

Sisekaitseakadeemia  
Sisejulgeoleku instituut

Sandra Mägi

**PSÜHHOLOOGILISE VÕIMESTUMISE KONTSEPTSIOONI  
RAKENDAMINE KINNIPEETAVATELE SUUNATUD  
TEGEVUSTES TAASÜHISKONNASTAMISE EESMÄRGIL**

Magistritöö

Juhendaja:  
Kristel Ojala, MA

Kaasjuhendaja:  
Piret Liba, MA

Tallinn 2016

SISEKAITSEAKADEEMIA LÕPUTÖÖ ANNOTATSIOON

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| Sisejulgeoleku instituut   | Kaitsmise kuu ja aasta: mai 2016 |
| <p>Töö pealkiri eesti keeles: PSÜHHOLOOGILISE VÕIMESTUMISE KONTSEPTSIOONI RAKENDAMINE KINNIPETAJATELE SUUNATUD TEGEVUSTES TAASÜHISKONNASTAMISE EESMÄRGIL</p> <p>Töö pealkiri võõrkeeles: Psychological empowerment concept for inmate practices for the purpose of their social rehabilitation</p> <p><i>Lühikokkuvõte: Töö on 111 leheküljel; eesmärk oli välisriikide taasühiskonnastamisepraktika analüüsi käigus välja selgitada, kuidas kinnipeetavate psühholoogilisele võimestamisele suunatud tegevused toetavad nende taasühiskonnastumist. Uurimismeetodid olid dokumendianalüüs ja ekspertintervjuud. Jõuti järeldusele, et võimestamise protsessi elemendid on seoses taasühiskonnastumist toetavate teguritega.</i></p> <p><i>Magistritööd on võimalik praktiliselt rakendada vanglapersonali väljaõppeprogrammi täiendamisel, kinnipeetavate individuaalsete täitmiskavade täiendamisel, taasühiskonnastamise praktika täiendamisel ja edasistes uuringutes, mis on keskendunud taasühiskonnastavatele tegevustele. Ühe võimalusena näeb autor rakendusuringu teostamist mõnes Eesti kinnipidamisasutuses, et analüüsida, kuidas kinnipeetavatele suunatud võimestavates programmides elemendid neile avalduvad ja kuivõrd aitavad neid toetada nende taasühiskonnastumisel.</i></p> |                                  |
| <p><b>Lisad:</b> Lisa1. Peamised Prison Cloud Rakendused; Lisa2. Ekspertidele esitatud küsimused; Lisa3. Indiviidi psühholoogilise võimestamise protsess ja selle tulemused; Lisa4. Võimestumise kontseptsiooni rakendamine kinnipeetavatele suunatud tegevustes ja programmides välisriikide vanglates; Lisa5. Hinnatud tegevuste tulemused; Lisa6. Taasühiskonnastumine läbi psühholoogilise võimestumise; Lisa7. Magistritöös analüüsitud dokumentide loetelu; Lisa8. Ekspertide loetelu, kellega magistriöö raames suheldi ja keda intervjueriti.</p>  |                                  |
| <p>Võtmesõnad: võimestamine; taasühiskonnastamine; positiivsed võimed; kaasamine; sisemine motivatsioon.</p>   |                                  |
| <p>Võõrkeelsed võtmesõnad: empowerment; social rehabilitation; positive capacities; engagement; inner motivation.</p>  |                                  |
| <p>Lõputöö seos riiklike arengukavade ja prioriteetidega: „Kriminaalpoliitika arengusuunad aastaks 2018“ ja „Justiitsministeeriumi valitsemisala arengukava aastateks 2016-2019“, kus eesmärgiks on Eestis korduvkuritegevuse ennetamine (Justiitsministeerium, 2014d; Justiitsministeerium, 2015c). Lisaks Struktuurifondide dokument: „Eesti järgneva kümne aasta arenguvajadused 2012“, kus on viidatud, et karistuse kandmise ajal ning järgselt oleks vajalik tähelepanu pöörata taasühiskonnastamist võimaldavatele tegevustele.</p>   |                                  |
| <p>Säilitamise koht: -</p>   |                                  |
| <p>Töö autor: Sandra Mägi</p> <p>Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik lõputöö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, seisukohad, kirjalikest allikatest ja mujalt allikatest saadud info on nõuetekohaselt viidatud. Olen nõus oma lõputöö avaldamisega elektroonilises keskkonnas.</p> <p>Allkiri: /allkirjastatud digitaalselt/</p>   |                                  |
| <p>Vastab lõputöö nõuetele</p> <p>Juhendaja: Kristel Ojala <span style="float: right;">Allkiri: /allkirjastatud digitaalselt/</span></p>   |                                  |
| <p>Vastab lõputöö nõuetele</p> <p>Kaasjuhendaja: Piret Liba <span style="float: right;">Allkiri: /allkirjastatud digitaalselt/</span></p>  |                                  |
| <p>Kaitsmisele lubatud</p> <p>Kolledzi direktor/ instituudi juhataja: ..... Allkiri:</p>   |                                  |

# SISUKORD

|   |     |
|---|-----|
| MÕISTETE LOETELU .....  | 4   |
| SISSEJUHATUS.....   | 5   |
| 1. PSÜHHOLOOGILISE VÕIMESTUMISE KONTSEPTSIOONI TEOREETILISED LÄHTEKOHAD .....   | 9   |
| 1.1. Psühholoogilise võimestumise protsess ja selle tulemused.....  | 9   |
| 1.2. Toetavad tegevused psühholoogilise võimestumise saavutamiseks.....   | 15  |
| 1.3. Vangistuse negatiivsed mõjud ja taasühiskonnastumist toetavad tegurid .....  | 20  |
| 2. VÕIMESTUMISE ELEMENTIDE RAKENDAMINE VANGLATES .....  | 28  |
| 2.1. Uuringu metodoloogia ja valim .....  | 28  |
| 2.2. Mõtluspraktikate rakendamine vanglates, seosed võimestumise kontseptsiooniga ja taasühiskonnastumisega .....                     | 31  |
| 2.3. Koertega seotud tegevused USA vanglates, seosed võimestumise kontseptsiooni elementidega ja taasühiskonnastumisega .....         | 44  |
| 2.4. Tekstidega töötamine vanglas, seosed võimestumise kontseptsiooniga ja taasühiskonnastumisega .....                               | 52  |
| 2.5. Prison Cloud süsteemi rakendamine Belgias Bevereni vanglas, seosed võimestumise kontseptsiooniga ja taasühiskonnastumisega ..... | 66  |
| 2.6. Ühendkuningriikide haridusprogramm ”Learner’s Voice” kui kinnipeetavaid võimestav lähenemine .....                               | 70  |
| 2.7. Uurimistöö tulemuste analüüs ja järeldused .....   | 75  |
| 2.8. Uurimistööst tulenevad ettepanekud .....   | 82  |
| KOKKUVÕTE.....  | 85  |
| SUMMARY .....   | 86  |
| VIIDATUD ALLIKATE LOETELU.....  | 86  |
| TABELITE JA JOONISTE LOETELU .....  | 98  |
| LISAD .....   | 99  |
| Lisa 1. Peamised Prison Cloud Rakendused .....  | 99  |
| Lisa 2. Ekspertidele esitatud küsimused .....   | 100 |
| Lisa 3. Indiviidi psühholoogilise võimestumise protsess ja selle tulemused .....  | 101 |
| Lisa 4. Võimestumise kontseptsiooni rakendumine kinnipeetavatele suunatud tegevustes ja programmides välisriikide vanglates.....      | 102 |
| Lisa 5. Hinnatud tegevuste tulemused.....   | 104 |
| Lisa 6. Taasühiskonnastumine läbi psühholoogilise võimestumise.....   | 107 |
| Lisa 7. Magistritöös analüüsitud dokumentide loetelu.....   | 108 |
| Lisa 8. Ekspertide loetelu, kellega magistritöö raames suheldi ja keda intervjueriti .....  | 111 |

## MÕISTETE LOETELU

**Enese-tõhusus või ka enese-efektiivsus (*self-efficacy*)** – olukord või tunne, kus inimene saavutab kontrolli oma limiteeritud ressursside üle. (Conger & Kanguno, 1988). Enesetõhususe arendamine inimesel suurendab tema tunnetust oma enese-efektiivsusest ning see mõjutab seda, mil määral inimene panustab temale antud ülesannetesse ning neist saadud väljunditesse ning kuivõrd muudab oma käitumist. (Davies & Macdowall, 2006, pp. 33-36).

**Mõtlus e meditatsioon (*meditation*)** – tähelepanu suunamine ja teadlikkuse suurendamine, et arendada kontrollivõimet mentaalsete protsesside üle. Eesmärk on arendada sügavat sisekaemust oma loomulikust olekust, teadvust, identiteeti, reaalsust ja optimaalset psühholoogilise heaolu taset. (Walsh, 1983)

**Motiveeriv intervjuerimine (MI) (*motivational interviewing*)** – tehnika, mida rakendatakse indiviidide teadlikkuse suurendamiseks ja isikliku motivatsiooni arendamiseks. Peamiseks eesmärgiks on määratleda, mis on see, mis säilitab inimeses tema kindlat negatiivset käitumismustrit ning toetada teda selles, et ta võtaks omaks uue käitumismustri (Bundy, 2004)

**Positiivsed võimed – (*positive capacities*)** – indiviidide individuaalsed kalduvused või tunnused (näiteks võimekus armastada, pühendumus oma kutsumusele, julgus, isikutevahelised oskused, esteetiline tunnetus, püsivus ja visadus, võime andestada, originaalsus, tulevikumeelsus, spirituaalsus, talent), mida on võimalik inimeses arendada, sest need on tingitud inimese moraalsest taustast, alluvad inimese taatele ja eeldavad valikuid. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2008, pp. 166-167)

**Sotsiaalne rehabilitatsioon ehk taasühiskonnastamine (*social rehabilitation*)** – tähendab protsessi, kus isikuid integreeritakse sotsiaalselt ja psühholoogiliselt teatud kindlasse sotsiaalsesse keskkonda. Eesmärk on ennetada kuriteo korduvat sooritamist. Kinnipeetavate taasühiskonnastamise eesmärgiks on aidata neil hoiduda kuritegevusest ja integreerida neid edukalt kogukondadesse, et nad uuesti kuritegusid ei sooritaks. (Chin & Dandurand, 2012, pp. 6-7).

**Võimestumine (*empowerment*)** - enesearengu protsess, mille käigus isik analüüsib ennast kriitiliselt, leiab üles oma isikliku motivatsiooni ja potentsiaali, langetab põhjendatud otsuseid, muudab isiklikul soovil oma hoiakuid ja käitumist. Tulemuseks on muutuste saavutamise eluga toimetulekuks ning kontroll oma elu üle (Puusepp & Aro, 2007)

## SISSEJUHATUS

Käesoleva magistritöö autor kaitses aastal 2011 diplomitöö "Vangla võimalus tervist edendava institutsioonina". Selgus, et vangistus takistab inimese arengut ja efektiivsed tervist edendavad sekkumised vanglates peavad olema suunatud lisaks eluliste oskuste õpetamisele ka enesehinnangu ja –väärtuse kasvatamisele (Mägi, 2011). Tervisedenduse peamine mõte on indiviidi võimestumine, mis oma olemuselt tähendab enesearengu protsessi, mille käigus isik analüüsib ennast kriitiliselt, leiab üles oma isikliku motivatsiooni ja potentsiaali, langetab põhjendatud otsuseid ning muudab isiklikul soovil oma hoiakuid ja käitumist. Kuna selle tulemuseks on muutuste saavutamine eluga toimetulekuks ning kontroll oma elu üle (Puusepp & Aro, 2007), siis soovis töö autor uurida lähemalt, kas kinnipeetavate positiivne võimestumine võib olla toeks nende taasühiskonnastumisel.

Kõrge korduvkuritegevuse määr on kriminaalpoliitika üks põhilisemaid probleeme (Justiitsministeerium, 2015c). Vanglast vabanenute tagasilanguse põhjusteks nimetatakse vähest haridust ja tööoskust, sõltuvusi, lähisuhteprobleeme, tööpuudust, raskusi seaduslikul teel elatist teenida ja sellest tingitud probleeme ka eluasemega (Ahven, et al., 2010). Eesti vangla populatsioonis on kinnipeetavate tagasilanguse protsent kõrge. Peale vanglast vabanemist paneb kolme järgneva aasta jooksul uue kuriteo toime 60% vabanenutest (Struktuurifondid, 2014). Eesti vanglates oli 2012 aasta lõpul koos arestimajadega 100 000 inimese kohta 262 vangi (Ahven, et al., 2014) ning 2014. aasta lõpul oli see arv vähenenud 31 inimese võrra (Ahven, et al., 2015). Eesti on Euroopa 57 riigi seas mainitud näitajatega 7.kohal (Ahven, et al., 2014) ja vangide arv Eestis on ligi kaks korda kõrgem kui Euroopa Liidu riikides keskmise suhtarvuna (Justiitsministeerium, 2015c). Kõige enam vange on olnud nii 2012 kui ka 2014 aastatel vanuses 30-39 (Ahven, et al., 2015) ja ühe kinnipeetava kohta kulutatakse ühes kuus 1313 eurot (Justiitsministeerium, 2015a). Seetõttu võib väita, et vangla populatsioonis veedab oma aja suur osa parimas tööeas olevaid inimesi ning vangistuse peale kuluv rahaline ressurss on riigile majanduslikult kulukas.

Eesti Vabariigi valitsusalas oleva Justiitsministeeriumi välja töötatud dokumendis „*Kriminaalpoliitika arengusuunad aastaks 2018*“ ühe meetme eesmärgiks ja „*Justiitsministeeriumi valitsemisala arengukava aastateks 2016-2019*“ eesmärgiks on Eestis korduvkuritegevuse ennetamine (Justiitsministeerium, 2014d; Justiitsministeerium, 2015c). Karistuse kandmise ajal ning järgselt oleks vajalik tähelepanu pöörata taasühiskonnastumist võimaldavatele tegevustele (Struktuurifondid, 2014). Eestis võetakse süüdimõistetud

karistusaja kavandamise osas peamiselt arvesse uue kuriteo toimepanemise tõenäosust ja ohuhinnangut. Riske hinnatakse kriminaalse käitumise, sotsiaal-majandusliku olukorra ja ohtlikkuse alusel. Sellest tulenevalt püstitatakse kinnipeetavatele eesmärgid ja määratakse tegevused riskide maandamiseks. (Vanglateenistus, 2015). Kasutusel on seetõttu sellised programmid, mis keskenduvad isikute puudustele nagu näiteks viha, agressiivsus, sõltuvusprobleemid, liiklusrikkumistega seotud probleemid, toimetulekuprobleemid, seksuaalkuritegevusega seonduv ning pere- ja paarisuhte vägivallega seonduv. (Justiitsministeerium, 2015b). Karistusaja planeerimisel Eestis tegeletakse vaid probleemvaldkonnaga (Vanglateenistus, 2015), kuid kui on soov muutusteks, siis on sealjuures oluliseks komponendiks ka isikute tahtepingutused (Seligman, 2008, pp. 169-170). Seetõttu peab vangistuse rakendamisel indiviidile arvestama ka kinnipeetavate jõupingutusi ja nende võimalikku potentsiaali, mida neil peale vabanemist oleks võimalik rakendada, et püsida seaduskuulekal teel.

Euroopa Nõukogu poolt välja antud Euroopa Vanglaeeskirja kohaselt on vaja vanglarežiim kavandada selliselt, et väheneks vangistuse kahjulik mõju ja kinnipeetavatel oleks võimalus oma oskusi ja võimeid arendada (Europe, 2015a). Seetõttu võib **kinnipeetavate positiivne võimestamine aidata neil saavutada motiveeritus ning huvi oma elu parendada ning seeläbi ka seaduskuulekamal elul püsida.**

Mitmed uurijad, sotsiaalteadlased ja korrektsiooni eriala spetsialistid kinnitavad võimestumise positiivset mõju kinnipeetavatele. Nad on seisukohal, et kinnipeetavatele suunatud rehabilitatsiooniprogrammides on vajalik, lisaks riskide maandamisele, pöörata rohkem tähelepanu ka isiku arengut soodustavatele teguritele ning jõustada neid programmidega (Cullen, 2012; Ramsden, et al., 2014; Santora, et al., 2014; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Woodall, et al., 2013). Kuna inimese kuritegelikku käitumist ei ole võimalik ennustada isegi juhul kui on teada kõik tema mineviku kohta (Laine, 1997, lk 133), on mõistlik süüdimõistetutele rakendada ka positiivseid ja võimestavaid sekkumisi.

Eesti Justiitsministeeriumi, 2010 aastal, välja antud Retsidiivsuse raportis on esitatud konkreetsed meetmed retsidiivsuse ja sellega seonduvate probleemide vähendamiseks. Töö tulemuslikkuse suurendamiseks on muuhulgas soovitatud ka individuaalsete täitmiskavade uuendamist vastavalt isikute edule ja õpitud oskustele. Programmid, mida kinnipeetavatele pakutakse, peavad sobituma nende vajadustega ning kutseõppeprogrammid olema veelgi laiaulatuslikumad. Oulisel kohal on täiendava hariduse saamise võimaluste arendamine vanglasüsteemis (Ahven, et al., 2010). Euroopa Nõukogu dokumendis „*Vanglaharidus*“

soovitatakse liikmesriikide valitsustel lähtuda põhimõtetest, et lisaks akadeemilisele ning kutseõppele peab vanglates rakendama ka kultuurilisi tegevusi, kehalist ja sotsiaalset kasvatust ning sporti ja erinevaid raamatukoguteenuseid. (Europe, 2015b)

**Kaasaegne vangla peab olema võimestav institutsioon**, kus kinnipeetavad õpivad, kuidas võtta vastu otsuseid siis, kui nad vanglast vabanedes ilmuvad taas kogukondadesse kui „õiguskuulekad kodanikud“ (Woodall, et al., 2013). Taasühiskonnastamise ehk sotsiaalse rehabilitatsiooni eesmärk on suurendada kinnipeetava toimetulekuvõimet ning mõjutada teda käituma õiguskuulekalt (Justiitsministeerium, 2016e). Inimeste võimestamisel on oluline keskenduda just sellele, kuidas neid motiveerida ise oma elukorraldust juhtima (Puusepp & Aro, 2007). Seetõttu võib järeldada, et taasühiskonnastamise protsessis on oluliseks mõjuteguriks kinnipeetavate positiivne võimestamine.

Seda kinnitab ka, et Eesti taasühiskonnastamise praktikas lähtutakse juhtumikorralduslikest meetmetest, mille puhul on võimestumise kontseptsioon samuti kesksel kohal. Seal viidatakse, et eesmärgiks on keskenduda inimeste omadustele, oskustele ja tegutsemisvõimelisusele ning mõista, kui oluline on, et oma elus ette tulevaid otsuseid teeksid inimesed ise ja saavutaksid kontrolli oma elu üle. Oluliseks peetakse inimeste püüdluste, võimaluste, annete, võimete ja kompetentsi märkamist ning tunnustamist, sest need on need väärtused, mis viivad elus edasi. On vajalik arvestada inimeste individuaalsete eripäradega, märgata nende tugevusi, oskusi, kogemusi ning ressursse. (Narusson, 2006, lk. 6-10)

**Magistritöö teema on aktuaalne, sest** Eesti taasühiskonnastamise praktikas lähtutakse riskihindamise mudeli rakendamisest, mistõttu rakendatakse kinnipeetavatele selliseid programme, milles keskendutakse nende kuritegelikku käitumist soodustavate tegurite vähendamisele. Kuna kinnipeetavate tagasilanguse kõrge protsendi vähendamiseks peab retsidiivsusust vähendavate programmide osakaal Eestis olema olulisel kohal (KESA-Mauritius, 2007) ning välisriikide praktikas rakendatakse süüdimõistetutele ka mitmeid positiivseid ja võimestavaid sekkumisi, siis püstitatakse magistritöös **keskne uurimisprobleem:** kuidas võimestumise kontseptsiooni elemente sisaldavad, kinnipeetavatele suunatud tegevused toetavad nende taasühiskonnastumist ?

Uurimisprobleemi täpsustamiseks püstitatakse järgnevad **uurimisküsimused**

1. Kuidas on võimestumise kontseptsioon rakendunud kinnipeetavatele suunatud tegevustes ja programmides välisriikide vanglates?

2. Millised on olnud välisriikide praktikas läbiviidavate võimestavate tegevuste tulemused?
3. Kuidas toetab võimestumise kontseptsioon kinnipeetava taasühiskonnastumist?

Lähtuvalt uurimisprobleemist on magistritöö **eesmärgiks** välisriikide taasühiskonnastamisepraktika analüüsi käigus välja selgitada, kuidas kinnipeetavate psühholoogilisele võimestamisele suunatud tegevused toetavad nende taasühiskonnastumist.

Tööprotsessi raamistamiseks on püstitatud järgnevad **uurimisülesanded**:

1. Teoreetiliste allikate analüüsi käigus välja selgitada psühholoogilise võimestumise kontseptsiooni elemendid, toetavad tegevused psühholoogilise võimestumise saavutamiseks ning taasühiskonnastumist toetavad tegurid
2. Analüüsida välisriikide vanglates elluviidavaid psühholoogilise võimestumise elemente sisaldavaid tegevusi ja programme
3. Hinnata teooriat ja empiirilise uuringu tulemusi ning analüüsida, kuidas toetab kinnipeetava psühholoogiline võimestumine tema taasühiskonnastumist
4. Teha ettepanekuid, kuidas võiks rakendada võimestumise kontseptsiooni ideed Eesti taasühiskonnastamise praktikasse

**Uurimistöö uudsus** seisneb selles, et võimestumise kontseptsiooni rakendamist kinnipeetavatele suunatud tegevustes taasühiskonnastamise eesmärgil ei ole Eestis varasemalt uuritud.

Käesolev magistritöö on kvalitatiivne uurimus, mis baseerub dokumentide analüüsile ja ekspertintervjuudele. Uurimisstrateegiaks on fenomenoloogiline analüüs. Töös kasutatakse eesmärgistatud valimit, sest vaatluse all on konkreetsed tegevused ja programmid ning nendega seotud eksperdid. Andmete analüüsi meetod on dokumentide sisu kirjeldamine, mille põhjal süstematiseeritakse fenomeni kirjeldused ja esitatakse need skemaatiliselt ning võrdleva tabelina.

Magistritöö **tulemusi saab rakendada** vanglapersonali väljaõppe programmi täiendamisel, kinnipeetavatele suunatud taasühiskonnastavate tegevuste planeerimisel või edasistes uuringutes, mis on suunatud taasühiskonnastavate praktikate analüüsile.



# 1. PSÜHHOLOOGILISE VÕIMESTUMISE KONTSEPTSIOONI TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

## 1.1. Psühholoogilise võimestumise protsess ja selle tulemused

Psühholoogilise võimestumise kontseptsioon tugineb **inimese individuaalsete võimete, suutlikkuse ja annete määratlemisele** (Perkins & Zimmermann, 1995) ning **arendamisele** (Maynard, et al., 2012). Individuaalsed, indiviidi tasandist lähtuvad võimestumist nimetatakse psühholoogiliseks võimestumiseks (Rissel, 1994).

Christens viitab, et võimestumine on seotud peamiselt inimese individuaalse arenguga (Christens, 2012), mis tähendab, et kui arendada inimestes nende loomuomaseid võimeid ja nende kasutamist, siis see aitab saavutada edu ja emotsionaalset rahuldust. Seligman on öelnud, et ehtne ja positiivne saab olla inimese tunnetus vaid siis, kui see sõltub tema isiklike võimete ja heade külgede arendamisest. (Seligman, 2008, pp. 23-28). Võimestumine on oma olemuselt kognitiivne seisund (Maynard, et al., 2012) ja suurenenud kontrollitunne oma elu üle, mis saavutatakse siis, kui ollakse aktiivne liige mingis grupis või organisatsioonis (Ryan & Deci, 2000).

Enesemääratlemise teooria keskendub inimese loomuomase motivatsiooni soodustamisele ja parendamisele ja uurib inimeste kolme psühholoogilist põhivajadust - vajadus omada kompetentsi, vajadus kuhugi kuuluda ja vajadus autonoomiaks ehk vajadus olla iseseisev. Kui need vajadused on rahuldatud, siis suureneb ka inimese isiklik rahulolu ja tema sotsiaalne areng (Ryan & Deci, 2000). Igal inimesel eksisteerib teatav sisemine vajadus iseennast kuidagi määratleda ja vajadus kontrollida ning toime tulla teda ümbritsevast keskkonnast tulenevate vajadustega. See, kuidas neid vajadusi mõista, sõltub sellest, milline on inimese isiklik motivatsioon (Conger & Kanguno, 1988). Suurimaid muutusi oma elus saavutavad need, kes iseendasse usuvad (Lord & Hutchison, 1993). Boniwell viitab, et motivatsiooni ei ole vaja mitte ainuüksi selleks, et midagi alustada, vaid ka selleks, et jätkuks energiat ja püsivust oma eesmärgile pühendumiseks. Selleks, et inimesed arukaid valikuid teeksid ja selle järgi ka tegutseksid, on oluline, et neis eksisteeriks motivatsioon tegeleda just selliste asjadega, millega nad on otsustanud tegeleda. (Boniwell, 2014, lk. 44, 85)

Charleson juhib tähelepanu võimestumise eeltingimusele, kus tema meelest peab inimene olema rahulolematu oma elukorraldusega. Peab eksisteerima mingi probleem, mida

lahendada, ning tahe ja valmisolek selle probleemiga tegeleda. Ta selgitab, et oluline mõjutegur võimestumise algetapis on see, et inimene peab olema teadlik oma olukorrast ja vajadusest seda olukorda muuta. Seda teadlikkust peab toetama organisatsiooni keskkond, kus isik viibib, ning tegevused, mida see isik on kohustatud tegema. (Charleson, 2012)

Ühes uurimuses, milles seati eesmärgiks uurida ja paremini mõista individuaalse võimestumise protsessi olemust, intervjueriti nelikümmend üks meest ja sama hulk naisi, kes olid tundnud oma elus ulatuslikku võimetust. See tähendas oma olemuselt ellu jäämist, mitte elamist. Uurimisaluste võimetus seisnes sotsiaalses isolatsioonis, väheste teenuste ja süsteemide kättesaadavuses, vaesuses ning kuritarvitamises. Enamusel osalejatest eksisteeris vähene sotsiaalne võrgustik ning vähene enese-tõhusus, mis omakorda mõjutas nende usku iseendasse ja võimekust omada kontrolli oma elu üle (Lord & Hutchison, 1993). Võib väita, et uurimisaluste seas olid olemas eeltingimused nende võimestamiseks.

Uurimisaluste üleminek võimestumiseni ei olnud selles uurimuses niivõrd teadlik otsus, vaid pigem olid isikud motiveeritud mingite kindlate mõjurite tõttu, mida nad ise enda jaoks määratlesid. Isikud said teadlikuks omaenda võimekusest ja kogesid alternatiivseid võimalusi, misjärel hakkasid arendama iseenda jaoks uusi suundi, kuidas tegutseda. Uurijad jõudsid järeldusele, et kui inimene õpib ja mõistab, et tal on võimalus ise võtta vastutus oma elu eest, suurendab see temas enese-motivatsiooni, -kontrolli ja osalemist. See omakorda on võimestumise aluseks (Lord & Hutchison, 1993). Psühholoogilise võimestumise saavutamiseks on seega olulised tähenduse loomise ning teadlikkuse-arendamise protsessid (Perkins & Zimmermann, 1995).

Võimestumine on nii protsess kui ka tulemus (Rissel, 1994). Protsessi käigus isik analüüsib ennast kriitiliselt, leiab üles oma isikliku motivatsiooni ja potentsiaali, langetab põhjendatud otsuseid ning muudab isiklikul soovil oma hoiakuid ja käitumist (Puusepp & Aro, 2007). Võimestumisega kaasneb motivatsiooni suurenemine ja erinevate oskuste areng, nagu seda on suhtlemisoskused, psühholoogiline areng, arusaam oma võimetest, usk oma võimetusse ning enesekindlus (Christens, 2012). Kaasneb suurenenud eneseteadlikkus ning tugevnenud eneseusk (Puusepp & Aro, 2007). Kui inimeses arendada ja rakendada tema loomuomaseid võimeid, siis annab see eduks eelised. Töö muutub tegijale loomuomaseks kutsumuseks, mis suurendab temas ka voogu ehk indu tegutseda (Seligman, 2008, p. 222). Suureneb tunnetus oma enese-efektiivsusest ning selle märgiks on, kui inimene saavutab kontrolli limiteeritud ressursside üle (Conger & Kanguno, 1988). Võimestumise tulemuseks on inimeste võime teha

oma elus muutusi ja motiveerida muutustele ka teisi (Charleston, 2012). Võib järeldada, et võimestumisega suureneb motivatsioon, erinevate sotsiaalsete ja psühholoogiliste oskuste areng, eneseteadlikkus ja eneseusk. Kuna inimene on seetõttu ka innustunud tegutsema ja on suurenenud tema tunnetus oma isiklikust efektiivsusest, siis on ta võimeline tegema oma elus muutusi ja suunama ning motiveerima muutustele ka teisi.

Üldjuhul oodatakse, et võimestunud inimesed oleksid õnnelikud, rahulikud, stressivabad, ärksa meelega ning ühenduses iseendaga. Nad peaksid säilitama enesekindluse ning uskumuse, et tuleviku väljundid sõltuvad nende endi käitumisest. Võimestunud indiviide kirjeldatakse kui aktiivseid, hea keskendumisvõimega isikuid, kes on valmis võtma initsiatiivi ja kelle suhtumine on peamiselt optimistlik. (Campbell & Martinko, 1998)

Positiivsed emotsioonid põhjustavad inimeses edukamat suhtlemist ning positiivsete elamuste arendamisega areneb ka sõbrustamine, võime armastada, tervis ja muud saavutused. Kui inimene on õnnelik, siis on ta vähem enesekeskne ning keskendub rohkem teiste heaolule. Martin Seligman on jõudnud järeldusele, et näiteks headuse kogemine võib tekitada inimeses õnnetunnet, sest see ergutab inimese võimeid ja tekitab tunde, et inimene saab hakkama väljakutsetega. Edendades indiviidides, kes on näiteks depressioonis või enesetapumõtetega, positiivseid emotsioone, võib see hajutada tema negatiivseid emotsioone. Ka psühhoterapeudid näiteks ei püüa niivõrd ravida inimeste häireid, kuivõrd aitavad inimestel arendada nende tugevaid külgi, et seejärel märgata nende voorusi. (Seligman, 2008, lk. 14, 23-28, 64, 221)

Inimese anded, nagu näiteks muusikaline kuulmine, on sünnipärased, mistõttu nende omandamine on keeruline. Seevastu inimese võimed - olla lahke, sõbralik, õpihimuline, kaalutlev, alandlik või optimistlik (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), on suures osas tingitud inimese moraalsest taustast. Erinevalt annetest on võimed seetõttu arendatavad, sest alluvad inimese tahtele ja eeldavad valikuid. Inimene ise otsustab, millal mingit võimet rakendada või arendada ja millal mitte. Küllaldase aja, piisava pühendumusega ning hea õpetusega on võimalik inimest selles toetada (Seligman, 2008, pp. 166-167) kogu tema elukaare vältel (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Sellest tulenevalt võib järeldada, et inimestes on mõistlik arendada nende loomuomaseid võimeid, sest need on arendatavad, kuna alluvad inimese tahtele ja eeldavad valikuid.

Boniwell on jaganud võimed, mida on võimalik inimeses arendada, järgmiselt (Boniwell, 2014, lk. 135):

1. Elutarkus, kuhu kuuluvad teadmiste omandamine ja nende teadmiste kasutamine
2. Vaprus, milleks on oma tahtejõu kasutamine et jõuda oma eesmärkideni
3. Armastus ja inimlikkus, mis on kasuks teiste inimestega suhtlemisel
4. Õiglus ehk see, mis on seotud kodanikukäitumisega
5. Mõõdukus ehk see, mis aitab ennetada liialdamist
6. Transtsendentsus ehk see, mis ühendab inimest suurema universumiga

Inimeste annete arendades areneb ka võimekus. Selleks aga, et võimed areneksid, peab inimene ise (Boniwell, 2014, lk. 140):

1. Mõistma oma isiklike andeid ja nendesse uskuma
2. Väärtustama oma isiklike andeid ning võtma nende eest ka isiklikku vastutust
3. Mõistma oma isiklikku motivatsiooni ning teadma, miks ta midagi teeb. Ta peab omama selget arusaama oma elu eesmärkidest ja sihtidest
4. Looma hoolivaid suhteid
5. Praktiseerima oma andeid ja võimeid
6. Õpetama teistele oma andeid ja võimeid, mis aitab temal endal neid veelgi paremini mõista

Psühholoogiaprofessor Michaly Csikszentmihalyi on arendanud optimaalse kogemuse teooria, mis põhineb kulgemise mõistel. Ta nimetab seda seisundiks, kus isikud on oma tegevustele niivõrd suurel määral keskendunud, et unustavad muu neid ümbritseva. See, mida inimene kogeb, on tema jaoks nauditav, mistõttu ollakse valmis tegevuse nimel ka rohkem pingutama. See omakorda toetab inimese mina arengut. Peale seda, kui autor oma teooria avalikustas, hakati selle abil looma uusi lähenemisi näiteks kliinilises psühhoteraapias, alaealiste kurjategijate rehabiliteerimisel (Csikszentmihalyi, 2007). Boniwell'i sõnul toimub kulgemine siis, kui inimene puutub kokku selliste väljakutsetega, mis tema oskused proovile paneb, kuid samal ajal piisab ka tema oskustest ja võimetest piisavalt, et ette tulevate väljakutsetega toime tulla (Boniwell, 2014, lk. 48-49). Oma võimete tundmine ja nende järgimine julgustab inimest vaatlema oma elu ning selle perspektiive. Lisaks suurendab see optimismi ja pingetaluvust, annab sihipärasuse, parandab enesekindlust ja enesehinnangut, süvendab elujõudu, pakub õnne ja täiuslikkuse tunnet, aitab eesmärke saavutada ning võimaldab tegeleda rohkem sellise tööga, mis aitab saavutada paremaid tulemusi (Clifton, et al., 2006, pp. 15-16). Võib

järeldada, et inimese mina arengule aitab oluliselt kaasa see, kui ta saab arendada endas loomumaseid võimeid ning teha seda, mis on tema jaoks nauditav. Siis osatakse paremini vaadelda oma elu uusi perspektiive ning ollakse rohkem valmis ka tegevustes pingutama.

Kui inimene tegutseb tegevuse enda pärast, mitte välistel motiividel, naudib ta rohkem oma tegevust ning see suurendab tema eneseusku, mis omakorda aitab arendada ka oskusi (Csikszentmihalyi, 2007). Kui kujundada inimese tööd või tegevust nii, et tema võimed ja eeldused igapäevaselt rakenduksid, siis muundatakse see selliseks pühendumiseks, mille ajendil tehtud töö on selline, mida inimene soovib teha töö enda, mitte niivõrd tulemuse pärast. Selline olukord pakub inimesele kõige enam ka rahuldust (Seligman, 2008, pp. 202-205). See omakorda võib arendada inimese personaalset suutlikkust, mida võimestumise protsessis peavad oluliseks ka Conger ja Kanguno (Conger & Kanguno, 1988)

Conger ja Kanguno on koostanud psühholoogilise võimestumise protsessi mudeli, mis kajastab viit olulist tasandit ja nendes sisalduvaid eeltingimusi või elemente (Campbell & Martinko, 1998).

1. tasand kirjeldab tingimusi, mis juhivad indiviidi arusaamisele oma võimetusel. See arusaamine võib tekkida nii organisatsioonilistest teguritest kui ka mingi töö või tegevuse iseloomust, mida inimene teeb
2. tasand kirjeldab erinevaid võimestavaid tegevusi ja tehnikaid, mis soodustaksid indiviidi võimestumist
3. tasand kirjeldab inimese enese-efektiivsuse soodustamist juhtide poolt
4. tasandil peaks olema indiviid juba saavutanud teatavad oskused oma võimete rakendamiseks ning neid juba ka rakendab. Seetõttu juhi roll on kadunud, saavutusi tugevdatakse ning tulemuseks on enese-efektiivsuse tunnetamine
5. tasandil on indiviid psühholoogiliselt võimestunud, mis tähendab, et indiviid on iseseisvalt võimeline täitma ülesandeid, mis talle antakse

Indiviidi võimestumist aitab saavutada seega tema personaalne areng, osalemine, sotsiaalne tegutsemine ja suurenenud teadlikkus (Rissel, 1994) ning seda võib mõjutada nii indiviidi enda omaduste kui ka organisatsiooniliste faktorite kaudu.

### **Kokkuvõttes võib märkida, et võimestumise protsessis on olulised:**

1. Inimeses tema jaoks olulise tähenduse loomise soodustamine ja tema teadlikkuse arendamine (Charleson, 2012; Lord & Hutchison, 1993; Perkins & Zimmermann, 1995)
2. Inimese loomuomase motivatsiooni soodustamine ja arendamine (Ryan & Deci, 2000; Conger & Kanguno, 1988; Lord & Hutchison, 1993; Boniwell, 2014, pp. 44, 85)
3. Inimese individuaalsete võimete, suutlikkuse ja annete määratlemine ja arendamine (Perkins & Zimmermann, 1995; Maynard, et al., 2012; Conger & Kanguno, 1988; Seligman, 2008, lk. 222; Boniwell, 2014)
4. Inimese kaasamine mingisse gruppi või organisatsiooni ja tema osaluse suurendamine (Ryan & Deci, 2000)
5. Inimesele just temale loomuomase töö ja tegevuste võimaldamine (Boniwell, 2014; Conger & Kanguno, 1988; Seligman, 2008, lk. 202-205)
6. Positiivsete emotsioonide loomine (Hanson & Mendius, 2009; Seligman, 2008, lk. 14, 23-28)

### **Indiviidi psühholoogilise võimestumise tulemusena:**

1. Suureneb indiviidi eneseteadlikkus ja enesemotivatsiooni tunne (Lord & Hutchison, 1993; Christens, 2012; Puusepp & Aro, 2007)
2. Suureneb enese-efektiivsuse tunnetus (Conger & Kanguno, 1988)
3. Suureneb indiviidi isiklik rahulolu ja tema sotsiaalne areng (suhtlemisoskused, psühholoogiline areng, arusaam ja usk oma võimetesse, enesekindlus) (Ryan & Deci, 2000; Christens, 2012)
4. Suureneb keskendumisvõime ja optimistlik meelelaad (Campbell & Martinko, 1998; Conger & Kanguno, 1988)
5. Areneb indiviidi isiklik mina ja personaalne suutlikkus (Conger & Kanguno, 1988; Csikszentmihalyi, 2007)
6. Muudab indiviid isiklikul soovil oma hoiakuid ja käitumist (Puusepp & Aro, 2007)
7. Suureneb indiviidi kontrollitunne oma elu üle (Ryan & Deci, 2000)
8. Suureneb võimekus teha oma elus muutusi ja motiveerida muutustele ka teisi (Charleson, 2012)

## 1.2. Toetavad tegevused psühholoogilise võimestumise saavutamiseks

**Võimestumisele suunatud tegevuste** eesmärgiks on vähendada probleeme ja aidata indiviide, et nad leiaks endas võimalusi oma teadmiste ja oskuste arendamiseks (Perkins & Zimmermann, 1995). Inimesele tema autonoomsuse võimaldamine tema tegevustes võimaldab tal omandada teatavad elulised väärtused iseseisvalt (Ryan & Deci, 2000).

Psühholoogilise võimestumisega on tihedalt seotud inimese **isiklik motivatsioon**. Enne, kui hakata parendama indiviidi psühholoogilist võimestumist, on vajalik teada tema motivatsioonilisi vajadusi. Jha järgi võivad need vajadused olla näiteks vajadus midagi saavutada, vajadus teatavat võimu omada (näiteks kedagi julgustada, õpetada või treenida), vajadus kuhugi kuuluda või vajadus areneda (Jha, 2010). Ka Perkins ja Zimmermann viitavad, et võimestumine eeldab nii isiklikku motivatsiooni kui ka soovi tegutseda kollektiivsel tasandil (Perkins & Zimmermann, 1995), mistõttu inimeste võimestamisel on oluline keskenduda just sellele, kuidas neid motiveerida ise oma elukorraldust juhtima. (Puusepp & Aro, 2007).

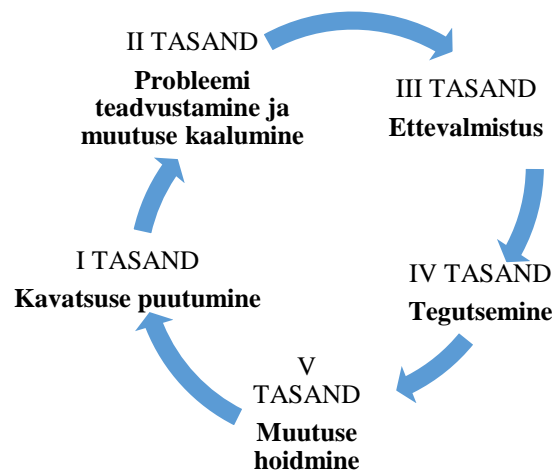
Inimene võib võimestuda individuaalselt (Rissel, 1994), kuid oluline on sealjuures uurida ka tema objektiivseid ja subjektiivseid reaalsuseid, mis on aluseks tema käitumise paremaks mõistmiseks ja selgitamiseks (Campbell & Martinko, 1998). Inimese loomumane motivatsioon on määravaks teguriks, kui soovitakse saavutada muutust tema käitumises. (Ryan & Deci, 2000).

Üks võimestumist toetav meetod, mida laialdaselt kasutatakse ja mis on abiks teadlikkuse suurendamisel ning isikliku motivatsiooni arendamisel, on motiveeriv intervjuerimine (edaspidi MI). Selle tehnika puhul on peamiseks eesmärgiks ära määratleda, mis on see, mis säilitab inimeses tema kindlat negatiivset käitumismustrit ning toetada teda selles, et ta võtaks omaks uue käitumismustri. Oluline on, et võimalikud lahendused ja alternatiivid pakuks inimene ise. (Bundy, 2004)

Inimese sisemist motivatsiooni tegutseda suurendavad erinevad sotsiaalses kontekstis olevad tegevused nagu **tagasiside andmine, suhtlemine ja premeerimine**. See tekitab inimeses tunde, et ta on oma tegevuses võimekas. Kui inimesele esitada väljakutseid, kus ta saab oma võimekust rakendada ning kui anda talle tema tegevuse kohta head tagasisidet, sealjuures

mitte teda häbistavalt hinnata, suurendab see temas sisemist motivatsiooni tegutseda. Sotsiaalne keskkond mõjutab seda, kui motiveeritud inimene on. (Ryan & Deci, 2000). Seetõttu võib nimetada üheks eraldi tegevuseks, mis toetab psühholoogilise võimestumise saavutamist, ka tagasisidestamist, sest kui anda inimesele positiivset tagasisidet tema tegevuse kohta, siis see tugevdab tema isiksust. (Csikszentmihalyi, 2007).

Inimestel on erinev motivatsioonitase ja valmisolek muutusteks. Muutus inimese käitumises tervikuna on omaette protsess. On oluline jälgida muutuse tasandit, kus isik parajasti viibib, sest see aitab paremini talle tegevusi planeerida. Muutust inimese käitumises kirjeldab näiteks muutuste tasandite transteoreetiline mudel, mille järgi on identifitseeritud viis tasandit (Prochaska & Velicer, 1997):



Joonis 1. Muutuste tasandid (Prochaska & Velicer, 1997; autori koostatud)

Esimesel tasandil on inimene olukorras, kus ta ei pruugi tunnistada ega teadvustada oma probleeme ning tal ei ole ka kavatsust oma käitumist muuta, kuigi tema lähikondlased võivad tema probleemidest teadlikud olla. Teisel tasandil inimene juba teab ja tunnistab oma probleemi, kuid ei ole veel teinud otsust oma käitumise muutmiseks. Kolmandal tasandil on inimesel juba kavatsus muutumiseks, kuid ta ei ole veel sellega alustanud. Neljandal tasandil inimene juba muudab oma käitumist, et vabaneda oma probleemist. Viiendal tasandil säilitab inimene saavutatud tulemuse ning püüab vältida tagasilangemist. (Prochaska & Velicer, 1997)

Teooria tähtsustab inimese enda võimekuse ja enesetõhususe olulisust muutuste saavutamiseks, sest **enesetõhusus** mõjutab, mil määral inimene panustab temale antud ülesannetesse ning neist saadud väljunditesse. Enesetõhususe arendamine inimesel on seetõttu oluline ülesanne, et saavutada inimeses mingit teatavat käitumise muutust. (Davies & Macdowall, 2006, pp. 33-36)



Selleks, et võimestumise protsessis saavutada teatavaid eesmärke, on määravaks indiviidi **osalemine**, sest see aitab saavutada paremat juurdepääsu ressurssidele. Teistega koos osalemise kaudu on võimalik saavutada iseenda isiklikud eesmärgid (Lord & Hutchison, 1993). Perkins ja Zimmermann viitavad, et on oluline mõista, et võimestumine sisaldab endas selliseid organisatsioonilisi protsesse ja struktuure, mis soodustavad osalemist ja täiustavad organisatsiooni üldiste eesmärkide saavutamist. Võimestav protsess, mis on suunatud indiviididele, peab sisaldama osalemist kogukonna organisatsioonis (Perkins & Zimmermann, 1995). Ka Christens, Wallerstein ja Bernstein räägivad, et psühholoogiline võimestumine ja muutuste protsess sõltub suurel määral sellest, kui aktiivselt indiviid kogukondlikus tegevuses ise osaleb (Christens, 2012; Wallerstein & Bernstein, 1994), mistõttu võib väita, et võimestavad tegevused on sellised, mis soodustavad isikute osalemist.

Osalemine peab oma olemuselt tuginema **ühisele otsustamisele** ja **jagatud vastutusele** (Perkins & Zimmermann, 1995). Delegeerimine või ressursside jagamine on üks element, mis soodustab isiku võimestumist. See eeldab võimaldamist ehk **võimaluste loomist**, mis tähendab, et luuakse teatud tingimused, et suurendada inimeses motivatsiooni oma ülesannetega tegelemiseks. (Conger & Kanguno, 1988)

Osalemise protsess iseenesest võib olla inimest võimestav (Lord & Hutchison, 1993), sest kui inimene on motiveeritud oma ülesannetega tegelema, osaleb aktiivselt tegevustes ja saab sealt ka eriomaseid kogemusi, siis arendab see temas tugevamat tunnetust oma isiklikust efektiivusest (Conger & Kanguno, 1988). On leitud, et kui inimene peab osalemiseks ka kuidagimoodi pingutama, siis väärtustab ta osalemist veelgi enam. Maruna järgi võiks sõnum olla: „*kui sa oled huvitatud meie klubis osalemisest, siis pead sa tõestama, et sa oled seda osalemist väärt*“. (Maruna, 2011). Inimeste võimetus võibki olla sageli tingitud nende vähesest osalemisest ning kui neil tekib võimalus osaleda, siis võib see neis suurendada enesekindlust ja personaalset kontrolli. Osaledes suureneb inimese sotsiaalne suhtlus ning see omakorda suurendab eneseväärtuslikku tunnetust. Tihti võimaldab see uute asjade proovimist, mis omakorda suurendab isikute kompetentsi. Kui saavutatakse edu mingis ühes tegevuses, siis see võib suunata isikut proovima uusi tegevusi. Kui püsib kaasatus, siis see süvendab inimeses kompetentsi- ja kontrollivõimet. (Lord & Hutchison, 1993)

Üheks võimestumise elemendiks võib nimetada ka **sotsiaalset toetust**, sest suurenenud teadlikkus areneb inimestel just siis, kui nad saavad teistelt sotsiaalset toetust. See on inimesele justkui katalüsaatoriks, mis suunab neid võtma rohkemat isiklikku kontrolli. Toetus võib olla nii personaalne, praktiline kui ka moraalne, nagu näiteks aktiivne kuulamine. See

suurendab rääkijas usku iseendasse ning aitab tal mõista omaenda tugevusi ja potentsiaalselt võimekust. (Lord & Hutchison, 1993)

Paljud tegevused ei pruugi olla inimese jaoks meeldivad ning nõuavad teatavat tahtelist pingutust, kuid kui saadakse oma oskustele tagasisidet, hakkab tegevus inimesele pakkuma teatavat sisemist rahulolu (Csikszentmihalyi, 2007, lk. 84). Dublinis viidi läbi uurimus, mille eesmärgiks oli uurida kinnipeetavate (kokku 73 isikut) psühhosotsiaalseid muutusi, mis kaasnesid nende võimestumise ja meisterlikkuse saavutamise. Lähtuti teooriast, et inimekäitumist mõjutavad kolm peamist komponenti, milleks on kasu, eesmärgid ja jutustuslik/narratiivne identiteet. Tulemused näitasid, et kuigi kinnipeetavate seas eksisteeris motivatsioon muutuseks, oli neil säilinud teatav ambivalentne ehk kahtlev suhtumine oma olukorra suhtes. Ilmnes, et neil oli suurem vajadus vanglapersonali sotsiaalse toetuse järele (Healy & O'Donnell, 2008). Võib järeldada, et kinnipeetavate võimestamisel on määrava tähtsusega mentoripoolne julgustav toetus, mis peab baseeruma partnerlusel ning pakkuma võimalikke väljakutseid. Toetus peab suunama kinnipeetavaid ise muutuma ja osalema, sest ainuüksi motivatsioonist ei piisa, kui ei toimu osalemist ja ise kogemist. Ryan ja Deci, kes on uurinud enesemääratlemise teooriat, on jõudnud järeldusele, et kui isikutele on tagatud toetus iseseisvuse ja kompetentsi saavutamiseks, siis suurendab see nende arengut ja paranevad ka väärtushinnangud ning vastutusvõime. (Ryan & Deci, 2000)

Sotsiaalset toetust ja tagasisidet saab rakendada **mentorluse ehk juhendamise** kaudu. Mentorluse roll võimestumise protsessis on olulise tähtsusega, sest ükski inimene, kes on võimetus olukorras, ei võimestu iseseisvalt (Lord & Hutchison, 1993). Mentor, kes võimestavaid tegevusi rakendab, peab olema pigem partner kui autoritaarne ekspert (Perkins & Zimmermann, 1995). Ta peab uskuma isikusse, edastama talle piisavalt informatsiooni õigel ajal. Ta peab demonstreerima initsiatiivi, et võimestatav saaks ise endale ette kujutada uusi võimalusi tema enda jaoks. Lisaks peab ta pakkuma isikule väljakutseid, mis suunaks teda muutuma ja osalema. (Lord & Hutchison, 1993)

Individaalset võimestumist mõjutab suurel määral **iseenese juhtimine**, sest kui inimene iseennast juhib, siis see on tema jaoks kui väljakutse, mille käigus ta otsib ise uusi võimalusi ja loob ise uusi tegevusplaanid ja protsesse, millega kokku puutub. Selle käigus kogeb inimene oma tööst ja tegevustest rohkem rahulolu, enesekindlust ja tähenduslikkust. (Lee, et al., 2007). Seetõttu võib seda nimetada üheks psühholoogilise võimestumise elemendiks.

Kokkuvõtlikult võib väita, et tegevused, mis toetavad psühholoogilist võimestumist, peavad oma olemuselt olema:

1. Motiveerivad (Jha, 2010; Perkins & Zimmermann, 1995; Puusepp & Aro, 2007)
2. Kaasavad ja osalemist suurendavad (Lord & Hutchison, 1993; Perkins & Zimmermann, 1995; Christens, 2012; Wallerstein & Bernstein, 1994)
3. Ühisele otsustamisele ja jagatud vastutusele rajanevad (Perkins & Zimmermann, 1995; Conger & Kanguno, 1988; Lord & Hutchison, 1993; Maruna, 2011)
4. Mentoripoolsele toetusele ja tagasisidele rajanevad (Lord & Hutchison, 1993; Csikszentmihalyi, 2007; Healy & O'Donnell, 2008; Perkins & Zimmermann, 1995)
5. Iseseisvuse ja kompetentsi saavutamisele ja iseenese juhtimisele rajanevad (Ryan & Deci, 2000; Lee, et al., 2007)

Võimestumise väljundiks on saavutatud olukord, kus isik saavutab kontrolli selle kindla situatsiooni või probleemi üle, mis tema elus eksisteerib ja leiab ise ressursid või vahendid, et situatsiooniga tegeleda või probleemi lahendada. Saavutused, mis avalduvad võimekuses kontrolli omada, tähendavad pigem millegi uue loomist kui millegi vana lahendamist. Seetõttu võib väita, et psühholoogiline võimestumine võtab erinevaid avaldumise vorme, sõltudes kontekstist ja populatsioonist, kus see avaldub, ning indiviidide arengutasemest. (Perkins & Zimmermann, 1995)

### **1.3. Vangistuse negatiivsed mõjud ja taasühiskonnastumist toetavad tegurid**

Taasühiskonnastumine tähendab protsessi, kus isikuid integreeritakse sotsiaalselt ja psühholoogiliselt teatud kindlasse sotsiaalsesse keskkonda. Eesmärk on ennetada kuriteo korduvat sooritamist. Kogukonda naasemine sõltub nii kinnipeetavate vajadustest kui ka riskidest. Edukad on tavaliselt sellised programmid, mis suurendavad ühiskonna liikmete teadlikkust vanglaga seotud teemadest ja kuhu on kaasatud kohalik kogukond, kes aitab muuta taasühiskonnastumise kinnipeetavate jaoks võimalikuks (Chin & Dandurand, 2012, pp. 6-7). Ka Owers viitab, et igal kinnipeetaval peab olema konkreetset temale suunatud hooldus-, ja tegevusplaan, mis on temaga koos arendatud ja mis kajastab lisaks tema riskidele ka tema vajadusi ja tugevusi. Tegevusplaan peab kaasama ka kõiki teisi osapooli nii vangla siseselt kui ka vangla väliselt, kellel on võimalik kinnipeetavaid nende positiivses muutumises toetada (Owers, et al., 2011).

Ilma efektiivsete sekkumisteta kordub tõenäoliselt tagasilangus. Paljud karistusallused ebaõnnestuvad kogukonda integreerumises pärast karistustingimuste kandmist, mistõttu efektiivne sotsiaalne integratsioon või taasühiskonnastamise programmid on hädavajalikud. Neil on põhiline tähendus retsidiivsuse ennetamisel ja ühiskonna turvalisuse suurendamisel, mis on kaks olulist sotsiaalpoliitilist eesmärki mistahes riikides. Sotsiaalse integratsiooni programmid on olulised kõikidele nendele indiviididele, kelle elu, enesekindlus, enesetõhusus, sotsiaalsed suhted ja koht kogukonnas on karistuse kandmise ajal häiritud. Mida kauem viibib isik vangistuses, seda tugevamalt ühineb ja samastub ta kriminaalse elu elementidega, võttes omaks kriminaalsed väärtused. See halvendab aga tagasipöördumist kogukonda. (Chin & Dandurand, 2012). Vangistus tähendab, et inimene, kes vangistuses viibib, elades võõraste inimeste kõrval, võib kaotada oma autonoomia, iseseisvuse, vastutusvõime ja eneseväärikuse. Ta võib võtta omaks vangla identiteedi. (Viggiani, 2012). Lisaks sellele on pärsitud tema „mina“ avaldumise võimalus, mis on aga aluseks ümbritseva maailma adekvaatseks tõlgendamiseks. (Joad, 1996). Ümbritseva maailma adekvaatne tõlgendamine on aga üks peamine oskus, mis aitab indiviidil vabaduses võimalikult hästi toimida ja hakkama saada.

Selleks, et inimesest areneks õiguskuulekas kodanik, on oluline, et ta võtaks isiklikku vastutust. See nõuab sellist süsteemi, mis võimaldaks tal seda ka saavutada. Vanglas valitsev

mittevõimestav sotsiaalne kultuur pärsib seda, sest töötab vastu kinnipeetavate soovidele ennast väljendada nii füüsiliselt, emotsionaalselt, intellektuaalselt kui ka kutseliselt (Viggiani, 2012). Näiteks Schapelle Corby, kellele määrati kaheküme aastane vanglakaristus Tais, Kerobokani vanglas, kirjeldab oma autobiograafias, et vangla muutis ta paljude asjade suhtes tuimaks. Ta tundis, et hakkab iseennast justkui kaotama. Ta muutus väga üksildaseks ja introvertseks. Kui varem oli ta rõõmus ning ei kahelnud iseendas, siis vanglas olles kaotas ta oma elujõu. (Corby & Bonella, 2010)

Parandusametuste uurija Robert Martinson teostas 1970ndate aastate alguses koos oma kolleegidega suurel hulgal vanglate rehabilitatsiooniprogramme hõlmavaid uuringuid. Hinnati üle 230 programmi ning jõuti järeldusele, et nende positiivne mõju oli märkamatu. (Martinson, 2015). Martinson usub, et vangistus, mis muudab isikuid võimetuks, põhjustab olukorra, kus väheneb indiviidide võime oma eeliseid ja võimalusi vabas ühiskonnas rakendada. On palju selliseid raskendavaid olukordi, milles kinnipeetavatel puudub isiklik kontroll, mis tähendab, et nende rehabiliteerimisel ei ole võimalik märgata nende täielikku potentsiaali. (Guy, 2011)

Martinsoni tõdemust toetab ka enesemääratlemise teooria, mis ütleb, et kontrolliv käitumine, mis vanglateskkonnas üldjuhul valitseb, pärsib isiku individuaalsete võimete avaldumist (Ryan & Deci, 2000). Vanglas on kinnipeetavad kohustatud kuuletuma ja alluma käskudele ning teatud juhtudel neid ka alandatakse füüsiliselt. See põhjustab olukorra, kus täiskasvanud inimesel väheneb võime olla iseseisev ning usaldav. Isikutelt võetakse võimalus teha olulisi elulisi otsuseid, mida inimene peab igapäevaselt tegema. Seetõttu ei ole kinnipeetavad enam võimelised ka iseennast kuidagi määratlema (Ritzer, 2005, lk 3). Süvenev individuaalsus ning antisotsiaalsus vangla keskkonnas vähendab indiviidide seas ühest küljest võimet omada kontrolli enda tegevuse üle ning teisest küljest nende autonoomiat. Kinnipeetavatelt võetakse ära nende nii-öelda isiklik vastutus (Viggiani, 2006). Kui karistus on puudulik, siis see õõnestab isiksuse moraalsust, vastutusvõimet ning eneseväärikustunnet. (Colson & Van Ness, 1995, lk. 53-55), mis võib aga halvendada nende taasühiskonnastumist.

Kui kinnipeetavatelt võtta ära võimalus omada kontrolli igapäevaste oluliste tegevuste osas (millal süüa, millal magada jne), siis võib see neis süvendada ka arusaamist nendesamade tegevuste täieliku puudumise osas nende igapäevaelus. Ühe Inglismaal tehtud uurimuse eesmärgiks oli kindlaks teha, mil määral on kinnipeetavatel kontroll oma tervise üle ja kuidas vangla keskkond võimaldab või pärsib isikute valikuid. Selgus, et need kinnipeetavad, kes

loobusid vanglateskeskkonnas võimalusest võtta isiklikult kontrolli, olid passiivsed, alistunud ja mugandusid kiirelt olukorraga, kus neid ennast kogu karistusaja vältel kontrolliti. Kuigi needsamad mehed märkasid vanglas olles omaenda võimetust, olid nad siiski suhteliselt rahul oma olukorraga ja ei osutanud mingit vastupanu (Woodall, et al., 2013). Võib järeldada, et kui mitte suunata kinnipeetavaid võtma kontrolli oma igapäevaste tegevuste ja otsuste üle, siis võib vangla keskkond tekitada isikutes teatavat mugandumist ja ka õpitud abitust, mis aga hiljem, vanglast vabanemisel soodustab nende mugandumist ja võib seetõttu nende taasühiskonnastumist pärssida.

Kinnipeetavate sotsiaalne süsteem vanglates koosneb liidritest, kes arendavad ning toetavad vangla subkultuuri. Ühes uurimuses, kus võeti vaatluse alla salakauba liikumine vanglates ja selle põhjused, jõuti arusaamisele, et see oli tingitud suurelt osalt seetõttu, et see pakkus kinnipeetavatele ühest küljest psühholoogilist rahuldust ning teisest küljest tunde, et neil oli võimalik omada teatavat kontrolli oma elude üle. Nad olid välja töötanud omaenda süsteemi, mida nad aktsepteerisid ning mitteformaalsel tasandil enda jaoks õiguspäraseks muutsid. Selles sotsiaalses süsteemis olid reeglite ja normide avaldumine ja rakendumine tingitud liidritest, kes teisi kinnipeetavaid mõjutasid. Kinnipeetavate sotsiaalse süsteemi tugevuse määrasid omavahelised kokkulepped, omavaheline seotus ja mõistmine ning vaikiv nõusolek (Kalinich, 1985). Võib järeldada, et kinnipeetavatel on juba eos vajadus omada teatavat kontrolli oma tegevuste üle ja mingites tingimustes neil see ka õnnestub, sest nagu eespool kirjeldatud olukord kirjeldas, saavutati kontroll enda ja ennast ümbritseva keskkonna üle, kuigi see toimus valedel eesmärkidel.

Sellised intensiivsed tunded nagu hirm, frustratsioon, viha ja ahnus võivad inimest suunata antisotsiaalsele käitumisele ning vangistuses viibimine võib seda süvendada (Samuelson, et al., 2007), sest vangistusega kaasneb üldjuhul suurel hulgal negatiivseid psühholoogilisi kogemusi. Kinnipeetavast indiviidi ainsa tähendusriikka maailma moodustavad enamasti tema toimetulek vangistuses olemisega ning suhted teiste kinnipeetavatega (Tomar, 2013). Mida suuremal määral inimesed end teineteisega seovad, seda suurema tõenäosusega hakkavad nad üle võtma ka teineteise norme ja väärtushinnanguid (Hess, et al., 2000).

Vanglas viibimine võib kinnipeetavate seas põhjustada positiivsete sotsiaalsete sidemete purunemist (Rässa, 2015); sõltuvuste ja isiksusehäirete süvenemist (Viggiani, 2006); õpitud abitust ja ennast õigustavat suhtumist (Kollamaa, 2013, lk. 58-59, 66; KESA-Mauritius, 2007); võimetust olla iseseisev ja usaldav, võtta isiklikku vastutust (Ritzer, 2005, p. 4) ning

tekitada kinnipeetavas ka valet teadlikkust iseendast. Eraldatus vanglateskkonnas võib aga põhjustada isikute taas vanglasse sattumise (Hess, et al., 2000, lk. 211).

Vangistusega seotud negatiivseteks asjaoludeks, mis võivad pärssida kinnipeetava taasühiskonnastumist võib seega pidada:

1. Võimetust oma soove väljendada (Viggiani, 2012; Martinson, 2015)
2. Autonoomia, iseseisvuse, vastutusvõime ja eneseväärikuse vähenemist (Viggiani, 2012; Viggiani, 2006; Colson & Van Ness, 1995, pp. 53-55; Ritzer, 2005)
3. Isikliku potentsiaali avaldumise piiramist (Guy, 2011; Ryan & Deci, 2000)
4. Positiivsete sotsiaalsete sidemete katkemist ja vanglakultuuriliste ilmingute omaksvõtmist (Hess, et al., 2000; Räsä, 2015; Kalinich, 1985)
5. Sõltuvuste ja isiksusehäirete süvenemist (Viggiani, 2006)
6. Õpitud abituse teket ja ennast õigustava suhtumise süvenemist (Kollamaa, 2013; KESA-Mauritius, 2007; Woodall, et al., 2013)

Vangid kuuluvad tavapäraselt stigmatiseeritud gruppidesse ning omavad seetõttu ka madalamat eneseaustust ja –tõhusust. Nad peavad leidma oma olukorras uue võimaluse, kuidas elada tervislikult ja produktiivselt. (Shih, 2004). Kinnipeetavate positiivne muutus peab tulenema vangistuse sisemistest mõjudest. Distsiplinaarse karistuse ülesanne peab olema oma olemuselt paranduslik ning võitlema mistahes hälvete vastu (Foucault, 2014, p. 259). Euroopa Vanglareeglistiku üldpõhimõtete kohaselt peab vanglaelu olema viidud võimalikult sarnaseks ühiskonna positiivsele elumudelile. Isikute, kellelt on võetud ära vabadus, kinnipidamist tuleb planeerida selliselt, et see lihtsustaks nende taasloomumist vabasse ühiskonda. Vanglarežiim on vaja kavandada selliselt, et kinnipeetavatel oleks võimalus oma oskusi ja võimeid arendada. (Europe, 2015)

Kinnipeetavate edukamaks rehabiliteerimiseks on peetud kognitiiv-käitumuslikku ja sotsiaalse õppimise koolkonda kuuluvaid programme, mis sisaldavad endas erinevate protsesside, seoste ja sõltuvuste tunnetamist ja mõistmist. Taotletakse enese tugevdamist ja oskuste arendamist, läbi positiivsete käitumusmuutrite arendamise, seni, kuni on saavutatud võimekus (Andrews & Bonta, 2010). On oluline, et inimene arendaks iseendas võimet oma elu mõtestada. Selleks, et oma tundeid kontrollida, on vaja muuta ka suhtumist sellesse, mis on oluline ja mis mitte. Sotsialiseerumisega taotletakse, et isiksus funktsioneeriks võimalikult edukalt teatud süsteemis, ehk soovitakse panna inimene võtma omaks teatud kindlad reeglid. Sotsialiseerumine on aga kõige edukam siis, kui inimesed samastuvad selle sotsiaalse korraga

niivõrd loomulikult, et nad unustavad reeglite rikkumise selles korras (Csikszentmihalyi, 2007).

Reeglid ja poliitika institutsiooni sees strukturaliseeritakse läbi mitmete protsesside. Kujunevad nii-öelda organisatsioonisiselised põhimõtted, mis omakorda hakkavad kujundama indiviide selle organisatsiooni sees, kes omakorda hakkavad kujundama jällegi seda organisatsiooni, milles nad toimivad. Tekib teatav sotsiaalse struktuuri duaalsus (DeMichele, 2014). Kui vanglateskkond kujundada selliselt, et see soodustab kinnipeetavates vastutuse võtmist ning suurendab nende motivatsiooni muutusteks, siis võivad edukamate kinnipeetavate hoiakud sealses keskkonnas olla teatavaks indikaatoriks ja eeskujuks ka teistele, kes siis omakorda soovivad sarnaselt tegutseda.

Maruna sõnul peavad taasühiskonnastavad tegevused vanglas keskenduma **väljakutsetele ja saavutustele**, mitte riskidele. Kinnipeetavad on kirjeldanud: „*See ei ole aus. Mind hinnatakse selle järgi mida ma tegin oma minevikus, mitte selle järgi, mida ma teen praegu*“ ja „*Ma sooritasin kuriteo, mis oli kohutav, kuid see ei muuda mind kohutavaks inimeseks. Ma olen võimeline muutuma ja ma olen töötanud selle nimel, et seda saavutada*“ (Maruna, 2011). Kui suunata tähelepanu tervise ja heaolu aspektidele, ilma, et keskendutaks niivõrd kriminogeensetele teguritele, võib tulemuseks olla tervise ja heaolu väärtustamine ja seega ka sotsiaalne areng positiivses suunas. Hästi koordineeritud teenused nii vanglas sees kui ka väljaspool vanglat võivad märgatavalt vähendada retsidivismi. (Santora, et al., 2014). Maruna on öelnud, et taasühiskonnastavad tegevused on heaks võimaluseks keskenduda inimese elule ja tema karakterile just selliselt, et näha, millised on tema saavutused, mida ta oleks võimeline paremini kontrollima, selle asemel, et keskenduda peamiselt väga abstraktsele kontseptsioonile, nagu seda on risk (Maruna, 2011). Inimeste väljakutsetele ja saavutustele keskendumine, et neis suureneks võimekus neid ka paremini kontrollida, toetab ka võimestumise kontseptsiooni ideed.

Kui on soov muutusteks, siis on oluliseks komponendiks tahtepingutused (Seligman, 2008, pp. 169-170). On jõutud arusaamisele, et programmid, mis on suunatud karistamiseks, ei toimi ning kriminogeensusele neil mõju ei ole (Cullen, 2012). Ka Michaly Csikszentmihaly on rõhutanud, et rehabilitatsioon või ravi ei tähenda, et parandatakse seda, mis on katki, vaid, et „*toidetakse*“ seda, mis on parim. Preventsiooni spetsialistid on jõudund järeldusele, et just inimese tugevused on need, mis ravivad vaimseid haiguseid. Seetõttu peavad praktikud mõistma, et parim töö, mida nad saavad teha, on **võimendada** oma klientide **tugevusi**, selle asemel, et parandada nende nõrkuseid (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Isikuid suunab



nende käitumise muutumisele vaid identiteedi transformatsioon ehk ümbermuutumine (DeMichele, 2014). Selleks, et inimesel muutuks suhtumine nii iseendasse, kaaslastesse ja kogu ühiskonda, on vajalik, et muutuks tema mõtteviis (Colson & Van Ness, 1995, pp. 98-99). Võib järeldada, et kinnipeetavate rehabiliteerimisel on oluline võtta arvesse nende parimaid omadusi. Inimese tugevuste arendamine võib teda suurema tõenäosusega suunata käitumise ümbermuutmisele.

Selleks, et inimene teeks positiivseid otsuseid, on oluline temas arendada **positiivseid võimeid**. Positiivseteks individuaalseteks kalduvusteks või tunnusteks võib nimetada näiteks võimekust armastada, pühendumust oma kutsumusele, julgust, isikutevahelisi oskuseid, esteetilisi tundeid, püsivust ja visadust, võimet andestada, originaalsust, tulevikumeelsust, spirituaalsust, talenti ja vabadust (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Erinevate võimete ja vooruste arendamine ning rakendamine sõltub inimese valikutest, kuid see ei sõltu niivõrd õppimisest, treeningust või tingimuste loomisest, vaid pigem avastamisest, loomingulisusest ja omandamisest (Seligman, 2008, p. 169). Võib järeldada, et taasühiskonnastumist võib toetada see, kui arendada kinnipeetavates nende võimeid läbi kogemuslike ja loominguliste tegevuste, sest see võib neid suunata tegema positiivseid otsuseid.

Kriminoloogia emeriitprofessor ja vangla reformide elluviija Austin Harbutt MacCormick kirjutas juba aastal 1950, et vangla täidab oma eesmärgi, milleks on kaitsta ühiskonda kuritegevuse eest, vaid sellisel juhul, kui selle rõhuasetus on seatud rehabilitatsioonile. Kinnipeetava harimine sealjuures, peab olema vastavuses tema **individuaalsete vajaduste** ja **huvidega**. Harjutused või treeningud peavad isikutes arendama **enesekontrolli võimet** ning valmistama neid ette eluks vabaduses (McCormick, 1950). Vangla kontekstis, organisatsiooni tasandil, ei ole võimalik täielikult kontrollida seal viibivaid kinnipeetavaid (Kalinich, 1985), kuid kinnipeetavatel on võimalus vabalt teha otsuseid, olenemata sellest, et nende üle valitseb struktuuriline piirang (Woodall, et al., 2013). Edukamad on need inividid, kes selle asemel, et oma olukorraga leppida, omandavad stigmadega kohanemiseks võimestumise mudeli (Shih, 2004).

Korrektsooniasutused, kus toimuvad tegevused on suunatud loomingulisusele ja tugevustele, on võtnud kasutusele selliseid lähenemisi, mis on positiivse suunitlusega. Vanglatöötajaid suunatakse välja näitama, et nad väärtustavad ja soovivad kinnipeetavaid toetada (Cullen, 2012). Vanglavalvurid ei ole seal inimesed, kes on vaid tööle rakendatud mingeid kindlaid ülesandeid täitma, vaid nad kannavad töökohustusi täites edasi ka laiemat ideoloogiat

(Kramer, et al., 2013). On palju rahuldamata vajadusi, mis suunavad inimese kriminaalsele karjäärile ning millega on vajalik tegeleda. Vanglapersonal peab taotlema oma töös, et kinnipeetavad neile võimalikult selgelt väljendaksid, mida nad elult soovivad. Seejärel peab personal püüdma neid aidata selliselt, et neil oleks võimalik oma **eesmärke** saavutada, sest kinnipeetavate üks peamine vajadus on **identiteet** (Cullen, 2012). Seda kinnitab ka ühes Kanada vanglas läbi viidud uurimus, mille üheks eesmärgiks oli naissoost kinnipeetavate võimestamine. Sealsed uurimisalused saavutasid teatava identiteedi transformatsiooni. Naised avastasid oma võimed ja arendasid oma oskuseid. Nad märkasid oma tegevuses mõtet ja väärtust, mis andis neile enesekindlust ja tekitas soovi oma võimeid ja oskusi ka teistega jagada. Nendes tekkis arusaam, et teiste aitamine ja toetamine tähendab, et tegelikkuses aitavad nad sellega iseennast (Ramsden, et al., 2014). Võib väita, et läbi võimestumise võib toimuda kinnipeetavas teatav identiteedi ümbermõtestamine, mis omakorda soodustab temas prosotsiaalset käitumist. See võib teda toetada ka taasühiskonnatusmisel.

Ühe sotsialiseerimise ja resotsialiseerimise vahendina nähakse haridust, sest see ei sunni inimesele peale teatavat käitumist, vaid peab arvestama õpilase valikuvabadusega. See võib äratada peidetud võimed ning aidata teadvustada uusi võimalusi, mis aitab loobuda ka kuritegevusest. (Nõukogu, 1990). Läbi hariduslike programmide võivad vanglad pakkuda loomulikke ja ehtsaid enesemuutumise protsesse, mis toimuvad läbi võimestumise, väärtustel põhineva suhtlemise ning uute huvide moodustumise. Stephen Duguid, kes on kakskümmend aastat töötanud kinnipeetavatega vanglates ning tegelenud vanglahariduse temaatikaga, viis läbi laiapõhjalise uurimuse kinnipeetavate seas. Ta jõudis järeldusele, et vangistatud isikuid on võimalik mõjutada selliselt, et nad hindaksid ümber õige ja vale printsiibid. Läbi hariduse on võimalik neile õpetada alternatiivseid võimalusi, kuidas õppida kasutama oma võimeid selliselt, et olla mõistlik ning taktitundeline kodanik. Duguid usub, et kinnipeetavaid on võimalik veenda muutma oma hoiakuid, väärtushinnanguid ja käitumismustreid, kuid vaid siis, kui kogu protsess on suunatud harimisele, mitte niivõrd ravimisele või sundusele. (Duguid, 2000, pp. 7-9). Võib järeldada, et vanglaharidus on oluline resotsialiseerimise vahend, millega on võimalik kinnipeetavaid suunata mõistlikele valikutele. Haridus võimaldab vanglates rakendada loomulikke ja ehtsaid enesemuutumise protsesse, mis toimuksid läbi võimestumise ja mis aitaksid isikutel õppida kasutama oma võimeid selliselt, et need suunaksid neid loobuma kuritegevusest.

Paljud kinnipeetavad on enim karistuse kandmist elanud elu, kus neil ei ole olnud võimalik teha valikuid. Nad on pärit nn. ühiskonna madalamatest klassidest, mistõttu neil puuduvad vastavad teadmised ja oskused. Vangla võib olla nende jaoks ainus koht, kus nad saavad ennast arendada – õppida erinevaid oskuseid ja omandada teatud kvalifikatsioone, et hiljem vabanedes teha õigeid valikuid, et oma elu õiguspäraselt elada. (Woodall, et al., 2013). Loominguliste lähenemiste usaldusväärsus vanglapraktikas suureneb. Culleni sõnul ei tohi ignoreerida isikute identiteedi jõudu ja sotsiaalsete suhete olulisust, sest just need on komponendid, mis aitavad kinnipeetavat ümber kujundada. (Cullen, 2012)

Inimese käitumine on tulemus sellele kuidas ta mõtleb ja mida ta tunneb. Kui soovitakse saavutada muutust inimese käitumises, siis on selleks vaja muuta tema uskumusi ja tundeid. Lisaks peab inimene mõistma ka väärtust, kasu ja hüve, mis kaasneb sellega kui ta saavutab soovitud muutuse. Kuna inimese uskumused ei muutu vaid seetõttu, et keegi teine neile ütleb kuidas tuleks uskuda või kuidas on õige, on oluline inimest motiveerida ehk suunata tema mõtlemist selliselt, et ta ise jõuaks vastava uskumuseni. (Bundy, 2004)

Eeltoodu põhjal võib väita, et taasühiskonnastumist toetavad:

1. Enese tugevdamine ja oskuste arendamine läbi positiivsete käitumismustrite (Andrews & Bonta, 2010).
2. Tegevused, mis keskenduvad väljakutsetele ja saavutustele (Maruna, 2011)
3. Tugevuste ja positiivsete võimete võimendamine läbi kogemuslike tegevuste (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)
4. Mõtteviisi muutumine ja identiteedi transformatsioon (Colson & Van Ness, 1995; DeMichele, 2014)
5. Kinnipeetava individuaalsetele vajadustele ja huvidele vastav haridus ja enesekontrollivõimet arendavad tegevused (McCormick, 1950)
6. Vanglatöötajate toetus kinnipeetavate individuaalsete eesmärkide saavutamiseks (Cullen, 2012)
7. Selliste tegevuste võimaldamine kinnipeetavatele, kus neil on võimalik teisi abistada ja toetada (Ramsden, et al., 2014)
8. Hariduslikud programmid, mis oleksid võimestavad ja toimuksid läbi väärtuslikel põhineva suhtlemise ja uute huvide moodustumise (Duguid, 2000, pp. 7-9)
9. Kasu, hüvede ja väärtuse mõistmine, mis kaasneb soovitud muutuse saavutamisel (Bundy, 2004)

## 2. VÕIMESTUMISE ELEMENTIDE RAKENDAMINE VANGLATES

### 2.1. Uuringu metodoloogia ja valim

Käesolevas magistritöös sooviti analüüsida kinnipeetavatele suunatud tegevusi välisriikide näitel, mis sisaldavad psühholoogilise võimestumise elemente. Soov oli selgitada välja, kuidas võimestumise kontseptsioon võib toetada kinnipeetavaid nende taasühiskonnastumisel.

Käesoleva magistritöö autor ei tööta justiitsüsteemis, mistõttu puuduvad teadmised sellest, milliseid praktikaid vanglates rakendatakse. Seeõttu osales töö autor magistritöösse sisendi saamise eesmärgil ajavahemikul 30.09.15 - 04.10.15 Belgias, Antwerpis, Euroopa Vanglahariduse Ühenduse (EPEA) poolt korraldatud vanglahariduse konverentsil „*Locking innovation in education in prison*“. Konverentsil osalemist toetas Sihtasutus Archimedes.

Kuna konverents tõi kokku korrektsiooniasutuste töötajad ja vanglahariduse spetsialistid Euroopast, Austraaliast, USAst ja mujalt, oli töö autoril võimalik suhelda isiklikult ekspertidega üle kogu maailma ja kuulata tegevusi kajastavaid ettekandeid. Konverents oli seega võimalus koguda materjali, luua kontakte ning arendada selle abil magistritöö empiirilist osa. Selgus, et võimestavad tegevused vanglates on näiteks meditatsioonipraktikad ja koeraprogrammid, erinevad tekstidega töötamise programmid, sealhulgas *Little Stories*, *Great Hopes*; *Prison Cloud System (PCS) rakendamine Bevereni vanglas, Belgias* ja *Ühendkuningriikide programm Learner's Voice*. Seetõttu otsustas töö autor just neid tegevusi analüüsida. Kokku analüüsiti 12 erinevat tegevust.

Magistritöö **uurimisstrateegia** on fenomenoloogiline analüüs, mis on suunatud inimeste kogemuste sisule. Fenomeniks on võimestumise kontseptsioon, kuidas see ilming on praktikas rakendunud, ning kuidas võib toetada kinnipeetava taasühiskonnastumist. Ilmingut uuritakse ilminguga tegelevate ekspertide intervjuerimisega ja erinevate dokumentide analüüsimisega.

Dokumendiks võib nimetada mistahes teksti, mis sisaldab informatsiooni, mis on kas uurija enda kogutud (intervjuude transkriptsioonid, vaatlusel tehtud märkmed, pildid, mis on tehtud teatud situatsioonidest jne), või juba eelnevalt kellegi teise isiku kogutud. Dokumendid moodustavad olulise osa paljudes kvalitatiivsetes uurimustes (Given, 2008, p. 232), sest seal

ei kajastu ainult teatava kontseptsiooni sisu, vaid need esindavad ka teatavat osa erinevate sotsiaalsete organisatsioonide vastastikusest toimest. Kuna mistahes tekst saab tähenduse ainult läbi selle teksti lugeja ja tekst ka muutub koos lugejaga (Prior, 2008), on oluline säilitada objektiivsus teksti tõlgendamisel.

Dokumendid on ütleja, kirjutaja ja lugeja vahelised suhtlusvahendid. Need sisaldavad olulisi sõnumeid ja informatsiooni ning kajastavad inimtegevust ja inimeste vahelisi suhteid (näiteks nagu erinevad juhised, kohustused, lepingud, soovid, raportid, kõned, strateegiad jne) (Given, 2008, p. 230). Käesolevas uurimuses kasutatakse dokumendianalüüsis võimestavate tegevuste ja programmide kirjeldusi, uuringute tulemusi, raporteid, erinevaid teadusartikleid, vanglaharidusega seotud ja rahvusvahelistelt vanglatega seotud dokumente ja strateegiad ning ka autobiograafilisi teoseid, konverentsi märkmeid, ettekandeid, infobrožüüre ja internetilehekülgi. Internetileheküljed sisaldavad üldjuhul linke ka teistele lehekülgedele ja viiteid organisatsioonidele, kust leiab samuti kasulikke dokumente käesoleva uurimistöö jaoks. (Prior, 2008) Kokku analüüsiti käesolevas magistritöös 37 erinevat dokumenti ja nende loetelu on esitatud lisa 7.

Dokumendianalüüsis on rõhuasetus peamiselt sellel, kuidas dokumendid kui objektid teatud sotsiaalses kontekstis funktsioneerivad (Prior, 2008). Dokumendid võivad teatud määral ka inimese arusaamistega manipuleerida, mistõttu on oluline rakendada ka muid meetodeid (Given, 2008, p. 230). Mistahes dokumendid võivad olla ebatäpsed või puudulikud ning nende tõlgendamisel võib tekkida probleeme ja lisaküsimusi. Sellest tulenevalt kasutati töös ka avatud küsimustega struktureerimata ja struktureeritud ekspertintervjuud.

Intervjuu on sotsiaalteadustes peamine uurimismeetod, mille abil andmeid kogutakse. Kui on soov saada teada, kuidas inimesed reaalses elus maailma tajuvad ja mõistavad ning kirjeldada nende sotsiaalseid kogemusi, on otstarbekas inimestega suhelda ja nendelt endilt seda küsida (King & Horrocks, 2010). Käesolevas uurimistöös sooviti leida informatsiooni ja hinnangut võimestumise kontseptsiooni elementide rakendumisest konkreetsetes kinnipeetavatele suunatud võimestavates tegevuses ja millised on tegevuste tulemused. **Andmete kogumise ja uurimise meetoditeks** on seega dokumendianalüüs ja ekspertintervjuud, sest dokumente võib vaadelda kui olulist inimvaheliste suhete osa (Prior, 2008) ja intervjuud aitavad seda osa täiendada.

Uuringus on kasutatud eesmärgistatud valimit, sest eksisteerib konkreetne eesmärk, millest lähtutakse ning küsimused, millele soovitakse uurimistöös püsistatud uurimisküsimusele

vastust (Teddlie & Yu, 2007). Käesolevas töös on **eesmärgistatud valimina** vaatluse all teatud kindlad võimestavad tegevused ja programmid, ning nendega seotud ekspertid.

Ekspertidega suhtlemine toimus e-posti teel, sest nad asuvad välisriikides. Eksperte oli kokku 12 (vt lisa 8). Esmalt pöördui nende poole sooviga, et nad edastaksid töö autorile rohkem infot ja täiendavaid dokumente konkreetse tegevuse kohta, mistõttu tegemist oli struktureerimata intervjuuga. Seejärel palus autor luba täiendavate küsimuste küsimiseks. Kui luba oli saadud, siis esitas töö autor ekspertidele juba konkreetsed struktureeritud avatud küsimused (vt lisa 2). Ekspertidega, keda küsitleti, ei sõlmitud uurimistöös osalemiseks eraldi nõusolekuvorme, sest tegemist ei olnud delikaatsete andmetega. Kokkulepped tehti e-posti teel ja vabas vormis.

**Andmete analüüsi** abil sooviti saavutada uurimistöö eesmärk, milleks oli välisriikide taasühiskonnastamisepraktika analüüsi käigus välja selgitada, kuidas kinnipeetavate psühholoogilisele võimestamisele suunatud sekkumised toetavad nende taasühiskonnastumist.

Eesmärgi saavutamiseks tugineti kolmele püstitatud uurimisküsimusele:

1. Kuidas on võimestumise kontseptsioon rakendunud kinnipeetavatele suunatud tegevustes ja programmides välisriikide vanglates ?
2. Millised on olnud välisriikide praktikas läbiviidavate võimestavate tegevuste tulemused?
3. Kuidas toetab võimestumise kontseptsioon kinnipeetava taasühiskonnastumist?

Andmete **analüüsi meetod** oli dokumentide ja ekspertide intervjuude kvalitatiivne sisuanalüüs. Analüüsi aluseks võeti töö teoreetilise analüüsi põhjal koostatud kokkuvõtlik skeem, mis kajastab psühholoogilise võimestumise kontseptsiooni elemente (vt lisa 3). Uuritavad dokumendid ja intervjuude vastused tõlgendati selle järgi, millist sisu nad sisaldasid - mida nendes kirjeldati, raporteeriti, näidati, presenteeriti või seletati (Prior, 2008). Analüüsiti, kuidas võimestumise elemendid tegevustes on rakendunud ja millised on tulemused. Selle põhjal süstematiseeriti fenomeni kirjeldused ja esitati need skemaatiliselt ning võrdlevate tabelitena (vt lisa 4 ja lisa 5). Uurimistöö tulemustest lähtuvalt koostati konkreetsed ettepanekud võimestumise kontseptsiooni rakendamiseks Eesti taasühiskonnastamise praktikasse.

## **2.2. Mõtluspraktikate rakendamine vanglates, seosed võimestumise kontseptsiooniga ja taasühiskonnastumisega**

Inimese elu eesmärgid tekivad tema teadlikkuse tasandil (Boniwell, 2014, lk. 188-189). Mõtlus e meditatsioon on tähelepanu suunamine ja teadlikkuse suurendamine, et arendada kontrollivõimet mentaalsete protsesside üle. Eesmärk on arendada sügavat sisekaemust oma loomulikust olekust, teadvust, identiteeti, reaalsust ja optimaalset psühholoogilise heaolu taset (Walsh, 1983). Teadveloleku meditatsioon taotleb oskust mõtestatult oma tähelepanu suunata ning teha seda käesolevas hetkes, hinnanguid andmata. (Boniwell, 2014, lk. 188-189).

Vangistuses viibivate isikute kriminaalse käitumise ja retsidiivsuse vähendamise eesmärgil on korrektsiooniasutustes hakatud kinnipeetavatele õpetama teadlikkuse arendamise meetodeid. Selle põhjenduseks on toodud, et kui kinnipeetavad praktiseerivad regulaarselt, väheneb neis soov kasutada narkootikume või muid keemilisi aineid ning neis suurenevad sügavad ja pikaajalise mõjuga sisemise rahulolu, heaolu, ennast-väärtustavad ja ennast austavad kogemused. Paljude kinnipeetavate jaoks on see nende esimene võimalus kogeda sisemist kontrolli oma meele- ja kehaseisundite üle. (Samuelson, et al., 2007)

Dr. Joh Kabat-Zinn on arendanud teadveloleku abil stressi vähendamise programmi. Kuna teatud psühholoogilised tegurid, mis võivad inimesi suunata kriminaalsele käitumisele, on muudetavad läbi tähelepanelikkuse praktikate, otsustati Ühendriikide osariigi Massachusetts'i kuues korrektsiooniasutuses programm läbi viia. See toimus aastatel 1992-1996 ning osales ligikaudu 2000 kinnipeetavat. Programm koosnes 6-8 nädalastest kursustest. Korruga oli võimalik osa võtta 12-20 inimesel. Abivahendid ja võimalused varieerusid. Treeniti täielikku teadlikkust hetkest ja selle integreerimist igapäevaellu. Ennem ja peale kursust hinnati osalejate vaenulikkust, enesehinnangut ning meeleolu häiritust. Peale sekkumist ei hinnatud retsidiivsuse määra osalenute seas, kuid jõuti järeldusele, et programm oli osalejaid positiivselt julgustav ja motiveeriv (Samuelson, et al., 2007). Julgustamine ja motiveerimine on ka võimestumise protsessis kesksed elemendid.

Ameerika Ühendriikides oleva Vangla Teadlikkuse Instituudi (*Prison Mindfulness Institute*), missiooniks on pakkuda tõenduspõhiseid juhiseid kinnipeetavate rehabilitatsiooniks, enese-transformatsiooniks ja isiklikuks ja professionaalseks arenguks. Instituudi kodulehel on mitmeid näiteid kinnipeetavate mõtluspraktika kogemustest (Institute, 2013). Näiteks aastal

2013 on Ameerika Ühendriikides, Cranstonis, Rhode Islandi meeste vanglas kinnipeetavad oma elu ümber kujundanud just läbi mõtluspraktikate. Kokkuvõtlik lühifilm "*Path to Freedom*" (edaspidi PTF) (Institute, 2013), kajastab, et programmi aluseks on teadlikkusel baseeruv emotsionaalse intelligentsuse mudel, mis on suunatud just riskirühmadele ja noortele ning täiskasvanud kinnipeetavatele. Osalejad arendavad endas enese-teadlikkust, suurendavad kontrollivõimet oma impulsiivsuse üle ning parendavad sotsiaalset teadlikkust ehk arusaamist teistest inimestest. See võimaldab neil luua oma elus ka positiivsemat visiooni. Kursus on saanud mitmete korrektsioonisüsteemi ekspertide heakskiidu ja toetuse (Institute, 2016).

Kursuse läbiviimisega alustas mees, kes oli ise vanglas viibinud 14 aastat. Ta oli seal mõtlust praktiseerima hakanud ja saanud sellest jõudu, et tulla toime oma eluga vanglateskkonnas. Vanglast väljudes ta tundis, et oli teadlikum kui teised tema ümber. Lühifilmis rääkis ta, et kinnipeetavaid juhendades ta märkas korduvalt, kuidas nendes tekkis mingi äratundmine iseenda suhtes ja selgem arusaamine oma olemusest. See oli põhjus, mis teda vanglasse neid juhendama tagasi tõi. Mõtlus on aidanud kinnipeetavatel näha oma elus uut perspektiivi ja andnud võimaluse tõeliselt ja realselt näha iseenda sisse (Institute, 2013), mis viitab kogemuse võimestavale olemusele.

Christopher J. Canfield on töötanud vanglas vabatahtlikuna 5 aastat. Ta soovis hakata vanglas juhendama mõtluspraktikaid. Oma pöördumises juhtkonnale, nimetas ta eesmärkideks, soovi julgustada kinnipeetavaid oma meeli rahustama ja olema rohkem olevikus, kohal iseendaga ning oma isiklikus olukorras. Kursust soovis ta teostada üks tund iga nädal. Pöördumises, kus ta praktika protsessi selgitab, võib leida võimestumise kontseptsioonile omaseid elemente nagu näiteks asendite valikut osalejatele just selliselt, mis neile sobiks ja võimaluse andmine küsimusi küsida ning oma kogemusi jagada. Politseikomissar Michael M. Thumm on kirjutanud vangla administratsioonile omapoolse toetuse praktikate läbiviimiseks ja viidanud samuti võimestumise elementidele, milleks on pühendunud ja usaldusväärne juhendaja; kursuse hea formaat ja paindlikkus, ning võimaluse andmine nendele osalejatele, kes seda soovivad ja kes tahavad õppida (Canfield, 2014, pp. 3-4).

Aastal 2014 on tasuta jagamiseks antud välja meditatsioonipraktika läbiviimise protsessi kajastav juhendmaterjal "*Sacred Gates, Bringing Mindfulness to Prisons a Volunteer's Guide*". See on vabatahtlikele, kes juhendavad kinnipeetavaid mõtluse praktikal vanglates. Selle on koostanud Canfield lähtuvalt oma kogemustest meeste vanglas. Juhendis on rõhutatud, et meditatsioon on teadlikuks saamise protsess, mille abil õpitakse olema kohal iseenda kehas, meeles ja kõige sellega, mis kujundab emotsioone. See aitab mistahes



sõltuvuste või ette tulevate takistustega tegeleda ja nendele keskenduda (Canfield, 2014, p. 9). Juhend toetab võimestumise üldist ideed, et igal inimesel on olemas oma isiklikud unikaalsed tugevused ja väljakutsed, mida on võimalik läbi teadlikkuse arendamise protsesside toetada. On viidatud, et on oluline austusega suhtuda osalejatesse ning anda neile võimalikult palju isikliku ruumi praktika teostamiseks, et jõutaks võimalikult rahumeelselt iseenda taotlusteni (Canfield, 2014, p. 12). Iseseisvust ja mentori toetavat rolli taotletakse ka võimestamisel.

Isiklikul soovil käitumise muutmisele, mis on psühholoogilise võimestumise üks oluline tulemus, viitab juhendis välja toodud ühe kinnipeetava isikliku kogemuse kirjeldus. Ta ütleb, et kuigi kursused toimusid peamiselt kord nädalas, hakkas ta omal soovil mediteerima iga päev 40 minutit ja vahest isegi kauem. Ta kirjeldas, et õppis aktsepteerima lahke ja leebe meelega kõike, mis võib ilmuda. Rahulikult vaikuses istumine aitas suunata tähelepanu oma meeleheitlikele soovidele ja isikliku olukorraga tegeleda. Kirjelduse andis ta aastal 2010 ning aastaks 2014, oli ta abiellunud, vanglast vabastatud, alustanud õpinguid kolledžis ning keskendunud oma elus ka sõltlaste nõustamisele. Ta on saanud isaks, praktiseerib meditatsiooni ja harrastab pikamaajooksu. (Canfield, 2014, pp. 15-16). Võib järeldada, et isikus toimus psühholoogiline võimestumine, mis peegeldus selles, et tal oli suurenenud võimekus teha oma elus muutusi.

Juhend kajastab, et eesmärk on pakkuda osalejatele vähem õpetamist ja rohkem juhendamist, et leitaks oma isiklik sisemine olemus. Ka võimestumise protsessis on oluline, et mentor oleks pigem juhendaja ja partneri rollis. Canfield viitab kinnipeetavate teineteise toetusele ja abistavale käitumisele, mis praktikatel on avaldunud. Mõnikord on kinnipeetav soovinud temaga isiklikult rääkida ning oma läbielamisi ja kogemusi jagada - näiteks, milline väljakutse on olnud nende jaoks kursusel osalemine. Teatud privaatne arutelu on toimunud ka näiteks siis, kui talle on pakutud abi kottide kandmisel (Canfield, 2014, p. 13). Võib järeldada, et praktikate tulemusena võib areneda kinnipeetavates prosotsiaalne käitumine, mis on aga taasühiskonnastumise kontekstis oluline mõjutegur.

Vanglates meditatsioonipraktikaid läbi viies, on oluline, et kinnipeetavad osaleksid seal regulaarselt. On vaja olla nendega avatud ja selgesõnaline - selgitada, mida täpselt tehakse, millised on piirangud, millist kasu nad praktikast saavad või milliseid lubadusi nad peaksid andma. Juhendajana on oluline mõista, kus kinnipeetavad parajasti oma mõtetega on, ning pakkuda neile rohkem universaalseid viise, näha õiglust, kaastunnet, andestamist ja enese-

austust. (Canfield, 2014, pp. 21-23). Avatus ja selgesõnalisus tegevuste kirjeldamises, ja regulaarne tegevuse toimumine, viitab maksimaalsele kaasatusele ja osaluse suurendamisele, mis on aga võimestumise protsessis olulised elemendid.

Teadlikkuse arendamise protsessidele, mis on võimestumise saavutamiseks olulised mõjutegurid, viitab ühe kinnipeetava kirjeldus: “.....tulid minu pähe ja teadvusesse vastused probleemidele; ..... hakkasin mõistma, et need on minu enda mõtted ja teadvus, mis blokeerivad minu sisemist jõudu ja teadmisi” (Canfield, 2014, p. 19). Juhendatud visualisatsiooni tehnika puhul võib märgata samuti teadlikkuse arendamise protsessi kirjeldust (Canfield, 2014, p. 33). See avaldub selles, et kohal olles peab osaleja leppima kõigega, mis tema meeltesse ilmub. Ta peab endale esitama küsimusi selle kohta, mis esitleb talle teda ennast, ning kuidas ta suhtleb sellega, millega ta kohtub. Mõtestamine, ja oma kogemuste jagamise võimalus on samuti võimestumise olulised elemendid. Need avalduvad dokumendis olevas juhises, kus on viidatud, et jätkates meditatsiooni, peab praktiseerija ette kujutama uusi kogemusi ja looma seoseid. Ta peab visualiseerima, milliseid uusi mälupilte ja tundeid kogeb, ja mõtlema, mida see, mida ta näeb ja kogeb, võiks tema jaoks tähendada. Praktika lõpus on võimalik oma kogemusi jagada (Canfield, 2014, p. 33).

Doug Booth, Ühendkuningriikides asuva Brixtoni vangla tegevjuht, on koostanud kinnipeetavatele 11 leheküljelise dokumendi “*Doing Your Time with Peace of Mind*”, kus on meditatsiooni juhised. Tekst on “meie” vormis, millest võib järeldada, et autor seab end kinnipeetavatega samale tasandile ning näeb ennast pigem nende partneri kui õpetajana. See toetab ka võimestumist soodustavat elementi, kus on viidatud mentori kui partneri rollile. Dokumendis viidatakse, et meditatsiooni on võimalik igaühel iseseisvalt praktiseerida. (Booth, 2001-2005, p. 1). Autor selgitab, et meditatsioon tugevdab isiklikku võimekust näha ja saada üle takistustest, mis lahutavad isikut tema sisemisest headusest - see aitab saada taasühendust oma parimate isiklike omadustega. Ka võimestumisel taotletakse isikliku võimekuse saavutamist. Kuna juhendis viidatakse iseseisvale praktiseerimisele, siis toetab ka see võimestumise kontseptsiooni. Meditatsiooni kirjeldus juhendis, viitab samuti võimestumise protsessi elementidele (Booth, 2001-2005, p. 1):

1. ... aitab keskenduda oma mõtetele
2. ... on võimalik näha iseenda osas uusi perspektiive
3. ... leida oma uued tegevused

Praktiseerides kogeb inimene oma emotsioone ja tundeid, kuid seda rahumeelsel viisil ja selliselt, et see aitab nendega leppida ja tegeleda. Inimene hakkab nägema seda, kuidas emotsioonid teadvusesse ilmuvad ning see aitab iseennast ja ka end ümbritsevat maailma paremini mõista. On võimalik oma elu elada täiuslikumalt (Booth, 2001-2005, p. 2). Kui kinnipeetav õpib oma emotsioone tajuma, ja mõistma paremini iseennast ja end ümbritsevat maailma, võib see toetada teda ka taasühiskonnastumisel.

Juhendis on Booth esitanud erinevad meditatsioonitehnikad, mille järgi kinnipeetav saaks iseseisvalt harjutada. Ta suunab julgustavald ja motiveerivalt valima just neile sobivaima meetodi ja seda siis proovima. Seal on kirjas: *”Meditatsioon on oskus, mille omandad kogu eluks. Mõttele oma praktikale kui investeringule oma enda meelerahu heaks – see on investering sulle endale, mis annab palju kasu nii sulle, su perele kui ka sinu kogukonnale. See on investering sinu tuleviku jaoks”*. (Booth, 2001-2005, p. 3). Motiveerimine ja julgustamine on võimestumise protsessis olulised mõjutegurid.

Juhendis on viidatud, et tekib parem arusaamine sellest, kes ollakse ja kuidas mõtted inimest kujundavad, mis juhib paremate suheteni teistega. Igaühel on õigus tunda misiganes emotsioone, mis tekivad ja neid mitte eemale lükata. Oma emotsioonide aktsepteerimine aitab areneda ning annab võimaluse transformatsiooniks. (Booth, 2001-2005, pp. 4-7). Võib väita, et eeltoodu toetab võimestumise ideed ja ka taasühiskonnastumist, sest kui tekib parem arusaamine iseendast ja oma mõtetest ning kui tekivad paremad suhted teistega, võib see suunata isikuid positiivsete muutusteni.

Vipassana mõtluste kursuseid kinnipeetavatele hakati esimest korda rakendama aastal 1997, Põhja Ameerikas Põhja Rehabilitatsiooni Asutuses (edaspidi PRA) Seattle'i linnas, Washingtoni osariigis. Alates sellest ajast viidi seal kursuseid läbi kuni aastani 2003, mil Seattle riiklik valitsus asutuse sulges. (Meijer, 1999). Lucia Meijer, selle vangla endine administraator, on oma artiklis kursust kirjeldanud kui põhjuste ja tagajärgede seostest kogemuse saamist. Ta on öelnud, et Vipassana on kui praktiline enese-transformatsiooni meetod, mis põhineb oma meele, keha ja füüsiliste aistingute objektiivsel vaatlusel. See on kui distsipliini harjutus ja eetiline praktika, mille kulud on minimaalsed ja kasud sellega võrreldes märgatavad.

Ühe kursuse kestus kokku oli 10 päeva. Osalemine oli tasuta ja ette olid nähtud kindlad moraalinõuded. Kinnipeetavad pidid võtma isikliku vastutuse (Committee, kuupäev puudub, pp. 2-3; 5-6) ja andma lubaduse mitte tappa, mitte varastada, mitte valetada, mitte asuda ebasobivasse seksuaalvahekorda ning mitte kasutada uimastavaid aineid. Oli keelatud suitsetada, lugeda, kirjutada, telefoniga helistada, televiisorit vaadata, raadiot või muusikat kuulata või end mõne muu tegevusega lõbustada. Süüa võis vaid lubatud toitu ja see oli taimne (Meijer, 1999). Kogemus põhjuste-tagajärgede seostest ja seeläbi enese-transformeerumine võib kinnipeetavaid oluliselt toetada nende taasühiskonnastumisel. Isikliku vastutuse võtmine on aga võimestumise kontseptsiooni tulemuslik element.

Kokku toimus selles asutuses, kaheksateistkümne kuu jooksul, kuus Vipassana kursust, milles osales 50 meessoost ja 21 naissoost kinnipeetavat. Osad osalejad langesid välja enne kursuse lõppu, kuid 55 osalejat läbisid kursuse täielikult. Vanglapersonali sõnul olid need kinnipeetavad, kes kursuse läbisid, rohkem koostöövalmid, said paremini läbi teiste kinnipeetavatega ja olid suurema valmisolekuga osalema ka teistes programmides ning tegevustes. (Meijer, 1999). Võimestumist iseloomustab olukord, kus kursustel osalenud, hakkasid teisi kinnipeetavaid motiveerima osalema. Juendmaterjal viitab, et kui tingimused kinnipeetavatele ära seletati, ei uskunud ükski PRA töötaja, et mõni kinnipeetav oleks valmis vabatahtlikult osalema. Kui aga selgus, et 16 kinnipeetavat on huvitatud, siis ei uskunud keegi, et ükski neist võiks lõpetada. Kui 11 kinnipeetavat lõpetasid, oli järgmine kursus täis broneeritud.

PRA Vipassana kursuse lõpptulemused esitati aastal 2002. Selle järgi langes osalejatest tagasi vanglasse kahe aasta jooksul peale vabanemist kaks kinnipeetavat neljast. On toodud, et 71 kinnipeetavast, kes kursusega alustas, langes 16 (22.5 %) enne kursuse lõppu välja. 55 kinnipeetavat, kes kursuse lõpetasid, vabanesid vanglast aastal 1999. Ainult 5 neist langes tagasi vanglasse uute kuritegude tõttu. Paljud kursusel osalejatest olid pikaajalised retsidiivid, kes olid ka alkoholi kuritarvitajad. Meditatsioonikursustest võtsid edukalt osa ka need, kellel olid erinevad vaimse tervise probleemid, mitmed distsiplinaarrikkumised vanglas või vähene huvi osaleda muudes programmides. Peale kursuse lõppemist olid kinnipeetavad julgemad mediteerima ka iseseisvalt ja igapäevaselt (Committee, kuupäev puudub, pp. 6-10), mis viitab, et muudeti isiklikul soovil oma hoiakuid, mis on aga võimestumise protsessis oluline tulemus.

Meijeri edastatud uurimuse tulemustes kirjeldatakse, et eelkõige sooviti analüüsida Vipassana kursuste mõju kinnipeetavate sõltuvuskäitumisele ja psühhosotsiaalsetele teguritele. Selgus, et nendel, kes osalesid, oli tõusnud optimismi tase, vähenenud märgatavalt psühhiaatrilised sümptomid ja suurenenud kontrolli tunne neid mõjutavate tegurite üle. Kuigi ei hinnatud, kas osalejad mõistsid täpselt tehnikaid ja kas nad praktiseerisid korrektselt, ning kuivõrd mõjutas tulemusi keskkond (eraldatud, vaikus, suitsuvaba keskkond taimetoiduga), võib Vipassana kursust pidada väheseid kulusid nõudvaks tegevuseks, millel on kinnipeetavatele positiivne mõju. (Parks & Marlatt, 2006)

Sama uuringu täpsemaid tulemusi kajastab Põhja Ameerika Vipassana Vangla Uurimisfirma (*American Vipassana Prison Trust – VPT*). Nende andmetest kajastub, et uurimuse lõpuks selgus, et nende kinnipeetavate puhul, kes osalesid kursustel, raporteeriti lisaks madalamale alkoholi, kanepi ja kokaiini tarvitamise osakaalule ka psühholoogilise ja sotsiaalse funktsioneerimise paranemist, psühhiaatriliste sümptomite vähenemist ja suurenenud optimismi. Kursuse läbinud suutsid paremini kontrollida oma negatiivseid emotsioone, oli paranenud nende eneseregulatsiooni võime ning suurenenud valmisolek muutusteks. Nendest kes osalesid kursustel, langesid peale vanglast vabanemist tagasi vaid 20% (Trust, 1993-2013)

Bombays tehtud Washingtoni uurimuse järgi, aitab samuti Vipassana kinnipeetavates saavutada kontrollivõimet oma emotsioonide üle, mis omakorda vähendab nende viha, pingeid, vaenulikkust, kättemaksu ja lootusetust. See võib aidata neil ohjeldada sõltuvuskäitumist ning vähendada retsidiivsust. Kui kinnipeetavad praktiseerivad meditatsiooni, siis suureneb nende valmisolek töötada või osaleda muudes programmides ja nad taluvad paremini ka vanglas kehtivaid reegleid ning teevad koostööd ametivõimudega (Committee, kuupäev puudub, p. 3). Võib järeldada, et Vipassana kursus sisaldab mitmeid psühholoogilise võimestumise elemente (iseseisev tegutsemine, optimismi tase, suurenenud kontrolli tunne elu üle) ja on andnud positiivseid tulemusi taasühiskonnastumise kontekstis.

Ray Olson, kes oli 2015 aastani vangla mõtluspraktikate "*Prison Outreach Program*" (Olson, 2015) koordinaator New Mexico's, ütles, et tõenduspõhist tõendust sellest, kas Vipassana kinnipeetavaid võimestab või kas on vähendanud retsidiivsust, neil ei ole. Seda viib ellu mittetulundusühing, mistõttu puudub juurdepääs delikaatsetele andmetele. Olsoni subjektiivne arvamus programmi mõjust on, et see aitab viia kinnipeetava meele puhkeolekusse, mistõttu ta hakkab erinevaid teemasid ka selgemini tajuma. Tema meelest suunab praktika

kinnipeetavat tema käitumise ja hoiakute muutumisele see, et võimaldab keskenduda hetkele. Siis lastakse lahti hävitavatest mõtetest ja hakatakse nägema tõe, mistõttu muutub käitumine terviklikumaks. Inimene hakkab mõtlustades nägema selgemini maailma enda ümber ning inimesi, kellega suhtleb. Läbi selle võimestub isik personaalselt. Olson on näinud kinnipeetavaid, kes avastavad isennast ning saavad vabaks hävitavatest mõtetest. Nad võtavad vastutuse oma elude eest ning teevad otsuseid, mis toetavad nende vaimset tervist. Olson ütles: *“inimest juhib kuriteoni tema negatiivne nägemus iseendast. Kui saadakse rohkem enesekindlaks oma väärtuste osas (tugevus, armastusväärne, hinnatud, võimekas jne), siis ollakse ka rohkem valmis loobuma sõltuvustest, vägivallast ja kriminaalsetest tegudest.”* Tema sõnul toetab mõtluspraktika kuritegevusest loobumist ja kinnipeetava võimestumist.

Euroopa Vipassana Vangla Kursuste Komitee esindaja Udo Marquard edastas töö autorile dokumendi *“Vipassana meditation courses in prisons. Introductory Information – VMP”*. Selle on väljastanud Euroopa Vanglakursuste Komitee ja eesmärgiks on anda ülevaade vanglates elluviidavatest meditatsioonikursustest üle maailma. Seal on kirjas, et taolised kursused on andnud positiivseid tulemusi retsidiivsuse vähendamisel ja märgatavalt häid tulemusi kinnipeetavate käitumises (Committee, kuupäev puudub).

Dokumendis on kajastatud näiteks *San Bruno* vangla kogemust, mis oli teine vangla Põhja Ameerikas, kus hakati õpetama kinnipeetavatele meditatsiooni aastatel 2000-2002. Selles vanglas toimus 10 päevane Vipassana kursus, kus osales 13 kinnipeetavat, kes kõik kirjeldasid oma kogemust kui elu muutvat sündmust. See viitab ka võimestumisele. Näiteks üks kinnipeetav on kirjeldanud: *“... need olid kõige teraapilisemad päevad. Ma mõistsin, et .....; .... Nüüd ma näen, et see aitab mul muuta oma mõtlemist ja puhastab mu meeli”*. (Committee, kuupäev puudub, p. 13). Kinnipeetavatele õpetati, kuidas vaadelda oma keha, et tunda, tõlgendada ja seejärel eraldada just need tunded, mis võivad juhtida ebasoovitavale käitumisele. Üks 29 aastane kinnipeetav, kes oli olnud teismeliseeest alates, kräki, kokaiini ja heroini sõltlane, on oma kogemust kirjeldanud järgmiselt: *“Kogu mu sõltuvus tuli esile, kuid Vipassana aitab mul suruda oma ihad eemale. Ma nägin, et need on kõigest aistingud; ..... Ma ei ole küll täiesti teine inimene veel, kuid ma olen teel muutumiseni.”* (Committee, kuupäev puudub, p. 14). Võib järeldada, et praktika raames suurenes kinnipeetavate eneseteadlikkus, mis on aga psühholoogilise võimestumise eeltingimuseks.

Üks kinnipeetav, keda teised meditatsioonipraktika pärast vanglas kiusasid, on öelnud, et teda see ei häiri, sest Vipassana hoiab teda probleemidest eemal. Ta on kommenteerinud:”..... *ma tean, kuidas ennast tagasi hoida ja mõelda ennem kui käituda. Varem oleksin ma sellises olukorras olnud ilmselt valmis kaklema.*” (Committee, kuupäev puudub, p. 14). Seega võib järeldada, et mõtluspraktika võib toetada kinnipeetavate enesekontrollivõimet, mis on aga oluline võimestumise mõjutegur ja taasühiskonnastumist toetav element. Harry Snaider, kes oli selles vanglas Vipassana õpetaja, on öelnud, et kuigi kinnipeetavad ei muutu üleöö, on neil olemas mõistmine ning töövahend, mis aitab neil ise tegeleda oma probleemidega ja leida neile lahendused. Kui ühist meditatsioonipraktikat vanglas ei toimu, proovivad kinnipeetavad igal hommikul, ennem kui teised ärkavad, oma kambris iseseisvalt praktiseerida (Committee, kuupäev puudub, p. 14), mis viitab võimestumisele - iseseisvalt oma käitumise muutmisele.

Endine kinnipeetav, Ozay Rinpoche, tegeles vanglas olles meditatsiooniga 4 tundi päevas. Kinnises kambris viibimine andis talle võimaluse järjepidevalt taoline tegevus oma igapäevaellu integreerida. Kriminaalselt karistatud inimene saavutas oma meele treenimise abil kontakti iseendaga (Rinpoche, 2008). Osay ütles, et meditatsioon vanglas on alati kasulik, kuid tema tundis, et tema jaoks oli iseseisvalt praktikseerimise kasutegur suurem kui teistega koos. See näitab, et kui õpetada kinnipeetavatele meditatsiooni tehnikaid, et neil oleks võimalik üksinda praktiseerida, võib see neil aidata iseseisvalt saavutada positiivsed muutusi oma mõtlemises ja käitumises. See võib toetada neid ka taasühiskonnastumisel.

Esimene Vipassana mõtluskursus Euroopas, toimus Inglismaal, *HMP Lancaster Castle vanglas*. Algatus tuli kahe vanglatöötaja poolt, kes ise õppisid Vipassanat ning olid enesekindlad omaenda kogemuse tõttu. Lancasteris väärtustatakse, et vanglatöötaja peaks ise eelnevalt olema teadlik kursuse sisust ning olema ise proovinud seda tehnikat. Ainult siis on võimalik mõista, mida kursus endas sisaldab ning mida kinnipeetavad peavad läbi kogema. Eesmärk oli õpetada osalejatele Vipassana tehnikat, et nad saaksid arendada eneseteadlikkust ning eneseväärtuslikku tunnetust, samapalju, kui tunnetada teisi inimesi enda ümber (Committee, kuupäev puudub, pp. 19-20). Eneseteadlikkuse ja eneseväärtuslikkuse tunnetuse arendamine on aga psühholoogilise võimestumise protsessis määrava tähtsusega elemendid.

Kõik kaheksa kinnipeetavat, kes kursusel osalesid, andsid ennem ja pärast kursust tagasiside oma meeleseisundite kohta. Peale raportide lugemist oli selgelt näha, et pea kõikides, kes osalesid, on toimunud positiivne sisemine muutus. Kinnipeetavad kirjutasid: “*Ma tundsin*

*nagu oleksin kohtunud uue isikuga iseenda sees”;* Mul oli teatud kaitsev hoiak varem, kuid nüüd olen palju rahulikum inimene. Mulle anti tööriist eluks minu isikliku vaimse arengu jaoks. (Committee, kuupäev puudub, p. 20). See näitab, et kursus on kinnipeetavaid suunanud oma hoiakuid positiivsemaks muutma, mis võib toetada taasühiskonnastumist.

Vangla personal on kirjeldanud, et peale kursust on kinnipeetavad rohkem isiklikult distsiplineeritud, neil on suurem valimisolek õppida, ja paremad ning kvaliteetsemad õpitulemused. Üks kinnipeetav, kes oli korduvalt osalenud uimastirehabilitatsiooni programmides, on öelnud, et ta väga pooldab kõiki neid mitmeid programme, kus ta on osalenud, kuid Vipassana on selline tehnika, mis toob inimesed tagasi iseendani ja hävitab kannatused. Üks kinnipeetav kirjeldas, et ta on palju teadlikum nüüd sellest, mis tema ümber toimub ning et ta on leidnud oma probleemide põhjused. Tema suhted oma partneri ja lastega on muutunud paremaks, sest nad on omavahel hakanud paremini suhtlema. Nad mõistavad oma tundeid ja teavad, mida nad tulevikult soovivad. Veel mainis ta, et ta tunneb, et on võimeline raskustega toime tulema tsiviliseeritumalt ja mõistvamalt (Committee, kuupäev puudub, p. 21). Võib järeldada, et Vipassana kursus võib suunata kinnipeetavaid positiivsemale nägemusele oma elust, mis võib neid motiveerida ka rohkem pingutama parema tuleviku nimel. On näha, et kursus on suurendanud kinnipeetava positiivset võimekust, mis on aga eelduseks võimestumisel ja taasühiskonnastumisel. Psühholoogilise võimestumise tulemus, milleks on teiste motiveerimine, peegeldub näiteks ühe kursusel osalenud kinnipeetava julgustavas hoiakus. Ta ütleb, et Vipassana meditatsioon peaks olema igale kinnipeetavale võimalik praktiseerida, sest see aitab puhastada meele, arendab enese-distsipliini ning sisemiste raskustega toimetulekut (Committee, kuupäev puudub, pp. 21-22).

Vipassana kursusi on läbi viidud ka Hispaanias, mis olid Euroopa maismaal esimesed. Aastal 2003 on Martin Stephens koostanud artikli, mis kajastab 10 päevast Vipassana kursust Kataloonias *Centro Penitenciario Brians* vanglas. Ta kirjeldab, et Vipassanaga treenib inimene vaatlema kaalutletud meele muutlikke keha aistinguid, olgu need siis kas meeldivad või ebameeldivad. See omakorda treenib meelt mitte pimesi eemalduma sellest, mis on ebameeldiv ning mitte klammerduma ja igatsema seda, mis on meeldiv. See tehnika aitab inimesi välja sõltuvuskäitumuslikest harjumustest ja vähendab negatiivseid mõttemustreid nagu ärrituvus, viha, ahnus jne. See on praktiline vahend, et puhastada meel ja muuta indiviid rohkem efektiivsemaks ja tasakaalukamaks, et tulla paremini toime igapäevaeluga (Committee, kuupäev puudub, pp. 16-17). Eneseefektiivsus on võimestumise



protsessis määravaks teguriks ning sõltuvuskäitumuslikest harjumustest loobumine võib toetada taasühiskonnastumist.

Kataloonia vanglas näidati sealsetele kinnipeetavatele, kellel oli kursuse vastu huvi, filmi “*Changing from inside*”, kus kirjeldatakse kahe Ameerika kinnipidamisasutuse kogemusi Vipassana läbiviimisel. Seejärel tutvustati kinnipeetavatele kursuse distsiplinaarseid reegleid ja vastati küsimustele, mis neil tekkisid. Seejärel näidati praktika toimumise kohta vanglas ja täideti kursusel osalemise nõusolekuvormid. Osalejaid oli kokku 19 kinnipeetavat ja enne kui kursus ametlikult algas, tuli ka vangla director kõikidega rääkima ja julgustavaid sõnu ütleva. (Committee, kuupäev puudub, p. 16). See aga viitab võimestumise elementidele, milleks on toetus, kaasamine, osaluse suurendamine ja julgustamine.

Juhendaja on peale kursust kinnipeetavatega regulaarselt kohtunud ja kirjeldab, et nende nägudest, kus varem võis näha kannatust, kahtlusi ja hirmu, on nüüd näha lootust, rahulikkust ja rõõmsat meelt. Nad on enesekindlad ja püüavad mediteerida iseseisvalt kaks tundi päevas, iga päev. Nad saavad seda teha oma kambrites, ühe tunni hommikul ja ühe tunni peale lõunat, ühisel istumisel koos uute praktiseerijatega. Selliselt on mõtlus integreeritud selle vangla praktikasse igapäevaste tegevuste hulka. Edasisi praktikaid juhendavad vabatahtlikkuse koras kinnipeetavad või vanglapersonal, kes ka ise on kursuse läbinud. Kinnipeetavate käitumises ja hoiakutes on nähtud märgatavaid muutusi. Nad on koostöövalmimad ja statistiliselt on vähenenud retsidiivsuse näitajad (Committee, kuupäev puudub, p. 17).

*Vipassana Meditation Courses in Prisons* sissejuhatavas dokumendis on ära toodud ka Uus-Meremaa praktikat kajastav dokument. See on väljastatud aastal 2002 ning seal on kirjas, et esimest korda tutvustati seal Vipassanat aastal 1999. Kõik vanglatöötajad, kes võtsid sellest osa, arvasid, et see on kasulik sekkumine. Nad on leidnud, et vangide tähelepanu ning teadlikkus on arenenud harmoonilisemaks ning see on vastuvõtlikum nende endi vajadustele, mis muudab nad võimekamaks osalema ausamalt ja edukamalt ka muudes programmides. Peale vabanemist, perekonna juurde naastes, on nad võimelised rakendama isiklikus elus vajalikke muutusi, et suurendada oma elukvaliteeti. Uus-Meremaa statistika näitab, et kui aastal 1999 osales programmis 14 meest, siis nendest 7 ei langenud tagasi vanglasse 12 kuu jooksul peale vanglast vabanemist; aastal 2000, kui osales programmis 16 meest, ei langenud nendest 11 tagasi vanglasse 12 kuu jooksul peale vabanemist ja aastal 2001, kui programmis osales 16 meest, siis nendest ei langenud tagasi vanglasse 12 kuu jooksul peale vanglast vabanemist 11 meest. (Committee, kuupäev puudub, p. 26).

Ameerika Ühendriikides, Massachusettsis asuvas Walpole'i vanglas sooviti analüüsida kinnipeetavate retsidiivsust peale transtsendentaalse meditatsiooni (TM) praktiseerimist. Sooviti kasutusele võtta selline enese-arendamise programm, mille eesmärgiks oleks, et käitumise areng inimeses, tekiks tema endi sisemisest motivatsioonist ja spontaanselt. (Alexander, et al., 2003). Sisemist motivatsiooni ja enese-arendamist taotleb ka võimestumise kontseptsioon.

Walpole vanglas tehtud uurimuste käigus võrreldi gruppe, kes osalesid TM praktikas ja kes ei osalenud. Selgus, et TM programmis osalenutel vähenes ärevuse seisund ja kalduvus ärevuse tekkele, depressioon, neurootiline psühhopatoloogia, agressiivsus ja impulsiivsus. Kõik need tegurid soodustavad ka kriminaalset käitumist. Jõuti järeldusele, et TM programm edendab kinnipeetavate psühholoogilist arengut, hoolimata nende vaimsest võimekusest või arengutasemest. See võimaldas neil oma meeled vaigistada, nende mõtted ja tajud väljusid teatud piiridest. Tulemusena kogesid nad oma sisemist loomulikku teadlikkust. Nende kinnipeetavate seas, kes osalesid TM programmis, oli ka suurem motiveeritus osaleda muudes programmides. Peale vanglast vabanemist, oli programmist osavõtnute seas, 30 kuu jooksul, madalam retsidiivsuse tase, võrreldes mistahes muude kinnipeetavate gruppidega, kes TM programmi ei läbinud. Mõlemate gruppide uuritavad olid sarnaste omaduste ja näitajatega ning valitud juhuslikult (Alexander, et al., 2003).

Kuna TM rakendamisel areneb inimmeele kvaliteet, millest mõtted ka teadvusesse tekivad, järeldati ka uurimuse tulemustes, et kinnipeetavate mõtlemine muutus rohkem korrapäraseks ning edasiviivaks. Kuna on tõendeid, et paljud kinnipeetavad jätkavad TM praktiseerimist ka siis kui ametlik programm on lõppenud, näiteks teevad nad seda üksinda oma kambrites, siis võib järeldada, et seeläbi, võib nende käitumismustrites positiivne muutus veelgi enam esile tulla. Järeldati, et TM programm vanglateskkonnas on paljutõotav vahend, et saavutada positiivseid muutusi kinnipeetava käitumises, rakendades seda siis kas eraldiseisvalt või paralleelselt teiste programmidega. (Alexander, et al., 2003). Kokkuvõtlikult võib öelda, et TM praktika võib kinnipeetavaid positiivselt võimestada, sest edendab psühholoogilist arengut, suurendab isiklikku motiveeritust, sisemist loomulikku teadlikkust ning muudab mõtlemist korrapärasemaks ja edasiviivamaks. Kuna TM praktikate mõjul on ka vähenenud retsidiivsuse tase, võib toetada see kinnipeetavate taasühiskonnastumist.

Iirimaa vanglate transtsendentaalse meditatsiooni kodulehel on öeldud, et TM võib anda kinnipeetavate rehabiliteerimisel häid tulemusi seetõttu, et rakenduvad inimese bioloogilised

protsessid ajus. On selgitatud, et inimese aju eesmine osa - prefrontaalne korteks, on vastutav oluliste tähendust omavate mõtete eest, nagu pikaajalise planeerimise võime, moraalse tähenduse omistamise võime ja otsustamisvõime selles osas, kas miski on õige või vale. Transsendentses olekus läheb keha sügavasse puhkeolekusse, lahustab sügavale juurdunud stressi kehas, ning aktiveerib samal ajal prefrontaalse korteksi ajuosa. Regulaarse TM praktikaga jätkub prefrontaalse korteksi aktiivsuse suurenemine. Kinnipeetavad, kes tavaliselt kannatavad suure stressi all, muutuvad automaatselt vähem impulsiivsemaks. Nad muutuvad kaalutlevamaks oma otsustes ja tegevustes, mida igapäevaselt teevad. Nad hakkavad tihti tegema spontaanselt õigeid otsuseid. (Science, 2016)

Isiksuse arengut on nimetatud ka iseenda-mõistmiseks ja see on määrava tähtsusega kinnipeetavate rehabilitatsioonis. Kui inimene mõistab iseennast, siis sealt edasi areneb ka enesekindlus, enese-aktsepteerimine ja võimalus elada olevikus ja luua paremaid suhteid teistega. TM praktikad aitavad iseenda-mõistmist arendada (Science, 2016). Nagu eespool nähtub, siis TM praktika rakendamine toetab oluliselt inimese võimete arendamist. Seetõttu võib pidada TM praktikat võimestumise kontekstis oluliseks tegevuseks. See võib kinnipeetavaid positiivsemate hoiakuteni ja käitumise muutumiseni suunata, mis on aga oluliseks mõjuteguriks taasühiskonnastumise kontekstis.

Kokkuvõtlikult võib väita, et mistahes meditatsioonipraktikate rakendamisel vanglatesse on olnud positiivne mõju kinnipeetavatele. Sellele viitab näiteks kinnipeetavate suurenenud motivatsioonitase ning soov iseseisvalt regulaarselt praktiseerida, vähenenud ärevus, vähenenud sõltuvusainete tarbimine ja soov tarbida ning muu psühhopatoloogia.

Teatud juhtudel on analüüsitud praktikatel osalemise mõju retsidiivsusele ning kinnipeetavate käitumisele ja nendel juhtudel on olnud mõju positiivne. Kui retsidiivsust hinnatud ei ole, siis on selle põhjuseks olnud asjaolu, et praktikaid viivad läbi mittetulundusorganisatsioonid või vabatahtlikud, kellel aga puudub ligipääs andmetele.

Ekspertide hinnangud on olnud positiivsed, kuid need baseeruvad pigem praktikate läbiviijate subjektiivsetele seisukohtadele, mistõttu nende hinnangute tõenduspõhisteks nimetamine, on küsitav. Kuigi on märgatud positiivseid muutusi, ei ole võimalik sellest järeldada, kas need positiivsed muutused on kinnistunud pikemaajaliselt ning kas on ka peale vanglast vabanemist säilinud, mis on aga taasühiskonnastumise eeltingimuseks.

### **2.3. Koertega seotud tegevused USA vanglates, seosed võimestumise kontseptsiooni elementidega ja taasühiskonnastumisega**

Vanglates on hakatud ellu viima koerte treenimise programme, mille tulemusena on kinnipeetavad saanud kasu, õppides elulisi oskusi. Ühtlasi on need programmid vähendanud ka retsidiivsuse taset. (Strimple, 2003)

Esimene koeraprogramm, kuhu kaasati hüljatud koerad ja kinnipeetavad, oli nimega *Pooch*. Selle programmi raames tegid kinnipeetavad läbi käitumismuutuse, mis toimus läbi loomadega suhtlemise, vastutuse, ning kannatlikkuse ja kaastunde kogemise, kõikide elusolendite suhtes. Loomapõhised treeningprogrammid vanglates muudavad vangla atmosfääri ning pakuvad kinnipeetavatele tähendusrikast tööd ja treeningut. Kasu, mida koerteprogrammid on andnud, on nimetatud kolmekordseks. Naised on kogunud suurenenud enesetõhususe tunnet ja arendanud endas erinevaid oskuseid. Koeri, kes oleks tavapärasel olukorras tapetud, on treeninud kinnipeetavad selleks, et aidata inimesi, kellel on teatud spetsiifilised vajadused, sest koeri ei treenita mitte ainult teenistukoorteks, vaid ka kuulekust oskavateks tavakoorteks ja sotsiaalteraapia koorteks. Näiteks ühest naisest, kes oli süüdi mõistetud mõrva eest, sai edukas koeratreener. (Strimple, 2003)

Kinnipeetavad õpivad ka koerte kasvatust ja inimese-koeravahelist käitumist. Lisaks koerte treenimisele õpitakse programmide raames ka nõustamist ja veterinaararstide assisteerimist. Näiteks paljud mehed, kes on vanglast lahkunud, on asunud tööle loomadega seotud erinevatele aladele. Isegi kui neil ei ole olnud selleks tunnistust või tõendit, on neil olemas teatud enesekindlus, mis neile sellele edu antud valdkonnas annab. Programmid pakuvad kinnipeetavatele kutselisi oskusi, mis on neile toeks taasühiskonnastumisel. (Strimple, 2003)

Shadd Maruna, kes on koostanud raamatu, kus ta kajastab seda, kuidas endised kinnipeetavad oma elu uuesti "*üles ehitavad*", on kirjutanud, et selleks, et hoiduda kuritegevusest, on kinnipeetavatel vaja arendada endas harmoonilist ja pro-sotsiaalset identiteeti (Maruna, 2015, p. 7). Koerad võivad mõjuda inimesele prosotsiaalset käitumist soodustavalt. Tavaliselt programmides osalejad suhtlevad koertega, kuid eesmärgiks on siiski ka koerte treenimine. Kuigi sisult on väga erinevaid koeraprogramme, siis kõige levinumad on sellised, kus kinnipeetavad treenivad koeri ja hoolitsevad nende eest. Hiljem koerad adopteeritakse tavaelanike poolt. (Strimple, 2003). Hoolitsemine aga arendab prosotsiaalsust.

Veel on selline programm, mis baseerub looma sotsialiseerumise mudelile ning mille puhul kutsikad kasvatatakse üles või täiskasvanud koerad sotsialiseeritakse. Seejärel õpetatakse neid elementaarsetele käsklustele alluma, mille järel nad suunduvad edasi spetsiaalsetesse treeningutesse nagu näiteks õppima lõhkeaineid või narkootikume otsima või õppima töötama füüsilise puudega inimestega. Loomadega suhtlemine ei nõua palju keelelisi oskuseid ning seetõttu võib koerteprogrammidel olla kinnipeetavatele oluline mõju. Koertega töötamisel kinnipeetavad aitavad koeri ning tekib olukord, kus keegi kinnipeetavatesse usub – antud juhul siis koer. Nii vangistatud inimene kui ka hüljatud koer on mõlemad sotsiaalselt tõrjutud (Furst, 2007). Kinnipeetavad langevad kuritegelikule teele tagasi tihti seetõttu, et nad on võimetus oma olukorda muutma, kuid koeri treenides võivad nad **ise võimestuda** läbi selle tunde, et nad annavad kellelegi midagi tagasi (Maruna, 2015, pp. 74, 87).

Ühe uurimistöö raames sooviti analüüsida, kas kinnipeetavatel tekib koertega suhtlemisel samasugune efekt nagu tavainimestel, kes on koeraomanikud, ja seetõttu võtavad üle ka teatava uue sotsiaalse identiteedi. Sooviti analüüsida, kas kinnipeetavates, kes programmis osalevad, võib areneda positiivne identiteet ja kuidas see mõjub nende retsidiivsusele. Selleks intervjueriti kinnipeetavaid ja andmeid koguti kahest kinnipidamisasutusest, kus vangid koeraprogrammides osalesid (Furst, 2007):

**Esimene programm** toimus üksuses, kus olid naised, ning seal tegeleti kutsikatega, kes suundusid edasi õppima lõhkeainete otsimist. See programm algas aastal 2001 ja kokku oli programmis 13 koera ning 22 vabatahtlikku kinnipeetavat (15 neist koerte peamised dresseerijad ja 7 neist varudresseerijad). Osalejate keskmine vanus oli 38 aastat. Keskmine programmi pikkus oli 22 kuud ning seda planeeriti 6st kuni 60 kuuni.

**Teine programm** toimus üksuses, kus olid mehed vanuses 17-25 eluaastat. Nemad tegelesid 2-3 aastaste inglise hurtadega, kes pidid suunduma võiduajamiskarjääri lõppemise tõttu eutaneerimisele. Need koerad päästeti ja kinnipeetavate ülesandeks oli neid sotsialiseerida, et nad saaksid minna kogukondade peredesse lemmikloomadeks. Programm algas aastal 2002 ning oli keskendunud endistele võistluskoertele kodu leidmisega. Intervjuude tegemise ajaks oli 7 koera ja 18 kinnipeetavat (7 peamist dresseerijat, 7 varudresseerijat ning 4 praktikanti), kes programmis osalesid. Programmi keskmine kestvus oli 18 kuud, kuid seda planeeriti 9st kuni 36 kuuni.

Urijad, kes analüüsi teostasid, ei pääsenud ligi osalejate kriminaalkaristuste andmebaasile, kuid vangla administraatorite ja mittetulundusühenduse, kelle abil programmid ellu viidi,

juhataja sõnul üks kinnipeetav eemaldati programmist ja ülejäänutest, kes programmis osalesid ei ole selle viie aasta jooksul ükski vanglasse tagasi langenud. Intervjuud viidi läbi aastal 2005 ja intervjuude analüüsi tulemusena jõuti järeldusele, et koeraprogrammides osalemine võib soodustada kinnipeetavate taasühiskonnastumist. (Furst, 2007)

Kinnipeetavad kirjeldasid, et programm muutis neid vähem vihasteks ja rohkem kannatlikeks, neis suurenes kontrollivõime oma emotsionaalsuse ja impulsiivsuse üle. Üks kinnipeetav ütles:” *Ma mõtlen nüüd ennem kui ma tegutsen. Ma mõtlen, miks see koer niimoodi käitub ja alles siis tegutsen vastavalt vajadusele*” (Furst, 2007). Kontrollivõime suurenemine on psühholoogilise võimestumise saavutamiseks oluline element.

Paljud kinnipeetavad olid väga entusiastlikud, kui kirjeldasid oma koerte intelligentsust ja erilisi oskuseid. Üks naiskinnipeetav näiteks tõi esile oma koera oskused, kiites tema loomulikku annet, mitte ei toonud esile iseenda võimekust treenerina (Furst, 2007). See viitab prosotsiaalsetele tunnetele, mida programm naisel esile tõi, mis toetab ka taasühiskonnastumist.

Naiskinnipeetavad pidasid kutsikapäevikuid, kuhu nad märkisid koera arengut puuduvat infot, nagu näiteks esimest küünte lõikamist ja hammaste kasvu. Nad olid lahkelt nõus uurijatega oma päevikuid jagama. Meeskinnipeetavad pidasid koerte kohta päevikuid, kuhu nad kandsid kõik selle, mis puudutas koera arengut treeningutel, infot koerte lemmikmänguasjade ja trikkide kohta, mistahes käitumisveidruste kohta, mis koeral olid, nagu näiteks mingite kindlate asjade närimine jne. Päevikud andsid nad edasi peredele, kes koerad adopteerisid (Furst, 2007). Selline tegevus viitab vastutust võtvatele ülesannetele, mille osas kinnipeetavad olid kohustatud tegutsema ja mis võimestumise kontekstis on määrava tähtsusega, sest isikliku vastutuse võtmine suurendab kontrollivõime arenemist oma elu ja tegevuste üle.

Kinnipeetavad on oma kogemust koertega programmis kirjeldanud järgmiselt:”*Tulla kuskile, kus ei ole mingit lootust ja rõõmu ning kogeda seal tingimusteta mõistmist, on hämmastav*” (Furst, 2007); “*Ta ei kritiseeri mind või ei räägi minust taga või ei taha minuga kakelda. Midaiganes ma ka ei ütle, ta on siin minu jaoks olemas.*” (Furst, 2007). Kinnipeetavad ütlesid intervjuudes, et koerad leevendasid nende depressiooni ja tõstsid tuju. Üks naine ütles, et kutsikad muutsid ta õnnelikuks. Üks kinnipeetav kirjeldas, et programm andis talle õnnetunde ja eesmärgi elada (Furst, 2007). Võib väita, et programm suurendas kinnipeetavates positiivseid emotsioone ning muutis nad õnnelikuks ning kuna andis ka teatava eesmärgi, siis

võib öelda, et programm võib toetada psühholoogilist võimestumist, kus need elemendid on määrava tähtsusega.

Üks kinnipeetav kommenteeris, et ta on võtnud Viha Juhtimise programme ja Käitumise Muutmise Teraapiat, aga mitte kumbki neist ei ole aidanud teda niipalju kui koeraprogramm, sest ta tunneb ennast koeraga mugavamalt. Üks teine kinnipeetav ütles samuti, et koeraga koos olles tunneb ta ennast vabamalt ja suhtleb piiranguteta, sest koerad ei hinda teda kuidagi. Programmide raames suurenes ka kinnipeetavate ja vanglapersonali vaheline suhtlemine. Nad arutlesid koerte teemal ja personal küsis tihti vangidelt, kuidas koertel läheb, mille peale kinnipeetavad jagasid infot näiteks koerte tervise kohta. Lisaks suurendasid koerad ka suhtlemist programmis osalejate vahel. Nad ütlesid: *”Meie tunneme koerte pärast muret”* (Furst, 2007) ja *”Meil omavahel on nüüd grupis rohkem usaldust”* (Furst, 2007) ning *”Kui meil ei oleks koeri, siis me ei räägiks omavahel niipalju.”* See kui kinnipeetavad peavad koeri dresseerima ka näiteks pühade ajaks ja sünnipäevadeks, tähendab, et see soodustab neis ka teatud sotsiaalse rolli võtmist (Furst, 2007), mis viitab, et koertega tegelemine võib soodustada kinnipeetavate sotsiaalset aktiivsust ja positiivset suhtlemist nii omavahel kui ka vanglapersonaliga, ning ka sotsiaalse kontrolli võtmise võimet, mis toetab ka psühholoogilist võimestumist.

Kui kinnipeetavatelt küsiti, mida nad programmi tulemusena iseenda jaoks õppisid, siis oli ülekaalus vastutustunne. Väideti ka, et ollakse programmist võimestunud. Näiteks öeldi, et saadakse igast raskusest üle, kuitahes raske see ka võib olla, ja et saavutatakse see, mida soovitakse. Üks kinnipeetav ütles, et ta mõistis, et ta ei olegi nii rumal kui talle alati on sisendatud, ja et tal on palju kogukonnale, koertele ja ka teistele naistele, kes programmis osalesid, pakkuda. Üks teine kinnipeetav väljendas, et ta õppis oma arvamust avaldama ning et ta oskab nüüd öelda inimestele seda, mida ta tahab, et nad teaksid. Veel öeldi: *”Kui ma saan tuua koeras esile tema täieliku potentsiaali, siis seeläbi ma toon tegelikult esile ka enda oma”* (Furst, 2007). Veel kommenteeriti, et see programm oli kui eluline õppetund. Võimestumisele viitab ka olukord, kus kaasosalejad on kommenteerinud, et kui alguses naine tuleb programmi, ei ole tal mingit enesekindlust ja kui ta programmist lahkub, on nad saavutanud koeraga edu. (Furst, 2007). Võib väita, et programm sisaldab psühholoogilise võimestumise elemente nagu seda on vastutustunde arenemine, isikliku potentsiaali esiletoomine, edu saavutamine ja lõpuks ka võimestumine.

Meeskinnipeetavad on iseennast hakanud märkama kui prosotsiaalseid isikuid ning üks kinnipeetav on öelnud, et läbi selle, et ta peab kellegi eest hoolitsema, tunneb ta ennast

rohkem ka mehena, sest esmalt peab ta hoolitsema koerte eest, ja alles siis iseenda eest. Rehabilitaatorid on sellise programmi puhul osalejate vastutuse võtmine ja usalduse demonstreerimine, mis julgustab neid enesemuutmisele ning altruistlikule käitumisele. Üks kinnipeetav on näiteks öelnud: ”*Kui sa oled vanglas, siis ei saa sa siin kedagi aidata – sa oled kasutu. Vähemalt selle programmi abil läheb osa meie tööst teiste inimeste aitamiseks ja ühiskonna toetuseks.*” (Furst, 2007) Vastutuse võtmine toetab võimestumise kontseptsiooni ning enesemuutmine ja altruistlik käitumine, mida programm kinnipeetavates esile tõi võib toetada ka nende taasühiskonnastumist.

Ameerika Ühendriikide, Arkansase korrektsiooniasutuste kodulehel on viide koeraprogrammile *Paws in Prison*, mida viiakse läbi koostöös koerte varjupaikadega ja hindamisgruppidega üle kogu riigi. Seal lehel on kirjeldatud, et programmi raames on välja valitud kinnipeetavatel võimalus saada päästetud koerte treeneriteks. Kinnipeetavad töötavad koertega, õpetavad neile kuulekust ja sotsialiseerivad neid, mis muudab koerad kergemini adopteeritavateks. Programmi raames õpivad kinnipeetavad vajalikke oskuseid, mis toetavad neid ka rehabilitatsioonil ning vanglast vabanemisel. Lisaks edendab programm ka ühiskonna turvalisust. See on võimalus kinnipeetavatele teha midagi positiivset Arkansase kogukondade hüvanguks. (Correction, 2011). Võimaluste andmine, positiivsete tegevuste võimaldamine kinnipeetavatele on aga võimestumise protsessile viitavad elemendid.

Ühes artiklis, kus sedasama programmi kajastatakse, on öeldud, et see on programm, mis julgustab kinnipeetavaid ja premeerib neid hea käitumise eest. See toetab kinnipeetava rehabilitaatorit ja annab neile uhke tunde oma saavutuste üle. Videoklipis, kus programmi kajastatakse on üks kinnipeetav öelnud: ”*Sul on nüüd vastutus, mille pead võtma.*” (Moss, 2013). Julgustamine, premeerimine, toetamine ja vastutuse võtmine on ka psühholoogilise võimestumise protsessi elemendid.

Sotsioloogia professor Jenifer D.Drew’ga, kes on koerte programmidega vanglates seotud, edastas 2013 aastal, Lasell College’i poolt välja antud raporti, mis hindab NEADS koerteprogrammi mõju kinnipeetavatele, kes koeri trenisid. NEADS programm toimus Ühendriikide naistevanglas MCI/Framingham’is Massachusettsis. Programmi oli kaasatud Inglismaa Princetoni koerteteenistus. Programm on kestnud alates 2004 aastast. Koerad tuuakse vanglatesse kui nad on 8 nädalat vanad. Minimaalselt on nad seal aasta või ka 18 kuud. Kutsikad jagavad kambrit oma treeneritest kinnipeetavatega, kes on vastutavad nende treenimise eest 24 tundi ööpäevas, 7 päeva nädalas. Koerad on pidevalt kinnipeetavatega koos, isegi kui nad vangla siseselt ka mõnes muus programmis osalevad. Treeneri kambri on



olemas kõik koera jaoks vajalik varustus ning seal võib viibida ka kaaskinnipeetav, kes koeraprogrammis ise ei osale. Programmi on värvatud ka inimesed, kes koeri väljaspool vanglat sotsialiseerivad. (Drew, et al., 2013)

Selleks, et kinnipeetav saaks koera treeneriks, ei tohi tal viimase kuue kuu jooksul olla distsiplinaarrikkumisi. Lisaks peab olema veel vanglas kanda karistust vähemalt kaheksateist kuud, mis on vajalik aeg, et koera välja treenida. Treenereid hindab vaimse tervise personal ning NEADS personal. NEADS'i professionaalne treener ja kinnipeetavad töötavad nädalasel kursusel vanglas, enne kui kinnipeetav koera ise treenima hakkab. Kaardistatakse koera tervisevajadused, õpetatakse kinnipeetavatele, kuidas koeri treenida, monitoorida nende saavutusi jne. (Drew, et al., 2013)

Raportis kajastub, et programmis osalejad olid erinevate karistusaegadega kinnipeetavad ja vanuses 20-50 eluaastat. Raportis on mainitud, et peamine eesmärk programmi elluviimisel ei olnud mitte kinnipeetavate rehabilitatsioon, vaid NEADS'i soov, et treenitaks välja võimalikult paljud teenistuskoerad ja seda väga väheste vahenditega. Kinnipeetavate rehabilitatsiooni on seal nimetatud teisejärguliseks. Programmi tulemuslikkust teostati intervjuude kaudu ning vaatluse teel ja tulemused, mida raportis kajastatakse, on pigem kirjeldavad. Retsidiivsus taseme langust raport ei kajastu ning kuna on mainitud, et rehabilitatsioon on olnud selles programmis teisejärguline, siis on alust arvata, et retsidiivsust selle programmi raames pole hinnatud.

Programmi võimestav olemus seisneb selles, et kinnipeetavale usaldatakse koer, kellega ta saab autonoomselt tegeleda. Tal on võimalus olla enam mitte osa problemist, vaid osa lahendusest, sest treenib koera kogukonna jaoks. Seotus koeraga arendab kinnipeetavas protsüaalse käitumist (Drew, et al., 2013).

Üks vanglatöötaja on intervjuus öelnud: *“Kui neil on teine elu, kelle eest hoolitsea, on see võimalus saavutada enesekindlust ja enese väärtuslikku tunnet. Osaledes programmis, kui neil on vaja teha otsuseid, siis see aitab neil teha ka tervislikumaid valikuid.”* (Drew, et al., 2013). Enesekindluse suurendamine ja otsuste tegemise võimaldamine aga on olulised võimestavad komponendid.

Võimestumise protsessis on oluline tunnustus ja toetus, ning see peegeldub programmis näiteks selles, et kui koerad lõpetavad treeningud, antakse treeneritele kaardid, kuhu on peale kirjutatud, kes neid on treeninud – ehk kinnipeetava nimi. See on tunnustus kinnipeetavatele

hea töö eest. Kinnipeetavad saavad kaks kaarti, et neil oleks võimalik üks neist saata oma perele.

Kinnipeetavad loovad enda jaoks erinevaid tähendusi programmis osalemisega. Mõned näevad selles rohkem kui äriolist tegevust kui samas teised näevad võimalust õppida vastutuse võtmist ja arendada endas oskusi kellegi eest hoolitseda. Tähenduse loomine on võimestumise protsessis oluline mõjutegur ning vastutuse võtmine on võimestumise kontseptsiooni keskne element.

Vastutuse võtmist võib nimetada koeraprogrammi kõige märgatavamaks tulemuseks, sest kinnipeetavad peavad vastutama koerte eest ja neid õpetama 24 tundi ööpäevas. Raportis on toodud, et kinnipeetavad arendavad programmiga enese-tõhususe tunnet, empaatiavõimet, enese-kontrolli ning vastutusvõimet (Drew, et al., 2013), mis on kõik psühholoogilise võimestumise protsessi olulised elemendid.

Vastutusvõime arendamist, mis on võimestumise kontseptsiooni üks peamine eesmärk, peegeldab raportis kajastatud koeratreeneri tüüpiline päevaplaan. Seda on kinnipeetav ise kirjeldanud järgnevalt (Drew, et al., 2013):

1. 06.00 päeva algus ja loendamine, peale mida pean koera välja viima ja peale mida ta magama panema
2. 07.30 pean koera uuesti välja viima ja peale mida talle oma ruumis süüa andma
3. 08.00 pean minema tööle, kus samal ajal võib olla vajadus ka koeraga minna välja mängima (ka mängimine on osa koera kasvatamisest)
4. 09.00 teen koeraga päeva esimese treeningu, mis kestab 20-30 minutit. Treeningu aeg pikeneb vastavalt koera vanusele. Peale treeningut koer tavaliselt veidi magab ja peale mida pean ta uuesti välja viima. Kui koer on ärkvel on teda vaja iga kahekümne minuti järel välja viia, sest vastasel juhul ajab ta oma asju vanglaüksuses
5. Seejärel söödan ma talle tema lõunat, millele järgneb uuesti 20-30 minutiline treening ning peale seda viin ma ta üksuse päevaruumi, kus ma näitan talle inimesi, erinevaid hääli jne. See on vajalik, et koer harjuks mistahes võõrastes olukordades hästi käituma, mis on vajalik siis kui ta läheb oma uute omanike juurde. Ma tegelen sellega umbes kuni kella kaheni päeval kuni tulevad vanemad koerad tagasi oma nädalaselt treeningult ja minu koer saab teiste koertega koos mängida
6. Seejärel on vaja koer jälle välja viia ja siis on tal jälle uneaeg mis kestab umbes kella poole neljani päeval. Seejärel läheb ta uuesti välja ennem kella nelja.

7. Söömine on meil kinnipeetavatel kell 5 õhtul kuni 5.30 õhtul, kuid kui mu koer on veel väike, siis ma jätan õhtusöögi vahest ka vahele. See on nagu emainstinkt – ma tahan olla kindel, et temaga on kõik korras, enne kui ma endaga tegelen.
8. Peale õhtusööki teen ma veel ühe treeningu samal ajal kui teised koerad mängivad ja see on vajalik, et harjutada temas, et mina domineerin ja annan käsklusi, mitte et ta teistega ei mängiks
9. Seejärel on aeg lõõgastuda nii minul kui ka koeral

Nagu eespool olevast päevaplaanist on näha, siis on terve päev, kuni õhtuni kinnipeetava jaoks planeeritud. Ta peab kellaajaliselt planeerima tegevusi ja olema vastutav koera jaoks oluliste tegevuste eest. Selline olukord arendab kinnipeetavas keskendumisvõimet ning personaalset suutlikkust, mis on aga võimestumise protsessis määravad elemendid.

Kokkuvõtlikult võib väita, et koerteprogrammidel on prosotsiaalset käitumist toetav mõju, mis on taasühiskonnastumise kontekstis oluliseks mõjuteguriks. Koerteprogrammid soodustavad võimestumise kontseptsioonist lähtuvalt kõige enam vastutuse võtmist ja kontrollivõime arendamist, ja planeerimisvõimet sest kinnipeetavad peavad pidevalt olema valmis vastutama loomade eest, neid treenima ja õpetama, kontrollima oma tegevusi ja tegevuste tulemusi. Lisaks soodustab programm ka positiivseid emotsioone ja enesetõhususe tunnetust.

Nagu eespool olevate programmide analüüsil nähtub, siis võivad koerteprogrammides osalejad iseseisvalt võimestuda ja nendes võib väheneda retsidiivsuse tase. Seetõttu võib nimetada koerteprogramme taasühiskonnastumist toetavateks tegevusteks.

## **2.4. Tekstidega töötamine vanglas, seosed võimestumise kontseptsiooniga ja taasühiskonnastumisega**

Erinevate võimestavate sekkumistena vangla keskkonnas võib käsitleda tegevusi, mis on seotud erinevate tekstidega töötamisega või ise tekstide koostamisega. Sellised tegevused aitavad kinnipeetavatel korrastada oma mõtlemist, analüüsida oma isiklikku olukorda ning arendada endas empaatilist arusaamist teistest inimestest enda ümber.

Üheks näiteks on Vangla lugemisgruppide programm. Aastal 2000 alustati lugemisgruppidega Ühendkuningriikide nejas vanglas: Coldingley, Bullington, Wandsworth ja Send. Sellest sai kogu programm alguse. Rahalist ressursi saadi erinevatest fondidest, mis võimaldas vanglatesse soetada pehmes köites raamatuid. Programmi eestvedajate jaoks oli oluline, et igal kinnipeetaval oleks oma raamat, mida lugeda. Aastaks 2013 oli kaasatud projekti 38 vanglat ja kogu tegevus toimus mitteformaalsel viisil. Lugemisgruppide eesmärgiks oli hoida kinnipeetavaid “*ärkvel*”, ergutada nende mõtlemist ning esitada neile väljakutseid. On koostatud ka raport, mis kajastab programmi sisu ning töö tulemusi aastatel 1999-2013. (Hartley & Turvey, 2013)

Dokumendis on esitatud lugemisgruppide kasutegurid kinnipeetavatele, mida võib seostada ka taasühiskonnastumise oluliste mõjuteguritega (Hartley & Turvey, 2013, p. 9):

1. Empaatiat areng teiste inimeste suhtes läbi raamatute lugemise
2. Kriitiline enese refleksioon ehk kogemuse kirjeldamine, analüüsimine ja hindamine
3. Vastastikune austus, mis tekib grupiarutelude käigus
4. Seostatus, mis tekib kultuuriga, mis asub väljaspool vanglat
5. Niinimetatud pehmete oskuste areng, mis on eluliselt oluline, et pääseda tööle

Tegevus toimub selliselt, et iga grupis osaleja loeb läbi sama raamatu ning seejärel toimub kohtumine, kus raamatu sisu arutatakse. Grupi korraldaja roll ei ole grupiarutelu juhtimine, vaid pigem arutelu hoidmine. Peale arutelu valivad kinnipeetavad ühiselt välja uue raamatu, mida järgmise kuu aja jooksul lugeda. Protsessi lihtsustamiseks tuuakse neile erinevate raamatute kirjeldused ja ülevaated, mille seast nad valida saavad. Lisaks saavad grupi liikmed ise ettepanekuid teha, näiteks soovitada mõnd raamatut, mida on kas mõni nende pereliige või sõber neile soovitanud. Lisaks antakse kinnipeetavatele võimalus ise otsustada selle üle,

kuidas grupp võiks omavahel töötada. Kinnipeetavatel on võimalik kogeda iseseisvust ja oma individuaalsuse tunnetamist läbi selle, kui grupp valib uut raamatut. Grupp arendab välja omaenda meetodi, kuidas raamatut valida ning see peab toimuma demokraatlikul ja grupi poolt juhitalval moel. Praktika näitas ja kinnitas kui oluline on isikliku valiku küsimus vanglas. Kinnipeetavatel ei ole võimalik vanglas teha palju valikuid, kuid lugemisgrupis osalemine neile seda võimaldab. Individuaalsuse tunnetamine, ise otsustamine, omaenda meetodi arendamine ja isikliku valiku võimaldamine soodustab aga personaalset suutlikkust, mis on ka võimestumise protsessis ja taasühiskonnastumisel määravaks teguriks.

Raportis on viidatud, et taasühiskonnastumise protsessis on oluline element **võimestav efekt**, mis tähendab inimeses sellist tunnet, et tal on maailmale midagi pakkuda. Kinnipeetavad vajavad võimalusi olla kasulikud teistele, et seeläbi avastada iseenda rakenduslikkus ja tunda ära see kasutegur, mille nad saavad sedasorti tegevusest. Selle programmi analüüsi tulemusena selgus, et grupi liikmed olid parema meelega vabatahtlikud mingis tegevuses kui need, kes programmis ei osalenud. Lugemisgruppides osalemine annab võimaluse kinnipeetavale väljendada oma väärtushinnanguid ning jagada omavahelisi vaateid, suhelda, olla kaasatud ja kasutada oma aega efektiivselt. (Hartley & Turvey, 2013) Kuna juba programmis on viidatud võimestavale efektile ning nimetatud tegurid seda ka toetavad, võib väita, et lugemisgruppide rakendamisel võib olla võimestav mõju.

Üks näide, mida raportis kajastati, kirjeldas, kuidas üks kinnipeetav, kes lugemisgrupis osales, õpetas oma kambrikaaslasele lugemist ning kaasas ta seejärel lugemisgruppi. Peale seda hakkas kaasatav lugemisgrupis regulaarselt osalema, olles aktiivne liige ja entusiastlik lugeja. (Hartley & Turvey, 2013, p. 24). Veel selgus ühe teise kinnipeetava sõnul, et igaüks vanglas teab, et inimesel, kes ei oska lugeda, on peaaegu võimatu usaldada teisi inimesi. Kui lugemisgrupid arenevad, siis kasvab ka sealsete liikmete vahel avatus ja usaldus. (Hartley & Turvey, 2013, p. 41). Selline olukord viitab psühholoogilisele võimestumisele, sest kinnipeetavad olid valmis motiveerima ja toetama teisi kinnipeetavaid, kes seda vajasid.

Lugemisgrupp võimaldab arendada keskendumist ja visadust, mis on vajalikud oskused õppimiseks ja töötamiseks ka tulevikus. Usaldus grupis arendab liikmete omavahelist toetust ja lugemine ise arendab enesekindlust. Raskema sisuga raamatud on kinnipeetavate jaoks heaks väljakutseks, et ergutada nende diskussiooni ning see omakorda julgustab neid peale vabanemist võtma ka suuremaid eesmärke oma elus. (Hartley & Turvey, 2013, p. 25).

Omavaheline toetus ja enesekindluse suurenemine on võimestumise protsessis olulised elemendid. Kuna programm julgustab võtma suuremaid eesmärke elus, võib seda nimetada võimestavaks tegevuseks.

Üks kinnipeetav on oma kogemust kirjeldades öelnud, et kasutegurid lugemisest olid tema jaoks märgatavad. Ta avastas end lugemast palju mitmekesisemaid teoseid kui varem, sest teda julgustati lugema ka klassikuid, ja neid žanre, mille suhtes ta varem oli olnud ükskõikne. Aktiivsed arutelud aitasid tal mõista teiste inimeste arvamusi ja näha nende erisust, sest oli palju neid, kes temast endast vastupidiselt mõtlesid. Ta ütles, et grupis osalemine arendas tema kirjaoskust ja julgustas teda tulevikus minna õppima avatud ülikooli. Üks teine kinnipeetav on kirjeldanud, et temas tekkis soov minna õppima ülikooli filosoofiat. Veel üks grupis osaleja on öelnud, et ta koges hinnangutevaba keskkonda, mis muutis tema jaoks lugemise nauditavaks. (Hartley & Turvey, 2013, p. 25). Mentoripoolne julgustamine on võimestumise protsessis määravaks teguriks. Kuna kinnipeetavas oli tekkinud ka soov muutuda, siis viitab see psühholoogilisele võimestumisele.

Raportis on öeldud, et lugemisgruppides osalemine võimaldab kinnipeetavatel õppida selliseid oskusi nagu eneseväljendamine ja otsuste tegemine. Nad õpivad, kuidas veenda ja oma isiklike vaateid kirjeldavaid väiteid esitada, kuidas väidelda ja arutleda, ning kuulata teisi, ja omavahel suhelda. Nad õpivad, kuidas pidada läbirääkimisi ka näiteks selles osas, mida järgmiseks lugeda. Kõik need oskused on eluliselt olulised, et tulevikus leida tööd. Lugemisgrupid arendavad kinnipeetavas kujutlusvõimet, mida muud programmid tihti ei paku, kuid mis on oluline nende isiksuse arengul. Seda toetab süvenemine, mõtlemine ja otsustamine teiste inimeste ja erinevate situatsioonide üle, mida nad raamatuid analüüsid peavad tegema. Tagasilanguse ennetamise seisukohast on mainitud, et kriminaalne identiteet, mis kinnipeetavatel tavaliselt eksisteerib, peaks asenduma uue pro-sotsiaalse identiteediga. Lugemisgrupe vanglas on peetud seetõttu heaks võimaluseks, kus isikud saavad proovida pro-sotsiaalse identiteedi avaldumist ning ühtlasi võib see neis ka kinnistuda. (Hartley & Turvey, 2013, pp. 31, 41). Võib väita, et lugemisgrupid võivad olla toeks kinnipeetavate taasühiskonnastumisel, sest arendavad prosotsiaalset käitumise, eneseväljendusoskusi, süvenemist, mõtlemist ja soodustavad otsuste tegemist. Need elemendid on olulised ka võimestumise kontekstis.

Raportis on kajastatud kinnipeetavate raamatuarvustused, näited nende lugemispäevikutest ning analüütilistest kokkuvõtetest, ning viidatakse, et kinnipeetavate rehabilitatsioon ei peaks keskenduma ainult sellele, et neid tööks ette valmistada, vaid õppimisvõimalused peaksid olema laiaulatuslikumad. Empaatiat, kriitiline enesesse süüvimine ja sotsiaalne kaasatus on samuti määrava tähtsusega taasühiskonnastamise kontekstis. Üks vabatahtlik on öelnud: *”Mida rohkem julgustada kinnipeetavaid lugema ja arutlema erinevate ideede üle, seda suurema tõenäosusega tunnevad nad peale vanglast vabanemist ennast ühiskonna täisväärtuslike liikmetena”*. (Hartley & Turvey, 2013, p. 47)

Aastal 2014 on antud välja teine lugemisgruppide tegevust kajastav raport, mille võib leida programmi kodulehelt, kus on mainitud, et lugemine, ettekujutusvõime ja mõtlemisoskused on kolm peamist oskust, mis suunavad inimest kriitilisele mõtlemisele, mis on aga oluline taasühiskonnastumist toetav mõjutegur (Ramsbotham, 2014, p. 8). Sarah Turveyga, vangla lugemisgruppide kontaktisik, nimetas kolme peamist kasutegurit lugemisgruppide puhul ja need on empaatiavõime suurenemine kinnipeetavates, nende suurem sotsiaalsus ja ühendus laiema kultuuriga, mis eksisteerib väljaspool vanglat.

CCTV Americas Now uudisteportaal kajastab YouTube portaali vahendusel aadressil üht Argentiinas, Brasiilia vanglas rakendatavat lugemisprogrammi. Kinnipeetavaid julgustatakse lugema klassikalist kirjandust. Selles vanglas veedavad kinnipeetavad 22 tundi päevas kambrites. Aega kasutavad nad lugemiseks, sest sealäbi on neil võimalik arendada oma kirjaoskust ning ühtlasi vähendada ka oma karistusaega. Üks kinnipeetav on öelnud, et kui enne luges ta väga vähe, siis nüüd, kui tal midagi muud teha ei ole, on ta hakanud märksa rohkem lugema. Ta ütleb, et see on tema jaoks kasulik, sest läbi selle ta õpib ja omandab teadmisi. Ta ütleb, et tunneb, et soovib tagasi pöörduda normaalse elu juurde ning olla taas ühiskonna liige. Intervjuus kirjeldab kinnipeetav näiteks Dostojevski raamatu *“Kuritöö ja Karistus”* sisu ning analüüsib kuidas selles raamatus inimene kuritööni jõudis ja milline minevik inimest selleni viis (CCTV, 2012). Kirjaoskuse areng ja teadmiste omandamine on olulised mõjutegurid taasühiskonnastumise kontekstis. Soov muutumiseks viitab aga võimestumisele.

Programmi raames valib vangla taasühiskonnastamise direktor välja kindlad raamatud, mille vahel kinnipeetavad saavad otsustada, mida lugeda. Ta ütleb, et raamatute kriteeriumiks peab olema mingi moraalne või filosoofiline aspekt ja kõik raamatud, mis vähegi võivad mingit

kuritegu õigustada, nimekirja ei kuulu. Lugemise taotluseks on see, et kinnipeetav lugedes mõistaks, et ta ise võib olla raamatus oleva loo peategelane (CCTV, 2012). Isikliku otsustamise soodustamine on võimestumise protsessi oluline element, sest see arendab kontrollitunnetust oma elu üle.

Isikliku vastutuse võtmisele, mis on võimestumise protsessi tulemust kajastav element, viitab programmis see, et kinnipeetavad peavad kirjutama iga raamatu kohta, mida nad on lugenud, kriitilise analüüsi, et tõestada, et nad on raamatut lugenud. Taasühiskonnastamise direktori sõnul on mõned kinnipeetavad väga sõnaosavad ja suudavad analüüsida ka väga raskeid tekste nagu seda on näiteks Nietzsche ja Dostojevski ning millest arusaamine nõuab suurt arusaamisvõimet. Ta ütleb, et on näinud kinnipeetavaid, kes suudavad näiteks seletada kriitiliselt väga keerulisi teemasid (CCTV, 2012). Üks lugemisprogrammis osalev kinnipeetav, Sebastian, ütleb intervjuus, et lugemine on edasiviiv harjumus. Ta kirjeldab, et lugedes meel "rändab" ja lugemise abil on võimalik väga palju õppida. Lisaks arutavad kinnipeetavad omavahel ka raamatute sisu, analüüsivad seda ning soovivad teineteisele. Nad selgitavad teineteisele oma vaateid ja jõuavad ühiselt erinevate järeldusteni (CCTV, 2012), mistõttu võib öelda, et selline tegevus soodustab analüüsivat sotsiaalset suhtlemist ja seega taasühiskonnastumist.

2010 aastal võitis Euroopa kategoorias Grundtwigi auhinna projekt nimega "*Little Stories, Great Hopes*", mille peaesmärk oli soodustada autobiograafilisi tegevusi kinnipidamisasutustes, et edendada ja julgustada kinnipeetavaid uuesti üle vaatama oma isiklik minevik, et planeerida oma tulevik, olles ise kinnipidamisasutuses. Projektis osalesid koostööpartnerid Itaaliast, Belgiast, Prantsusmaalt, Portugalist, Rumeeniast ja Türgist.

Kursuse arendas välja keeleõpetaja Els Gillijns, kes oli vanglates ka õpetajana töötanud. Kursuse mõte oli, et kinnipeetavad saaksid oma emotsioone väljendada ka siis kui neil selleks tegelikult võimalust ei ole. (EAEA, 2010). Projekti eesmärkideks oli koguda nende kinnipeetavate, kes püüavad ja tahavad leida uusi perspektiive ja võimalusi oma tuleviku jaoks, isikliku elu, töö, kannatuste ja vangistuses esinevate ilmingute kohta, läbi nende endi jutustuste, kogemusi. Jutustusi illustreeriti luuletuste, muusika, fotode ja videotega ning kajastati nii paber kandjal kui virtuaalselt. Euroopa täiskasvanuhariduse ühenduse dokumendis, kus seda projekti kajastatakse, on öeldud, et osalejaid julgustati, läbi kuulamise ja teineteiselt õppimise, iseseisvalt kirjutama, ja ergutati omavahel koostööd tegema.



Vanglates kirjutamine aitab kinnipeetavatel iseennast mõista ja annab neile võimaluse oma lootusi ja soove väljendada. Läbi kirjutamise toimub nende tervenemine. Julgustamine, eneseväljendamise võimaldamine ja koostöö soodustamine, mis toetab osalemist, on võimestumise protsessis määrava tähtsusega elemendid.

Projekti võib nimetava võimestavaks tegevuseks, sest selles keskendutakse selliste oluliste oskuste arendamisele nagu seda on mõtlemine ja iseenda juhtimine, osalemine, teistega suhtlemine ja koostöö tegemine ning keeleliste pädevuste suurendamine. Kursuse jooksul keskendutakse erinevate eluliste teemade läbikirjutamisele. Kirjutades analüüsib kinnipeetav uuesti kõik läbi, et oma mõtteid paremini mõista ning hinnata. Dokumendis on öeldud, et osalejates on valmisolek oma kirjutatud tekste ka teistega jagada. Nad on oma tekstide üle, mis on ka tõlgitud ja internetis avaldatud, väga uhked. Nendes on suurenenud enesetõhususe tunne ja arenenud keelelised oskused, mis aitavad neil ennast paremini väljendada, suhelda ja sotsialiseeruda. (EAEA, 2010, pp. 10, 12). Suurenenud enesetõhusus on ka võimestumise protsessis määravaks mõjuteguriks ning keelelised oskused toetavad kinnipeetavaid nende paremal taasühiskonnastumisel.

Gert Hurkmans ja Els Gillijns on kirjutanud programmi kohta ka teadusartikli ning sealt kajastub, et osalejad selles projektis olid kinnipeetavad kolmest Belgia vanglast: Turnhout, Merksplas ja Wortel. Oma lugude kirjutamiseks anti neile ette ka mõned küsimused, mis võiks neid kirjutamisel toetada. Nad selgitasid, et kirjutamine võimaldab kinnipeetavatel end uuel viisil väljendada ja nad mõistavad, et neil on võimalus oma tähelepanu suunata oma emotsioonidele ja mõtetele. Projekt julgustab kinnipeetavaid oma loomingut nautima ning nende kogemust ja eneseväljendamist väärtustatakse (Hurkmans & Gillijns, 2012). Julgustamine, toetamine mentorite poolt ja kinnipeetavate võimalus oma emotsioonide väljendamiseks, ning see, et seda ka väärtustatakse, viitab loomumomase motivatsiooni suurendamisele ja arendamisele ning individuaalsete võimete määratlemisele ja arendamisele. Need on aga võimestumise protsessi olulised mõjutegurid.

Ühes dokumendis, mida jagati vanglahariduse konverentsil, on kajastatud näiteid kinnipeetavate mõtetest. Näiteks üks kinnipeetav kirjutab oma eneseanalüüsis, kuidas ta visualiseeris endale tüdruksõbra ja väikese lapse, ning kirjeldas, et see annab talle justkui uue perspektiivi asjadele, mille suhtes ta võiks võtta isikliku vastutuse. See võiks anda talle ka

põhjuse elamiseks. (Gillijns, 2015). Isikliku vastutuse võtmist taotleb ka võimestumise kontseptsioon ja see on määravaks mõjuteguriks ka taasühiskonnastumise kontekstis.

Hurkmans edastas töö autorile õppematerjali, mille nimi on “*Teaching material – Little Stories Great Hopes*”, kus kajastatakse kogu kursuse sisu, ning selgitatakse, kuidas gruppi läbi viia. Veel edastas ta kinnipeetavate, erinevate ülesannete raames koostatud, tekste.

Võimestumise kontseptsiooni ideed toetavad järgmised tegevused:

1. Grupidiskussioonid, kus igal kinnipeetaval on **võimalus jagada** oma isiklikku arvamust ja kogemust teatud erinevate teemade osas
2. Isikuid kirjeldavad lõigud, millest kinnipeetavad **valivad** just selle, millega ennast kõige enam samastavad. Seejärel põhjendavad ja **jagavad** oma arvamust, miks nad just selle isikuga ennast samastavad
3. Seejärel on ette antud 14 küsimust, mis on toetavad ja kajastavad perekonnaga seotud temaatikat ja kinnipeetavatele **antakse võimalus** kirjutada tekst **iseendast** ja oma perekonnast.

Näiteks on kajastatud dokumendis teemat, mille pealkiri on: “Minu töö ja minu haridus”. Kinnipeetavatele antakse ülesandeks koostada oma isiklik CV. Neile on ette antud suunavad pidepunktid ja kirjeldavad ning selgitavad laused, mis on neile toeks oma isikliku CV koostamisel. Lisaks on neile toodud ka näidis, mida nad võivad kasutada ja tühi blankett, millele nad saavad hakata ise enda kohta kirjutama. Läbi sellise tegevuse võib toimuda psühholiigiline võimestumine, sest analüüsitakse iseennast ja omaenda võimekust. Analüüsides ja planeerides oma tulevikku kirjalikult, võib see kinnipeetavat ka tema taasühiskonnastumisel toetada.

Näiteks kirjutavad kinnipeetavad oma isiklikku elu kajastava teksti, tuginedes küsimustele:

1. Millise hariduse oled omandanud
2. Oli see haridus sinu jaoks hea
3. Omandad sa hetkel mingit haridust
4. Kas on mingeid oskusi või teadmisi, mida sooviksid veel juurde õppida
5. Milliseid töid oled teinud
6. On sul mingi unistuste töö, mida sooviksid teha
7. Kas see unistuste töö oleks reaalses elust teostatav? Kui mitte, siis miks?

Näiteks üks kinnipeetav on oma hariduslikku tausta analüüsinud järgnevalt: *”Mind on kvalifitseeritud metallitöötajaks. Ma olen ka pidanud koostama .....See oli minu jaoks väga hea õppetund, sest see sundis mind mõtlema ja automaatselt tegutsema samaaegselt. Praegu ma õpin ka inglise keelt ning niipea kui ma olen selle lõpetanud, alustan ma Power Pointi kursusega. Ma planeerin oma haridust ja igal semestril ma osalen mingil spetsiifilisel koolitusel. Mina arvan, et igatiüks peaks tegema seda, mida talle meeldib teha. Ma olen teinud igasuguseid töid ja igast sellest tööst olen ma saanud iseendajooks midagi kasulikku. Olen töötanud töömehena, laotöölisena, operaatorina ja töstukijuhina. Vaadates sellele kõigele tagasi, on töö, mida ma sooviksin teha ja millest ma unistan selline, kus ma saaksin olla iseenda ülemus omaenda firmas. Mul on ka muud unistused selles osas, mida ma sooviksin teha, kuid ma ei ole kindel, kas need on realistlikud.”* Võib järeldada, et teksti koostamine võimaldab suurel määral kinnipeetaval omaenda soove ja huvisid väljendada. See aga soodustab loomuomast motivatsiooni ning aitab määratleda ja arendada individuaalseid võimeid, suutlikkust ja andeid. Need on aga võimestumise protsessi olulised elemendid.

Ühe ülesande raames avaldavad kinnipeetavad oma isiklikku arvamust ja analüüsivad selliseid teemasid nagu: “mis on sõprus ja millised on tõelised sõbrad” ning “miks ja milles see väljendub”. Näiteks on neile ette antud tekst, mille nad peavad läbi lugema ja mille põhjal koostama kokkuvõtte, ühe lausena selle kohta, mida see tekst õpetas neile isiklikult sõpruse kohta.

Kinnipeetavatel on võimalus avaldada oma seisukohti erinevatel teemadel – näiteks erinevate isiksuse omaduste kohta. Neile on ette antud erinevad omadused (vaikne, dominantne, kade, soe, isekas, sotsiaalne, lahke, häbelik jne) ja nende ülesandeks on öelda, kas nende meelest on need negatiivsed või positiivsed. Veel on võimalik neil analüüsida isiklikust seisukohast lähtuvalt, millised isikuomadused on olulised näiteks bussijuhile, lapsehoidjale, töötajale, õpetajale ja arstile. Lisaks peavad nad analüüsima, millised iseloomomadused on nende arvates olulised nende enda elukutse puhul. Veel palutakse kinnipeetavatel nimetada oma isiklike tugevusi ja nõrkusi ning tooma iga nimetatud juurde mingi konkreetse näite ning põhjendada selle näite soodsaid ja ebasoodsaid tegureid. Nimetatud tegevused viitavad tähenduse loomisele, loomuomase motivatsiooni soodustamisele ja arendamisele ning ka positiivsete emotsioonide loomisele. Seetõttu võib väita, et tegevused toetavad ka võimestumise kontseptsiooni ideed. Eelpool mainitud teemade analüüsimine aga võib toetada taasühiskonnastumist.

Tugevustele keskendumine ja omaenda isiku analüüsimine toetab võimestumist. Näiteks üks kinnipeetav, Adrian, on kirjutanud:”Minu tugevus on minu ambitsioon. Ma olen alati väga motiveeritud ja optimistlik. Alates oma esimesest päevast vanglas olen ma igal hetkel mõelnud oma tuleviku peale. Ma tahaksin ehitada maja oma enda kätega iseendale ja oma perekonnale. Ma olen kindel, et ma saan sellega hakkama. Minu nõrkuseks on stress. Siin vanglas on väga stressirohke. Stressi vastu aitab see, kui ma naudin rohkem elamist ja töötan rohkem. Ma olen õnnelik kui ma näen juba ka mingeid tulemusi. Kui ma näiteks olen ehitanud juba maja ja kõik on hästi, siis ma tunnen ennast hästi. Stress ohustab oluliselt ka minu tervist. Näiteks kui ma hoian seda stressi enda sees, siis ma tunnen raskust oma kõhus. Stress töökohal võib samuti olla väga ohtlik. See võib vähendada keskendumisvõimet ja seetõttu võivad juhtuda ka õnnetused.”

Üks kinnipeetav, Corneel, on kirjutanud oma isiksuse analüüsis järgnevalt:”Minu karakter on muutlik. Ma kannatan isiksuse häire all. Ma saan sellega ilma probleemideta elada, kuid teiste jaoks, kes minu ümber on, on see olukord keeruline. Ei või kunagi teada, kuidas ma ennast tunnen, kas rõõmsameelsena või depressiivsena. Ma olen samuti väga hea inimeste “lugeja”, mis vahest mind isegi hirmutab. Minu meeleolu sõltub minu situatsioonist, milles ma parajasti olen ning inimesest, kellega ma pean silmitsi seisma. Siis minu tunded võivad minust võitu saada, tunded, mis juhatavad mind tagasi minu lapsepõlve. Ma tunnen end emotsionaalselt väga haavatavana ja kadedana. Seetõttu on mul väga raske kedagi usaldada, kellessegi uskuda või kedagi austada. Selleks, et minu usaldust ja austust võita, peaksid sa selle nimel võitlema aastaid ja olema väga kannatlik. Mul ei ole kellekagi väga lähedast sidet. Ma ei armasta kedagi tõeliselt. Ma olen väga emotsionaalne ja tundlik ja ma ei ole leidnud mitte kelleski turvalisust või õrnust. Elu vanglas on emotsionaalselt väga raske, siin on palju ruumi kurbusele. Seetõttu võin ma väljaspoole paista väga karmi, jämeda ja mõnikord ka halastamatu ja enesekindlana aga ma olen selline seetõttu, et iseennast kaitsta.”

Üks kinnipeetav on veel kirjutanud:”Ma eelistan rahulikku lähenemist, et asju põhjalikult vaadelda ja asjade üle esmalt arutleda, koguda just see vajalik ja seejärel teha töö. Alati ei ole see, mis on kiirelt valmistatud, hästi tehtud. Minu tugev omadus on, et ma alati saan asjadega iseseisvalt hakkama, eriti kui ma olen üksinda. Mulle samuti meeldib töötada üksinda. Mulle on vaja ainult seletada mida soovitakse ja kuidas seda soovitakse ja seejärel ma saan selle valmistada.”

Nagu näha, on kinnipeetavate kirjeldused iseendast erinevad ja nad on avameelselt rääkinud iseendast, oma tugevustest, oskustest, hirmudest, soovidest ja nõrkustest, mis näitab, et nad on

valmis nende teemade üle diskuteerima ja see ei ole nende jaoks negatiivne. Nende kirjadest peegeldub oma nõrkuste tunnistamine ja valmisolek muutusteks. Nähtub ka teatav iseenda analüüsivõime, mida võib pidada positiivseks ja pigem muutusi toetavaks elemendiks.

Üks ülesanne, mis toetab planeerimisoskust ja analüüsivõimet, mis on taasühiskonnastumise kontekstis olulised oskused, on näiteks ülesanne, kus kinnipeetavatele antakse ette üks päevaplaan vanglas ning mille põhjal palutakse neil endal koostada nende isiklik päevaplaan. Ühe ülesande abil on võimalik kinnipeetavatel analüüsida oma hetkeolukorda ja tulevikku peale vanglast vabanemist. Neile antakse ette üks konkreetne lugu, mille on koostanud kinnipeetav ja kes oma loos kirjeldab oma elu vanglas. Õpilaste ülesandeks on nüüd koostada oma isiklik lugu, kus nad lähtuvalt oma seisukohast ja kus kirjeldaksid oma visiooni:

1. Kui kaua oled sa siin juba viibinud
2. Kuidas oli sinu esimene päev siin
3. Kirjelda oma tundeid ja muljeid, mis sellel esimesel päeval vanglas tekkisid
4. Mida sa igatsed kõige enam (seltskonda, perekonda, riideid, toitu, igapäevaseid tegevusi ...)
5. Mida sa teed esimesel päeval kui oled vanglast välja läinud
6. Mis on see kõige esimene asi, mida sa siis teed?

Nagu eeltoodust näha, siis kõik kirjeldatud ülesanded on oma olemuselt võimestumist toetavad ehk nad suunavad isikut iseennast kriitiliselt analüüsima ning leidma üles oma nõrkuste kõrval ka tugevused, oskused, võimalused, huvid ja soovid, mis on võimestumise kontekstis olulised elemendid.

Gert Hurkmansi sõnul keskendub programm otseselt sellele, et kinnipeetavaid taasühiskonnastada. Tegevused selle programmi raames, mis tema meelest suunavad kinnipeetavaid isiklikult oma hoiakuid muutma on järgmised:

1. Mõtlemine ja iseenda juhtimine väljendub selles, et kinnipeetavad peavad omaenda minevikku reflekteerima, ja analüüsima seda, kus nad on eksinud ja kas saaksid nüüd teistmoodi käituda. Sellest kirjutamine aitab sellega "silmitsi seista", juhib neid leidlikkuseni, eneseavastuseni, uuestisünnini ja valmistab ette teiseks võimaluseks.
2. Osalemine, koostöö tegemine ja suhtlemine teistega väljendub selles, et oma mõtete ja tunnete jagamine teistega aitab neil ka iseennast mõista. Tihti ei ole nende panus piisavalt hinnatud, kuid see on outline. Grupis kinnipeetavaid julgustatakse jagama oma lugusid. Nende endi nägemus on oluline osa nende koostatud esseedest.

3. Keeleoskus väljendub nende võimekuses luua hästi koostatud ja mõtestatud lugusid. Keeleoskus aitab neil ennast paremini väljendada.

Hurkmansi sõnul toetab programm kinnipeetavaid võtma kontrolli oma elu üle seetõttu, et see toetab sotsiaal-majanduslikust mahajäämusest üle saamist ja migrantide integratsiooni, suurendab vanemas eas olevate õppijate osalust ning äratav ja tugevdab kinnipeetavate loovust. Ta usub, et programm aitab kinnipeetavaid ette valmistada nende eluks peale vabanemist. Esmalt neil palutakse mõelda ja kirjutada iseendast, seejärel palutakse neil jagada oma tundeid, teha koostööd ja sotsialiseeruda teistega. Kõik see saavutatakse parema keeleoskuse ja eneseväljendamise kaudu. Oskused nagu enesekindlus, avatus, aktsepteerimine ja suhtlemine on tema sõnul asendamatud selleks, et kinnipeetav edukalt taasühiskonnastuks.

Programmi tulemusena on arendatud välja dokument kinnipeetavate lugudega, mis on Taani keeles, aga mis on ka tõlgitud Inglise keelde; on koostatud pedagoogiline materjal kirjutusharjutustega, mis on samuti tõlgitud Inglise keelde; on loodud koduleht [www.littlestories.net](http://www.littlestories.net), kuid mis hetkel enam ei toimi ning valminud on ka mitmed kinnipeetavate kunstiteosed. Programmi võimestav mõju Hurkmansi sõnul on see, et kirjutamine aitas neil oma isiklikku olukorda hinnata ja valmistas neid ette nende uueks alguseks.

Üks tekstidega töötamise näide on ka Inglismaal, kus kaasati ühe programmi raames vanglatesse kinnipeetavaid võimestama kirjanikud. Seda kajastab veebiportaal *The Guardian*. Artiklis kirjeldab oma kogemust kirjanik, kes töötas ühe 50 eluaastates kinnipeetavaga, kes ei olnud kunagi oma elus koolis käinud. Ta ei osanud lugeda ega kirjutada. Kirjanik veetis temaga iga nädal 30 minutit ning palus tal rääkida endale lugusid. Ta kirjutas need lood üles ning seejärel printis need välja. Nende lugude abil õpetas ta kinnipeetavat omaenda loo abil lugema ja kirjutama. Kirjanik ütles, et ta märkas, kuidas kinnipeetava enesekindlus suurenes ja kuidas ta peale seda kogemust muutus lugemisgrupi aktiivseks liikmeks. Selles grupis arutatakse kinnipeetavatega erinevate raamatute sisu ja analüüsitakse elulisi situatsioone (Davis, 2012). Võib väita, et lugemisoskuse arengu järel oli kinnipeetav võimeline saama osa ka teistest tegevustest, mis võivad teda oluliselt taasühiskonnastumisel toetada.

Üks võimestav lugemisprogramm, kus kinnipeetavad võtavad isikliku vastutuse õpetada teisi kinnipeetavaid vanglas on "*Toe by Toe reading plan*". Selle programmi raames õpetavad kinnipeetavad, kes oskavad lugeda, teisi kinnipeetavaid, kes lugeda ei oska. Edu aitab suurendada kinnipeetavates nende enesekindlust ning omandades oskuse lugeda, saavad nad

edasi suunduda ka formaalset haridust omandama. Kinnipeetavate jaoks, kes on aga ise õpetaja rollis, on kogemus, olla toetav ja julgustav, esmakordne. Nende jaoks on kasutegur see, et nad arendavad iseendas suhtlemisoskust, empaatiavõimet ja motivatsioonilisi oskuseid. Olles ise usaldusisik ja võttes vastutuse teist õpetada, suurendab see nende enesetõhusust ja enesekindlust, mis on võimestumise kontekstis määrava tähtsusega. Programm ei ole vangla jaoks kulukas ning on näha, et see muudab kinnipeetava käitumist ja vähendab nende enese-kahjustamist. (Trust, 2016)

Organisatsiooni “*Shannon Trust*” esindaja, kes kirjeldatud programmiga seotud on, sõnul on tänaseks programm nimetatud ümber “*Shannon Trust Reading Plan*”iks. Susie O’Hagan, programmi arendusjuht, ütles, et hetkel on programm käivitunud kokku 119 vanglas, mis asuvad Inglismaal, Wales’is ja Põhja Iirimaal. Tema sõnul suurendab osalust programmis just see, et lugemist õpetavad kinnipeetavad. 2015 aastal oli kaasatud programmi 4005 kinnipeetavat, kes lugeda ei osanud, ja 2127 kinnipeetavatest mentorit, kes teistele lugemist õpetasid. Käitumise muutumisele suunab see programm kinnipeetavaid seetõttu, et arendab eluliselt määrava tähtsusega oskust nagu seda on lugemine. 2016 aastal on teostatud analüüs programmi tulemuslikkusest. O’Hagan edastas tulemused, mis käesoleva töö autor esitab tabelina:

Tabel 1. Shannon Trust Reading Plan programmi tulemused aastaks 2016 (eksperdi edastatud info, autori koostatud)

| <b>Õppijad (kokku 662 õpilast)</b>                     | <b>Mentorid (767)</b>                                   |
|--|---|
| Paranesid lugemisoskused (9/10)                        | Paranesid suhtlusoskused (8/10)                         |
| Paranesid suhtlemisoskused (7/10)                      | Andis neile uusi oskuseid (6/10)                        |
| Paranes enesekindlus (8/10)                            | Paranesid nende messkonnatööoskused (4/10)              |
| Suurendas nende positiivsust oma tulevikus osas (7/10) | Paranes nende enese-kindlus (5/10)                      |
| Julgustas neid täiendavalt edasi õppima (6/10)         | Julgustas neid täiendavalt edasi õppima (3/10)          |
| Muutis nende elu vanglas lihtsamaks (6/10)             | Aitas neil teisi paremini mõista (7/10)                 |
|  | Oli nende jaoks kasulik tegevus vanglas viibides (8/10) |
|  | Suurendas nende positiivsust oma tulevikus osas (4/10)  |

Tabelist on näha, et kokku oli õppijaid 662 õpilast ning enamusel neist paranesid programmi tulemusena lugemisoskused, suhtlemisoskused ja enesekindlus. Seitsmel osalejalt kümnest suurendas osalemine positiivsust oma tuleviku osas ning kuut osalejat kümnest julgustas programmis osalemine täiendavalt edasi õppima ja muutis elu vanglas lihtamaks.

Mentoreid oli kokku 767 kinnipeetavat. Kõige kõrgemalt hindasid nad oma suhtlusoskuste paranemist ja seda, et osalemine oli nende jaoks vanglas olles kasulik tegevus. Seitsmel kinnipeetaval kümnest aitas programmis osalemine teisi paremini mõista ja kuuele kümnest andis uusi oskuseid. Viiel kinnipeetaval kümnest paranes enesekindlus. Neljal kinnipeetaval kümnest paranesid meeskonnatööoskused ja suurenes positiivsus oma tuleviku osas. Kõige madalamad näitajad olid edasiõppimise osas. Vaid kolme kinnipeetavat kümnest, kes osales programmis mentorina, julgustas see edasi õppima.

O'Hagan selgitas veel, et pooltel kinnipeetavatel on raskusi lugemisega ning seetõttu on nende jaoks ka probleemne suhelda oma perekonnaga, tulla toime vanglaeluga ning saada tööd peale vanglast vabanemist. Vanglateenistuse statistika järgi langevad need endised kinnipeetavad, kes ei oska lugeda, kolm korda suurema tõenäosusega vanglasse tagasi, kui ei leia tööd. Nad on kõige enam mõjutatud tõrjutusest ja ebasoodsatest suhetest ning neil on madal eneseaustus ja enesekindlus.

Vanglateenistusel on raskusi lugemist mitte oskavate kinnipeetavate kaasamisega, sest nad ei usalda osalemist, sest neid on minevikus petetud. Neid on alandatud seetõttu, et nad lugeda ei oska ning seetõttu on nende jaoks ka vastumeelne abi küsida. Seetõttu nad ka otsivad võimalikke lahendusi, kuidas vältida osalemist ka formaalses õppes.

O'Hagan mainis, et kinnipeetavate jaoks on väga võimestav selline olukord, kus teineteist aidatakse, ning üks õpetab teisele lugemist. Selliselt toimub nende jaoks õppeprotsess avatuma meelega ning turvaliselt. Nii mentori kui ka õppija jaoks on see arendav protsess.

Kõiki osalejaid kaasatakse andma soovitusi, et täiendada ja parendada kogu programmi, lähtuvalt osalejate kogemustest. See on ka programmi keskne eesmärk. Tagasiside, mida saadakse, annab võimaluse kogu tegevust reflekteerida ja seejärel veelgi täiuslikumaks muuta. Näiteks on osalejad kaasatud ka lugemismanuaali "*Turning Pages*" koostamise protsessi.

O'Hagan lisas, et aastal 2014 alustasid nad riikliku kinnipeetavate lugemisvõrgustiku (*National Reading Network for Prisoners*) arendamisega, et toimuks strateegiline partlerlus ka riikliku kinnipeetavate haldusteenistusega (*National Offender Management Service – NOMS*).



Ta selgitab, et nad on sellisel positsioonil, kus on saavutanud austuse ja kindlustunde just tänu NOMSi ja Justiitsministeeriumi toetusele. Koostöö annab võimaluse toetada palju suuremal määral kinnipeetavaid, kes lugeda ei oska ning võimaldab ka jagada parimaid soovitusi heade praktikate teostamiseks kõrgemal tasandil.

Võib järeldada, et kirjeldatud programm on kinnipeetavaid positiivselt võimestav tegevus, mille puhul võib väita, et see võib toetada kinnipeetavaid ka edukamaks taasühiskonnastumiseks.

Kokkuvõtlikult võib väita, et tekstidega töötamine vanglates sisaldab olulisel määral psühholoogilise võimestumiseni viivaid elemente. Peamiselt arendab tekstidega töötamine teadlikkust ja tähenduse loomist, soodustab ja arendab loomuomast motivatsiooni ning läbi eneseanalüüsi aitab määratleda ja arendada individuaalseid võimeid, andeid ja suutlikkust. Tekstidega töötamine tekitab ka positiivseid emotsioone, mis võimestumise protsessis on läbivalt oluline mõjutegur ning suurendab osalust ja võimaldab loomuomast tegevust, sest töö toimub suurel määral individuaalselt.

Tekstidega töötamine on suurendanud osalejates eneseteadlikkust ja eneseefektiivsuse tunnet ja optimistlikku meelelaadi, mis on psühholoogilise võimestumise eeltingimusteks.

Programmid, mille tulemusi on analüüsitud, on küll olnud tulemuslikud seetõttu, et on suurendanud kinnipeetavates elulisi oskuseid, kuid hinnatud ei ole otseselt retsidiivsuse näitajaid peale vanglast vabanemist, mida võib pidada antud programmide puhul suureks puuduseks.

Spekulatiivselt võib väita, et programmid võivad olulisel määral toetada kinnipeetava psühholoogilist võimestumist ning toetada neid ka taasühiskonnastumisel, sest arenevad oluliselt elulised oskused. Ei ole võimalik aga kindlalt väita, kas vähendavad ka kinnipeetavate retsidiivsust peale vanglast vabanemist või mitte.

## 2.5. Prison Cloud süsteemi rakendamine Belgias Bevereni vanglas, seosed võimestumise kontseptsiooniga ja taasühiskonnastumisega

Belgias asuvas Bevereni vanglas on alates 2014 aastast kasutusel *Prison Cloud* süsteem (PCS). Süsteemi rakendamine tähendab, et igale kinnipeetavatele on kambritesse pandud arvuti, mis võimaldab neile juurdepääsu mistahes olulisele informatsioonile, mis on seotud nende vanglas olemise ajaga - vangla reeglistik, huvitegevuslikud programmid jne. Kinnipeetavate identifitseerimine toimub USB pulga abil, mille nad ise arvutisse sisestavad ja oma kasutaja esmakordsel sisestamisel aktiveerivad. Vanglapersonal saab jooksvalt reaajas monitorida kogu tegevust, millega on kinnipeetavad hõivatud. Lisaks saavad nad ka saata kinnipeetavatele teateid.



Joonis 2. Prison Cloud süsteem Bevereni vangla kinnipeetava kambris (Malleghem, 2014).

Prison Cloudi tutvustaval kodulehel on peamised süsteemi rakendused, mille osas kinnipeetavatel on võimalik oma valikuid teha. Need on näiteks telefoniteenused, videod, intranet, e-õpe, söökla, arvutiprogrammid, taotlused, televisioon, karistusaeg, isiklik kalender, interneti kasutamine, juurdepääs isiklikele dokumentidele, mängud ja huvitegevus (vaata lisa 1.) (Enterprises, 2015). Süsteemi tutvustavas infobrožüüris on kirjas, et vanglas, kus viibivad suurel hulgal ja väga erineva taustaga isikud, kellel on igapäev oma isiklik elustiil, on Prison Cloud süsteem heaks abivahendiks, et omada selget ülevaadet kinnipeetavatest ja nende tegevusest. Ühtlasi vähendab see ka vangistuse kulutusi ja suurendab vanglapersonali efektiivsust, sest operatiivsetele tegevustele kulub vähem ressursi. Dokumendis on mainitud, et iga kinnipeetav on unikaalne, mistõttu on neile vaja ka individuaalset lähenemist. Süsteem võimaldab vanglapersonalil hallata kõiki teenuseid, millele kinnipeetavatel juurdepääs on

antud, ning kas lubada või keelata neile mistahes teenuseid. Süsteemi rakendamist võib nimetada võimestavaks tegevuseks, sest see suurendab kinnipeetavate vastutusvõimet oma tegevuste ja isiklike vahendite üle. See aga on abiks nende rehabiliteerimisel, valmistab neid ette vanglast vabanemiseks, taasühiskonnastumiseks ja õpetab, kuidas efektiivselt planeerida oma aega ja ressursse. Süsteem viib kinnipeetavaid kurssi ka uute tehnoloogiatega ning valmistab neid ette eluks peale vanglast vabanemist. Need elemendid on kõik võimestumise kontseptsiooni rakendumiseks määrava tähtsusega. On öeldud, et see süsteem edendab kõikide kinnipeetavate võrdset kohtlemist ning vähendab tagasilangejate arvu.

Benny Goedbloed, PCS toote juht, ütles, et Euroopa tasandil süsteemi kohta uurimusi veel tehtud ei ole, kuid tema valduses on kahe üliõpilase tööd, keda ta aitas ning kes seda süsteemi uurisid. Üks töö on bakalaureuse- ja teine magistritöö. Mõlemad on Hollandi keeles. Lisaks edastas ta PCS'i kirjeldava põhjaliku dokumendi, mis kajastab seda, kuidas kogu süsteem vanglas toimib ning Ühendkuningriikides asuva Montfort'i Ülikooli eksperdi Victoria Knight'i, kes sellel teemal on uurimust teostanud, ettekande, mida ta esitles ka Europris'i konverentsil. Bakalaureuse töö on kogu ulatuses esitatud Hollandi keeles, mistõttu sealset teksti käesoleva töö autor analüüsima ei olnud võimeline. Magistritöö autoriks on Mieke Bervoets ning see on samuti Hollandi keeles, kuid töö kokkuvõtte on esitatud inglise keeles.

Magistritöö pealkirjaks on "*Kas kinnipeetavad on valmis digitaalseks vanglaks? Kvalitatiivne uurimus nende kogemusest Prison Cloud süsteemiga*". Töö kokkuvõttes on kirjas, et kuna elustandardid vanglas peaksid sarnanema eluga väljaspool vanglat, ei ole enam mõeldav kinnipeetavatele mitte võimaldada interneti. Konkreetne magistritöö kajastab Prison Cloud süsteemi Bevereni vanglas, Belgias ning peamine eesmärk oli välja selgitada kas see süsteem aitab kinnipeetavatel taasühiskonnastuda. Ühe olulise kasutegurina näevad kinnipeetavad võimalust helistada oma kambrist, kuid üks peamine puudus on kõnede kõrge maksumus. Süsteemi kasutamise riskiks võib olla see, et kinnipeetavatel on vähem kontakti vanglapersonaliga ja ka omavahel (Bervoets, 2015).

Benny Goedbloed'i sõnul, aitab süsteem muuta kinnipeetavate mittesoovitavat käitumist. Kuna süsteemi abil on kinnipeetaval võimalik omada suuremat kontrolli oma elu üle, siis see võimendab tema enese-tõhusust ja vähendab tema agressiooni nii iseenda, teiste kinnipeetavate kui ka vanglapersonali suhtes. Näiteks võimalus helistada oma perele kambrist mistahes ajal tekitab vähem konflikte, kui olukorrass, kus ta peab helistama koridorist, kus

teised kinnipeetavad ootavad järjekorras. Seal võib tekkida olukord, kus ta 10 minuti jooksul, mis talle helistamiseks on antud, oma pereliikmeid või sõpru telefoni teel kätte ei pruugi saada.

Goedbloed selgitab, et kinnipeetava käitumise muutumisele võib suunata programm ka seetõttu, et tal on ligipääs digitaalsetele vahenditele ja e-õppele. Teatud kursuste raames on võimalik omandada ka tunnistus või diplom, mis võimendab nende enesekindlust, mida on vaja näiteks töö leidmisel väljaspool vanglat. Positiivne austus suunab neid ka positiivsele käitumisele.

Kogu süsteem võimaldab jälgida kinnipeetavate tegemisi ja kogu seda informatsiooni on võimalik kasutada ka paremaks elukorralduseks vanglas. Süsteem muudab kogu töö vanglapersonali jaoks kergemaks ja vähendab seetõttu nende pahameelt, mistõttu on sellel positiivne mõju.

Käesoleva töö autor küsis, kuidas võiks programm toetada kinnipeetavat võtma kontrolli oma elu üle, sest see on võimestumise protsessi lõpptulemuseks. Goedbloed selgitas, et näiteks taotluste apliksiooni abil on kinnipeetaval võimalik küsida küsimusi mistahes teenuste kohta vanglas, võib leppida kokku oma kohtumisi meditsiiniteenuse osutajaga, direktoriga, sotsiaaltöötajaga, psühholoogiga ning seda kõike ilma, et peaks kasutama selleks vanglatöötaja abi. Kõik taotlused võetakse arvesse, sest need säilivad süsteemis. Telefoniteenus võimaldab kinnipeetaval helistada millaliganes ta soovib. E-õpe võimaldab tal õppida just tema jaoks sobivas tempos. Limiteeritud ligipääs internetile võimaldab tal otsida informatsiooni veebilehtedelt. Töötsimise teenus võimaldab tal leida oma töökoht selleks ajaks kui ta vanglast vabaneb. Konsultatsiooniliin võimaldab lugeda juriidilisi dokumente omaenda kambris. Intraneti abil on võimalik tal saada kogu informatsioon, mis puudutab kodukorda vanglas, viimaseid uudiseid vanglaelu kohta ja küsida küsimusi vanglapersonalilt. Kalender võimaldab kinnipeetaval pidada ise arvestust oma kokkusaamiste üle ning õppida kuidas planeerida oma elu. Kõik need mainitud tegevusi võib nimetada kinnipeetavaid positiivselt võimestavateks tegevusteks, sest suurendavad kontrollitunnet oma elu üle ja arendavad vastutuse võtmist, planeerimise võimet ja seega võimekust teha oma elus muutusi.

Käesoleva töö autor küsis ka programmi tulemuslikkuse kohta. Goedbloed'i sõnul, mil esimesel aastal, 2014, installiti programm Bevereni vanglasse, oli neil ainult üks agressiooni juhtum vanglas. Vanglapersonali sõnul oli sedavõrd madala näitaja põhjuseks just Prison

Cloud süsteem. Teistes vanglates Belgias, on agressioonijuhtumeid olnud märgatavalt rohkem.

Võimalus luua selline õpikeskkond, kus kinnipeetavad saavad võtta kursuseid klassiruumis, teha harjutusi oma kambrites, ning kus õpetajad saavad ülesandeid parandada oma kodudes, on hea saavutus nii kinnipeetavate kui õpetajate jaoks. See olukord on taganud suure kursustel osalejate arvu, mille tulemuseks on ka suurem tunnistuste ja diplomite arv. Digitaalne reaalsus on loonud võimaluse õppida kasutama digitaalseid vahendeid, mis omakorda annab suured eelised vanglast vabanedes. Näiteks võimalus otsida omale vanglas olles tööd, annab kinnipeetava jaoks teatud perspektiivi. Mitmed uurimused on tõestanud, et töö ja haridus on peamised mõjutegurid, mis vähendavad retsidiivsust.

Psühholoogiline võimestumine võiks Goedbloedi sõnul toetada kinnipeetava taasühiskonnastumist seetõttu, et muudab kinnipeetava rohkem enesekindlamaks ning võimendab tema enesetõhusust ja muudab ta ka vähem agressiivseks. See omakorda muudab vangla keskkonna turvalisemaks ning elamisväärsemaks nii kinnipeetava kui ka vanglapersonali jaoks. Prison Cloud süsteem võimaldab kinnipeetaval omada kontrolli oma elu üle. Minnes vanglast tagasi tavaühiskonda, on tal parem arusaamine digitaalsetest võimalustest, mis teda igapäevaselt ümbritsevad. Ta on omandanud teatud sorti hariduse või ta on juba leidnud juba ka kindla töö, kuhu minna. Lisaks on säilinud hulgaliselt kontakte perekonnaga, kes aitavad teda sotsiaalsel tasandil. Kõik see on aga tema jaoks vajalik, et oma eluga toime tulla.

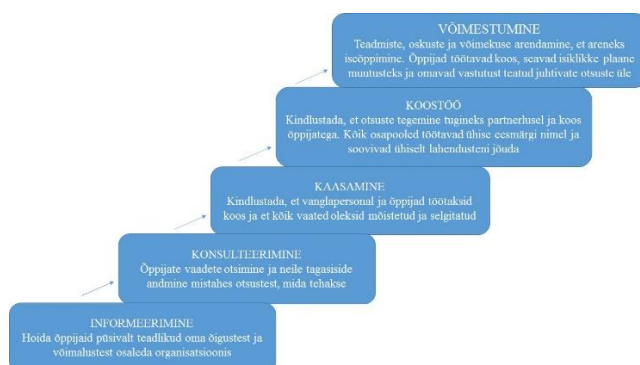
Võib järeldada, et Prison Cloud süsteem toetab oluliselt psühholoogilist võimestumist ja taasühiskonnastumist. See on igapäevaelu planeerimist nõudev tegevus, mis arendab kontrollivõimet ja vastutuse võtmist. Kinnipeetavad õpivad, kuidas planeerida oma aega ja ressursse; viib neid kurssi uute tehnoloogiatega (e-õpe, digitaalsed võimalused); võimaldab neil otsida vanglas olles omale tööd, kuhu suunduda peale vabanemist; e-õpe võimaldab õppida neile sobivad tempos ning tavaühiskonda naastes on omandatud haridus kasuks näiteks töö leidmisel. Kuna vanglapersonalil on võimalik läbi süsteemi omada ülevaadet kinnipeetavate tegevusest ja nendega selle vahendusel ka suhelda, siis kulub vähem ressursi ka operatiivsetele tegevustele.

Süsteemi puuduseks või riskiks võib nimetada seda, et kinnipeetavatel on vähem otsest sotsiaalset kontakti vangla personaliga ja ka omavahel, mis on võimestumise ja taasühiskonnastumise kontekstis samuti olulised mõjutegurid.

## 2.6. Ühendkuningriikide haridusprogramm ”Learner’s Voice” kui kinnipeetavaid võimestav lähenemine

Ühendkuningriikides toimib heategevusorganisatsioon Prisoners Education Trust (PET), mis töötab 125 vanglas, Inglismaal ja Walesis ja mille eesmärgiks on aidata inimesi vanglas saavutada oma täielik potentsiaal, läbi õppimise. Üheks õppevormiks on kaugõpe, mis usutakse olevat positiivse mõjuga. See võimaldab õppele ligipääsu ka nendel kinnipeetavatel, kes julgeoleku kaalutlustel teistega koos õppida ei saa ja laiaulatuslikumat valikut kursuste osas. Kinnipeetavatel on võimalik õpinguid jätkata ka siis kui näiteks toimub kinnipeetava ümberpaigutamine ühest vanglast teise. Liaks tagab see kinnipeetavatele eesmärgipärase ajakasutuse, eriti sellel ajal kui nad on pikkadeks tundideks lukustatud. Organisatsioon seisab hea selle eest, et edendada kinnipeetavate haridust ning et ka poliitikud märkaksid vanglahariduse positiivset mõju. Ühtlasi viib organisatsioon PET läbi ka uuringuid, kuhu kaasavad ülikoole. (Trust, 2014)

Aastal 2013 arendas PET välja kontseptsiooni, “*Learner’s Voice*” ehk õppija hääl. Koostati töövahend, nimega “*Involve, Inspire, Improve*”, et pakkuda vanglapersonalile ulatuslikku lähenemist, mis aitaks seda kontseptsiooni oma asutustesse integreerida. Juhend annab ülevaate sellest, kuidas vanglad saaksid kinnipeetavaid õppeprotsessi paremini kaasata. Eesmärk on kinnipeetavates vastutusvõime suurendamine, oskuste arendamine, rahva ees esinemise soodustamine, otsuste tegemise soodustamine ja nende õpetamine projekte juhtida. Kõik see aitab neid tagasi eesmärgistatud eludele pärast vanglast vabanemist. (Trust, 2014) ja kõik oskused toetavad ka võimestumise kontseptsiooni elemente. Juhendmaterjal on esitatud skemaatiliselt kaasamise idee etapid ning tulemus, milleks on kinnipeetava võimestumine:



Joonis 3. Osalemise tasemed programmis “*Learner’s Voice*” (Trust, 2014; autori koostatud)

Joonis kirjeldab, kuidas kinnipeetavaid on oluline nende osaluse suurendamiseks kaasata selliselt, et nad oleksid informeeritud, saaksid tagasisidet, toimuks koostöö vanglapersonali ja kinnipeetavate vahel, kuid kus vanglapersonal on pigem partneri rollis. Võimestumine toimub siis kui kinnipeetavad on võimelised võtma ise vastutust oma õppeprotsessis ning tegema isiklike otsuseid. Võib väita, et selles programmis toimub võimestumise protsess peamiselt läbi kaasamise ja osalemise.

Vanglahariduse konverentsil, tutvustas PET liige Nina Champion juhendit ning andis kogu tegevusest täpsema ülevaate. Ta ütles, et selle projekti raames hinnati muutusi, mis kinnipeetavates esinesid ja peamiselt tehti seda vaatluse teel. Vaadeldi kinnipeetavaid ja seda, kuidas omavahel suheldi. Selgus, et seal, kus idee ei töötnud, seisnesid probleemid pigem struktuuris ja juhtkonnas, kuid selle programmi peamine idee on, et kõik vanglatöötajad peavad oma käitumisega ja hoiakutega kujundama sellise keskkonna, mis toetaks rehabilitatsiooni. Selle aluseks on aga tugevad suhted.

Champion ütles, et projekti tulemusena selgus, et kui varem ei meeldinud kinnipeetavatele valvurid, sest nad lukustasid neid ning valvuritele ei meeldinud ka kinnipeetavad, siis peale programmi kui stereotüüpe muudeti, suhtus vanglapersonal kinnipeetavatesse kui täiskasvanud õppijatesse. Olukord muutus paremaks. Ta tõi eraldi välja, et iga kontakt, mis kellelgi vanglapersonalist kinnipeetavaga on, on kui võimalus tema rehabilitatsiooniks. Igas hetkes peab nägema võimalust kinnipeetavat toetada ja ühtlasi olema ka ise oma käitumisega eeskujuks ja motivaatoriks. See võib väljenduda kasvõi küsimuses: ”*Kuidas läheb, mida sa täna õppisid*”. Toetus ja motiveerimine on psühholoogilise võimestumise saavutamiseks olulised mõjutegurid.

Championi sõnul peab vanglas valitsema nn “õppimiskultuur” ja seda kogu vangla ulatuses, mitte ainult klassiruumis või õppeblokis, sest see on see, mis toetab ka kinnipeetavate rehabilitatsiooni. Õppekultuur tähendab seda, et toimub palju erinevaid tegevusi ja see kõik kujuneb normiks. See väljendub ka näiteks selles kui vanglas on valgete seinte asemel näiteks valgetel seintel kinnipeetavate maalid. See viitab tunnustamisele ja positiivsete emotsioonide loomisele, mis aga toetavad ka indiviidi võimestumist.

Ta ütles, et on näha, et vanglates, kus on rohkem vabadust liikuda, on ka distsiplineeritumad keskkonnad. Kinnipeetavate võimestamine on tema sõnul olukord, kus kinnipeetavad on ise võimelised otsustama ja vastutust võtma.

Champion edastas raporti *“What is prison education for?”* (Champion & Noble, 2016), kuhu on koondatud õppija hääle programmi tulemused - kinnipeetavatega tehtud fookusgruupiintervjuude tulemused ja koondkokkuvõtted. Programmi raames korraldatud konverentsil tõid kinnipeetavad välja kolm nende jaoks kõige olulisemat tegurit, mis toetavad ka võimestumise protsessi. Need on teadlikkus, iseendasse usk ja identiteet. Kinnipeetavad on öelnud: *“identiteet on see, mis mõjutab käitumist ja tegusid”* ja *“kui enamasti vangla võtab võimaluse vastutada, siis haridus on iseenda jaoks ja see võimestab”*.

Raportis olevad õppijate kommentaarid, mis viitavad võimestumisele, on (Champion & Noble, 2016):

- *“Haridus on indiviidi võimestamine, võimestamine iseennast muutma ja teha seda iseenda jaoks”*.
- *“Haridus muutis mu elu. Fotograafiast sai minu positiivne sõltuvus, mis asendus minu eelmise halva sõltuvusega”*.
- *“Mis mind hoiab tagasi? Tuleb iseenda käest seda küsida. Mulle tundus varem, et kogu maailm hoidis mind tagasi, kuid nüüd ma mõistan, et see olin mina ise, kes iseennast tagasi hoidis”*.
- *“Haridus võib mulle näidata uut võimalust, seda õiget võimalust – ma pean valima õige”*
- *“Minu jaoks oli see uus peatükk. Vanglasse mineku peatüki ma nüüd lõpetan ja alustan uut.”*
- *“Teha see esimene samm, võib olla hirmutav, aga haridus pani mind mõtlema – ma saan sellega hakkama. On vaja et inimesed sind tagant tõukaksid, et tuleksid oma mugavussoonist välja, et saada uusi kogemusi. Sa saad sellega hakkama!”*
- *“See annab teatud valikuvõimaluse ja kontrolli, mis enamasti siin ära võetakse”*
- *“Sa mõistad, et sul on õigus oma elu üle, otsustada ise oma suund. Muutus on võimalik”*.

Eeltoodu põhjal võib väita, et programm on kinnipeetavaid positiivselt võimestanud. Seda kinnitab ka raportis öeldu, et paljud fookusgrupis osalejad kirjeldasid, kuidas haridus mitte ainult ei aidanud neil otsustada muutuda, vaid andis neile vahendid, et seda motivatsiooni saavutada, et edasi liikuda. Üks kinnipeetav on öelnud: *“Sa pead õppima, kuidas püsida sisemiselt tugevana”*. (Champion & Noble, 2016) Veel peeti oluliseks iseenda määratlemist, mis toetab võimestumise kontseptsiooni. Üks kinnipeetavad on kommenteerinud: *“Määratle ennast – mulle meeldib see, ole, kes sa oled. See mis juhtus minevikus, ei defineeri sind. Sind*



*defineerib see, kes sa oled. Sa pead end muutma paremaks. Haridus aitab ennast määralteda.* (Champion & Noble, 2016)”

Teadlikkuse arendamine ja sisemise motivatsiooni tekitamine, mis on võimestumise olulised elemendid, väljenduvad kinnipeetavate hoiakutes, kes on öelnud: *“Haridus muutis minu arusaamist iseendast. Ma tahtsin, et mind nähakse rohkemana kui vaid kinnipeetavana. Ma ise nägin ennast õpilasena.”* ning *“....., see on iseenda õppimine. Kuidas sa reageerid erinevates situatsioonides, mis sulle meeldib, mis sulle ei meeldi, milles sa hea oled ja milles sa hea ei ole ja mida sa vajad, mille kallal töötada?”*. (Champion & Noble, 2016).

Mentori julgustavale toetusele, mis on võimestumise protsessi oluline element viitab kinnipeetava kommentaar, kes ütles, et kui ta oma esimese essee kirjutas, siis teda kiideti. Seda polnud ta varem kunagi tundnud, ning see pani teda end hästi tundma. See motiveeris teda veelgi enam õppima. Ta ütles, et mentor päästis ta ja pööras tema elu ümber. Veel on üks kinnipeetav öelnud: *“...ta ei vaadanud mind kui kinnipeetavat, vaid kui inimolendit, kellel on probleemid. See võttis mul kaua aega, seitse kuud, et ehitada üles usaldus. Ta tõi minust parema välja. Ma ei taha teda alt vedada ja tagasi vanglasse minna.* (Champion & Noble, 2016)” Empaatiat areng, mis on oluline taasühiskonnastumise protsessis, väljendus ühe kinnipeetava kommentaaris, kes ütles: *“Haridus andis mulle empaatiat. Ennem ma ei hoolinud kellestki, isegi iseendast mitte. Ma mõtlesin, et ma olen “katki”. Ma hoolin inimestest nüüd palju rohkem ja ma hoolin ka iseendast. Teiste headus aitas mul endal saavutada empaatiat.* (Champion & Noble, 2016)”

Fookusgrupianalüüsil selgus, et hariduse sotsiaalsed kasud ilmnest selles, et võimaldasid inimestel aktiivselt osaleda ja luua oma kogukonnad ja perekonnad, kas siis vanglas olles või peale vanglast vabanemist. Osalemine on võimestumise kontekstis oluline mõjutegur. Nina Championi sõnul oli kinnipeetavatel selle programmi raames võimalik oma arvamust avaldada ja teha end kuuldavaks. Nende kaasamine on määravaks, et nad end väljendaksid, annaksid ise soovitusi ja kogeksid. See muudab nende suhtumist ja käitumist. Tekitati olukord, kus passiivsetest osalejatest saavad aktiivsed osalejad. See arendab õppija võimekust teha valikuid ja võtta vastutus vabanemiseks. Kui vanglates kuulata õppijaid ja arvestada nende ideedega, edendada nende elulugu ja haridust, siis nad rohkem naudivad seda protsessi, tunnevad end kaasatutena, osalevad paremini ja õpivad rohkem. Championi sõnul toetab see programm kinnipeetavaid võtma kontrolli oma elu üle seetõttu, et suurendab optimismi ja enesekindlust. See suurendab aga võimekust osaleda hiljem ka ühiskondlikus elus. See aitab neil olla rohkem fookuseeritud sellele, et nad ise oleksid juhid ja ka jõuaksid oma elu kuhugi.

Üks noor osaleja oli rõhutanud ise oma vajaduste määratlemise olulisust, sest asutus ei saa teada, mida nemad vajavad, vaid nad ise saavad seda teada.

Muutused käitumises, mis on võimestumise puhul oluliseks tulemuseks, väljenduvad selle programmi puhul selles, et arendati sotsiaalseid oskusi, suhtlemisoskusi ja empaatiavõimet, mida nad varem kogenud ei olnud. Üks vanglaõpetaja ütles, et need on just need oskused, mida tänapäevastes töökohtades nõutakse. Teiste motiveerimine, mis on samuti võimestumise tulemus, väljendub ühe kinnipeetava kommentaariga: “...mulle meeldib teisi tagant sundida ja neid motiveerida haridust omandama.”

Programmi 2004 aasta tulemused näitavad, et lähenemine julgustab õppijaid tundma, et nende vaadetes suhtutakse tõsiselt. See tekitab neis tunde, et neid ka austatakse. Osalejatel paranesid suhtlusoskused ja suurenes vastutusvõime. Vähenes distsiplinaarrikkumiste arv ning ka nende kinnipeetavate arv, kes pidid elama eraldatud üksustes, vähenes. On tehtud ka 12 kuuline pilootuuring koostöös Cambridge'i ülikooliga. Kinnipeetavad, kes olid kaasatud on öelnud, et nad tundsid, et neid kuulati, nad tundsid end positiivsetena, et olid osa muutusest ning nägid kasu ka selles, et paranesid suhted vanglapersonaliga. Üks õpetaja ütles: “*Paljud neist arenevad märgatavalt, nad hakkavad tundma, et nad ei ole lihtsalt kinnipeetavad, nad ei ole lihtsalt vangid, nad ei ole lihtsalt number, vaid nad on isikud, keda me teame ja kellega me räägime.*”

Võib järeldada et õppija hääle lähenemine on positiivselt võimestav tegevus, sest eesmärgiks on kinnipeetavates vastutusvõime suurendamine, oskuste arendamine, otsuste tegemise soodustamine ja otsustusvõime arendamine ja isiklike valikute tegemise soodustamine. Võimestavale olemusele viitab veel see, et mentoritelt taotletakse toetavat, julgustavat ja motiveerivat hoiakut ning kinnipeetavaid tunnustatakse ja nendes tekitatakse positiivseid emotsioone. Programmi tulemusena on suurenenud osalejate teadlikkus, usk iseendasse ja identiteet. Kuna neile anti võimalus vastutada, siis see suurendas neis ka motivatsiooni oma eesmärgi saavutada. Õpiti ka iseennast määratlema ning arenes empaatiavõime, sest neil võimaldati aktiivselt osaleda ja luua oma nägemus. Kõik need elemendid toetavad ka võimestumise protsessi.

See, et kinnipeetavaid kaasati, neil oli võimalik oma arvamust avaldada ja end kuuldavaks teha, arendas nende võimekust teha valikuid ja võtta vastutus vabanemiseks. Paranesid ka suhtlemisoskused. Need kõik on aga toetavateks elementideks taasühiskonnastumise kontekstis.

## 2.7. Uurimistöö tulemuste analüüs ja järeldused

Magistritöö raames sooviti leida vastused töö alguses püstitatud kolmele uurimisküsimusele. Selleks analüüsiti 2 peatükis erinevaid tegevusi ja programme ning seostati neid võimestumise kontseptsiooni ja taasühiskonnastumist toetavate elementidega.

Uurimisküsimus 1 oli, **kuidas on võimestumise kontseptsioon rakendunud kinnipeetavatele suunatud tegevustes ja programmides välisriikide vanglates ?**

Selleks, et uurimisküsimusele vastata, võeti aluseks uurimistöö teoreetilise osa analüüsi käigus koostatud skeem (vt lisa 3), kus on esitatud indiviidi psühholoogilise võimestumise protsess ja selle tulemused. Skeemi alusel võib väita, et indiviidi psühholoogilise võimestumise eelduseks on, et oleks võimalus luua tähendusi ja arendada teadlikkust; et soodustataks ja arendataks loomuomast motivatsiooni ning määratletaks ja arendataks individuaalseid võimeid ning suutlikkust. Läbivalt on oluline tekitada indiviidis positiivseid emotsioone, neid kaasata, nende osalust suurendada ning võimaldada neile loomuomast tööd ja tegevusi. Selle kõige tulemusena taotletakse, et suureneks isiku eneseteadlikkus, enesemotivatsioon ja enese-efektiivsuse tunne; isiklik rahulolu ja sotsiaalne areng; keskendumisvõime ja optimistlik meelelaad, ning isikliku mina areng ja personaalne suutlikkus. Võimestumise saavutamiseks peab inimene hakkama isiklikul soovil oma hoiakuid ja käitumist muutma, ja temas peab suurenema kontrollitunne oma elu üle. Inimest võib nimetada võimestunuks siis, kui temas on suurenenud võimekus teha oma elus muutusi ning motiveerida muutustele ka teisi. Töö autor on esitanud tabelina (vt lisa 4), kuidas igas konkreetsetes tegevuses eespool kirjeldatud võimestumise elemendid on rakendunud. Lähtuvalt kirjeldustest, võib väita, et töös analüüsi all olnud programmid sisaldavad kõik rohkemal või vähemal määral psühholoogilise võimestumise protsessi elemente.

**Mõtluspraktikad** on paindlikud ja toimuvad avatud õhkkonnas; neid juhivad pühendunud, toetav, usaldusväärne ja motiveeriv juhendaja, kes on pigem partneri kui õpetaja rollis. Esineb maksimaalne kaasatus, julgustamine, erinevate asendite võimaldamine, võimalus küsimusi küsida ning oma kogemusi jagada. Osalejad hakkavad märkama uut positiivset visiooni ja perspektiivi. Käitumise areng tekib spontaanselt. Areneb kontrollitunne ja parem arusaamine iseendast, mis suunab iseenda taotlusteni ja isikliku võimekuse nägemiseni. Osaleja mõtestab oma elu, temas suureneb optimism ja võimekus teha oma elus muutusi ja motiveerida muutustele ka teisi. Võib väita, et mõtluspraktikad sisaldavad võimestumise protsessi elemente ja toetavad psühholoogilist võimestumist.

**Koortega seotud tegevustes** avaldub mentoripoolne toetus, osalejate julgustamine, premeerimine ja enesekindluse suurendamine. Võimaldatakse oma arvamust avaldada ning iseseisvalt otsuseid teha. Osalejad saavad teha midagi positiivset, mis annab tegevusele tähenduse - ollakse uhked oma isiklike saavutuste üle. See arendab enesetõhususe tunnetust. Osalejad võtavad vastutuse, mis julgustab enesemuutmisele. Tunne, et antakse kellelegi midagi tagasi, on võimestav.

**Tekstidega töötamise praktikad** on osalejaid julgustavad. Kogetakse hinnangutevaba keskkonda, kus osalejate panust väärtustatakse. Tekstidega töötamine arendab osalejates teadlikkust, eneseväljendamist ja iseenda mõistmist. See soodustab isiklike valikute tegemist, ise otsustamist, iseseisvuse kogemist ja omaenda meetodi välja töötamist. Osalejal on võimalik omaenda isiklike väärtushinnanguid, vaateid, olemust, huvisid, tundeid, tugevusi, lootusi, soove jne väljendada ja jagada, mis aitab tunnetada oma individuaalsust. Võib väita, et tekstidega töötamise praktikad sisaldavad psühholoogilist võimestumist toetavaid elemente.

**Prison Cloud süsteemi** rakendamine suunab kinnipeetavaid ise valikuid tegema, mis võimestumise protsessis tähendab loomuomase töö ja tegevuse võimaldamist, personaalse suutlikkuse arengut ning suurenenud kontrolli tunnet oma elu üle. Süsteem võimaldab kinnipeetavatel võtta vastutus oma elu eest, sest õpitakse oma elu planeerima. Võimaldatakse tegeleda just selliste tegevustega, mis lähtuvad isiklikust huvist, vajadustest ja soovidest. Kuigi programm vähendab sotsiaalset suhtlust, soodustab see vastutusvõimet ja suurendab võimekust teha oma elus muutusi. Seetõttu on tegemist on psühholoogiliselt võimestava programmiga.

**Learner's Voice programm** on kogu oma olemuselt suunatud kinnipeetavate võimestamisele. Peamine rõhuasetus on, et jõutaks võimestumiseni läbi osaluse. Toimub aktiivne informeerimine ja konsulteerimine ning mentori julgustav ja motiveeriv toetamine. Iga osaleja peab leidma just temale isiklikud ja sobivad vaated, plaanid, teadmised, oskused ja võimekuse, et toimuks iseõppimine. Soodustatakse ühist otsustamist, koostööd, arvamuste avaldamist ja isikliku vastutuse võtmist kogu õppeprotsessi üle. Osalejate tunnustamine suurendab optimismi ja enesekindlust. Suureneb osalejate teadlikkus, usk iseendasse ja identiteet, motivatsioon eesmärke saavutada ja oskus iseennast määratleda, mis toetavad ka psühholoogilist võimestumist.

Sellega on vastatud uurimisküsimusele 1.

## Uurimisküsimus 2 oli, **millised on olnud välisriikide praktikas läbiviidavate võimestavate tegevuste tulemused?**

Uurimistöös vaatluse all olnud programmide kirjeldustest ja analüüsist selgus, et:

1. **mõtluspraktikate rakendamise tulemusena** suurenes sisemise rahulolu, heaolu, ennast-väärtustavad ja ennast austavad kogemused. Suurenes enesekindlus ja hoiakud muutusid positiivsemaks. Suurenes võimekus teha koostööd vangla ametivõimudega ja taluti paremini vanglas kehtivaid reegleid. Suurenes teadlikkus end ümbritseva keskkonna üle ja kontrolli tunne neid mõjutavate tegurite üle. Paranes psühholoogiline ja sotsiaalne funktsioneerimine ja vähenesid psühhiaatrilised sümptomid. Kinnipeetavad olid rohkem distsiplineeritumad, neil oli suurem valimisolek õppida töötada või osaleda muudes programmides. Neil olid ka paremad ning kvaliteetsemad õpitulemused. Kinnipeetavate tähelepanu ning teadlikkus oli arenenud harmoonilisemaks ja neis oli suurenenud optimismi tase. Suurenenud oli kontrollivõime oma emotsioonide üle ja enese regulatsiooni võime. Peale kursuse lõppemist hakati omal soovil mediteerimist praktiseerima. Vähenes soov kasutada narkootikume või muid keemilisi aineid ja arenes võime ohjeldada oma sõltuvuskäitumist. Arenes prosotsiaalne käitumine ja kinnipeetavad, kes kursuse läbisid, olid rohkem koostöövalmid ja said paremini läbi teiste kinnipeetavatega. Tegevust nimetati väheseid kulusid nõudvaks sekkumiseks, millel on kinnipeetavatele positiivne mõju. Statistiliselt vähenesid ka retsidiivsuse näitajad, nende programmide puhul, mille raames seda hinnati.
2. **koertega seotud tegevuste tulemusena** vähenes depressioon, suurenes entusiasm ja õnnetunne. Kinnipeetavates suurenes prosotsiaalne käitumine. Osalemine muutis nad vähem vihasteks ja rohkem kannatlikeks. Neis suurenes kontrollivõime oma emotsionaalsuse ja impulsiivsuse üle. Kogeti suurenenud enesetõhususe tunnet ja arendati erinevaid oskuseid. Vanglast lahkunud mehed, on asunud tööle loomadega seotud erinevatele aladele, sest programmid on pakkunud kinnipeetavatele kutselisi oskusi. On vähenenud tagasilanguse protsent programmis osalejate seas. Suurenes suhtlemine programmis osalejate vahel ja ka kinnipeetavate ja vanglapersonali vahel. Programmist oldi võimestunud, meeskinnipeetavad hakkasid iseennast märkama kui prosotsiaalseid isikuid ja ennast tunti ka rohkem mehena. Suurenes enesekindlus, õpiti oma arvamust avaldama ja soove väljendama.

3. **tekstidega töötamise praktikate tulemusena** suurenes kinnipeetavates empaatiavõime, sotsiaalsus, enesetõhususe tunne ja ühendus laiemaga kultuuriga, mis eksisteerib väljaspool vanglat. Arenesid keelelised oskused, lugemisoskused, suhtlemisoskused ja enesekindlus. Tegevused on suurendanud kinnipeetavates positiivsust oma tuleviku osas, julgustanud neid täiendavalt edasi õppima ja muutnud elu vanglas lihtsamaks. Osalemine oli kinnipeetavate jaoks vanglas olles kasulik tegevus. Tegevused on aidanud kinnipeetavatel teisi paremini mõista ja andnud uusi oskuseid. Paranes enesekindlus, paranesid meeskonnatööoskused ja suurenes positiivsus oma tuleviku osas. Kõige madalamad näitajad olid edasiõppimise osas nende seas, kes ise olid mentori rollis. On arendatud välja dokument kinnipeetavate lugudega ja aastal 2014 on alustatud riikliku kinnipeetavate lugemisvõrgustiku (*National Reading Network for Prisoners*) arendamisega.
  
4. **Prison Cloud System tegevuse** rakendamise tulemusi retsidiivsusele veel hinnatud ei ole, sest programmi hakati rakendama esmakordselt aastal 2014. Vähenenud on agressioonijuhtumid seal, kus süsteemi kasutatakse. Prison Cloud süsteem võimaldab kinnipeetaval võtta kursuseid klassiruumis, teha harjutusi oma kambrites ning õpetajad saavad ülesandeid parandada oma kodudes. See olukord on taganud suure kursustel osalejate arvu, mille tulemuseks on ka suurem tunnistuste ja diplomite arv. Digitaalne reaalsus on loonud kinnipeetavatele võimaluse õppida kasutama digitaalseid vahendeid, mis omakorda annab suured eelised vanglast vabanedes. Vanglas olles saavad nad otsida omale tööd, mis annab neile teatud perspektiivi vanglast vabanemisel.
  
5. **Learner's Voice programmi** tulemusena on valminud vanglapersonalile juhendmaterjal kontseptsiooni rakendamiseks vanglateskkonnas. On suurenenud kinnipeetavate teadlikkus, usk iseendasse ja identiteet. On suurenenud ka nende motivatsioon oma eesmärke saavutada. On arenenud oskus iseennast määratleda ja on arenenud ka empaatiavõime. On suurenenud võimekus teha valikuid ja võtta vastutus vabanemiseks – on arenenud vastutusvõime. Paranenud on suhtlemisoskused ja suhted ka vanglapersonaliga. Vähenenud oli distsiplinaarrikkumiste arv ning ka nende kinnipeetavate arv, kes pidid elama eraldatud üksustes.

Sellega on vastatud uurimisküsimusele 2.

### Uurimisküsimus 3, oli **kuidas toetab võimestumise kontseptsioon kinnipeetava taasühiskonnastumist?**

Selleks, et küsimusele vastata võtab uurimistöö autor aluseks töö teoreetilises osas selgunud võimestumise kontseptsiooni elemendid (vt lisa 3) ja taasühiskonnastumist toetavad elemendid, milleks olid:

1. enese tugevdamine ja oskuste arendamine läbi positiivsete käitumismustrite
2. tegevused, mis keskenduvad väljakutsetele ja saavutustele
3. tugevuste ja positiivsete võimete võimendamine läbi kogemuslike tegevuste
4. mõtteviisi muutumine ja identiteedi transformatsioon
5. kinnipeetava individuaalsetele vajadustele ja huvidele vastav haridus ja enesekontrolliõimet arendavad tegevused
6. vanglatöötajate toetus kinnipeetavate individuaalsete eesmärkide saavutamiseks
7. selliste tegevuste võimaldamine kinnipeetavatele, kus neil on võimalik teisi abistada ja toetada
8. hariduslikud programmid, mis oleksid võimestavad ja toimuksid läbi väärtuslikel põhineva suhtlemise ja uute huvide moodustumise
9. kasu, hüvede ja väärtuse mõistmine, mis kaasneb soovitud muutuse saavutamisel

Võib väita, et psühholoogilise võimestumise protsessi elemente võib teoreetiliselt seostada ka eespool nimetatud taasühiskonnastamist toetavate elementidega.

Mõtlusprogrammid, kus kinnipeetavatel oli vajalik iseendas tekkivaid reaktsioone vaadelda ning koeraprogrammid, kus kinnipeetavatel oli vaja võtta vastutus loomade eest ning nende eest hoolitseda on tegevused, mille raames oli neil võimalik ennast tugevdada, oma oskusi arendada ning seda just läbi positiivsete käitumismustrite. Neid võib nimetada tegevusteks, kus kinnipeetavate tugevused ja positiivsed võimed võimenduvad läbi kogemuslike tegevuste.

Koerte treenimist, raamatute analüüsi ja arvustuste kirjutamist ning ka iseenda analüüsimist läbi kirjanduslike tegevuste võib nimetada tegevusteks, mis keskenduvad väljakutsetele ja saavutustele. Mõtteviisi muutumine ja identiteedi transformatsioon toimus kõige enam läbi mõtluspraktikate rakendumise, kuid ka läbi tekstidega töötamise, kus kinnipeetavad pidid oma kogemusi kirjeldama kirjalikult läbi kriitlise eneserefleksiooni.

Kinnipeetava enesekontrolliõimet arendavateks tegevusteks võib analüüsi tulemusena nimetada nii mõtluspraktikaid, tegevusi tekstidega, PCS rakendamist ja ka koerteprogrammi, sest nende kõikide tegevuste raames pidid kinnipeetavad võtma isikliku vastutuse, mis eeldas neilt isiklikku kontrollivõimet.

Vanglatöötajate toetus kinnipeetavate individuaalsete eesmärkide saavutamiseks avaldus kõige enam Ühendkuningriikide programmi „*Learner's Voice*“ puhul, sest selle sekkumise peamine idee seisneski selles, et iga vanglatöötaja peaks igal võimalusel kinnipeetavat tema arengus toetama ja teda julgustama ning et vanglapersonali ülesanne on toetada kinnipeetavat just selliselt, et ta ise leiaks üles oma isiklikud võimed. Seda tegevust võib nimetada hariduslikuks programmiks, mis on võimestav ja toimub läbi väärtuslikel põhineva suhtlemise ja uute huvide moodustumise, mis toetab ka taasühiskonnastumist.

Koertega tegevusi ja „*Toe by Toe reading plan*“ lugemisprogrammi võib nimetada sellisteks tegevusteks, kus kinnipeetavatel avaldus võimalus teisi abistada ja toetada. Koerteprogrammide raames nad koolitasid hüljatud koeri, kes omale uue pere leidsid ning lugemisprogrammi raames õpetasid kinnipeetavad teistele kinnipeetavatele lugemist. Teiste abistamine ilmnis ka lugemisgruppides vanglas, kus üks kinnipeetav näiteks õpetas vabatahtlikult teisele kinnipeetavale lugemist, mille järel too, kes varasemalt lugeda ei osanud, hakkas samuti huvituma lugemisgruppides osalemisest.

Kõiki käesolevas töös analüüsitud programme võib nimetada sellisteks programmideks, mis on psühholoogiliselt võimestavad ja toimuvad läbi väärtuslikel põhineva suhtlemise ja uute huvide moodustumise. Kui programmi raames saavutab kinnipeetav soovitud muutuse, siis on mõistetav ka selle programmi kasu, hüved ja väärtus. See kajastus näiteks mitmetes uuringutes, kust selgus, et näiteks mõtluse praktiseerijatel ja koerteprogrammides osalejatel, oli peale vanglast vabanemist madalamad retsidiivsuse näitajad, või ka et mitmed kinnipeetavad, kes osalesid koerteprogrammis asusid peale vanglast vabanemist tööle erinevatele loomadega seotud aladele. Suurem väärtus, mis koerteprogrammist tekkis oli altruismi suurenemine kinnipeetavates, mis on taasühiskonnastumise kontekstis oluline mõjutegur.



Käesoleva töö teoreetilise analüüsi käigus selgus, et isikuid võib nimetada võimestunuks siis kui nad isiklikul soovil muudavad oma hoiakuid ja käitumist; nendes on suurenenud kontroll oma elu üle ja neis on ka suurenenud võimekus teha oma elus muutusi ja motiveerida muutustele ka teisi. Uurimistöös vaatluse all olnud programme võib nimetada kinnipeetavaid psühholoogiliselt võimestavateks, sest need on suunanud kinnipeetavaid isiklikul soovil oma käitumist ja hoiakuid muutma, suurendanud nendes kontrollitunnet ja võimekust teha oma elus muutusi ja motiveerida muutustele ka teisi (vt lisa 5). Kuna selline fenomen on aset leidnud ja taasühiskonnastumist toetavaid tegureid võib teoreetiliselt seostada ka võimestumise elementidega, siis **võib järeldada, et kinnipeetavatele suunatud tegevused vanglas, mis sisaldavad võimestavaid elemente, võivad toetada nende taasühiskonnastumist.** Kogu selle protsessi paremaks kirjeldamiseks on töö autor esitanud kokkuvõtliku skeemi (vt lisa 6). Skeemilt võib välja lugeda, kuidas igat võimestumise protsessis olevat elementi on võimalik läbi praktiliste tegevuste rakendada. Selliselt nimetatud elementide rakendamine võib toetada kinnipeetavate taasühiskonnastumist, sest nii võimestumise protsessi elemendid ja nende rakendumine kui ka taasühiskonnastumist toetavaid tegureid võib teoreetiliselt omavahel seostada.

Sellega on vastatud uurimisküsimusele 3.

## 2.8. Uurimistööst tulenevad ettepanekud

Käesoleva uurimistöö 4 uurimisülesandeks oli teha teha ettepanekuid, kuidas võiks rakendada võimestumise kontseptsiooni ideed Eesti taasühiskonnastamise praktikasse.

Mentorluse roll võimestumise protsessis on olulise tähtsusega, sest ükski inimene, kes on võimetus olukorras, ei võimestu iseseisvalt (Lord & Hutchison, 1993). Mentor, kes võimestavaid sekkumisi rakendab peab olema pigem partner (Perkins & Zimmermann, 1995), peab uskuma isikusse, edastama talle piisavalt informatsiooni õigel ajal ning demonstreerima initsiatiivi, et võimestatav saaks ise endale ette kujutada uusi võimalusi tema enda jaoks. (Lord & Hutchison, 1993). Sellest tulenevalt soovitab käesoleva töö autor integreerida võimestumise kontseptsiooni sisaldavate programmide temaatika ka vanglapersonali väljaõppe programme. Ühendkuningriikide, vanglapersonalile suunatud juhendmaterjal “*Involve, improve, Inspire*” võib seda toetada. Käesolevas uurimistöös välja töötatud skeem (vt lisa 3), mis kajastab võimestumise protsessi elemente ning ülevaatlik tabel, millest võib välja lugeda, kuidas võimestumise elemendid praktikas rakenduvad, ning lõplik kokkuvõtlik joonis sellest kuidas toimub taasühiskonnastumine läbi psühholoogilise võimestumise (vt lisa 6), võivad samuti olla abiks väljaõppe täiendamisel.

Mõtluspraktikaid on peetud väheseid kulusid nõudvaks tegevuseks, millel on retsidiivsust vähendav mõju. Sellest tulenevalt soovitab töö autor integreerida mõtluspraktikad, kõikidele soovijatele, vangla huvitegevusse. Autor soovitab küsida autorite luba ning tõlkida eesti keelde, juhendajatele suunatud juhendmaterjal “*Sacred Gates, Bringing Mindfulness to Prisons a Volunteer’s Guide*” ja kinnipeetavatele suunatud juhendmaterjal “*Doing Your Time with Peace of Mind*”, et neid siis praktikate elluviimisel kasutada ja kinnipeetavatele tasuta jagada. Kuna mitmel juhul on selgunud, et kui õpetada kinnipeetavatele meditatsiooni tehnikaid, on nad hakanud iseseisvalt kambris praktiseerima. See võib neid aidata iseseisvalt saavutada positiivsed muutusi oma mõtlemises ja käitumises ja toetada neid taasühiskonnastumisel.

Kuna ühiskond on järjest enam digitaliseerumas ning mitmed teenused, mida ühiskonna liikmed peavad kohustuslikus korras kasutama (pangaarve, maksed, ülekanded, digitaalne allkirjastamine), on virtuaalsel kujul, siis taasühiskonnastamise kontekstis on määrava tähtsusega ka digitaalsete oskuste arendamine kinnipeetavates. Käesoleva töö autor soovitab uurida võimalusi *Prison Cloud* süsteemi rakendamiseks Eesti vanglatesse, sest see lähenemine

on võimestav tegevus, mis arendab digitaalseid oskuseid, soodustab vastutuse võtmist ja isiklikku kontrollivõimet. See arendab kinnipeetavates planeerimisevõimet, vähendab vangistuse peale minevaid kulutusi ning võib toetata kinnipeetavaid taasühiskonnastumisel.

Eesti Justiitsministeeriumi, 2010 aastal, välja antud Retsidiivsuse raportis on soovitatud individuaalsete täitmiskavade (edaspidi ITK) uuendamist vastavalt isikute edule ja õpitud oskustele. Programmid, mida kinnipeetavatele pakutakse, peavad sobituma nende vajadustega (Ahven, et al., 2010). Kuna selleks, et inimesed arukaid valikuid teeksid ja selle järgi ka tegutseksid, on oluline, et neis eksisteeriks motivatsioon tegeleda just selliste asjadega, millega nad on otsustanud tegeleda (Boniwell, 2014, lk. 44, 85). Taasühiskonnastavad tegevused on heaks võimaluseks keskenduda inimese elule ja tema karakterile just selliselt, et näha, millised on tema saavutused, mida ta oleks võimeline paremini kontrollima (Maruna, 2011). Sellest tulenevalt soovib käesoleva töö autor integreerida võimestumise kontseptsiooni idee ITK'sse selliselt, et lisaks riskide maandamisele võetaks arvesse ka muid tegureid, mis võivad mõjutada kinnipeetavat tema taasühiskonnastumisel (vabaaja tegevused, raamatukoguteenused, huvialaringid jne). ITK'sse soovib autor lisada eraldi osana selle, mis võimaldaks analüüsida kinnipeetavate jõupingutusi, huve, potentsiaali ja oskusi, millest tulenevalt oleks võimalik neid siis ka rohkem toetada ja arendada, et avalduksid nende isiklikud võimed. Kuna on oluline jälgida muutuse tasandit, kus isik parajasti viibib, sest see aitab paremini talle tegevusi planeerida (Prochaska & Velicer, 1997), soovib töö autor, paralleelselt ITK täitmisel läbivalt lähtuda muutuste tasandite transteoreetilisest mudelist. Veel soovib töö autor, et vanglad kajastaksid rohkem kinnipeetavate positiivseid edusamme ja loomingu ka väljaspool vanglat, mis neid motiveeriks, julgustaks ja võimestaks ning seega ka seaduskuulekamale käitumisele suunaks.

Teksidega töötamise praktikate raames on kinnipeetavatel võimalik analüüsida läbi erinevate tegevuste oma minevikku, olevikku, tulevikku, soove, huvisid, võimekust ning ka puudusi ja ohte. Kõik see võib neid toetada taasühiskonnastumisel. Sellest tulenevalt soovib käesoleva töö autor Eestis rakendada lugemisgruppide ja muude tekstidega töötamise praktikaid võimalikult suures mahus. Kirjutamine ja tekstidega töötamine on võimestavad lähenemised ja arendavad mitmeid elulisi oskusi, mis on toeks ka isikute taasühiskonnastumisel.

Võimestumise kontseptsiooni rakendamise mõju retsidiivsusele ei ole otseselt uuritud, kuid käesoleva magistr töö tulemusena selgus, et taasühiskonnastumist toetavaid tegureid võib

teoreetiliselt seostada ka võimestumise elementidega. Sellest tulenevalt soovib käesoleva töö autor teostada Eesti kinnipidamisasutuses rakendusuuring, et hinnata, kuidas võimestate elementide rakendamine erinevates tegevustes Eestis, kinnipeetavate taasühiskonnastumist toetavad.

Uurimistöö autor soovib uurida kinnipeetavatele suunatud võimestavate lähenemistena ka:

- E-õppe võimaluste rakendamist vanglates taasühiskonnastamise kontekstis
- USAs rakendatavat kinnipeetavaid võimestavat PEP (Program, 2015) programmi, mille sisuks on koolitada kinnipeetavaid saama ärialast haridust
- Skandinaaviamaade humaansete vanglate ideoloogiat, mis oma olemuselt sarnaneb suurel määral võimestumise kontseptsiooni ideele (Pratt, 2008)

## KOKKUVÕTE

Käesoleva magistritöö eesmärk oli välisriikide taasühiskonnastamisepraktika analüüsi käigus välja selgitada, kuidas kinnipeetavate psühholoogilisele võimestamisele suunatud sekkumised toetavad nende taasühiskonnastumist.

Analüüsiti mõtluspraktikaid, koertega seotud tegevusi, tekstidega seotud tegevusi, *Prison Cloud* süsteemi ja *Learner's Voice* programmi. Need on välisriikide vanglates rakendatud tegevused, mis kõik sisaldavad rohkemal või vähemal määral võimestavaid elemente. Programmide mõju on olnud positiivne, kuid otseselt retsidiivsust on hinnatud vaid Vipassana mõtluspraktika ja koerteprogrammide puhul - tulemused olid positiivsed.

Teoreetiliste allikate analüüsi ja dokimendianalüüsi ning ekspertintervjuude analüüsi sünteesi käigus jõuti järeldusele, et taasühiskonnastumist toetavaid tegureid võib teoreetiliselt seostada ka võimestamise elementidega. See tähendab, et taasühiskonnastumist toetavad sellised psühholoogilisele võimestamisele suunatud sekkumised, mis soodustavad tähenduse loomist ja teadlikkuse arendamist; loomuomast motivatsiooni; individuaalsete võimete, suutlikkuse ja annete määratlemist ja arendamist; positiivsete emotsioonide loomist; kaasamist ja osalemist, ning võimaldavad kinnipeetavatel tegeleda neile loomuomaste tegevuste ja tööga. Sellised tegevused peavad suunama kinnipeetavaid isiklikul soovil oma hoiakuid ja käitumist muutma, suurendama nendes kontrollitunnet oma elu üle ja võimekust teha oma elus muutusi ja motiveerida muutustele ka teisi (vt joonis 6).

Magistritöös jäi uurimata e-õppe rakendamine vanglasüsteemi; kinnipeetavaid võimestav PEP programm ja Skandinaaviamaade humaansete vanglate ideoloogia.

Magistritööd on võimalik praktiliselt rakendada vanglapersonali väljaõppeprogrammi täiendamisel, kinnipeetavate individuaalsete täitmiskavade täiendamisel, taasühiskonnastamise praktika täiendamisel ja edasistes uuringutes, mis on keskendunud taasühiskonnastavatele tegevustele.

Ühe võimalusena näeb autor rakendusuuringu teostamist mõnes Eesti kinnipidamisasutuses, et analüüsida, kuidas kinnipeetavatele suunatud võimestavates programmides elemendid neile avalduvad ja kuidas aitavad neid toetada nende taasühiskonnastumisel.

## SUMMARY

The aim and main object of the Master's thesis was to find out how different actions of psychological empowerment aimed at inmates support their social rehabilitation. The thesis is based on international practice and research on the theme.

Different meditation practices, activities with dogs, activities with written texts, Prison Cloud system and Learner's Voice program are analyzed in the thesis. All these practices contain elements of empowerment and are used in prisons in different countries. The influence of these practices on inmates has been mostly positive. The influence of Vipassana meditation and activities with dogs practice on recidivism has been examined and the results are positive.

Analyzing theoretical sources and empirical research concerning different practices of social rehabilitation of inmates the conclusion was made that the elements supporting rehabilitation can theoretically closely connect with the elements of the process of empowerment. Which means that social rehabilitation is supported by intervention which contains: creating the meaningfulness; developing awareness; creating natural motivation; determining and developing individual abilities and talent; creating positive emotions; participation and assistance in practices which are natural for the inmates. These practices should affect inmates to change voluntarily their behavior and attitude for the better, make them feel that they control their lives and that they are able to make changes themselves as well as motivate others (figure 6).

The issue of e-learning practices in prisons as well as PEP program and the Scandinavian humane prisons ideology has not been touched upon in this thesis.

The conclusions of the Master's thesis may be used to improve the in-service training programs for the staff of prisons, to improve the individual training programs of inmates but also complementing further research on practice of social rehabilitation.

The author of the thesis considers it feasible to carry out applied research in some of Estonian prisons in order to find out if and how the elements of psychological empowerment work and support the social rehabilitation of inmates.

## VIIDATUD ALLIKATE LOETELU

Ahven, A. et al., 2015. *Kuritegevus Eestis 2014*, Tallinn: Justiitsministeerium.

Ahven, A. et al., 2014. *Kuritegevus Eestis 2013*, Tallinn: Justiitsministeerium.

Ahven, A., Salla, J. & Vahtrus, S., 2010. *Retsidiivsus Eestis*, Tallinn: Justiitsministeerium.

Akadeemia, E. T., 2015. *Eesti Teaduste Akadeemia*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://www.akadeemia.ee/et/dokumendid/>

Alexander, C. et al., 2003. Walpole Study of the Transcendental Meditation Program in Maximum Security Prisoners III Reduced Recidivism. *Journal of Offender Rehabilitation*, 36(1-4), pp. 161-180.

Andrews, D. & Bonta, J., 2010. *The Psychology of Criminal Conduct, Fifth Edition*. New Providence: Matthew Bender & Company.

Bervoets, M., 2015. *Zijn gedetineerden klaar voor de digitale gevangenis? Kwalitatief onderzoek naar hun ervaringen met Prison Cloud..* Brussel: Vrije Universiteit Brussel.

Boniwell, I., 2014. *Positiivne psühholoogia, tõhusa toimimise põhitõed*. s.l.:Äripäev.

Booth, D., 2001-2005. *Mindfulnet.org Everything you need to know about Mindfulness on one website*. [Võrgumaterjal]

Available at: [http://www.mindfulnet.org/Doing\\_your\\_time\\_with\\_peace\\_of\\_mind.pdf](http://www.mindfulnet.org/Doing_your_time_with_peace_of_mind.pdf)

[Kasutatud 18 01 2016].

Bundy, C., 2004. Changing behaviour: using motivational interviewing techniques. *Journal of the Royal Society of Medicine*, pp. 43-47.

Campbell, R. & Martinko, J., 1998. An Integrative Attributional Perspective of Empowerment and Learned Helplessness: A Multimethod Field Study. *Journal of Management*, pp. 173-200.

Canfield, J., 2014. *The Human Kindness Foundation*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://www.humankindness.org/wp-content/uploads/2014/05/PrisonVolunteerGuide.pdf>

[Kasutatud 24.2.2016].

CCTV, 2012. *You Tube*. [Võrgumaterjal]

Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=oLrqY-M3F3s>

[Kasutatud 25.03.2016].

Champion, N. & Noble, J., 2016. *What is prison education for?*, London: Prisoners Education Trust.

Charleson, D., 2012. Bridging the digital divide: Enhancing empowerment and social capital. *Journal of social inclusion*, pp. 6-19.

Chin, V. & Dandurand, Y., 2012. *Introductory Handbook on the Prevention of Recidivism and the Social Reintegration of Offenders*. New York: United Nations Office on Drugs and Crime.

Christens, B. D., 2012. Targeting empowerment in community development: a community psychology approach to enhancing local power and well being. *Community Development Journal*, pp. 538-554.

Clifton, D., Anderson, E. & Schreiner, L., 2006. *Strengths Quest, Discover and Develop Your Strengths in Academics, Career and Beyond*. 2 toim. New York: Gallup Press.

Colson, C. & Van Ness, D., 1995. *Süüdi mõistetud. Uus lootus panna piir kuritegevusele Ameerikas*. Tallinn: EELK Kriminaaltöö Keskus.

Committee, E. P. C., kuupäev puudub *Vipassana Meditation Courses In Prisons Introductory Information*, Hereford: Vipassana Meditation Centre, Dhamma Dipa.

Conger, A. & Kanguno, N., 1988. The Empowerment Process: Integrating Theory and Practice. *Academy of Management Review*, 13(3), pp. 471-482.

Corby, S. & Bonella, K., 2010. *Elu ilma homseta. Tõsilugu kahekümneks aastaks süütuna Bali vanglasse mõistetud naisest*. s.l.:Tammeraamat.



Correction, A. D. o., 2011. *Paws In Prison*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <http://adc.arkansas.gov/PawsInPrison/Pages/default.aspx>  
[Kasutatud 16 03 2016].

Csikszentmihalyi, M., 2007. *Kulgemine, Optimaalse kogemuse psühholoogia*. Tallinn: Pegasus.

Cullen, T., 2012. Taking rehabilitation seriously : Creativity, science, and the challenge of offender change. *Punishment & Society*, pp. 94-114.

Davies, M. & Macdowall, W., 2006. *Health Promotion Theory*. Berkshire: Open University Press.

Davis, H., 2012. *The Guardian*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <http://www.theguardian.com/social-care-network/2012/sep/13/writing-workshops-writers-in-prisons>  
[Kasutatud 15 07 2015].

Deady, C., 2014. *Incarceration and Recidivism: Lessons from Abroad*, Newport, Rhode Island: Pell Center for International Relations and Public Policy.

DeMichele, M., 2014. Studying the community corrections field: Applying neo-institutional theories to a hidden element of mass social control. *Theoretical Criminology*, pp. 546-564.

Drew, J. et al., 2013. *The Power of Prison Pups: The Impact of the NEADS Program in Inmate Dog Trainers, MCI/Rramingham, and the Community*, Newton: Lasell College.

Duguid, S., 2000. *Can Prisons Work? The Prisoner as Object and Subject in Modern Corrections*. London: University of Toronto Press.

EAEA, 2010. *European Association for the Education of Adults. Innovative Approaches in Adult Education and Learning - Key competences for social inclusion*. [Võrgumaterjal]  
Available at: [http://www.eaea.org/media/eaea/eaea-grundtvig-award/eaea-grundtvig-award-2003/gr\\_aw\\_2010.pdf](http://www.eaea.org/media/eaea/eaea-grundtvig-award/eaea-grundtvig-award-2003/gr_aw_2010.pdf)  
[Kasutatud 06 12 2015].

Elo, S. & Kyngäs, H., 2007. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), pp. 107-115.

Enterprises, e.-B., 2015. *e-BO Enterprises*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <http://www.ebo-enterprises.com/en/available-applications>  
[Kasutatud 15 03 2016].

Europe, C. o., 2015a. *Council of Europe*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?id=955747>  
[Kasutatud 02 07 2014].

Europe, C. o., 2015. *Council of Europe*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?id=955747>  
[Kasutatud 07 11 2015].

Europe, C. o. E., 2015b. *European Prison Education Association*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <http://www.epea.org/uploads/media/vanglaharidus.pdf>

Foucault, M., 2014. *Valvata ja karistada, Vangla sünd*. Tartu: Ilmamaa.

Frazer, E. et al., 2012. *Reducing Reoffending: Review of Selected Countries. Final Report for Audit Scotland*, s.l.: The Scottish Centre for Crime & Justice Research.

Furst, G., 2007. Without words to get in the way: Symbolic interaction in prison-based animal programs. *Qualitative Sociology Review*, 3(1), pp. 96-109.

Gillijns, E., 2015. *Little Stories Great Hopes*. Turnhout, EPEA Conference.

Given, L., 2008. *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods*. California: SAGE Publications.

Guy, R., 2011. Applied Sociology and Prisoner Reentry. A Primer for More Successful Reintegration. *Journal of Applied Social Science*, pp. 40-52.

Hanson, R. & Mendius, R., 2009. *Sinu aju. Kuidas toimib ja kuidas efektiivselt kasutada*. Tallinn: Eesti Ekspress raamat.

Hartley, J. & Turvey, S., 2013. *Prison Reading Groups. What books can do behind bars. Report on the work of PRG 1999-2013*, s.l.: Prison Reading Groups.

Healy, D. & O'Donnell, I., 2008. Calling time on crime: Motivation, generativity and agency in Irish probationers. *The Journal of Community and Criminal Justice*, 55(1), pp. 25-38.

Hess, B., Markson, W. & Stein, J., 2000. *Sotsioloogia*. Tallinn: Külim.

Hilborn, J., 2007. *Ülevaade kuriteoennetuse planeerimisest*. Tallinn: Justiitsministeerium.

Hurkmans, G. & Gillijns, E., 2012. Autobiography as an instrument for re-planning in consequence of an imprisonment experience. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, Köide 46, pp. 5694-5697.

Institute, P. M., 2013. *Vimeo*. [Võrgumaterjal]

Available at: <https://vimeo.com/46701853>

[Kasutatud 29 02 2016].

Institute, P. M., 2016. *Prison Mindfulness Institute*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://www.prisonmindfulness.org/about-us/>

[Kasutatud 28 02 2016].

Jha, S., 2010. Need for Growth, Achievement, Power and Affiliation: Determinants of Psychological Empowerment. *Global Business Review*, 11(3), pp. 379-393.

Joad, C., 1996. *Sissejuhatatus filosoofiasse*. Tartu: Ilmamaa.

Justice, 2012. *Justice*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://www.justice.gov.uk/search?collection=moj-matrix-dev-web&form=simple&profile=default&query=mindfulness>

[Kasutatud 29 02 2016].

Justiitsministeerium, 2014d. *Justiitsministeerium*. [Võrgumaterjal]

Available at:

[http://www.just.ee/sites/www.just.ee/files/elfinder/article\\_files/kriminaalpoliitika\\_arengusuunad\\_aastani\\_2018.pdf](http://www.just.ee/sites/www.just.ee/files/elfinder/article_files/kriminaalpoliitika_arengusuunad_aastani_2018.pdf)

[Kasutatud 02 01 2014].

Justiitsministeerium, 2015a. *Justiitsministeerium, Vanglateenistus*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <http://www.vangla.ee/et/uudised-ja-arvud/vanglateenistuse-2014-aasta-ulevaade>  
[Kasutatud 08 08 2015].

Justiitsministeerium, 2015b. *Justiitsministeerium, Vanglateenistus*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <http://www.vangla.ee/et/taasuhiskonnastamine/sotsiaalse-rehabilitatsiooni-programmid-oigusrikkujatele>  
[Kasutatud 15 06 2015].

Justiitsministeerium, 2015c. *Justiitsministeerium*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <http://www.just.ee/et/ministeerium-kontaktid/arengukavad-ja-tooplaanid>  
[Kasutatud 14 07 2015].

Justiitsministeerium, 2016e. *Vanglateenistus*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <http://www.vangla.ee/et/karistuse-kandmine/taasuhiskonnastamine>  
[Kasutatud 01 03 2016].

Kalinich, B. S. S., 1985. Contraband, The basis for Legitimate Power in a Prison Social System. *Criminal Justice and Behavior*, 12(4), pp. 435-451.

KESA-Mauritius, 2007. *Retsidiivsus, KESA-Mauritius*. s.l.:Kuriteoennetuse Sihtasutus ja Mauritiuse Instituut.

King, N. & Horrocks, C., 2010. *Interviews in Qualitative Research*. 1 toim. London: SAGE Publication Ltd.

Kollamaa, K., 2013. *Empaatiuuringud vanglas. Kinnipeetavate empaatilise uuring vahendamisprotsessis*. s.l.:MTÜ Balti Kriminaalpreventsiooni ja Sotsiaalse Rehabilitatsiooni Instituut.

Kramer, R., Rajah, V. & Sung, H.-E., 2013. Neoliberal prisons and cognitive treatment: calibrating the subjectivity of incarcerated young men to economic inequalities. *Theoretical Criminology*, pp. 535-556.

Kristoffersen, R., kuupäev puudub *Euro Vista Probation and Community Justice*.  
[Võrgumaterjal]

Available at: <http://euro-vista.org/eurovista-vol2-3/>

[Kasutatud 01 09 2015].

Laherand, M.-L., 2008. *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: Meri-Liis Laherand.

Laine, M., 1997. *Sissejuhatus kriminoloogiasse ja hälbiva käitumise sotsioloogiasse*. Tallinn: Eesti Riigikaitse Akadeemia.

Lee, S., Lee, W. & Kim, J., 2007. Effects of Transformational Leadership and Selfleadership on Innovative Behaviors: Mediating Roles of Empowerment. *International Area Review*, pp. 163-176.

Lord, J. & Hutchison, P., 1993. The Process of Empowerment: Implications for Theory and Practice. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 12(1), pp. 5-22.

Malleghem, S., 2014. *Prison Photography*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://prisonphotography.org/tag/beveren-prison/>

[Kasutatud 15 03 2016].

Martinson, R., 2015. *National Affairs*. [Võrgumaterjal]

Available at: [http://www.nationalaffairs.com/authors/public\\_interest/robert-martinson](http://www.nationalaffairs.com/authors/public_interest/robert-martinson)

Maruna, S., 2011. Reentry as a rite of passage. *Punishment & Society*, 13(1), pp. 3-28.

Maruna, S., 2015. *Making Good. How Ex-Convicts Reform and Rebuilt their Lives*. 8 toim. s.l.:American Psychological Association.

Maynard, T., Gilson, L. & Mathiew, E., 2012. Empowerment-Fad of Fab? A Multilevel Review of the past Two Decades of Research. *Journal of Management*, 38(4), pp. 1231-1281.

McCormick, A., 1950. The Prison's Role in Crime Prevention. *Journal of Criminal Law and Criminology*, 41(1), pp. 36-48.

Meijer, L., 1999. *Vipassana Meditation Courses For Correctional Facilities*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://www.prison.dhamma.org/AJart99.pdf>

[Kasutatud 11 02 2016].

- Moss, L., 2013. *Mother Nature Network*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <http://www.mnn.com/family/pets/stories/prisoners-save-shelter-dogs-from-death-row>  
[Kasutatud 16 03 2016].
- Mägi, S., 2011. *Vangla võimalus tervistedendava institutsioonina*. Tallinn: Tallinna Tervishoiu Kõrgkool.
- Narusson, D., 2006. *Juhtumikorralduse käsiraamat*. Tallinn: Sotsiaalministeerium.
- Nõukogu, E., 1990. *Vanglaharidus*, Strasbourg: Euroopa Nõukogu.
- Observatory, E. P., 2015. *European Prison Observatory*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <http://www.prisonobservatory.org/#estonia>  
[Kasutatud 20 05 2015].
- Olson, R., 2015. *UPAYA Zen Center*. [Võrgumaterjal]  
Available at: <https://www.upaya.org/social-action/prison-outreach/>  
[Kasutatud 30 03 2016].
- Owers, A. et al., 2011. *Review of the Northern Ireland Prison Service. Conditions, management and oversight of all prisons*, s.l.: s.n.
- Parks, G. & Marlatt, A., 2006. Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), pp. 343-347.
- Perkins, D. & Zimmermann, M., 1995. Empowerment Theory, Research, and Application. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), pp. 569-579.
- Pratt, J., 2008. Scandinavian Exceptionalism in an Era of Penal Excess. *The British Journal of Criminology*, 48(2), pp. 119-137.
- Prior, L., 2008. Repositioning Documents in Social Research. *Sociology*, 42(5), pp. 821-836.
- Prochaska, O. J. & Velicer, F. W., 1997. The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), pp. 38-48.

Program, P. E., 2015. *Prison Entrepreneurship Program*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://pep.org/>

[Kasutatud 10 05 2015].

Puusepp, K. & Aro, I., 2007. Võimestamine ja võimestumine - mõiste analüüs. *Eesti Arst*, 10, pp. 736-743.

Ramsbotham, D., 2014. *Prison Reading Groups Annual Review 2014*, London: University of Roehampton.

Ramsden, V. et al., 2014. Participatory health research within a prison setting: a qualitative analysis of "Paragraphs of passion". *Global Health Promotion*, 0(0), pp. 1-8.

Riigikogu, 2015. *Riigiteataja*. [Võrgumaterjal]

Available at: <https://www.riigiteataja.ee/akt/VangS>

[Kasutatud 18 10 2015].

Rinpoche, O., 2008. *Freedom Escaping the prison of the mind*. 1 toim. Washington: Eremitical Press.

Rissel, C., 1994. Empowerment: the holy grail of health promotion?. *Health Promotion International*, pp. 39-47.

Ritzer, G., 2005. *Encyclopedia of Social Theory: Total Institutions*. s.l.:SAGE.

Rässa, J., 2015. *Kuriteoennetuse sihtasutus*. [Võrgumaterjal]

Available at: [http://www.kesa.ee/download/raamatud/noorsookuritegevusest\\_est.pdf](http://www.kesa.ee/download/raamatud/noorsookuritegevusest_est.pdf)

Ryan, M. & Deci, L., 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 01, pp. 68-78.

Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J. & Bratt, M., 2007. Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal*, 87(2), pp. 254-268.

Santora, L., Espnes, A. & Lillefjell, M., 2014. Health Promotion and Prison Settings.

*International Journal of Prisoner Health*, 10(1), pp. 27-37.

Science, M. I. o. V., 2016. *Transcendental Meditation*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://tm-ireland.org/prison/>

[Kasutatud 29 02 2016].

Seligman, E. & Csikszentmihalyi, M., 2000. Positive Psychology, An Introduction. *American Psychologist*, 01.pp. 5-14.

Seligman, M., 2008. *Ehe Õnn*. Tallinn: Pilgrim.

Shammas, L., 2014. The pains of freedom: Assessing the ambiguity of Scandinavian penal exceptionalism on Norway's Prison Island. *Punishment & Society*, 16(1), pp. 104-123.

Shih, M., 2004. Positive Stigma: Examining Resilience and Empowerment in Overcoming

Stigma. *Annals of the Academy of Political and Social Science*, pp. 175-185.

Strimple, O., 2003. A History of Prison Inmate-Animal Interaction Programs. *American Behavioral Scientist*, 47(1), pp. 70-78.

Struktuurifondid, 2014. *Struktuurifondid*. [Võrgumaterjal]

Available at: [http://www.struktuurifondid.ee/public/arenguvajadused\\_final1.pdf](http://www.struktuurifondid.ee/public/arenguvajadused_final1.pdf)

[Kasutatud 02 01 2014].

Zinna, S., 2005. Identity and training of the penitentiary worker in Europe. rmt:: *European network of penitentiary training*. s.l.:European Commission, p. 66.

Teddle, C. & Yu, F., 2007. Mixed Methods Sampling. A Typology With Examples. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), pp. 77-100.

Tomar, S., 2013. The Psychological effects of Incarceration on inmates: Can we Promote Positive Emotion in inmates. *Delhi Psychiatry Journal*, 16(1), pp. 66-72.

Trust, P. E., 2014. *About Us*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://www.prisonerseducation.org.uk/about-us>

[Kasutatud 16 03 2016].



Trust, S., 2016. *Toe by Toe*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://www.toe-by-toe.co.uk/toe-by-toe-in-prisons/>

[Kasutatud 30 03 2016].

Trust, V. P., 1993-2013. *North American Vipassana Prison Project*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://www.prison.dhamma.org/en/na/fact-sheet.html>

[Kasutatud 10 02 2016].

Wallerstein, N. & Bernstein, E., 1994. Introduction to Community Empowerment, Participatory Education, and Health. *Health Education Quarterly*, pp. 141-148.

Walsh, R., 1983. Meditation practice and research. *Journal of Humanistic Psychology*, 23(1), pp. 18-50.

Vanglateenistus, 2015a. *Justiitsministeerium*. [Võrgumaterjal]

Available at: <http://www.vangla.ee/et/uudised-ja-arvud/vanglateenistuse-2014-aasta-ulevaade>

Vanglateenistus, 2015. *ISSUU*. [Võrgumaterjal]

Available at:

[http://issuu.com/vanglateenistus/docs/vanglaameti\\_aastaraamat\\_veeb?e=15407116/11232265](http://issuu.com/vanglateenistus/docs/vanglaameti_aastaraamat_veeb?e=15407116/11232265)

Viggiani, d., 2012. Trying to be Something You Are Not: Masculine Performances within a Prison Setting. *Men and Masculinities*, 15(3), pp. 271-291.

Viggiani, N. D., 2006. A new approach to prison public health? Challenging and advancing the agenda for prison health. *Critical Public Health*, pp. 307-316.

Woodall, J., Dixey, R. & Woodall, J., 2013. Control and choice in English prisons: developing health promoting prisons. *Health Promotion International*, pp. 1-9.

## TABELITE JA JOONISTE LOETELU

Tabel 1. *Shannon Trust Reading Plan* programmi tulemused aastaks 2016

Joonis 1. Muutuste tasandid

Joonis 2. *Prison Cloud* süsteem Bevereni vangla kinnipeetava kambris

Joonis 3. Osalemise tasemed programmis "*Learner's Voice*"

## LISAD

### Lisa 1. Peamised Prison Cloud Rakendused (Enterprises, 2015; autori koostatud).

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|    | <p><b>Telefon</b>, kust võid helistada igale numbrile, välja arvatud „mustas listis“ olevad numbrid 24h päevas, 7 päeva nädalas</p>                 |    | <p><b>Video</b>, kust võid laenutada omale filme</p>   |
|    | <p><b>Intranet</b>, kust leiad informatsiooni vangla- ja mitmetest muudest protseduuridest:</p>   |    | <p><b>E-õpe</b>: osale kursustel</p>   |
|    | <p><b>Söökla</b>: söökla teenused on veebipood, kust võid osta toitu, jooke või sigarette.</p>  |    | <p><b>VDI</b>: võid omale rentida Microsoft Windows'i hariduslikel eesmärkidel</p>   |
|  | <p><b>Taotlus</b>: suhtle vangla personaliga (kui näiteks soovid külastust arsti juurde, psühholoogi vastuvõtule või juurdepääsu raamatukogule)</p> |  | <p><b>IPTV</b>: Vaata televiisorit</p>   |
|  | <p><b>Minu karistusaeg</b>: konsultatsioon üldise või isikliku karistusaja osas</p>   |  | <p><b>Isiklik kalender</b>: võimaldab kinnipeetaval planeerida oma igapäevast elu vanglas. Siia saab lisada huvitegevusi, planeerida tökohustusi ja külastusaegasid.</p>       |
|  | <p><b>Digitaalsed võimalused</b>: turvaline interneti külastamine lehekülgedele, mis on valitsuse poolt lubatud</p>                                 |  | <p><b>Minu dokumendid</b>: juurdepääs oma karistusregistrile ja neid puudutavatele dokumentidele, mille osas nad peavad tegema taotluse, mis neile ligipääsu võimaldaksid.</p> |
|  | <p><b>Mängud</b>: Mõned tasuta mängud ja meelelahutus</p>   |  | <p><b>Tähelepanelikkuse praktikad ja jooga</b>: puhasta oma meel lõõgastunud eluks.</p>  |

## **Lisa 2. Ekspertidele esitatud küsimused**

1. Kuidas võiks see programm toetada inimesi muutma nende hoiakuid ja käitumist ?

*How could this program support people to change their attitudes and behaviour?*

2. Kuidas võiks see programm toetada inimesi võtma kontrolli oma elu üle?

*How could this program support people to take control over their lives?*

3. Kuidas võiks see programm toetada inimesi selliselt, et neil suureneb võimekus teha oma elus muutusi ja motiveerida muutustele ka teisi?

*How could this program support people to enhance the ability to make changes in their lives and the ability to motivate other people to make changes to their lives?*

4. Milliseid tulemusi on programmiga saavutatud?

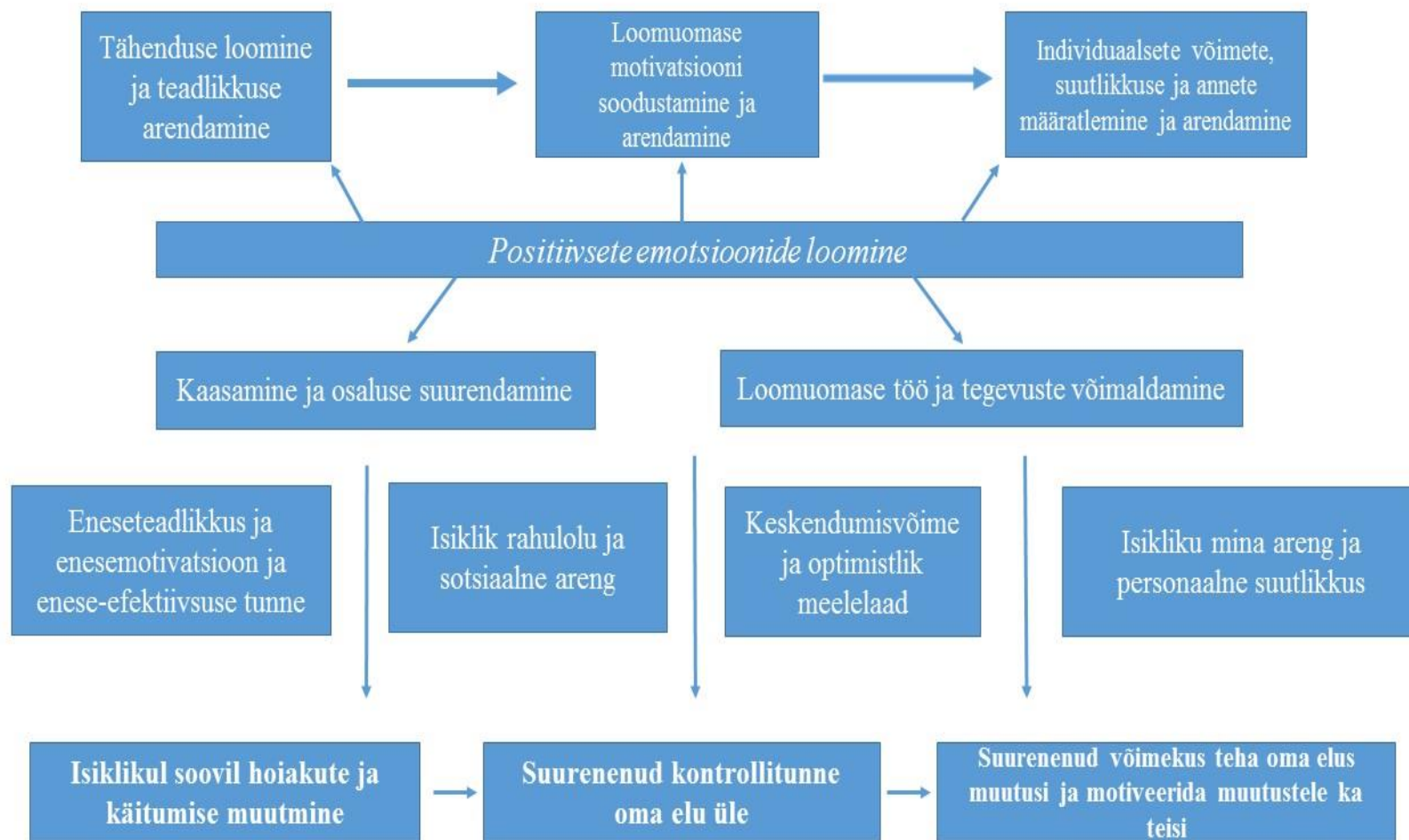
*What kind of results there have been in this program*

5. Mis on Teie arvamus. Kuidas võiks psühholoogiline võimestumine toetada kinnipeetavat tema taasühiskonnastumisel?

*What is your opinion. How could the the psychological empowerment support inmate reentry?*

### Lisa 3. Indiviidi psühholoogilise võimestumise protsess ja selle tulemused (autori koostatud)

#### Indiviidi psühholoogilise võimestumise protsess ja selle tulemused



## Lisa 4. Võimestumise kontseptsiooni rakendumine kinnipeetavatele suunatud tegevustes ja programmides välisriikide vanglates

| Programm või tegevused           | Võimestumise kontseptsiooni rakendumine  |
|----------------------------------|--|
| <b>Mõtluspraktikad</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>-paindlikkus, avatus. Julgustav ning motiveeriv juhend</li> <li>-pühendunud, austus- ja usaldusväärne juhendaja, temapoolne toetus, julgustamine ja motiveerimine - mentor on pigem juhendaja ja partneri, kui õpetaja rollis</li> <li>-maksimaalne kaasatus ja osaluse suurendamine ning sotsiaalse teadlikkuse arenemine. Sobilike asendite võimaldamine ja võimaluse andmine küsimusi küsida ja oma kogemusi jagada</li> <li>-positiivse visiooni loomine, uue perspektiivi nägemine, elu mõtestamine ja optimismi suurendamine. Käitumise areng tekib sisemisest motivatsioonist ja spontaanselt</li> <li>-distsipliini arendamine - sisemise kontrolli saavutamine oma meele-, kehaseisundite ja impulsiivsuse üle. Suurenenud kontrolli tunne end mõjutavate tegurite üle</li> <li>-teadlikkuse arendamise protsessid - enese-teadlikkus, selgem arusaamine iseenda suhtes ja oma olemusest. Iseenda taotlusteni jõudmine</li> <li>-omaenda emotsioonide ja tunnete kogemine - tekib parem arusaamine sellest, kes ollakse</li> <li>-kogemuse saamine põhjuste-tagajärgede seostest ja iseendaga ühenduse saamine ning seeläbi enese-transformeerumine</li> <li>-isikliku vastutuse võtmine ja lubaduste andmine ning isikliku võimekuse nägemise suurendamine.</li> <li>- suureneb võimekus teha oma elus muutusi</li> <li>-iseseisva praktiseerimise võimaldamine ja iseseisvalt oma probleemidega tegelemine ja neile lahenduste leidmine</li> <li>-teiste osalejate motiveerimine (võimestumine)</li> </ul> |
| <b>Koortega seotud tegevused</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-tunnustus ja toetus mentorite poolt - osalejate julgustamine ja premeerimine, nende enesekindluse suurendamine</li> <li>-otsuste tegemise võimaldamine - võimalus oma arvamust avaldada</li> <li>-võimalus teha midagi positiivset - tähendusrikka töö tegemine ja uhke tunne oma isiklike saavutuste üle. Suureneb enesetõhususe tunne ja julgus</li> <li>-vastutuse võtmine osalejate poolt ja usalduse demonstreerimine, mis julgustab enesemuutmisele. Vastutuse võtmist soodustav ja vastutusvõimet arendav</li> <li>- toimub võimestumine läbi tunde, et antakse kellelegi midagi tagasi</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Tekstidega<br/>töötamise<br/>praktikad</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-osalejate julgustamine ja nende kogemuste, eneseväljendamise ja panuse väärtustamine. Julgustatakse lugema ja jagama omaenda isiklike lugusid ja iseseisvalt kirjutama</li> <li>-omaenda meetodi välja arendamist soodustav</li> <li>-hinnangutevaba keskkonna kogemine</li> <li>-teadlikkust arendav, sest toimub analüüsimine ja hindamine, süvenemine, mõtlemine ja iseenda mõistmine</li> <li>-isiklike valikute tegemise võimaldamine - võimaldatakse ettepanekuid teha ja ise otsustada</li> <li>-võimaldatakse olla kaasatud, osaleda, teha koostööd ja suhelda teistega</li> <li>-võimalus väljendada oma väärtushinnanguid, vaateid, oma olemust, huvisid, tundeid, tugevusi, lootusi ja soove</li> <li>-võimalus kogeda iseseisvust ja tunnetada oma individuaalsust</li> </ul>   |
| <b>Prison Cloud<br/>süsteemi<br/>rakendamine</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- võimalik teha ise valikuid oma tegevuste osas</li> <li>- kõikide võrdne kohtlemine ja iga osaleja unikaalseks pidamine</li> <li>- juurdepääsu võimaldamine osalejaid huvitavatele infoallikatele</li> <li>- võimalus võtta isiklik vastutus programmiga tegutsemisel</li> <li>- isikliku profiili võimaldamine</li> <li>- isiklikud kindlad tegevused lähtuvalt osaleja vajadustest, huvidest ja soovidest</li> <li>- oma tegevuste ja ressursside üle vastutusvõimet suurendav</li> </ul>   |
| <b>Learner's Voice<br/>programm</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktiivne informeerimine ja konsulteerimine</li> <li>- mentori julgustav ja motiveeriv toetamine igal võimalusel selliselt, et osaleja leiaks ise oma isiklikud vaated</li> <li>- isiklike plaanide seadmine muutusteks (tähtsuse peab kinnipeetav ise looma)</li> <li>- teadmiste, oskuste ja võimekuse arendamine et areneks iseõppimine</li> <li>- maksimaalne kaasatus otsustusprotsessidesse ja koostöö mistahes tegevustes. Võimalus arvamust avaldada ja end kuuldavaks teha</li> <li>- otsuste tegemise soodustamine - otsuseid tehakse koos ja ühiselt jõutakse lahendusteni</li> <li>- õppijate vaadete leidmine ja neile tagasiside andmine, paindlikkus ja võimaluste paljusus</li> <li>- isikliku vastutuse omamine teatud juhtivate otsuste üle ja isikliku vastutuse võtmine kogu oma õppeprotsessi üle</li> <li>- tugevad suhted kinnipeetavate ja personali vahel</li> <li>- kinnipeetavate tunnustamine, mis suurendab optimismi ja enesekindlust</li> <li>- suureneb osalejate teadlikkus, usk iseendasse ja identiteet, motivatsioon oma eesmärke saavutada, oskus iseennast määratleda ja empaatiavõime ning suhtlemisoskused</li> </ul> |

## Lisa 5. Hinnatud tegevuste tulemused

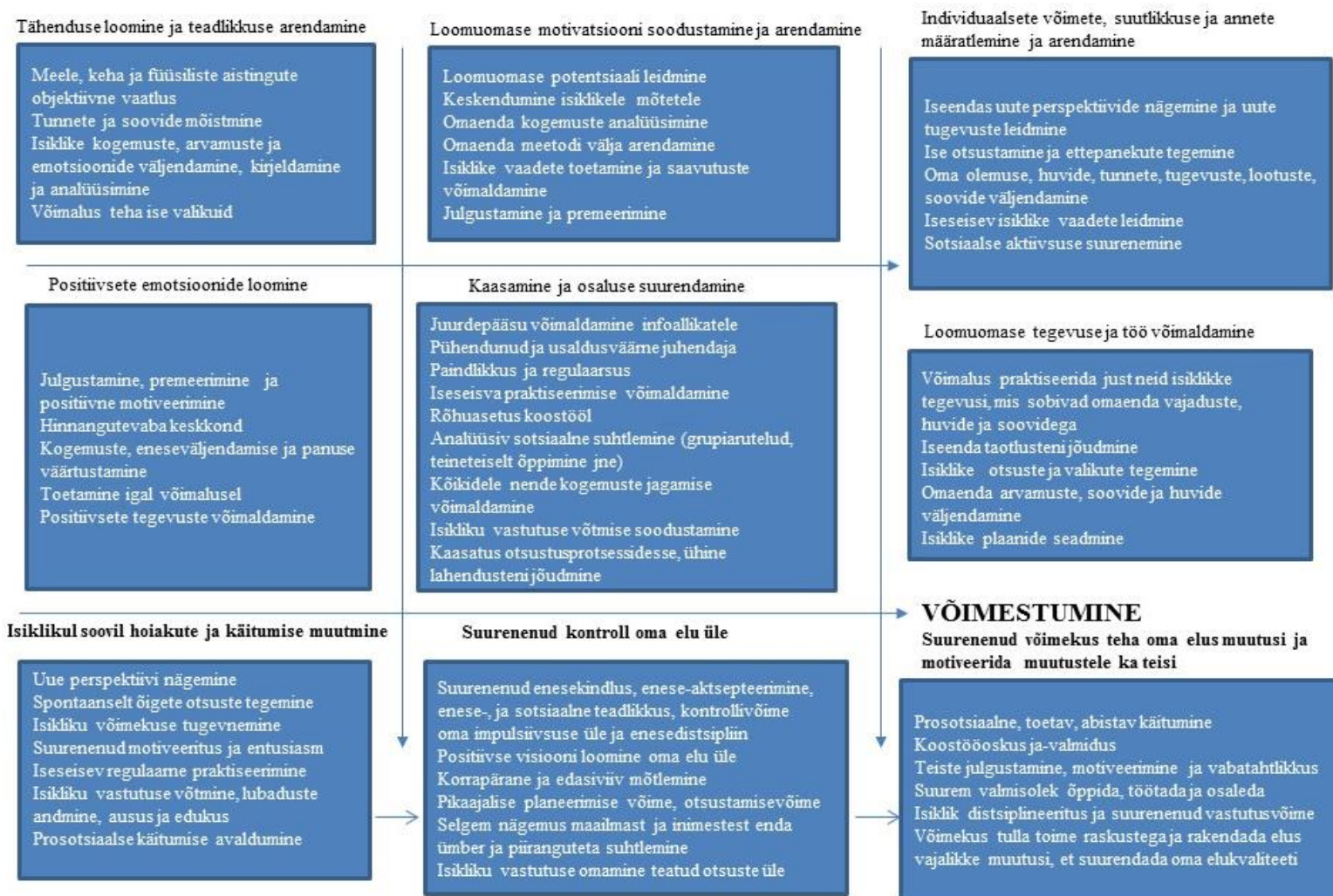
| Programm või tegevused        | Hinnatud tegevuste tulemused  |
|-------------------------------|---|
| <p><b>Mõtluspraktikad</b></p> | <p>Suurenesid sisemise rahulolu, heaolu, ennast-väärtustavad ja ennast austavad kogemused. Suurenes lootus, rahulikkus, rõõmus meel ja enesekindlus. Positiivsemaks muutusid hoiakud ja võimekus teha koostööd vangla ametivõimudega. Taluti paremini vanglas kehtivaid reegleid</p> <p>Suurenes teadlikkus end ümbritseva keskkonna üle. Psühholoogilise ja sotsiaalse funktsioneerimise paranemine ja suurenenud kontrolli tunne neid mõjutavate tegurite üle. Psühhiaatriliste sümptomite vähenemine ja suurenenud optimismi tase. Kinnipeetavad rohkem isiklikult distsiplineeritumad ja suurem valimisolek õppida töötada või osaleda muudes programmides. Paremad ning kvaliteetsemad õpitulemused. Kinnipeetavate tähelepanu ning teadlikkus on arenenud harmoonilisemaks ning see on vastuvõtlikum nende endi vajadustele, mis muudab nad võimekamaks osalema ausamalt ja edukamalt programmides.</p> <p>Suurenenud kontrollivõime oma emotsioonide üle ja enese regulatsiooni võime. Peale kursuse lõppemist olid kinnipeetavad julgemad mediteerima ka iseseisvalt ja igapäevaselt. Omal soovil mediteerimise praktiseerimine, iga päev 40 minutit ja vahest isegi kauem.</p> <p>Vähenes soov kasutada narkootikume või muid keemilisi aineid. Lisaks madalamale alkoholi, kanepi ja kokaiini tarvitamise osakaalule arenes võime ohjeldada oma sõltuvuskäitumist.</p> <p>Kinnipeetavate toetus ja abistav käitumine teineteise suhtes – prosotsiaalse käitumise arenemine. Edasiste praktikate juhendamine vabatahtlikkuse korras kinnipeetavate poolt. Meditatsioonikursustest võtsid edukalt osa ka need kinnipeetavad, kellel olid erinevad vaimse tervise probleemid, mitmed distsiplinaarrikkumised vanglas või vähene huvi osaleda muudes programmides. Kinnipeetavad, kes kursuse läbisid, olid rohkem koostöövalmid, said paremini läbi teiste kinnipeetavatega.</p> <p>TM programm võimaldas kinnipeetavate meeled vaigistada, nende mõtted ja tajud väljusid teatud piiridest, mille tulemusena kogesid nad oma sisemist loomulikku teadlikkust. Kinnipeetavate mõtlemine muutus rohkem korrapäraseks ning edasiviivaks. Järeldati, et TM programm vanglates keskkonnas on paljutõotav vahend, et saavutada positiivseid muutusi kinnipeetava käitumises, rakendades seda siis kas eraldiseisvalt või paralleelselt teiste programmidega</p> <p>Väheseid kulusid nõudev sekkumine, millel on kinnipeetavatele positiivne mõju. Statistiliselt on vähenenud ka retsidiivsuse näitajad</p> |



|   |   |
|---|---|
| <p><b>Koortega seotud tegevused</b></p> | <p>Koerad leevendasid depressiooni, tõstsid tuju, suurendasid entusiasmi ja muutsid osalejaid õnnelikuks</p> <p>Kinnipeetavates toimus oluline käitumismuutus, mis toimub läbi loomadega suhtlemise ja vastutuse, kannatlikkuse ja kaastunde kogemise. Suureneb prosotsiaalne käitumine sest kinnipeetavad aitavad koeri</p> <p>Programmis osalemine muutis kinnipeetavaid vähem vihasteks ja rohkem kannatlikeks, neis suurenes oma emotsionaalsuse ja impulsiivsuse kontrollivõime. On kogetud suurenenud enesetõhususe tunnet, arendatud endas erinevaid oskuseid</p> <p>Paljud mehed, kes on vanglast lahkunud, on asunud tööle loomadega seotud erinevatele aladele. Isegi kui neil ei ole olnud selleks teatavat tunnistust või tõendit, on neil olemas teatud enesekindlus, mis neile selle edu antud valdkonnas annab</p> <p>Programmid pakuvad kinnipeetavatele kutselisi oskusi, mis on neile toeks nende taasühiskonnastumisel. On vähenenud tagasilanguse protsent programmis osalejate seas</p> <p>Koerad suurendasid suhtlemist programmis osalejate vahel ja ka kinnipeetavate ja vanglapersonali vahel</p> <p>Kui kinnipeetavatelt küsiti, mida nad programmi tulemusena iseenda jaoks õppisid, siis oli ülekaalus vastustunne. Väideti veel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ollakse programmist võimestunud</li> <li>- meeskinnipeetavad on iseennast hakanud märkama kui prosotsiaalseid isikuid</li> <li>- läbi selle peab kellegi eest hoolitsema, tuntakse ennast rohkem mehena</li> <li>- kui alguses naine tuleb programmi, ei ole tal mingit enesekindlust ja kui ta programmist lahkub, on nad saavutanud koeraga edu</li> <li>- on õpitud oma arvamust avaldama ja oma soove väljendama</li> <li>- koerad on leevendanud depressiooni ja tõstnud tuju</li> <li>- kutsikad on muutnud osalejaid õnnelikuks</li> <li>- programm on andnud osalejale õnnetunde ja eesmärgi elada</li> </ul> <p><i>NEADSi Raportis on mainitud, et peamine eesmärk programmi elluviimisel ei olnud mitte kinnipeetavate rehabilitatsioon, vaid NEADS'i soov, et treenitaks välja võimalikult paljud teenistuskoad ja seda väga väheste vahenditega. Kinnipeetavate rehabilitatsiooni on seal nimetatud teisejärguliseks. Programmi tulemuslikkust teostati intervjuude kaudu ning vaatluse teel ja tulemused, mida raportis kajastatakse, on pigem kirjeldavad. Retsidiivsuse taseme langust raport ei kajastu ning kuna on mainitud, et rehabilitatsioon on olnud selles programmis teisejärguline, siis on alust arvata, et retsidiivsust selle programmi raames pole hinnatud.</i></p> |
|---|---|

|  |   |
|--|---|
| <b>Tekstidega<br/>töötamise<br/>praktikad</b>    | <p>Empaatiavõime suurenemine, suurem sotsiaalsus ja ühendus laiemaga kultuuriga, mis eksisteerib väljaspool vanglat</p> <p>Suurenenud enesetõhususe tunne ja arenenud keelelised oskused, mis aitavad ennast paremini väljendada, suhelda ja sotsialiseeruda</p> <p>On arendatud välja dokument kinnipeetavate lugudega; on loodud koduleht <a href="http://www.littlestories.net">www.littlestories.net</a>, mis hetkel enam ei toimi ning valminud on mitmed osalejate kunstiteosed</p> <p>On paranenud lugemisoskused, suhtlemisoskused, enesekindlus. On suurendanud osalejate positiivsust oma tuleviku osas ning julgustanud neid täiendavalt edasi õppima. On muutnud elu vanglas lihtsamaks</p> <p>On paranenud suhtlusoskused. Osalemine oli kasulik tegevus. Programmis osalemine aitas kinnipeetavatel teisi paremini mõista ja andis uusi oskuseid, paranes enesekindlus, paranesid meeskonnatööoskused ja suurenes positiivsus oma tuleviku osas. Kõige madalamad näitajad olid edasiõppimise osas nende seas, kes ise olid mentorid</p> <p>Aastal 2014 on alustatud riikliku kinnipeetavate lugemisvõrgustiku (<i>National Reading Network for Prisoners</i>) arendamisega, et toimiks strateegiline partnerlus ka riikliku kinnipeetavate haldusteenistusega (<i>National Offender Management Service – NOMS</i>).</p> |
| <b>Prison Cloud<br/>süsteemi<br/>rakendamine</b> | <p>Vähenenud on agressioonijuhtumid vanglas</p> <p>Võimaldab omada kontrolli oma elu üle</p> <p>Võimaldab võtta kursuseid klassiruumis, teha harjutusi oma kambrites ning õpetajad saavad ülesandeid parandada oma kodudes</p> <p>Suurem kursustel osalejate arv, mille tulemuseks ka suurem tunnistuste ja diplomite arv.</p> <p>Digitaalne reaalsus on loonud võimaluse õppida kasutama digitaalseid vahendeid, mis omakorda annab suured eelised vaglast vabanedes</p> <p>Võimalus otsida omale vanglas olles tööd – suurendab perspektiivi tuleviku osas</p>  |
| <b>Learner's Voice<br/>programm</b>              | <p>Juhendmaterjal vanglapersonalile Involve, Improve, Inspire kontseptsiooni rakendamiseks vanglateskeskkonnas</p> <p>Suures osalejate/kinnipeetavate teadlikkus, usk iseendasse ja identiteet. Kuna neile anti võimalus vastutada, siis see suurendas neis ka motivatsiooni oma eesmärke saavutada</p> <p>Õpiti iseennast määraltama ning arenes empaatiavõime</p> <p>Arenes nende võimekus teha valikuid ja võtta vastutus vabanemiseks - arenes vastutusvõime</p> <p>Paranesid suhtlemisoskused ja suhted vanglapersonaliga</p> <p>Vähenes distsiplinaarrikkumiste arv ning ka nende kinnipeetavate arv, kes pidid elama eraldatud üksustes, vähenes</p>   |

## Lisa 6. Taasühiskonnastumine läbi psühholoogilise võimestumise (autori koostatud)



Taasühiskonnastumine läbi positiivse psühholoogilise võimestumise. Koostanud: S.Mägi 2016

## Lisa 7 Magistritöös analüüsitud dokumentide loetelu

| Dokumendi nimetus |   | Autor  | Aasta     |
|-------------------|---|--|-----------|
| 1                 | Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities   | Samuelson, M; Carmody, J; Kabat-Zinn, J; Bratt, M.A. | 2007      |
| 2                 | "Path to Freedom" (Film)  | Prison Mindfulness Institute                         | 2013      |
| 3                 | Veebileht: "Prison Mindfulness Institute"<br><a href="http://prisonmindfulness.org/">http://prisonmindfulness.org/</a>                              |  | 2016      |
| 4                 | Prison Volunteer Guide  | Christopher J. Canfield                              | 2014      |
| 5                 | "Doing Your Time with Peace of Mind"  | Doug Booth   | 2001-2005 |
| 6                 | Vipassana Meditation Courses For Correctional Facilities  | Lucia Meijer   | 1999      |
| 7                 | Vipassana Meditation Courses In Prisons Introductory Information  | European Prison Courses Committee                    |           |
| 8                 | Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population  | Parks, G.A; Marlatt, A.                              | 2006      |
| 9                 | Veebileht: Vipassana Meditation Courses For Correction Facilities<br><a href="http://www.prison.dhamma.org/">http://www.prison.dhamma.org/</a>      | -  |           |
| 10                | Veebileht: <a href="http://www.prison.dhamma.org/en/na/fact-sheet.html">http://www.prison.dhamma.org/en/na/fact-sheet.html</a>                      | Vipassana Prison Trust                               | 1993-2013 |
| 11                | Veebileht: Upaya Zen Center <a href="https://www.upaya.org/social-action/prison-outreach/">https://www.upaya.org/social-action/prison-outreach/</a> | Ray Olson  | 2015      |
| 12                | Vipassana meditation courses in prisons. Introductory Information - VMP   | Euroopa Vanglakursuste Komitee                       |           |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
| 13 | Raamat „Freedom Escaping the prison of the mind“  | Ozay Rinpoche  | 2008 |
| 14 | Film “Changing from inside”   | -  |      |
| 15 | Walpole Study of the Transcendental Meditation Program in Maximum Security Prisoners III Reduced Recidivism   | Alexander, C.N; Rainforth, M.V; Frank, P.R; Grant, J.D; Von Stade, C; Walton, K.G. | 2003 |
| 16 | Transcendental meditation in Ireland koduleht<br><a href="http://tm-ireland.org/prison/">http://tm-ireland.org/prison/</a>  | Maharishi Institute of Vedic Science   | 2016 |
| 17 | Prison Reading Groups. What books can do behind bars. Report on the work of PRG 1999-2013   | Hartley, J; Turvey, S.   | 2013 |
| 18 | Prison Reading Groups Annual Review 2014  | Ramsbotham, D.   | 2014 |
| 19 | You Tube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oLrqY-M3F3s">https://www.youtube.com/watch?v=oLrqY-M3F3s</a>  | CCTV Americas Now uudisteportaal   | 2012 |
| 20 | European Association for the Education of Adults. Innovative Approaches in Adult Education and Learning - Key competences for social inclusion  | EAEA   | 2010 |
| 21 | Autobiography as an instrument for re-planning in consequence of an imprisonment experience   | Hurkmans, G; Gillijns, E.  | 2012 |
| 22 | Little Stories Great Hopes  | Gillijns, E. (EPEA Conference material)  | 2015 |
| 23 | “Teaching material – Little Stories Great Hopes”  | Gert Hurkmans  |      |
| 24 | Veebileht: The Guardian <a href="http://www.theguardian.com/social-care-network/2012/sep/13/writing-workshops-writers-in-prisons">http://www.theguardian.com/social-care-network/2012/sep/13/writing-workshops-writers-in-prisons</a> | Davis, H.  | 2012 |
| 25 | Veebileht Toe by Toe<br><a href="http://www.toe-by-toe.co.uk/toe-by-toe-in-prisons/">http://www.toe-by-toe.co.uk/toe-by-toe-in-prisons/</a>   |  | 2016 |
| 26 | Veebileht e-BO Enterprises<br><a href="http://www.ebo-enterprises.com/en/available-applications">http://www.ebo-enterprises.com/en/available-applications</a>   |  | 2015 |

|    |   |  |      |
|----|---|--|------|
| 27 | Magistritöö : Zijn gedetineerden klaar voor de digitale gevangenis? Kwalitatief onderzoek naar hun ervaringen met Prison Cloud  | Mieke Bervoets   | 2015 |
| 28 | Veebileht: Prisoners education trust<br><a href="http://www.prisonerseducation.org.uk/about-us">http://www.prisonerseducation.org.uk/about-us</a>   |  | 2014 |
| 29 | Juhendmaterjal „Involve, Improve, Inspire, Learner Voice Toolkit“   | Champion Nina  | 2014 |
| 30 | Without words to get in the way: Symbolic interaction in prison-based animal programs   | Furst, G.  | 2007 |
| 31 | A History of Prison Inmate-Animal Interaction Programs  | Strimple, O.E.   |      |
| 32 | Veebileht „Paws in Prison“<br><a href="http://adc.arkansas.gov/PawsInPrison/Pages/default.aspx">http://adc.arkansas.gov/PawsInPrison/Pages/default.aspx</a>   | Arkansas Department of Correction  | 2011 |
| 33 | Veebileht : „Mother Nature Network“ <a href="http://www.mnn.com/family/pets/stories/prisoners-save-shelter-dogs-from-death-row">http://www.mnn.com/family/pets/stories/prisoners-save-shelter-dogs-from-death-row</a> | Moss, L.   | 2013 |
| 34 | Raport „The Power of Prison Pups: The Impact of the NEADS Program in Inmate Dog Trainers, MCI/Rramingham, and the Community“  | Drew, J.D; Dearborn, C; Evans, M; Gagne, A; McBean, D; Saville, F; Silliman, T | 2013 |
| 35 | Raport “What is prison education for”   | Champion, N; Noble, J.   | 2016 |
| 36 | Konverentsil „Locking innovation in education in prison“ koostatud märkmed  |  | 2015 |
| 37 | Prison Cloud süsteemi tutvustavad infobrožüürid   |  | 2015 |

## **Lisa 8 Ekspertide loetelu, kellega magistritöö raames suheldi ja keda intervjueriti**

- 1 Lucia Meijer - Põhja Rehabilitatsiooni Keskuse programmi administraator**
- 2 Sophie Leger - Prison Mindfulness Institute**
- 3 Ray Olson - Prison Outreach Program vangla mõtluspraktikate koordinaator New Mexico's**
- 4 Udo Marquardt - Euroopa Vipassana Vangla Kursuste Komitee esindaja**
- 5 Ozay Rinpoche - endine kinnipeetav, kes täna meditatsioonikeskust juhib**
- 6 Sarah Turvey – Prison Reading Groups kontaktisik.**
- 7 Gert Hurkmans - “Little Stories, Great Hopes”, projekti kontaktisik**
- 8 Susie O’Hagan - Shannon Trust Reading Plan programmi direktor**
- 9 Benny Goedbloed'i - Prison Cloud süsteemi arendaja**
- 10 Nina Champion – Learner’s Voice programmi juht ja Prisoners Education Trust esindaja**
- 11 Lacy Gillotti – NEADS programmiga seotud kontaktisik**
- 12 Jenifer D. Drew, Ph.D - Associate Professor of Sociology Social Science and Justice Studies Lasell College**