasest lahendustest ning uut moodi mõtlemisest tulevad tihti uued ja head ideed.

Koondav mõtlemine – olemasolevate teadmiste ja loogikareeglite abil taandatakse võimalikke lahendusi, kuni jõutakse lõpuks sobiva lahenduseni.

kaotusterohkeim aeg loovas tööprotsessis. Paljud inimesed annavad alla ja mõned rahulduvad vaid „ahhaa“ hetkega. Ainult probleemi lahenduse testimine, piloteerimine ja proovimine näitab, kas sellel on tegelikku väärtust.

Loovuse mõõtmine

Ei ole universaalset psühholoogilist testi, millega mõõta loovust. Küll aga on midagi seesugust välja pakkunud Guilford (1967), mõõtes koondavat (*convergent*) ja hajuvat (*divergent*) mõtlemist. Guilfordi hajuva mõtlemise testis lastakse inimestel kirjutada nii palju erinevaid telliskivi rakenduse vorme, kui nad suudavad ette kujutada. Oluliseks muutub see, kas pakutud variandid tuginevad tavateadmistel, loogikal ja seaduspärasustel või pakutakse innovaatilisi lahendusi.

Keel – info kommunikatsioon

Inimesi eristab ülejäänud selle planeedi asukatest lingvistiline keel. Info edastamiseks kasutame rikast sümbolite hulka ja reegleid nende kombineerimiseks.

Lingvistilise relatiivsuse hüpoteesi (Whorf, 1959) järgi kujundab ja määrab keel mõtlemist. Selle teooria järgi suudavad inimesed, kes räägivad mitut keelt, näha ja tajuda maailma teisiti kui need, kes räägivad ühte keelt. Eskimod, kellel on palju sõnu lume kohta, tajuvad seda füüsilise maailma vormi teistsugusena kui näiteks eestlased, kellel on vaid mõned sõnad. Seega võib maailmataju olla väiksem ja mustvalgem inimestel, kellel on vaid üks keel. Kui keel, mida inimene valdab, on halvasti arenenud (kinnipeetavatel oma sõnavara ja žargon), nähakse seetõttu ka maailma erinevalt. Seega on pahatihti vangaametnikul raske asju selgeks teha kinnipeetavale, kes on vaid 3–5 klassi koolis käinud. Keelekasutus ja maailmataju läbi keele rikkuse omandamise on hariduse üks varjatud eesmärke ning põhjendab, miks ka kinnipeetavad peaksid vanglas haridusteed jätkama.

Intelligentsus (IQ)

Kinnipeetavate kohta kujuneb hinnang nende välimuse, isiksuseomaduste ja muude kriteeriumite järgi. Üks olulisim kriteerium, mis meile kinnipeetavaga vestluses kohe silma jääb, on intelligentsus. Selle üle, millest intelligentsus koosneb ja kuidas seda mõõta ning rakendada, vaidlevad psühholoogid palju.

Intelligentsus – oskus abstraktselt mõelda ja kogemusest õppida (Flynn, 1987).

Intelligentsuse mõõtmise areng

Igaüks näeb ja mõistab intelligentsust erinevalt ning psühholoogid on samuti vaielnud selle üle aastakümneid. Intelligentsuse mõõtmise arengu tundmine on oluline mõistmaks, et ka tänapäeva intelligentsustestid on kokkuleppelised meetodid inimese intellektuaalsete funktsioonide mõõtmiseks ega võta arvesse kõiki intellekti aspekte.

- Spearman (1927) uskus, et igasuguse kognitiivse funktsiooni täitmine tugineb ühel faktoril, mida ta nimetas G (üldine intelligentsus), ja ühel või teisel spetsiifilisel faktoril S, mis on seotud konkreetse ettevõtmisega.
- Thurstone (1938) arvas, et intelligentsus koosneb mitmest erinevast kognitiivsest võimest, mis töötavad enamjaolt iseseisvalt (verbaalne võimekus, arvuline võimekus ja ruumiline tajutaj).
- Isiksusejoonte uurija Cattell (1963) pakkus välja, et intelligentsus koosneb kahest osast: voolav intelligentsus – oskus formuleerida mõisteid, põhistada ja leida sarnasusi; kristalliseerunud intelligentsus – varasemad teadmised ja kogemused otsuste tegemiseks. Voolav intelligentsus oli Cattelli arvates intuiitiivne ja mitte nii ettearvatav kui kristalliseerunud intelligentsus.
- Infotöötluse vaatenuga esindajana pakkus Sternberg (1988) triarhilise teooria kolme täiesti erineva intelligentsusega: komponentide intelligentsus – analüütiline mõtlemine; kogemusõppeline intelligentsus – võime luua uusi ideid esialgu mitteseonduvatest asjadest; kontekstiline intelligentsus – võime kohaneda muutuva keskkonnaga.

IQ-testid tänapäeval

Alfred Binet (1857–1911) töötas esimese IQ-testi välja 1904. aastal Pariisi koolinõukogu palvel, et eristada vaimse alaarenguga lapsi. Testi täiendas 1916. aastal Stanfordini ülikooli professor Lewis Terman (1877–1956) ning see sai nimeks Stanford-Binet' test.

Stanford-Binet' testi järgi näitab IQ:

- verbaalset väljendust,
- kvantitatiivset põhistamist,
- abstraktset visuaalset põhistamist,
- lühiajalist mälu.

IQ (intelligence quotient) – arvuline väärtus, mille võrra isiku intelligentsuse määr on erinev sama vanusegrupi keskmisest (mediaan) intelligentsuse määraast. 100 on alati keskmine, üle 100 on kõrgem, alla 100 madal intelligentsuse määr.

Wechsleri intelligentsustest. Kuna Stanford-Binet' test mõõtis vaid verbaalseid võimeid, siis töötas Ameerika psühholoog David Wechsler (1896–1981) välja uue testi, kuhu pani sisse ka mitteverbaalseid ülesandeid. Praegu kasutatakse IQ mõõtmiseks kõige rohkem just Wechsler Adult Intelligence Scale-Revisedi (WAIS-III) testi.

Inimese intelligentsus on väga keeruline segu geenidest ja keskkonnast (Plomin, 1989).

GEENIDE (BIOLOOGIA) JA KESKKONNA MÕJU INTELLIGENTSUSELE

Selleks et tõestada **bioloogia mõju** intelligentsusele, on uuritud eraldatud kaksikuid ning võrreldud lapsevanemate ja laste IQ-d adopteeritud laste ja nende vanemate IQ-ga.

Keskkonna mõju uuriti nii, et lastekodulapsed pandi elama peredesse ning hiljem võrreldi nende IQ-d lastekodusse jäänud laste keskmisega. Erinevus oli märkimisväärne. Lastekodus IQ isegi alanes. Samuti leiti, et peres on esimene laps kõige kõrgema IQ-ga ja iga järgnev madalamaga.

SOTSIAALNE MÕTLEMINE JA SOTSIAALNE KÄITUMINE

Sotsiaalpsühholoogiline maailm

Inimene ei saa kaua olla üks. Inimeseks olemise üks aluseid on suhted teiste inimestega. Üksi olles meie inimlikkus hääbub või me loome surrogaate (asendusi). Hollywoodi filmis „Kaldale uhutud” („Cast Away”, 2000) suhtles Tom Hanksi kehastatud tegelane võrkpalliga nimega Wilson ja Daniel Defoe (1911) romaani peategelane Robinson Crusoe säilitas pool tervemõistuslikkusest tänu pärismaalasest kaaslasega suhtlemisele.

Üksinda olemise või jäämise juures on mitu staadiumi, kus me harjume sellega, see sarnaneb võõrutussündroomiga: 3.–4. päev on tugev tung jagada mõtteid ja kogemusi, kuid 6.–7. päev juba harjub sellega ära ja enam ei tahagi inimestega suhelda. Samuti on uurimused kinnipeetavate kartserikaristuste mõju kohta toonud välja vähe olulisi mõjusid, mis teki-
vad kuni 10-päevasest kartserikaristusest: taju ja motoorsed oskused ei vähenenud, psühholoogilise stressi näitajad olid väiksemad kui kontrollgrupil ning suhtumine ümbruskonda ja enesesse ei muutunud, kuid individuaalsed erinevused säilisid (Ecclestone, Gendreau, & Knox, 1974). Suedfeld, Ramirez, Deaton ja Baker-Brown (1982) täpsustasid, et esimesed 72

Kõige mõjuvam kartserikaristuse kestus on 2–3 päeva, pärast seda inimene harjub ja karistuse mõju väheneb.

TÄHELEPANEK

Eksperimentaaluurimused kinnitavad, et kartserikaristus ei ole ebainimlik ega tervisele kahjulik, kui selle määramine on eetilise ja moraalne. Kindlasti ei tohi unustada individuaalseid erinevusi. Samuti nagu üksi olemine võib olla talumatult raske, võib sellega harjudes olla tagasimineku ühiskonda veel raskem. Loobumine inimkontaktist tähendab loobuda kuuluvusest, lähedusest, moraalist, armastusest, vihast, kadedusest jms. Teiste inimeste käest saame alatasa otsesest ja kaudset tagasisidet: positiivset – kiitust, toetust, sümpaatiat, meeldivust ja ka negatiivset – kriitikat, mahajäetust, alandamist.

tundi on kõige raskemad, pärast seda inimene harjub üsna hästi. Seega ei ole üle 2–3 päeva kestvad kartserikaristused efektiivsed.

Samas leidsid Cormier ja Williams (1966) ja Grassian (1983) patoloogilisi nähtusi kinnipeetavate seas, kes olid üksikkambri kuni ühe aasta. Kuid oluliseks peetakse mitte üksikkambri iseenesest, vaid seda, kuidas üksikkaristus määrati ja täide viidi (kuidas kinnipeetavaid koheldi). Kui kinnipeetavaid koheldakse emotsionaalselt ja negatiivselt, siis tekib neil stress ka kõige humaanses vahetuses.

Kuigi ilma teiste inimesteta on raske ette kujutada maailma, tunduvad teised inimesed meile subjektiivselt ikkagi kaugemana. Teiste inimeste käitumist ei suuda me alati mõista. Teised teevad ja ütlevad asju, mida me ei oota, neil on motiivid, millest me aru ei saa, ning nad näevad maailma hoopis teisiti kui meie. Seega ei ole me teiste inimestega kontaktis mitte ainult suheldes, vaid ka mõeldes – me mitte ainult ei suhtle teistega, vaid ka mõtleme nende peale just nende erisuse pärast.

Sotsiaalpsühholoogia põhiliseks fookuseks on sotsiaalne käitumine ja sotsiaalne mõtlemine.

Sotsiaalse mõtlemise uurimisobjektid:

- atribuutsioon – meie püüde mõista teiste käitumise põhjuseid;
- sotsiaalne kognitsioon (*cognition*) – kuidas me märkame, talletame ja mäletame sotsiaalset infot;
- hoiak (*attitude*) on uskumuste kogum mingi inimese, objekti, sündmuse või vaidlusküsimuse kohta, ehk

kestev hinnang sotsiaalse maailma eri aspektidele. Hoiakud võivad olla nii positiivsed kui ka negatiivsed, kuid samuti võib inimesel olla neutraalne ehk mitteemotsionaalne arvamus millegi kohta.

Sotsiaalse käitumise uurimisobjektid:

- eelarvamused (*prejudice*) – negatiivsed seisukohad teatud sotsiaalsete gruppide liikmete suhtes;
- sotsiaalne mõjutus (*influence*) – erinevad viisid, kuidas inimene püüab mõjutada teiste käitumist (siia kuulub mõjustamispsühholoogia);
- prosotsiaalne käitumine – teiste heaks tegutsemine;
- külgetõmme (*attraction*), armastus ja lähisuhted – miks meile keegi meeldib või ei meeldi.

Sotsiaalne mõtlemine

Kuidas mõjutavad heuristikud meie taju ja otsuseid?

Kinnipeetav Peeter on pikka aega väitnud, et ta pea valutab, ja saanud valvurilt valuvaigisteid. Hiljem ilmneb, et Peetri eesmärk oli valuvaigisteid teistele kinnipeetavatele vahetuskaubana jagada. Nüüd kui Peetril endal kord päriselt valuvaigisteid vaja oli ja ta neid valvurilt küsima läks, arvasid valvurid (alateadlikult kasutades heuristikuid), et Peeter tahab taas valuvaigistitega smugeldama hakata, ega andnud peavalu käes vaelevale Peetrile valuvaigisteid.

Heuristik – protsess, vaimne otseteede otsustamises, kui me ilma pikemalt mõtlemata kujundame mingi arvamuse või otsustame teatud moodi kellegi või millegi suhtes. Tugineb varasemale kogemusele.

Harjutus. Vanglaametnik ruttab läbi avatud osakonna täitma mingit ülesannet ja üks kinnipeetav pöördub tema poole kiire palvega: „Mul peaks olema täna lühiajaline kokkusaamine, ma ei taha et see läheks kokku jalutuskäigu ajaga, kas te saaksite seda kontrollida?“ Kuidas peaks vanglaametnik toimima, mida vastama kui üldse?

Heuristikud (vaimsed otseteed) ümbritsevad meid kõikjal. Samuti nagu me saame juhuslikult piletijärjekorras kokku väga meeldiva inimesega ning pärast mõnda minutit vestlust

tundub see inimene justkui hingesugulasena, töötab ka vanglas väljanägemise heuristik hinnangu lihtsustajana. Armilise ja tätoveeritud näoga kinnipeetava kohta tekib meil kiiresti eelarvamus. Elu jooksul tekivad meil hinnangud ehk abstraktsed kategooriad inimeste kohta, keda me kas välimuse, staatuse, oleku või hääle järgi paigutame mingisse gruppi ja ka reageerime vastavalt sellele.

Meie isiklikke heuristikuid mõjutavad õpitud ja elu jooksul kujunenud eelarvamus, hoiakud, kogemused ja tõekspidamised.

TÄHELEPANEK

Väljanägemise heuristik ja eelneva teadmise heuristik. Tihti räägitakse esmamuljest ja sellest, kui raske on esmamuljet mõjutada või muuta. Väljanägemise ja eelneva teadmise heuristiku juures ongi oluline varasem seos, mis meil on mingi visuaalse informatsiooniga või mingi situatsiooniga tekkinud. Mida rohkem me kasutame heuristikuid igapäevaelu otsuste tegemisel, seda tavalisemaks muutub meie jaoks nende kasutamine ka mujal. Kui me oleme harjunud pidevalt kiirustama, siis me õpimegi kiirustama ja kvaliteet langeb

Atributsioon

Peavalvekeskuse kaamerast on näha, kuidas jalutushoovis ründab üks kinnipeetav teist. Mõlemad kinnipeetavad on valvurile tuttavad ja tal käivitub väljanägemise heuristik, ehk siis ta juba teab, et üks kinnipeetav on ka varem olnud agressiivne teiste kinnipeetavate suhtes, seega tõenäoliselt on tema probleemi põhjustaja.

Atributsioon (põhjuste omistamine) – protsess, mille abil püüame mõista teiste käitumise põhjuseid.

Kui tegemist oleks täiesti võõraste kinnipeetavatega, siis seda pelgalt heuristikutele toetudes teha ei saaks. Mõlemal juhul vajab intsident sisulisemat uurimist, kuid selleks, et olukorras selgust saada, on vaja koguda lisainformatsiooni. Lisainformatsioon ja heuristilised valikud aitavad omistada agressiivse käitumise põhjust ühele või teisele kinnipeetavale. Seda protsessi, mille käigus me omistame millelegi põhjust, nimetatakse atributsiooniks (põhjuse omistamiseks).

Teiste käitumist hinnates mõtleme tihti selle peale, kas nende käitumine sõltub (a) **välistest faktoritest** (mingid füüsilise või sotsiaalse maailma osad, näiteks keegi provotseeris) või (b) **sisemistest põhjustest** (nende endi karakteristikud, motiivid, uskumused, soovid) või on see nende kahe kombinatsioon.

Kursusekaaslane kukub juba kolmandal eksamil läbi. Kas tunnete talle kaasa või peate seda tema enda süüks? Kas teil on temast kahju või tekib teis hoopis põlgus? Suures osas olenevad vastused sellest, mida te peate sellise läbikukkumise põhjuseks.

- Kaastunne tekib ilmselt siis, kui omistada eksamil läbikukkumise põhjused välistele ja kontrollimatutele teguritele (näiteks sõnastas õppejõud küsimused väga keeruliselt; õppejõud küsis asju, mida kõik üliõpilased pidasid teisejärguliseks; kursusekaaslase väike laps jäi paar päeva enne eksamit raskesti haigeks).
- Põlgus ja süüdistamine võivad tekkida siis, kui omistada põhjused üliõpilasest endast tingitud ja tema poolt kontrollitavatele teguritele (näiteks käib ta õppimise asemel alailma pidudel; ta ei tööta kunagi loengutes kaasa; ta õpib alati viimasel ööl enne eksamit).

Põhjusliku omistamise teooria autori Bernard Weineri (1985) kohaselt koosneb põhjuse omistamise protsess kolmest etapist:

- 1) **käitumise märkamine** – *kinnipeetav lähenes teisele kiiresti ja lõi teist näkku;*
- 2) **käitumist peetakse tahtlikuks** – *kinnipeetav ei kukkunud, rusikas ees, kogemata teisele otsa;*
- 3) **põhjus omistatakse sisemistele või** välistele teguritele (kontrollkese – tuttav isiksusepsühholoogiast).
 - a) **kontrollkese:** hinnang, kas toimunu tulenes **inimesest endast** (*lõi, sest on kergesti solvuv*) või **välisest olukorrast** (*teine kinnipeetav provotseeris löömise*);
 - b) **stabiilsus:** hinnang, kas käitumise põhjus tulenes millestki püsivast (*kinnipeetav on loomult agressiivne ja impulsiivne*) või ebapüsivast (*üldiselt on kinnipeetav rahulik ega allu provokatsioonile*);
 - c) **kontrollitavus:** hinnang, kas vaadeldud inimene oleks saanud käituda kuidagi teisiti, ehk kas sündmuste põhjused olid tema poolt kontrollitavad või ei.

Käitumise põhjuse omistamisel mängivad rolli veel mitmed tegurid:

- kui palju on olukorra kohta informatsiooni;

- kui kaua on inimesel aega selle üle mõelda;
- kui motiveeritud ollakse põhjuseid välja selgitama;
- millised on inimese üldised hoiakud ning tavateooriad käitumise ja isiksuseomaduste kohta.

Uurimused on näidanud, et üldjuhul toimub atributsiooniprotsess kiiresti ning kõiki kriteeriumeid ei jälgita, inimesel on ka siin komme rakendada heuristilist põhistamist: tahame võtta kiiresti seisukohta (Lupfer, Clark, & Hutcherson, 1990).

Atributsioonivead

Meie sees toimuv pidev atributsiooniprotsess ei toimi ilma vigadeta. Nagu iga kiirustatud ettevõtmine ei ole ka põhjuste omistamine alati läbimõeldud ja kaalutletud. Seda, mida me millestki või kellestki arvame, on tihti vaja teadlikult ümber hinnata, et mitte lasta heuristilistel protsessidel end valele teele viia.

Üheks klassikaliseks fundamentaalse atributsiooni vea näiteks on uuring, kus osalejatel paluti lugeda Fidel Castrot pooldavaid ja tema vastu meelestatud esseesid. Lugejatele öeldi, et osale kirjutajatest anti teema ette (sundteema) ja teistel lasti valida, kas nad tahavad kirjutada pooldavat või negatiivselt meelestatud teksti. Eelduste kohaselt olid vaba valiku olukorras lugejad arvamusel, et essee meelestatud peegeldas autori arvamust. Oli üllatav, et ka sundteema olukorras arvasid lugejad, et essee peegeldab autori meelestatust.

Miks tekib fundamentaalne atributsiooniviga? Otsides kaaslaste tegevusele põhjendusi, lähtutakse kõige silmatorkavamatest faktoritest.

Fundamentaalne atributsiooniviga – otsides põhjuseid kaaslaste käitumisele, kalduvad inimesed üle tähtsustama isiksuseomadusi ja mööda vaatama situatsioonilistest mõjutajatest.

Fundamentaalsele atributsiooniveale on leitud erinevaid seletusi:

- Üheks seletuseks on, et tegutsejal ja vaatlejal on erinevad vaatepunktid. Tegutseja keskendub rohkem ümbritsevale keskkonnale, kuid vaatlejad märkavad rohkem tegutsejat ennast, mitte ümbritsevat keskkonda. Nii

Fundamentaalne atributsiooniviga – tendentsi omistada käitumise põhjuseid rohkem sisemistele kui välistele faktoritele.

saab vaateleja olukorrast vähem informatsiooni kui tegutseja, kes peab olukorras leiduvatele stiimulitele reageerima. Ise käitudes on jällegi keeruline ennast kõrvalt näha, kuid on võimalik jälgida, mis juhtus antud olukorras ning enne ja pärast seda.

- Teise seletuse kohaselt on inimesel oma käitumise tagamaade kohta oluliselt rohkem informatsiooni kui teise inimese kohta. Näiteks mäletatakse enda käitumisi ja emotsioone paljudes sarnastes või teistsugustes olukordades. See võib olla põhjuseks, miks nähakse enda käitumist paindlikumana ja muutuvana (mõnikord on põhjused olukorras, mõnikord endas), teise puhul aga nähakse käitumist püsivana.

Omakasu kallutatus (*self-serving bias*). Mitmed uurimused on näidanud, et iseenda käitumist, eriti ebaõnnestumisi, kalduvad inimesed seletama pigem olukorrast tingitud teguritega, alahinnates enda püsivatest omadustest (isiksus) tingitud põhjusi. Samas õnnestumisi kaldutakse omistama just seesmistele püsivatele omadustele.

Vene emakeelega kinnipeetav läheb tegema eesti keele A1-taseme eksamit, kuid eksamil läheb kehvasti – ta kukub läbi. Kinnipeetav süüdistab selles halba õpetajat, lärmakat kambrikaaslast, kes ei lasknud õppida, ja kontaktisikut, kes käskis kinnipeetaval töökohustust täitma minna, kui too oleks pidanud õppima.

Järgmisel korral sai kinnipeetav eksamiga edukalt hakkama ning tõi põhjuseks selle, et on tark ja õpihimuline. Ta jättis aga tähelepanuta selle, et õppimises aitas teda eestlasest kaaskinnipeetav, kes õpetas teda terve nädala.

Omakasu kallutatus – kõik õnnestumised on minu enda töö tulemus, aga ebaõnnestumised on kas juhuslikud või väliskeskonnast tingitud põhjustel.

Heuristikud – vaimsed otseteed

Sotsiaalseks mõttetegevuseks saab pidada kõiki protsesse, mille abil me märkame, mõistame, mäletame ja hiljem kasutame sotsiaalset infot.

See, millist infot me mäletame, ja hinnangud, mida me selle põhjal anname, on väga olulise kaaluga. Infot, mida meelde jätta, on väga palju, ka siin tulevad uuesti mängu äsja käsitletud heuristikud (vaimsed otseteed – *mental shortcuts*). Sotsiaalse kognitsiooni peatükis räägime aga teistest tendentsidest, mis mängivad suurt rolli teiste inimeste maailma mõistmisel.

Kõiki hinnanguid, mis tekivad teiste inimeste, situatsioonide ja kogemuste suhtes, kipume vaikimisi pidama ainuõigeks reaalsuseks. Kui kellelegi meeldib vanglas töötada seetõttu, et talle meeldib kord, arvab see inimene et ka teiste vanglas töötavate inimeste jaoks on kord sama olulisel kohal. Olen kohanud kontaktisikuid, kes püüavad motiveerida kinnipeetavat, kujutades ennast tema asemele ja rääkides sellest, mis tõukaks teda tagant mingit vanglasisest eesmärki täitma: „Kui sa võtaksid pakutava koristustöö vastu, oleks sul rohkem aega kambrist väljas olla ja liikuda.” Kuigi liikumisvabaduse suurenemine võib olla arvestatav motivaator, ei tohi unustada seda, et ainult kinnipeetavaga rääkides saame teada tema enda motivaatorid. Sellest aga täpsemalt veenmise ja mõjutamise peatükis.

Automaatne valvsus – me oleme väga tähelepanelikud negatiivse info suhtes. Inimestel on komme vestluses või mingis muus suhtes kontsentreeruda negatiivsele, ehk kui keegi naeratab kümme korda, kuid on üks kord vihane, siis jääb just see meelde ja hakkab häirima.

See on kahe teraga mõök. Heuristikud võivad meid mingil hetkel aidata, kuid teinekord kallutab see meie tähelepanu ja pimestab objektiivselt vaatamist. See kinnitab veel kord esmamulje efekti, kui me alguses loome negatiivse mulje, siis hiljem on seda raske parandada, kuna see jääb paremini meelde.

Vale konsensuse efekt (*false consensus effect*) – tendents mõelda, et teised mõtleavad samuti nagu meie.

Motiveeritud skeptitsism – tendents vajada rohkem infot otsuse langetamiseks, kui otsus on vastuolus varasema seisukohaga, ning vähem, kui otsus toetab olemasolevat seisukohta. See on väga sarnane kohustuste laienemise heuristikule (*escalation of commitment*). See on ka põhjus, miks inimesed on probleemses suhtes ja püüavad seda esialgu parandada, mitte ei liigu kohe järgmise juurde. Ehk siis vastus küsimusele, kui palju meil on infot vaja otsustamiseks, sõltub sellest, kui palju see otsus on seotud sellega, mida me juba oleme sisemiselt varasemalt otsustanud.

Seepärast on hea saada kinnipeatav nii kaugele, et ta mõne vangla eesmärkidest tulevane tegevusega seoses kontaktisikule midagi lubab. Lubadused jäävad paremini meelde ning neid on raskem murda olukorras, kus midagi on lubatud ja kokku lepitud.

TÄHELEPANEK

Vanglaametnikele on aastaid õpetatud, et nad hoiduksid kinnipeatavatele millegi lubamisest. Oluline on meelde jätta, et lubamisel endal ei ole midagi viga, kui see on teostatav ja vangla töökorraldusega kooskõlas. Kui valvur lubab kinnipeatavale, et ta tuleb poole tunni pärast tagasi temaga rääkima, on see on heaks eeskujuks kinnipeatavale, et too omakorda oleks valmis midagi lubama.

Lubadusi ei tasu karta, kuid neid ei tasu kergekäeliselt loopida ei eraelus ega ka vanglas.

Võrdlusolukorra mõju – tendents hinnata olukordi alternatiivsete olukordade võrdluse kaudu („mis siis, kui oleks läinud nii ...“).

See on hea näide sotsiaalsest kognitsioonist. Meie reaktsioonid ei tugine ainult olukordadele endale, vaid ka sellele, mida need olukorrad meile meelde tuletavad. Kui me mõtleme olukorrast, siis me mõtleme ka võrdlusolukordade peale ja kujutame ette teiste võimalike tulemustega olukorra lahendusi, mis erinevad meie tegelikest kogemustest. Võrdlusolukorra mõju võib olla tõsiseks stressi allikaks ja võib pärssida igasugust arengut, kuna on hirm, et midagi võib minna valesti.

Võrrelge kaht olukorda. Hr Ettevaatlikkus ei võta kunagi hääletajaid peale. Eile tegi ta erandi ja võttis ühe hääletaja peale. Hääletaja osutus röövliks ja röövis ta püstoli ähvardusel paljaks. Pr Risk võtab tihti hääletajaid peale. Eile võttis ta ühe hääletaja peale. Hääletaja röövis ta püstoli ähvardusel paljaks. Kumb nendest inimestest tunnetab tagantjärele suuremat kahetsust?

Miks toimub meie ajus selline kognitiivne töö? Hr Ettevaatlikus käitus oma normist erinevalt ja seega tõsis ootus ka teistsuguse lahenduse järele, kuid Pr Risk tegi seda kogu aeg ega muutnud oma käitumist.

Negatiivsed tulemused, mis järgnevad ebatüüpilisele käitumisele, tunduvad rohkem etteaimatavad kui negatiivsed tulemused, mis järgnevad tavalisele käitumisele, kuigi tõenäosus on suurem teisel juhul.

Hoiakud ja nende kujunemine

Kõikide asjade kohta, mida oleme näinud või kogenud, on meil hoiakud. Hoiakud on vaimsed kujutised, seisukohad ja hinnangud sotsiaalse maailma aspektide kohta. Suhtumised kinnipeetavatesse tekivad rakenduvate heuristikute ja õppimise kaudu.

Hoiakute kujunemine on aastasadade jooksul muutunud edukuse osaks. Mida paremini keegi suudab kellegi hoiakuid mõjutada, seda suurem võim ja kontroll tal on. Veenmine ja mõjutamine on muutunud äriks. Televisioon, ajakirjad, raadio, suured reklaamid, poliitilised kampaaniad, suitsetamist keelavad märgid – kõik püüavad meie seisukohti luua, arendada ja muuta. Sõnum ja meedia vahetuvad, kuid mõte jääb samaks – muuta meie suhtumist ja seeläbi meie käitumist.

1. Veenmise klassikaline lähenemine

Veenmist uurides on jõutud järgmistele järeldusele.

- Eksperdid on usaldusväärsemad kui mitteeksperdid.
- Sõnumid, mis on maskeeritud nii, et need justkui ei peaks muutma meie hoiakuid, on efektiivsemad kui sõnumid, mis on spetsiaalselt selle jaoks tehtud.
- Populaarsed ja atraktiivsed sõnumi allikad on hoiakute muutmisel efektiivsemad.
- Madala enesehinnanguga isikuid on kergem mõjutada.
- Kui inimestel on motiveeritud skeptitsism, siis efektiivsem on kajastada mõlemat vaatenurka ja seeläbi isikut

Hoiakud tekivad õppimise (klassikaline, operantne, sotsiaalne õppimine) kaudu.

Veenmine – protsess, kus üks või grupp inimesi üritab muuta ühe või grupi suhtumist millessegi.

Veenmise puhul on olulised kriteeriumid emotsionaalsus, sõnumi allikas, sõnum, sihtrühm.

Igapäevases elus tuleb ette tihti juhtumeid, kus kaks hoiakut põrkuvat ja valime neist ühe.

Kognitiivne dissonants – inimese sisemine konflikt kahe hoiaku vahel.

mõjutada. Kuid kindla seisukohaga isikut on parem mõjutada sama vaatenurga kordamisega.

- Kiirelt rääkivad inimesed on rohkem mõjusad kui aeglaselt rääkijad – nad tunduvad kompetentsemad.

2. Veenmise kognitiivne lähenemine

Kinnipeetav Peeter on alati arvanud, et kõik valvurid on „nõmedad mendid“, kelle eesmärk on kinnipeetavate alandamise abil omaenda ego tõsta. Ta pöördub vanglaametnike poole alati üleolevalt ja vastab neile nähvates. Seetõttu ei ole ka valvurid Peetri suhtes eriti positiivselt meelestatud, nad teevad küll vajalikud toimingud, kuid mõistagi ei ole nõus Peetrile vastu tulema, kui too nõuab näiteks kontaktisikule teate edastamist. Äsja tööle tulnud valvurid Mart ja Kadri aga ei tea Peetri negatiivsetest hoiakutest valvurite suhtes midagi ning on talle seaduse ja vangla kodukorra piires mitu korda vastu tulnud. Peetril tekkis sellega seoses kognitiivne dissonants ehk tunnetuslik ebakõla: kui Mart ja Kadri on tema suhtes vastutulelikud ja viisakad, siis võivad nad olla toredad inimesed ja kui Peeter nendega ebaviisakalt käitub, siis on tema ise halb ja nõme. Peetril on ebamugavustunde leevendamiseks kaks võimalust, kas muuta oma hoiakut valvurite suhtes (Mart ja Kadri on ju ometi head ja vastutulelikud inimesed) või seletada Marti ja Kadri käitumist näiteks sellega, et nad on tegelikult nõrgad pugejad, kes ei taha kinnipeetavatega konflikte (hoiak jääb samaks). Peeter otsustab hoiakut muuta ja on edaspidi kõikide valvurite vastu viisakam.

Väljatöötamise tõenäosuse mudel ELM (*elaboration likelihood model*, Cacioppo, Petty, Feinstein, & Jarvis, 1996) – teooria, mis ütleb, et on kaks erinevat veenmiskanalit, mis sisaldavad eri mahus kognitiivset töötlemist reaktsioonina veenmise sõnumile.

Sisuliselt tähendab see, et iga erineva sõnumi peale tekivad inimestel sisemised seosed, reaktsioonid ja mõtted (positiivne äratundmine, varasem negatiivne seos jms) Tekkinud mõtted ja seosed, mitte sõnum ise, on need, mis mõjutavad inimese käitumist ja hoiakule kindlaks jäämist või muutumist.

Kui edasiantav sõnum on olulise tähtsusega, siis pööratakse sellele tähelepanu rohkem. Siin läheb veenmine läbi tsentraalse kanali. Mõttes hinnatakse, kas saadud info sobib

Perifeerse kanali kaudu toimib veenmine hästi, kui sihtrühma tähelepanu on häiritud ega saa kogu tähelepanu pöörata hoiakuid muutvale ideele.

olemasolevasse raamistikku ja täiendab seda. Hoiakute muutus toimub vaid siis, kui argumendid olid mõjuvad ja veenvad.

Kui sõnum käsitleb teemasid, mis ei ole tähtsad, siis toimub veenmine perifeerse kanali kaudu. Siin mängib rolli kognitiivne pool, kuid suurem osa tähelepanust on muudel faktoritel, nagu sõnumi edastaja, tema prestiiž, usutavus, meeldivus jms.

Näiteks soovib kinnipeetav saada valvuri tähelepanu ja alustab kõnelust teemal, mida ta teab valvurit huvitavat, ja siis vahetab sujuvalt teemat.

Lubaduste hoidmine ja murdmine. Olukorras, kus me oleme kellelegi midagi lubanud, kuid siis selgub, et me ei saa seda lubadust täita, tekib meil tugev kognitiivne dissonants. Tekkinud pinge survestab meid lubadusest kinni pidama, kuna see toetub meie moraalile ja eetikale, kuid olukorra kohta saadud objektiivne info ei lase meil seda teha. Seda olukorda nimetatakse **sunnitud järeleandmiseks** (*forced compliance*), need on olukorrad, kus tunneme survet käituda oma hoiakutele mittevastavalt. Inimestele ei meeldi sellised olukorrad ja püüame neid iga hinna eest vältida. Mõned inimesed otsustavad järgida lubadusi ja eiravad objektiivset vastuinfot, aga teised murravad lubadusi ja jäävad kindlaks objektiivsele informatsioonile.

Noor valvur Artur teostab hommikust loendust ja lubab kinnipeetav Talvikule, et ta viib ta varem jalutuskäigule, kuna viimane väitis, et tal on päeval kokkusaamine. Teiste valvurite ja kontaktisikuga nõu pidades mõistab Artur, et lubadus läheb vastuollu vangla korraga. Eksimuse sisemine piin on tugev ja häirib muudele tegevustele kontsentreerumist. Artur otsustab minna kinnipeetav Talviku juurde ja selgitada olukorda. Ta avab kambriukse ja palub kinnipeetav Talvikul tulla kambriist välja, sest ta teab, et teise kinnipeetava juuresolekul sellise olukorra lahkamine soodustaks kinnipeetavate negatiivset reaktsiooni. Valvur Artur selgitab, et kuna on värskelt vanglas tööl ega tea vangla korra kõiki detaile, siis hommikul lubatud erandkorras jalutuskäiku ei toimu. Kinnipeetav ärritub, kuid mitte niipalju, kui teise kinnipeetava juuresolekul. Valvur Artur ütleb mõistvalt, et saab aru, et see olukord on ärritav, kuid vangla korras siiski selliseid erandeid teha ei saa ning kontaktisik helistab kinnipeetava külalisele ja kooskõlastab, et kokkusaamine toimub hilisemal ajal.

SOTSIAALNE KÄITUMINE

Eelmistes peatükkides oleme käsitlenud mitmeid olukordi, kus teatud kinnipeetava tüübiga kokkupuude käivitab meil teatud heuristikad: „ta tundub ohtlik, ta on rumal, ta püüab meiega manipuleerida”. Selliste vaimsete otseteede nagu eelneva teadmise heuristik käivitumise aluseks on varem äraõpitud seosed – eelarvamused. Pahatihti on need aga ekslikud. Maailmas üheks levinuimaks eelarvamuseks on rassism – negatiivne hoiak teatud etnilise taustaga sotsiaalsesse gruppi kuuluvate inimeste vastu vaid seetõttu, et nad kuuluvad sellesse gruppi.

Eelarvamus (*prejudice*) – moondunud vaatenurk sotsiaalsele maailmale ja selle tulemustele.

Stereotüüp – kognitiivne raamistik, uskumused, mis panevad meid arvama, et teatud sotsiaalse grupi kõikidel liikmetel on kindlad omadused.

Miks ja kuidas tekib eelarvamus?

- 1) Palju asju, mida me lääne ühiskonnas väärtustame, ei jätku kõigile: hea töö, ilus kodu, kõrge staatus. Kunagi ei ole neid piisavalt, et kõik saaksid neid hüvesid nautida. Kõige vanem seletus eelarvamusele ongi realistlik konfliktiteooria (Insko *et al.*, 1992). Selle vaatenurga järgi tekib eelarvamus sotsiaalsete gruppide väärtustatud tarbekaupade või võimaluste vastu. Kui selline võistlus jätkub, siis näevad eri gruppide liikmed üksteist üha

negatiivsemas valguses. Seega miski, mis algab majandusliku võistlusega, muutub eelarvamuseks ja kasvatab vaenu. Seega kannab iga gruppidevaheline võistlus endaga kaasas varjatult võimalikku eelarvamuse pisikut.

- 2) Eelarvamus algab sotsiaalsetest kategooriatest, kus keegi eraldab ära omad ja võõrad. Kõiki inimesi nähakse kas oma gruppi kuuluvatena või võõrastena. Sotsiaalseid kategooriaid on erinevaid, nagu rahvus, usk, vanus, nahavärv, töö, elupaik. „Meie“ grupis nähakse asju õigemini ja ühtemoodi kui teiste puhul. Võõrale grupile poogitakse külge negatiivseid omadusi, neid üldistatakse ega sallita.

Arhetüüpsed mitmetes kultuurides olevad vastandgrupid on politsei ja röövel, vangivalvur ja vang, õpetaja ja õpilane, must ja valge.

- 3) Keegi ei sünni eelarvamustega, vaid sotsiaalsete inimestena õpime vaadates oma vanemaid, õpetajaid, sõpru, nende reaktsioone. Sellise pideva sotsiaalse õppimise ja mõjutamise teel omandame kultuurile, ühiskonnale, kogukonnale ja perekonnale omased eelarvamused.

Kuueaastane laps jäljendas oma vanemate suitsetamist, pani kõrsiku suhu ja tegi nagu suitsetaks. Selle peale vanemad naersid ja kiitsid last kui leidlikku järeלטulijat. Laps aga omakorda õppis, et selline tegevus on positiivne ja tervitatav. Seega ei ole eelarvamused pelgalt mõtted, vaid teatud tõekspidamistel põhinev käitumine.

Teadvustamata sotsiaalse õppimise teel tekkivate eelarvamuste peamine autor on massimeedia (televisioon, internet, videomängud). Kuulsused on oma käitumisega iidoliteks mitte ainult lastele, vaid ka täiskasvanutele.

Stereotüüpsel mõtlemisel on tugev mõju sellele, kuidas me sotsiaalset infot töötleme ja vastu võtame. Aja jooksul korduvad heuristikud on pinnaseks stereotüüpsel mõtlemisel väljaarenemiseks, mis seab raamid meie tajule. Stereotüüpide olemasolu paneb meid märkama peamiselt teatud tüüpi infot ja võib blokeerida võime märgata teistsugust teavet. Samuti sõltub sellest, mis meile meelde jääb. Kui stereotüüp on juba tekkinud, siis on inimestel kombeks mäletada ja tähele panna fakte, mis kinnitavad stereotüüpi, ja ignoreerida asjaolusid, mis on sellega vastuolus.

Seega saavad eelarvamused olla nii õpitud käitumise, lihtsa „meie versus nemad“ eraldamise, majandusliku ebavõrduse või meie endi mõttevigade tulemus.

Kuidas eelarvamusi lõhkuda?

Selleks et eelarvamused meid ei juhiks, on vaja neid kontrollida. Seda on kindlasti kergem öelda kui teha, kuid siiski on eelarvamuste lõhkumiseks mõningad strateegiad.

- 1) Eelarvamuse nõiarangi lõhkumine** – sotsiaalse õppimise teel edasirändavatest eelarvamustest saab üle, kui lapsevanemad muutuvad ise teadlikuks oma eelarvamustest ega anna neid enam edasi lastele. Paljudele on see raske, sest paljud tahavad, et nende lapsed „teaksid mis on õige ja mis on vale“, kuid lääne ühiskonna eetika ja moraal näeb eelarvamuste edasiandmist pahena.
- 2) Otsene kontakt** – eelarvamus toitub sellest, et „meie“ ja „nemad“ grupid hoiavad üksteisest eemale. See toidab eelarvamust, samas otsene kontakt kahe vaenuliku grupi vahel vähendab eelarvamust. Sellepärast peetakse edukaks integratsiooni- poliitikaks meetodeid, kus eri grupid on pandud kokku tegema midagi ühist ja selle käigus õpitakse teineteist rohkem tundma, nii muutuvad ka hoiakud.

Otsese kontakti meetod

- a) Kohtuvad grupid on laias laastus sarnased majanduslikust ja sotsiaalsest perspektiivist.
- b) Kontaktsituatsioon tähendab koostööd ja vastastikku sõltuvust, et grupid töötaksid ühise eesmärgi nimel.
- c) Kontakt on mitteformaalne, saab üksteist tundma õppida.
- d) Toimub olustikus, kus olemasolevad normid toetavad gruppide võrdsust.
- e) Seotud isikud tunnevad end tüüpiliste oma grupi esindajatena.

Uuringud on näidanud, et kui selliste vaenulike gruppide vahel kohtumine toimub, siis eelarvamused vähenevad.

- 3) Kognitiivne dissonants** – kui inimesed peavad tegema midagi, mis on vastuolus nende hoiakutega, või olukord sunnib valima kahe hoiaku vahel, siis kognitiivne dissonants vähendab eelarvamust.

Leippe ja Eisenstadt (1994) panid valged tudengeid kirjutama esseed mustanahaliste tudengite tudengitoetuse suurendamiseks, tekstis pidi võimalikult korrektselt

selle vajaduse ära põhjemada. Uurimuse tulemused näitasid muutust valgete tudengite hinnangutes mustanahaliste suhtes pärast essee kirjutamist.

4) Rekategoriseerimine – kui inimesed otsustavad midagi ümber või asetavad piirid mujale, toimub rekategoriseerimine ehk „meie“ ja „nende“ piiride ülevaatamine. Uurimused on näidanud, et inimesed, kes elasid varem kaasa oma linna spordivõistkonnale ja olid vaenulikud naaberlinna spordivõistkonna suhtes, elasid riigi tasemel kahest võistkonnast moodustatud ühendvõistkonnale kaasa. Seega aitab piiride muutmine eelarvamusi vähendada.

Eeldatavalt rekategoriseerimine võib toimuda ka arhetüüpsete vastasseisude vahel, nagu vangivalvur ja vang olukorras, kus tekib ühine vaenlane. Igapäevases vanglatöös tekib vastasseis rollidest, mida inimesed täidavad, kuid eriolukorras, kui on näiteks puhkenud tulekahju, toimub paljudel inimestel rekategoriseerimine „inimesed versus tuli“, mis paneb vanglaametnikud ja kinnipeetavad koos tegutsema ühtse vaenlase vastu.

Konformsus

Konformsus on sisemine tung teha asju nii nagu seda teevad teised. Tung mitte erineda ja mitte välja paista karjast on konformsuse kõige selgem looduslik paralleel. Paljudel inimestel on vajadus tähelepanu järele, kuid eristumine oma grupist on midagi tõsisemat. Kuuluvuse kaotamine võib viia üksinduseni, mis on teatavasti üks inimese alushirmudest. Just sellepärast on konformsus väga tugev sisemine jõud, mis meid juhib.

Sotsiaalne mõju – üks või mitu inimest püüavad muuta teiste isikute hoiakuid ja käitumist.

Kinnipeetavad ei taha oluliselt eristuda teistest kinnipeetavatest, vanglaametnikud ei taha oluliselt eristuda teistest vanglaametnikest. Kinnipeetavate puhul saab konformsust ära kasutada taasühiskonnastamise protsessis. Teades, et paljud kinnipeetavad käituvad teisi kinnipeetavaid matkides, siis tasub muuta vanglas viibivate kinnipeetavate käitumist eeskujulikumaks, et mõjutada nii ka uusi kinnipeetavaid. Uued kinnipeetavad hakkavad käituma vanade olijatega sarnaselt.

Sellised olukorrad toetuvad kirjutamata reeglitele, käitumismallidele, kuidas olla. Need reeglid on **sotsiaalsed normid**. Kirjutatud või kirjutamata normid mõjutavad inimeste elu iga päev. Sotsiaalsed normid on vajalikud anoomia ja kaose vältimiseks. Normid ja sellega kaasnev konformsus (normide järgimine) on osa sotsiaalsest elust. Sotsiaalsetest normidest kinnipidamise surve on väga tugev, sest üldjuhul järgneb nende eiramisele karistus, pahameel või tõrjutus. Surve konformsusele on tugev ka olukorras, kus kaotus ei ole suur (kerge häbi).

FAKTORID, MIS MÕJUTAVAD KONFORMSUSE ASTET

- Grupi suurus – mida suurem grupp, seda suurem konformsus. Kui 3–4 inimesi on juba teisel arvamusel kui enamik, siis võib see muuta ka enamiku arvamust.
- Grupi sidusus – mida sidusam on grupp, seda suurem on konformsus.
- Toetajaskond – kui keegi suudab endale leidja toetajaskonna, kes on tema poolt olukorras, kus teised on vastu, lõhub see olukord konformsust ja vähendab vastuseisjate hulka.

Luciferi efekt

Juba 80 aastat tagasi tehti psühholoogilisi eksperimente grupi normide mõju kohta grupi liikmetele. Lauset „Ma tegin seda sellepärast, et kästi!“ on korranud nii teise maailmasõja Hitleri režiimi järgsetes kohtuprotsessides sõjakurjategijad kui ka 21. sajandil USA sõjaväelased kohtupingis Iraagis ja Kuubal Guantanamo vanglas toimunud inimsusevastaste kuritegude põhjenduseks.

Nende 70-aastase vahega näidete sarnasus on selles, et hulgal inimestel kipub äärmuslikus olukorras ja kellegi kõrgemal seisva käsu all kaduma arusaam ja tunnetus normaalsusest ning nad võivad käituda teiste inimeste suhtes ülemäära julmalt, halastamatult ja ebainimlikult. Kuidas selline muutumine aset leiab?

Aastatuhandete taha vaadates võib leida roimasid, kus inimesed on üksteise suhtes käitunud äärmiselt julmalt. Olgu käskijaks imperaator, kuningas või Jumal – alati on seda tehtud kellegi või millegi nimel. Teaduslikult on seda fenomeni aga hakatud uurima 20. sajandil. Ka varasem äärmuslik grupiviisiline vägivaldsus on tõenäoliselt toetunud samadele alustele mis tänapäevalgi. 20. sajandi vaieldamatult kõige ilmekam näide sellest on vähemuste vastu suunatud rünnakud, eelkõige juutide massiline küüditamine ja hävitamine Hitleri režiimi poolt teise maailmasõja ajal.

Stanley Milgram (1933–1984) oli üks esimesi, kes uuris seda nähtust. Oma kuulsaks saanud eksperimendis püüdis ta panna tavalisi inimesi autoriteedi käsul inimlikkuse piire lõhkuma. Eksperimendis osalejad arvasid, et vajutades üht nuppu, annavad nad tugeva elektrilöögi klaasi taga istuvalle katsealusele. See kõik toimus ühe halli laborikitliga autoriteedina kujutatud juhendaja kihutusel. Eksperimendi tulemused olid üllatavad, sest paljusid ei häirinud piinlemist mängiva katsealuse grimassid, vaid nad kuuletusid autoriteedina esineva juhendaja sõnadele „Palun jätkake!”.

Philip Zimbardo (sünd 1933) hakkas seda fenomeni nimetama **Luciferi efektiks** pärast 20. sajandi ühe tuntuima eksperimendi läbiviimist. Eksperimendis, mida tuntakse maailmas **Stanfordi vangla eksperimendi** (1971) nime all, anti juhuslikult valitud tudengitele kaheks nädalaks kehtastamiseks erinevad rollid: ühed pidid olema vangivalvurid ja teised vangid. Valvurid võtsid oma rolli nii tõsiselt, et juba kahe päevaga hakati vangiks kehas-
tunud tudengeid piinama ja alandama. Isegi Zimbardo ise kaotas kontakti reaalsusega ja võttis oma rolli vangla juhina nii tõsiselt, et laskis eksperimendi käigus juhtunud ebainimlikul käitumisel edasi kesta. Zimbardo tulevane abikaasa, kes külastas mänguvanglat ja nägi mis toimub, suutis teda veenda kontrolli alt väljunud eksperiment lõpetama, kuid selleks ajaks oli alanud vägivald kestnud juba kuus päeva. Kuigi sellele eksperimendile reageeriti esialgu maailmas väga negatiivselt, suutis see näidata, kui kiiresti head inimesed õpivad ära, kuidas teha halbu asju ja käituda kurjalt. Pärast seda pühendas Zimbardo oma elu sellele, et uurida, miks lähevad inimesed kaasa Luciferi efektiga ja kuidas end selle eest kaitsta. Ta on hiljem välja toonud, et peamine faktor on teatud grupi ebainimlikustamine. Kui teatud inimene või grupp teiste silmis erineb, tundub see vähem inimlikuna, paistab musta ja räpasena ning mingil hetkel degradeerub isegi looma staatusesse.

Nagu peatüki alguses märgitud on Luciferi efekti näiteid kahjuks palju.

- **Hitler ja juudid.** Koonduslaagritesse saabuval juudid perekonnad olid räsitud, nälgijased ja väsinud. Laagris oli vähe ruumi, toitu ja arstiabi. Haigus ja nälg muutsid inimesed kõhnaks, täide vältimiseks lõigati juuksed maha. Laagrites töötavatele sõduritele hakkasid tavalised inimesed tunduma koledate, mustade, haigete, alaväärsete ja ebainimlikena. Sellistes tingimustes süvenes fenomen veel, kuni selleni välja, et rongivagunites saabunud hakati massiliselt tappa, sest nad ei tundunudki enam inimestena.
- **Sõjaolukord ja gruppide võitlus.** Üks grupp võitleb teise grupiga – meie *versus* nemad. Meie oleme head, aga nemad halvad. Vastaseid hakatakse ebainimlikustada. Alates sellest, et nad on julmad, tundetud, vägistavad naised ja lapsi ning nende väärtused ei ole aktsepteeritavad. Sõjasituatsioonis leviv propaganda lükkab vastase vaimusilmas meist võimalikult kaugele.

- **Rassism ja erinevuste vihkamine.** Olgu see siis aastatuhandetepikkune orjastamine, 21. sajandi alguse Euroopa pagulaskriis või kellegi isiklik vaatenurk mingi kultuuri või äärmusgrupi suhtes – inimeste eelarvamused ja hoiakud teatud inimese või grupi suhtes mõjutavad tema suhtumist nendesse. „Nad haisevad, nad on mustad, neil ei ole kombeid, nad on ohtlikud, nad tahavad meid rünnata, nad on rumalad jne“ on vaid mõned eelarvamused ja hoiakud, mis tunduvad mõnele niivõrd normaalsena, et negatiivne ja agressiivne suhtumine tundub õigustatud.
- **Koolikiusamine.** Lapsed ei erine täiskasvanutest. Klassi kõige nõrgem või grupi keskmisest erinev laps satub kiusamise ohvriks. Peamised kiusajad ei näe teda võrdväärseks, teda nähakse alamana, nõrgemana, mõttetuna. Selline erinevus riivab silma ja meelt – ta ei tee neid asju nii nagu teised, ta teeb neid erinevalt, ta on kole, ta on loll või liiga tark, ta on ülbe ja ennast täis. Selliseid lauseid on kõik kuulnud kas klassikaaslaste või halvimal juhul enda kohta.

Kas me saame Luciferi efekti kontrollida?

Philip Zimbardo järgi on see võimalik, kui püüame igas olukorras jälgida konteksti, milles viibime.

- 1) Ole valmis oma vigu tunnistama. Ära raiska aega enda väljavabandamisele, liigu edasi.
- 2) Märka teiste keelekasutust ja käitumist ning hinda, kas need on olukorraga kooskõlas.
- 3) Vastuta oma tegude eest.
- 4) Tunne ennast. Saa aru, kes sa oled, milline on sinu identiteet ja individuaalsus. Kui mingis olukorras märkad end käitumas teisiti, pidurda end.
- 5) Austa õiglast autoriteeti ja seisa vastu ebaõiglasele autoriteedile.
- 6) Tasakaalusta oma gruppi kuulumise ja tunnustuse vajadust oma isikliku vajadusega olla eriline.
- 7) Märka, kuidas teised oma ideid väljendavad ja mis mõjutajad toimivad.
- 8) Ära unusta aega! Kas mingi otsus on pikaajalise mõjuga või mitte.
- 9) Ära ohverda vabadust turvalisuse illusiooni nimel (terrorivastane sõda on meie vabadust kitsendanud).
- 10) Seisa vastu ebaõiglastele süsteemidele.

Luciferi efekt ei ole meist kellestki kaugel. Iga kord, kui me kellegi suhtes pahameelt avaldame, tõstab ta veidi pead. See, kas ta võtab meist võimust, on Zimbardo sõnul meie enda kätes.

KINNIPEETAVATE MASSILINE VASTUHAKK VANGLAS

Üks hirmutavamaid olukordi vanglas on kinnipeetavate massilised rahutused ja vastuhakk vanglaametnikele. Õnneks juhtub seda harva ja ka siin on abiks või vaenlaseks konformsus. Kui suurem osa kinnipeetavaid on rahul vangla olukorraga, siis töötab konformsus vanglaametnike kasuks. Kui suurem osa kinnipeetavaid on rahulolematud, siis on konformsus vanglaametnike vastu ja vastuhaku poolt. See, millises suunas on konformsus vanglas, on vanglaametnike korraldada. Vähemusgrupp saab mõjutada suuremat gruppi, kui on piisavalt veenev ja järjekindel. Kõik hakkab väikestest sammudest. Näiteks peab julgeolekuosakond jälgima, et koos ei oleks kinnipeetavad, kes suudavad oma ümber koguda suure toetajaskonna. Seepärast on vajalikud strateegilised ümberpaigutused, et toetajaskonna ja ägestunud kinnipeetavate grupi konformsus püsiks väike.

Ühe kinnipeetava ägestumine võib muuta ka teiste suhtumist ja käitumist. Ehk siis, kui suurem kinnipeetavate grupp näeb pealt ühe kinnipeetava ägestumist vanglaametnike vastu või põgenemiskatset, võib see sütitada teistes samalaadse käitumise ja tekitada antisotsiaalset mõtlemist. Kellegi erinevus grupist ja eeskuju on alati konformsust proovile panev olukord, seetõttu peab vangla üksus olema valmis piirama liikumisi olukorras, kus üks kinnipeetav on avaldanud potentsiaalset konformsust suurendavat mõju teistele kinnipeetavatele. **Sõnakuulmatus on sama nakkav kui kuulekus. Reageerida tuleb kiiresti, muidu on hilja.**

MÕTTENURK

Primaarsed ja sekundaarsed grupid

Ameerika sotsioloog Charles H. Cooley (1864–1929) kirjutas oma raamatus „Sotsiaalne organisatsioon” (1909) vastulauseks Sigmund Freudile sotsiaalsete gruppide olulisusest. Ta kirjeldas inimese arengut gruppide kuulumise vaatenurga kaudu ning eristas primaarseid ja sekundaarseid gruppe inimese elus.

- **Primaarset grupp** iseloomustab alateadlik kasv, spontaanne tekkimine alal, kus paiknevad enam-vähem suguluse ja kultuuri järgi homogeensed inimesed. Primaarne grupp peegeldab ühiskonna struktuuri. Peamised primaarsed grupid on perekond, mängugrupp, millest kasvab välja naabrus- või väikese küla grupp. Primaarsed grupid on otseses mõttes meie isiksuse arengumaa. Nendes suheldes omandame põhilised isiklikud ja sotsiaalsed kogemused, seal kujuneb välja meile omane kultuuri muster ning enamjaolt õpitakse primaarses grupis põhilisi moraalseid tõekspidamisi ja käitumismudeleid.

- **Perekond** on peamine sotsiaalne grupp. Seal omandab inimene kõige tähtsamad tavad, kombed, suhtumise ja käitumise. Perekonnas õpib ta ära oma ühiskonnale iseloomulikud normid ja moraali. Just seal arenevad peamised väärtushinnangud ja oma elu organiseerimise oskused.
- **Mängugrupp** on teine tähtis primaarne grupp. Mängides kohtub laps omasugustega loomulikult, mitte niipalju kultuurilisel kui isiklikul ja sotsiaalsel tasemel. Mängugrupp on oma tüübilt spontaanse formatsiooniga ning parimal juhul kontrollivad seda väljastpoolt täiskasvanud ja mitte niipalju selle grupi formuleerumist, vaid pigem selle arengut. Mängugrupist võib aja jooksul välja areneda kaks erinevat gruppi, mis on samuti enamasti primaarsed grupid, kuid mis tekivad kindlamini ja iseseisvamalt. Esimene nendest on vastavusgrupp (*congenial group*), mis koosneb lastest, noorukitest ja isegi täiskasvanutest, kellel on ühised huvid ja rahuloluallikad (muusika, kunst, sport, kirjandus vms). Vanemad huvigrupid koonduvad tihtipeale ja eemalduvad primaarsetest gruppidest kas siis geograafiliselt või eralduvad primaarsest täiesti. Teiseks grupiks, mis võib välja kasvada mängugrupist, on kampa, gäng (*gang*). Alguliselt on see grupp samuti primaarse grupi tunnustega, kuid hiljem formaliseerub ning täieneb rituaalide, tavade ja standarditega, mis viivad selle grupi kujunevate ehk sekundaarsete gruppide alla. **Kambas kehtivad primaarse grupi väärtushinnangud** ja kampa kuulumine on tähtis samm paljude noorukite arengus. Ka mõned täiskasvanud valivad oma ellu kamba, loomulikult mitte sellisel moel nagu seda teevad noored, vaid pigem mõnda klubisse, korporatsiooni, ühingu või sõprade seltskonda kuulumise kaudu. Igas grupis kannavad traditsioone, moraali ja norme edasi vanemad ja kogenumad liikmed. Nende eeskujul areneb kõikide liikmete sotsiaalne iseloom.
- **Sekundaarne ehk kujunev grupp** (*derivative*) on palju rohkem teadlikult organiseeritud kui primaarne grupp. Selle struktuur toetub ühistele huvidele, mida toetavad suurem osa gruppi kuuluvatest isikutest. Tihti nimetatakse neid grupe huvigruppideks (*interest group*). Sekundaarsetes gruppides on mõned inimesed lähedamas kontaktis kui teised ning interaktsioon grupi liikmete vahel võib toimuda ka kaugel maa taha posti, telefoni ja meedia vahendusel. Nii antakse edasi informatsiooni, ideid, suhtumist ja hoiakuid, mis on tähtsad sekundaarsete gruppide arenguks.

Kui primaarne grupp ei ole vabatahtlik ja sinna tihtipeale sünnitatakse, siis **sekundaarne on täiesti vabatahtlik**. Tänapäeva kultuuri saabki kirjeldada sekundaarsete gruppide ja organisatsioonide kasvuga. Suured poliitilised ringkonnad, tööliste assotsiatsioonid, korporatsioonid, ususektid, poliitilised parteid ja teadlaste uurimisgrupid – kõik need

on sekundaarsed grupid. Paljud hoiakud ja kombed kanduvad primaarsetest gruppidest sekundaarsetesse, kuid algelised moraali- ja näost näkku suhted kaovad uute gruppide suurus ja rituaalides. Sekundaarseid gruppe iseloomustavad ühised tavad, normid, samuti tehnikad, millega tagatakse ühistele eesmärkidele jõudmine (see, mille eest võideldakse: suuremad palgad, vähem töötunde, suurem sissetulek ja sportlikud saavutused). Kui me räägime pikaajalistest sekundaarsetest gruppidest, siis saame ühel hetkel rääkida institutsioonist. Mõnikord saab neid sotsiaalseid gruppe eristada ainult selle järgi, kas need on institutsioonid või mitte. Institutsioonid on näiteks kool, haigla, ministriumid, riigikogu ja korvpallivõistkond.

Gruppide düsfunktsioonid

Kui vaadata tervet maailma gruppide tasandilt, siis võib kõiki kommunikatsiooniprobleemide põhjuseid kirjeldada gruppide düsfunktsioonidena.

Vaatame nüüd korra uuesti läbi gruppide tekkimise tähtsaimad punktid.

- Inimene on sotsiaalne olend. Ilma teisteta ei saa me eksisteerida (vajame toetust, armastust, kuulumist, turvalisust, toitu, peavarju jne).
- Meie primaarseks või siis esimeseks grupiks on perekond ja lähedased. Nemad pakuvad meie eespool nimetatud vajadustele rahuldust.
- Grupid ja hulgad tekivad kriisiolukorras. Siin peetakse silmas kriisi kui individuaalset probleemi meie elus, millele püüame leida lahendust, et vähendada kognitiivset dissonantsi või frustratsiooni primaarsete vajaduste rahuldamatuse tõttu.

Grupi düsfunktsiooniks võib nimetada kriisi, kui tekkinud probleemi ei suudeta lahendada selle grupi sees ja püütakse leida vastust väljastpoolt, tihtipeale tekib nii uus grupp.

Grupi düsfunktsioon primaarses grupis ehk perekonnas

Kõige raskemal juhul tekib düsfunktsioon peres. See tähendab, et üks või kaks põhilist vajadust ei saa peres rahuldatud, nendeks on toitumine, elamiskoht, turvalisus, lähedus, kokkuhoidmine, kuuluvustunne. Kui probleem on ühel pereliikmel, siis kandub osa sellest ka teistele, kuigi see ei pruugi väljenduda.

Perekonnas on ema, kasuisa, poeg ja tütar. Probleem seisneb selles, et tütar ei leia kontakti kasuisaga. Kasuisa ei oska tütrega suhelda. Seetõttu hakkab laps kodust

tihti eemal viibima, kuna ta ei tunne ennast seal mugavalt. Ta hakkab hulkuma ja leiab endale uue grupi, mis asendab primaarset gruppi. Tekib uus „meie“ grupp. Tihtipeale on see antisotsiaalsete tunnustega ja kriminaalse taustaga.

Perekonnas on ema ja kaks tüdart ning mees, kes on kasuisa ühele ja pärisisa teisele tütrele, ema ja isa elavad visiitabielu. Vanem tütar tunneb ennast kõrvalejäetuna. Ema püüab hoida kinni oma meest ja hoolitseb noorema tütre eest rohkem, lisaks kannatab ema tööstressi käes. Selle tõttu lahkub vanem tütar kodunt, et otsida endale sõbrad, kelle seas tunneb ta ennast hästi ja kes arvestavad temaga.

Halvimal juhul leiavad noored sellises primaarse grupi düsfunktsioonis narkootikumid, alkoholi, kuritegevuse ning kui õigel ajal vanemad, kool, sotsiaalsüsteem appi ei tule, võib see areneda sotsiaalseks probleemiks.

Grupi düsfunktsioon sekundaarses grupis ehk töökohal

Toimub mingisugune nihe määratud rituaalidest normidest ja tavadest kinnipidamises, kus inimene käitub ühel juhul valesti.

Uuel töökohal olles antakse palju asju andeks, aga kui eksib juba kogenud kollektiivi liige, on tulemuseks kas konflikt teiste töötajatega, vallandamine või sisemiste gruppide moodustumine.

„Vanemad on mu selgroog. See on ainukene grupp, kes toetab sind nii siis, kui saad mängus 0 punkti, kui ka siis, kui saad 40.” – Kobe Bryant (Los Angeles Lakers, NBA)



A misty landscape with a field and a line of trees. The scene is hazy and atmospheric, with a line of trees on the left side of the frame. The text is overlaid on the right side of the image.

4. KINNIPEETAVATE TÜÜBID

Vahistatud ja süüdimõistetud isikud erinevad üksteisest riietuse (vahistatutel ei ole vangla vormi) ja õigusliku olukorra poolest (vahistatutel ei ole süüdimõistvat kohtuotsust). Muus osas võivad vahistatud vastata oma käitumiselt ja olekult isegi rohkem vangli stereotüüpsele kuvandile. Tulenevalt õigusaktidest ja vangla korrast on töö vahistatute ja süüdimõistetutega erinev. Eestis töötavad vanglaametnikud väidavad, et vahistatutega on töö raskem.

Süüdimõistetute seksioonis tulevad kinnipeatavad ise sinu juurde ja see on kergem, kambri kambrisse liikumine on raskem ja kontakt on nõrgem. Hea kontakti puudumine vahistatutega on põhjustatud vähemast kokkupuutest, suures osas suheldakse vaid läbi toiduluugi. Liikumisvabaduse piirangud, mis tulenevad päevakavast, on üks peamisi põhjuseid, mis tekitab suhtlemisdistantsi vahistatute ja vanglaametnike vahel. Vahistatud on 23 tundi ööpäevas oma kambri ja käivad 1 tund jalutamas, mis lisab omakorda pingeid. – Tallinna Vangla eelvangistushoone valvur

Pidades silmas vangistuse taasühiskonnastamise eesmärki, peab vanglaametnik olema teadlik vahistatutega tehtava töö raskusest ning püüdma suhtlemisel olla tähelepanelik, rahulik ja professionaalne. Peamine oht on vahistatuga suhtlemise pinnapealsus, mis tuleneb olukorrast (läbi toiduluugi, vahistatute suur arv). Kuigi vanglas on suurem fookus resotsialiseerivatel tegevustel, tehakse ka vahistatutega üha rohkem taasühiskonnastavat tööd. Piiranguks ongi juriidiline pool – vahistatut ei ole süüdimõistetud õigusrikkumises.

NAISKINNIPPEETAVAD

Naiste ja meeste sarnasused ja erinevused on eri ajastul olnud erinevalt tähelepanu all. Vanglates hoitakse naisi ja mehi eraldi mitmel põhjusel. Eesti keel ei võimalda kõige paremini eristada bioloogilist sugu (*sex*) ja sotsiaalset sugu (*gender*). Kokkuleppeliselt on mindud seda teed, et kui me räägime soolisest võrdõiguslikkusest või sugudevahelistest erinevustest, siis esimene nendest tähendab sotsiaalset sugu ja teine bioloogilist. Seda on oluline eristada, kuna lisaks bioloogilistele erinevustele on eraldi hoidmiseks ka sotsiaalsetest erisustest tulenevad vajadused.

Naiskinnipeetavate jaoks, kes on rasedad või väikeste lastega, kehtivad Eestis vangistusseaduse alusel eritingimused. See loob emadele soodustavad ja vajalikud tingimused elada lapsega koos vanglas kuni lapse kolmeaastaseks saamiseni, kui ema on seda taotlenud ja eeskosteasutus nõustunud.

Naiste füüsilist ja vaimset tervist vanglas on uuritud vähe, kuna naisi on üldjuhul vanglates palju vähem kui mehi. Uurimused, mis vaatlesid naiskinnipeetavaid aastatel 2006–2013, on välja toonud, et peamised vaimsed probleemid on depressioon (44%), ärevushäired (posttraumaatiline stress, 36%), narkootikumide ja alkoholi kuritarvitamisega seotud häired (57%) ning vähemal määral isiksusehäired ja psühhootilised häired (1,6–10,9%). Vanglas olevatel naistel on oluliselt

Sugu (*sex*) – bioloogilised ja füsioloogilised erisused, mis defineerivad meessoost või naissoost isendi.

Sugu (*gender*) – sotsiaalselt määratletud ja ajas muutuv naiselikkuse, mehelikkuse ning seksuaalvähemuste definitsioon.

rohkem tervise ja vaimse tervise häireid võrreldes ühiskonna naiste keskmistega. Võrreldes meestega on naiste arstide poole pöördumine vanglas sagedasem ja ka diagnoositud tervisevaevuste hulk suurem. Uurimused on välja toonud, et naised pöörduvad võrreldes meeskinnipeetavatega vanglas sagedamini psühhiaatrite ja arstide poole alkoholi ja narkootikumide tarvitamisest tulnud vaimse tervise häiretega seonduvalt. Üks liri kinnipeetavate uuring näitas, et vanglas saavad 74% naistest regulaarselt retseptiravimit võrreldes 29% meestega (Bloom & Covington, 2008).

Sõltumata bioloogilisest ja sotsiaalsest soost kehtivad Eesti vanglates kõikidele inimestele samad reeglid ja taasühiskonnastamise tegevused. Nii naiste kui ka meestega toimub ühesugune riskihindamine, mistõttu vastavad individuaalse täitmiskava tegevused kohtlemistasemele ning isiku riskidele ja vajadustele.

MITTETRADITSIOONILINE KOOSELU JA PAARISUHTED

On inimesi, kes juba varasest lapsepõlvest tunnevad, et nad on sündinud vales kehas. Juba varakult tunnevad nad rahulolematust oma kehaga ning tahavad muuta oma primaarseid ja sekundaarseid kehaosi, et need vastaksid sisemisele tõekspidamisele. Lapsepõlves võib see väljenduda teisele sugu-poolle omastes soengutes, riietes ja käitumismaneerides ning murde- ja täiskasvanueas lisandub vastav partnerivalik. Tänapäeva muutuv maailmas on homoseksuaalsus muutunud aktsepteeritavaks erisuseks. Lisaks homoseksuaalsetele inimestele on transeksuaalsete inimeste elus rohkem võimalusi, kus meditsiini arenguga ja soovahetusoperatsioonide sagenemisega muudetakse seksuaalorganeid võimalikult vastavaks teise sugu-poolle omadega.

Kui vanglas ilmneb, et kellelgi on homoseksuaalsed suhted, tuleb sellest teavitada kohe vangla teabe- ja uurimisosakonda (TUO). Teavitamise eesmärk on kaitsta homoseksuaalseid isikuid võimaliku ära kasutamise ja seksuaalvägivalla eest. TUO töötajad vestlevad kinnipeetavatega ja võtavad vajaduse korral tarvitusele abinõud turvalisuse tagamiseks.

Seksuaalvähemus

– inimesed, kelle seksuaalne orientatsioon ja sooidentiteet või sugu-pool on erinev ühiskonna enamusest.

LGBT (*Lesbian, gay, bi-sexual ja transgender*) – lesbid, homod, biseksuaalid ja transeksuaalid.

Seni ei ole vanglates esitatud taotlusi, milles soovitakse pikaajalist kokkusaamist samasoolise isikuga, põhjuseks võib olla vangistusseaduses sätestatud vähemalt kaheaastase kooselu nõue. Arvestades aga muutuvaid ühiskonna norme, pole kaugel ka sellised olukorrad.

VÄGIVALDSED KURJATEGIJAD

Vägivaldne käitumine, võitlus elu ja vabaduse eest, kellegi või millegi vastu suunatud hävitustung on olnud inimese arengu lahutamatu osa aastatuhandeid. Läbi ajastute normide ja korra muutumisega ning inimõigustele tähelepanu pööramisega on agressiivne käitumine muutunud üha rohkem taunitavaks. Kaklused on liikunud tänavalt spordiklubidesse, võitlused vabaduse eest on poliitilised ning hävitustung on minimiseeritud emotsionaalne väljapurse. Erinevates kultuurides on rohkem või vähem füüsilist või vaimset vägivalda, kuid kahju teeb see inimesele ühtmoodi igal pool. Viimaste aastate statistika järgi on Eesti vanglates palju vägivallakurjategijaid. Kõige tüüpilisemad vägivallakuriteod on kallaletung, peksmine ja raskete kehavigastuste tekitamine.

Vägivaldseid kurjategijaid ja vägivaldseid ilminguid saab jaotada enamjaolt kolmeks.

- 1) Instrumentaalne agressiivsus (suunatud etteplaneeritud vägivald).** Vägivaldne käitumine, kus agressiivsus on tööriist, mille abil tahetakse saavutada oma eesmärki. Sõna *instrument* viitab agressiivsuse teadlikule

Vägivaldne käitumine
– eesmärgistatud pahatahtlik füüsilise kahjustuse tegemine teisele inimesele ilma adekvaatse sotsiaalse põhjuseta.

kasutamisele. Inimene on ära õppinud, et olles agressiivne, saab ta mõjutada teist inimest, alistada teda ja jõuda seeläbi oma tahtmiseni.

Kinnipeetaval on lapsepõlvest saadik arusaam, et paarisuhtes peab mees olema tugevam pool ja naine kuulama mehe sõna. Vangla psühholoogile räägib ta, et sedasi käitus tema isa, keda ta vahetevahel nägi oma emaga, ning sarnast soorolli harjus ta nägema ka telekast tulnud filmides: mees on tugev, teeb tööd ja puhkab kodus, naine on naiselik, koristab ja kasvatab lapsi. Üks põhjuseid, miks kinnipeetav kriminaalhoolduse alla sattus, oli perevägivald. Ta oli korduvalt läinud riidu oma naisega, kui talle tundus, et naine püüab võimu enda kätte võtta, ta tundis alateadlikku ohtu enda põhimõtetele ning vajadust naisele koht kätte näidata. Vanglas agressiivsuse asendamise treeningu käigus õppis kinnipeetav tajuma oma mõttevigu ja sellega kaasnevat emotsioone kontrollima.

2) Impulsiivne agressiivsus (viha reaktsioon). Vägivaldne käitumine, kus agressiivsus kaasneb emotsionaalse reaktsiooniga ja väljendub vihapurskena. Olukorrad, kus keegi ajab kedagi närvi või endast välja ning viimane ei suuda oma emotsioone talitseda ja paneb käiku käed või halvimal juhul mõne külmrelva.

Viha reaktsioonides võime eristada lühiajalist ja pikaajalist viha. Pikaajalise viha puhul ei ole enam tegemist impulsiivse agressiivsusega, vaid siin kinnistub mingi kindel mõte negatiivse emotsiooniga, kus kellegi vastu kas ihutakse kättemaksu või võetakse negatiivne hoiak. Pikaajalise viha vältimiseks on hea püüda olukorda rahulikult ja mõlemapoolselt läbi arutada, et muuta tekkinud negatiivset pikaajalist viha mõtet. Pikaajaline viha segab kontakti ja pärsib koostööd.

Vanglas on olulisel kohal agressiivsuse vähendamise programmid, kuna vägi-vallajuhtumite vähendamine on nii vanglas kui ka väljaspool prioriteet. Uurimused on näidanud, et grupitöös on agressiivsed kurjategijad keerulised. Võrreldes teiste õigusrikkujatega on nad vähem motiveeritud ravile, hakkavad vastu või ei nõustu sekkumisega, paljud lahkuvad programmist enne selle lõppu, ravi ajal on vähem positiivseid muutusi ning pärast vabanemist on suurem retsidiivsus (Serin & Preston, 2001). Serini ja Prestoni järgi on vägivaldsete kurjategijate grupiravi probleemiks see, et nad on väga erinevad. Homogeensuse puudumine vajab individuaalset sekkumist.

3) Kriminaalsed psühhopaadid. Kolmas ja vähem levinud vägivaldsete kurjategijate grupp on kriminaalsed psühhopaadid, inimesed, kes on aju ehitusest tulenevalt

vähem empaatilised ega näe vägivaldset käitumist kui negatiivset ilmingut.

Üks kuulsaimaid kriminaalsete psühhopaatide uuri-
jaid Hare (2003) on välja toonud, et psühhopaatidele ei
ole välja mõeldud lõplikult töötavat ravi. See ei tähenda,
et nende egotsentrilist ja kalki käitumist muuta ja mõju-
tada ei saa, vaid pigem puudub selge psühhosotsiaalne
läheneemisviis, mis oleks kõikehõlmavalt tulemuslik.

Paljud psühhopaadid on vabatahtlikult valmis osa-
lema igasugustes programmides ja käituvad eeskuju-
likult, näidates end ideaalsete kinnipeetavatena. Nad
suudavad väga oskuslikult veenda ametnikke selles,
et nad on muutunud paremaks ega pane enam toime
kuritegusid. Hemphill, Hare, & Wong (1998) on näi-
danud, et psühhopaadid on 3–5 korda retsidiivsemad
kui teised kurjategijad. Rice, Harris, & Cormier (1992)
uurisid kümme aastat tagasi vabanenud psühhopaatide
kuritegeliku käitumise ajalugu. Selle järgi võib öelda, et
psühhopaadid, kes on käinud vanglas ravil, on veel ret-
sidiivsemad kui need, kes ei käinud ravil. Psühhopaatide

**Kriminaalne
psühhopaat** – tihti
antisotsiaalse isiksuse-
häirega isik, kelle
käitumine erineb
tavainimese omast
eelkõige empaatia
puudumise ja maailma-
vaate erinevuse tõttu,
kus valu ja vägivald
on teistsuguse
tähendusega.

**Mõned antisotsiaalse
isiksuse omadused:**
impulsiivsus,
riskeerimine, kalkus,
hoolimatus, patoloogi-
line valetamine.

PSÜHHOPAATILISE ISIKSUSE TUUM on emotsionaalse reaktiivsuse puudumine üldlevinud olukordades. Selline inimene ei tunneta emotsionaalselt olukordi samamoodi nagu keskmine inimene ega vasta käitumiselt meie ootustele. Olukord, mis tekitab tavalises inimeses kaastunnet, ei pruugi seda tekitada psühhopaadis ja ta võib käituda sobimatult, kellegi haiget saamine võib teha hoopis nalja.

Enamik selliste isiksusejoontega inimesi saavad elu jooksul aru, et nende tunnetuslik maailm on teistsugune ning nad õpivad teistega sarnaselt tunnetama ja reageerima. Mõne puhul võib see muutuda ka uueks loomulikuks toimimisviisiks, teiste puhul säilib aga teadlik kontroll ja arusaam enda erisusest.

Psühhopaatilise isiksusega vanglas töötades peab arvestama ka seda, et sellised isiksusejooned on eluaegsed ja aja jooksul oluliselt ei muutu. Samuti tuleb arvestada, et selline inimene võib teeselda empaatiat ning vajaduse korral püüda välja näha, käituda ja isegi mõelda nagu keskmine inimene. Antisotsiaalse isiksusejoone olemasolu testib Robert D. Hare (2003) psühhopaatia tunnuste kontrollnimekiri (PCL).

TÄHELEPANU!

Kuigi antisotsiaalse isiksusehäirega inimene võib sarnaneda psühhopaatia definitsiooniga, ei peeta neid psühholoogias sünonüümideks. Isiksusehäiretega inimesed on psüühilise häirega, kellel häire on diagnoositud psühhiaater. Psühhopaadiks võib nimetada inimest, kelle psühhopaatia skoor PCL-skaalal on üle teatud määra. Psühhopaat võib olla antisotsiaalse isiksusehäirega, aga võib olla ka mõni muu isiksusehäire aktsentuatsioon.

osalemine grupitöös aitab neil kergemini mõista vanglasüsteemi ja hiljem sellega manipuleerida.

Arvatakse, et psühhopaatide puhul on efektiivsuse võti teraapia sagedus. Salekini (2002) uurimus näitas, et pikaajaline ja intensiivne töö psühhopaatia diagnoosiga isikutega oli tulemuslik. Mitmed uurijad on soovitanud, et psühhopaatiat ei tohiks võtta staatilise, vaid dünaamilise faktorina, antisotsiaalset isiksust ei tohiks võtta stabiilsena, vaid muutuvana.

Vägivaldsuse vähendamine vanglas

Instrumentaalse agressiooniga inimesel ei ole vaja ravida viha ja vastupidi. Eesti vanglasüsteemis on instrumentaalse agressiivsusega tegelemiseks kohandatud sotsiaalprogrammidest agressiivsuse asendamise treening (AAT) ja impulsiivse agressiivsuse vähendamiseks viha juhtimine (*anger management*).

AAT-tehnikad õpetavad kinnipeetavatele pöörama tähelepanu oma kognitiivsetele puudujääkidele, mõtlemisvigadele ja harjumustele, mille tõttu kasutab kinnipeetav agressiivsust kui tööriista. Programmi käigus õpib kinnipeetav kasutama muid sotsiaalselt aktsepteeritud meetodeid suhtlemiseks ja probleemide lahendamiseks. Programmid, mis kontsentreeruvad kognitiivsetele puudujääkidele, püüavad muuta isiku mõtlemismustreid ja sisendada, et siiani kasutatud mõttelahendused ei ole olnud edukad probleemi lahendamiseks ühiskonnas ja suhetes. Programmi läbimise eelduseks on motivatsiooni olemasolu, et muutuda ja oma probleemset käitumist tajuda. Kontaktisikute ja muu vangla personali toetav suhtlemine kinnipeetavaga peaks looma pinnase, et tekiks motivatsioon muutuda.

Viha juhtimise juures õpetatakse kinnipeetavatele ära tundma olukordi ja mõtteid ning tundeid, mis tekitavad või soodustavad vihastamist. Õppides tundma ära olukordi, saab vihareaktsiooni asendada mõne muu käitumisega ning õppida vältima sellistesse

situatsioonidesse sattumist. Lisaks õpetatakse rahunemise tehnikaid, et vähendada ärrituvust, mis viib ebasobiva agressioonini.

Agressiivsuse asendamise programmide koostajad on välja toonud, et vanglas läbitud programmid peavad jätkuma ka väljaspool vanglat kriminaalhoolduses ja KOV sotsiaalosa-kondades. Uurimused näitavad, et suure riskiga õigusrikkujate rehabiliteerimine vanglast väljaspool on kohati raskem kui vanglas, kuna väljaspool vanglat on muutujate ja segajate hulk suurem. Samuti peab märkima, et ka farmakoloogiliste meetoditega on kergem ravida agressiivsust eelkõige nendel, kellel on selleks bioloogiline põhjus (ajutrauma, skisofreenia, dementsus). Antipsühhootilised ravimid on vanglas tihtipeale kasutusel akuutsete vägivaldpuhangute puhul kriisisituatsioonis psühhiaatri väljakirjutusel. Farmakoloogilise ravi mõju tõhustamiseks on vajalik psühholoogiline sekkumine ja sotsiaalne tugi.

Füüsiline ja emotsionaalne vägivald

Vägivalda saab jagada nii füüsiliseks kui ka emotsionaalseks. Füüsiline valu tunnetus on esimene, mis seostub agressiooni, kallaletungi, rünnaku ja vägivaldaga. Selle eest kaitseb enamasti meid ka seadus. Vaimne vägivald on sootuks midagi muud. Me ei kuule tihti, et vaimse vägivalda eest kedagi süüdi mõistetakse ja vangi pannakse, sest vaimse vägivalda tunnused on varjatud ning me elame seda läbi oma mõtetes emotsioonide kaudu.

Inimese puhul, kelle käitumine on järsku muutunud, võib kahtlustada kokkupuudet füüsilise või vaimse vägivaldaga. Füüsilise vägivalda puhul ilmnevad nii füüsilised kui ka vaimsed tunnused, aga vaimse vägivalda puhul ilmnevad enamjaolt vaimsed tunnused.

Vägivalda füüsilised tunnused	Vägivalda vaimsed tunnused
<ul style="list-style-type: none">• Füüsilised vigastused (kriimustused, sinikad jms)• Käitumise järsk muutumine• Nutt	<ul style="list-style-type: none">• Madal enesehinnang• Usalduse kadumine• Kerge ärrituvus või depressioon• Eraldumine teistest• Vähene entusiasm• Sotsiaalne ja akadeemiline mahajäämus• Süü ja häbitunne• Empaatia vähenemine• Alkoholi ja uimastite kuritarvitamine• Enesevigastamine

Vaimsest vägivaldast räägitakse tavaliselt laste puhul. Pere- ja töösuhete tasandil märgatakse samuti vaimset vägivalda, kuid pahathti arvatakse, et vaimne vägivald on midagi, millega inimene peab harjuma ja mis on inimsuhete loomulik osa. Vanglas on

kinnipeetavate vahel nii füüsilist kui ka vaimset vägivalda, lisaks sellele, et vanglaametnikud märkavad ja reageerivad füüsilise vägivalda juhtumitele, peab tähele panema ka vaimse vägivalda ilminguid. Igasugune vägivald on inimõiguste vastane ja segab taasühiskonnastamise protsessi vanglas.

Füüsiline vägivald on lühiajaline ja füüsiliselt valu tekitav, vaimne vägivald on pikaajalise mõjuga, aeglase kulgemisega ja vaimselt piinav.

Seksuaalkurjategijad

Seksuaalkurjategijatest rääkides pööratakse kõige rohkem tähelepanu

(a) vägistajatele ja (b) lapsepilastajatele.

Seksuaalkurjategijatega tegelemisele spetsialiseerub eraldi psühholoogiasuund ning töö nendega on väga keeruline ja täis eriarvamusi professionaalide vahel. Seksuaalkurjategijate hulk suureneb, sest nende avastamisele aitab kaasa tehnoloogia (internet).

Uurimused on näidanud, et seksuaalkurjategijad on üks resistentsemaid gruppe õigusrikkujatest, sest vähesed neist saavad aru oma kuriteo sisust. Ekspertide arvamuse järgi on vildaka seksuaalkäitumise põhjused õpitud käitumine ja väärastunud uskumused.

Eesti vanglates on seksuaalkurjategijatele eraldiseisvad riskihindamise küsimustikud (Static ja Stable).

Vägistajad

Vägistamise tagamõtetest liigub palju müüte ja mõni neist on muutunud ühiskonna progressiivse soovi tõttu ka laialt levinud arvamuseks. Üheks selliseks arvamuseks on, et vägistamine on ennekõike võimu näitamine. Kindlasti on vägistamine alati võimu ja jõu kuritarvitamisega seotud, kuid see ei ole tavaliselt omaette eesmärk. Kuna suurema osa vägistamisi panevad toime mehed ja see on suunatud naiste vastu, on peamiseks motivaatoriks siiski kontrollimatu sugutung, seksuaalse rahulduse soov.

Vägistamine on

- 1) väärastunud sugutung ja seksuaalse rahulduse soov (võib erutada ohvri vastupanu ja abitust);

- 2) moondunud mõttemaailm sugudevahelisest suhtlemisest (naised tahavad kogu aeg seksida ja panevad ennast seetõttu atraktiivselt või napilt riidesse);
- 3) enesekontrolli puudumine (madal impulsikontroll, võimetus pidurdada oma mõtlemist ja käitumist).

Äärmused, millega tavaliselt seostatakse vägistamist, on ajalooliselt sõdadega seonduvad juhtumid ning aastatetagusest ajast pärinev vangla vägistamisilmingud, kus seda tehti kellegi alandamiseks. Nende näidete puhul on tegemist vägistamise erivormidega ja need ei ole peamised põhjused, miks seksuaalkurjategijad vanglas karistust kannavad.

Pedofiilid

Pedofiil on inimene, kellel on seksuaalne tõmme peamiselt puberteedieelsete laste poole. Nagu suurem osa inimesi peab normaalseks seksuaalset tõmmet (erutuvust ja mõtlemist) vastassugupoole esindajate suhtes, on pedofiili vaatenurgast „normaalne“ ja enesestmõistetav tõmme laste poole. Sellepärast peetaksegi seda üheks raskeimaks häireks, mida ravida.

Lapsepilastajaks võib nimetada inimesi, kellel on olnud puberteedieelsete lastega seksuaalset tooni kokkupuude, kuid see ei ole psühhiaatriliselt diagnoositud pedofiiliana.

Seksuaalhälvete tekkimine

Nagu vägistajate puhul märgitud, mängib suurt rolli igasuguse ihaldusobjekti kinnistamises sotsiaalne õppimine ja uute seoste loomine.

Vägistajate häire seisneb selles, et nendel on küll seksuaalobjekt ühiskonna ootustele vastav, kuid see viis, kuidas seksuaalkäitumine selle objekti suhtes väljendub, on väärustunud. Kergem oleks öelda, et vägistamine on seksuaalkäitumise väärustumine.

Pedofiilia puhul on häirunud nii seksuaalobjekt kui ka käitumine. Pedofiilia tekkepõhjustena loetletakse tavaliselt lapsepõlvkogemusi ja seksuaalset kuritarvitamist, väärasid õppimisseoseid ning *priming*-seoste loomist. Üks levinumaid psühhoanalüütiliste sugemetega arusaamu on, et 6.–12.

Pedofiilia – psüühiline häire, mille puhul on seksuaalse külgetõmbe objektiks puberteedieelsetes eas olevad lapsed.

Priming – implitsiitse mälu efekt, kus ühe stiimuli kogemine mõjutab teisele samalaadsele stiimulile reageerimise kogemust.

Implitsiitne mälu – elukogemused ja arusaamad, mida me teadlikult ei mõista, mille peale ei suuda mõelda ning ei saa neid ka keeleliselt väljendada (näiteks paneb mingi lõhn meid äkki suurt hirmu tundma).

Ekspiltsiine mälu – elukogemused ja asjad, mida suudame teadvustada, panna sõnadesse ja seletada teistele.

eluaasta vältel kogetud psühhotrauma (seksuaalne väärkohtlemine, koolikiusamine, lähedase kaotus, perevägivald jms) võib tekitada psühhoseksuaalse arengu pidurdatus, mille tõttu ei kujune murdeas välja normaalset vastassugupoolele suunatud seksuaalset tõmmet, vaid see jääb pidama samas eas lastel, kui toimus psühhotrauma. Pedofiilide psühhotrauma ei pruugi otseselt seostuda seksuaalsuunitluse häirega ja seetõttu seda seost nad ise ei teadvusta. Nende jaoks on täiesti loomulik soov lapsi silitada, neid helilitada, nendega koos aega veeta, mängida seksuaalseid mängu, nende suguelunditega mängida ning lasta neid ennast erutada ja rahuldada.

SEKSUAALKURJATEGIJATE RAVI

Erinevatest seksuaalkurjategijate rehabilitatsiooni meetoditest on häid tulemusi andnud kompleksteraapia ehk medikamentoosne ravi kombineerituna kognitiiv-käitumusliku teraapiaga. Seksuaalsuunitlushäirete ravis kasutatakse ka palju positiivset psühholoogiat. Peamiseks on sekkumiste järjepidevus, tihedus ning õpetus hakata tajuma oma mõtlemise ja käitumise erisusi kui väärastunud ilminguid. Raskeks teeb selle olukord, et õigusrikkuja enda jaoks on tema mõtlemisviis ja tunnetuslikud seosed ainuõiged – nüüd aga tuleb õppida mõistma ning ära tundma, et need mõtted ja tunded, mis on kogu aeg tema omad olnud, on väärad ega sobi toimivasse ühiskonda. See on sama raske kui panna tavainimest uskuma, et käed rüpes istudes tuleb edukus.



5. PSÜÜHIKAHÄIRED

Äkki tunnete kedagi, kellel on kõikuv meeleolu sügavast masendusest suure rõõmuni või kelle alkoholitarbimine on igapäevaste tegevuste lahutamatu osa, või inimest, kellel tekib seletamatult suur hirm ämblikku nähes või lennusõidu ees, või kedagi, kellel on suur mure, et ta on ülekaaluline.

Selliseid häired kogevad miljonid inimesed igas maailma nurgas. **Psüühikahäirete käes vaevlevad inimesed kogevad oma erisuguse käitumise ja mõttemaailma tõttu tugevat distressi.**

Normaalse käitumise ja ebanormaalse käitumise vahel on pahatihti raske tõmmata adekvaatset selget piiri. Seda tehes on takistuseks erinevad kultuurid, tavad, kombed ning ka aeg (see, mis oli normaalne üleeile, on ebanormaalne täna). Kuid psühholoogid ja psühhiaatrid, kes uurivad selliseid psüühikahäireid, on kokku leppinud, et mõningad tingimused peavad olema täidetud, et häiret saaks pidada tõesti häireks.

- 1) Häire peab tekitama distressi – inimene tunneb ärevust, sisemist konflikti, segadust, masendust ja muid

Psüühikahäired – käitumise ja mõtete mustrid, mis on ebatüüpilised, mida kultuur ei pea normaalseks ning mille tõttu on pärsitud normaalne toimetulek ühiskonnas ning mis tihti põhjustavad distressi.

Psühhoogenne – diagnoosija peab häire tekkes oluliseks elusündmuse (psühhotraumad) või raskusi.

Uurimused on näidanud, et 50% inimestest kogevad oma elus mingit psüühikahäiret.

negatiivseid tundeid. Siin on indikaatoriks inimene ise, ta tunneb, et tal on midagi viga ja ta ei saa normaalselt toimida.

- 2) Käitumine on ebatüüpiline – teised märkavad, et see inimene käitub ja mõtleb teistest erinevalt (ebatüüpiliselt). Häirega inimene ei pruugi ise aru saada, et tal on midagi vaimselt viga, aga teised märkavad seda.
- 3) Ei tule toime igapäevaeluga – enda eest hoolitsemine kannatab, hügieen, igapäevased toimingud, nagu töö, toidu ostmine, on häiritud. Inimene ise ei pruugi aru saada, et tal on midagi viga ja ka teised inimesed ei märka esialgu probleemi, kuid igapäevane elu on toimetulematuse tõttu häiritud.

Üks neist kategooriatest peab olema täietud, et saaksime rääkida psüühilisest häiritusest.

Psüühikahäired nagu ka füüsilise tervise häired ei pruugi olla kroonilised, vaid võivad aktiveeruda teatud eluperioodil. Kõige tüüpilisemad stressorid psüühikahäire aktiveerumiseks on lähedase surm, lahutus, lahkuminek, vanglakaristus, isiklik vigastus või haigus, abielu, töö kaotamine, pension, perekonnaliikme tervise muutus ja rasedus.

PSÜÜHIKAHÄIRETE AJALOOST

Ajaloo ja muinasjuttudest on tuttavad jutud nõidadest, halvatest vaimudest ja nende väljaajamisest. Just halvad vaimud on olnud enne psühhiaatria tekkimist 19. sajandil seletus inimkäitumisele, mis on tundunud imelik. Kui keegi hakkab omaette rääkima või reageerib millelegi nähtamatule, siis sellele vaadatakse imelikult ning kerge on öelda, et selle isiku sisse on läinud halb vaim, ta on saatan või nõid. Keskajal paigutati vaimsete häiretega inimesi sageli katakombidesse, kus nad olid ketistatud seinte külge. 19. sajandi psühhiaatria valguskiirtega hakati rohkem selliste inimestega tegelema haiglates ja tekkisid ka esimesed paranemised. Seda märkas laiem üldsus ja nii sai alguse psühhiaatria areng.

Psühhodünaamiline vaatenurk. Nagu isiksuse psühholoogiat käsitlevast peatükist tuttav, olid psühhoanalüütilise (psühhodünaamilise) suuna ühe kuulsaima esindaja Sigmund Freudi järgi paljud psüühikahäired ravitavad alateadvuse kaudu. Freudi järgi tekivad häired kui ego, tundes, et id hakkab võimust võtma, tunnetab ärevust. Ärevusega toimetulekuks käivitab ego toimetulekumehhanismid, need peidavad/moondavad id-i impulsid ning ego rahuneb, kuid just nii võib tekkida ka psüühiline häire ning häiritud mõtlemine ja käitumine. Freudi järgi olid psüühikahäirete aluseks allasurutud impulsid.

Tänapäeva psühholoogia. Siiani nimetavad mõned psühhiaatrid psüühikahäireid vaimuhaiguseks. Sõna *vaimuhaigus* sisaldab osist *haigus*, mis on meditsiini pärusmaa. Psühholoogidele meeldib kasutada psüühikahäiretest rääkides häire mõistet, see kätkeb endas midagi, mis on tagasipööratav.

*Depressioon sisaldab meeleolu langust, energiakadu, lootusetuse tunnet ja meeleheidet. Depressioonil on kindlalt biokeemilised protsessid ajus ja on ka leitud geneetilised soodumused, kuid suures osas mõjutavad selle arengut kognitiivsed (mõtted) ja sotsiaalsed (suhted) faktorid. Depressioonis olev inimene tajub maailma erinevalt keskmisest tavalise meeleoluga inimesest. Depressiooni all kannatavad inimesed märkavad rohkem negatiivset infot, hoiavad kinni negatiivsest enesetajust ja kasutavad sama filtrit ka teiste suhtes. Psüühikahäiretel on **bioloogiline, psühholoogiline ja sotsiokultuuriline taust.***

Häireid põhjustavad tegurid

Sisemised põhjused	Välised põhjused
<ul style="list-style-type: none"> • Kaasasündinud haigused ja puuded nii geeni, kromosoomi kui ka kehalisel tasandil • Geneetiline eelsoodumus • Alaväärsustunne ja sisemine haavatavus • Probleemsed inimsuhted, võõrandumus- ja üksildustunne, eraklikkus • Seksuaalprobleemid • Madal sotsiaalne positsioon • Passiivne ellusuhtumine 	<ul style="list-style-type: none"> • Kodu- ja turvatunde puudumine, nälg • Lahkuminekul olulistest isikutest, kaotused • Seksuaalne vägivald ja ärakasutamine • Psüühilised haigused perekonnas (kasvukeskkond) • Psühhoaktiivsete ainete tarvitamine • Kultuurilised probleemid ja diskrimineerimine • Põlgus, tõrjutus, iseseisvuse puudumine • Vaesus, töötus, ebaterve sotsiaalne ümbrus

Vaimset tervist toetavad tegurid

Sisemised toetavad tegurid	Välised toetavad tegurid
<ul style="list-style-type: none"> • Füüsiline tervis ja geneetilised tegurid • Varased püsivad toetavad ja lähedased inimsuhted • Tunnustamine, eneseväärtustunde toetamine • Õppimisvõime ja -valmidus, probleemide lahendamise oskused ja harjumused • Suhtlemisvõimekus: oskus luua, säilitada ja katkestada inimsuhteid 	<ul style="list-style-type: none"> • Õige toit, kindel peavari, turvaline keskkond • Positiivsed eeskujud, sotsiaalne toetus • Töö olemasolu • Koolitusvõimalused • Toimiv ühiskondlik struktuur

RAHVUSVAHELINE HAIGUSTE KLASSIFIKATSIOON (RHK)

Nagu õigusteaduses on seadused normi ja korra ning kokkuleppelise normaalsuse mõõdikuks on arstiteaduses haiguste klassifikatsioon (RHK). RHK eesmärk on see, et ühte probleemi ei nimetataks eri nimedega ega ravitaks erinevat moodi. Praegu kehtiv RHK on juba kümnes ja kehtib aastast 1994. Kuigi on räägitud uue klassifikatsiooni versiooni valmimisest, on see suur ettevõtmine ja tähendab kõikide arstiteaduse klassifikatsiooni elementide täiendamist. Psüühiliste ja vaimsete häirete klassifikatsioon on osa suurest RHK-st ning on tuntud spetsialistide seas kui V peatükk.

Klassifikatsioon võimaldab jaotada häired nende oluliste tunnuste alusel, arvestades nende sisemisi seaduspärasusi, rühmadeks (klassideks) ja vaadelda neid mitmetasandiliselt. See võimaldab uurijate ja diagnostikute tööde võrdlemist, s.o objektiivsust. Klassifikatsioon on maailma käsitlemise viis mingil ajahetkel. Vastavalt sellele, kuidas muutuvad arusaamad normist, patoloogiast ja selle põhjustest ning patoloogia käsitlemise vajalikkusest ja viisidest, võib klassifikatsiooni alus aja jooksul muutuda ja sellega koos kogu klassifikatsioon.

RHK-10 kasutatakse häirete tähistamiseks ühest tähest (näiteks F) ja kahest numbrist (näiteks 13) koosnevat koodi (kokku 10 suurt rühma ja 100 väiksemat kategooriat). Sellele saab kümnendikohana lisada veel neljanda, mõnel juhul ka viienda ja kuuenda

koodinumbri. See kindlustab häire võimalikult täpse kirjelduse. Kirjeldused on esitatud eelkõige häirepildi sarnasuse alusel, kuigi põhjused ei pea sarnased olema. 2018. aastal on tulemas RHK-11.

RHK-10 V peatüki järgi näeb näiteks depressiooni diagnoos välja nii:

F32 Depressiivne episood e. Depressioon

Kõigi tüüpiliste episoodide kolme allpoolkirjeldatud variandi [kerge (F32.0), mõõdukas (F32.1) ja raske (F32.2 ja F32.3)] puhul kannatab inimene tavaliselt alanenud meeleolu, huvi ja elurõõmu kadumise ja energia vähenemise all, mis toob kaasa suurenenud väsitatavuse ja vähenenud aktiivsuse. Üldiselt ilmneb suurenenud väsimustunne ka pärast kerget pingutust.

Põhisümptomite kõrval eristatakse järgnevaid lisaümptomeid:

(a) tähelepanu ja kontsentratsioonivõime alanemine;

(b) alanenud enesehinnang ja eneseusaldus;

(c) süü- ja väärtusetustunne (ka kerge vormi puhul);

(d) trööstitu ja pessimistlik suhtumine tulevikku;

(e) enesekahjustuse- või suitsiidimõtted või -teod;

(f) häiritud uni;

(g) isu alanemine.

Päevast päeva muutub alanenud meeleolu vähe ega sõltu sageli tegelikust olukorrast, kuid võivad esineda meeleolu iseloomulikud ööpäevased muutused. Nagu mania puhul on ka siin kliinilistes avaldustes selged individuaalsed erinevused, seejuures on atüüpilised vormid eriti omased noorukitele. Mõnel juhul on ärevus, hingepiin ja motoorne rahutus rohkem väljendunud kui depressioon. Meeleolu muutust võivad maskeerida lisanduvad nähud, nagu ärrituvus, alkoholi liigtarvitamine, teatraalne käitumine, varem esinenud foobsete või obsessiivsete nähtude ägenemine või hüpohondriline hõivatus. Depressiooni diagnoosiks on sõltumata raskusastmest nõutav tavaliselt vähemalt kaheädalane kestus, lühem ajavahemik

tuleb arvesse üliägeda alguse ja eriti raske sümptomaatika puhul. Häire: (disorder) tunnuste kogum või käitumine, millega enamasti kaasneb pinged ja mis häirivad isiku enesetunnet.

Väljavõte RHK-10 V Peatükk Psüühika- ja käitumishäirete klassifikatsioonist (Vasar, 1995).

Kahjustus (*impairment*, funktsiooni kadumine või ebanormaalsus) avaldub psühholoogiliselt mälu, tähelepanu ja emotsionaalsete funktsioonide häirumises. Paljud psühholoogilise kahjustuse tüübid on tuntud psühhiaatriliste sümptomitena.

Võimetus (*disability*, võimete või tegevuste nõrgenemine või puudumine) avaldub näiteks igapäevase hügieeni, söömise, riietumise puhul ja ka neid tuntakse sageli psühhiaatriliste sümptomitena.

Puue (*handicap*, ebasoodus seisund, mis takistab või piirab inimese jaoks normaalse rolli täitmist) on kahjustuse või võimetuse tagajärg laiemas mõttes.

PSÜÜHILINE HÄIRITUS VANGLAS

Vanglaametnikud ei diagnoosi ega ravi psüühikahäired, kuid nende teadmine ja tundmine aitab paremini psüühikahäiretega kinnipeetavaid mõista, kohelda ning vajaduse korral professionaalse abi juurde suunata.

Orgaanilised psüühikahäired

Orgaanilise psüühikahäire aluseks on eraldi diagnoositav peaaegu haigus, kahjustus või muu häire, mille tõttu häirub psüühiline tegevus ulatuslikult ja tekib aju töö häire (tserebraalne düsfunktsioon). Selline kahjustus võib olla tingitud mürgistustest, mehaanilistest vigastustest, aju haigustest või organismi üldistest haigestumistest. Psühhoaktiivsetest ainetest tingitud häired on paigutatud eraldi gruppi.

Orgaaniliste psüühikahäirete tekkimisel on soodumustel minimaalne ja välistel teguritel maksimaalne osakaal. Enamik neist saab alguse täiskasvanu- või vanemas eas. Peale juhuslike traumade on eriti tähtsal kohal inimese eluviis. Enamik häireid on pöördumatud või süvenevad. Vaid osa häireid on mööduvad ja alluvad ravile.

KUIDAS ÄRA TUNDA PSÜÜHIKAHÄIRE OLEMASOLU?

Psüühikahäire äratundmiseks lisaks eespool nimetatud kolmele distressifaktorile on levinuimaks kriteeriumiks isiklik tunnetus: teine inimene käitub imelikult, me ei saa temast aru või midagi tema käitumises on segane ja normaalsest käitumisest kohati erinev.

Orgaaniliste häirete korral saab kaasnevad psüühilised nähud jagada põhimõtteliselt kahte gruppi:

- a) kognitiivsed häired või teadvushäired (mälu, intellekt, teadvus või tähelepanu);
- b) tajumise, mõtlemise, meeleolu- ja emotsioonide või isiksus- ja käitumishäired.

Osaliselt kattuvad need ka hiljem vaatluse alla tulevate psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäirete (F10–19) tunnustega.

Kinnipeetava karistus pöörati täitmisele, kuid enne vanglasse tulekut tabas teda ajuinfarkt, mille tõttu kujunes kergekujuline dementsus. Vanglasse jõudis kinnipeetav otse haiglavoodist. Tema mõtletegevuse kiirus oli aeglustunud, ta oli emotsionaalselt kõikuv, ei orienteerunud ajas ega situatsioonis kuigi hästi. Samuti oli ta insuldi tagajärjel kaotanud nägemise ühest silmast. Esimestel nädalatel käis ta jalutamas nii, et tõmbas kilekotid rannajalatsite ümber, sest tal polnud korralikke jalanõusid. Kinnipeetav unustas pidevalt, mida ametnikud talle ütlesid, ei saanud keerulismateist instruksioonidest aru ning vajas toimetulekul abi. Karistuse lõppedes saatis kontaktisik ta bussijaama, aitas piletit osta ning pani koduvalda sõitvale bussile. Kodus võttis juhtumikorralduse üle kohalik omavalitsus.

Dementsus on kroonilise või süveneva kuluga sündroom, mille korral on kahjustunud eelkõige lühimälu ja uue info omandamine, mõtlemine, orienteerumine (ajas, kohas, enda isikus), taiplikkus, arvestamine asjaoludega, otsustusvõime. Dementsusega inimese pikaajaline mälu on tavaliselt korras, inimene mäletab minevikku väga hästi, kuid häiritud on uue info vastuvõtt ja edasiandmine (info töötlus). Dementsusega inimene ei võta informatsiooni vastu samamoodi nagu terve inimene ning samuti on häiritud info edastamine. Inimesele tundub, et ta sõnastas oma mõtted, kuid teised ei saa midagi aru, kuna sõnad on segamini ning mõte on hüplev ja arusaamatu. Dementsuse sümptomiks võib pidada segast ja arusaamatut eneseväljendust ning häiritud info vastuvõttu. Dementsus võib kaasneda alkoholismi ja HIV-nakkusega.

Hallutsinatsioon

(lad *hallucinatio* ehk sonimine) – ebataju, meeleorgani välise ärritusest tekkinud subjektiivne haiguslik tajuelamus. See on meelepetete raskeim vorm, kus nähakse, kuulatakse või tuntakse midagi, mida ei eksisteeri.

Kergem vorm on **illusioon**, mille puhul on tajutav objekt küll olemas, kuid seda hinnatakse ekslikult millekski muuks.

Deliirium on üldjuhul vanemas eas ilmuda võiv lainetava kuluga mööduv seisund (tavaliselt mõni päev kuni paar nädalat, kuid on võimalikud ka kuudepikkused seisundid). Deliirium võib kaasneda ka psühhoaktiivsete ainete tarvitamisega igas vanuses. Tüüpilise deliiriumi korral on samal ajal alanenud teadvuse selgus ja kontakt reaalsusega ning kaasneb hulgaliselt hallutsinatsioone (nägemisviirastusi), katkendlikke luulumõtteid, hirmu, inimene on liigutustelt rahutu, une-ärkveloleku tsükkel on segamini, kontakt temaga on lünklik või võimatu. Seisundi möödudes võivad mälestused kas täiesti puududa või on fragmentaarsed. Deliiriumi parimaks ettekujutatavaks näiteks on olukord, kus inimene on ärkvel, aga näeb und ega saa aru, kumb on reaalsus.

Luul (*delusion*) on haiguslik, tegelikkusele mittevastav veendumus või mõte, mis ei allu loogilisele korrigeerimisele. Veendumus (mõte, arusaam) säilib ka siis, kui välised faktid sellele täiesti ilmselt vastu räägivad. Luulul on tendents laieneda ja haarata endasse üha uusi teemasid ja isikuid ning moodustada väga keerukaid ja ulatuslikke süsteeme. Luulu sisu võib olla väga mitmekesine. Paranoiline luul kujutab endas mõtete süsteemi ümbritsevate inimeste/olendite soovist kahjustada, jälitada, hävitada, hüljata luulumõttega isikut. See võib käia ka tagakiusamise, pahatahtlikkuse, vaenulikkuse suhtes. Luul on mõtlemise raske häire, mis kaasneb mitmete muude psüühiliste häiretega.

Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired

Sellesse kategooriasse on paigutatud kõikide meelemürkide tarvitamine, kuritarvitamine ja sõltuvus.

RHK-10 kohaselt saab sõltuvust diagnoosida siis, kui mingil ajahetkel eelneva aasta jooksul on esinenud kolm või enam järgmist sümptomit:

1. Tung või sundmõte ainet tarvitada.
2. Võimetus kontrollida aine tarvitamisel käitumist, tarvitamise kestust ja aine hulka.
3. Aine tarvitamise lõpetamisel või vähendamisel tekkiv võõrutusseisund, mille tõestuseks on ainele iseloomulik võõrustussündroom, aine tarvitamine võõrutusseisundi ärahoidmiseks.
4. Tolerantsuse teke, annuse suurendamine.
5. Vaba aja veetmise ja teiste võimaluste ja huvide progresseeruv taandumine aine tarvitamise ees.
6. Aine tarvitamise jätkamine vaatamata kahjustavatele tagajärgedele.

<p>F10. Alkohol F11. Opioidid F12. Kannabioiidid F13. Rahustid või uinutid F14. Kokaiin F15. Stimulaatorid F16. Hallutsionogeenid F17. Tubaka tarvitamisest F18. Lenduvad lahustid F19. Mitme või muude psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired</p>	<p>F1x.0 Äge intoksikatsioon – mööduv seisund, mis järgneb alkoholi või muu aine manustamisele ja avaldub häiritud või muutunud somaatilistes, psühholoogilistes või käitumuslikes funktsioonides ja reaktsioonides.</p> <p>F1x.1 Kuritarvitamine – tarvitamise viis, mis kahjustab tervist kas somaatiliselt (hepatiit vms) või psüühiliselt (depressiivne episood). Fakt, et konkreetse aine tarvitamise viis on teiste inimeste või kultuuri poolt taunitav või on toonud endaga kaasa ühiskondlikult negatiivseid tagajärgi, nagu arest või abielulahutus, ei ole kuritarvitamise tõestuseks.</p> <p>F1x.2 Sõltuvus – somaatiliste, käitumuslike ja kognitiivsete avalduste kompleks, mille korral aine või ainete tarvitamine saavutab patsiendi käitumises prioriteedi käitumisavalduste suhtes, mis on kunagi olnud suurema väärtusega. Tung ainet tarvitada suureneb.</p> <p>F1x.3 Võõrutusseisund – somaatilised sümptomid kasutatavast ainest. Psüühilised häired (ärevus, depressioon, unehäired) on tavalised.</p> <p>F1x.4 Võõrutusseisund deliiriumiga – <i>delirium tremens</i> – prodromaalseisund on insomniat, treemor ja hirm. Siis algavad teadvuse hägunesimine, segasus, hallutsinatsioonid ja illusioonid ning silmatorkav treemor. Esinevad luulumõtted, agiteeritus, insomniat.</p> <p>F1x.5 Psühhoootiline häire – häire, mis tekib aine tarvitamise ajal või vahetult pärast seda, võib kesta kuni kuu aega – hallutsinatsioonid, luulumõtted (paranoilised), psühhomotoorsed häired (rahutus, stuupor). Teadvus on selge, kuid kohati võib olla kergelt hägunenud.</p>
---	--

Psühhoootilise häire variatsioone mõjutab tarvitatav aine ja tarvitaja isiksus.

Meeleoluhäired

Meeleolu kõikumine on tavaline elu osa. Äärmuslikud tunded kestavad lühikest aega ja suurema osa ajast veedame ülevuse ja masenduse keskel. Mõned inimesed aga kogevad ülevust ja madalseisu tugevamalt, pikemalt ja sügavamalt. Need inimesed kannatavad meeleoluhäirete all, mida RHK-10 kirjeldab kahe suurema kategooriana: depressiivsed ja bipolaarsed häired.

Kinnipeetav tuleb kontaktisiku vastuvõtule, teda pole üksuses lahtioleku ajal juba mitu nädalat aktiivselt liikumas nähtud. Ta räägib, et ei taha midagi teha ja magab suurema osa päevast. Ta on oma olekult loid ja näib vaevatud, pikema motiveeriva

intervjueerimise käigus toob kinnipeetav küll välja selle, kuidas ta sai paar nädalat tagasi teada, et tema elukaaslane on leidnud endale uue meestuttava, kuid kinnipeetav väidab, et tal on sellest ükskõik. Tähelepanelik kontaktisik hakkab kahtlustama meeleolu langust elukaaslasest lahkuminekü tõttu, ta tagasisidestab kinnipeetavale seda, et mõistab, kuivõrd raske võib lahkuminek olla ning sellega kaasnev meeleolu langus on normaalne ja arusaadav reaktsioon. Kontaktisik teeb endale märke kohtuda kinnipeetavaga sagedamini (2–3 korda nädalas), et aidata teda kriitilisest ajast üle. Lisaks vestleb kontaktisik kinnipeetavaga sellest, et viimane teeks sporti, ja soovib huvitavat raamatut. Lisaks määrab kontaktisik kinnipeetavale kohtumise psühholoogiga, et ta saaks privaatset arutada oma eraelulist kriisi ning sellega seonduvaid mõtteid ja tundeid.

Depressiivsed häired

Mõned sündmused teevad meid kurvaks: ebaõnnestumine koolis, suhetes, kriitika meie saavutuste suhtes vms. Selleks et meeleolu langus kvalifitseeruks depressiooniks, peavad esile tulema mitmed sümptomid.

- 1) Depressiivsed inimesed tunnevad sügavat masendust suurema osa ajast.
- 2) Neil on kadunud huvi tavaliste eluliste naudingute vastu: söömine, sport, hobid, seks – midagi ei too rahulolu.
- 3) Energiat ei ole, iga tegevus on suur pingutus ja väsimus on tavaline.

Lisaks võib kaduda söögiisu, mis võib põhjustada kaalulangust, tekivad magamisraskused, otsustamine on raskem, kontsentreeruda keeruline ning sageneb süütunne ja surmamõtted. Inimene ei saa igapäevaseid tegevusi enam teha, koristamine ja enda eest hoolitsemine häirub. Samuti võib raskusi tekitada kontsentreerumine ühele tegevusele, isegi raamatu lugemine võib olla liiga suur pingutus.

Depressioon – kõige levinum psüühiline häire maailmas, seda kogevad pooled inimesed oma elus, seda on statistiliselt rohkem naistel kui meestel.

Kui inimesel on viis või rohkem seesugust sümptomit, võib psühhiaater diagnoosida RHK-10 järgi raske depressiivse episoodi.

Bipolaarsed häired

Kui depressioon on emotsionaalne must auk, siis bipolaarsus on nagu emotsionaalsed Ameerika mäed. Inimesed, kellel on see häire, kogevad depressiivseid allakäike, mis vahelduvad kõrgenenud meeleoluga, mida nimetatakse **maaniaks**.

Maania ajal inimesed räägivad kiiresti, on püsimatud, väga elevil, ülevas tujus, energilised ning võivad ette võtta äärmuslikke asju ja teha riskirohkeid otsuseid (midagi maha müüa, midagi organiseerida, kellelegi kallale minna vm.) Maania seisund võib tabada meist igapäevaste, siit ka vanasõna „Tark ei torma”. Maanilises faasis inimene ei ole ratsionaalne ning allub tunnetele ja emotsioonidele. See häire võib esineda omaette lühikest aega (mõned tunnid kuni mõned päevad), kuid vaheldub tavaliselt meeleolu langusega. Samuti võib maania kaasneda teiste psüühika-häiretega, sellest tuleb juttu edaspidi. Maania segab mitte ainult inimest, kes seda kogeb, vaid ka teda ümbritsevad inimesi.

Maania ja depressiooni vaheldumist ühel inimesel pika perioodi jooksul võib psühhiaater diagnoosida **bipolaarse häirena** (maniakaal-depressiivne). Bipolaarseid häireid on erineva kulgemisega, mõne puhul on maaniline hetk väga lühike ja enamiku aja veedetakse depressioonis, mõne teise puhul on aga maania väga tugev ja kestab mõnest päevast nädalani ning kõrvalseisjatele tundub, et inimene on justkui ära vahtunud: ta käitub energiliselt, on täis lootust, uusi mõtteid ja plaane ning võtab väga palju uusi asju ette. Maanilistel inimestel on vähe kriitikat oma otsuste ja reaalsete võimaluste suhtes ning nad võivad vabalt võtta endale kohustusi, mida nad ei jaksa täita, ning see omakorda võib vallandada järgmise depressiivse perioodi.

Kui võrrelda depressiivsete ja maaniliste perioodide kestust, siis meeleolu langus on tavaliselt pikem ja sügavam. Üks põhjus, miks maania sama kaua ei kesta, on selles, et inimesel ei jätku füüsilist ja vaimset energiat olla maaniline rohkem kui teatud arv päevi ning füüsiline ülekurnatus koormab ühel hetkel üle. See võib omakorda vallandada meeleolu languse ja seega bipolaarse nõiaringi.

Maania – kõrgenenud meeleolu seisund.

Bipolaarne häire – psüühiline häire, kus vahelduvad depressiivsed ja maanilised perioodid.

KUIDAS BIPOLAARSET NÕIARINGI LÕHKUDA?

Ära võta endale uusi kohustusi, kui sul on liiga hea tuju.

DEPRESSIOONI JUURED

Nagu enamik psühholoogilisi iseärasusi on ka depressiooni juured mitmedimensionaalsed: sotsiaalsed, psühholoogilised, geneetilised ja bioloogilised. Uurimused on näidanud, et depressiooni soodumus on päritav. Depressiooni mõjutab ka ajukeemia (depressiivsematel inimestel on norepinefriini ja serotoniini tase madalam, maniakaalsetel aga normist kõrgem). Kui maniaakaalsel inimesel alandada nende kahe neurotransmitteri hulka, siis 24 tunni jooksul tekib neil depressioon (Delgado *et al.*, 1990). Samuti mõjutavad neurotransmitterite tasakaalu mõned ravimid kõrvalnähtuna ning võivad põhjustada kas maaniat või depressiooni (näiteks vähendab südameravim Reserpiin norepinefriini taset ja seega tekib kaasmõjuna depressioon). Mitte igal depressioonis ja mania all kannataval isikul ei ole neurotransmitterite madalam või kõrgem tase. Psühholoogilisi faktoreid, mis mõjutavad depressiooni, on mitmeid ning osa neist on meile juba tuttavad.

Kui tavainimesed mõistavad õpitud abituse all olukorda, kus lapsevanem on oma lapse eest kõik tööd ise ära teinud ning seetõttu on laps õppinud mitte midagi tegema, siis psühholoogias tuntakse õpitud abituse termini all midagi muud.

Martin Seligman (1975) kirjeldas **õpitud abitust** kui õpitud käitumist olukorras, kus inimesel puudub temaga seonduva negatiivse olukorra üle kontrollivõimalus kas tegelikult või näiliselt, seega ei saa inimene omateada mõjutada lõpptulemust. Selles olukorras võib tekitada meeleolu langus ja depressioon. Õpitud abitus võib kergemini tekkida inimestel, kellel on **sisemine kontrollkese** (isiksusejoon), ning ta leiab, et asjad on halvasti tema enese süü tõttu (ta ise ei ole piisavalt tark, väle, on laisk jms). Lisaks mängib depressiooni arenemises rolli enesetaju ning eelkõige negatiivne **enesetaju**. Seetõttu on depressioonis inimesed väga tundlikud negatiivse tagasiside vastu, kuna see toidab depressiooni.

Kui ütleme depressiivsusele kalduvale inimesele, et võta ennast kätte, sa käitunud nagu hädavares, siis loeb ta sellest välja viimase, ehk peabki end saamatuks. Lisaks rahulolematusega enda suhtes on depressioonis inimesel ka **teiste kohta negatiivne pilt**. Emotsioonide ja mõtlemise vahel on väga tugev seos ning emotsionaalne seisund mõjutab seda, kuidas ja mille peale me mõtleme. Alanenud meeleolu seisundis meenuvad meile juhtumid, mida jätsime meelde kurvana, ning vastupidi ja seetõttu moodustab depressioon teatud moodi nõiaringi, kus alanenud meeleolu suurendab tõenäosust mõelda negatiivsetele asjadele ning need negatiivsed mõtted süvendavad alanenud meeleolu. Seega on suureks depressiooni osaks **häirunud mõtlemine**.

Ärevushäired

Ärevus, pinged, stress on tuttavad enamikule inimestele. On palju elulisi situatsioone ja olukordi, kus me tunneme ärevust tõusvat, kuid paljud neist on loomulikud: esinemisärevus inimestel, kes ei ole sellega harjunud, lennureisi ärevus, kerge hirmu tundmine pimedal tänaval üksi liikudes. Ärevust võib häireks pidada siis, kui seda on rohkemal määral kui olukord väärrib ja see häirib meid ennast.

Paanikahäire

Paanika on tugev ärrituse ja ärevuse seisund olukorras, kus uus info ei lähe kokku meie ootustega. Paanika on šokiseisundi sagedane osa: me näeme midagi kohutavat, saame teada väga halva uudise, meil tekib väga ärritav mõte või tunne.

Enamik inimesi kogeb mingis olukorras oma elus paanikat. Paanikahäirega inimesed tunnevad seda aga tihti ja ilma erilise stiimulita (mõjutus). **Paanikahäire** on ärevushäire. Paanika valdab inimest olukorras, kus see ei peaks juhtuma. Tekib väga kõrge füüsiline erutatus tugeva hirmutundega kaotada kontroll: süda peksab, rinnus on valu, iiveldab, pea käib ringi, tekib hullumistunne, külmavärinad, kuumahood või jäikus. Paanikahäire võib tabada inimest ettearvamatutes kohtades: magades, töötades, sporti tehes, rahvamassi sees olles, järjekorras seistes, bussis (rongis, autos) või lihtsalt kodunt lahkudes. Neil, kes kogevad paanikahäiret, on ennetav ärevus, nad tunnevad hirmu selle üle, et neil hakkab kohe midagi juhtuma.

Kinnipeetav ärkab öösel kell 4 üles sellepärast, kuna tal on tunne, et ta ei hinga. Ärgates hingab ta sügavalt sisse ning tunneb, kuidas süda hakkab kiiresti peksma, teda valdab paanika, sest esimene mõte on, et ta oleks peaaegu ära surnud. Ta mõtleb selle peale, kas ta süda on haige, et niimoodi öösel seisma jääb, ning ärkamine oli ainuke, mis teda kindlast surmast päästis. Samasugused juhtumid korduvad mõnikord ka päeval ja tulevad täiesti ootamatult.

Kehalistel aistingutel ja maagilisel mõtlemisel on suur osa paanikahäirest. Paanikahäiret võibki kirjeldada kui ülemäärast tähelepanu pööramist oma kehalistele tunnetustele (organite talitus, südame töö, hingamine jms). Kõrgenenud ärevusega inimesed mõtlevad kiiremini ja seovad mõtteid kehaliste tunnetustega.

Mis tekitab paanikahäireid? Uurimused näitavad, et siin mängivad rolli nii bioloogilised faktorid kui ka klassikaline õppimine (seoste loomine). Mõned inimesed tajuvad oma emotsioone kui ettearvamatuid ja kontrollimatuid. Kui nad lähevad paanikasse, siis nad

tunnevad ka hirmu selle üle, et paanika kordub, ja selline ärevus ise võib viia uue paanikani. Ka paanikahäire puhul on oht nõiaringi tekkimiseks: ärevus → paanika → ärevus → paanika.

Kinnipeetav on esimest korda vanglas. Kuigi talle on kõik uus ja ootuspärane, üllatub ta väga, kui ta viiakse kambrikaaslasega jalutusboksi. Sinna sisenedes üllatub kinnipeetav selle üle, et see on peaaegu sama suur kui kamber ning ainult lagi on puudu ja näeb vaid taevast. See mõte ja värske õhk panevad ta kiiremini hingama, selle peale kinnipeetav ehmatab ja tunneb, et tal ei jätku piisavalt õhku. Ta kaebab teisele kinnipeetavale, et ta ei saa hingata, ning tundes, kuidas südamelöögid sagenevad ja vererõhk tõuseb, tajub ta nägemisvälja ahenemist. Tal tekib hirm, et kohe ta minestab, ja ta kükitab. Teine kinnipeetav rahustab teda ning vaikselt jalutusboksi seina ääres toetades ja kükitades kinnipeetav rahuneb, paanikahoog möödub ja ta harjub vangla jalutusboksi.

Sarnases olukorras võib tekkida jalutusboksi ja hirmu vahel alateadlik seos, mis on omakorda aluseks teistsugusele ärevushäirete grupile – foobiad.

Foobiad

Kui keegi ehmatab, kui märkab madu, tunneb hirmu kõrgel katusel ega julge alla vaadata, pelgab valusalt hammustavaid putukaid, on need enamjaolt normaalsed reaktsioonid, kuna nendel hirmudel on mõistetav põhjus. Aga probleem kerkib siis, kui hirm tekib pelgalt selle peale mõeldes või pilti nähes ning inimene hakkab otseselt elusituatsioone muutma, et vältida kokkupuudet hirmutava asja või olukorraga: loomafoobiaga inimesed ei lähe külla sõbrale, kellel on koer, sotsiaalfoobia all kannatavad inimesed väldivad rahvarohkeid kohti.

Foobia – ülemäärane hirm millegi ees, mis omakorda segab inimese toimetulekut. Foobiaga kaasneb tihti paanika.

Kuidas foobiad tekivad?

Foobia tekkepõhjused arvatakse olevat klassikalise tingimise kaudu toimunud õppimises (alateadlikud seosed).

Kinnipeetav kardab koeri. Isegi kodunt välja minnes vältis ta alati parke, kus koerad võivad jalutada, tuttavatele külla

minnes küsis ta alati ette, ega neil koera ei ole. Probleem kerkis vanglas siis, kui narkokoer toodi kambrite läbiotsimisele ja kinnipeetav tardus ja keeldus liikumast. Vangla psühholoogiga vesteldes tuli välja, et kinnipeetaval puudub otsene negatiivne kogemus koertega (teda ei ole kunagi koer hammustanud), kuid lapsepõlves nägi ta, kuidas hundikoer pures ühe peo käigus tema onu jalast ja too viidi kiirabiga haiglasse. Sellest ajast peale on kinnipeetav kõiki koeri kartnud.

Sellise foobia taga on mitu moondunud mälupilti, hirmumõtted ja tugevad emotsioonid. Kõik need koos moodustavad tugeva ärrituse ning ärevust tekitava mõttemustri, mille küüsis võib inimene piinelda terve elu. Foobiaste võimalikust ravist on juttu psühhoteeraapia peatükis, mis käsitleb käitumuslikke teraapiaid.

Obsessiiv-kompulsiivsed häired

Ärevushäired võivad väljenduda keerukamate kujunditena kui hirmud. Inimestel on elus teatavad tõekspidamised, arusaamad ja reeglid, mille järgi elada. Enamik neist on õpitud perekonnas, lasteaias, koolis ja ühiskonnas ning on normidele vastava elu aluseks. Küll aga on rühm tõekspidamisi või seadusi, mille praktilist kasu on raske hinnata – mõnda nendest nimetame vanarahva tarkuseks, mõnda ebausuks, mõnda aga sundkäitumiseks ja sundmõteteks.

Mõelge korra selle peale, mis saab siis, kui must kass läheb üle tee ja te sellele ei reageeri. Mõne inimese jaoks on see täiesti talutav, aga teise jaoks mitte, ta võib hakata muretsema ja muutub ettevaatlikuks kõikide asjade suhtes, sest ta usub, et kohe-kohe võib midagi juhtuda. Sundkäitumise ja mõtete kohta on kirjutatud palju raamatuid ja tehtud palju filme. Selliseid inimesi portreeritakse kui imelikke ja naljakaid. Mõned nendest peavad ust kolm korda sulgema, enne kui ära lähevad, mõned ei saa käia põrandaplaatidel, sest nad tunnevad survet mitte astuda plaatide vahekohtadele, mõned peavad teostama erinevaid rituaale kui tööle jõuavad. Sundkäitumise ja -mõtetega inimeste elu on väga raske, sest neid reegleid on nad endale ise seadnud või kuskilt õppinud. Nad usuvad, et reeglid, mis nende sundkäitumist põhjendavad, on ainuõiged ja nende vastu eksimine tähendab ärevuse kasvamist.

Obsessioon – sundmõte.

Kompulsiioon – sundkäitumine.

Järgides oma sundmõtteid ja sundkäitumist, saavad need isikud maandada ärevust. Kui nad seda ei teeks, valdaks neid paanikahoog. Kuna neid käitumisrituaale tehes ärevust ei teki, siis kinnitub ka õpitud seos ehk neid tegevusi hakatakse kordama.

Kinnipeetav on kaua viibinud vanglas ning selleks, et paremini kohaneda, rahuneda ja kontrollida oma ümbrust, on tal tekkinud teatavad tavad ja käitumisharjumused, mida ta kordab. Esitaks meeldib talle hoida oma asju kambris korras ning laua peal olevad asjad peavad olema paigutatud alati korrektselt ja sirgjooneliselt. Kui mõni uus kinnipeetav ta asju kogemata puudutab, ärritub ta kergesti. Samuti ärritab teda, kui päevakavas tekivad muutused. Erilist tähelepanu pöörab kinnipeetav sellele, millises kambris ta jalutamas käib (paaritute numbritega jalutusboksid on paremad).

Kuna ka obsessiiv-kompulsiivsed häired on paljuski õpitud klassikalise tingimise kaudu, siis on nende ravi psühhoterapeutiliselt sarnane.

Muud ärevushäired

Posttraumaatiline stressi sündroom (PTSD) on ärevusehäire, mis seisneb mõne traumaatilise elusündmusega seonduva hirmu ja ärevusseisundi taaskogemises mõnes muus situatsioonis. Paljud inimesed, kes elavad läbi mõne äärmuslikult pingelise ja traumeeriva sündmuse, nagu sõda, kellegi surm, kallaletung, vägistamine jms, võivad kogeda lainetena seda sündmust ka hiljem. Sellest ka ärevushäire nimi – traumajärgne ärevus. Sellised traumad jätavad oma jälje ning korduvad mõtetes ja unenägudes ning inimesed väldivad traumaga seostuvaid asju. Posttraumaatilise stressiga inimestel võib olla häiritud uni, nad tunnevad pidevat ärritust ja raske on kontsentreeruda, sest kogetud olukorraga kaasnevad mõtted ei lase elada.

Üldistunud ärevuse (generaliseerunud ärevus) käes kannatavate inimeste jaoks on maailm ähvardav ja vaenulik koht. Inimene näeb ohte seal, kus enamik peab olukorda turvaliseks. Üldise ärevuse käes vaevlevad inimesed näevad ohtu igal pool, sest nad just seda ainult otsivadki, see on kinni mõtlemismustris ning toimub sarnaselt sundmõttena ja omamoodi sundkäitumisena: kui ma kogu aeg muretsen, siis hoian sellega ära midagi ohtlikku.

Somatoformsed häired

Sõna *somatoformne* tähendab kehalist, keha tüüpi, keha vormi häiret. Neid on mitmeid eri tüüpe, kuid nende olemus on sama: inimesel, kes kaebab valude üle, kelle mõni kehaosa või meel on lakanud töötamast või kes muud moodi tunneb kehalist düskomforti ning kellel arstid ei suuda kõigele vaatamata leida kaebuste füüsilist põhjust, võidakse diagnoosida somatoformne häire. Somatoformsete häirete puhul on tuntav valu, düskomfort või kehaline muutus tõeline, see ei ole välja mõeldud nagu paljud kipuvad arvama. Inimesed piinlevad valude käes, kuid füüsilise põhjuse asemel tekitab valu nende psüühika.

Esimesed psühhoanalüüsi isa Sigmund Freudi patsiendid, kelle näitel paljud tema teooriad said ka kinnituse, olid sellised, kellel oli jäse näiteks paralüeeritud või kes olid kurdiks jäänud, kuid puudusid füsioloogilised kahjustused. Need on häired, kus psühholoogilised hädad, mure, stress, ärevus muutuvad kehaliseks haiguseks.

Kõige levinum somatoformne häire on somatisatsiooni häire. Inimene kaebab valude üle (näiteks on seedetrakti töö häiritud, kimbutavad pidevad lihasvalud või peavalu, on seksuaalne düsfunktsioon, kus keha ei toimi nagu peaks) sarnaselt eespool toodud kinnipeetava näitele. Üks kuulsamaid somatoformseid häireid on hüpohondria, mis on sisult ülemäärane hirm haiguste ees. Hüpohondria all kannatavad inimesed tunnevad reaalselt valu ja kardavad, et haigus tuleb, kuid tegelikult ei ole füüsilist kahjustust. Häire eripära seisneb selles, et inimesed on ülitundlikud uuele infole, mida nad kuulevad tervise kohta või tunnetavad oma kehas. Hüpohondrik tunnetab jalas õrna lihasvalu ning hakkab obsessiivselt otsima selle kohta tõendeid, mis tal viga on ja kuidas seda ravida. Nii käiakse mitme arsti juures ning kui arst ei näe, et ühe valuaistingu puhul peaks kohe jalga opereerima, läheb hüpohondrik edasi otsima „targemat“ arsti, kes suudab teda aidata. Sama on ka uutest haigustest teadasaamise korral, hüpohondrik tunnetab kohe seda endal olevat ning on valmis seda iseseisvalt ja sobiva arsti abil ravima hakkama.

Kõige keerulisem somatoformne häire on konversioonihäire. Kui hüpohondrikke panevad tihti tegutsema õrnad valuaistingud või uued mõtted võimalikust hädast, siis konversioonihäirega inimesed piinlevad tugevate valude, krampide, paralüüsi, tunnetuse või meeleeelundi funktsiooni kao käes. Inimesed on ilma tuvastamata füüsilise põhjuseta jäänud pimedaks, kurdiks, kaotanud käe, jala või mõne muu kehaosa või piirkonna tunnetuse, ärganud hommikul üles poolest kehast paralüeerituna. Kuigi need tõved tunduvad

SOMATOFORMNE HÄIRE ei ole välja mõeldud, see on sama tõeline kui päris füüsiline valu, kuid selle tekkepõhjused on inimpsüühikas.

tõelised ja hirmutavad, ei ole inimestel, kes neid kogevad, tuvastatud meditsiinilist põhjust, kogu häire käivitus on psüühikaline.

Kinnipeetav kaebab kontaktisiku vastuvõtul kõhuvalu ja seedehäirete üle, kõht olevat pidevalt kinni ega lase magada. Ta on käinud viimase poole aasta jooksul korduvalt arstide juures, kuid midagi pole leitud. Arstid on määranud talle sümptomataatilist ravi, kuid see ei ole kaebuseid leevendanud. Üksuse valvurid arvavad, et kinnipeetav teeskleb ja tahab suuremat tähelepanu, kuid kontaktisik kahtlustab midagi muud. Ta saadab kinnipeetava psühholoogi juurde, sest kahtlustab somatoformset häiret. Psühholoog vestleb kinnipeetavaga ning kinnitab hiljem kontaktisiku kahtlustust ja viitab rasketele elusündmustele kinnipeetava elus viimase kahe aasta jooksul ning soovib psühhiaatri vastuvõttu. Kontaktisik suunab kinnipeetava psühhiaatri vastuvõtule, psühhiaater kirjutab kinnipeetavale ravimid ning selgitab, et somatoformsed häired on psühholoogilise pinge väljendumine füüsiliselt kas valude või muude nähtudena. Kinnipeetav ei suuda seda uskuda, kuna ta ju enda sõnul ei mõtle valusid välja. Järgnevatel vestlustel selgitab psühholoog kinnipeetavale häire olemust ning kinnitab, et valu ongi päris, kuid põhjused on psühholoogilised, vaimsest stressist ja pingest tingitud.

Kuidas tekivad somatoformsed häired?

Sigmund Freudi **psühhoanalüütilise psühholoogia järgi** olid somatoformsed häired inimeste allasurutud tunnete, tahtmiste ja soovide tulem. Ta nägi, et inimesed, kellel tekkisid enda hinnangul ebasobivad mõtted ja tahtmised, impulsid ja konfliktid, surusid need alla ja moondasid selle energia kehalisteks sümptomiteks. Seda tehes vähenes psühholoogiline ärevus ning valu tunnetamise kaudu said nad hoopis haletsuse ja hoole osaliseks, mis andis positiivse kinnituse sisemiste pingete moondamise protsessile (konversioonile).

Käitumusliku psühholoogia vaatenurgast on teiste inimeste kaastunne, hoolitsus ja tähelepanu (kinnitus ja tunnustus), mis kaasneb haige inimese rolliga, see, mis hoiab üleval somatisatsiooni. Somatoformsete häirete all kanatavad inimesed õpivad ära positiivsed seosed, mida toob neile selle rolli täitmine, ning see muutub neile omaseks käitumismustriks.

Kognitiivse psühholoogia vaatenurk ütleb, et nendel isikutel on tavaks kontsentreerida oma tähelepanu liigselt normaalsetele kehalistele iseärasustele ning neid tunnetuslikult väänata enda isiklikus reaalsuses äärmuslikuks haiguseks. Ehk siis valuaistingud või muud somatoformsed sümptomid on äreva inimese puhul hirmumõtete käivitajad, sarnaselt

paanikahäirele tekib mõte ja tunne, et tegemist on tõsise haigusega, mis vajab meditsiinilist sekkumist.

Dissotsiatiivsed häired

Dissotsiatsioon tähendab mälu, teadlikkuse, identiteedi ja taju kokkuvarisemist. Dissotsiatiivsed häired võivad kesta mõne sekundi, mõned minutid, tunnid, päevad, nädalad, kuud või aastad. Need on paljuski erinevad ja nende pikkust on raske ennustada.

Kas olete öösel ärrganud mingi heli peale või lihtsalt külge pöörates ning korraga vaadanud enda ümber pimeduses ringi ja mitte aru saanud, kus te olete? Kui jah, siis olete kogenud lühiajalist dissotsiiooni.

Magades on normaalsete kognitiivsete funktsioonide häirumine tavaline. Paljud inimesed kogevad väiksemaid dissotsiatsiooninähte väsimuse, haiguse, alkoholi või uimastite mõjul. On aga inimesi, kellel on trauma või ajuhaiguse tõttu dissotsiatsioon tugevam, pikemaajalisem ning hõlmab identiteedi ja mälu kaotust – nemad kannatavad dissotsiatiivsete häirete all.

MÄLU MUUTUB AJA JOOKSUL

Inimese mälestused ja mälu muutub aja jooksul. Meile võib tunduda, et mäletame täpselt mingeid situatsioone lasteaiast ja koolist, kuid tegelikult on need mälestused osaliselt valed. See tähendab, et inimese tähelepanu ja info vastuvõtmise võime on piiratud, seda võib arenada, kuid tavainimestel ei ole fotograafilist mälu ning nad ei suuda meenutada ka möödunud tunni kõiki elemente. Samas oleme võimelised meenutama erinevaid asju ja olukordi, aga iga kord meenub meile sellest vaid osa. Kuna aga inimese tajumehhanism ei salli tühja kohta, siis need osad, mis meile ei meenu, täidame varasemate kogemuste või loogikaga. Võib öelda, et iga kord, kui me midagi meelde tuletame, unustame samas mingi detaili ära ja asendame selle uuega, kui me järgmine kord seda uuesti meelde tuletame, siis on eelnev täiendus muutunud reaalsuseks ja me täiendame omakorda midagi muud, mis on sellest ununenud. Nii võib olla, et ajas jäävad samaks vaid inimesed, kes meie mälupildis figureerisid, kuid vahetuvad riided, öeldud laused, käitumine ja koguni toimumiskoht.

Seega on igati põhjendatud olla kriitiline nii enda kui ta teiste mälu suhtes, sest mälu muutub üldjuhul aja jooksul.

Terviseteadustes nimetatakse mälukaotust **amneesia**ks. Amneesia kaasneb tavaliselt kas haiguse, mürgituse, vale toitumise, ajutrauma või ajuhaigusega. Kui amneesia tekib ilma otsese füüsilise sümptomita, ilma ühegi eelneva põhjuseta, nimetatakse seda dissotsiatiivseks amneesia

Dissotsiatiivne amneesia tuleneb inimese aktiivsest teadlikust või alateadlikust soovist unustada midagi. Pärast traumaatilist episoodi, tugevat stressi või mingisugust situatsiooni, mis meie enda standarditele ei vasta, võivad inimesed unustada teatud sündmused, teatud ajavahemiku ära. Kui on tegemist teatud ajavahemikuga, siis nimetatakse seda **lokaalseks amneesia**ks, kui ununevad teatud spetsiifilised sündmused, siis **selektiivseks amneesia**ks või kui kaob suur hulk infot ära teatud eluajast, nimetatakse seda üldiseks amneesia

Kokkuvõtvalt võib öelda, kui kinnipeetav väidab, et ta ei mäleta enda sooritatud kuritegu ja sellega seonduvat, siis on võimalik, et ta ei soovi seda mäletada ning aja jooksul see ka ununeb ja tekib selektiivne amneesia. Põhjused võivad olla häbi või hirm ning mida rohkem aega möödub, seda rohkem need sündmused ununevad, kuni nende mälust kättesaamine osutub võimatuks. On uurimusi, mis märgivad, et hüпноosi teel on võimalik unustatud meenutada, kuid raske on kindlaks teha, kas need mälestused on tõelised või juba inimese enda poolt muudetud.

Dissotsiatiivne fuuga on ootamatu häire inimese mälus, kus tekib üldine amneesia, kaob identiteet ja seeläbi ka teadlikkust olemasolevast ja iseendast. Kui inimene on sel ajal üksinda, võib juhtuda, et ta läheb eesmärgitult uitama ja otsima midagi, mis oleks tuttav. Kui dissotsiatiivses fuugas inimese käekäiku mitte sekkuda, võib tekkida olukord, kus inimene liigub uude kohta, tal tekivad uued kontaktid, ta leiab uue identiteedi ega mäleta midagi eelnevast elust (mõningad protseduurilised oskused võivad säilida). Tänapäeval on seda raske ette kujutada ning tekkinud fuugaga inimesed leitakse kiiresti üles ja viiakse kokku oma perega. Seda, kui kaua igaühe puhul üldine amneesia kestab, on raske ennustada.

Üldist amneesiat ja dissotsiatiivse fuuga laadset häiret võib näha filmides „Bourne'i identiteet” ja „The Majestic”.

Dissotsiatiivne identiteedihäire ehk topeltisiksus kuulub samuti dissotsiatiivsete häirete grupi alla. Topeltisiksus on kindlasti üks kuulsamaid psüühikahäireid, kuna tundub eksootiline. Häire nimetuse kohaselt elab ühes inimeses justkui mitu isiksust. Omane on selektiivne amneesia ehk ühe isiksuse toimetamised ja ajalugu ei ole teistele teada. Üldiselt

PSÜÜHIKAHÄIRETE SIMULEERIMINE VANGLAS JA KOHTUEELSE UURIMISES

Paljud süüdimõistetud arvavad, et parem on viibida sundrivil kui vanglas, ning simuleerivad mõnda psüühikahäiret. Kuna keskmine õigusrikkuja ei tea skisofreenia sümptomeid, siis kipub just topeltisiksus olema kõige tuttavam ja lihtsam häire, mida katsetada.

Simuleerimise kahtlusega kinnipeetavate ja õigusrikkujate juures peab teda mõne nädala jooksul jälgima. Terve inimene ei saa mängida psühhootilist 24 tundi ööpäevas ja niimoodi mitu nädalat järjest. Kui keegi muutub imelikuks vaid ametnikega suheldes, võib kahtlustada simuleerimist. Aga siis, kui kinnipeetav tõuseb igal öösel üles ja seisab tühja seina vaadates 20 minutit, räägib omaette ning sülitab ja viskab vanglaametnikke roojaga, on suur tõenäosus, et tegemist ei ole simuleerimisega.

domineerib üks isiksus ning teised käivituvad vastavalt situatsioonile või tunnetuslikule läbielamisele.

USA Ohio osariigis vahistati 1970. aastate lõpus 22-aastane William Milligan, kes oli sooritanud relvastatud röövimise ja vägistanud kolm naist. Kohtueelses uurimises tuvastati tal dissotsiatiivne identiteedihäire ehk topeltisiksus. Tema kohta ilmus Daniel Keyesi „The Minds of Billy Milligan” (1981). Selle kohaselt elas Milliganis vähemalt kümme isiksust: poisike Billy, emotsioonitu inglane Arthur, tugev jugoslaavlane Ragen, teismeline Tommy, kolmeaastane inglise tüdruk Christine ja tema 13-aastane häiretega vend Christopher. Pärast üle kümneaastast psühhiaatrilist ravi vabastati ta sundravist. Täpselt ei ole teada selle häire põhjuseid, kuid arvatakse sarnaselt üldisele dissotsiatsioonile, et tegemist on traumade tulemusel tekkinud häirega. Dissotsiatiivne identiteedihäire on kindlasti üks kõige imelikumaid häired psühhopaatoloogias ja tänapäeval ei ole seda eriti laialt diagnoositud.

Seksuaal- ja sooidentsuse häired

Kinnipeetav on süüdimõistetud seksuaalkurjategija. Ta kannab karistust lasteporno kogumise ja alaealiste laste seksuaalse kuritarvitamise eest. Esmases vestluses kontaktisikuga väga intelligentse ja haritud mulje jätnud mees mõistab seksuaalkuritegevuse mõistet erinevalt Eesti õigussüsteemist. Tema jaoks jookseb pedofilia piir kaugemalt, kui see, millega tema tegeles. Ta rõhutab pidevalt, et lapsed, kellega ta seksuaalvahekorda astus, olid sellega nõus ning ta ei kasutanud kunagi jõudu. Ta

pigem näeb, et need suhted olid mõlemapoolselt tahetud ning ta hoolitses nende laste eest rohkem kui keegi teine nende elus.

Eelmistest peatükkidest tuntud Sigmund Freud on sidunud palju psüühikahäireid inimese psühhoseksuaalse arenguga – inimese areng läbi erinevate küpsusastmete, kus vajadus rahulduse järele on kontsentreeritud erinevatele kehaosadele ja tegevustele. Kuigi tänapäeva psühholoogia ei nõustu sellega, moodustavad seksuaal- ja sooidentsushäired tähelepanuväärse hulga psüühikahäiretest.

Mis on seksuaalselt erutav?

Enamiku täiskasvanute jaoks on atraktiivse vastassoost täiskasvanu nägemine või puudutus erutav, kuid mõne jaoks võib erutavalt midagi muud. Mõnele mehele on erutav naistepesu, parfüüm erutab mõlemat sugu, erutavana võib tunduda miski, mida on varem seostatud seksuaalse erutusega. Mõne jaoks võib õrn valu seksuaalakti ajal olla erutav, mõne jaoks teisele haiget tegemine ning mõne jaoks mõjuvad ligitõmbavalt alaealised lapsed.

Kust jookseb seksuaalhäire piir?

Seksuaalhäired on mitut tüüpi. Paljud häired ei ole vangla töö kontekstis nii olulised kui mõned teised. Parafiliat (kreeka keeles *para* (mööda) ja *filia* (armastus)) võib kahtlustada, kui inimest erutab ja mõjub rahuldavalt väga eriskummaline mõte, objekt või käitumine.

- Parafiliaid on mitmesuguseid, kuid kõige levinumad on alljärgnevad.
- Fetišism – seksuaalne suunitlus elututele objektidele. Tihti on need pesu või jalanõud, teatud lõhnad ja käitumismallid.
- Frotörism – fantaasiad ja tung hõõruda end vastu teist inimest, kes ei ole sellest teadlik või otseselt nõus sellega. Paljud sellise häirega inimesed teevad seda ühistranspordis või muudes rahvarohketes kohtades.

Seksuaalsed düsfunktsioonid – häired tungis, erutuses ja võimes saada orgasmi.

Seksuaaltungi häired – seksuaalhuvi kadumine ja vastumeelsus seksuaaltegevuse suhtes. Inimesel ei ole terveid seksuaalfantaaasiaid, ta väldib seksuaalseid tegevusi, kuid see põhjustab märkimisväärt distressi.

Seksuaalse erutuse häire - tähendab võimetust säilitada või saavutada meestel erektsiooni ning vaginaalse märgumise puudumist naistel.

Orgasmi häired - hilinenud või puuduv orgasm mõlemal sool või enneaegne ejakulatsioon meestel.

Parafilia – häire seksuaalobjektides või käitumises.

- Pedofiilia – seksuaaltung laste vastu, kes on nooremad kui 13 aastat (ei ole sugu- elunditel karvumist). Pedofiilid jõuavad teistest parafiilidest kõige sagedamini vanglasse.
- Seksuaalne sadism – erutab teistele haiget tegemine.
- Seksuaalne masohhism – erutab ise haiget saamine.
- Ekshibitsionism – tavakeeles tuntud kui liputamine. Tihti ei piirdu vaid suguelundite näitamisega, vaid ka avalikus kohas masturbeerimisega.
- Vuaerism – teiste seksuaalse akti pealtvaatamine.
- Transvestitne fetišism – erutab teise sugupoole riiete kandmine.
- Telefoniskatoloogia – ebatsensuursete telefonikõnede tegemine võõrastele või poolvõõrastele inimestele. Inimest erutab võõra inimese anonüümne sõimamine, ropendamine ja verbaalne ründamine.
- Nekrofiilia – erutavad laibad.
- Zoofiilia – erutavad loomad ja astutakse loomadega seksuaalsesse vahekorda.

Pedofiilia

Pedofiilia on kahtlemata üks vanglatöös kõige sagedamini ette tulev parafiilia. Seda on käsitlenud eelnenu peatükis seksuaalkurjategijatest.

Mida arvestada pedofiiliga suheldes?

Kui inimesel on seksuaalse suunitluse häire, peab temaga suhtlemisel arvestama, et selle inimese vaatenurgast on tema arusaam ja suunitlus täiesti õige. Iga inimese enda vaatenurk on nende reaalsus ning nad arvavad, et ka teised inimesed näevad asju sarnaselt. Vangla taasühiskonnastava töö eesmärk on aidata pedofiilil aja jooksul mõista ühiskonna reaalsuse tunnetust ja kohandada ennast vastavaks. Tihti on see seotud suurenenud enesekontrolliga oma tungide väljenduses ja suunamises. Pedofiilid õpivad oma tunge kontrollima, peatama ja ümber suunama ühiskonnas sobivamatele standarditele.

MÖTTENURK

Paljud pedofiiliale kalduvad inimesed mõistavad oma parafiilia erinevust ühiskonna normaalsuse standarditest ning on õppinud seda kontrollima. Meie ühiskonnas on inimesi, keda tõmbab alaealiste poole, kuid nad ei ole nende suunas kunagi teinud ühtegi sammu ega teegi. Nende lähedased ja tuttavad ei saa kunagi teada nende sisemisest soovist ning nad varjavad seda kogu elu.

Söömishäired

Söömishäireid on mitmesuguseid, millest kõige levinumad on anoreksia ja buliimia. Mõlemad häired on seotud madala enesehinnanguga (kehapildiga) ning sooviga olla oma standarditele vastavas kehakaalus. Samuti on suur osa toitumishäiretest seotud ärevusega ja kontrollivajadusega. Inimesed, kellel on stressirohke elu, püüavad mõnikord saavutada elus kontrolli toitumise kontrollimise abil.

Anoreksia on sisult sarnane obsessiiv-kompulsiivsele häirele, aga sundmõtted ja käitumine on seotud toitumisega ja teatud plaanist kinnipidamisega. Inimesel on kindlad toitumisreeglid ja igasugust märkust välimuse kohta võetakse kui kriitikat.

Buliimiaga kaasneb maitsemeele tuhmumine ning oksendamise ebameeldiva tunde kahanemine, muutudes seega justkui elu lahutamatuks osaks. Buliimikud võivad aja jooksul oma terve ja organid pöördumatult ära rikkuda. Buliimia on sarnane impulsikontrollihäirele, kui mõnda aega hoitakse kinni teatud dieedist, kuid siis ei suudeta enam magusaisule vastu panna ja süüakse tohutu kogus. Sellisele kontrolli kaotamisele järgneb tugev süütunne ja oksendamise kaudu püütakse vabaneda liigsest toidust.

Söömishäirega inimesed

1. vaatavad rohkem füüsilist välimust;
2. on vähem enesekindlad;
3. on sotsiaalselt ärevamad, kuna ei ole rahul oma kehaga.

Isiksusehäired

Isiksusehäire teeb teatud isiksusejoonte alusel inimese erinevaks. Isiksusehäirega inimene ei ole midagi muud kui inimene, kes erineb ühiskonnas aktsepteeritud keskmisest inimtüübist. Tema mõtlemises ja käitumises on midagi seesugust, et võime tema kohta öelda *imelik, teistsugune või eriline*. Üheks

Anoreksia – inimesel on hirm minna paksuks ning seega nälgutab ta end või teeb mida tahes, et olla kõhn.

Buliimia – inimesel on episoodilised ülesöömise hetked, mida kompenseeritakse oksendamise või lahtistitega.

diagnoosimise aluseks on situatsiooniülene käitumismuster. Kui me vaatame peeglisse või üksteise otsa tööol või klassiruumis, oskame öelda, mille poolest me teineteisest erineme (isiksuseomadused), kuid meie erinevus ei ole siiski nii suur. Isiksusehäiretega inimestel on aga raske sulanduda massi, sest midagi nende mõtlemises ja käitumises paneb nad rohkem eristuma: nad on liigselt endasse tõmbunud, vajavad liigset tähelepanu, on liigselt kahtlustavad või on midagi muud liigset. Just sõna *liiga* aitab kõige paremini eraldada potentsiaalse isiksusehäirega inimesi. Isiksusehäirega inimesi ei ravita psühhiaatriaiglas. Mõned õpivad oma erisusi aja jooksul kontrollima, kuid enamjaolt on see erisus neil kaasas kogu elu.

Paranoiline ja skisoidne isiksus

Kinnipeetav on julgeolekutöötaja juures vastuvõtul, sest talle tundub, et tema vastu hautakse üksuses kättemaksuplaani. Julgeolekutöötaja küsimuste peale kirjeldab kinnipeetav oma kahtlusi järgnevalt: „Mind toodi parasjagu sotsiaalprogrammist kambrisse, kui möödusin koridoris ühest teisest kinnipeetavast, vaatasin talle otsa ning samal hetkel vaatas tema mind ja ütles „Tšto tš smotriš, pidr.” Kuna ma seda kinnipeetavat ei tundnud, tekkis mul hirm ning hiljem kambris hakkasin ma mõtlema selle peale, mis põhjus oleks tal mulle nii öelda, kui ta mind ei tunneks ja mulle halba ei sooviks. Edaspidi ei ole ma seda kinnipeetavat näinud, kuid olen näinud teisi kinnipeetavaid, kes mulle vihaselt otsa vaatavad, või töötavaid kinnipeetavaid, kes mind nähes naerma hakkavad. See on kestnud juba kuu aega ning ma tunnen, et varsti korraldatakse minu vastu rünnak. Olen sellest korduvalt kirjutanud nii direktorile kui ka justiitsministeeriumisse ning seda, et minu vastu hautakse plaani, kinnitab ka see, et mulle tundub, et mu naine petab mind.”

Paranoilise isiksushäire puhul hakkavad sellised tunded ja mõtted domineerima. Inimesed tunnevad, et peaaegu kõik nende ümber tahavad neile liiga teha või ära kasutada. Need inimesed kuulevad ja näevad kõikjal märke sellest, et midagi on nende vastu suunatud, ning peavad salaplaane, kuidas tagasi teha ja mitte andeks anda.

Paranoiline isiksus ei tähenda seda, et inimene on paranoiline kogu aeg, piisab mingist situatsioonist, mis käivitab paranoilise mõttevoo ning sellest sisemisest monoloogist on raske võitu saada. Paljud paranoilised inimesed nimetavad seda mõttevoogu intuitsiooniks, sisehääleks, mis neid kaitseb. Paranoia on mõttevoog, mis paneb inimese mõtlema ühes suunas, tavaliselt on seotud mingi hirmuga. Kõige tavalisemad paranoilised mõtted on seotud rünnakuga, jälitamise, petmise ja kättemaksuga.

MEELDETULETUS!

Isiksusehäired, samuti nagu teised psüühikahäired, ei pruugi esineda puhtal kujul. Tihti on inimesel mitu erinevat psüühilist kõrvalekallet ning psühhiaater diagnoosib häiritust kõige rohkem probleeme tekitavast häirest lähtuvalt.

Peab meeles pidama, et nagu ka teiste psüühikahäirete puhul, ei esine isiksusehäired alati kõige raskemal kujul. Nagu ka depressioon võib olla kerge, mõõdukas ja raske, võib ka isiksusehäire olla kerge. Paljude inimeste puhul võib väita, et kuigi tal ei ole isiksusehäiret, on ta oma mõtlemiselt ja käitumiselt kaldu mõne häire poole ehk esineb teatud häire aktsentuatsioon.

Skisoidne isiksus on eemaldunud sotsiaalset maailmast. Neid inimesi ei huvita sõbrussuhted, lähedus, armastus ega üldse teised inimesed. Nad on külmad nii piitsade kui ka praänikute suhtes ning emotsionaalselt eraldatud. Nad tajuvad teisi inimesi kui nüansse mitte arvestatavaid partnereid oma eesmärkide saavutamisel, segavaid objekte teel eesmärkide poole, mida peab saavutama üksi. Niisugune inimene eristub iseäraliku käitumise ja suhtlemisega, kus ta pöörab autistlikult tähelepanu imelikele detailidele ning kontsentreerub oma jutus teatud elementidele, mida keskmine inimene peab ebavajalikuks. Nad võivad olla tööalaselt edukad mõnel detailsust ja tähelepanelikkust nõudval alal.

Antisotsiaalne isiksusehäire

Tegemist on kuritegevuse ja vanglaga ühe kõige rohkem seotud häirega. Inimesed, kellel on nihe antisotsiaalse (düssotsiaalne) isiksusehäire poole, näitavad välja huvipuudust teiste inimeste õiguste või heaolu vastu, samuti ei hooli nad teiste inimeste käekäigust, ei tunne kaasa teiste hädadele ning seega võivad olla ohtlikud teiste suhtes. Sotsiaalsed kirjutamata reeglid ei kehti nende jaoks ja nad panevad toime erinevaid rikkumisi: vargused, vandaalsus, valetamine, uimastid. Nad on üldjuhul ärrituvad ja agressiivsed, impulsiivsed, tunduvad kartmatud ja petlikud käitumiselt, valmis ilma süütundeta valetama kõigile, kui tunnevad, et sellest võib olla neile kasu.

Kinnipeetavate seas on need inimesed äratuntavad, kuna nende rikkumistel ei ole loogilist sisu või kaugemat eesmärki. Neile justkui meeldiks teha, mida nad tahavad, ilma teiste peale mõtlemata. Neil ei ole peaaegu üldse vastutustunnet, nad võivad muuta oma käitumist kiirelt, tulla ära töölt, kui ei meeldi, jätavad maha pere ilma suurema süütundeta, võlgade puhul lihtsalt kaovad. Vanglas on antisotsiaalse isiksusehäirega tavaliselt vägivaldajatekijad, antisotsiaalse isiksusehäire aktsentuatsiooniga aga pisisulid, vargad, kelmid, sutenöörid, narkodiilerid ja prostituudid.

Kuidas selline isiksusehäire tekib?

- Käitumuslikust vaatenurgast on jälgiva õppimise puhul tegemist õpitud käitumisega. Võib olla on varajases lapsepõlves nendega samuti nii käitunud ja nad ei oska teist moodi maailmaga suhestuda.
- Kognitiivsest vaatenurgast on võimalik, et nendel isikutel ei formuleeru adekvaatsed seosed käitumise ja sellega seonduvate emotsioonidega, nagu impulsikontroll, vastutustunne, retsiprookne inimsuhete stiil. Neil ei seostu kellelegi haiget tegemine kahetsuse ja haletsusega.
- Neurobioloogilised erinevused ajustruktuurides. Lisaks sellele on biokeemilisest vaatenurgast kinnitust leidnud, et paljudel sellise häirega isikutel on igasugustele negatiivsetele stiimulitele biokeemiliselt nõrgem emotsionaalne reaktsioon. Lahtiseks jääb küsimus, kas biokeemiline eripära on raamistik, mis kujundab seesugust mõtlemist, või on antisotsiaalne mõtlemine ja käitumine raamistik, mis kujundab aju biokeemiat.

Pole üllatav, et antisotsiaalse isiksusehäirega inimesed käituvad pahatahtlikult, kuna neile ei tundu see pahatahtlik ja sellise käitumisega ei kaasne neid tundeid ja mõtteid, mis takistaksid tavalisi inimesi.

Muud isiksusehäired

- **Impulsiivset tüüpi ebastabiilne isiksus** – vähene impulsikontroll. Sagedased vägivallapuhangud ja ähvardav käitumine, eriti vastuseks kriitikale.
- **Borderline-isiksus (piirialane)** – ebastabiilsus isiklikes suhetes, enesetajus ja tujudes. Suhted kõiguvad teiste idealiseerimisest kuni mahategemiseni. Enda terviklikust tajutakse teiste inimestega suhete kaudu.
- **Histrioiline isiksus** – liigne emotsionaalsus ja tähelepanuvajadus. Ebamugavustunne, kui ei ole tähelepanu keskpunktis, ebasobiv flirtiv või provotseeriv käitumine, ülepakutud emotsionaalsus.
- **Nartsissistlik isiksus** – suurusehullustus fantaasias ja käitumises, vajadus imetluse järele ning empaatia puudumine. Suurenenud enese tähtsustamine ja liigne tähelepanu edukuse fantaasiatele ja ilule.
- **Vältiv isiksus** – sotsiaalselt tagasihoitud, ebaadekvaatsuse tunded, ülitundlikkus negatiivse hinnangu suhtes, soovimatus uute inimestega tutvuda.

- **Sõltuv isiksus** – tugev tung saada hoolitsust, allaandlik ja haakuv käitumine ja hirm lahkumiseku ees. Raske teistest erineda ja jääda teisele seisukohale, ebamugavustunne ja abituse tunne, kui on üksi jäetud.

Skisofreenia

Kinnipeetav ei rahuldu julgeolekuametniku selgitusega, et tema hirmud kaaskinnipeetavate suhtes on alusetud. Ta on veendunud, et kinnipeetavad plaanitsevad midagi tema vastu. Need mõtted ei lase tal enam öösel magada. Ta tõuseb öösel üles, sest kuuleb, et kambri seina taga seipitsetakse midagi. Ta paneb pea vastu seina ja kuuleb, et kinnipeetavad arutavad midagi. Nüüd sai ta kinnitust oma hirmudele, nad tõesti plaanivad rünnakut tema suhtes. Kinnipeetava käitumine muutub iga nädalaga üha imelikumaks, kohati räägib ta endamisi, itsitab omaette, magab päeval ja öösel kirjutab midagi oma märkmikku. Teiste kinnipeetavatega suhtlemine on vähenenud ning oma asjade eest hoolitsemine samuti. Hommikust loendust tegevat valvurit viskas ta jalanõuga ning hüüdis: „Ma tean täpselt, mida te plaanite.“

Skisofreenia – grupp tõsisemaid psüühikahäireid, mida iseloomustavad mõtete, keele, taju ja emotsioonide häirumine.

Suurem osa häired põhjustab kannatusi, kuid inimesed tulevad läbi raskuste siiski nendega toime. Skisofreenia puhul peab inimese tihti isoleerima ühiskonnast, üldjuhul ajutiseks raviks, et saada kontrolli alla skisofreenia ägedaid perioode. Skisofreenia tähendab lõhestunud mõistust, tõsiselt häirunud mõtlemist, taju ja meeleolusid. Skisofreenia põhjustab peaaegu kõikide psüühikafunktsioonide normaalse töö häirumist.

Skisofreeniat on kirjeldatud kui maailmataju, mis on rikastatud äärmuslikult semantiliste võimalustega. Kui inimene teatud kogemust ei mõista, rikastab skisofreenia seda hallutsinatsioonide või muude mittesoovitud ettekujutustega, mis tunduvad reaalsed. Põhistamise muudab see haigus keerukaks, krüptiliseks ja vaatelejale mõistmatuks.

Mõtlemise ja keele häirumine. Skisofreenikud ei kasuta keelt nagu teised inimesed. Nende sõnad hüppavad lauses segamini. Väljendatavad ideed ei ole loogiliselt seotud. Mõeldakse välja uusi sõnu nagu *väiksepõlv* sõna *lapsepõlv* asemel. Arvatakse, et see sümptom tuleneb võimetusest kontsentreerida selektiivselt tähelepanu. Tavaline inimene saab kontsentreerida tähelepanu ühele asjale ja teisi ignoreerida, kuid skisofreenikute tähelepanu võib häirida kergesti kõik ja muutuda kontsentratsioonioobjekti osaks.

Psühhoos koosneb kolmest lahutamatust osast.

Hallutsinatsioonid – kuulatakse ja nähakse midagi, mida ei ole. Kuigi kõige levinumad on kuulmishallutsinatsioonid, ei ole tihti hallutsinatsioon midagi, mida otseses mõttes kuulatakse, vaid see info jõuab inimesele saladuslikult kohale. Psühhoosis inimese taju on avatud ebareaalsele infole, mida tavalised inimesed ei taju.

Psühhoos – teistsugune meele- ja tajuseisund, kus kontakt tegeliku reaalsusega on kadunud, moondunud või osaline.

Illusioonid – kuulatakse, nähakse ja tuntakse midagi teisiti, kui see tegelikkuses on. Illusioonide puhul ei ole tegemist hallutsinatsiooniga, vaid moondunud tajuga objektist või infost, mis reaalsuses eksisteerib.

Luulud (*delusions*) – tegemist on ettekujutuste, mõtete ja arusaamadega, mis mõjutavad inimese käitumist ja reaalsuse taju. Luulud on inimese sundmõtted, mis panevad ta mõtlema teistest erinevalt ning võivad tekitada liigset stressi ja läbielamist. Luulud põhjustavad tihti paranoiat.

- Kõige levinum on **jälitusluul**, mille puhul inimesele tundub, et talle tahetakse halba, jälgitakse, ähvardatakse jne.
- Teiseks levinud luuluks on **grandioossuse luul**, mis on uskumus sellest, et ollakse kuulus, võimas ja tähtis isik.
- Kolmas levinud luul on **kontrolliluul**, kus inimene arvab, et tema mõtteid kontrollitakse kas kosmosest või valitusest, sellega võivad kaasneda erisugused kehalised tunded, kus arvatakse, et naha alla ja ajju on peidetud elektroonilised asjad, mille kaudu neid juhatakse.

Vahetevahel räägitakse, et psühhoosiga kaasneb amneesia, kuid mitte piisavalt tihti, et siduda seda eelneva kolme põhitunnusega.

Tajuhäired, häired emotsioonides ja tujus. Psühhootilised inimesed ei taju maailma samamoodi nagu teised. On leitud, et skisofreenikud ei tunne ära teiste inimeste tundeid näoilmete järgi või emotsioone hääletoonist, mistõttu on nende sotsiaalne taju puudulik. Samuti on häiritud nägude äratundmine. Psühhoosis inimestel on olukorrale mittevastavad emotsioonid. Mõned ei näita üldse emotsioone välja, võivad mitte reageerida olukorras, kus kõik teised seda teevad. Nad võivad naerda, kui räägivad valusatest lapsepõlvkogemustest, sageli ei ole nende arusaamine võrreldav tavainimese omaga. Mõtete, taju ja emotsioonide häiritus teebki skisofreenikud elukaugeteks ning paneb nad elama oma vaimses maailmas, mille nad loovad paljuski ise.

Skisofreenia puhul saab rääkida selle raskusest ja sügavusest. Kliiniliselt on kõige kergem skisofreenia vorm **paranoiline skisofreenia**, kus inimesel on lisaks tavareaalsuse tajule veel mitmesugused illusioonid, hallutsinatsioonid ja luulud. Teiseks võib välja tuua **hebefreense skisofreenia**, kus sisemaailma toodetud lisainfot on nii palju, et kontakt

PSÜHHOOTILINE INIMENE VANGLAS

Skisofreeniaga või psühhoosis kinnipeetavaga suhtlemine on keeruline ja ettearvamatu. Vanglaametnikud peavad arvestama, et psühhoosis inimene ei taju maailma, inimesi ja suhtlust sarnaselt teistega. Nad võivad tajuda mingit pilku või lauset kui rünnakut, tähelepanujuhtimist ja küsimust kui huumorit või kontrolliluulu süvendavat tegurit, nad võivad teadmata põhjusel kiiresti ägestuda ja rünnata.

Psühhoosis inimestega tuleb suhelda rahulikult ning mitte kaasa minna nende hallutsinatsioonide ja luuludega, hoida tähelepanu vanglale vajalikel teemadel, vajaduse korral olla valmis inimest füüsiliselt ohjeldama, et ta ei oleks ohtlik nii endale kui ka teistele. Üldjuhul kohandatakse skisofreeniaga kinnipeetavatele psühhiaatrilist sundravi väljaspool vanglat, kuid Tartu vanglas ka akuutseisundis kinnipeetavatele.

Skisofreenia ja psühhoos võib olla mingil ajal remissioonis (taandunud), kuid teatud tegurid võivad selle uuesti vallandada. On juhtumeid, kus inimesel avaldub skisofreenia teatud stressirohkes olukorras, kriisis ja see võib juhtuda ka vanglas. Sellise kahtluse puhul peaks esmajärjekorras sekkuma psühhiaater ja määrama vajalikud ravimid, enne kui kinnipeetav vanglast psühhiaatriahaiglasse viiakse.

välismaailmaga ja reaalsusetunnetus on tõsiselt häiritud. Tavalised sotsiaalsed oskused on puudulikud, probleemide lahendamine, kompromissid või läbirääkimine on raskendatud (rohkem skisoidseid sümptomeid). Sellest sõltuvalt ongi paljudel skisofreenikutel madal elukvaliteet ning enda eest hoolitsemine peaaegu olematu. Viimaseks skisofreenia tasandiks võib nimetada **katatoonset skisofreeniat**, kus ettekujutused ja irratsionaalne sisemaailm on võtnud täieliku võimu ning inimese motoorika on sellest juba häiritud. Katatoones psühhoosis on inimene stuuporis, mis tähendab kehalist jäikust, väheseid liigutusi, kohati sundliigutusi ja plastilisust. Tugevas stuuporis oleva inimesega on kontakti saavutada peaaegu võimatu. Vahetevahel võivad ka katatoonikud aktiveeruda ning siis on nad ettearvamatu käitumisega ja ohtlikud.

Vaimne alaareng

Vaimse alaarengu hea näide on filmitegelane Forrest Gump, keda kehastas Tom Hanks tuntud režissööri Robert Zemeckise (1994) samanimelises linatõeses. Kuigi IQ-testi järgi oli Forrest Gump kerge vaimse alaarengu ja terve arengu piiri peal (IQ 69), on tema näide hea kerge vaimse alaarengu mõistmiseks.

RHK-10 järgi jaotub vaimne alaareng nelja gruppi: kerge (IQ 50–69), mõõdukas (IQ 35–49), raske (IQ 20–34) ja sügav (IQ alla 20) vaimne alaareng. Vanglas võib kokku puutuda lisaks tavakinnipeetavatele ka kerge vaimse alaarenguga inimestega.

Vaimne alaareng on midagi muud kui psühhoos, see on midagi muud kui üldine ärevus. **Vaimse alaarenguga inimese peamine eripära on mingite oskuste omandamise kiirus, raskused lugemisel, kirjutamisel ja eneseväljendamisel.** Neil kaasneb märgatav emotsionaalne ja sotsiaalne ebaküpsus, nad võivad mitte toime tulla nõudmistega, mida esitab abielu või laste kasvatamine, võivad avalduda raskused kultuuritraditsioonide järgimisel. Üldkokkuvõttes on kergest vaimsest alaarengust tulenevad käitumuslikud, emotsionaalsed ja sotsiaalsed raskused, samuti vajadus ravi ja toetuse järele lähedasemad normaalse intelligentsusega isikute omadele, erinevalt mõõduka või raske alaarenguga inimestest.

Kerge vaimse alaarenguga inimestega suhtlemine

Kõige olulisem on kannatlikkus. See, kui selline inimene ei järgi kohe juhiseid ja mõtleb selle peale, ei tähenda veel korralduse mittetäitmist või vastuhakku. Nende aeglasest mõtteprotsessist tingituna võtab neil kõik rohkem aega. Seetõttu peab vanglaametnik olema kannatlik ning oma suhtlemisviisis olema võimalikult lihtne ja selge ning kasutama lihtsaid sõnu. Rääkida tuleb aeglaselt ja kinnipeetavat toetades („Tõuse nüüd püsti ja pane see särk endale selga, sest koridoris võib külm olla”).

Teataval määral räägitakse vaimse alaarenguga inimesega nagu lapsega. Kui psühholoogilistel ja ärevatel inimestel vahelduvad raskemad episoodid kergemate perioodidega ja mõnikord on ka remissioonis, siis vaimse alaarenguga inimene on stabiilselt ühesugune, on küll tujude kõikumist, kuid nende taiplikkuse ja mõtlemise tase püsib sama.

Kerge vaimse alaarenguga inimesed saavad üldjuhul hästi hakkama kergemate töödega ning võivad oma eripära tõttu olla väga lojaalsed, kuuletuvad ja pühenduvad teatud asjadele. Seetõttu saab ka vanglas rakendada nad kindlale tööle ning range päevakava ainult toetab nende eripära. Seetõttu võib öelda, et kerge vaimse alaarenguga kinnipeetavatele on taasühiskonnastavast vaatenurgast oluline lihvida sotsiaalseid oskusi, omandada võimetekohane eriala ja haridus ning oskus ära öelda alkoholist ja narkootikumidest.

Vanglaametnikud peavad vaimse alaarenguga isikute puhul olema tähelepanelikud, et teised kinnipeetavad neid ära ei kasutaks. Nad on kergesti manipuleeritavad ja valmis piskete kingituste eest, nagu sigaretid, või ähvarduste tõttu teiste pesu pesema või kambrit koristama. Samuti saavad teised kinnipeetavad sellise inimese ässitada vanglaametnikku solvama või ründama.

Vanglas on paljudel kinnipeetavatel diagnoosimata kerge vaimne alaareng juba lapsepõlvest ning lisaks omandatud käitumishäirele on nende kontrollimine seetõttu raskendatud. Nad vajavad eripära suhtlemisel ja rohkesti kannatlikkust.

HIV VANGLAS

Vangla testib kõiki vange vanglasse saabumisel ja ühe aasta möödumisel viimasest testimisest, kuid vajaduse korral ka sagedamini. Testimine on küll vabatahtlik, kuid peaaegu kõik vangid on HI-viiruse testimisega nõus. Viimane nakatumine vangla eluosakonnas HI-viirusesse toimus 2007. aastal praeguseks suletud Ämari vanglas süstimise teel. Seega võib olla kindlad, et sugulisel teel vangla eluosakonnas HI-viirus ei levi. HI-viiruse leviku minimeerimist ning kinnipeetavatele ja vahistatutele pakutava meditsiinilise abi võimalusi Eesti vanglates on tunnustanud ka Maailma Tervishoiuorganisatsioon (WHO). Eeltoodu viitab sellele, et HI-viiruse leviku tõkestamiseks valitud meetmed on ennast õigustanud, ning kinnitab vanglate valmisolekut tulemuslikult jälgida ja kontrollida HI-viiruse levikut.

Kondoomid on vanglas kättesaadavad pikaajalisel kokkusaamisel abikaasaga või faktilise abikaasaga.



6. PSÜHHOTERAAPIA

Laenatud aju

Inimeste vaimsed ja psühholoogilised mured on mitmekülgsed. Paljud kogevad oma elus erinevaid kriise: lahkuminekud, lähedaste kaotus ja ebaedu. Suurem osa inimkonnast tunnetab sellistel eluperioodidel meeleolu langust, ärritust, stressi, segadust ja viha. Enamik tuleb selliste raskete aegade toime iseseisvalt lähedaste toetusel, kuid paljudele on abiks ka psühhoteraapia.

Psühhoteraapia on psühholoogiline lähenemine, mis aitab inimesel oma elu vaimsetest keerukustest üle saada kergemini ja tulemuslikumalt. Psühhoteraapiat on mitmesugust ning need toetuvad erinevatele arusaamistele inimese psüühikast, mõni kontsentreerub probleemide lahendamisele lapsepõlve traumade lahkamise kaudu, mõni käitumise või mõtete muutmisele.

Kui 20. sajandi alguses tähendas sõna *psühhoteraapia* kuvandit, kus diivanil pikutab oma elust jutustav klient ning tugitoolis istub terapeut, siis tänapäeval on pilt teistsugune. Levinud on nii individuaalne ja grupipsühhoteraapia kui ka pereteraapiad ja eneseabigrupid. Üha rohkem muutub

Psühhoteraapia – protseduurid, kus väljaõppinud inimene loob professionaalse nõustamissuhte patsiendiga, selleks et kaotada või muuta olemasolevaid sümptomeid, muuta häirivat käitumismustrit ja edendada isiklikku arengut.

populaarseks kunstiteraapia, mis aitab inimesi mõtestada ja lahendada oma probleeme kujundlikult loova tegevuse kaudu.

Psühhoteraapeutiline sekkumine vanglas on varasematel aastatel suunatud peamiselt retsidiivsuse vähendamisele. Hiljem on hakatud tähelepanu pöörama ka muule: kinni- peetavate tervishoid, vaimne tervis, usulised programmid, kultuurilised tegevused ja ühiskonda taasintegratsiooni olulisus.

Allolevalt heidame pilgu 20. sajandi peavoolu psühhoteraapiale, millega on läbipõimu- nud mitte ainult vanglas ja kriminaalhoolduses kasutusel olevad sotsiaalprogrammid, vaid ka üldine rehabilitatsiooni ja taasühiskonnastamise ideoloogia lääne ühiskonnas.

PSÜHHODÜNAAMILISED TERAAPIAD

Repressioonist valgustuseni

Psühhodünaamilised teraapiad tuginevad eeldusele, et ebanormaalne käitumine tuleneb keerukast isiksuse sisestruktuurist. Eelkõige sellepärast, et midagi on tõsiselt viltu läinud inimese sees, midagi on sisemiste jõudude tasakaalu häirinud. Psühhodünaamilisi teraapiaid on erinevaid, kuid kuulsaim on psühhoanalüüs. Psühhoanalüüsi fundamentaalne arusaam on, et inimene on oma elu jooksul kogunud erinevaid traumasid või tunde ning need surunud (represserinud) alateadvusesse. Psühhoteraapia ülesanne on need repressioonid üles leida ja avada.

Nagu me isiksuse peatükis käsitlesime uskus Freud, et isiksus koosneb kolmest osast: id, ego ja superego, mis vastavad utreeritult instinkti, otsustaja, moraali tasandile. Need vaimsed kategooriad eksisteerivad meie sees ning inimene rakendab rohkelt energiat, et neid kontrolli all hoida. Freud uskus, et kui mitte tegeleda peidetud konfliktidega isiksuse komponentide vahel, hakkavad need segama psühhoseksuaalset arengut ja seega tekitavad psühholoogilisi häireid. Freud kirjeldas, et inimesed peavad ületama oma repressioonid ja

Vabade assotsiatsioonide meetod – rääkida kõigest, mis tuleb mõttesse, ükskõik kui tühine see ka ei paista olevat.

silmitsi seisma sisemiste impulssidega ja tunnetega. Seega kui inimesed teadvustavad oma sisemisi konflikte, siis tekib teatud emotsioonide vallandumine ehk katarsis ja vabanenud energiaga saavad inimesed tervelt edasi areneda.

Psühhoanalüütikud kasutavad teraapias vabade assotsiatsioonide meetodit, mille kaudu selguvad inimese sisemised konfliktid, vähemalt terapeudi treenitud kõrvale. Freud uskus, et unenäod on üks parimaid lähenemiseviise, sest need väljendavad sisemisi konflikte moondatud kujul. Unenägude tõlgendamisel (interpretatsioon) koos terapeudiga saab patsient lõpuks valgustuse ja teadmise oma probleemidest.

Kuigi psühhodünaamiline teraapia ei ole kõigi jaoks, sest võib kesta aastaid, on see siiski toonud välja olulisi elemente, mida võib leida igasuguses terapeutilises suhtes.

- **Vastasseis** – patsient ei taha rääkida teatud mõtetest ja motiividest või kogemustest. Tavaliselt on tegemist patsiendi püüdega mitte lasta terapeudil tungida enda sisse, sest võib tekkida ebameeldiv kontrolli kaotuse tunne.
- **Ülekanne** (transferents) – patsiendil võivad tekkida teraapia käigus tugevad negatiivsed emotsioonid kas armastusest või vihast terapeudi vastu. Tavaliselt reageerib patsient sarnaselt tunnetele, millega ta reageeris oma elus olnud olulise inimese puhul. Patsientide taibu (valgustatuse) arenedes selline ülekanne väheneb ja kaob lõpuks sootuks.

Psühhodünaamiline teraapia tänapäeval

Psühhoanalüüs on üks kõige kuulsam psühhoteraapia vorm. 20. sajandi alguses on püüdnud teadlased seda kukutada, kuid ebaõnnestusid. Isegi üks eksperimentaalpsühholoogia rajajaid Edward Boring otsustas läbida psühhoanalüüsi, kui tal oli tugev depressiooniperiood. Psühhoanalüüsi efektiivsus ei ole kunagi järele jõudnud selle populaarsusele. See on väga kallid ja pikaajaline protsess, põhineb Freudi teooriatel ning on seega teaduslikult tõestamata. Freudi meetod oli suunatud kõrgelt haritud inimestele, kellel olid head verbaalsed võimed. Seega paljudele inimestele see ei sobi. Kuigi psühhoanalüüs aitab mõista paremini oma isiksust, ei ole sellest suurt abi praktiliste probleemide ja psühholoogiliste probleemide ravimisel vnglas.

Psühhoanalüüsi oma endisel kujul ei leidu palju. Tänapäeva psühhodünaamiline teraapia ei keskendu enam nii tugevalt minevikule ega kesta aastaid, vaid mõned kuud. Ei kasutata enam diivanit, vaid istutakse näost näkku ning räägitakse küll ego kontrollfunktsioonidest, aga ka igapäeva elust. Samuti arvestatakse sotsiaalseid faktoreid inimese elus. Eesmärk jääb aga samaks: aidata patsientidel mõista oma varjatud motive ja konflikte.

HUMANISTLIKUD TERAAPIAD

Rõhutades positiivset

Kui Freud oli inimloomuse suhtes pessimist ja rääkis meie kõigi sees valitsevast surmainstinkt Thanatosest enesehävituse suunas ja eluinstinkt Eroset ellujäämise ja paljunemise suunas, siis humanistliku mõtteviisi esindajad arvavad, et inimesed on loomult head ja tahavad kasvada, areneda ning sellised eesmärgid on sama tugevad kui mitte tugevamad kui Freudi seksuaaltungid. Humanistlikust vaatenurgast ei teki psühholoogilised probleemid mitte sisemistest allasurutud konfliktidest, vaid keskkondlikest faktoritest, mis segavad isiklikku kasvu ja täiustumist.

Lisaks sellele, et just humanistlikust psühholoogiast sai alguse sõna *klient* kasutamine *patsiendi* asemel, on humanistlikud lähenemised võtnud inimeste aitamisel eesmärgiks saada rohkem iseendaks. Inimesed peavad leidma oma mõtte ning elama kooskõlas oma sisemiste väärtuste ja omadustega. Psühhoterapeutid abistaja on vaid teejuht inimesele protsessis, kus ta ise vastutab ja avastab oma teadmata ressursse.

Kliendikeskne teraapia: enese aktsepteerimise hüved (Carl Rogers vt lk 64). Rogersi vaatenurga järgi tekivad inimesel probleemid vildakast enesekontseptsioonist. Sarnaselt psühhoanalüütilisele mõttemaailmale rääkis ka Rogers, et inimesed õpivad juba varases elueas ja omandavad vigased eluväärtused, tajudes end mitte väärtustatud sellistena nagu nad on, vaid arvavad, et nad peavad olema teistsugused. **Humanistliku maailmavaate põhiline idee seisneb selles, et inimeste realistlik enesetaju ja idealiseeritud enesetaju**

on erinevad ja just selle erinevuse suurusel sõltub inimese psühholoogilise probleemi sügavus. Kuigi probleemi püstamine on sarnane psühhodünaamilise mõttesuunaga, siis probleemi lahendamisel nägi Rogers keskpositsioonis just inimest.

Inimese enesetaju pärineb lapsepõlves õpitud seostest ning laps, kes saab riielda mudelauto lõhkumise pärast, tunneb, et ta vanemad armastavad teda vähem, kui ta sedasi käitub. Püüdluses olla vanemate meele järele arenevad mitu erinevat enesetaju tasandit ja uskumused

*– ma olen laps kes lõhub asju,
ma olen laps, keda vanemad seetõttu ei armasta,
aga mulle meeldib asju lõhkuda ning kuna see tegevus on paha,
olen ka mina paha,
ma tahan olla teistsugune.*

Sellised uskumused ei lase inimestel tajuda adekvaatselt teatud elulisi kogemusi, olukordi ja tundeid. Kõik, mis ei ole vastavuses meie õpitud väärtuste ja tingimustega, jätame välja ning need ei saa osaks meist. See omakorda segab isiksuse normaalset arengut ja võib tekkida valede alustel kohanemine.

Kliendikeskne ravi loob selliste ebarealistlike uskumuste kaotamiseks erilist positiivset psühholoogilist kliima, kus klient tunneb ennast väärtustatuna. Sellises psühholoogilises suhtes toimub tingimusteta vastuvõtt, tingimusteta positiivne hoolimine, suur empaatiline mõistmine ning kliendi tunnete ja taju õige tagasisidestamine. Sellise sooja ja hooliva suhte tulemusena, kus inimesed ei tunne enam hüljatuse hirmu, hakkavad nad mõistma oma tundeid ja vastu võtma oma isiksuse varem väljatõrjutud ja mittedobivaid aspekte ning muutuvad terviklikumaks. Inimesed tajuvad end unikaalsetena, kellel on palju meeldivaid omadusi. Rogersi järgi sellises olekus paljud psühholoogilised häired kaovad ning inimene jätkab normaalset kulgemist eneseteostuse poole.

Geštalteraapia: terviklikuks saamine (Fritz Perls, 1893–1970). Saksa sõna *gestalt* tähendab terviklikkust. Kuigi eemalseisjale võib tunduda humanistliku ja geštalteraapia lõhe liiga suur, põhineb see samadel alustel: inimese terviklikkus. Selle suuna järgi tunnevad inimesed raskusi, sest nende emotsioonide põhilised aspektid ei ole teadvustatud. Inimesed on nagu lahti öelnud osast endast ning selleks, et tekiks terviklik enesekontseptsioon, peab leidma enda kadunud osad üles.

Enese kaotatud osad leitakse geštalteraapias eri moods. Näiteks võib klienti otseselt suunata aktsepteerima enda kadunud osi ning näha end tervikuna, samuti võib lasta

kliendil karjuda välja oma lahendamata konfliktid, ropendada või nutta, kui selleks on vajadus. Kui inimene leiab viisi, kuidas väljendada oma lahendamata konflikte, ja teeb seda edukalt, siis ta astub sammu lähemale terviklikuks saamise poole.

Geštaltterapeutiline lähenemine on sarnane kunstiteraapiate ideoloogiale ning lähedane Jacob L. Moreno (1889–1974) psühhodraamatehnikatele, kus probleemide läbimängimise abil saavutatakse arusaam tegelikest probleemidest. Üheks kuulsaimaks tehnikaks geštaltterapias on **kahe tooli tehnika**.

Keset tuba on kaks tooli, üksteisest mõne meetri kaugusel. Klient liigub edasi-tagasi kahe tooli vahel – istudes ühel toolil on ta enda rollis ning istudes teisel toolil võtab ta selle inimese rolli, kellega on konfliktis. Klient saab etendada vestluses mõlemat poolt ning nii elatakse läbi tugevaid emotsioone ja sügavaid põhjuslikke mõtteid. Protsessi eesmärk olla rohkem teadlik oma tunnetest, mis on suunatud teise isiku vastu.

Kokkuvõte

Humanistlikes teraapiates nähakse, et inimesel on olemas jõud kontrollida oma elu ja käitumist, teha valikuid, mis viivad rahuldavama ja täisväärtuslikuma elu poole. Psühholoogilise distressi ja probleemide põhjused on meie enda enesekontseptsiooni vigaste arusaamade ja enesetaju aukudes.

KÄITUMUSLIKUD TERAAPIAD

Psühholoogilised häired ja vale õppimine

Kuigi psühhodünaamilised ja humanistlikud teraapiad on erinevad, asetavad need mõlemad suurt rõhku kliendi varase elu sündmuste olulisusele, tuues välja paljude psühholoogiliste hädade põhjused just lapsepõlvest. Käitumuslikud teraapiad pööravad aga tähelepanu inimese hetkeolukorrale. Need toetuvad eeldusele, et enamik probleeme tuleneb valesst õppimisest: inimesed kas ei ole õppinud, kuidas probleemidega toime tulla, või on nad õppinud valesid toimetulekumeetodeid, mis tekitabvadi psühholoogilist distressi.

Käitumusliku teraapia põhiline eesmärk on muuta käitumist ja õpetada uusi oskusi toimetulekuks probleemsete olukordadega. Teraapia püüab ümber õpetada erinevaid klassikaliselt, operantselt ja sotsiaalselt õpitud käitumisi. Kui psüühhoanalüüs ja humanistlik vaatenurk püüab välja juurida põhjuseid, siis käitumuslik suund kontsentreerub sümptomitele.

Klassikalise õppimise põhjal arendatud käitumuslikud teraapiad

Ärevuse (foobia) ravi

Psüühikahäirete peatükis käsitletud ärevushäire foobia peaks olema kõigile tuttav. Kuna seesuguste hirmude aluseks arvatakse olevat klassikalist tingimist, mis on üks kolmest õppimisteooriast, siis vastavalt sellele nähakse ka ravi. Ärevushäirete foobiad on klassikalise tingimise teel õpitud. Foobiade raviks on kolm meetodit.

- a) **Üleujutamine (flooding)** – foobik viiakse sõna otseses mõttes hirmusituatsiooni ja ta ei saa sellest vabatahtlikult lahkuda. Selle tulemusena toimub hirmu väljasuremine (foobia ajapikku väheneb). Seda ei saa rakendada kõikide hirmude puhul, kuid isiku nõusolekul ja terapeutilise abiga on see võimalik. Inimesel on iga uue asjaga või vana hirmuga vastastikku seista raske ning seda saab ületada vastumeelsust ära kannatades ja sellega ära harjudes, kuni see lakkab olemast vastumeelne.
- b) **Süsteemaatiline desensitiseerimine** – inimene rahustatakse maha ja tekitakse pingevaba seisund, seejärel hakatakse sammhaaval hirmu objekti lähemale tooma. Esialgu esitatakse foobia objekti pildil, kui isik tunneb end rahulikuna, siis seos objekti ja hirmu vahel väheneb. Pilti näidatakse alguses kaugelt, siis tuuakse lähemale, samal ajal kontrollitakse inimese erutatuse astet, et see korraga väga kõrgeks ei läheks. Sellise järkjärgulise lähenemise käigus harjub inimene oma hirmu objektiga.
- c) **Vastumeelsusteraapia (aversion therapy)** – isikule, kellel on tekkinud klassikaliselt tingitud seos, tekitatakse vastavalt vajadusele kas positiivne või negatiivne uus seos. Tegemist on põhimõtteliselt klassikalise tingimise ümberprogrammeerimisega, kus varem loodud seosed püütakse ümber kirjutada. Kui inimene on kartnud kitsaid ruume, siis viies kokku teda kitsa ruumi ideega, pakutakse talle selle ruumiga seoses midagi meeldivat. Alati jääb küsimus, kumba pidi seos tekib. Võib tekkida olukord, kus meeldiva asjaga seos väheneb, sest hirm kitsa ruumi ees on suurem. Siiski on tegemist arvestatava meetodiga ning käitumusterapeutid kasutavad kõike kolme oma töös.

Operantse tingimise põhjal arendatud käitumuslikud teraapiad

Sarnaselt operantse tingimise baasteooriale kasutatakse siin positiivset ja negatiivset tagasisidet või täpsemini tunnustust seoste loomiseks. Käitumine on siin kujundatud tulemustest ja tasust, käitumist korratakse, kui see toob positiivse tulemuse, ning välditakse, kui tekib negatiivne kogemus.

Shaping – antakse positiivset tunnustust alguses väiksemate ja hiljem keerukamate saavutuste eest. Õppimisteooriate juures käsitlesime positiivse tunnustuse olulisust ja paremat tulemuslikkust karistuse asemel. See tähendab, et esialgu kiidame kinnipeetavat väiksemate saavutuste eest ning hiljem suuremate positiivsete sammude eest.

Kinnipeetav oli vanglasse tulles suur vangla subkultuuri pooldaja ning alati kui valvur või kontaktisik kambrisse tulid, pidid nad mitu korda andma korralduse püsti tõusmiseks ja oma asjade korda panekuks. Ühel päeval kui kinnipeetav iseseisvalt

varem üles tõusis ega viitsinud loenduse ajal vastu hakata, kutsus valvur ta teisest kinnipeetavast eemale ning tänas teda korralikult riides olemise ja ilma käskimata püsti tõusmise eest. Kinnipeetav ei saanud kohe alguses aru, mis oli toimunud, ning oma kambrikaaslasele olukorra ära seletanud, unustas ta selle kiiresti. Järgmisel hommikul tõusis kinnipeetav ukse avamise hääle peale ka endale üllatuseks kiiresti üles. Valvuri viisakas ja tunnustav lause „Väga hea, et te juba valmis olete” tekitas temas millegipärast positiivse enesetunde. Hiljem, kui ta kontaktisikuga vestles, mainis ka too, et kuulis, kuidas kinnipeetava käitumine on paranenud, ning ehk on ta nüüd rohkem valmis kaaluma vanglasisesid ITK-järgseid tegevusi.

Punktisüsteem (omamoodi boonussüsteem) on pärit 1980. aastatest, kui psühhiaatria-haiglates hakati püüdma motiveerida patsiente koguma hea käitumise eest punkte, mida nad saaksid hiljem vahetada igasuguste meeldivate tegevuste vastu, nagu televiisori vaatamine, kommid või linna sõit. Punkte saab hea käitumise eest. Kui patsient ei riku korda või hoiab tuba korras, siis järgneb preemia. Arusaam toetub seoste loomisele ning õpetab inimest ennast kontrollima mingi kaugema eesmärgi nimel. Selliseid programme on hiljem kasutanud nii haiglad, noorte sotsiaalkeskused kui ka vanglad üle maailma, et suunata kliente positiivsemalt käituma. Sarnast punktisüsteemi kasutas Tallinna Laste Turvakeskus noorukitest sõitlaste rehabilitatsiooni sotsiaalprogrammis alates 2001. aastast ja Viru Vangla integreeris selle oma noorteüksuse töösse 2011. aastal.

Modelleerimine on käitumise õppimine vaatluse kaudu. Paljud käitumisviisid omandame vaatlusliku õppimise teel. Nähes teiste teatud käitumist, see kas suurendab või vähendab meie mingil viisil käitumist. Kui kõik valvurid jooksevad 3. üksuse poole, siis hakkame ka ise sinna jooksuma. Siin mõjub küll konformsus, kuid ka teiste eeskuju. Seesugust olukorra modelleerimist (kujundamist) saab ära kasutada ka psühholoogiliste häirete puhul (sek-suaalsed düsfunktsioonid, viha juhtimine, foobiate ravi). Modelleerimine on osutunud efektiivseks noorte agressiooni vähendamisel. Kuna neil ei ole õigeid sotsiaalseid toime-tuleku meetodeid, siis saab neid õpetada, kuidas näiteks küsida teiselt inimeselt midagi sõbralikul toonil (EQUIP vanglas).

Bienert ja Schneider (1995) tegid eksperimendi, kus lapsed vaatasid videot, kuidas käituda mitteagressiivselt olukordades, kus muidu oleks tung käituda agressiivselt (kuisa-mine, kaklus jms). Pärast kümnet ühetunnist sessiooni olid muutused märgatavad. Need muutused olid püsivad ka aasta pärast eksperimenti.

KOGNITIIVSED TERAAPIAD

Muudame häirunud mõtlemist

Kognitiivsetel protsessidel on ülitugev mõju emotsioonidele ja käitumisele. See, mida me mõtleme, mõjutab tugevasti, kuidas me end tunneme ja käitume. Peamine idee kognitiivses psühholoogias on, et paljud psüühilised hädad tulevad vildakatest mõttemudelites. Muudame mõtlemist ja probleemid kaovad.

Kognitiivne – mõttemaailm, mõtted, uskumused, kõik, mis on seotud mõtlemisega.

Ratsionaal-emotiivne käitumisteraapia (REKT): irratsionaalsete uskumuste ületamine

Ma pean meeldima kõigile, kes minuga kohtuvad.

Ma pean olema parim igas asjas, mida ma teen.

Kui miski kunagi mõjutas mu elu, mõjutab see igavesti.

Emotsioone on võimatu kontrollida, ma ei suuda seda muuta.

Albert Ellis (1913–2007), üks kognitiivse psühholoogia aluspanijaid, ütles, et sellised mõtted on väga tavalised. Ta on väitnud, et olles ise vaevatud valedest uskumustest, läbis ta psühhoanalüüsi teraapia, et nendest vabaneda, aga see teda

ei aidanud ja seetõttu lõi ta uue lähenemise. Tema põhiline väide oli, et irratsionaalsed uskumused on paljude psühholoogiliste hädade aluseks. Paljudel inimestel on soov olla edukas, armastatud ja elada mugavalt. Elu paraku alati ei võimalda seda ja see tekitab distressi. Sellised irratsionaalsed uskumused muutuvad aja jooksul teatavateks kinnisideedeks ja vajadusteks („Ma pean selle saavutama!”, „Ma pean olema pidevalt edukas, et olla õnnelik”, „Kui ma ei saa ametikõrgendust, siis mu karjäär on läbi“). Inimesed on selliste mõtetega iseenda kõige hullemad vaenlased.

Kui sellised mõtted meis võimu võtavad, siis ei ole negatiivsed tunded ja ebasobiv käitumine kaugel. Ellis ütleb, et irratsionaalsed ideed loovad häiruvaid tundeid ja käitumist, mis omakorda hoiavad üleval ja suurendavad irratsionaalseid mõtteid.

Kuidas seda nõiaringi murda? Ellise järgi peaksime neid irratsionaalseid vaateid teadvustama. RET-i eesmärk ongi aidata inimesel teadvustada oma irratsionaalseid mõtteid. Teraapia alguses otsitakse need irratsionaalsed mõtted ja uskumused üles ning tegeletakse nende mõtete teadvustamisega. Kui inimene mõistab oma irratsionaalseid uskumusi ja suudab neid mõtteid tabada oma igapäevaelus, saab ka neid muuta ja asendada realistlikumate mõtetega.

Becki kognitiivkäitumuslik depressiooniravi

Negatiivsed automaadmõtted

Aaron Beck (sünd 1921) arvas sarnaselt Ellisele, et depressioonis inimeste probleemid tulenevad mitteloogilisest mõtlemisest enda, välise maailma ja tuleviku üle. Lisaks tõi Beck välja, et kuigi inimesele saab teraapia käigus tõestada, et need mõtted on irratsionaalsed ja ebaloogilised, jäävad need ikkagi millegipärast püsima. Siit tuligi vajadus liita kognitiivse teraapiaga käitumuslik praktiline pool. Beck jõudis selleni depressiooni uurimise kaudu.

KKT ei püüa inimesi ümber veenda. Koos kliendiga püütakse seletada seisukohti, hoiakuid, uskumusi ja ootusi ning neid käitumuslikult testida. Kui klient tunneb ennast täieliku läbikukkujana, siis teeb terapeut ettepaneku seda testida. Testi eesmärk on tekitada kliendile positiivne kogemus, mis vähendab negatiivset vaatenurka, parandab enesekindlust ning vähendab depressiooni ja enesehaletsust.

Ka vanglas kasutatav motiveeriv intervjuerimine toetub paljuski kognitiiv-käitumuslikule vaatenurgale ning kliendiga

Kognitiiv-käitumuslik ravi (KKT, Cognitive Behavioral Therapy, CBT) –

nii kognitiivset kui ka käitumuslikku suunda ühendav teraapia, kus tegeletakse mõtete ja käitumise muutmisega.

Negatiivsed automaadmõtted – sundmõttesarnased mõtted, mis mingi hirmu või kinnisidee sarnaselt meie peas tiirlevad ning põhjustavad läbielamisi.

suhtlemise meetodid on läbipõimitud nii humanistliku kui ka kognitiiv-käitumusliku teraapia meetoditega.

Kinnipeetav tuleb kontaktisiku vastuvõtule. Kontaktisik vestleb tema muredest. Kinnipeetav on ikka veel kindlal arvamusel, et teised kinnipeetavad püüavad talle liiga teha. Kontaktisik küsib järgi täpsemalt, millised kinnipeetavad ja kus kohas. Ta arutab neid hetki, kus talle on jäänud mulje, et tema vastu sepietakse midagi. Kõik olukorrad võetakse üksipulgi läbi. Kontaktisik palub luba rääkida ka teiste kinnipeetavatega sellest ning küsida nende selgitusi. Pärast pikka arutelu on kinnipeetav sellega nõus. Selleks et kaotada paranoilist hirmu, räägib kontaktisik järgmisel päeval teiste kinnipeetavatega naaberkambrist individuaalselt sellest, et kaaskinnipeetaval on selline ärevus ja mittemõistmine. Teised kinnipeetavad on üllatunud ja kohkunud, et keegi sellist asja nende kohta arvab. Kontaktisik kohtub mõne päeva pärast kinnipeetavaga uuesti ning räägib talle oma vestlusest teistega. Kuna tal on kinnipeetavaga varasemast ajast hea suhe, jääb too teda uskuma ja üle pika aja on näha rahunemist. Kontaktisik vestleb veel kinnipeetavaga ärevusest ja sellest, et sellised sundmõtted on irratsionaalsed uskumused, mis võivad mõnes olukorras võimust võtta ning kinnipeetav peaks ise neid tähele panema ja lõpetama nende peale mõtlemise. Samuti pakub kontaktisik ennast toeks, kui on vaja edaspidi uuesti arutleda tekkinud mõtete üle.

Sellise vestluse läbiviimise aluseks on kindlus, et teised kinnipeetavad on toetavad ega kasuta saadud infot negatiivselt ära.

GRUPITERAAPIAD

Grupiteraapiaid on peaaegu iga psühholoogilise lähenemise osa. Grupiteraapia tähendab psühholoogilist sekkumist, mida psühhoterapeut teeb klientide grupiga. Grupis on keskmiselt 6–12 inimest ning teraapiasessioonid koosnevad nii iga grupiliikme individuaalsete probleemide käsitlesest, omavahelisest suhtlemisest kui ka teoreetilisest probleemide käsitlesest terapeudi poolt. Grupiteraapiad on head selleks, et tajuda oma probleemide kõrval teiste inimeste probleeme. Tihti kergendab see oma probleemide taju: see, et teised inimesed elavad samuti midagi läbi, et neil on raske ja ka nemad eksivad oma valikutes, aitab end realistlikumalt positsioneerida oma probleemide lahendamisel.

- **Psühhodraama grupid** – psühhodünaamilise ja humanistliku suuna segu, kus kõik liikmed mängivad oma probleeme grupis üksteisega koos läbi. Psühhodraamas kasutatakse peegeldust, rollide vahetust ja erinevaid loovaid meetodeid probleemidega tegelemiseks.
- **Käitumuslikud grupiteraapiad** – vanglas levinud sotsiaalsete oskuste treening on hea näide käitumuslikust grupiteraapiast. Grupiga töös saab teatud oskusi kiiresti ja efektiivselt omandada, kuna kehtib ka modelleerimise mõju.
- **Humanistlikud grupiteraapiad** – inimesed räägivad oma probleemidest, teiste grupiliikmete reaktsioonid aitavad mõista enda reaktsioone probleemidele. Humanistlikust grupiteraapiast on pärit ka mängud, nagu pimedas ruumis kätega üksteise otsimise ja kompamine. Tähelepanu on suunatud humanistliku mõttesuuna alustele ehk terviklikkuse saavutamisele.
- **Kognitiiv-käitumuslikud grupid** – tänapäeval kõige levinumad teraapiagrupid. Vanglas on nendeks eluviisitreening, agressiivsuse asendamise treening, vihajuhimine, EQUIP jms.

- **Eneseabigrupid** – eneseabigruppidega seondult tuleb meeles pidada, et üldjuhul ei juhi eneseabigruppe terapeutid, vaid liikmed ise. Sarnaste probleemidega inimesed tulevad kokku, et aidata üksteist. Eneseabigruppe on peaaegu igale probleemile: Anonüümsed Alkohoolikud (AA), Anonüümsed Narkomaanid (AN), HIV-grupid, lapsepõlves ahistatud inimeste grupid, üksikvanemate grupid, grupid lahutatud ja leseks jäänutele, koduvägivalda kogenud naiste grupp jne.

Pereteraapia ja paariteraapia

Pereteraapia on grupiteraapia vorm, kus terapeut tegeleb perekonnaga või paariga, kellel on omavahelises suhtes probleem. Tegemist on väga keeruka teraapiavormiga, kuna konfliktsete paaride puhul hakkavad mõlemad pooled püüdma võitma terapeuti

KOKKUVÕTE

20. sajandi pärand on mitmed erinevad mõttesuunad psühholoogias ning iseenda ja maailma tajumise ideoloogias. Kuid endiselt on inimestel konfliktid ja probleemid ning mõnikord tundub, et praegusel ajal rohkem kui kunagi varem. Suhted on muutunud kaugemaks digiajastu tõttu ning üksteisest arusaamise potentsiaal vähenenud ja muutunud rohkem enesekeskseks. Psühholoogide, psühhoterapeutide, konsultantide teenuseid kasutavad paljud inimesed. Ka vanglas on psühholoogide, sotsiaaltöötajate, kaplanite ja kontaktisikute positsioon olla nõustavas rollis kinnipeetava jaoks.

Ka kinnipeetavatel on erinevad mõttemaailmad, erinev intelligentsuse tase ning oma murede mõistmine. Mõnele on vanglas abiks religioon, teisele psühholoogia, kuid suurele osale piisab kontaktisiku toetavast suhtest.

Aos, Miller, & Drake (2006) on koostanud läbilõikeuurimuse, mille kohaselt alandavad kognitiivse baasiga sotsiaalprogrammid (näiteks eluviisitreening, agressiivsuse asendamise treening) retsidiivsust 8%, terapeutilised kommuunid (näiteks Lootuse Küla sarnased vanglas toimivad kooslused) 6% ja kognitiiv-käitumuslikud programmid seksuaalkurjategijate puhul vanglas 15%. Selle õpiku eesmärk käsitleda psühholoogia erinevaid vaatenurki annab vanglaametnikule piisava arusaama erinevatest sekkumistest ning julguse kohandada kinnipeetavaga vestlust kinnipeetava maailmavaatele lähedasemaks. Kui kinnipeetav usub, et tema hädade põhjused on lapsepõlves, siis saab algsete psühhoanalüüsi teadmistega mõista ning uurida tema mälestusi ja seoseid. Kui kinnipeetav tunneb, et tal ei ole piisavat enesekontrolli, siis nii humanistlikust kui ka kognitiiv-käitumuslikust lähenemisest peaks kasu olema nendele probleemidele lahenduse leidmisel.

poolehoidu. Paljudel paaridel on halb kommunikatsioon (vt destruktivse konflikti teema läbirääkimiste juures). Inimesed attributeerivad tihti oma probleeme kas sisemistele faktoritele (ta on rumal ja laisk) või välistele faktoritele (tööd palju ja sellest tulenevalt stress). Teraapiaprotsessis püütakse puhastada kommunikatsiooni vastakatest lausetest ja mõtetest, mis on paaril arenenud ja millest omavahel lahti ei saa.

HINDAMINE VANGLAS

Psühholoogiline hindamine tähendab kõiki meetodeid, millega mõõdetakse ja hinnatakse isiku mineviku, oleviku ja tuleviku psühholoogilist seisundit. Sedasorti hinnang on vajalik **vastuvõtufaasis, enne vabastamisfaasi ja psühholoogilise kriisi** ilmnemisel.

Ajalooliselt on kinnipeetavaid hinnatud psühholoogiliselt mitmel viisil. Kõige esimene hindamisviis tugines psühholoogi enda professionaalsele kogemusele ning hinnangule kinnipeetava psühholoogilisest seisundist. Aja jooksul tekkisid teatavad standardiseeritud faktorid, kuid tegemist oli staatiliste riskifaktoritega, mida otseselt vanglas mõjutada ei saanud. Tänapäeval on standardiseeritud hindamisega jõutud niikaugemale, et lisaks staatilistele faktoritele hinnatakse dünaamilisi faktoreid (nii riskid kui ka vajadused), võetakse arvesse nii kinnipeetava käitumuslikke juhtumeid kui ka tema suhtumist õiguskorda.

Kinnipeetavate hindamine ja klassifitseerimine

Paljudes riikides on tavaks hinnata vastuvõtufaasis kõikide kinnipeetavate vaimset seisundit, et arvestada seda paigutamisel. Ideaalis ei paigutata kinnipeetavat enne teiste juurde, kui on selge tema vaimne seisund ja probleemsed käitumised. Mida varem seesugune hindamine toimub, seda parem. Eeluurimisstaadiumis on hindamine pinnapealsem ning vaadatakse rohkem suitsiidiriski, sõltuvuse olemasolu, varasemat haiguslugu ja vägivaldailminguid. Seda saavad teha ka vanglaametnikud, kes on läbinud vajaliku ettevalmistuse. Iga hinnangu kohta valmib standardiseeritud raport. Kui ilmneb suitsiidimõtlemist, depressiooni, liigset ärevust või muud vaimset häiret, kaasatakse psühholoog või psühhiaater. Näiteks viibivad Poola vanglasüsteemis kinnipeetavad 1–3 kuud spetsiaalses

hindamisvanglas ja seejärel paigutatakse vastavalt riskihinnangule ja käitumuslikule sobivusele teise vanglasse.

Ka USA suurte osariikide vanglates on hindamiskeskus eraldiseisev asutus ja sinna saadetakse kinnipeetavad mitmeks nädalaks, et selgitada, milline vangla talle julgeoleku ja sekkumise alusel sobib. USA korrektsiooniameti standardite järgi peavad kõik kinnipeetavad saama psühholoogilise hinnangu esimese kuu jooksul kinnipidamisasutusse saabumisest. Hinnangus peavad olema käitumuslikud tähelepanekud, testitulemused emotsionaalsetest ja intellektuaalsetest kõrvalekalletest ja kirjalik ülevaade uurimistulemustest.

Vajaduste hindamine

Vanglas on vaja hinnata nii **riske** kui ka **vajadusi** (*needs*). Vajadusi, mida vanglas hinnatakse ja mida püütakse alandada, on kaht tüüpi: kriminogeensed ja mittekriminogeensed.

- **Kriminogeensed vajadused** on dünaamilised faktorid, mis on ajas muutuvad. Õigusriikkuja suhtumine töösse või alkoholi tarvitamise sagedus on näiteks kriminogeensed vajadused. Kriminogeensete vajaduste olulisus seisneb selles, et neid saab võtta kui sekkumistevuse eesmäärke ja kui programmid vähendavad edukalt neid vajadusi, võime oodata ka retsidiivsuse alanemist. Tegemist on nende osadega inimese maailmatajust, mis otseselt põhjustavad või on lähedalt seotud kriminaalse käitumisega.
- **Mittekriminogeensed vajadused** on need, mida võib muuta, kuid mis ei oma otsest mõju õigusriikkuja kriminogeensele käitumisele (psühholoogilised seisundid: depressioon, ärevus, madal enesehinnang). Kuigi need seisundid võivad tekitada ühiskonnas kohanemisel probleeme, ei ole need alati seotud kriminaalse käitumisega. Seetõttu on mittekriminogeensed vajadused vanglasise sekkumise vaatenurgast üldjuhul prioriteedilt sekundaarsed. Küll aga võib adekvaatne riskihinnang või oskuslik kontakt kinnipeetavaga avada

Vajadused – kriminoloogilised kategooriad inimese psühholoogilistest ja sotsiaalsest tasanditest, mis peegeldavad inimese hoiakuid, töökspidamisi, suhtumist, isiklike standardeid, mõttemaailma ja tundeid.

ka mittekriminogeenseid vajadusi, mis on vildakate alusväärtustena kriminaalse käitumise põhjuseks.

Seega on nii kriminogeensed kui ka mittekriminogeensed vajadused ühtmoodi tähtsad kinnipeetavate hindamisel ja edaspidise taasühiskonnastamise planeerimisel. Üks on lihtsalt kergemini seostatav kriminaalse käitumisega kui teine. Kuid see, et miski on kergemini seostatav, ei tähenda, et see oleks sellevõrra tugevam põhjus. Tihti on just isiklikumad ja sügavamad põhjused, mitte pinnapealsed sümptomid teatud mittekohase käitumise aluseks.

Riskihindamisest maailmas

- USA-s on kõige kasutatavam riskide ja vajaduste hindamise skaala Level of Service Inventory – Revised (LSI-R; Andrews & Bonta, 2000), mis on kasutusel ka laialdaselt Kanadas. LSI-R instrument sisaldab kümmet kriminaalse käitumise valdkonda, lisaks isiksuse karakteristikuid, kriminaalset suhtumist, pere ajalugu ja uimastite tarvitamist.
- Eesti vanglasüsteemis kasutuses olev riskihindamise metodoloogia on adapteeritud Ühendkuningriigis kasutusel olevast OASysi süsteemist. Vanglaametnikele on Eestis olemas eraldi välja töötatud riskihindamise käsiraamat, millest saab täpsemat infot mõõdetavate sotsokultuuriliste kategooriate kohta (Howard & Dixon, 2013).

Tihti kerkib esile küsimus, kas riskide hindamist kasutatakse julgeolekupaigutuse või taasühiskonnastamise perspektiivist. Eestis täidab riskide hindamine mõlemat rolli. Oluline on vahet teha mõlemal ning vastavalt lähenemisele arvestada vangistuse peamisi eesmärke.

PSÜHHOLOOGILINE SEKKUMINE

Psühholoogi peamine ülesanne korrigeerimisüsteemis on **psühholoogiline sekkumine**, mis sisaldab laia ringi strateegiaid, tehnikaid ja eesmärke. Nagu kõik teised ametnikud võtavad ka psühholoogid ja sotsiaaltöötajad kinnipeetavaid vastu 50% oma tööajast, muu aeg läheb administratiivtegevuse peale.

Kõige levinumad psühholoogilised sekkumised vanglates on:

- kognitiivteraapia,
- käitumuslik teraapia,
- grupiteraapia,
- transaktsionaalne analüüs,
- reaalsusteraapia.

Kuigi Eesti vanglates planeeritakse psühhoteraapilist sekkumist vähe, rakendavad vanglapsühholoogid vastavalt oma väljaõppele erinevaid psühhoterapeutilisi sekkumisi. Nagu ka mujal läänemaailmas on levinuim kognitiiv-käitumuslik suund nii psühholoogiliste nõustamiste kui ka sotsiaalprogrammide alusena.

Psühholoogilised sekkumised jagunevad grupitööks ja individuaaltööks.

OMA DOKTORIÕPINGUTE AJAL veetsin ma 2011. aasta sügisel nädala Aalborgi ülikoolis Taanis ning lisaks läbitud kursusele jäi mulle meelde sotsiaaltöö instituudi professori Kjeld Hogsbro uurimuse kirjeldus. Nimelt oli Taani kulutanud üle mitme miljoni euro aastas tööks eelkooliealiste autismispektri häirega lastega. Nendega tegeleti ABA (Applied Behavior Analysis) programmi alusel, mis on kognitiiv-käitumuslik. Juhtumis, mida professor Hogsbro kirjeldas, jälgiti ühe aasta vältel ABA ja ka teiste sarnaste programmide lapsi, nendega tehtavad tööd ning mitmeid psühholoogilisi ja sotsiaalseid faktoreid.

Üllatuseks näitasid uurimuse tulemused, et ABA-programmi läbi teinud lapsed arenesid aastaga vähem kui teised lapsed teistes programmides. Kuigi ABA-programm oli hästi selge ja loogiline, oli selle tulemus vastupidine oodatule. See tekitas segadust nii uurijates, ABA-programmi koostajates kui ka lapsevanemates, kes ootasid häid tulemusi, kuna tegemist oli maailmas väga kõrgelt hinnatud ja korduvalt tõestatud lähenemisega. Tulemus näitas selgelt, et kognitiiv-käitumuslik struktureeritud programm, nagu ABA, oli vähem tõhus kui segatud programmid, kus kasutati erinevaid meetodeid läbiseigi. Pärast mitmekordset andmete kontrollimist avastati huvitav asi. Analüüsis eksimust ei olnud. Nimelt leidsid uurijaid, et üks asi oli ABA ja teiste programmide puhul erinev: ABA-programmi spetsialistide stressitase oli märkimisväärselt kõrgem kui teiste programmide tegijatel.

Vaadates rohkem programmide läbiviijate tulemusi, jõudsid uurijad selgusele, et tegemist ei olnud programmi mittetoimimisega, vaid sellega, et programmi läbiviijad ise olid sellest struktureeritud programmi kasutamisest väsinud. Olles seda teinud mitu aastat järjest täpselt juhendi alusel, oli nende motivatsioon seda teha äärmiselt madal. See aga alandas programmi efektiivsust ja kannatajaks olid lapsed. ABA sekkumiste juures loevad lisaks läbiviijate oskustele nende meeleolu, supervisioon, kolleegide toetus jms toetavad tasandid.

Ka vanglas tuleb meeles pidada, et hea väljaõpe ja töötav meetod ei ole ainukesed, mis garanteerivad tulemuslikkuse. Üheks lahutamatuks kategooriaks on inimese enda motivatsioon ja kaasatus oma töö protsessi.

Psühholoogid on vaid üks osa nendest, kes tegelevad psühholoogilise sekkumisega, lisaks neile on psühhiaatrid, sotsiaaltöötajad, kaplanid, vaimse tervise nõustajad ja vanglaametnikud. Seda, millist lähenemist kasutada, sõltub paljuski ettevalmistusest ja uskumusest, mis töötab, mis mitte.

Käitumuslikud mudelid

1960. aastatel kasutati maailmas käitumise muutmist kui peamist meetodit kinnipeetavate puhul. Käitumise modifikatsioon sisaldas premeerimist hea käitumise eest ja privileegide äravõtmist, kui käitumine oli mittevastuvõetav. Näiteks sai kinnipeetav, kellel ei olnud distsiplinaarkaristusi, kuu aega rohkem külustusaega, kui aga tekkisid karistused, siis võeti need ära. Sellised meetodid ei ole tõestanud end efektiivsetena laiemas perspektiivis, sest vanglas toimuv muutus ei jõudnud tegelikku ellu – käitumuslik lähenemine eraldiseisvana ei olnud kõige tulemuslikum.

Kognitiiv-käitumuslik mudel

Kognitiivsed mudelid püüavad muuta uskumusi ja arusaamu, millele toetub indiviidi käitumine. Kognitiivne lähenemine toetub tugevalt sotsiaalse õppimise teooriale (lk 74), kus püütakse kinnipeetavaid panna ülevaatama oma uskumusi, arusaamu probleemidest, mis on viinud neid kriminaalsele käitumisele, arendada iseteadlikkust ja vastutama oma tegude eest. Kui see on saavutatud, siis õpetatakse vangidele otsuste tegemise strateegiaid ja sotsiaalseid oskusi, et asendada käitumist, mis on neid varem seadusega pahuksisse viinud, prosotsiaalse käitumisega. Kuna kognitiivsete alustega programmid sisaldavad palju käitumuslikele lähenemistele sarnaseid komponente, siis nimetatakse neid kognitiiv-käitumuslikuks lähenemiseks. Sellepärast võivad isikud saada punkte prosotsiaalse käitumise eest, kui see on piiritletud psühholoogilise ümberehitusega, mida tehakse kognitiivselt.

Kognitiiv-käitumuslikud mudelid tunduvad olevat kõige tulemuslikumad erinevates sekkumissituatsioonides. Pearson, Lipton, Cleland, & Yee (2002) tegid süstemaatilise ülevaate 69 käitumusliku ja kognitiiv-käitumusliku uuringu kohta ning leidsid, et kõige efektiivsem on just kognitiivne komponent, mitte käitumuslike modifikatsioonide sekkumine. Sellised aspektid nagu suhtlemisoskuste treening, rollimängud ja läbirääkimisoskused, mis seonduvad kognitiivse lähenemisega, on seotud efektiivsusega. Punktisüsteem, päeva planeerimine ja käitumuslikud lepingud, mis seonduvad käitumusliku lähenemisega, näitasid selles uuringus vähest efektiivsust.

Ratsionaal-emotiivse käitumisteraapia (REKT) mudelid

Albert Ellis (lk 187) arendas välja teraapia, mis on sarnane kognitiivsele lähenemisele. REKT postuleerib, et kui isik toetub mõeldes „ratsionaalsetele uskumustele“, mitte „irratsionaalsetele“, siis ta saab elus hästi hakkama. Emotsioonid, nagu kurbus, ärrituvus ja kahetsus, on sobivad, kuid depressioon, ärevus ja ekstreemne viha on ebasobivad.

REKT-i eesmärk on õpetada patsientidele, kuidas hakata vastu irratsionaalsetele uskumustele nagu näiteks „kui ma seda ülesannet ei lahenda, siis ma olen paha inimene“ või „kui ma ei näita talle, kes on boss, siis ta ei arva, et ma olen õige mees“. RET-teraapias on palju kodutööd, et vaielda uskumustega. REKT on ajalooliselt olnud kognitiivse suuna eelkäijaks, kuid on siiani jäänud kasutusele ka eraldi. Samas on REKT-i teaduslik saatus tänapäeval ebaselge. Irratsionaalseid uskumusi on raske defineerida ja mõõta ning hindamistulemused on erinevad.

Transaktsionaalne analüüs (TA) on teoreetiline meetod, mida on traditsiooniliselt kasutatud selleks, et kirjeldada seda, kuidas me suhtleme teistega ja endaga. See põhineb ego-seisunditel (laps, lapsevanem ja täiskasvanu) ja seda on kirjeldatud kui humanistlikku psühhoteraapiat, kuigi selle alused on psühhodünaamilised. Humanistlik koolkond aitab neid, kes otsivad isiklikku arengut või eneseteostust. Klientidel aidatakse saada rohkem teadlikuks sellest, et nemad üksinda on vastutavad oma elu loomise eest. Rõhku asetatakse üldisele heaolule ja eneseteadlikkuse suurenemisele. Vastutust muutuse eest pannakse kindlalt kliendi enda kätte.

Transaktsioonid viitavad suhtlemise vahetusele inimeste vahel. TA õppimisel on eesmärk ära tunda, milliseid egoseisundeid inimesed transaktsioonis kasutavad, ja järgida transaktsionaalseid jadasid niimoodi, et nad saaksid sekkuda ja parandada oma suhtlemise kvaliteeti ja efektiivsust.

Reaalsusteraapia on Ameerika psühholoog William Glasseri (1925–2013) väljatöötatud nõustamisega sarnane psühhoteraapia. Eesmärk on leida probleemidele kiire lahendus, ei tungita inimese alateadvusse, probleeme ei seostata lapsepõlve ja varasema elukäiguga, püütakse taastada inimese võime kontrollida ja ohjata oma käitumist siin ja praegu.



7. KINNIPEETAVATEGA SUHTLEMINE

Psühholoogilised teadmised aitavad mõista õigusrikkuja tekkimist, kinnipeetavate mõtlemist, käitumist ja ka muutumise võimalikkust. Siiski ei piisa üksinda teadmistest ja mõistmisest muutuste tekitamisele kaasaaitamiseks. Kõige olulisem tööriist igale vanglaametikule on hea suhtlemisoskus.

Suhtlemisoskus tundub esmapilgul lihtne ja enesestmõistetav – iga inimene mõtleb esialgu, et kui ta valdab mingit keelt, siis oskab ta ka suhelda. Kuid hea suhtlemisoskus tähendab palju muud: suhtlemissituatsiooni taju, enda poolt peegeldatava kuvandi kontroll ning suhtlemissituatsiooni juhtimise oskus erinevate tehnikatega.

Hea suhtlemisoskus tähendab head kuulamise, kehakeele ja parakeele kontrolli, enesekehtestamise ja kriitikal reageerimise oskust. Neid nelja suhtlemise osa vaadeldakse järgmises peatükis.

KUULAMINE

Mitte alati ei taibata kuulamise olulisust. Kuulamisoskus on inimsuhete loomiseks ja hoidmiseks vajalik. Hea kuulaja märkab ja tõmbab inimesi ligi. Tööalane edugi on kiirem tulema, kui kuulata ja mõistate inimesi: saate aru, mida nad tahavad ning mis neid haavab või ärritab. Need, kes ei taha kuulata, on tüütud ja ärritavad.

Kuulamisoskus võib olla hädavajalik, muidu võib jääda ilma olulisest informatsioonist või mitte märgata lähenevaid probleeme. Kuulamine on kompliment kuulatavale ja komplimentid on üldiselt meeldivad.

Huviga kuulamine

– inimene pöörab tähelepanu kuulatavale.

Pseudokuulamine

– inimene teeskleb kuulamist ja huvi.

Huviga kuulamise eesmärgid:

- mõista kedagi,
- nautida kellegi seltskonda,
- saada midagi teada,
- pakkuda abi või lohutust.

Pseudokuulamise eesmärgid:

- jätta mulje, et jutt huvitab, ja muutuda sellega meeldivaks;
- võtta aega järgmise märkuse väljamõtlemiseks;
- kuulata, et teid pärast kuulataks;
- kuulata, et tabada teise vestluses nõrku kohta ja valmistada ette rünnakut;
- kuulata, et mitte solvata.

SUHETE PARANDAMIST alustage just huviga kuulamisest.

Kuulamistõkkes

Huviga kuulamist takistavad kuulamistõkkes. Suurem osa inimkonnast kasutab igapäevases suhtlemises alateadlikult kuulamistõkkes, seades sellega ohtu oma suhted, kontakti ja olulise info kättesaamise.

1. Võrdlemine – teist kuulates võrdlete rääkijat või saadavat infot enda omaga ning annate pidevalt hinnanguid „noh see on küll vale“, „ta ütles seda liiga ülbel, see mulle ei meeldinud, ma ütleksin paremini“.

2. Mõtete lugemine – ei kuulata, mida räägitakse, vaid mõeldakse selle peale, mida ta tegelikult öelda tahab. Mõtetelugejad on väga eneseteadlikud.

3. Vastuseks valmistumine – kui mõtlete teise juhtu ajal välja oma vastust, siis te ei kuula.

4. Sõelumine – märkate vaid osa jutust, näiteks osa, mille peale vestluskaaslane ärritub või mis teid huvitab.

5. Siltide kleepimine – kui ristite kõneleja „rumalaks“ või „pätkis“, siis hakkate tema juttu samuti nii tajuma. Hea kuulaja teeb järeldusi siis, kui sõnum on kuulnud ja läbi mõeldud.

6. Unelemine – kuulates tekivad teatud seosed ja vajute oma mõtetesse. Näiteks tuleb meelde, kuidas te lapsena maal palli mängisite ning rattaga sõitsite või siis ujumas käisite.

7. Samastumine – tõlgendate kõike isikliku kogemuse kaudu. Kõik, mida räägitakse, tuletab meelde teie kogemust ning te hakkate sellest rääkima enne, kui teine oma lause lõpetab.

8. Nõuandmine – vestluskaaslane ütleb vaid paar lauset, aga teil on juba kõik selge ja nõuande varnast võtta. Aga te ei kuulanud tema tunnet ja seeläbi ei mõistnud hingehäda.

9. Vältimine – hakkate vestluskaaslasega vaidlema. Teil on oma seisukohad ning raiute neid kui rauda. Kasutatakse irooniat ja alandamist.

10. Oma õiguse tagaajamine – ei taluta kriitikat ega nõuandeid ja parandusi – õigus jääb teile!

11. Teema vahetamine – muudate teemat, kui eelmine tekitab teis tüdimust või ebamugavust.

12. Takkakiitmine

Lisaks kuulamistõkete vältimisele aitab tõhusalt kuulata ka aktiivse ja empaatilise kuulamistehnika kasutamine.

Arvestama peab sellega, et palju, mida kinnipeetavatele räägitakse, läheb ühest kõrvast sisse, teisest välja ja seetõttu peab valmis olema olulisi asju kordama.

Tõhus kuulamine

Aktiivne kuulamine – kuulamine, kus hoitakse huvi ja kontsentreerutakse jutustaja loo mõistmisele. Küsitakse lisaküsimusi, sõnastatakse juttu ümber, et paremini mõista, ja võetakse jutt oma sõnadega kokku, et veenduda, kas kuulaja mõistis lugu samuti nagu jutustaja seda mõtles.

Empaatileine kuulamine – kuulaja keskendub lisaks informatsioonile ka sellele, kuidas räägitakse ning mis tunded jutustajal sellega seoses on. Empaatilise kuulamise puhul tagasisidestatakse tihti just tundeid, mida jutustus tekitab või jutustaja võis tunda jutustatava sündmuse korral.

Mõlemad tõhusa kuulamise viisid on hädavajalikud hea ja professionaalse kontakti saavutamiseks ja hoidmiseks.

ÜLESANNE

Mõelge oma töö ja eraelu peale, leidke viis enda puhul kõige enam esinevat kuulamistõket.

Mõelge selle peale, kuidas järgmine kord kuulamistõkkeid kontrollida ja huviga kuulata.

KEHAKEEL

Isegi enne, kui me suu lahti teeme, et midagi öelda, või tõhusalt kuulama hakkame, kõneleb meie keha sellest, mida me mõtleme või kes me oleme. Kehakeele vaatenurgast ei ole olemas olukorda, kus me ei suhtle. Kui me kellegagi ühes ruumis viibime, toimub igal juhul suhtlus. Vanglaametnikuna on hea olla sellest teadlik ja pöörata see olukord enda kasuks.

Albert Mehrabiani (Mehrabian, *et al.*, 1971) andmetel jaotub sõnumi mõju järgmiselt:

- 7% verbaalne (sõnad ja sisu),
- 38% vokaalne (hääle valjus, toon, rütm),
- **55% kehakeel** (põhiliselt näoilme).

Seetõttu peavad vanglaametnikud kinnipeetava juuresolekul olema teadlikud, et iga nende liigutus ja hääletoon kõneleb midagi. Hea oleks, kui see kõneleks, et tegemist on enesekindla, julge ja hooliva inimesega.

Parakeel

Parakeel on kõne vokaalkomponendid: hääle kõrgus, kõla, artikulatsioon, tempo, tugevus ja rütm. Öeldu kõla iseloomustab kõnekalt rääkija olemust ja tundeid rohkem kui sõnad.

- Hääle kõrgus – masenduses ja väsinuna muutub hääl madalamaks.
- Hääle kõla – sügav rinnatoon viitab enesekindlusele ja tugevusele, peenike hääl jätab mulje kõnelejast kui ebakindlast, nõrgast ja otsustusvõimetust.
- Artikulatsioon – mõnusalt veniv jutt võib luua intiimse õhkkonna, kuid koosolekul oodatakse selgust ja otsustuskindlust.

- Tempo – kiire kõne võib olla kaasahaarav, kuid ka anda märku ebakindlusest. Aeglane kõneleja võib jätta laisa või targa mulje. Linnainimesed räägivad kiiremini kui maainimesed.
- Hääletugevus – vali hääel näitab innukust ja enesekindlust, kuid samas ka ülbust ja agressiivsust. Vaikne hääel võib nädalata enesekindluse puudumist. Sosin tähendab intiimsust, hirmu või aukartust.
- Rütmm – see määrab, milliseid sõnu toonitatakse. „Olen ma ikka õnnelik!“, „Olen ma ikka õnnelik?“

Parakeelega saab kaasa anda **metasõnumeid**. Need on mõtted, mis väljenduvad eraldi-seisvalt lause sisust. Kinnipeetav võib pöörduda vanglaametniku poole ja öelda: „Sa oled ikka ERILISELT hea valvur!“ Rõhutades sõna *eriliselt*, tajume, et öeldu ei olnud positiivse suunitlusega, vaid oli sarkastiline kommentaar.

Mis mõjutab vanglaametniku oleku juures kinnipeetavat?

Üks olulisimaid asju kinnipeetavaga suhtlemisel on hääletoon. See peab olema enesekindel, loomulik, mõistev ning mitte mingil juhul ei tohi peegeldada hirmu või üleolekut. Üleolev hääletoon tekitab kinnipeetaval trotslikkust ja kartlik olek üleolekutunnet.

Keelebarjäär

Vanglaametnikel, kellel vene keele oskus ei ole piisavalt hea, võib vanglas tulla ette rohkem keerukamaid olukordi. Kinnipeetavad tabavad kiiresti ära, kui vanglaametnik neist aru ei saa, ja see võimaldab neil teda varjatult sõimata, narrida ja teha teiste ees tema üle nalja. Ajutiselt aitab kellegi teise vanglaametniku abiks kutsumine, kuid see ei lahenda probleemi – vene keelt tuleb osata!

Kui kinnipeetav ütleb midagi, millest tõesti aru ei saa, siis peab vanglaametnik usaldama oma arvamust sellest, kas öeldu oli solvav või mitte. Solvuda võib ka viisist, kuidas kinnipeetav end väljendas (haukuv hääletoon, näogrimassid, agressiivne kehahoiak jms).

Lääne kultuuriruumis on 78% infot mitteverbaalselt mõistetav kehakeele, parakeele ja viipamise kaudu.

ENESEKEHTESTAMINE

Kuidas väljendada oma tundeid, mõtteid ja soove ning seista teiste õigusi rikkumata oma õiguste eest? Enesekehtestamine on omandatav oskus, mitte iseloomujoon, mis on ühele kaasa antud ja teisele mitte. Nagu agressiivsus ja passiivsus on ka enesekehtestamine õpitav sotsiaalse käitumise stiil. Ei ole mõtet olla kehtestav kogu aeg, vahetevahel peab olema passiivne ja mõnikord ka agressiivne. Enesekehtestamine on situatiivne – see on väga tugevas seoses olukorra ja meie eesmärkidega. Enesekehtestamise oskuse valdamine annab võimaluse valida, millal ja kus end kehtestada.

Lapsepõlvest kaasa tulnud õpitud väärtused ja veendumused kujundavad meie ühiskondlikku käitumist. Need on suuremas osas õpitud vanematelt ja teistelt eeskujudelt ning on kujundanud meie arusaamist sellest, milline on hea ja milline halb käitumine, et saada inimestega läbi. Samas peame teadvustama, et reeglitele leidub erandeid ning kui me otsustame mingil juhul teisiti käituda, siis ei juhtu katastroofi.

Vanglatöös on ennast kehtestav käitumine väga kasulik, sest aitab vältida konflikte ning kindlustab kinnipeetavate autoriteetse suhtluse.

Kolm põhilist suhtlusstiili

Oluline on vahet teha kehtestaval, agressiivsel ja alistuval käitumisel.

Alistuv stiil – soove ei väljendata otse, vaid kaudselt, hääletooni moonutades, keha küüru tõmmates, kiiresti ja pabinal rääkides, sosistades jms. Kuulatakse vaikides ja teiste vajadusi peetakse enda omadest tähtsamaks. Midagi paluda on raske, teiste palveid ollakse kohe nõus täitma. Kuna sageli ei öelda, mida mõeldakse, jääb mulje, et inimene ei mõtle seda,

mida ütleb. Alistuva käitumise pluss on see, et isik ei pea oma tegude eest vastutama, keegi teeb otsuseid ja kaitseb. Probleemiks on sõltumatuse kaotus, vajaduste ja tunnete mahasurumine. See on konflikti vältimise eesmärgil rakendatav stiil.

Agressiivne stiil – tundeid ja mõtteid edastatakse teiste õiguste ja tunnete arvelt. Kiputakse teisi sarkasmiga alandama. Kasutatakse tihti absolutiseerimist ja üldistusi. Jõulised kehapositsioonid, ollakse oma arvamuses veendunud ega kuulata teiste seisukohti. Siia alla kuulub ka passiiv-agressiivne stiil, kus teadlikult manipuleerides hoitakse enda käes võimu. Korjatakse lühiajalisi võite, kuid ajapikku võõrdutakse sellistest inimestest.

Kehtestav stiil – seistakse oma õiguste eest, kuid võetakse arvesse ka teiste õigusi ja tundeid. Kuulatakse tähelepanelikult ja antakse tagasisidet. Ollakse avatud läbirääkimistele ja kompromissidele, kuid mitte oma õiguste ja eneseväärkuse arvel. Osatakse vestlust alustada ja lõpetada ning talutakse kriitikat ilma agressiivseks minemata. Hääletoon on rahulik ja kindel, kehahoiak on tasakaalustatud ja sirge.

Suurem osa inimesi väljendab oma tundeid ja vajadusi kaudsel viisil justkui nähtamatu eksperdi abil („võiksite rahuneda“, „räägime kordamööda“ jms). Sellised sõnumid ei ole suunatud konkreetsele inimesele, ei ole kehtestavad ning seetõttu ei võta paljud kinni-peatavad neid kuulda.

Ennast kehtestav sõnum koosneb kolmest osast:

- 1) teie kirjeldus olukorrast,
- 2) teie kord/reegliid/seadus/tunded selles olukorras,
- 3) teie soovid selles olukorras.

1. Kinnipeetav Ivanov! Ma andsin teie seadusliku korralduse püsti tõusta, mida te ei teinud.

2. Kui te ei allu vanglaametniku korraldusele, siis olen kohustatud koostama teie käitumise kohta ettekande ning kontaktisik menetleb seda distsiplinaarkorras, mistõttu võite saada karistuse.

3. Seega ma palun teil täita korraldust püsti tõusta.

Kehtestav sõnum ei süüdistata ega ründa. Olukorda kirjeldades peab püüdma jääda erapooletuks. Samas peab jälgima, et mitteverbaalne pool ei reedaks alistumist ega agressiivsust.

Kehtestavas sõnumis räägitakse vaid kehtivatest reeglitest või oma tunnetest, mitte kunagi teise inimese vaatenurgast.

ÜLESANNE

Tuletage meelde oma tööalasest kogemusest või eraelust kolm olukorda, kus te käitusite alistuvalt või agressiivselt. Mõelge isekeskis läbi, kuidas saaksite selles olukorras reageerida ennast kehtestavalt.

Ennast kehtestav kriitikale reageerimine

Kehtestav käitumine valmistab raskusi peamiselt seetõttu, et kriitikas nähakse tõrjumist, äratõukamist. See käitumismuster on pärit lapsepõlvest. Iga kord, kui lapsena eksisite, siis käitusid vanemad kohtumõistjana – te olite eksinud ja seega halb –, ajapikku harjusite end halvaks pidama iga kord, kui teid kritiseeriti, ja siit tuleb ka negatiivsele infole reageerimine.

Kuna kriitika teeb haiget, siis on kõigil oma toimetulekumeetod, kuidas valu vaigistada.

- Võib-olla vastate kriitikale kontrollimatu sõnatulvaga.
- Võib-olla vastate samaga, kaevates välja kritiseerija patud.
- Võib-olla jääte vait, lähete näost punaseks ja põgenete.
- Võib-olla teete näo nagu ei kuulnudki kriitikat.
- Võib-olla nõustute konflikti vältimiseks kriitiku kõigi väidetega. Selline mahasurumine võib olla somatoformsete häirete (lk 157) tekke aluseks.

Kui reageerite kriitikale passiivselt või agressiivselt, ei ole see hea pinnas võrdse ja kehtestava suhtlemise jätkamiseks. **Kehtestav reaktsioon kriitikale tähendab, et olete ise oma tunnete, mõtete, soovide ja käitumise kohtunik.**

Omaksvõtt – kui antakse õiglast tagasisidet, et olete midagi valesti teinud, nõustuge sellega. Siin ei tohi langeda ettekäänete ja vabanduste lõksu.

Udutamine – aitab ebakorrektse lahmiva ja manipuleeriva kriitika vastu. Leiate kriitilisest kommentaarist midagi, millega nõustuda, sellal kui jääte sisimas endale kindlaks. See rahustab kritiseerija maha ja juhib ta võitja-kaotaja mängust eemale. See on omamoodi manipulatsioon, kuid parem kui agressiivsus või passiivsus. Selleks et see hästi välja tuleks, tuleb kõnelejat hoolikalt kuulata. Nõusolek võib olla osaline, võimalik (muudetakse lause mõtet) või põhimõtteline (võib nõustuda loogikaga, kuid mitte eeldusega).

Sondeerimine – tuleb kasuks, kui te ei saa aru, kas kriitika on konstruktiivne või manipulaatiivne. Kui kriitiline kommentaar ajab teid segadusse, siis uurige, mis selle taga on. Valige välja sondeerimiseks see kriitika osa, mis tundub kritiseerijale olevat kõige tähtsam. Kui vaja, paluge näidet.

Kritiseerija: „Te ei võta õppimist tõsiselt, vaid tegelete kõrvaliste asjadega.”

Õpilane: „Mis teid häirib minu käitumise juures?”

Kritiseerija: „See, et te vaatate arvutisse ning ma ei saa aru, kas te osalete loengus või mitte.”

Katkine plaat – kasutage seda meetodit, kui tahate millestki keelduda või kehtestada piire inimesele, kellel näib olevat raskusi teie sõnumist arusaamisega. See on parim olukorras, kus selgitused valaksid vaid õli tulle ja annaksid vestluskaaslasele võimaluse võtta üles viljatu vaidlus.

Katkine plaat koosneb viiest osast:

- 1) Selgus selles, mida te tahate või ei taha.
- 2) Formuleerige soov lühidalt. Hoiduge ettekäänetest ja vabandustest.
- 3) Toetage sõnumit kehakeelega.
- 4) Korrake lauset rahulikult ja kindlalt niikaua, kuni teine saab aru, et te ei kavatse meelt muuta. Mingi hetk saavad tal ettekäänded ja vabandused otsa. Korrata võib sama lauset ja mõnikord ka vahetada sõnade järjekorda, et lause tunduks kuulajale erinev.

5) Vahele võib pookida tunnustusi („Ma saan aru et oled rööpast väljas, kuid ma ei taha ületunde teha!”).

Ärge laske teiste argumentidel end katkise plaadi pealt kõrvale juhtida. Katkine plaat tuleb ette valmistada, sest muidu võite valele asjale reageerida kehtestavalt. Katkise plaadi rakendamisega kaasnev ebamugavustunne tuleb ära taluda.

Nihe sisult protsessile – kui vestlus kaldub mujale, siis minge vestlusteemalt (sisu) sellele, mis toimub teie vestluses („Me ei räägi enam sellest, millest pidime rääkima“).

Hetkeline viivitus – kui tunnete kohustust kohe vastata, siis võte öelda midagi valesti.

- „Stopp nii tähtsa teemaga ei tohi kiirustada!”
- „See on huvitav! Las ma mõtlen hetkeks selle üle.“
- „Kas ma sain su jutust õigesti aru?”

Aeg maha – kui vestlus on liiga emotsionaalne või inimesed on väsinud, võib teine kord jätkata.

KINNIPEETAVAGA VESTLUS

Kontaktisiku vestluse kinnipeetavaga võib jaotada laias laastus neljaks osaks. Keskmiselt kestab kontaktisiku igakuine vestlus kinnipeetavaga 50 minutit. Mida parem ja tihedam kontakt on vanglaametniku ja kinnipeetava vahel, seda lühemaks jääb vastupanu faas (vaidlemine).

- a) kuni 20 minutit on **vaidlemise** aeg,
- b) järgmised 10 minutit on **teineteise kuulamise** aeg,
- c) järgmised 10 minutit on üksteisega arvestama hakkamise aeg ja uute mõtete tekkimise võimalus,
- d) ning viimased 10 minutit on **kokkulepete** ja räägitu kordamise aeg.

Samuti tuleb tähelepanu pöörata vanglaametnike enim levinud hirmudele kinnipeetavaga rääkimisel.

Vanglaametniku põhilised suhtlemisvead on:

- 1) Hirm rääkida liiga palju – äkki avan end ise liiga palju ja kinnipeetav manipuleerib minuga.
- 2) Kinnipeetav vastab midagi ebamäära ning vanglaametnik rahuldub sellega, tegelikult süvenemata jutu sisusse.
- 3) Kiirustamine, 12 kuulamistõket.

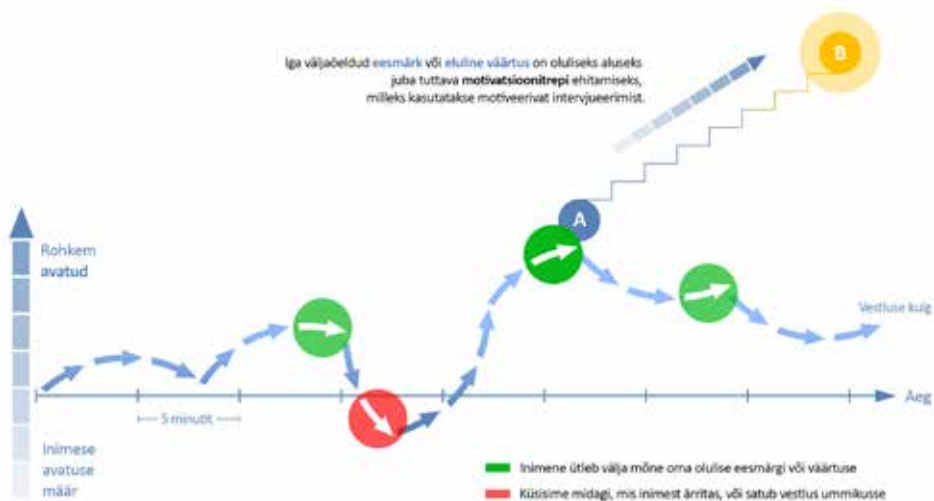
- 4) Suletud küsimused. „Teile ei meeldi ju vanglas töötada ja olla korralik ja ennetähtaegselt vabanemine teid ju ka ei huvita?“, kinnipeetav vastab lühidalt „Jah“ ja vanglaametnik on vestlusega ummikus.

Vestluse realistlikud eesmärgid

Vanglaametnik peab teadvustama, et ei ole ideaalset vestlust. Kõik küsimused ei saa vastust ja kinnipeetav ei saa igast küsimusest aru nii nagu sa seda mõtlesid.

Motiveerivas vestluses otsitakse kinnipeetava elulisi väärtusi, millega siduda ITK-põhiseid tegevusi.

- Sea endale eesmärk, mida tahad teada saada või saavutada.
- Võid mõningad olulised küsimused või vestluse suuna kirja panna enne vestlust. Kui järg kipub kaduma või kinnipeetav juhib vestluse mujale, saab eesmärgi ja küsimused appi võtta. Samuti võib olla teemakohaseid töölehti, mis aitavad vestlust lihtsustada ja joonel hoida.
- Vestluse käigus võid seada uusi eesmärgi, kuid ära kaldu väga kõrvale peamisest eesmärgist.
- Hoia endale sobivat vestluse rütmi, ära mine kaasa kinnipeetava kiirustava vestlustempoga.



Joonis 13. Motiveeriva intervjuerimise kulg

- Vestlus on väikeste võitude ja kaotuste jutujada, kus punasega on märgitud oluline info, mida saab kasutada trepi ehitamiseks kinnipeetava taasühiskonnastamisel, ja sinisega eksimused, mis võivad juhtuda vaba vestluse käigus, mis ei ühti vanglaametniku eesmärkidega otsida ja ehitada motivatsioonitreppi.

Trepi alged (rohelisega) on kinnipeetava väljaütlemised, mis peegeldavad tema väärtusi:

„Mulle meeldib vabadus.“

„Tahaks rahulikult elada.“ – Kirjeldage enda jaoks rahulikku elu.

„Mul oli raske aeg.“ -- Mis oli raske?

„Mulle meeldib pidutseda.“ – Mida see tähendab teie jaoks?

„Mulle meeldib müüa narkotsi!“ – Kas te olete kunagi midagi muud ka müünud?

„Mul ei ole sõltuvust.“ – Aga mis eksimusi olete teie teinud?

Näide 1 (KI – kontaktisik, KP – Kinnipeetav)

Soovitused:

KI „Tere, mina olen teie kontaktisik Viktor Viisakas.“

KP „Tere.“

KI „Minuni jõudis info, et te keeldusite tööle minemast.“

KP „Jah, ma ei kavatse vangla heaks tööle hakata, mida teised kinnipeetavad minust arvaksid.“

KI „Te tunnete, et teised kinnipeetavad vaataksid teie töötamise peale kuidagi viltu?“

Sõnastage mõte ümber, et mõista paremini.

KP „Jah, ainult nõrgad töötavad vangla heaks.“

KI „Nii et teie tuttavate kinnipeetavate seas on neid, kes sedasi on öelnud?“

Ärge muutuge teravmeelseks.

KP „Jah, mõned on.“

KI „Aga kas tunnete ka neid kinnipeetavaid, kes töötavad?“

Siin ei ole mõtet kauplema ega vaidlema hakata.

KP „Noh mõnda tunnen, aga neil on teistsugune olukord, nad saavad seda teha.“

KI „Ma küsin neid küsimusi sellepärast, et vangistuseseadusest tulenevalt peavad kõik kinnipeetavad vanglas töötama, muidu järgneb karistus ...“

See, et kinnipeetav on sõnaliselt vastu, ei tähenda veel midagi.

KP „Mind ei huvita see!“

- KI „... karistus, see ei tähenda, et töökohustus kaoks, see tähendab, et vangla jääb teile tööd edasi pakkuma, kuni te selle vastu võtate.“
- KP „Ma ütlesin et mul suva!“
- KI „Jah, ma saan aru, et tööle minek tundub teile hetkel ebameeldiv, kuid ma tahaks uskuda, et te olete ka vabaduses teinud mingeid asju mis on olnud ebameeldivad, aga vajalikud.“
- KP „Jah, aga neid oli vaja teha ja muud moodi ei saanud, aga vanglas ei saa keegi mind sundida tööle minema!“
- KI „Vanglas ei tahagi keegi teid sundida tööle minema, me pigem tahame, et see tunne tekiks igaühel iseenesest, aga teil on õigus, seda on tihti raske saavutada.“
- KP „Kes see ikka vanglas töötada tahab!“
- KI „Samas, oleme ausad, mõned siiski tahavad ning tihti need, kes juba tööle lähevad, tahad seda uuesti teha. Ma arvan, et põhjus ei ole niipalju raha, kuigi ka seda on hea vabanemiseks koguda, aga rohkem kambrist väljasaoleku pärast. Paljud on öelnud, et tööle minnes ja tööd tehes tekib hinges vabaduse tunne.“
- KP „Mis vabaduse tunne siin vanglas ikka tekkida saab, nalja teete või!“
- KI „Kinnipeetavad ise on nii öelnud. Ma tahaksin rääkida teiega sellest, mis teid vanglast väljas ees ootab. Kuidas perekonnaga on, millist tööd hakkate tegema ja kuidas oma elu üldiselt näete?“
- KP „Ah, see kaks aastat tundub veel nii kaugel, aga ma olen mõelnud, et lähen Soome ehitama, mul mitmed sõbrad käivad seal ning ma ise oleks ka äärepeal läinud, aga kukkusin kinni. Naise osas ei näe ma probleeme, naisi on mul kogu aeg palju olnud.“
- KI „Ma saan aru, et ehitus pakub huvi või on see raha, mida Soomes eeldatavasti rohkem makstakse?“
- KP „Ikka raha, kes see ikka viitsib tööd teha kui raha oleks. Aga ehitus on lihtne ...“
- Tagasisidestage empaatiliselt kuulnud infot, et ta on ärritunud.
- Kergusega, aga ausalt.
- Inimestele meeldib kuulda lugusid ja jutustusi.
- Küsimuse eesmärk on teada saada, mida kinnipeetav väärtustab.
- Kinnipeetavaid motiveerib välismaa. Muutub keskkond, muutub sissetulek – uus algus.
- Inimesed usuvad, et välismaal ootab neid parem elu, see on Eesti madala enesekuvandi probleem.

KI „Kas teil sellekohane haridus juba on?“

KP „Jah, ma lõpetasin 10. klassi“

KI „Aga ehitusharidus?“

KP „Ei, mis haridust siin vaja, ise õppinud nagu ikka, teen paremini kui mingi ehituskooli prillidega lollakas.“

KI „Ehituskooli lõpetamine annaks lihtsalt vastavad paberid ja kinnituse ning tööd oleks kergem leida.“

KP „Ma ütlen, ma lähen Soome tööle, tutvuse kaudu pole mingeid pabereid vaja.“

KI „Mul on hea meel kuulda, et olete mõelnud oma elu peale ning töö tegemine on olulisel kohal tulevikus. Kuidas on pere loomisega?“

KP „Nagu ütlesin, mul pole kunagi naistega probleeme olnud, võtan mingi tšiki, kui natuke Soomest pappi saan, ja vaatame, mis edasi saab, elan üks päev korraga.“

KI „Ma küsin seda sellepärast, et te uuesti mõnda eksimust tehes vanglasse ei satuks.“

KP „Ei, see oli mu enda lollus, järgmine kord olen targem“

KI „Sellepärast see ongi oluline, teile võib siin mõeldes tunduda, et kõik läheb uut moodi, aga inimene, kes satub uude olukorda, on ju see sama, sellepärast ma arvangi, et nendest asjadest rääkimine on oluline, nii võime üles leida juba varakult asju, mida vältida.“

KP „Siin on teil õigus. Neist asjust peab rääkima, muidu astun jälle samasse ämbrisse.“

Kinnipeetavatel on väga palju valesid lootusi ja uskumusi.

Neid kohe murdma hakata oleks kiirustamine ja tekitaks mõttetu vaidluse.

Siin võib juba julgemalt välja öelda oma mõttekäigu, sest hea pinnas on loodud, kuna ollakse kinnipeetavaga mõned korrad nõustunud ja arutanud võrdväärset tasemel tema mõtteid.

Vestlus jätkub veel 40–50 minutit. Arutletakse kinnipeetava käitumise üle enne vanglasse sattumist ning tema plaanide üle. Kinnipeetav avastab vestluse käigus vaikselt, et ta läheb uutele olukordadele vanade mõttemallidega ning tõenäosus eksida ja sooritada uus kuritegu on täiesti olemas, kui ta midagi enda juures ei muuda. See arusaamine ei pruugi kohale jõuda esimese vestlusega, kuid tekib tavaliselt paari vestlusega.

Vestluse käigus ilmnevad kinnipeetava väärtused (mida ta elult tahab), nagu töö, raha, vabadus, perekond, sõbrad, head asjad. Väärtustest rääkides jõutakse läbi arutada ka see, et nende väärtusteni jõudmine ei ole kerge ning vajab pingutamist ja ebameeldivuste

TÄHELEPANU

Peab alati arvestama sellega, et meie arusaamine kinnipeetava mõtetest võib olla vale. Hea on üle küsida ja täpsustada ning oluline on ka lõpus kordamine ja kokkuvõtted.

Kinnipeetava kaugus muutumise protsessis. Kui kaugel on kinnipeetav? Kui kaugel on kinnipeetava maailmavaade ühiskonnas aktsepteeritavast maailmavaatest. Mida kaugemal ta on, seda rohkem tuleb temaga vestelda ja tööd teha, et teda lähendada uutele mõtetele ja ideedele, mis kehtivad ühiskonnas.

ületamist ning muutustega oleks mõttekas juba alustada vanglas. Alles siis minnakse tagasi töötamisest keeldumise teema juurde. Kukatatakse tema valed arusaamad subkultuurilisest mõtlemisest. Selleks tuuakse positiivseid näiteid vanglas töötavate kinnipeetavate kohta. Toetudes kinnipeetava väärtustele ja valmisolekule muutustega alustada, rakendatakse kinnipeetav tööle, alguses väiksema koormusega ja hiljem suuremaga.

Kuigi vanglaametniku või psühhosotsiaalse sekkuja suhe kinnipeetavaga on oluline taasühiskonnastamise protsessi tulemuslikkusele, peavad vangla institutsionaalne kultuur ja reeglid positiivset ja empaatilist kontakti kinnipeetavaga ohupiiride ületamiseks.

KINNIPEETAVATE MANIPULEERIMISVÕTTED

Tulenevalt vangistuse olemusest – keegi piirab võimuga kellegi teise vabadust – on kinnipeetavatel suurendatud soov taastada kaotatud hüvesid. Seega on vanglas täiesti tavaline, et kinnipeetavad püüavad kõikvõimalikul viisil manipuleerida vanglaametnikega selleks, et saada väikseid võite oma argipäeva.

Manipulatsioonide eesmärk vanglas võib olla soov saada

- a) materiaalseid hüvesid (rohkem isiklikke asju kambrisse, vanglapoolseid esemeid);
- b) rohkem vabadust (pildid seina peal, võimalus rohkem ringi liikuda);
- c) varem vanglast välja (võita vanglaametnike poolehoid);
- d) aja sisustamine (naljatlemine vanglaametnikega);
- e) mugavuse säilitamine (mitte tegeleda oma riskide ja probleemidega);
- f) võimu saamine vanglaametnike üle (hirmutamine ja targutamine).

Manipulatsioonide eesmärk on saavutada järeleandlikkust.

Manipulatsioon toetub üldjuhul manipuleeritava heuristikutele.

Kinnipeetavate manipulatsioone on väga mitmesuguseid, kuid laias laastus võib neid jaotada kahte gruppi:

- a) komplimendid ja sõbrunemine,
- b) ähvardamine ja kaebamine.

Kinnipeetavate seas on palju mitteintelligentseid isikuid, kes on ära õppinud teatud käitumisliigutused ametnikega suhtlemiseks. Need toimivad tema jaoks mingil eesmärgil. Sellised kinnipeetavad paistavad targemad kui nad tegelikult on. Olukorras, kus nad ei taju ametnikku tüüpilisena, võivad nad kaotada manipuleerimisoskuse. Vanglaametnik peab oskama suhelda niimoodi, et viib kinnipeetava mugavustsoonist välja ja sunnib teda avama rohkem oma mõtteid. Kinnipeetavad räägivad kuriteost valikuliselt ning kontrollivad rääkimisega seda, mis mulje teistel temast jääb.

Tihti seostatakse kuritegu **juhuslikkusega**: kaitseksin naist ja lõin meest ja ta kukkus peaga vastu maad, vihahoos žestikuleerides torkasin noaga korduvalt naist; või **alkoholijoobega**: olin purjus ega vastuta oma tegude eest. Aja jooksul asenduvad tegelikud kuriteod asjaolud väljamõelduga ja endale korrutatud uute mälestustega (Munsterberg, 1908).

1) Meelitamine (ingradiatsioon) on meeldivuse tekitamine. See tuleneb juba varasemates peatükkides õpitud operantse tingimise suhtest meeldiva ja mitte-meeldiva. Kõikidel inimestel on komme teha meeldivaid asju, suhelda meeldivate inimestega ning püüda korrata kõike meeldivust tekitavat ja vältida ebameeldivusi. Kui kinnipeetav suudab ennast meile meeldima panna, on ta teadlikult või alateadlikult rakendanud just ingradiatsiooni. Kinnipeetavad võivad olla **vanglaametniku suhtes esialgu sõbralikud** ja meelitavad (teevad komplimente). Endale sobival hetkel aga pöörduvad tema vastu: hakkavad valetama, narrima vms. Selle peale vanglaametnik solvub ja taasühiskonnastav kontakt kinnipeetavaga on häiritud. Seda saab ära hoida järjekindla professionaalse suhtega – mitte luua isiklikku seost kinnipeetavaga.

„Ma võtsin ühelt kinnipeetavalt suitsud ära ja siis trügis teine mulle appi. Ma palusin tal minna teiste sekka tagasi ja tänasin abi pakkumise eest, kuid ma ei vajanud abi.“ – Tallinna Vangla valvur

Kõige kasutatavamad meelitamistehnikad

- a) Viisakuse, abivalmiduse demonstreerimine.
- b) Nõustumine isiku teatud vaadetega või jagatud vaatenurk teatud asjade kohta.
- c) Kiitmine ja meelitamine (ilma liialdamata).
- d) Oma välimuse parandamine: riietus, lõhn ja muud taktikad.
- e) Sidumine tähtsate inimestega, kuulsusega, näidates enda olulisust.
- f) Noogutamine ja naeratamine, mis näitavad, et teine inimene meeldib meile ja oleme temasarnased.

g) Teha ennast pisut maha, et teine inimene tunneks natuke kaasa.

2) Jala ukse vahele panemise tehnika on maailmas üks tuntuimaid manipuleerimisviise. Järeleandlikkuse saavutamiseks alustatakse väikesest palvest ning neile vastust saades liigutakse suuremate palvete poole. Teooria ütleb, et inimesed nõustuvad aitama sellepärast, et muidu mõraneb nende ettekujutus endast kui abivalmist ja arvestavast inimesest (Freedman & Fraser, 1966).

Vanglas palub kinnipeetav vanglaametlikult midagi väikest ja seaduspärast, näiteks paberit või pastakat laenata. Esitades eri päevadel väikseid palveid, suhestub ta vanglaametnikuga ja tollel tekib tunne endast kui abivalmist vanglateenistujast. Kui kinnipeetav küsib midagi suuremat, olgu see siis mingi info mõne töötaja kohta või järeleandmine korras, tunneb vanglaametnik ennast halvasti, sest ta on harjunud olema hea ja abivalmis. Kinnipeetav just loodabki sellele, et see kognitiivne dissonants sunnib teda järeleandlikkusele.

Vanglaametnikul on oluline mõista, et kuigi võidakse rahuldada kinnipeetava väikseid seaduse- ja korrakohaseid palveid, tuleb osata märgata ja teadvustada manipulatsiooni. Sellisel juhul **tuleb ennast kehtestada reeglite ja korra kordamise abil.**

Vanglaametnik: „Ma olen toonud teile erinevatel aegadel paberit ja pastakat, sest see on vangla korra järgi lubatud. Kuid see, mida te küsite ei ole lubatud.“

3) Uksega näkku tehnika on teine levinud manipulatsiooniviis. Alustades esialgu suurest palvest, teab manipuleerija juba ette, et sellega ei nõustuta. Seejärel väiksema

KEHTESTAV REEGLITELE TOETUV ENESEVÄLJENDUS aitab murda paljusid manipulatsioone. Ebaadekvaatsele küsimusele reeglitekohane reageerime õpetab kinnipeetavale, et seesugused manipulatsioonid ei toimi.

ja realistlikuma palve esitamine tundub manipuleeritavale kergemini täidetav ja ta on järeleandlikum. Ka siin toimib kultuuriliselt levinud „ma tahan hea olla“ printsiip: kui ma selle suure asja ära ütlesin ja väikse asja ka ära ütlen, on minu ettekujutus endast kui heast ja abivalmis inimesest rikutud (Cialdini et al., 1975).

Vanglas on tavaline, et kinnipeetav valab vanglaametnikuga üle erinevate probleemide ja soovidega. Kui vanglaametnik ennast kehtestab ja palub täpsustada, milline probleem kõige pakilisem on, siis kinnipeetav tõstab esile probleemi, mida ta esialgu tahtiski lahenda, kõik muud olid pseudoprobleemid või väljamõeldis. Valvurile aga tundub, et ta oli tubli ega lasknud kinnipeetaval endaga manipuleerida ja sai oma tahtmise, milleks oli üks peamine kinnipeetava probleem. Selles olukorras on surve seda probleemi täita vanglaametnikule suurem, sest see on üks probleem paljudest: kinnipeetav tuli vastu vanglaametniku palvele valida välja üks probleem ja vanglaametnik peaks justkui samasuguse vastutulelikkusega vastama.

Manipulatsiooniskeem on üsna kindel ja paljud vanglaametnikud langevad selle lõksu. Kuigi see on manipulatsioonivõtte tähelepanu saamiseks ja probleemi lahendamiseks, peaks vanglaametnik selle probleemiga, kui see on seadusega kooskõlas, siiski tegelema. Kuid selleks, et edaspidi seesugust manipulatsiooni murda, **peaks olema ennast kehtestav.**

Vanglaametnik: „Te küsite minu käest kiiret abi 5–7 erinevale probleemile, me ei jõua vanglas tegeleda samal ajal kõikide kinnipeetavate mitmete probleemidega. Seega palun edaspidi enda jaoks juba enne ära otsustada, milline on peamine probleem, siis ma saan sellele keskenduda.“

- 4) „**See ei ole veel kõik**“ tehnika idee on visata olukorda veel mingi mõte, enne kui isik on otsustanud teatud moodi. Tihti on see tehnika kahe eelmise puhul lisaosade järeleandlikkusele.

Kinnipeetav on uksega näkku tehnikaga saanud vanglaametniku peaaegu järele andma mingisugusele palvele, siis lisab kinnipeetav, et kui vanglaametnik seda palvet täidab, on kinnipeetav väga tänulik ja enam teda ei tülitata.

Näiline pakkumine, et kinnipeetav teda enam ei tülitata, mõjub ahvatlevalt olukorras, kus on palju tööd ja paljud kinnipeetavad suruvad peale oma probleeme. Ka seda **olukorda on soovitatav läbi näha kui manipulatsiooni ja käituda ennast kehtestavalt.**

- 5) **Järjestikused palved.** Kui kinnipeetaval on vaja suurt vastutulekut vanglaametnikult, siis ta võib alustada oma probleemipüsitusega hoopis kaugemalt. Tihti valitakse alustuseks positiivsed teemad, mis näitavad kinnipeetavat heast valgusest, ning kui vanglaametnik on juba positiivses sõiduvees, siis esitab kinnipeetav oma ettevalmistatud järeleandlikkust mõjutava palve. Vanglaametniku päästerõngaks on ka siin sisemine distsipliin ja valmisolek kehtestavalt vastata.

Kinnipeetav: „Las ma võtan täna rohkem toitu, homme ei võta!“

Vanglaametnik: „Vangla kord sätestab kinnipeetavatele jagatavad toidu normid ja kogused ning me ei saa teha erandeid. Kui te soovite rohkem toitu, siis saate seda soetada poe vahendusel.“

või

„Jah, ma olen nõus teie eelnevate edusammudega ja tubli käitumisega, kuid viimane palve on vastuolus vangistusseadusega ja vanglas me seda ei saa lubada.“

- 6) **Kaebamine.** Kui inimene väljendab rahulolematust iseendaga või maailma asjadega, tekib kuulajal inimlik kaastunne, mis võib olla aluseks manipulatsioonile. Vanglaametnikud võivad olla kaastundlikud raskustes oleva inimese vastu, kuid mitte reeglite ja korrast üleastumise arvelt. Tegemist võib olla kinnipeetava püüdega saada lubamatuid hüvesid.

Sellised on kõige universaalsemad manipulatsiooniviisid, mida inimesed kasutavad järeleandlikkuse tekitamiseks. Lisaks neile tüüpilistele manipulatsiooniskeemidele toimub vanglas ka vanglaspetsiifilist mõjutamist.

Kinnipeetavatepoolsed ehmatused ja ähvardused

Kuna kinnipeetavatel ei ole vanglas võimu oma tahtmist saada, siis tihti kasutavad nad selleks ehmatusi ja ähvardusi. Need võivad välja näha pilkude, liigutuste, hääletsuste ja sõimamistena.

Kinnipeetav: „Kao siit ära, vädjas!“

Vanglaametnik: „Palun lõpetage sellel rääkimine, meil on loendus pooleli, pange oma nimesilt nähtavasse kohta!“

Valetamine

Kontaktisikule on oluline kontrollida kinnipeetava jutu tõesust. Edastatav info võib olla manipulatsioon. Siin tuleb mängu kontaktisiku juhtumikorralduslik professionaalsus ja koostöö sotsiaaltöötajatega, et kontrollida kinnipeetava jutu tõelevastavust. Valed rääkimine võib olla probleem uude üksusesse tööle minnes, olukorras, kus kinnipeetav tunneb, et ta võib katsetada erinevaid manipulatsioone. Seetõttu tuleb alguses kohe kontrollida suuremat osa kinnipeetava edastatud infost ja anda avastatud valedest ennast kehtestavalt teada.

Vanglaametnik: „Te ütlesite, et olete abikaasaga kohtunud korduvalt, aga teie toimikust selgus, et see isik, kellega soovite kokkusaamist, ei olegi teie abikaasa ja te ei ole temaga varem kohtunud. Palun seesugust vale informatsiooni tulevikus mitte enam anda, muidu ma ei tea, kas teie juttu uskuda või mitte ning muude tõsisemate küsimustega jääb tegelemata.“

Ametnike tagarääkimine

Vahel kipuvad kinnipeetavad ingradiatsiooni eesmärgil rääkima taga teisi ametnikke. See on teatav viis püüda teha komplimenti sellele ametnikule: „Vot sina oled parem!“ Sellised tagarääkimised peaks lõpetama juba eos.

Kinnipeetav: „Sellele teisele valvurile mina ei meeldi ning ta tahab alati mulle halba teha!“

Vanglaametnik: „Ma saan aru, et asjad ei läinud nii nagu teie soovisite, iga vanglaametnik teeb oma tööd vastavalt kehtivale korrale ja kui teile tundub, et keegi rikub korda, siis kirjutage kaebus.“

Hea soovitus on vanglaametnikul naasta oma tegevuste juurde, mida ta pidi tegema kinnipeetavaga enne, kui viimane hakkas kaebama. Kaebamise võib ära kuulata, kui kinnipeetav ennast sellega emotsionaalselt ventileerib, kuid kaua selle teema peale püsima ei ole soovitatav jääda.

Vigade otsimine

Kuna kinnipeetavatel on vanglaametnikega pikaajaline kokkupuude, siis õpivad nad ära teatud reeglid ja korra ning on valmis uuemat ametnikku sellega proovile panema. Kui ametnik kohtleb kinnipeetavaid teistest erinevalt, siis jääb see silma ja kinnipeetavad võivad seda ära kasutada. Kui valvur eksib, võib kinnipeetav seda vanglaametnikule öelda. Ebakindel vanglaametnik võib sellest ehmuda ja see tekitab järeleandliku olukorra. Kõige parem on olla kinnipeetava suhtes aus ja seda ennast kehtestavalt väljendada.

Vanglaametnik: „Ma täpselt peast ei oska teile öelda, kuidas see vanglas reguleeritud on, ma pean seda uurima. Ma tulen kahe tunni pärast tagasi, kui olen kontrollinud teie väite õigsust.“

Enesekehtestamine olukorras, kus vanglaametnik on eksinud või mingit reeglit ei tea, on väiksem eksimus kui anda kinnipeetavale järele. Paremsel sirgu hoida ja eksida, kui anda alla ja olla kinnipeetava kontrolli all, siis võib vanglaametniku aus töö olla ohustatud. Kinnipeetavad püüavad tihti üksi saatmise puhul rääkida isiklike asju ja paluvad keelatud asja puhul silma kinni pigistada. Seda ei tohi teha mitte mingil juhul ja tuleb säilitada ennast kehtestav hoiak.

MEELESPEA

Vanglas võib manipulatsioonide eesmärk olla ka tähelepanu kõrvalejuhtimine. Sel ajal kui vanglaametnik räägib kinnipeetavaga, kes tema poole pöördus, peidavad teised näiteks keelatud esed.

Vanglas püüavad kinnipeetavad tihti manipuleerida valvuri teadmatusena, ebakindlusega või sellega, et tal on kiire. Ka siin on abiks ennast kehtestav väljenduslaad. Kui on kiire, siis öelda, et tegelete vabal hetkel antud küsimusega, kui ei tea, kas on õige kinnipeetava väide, et eelmine vanglaametnik lubas teatavat asjade korraldust, tuleb ise veenduda korra õigsuses ja seda nõuda ka kinnipeetavalt.

MÕJUTAMISE STRATEEGIAD VÕIMU RAKENDAMISE KAUDU

Võimust on pikemalt juttu eelviimases peatükis, kuid siin on esitatud mõningad viisid, kuidas võimuga manipuleeritakse.

1. **Veenmine** – tahame muuta vastase meelt informatsiooniga (argumendid, loogika, faktid, analüüs, statistika, teaduslik info, aruanne, kõikvõimalik info). Peamised võimuallikad on informatsioon ja asjatundlikkus.
2. **Vahetamine** – pakutakse ressursse, soodustusi või lubatakse midagi, et saavutada teise nõusolek ja koostöö. See on nagu kauplemine: kui sina teed nii, siis mina teen naa. Lubaduste andmisega võetakse endale kohustused. Lubadused jäetakse tihti õhku ning neid kasutatakse hiljem, kui on vaja. Sellise olukorra vältimiseks on hea neid lubadusi kohe täita.
3. **Seaduslikkus** – teataval positsioonil isik annab korralduse (võimuks on info, karistamine ja premeerimine).
4. **Sõbralikkus** – meeldivatele inimestele tehakse ikka teene. See on ebaefektiivne siis, kui otsusega on kiire, sest sõprussuhte arendamine võtab aega. Kui seda teha kiiresti, jääb mulje pugemisest. Paljud pugejad on siiski osavad ja teevad seda nii, et inimesed ei saagi aru, et neid ära kasutati.
5. **Kiitmine** – sõnaline kiitmine, julgustamine ja kinnitamine, et teine tegutseb hästi. Kinni-peatavat võib kiita alguses väikeste saavutuste eest ja hiljem suuremate eest.
6. **Kehtestamine (enesekehtestamine)** – oma tahtmise väljendamine selges stiilis ja viisil. Info on esitatud selgelt, vastupandamatu jõuga, otsustavusest annavad märku isikuomadusena järelejätmatuse ja sihikindluse, millele lisandub emotsionaalne keelekasutus. Ennast saab kehtestada näiteks sellega, keda kutsuda koosolekule ja keda mitte, mida võtta päevakorda ja mida mitte. Pidev enesekehtestamine võib tekitada teistes pikemas perspektiivis trotsi ja viha. Seda on efektiivne teha aeg-ajalt.
7. **Inspireerimine** – informatsiooni kombineerimine emotsionaalse läkitusega (hulkade psühholoogia – riigijuhtide kõned, kihutuskõned): idealism, isiklikud väärtused ja lootus, tulevikuoetus. Motiveeritakse inimesi tegema asju, kutsutakse üles, süstitakse energiat, tekitatakse usalduse ja hakkamasaamise tunne, mis annab hea tulemuse.
8. **Konsulteerimine** – teise poole kaasamine protsessi. Teisele osapoolle antakse võimu osa, arvestatakse teise poole info ja lähenemisega.
9. **Surve** – eesmärgi saavutamine sanktsioneerimisega (karistus). Esitatakse nõudmised ja öeldakse, mis järgneb, kui neid ei täideta. Kontrollitakse teatud aja tagant, kas nõudmisi täidetakse. Ka siin peab olema täidetud kriteerium, et teine pool peab survestajast sõltuma, muidu see ei toimi, ei teki kuulekust. Sanktsioonid lastakse käiku, kui arvatakse, et surve ei tööta. Mida võimsam pool, seda rohkem minnakse surve teed, see on kõige lihtsam viis. Ka survestamine ei ole pikemas perspektiivis hea, sest see tähendab ühe poole rahulolematust.
10. **Koalitsioonid** – kasutatakse sõprade või tuttavate mõjuvõimu oma eesmärkide nimel. Palutakse sõna otseses mõttes enda eest kosta.

KUIDAS REAGEERIDA KINNIPETAVA RIKKUVALE KÄITUMISELE

Kuidas kasutada vangistuse psühholoogiat praktilistes vanglasituatsioonides, millistele psühholoogilistele väljunditele toetuda probleemide lahendamisel?

Kinnipeetavate väljaütlemised ja nendele reageerimine

Paljud kinnipeetavad püüavad rikkuda korda, kui valvurid neid ei jälgi: üritatakse sisse tuua sigarette, toitlustamise ajal tahetakse rohkem toitu võtta jms. Kui selle tegevusega vahele jäädakse, süüdistatakse alati valvureid. Süüdistamine võib väljenduda vihastamises, solvangutes, vihastes pilkudes ja ähvardamises.

Distsiplinaarmenetluse protokollit tutvustamine

„Lähen tutvustama distsiiplinaarmenetluse protokollit, kuid ta ütleb, et teda see ei huvita. See on tema õigus mitte panna allkirja ja seda talle ka selgitan. Võtan tunnistajana kaasa teise valvuri, kes kinnitab, et ta keeldus protokollit allkirjastamast.“
– Tallinna Vangla kontaktisik

Rikkumise fikseerimine

„Kinnipeetava muutmise juures alustan heaga, hoiatan paar korda, et kui kinnipeetav ei taha korraldust kuulda võtta, siis tuleb distsiplinaarkaristus. Kinnipeetavad

saavad tegelikult aru, mida vangla tahab, ja nad isegi järgiksid korda, kuid neil on omavahel teatavad subkultuurilised tõekspidamised, millest ei osata lahti öelda. Paljude rikkumiste põhjused on seal.“

Kui näed, et kinnipeetav on toime pannud rikkumise, siis on mõistlik teda hoiatada, kui see on võimalik. Kui rikkumine on korduv või kinnipeetavat on juba hoiatatud, siis näeb ametlik kord ette ettekande kirjutamise. Ettekanne iseenesest ei pruugi veel tähendada distsiplinaarkaristust, vaid on intsidendi ametlik fikseerimine.

Teiste ees korrale kutsumine on raske just eelmainitud kinnipeetavate tõekspidamiste pärast. Seetõttu on kambertüüpi vanglad parem viis vähendada kuritegelikku mõtlemist ja käitumist. Selleks et hoiatus ja korraldus saaksid paremini täietud, on mõnikord hea kutsuda kinnipeetav kambri välja.

Kinnipeetava, kellega on vaja rääkida, võib viia eraldatud kohta – üksuse koridori, valvuri ruumi või rääkida uuesti siis, kui ei ole segajaid.

Läbisegi rääkimine

Avatud sektoris, jalutushoovis või suuremas kui kaheinimese kambri võib tekkida olukord, kus mitu kinnipeetavat pöörduvad korraga vanglaametniku poole ja hakkavad läbisegi rääkima. Selle eesmärk on tekitada segadust ja raskendada vanglaametniku tähelepanu hoidmist oma ülesannete täitmisel või konkreetse kinnipeetavaga rääkimisel. Tihti on teistega kaasärääkimine või teiste õiguste eest välja astumine kinnipeetava esinemine, et tõsta oma kujutletavat väärtust teiste kinnipeetavate silmis.

Ringkäigud tekitavad pinget

Mõned kambri on rohkem korras kui teised. Probleemide koormus kambrites on erinev, mõne puhul on vaja lahendada vanglasisesid asju, mõned halvustavad süsteemi ja kaebavad, teised proovivad isiklikuks minna ja manipuleerida vanglaametniku tunnetega. Tahavad tekitada vastikust, öeldes: „Ma tean, et sina oled tähtsusetu, et kõik otsused toimuvad üleval.“

Ärritunud ja ähvardav kinnipeetav

Karjuv, ropendav ja ohtlik kinnipeetav on eelarvamuslik hirm paljudele uutele vanglaametnikele. Vanglas töötamise ajal aga selgub, et ega kinnipeetavad nii hirmsad ei olegi. Kinnipeetavad ärrituvad paljuski situatsioonides, kus nad tunnevad ebamugavust. Näiteks läbiotsimise või kambri kontrolli käigus leitud keelatud asjade äravõtmisel.

Kinnipeetav ähvardab

„Kinnipeetavate ähvardusi tuleb ikka ette. Mõni sõimab otse, mõned seljataga. Ütlevad: „Fašist!“, see ei tähenda, et nad tegelikult nii mõtlevad, see on emotsioon, mis ajapikku ununeb.“ – Tallinna Vangla valvur

„Olin ettekande koostaja ja menetleja ning surusin ta sellega tõenäoliselt nurka ja ta ähvardas mind – vaatas rahulikult silma ja ütles tõsiselt ähvarduse. Pärast seda ei julgenud ma enam kambri juurde üksi minna.“ – Tallinna Vangla valvur

Kinnipeetav võib olukorras, kus ta tunneb ebaõiglust, valglaametnikku ähvardada. Ähvardus on vaja kindlasti kirjalikult ettekandes fikseerida. Pisasjade pärast tekkinud meelehärm (keelatud esemete äravõtmine ja muud ebamugavused, mida vangla kord ette näeb) ei püsi tavaliselt kaua. Kinnipeetav võib kahetseda väljaõeldut juba tunni möödudes või unustab selle paari nädala vältel. Sellele aitab kaasa vanglaametniku järjekindel kodukorrast kinnipidamine ja mõistlik suhtlemine.

Kui ähvarduse korral on üksuse juht ja TUO ametnik oma heakskiidu andnud, vestleb ähvardatud ametnik kinnipeetavaga, eemaldades ta kambri.

Kinnipeetav Toomingas! Tund aega tagasi kontrollisin teie kambrit ning te vaatasite mulle otsa ning ütlesite, et uurite välja, kus ma elan, ning vanglast vabanedes tulete mulle külla. Minu jaoks on selline väljaütlemine ähvardus ning vangla võib algatada selle suhtes kriminaalmenetluse. Ma saan aru, et olukord oli pingeline ja teie jaoks emotsionaalne, kuid selline vanglaametniku ähvardamine on lubamatu. Ma palun teil selgitada väljaõeldu tagamõtet, kas te tõesti mõtlesite oma ähvardust tõsiselt?

Tavaliselt sellises olukorras, kus segajaid ei ole ja kinnipeetav on rahunenud, vabandab ta ning ütleb, et käitus emotsionaalselt ega mõelnud seda tõsiselt. Sellisele vestlusele võib reageerida suulise või kirjaliku hoiatusega ning suhtumine vanglaametnikku muutub üldjuhul paremaks.

Negatiivselt meelestatud kinnipeetavad

Negatiivselt meelestatud kinnipeetavatega on raske suhelda, nende suhtumine vanglasse on ükskõikne ja puudub austus vanglaametniku vastu. Mitme vanglaametniku kogemused on näidanud, et selliste kinnipeetavatega aitab tihedam suhtlemine. Samuti nagu vanglast väljas on mõni inimene vähem usaldavam võõraste vastu, on ka vanglas nii. Seesugused pahurad kinnipeetavad võivad ajapikku saada väga hea kontakti mõne üksuse valvuri või kontaktisikuga ning siis nende tõrksameelsus kaob, nad avanevad ja suhtlemine läheb kergemaks.

Enim levinud kinnipeetavaid ärritavad olukorrad

- Rikkumise ettekande tutvustamine.
- Läbiotsimised, kambri kontroll ja keelatud esemete äravõtmine.
- Riskihindamise kõrgohtlikkuse taseme selgitamine.
- Ei saa arsti juurde või muud asja nii kiiresti kui on soov.
- Loodavad, et saavad midagi rohkem, kuid korra järgi ei saa.
- Korraldus korrastada vanglavorm.

Ühendavaks kriteeriumiks on ootuste konflikt ja frustratsioon: olukord ei lahene nii nagu kinnipeetav ootab. Vanglaametnik ei tohi oma käitumisega soodustada kinnipeetavatel ebarealistlikke ootusi.

KINNIPEETAVATE MOTIVEERIMINE JA MUUTUMISELE KAASAITAMINE VANGLAS

„Kinnipeetav, kes on õppinud, töötanud ja päriselt muutunud vangistuse ajal, vabaneb tingimisi ennetähtaegselt ega tule enam vanglasse tagasi. Samas on aga ka neid, kellega vanglas töötades oled kindel, et tema ei tule tagasi, aga poole aasta möödudes on juba jälle vangis.“ – Tallinna Vangla kontaktisik

Kinnipeetavate motiveerimine muutuseks ei ole kerge. Kindlasti on kinnipeetavaid, kes on juba vanglasse saabudes otsustanud oma elus uue lehekülje pöörata, kuid see on pigem erand kui reegel. Suurem osa kinnipeetavaid näeb, et eksimus, mis tõi nad vanglasse, on ebaedu tulemus või riigipoolne tagakiusamine. Samuti loodetakse tulevikus teha valikuid mitte enda muutmiseks, vaid vahelejäämise tõenäosuse vähenemiseks.

Kinnipeetavate motiveerimine algab toimepandud kuriteo põhjuste ja detailide lahkamisest, kuid kogu motiveerimise sisu peab olema huvitatud, pühendunud ja toetava suhtlemise vormis. Igasugune kinnipeetavaga vestluse tehnika olgu see siis motiveeriv intervjuerimine (Miller & Rollnick, 2012) või lihtsalt aktiivne ja empaatiline kuulamine, hakkab tööle, kui usutakse selsse ja ollakse keskendunud vestluspartnerile. Kinnipeetavad tunnevad ära, kui kontaktisik ei ole vestluses kohal või teda ei huvita, mis kinnipeetavast saab.

Kinnipeetava tunnustamine

Kinnipeetavat on vaja tunnustada võimalikult palju olukordades, kus tema käitumine on varem olnud korda rikkuv ja ta on end parandanud. Tunnustuseks võib olla lihtne lause „Mul on hea meel, et teil enam pilte seintel ei ole“, „See on hea, et te hoiate oma kambri puhtana“, „Olete tubli, et pole puudunud ühestki sotsiaalprogrammist“, „See on väga hea, et te olete korrektselt tööl käinud“. Tunnustava toetusena mõjub ka kaasamõtlev soovitus „Kas te seda raamatut olete lugenud? Arvan et see võiks teile meeldida. Seda saab meie raamatukogust laenutada“.

Kinnipeetavate õpitud abitus

„Kinnipeetav tahab, et me tegeleks nende isiklike probleemidega, et vangla võiks võimaldada kirjade kirjutamist emale jms, suhtleksime ise advokaadiga. Tihti on raske selgitada, et nad ise peavad asjad korda ajama.“ – Tallinna Vangla kontaktisik

Selleks et kinnipeetavad ei õpiks seda, et kuskil on alati ametnik, kes tema probleemid ära lahendab, ega jääks selle peale lootma ka pärast vabanemist, on oluline kaasata

MANIPULATSIOONIDE MURDMINE

Kuidas suudab vanglaametnik vastu panna sellistele keerukatele manipulatsioonidele? Selleks on mitmeid meetodeid, millest oli juttu juba iga manipulatsiooniliigi juures, kuid kõik algab ettevalmistusest. Ettevalmistus vangla tööd teha ja selles keskkonnas edukalt hakkama saada hakkab Sisekaitsekadeemias õpetatu ja oma kogemuste kombineerimisest. Minnes tööle vanglasse, peab igaüks teadma, et ta siseneb keskkonda, kus temal on suurem võim võrreldes kinnipeetavatega ning see tingib kinnipeetavate manipulatsioonide tõenäosuse. Pelgalt selle teadmise ja valmisoleku omamine teeb vanglaametniku valvsamaks ja tähelepanelikumaks. Samas peab arvestama, et valmisolek ei tähenda alati oma heuristikute üle kontrolli, seega eelarvamuste ja hoiakute mittetekkimist peab samuti hoolega kontrollima.

TÄHELEPANU KONKREETSEL ÜLESANDEL

Üks kõige olulisem kaitse vanglaametnikule iga manipulatsiooni tõrjumiseks on tähelepanu oma konkreetset tööülesandel, olgu see siis läbiotsimine, kambri kontroll, toidujagamine, riskihindamise vestlus, tavaline vestlus või olmeprobleemide kaardistamine. Hoides tähelepanu konkreetset ülesandel, ületab vanglaametnik kinnipeetava püüdluse ankurdada tema tähelepanu ebaolulistele ja vanglaametniku vahetatud tööd mittepuudutavatele pseudoprobleemidele.

kinnipeetav tema probleemide lahendamisesse, kirjeldades talle, milliseid samme peab vanglaametnik astuma, et probleemi lahendada, olgu see siis laost asjade tellimine või programmi määramine.

Valesti käituv vanglaametnik

Üleolev ametnik

Seda ei esine tihti, kuid võib juhtuda, kui seaduslikku korraldust antakse liiga külmalt. On ametnikke, kes suhtuvad kinnipeetavatesse negatiivselt. Ametnik peab lahus hoidma oma töö ja isikliku arvamuse.

Korra mittejärgimine

Konfliktisituatsioonid võivad areneda olukorras, kus mõni valvur või kontaktisik on kinnipeetava suhtes teinud erandi, midagi võimaldanud või lubanud. Samuti võivad kinnipeetavad valetada selle kohta, et keegi teine vangla ametnik on midagi lubanud ning nüüd, kus sellega kaasa ei minda, ägestub.

Vanglaametniku eksimus suhtlemises kinnipeetavaga võib tulla:

a. vajadusest olla vangile meelepärane

Kinnipeetav ähvardab millegagi valvurit ja valvur hakkab hirmust kinnipeetavaga leebemalt käituma. Kinnipeetav tajub, et tema ähvardusel oli mõju, ja hakkab ka edaspidi kasutama oma füüsilist üleolekut valvuri mõjutamisel. Valvur hakkab hirmu tõttu vältima kinnipeetavaga kokkupuudet. Kinnipeetav võib mõne aja jook-sul minna oma manipulatsiooniga edasi ning öelda valvurile, et too tooks talle mobiiltelefoni või mõne muu vanglas keelatud eseme või osutaks mõne muu teene, sest muidu ta räägib teistele, et see valvur on teinud talle reeglites mõõndusi.

Seega võib vastutulek vangile tekitada manipulatsioonijada kus kaotajaks on vanglaametnik.

b. vajadusest olla vanglale meelepärane

Omaette probleem vanglaametnikul võib olla püüd olla punktuaalselt seadusekuulekas.

Kui vanglaametnik täidab oma kohustusi kui robot ilma kinnipeetavatega suhtlemiseta, ärakuulamiseta ning psühholoogiliselt kaugenedes, võib ta küll tunduda statistiliselt tubli ja seadusekuulekas, kuid taasühiskonnastavat mõju tal kinnipeetavatele ei ole. Sellised vanglaametnikud kaugenevad kinnipeetavatest, võtavad neid kui alamaid inimesi, ei taju kinnipeetavate tegelikke probleeme ega aita kaasa taasühiskonnastamisele.

Teistpidi on mure vanglaametnikuga, kes liiga naudivad kinnipeetavatega lobisemist ja arutlusi. Eesmärgipäratud lobisemised ja vestlused kinnipeetavatega kulutavad vanglaametniku aega ning palju muid töid võib seetõttu tegemata jääda. Inimestel on komme keskenduda eelkõige meeldivatele tööülesannetele. Siinkohal peaks iga vanglaametnik olema teadlik sellest, et tema töös on mitmeid erinevaid ülesandeid ja kõiki neid tuleb täita vajamineva tähelepanuga, mitte kontsentreeruda mõnele nüansile rohkem kui teistele.

Eduka kontakti ja suhtlemise teekond on kahe äärmuse vahel – olla liigselt jutukas või punktuaalne. Vanglaametniku eesmärk on täita oma tööülesandeid, mitte kalduda ühte või teise äärmusesse.

c. hirmust eksida ja sellega luua pretsedent (ei tea, kuidas protsess toimib)

Tihti just uute vanglaametnike probleemina nähtav, kuid samahästi ka kogenud vanglaametnikku puudutav probleem. Vangla töös võib tulla ette mitmeid olukordi, kus vanglaametnik kinnipeetavate ees seistes tunneb, et ta ei tea vastust mõnele küsimusele või ei tea, kuidas olukorda lahenda, kuidas käituda. Sellised olukorrad võivad põhjustada kontrolli kaotamist. Vanglaametnikul tekib sisemine pinge ja surve täita ülesandeid eesmärgipäraselt ja taasühiskonnastavalt ning olukorras, kus täpselt vastust või lahendust ei tea, minnakse kaasa kinnipeetavat soosiva lahendusega. Kinnipeetavad õpivad kiiresti, et vanglaametnik ei ole enesekindel, ning püüavad luua veel olukordi, kus vanglaametnik jääks kimbatusse ning tuleks teadmatusest vastu kinnipeetavatele.

Kõige õigem reageerimisviis antud olukorras oleks võtta aeg maha, sellest rääkisime enesekehtestamise peatükis (lk 209). Valvur või kontaktisik saab öelda kinnipeetavale otse, et ta ei tea hetkel, kuidas seda olukorda lahendada, aga uurib välja. Aja maha võtmiseks võib kuluda 15 minutit, 1 tundi või 1–2 päeva sõltuvalt probleemi pakilisusest. Peamine võidu võti on julgeda välja öelda, et vanglaametnik peab asja täpsustama ja uurima, et mitte eksida kehtiva korra suhtes. Enesekehtestamine on julgus öelda asju välja nii nagu need tegelikult on.

LÄBIRÄÄKIMISED VANGIDEGA

Vanglaametnik ja kinnipeetav ei pea läbirääkimisi. Kui kinnipeetavale valmistab raskusi vangla korrast arusaamine, saab seda kinnipeetavale selgitada, kuid mitte teha allaandmisi korrast kinnipidamises.

Vanglaametnikena peab mõistma, et kinnipeetava vaatenurgast on kõik asjad läbiräägitavad, vanglaametniku vaatenurgast aga mitte. Kinnipeetav võib proovida midagi paluda, manguda ja pakkuda selle eest paremat käitumist või mingit muud vastutulekut vanglaametnikule, kuid vanglaametnik ei saa sellega nõustuda, sest sellisel juhul rikutakse vangla töö reegleid. Vangla on institutsioon, kus kõik, mida vanglaametnik võib teha, on ettekirjutatud kordades, seadustes ja määrustes ning nende eiramine ei ole eesmärgipärane.

Läbirääkimine – klassikalist läbirääkimist, kus mõlemad pooled on valmis oma vaateid, norme ja tegevusi muutma, peetakse vaid pantvangistuse olukorras.

KONFLIKT

Vastastikku sõltuvate suhete üks potentsiaalne tagajärg on konflikt. Kuigi vanglaametnik ei sõltu kinnipeetavast, on vastupidine sõltuvus väga tugev. Kinnipeetavad sõltuvad paljuski vanglaametnikust ja seetõttu võib konflikt kergesti puhkeda just kinnipeetava poolt.

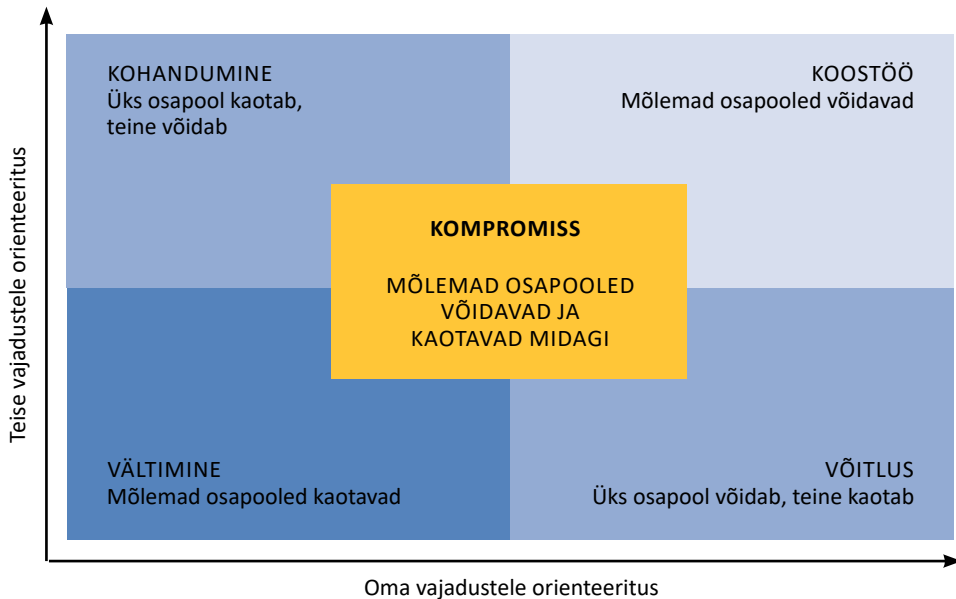
Konflikte leidub kõikjal. Üks võimalus konflikte klassifitseerida on vaadata, millise tasandi konfliktiga tegemist on.

- 1) Isiksusesisene või psüühikasisene konflikt.** Konflikti võivad põhjustada konfliktid ideed, kognitiivne dissonants, eelarvamused ja tungid. Näiteks käib ülemus närvidele, aga me ei julge seda välja näidata. Selle teema lahendamise tegeleb kognitiivne psühholoogia, isiksusetooria ja kliiniline psühholoogia nii nõustamise kui ta teraapia abil.
- 2) Isikutevaheline konflikt.** Tekib üksikisikute vahel. Seda käsitleme siin teoses kõige rohkem, kui räägime võimalikest konfliktidest kinnipeetavatega.
- 3) Grupisisene konflikt.** Väikese grupi sees (meeskond, perekond, töörühm) toimuv hõõrumine. Ühele kolleegile ei meeldi teise kolleegi käitumine või väljaütlemised

Konflikt – tajutav huvide erinevus või veendumus, et osapoolte eesmärged ei ole võimalik üheaegselt saavutada; või vastastikku sõltuvate inimeste omavaheline suhe, kus tajutakse eesmärkide sobimatust ja teise poole häirivat mõju eesmärgi saavutamisele.

ning tekkinud konflikt võib raskendada tööülesannete täitmist. Vastuseks võib olla kas proov omavahel asjad läbi rääkida, supervisioon, kolmanda osapoolde kaasamine probleemi läbirääkimiseks või meeskonnatreening.

- 4) **Gruppidevaheline konflikt.** Firmade vahel, institutsioonide vahel, sõdivad rahvad – sellise konfliktiga on seotud palju inimesi.



Joonis 14. Kahe huvi mudel (Pruitt & Rubin, 1986)

Konflikti ohjamise strateegiad

- 1) Võitlev (domineeriv) – valitakse enda huvid ega huvituta teiste omadest.
- 2) Kohanduv (alistuv) – ei ole olulised enda tulemused, vaid teiste omad. See võib olla omaette eesmärk.
- 3) Tegevusetus (vältimine) – tagasitõmbumine ja passiivsus mõlemat poolt.
- 4) Koostöö (liitev) – väga huvitatud enda tulemustest ja ka teise tulemustest. Eesmärk, kuidas mõlemad saaksid konfliktist võimalikult palju kasu.
- 5) Kompromissi taotlemine – viitsimatus probleemi lahendada või allaandmine ning mõlemad võidavad ja kaotavad midagi.

Kahe huvi mudel ja selle variandid on kõige levinum ja tõhusam vahend konflikti ohjamise strateegiade käsitlemisel ja mõistmisel.

Väljaspool osapoolte endi strateegiaid saab konflikte lahendada ka **kolmanda osapoolte kaasamisega** (üksuse juhi kaasamine, tsiviilkohtusüsteem, arbitraaž, aukohus, komitee jms).

ÜLESANNE

Millised on need kaks valikut kahe huvi mudeli järgi, mida vanglaametnik saab kasutada kinnipeetavaga tekkinud konflikti lahendamisel? Kirjeldage, miks just need kaks.

Võim

Inimesed tahavad võimu eelkõige sellepärast, et võim annab mingid eelised ja mõjuvõimu teiste suhtes. Inimesel on võimu siis, kui ta on võimeline esile kutsuma soovitud tulemusi või võimeline looma oma olukorda, kus asju tehakse tema soovi kohaselt.

1. Informatsiooni ja asjatundlikkuse võim

Kõige üldisem võimu allikas on informatsiooni võim. See lähtub suutlikkusest koguda informatsiooni, mida saab kasutada eelistatud seisukoha, esitatavate argumentide ja soovitud tulemuste toetamiseks. Infot saab kasutada ka teise poole seisukohtade ja soovitud tulemuste kummutamiseks, õõnestades nii teise argumentide kaalu ja toimet. Informatsioon ei pruugi olla sajaprotsendiliselt tõene, osa infost on bluff, osa liialdatud, osa välja jäetud ja moonutatud.

Kinnipeetavaga vestluses on hea toetuda teatud infole, mida te tõeselt teate, näiteks vangistusseadus, kui kinnipeetav räägib mingist Euroopa Liidu õigusaktist või määrusest, siis teie teate, kuidas seisab vangistusseaduses ning saate aega maha võttes täpsustada, kas kinnipeetaval on õigus või mitte.

Asjatundlikkuse võim (eksperdi võim) on info võimu erivorm. Eksperdi võim on nendel, kellest arvatakse, et nad valdavad mingit kindlat informatsiooni ja orienteeruvad selles hästi. Üks võimalus simuleerida eksperdi võimu, on panna rinda medal, näidata seinal tunnistusi, kanda ilusat ülikonda, puhast vanglavormi või olla heas füüsilises vormis.

2. Ressursside kontroll

Inimeste käes, kes kontrollivad ressursse, on võim, sest nemad jagavad ja eraldavad ressursse nendele, kes teevad nii, nagu neile öeldud, või hoopis piiravad ressursse.

Kontaktisiku ressursid on pikaajalised kokkusaamised ning kiitus, tunnustus ja naeratus.

Ressursside kasutamiseks läbirääkimiste võimu alusena tuleb enda kätte saada ja hoida oma kontrolli all mingi nappiv ressurss, millest on huvitatud teine pool.

Seaduspärane võim tuleneb seadusest, reglemendist. Kui inimesele antakse käsk ja seda peab täitma, tajume seaduspärast võimu, mis johtub organisatsiooni hierarhias mingil ametipostil, kohal või positsioonil olemisest. See on inimeste käes, kes omavad positsiooni, millest me lugu peame. Seaduspärane võim ei toimi kuulekuseta, valitsetavate nõusolekuta. Organisatsioonis mängib rolli ka reputatsioon ja saavutused.

Reputatsioon – maine organisatsioonis. Seda kujundab varasem tegevus. Mõned hoiavad luukeresid kapis ja kaotavad koos reputatsiooniga ka võimu, paljud aga tegutsevad avalikult ja saavutavad sellega reputatsiooni.

Saavutused – näitad oma saavutusi.

Võimu tegeliku kasutamise korral ei olegi alati vaja toetuda informatsioonile, ressursidele või volitustele, piisab nende valdamise mainest.

Inimesel, kes töötab advokaadibüroos või justiitsministeeriumis, on reputatsioon, isegi kui tema roll selles organisatsioonis ei ole mõjuvõimuga seotud.

3. Asukoht organisatsiooni struktuuris

Inimestel, kelle kätte jookseb suur hulk informatsiooni, kes vastutavad elutähtsa informatsiooni hankimise eest ja edastavad seda või teevad organisatsioonis olulise tähtsusega tööd, on oma tegevuse tulemusena suur võim.

- a) Tsentraalsus – keskne positsioon suhete ja operatsioonide võrgus.
- b) Otsustavus ja olulisus – infot on vähem, aga oluline info ja otsustusjõud on olemas.

- c) Paindumus – otsustamisvabadus, väravavaht, kes otsustab, kes pääseb ligi võtmeisiku või grupi jutule – sekretär.
- d) Nähtavus – kuivõrd võtmeisiku või sõlmpunktis paikneva isiku võim on teistele nähtav.

4. Võimu isiklikud allikad

Isikuomadused, mida saab kasutada mõjuvõimu suurendamiseks.

- a) **Isiklik meeldivus (sõbralikkus)** – otsustava tähtsusega omadus. Võime näidata üles otsest isiklikku huvi teise vastu aitab pehmendada mõne teise võimuallika teravamaid nurki. Sõbralikkus on seotud emotsionaalsusega: soojus, empaatia ja hoolivus mõjutavad meeleolu ja tundeid niisamuti kui mõtteid.
- b) **Emotsionaalsus** – lisaks sõbralikkusele on ka muid tundeid: hirm, viha ja erutus iseloomustavad oluliste teemade käsitlemist. Emotsioonide näitamine on tihti vastuolus meie ootustega läbirääkimistele või vestlusele, sest oodatakse rahulikku, neutraalset ja mõistlikkuse piires info vahetamist.
- c) **Ausus** – isiksuse tunnus, isiklike väärtuste ja eetika kogum, mis sunnib lähtuma kõrgetest moraalsetest põhimõtetest. Ausus on omadus, mis lubab meid usaldada. Kui meile usaldatakse infot, mida me edasi ei räägi, saame me võimu.
- d) **Järjekindlus ja vastupidavus** – oskus nõuda vana asja uut moodi, esitada oma tahtmist loovalt ja unikaalselt. Järjekindel inimene ei pruugi kangekaelselt, jäigalt ja sõgedalt oma eesmärgi külge klammerduda, selle asemel ilmutatakse loovust ja leitakse sama eesmärgi saavutamiseks uusi võimalusi. Nii kinnipeetavad kui ka lapsed on järjekindlad.



8. VANGLAAMETNIKU TÖÖ PROFESSIONAALSUS

TÖÖKESKKONNA MÕJU

Keskkond mõjutab inimest. Keskkond ei ole mitte ainult koht, kus veedetakse suurem osa ajast, vaid ka inimesed, kellega suheldakse, sõnavara, mida kasutatakse, tegevused, mida tehakse. Vangidega töötamine tõmbab haritud vanglaametnikku oma normaalsusest välja kinnipeetavate normaalsuse poole, seetõttu on oluline suhelda ka inimestega väljaspool vanglat ja õppida pidevalt.

Selleks et olla jätkuvalt eeskujuks kinnipeetavale ning lüliks vangistuse ja vabaduse vahel, peavad vanglaametnikud tegelema tööst vabal ajal huvitegevuse, oma perede, sõprade ja muu töövälise maailmaga. Võib öelda, et vanglas vabal ajal ainult töökaaslastega suhtlemine ei ole samuti vaimselt tervendav, nii räägitakse ainult tööst ja kinnipeetavatega seonduvast. Paarisuhted, mis on tekkinud töökohas, on tänapäeval tüüpilised ja seda ei saa halvaks pidada, kui see ei too kaasa sobimatuid alluvussuhteid või huvide konflikte. Paarisuhtes töökaaslasega peavad olulisel kohal olema samuti tööga mitteseonduvad huvid ja tegevused.

STRESS

Inimesed mõtlevad tervisele vastavalt vanusele, nooremana vähem, vanemana rohkem. Tervislikud eluviisid muutuvad tänapäeval üha levinumaks: suitsetamise vähenemine ühiskondlikes kohtades, tubakavaba vangla, tervislik toitumine, mõõdukas alkoholitarbimine ning sport. Selge on see, et vaimne ja füüsiline tervis on omavahel tihedalt seotud – terves kehas terve vaim.

Kas keegi meist käib sama regulaarselt tervisekontrollis nagu me käime autoga ülevaatusel? Tõenäoliselt mitte, kuid meie tervis, keha ja vaim vajab samasugust kui mitte suuremat hoolt.

Tervisepsühholoogia hakkas arenema, sest uurimused näitasid, et paljud enneaegsete surmade põhjused tulenesid inimeste **elustiilist** – inimese käitumise ja otsuste muistritest, mis määrasid tervise ja elukvaliteedi.

Stress on nii psühholoogiline kui ka füsioloogiline seisund. Stress pole oma olemuselt halb. Mingil määral on stress vajalik, et inimene tunnetaks keskkonna nõudmisi ja oleks motiveeritud tegutsema. Halb on see, kui stress ületab optimaalse taseme, hakkab segama igapäevaelu ja ohustab tervist. Organism aktiveerub, et olla võimeline valitsema ohtlikku

Tervisepsühholoogia
– psühholoogiliste muutujate seosed tervisega.

Stressor – stressi tekitaja.

Kas on juhtunud, et oled kurnatud negatiivsetest olukordadest ja ülesanneterohkusest ning tunnend, et tahad alla anda? KUI JAH, SIIS TEAD, MIS ON STRESS.

- Stress on meie **reaktsioon olukordadele**, mis häirivad või võivad häirida meie psühholoogilist toimetulekut.
- Stress on **emotsionaalne seisund**, mis väljendub pingena ja tekib olukorras, mis nõuab kohanemist. Stress on normaalne nähtus, organismi reaktsioon muutusega kohanemiseks.
- Stress on **pingeseisund**, mis tekib siis, kui inimese võimalused ja keskkonna nõudmised pole tasakaalus.

Negatiivne pingeline – distress. Tekib siis, kui organismil pole ressursse muutusega toimetulemiseks.
Positiivne pingeline – eustress. Tekib positiivsete sündmuste mõjul, mis nõuavad organismilt uue olukorraga kohanemist.

või ebameeldivat olukorda. Stressor võib olla mis tahes nähtus, mis nõuab organismilt kohanemist. Stressi võivad tekitada ka meeldivad sündmused, millega kaasnevad suured elumuutused ja vajadus kohaneda, näiteks kooli lõpetamine, uuele töökohale asumine, abiellumine, lapse sünd. Stressi tugevdavad stressorite sagedus, kestus, uudsus, üheaegsus ja intensiivsus.

Stressreaktsiooni saab kirjeldada mitmel tasandil, mis stressi jätkudes progresseeruvad.

- **FÜSIOLOOGILINE** (süda puperdab, sümpaatiline närvisüsteem paneb keha valmis) *General Adaptation Syndrome* (GAS; Selye, 1976) – stressi kolm staadiumit:

1) Häirestaadium (süda taob)

Algab stressoriga kohtumisest. Inimene kogeb ärevust, tunneb, et tal pole võimalusi tekkinud olukorda lahendada (näiteks selgub, et järgmisel kuul tõstetakse korteriüüri). Kui ta tunneb, et saab muutunud olukorraga hakkama (näiteks suureneb sissetulek), ei teki ülemäärast stressi.

2) Vastupanustaadium (energiat veel on)

Inimene tegeleb (mõttes) lahendamata probleemiga, see pingestab ja kurnab organismi ja psüühikat. Kui probleemile leitakse lahendus (näiteks on võimalus mujalt kokku hoida, et kõrgemat üüri maksta, või leida tasuvam töökoht), olukord laheneb ja kolmandat staadiumi ei järgne.

3) Kurnatusstaadium (energia on otsas)

Tekib, kui stressori mõju jätkub ja olukorrale ei leita lahendust. Organism on pidevast pingest kurnatud, võivad tekkida füsioloogilised sümptomid (pea- ja kõhuvalud, vere- rõhu tõus jm), suureneb vastuvõtlikkus mitmesugustele haigustele:

- südame-veresoonkonnahaigused,
- maohaavandid,
- unehäired,
- psüühilised häired (ennast kahjustav käitumine, sh alkoholitarbimine, depressioon, käitumishäired jm).
- SOTSIAALNE (sotsiaalsed suhted muutuvad, hinnangud muutuvad, tekib viha inimeste ja maailma vastu)
- PSÜHHOLOOGILINE (väsimus, kurnatus)

Stressi kognitiivne hinnang. Selye (1976) mudel jätab kahjuks märkimata selle, et mõnel inimesel ei teki samas situatsioonis stressi. Samale stiimulile võib inimene reageerida vastavalt oma individuaalsete eesmärkide olulisusele. Paljuski sõltub stressi läbielamine varasemast hinnangust stressiga toimetulemisele ning otsusest, kas meil on potentsiaalse stressisituatsiooniga toimetulekuks sisemist või välimist ressursi.

Traumaatilised sündmused on kõik stressorid. Tuletage meelde kriiside peatükis käsitletud traumaatilist kriisi. Seal on kirjeldatud, kuidas iga trauma on erinev eri inimestele ning mõni juhtum võib elu täiesti segi lüüa.

Lisaks põhjustavad stressi:

- Sotsiaal-majanduslikud tingimused
- Elukeskkond
- Töökoormus
- Tunnustuse puudus
- Pereelu
- Sisemised faktorid
- Liiklus

1) Ühekordne mõjutus

- Õnnetus (loodus- või liiklusõnnetus, kuriteo ohvriks langemine jm)
- Raske haigestumine
- Elukoha muutus
- Töökoha kaotus
- Tõsine konflikt

2) Pidev mõjutus

- Pidevad halvad suhted kodus, tööl, koolis
- Kiusamine
- Halvad elutingimused
- Ebastabiilsus ühiskonnas
- Rahulolematus tööga
- Teiste liiga suured ootused/nõudmised näiteks tööl või koolis
- Rollikonfliktid (nt nõuab ülemus pidevalt ületundide tegemist ja kannatab lapsevanema roll)

Negatiivsed mõtted

Sageli ei põhjusta stressi mitte sündmus ise, vaid tõlgendus, mille me olukorrale anname. Negatiivsed mõtted on hoiatuseks, et midagi on valesti. Seetõttu on meil vähem kontrolli oma tunnete üle.

- Mure, mida teised arvavad ja kuidas reageerivad (neurootilisus).
- Oma kehva soorituse tagajärgede ülevõimendamine.
- Liigne enesekriitika, oma nõrkuste ületähtsustamine (sisemine kontrollkese).
- Ebaõnnestumiste üldistamine (*Ma ei saa millegagi hakkama*).

TÖÖSTRESS – tööl veedame oma elus kõige rohkem aega. Tööl põhjustavad stressi erinevad asjad: suur töökoormus, ahistamine või väike töökoormus, segased tööülesanded, väike palk jms.

Tööstressi põhjustavad tegurid:

- Ülesandega seotud (vähene info, kiirustamine) – ebaaus boonustesüsteem jms.
- Töökeskkonnaga seotud (temperatuur, müra, tööruumid).
- Rolli nõuetega seotud (rolli ebaselgus, rollikonfliktid) – keskastme juhte pigistatakse mõlemalt poolt.
- Inimsuhetega seotud (juhtimisstiil, konfliktised isiksused, grupi surve, rasked kliendid jm).

STRESSIGA VÕITLEMINE

Toimetulekumeetodid

EMOTSIOONIKESKNE – eesmärk on vähendada emotsionaalset pinget. Lõõgastumine, puhkus, põgenemine, vältimine, enesesüüdistus, emotsionaalne väljaelamine.

Emotsioonikeskne toimetulekuviis on väga levinud lääne ühiskonnas. Maailmas sureb esimest korda ajaloos rohkem inimesi ülekaalulisuse tõttu kui nälja kätte. Inimesed on harjunud tarbima ja tarbimine on üks levinuimaid emotsioonikeskse probleemilahenduse meetodeid, kus tegeldakse eelkõige oma tunnete rahuldamisega, mitte probleemse olukorra lahendamisega. Seesugune käitumine on väga sarnane sõltuvuskäitumisega ja impulsi kontrolli häirega, kus inimesed ei suuda vastu panna oma sisemisele tungile midagi saada. Me põhjendame endale väga loovalt, miks lubada endale midagi keelatud, midagi ülekuülluses või midagi meeldivat olukorras, kus peaksime tegelema hoopis probleemi lahendamisega.

PROBLEEMILAHENDUSKESKNE – eesmärk on muuta probleemset olukorda või selle tõlgendust. Info otsimine, probleemi peale konstruktiivselt mõtlemine, probleemi samadeks jagamine, lahenduskäigu planeerimine, otsene probleemilahendus.

Probleemikeskse toimetulekumeetodiga inimene asub aktiivselt tekkinud probleemi või ebameeldivat olukorda lahendama, tegevus on suunatud probleemile, mitte ebameeldivale tundele, mis sellega kaasneb. Tihti võib juhtuda, et probleemi tekkides on emotsionaalne pinge ja stress suured ning mõtted tiirlevad tunnete ümber. Tunded võivad kohati isegi segada näha probleemi selgelt ja erapoolelt ning seetõttu on pragmaatilised

lahendused kauged. Sellises olukorras aitab mõnetunnine inkubatsiooniperiood (nagu ka loovuse puhul), kus kohe ei hakata probleemiga tegelema (kui probleem seda võimaldab – näiteks kriisisituatsioon ei võimalda inkubatsiooniperioodi). Kui aga on aega, siis oma igapäevaste tegemistega edasi minek ning püüd mitte mõelda tekkinud probleemile aitavad taandada probleemiga kaasnevaid emotsioone. Mõne tunni või päeva möödudes saab probleemi peale mõelda juba vähesemate emotsioonidega, mis garanteerib paremad lahendused.

ERANDOLUKORD! Ka emotsioonikeskne probleemilahendus on põhjendatud teatud juhtudel.

Kui probleemilahenduskeskne toimetulekumeetod stressiga on ratsionaalne ja pragmaatiline ning soovituslik 90% juhtudest, siis ka emotsioonikeskne probleemilahendus on põhjendatud teatud juhtudel. Selleks olukorraks on probleem, mis on tekkinud väljaspool inimest ennast ega allu inimese tegutsemisele. See tähendab, et probleeme, mida inimene ei ole suuteline oma tegutsemisega muutma, ei ole vaja võtta kui isiklikke probleeme, mida lahendada või mille eest põgeneda. Kui vaevab olukord, milles kindlalt ise midagi ära teha ei saa, siis piiritletud ja kontrollitud emotsioonikeskne toimetulekumeetod on õigustatud stressi maandamiseks.

Optimistid näevad, et klaas on pooltäis. Ootused on positiivsetele tulemustele suunatud. Taluvad rohkem stressi kui pessimistid. **Pessimistid** on vastupidised. Miks?

Optimistidel on teistsugune fookus stressiga toimetulekumeetoditele (Scheier & Carver, 1992). Optimistid kasutavad probleemile orienteeritud toimetulekumeetodeid: teevad plaane stressi põhjustajatega toimetulekuks. Küsivad abi ja sotsiaalset toetust teistelt. Pessimistid kas eitavad stressi olemasolu või annavad pigem alla.

Stressi tulemused (*silent killer*)

Lisaks psühholoogilisele ja vaimsele tervisele ja rahulolule mõjutab stress veel meie töösooritust ja lõpuks kogu meie karjääri. Frese (1985) on mõõtnud et stress põhjustab 50–70% meie haigustest (kõrge vererõhk, arterite jäigastumine, maohaavad ja diabeet).

Posttraumaatiline stressi sündroom – äärmiselt stressirohkest kogemusest põhjustatud häire, sisaldab õudusunenägusid, mida põhjustavad asjad, mis tuletavad meelde juhtunut, kontsentratsioonihäired ja üldine tuimus.

Kuidas täpselt stress haigusi põhjustab, ei ole detailselt teada, kuid arvatakse, et kasutades ära energijäägid ning viies meid füüsiliselt tasakaalust välja (unepuudus, rahutus), ajab stress korrast ära organismi sisekeemia, eriti immuunsüsteemi, mis kaitseb meid meie endi sees elavate mikroorganismide väärtoime eest.

Stress ja sooritusvõime. Kindlasti on ka erandeid ja olukordi, kus suure stressiga isikud saavutavad palju, see sõltub inimesest ja ülesandest ning harjumusest teatud tasemel funktsioneerida.

ÜLESANNE

Stressitaluvus on individuaalne ja sõltub palju isiksuseomadustest.

1. Kirjeldage varem õpitud isiksuseomadustele toetudes, kuidas erinevad isiksusetüübid stressiolukorras tegutsevad. Kuidas toimib sangviinik ja kuidas koleerik? Mis on nende stressiga toimetuleku peamised erinevused.
2. Osa inimesi on rohkem stressiresistentsed kui teised. Millest see sõltub?

LÄBIPÕLEMINE

Läbipõlemine (*burnout*) järgneb pikaajalisele stressile. Läbipõlemine on üheaegselt füüsiline, emotsionaalne ja vaimne kurnatus, mis tuleneb tavaliselt pidevast emotsionaalsest survest ja pikaajalisest intensiivsest suhtlemisest. Nagu ka stress võib läbipõlemine olla vaikselt hiiliv ja tabada inimest märkamatuks. Läbipõlemise peamiseks sümptomiks on see, kui inimene nii tööl, kodus kui ka muul ajal mõtleb samadele stressi tekitavatele asjadele.

Enamik inimesi tuleb teatud aja jooksul pingelise tööga toime, sest toimub kohanemine. Kuid siiski on neid, kes ei kohane. Nende jaoks on pinge, stress või esile kerkinud pikaajaline probleem väljakannatamatu ja lahendamatu.

Läbipõlemise sümptomid

- 1) **Füüsiline kurnatus** – madal energia ja väsimus. Füüsilise pinge sümptomid (peavalud, halb uni, süda on paha, toitumishäired).
- 2) **Emotsionaalne kurnatus** – depressioon, lootusetuse tunne, töö püümisel olemise tunne.
- 3) **Vaimne ja suhtumise kurnatus** – depersonalisatsioon (sarnane dissotsiatsiooniga psüühikahäirete peatükis),

Depersonalisatsioon – inimene tunneb, et tema maailmataju ja arusaamad on muutunud, ta ei sa aru, kuidas ta võis enne nii mõelda ja tunda. Järsku ei ole enam miski oluline ja kõik tundub arusaamatu, võõras ja kaugel.

küünilisus, negatiivsed hoiakud teiste suhtes, enda maha tegemine koos teistega ja terve maailma ründamine.

- 4) Madal personaalne saavutus** – tunne, et ei ole midagi saavutanud ega ei saavuta ka tulevikus.

Läbipõlemise tunnused

Kontsentreerumisvõime langus, huvipuudus, kiire väsimine, kõrge ärrituvus, kaitse- ja tõrjereaktsioonide ülekaal, madal kriitikaluvus, ülitundlikkus, võimetus konstruktivseteks ja loominguulisteks lähenemisteks tööülesannetele, oskamatus eraldada olulist ebaolulisest, psühhosomaatilised häired.

LÄBIPÕLEMISE PÕHJUSED

- Suur töökoormus (pidev suhtlemine on kurnav)
- Rasked töötingimused
- Kahtlused oma töö efektiivsuses (kiirete tulemuste ootus)
- Ühiskonna surve mitte vigu teha
- Konfliktid kolleegidega/juhtkonnaga, erinevad arusaamad töömeetoditest
- Suhtlemine raskete klientidega (agressiivsed, ärevad, depressiivsed, rahulolematud, sõltuvad, ülitundlikud)
- Vajadus teha kiireid otsuseid vähese info põhjal
- Töö koju kaasa võtmine

LÄBIPÕLEMISE ALUSEKS ON STRESS!

Abi läbipõlemise puhul

Läbipõlemine ja stress on lahutamatud osad psühholoogilisest pingest ja häiritusest. Nagu ka stressi puhul saab läbipõlemise puhul abi sarnastel põhimõtetel. Vahetevahel võib läbipõlemise puhul olla vajalik nõustamine ja/või ravi. Seda siis, kui läbipõlemine kui kriis tundub inimesele endale ületamatu.

Toimetulekumeetodid stressi ja läbipõlemisega: füüsilised, kognitiivsed ja käitumuslikud

- 1) **Füsioloogilised toimetulekumeetodid** – kuna tegemist on lihaspingega ning vererõhu kõrgenemisega, siis toimib näiteks progressiivne relaksatsioon ja muud lõdvestustehnikad. (Hakake kord pingutama, kord lõdvestama lihaseid, liigutage õlalihaseid vaikselt, lõdvestage kael, korrake tegevusi, kui keha on rahunenud. Kontrollitud hingamine on samuti oluline. Kui inimene on pinges, on hingamine kiirem ja lühem. Kui keha rahuneb, siis läheb ka hingamine sügavamaks ja pikemaks.) Füsioloogiliste toimetulekumeetodite alla kuulub igasugune sport, mis mõjub terapeutiliselt (joo-gast ja jõusaalitreeningust kuni jooksmise ja korvpallini välja).
- 2) **Käitumuslikud tehnikad** – stress, mille käes vaevleme, on tegelikult põhjustatud meie enda valikutest: kalender on liiga täis või liiga tühi, ülesandeid on liiga palju või on need segamini ja teadvustamata. Ajaplaneerimine on hea käitumuslik tehnika: kuidas panna aeg enda jaoks tööle, mitte vastupidi? Tuleb kontsentreeruda asjadele, mis on seotud meie peamiste eesmärkidega, ja panna need märkmikusse kirja ajalises järjekorras. Peamine on töö ja puhkeaja tasakaalustamine.
 - a) Tee iga päev nimekiri asjadest, mida tahad ära teha.
 - b) Tõsta selles nimekirjas raskemad ülesanded ette, kergemad taha.
 - c) Kasuta parimat päevaaega kõige raskemate ülesannete tarbeks.
 - d) Leia aeg, kus keegi ei sega.
 - e) Jäta ruumi päevaplaani, et saaksid ootamatustega tegeleda.
 - f) Planeeri päeva ka sisukad puhkehetked, kõik peavad puhkama.
 - g) Planeeri iganädalasi puhketegevusi.

Toimetulekumeetodid

Füüsilised – kehalised või kehaga seonduvad tegevused, mis kehatunnetuse muutmise kaudu mõjutavad inimese psühholoogilist poolt.

Käitumuslikud – meetodid on eelkõige seotud uute käitumusmallide sissetoomisega, kus inimene hakkab käituma mingis olukorras teist moodi ja sellega kaasnevalt alaneb stress.

Kognitiivsed – mõistuse ja mõtlemisega seonduvad meetodid, mis aitavad mõtete muutmise ja korrastamise kaudu alandada psühholoogilist stressi.

3) Kognitiivsed toimetulekumeetodid – me ei saa alati kontrollida kõiki stressoreid oma elus. Kuid me saame kontrollida, kuidas me reageerime neile. Võttes arvesse, et oleme ise oma stressiga seonduvate mõtete tekitajad, siis üks võimalus on muuta neid mõtteid. Probleemistik võib säilida, kuid me ei mõtle sellest, kui probleemist ega tunne seetõttu ka stressi.

Kognitiivne ümberehitus – kuula oma sisemist dialoogi, mida ütled endale, kui on stress. Hakka neid mõtteid muutma, muuda see huumoriks või lisa loovaid, mängulisi elemente.

ÜLESANNE

Üksinda stressis olla ja sellega tegeleda on alati raskem kui seda kellegagi jagada ning otsida toetust. Ärge jääge stressiga üksinda. Mõelge selle peale, kellega on oma tutvusringkonnast hea suhelda (vestelda, rääkida, helistada) ning kellega kontaktis olles tunnetate vähem stressi. See on inimene, kes võib aidata oma toetusega raskeid olukordi lahendada.

Stressi ja läbipõlemise ennetamine

MIDA PEAKSIME TEGEMA

- **Sport** hoiab meie keha biokeemiat tasakaalus ning aitab kaasa tervisele ja paremale psühho-füüsilisele enesetundele.
- **Kultuur** aitab hoida avatud loovat mõtlemist ja eneseväljendust. Kultuuriliseks tegevuseks saab pidada kõike, mis aitab meil ennast väljendada teatud muul viisil kui lihtsalt vestlus (luule, tants, laulmine, ehitus, muusika, teater jms). Kõik, mis on seotud eneseväljenduse ja loova tegevusega.
- **Haridus** ja pidev eneseharimine aitab hoida töös mõtlemist ja intellekti. Haridus tähendab millegi õppimist, on see siis uus keel või oskus või mate-maatikaülesannete lahendamine, peasi et see paneb meid mõtlema teisti, analüüsima ning me tunneme, et mõistame midagi uut moodi.

MIDA PEAKSIME VÄLTIMA

- Alkoholi liigtarbimist
- Liigsöömist
- Liigsuitsetamist
- Isolatsiooni
- Välistavat käitumist
- Negatiivseid hoiakuid

- **Töö** aitab meil leida head kolleegid, saada tunnustus ja saavutada midagi, ennast teostada ja olla osa normidele vastavast ühiskonnast. Töö aitab meid rahuneda ning alandab stressi ja pinget.

Stressi ja läbipõlemise ennetamiseks vanglateenistuses tuleks oma suhtlusringkonnas hoida mitte ainult vanglaametnikke, vaid ka muid sõpru ja tuttavaid, kes rikastavad meie sotsiaalelu. Vanglaametnikkega töövälisel ajal suheldes on suure tõenäosusega jutuks vangla teemad ning sellega võtate töö koju kaasa, mis pikas perspektiivis laastab teid ega lase puhata.

Stressiks valmistumine

Raskem on toime tulla ootamatute probleemidega. Kui inimene teab ette, et võivad tekkida teatud raskused, saab ta ennast psühholoogiliselt ette valmistada.

- **Sotsiaalne toetus** – jagatud mure on pool muret.
- **Huumor** – maandab pingeid.
- **Positiivne mõtlemine** – hea on korrata endale aeg-ajalt positiivseid mõtteid: ma saan, ma oskan, ma võin, ma suudan.
- **Puhkus ja lõdvestustehnikad**
 - Piisav uni, ööuni vähemalt 8 tundi, vajaduse korral lõunauinak.
 - Puhkepäevad (kohustustevabad päevad).
 - Võimalus olla ükski.

Läbipõlemise ennetamiseks tegelege endaga

- 1) Vaata üle oma päevakava ja mõtle, kuidas muuta see efektiivsemaks.
- 2) Mõtle, kas suhted kolleegidega on rahuldavad. Kui ei, siis mida ise selle jaoks ette võtta saad?
- 3) Anna endale aru, miks just seda tööd teed, millised on varjatud ja deklareeritud eesmärgid?
- 4) Kas viis, kuidas oma tööd teed, aitab nende eesmärkideni jõuda? Kui ei, siis kuidas peaksid oma töökorraldust muutma ja kes selle juures aidata saaks?
- 5) Kas saad piisavalt tagasisidet oma töö kohta? Kui ei, siis küsi seda.
- 6) Õpi tundma ära neid hetki, kui muutud liialt emotsionaalseks, et langetada arukaid otsuseid. Olles need hetked ära tundnud, saad õiges kohas enesele "STOPP" öelda, aja maha võtta ning rahunenult parema otsuse langetada.

- 7) Pärast tööpäeva lõppu mõtle nendele tunnetele, mida kogesid päeva jooksul. Need on sinu tunded, need on alati õiged. Hea on leida seletus, miks just need tunded sind möödunud päeva olukordades külastasid.

Leia sobiv viis lõõgastumiseks

- 1) Anna endale aru, milline on sinu roll organisatsioonis ja mille eest just sina vastutad.
- 2) Kui leiad, et oled võtnud enesele vastutusekoorma, mida kanda ei jaksa, mõtle, kuidas osa sellest tagasi anda.
- 3) Kui on raske, mõtle, kes võiks aidata. Abi küsimine ei ole nõrkuse, vaid tugevuse tunnus. Küsi abi.
- 4) Kui küsitakse abi, täpsusta, millist abi oodatakse. Me võime ju arvata, mida teistel vaja on, kuid täpselt teab seda ainult abivajaja.
- 5) Anna endale aru oma vajadustest, siis on kergem mõista ka teiste vajadusi.
- 6) Mõtle, millised on piirid, millest ei taha, et teised üle astuksid. Võid neid piire kehtestada, sest vajad enese ühes tükis hoidmist.
- 7) Mõtle, kas viis, kuidas lahendada konflikte, on edukas ja laseb elada ka teistel.
- 8) Võta teadmiseks, et need, kes on saanud haiget, otsivad üldjuhul võimalust tasumiseks.
- 9) Pingete kogumine lõpeb plahvatusega. Plahvatusi on võimalik ennetada.

Supervisioon ja psühholoogiline nõustamine

Kasulik on, kui konfliktide lahendamise juures viibib ka erapooletuid isikuid

- Selgita oma vajadust supervisiooni järele ka oma ülemusele vanglas.
- Superviisoriks saab olla ainult selleks eriettevalmistuse saanud erapooletu professionaalne isik.

Supervisiooni eesmärk on:

- Töötajate isiksuslik ja ametialane areng
- Gruppide tõhusam koostöö
- Organisatsiooni areng
- Supervisioon aitab suurendada töötajate rahulolu ja tööviljakust

Supervisioon tegeleb tekkinud probleemide analüüsimisega. See on lahendusekeskne süstemaatiline nõustamine ja tagasiside, mis on suunatud töö kvaliteedi parandamiseks. Superviisor annab rasketel aegadel erapooletut tagasisidet ning aitab asju näha neutraalselt ja võimalikult objektiivselt.

- Supervisioon kasutab organisatsiooni- ja kommunikatsiooniseaduste, psühholoogia, analüüsi, grupidünaamika ja erinevate teraapiavormide teadmisi ning meetodeid
- Supervisioon ei ole koolitus ega teraapia, kuigi võib sisaldada elemente mõlemast
- Supervisiooniprotsessis osalemine aitab kaasa töötaja isiksuslikule arengule ja vältida professionaalset läbipõlemist

PSÜHHOLOGILINE ABI VANGLAAMETNIKELE JA KRIMINAALHOOLDUSAMETNIKELE

Vanglad seisavad selle eest, et vanglaametnikud saaksid vajaduse korral psühholoogilist tuge kas vangla seest või väljastpoolt. Keerulised olukorrad ja tööstress võib tekitada läbielamisi ja negatiivseid mõtteid, millest üksi üle saada on raske: need kahjustavad eraelu, alandavad motivatsiooni ja vähendavad tööga hakkamasaamist. Selleks et mitte oma murega üksi jääda, tuleb pöörduda oma üksuse juhi poole või personaliosakonna juhataja poole. Nii üksuse juht kui ka personaliosakonna juhataja saab konfidentsiaalselt korraldada vestluse vanglasisesest või vanglavälisest psühholoogiga.

See, kui vanglaametnik pöördub keerulises olukorras abi järele, näitab ratsionaalset mõtlemist, head enesekontrolli ja kõrget intelligentsi. Sa ei ole üksi, psühholoogilist abi paluvad paljud vanglaametnikud ning vanglatel on välja kujunenud head psühholoogilist abi pakkuvad partnerid.



LÕPETUSEKS

Vanglaametnike mõtted ja soovitused kolleegidele

Seda õpikut kokku pannes vestlesin paljude kontaktisikute ja valvuritega kõikides Eesti vanglates. Siin on mõningad soovitused ja mõtted tööpõllult.

- Kas tähtajad tekitavad pinget? Distsiplinaarmenetlusi ja vaidemenetlusi on liiga palju, olmeprobleeme samuti. Püüa organiseerida oma aeg nii, et iga asja jaoks oleks päevas piisavalt aega.
- Kontaktisikud ei oska kasutada oma seaduslikku võimu – ebapiisav enesekehtestamine. Korralduse andmine on omaette kunst: kehakeel, enesekindel kõnemaneeer ja kinnipeetavate teietamine aitab hoida vajalikku distantssi.
- Luugi juures on ebamugav rääkida, kuid kõiki ei võta ka kabinetis vastu. Selline on vangla töö eripära ja ka luugi juures tuleb anda endast parim.
- Kui oled noor ja roheline ega ole harjunud kinnipeetavate ebaviisaka käitumisega, siis võib see olla alguses ehmatav. Seda aitab taluda tööväliselt pingete maandamine. Kui kodus on kõik korras, elukaaslasega on vähe lahkelsid ning on perekondlik ja sõprade tugi, siis see tasakaalustab.
- Pärast vanglast koju minemist soovitan kõik unustada, muidu põleb läbi. Mitte mõelda, et sind ootab raske päev, vaid võtta seda kergelt.
- Õigusraam annab tõlgendusvabaduse kinnipeetavale. Me ise peame oma kogemustega jõudma sammukese ette.
- Kodu peab olema korralik: toetavad naine ja lapsed ning hobid.

- Iga aastaga muutun rahulikumaks. Kui lähen endast välja ja ütlen midagi kogemata valesti, siis rahunen kiiremini.
- Solvanguid püüan mitte isiklikult võtta. Kinnipeetavate väljaütlemised on üldiselt suunatud mitte minu, vaid vanglatöötaja kuvandi vastu. Ma ei lase sellel negatiivsusel ennast mõjutada. Sellega distantseerin end terava olukorra eskaleerumisest.
- Jutuga, selgituste ja hoiakutega saab väga palju asju korda. Kinnipeetavatele pealehüppamine ei aita, sest nad lähevad kohe trotsi täis. Ja kui tõesti ei jõua öeldu kohale, siis ettekande vormistamine aitab ikka.
- Vahel leevendab väike nali kinnipeetavaga pingeid.
- Kinnipeetavate peale karjumine ei aita, tuleb selgitada ja vahel ka natuke lasta lõdvemalt ja pärast järk-järgult kruvisid kokku keerata.
- Läbiotsimine on karistamine, kuigi koolis ei õpetata nii, võtavad kinnipeetavad seda kui karistust. Kollektiivsed karistused.
- Enesekontrolli ei tohi kaotada.
- Jää alati viisakaks, mis on raske. Säilita külm närv.
- Kinnipeetavatele ei tohi vastu hakata, sest see on nende tasemele laskumine.
- Mõned kinnipeetavad karjuvad, elavad end välja, lähevad ära ja tulevad tagasi ja vabandavad.
- Püüa jääda rahulikuks!
- Ära vaidle!
- Kinnipeetavad on osavad sõnameistrid ja seega tuleb endale kindlaks jääda.
- Ärritunud kinnipeetava puhul peab ära ootama, et ta ära karjuks.
- Kinnipeetavatega suhtlemine tuleneb vanglaametnike väärtushinnangutest. Mitte iial ei tohi kasutada sama slängi, mida kinnipeetav, ja viidata nende subkultuurile – see on väga raske, kuid seda ei tohi teha. Ei tohi anda viidet, et oled nende tasemel.
- Kinnipeetava peale ei ole mõtet häält tõsta. Tuleb jääda rahulikuks. Kui valvur tõstab häält, siis kinnipeetav tõstab ka häält ja vastupidi. Mida rahulikumalt räägid ise, seda rahulikumaks muutub ka kinnipeetav.
- Korralduste andmisel „Käed seina peale” jään endale kindlaks ja ütlen nii kaua, kuni nad täidavad käsku.
- Mõnda asja peab ignoreerima ja oled tuim – igaüks leiab oma toimetulekumeetodi.
- Ausaks peab jääma, vahet ei tohi teha kinnipeetavatel, et üks on parem kui teine.
- Võimu ei tohi kuritarvitada, kui on suitsetamisega vahelejäämine, siis tuleb kirjutada ettekanne.
- Isiklikku ebakindlust saab ületada vangistusseaduse ja kodukorra abil.
- Hoia tervist, siis kõik on tehtav – isiklik, kolleegi tervis, kinnipeetava tervis.

Vanglaametnike soovitused kinnipeetavatega suhtlemiseks

- Kinnipeetav on rahulikum, kui ta on kursis sellega, et tema küsimusega tegeletakse. Ehk siis tihe suhtlemine on hea. Igas situatsioonis on oluline empaatia ja kinnipeetavale meeldib, et kontaktisik tegeleb ka päriselt temaga.
- Ei tohi kokkuda ja närvi minna kinnipeetavaga vestluses, sest muidu ei lähe see hästi. Kui lähed endast välja, tuleb vestlus lõpetada ja jätkata siis, kui oled rahunenud. Võib lasta kinnipeetaval ennast ventileerida ja siis oma eesmärgid ära rääkida.
- Kui ise suhtled rahulikult, siis on ka kinnipeetav rahulik. Tasub näidata kinnipeetavale kaht poolt: ma saan aru sinu seisukohast, aga meie seisukoht on selline; saan sinust aru, see teema on oluline.
- Olla kinnipeetavatega rahulik, ma pole kinnipeetavate peale kunagi häält tõstnud ega neid sundinud. Noored kinnipeetavad erutuvad liiga kiiresti. Las kinnipeetav röögib end tühjaks.
- Vene keelt peab oskama. Vähemalt pead aru saama, kui sõimatakse ja manipuleeritakse.
- Peab olema kinnipeetavatega konkreetne. Kinnipeetavad püüavad uut inimest solvata ja tuju alla viia. Kui oled konkreetne ja täidad oma tööülesannet, siis nad enam ei viitsi seda juttu ajada. Peab olema järjepidev.
- Pead olema kinnipeetavaga suhtlemisel julge.
- Minimaalselt möödarääkimisi. Võimalikult hästi tuleb seadust teada ja seda nõuda ühtlaselt kõigilt.
- Kinnipeetavad tahavad suhelda, see, kes seda neile pakub, saab hea kontakti.
- Raske on tagasi hoida ja mitte kinnipeetavale midagi nähvata. Kinnipeetavatega peab suhtlema erinevat moodi. Peab vaatama, mida öelda, mõni haarab kinni mingist olukorrast või öeldud sõnadest.
- Kinnipeetavad tahavad kuulda minu isiklikku arvamust asjadest ja nad hindavad seda. Kui see on vastuolus vanglas kehtiva korraga, siis saavad nad sellest infot, kuidas võidelda süsteemi vigade vastu, kuid kui see on vanglas kehtivat korda toetav, siis nad võtavad seda kui eeskju oma mõtlemise muutmiseks.
- Ükskord kaebas üks pikaajaline külastaja, et vangla ei anna tema lapsele kolme portsu kisselli. Ma ütlesin, et ma mõistan teie olukorda, kuid mul on ka laps ja kolm kisselli on palju, kaks portsjonit on piisav. Üritan oma otsuseid põhjendada ja olla mõttega asja juures.
- Kinnipeetavad ärrituvad millegi peale, tuleb tähele panna, mis neid ärritab ning seda neile selgitada.
- Tuleb jääda viisakaks ja rahulikuks. Koduprobleeme vanglas välja elada ei tohi.

MILLISED SEOSSED PEAKSID TEKKIMA TAVAINIMESEL VORMIS VANGLAAMETNIKUGA?

Sisekaitseakadeemia korrektsioonitüdengid on välja toonud allolevad väärtused:

1. Hea eeskuju
2. Autoriteet
3. Uudishimu
4. Töökus
5. Ausus
6. Austus
7. Usaldus

Võrdluseks vanglateenistuse väärtused:

Toetavus

1. Tulemused sõltuvad minust ja minu panusest meeskonda.
2. Otsin võimalusi koostööks. Pakun välja ühiseid lahendusi ja arvestan teistega.
3. Kujundan oma käitumisega positiivset tööõhkkonda.
4. Suhtlen lugupidavalt kõikide inimestega.
5. Märkan, hoolin ja aitan.
6. Hindan kolleegide panust ja tunnustan neid.

Teotahe

1. Arendan ennast teadlikult nii tööalaselt kui ka inimesena – organisatsiooni areng algab minust endast.
2. Pühendun seatud eesmärkidele ja viin asjad lõpuni.
3. Vastutan oma sõnade ja tegude eest.
4. Olen avatud uutele ideedele ja muutustele, vajaduse korral näitan initsiatiivi.

Julgus

1. Avaldan oma arvamust ka siis, kui see erineb teiste omast.
2. Sekkun, kui olukord seda nõuab.
3. Tunnistan oma vigu ja õpin nendest.
4. Küsin vajaduse korral abi.

Ustavus

1. Olen lojaalne riigile kui oma tööandjale ega lähe tema huvidega vastuollu ka siis, kui need ei ühti minu isiklike, lähikondsete või töökaaslaste huvidega.
2. Olen valmis kaitsma oma riiki ja tema põhiseaduslikku korda.

Kuidas peaks vanglaametnik kinnipeetavaga käituma ja suhtlema, et eespool toodud väärtused saaksid täidetud? Kirjelda erinevaid vanglaametniku käitumise ja eneseväljenduse viise, mis aitaksid kaasa nende väärtuste tekkimisele.

- Allport, G. W. (1937). Personality: A psychological interpretation.
- Andrews, D. A., & Bonta, J. (2000). *The level of service inventory-revised*. Multi-Health Systems Toronto, Ontario, Canada.
- Aos, S., Miller, M., & Drake, E. (2006). Evidence-based public policy options to reduce future prison construction, criminal justice costs, and crime rates. *Fed. Sent. R.*, *19*, 275.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(1), 141.
- Bienert, H., & Schneider, B. H. (1995). Deficit-specific social skills training with peer-nominated aggressive-disruptive and sensitive-isolated preadolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, *24*(3), 287–299.
- Bloom, B. E., & Covington, S. (2008). Addressing the mental health needs of women offenders. *Women's Mental Health Issues across the Criminal Justice System*, 160–176.
- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., Feinstein, J. A., & Jarvis, W. B. G. (1996). Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individuals varying in need for cognition. *Psychological Bulletin*, *119*(2), 197.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*(3), 538.
- Cattell, R. B. (1963). Theory of fluid and crystallized intelligence: A critical experiment. *Journal of Educational Psychology*, *54*(1), 1.

- Cialdini, R. B., Vincent, J. E., Lewis, S. K., Catalan, J., Wheeler, D., & Darby, B. L. (1975). Reciprocal concessions procedure for inducing compliance: The door-in-the-face technique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(2), 206.
- Cormier, B. M., & Williams, P. J. (1966). Excessive Deprivation of Freedom. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 11(6), 470–484.
- Defoe, D. (1911). *Defoe's Robinson Crusoe*. Henry Holt.
- Delgado, P. L., Charney, D. S., Price, L. H., Aghajanian, G. K., Landis, H., & Heninger, G. R. (1990). Serotonin function and the mechanism of antidepressant action: reversal of antidepressant-induced remission by rapid depletion of plasma tryptophan. *Archives of General Psychiatry*, 47(5), 411–418.
- Duncker, K., & Lees, L. S. (1945). On problem-solving. *Psychological Monographs*, 58(5), i.
- Ecclestone, C. E., Gendreau, P., & Knox, C. (1974). Solitary confinement of prisoners: An assessment of its effects on inmates' personal constructs and adrenocortical activity. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 6(2), 178.
- Flynn, J. R. (1987). Massive IQ gains in 14 nations: What IQ tests really measure. *Psychological Bulletin*, 101(2), 171.
- Freedman, J. L., & Fraser, S. C. (1966). Compliance without pressure: the foot-in-the-door technique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(2), 195.
- Frese, M. (1985). Stress at work and psychosomatic complaints: a causal interpretation. *Journal of Applied Psychology*, 70(2), 314.
- Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J. E., Wingard, D. L., & Criqui, M. H. (1993). Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 176.
- Grassian, S. (1983). Psychopathological effects of solitary confinement. *American Journal of Psychiatry*, 140(11), 1450–1454.
- Guilford, J. P. (1967). The nature of human intelligence.
- Hare, R. D. (2003). The psychopathy checklist--Revised. *Toronto, ON*.
- Hawk, K. M. (1997). Personal reflections on a career in correctional psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(4), 335.
- Hemphill, J. F., Hare, R. D., & Wong, S. (1998). Psychopathy and recidivism: A review. *Legal and Criminological Psychology*, 3(1), 139–170.
- Howard, P. D., & Dixon, L. (2013). Identifying change in the likelihood of violent recidivism: Causal dynamic risk factors in the OASys violence predictor. *Law and Human Behavior*, 37(3), 163.

- Insko, C. A., Schopler, J., Kennedy, J. F., Dahl, K. R., Graetz, K. A., & Drigotas, S. M. (1992). Individual-group discontinuity from the differing perspectives of Campbell's Realistic Group Conflict Theory and Tajfel and Turner's Social Identity Theory. *Social Psychology Quarterly*, 272–291.
- Keyes, D. (1981). *The Minds of Billy Milligan*. Bantam Books New York.
- Leippe, M. R., & Eisenstadt, D. (1994). Generalization of dissonance reduction: Decreasing prejudice through induced compliance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 395.
- Luchins, A. S. (1942). Mechanization in problem solving: The effect of Einstellung. *Psychological Monographs*, 54(6), i.
- Lupfer, M. B., Clark, L. F., & Hutcherson, H. W. (1990). Impact of context on spontaneous trait and situational attributions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 239.
- Mehrabian, A., & others. (1971). *Silent messages* (Vol. 8). Wadsworth Belmont, CA.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford press.
- Munsterberg, H. (1908). On the witness stand.
- Pearson, F. S., Lipton, D. S., Cleland, C. M., & Yee, D. S. (2002). The effects of behavioral/cognitive-behavioral programs on recidivism. *Crime & Delinquency*, 48(3), 476–496.
- Plomin, R. (1989). *Environment and genes: Determinants of behavior*. (Vol. 44). American Psychological Association.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1986). Toward a comprehensive model of change. In *Treating addictive behaviors* (pp. 3–27). Springer.
- Pruitt, D. G., & Rubin, J. Z. (1986). *Social conflict: Escalation, impasse, and resolution*. Reding, MA: Addison-Wesley.
- Raine, A. (1993). cap. 6. The Psychopathology of crime. *Criminal Behavior as a Clinical Disorde*. Academic Press.
- Rice, M. E., Harris, G. T., & Cormier, C. A. (1992). An evaluation of a maximum security therapeutic community for psychopaths and other mentally disordered offenders. *Law and Human Behavior*, 16(4), 399–412.
- Rowe, D. C. (1983). A biometrical analysis of perceptions of family environment: A study of twin and singleton sibling kinships. *Child Development*, 416–423.
- Rüütel, E., Sisask, M., Värnik, A., Värnik, P., Carli, V., Hoven, C. W., ... Others. (2018). The Influence Of Parenting On Adolescent Alcohol Consumption: Results From The Seyle Project. *Social Research Reports*, 10(2).

- Rüütel, E., Sisask, M., Värnik, A., Värnik, P., Carli, V., Wasserman, C., ... others. (2014). Alcohol consumption patterns among adolescents are related to family structure and exposure to drunkenness within the family: Results from the SEYLE project. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(12), 12700–12715.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Saar, J. (2007). *Kriminaalpsühholoogia*. Tallinn: Juura.
- Salekin, R. T. (2002). Psychopathy and therapeutic pessimism: Clinical lore or clinical reality? *Clinical Psychology Review*, 22(1), 79–112.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228.
- Seiberg, N., & Witten, E. (1999). String theory and noncommutative geometry. *Journal of High Energy Physics*, 1999(9), 32.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death. A series of books in psychology*. New York, NY: WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Selye, H. (1976). The stress concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115(8), 718.
- Serin, R. C., & Preston, D. L. (2001). Managing and treating violent offenders. *Treating Adult and Juvenile Offenders with Special Needs*, 249–272.
- Spacapan, S., & Oskamp, S. (1992). *Helping and being helped: naturalistic studies*. Sage Publications, Inc.
- SPEARMAN, C. (1927). The measurement of intelligence. *Nature*, 120(3025), 577.
- Sternberg, R. J. (1988). *The triarchic mind: A new theory of human intelligence*. Viking Pr.
- Suedfeld, P., Ramirez, C., Deaton, J., & Baker-Brown, G. (1982). Reactions and attributes of prisoners in solitary confinement. *Criminal Justice and Behavior*, 9(3), 303–340.
- Zuckerman, M. (1990). The psychophysiology of sensation seeking. *Journal of Personality*, 58(1), 313–345.
- Thurstone, L. L. (1938). Primary mental abilities.
- Toch, H. (1980). *Therapeutic communities in corrections*. Praeger New York.
- Toch, H., & Adams, K. (2002). *Acting out: Maladaptive behavior in confinement*. American Psychological Association.
- Vasar, V. (1995). Psüühika-ja käitumishäirete klassifikatsioon: RHK-10: kliinilised kirjeldused ja diagnostilised juhised. *Tartu: Tartu Ülikool*, 332.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548.
- Whorf, B. L. (1959). Language and Culture.

VIITED FILMIDELE

- Behnke, J. (Producer) & Darabonti, F. (Director). (2001). The Majestic [Motion Picture]. United States: Warner Brothers.
- Binder, J. et al. (Producer), & Binder, M. (Director). (2007). Reign Over Me [Motion Picture]. United States: Columbia Pictures.
- Boyd, S. J. et al. (Producer) & Zemeckis, R. (Director). (2000). Cast Away [Motion Picture]. United States: Twentieth Century Fox
- Bringham, C. et al. (Producer), & Scorsese, M. (Director). (2010). Shutter Island [Motion Picture]. United States: Paramount Pictures.
- Crowley, P. (Producer) & Liman, D. (Director). (2002). Bourne Identity [Motion Picture]. United States: Universal Studios.
- Finerman, W. (Producer) & Zemeckis, R. (Director). (1994). Forrest Gump [Motion Picture]. United States: Paramount Pictures.

TÄNUSÕNAD

Airi Värnik, Anna Rubtsova, David Stephens, Emma Bachmann, Erkki Osolainen, Ingmar Elm, Ivo Kitsing, Jaana Kulbin, Katri Raik, Madis Raus, Maret Miljan, Mari-Liis Mägi, Merike Sisask, Priit Kama, Triin Käpp, Triinu Kaldoja, Valeri Roštšenko, Velli Ehasalu

Õigusrikkuja kujunemine on loogiline tervik

Korrektsoonipsühholoogia õpiku sihtrühm on vanglaametnikud, kriminaalhooldusametnikud, politseinikud, sotsiaaltöötajad, sotsiaalpedagoogid ja psühholoogiahuvilised, kes puutuvad kokku keeruliste ja probleemsete inimestega.

Autor alustab õigusrikkuja tekkimisest ühiskonnas ja jõuab lodusalt välja vangla mitmekülgse rollini tänapäeva maailmas. Raamat käsitleb õigusrikkujat kui inimest, kes on geneetilise ja sotsiaalse taustsüsteemi tõttu teinud ühiskonnas kehtivatele normidele vastukäivaid otsuseid. Autor avab õigusrikkuja hälbivaid valikuid isiksuse eripära, sotsiaalse mõtlemise ja käitumismustrite kaudu. Raamatus on selgelt ja praktiliselt esitatud, kuidas toimib psühhosotsiaalne mõjutus õppimisteooriate, motivatsiooniteooria ja oskusliku suhtlemise abil.

Õpikus leiame vajaliku ülevaate ka kinnipeetavate enim levinud manipulatsioonivõtetest ja psüühika-häiretest ning erinevatest psühhoteraapilistest lähenemistest.

Raamatus tuleb juttu ka kinnipeetavaga suhtlemisest. Lisaks enesekehtestamisele ning aktiivsele ja empaatilisele kuulamisele avab autor oskuslikult motiveeriva intervjuerimise tähtsuse õigusrikkuja muutumise protsessis.

Autor võtab kokku vanglaametniku töö psühholoogilise eripära ja psühholoogilised tugipunktid. Õpik on kompaktna ja väga kasulik taasühiskonnastava eneseharimise, õppetöö ja täienduskursuste läbiviimisel.

Airi Värnik,

*meditsiini- ja filosoofiadoktor (Karolinska Instituut, Stockholm),
Tallinna Ülikooli vaimse tervise professor, pikaajaline kohtupsühhiaatriaeksper*

Huvitav teos, kus on kõik vajalik info olemas

Seda teost on põnev lugeda. See on rohkem kui õpik, mis räägib tööst kinnipeetavatega. See raamat aitab lugejal paremini mõista õigusrikkujat, kinnipeetavat ja vanglat tervikuna. Elulised näited toovad selgust paljudele psühholoogilistele probleemidele ka isiklikul tasandil. Autor seostab oskuslikult psühholoogiat rehabilitatsioonipraktikaga.

Raamatus on detailne käsitus suhtlemisoskusest, enesekehtestamisest, kuulamisoskusest ja hea kommunikatsiooni praktilistest alustest.

Teos võtab kokku kõik vangistuse psühholoogia teemad, mida on varem käsitletud eri käsiraamatutes ja artiklites – nüüd saab ühest kohast kõik vajaliku. Isegi lapsevanemad, kes on kimpus teismeliste noorukitega, leiavad siit vastused oma küsimustele, miks ja mida teha. Soovitan seda lugemiseks kõigile.

Erkki Osolainen,

*Tallinna Vangla direktor 2006–2011,
Sisekaitseakadeemia justiitskolledži direktor 2011–2016*

sisekaitse.ee



SISEKAITSEAKADEEMIA
ESTONIAN ACADEMY OF SECURITY SCIENCES