

PSÜHHOLOGIA VANGLAAMETNIKELE

Üldine vanglateenistus

THEO WIECZOREK
PETER RACSCHE
MARTINA MONSCHAU

Originaali tiitel: PSYCHOLOGIE
für Justizvollzugsbedienstete des allgemeinen Vollzugsdienstes
2004, 2006

Materialien für den Psychologieunterricht
an der Justizvollzugsschule
Nordrhein-Westfalen in Wuppertal

© Autoriõigused Sisekaitseakadeemial, 2007 (tõlge ja kommentaarid)

Sisekaitseakadeemia
Kase 61 12012 Tallinn
detsember 2007

SISUKORD

EESÕNA EESTIKEELSELE VÄLJAANDELE.....	5
1. SISSEJUHATUS PSÜHHOLOOGIASSE	7
1.1. Millega tegeleb psühholoogia?.....	7
1.2. Psühholoogilised toimumisviisid.....	9
1.3. Psühholoogi tegevusvaldkonnad vanglas	11
2. ISIKSUSE UURING.....	15
2.1. Ülevaade diagnostika eesmärkidest ja sisust	15
2.2. Taju, hinnangu andmine, vigade allikad.....	15
2.3. Taju kui tervikut loov protsess (terviklikkuse seadused)	15
2.4. Taju vead: taju moonutused, tajupetted.....	16
2.5. Hoiakute, emotsioonide, eelarvamuste jms mõju tajule	17
2.6. Käitumise vaatlus vanglas	17
2.7. Otsustamisvead	19
2.8. Isiksus	20
2.9. Arengutingimused	21
2.10. Tüüpilised psüühikahäired ja võimalikud tingimused nende tekkimiseks	25
2.11. Süüdimatuse küsimus psüühiliste häirete korral	34
3. DIAGNOSTILINE PROTSESS.....	37
3.1. Ettevalmistus	37
3.2. Meetodikate ja protsesside usaldusväarsuse kriteeriumid.....	44
3.3. Diagnostilise otsuse kujundamine	46
3.4. Arvamuse koostamine	47
3.5. Arvamuse koostisosad	47
3.6. Vangistuse leevendamine ja prognoosi hindamise kriteeriumid	49
3.7. Sisulised kriteeriumid erinevate spetsiifiliste päringute kohta.....	52
4. KESKKONNATINGIMUSED: VANGLA KUI ERILINE KESKKOND	64
5. VANGLAAMETNIKE KAASTÖÖ KOHTLEMISES	67
5.1. Ettekirjutustest lähtuvad üldise kinnipidamisteenistuse ülesanded ja eesmärgid.....	67
5.2. Kohtlemise mõiste, seosed ja piiritlus	68
5.3. Õppimisteooriad kohtlemise teoreetilise alusena	70
5.4. Õppimine kiituse ja karistuse kaudu.....	72
5.5. Mudelõpe	78
6. STRESS IGAPÄEVATÖÖS: TEKKIMINE JA ENNETAMINE.....	82
6.1. Stressi kujunemise teoreetilised alused: stressi mõiste, tekkimise tingimused, toime .	82
6.2. Stressi spontaanne alandamine	89
6.3. Pikaajalise stressi alandamine vegetatiivsete reaktsioonide mõjutamise kaudu.....	90

7. VESTLUS KUI KOHTLEMISE JA MUUDE TUNDLIKE VANGLA-SITUATSIOONIDE JUHTIMISE ALUS	99
7.1. Verbaalne ja mitteverbaalne kommunikatsioon	99
7.2. Erinevate suhtlustasandite tähendusest	100
7.3. Kommunikatsiooniharjutus	101
7.4. Vestlusstiili analüüs	101
7.5. Vestluse juhtimise meetodid	109
7.6. Käitumine publikuga	110
7.7. Kontaktid avalikkusega	110
7.8. Töö avalikkusega	111
7.9. Arenguestlus kui uue juhtimismudeli koostisosa	111
8. ERINEVATE DELIKTIDE SEADUSRIKKUMISTE LIIKIDE KOHTLEMINE	114
8.1. Õiguslikud alused	114
8.2. Kohtlemise kontseptsioon	114
8.3. Seksuaalkurjategijate kohtlemise programm	115
8.4. Teraapia võimalused vägivaldsete kurjategijatega	117
9. DEESKALATSIOON JA KRIISIJUHTIMINE	117
9.1. Käitumine agressiivsete/provokatiivsete kinnipeetavatega	117
9.2. Kommunikatsioonireeglid käitumiseks agressiivsete kinnipeetavatega	119
9.3. Psüühiliselt haigete kinnipeetavate kohtlemine	120
10. STRESSIJUHTIMISE TREENING II OSA	122
10.1. Ennetavad meetmed pikaajalise stressi kahjustuste vältimiseks	122
10.2. Väliste tingimuste muutmine (probleemi süsteemne lahendamine)	123
10.3. Pikaajalise stressi vähendamine suhtumise muutmise abil	125
10.4. Pikaajalise stressi vähendamine käitumise muutmise abi	128
10.5. Traumajärgne stressihäire	131
KOMMENTAARIDE KOOSTAMISEKS KASUTATAUD KIRJANDUS	132

EESÕNA EESTIKEELSELE VÄLJAANDELE

Käesoleva psühholoogia kursuse õppematerjali saksakeelne originaaltekst on koostatud 2004. a ja I osa täiendatud 2006. a Saksamaal Nordrhein-Westfaleni Liidumaa Vanglaametnike koolis Wuppertalis ja avaldatakse autorite lahkkel loal eesti keeles.

Materjal annab hea sissejuhatava ülevaate psühholoogiast vanglaametnikele, kellel tuleb igapäevases töös tegeleda kinnipeetavatega ja nende probleemidega vanglas. Lisaks annab õppematerjal psühholoogia vaatenurgast ka ülevaate vanglast kui tervikust, kus tuleb tegeleda kinnipeetavate suunamisega oma senise käitumise muutmisele – õiguskuulekale käitumisele.

Silmaringi laiendamise mõttes on tekstis säilitatud originaalis olevad viited Saksamaa seadusandlusele ([punase kirjaga](#)). Selle paremaks mõistmiseks on toodud paralleele Eesti vangistusalasest seadusandlusest ja karistuspoliitikast ([sinise kirjaga](#)).

Kommentaaride koostajana eestikeelsele väljaandele soovin tänada Sisekaitseakadeemia Justiitskolledži direktorit Hannes Liivakut ja õpetajat Andres Põdrat, kolleege Laura Kikast, Jürgen Rakaselga, Ele Mälku, Ebe Põderit, kes on omapoolsete nõuannete ja juhtnõõridega olnud abiks käesoleva õppematerjali eestikeelse versiooni valmimisel, samuti raamatu tõlkijat Inge Taela.

Ulvi Uulimaa-Margus

Theo Woiczorek, Peter Rasche, Martina Monschau

Psühholoogia kursuse materjalid

Sissejuhatav kursus I

2006

1. SISSEJUHATUS PSÜHHOLOGIASSE

*Selleks, et imestada, peab inimene olema ärkvel.
Teadus on üks vahendeist tema taasuinutamiseks.
(Ludwig Wittgenstein)*

1.1. Millega tegeleb psühholoogia?

Psühholoogia on kogemuslik teadus, s.o selle faktid peavad pärinema vaatlustest. Psühholoogia olulisemad väited käivad aga sisemiste protsesside kohta nagu seda on tajus, tunded, mõtlemine, tahe, mälu või unenäod. Ligikaudu hõlmab psühholoogia inimese kõigi eluvaldkondade nii teoreetilisi kui praktilisi aspekte.

Psühholoogias uuritakse vastavalt meie arusaamadele teaduslikult inimese **käitumist** ja **siseelamusi** ning samuti nende toimumise **tingimusi**. Seega võib defineerida:

Psühholoogia on teadus inimese käitumisest, siseelamustest ja nende toimumise tingimustest.

Käitumise mõiste tähistab igasugust aktiivsust, tegevust ja kehalisi reaktsioone, mida saavad vahetult või ühetähenduslikult vaadelda **teised** inimesed.

Siseelamuse mõiste tähistab vaid **elamuse saaja enda** jaoks vaadeldavaid sisemisi hingelisi protsesse.

Tingimuste all mõistetakse käitumisviiside ning elamuste tekkimise ja välja kujunemise eest vastutavaid faktoreid. Need võivad olla järgmistel aladel:

- **arengutingimused,**
- **isiksuslikud tingimused**
- **situatsioonitingimused (keskkond).**

Kinnipeetav on esmakordselt vanglas. Momendil on ta kambris ja teda otsitakse läbi. Kuidas ta käitub? Mida tunneb, mõtleb, tahab? Millised on need keskkonnategurid, mis teda mõjutavad?

Kuidas hindate kinnipeetavat teie? Kas ta on sümpaatne, koostöövalmis, agressiivne, ohtlik, suitsiidiohtlik? Kuidas hakkab vahistatu ennast teie arvates vangistuse ajal ülal pidama? Mida saate teha teie, et avaldada mõju vahistatu käitumisele?

Harjutus käitumise (K) ja siseelamuse (E) eristamiseks.

(Olge tähelepanelikud, sest näited ei ole alati ühetähenduslikud!)

Tunne	()
Näoilme	()
Inimene täidab testi	()
Punase värvi tajumine	()
Hindamine	()
Unistamine	()
Naer	()
Küsimuse küsimine	()
Punastamine	()
Kahjurõõm	()
Nälg	()
Refleks	()
Soov saada head hinnet	()
Armastus	()
Eelarvamuse omamine	()
Vajadus	()
Arusaamine	()
Lihaste lõõgastamine	()
Autoga sõitmine	()
Pulsilöök	()
Otsuse vastu võtmine	()
Luulumõtted	()
A ütleb: „Ma ei tunne end hästi.”	()
Miimika	()
Kärsitus	()
Pettumus	()
B ütleb, et C on vihane	()
Higistamine	()
Raamatu lugemine	()
Eitamine	()
Raevumine	()
Näo valust kõrvale pööramine	()

Leidke seletusi tegurite kõigil kolmel alal:

- vägivaldne kriminaalkuritegu
- silmapaistev saavutus koolis
- narkosõltuvus
- võit saates „Saksamaa otsib superstaari”

Käitumine (K) või siseelamus (E)?

1. Kinnipeetav A astus koos teiste kinnipeetavatega jalutushoovi. ()

2. Ta oli eriti heas tujus. ()
3. Naerdes vestles ta oma mõlema naabriga. ()
4. Samal momendil nägi teda vahistatu B. ()
5. Ta jooksis A juurde, haaras tal käsivarrest ja karjus: „Mida sa siin minu naise kohta rääkisid!” ()
6. A raputas end B-st lahti. ()
7. Ta vastas irvitades: „No-noh, pisike, lase mind lahti! Mis sa tühja asja pärast ärritud. Lõpuks tahab ju ka naine elult midagi saada.” ()
8. Lähedalseisjad hakkasid naerma ja B-d pilkama. ()
9. Ta tundis end teiste hulgas nagu alasti. ()
10. Sealjuures muutus ta üha vihasemaks, ()
11. kuid kehaliselt tugevamat A-d otse rünnata ta ei julgenud. ()
12. Nii otsustaski ta salaja kätte maksta. ()
13. Kuna ta teadis, et A oli oma kambrisse ära peitnud keelatud raha, ()
14. teavitas ta sellest sobival hetkel vanglaametnikku. ()
15. Vanglaametnik algatas A suhtes distsiplinaarmenetluse. ()
16. Kuna kambri läbiotsimisel leiti raha üles, ()
17. sai A distsiplinaarkaristuse, ()
18. kuid temale oli see ükskõik. ()

1.2. Psühholoogilised toimimisviisid

Psühholoogias, nagu igas teiseski teadusharus, on oma süstemaatilised toimimisviisid. Need on meetodilised ja orienteeritud eesmärgile. See algab juba faktide hinnangutevabast kogumisest ja **kirjeldamisest** enne, kui neile hakatakse otsima seletusi või andma **hinnanguid** vaadeldud asjadele. Need leiud on aluseks **prognoosile**, millel vanglas on eriline tähendus. Psühholoogia tegelik eesmärk on psühholoogiliste leidude kasutamine käitumise ja isiksuse joonte, aga ka situatsioonitingimuste **muutmiseks** (ka stabiliseerimiseks). Eesmärgini viivad sammud ehitatakse üles üksteisele toetuvatena, et nad annaksid võimalikult tõenäose, objektiivse ja usaldatava tulemuse.

Psühholoogilised toimimisviisid:

- **Kirjeldamine:** vahetult tajutavate/vaadeldavate asjaolude/protsesside/sündmuste hinnangutevaba kujutamine/esitamine, mis puudutavad eriti käitumist, selle ilmumise viise ja olukordi.
- **Selgitamine:** seoste otsimine või oletamine vaadeldavate faktide vahel põhjuste/tausta/tingimuste/sündmuste vormis.
- **Hindamine:** analüüsitud (kirjeldatud ja selgitatud) asjaolude/protsesside võrdlemine (enam või vähem subjektiivsete või objektiivsete) normide või mastaabiga, pidades silmas kogu tervikut.
- **Prognoos:** saadud (kirjeldatud, selgitatud ja hinnatud) leidude põhjal tõenäoste oletuste tegemine tulevase arengu kohta, eriti situatsioonitingimuste ja käitumise osas.
- **Muutmine:** olukordadele ja/või käitumisele sihipäraste meetoditega süstemaatilise toime avaldamine eesmärgiga saavutada positiivseid muudatusi.

Harjutus psühholoogilise toimimisviisi sammude eristamise õppimiseks

Järgnevas katkendis on seisukoha võtmise näiteid psühholoogias kasutatavate meetodite realiseerimise kohta. Märkige palun sulgudesse, kas on tegemist kirjeldamise (k), selgituse (s), hinnangu (h), prognoosi (p) või muutmise (m).

- Kinnipeetav D hilines eile, pöördudes tagasi lühiajaliselt väljasõidult. ()
- Ta oli halvas psüühilises seisundis. ()
- Oma hilinemise põhjusena tõi ta ette perekondlikud probleemid. ()
- Senini oli tema käitumine vanglas olnud igati laitmatu. ()
- Varasematelt lühiaegsetelt väljasõitudel oli ta naasnud alati täpselt. ()
- Käesolev eksimus võis olla tema mure väljendus. ()
- Üleastumine on D jaoks pigem ebatüüpiline. ()
- Kinnipeetaval on praegu jälle reaalsed tulevikuperspektiivid. ()
- Seda võib järeldada tema praegustest ütlustest. ()
- Suure tõenäosusega võib oletada, et tulevikus eksimusi enam ei esine. ()

D range karistamine võiks tema edaspidisele käitumisele mõjuda pigem negatiivselt. ()

Distsiplinaarkaristusena määrati D-le hoiatus. ()

1.3. Psühholoogi tegevusvaldkonnad vanglas

Kuidas näeb välja psühholoogi tüüpiline tööpäev? Millised on psühholoogi ülesanded ja tegevused? Kas ta vastutab ainult kinnipeetavate eest? Mida konkreetselt ootaksite teie oma vanglapsühholoogilt? Kas tal on teie suhtes kindlaksmääratud kohustusi? Kes annab talle tööülesandeid?

Vanglapsühholoog kasutab oma töös psühholoogia kõigilt aladelt saadud teadmisi. Laias laastus võib tema töö jagada viieks **tegevusalaks**:

Vanglapsühholoogi tegevusalad:

- **kinnipeetavate diagnostika**
- **kinnipeetavate kohtlemine**
- **personali nõustamine**
- **organisatsiooni arendamine**
- **uurimused**

- **Kinnipeetava diagnostika** haarab endasse psühholoogi kõiki tegevusi, mis toimuvad *enne kinnipeetava* mõjutamiseks otstarbekohaste sihipäraste kohtlemistegevuste alustamist, ükskõik, kas see puudutab tema isiksuse aspekte, eluolu vm, saamaks selgust, millist kohtlemist on kinnipeetavale vaja, et saavutada tulemusi vanglas sees ja soodustamiseks tema liigendumist ühiskonda pärast vabanemist. See osa kuulub kinnipeetava diagnostika alla.
- **Kinnipeetava kohtlemise** all mõistetakse psühholoogi tegevusi, mille eesmärgiks on aidata *kinnipeetaval* omandada uusi hoiakuid, s.o uus, soovitatavam käitumisviis, mille eesmärgiks omakorda on aidata elada kinnipeetaval edaspidi vabaduses ilma õigusrikkumisteta ja suurema sotsiaalse vastutusvõimega.
- **Personali nõustamise** korras annab psühholoog nõu erinevatele *vanglaametnikele* vastavalt oma erialale. Siia kuuluvad nii hoiakute kujundamine, stressi juhtimine kui ka muud välja- ja täiendõppe jaoks vajalikud abinõud. Sellel tegevusel puudub terapeutiline suunitlus, kuigi näiteks stressi juhtimise võtete õpetamise korral ei saa seda efekti ka välistada.
- **Organisatsiooni arendamise** alal ei diagnoosi psühholoog nii palju siin töötavaid inimesi – ilma neile kahju toomata – kui uurib *süsteemi struktuuri* või töötingimusi eesmärgiga suurendada töö efektiivsust või võimalusi muuta tingimusi inimsõbralikumaks.

- **Uuringute** all mõistetakse teaduslikke menetlusi uute teooriate või seni tundmata seaduspärasuste kontrollimiseks või otsimiseks. Selliseid ülesandeid võtab psühholoog ette vaid järelvalveasutuste heakskiidul. Uuringute all ei ole mõeldud uute kohtlemisvõtete proovimist kinnipeetavate peal eesmärgiga „vaadata, kas need sobivad või mitte“.

Igale alale võib omistada oma *tegevuslikud tunnused* (nt tegevuse viis, sihtgrupp jne), mis võimaldavad üht ala teisest eristada. Tegevuse tunnused lähtuvad:

„Suunised Nordrhein – Westfaleni Liidumaa kinnipidamisasutuste koosseisulistele psühholoogidele“ („Richtlinien für hauptamtliche Psychologen bei den Justizvollzugsanstalten des Landes Nordrhein-Westfalen“)

Väljavõte „Suunistest Nordrhein-Westfaleni Liidumaa kinnipidamisasutuste koosseisulistele psühholoogidele“ (JM AV, 13.11.1986 2424 – IV A. 1, nr 3)

Psühholoogil on järgnevad ülesanded:

1. *Kaasa töötamine uuringutes õigete kohtlemisviiside leidmiseks (§ 6 StVollzG; Nr. 2 VVJug);*
2. *Kaasa töötamine kinnipeetava vangistusplaani koostamises, täitmises ja edasi arendamises (§ 7 StVollzG Nr. 3 VVJug);*
3. *Kinnipeetavate psühholoogilised uuringud vastavalt Nordrhein-Westfaleni justiitsametnike vajadustele ja asjatundliku lõppjärelduse tegemiseks seoses:*
 - *avavanglasse paigutamise*ga (§ 10 StVollzG, Nr. 5 VVJug),
 - *vangistuse leevendamise*ga (§ 11 StVollzG, Nr. 6 VVJug),
 - *lühiajaliste väljasõitude*ga (§§ 13, 15, 35 StVollzG, Nr. 8, 10, 30 VVJug),
 - *ennetähtaegse vabastamise*ga (§ 454 StPO, §§ 57, 57a, StGB, §§ 88, 89 JGG, GnO);
4. *Psühholoogilised interventsioonid käitumise iseärasuste, eriti kinnipeetavate enesevigastuste või enesetapukatsete korral;*
5. *Kinnipeetavate psühholoogiline nõustamine või psühhoteraapia kas individuaalselt või gruppides;*
6. *Koostöö uute värvatavate vanglaametnike sobivuse hindamisel ;*
7. *Asutuse juhtide nõustamine organisatsiooni- ja tööpsühholoogia alastes küsimustes;*
8. *Koostöö vanglatöötajate välja- ja täiendõppeõppe korraldamises;*
9. *Psühholoogilise praktika läbi viimine ja juhendamine;*
10. *Kooskõlas erialaliitudega: koostöö uuringute läbi viimisel.*

Eesti vanglasüsteemis on psühholoogi tegevusvaldkonnad ja konkreetse vangla ootused psühholoogile määratletud vanglapsühholoogi ametijuhendis (mis võivad erinevates vanglates olla kohati erinevad).

Alljärgnevad psühholoogi ülesanded on koostatud Taru Vangla sotsiaalosakonna spetsialist- psühholoogi ja meditsiinosakonna spetsialist- kliinilise psühholoogi ametikirjelduse baasil kelle eesmärgiks on vanglas:

Sotsiaalosakonna spetsialist- psühholoog:	Kinnipeetavatele psühholoogiline abi osutamine, toimetuleku parendamine ning motiveerimine õigusnormidest kinnipidamiseks ja resotsialiseerumisprotsessi soodustamine;
Meditsiinosakonna spetsialist- kliiniline psühholoog:	Kinnipeetavate psüühilise distressi, psüühika- ja käitumishäirete, vaegurluse ja riskikäitumise hindamine, leevendamine, ravimine ja ennetamine;

Kokkuvõtlikult on Eestis vanglapsühholoogil alljärgnevad ülesanded:

1. Kinnipeetavate psühholoogiline testimine kinnipeetava seisundi või kinni peetava isiku psüühika- ja käitumishäirete diagnoosimine (kliiniline psühholoog) kinnipeetava seisundi ja/või isikuomaduste diagnostika määramiseks;
2. Kaasa töötamine kinnipeetava vangistusplaani koostamises, täitmises ja edasi arendamises (Kinnipeetava individuaalse täitmiskava koostamise ja rakendamise juhend § 3; 12;13);
3. Kinnipeetavate psühholoogilised uuringud vastavalt vajadustele ja asjatundliku lõppjäreltule tegemiseks seoses:
 - avavanglasse paigutamise,ga,
 - vangistuse leevendamisega, Näiteks kinnipeetava üle viimine joovastivabasse/narkovabasse osakonda),
 - lühiajaliste väljasõitudega,
 - ennetähtaegse vabastamisega (Kinnipeetava tingimisi enne tähtaega vabastamise materjalide ettevalmistamise kord § 2);
 - vajadusel psüühikahäiretega kinnipeetava suunamisega ravile;
4. Vangla personali teavitamine kinnipeetavate võimalikust agressiivsusest, enesevigastuse ja/või suitsiidi ohust ning ettepanekute tegemine psühholoogiliste interventsioonide (sekkumiste) ja kohlemise suhtes kinnipeetavate taoliste käitumise iseärasuste korral;
5. Kinnipeetavate psühholoogiline nõustamine või psühhoteraapia kas individuaalselt või gruppides eesmärgiga aidata korrastuda kinnipeetava mõtetel/tunnetel; stressi vähendamine;
6. Vajadusel ja võimalusel osalemine erinevate sotsiaalprogrammide välja töötamisel, täiendamisel ja täideviimisel;

- 7. Kriisitöö kinnipeetavate ja kolleegidega, mille oodatavaks tulemiks on kriisiseisundi tasakaalustamine;
- 8. Praktikantide juhendamine;

Harjutus teema juurde „Psühholoogi ülesanded vanglas“

Jagage „Suunistes Nordrhein-Westfaleni Liidumaa kinnipidamisasutuste koosseisulistele psühholoogidele“ punkt 3 all kirjeldatud tegevused (1-10, kirjutises lk 10) all nimetatud ülesannete alade vahel:

Jagage eeloleva harjutuse näitel ka Eesti vanglate psühholoogide ülesanded all nimetatud ülesannete alade vahel:

- kinnipeetavate diagnostika:

- kinnipeetavate kohtlemine:

- personali nõustamine:

- organisatsiooni areng:

- uurimistöõ:

2. ISIKSUSE UURING

2.1. Ülevaade diagnostika eesmärkidest ja sisust

Diagnostika on vahend isiksuse aktuaalse seisundi uurimiseks, kindlaks tegemiseks ja selle vastavuse kontrollimiseks valitsevale olukorrale. Prognosis tähendab diagnoosi põhjal tehtud oletusi tulevikusündmuste kohta. Diagnoos ja prognosis on põhilised koostisosad igasuguste seisukohavõtmete vangistusega seotud küsimustes. Igasuguse diagnostika aluseks on asjaolude võimalikult objektiivne vaatlemine.

2.2. Taju, hinnangu andmine, vigade allikad

„See on minu saladus. See on väga lihtne: vaid südamega saab hästi näha. Silma jaoks on oluline nähtamatu.“

(Antoine de Saint Exupery: Väike Prints)



Mida te näete?

Taju on üks osa kogemusest, mille abil me saame pildi ümbritsevast maailmast (ümbruse taju) ja oma kehalistest ning hingelistest protsessidest (enese taju). Seega on taju aluseks kõigile järgnevatele töötlevatele protsessidele. Vaadeldavate sündmuste tajumine toimub meeleorganite abil (silmad, kõrvad, nina, keel, nahk, tasakaaluorgan), mis võtavad vastu teatud kindlaid keskkonnasündmusi (ärritajad). Need muudetakse meeleorganite poolt närviimpulssideks (väikesed elektrilised pingemuutused närvirakkudes) ja saadetakse närvijuhtteede kaudu peaju vastavatesse keskustesse, kus tekib pilt tajutud reaalsusest ja toimub selle edasine töötlemine. Niisiis ei ole see, mida me näeme, kuuleme, haistame jne mitte tegelikkus sellisena nagu see on, vaid pilt tegelikkusest, mille on loonud meie aju. Seda pilti mõjutavad tugevasti meie kogemused, ootused ja eelarvamused, mis meil on seoses ümbrusega.

2.3. Taju kui tervikut loov protsess (terviklikkuse seadused)

Meie tajul on kaasasündinud tendents peegeldada tegelikkust lihtsalt, reeglipäraselt ja kujundlikult. See toimub valiku, võrdlemise, rõhutamise, kategoriseerimise, täiendamise ja seoste loomise abil.

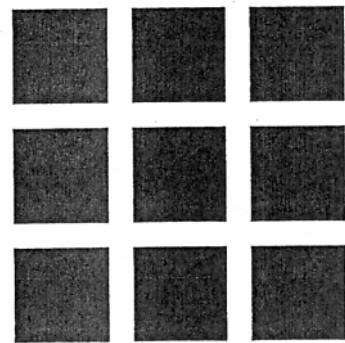
Seeläbi saavutab tajuja **mõtestatud terviku** oma keskkonnast ja iseendast. Selle seaduspärasuse kohta öeldakse ka **taju terviklikkuse seadused**. Neist tähtsamad oleksid järgmised:

Taju terviklikkuse seadused:

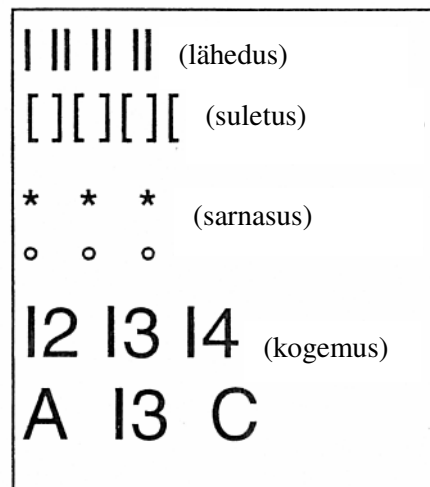
1. **Objekti ja tausta eristamine:** tajuväli jaguneb automaatselt esiplaanil olevaks motiiviks (objektiks) ja taustaks. See jagunemine võib olla väga suvaline, nagu näitavad allolevad kaldfiguurid.



2. **Võrdsustamine ja kontrastsus:** kokku kuuluvate ärritajate korral erinevused vähenevad, mitte kokku kuuluvate korral suurenevad. See efekt suurendab tajutu sisutihedust.



3. **Grupeerumise tendents:** teatud tunnuste järgi tajutakse ärritajaid kokku kuuluvatena, näiteks lähedus, suletus, sarnasus, kogemus, ühine saatus.
4. **Konstantsuse fenomen:** esemed võivad võrkkestal esile kutsuda väga erineva pildi vastavalt sellele, millisest kaugusest, millise nurga alt või millises valguses neid tajutakse. Sellest hoolimata tekib nende äratundmine ühe ja sama objektina.

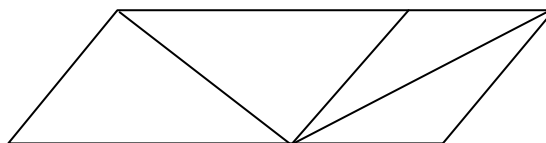


Nägemistaju kohta kirjeldatud terviklikkuse seadused kehtivad ka teiste meelte kohta.

2.4. Taju vead: taju moonutused, tajupetted

Meie meeleorganid vahendavad meile maailmast suhteliselt ühetähenduslikku ja reaalsusele vastavat taju. Kuid esineb ka eksitajude erinevaid vorme. Tuntuimad neist on: **optilised petted, illusioonid ja hallutsinatsioonid**, mille järjestus vastab käesoleval juhul nende kõrvalekalde kraadi suurenemisele „normaalsest“.

- **Optilised petted** on tajueksitused, mis tekivad meie tajuaparaadi funktsioneerimise viisi tõttu ja esinevad igal inimesel ka selgelt äratuntavate ärritajate korral. Petteid esineb ka kuulmise ja teiste meeleorganite aladel.



Optiline pete

- **Tajuillusioonid** tekivad enamasti erandolukordades, kui ärritajad on ebaselged või kui tajuja on erilises psüühilises seisundis (nt hirm, väsimus). Selle tõttu interpreteeritakse vastu võetud ärritajaid valesti. Näiteks võib pimeduses tajuda puud tumeda koguna.
- **Hallutsinatsioonid** on eksitajud, mis tekivad ajutegevuse häiretest (nt mürgistus narkootiliste ainete tarbimisest, *delirium tremens*, psühhoosid). Tekib taju, kuigi vastavat välist ärritajat ei ole olemas.

2.5. Hoiakute, emotsioonide, eelarvamuste jms mõju tajule

Tajutud materjali töödeldakse edasi võrdlemise, seoste loomise, ratsionaalse ja emotsionaalse hindamise, omandamise ja meenutamise protsesside abil. Selle juures mängivad oma osa samasugused seaduspärasused nagu tajumisegi korral. Me **valime** midagi **välja**, mille juures meie mälu kas unustab midagi selektiivselt või tõrjub teatud elemendid välja. Me **lihtsustame** mõndagi – näiteks emotsionaalsete hinnangute korral. Me **rõhutame erinevusi** oma eelarvamuste tõttu, **täiendame** taju lünki oma mälestustes ja peame neid tõelisteks tajudeks (tunnistajate ütlused!). Me **kategoriseerime** oma kaasinimesi nt sümpaatseteks ja antipaatsseteks ning suuname selle kaudu oma tajude töötlemist, samuti nagu ka oma **vajaduste** abil. Me **loome seoseid**, mis ekstreemolukordades võivad paisuda kuni luuluni välja. Erineval **taustal** hindame me asju või isikuid täiesti erineval viisil. Inimesed ja asjad tunduvad meile **olevat jäänud samaks**, kuigi nad on juba ammu muutunud.

2.6. Käitumise vaatlus vanglas

Vaatlus on eesmärgile suunatud ja süstemaatiline tajumine.

Vaadelda võime me mitte ainult silmadega, vaid ka kõrvade ja teiste meeleorganitega. Vaatleja suunab oma tähelepanu teatud asjadele, isikutele, protsessidele. Vaatluse eesmärgiks võivad olla:

- omaenda käitumine ja elamused: **enesevaatlus**
- teise inimese käitumine: **käitumise vaatlus**
- inimese ümbruskond: **miljööuringud**

Vanglas teostatakse enamasti käitumise vaatlusi (jälgimine) ja miljööuringuid. Nende eesmärgi määratlevad mitmesugused **vanglas ette tulevad küsimused**, näiteks:

- suitsiidiriski hindamine
- tööle lubamise, soodustuste andmise, lühiajalistele väljasõitudele lubamise, avavanglasse sobilikkuse, tingimisi enntähtaegseks vabastamiseks sobilikkuse hindamine
- distsiplinaarkaristuste otsustamine

Harjutused käitumise vaatlemise kohta

Käitumise vaatlus: Kambris¹

Tehke rist väite ette, mida te ***kindlalt*** nägite.

(Iga õigesti märgitud ja mitte märgitud väide annab ühe punkti!)

- Kinnipeetav tuleb ruumi üksi.
- Ta kannab poolsaapaid.
- Kõigepealt ütleb ta „tere päevast“.
- Tal on käes kirjatükk või midagi sellist.
- Paremal randmel kannab ta kella.
- Kella kett on kuldne.
- Ta kannab kõrvarõngast.
- Tal on heledad sokid.
- Tal on valged aluspüksid.
- Vasakul käel on tal kullast ketike.
- Ruumis on vähemalt kolm töötajat.
- Üks töötajatest sinatab kinnipeetavat.
- Laua taga istuv töötaja on kohvitassi kõrvale lükanud.
- Ta kannab prille.
- Töötajal, kes paneb kokku pastakat, on kuuel üks nõop lahti.
- Tema rinnataskus olev pastakas on must.
- Ta istub kirjutuslaua taga.
- Tema ülahuulel on vuntsid.
- Ukse küljes on nagi või midagi sellist.
- Uksele on kleebitud silt.
- Ukse sees on ukseilm.
- Letil on tuhatoos.
- Letil on hambapastatuub või midagi sellist.
- Aeg-ajalt heliseb telefon.
- On kuulda, kuidas üks ametnik helistab.

¹ Katkend filmist „Gitterblicke“ (Pilgud võre tagant), WDR

Punktide arv:

Kuidas te hindate situatsiooni?

- Kinnipeetav on agressiivne ja nõudlik; töötajad käituvad rahulikult ja asjalikult.
- Kinnipeetava reaktsioonist võib aru saada, kui arvata, et ta on suitsetaja.
- Töötajad suurendavad oma rõhutatult rahuliku käitumise ja sõnavalikuga kinnipeetava ärritust veelgi.
- Töötajad oleksid ju võinud anda kinnipeetavale teada, mil viisil oleks olnud võimalik sigarette või tubakat saada.

2.7. Otsustamisvead

Kui otsus on ehitatud üles taju eksimustele või ebapiisavatele vaatlusandmetele või ebatäpsele sõnalisele formuleeringule, on see valeotsus. Ent ka korrektselt läbi viidud ja üles kirjutatud vaatlused ei kindlusta veel lõpphinnangute piisavat objektiivsust. Kõige sagedamini tuleb **otsustuste kujundamisel** ette järgmisi **vigu**:

Otsustamisvead

- **Esmamulje:** inimesele intuiitse hinnangu andmine kohtumise esimeste sekundite jooksul võib viia liigse kiirustamiseni otsuse langetamisel.
- **Eelnev informatsioon ja eelarvamus:** eelteadmiste, esmamuljete jms põhjal võib teha ühekülgeid, lihtsustatud või emotsionaalseid otsuseid (sümpaatia/antipaatia).
- **Iseennast täitev ennustus:** negatiivsed või positiivsed ootused võivad esile kutsuda neid ootusi kinnitava käitumise.
- **Haloefekt:** ühe üksiku omaduse ületähtsustamine hakkab mõjutama hinnagut kogu isiksusele.
- **Positsiooniefekt:** omadused, mis tulevad esile vaatluse alguses või lõpus, võivad samuti saavutada ülekaaluka tähenduse – kuna nad jäävad kergemini meelde.
- **Karmuse – pehmuse efekt:** hindaja kalduvus hinnata teisi inimesi *üldiselt* liiga rangelt või liiga pehmelt.
- **Keskmine tendents:** kalduvus vältida ekstreemseid hinnanguid.
- **Sarnasus – kontrasti efekt:** paljusid isikuid haarava võrdleva otsuse tegemisel võivad erinevused tunduda ekstreemsematena ja sarnasused ühetaolistematena, kui see tegelikult on.
- **Korduvusvead (perseveratsiooniefekt):** püsima jäämine ühe kunagi langetatud hinnangu juurde, kuigi tegelikult on olukord muutunud. („Kes on üks kord valetanud, ...“)
- **Projektsioon:** omaenda soovide, kavatsuste, motiivide, tunnete jms omistamine teisele, kuigi tegelikult ei ole neid teise juures ilmnenuid („Mida mina teen ja mõtlen, seda näen ka teiste juures.“)

Vigade kontrollimine

Nagu eespool selgus, ei toimu inimeste puhul ei taju ega tajude töötlemine ilma vigadeta. Selleks, et hoida vigade hulka mõistlikes piirides, tuleb vaatlused, sõnalised väljendused ja hinnangud teostada **kontrollitult** ja **struktureeritult**.

a. Kontroll

- **enese kontroll:** pidev omaenda soovide, vajaduste, hoiakute jälgimine ja korrigeerimine. Arvestage sellega, et juba oma kohalolekuga mõjutab vaatleja vaadeldava käitumist.
- **kõrval kontroll:** siin tulevad kõne alla kolm peamist toimimisviisi: vestlused teiste vaatlejatega, vaatlusoskuste koolitamine ja supervisioon (välise spetsialisti poolt läbi viidav regulaarne tööalane nõustamine).

b. Struktureerimine

- **Vaatluse/hindamise kriteeriumide** piiritlemine: näiteks „tüüpiliste“ käitumisviiside kirjeldused, diagnostiliste skeemide kasutamine (näiteks suitsiidiriski hindamisel), vaatluse/hindamise struktureeritud lehed, küsitluskataloogid (näiteks anamneesi küsimustik) jne.

Vaatluse ruumiline ja ajaline liigendatus: näiteks ebaregulaarsed vaatlused määratletud aja piires (ajaline) või teatud kindlaks määratud olukordades, näiteks töökohal, vabal ajal (ruumiline); ei vaadelda mitte ainult käitumist, vaid ka kogu olukorda.

2.8. Isiksus

Miks käituvad erinevad inimesed ühes ja samas olukorras erinevalt? Või miks käitub üks inimene erinevates olukordades ühte moodi ja erineb selle poolest teistest? Selle kirjeldamiseks ja seletamiseks kasutatakse nii igapäevaelus kui ka psühholoogias mõistet „isiksus“.

Definitsioon: mis on isiksus

Isiksuse all mõistetakse ühe isiku kõiki tunnuseid, mis kogusummas eristab üheselt üht indiviidi teisest ja on aja vältel suhteliselt stabiilne.

Sealjuures mõeldakse **isiksuse tunnuste** all sügavalt juurdunud mõtlemise, tunnete ja käitumise mustreid, mis iseloomustavad isikuni, tema eluviisi ja liigendumist keskkonda, mida eksimatult iseloomustavad neid üheskoos kujundanud geneetilised faktorid, isiklik areng ja sotsiaalsed kogemused.

Tähtsamad isiksuse kategooriad kinnipeetavate hindamiseks

Kokkuvõtlikult on isiksus arenguprotsesside tulemus. Selle juurde kuuluvad muu hulgas ka **võimed** (näiteks intelligentsus, käeline osavus, sotsiaalsed oskused), hoiakud/motiivid (näiteks eelarvamused, huvid, väärtushinnangud, saavutusvajadus, võimupüüdlus, kuuluvusvajadus, autoportree) ning emotsionaalsus (näiteks emotsionaalne stabiilsus, agressiivsus, depressiivsus).

Järgnevad **kategooriad** on olulised kinnipeetavate **hindamiseks**:

<p>1. Võimed/oskused</p> <p>a. sotsiaalsed võimed</p> <ul style="list-style-type: none">- integreerumisvõime- kontaktivõime- konfliktivõime- suhete loomise ja hoidmise võime <p>b. kognitiivsed võimed</p> <ul style="list-style-type: none">- planeerimisvõime- reaalsustunne- õppimisvõime <p>c. praktilised ja erialased võimed</p> <ul style="list-style-type: none">- käeline osavus/olemasolevad oskused- kontsentratsioonivõime- saavutusvõime- pingetaluvus	<p>2. Hoiakud/motiivid</p> <ul style="list-style-type: none">- kuriteo motiivid- enesekontroll/tahtejõud- enesekesksus- saavutusvalmidus- suhtumine töösse- õppimisvalmidus- suhtumine karistusse, vangistusse,- suhtumine perekonda/partnerisse- suhtumine ühiskondlikesse normidesse- väärtuste süsteem- huvid jne <p>3. Emotsionaalsus</p> <ul style="list-style-type: none">- impulsiivsus- kartlikkus- depressiivsus/suitsidaalsus- emotsionaalne stabiilsus- ärrituvus- agressiivsus jne
--	---

2.9. Arengutingimused

Inimese teadmised, veendumused, oskused jms kujunevad tema elu jooksul ja selle aluseks on õppimis- ja küpsemisprotsessid, mis omakorda sõltuvad kaasasündinud eeldustest ja keskkonnatingimustest. Erinevate inimeste puhul võivad need protsessid kulgeda väga erinevalt. Orienteerumise lihtsustamiseks on siiski võimalik nimetada teatud **arenguperioode**. Inimese tähtsamad arenguperioodid on:

Inimese arenguperioodid:

1. **sünnieelne periood ja sünn**
2. **imikuiga**
3. **lapseiga**
4. **puberteet ja noorukiiga**
5. **täiskasvanuiga**

Iga sellise arenguperioodi vältel kujunevad tavaliselt välja üsna tüüpilised käitumisviisid. Inimene areneb küll kogu oma elu vältel edasi, kuid põhilised võimed, hoiakud, vajadused jne omandatakse siiski enne täiskasvanuks saamist, kuna eeldused, mis võimaldavad **õppimise** põhjal toimuvaid arengusamme, kujunevad välja **bioloogilise küpsemise** käigus. Selles seoses ei tohi mõistet „küpsemine“ ära vahetada selle kõnekeelse tähendusega, mida võiks ligikaudu asendada väljendiga „seisab kahe jalaga keset elu“. Küpsemine ja õppimine on mõlemad inimese arengu olulisimad tingimused.

- **Bioloogilise küpsemise all mõistetakse organite ja kehaliste tunnuste põhiliselt pärilikkuse poolt määratletud arenguprotsessi.**
- **Õppimine tähendab keskkonnatingimustega vastandumise kaudu (kogemus) toimuvat arenguprotsessi.**

Funktsionaalsest küpsemisest räägitakse juhul, kui organite küpsemine valmistab ette vajalike eelduste kujunemist õppimisprotsessi tarvis.

Arengut soodustavad ja takistavad ingimused

Küsimus, kuidas inimesest saab see, kes ta on, sõltub väga oluliselt nendest tingimustest, mis tema arengu vältel – põhimõtteliselt läbi kogu elu – teda mõjutavad. Sealjuures ei ole ta oma keskkonna passiivne produkt, vaid ta suudab oma ümbrust ise mõjutada või vahetada.

Millised keskkonnatingimused on inimese arengu jaoks soodsad ja millised ebasoodsad, on raske otsustada ja neid tuleb alati vaadelda ühiskonnas kehtivate suhteliste seisukohtade taustal. Sellest hoolimata on olemas mõned tingimused, mille kohta võib alati öelda, et need inimese arengut pigem soodustavad ja teisi, mis pigem takistavad. Järgnevalt vaatame mõningaid neist tingimustest vastavalt eespooltoodud arenguperioodidele.

Keskkonnamõjutused saavad alguse juba **sünnieelses** faasis, mil üldiselt domineerivad alles **küpsemisprotsessid**. Nii on näiteks tõestatud, et ema stress, narkootikumide kuritarvitamine, aga ka lapse tõrjumine raseduse ajal mõjuvad lapse arengule ebasoodsalt. Samal ajal kui tervislikud eluviisid, aktsepteerimine ema poolt ja perekonna/partneri toetus on positiivse mõjuga veel sündimata lapse edasisele arengule.

Imikueas on võimalik emotsionaalse tähelepanu osutamise ja kehalise kontakti kaudu arendada usalduslikku suhet ema ja lapse vahel, mis kujutab endast algvormi kõigile järgnevaile suhetele (**baasiline usaldus**). Häired selles faasis (näiteks emotsionaalse ja kehalise kontakti vähesus, tugevad konfliktid või ema liigsed hirmud, kehaline hooletusse jätmine või vigastused, tähtsate vajaduste eiramine) võivad tekitada usaldamatust, suutmatust luua suhteid, eneseusalduse puudumist või vajaduste rahuldamise edasilükkamise võime puudulikkust. Need on aga aluseks edasiste hingeliste häirete (depressioon, hirmud, nartsissistlikud häired, sõltuvused) tekkimisele.

Lapsepõlv on eriti tähtis **sotsiaalsete käitumisviiside, sotsiaalse mõistmise ja saavutusvajaduse** välja kujunemisel. Võetakse üle esmased moraalinormid ja õpitakse – esialgu mängulises vormis – sotsiaalseid rolle. Ema kõrvale astub lapse elutingimuste ringi üha enam teisi sotsiaalseid partnereid (isa, õed-vennad, eakaaslased, õpetajad). Ebasoodsad tingimused (vähene või ülemäärane nõudlikkus, ebasoodsad käitumismallid, vale või ebapiisav rollieeskujud) võivad soodustada alaväärsustunde, vähese saavutusvajaduse või sotsiaalsetele normidele mittevastavate käitumisviiside arenemist (näiteks esimesed kriminaalsed teod, kodust

ära jooksmised, koolikohustuse mittetäitmine). Hooliv ja mõõdukas nõudlikkus, positiivsed sotsiaalsed eeskujud ja lai sotsiaalne harjutusväli mõjuvad käitumise arengule soodsalt.

Puberteedis kujuneb – sageli läbi kriiside – välja nooruki pilt iseendast ja ta tahab erineda senistest eeskujudest, usaldusisikutest ja normidest, et kujundada välja **omaenda individuaalsust**. Piiride katsetamisest sünnivad sageli ka esimesed kriminaalsed käitumisviisid, millest enamik noorukeid selle faasi lõppedes jällegi loobuvad. Ebasoodsad tingimused (keskkonna tundetu suhtumine, eakaaslaste negatiivsed mõjud, liigvarajane sattumine täiskasvanute maailma) takistavad tervikliku ja produktiivse isiksuse arengut või soodustavad juba varem tekkinud väära arengut, näiteks ka kriminaalse käitumise tugevnemist.

Täiskasvanuiga on **partnerlussuhete konsolideerumise ja elukutse leidmise** aeg. Ebasoodsalt mõjuvad sagedased kriisid partnerlussuhetes, tööalane rahulolematuse või pikad tööta olemise perioodid.

Kriminaalse käitumise tekkimise tingimused.

D. F. FARRINGTON kirjutab oma artiklis „Psychologische Beiträge zur Erklärung, Verhütung und Behandlung von Kriminalität“ (Kriminaalse käitumise tekke tingimuste seletamise, vältimise ja muutmise psühholoogilistest alustest), Zeitschrift für Gruppendynamik, Nr. 22, 1991 psühholoogilistes uuringutes sagedamini kirjeldatud kriminaalse käitumise tekkimisega seotud **arengutingimustest**:

Vanemate kodu: perekonna suurus, vähene sissetulek, vähemalt ühe vanema kriminaalne käitumine, disharmoniline abielu või vanemate lahusus, lahutamine vanematest näiteks lastekodusse suunamise tõttu, vähene kontroll vanemate poolt, liiga karm või ettearvamatult kasvatus, lapse tõrjumine, vähene tegelemine lapsega.

Sotsiaalne ümbris: sõbrustamine karistatutega, negatiivsed eeskujud, kõrvalekaldelise käitumise tunnustamine autoriteetide poolt.

Kogemuse kaudu õpib laps juba varakult kõrvalekaldelisi käitumisviise, mis koos teatud geneetiliste faktoritega soodustab kriminaalsete kalduvustega **isiksuse** arenemist: vähene kognitiivne võimekus (näiteks planeerimisoskus), vähene suhete loomise oskus, madal saavutusvajadus, madal sotsiaalne sisseelamisvõime, madal frustratsioonitaluvus, kõrge impulsiivsus, vähene enesekontroll koos tugevasti tarbimisele orienteeritud vajadustega.

Tekivad esimesed **käitumise** iseärasused nagu: madal õppeedukus, korrarikkumised tunnis, hüperaktiivsus, popitegemine, põgenemised. Impulsiivne käitumine, loomade piinamine, varajane delikventsus, narkootikumide/alkoholi kuritarvitamine.

Sellist käitumist sanktsioneerib ühiskond vanemlike karistuste, politseikontakti, kooli reageerimise, alaealiste komisjoni, kasvatusasutustesse suunamise või esimeste vahistamistega. See tähendab **keskkonnatingimuste** halvenemist, mis annab sellele nõiaringle hoogu juurde.

Aktuaalses situatsioonis viib otsuse langetamiseni (siseelamus) tegutsemise kasuks tihti kaaslaste ärgitamine, kaupade kerge kättesaadavus või vähene kontroll, kusjuures enesekontroll on sel ajal sageli alanenud alkoholi või narkootikumide tarvitamise tõttu.

Kriminaalne käitumine kaasneb sageli käitumise muude kõrvalekalletega nagu alkoholi või narkootikumide kuritarvitamine, kooli pooleli jätmine, tööta olemine, sihitu kihutamine autodega, seksuaalne lodevus, mis ühiskondlike sanktsioonide tõttu jällegi olukorda halvendavad ja soodustavad kriminaalsete käitumisviiside jätkumist või koguni laienemist.

Harjutus küpsemise ja õppimise eristamiseks

Millised alltoodud võimed/oskused/käitumisviisid/hoiakud/tunded/vajadused on tekkinud pigem küpsemise (k), millised õppimise (õ) teel?

Tähelepanu: mitte kõik mõisted ei ole ühetähenduslikult eristatavad!

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| Tajumisvõime | () |
| Abivalmidus | () |
| Huvi poliitika vastu | () |
| Uudishimu | () |
| Seedimine | () |
| Õppimisvõime | () |
| Visadus | () |
| Saavutusvalmidus | () |
| Põlverefleks | () |
| Enesekindlus | () |
| Hirm suletud ruumide ees | () |
| Eelarvamused | () |
| Tulise ahjuukse vältimine | () |
| Hirm lähemale tormavate loomade ees | () |
| Keele õppimise võime | () |
| Sõnaline osavus | () |

2.10. Tüüpilised psüühikahäired ja võimalikud tingimused nende tekkimiseks

Psüühikahäireteks nimetatakse psüühiliselt (hingeliselt) tervetel inimestel tekkinud väljendunud kõrvalekaldumisi tunnetes või käitumises. Kahjustunud võivad olla nii mõtlemine, tunded kui ka käitumine. Kaasajal loetakse psüühilise häire üheks diagnostiliseks kriteeriumiks peale funktsioonide normist kõrvale kaldumist ka psüühilist kannatust, mida tunneb vaadeldav isik ise ja/või kannatusi, mida ta valmistab oma ümbruskonnale.

Psüühikahäireid on nende paljususe tõttu – alates igapäevasest tusatujust kuni väljendunud vaimuhaigusteni – raske paigutada ühtsesse süsteemi. Edaspidi vaatleme neid „International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“² (ICD – 10) lähtuva klassifikatsiooni alusel, mis on välja antud Rahvusvahelise Tervishoiuorganisatsiooni poolt (WHO).

Psüühika- ja käitumishäired

Orgaanilised ja sümptomaatilised psüühikahäired (eksogeensed psühoosid)

Siaa kuulub terve rida psüühilisi haigusi, mille põhjuseks on tõestataval viisil peaaegu haigestumine, peaaegu vigastused või mingid muud kahjustused, mis on tekitanud peaaegu funktsioonide häirumise. Funktsiooni häirumine võib olla primaarne, nagu selliste haigestumiste, vigastuste, häirete korral, mis haaravad aju otseselt või laias ulatuses; või sekundaarne, nagu see on süsteemsete haiguste või häirete korral, mis haaravad aju koos teiste organite või kehaliste süsteemidega. Siit võib esile tuua erinevaid haiguspilte:

Dementsus, deliirium, hallutsinoos, katatoonne häire, luululine häire, afektiivne häire, asotsiaalne häire, emotsionaalne labiilsus, kerge kognitiivne häire.

Psühhotroopsete ainete poolt esile kutsutud psüühika- ja käitumishäired (sõltuvushaigused)

Nende all mõeldakse suurt hulka erineva raskusastmega ja erineva kliinilise pildiga häireid, mille ühiseks jooneks on ühe või mitme psühhotroopse aine nagu narkootikumid või medikamendid (kas arsti poolt määratuna või mitte) tarvitamine.

Skisofreenia ja luululised häired

Skisofreenseid häireid iseloomustab üldiselt mõtlemise ning tajumise oluline ja iseloomulik häirumine ning ebakohane või lamenenud afektiivsus (tundeelu). Teadvuse selgus ja intellektuaalsed võimed reeglina kahjustunud ei ole, kuigi aja jooksul võib areneda teatud kognitiivne defitsiit.

Olulisemad psühhopatoloogilised fenomenid on mõtete kuuldavaks muutumine, mõtete sisendatus või mõtete puudumine, hallutsinatsioonid, jälitusluul, mõjustusluul

² Rahvusvaheline Haiguste ja nendega seotud tervisehäirete Klassifikatsiooni (RHK–10)

või mõjustatuse tunne, hääled, mis kommenteerivad patsiendi tegemisi või kõnelevad temast, mõttekäigu häirumine või negatiivne sümptomaatika.

Afektiivsed häired

Selle all mõistetakse häireid, mille põhitunnuseks on meeleolu või afektiivsuse muutused kas depressiivsuse suunas (koos kaasnevate hirmudega või ilma) või meeleolu kõrgenemise suunas. Seda meeleolude vaheldumist saadab enamasti ka üldise psüühilise tegevuse aktiivsuse nivoo muutumine. Enamik teistest sümptomitest põhinevad nimetatud kahel sümptomil või on meeleolu või aktiivsuse muutuste taustal kergesti mõistetavad. Enamikul neist häiretest on kalduvus korduda. Sageli on üksikepisoodide algus seostatav raskete sündmuste või olukordadega.

Muude häirete hulgas: maniakaalne episood, maniakaalsus psühhootiliste sümptomitega, bipolaarne afektiivne häire, depressiivne episood, tsüklotüümia, düstüümia.

Neurootilised ja sundhäired

Siin on tegemist hirmudega, mille on esile kutsunud üheselt defineeritav tegelikult ohutu olukord. Hirmu tõttu hakatakse selliseid olukordi tavaliselt vältima või kartusega taluma. Patsiendi hirmud võivad väljenduda üksikutes sümptomites nagu südamepekslemine või nõrkuse tunne, sagedamini kaasneb aga sekundaarne hirm suremise, kontrolli kaotamise või hulluks minemise ees. Üksnes kujutluski foobiat tekitava olukorra võimalikust tekkimisest kutsub enamasti esile ootusehirmu. Foobiad tekivad sagedamini üheaegselt depressiooniga. Haiguspildi järgi võib eristada:

Agorafoobia, klaustrofoobia, loomafoobiad, paanikahäire, sundhäire (sundmõtted, sundteod), depressioon, traumajärgne stressihäire, hospitalism lastel, hüsteeria, transiseisundid, somatoformsed häired (peavalud, seljavalud), hüpohondria.

Käitumise iseärasused koos kehaliste häirete ja faktoritega

Sisaldab muu hulgas: söömishäired (*anorexia nervosa*, buliimia), unehäired (unes kõndimine, hirmuunenäod), seksuaalfunktsiooni häired (impotentsus, orgasmihäired, *ejaculatio praecox*, vaginism, nümfofaania), sünnitusjärgsed psüühika- ja käitumishäired, astma, dermatiit, mao ärritusnähud.

Isiksuse- ja käitumishäired

Isiksuse- ja käitumishäirete alla kuulub terve rida kliiniliselt tähtsaid, enamasti pikka aega kestnud seisundeid ja käitumismustreid. Need väljenduvad iseloomulikus individuaalses elustiilis, suhtumises endasse ja teistesse inimestesse. Osa neist seisundest ja käitumismustritest tekivad konstitutsionaalsete eelduste ja sotsiaalsete kogemuste tulemusena juba isiksuse arengu varajases järgus, teine osa omandatakse alles hilisemas elus. Spetsiifilised isiksusehäired on sügavale juurdunud ja püsivad käitumismustrid, mis väljenduvad jäikade reaktsioonidena erinevatele isikliku ja sotsiaalse elu faktoritele. Nad erinevad antud elanikkonna hulgas enamusele omastest tajumise, mõtlemise, tunnete ja suhete loomise iseloomulikest kõrvalekalletest. Sellised käitumismustrid on enamalt jaolt stabiilsed ning läbivad käitumise erinevaid alasid ja erinevaid psühholoogilisi funktsioone.

Kõige sagedamini on nende saatjaks erineva tugevusastmega isiklikud kannatused ja häirunud sotsiaalse suhtlemise võime.

Eristatakse järgmisi spetsiifilisi isiksuse häireid:

- **paranoiline isiksusehäire**

Seda isiksuse häiret iseloomustab ülemäärane tundlikkus tõrjumise suhtes, kättemaks solvangute eest, umbusk, kalduvus tõlgendada läbielatut moonutatult, kusjuures kaasinimeste neutraalseid või sõbralikke tegusid tõlgendatakse vaenulike või alandavatena, korduvad õigustamatud kahtlustused abikaasa või seksuaalpartneri truuduse osas, riikas ja visa seismine oma õiguste eest. Sellistel isikutel on kalduvus ülemäärasele eneseväärtuse tundele ja üliarenenud sensitiivsusele.

- **skisoidne isiksusehäire**

See on isiksuse häire, mida iseloomustab afektiivsete, sotsiaalsete ja teiste kontaktide vähesus koos ülemäärase kalduvusega fantaseerida, üksildase eluviisi ja enesessesulgunud tagasitõmbumisega. Tunnete avaldamiseks ja rõõmu tundmiseks on neil vaid väga piiratud võimed.

- **düssotsiaalne isiksusehäire**

See on isiksuse häire mida iseloomustab a) ühiskondlike normide eiramine, südametis ja osavõtmatus teiste inimeste tunnete suhtes. b) hoolimatus käitumises valitsevate ühiskondlike normide suhtes. c) käitumine näitab puuduvaid tundeid kaasa arvatud karistuste suhtes; ei ole muutumisvõimeline (puudulik süüteadvus või võimetus õppida kogemustest) d) suutmatus hoida pikaajalisi suhteid, kusjuures suhete loomisega raskusi ei ole e) vähene frustratsioonitaluvus ja madal agressioonilävi, ka vägivaldne käitumine. f) kalduvus süüdistada teisi või anda hulgaliselt ratsionaalseid põhjendusi oma käitumisele, mille tõttu on ta sattunud konflikti ühiskonnaga.

Vähemalt kolme eeltoodud omaduse või käitumisviisi esinemine annab aluse vastava diagnoosi panemiseks.

- **ebastabiilne isiksusehäire**

Isiksuse häire, mida iseloomustab oluline tendents elada välja oma impulsse ilma tagajärgedele mõtlemata, mis on seotud ettearvamatu tujukusega. Esineb kalduvus emotsionaalseteks purseteks ja võimetus kontrollida impulsipärast käitumist. Kui impulsiivset käitumist takistada või mitte lubada, ilmneb kalduvus konfliktideks ja sõjakaks käitumiseks teiste inimeste suhtes. Võib kirjeldada kolme erinevat käitumisviisi: impulsiivne tüüp, mida iseloomustab eelkõige emotsionaalne ebastabiilsus (ebabüsisivus ja tujukus) ja puudulik impulsi kontroll (eksplosiivsed raevureaktsioonid või vägivald); ja piirialane tüüp, mida iseloomustavad lisaks ebaselgus minapildis, eesmärkides ja sisemises suunitluses, krooniline tühjusetunne, intensiivsed, kuid ebapüsisivad suhted ja kalduvus ennastkahjustavaks käitumiseks koos parasuitsidaalse käitumisega ja suitsiidikatsed.

Piirialane tüüp (borderline)

Esiplaanil on emotsionaalse ebastabiilsuse tunnused. Lisaks eelpooltoodud impulsiivset tüüpi isiksuse kriteeriumidele peavad olema kirjeldatavad veel vähemalt kaks järgnevatest omadustest ja käitumisviisidest: a) minapildi, eesmärkide ja „sisemise suunitluse“ (kaasa arvatud seksuaalne suunitlus) häired; b) kalduvus

laskuda intensiivsetesse, kuid ebastabiilsetesse suhetesse, sageli kaasnevate emotsionaalsete kriisidega; c) ülemäärased pingutused vältida hülgamist; d) korduvad ähvardused ennast vigastada või ka ennastkahjustavad teod (need võivad esineda ka ilma välise põhjuseta); e) püsiv tühjusetunne.

- ***Histriooniline isiksusehäire***

Isiksuse häire, mida iseloomustab pealiskaudne ja labiilne afektiivsus, dramatiseerimine, tunnete teatraalne, ülepaisutatud väljendamine, sugereeritavus, egotsentrilisus, naudinguiha, puudulik arvestamine teistega, kõrgeenenud haavatavus, ja pidev vajadus tunnustuse, väliste ärritajate ja tähelepanu järele. Eristatakse hüsteerilist ja infantiilset vormi.

- ***Sundhäiretega isiksusehäire***

See on isiksuse häire, mida iseloomustavad läbivad kahtlustused, perfektsionism, ülemäärane südametunnistus, pidev kontrollimine, kangekaelsus, ettevaatlikkus ja alahoidlikkus. Ajuti võivad tekkida ka visad ja soovimatud mõtted või impulsid, mis ei saavuta aga sundhäire raskusastet.

- ***Vältiv isiksusehäire***

Isiksuse häire, mida iseloomustavad pidev pinge ja muretsemine, ebakindlus ja alaväärsustunne. Pidev igatsus poolehoiu ja aktsepteerimise järele, ülitundlikkus tõrjumise ja kriitika suhtes koos piiratud võimega luua suhteid. Selline isik kaldub üle hindama potentsiaalseid ohte või riske igapäevasituatsioonides kuni teatud tegevuste vältimiseni.

- ***Sõltuv (asteeniline) isiksusehäire***

Sellised isikud jätavad nii väiksemad kui ka suuremad otsused oma elus passiivselt teiste inimeste teha. Neid iseloomustab suur hirm hülgamise ees, abituse ja ebakompetentsuse tunne ja kalduvus allutada end endast vanemate ja teiste inimeste soovidele kuni loobumiseni oma igapäeva elu vajadustest. Jõuetus võib ilmned ka intellektuaalsel ja emotsionaalsel plaanil. Raskuste korral püüavad nad lükata vastutust teistele inimestele.

- ***Muud spetsiifilised isiksusehäired***

Eristatakse veel ekstsentrilist, püsimatut, nartsissistlikku, passiiv-agressiivset, psühhoneurootilist, ebaküpset isiksuse vormi, aga ka anormaalset harjumusi ja häireid impulsi kontrolli alal nagu: patoloogiline mängurlus, patoloogiline süütamine (püromania), patoloogiline varastamine (kleptomania), transseksuaalsus, transvestitsism, fetišism, ekshibitsionism, vuajerism, pedofiilia, sadomasohhism.

Intellektipuue

See on seisund, mis on tekkinud vaimsete võimete ebatäieliku või takistatud arengu tagajärjel; eriti kahjustatud on oskused, mis manifesteeruvad eelpool nimetatud arenguperioodil ja mis soodustavad intellekti arengut nagu kognitsioon, kõne, motoorsed ja sotsiaalsed oskused. Intellektipuue võib esineda nii iseseisvalt kui koos muude psüühiliste või kehaliste häiretega.

- **kerge puue**

IQ väärtus 50–69; õpiraskused koolis. Paljud täiskasvanud on aga suutelised iseseisvalt töötama, looma häid sotsiaalseid suhteid ja andma oma panust sotsiaalsesse ellu.

- **keskmine puue**

IQ väärtus 35–49. Arengu väljendunud peetus lapsepõlves. Enamus neist suudavad aga saavutada teatud määral suhtelise iseseisvuse ja omandada piisava kommunikatsioonivõime ning hariduse. Täiskasvanuna vajavad erinevas ulatuses tuge igapäevaelus ja töös.

- **raske puue**

IQ väärtus 20–34. Vajab pidevat toetust.

- **üliraske puue**

IQ väärtus alla 20. Hooldamine iseenda eest, kommunikatsioonivõime ja liikumine on tugevasti kahjustatud.

Arenguhäired

Selles lõigus kokku võetud häiretel on järgmised ühised tunnused:

a) algus eranditult imiku- või lapseeas; b) piiratus või aeglustumine selliste funktsioonide arengus, mis on tihedalt seotud kesknärvisüsteemi bioloogilise küpsemisega; c) pidev kulg ilma remissioonide ja retsidiivideta.

Enamikul juhtudest on muu hulgas kahjustatud ka kõne, visuaalsete ruumiliste oskuste ja liigutuste koordineerimine. Reeglina on arengupeetus või -nõrkus püsinud alates kõige varajasemast võimalikust äratundmise hetkest. Lapse vanuse kasvades häired vähenevad oluliselt, kuigi teatud osa neist jäävad sageli püsima ka täiskasvanueas. Eristatakse järgmisi haiguspilte:

Kõne ja keele arengu häired, lugemise ja õigekirja häired, arvutamishäired, lapseeas autism.

Käitumis- ja emotsionaalsed häired algusega lapse- ja noorukieas

Siin võib eristada järgmisi haiguspilte:

Hüperkineetiline häire, sotsialiseerumise häire, lapseeas emotsionaalsed häired, mutism, hospitalism, tikid, mitteorgaaniline enurees ja enkoprees, stereotüüpsed liigutused, kogelemine.

Suitsidaalsus

Suitsidaalsus kaasneb sümptomina erinevate haiguspiltidega. Esmaselt muidugi depressiooni ja teiste neurootiliste ja maniakaal-depressiivsete haigustega, aga ka *borderline*-sündroomiga, nartsissistlike häirete ja skisofreeniaga. Sageli on see seotud kannatuse ülikõrge nivooga (väljapääsmatuse tunne, häbi, kahtlused, hirm), kuid selle taga võivad olla ka muud motiivid, näiteks püüe manipuleerida, eksperimenteerimislust, sisemine tühjus, luulud, hallutsinatsioonid. Põhimõtteliselt tuleks iga suitsidaalset signaali võtta tõsiselt ja mingi häire sümptomina.

Kes on suitsiidiohtlik?

Enesetapumõtted, enesetapukavatsused ja enesetapukatsed käivad peaaegu alati käsikäes raskete hingeliste kriiside ja psühhiaatriliste haigustega. Enesetapuohu võib kahtlustada, kui:

- inimesed ise räägivad, et elu on kaotanud nede jaoks igasuguse mõtte, või et nad on kaotanud igasuguse lootuse, et nende talumatu olukord võiks kuidagi pöörduda paremuse poole. Oleks vale uskuda, et inimene, kes enesetapust räägib, seda ette võtma ei hakka. Pigem on seos vastupidine: peaaegu iga inimene, kes on käe enda külge pannud, on sellest kavatsusest ka varem rääkinud.
- Kui hingeline kriis on seotud tugevate perekondlike, partnerlussuhete, kutsealaste või finantsiliste raskustega. Mõte enesetapust kui viimasest võimalikust väljapääsust sünnib tundest, et ollakse käsist ja jalust seotud suure hulga lahendamatu probleemidega. Ja seda kergemini, mida enam kõne all olevad isikud on isoleeritud ja jäetud iseenese hooleks.
- Kui psüühilist seisundit iseloomustavad rasked depressiivsed tunded, lootusetus, süütunded, haigused, vaesustunne, siis – eriti vanemate inimeste puhul – tekib negatiivse bilansi tunne. Elu tundub olevat kaotanud igasuguse mõtte.
- Kui inimene on varem korduvalt ähvardanud enesetapuga, kuid pole teinud ühtki tõsisemat katset, tekitab ta oma ümbruskonnas resignatsioonimeeleolu ja teda ei kalduta enam võtma tõsiselt. Seetõttu oleks inimene nagu sunnitud vastavalt tegutsema. Ta on surve all näidata lõpuks ometi teistele inimestele, kui halvasti tal kõik asjad on.

Alus suitsiidiriski hindamiseks:

Ohtlikud olukorrad

- lahusolek perekonnast
- hirm perekonna lagunemise ees
- jõuetuse, abituse, väljapääsmatuse tunne
- toimetulematuse tunne
- rahamured
- seksuaalsed raskused
- uimastisõltuvus
- teadmatus käsiloleva menetluse suhtes
- ebakindlus isikliku ja tööalase tuleviku suhtes
- töö puudumine kinnipidamisasutuses
- palju negatiivseid sündmusi üheaegselt või lühikese aja vältel

Signaalse tähendusega olukorrad ametnike jaoks

- perekonnaliikme, partneri või sõbra surm
- naise truudusetus
- sotsiaalne alandus
- tülid perekonnas
- sugulaste külastuste või kirjade lakkamine
- abikaasa soov lahutada
- hirm eelseisva kohtuistungiga lähenemise ees
- pettumus kohtuprotsessi käigu üle

- keelduva sisuga kohtuotsused
- keelduv vastus kinnipidamisrežiimi pehmendamise palvele
- täiendav isolatsioon vanglas sees
- ähvardav ja kinnipeetavale vastumeelne üleviimine teise osakonda või kambrisse
- teise kinnipeetava suitsiid või suitsiidikatse vanglas
- eluohtlikest haigustest teada saamine (vähk, HIV-nakkus)

Enesetappu provotseeriv tegur

Mõnikord tekivad olukorrad, mis viivad inimese tegeliku enesetapukatseni, nn „viimased piisad, mis panevad karika üle voolama“, kuid mis jäävad kõrvalseisjatele täiesti märkamatuks.

Milline on enesetappuotliku kinnipeetava hingeline olukord

Vanglasituatsiooni ja sellega seotud piirangute ülehindamine ja sellest tulenevad reaktsioonid (reaktants vt täpsemalt **4.4.1**)

- ◆ enesekindluse puudumine
- ◆ reedetud olemise tunne
- ◆ hirm
- ◆ keegi ei saa minust aru
- ◆ nõutus
- ◆ kahtlus
- ◆ haigusliku väärtusega meeleolud (näiteks depressioon)

Teadmised enesetappu või enesetapukatse ilmingutest

- ka igasugune, mitte päris tõsiselt mõeldud (*demonstratiivne*) enesetapukatse võib lõppeda surmaga.
- Mõtlematu otsus ennast ära tappa võib tuleneda momendi tusatujust ja esineb sel viisil enam noorukitel ja ebakindlatel isikutel.
- Kaalutletud enesetapud on tehtud veendumusega ja pikalt ette planeeritud. Tavaliselt eelistavad seda inimesed vanemas eas.
- Enesekahjustus, mis ei ole kavatsatud enda tapmiseks ja reeglina pole selleks ka kohasne.

Ohustatud grupid

- esmakordsed kinnipeetavad
- vabadusest tagasi pöördujad
- noored kinnipeetavad
- kinnipeetavad, kes on vanglas tapmise või moraalivastase teo eest
- vanad inimesed
- narkosõitlased

Seitse reeglit käitumiseks suitsiidohtlikus kriisiolukorras

Esimene tähtis reegel käitumiseks suitsiidohtliku inimesega on ületada omaenda häbelikkus ja **rääkida teemast avatult**. Küsimus võiks olla formuleeritud nii: „Mul on sinu pärast mure. Sul on juba pikemat aega halvasti läinud. Ega sa julgust pole kaotanud? On sul mõttesse tulnud, et nii see enam edasi minna ei saa? Või on asjad juba nii halvad, nii piinavad ja rasked kanda, et on tekkinud mõte, et parem olekski juba surnud olla?“

Asjade arengus enesetapuni on tavaliselt olemas faas, mille vältel inimene kaalub elu ja surma vahel. Ikka enam kerkib esile kujutlusi nagu „Kui ma enam ei ela, saan lõpuks ometi rahu“, või tekivad ideed, kuidas inimene konkreetset tahaks ennast tappa.

Teine tähtis reegel suitsidaalsusega ümber käimiseks ja eelkõige selle ohtlikkuse astme hindamiseks on see, et psühholoogid ja teised töötajad **küsiavad** avatult ja ilma keerutamata: „Kas sul on seni olnud vaid üldised mõtted selle kohta, et ei taha enam elada, või on need muutunud juba konkreetseks? Kas oled endale ette kujutanud, kuidas sa seda praktiliselt teha tahaksid? Mis on andnud sulle senimaani jõudu seda mitte teha? Mida saan ma sinu heaks teha?“ Sageli on inimestel piinlik rääkida enesetapu ohust.

Selle piinlikkuse taga on sageli hirm juhtida just selliste küsimustega inimene enesetapumõtete juurde või ebakindlus, kuidas peaks käituma juhul, kui kõnetatav oma enesetapumõtteid tõepoolest avaldab.

Kolmas tähtis reegel kõlab aga: **käsitleda enesetapumõtteid võimalikult otsekoheselt ning kõigi osaliste jaoks eelarvamustevabalt ja aktsepteerivalt.**

Tavaliselt tunnevad inimesed sellest kergendust: on keegi, kes mõistab, kui halvasti neil kõik on. Igal juhul ei ole hirm kõnelda enesetapuideedest millegagi õigustatud.

Suitsiidi arengus esineb mõnikord petliku rahu faas. Inimesed, kes veel paari päeva või nädala eest kurtsid oma muresid ja olid end väljendanud kõhklevalt, muutuvad oma lähimate usaldusisikute suhtes äkki palju rahulikumaks ja tunduvad olevat jõudnud selgusele. Seda tuleks käsitleda kui petlikku vaikust enne tormi. Põhjust muretsemiseks on seda enam, kui sellised inimesed teevad ettevalmistusi, korrastavad, mis seni oli laokil, kingivad ära oma asju.

Kui enesetapumõtted lähevad üle konkreetseteks plaanideks või koguni tegudeks, on see juba absoluutne häiresignaal.

Neljas tähtis reegel on see, et kõik inimesed suitsiidohtliku inimese ümbruskonnas peavad **omavahel üksteist informeerima** ja kõnelema ka teiste kaasa haaratud isikutega.

Viies tähtis reegel ütleb, et suitsiidohtlik isik tuleb **viia kontakti** talle oluliste isikutega, partneriga, perekonnaga, kes saavad teda toetada ja aidata tal kriisi ületada.

Kuues reegel ütleb, et kinnipeetavaid on vaja **integreerida** vastavalt võimalustele ka vanglas igapäevaste tegevuste abil, näiteks vaba aja sisustamisega, sobiva töö leidmisega, taimekasvatusega vms.

Seitsmes ja viimane põhireegel puudutab **üldsuse kontrolli** (kinnipeetavate puhul näiteks üle toomist laager-tüüpi vanglasse) ja **erilisi julgeolekuabinõusid** (mõeldud on § 88 StVollzG süüdimõistetute puhul, Nr 63 UvollzO eeluurimisaluste puhul).

[Eesti vanglasüsteemis annab suitsiidikalduvustega kinnipeetavate isikute üle täiendavate julgeolekuabinõude rakendamiseks loa ja alused Vangistusseaduse § 69.](#)

Vigade vältimine

Üks vigadest seisneb selles, kui enesetappu üritanud isik allutatakse otsekohe uuesti üldisele päevakavale ja usaldatakse tema rahustavaid lubadusi. Iga suitsidaalse kriisi või enesetapukatse korral tuleb võimalikult täpselt läbi rääkida selle kõik asjaolud ning selgitada välja nende kas haiguslikud või isiklikud tagamaad.

Teine viga on vaadelda enesetapuähvardust mitte haiguse või kriisi väljendusena, vaid väljapressimiskatsena. Loomulikult on olemas olukordi, kus inimesed kasutavad enesetapuähvardusi selleks, et avaldada survet oma ümbrusele. Ka sellisel juhul on väga vaja kõneleda asjast avameelselt. Võimalikult kõik osalised peaksid istuma ühise laua taha ja olemasoleva probleemi läbi rääkima. Sealjuures on tähtis, et keegi ei hakkaks „kuuma kartulit käest kätte loopima“. Probleemi lahendamisel on esimeseks sammuks oma tunnete ja mõtete otsene välja rääkimine.

Käitumise jälgimine ja vestlus suitsiidiriski välja selgitamiseks, näiteks vastuvõtuvestluse käigus

Võimalikud küsimuste kompleksid:

- Milline on kinnipeetava meeleolu
- Kas on olnud varasemaid suitsiidikatseid endal või perekonnas/lähikonnas ja kui, siis millal ja miks?
- Kas on märke alkoholi või narkoprobleemide kohta (torkejälgi, ärajäämanähte, tablettide kogumist)?
- Kas on märke juba toimunud suitsiidikatsete kohta (näiteks käsivartel)?
- Milline on kinnipeetava suhtumine oma kuriteosse (süütunded)?
- Milline on tema suhtumine ellu?
- Kas tal on elus konkreetseid eesmärke?
- Kas need eesmärgid on ratsionaalsed ja realiseeritavad?
- Kas tal on ka võimeid ja konkreetseid ettekujutusi nende realiseerimise viiside kohta?
- Kas tal on suuri võlgasid ja kas see rõhub teda?
- Kas tal on kontakt oma perekonnaga või teiste usaldusisikutega (kirjad, külastused)?
- Kas tal on kontakte vanglas sees?
- Kuidas ta käitub tööl ja vabal ajal?

Rohkem informatsiooni:

- [http://www. Dimdi.de/dynamic/de/klassi/diagnosen/icd10/htmlamtl2006/fr-icd.htm](http://www.Dimdi.de/dynamic/de/klassi/diagnosen/icd10/htmlamtl2006/fr-icd.htm)
- <http://de.wikipedia.org/wiki/ICD-10#ICD.Schl.C3.BCssel>
- Dilling. H., Mombour, W., Schmidt, M. H. (Hrsg.): Internationale Klassifikation psychischer Störungen, 5. väljaanne 2005, Huber, Bern

2.11. Süüdimatuse küsimus psüühiliste häirete korral

§20 StGB käsitletakse süüdimatutena isikuid, kes teo toime panemise ajal ei olnud kas **haigusliku psüühikahäire** või **sügava teadvushäire** või **nõrgamõistuslikkuse** või **muude raskete psüühiliste häirete** tõttu võimelised **aru saama** oma teo seadusele mittevastavusest või **käituma** vastavalt sellele arusaamisele.

Ülaltoodud paragrahvis eristatakse **aru saamist** seadusele mittevastavusest (intellektuaalne faktor) ja oma **tegude juhtimise võimet** (vaba tahte faktor). Kui üks neist kummastki võimest puudub, siis tuleb rääkida süüdimatusest.

Eestis määratleb KarS § 34 süüdimatuse küsimise järgmiselt:

Isik ei ole süüdiv, kui ta teo toimepanemise ajal ei olnud võimeline aru saama oma teo keelatuses või oma käitumist vastavalt sellele arusaamisele juhtima seoses:

- 1) vaimuhaigusega;
- 2) ajutise raske psüühikahäirega;
- 3) nõrgamõistuslikkusega;
- 4) nõdrameelsusega või
- 5) muu raske psüühikahäirega.

(Sootak, J. & Pikamäe, P. 2004, 142-143).

- **Haiguslikud psüühikahäired:** nende all mõeldakse olulisi orgaanilisi häireid, skisofreeniat ja afektiivseid häireid (eksogeenseid ja endogeenseid psühhoose).
- **Sügavad teadvuse häired:** „Teadvuse häireks loetakse teadvuse põhimõtteliselt mittehaiguslikku selguse alanemist või ahenemist, mis toob kaasa eneseteadvuse s.o intellektuaalse teadmise enda olemasolust ja suhetest välismaailmaga kadumise, aga ka tundeelu häirumise ja enesemääramise häirumise.“³ Häire on sügav juhul, kui selle intensiivsus on selline, et oma hingelise struktuuri tõttu ei ole inimene võimeline aru saama oma teo keelatuses või juhtima oma käitumist (siis **§20 /Eestis KarS § 34/** = süüdimatu) või on arusaamine oma teo tähendusest või võime juhtida oma käitumist oluliselt piiratud (siis **§21** = piiratud süüdivus). Kõne alla tulevad kurnatusseisundid, raske üleväsimus või tugev afekt.“⁴
- **Nõrgamõistuslikkus:** kaasasündinud intellektipuu, raske ja üliraske puudeaste.
- **Muud rasked psüühikahäired:** siia kuuluvateks loetakse: psühhopaatiad, neuroosid, instinktihäired, küpsemise häired.

Eesti Karistusseadustiku kommenteeritud väljaandes on KarS § 34 loetletud psüühikahäireid kirjeldatud järgmiselt:

- **Vaimuhaigus:** psüühilise tegevuse sügav häire, mille puhul tegelikkuse tunnetamine on moonutatud, tegelikkusega kohanemise võime raskesti häiritud ja isiksuse struktuur oma põhiolemuselt muutunud. N: skisofreenia, raskemad

³ TRENDLE, Herbert: Strafgesetzbuch und Nebengesetze, 48. Auflage, München, 1997

⁴ Sealsamas

orgaanilised ja sümptomaatilised psüühikahäired ning psühhoatilised häired (esinevad hallutsinatsioonid, luulumõtted või anormaalsed käitumisviisid).

- **Ajutine raske psüühikahäire:** tunde kuni nädalaid kestev sügav psüühikahäire, mis esineb mõnikord hoogudena, algab sageli ägeda atakina ning paraneb tavaliselt hästi. N: teadvuse kaotus ajupõrutuse tagajärjel; deliriosne seisund intoksikatsioonist; äge stressireaktsioon; patoloogiline joove. Tavaliselt põhjustatud välistest teguritest.
- **Nõrgamõistuslikkus e alaareng:** vaimne alaareng, mis püsib teatud tasemel kogu elu jooksul ja millele on iseloomulik tunnetuse, kõne, mootorika ja sotsiaalse suhtlemise madal tase. Tegemist on püsiva haigusliku seisundiga.
- **Nõdrameelsus:** mälu ja mõtlemishäired sellisel tasemel, et nad häirivad inimese igapäevast elu- ja toimetulekut. Nõdrameelsus väljendub inimese intellektuaalsete funktsioonide ja mälu tunduvas languses. Häire aluseks on autonoomselt diagnoositav peaju süsteemne haigus või kahjustus.
- **Muu raske psüühikahäire:** ei ole kaetud eeltoodud määratlustega. Siin peetakse silmas rasket isiksusehäiret, rasket võõrutushäiret sõltuvushaigetel, kurtumust jms.

KarS § 35 sätestab Eestis **piiratud süüdivuse** mõiste, mille kohaselt on võimalik olukord, kus isikul esinevad küll süüdimatuse meditsiinilised tunnused, kuid on säilinud võime oma teo keelatuses aru saada või oma käitumist vastavalt sellele juhtida.

Piiratud süüdiv on isik, kellel on teo toimepanemise ajal tuvastatud mõni loetletud psüühikahäire, kuid see ei ole sel määral intensiivne, et oleks välistataud tema võime oma teost aru saada või oma käitumist juhtida (Sootak, J. & Pikamäe, P. 2004, 142-147).

Theo Woiczorek, Peter Rasche

Psühholoogia kursuse materjalid

Sissejuhatav kursus II

2004

3. DIAGNOSTILINE PROTSESS

3.1. Ettevalmistus

3.1.1. Toimikud, isikliku toimiku ülesehitus

Kinnipeetava isiklik toimik peab rahuldama vangla nõudeid (5. osa, Nr. 58, 59). Isiklik toimik on liigendatud järgnevalt:

(Alltoodud toimiku ülesehitus vastab Saksamaa kinnipidamisasutustes kehtivatele nõuetele ega ole üheselt üle kantav Eesti tingimustesse.)

Toimiku sisekaanel	
Karistused [märkused karistuse kohta vangla poolt (näiteks narkootikumide leiud, kehavigastused jne), uued kaebused, politsei ülekuulamisprotokollid antud kuriteo kohta.]	
Sissekanded (näiteks soodustused), mida saab teha alles pärast seda, kui vastavad vanglapoolsed materjalid ja tingimused on olemas.	
Toimingud §92(2) JGG (väljavõte), §456a StPO (jooksev plaan), otsused (veel mitte jõustunud) ja kuupäev (VG 32) märgitud ettepanekud karistuse kandmiseks avavaglas.	
Kinnipeetava foto Eritunnused Migratsiooniameti teated	
1. osa (formularid)	
A-leht (vastuvõtt vanglasse)	Isiklikud paberid aktuaalses järjestuses Vangistuse paberid aktuaalses järjekorras Vastuvõtuaru/aru/vastuvõtukorraldused aktuaalses järjestuses. Vajadusel selgitused vanglamaksumuse kohta.
B-leht (kamber või jaoskond)	Isikukirjeldus (BASIS- VG 1.0/21) aktuaalses järjekorras
C-leht (jaoskond)	Vastuvõtu-uuringu tulemus (esmakordne) ja andmed meditsiinilise seisundi ja määrangute kohta (näiteks: vältida avalikustamist) aktuaalses järjekorras, hepatiidi leid.
D- leht (vastuvõtuosakond, sotsiaaltöötaja või osakonna töötaja)	Osakonnajuhataja märkused vaatluste tulemuste põhjal.
E – leht	Kinnipeetava omakäeliselt kirjutatud elulugu
F – leht	Küsitlusleht eluloo ja elutingimuste kohta
G – leht	Ülevaade vangistuse meetmetest: 1. tööle suunamised 2. erilised vangistuslikud meetmed 3. distsiplinaarmed 4. erilised julgeolekuabinõud

<p>H – leht</p> <p>Lisad:</p>	<p>Puhkused, väljasõidud, karistuse katkestused ja ülevaade ümber paigutamistest aktuaalses järjekorras</p> <ul style="list-style-type: none"> - vangistusplaan - vangistusplaani muutmised - sotsiaalabi ja sõltuvusalane nõustamine - esmavestlused erialaspetsialistidega - vabanemisefondi kindlaks tegemine - juhendid, soovitusel, valikmeetodid, noorsooameti teated, tunnistused, testid - üle viimine avavanglasse või tagasi paigutamine kinnisesse vanglasse
<p>2. osa (instruktsioonide alused)</p>	
<p>Läbivaatamine vanglas/registreerimine</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kutse ilmutamiseks karistuse kandmisele, märke vahistamise kohta - palve vastu võtmiseks eelvangistusse - korraldus vahistamiseks, süüdistusakt käesoleva vabaduskaotuse kohta - palve vastu võtmiseks käesoleva vabaduskaotuse kohta - otsused (ja vajadusel meditsiiniline hinnag otsuse kohta) - üle andmine vangla juhatajale - väljavõtte keskregistrist - andmed karistuse kandmise aja kohta - vaba aja piirangu teiste vormide rakendamine - teade akti või vangla numbri muudatuste kohta - vabastamise otsused (§ 57 StGB, § 88 JGG, § 35 BtMG) - karistuse pööramine täitmisele, väljavõtte
<p>3. osa (muud kirjed)</p>	
<p>Andmed transpordi kohta:</p> <p>Kamber:</p> <p>Julgeolekuabinõud:</p> <p>Distsiplinaarabinõud:</p> <p>Soodustused:</p> <p>Kinnipeetava avaldused</p>	<p>Juhis: kui Osa 3 on täis, siis GPA palve vanglale, et lisataks 2. kõi</p> <p>Transpordi näidud koos proviandiga ja foto</p> <p>Kohtukutsed, tähtajad, ülekuulamised</p> <p>Lisandunud personalikulud (VG34)</p> <p>Teated ümberpaigutamiste kohta, väljasõidutunnistused</p> <p>Paki tagasi saatmine, formular rõivaste väljastamise kohta</p> <p>Eriabinõude määramine ja lõpetamine</p> <p>Vanad jälgimis-ja vaatluslehed</p> <p>Distsiplinaarmed (VG 53, VG 52J)</p> <p>Märkused kinnipeetava kohta VVJUG 86, narkootikumide kontroll</p> <p>Töölt vabastamised</p> <ul style="list-style-type: none"> - vanad puhkuse ja soodustuste kohaldamise käskkirjad - julgeoleku kontrollimised esmakordsete soodustuste kohta - paigutamine avavanglasse ja selgitused selle heakskiitmise kohta - psühholoogiline hinnang - eelteated (VG 51) <ul style="list-style-type: none"> - Läbi vaadatud puhkuseavaldused - majandustööde panuse aruanne - kaebused jne

Muu:	<ul style="list-style-type: none"> - järelpäringud (näiteks krediidasutustest) - postiümbrikud - karistusaja muutused - kriminaalprotsessi volitused, kaitse üle võtmine - külastusload (eeluurimisvanglas) - trahvisummade tasumine - akti- ja telefonimärkmed - kirjavahetus vangla, ametiasutuste, institutsioonidega - selgitused - ettekanded ja seal esitatud etteheited - vabastamise korraldus, vabanemise formular - kõrvale pandud kambrikaardid, külastuskaardid, fotod
Aktitasku (Täiendavad märkused)	
NOT-GPA:	Kas GBD tuleb laiali saata, siis annab vangla välja NOT-GPA , (NOT-GPA osa 1 + 2 täidetakse alati, osa 3 ei nummerdata, sest NOT-GPA jääb selle GPA -ga seotuks peale taas saabumist
Lisaaktid GPA juurde	FB toimikud, toimikud töösuhete kohta vabaduses (avavanglas), puhkusetoomikud (avavanglas). „ Need toimikud jäävad GPA korral puutumata (midagi ei ömmelda kokku!) “
Eelaktid	Eelaktid on üksnes informatsioonilise iseloomuga ja lisatakse GPA-le „ Selles ei muudeta ega lisata sellele midagi “

Eestis sätestab kinnipeetava isiklikule toimikule seatavad nõuded Vangla Sisekorraeeskiri (RTL 2000, 134,2139) 7. peatükk.

Isiklikus toimikus hoitakse kinnipeetava isikudokumente, kohtudokumente ja tema karistuse täideviimist kajastavaid dokumente.

Toimiku kaane esiküljel
<ul style="list-style-type: none"> - Märgitakse kinnipeetava ees- ja perekonnanimi ja isikukood; - Toimiku alustamise ja lõpetamise aeg; - Kinnipeetava kood.
Isikliku toimiku 1. osa dokumendid
<ul style="list-style-type: none"> - jõustunud kohtuotsus; - teatis kohtuotsuse jõustumise kohta; - kinnipidamise akt; - vahi alla võtmise määruse koopia; - politsei dokument isikusamasuse tuvastamise kohta; - kinnipeetava ankeet (kinnipeetava isikuandmed, millise § alusel süüdi mõistetud; karistusaja algus ja lõpp); - daktüloskoopiline kaart; signaleetilised fotod ja koopia DNA proovi võtmise vormist; - kinnipeetava allkiri selle kohta, et talle on tutvustataud vangla sisekorraeeskirju; - dokumendid vanglas oleku ajal saadud töövõime kaotamise kohta; - kinnipeetavaga toimunud õnnetusjuhtumi akt; - matmise või sugulastele laiba üleandmise akt; - väljasõidutunnistus, v.a väljaspool vanglat õppimiseks ja töötamiseks antud väljasõidutunnistused; - übmerpaigutamise otsus ; - vabastamisõendi koopia; - kinnipidamisõend, pärast kinnipeetava vabanemist;
Isikliku toimiku 2. osa dokumendid
<ul style="list-style-type: none"> - kinnipeetava suhtes täiendavate julgeolekuabinõude kohaldamise dokumendid; - individuaalne täitmiskava; - kinnipeetava tingimisi enne tähtaega vabastamise menetluse dokumendid;

<ul style="list-style-type: none"> - vanglakomisjoni dokumendid kinnipeetava kohta; - kinnipeetavale väljaspoolt vanglat õppimiseks antud luba; - kinnipeetavat ja tema vanglaväliseid suhteid iseloomustavad muud andmed; - jm kinnipeetavaga seotud dokumendid;
Isikliku toimiku lõpus on ümbrik
<p>Kus hoitakse</p> <ul style="list-style-type: none"> - kinnipeetava isikut tõendavat dokumenti; - naiskinnipeetavaga koos elava lapse sünnitunnistust; - j.m dokumente, mida ei ole otstarbekas hoida toimiku esimeses ega teises osas.

3.1.2. Sissekannete hindamine (jälgimis- ja hindamiselehed)

(Alltoodu ei ole üheselt üle kantav Eesti vanglasüsteemi)

(Nr. 61 Abs.1 VGO) järgi tuleb vangistuse täitmisplaani koostamiseks ja täide viimiseks ning julgeolekumeetmete valimiseks kinnipeetavatel, kelle karistusaeg on üle kuue kuu, täita jälgimisleht ja hinnanguleht. Igal ametnikul, kes kinnipeetavaga tegeleb, on üks jälgimisleht ja selle ülesandeks on oluliste tähelepanekute, hinnangute ja kohtlemise ettepanekute jooksev kogumine (Nr. 61 lõik 2 VGO). Jälgimislehte vahetatakse kindlate tähtaegade järel või erilistel põhjustel. Töötajad väljendavad oma arvamust kinnipeetava kohta kasutades märkmeid jälgimislehel, teevad ettepanekuid tema edasise kohtlemise kohta või võtavad seisukoha erijuhtumite korral.

(Nr. 61 lõik 3 VGO)

Jälgimislehte (VG 56) täidetakse reeglina osakonnas. See on täiendatud A-leht (VG 3), milles on isikuandmete ja karistuse täideviimise andmete kõrval ruumi ka veel märkuste jaoks kinnipeetava kohta. Need peaksid olema eelkõige tähelepanekud ja vaatlused, kuid võivad sisaldada ka muljeid ja järeldusi. Sinna ei tohiks teha ainuüksi negatiivseid sissekandeid, vaid ka positiivseid arenguid ja muutusi.

Vanglas kasutatav hindamiseleht, mida on vaja soodustuste, avavangla, lühiajaliste väljasõitude, tingimisi ennetähtaegse vabastamise kohaldamisel (VG 57), sisaldab järgmisi positsioone, millele osakonna ametnikud ja meistrid, kes organiseerivad kinnipeetavate tööd, teevad märksõnade vormis sissekandeid oma seisukohtadest.

Väline hoiak, iseloomuomadused, käitumine, kord, käitumine ametnike suhtes, käitumine kaasvangide suhtes, suhtumine karistusse, soov töötada, töösaavutused, muud märkused.

See küsimustik võimaldab anda kinnipeetavale hinnangu küll suhteliselt kiiresti, kuid jääb paratamatult pealiskaudseks ja rutiinseks. Vaatepunktid on liiga üldised ega võimalda diferentseeritud kohtlemist karistuse täideviimise erinevates küsimustes.

Seda täites tasuks kirjutada hinnangud välja lausetena ja lisada *need vaatekohad*, mida tuleks edaspidi **täideviimise küsimuste** all edasi arendada.

Eesti vanglasüsteemis koostatakse lähtuvalt VangS § 16 kõigile kinnipeetavatele, kelle reaalselt ära kantava vangistuse tähtaeg ületab ühte aastat, individuaalne täitmiskava (ITK), milles sätestatakse ära kinnipeetava paigutamine vanglas või ümberpaigutamine teise (kinnisesse või avavanglasse).

Sisuliselt on tegemist kinnipeetava karistuse täideviimise programmiga, kus sätestatakse kinnipeetava resotsialiseerimise abinõud ning nende rakendamise ajagraafik (Kinnipeetava individuaalse täitmiskava koostamise ja rakendamise juhend. RTL 2000, 126, 2014. § 1).

Ettepanekud individuaalse täitmiskava koostamiseks teevad vangla järelevalve-, julgeoleku-, õppetöö korraldamise ning tööhõivespetsialistid, arst, sotsiaaltöötaja ja psühholoog ning kinnipeetava soovil ka kaplan kolme kuu jooksul, kui kinnipeetav viibib vangla vastuvõtuosakonnas.

Ettepanekute tegemiseks tutvuvad komisjoni liikmed kinnipeetava elulooliste andmetega, vestlevad temaga isikuomaduste selgitamiseks ja puuduvate andmete saamiseks (Kinnipeetava individuaalse täitmiskava koostamise ja rakendamise juhend. RTL 2000, 126, 2014. § 4).

Kinnipeetava kriminaalne anamnees toetub Riiklikule kinnipeetavate, arestialuste ja vahistatute registerile ja kinnipeetava isiklikus toimikus kajastatud andmetele.

Peale eluosakonda paigutamist hakkab kinnipeetava arengut ja täitmiskava järgimist jälgima kinnipeetavale määratud kontaktisik, kes annab vähemalt kord aastas (noore kinnipeetava puhul vähemalt kord 6 kuu järel) hinnangu kinnipeetava individuaalse täitmiskava täitmise kohta ja teeb ettepanekud selle muutmiseks (Kinnipeetava individuaalse täitmiskava koostamise ja rakendamise juhend. RTL 2000, 126, 2014. § 12).

3.1.3. Informatsioon *BASIS*-est

Arvutiprogramm *BASIS* võimaldab toimikuid pidada arvuti abil. Selle programmi käsitsemine on vanglapraktika üks osa ja seda käsitletakse praktilise väljaõppe käigus. Oma hinnangu te kirjutamiseks on tähtsad järgmised leheküljed:

- isiku põhiandmed: andmed
- vangistusleht
- märkused töökoha kohta
- märkused isiku kohta
- märkused karistusaja kohta
- märkused isikliku konto kohta
- muu teave isiku kohta

Eestis on analoogne arvutiprogramm asutatud Vabariigi Valitsuse 13. juuli 2004. a määrusega nr 246 (RT I 2004, 57, 409), «Riiklik kinnipeetavate, arestialuste ja vahistatute register» (edaspidi kinnipeeturegister), mille volitatud töötajad on vanglad ja politseiasutused.

Kinnipeeturegister on riiklik register, kuhu kantakse Eesti Vabariigi vanglates viibivate kinnipeetavate ja vahistatute andmed alates 15. oktoobrist 2000. a ning arestimajas viibivate kinnipeetavate, arestialuste ja vahistatute andmed alates 1. oktoobrist 2004. a. ning selle eesmärgiks on kergendada ja võimaldada teenistujatel kiiresti leida andmeid arestimajja või vanglasse sattunud isiku kohta.

Kinnipeetu registrisse kantakse järgmised andmed (v.t. Riikliku kinnipeetavate, arestialuste ja vahistatute registri asutamine ja registri pidamise põhimäärus. RT I 2004, 57, 409):

- kinnipeetava põhiandmed (ees-, isa- ja perekonnanimi; kinnipeetava kood kinnipeeturegistris;isikukood; sünniaeg; sugu; staatus vanglas või arestimajas (vahistatu/kinnipeetav); asukoht; kinnipidamise alguskuupäev).
- kinnipeetava paiknemist iseloomustavad andmed (osakonna nimetus; kambri või toa number);
- kinnipeetava üldandmed;
- kinnipeetava vanglate ja arestimajade vaheline liikumine;
- kinnipeetava lühisõidud;
- kinnipeetava elukoht;
- kinnipeetava isiklikud dokumendid;
- kinnipeetava fotod (otsevaade, külgsuuna, foto eritunnustest);
- kinnipeetava eritunnused;
- vahistatu suhtes tõkendina kohaldatud vahistamine;
- kinnipeetava karistus (millise kohtu poolt süüdi mõistetud);
- kinnipeetava isoleerimise vajadus;
- kinnipeetavaga toimunud intsidendid;
- kinnipeetavale kohaldatud distsiplinaarkaristused;
- kinnipeetava suhted (väljaspool vanglat);
- kinnipeetava kontaktid (lühiajalised/pikaajalised kokkusaamised);
- kinnipeetava poolt narkootiliste ja psühhotropsete ainete tarvitamine;
- kinnipeetava meditsiiniandmed jätkuvislik seisund;
- kinnipeetava psühholoogilise testi andmed (nimetus, tegemise kuupäev ja tulemus);
- kinnipeetava usuline kuuluvus;
- kinnipeetava haridus ja eriala;
- kinnipeetava tööhõive või sotsiaalprogrammis osalemine;
- kinnipeetava individuaalne täitmiskava;
- kinnipeetava isiklikud asjad ja vangla poolt antud asjad.

3.1.4. Informatsioon vestlustest: anamnees, eksploratsioon

Diagnostilised vahendid on:

Anamnees: Inimese individuaalse ja elu- ja arengulooliste andmete hinnangutevaba esitus. Selleks küsitletakse nii isikut ennast kui võimaluse korral ka teisi isikuid ja kasutatakse kirjalikke allikaid. Anamnees on igasuguse eksploratsiooni aluseks.

Eksploratsioon: Siin uuritakse anamneesi andmete põhjal süvitsi isiku hoiakuid, motive jne, selgitatakse põhjuseid ja seoseid ning kõrvaldatakse ebaselgusi. Ainult eelnevalt tähtsust omanud löike kasutatakse edasi. Siin võib kasutada ka teste, et kontrollida ja kindlustada eksploratsiooniga saadud andmeid.

Lisaks vestlustele kinnipeetavaga (**anamnees, eksploratsioon**) on väärtuslikud infoallikad ka ametnikud, kes temaga on tegelenud (osakonna töötajad, kinnipeetavate tööd juhendavad meistrid, külastuste juures viibivad ametnikud, psühholoog, sotsiaaltöötaja, õpetajad jne).

Vestlused lähedastega (telefonikõned, külastajad, väljasõidud jne).

3.1.5. Psühholoogilised testid ja nende kasutamine vanglas

Siegfried P. saatis ühe ajalehes avaldatud kuulutuse peale sooviavalduse tööle asumiseks Nordrhein-Westfaleni Liidumaa üldisele karistuse täideviimisteenistusele. Ta kutsuti kaheks päevaks uuringutele vanglate ametisse Kölni. Mida ta seal koges?

Psühholoogia põhimeetodid on:

Vaatlus: näiteks: enesevaatlus, käitumise vaatlus, miljööuuring

Vestlus: näiteks: nõustamine, informeerimine, selgitamine, küsitlemine, terapeutilised vestlused

Test: näiteks: isiksuse testid, võimekuse testid

Andmete analüüs: näiteks: toimikute analüüsimine ja hindamine, statistilised meetodid

3.1.6. Harjutus psühholoogiliste meetodite kohta

1. Selgitage palun alltoodud mõisteid; kas vanglaametnikud saavad neid meetodeid/protsesse kasutada ka oma töö huvides? Kui jah, siis tooge vastavaid näiteid.

Vaatlus:

Vestlus:

Test:

Andmete analüüs:

Anamnees:

Eksploratsioon:

Diagnostika:

Teraapia:

3.2. Metoodikate ja protsesside usaldusväarsuse kriteeriumid

*Valitsuse ülemnõunik Meier III, osakonnajuhataja asetäitja ja jurist, Nordrhein-Westfaleni Justiitskooli mittekoos-
seisuline õppejõud, vaatab aknast välja. Kas andis ta
teistele õpilastele selle karistusseaduse formuleeringu eest
eksamil ühe või ainult pool punkti või üldse mitte midagi?
Ta korrigeeris just esimest ja luges juba kuuekümne
üheksandat korda läbi sedasama lollust. Ja praegu luges
ta Mülleri, klassi pideva rahurikkuja ja intrigandi, vastuseid.
See poiss ei suuda anda ühtegi mõistlikku vastust, sest ta
ei pane tunnis midagi tähele. Igal juhul on ta ka siin – nagu
teistegi punktide juures – sisse lasknud ka õigekirjavigu. Ja
jälle hakkas närima ebakindlus. Mida ta siis õieti õpetab?
Kas ta küsib sellel eksamil siiski just seda, mida õpilastel
oma praktikas on vaja?*

Milliseid metoodilisi vigu ja puudusi võiksite teie ülaltoodud tekstist välja tuua? Kuidas oleks võimalik neid vältida?

Kõik psühholoogilised metoodikad ja vahendid peavad vastama teatud tingimustele selleks, et neid oleks võimalik kasutada vajaminevate küsimuste selgitamiseks ja et

saadud uuringu tulemust saaks pidada kehtivaks. Selliseid tingimusi nimetatakse **usaldusväärse kriteeriumideks**. Paljude pea- ja kõrvalkriteeriumide hulgast vaatleme ja selgitame siinkohal vaid kolme:

Usaldusväärse kriteeriumid

Kehtivus (valiidsus): meetodika on usaldusväärne siis, kui ta näitab, mida ta mõõdab ja kui hästi ta seda teeb.

Usaldatavus (reliaablus): meetodika on usaldusväärne siis, kui tulemus on võimalikult vaba juhuslikest mõjutustest. Korduva mõõtmise tulemused peavad andma ligilähedaselt ühesuguse tulemuse.

Objektiivsus: meetodikat võib lugeda objektiivseks sel juhul, kui on kindlaks tehtud, et selle läbiviimist, hindamist ja interpretatsiooni ei mõjuta uuringu teostaja isiksus.

Igal pool, kus teisi inimesi vaadeldakse, hinnatakse, mõjutatakse või prognoositakse nende käitumist, on usaldusväärse tingimustel suur tähtsus. Usaldusväärse kriteeriumid ei ole üksnes diagnostilistel ja kohtlemisalastel küsimustel, vaid ka üldise kinnipidamisteenistuse ülesannete kõigil aladel, kaasa arvatud kord ja julgeolek. Kuidas oleks võimalik parandada usaldusväärset, valiidsust ja objektiivsust konkreetselt teie tegevuses, kui te jälgite ja hindate kinnipeetavaid?

Ükski meetodika ei rahulda ülaltoodud nõudmisi täielikult. Ka absoluutselt kindlateks peetavate vahendite juures tuleb arvestada *vea tõenäosusega*.

Kõige kindlamad on selles mõttes testid, aga ka nende tulemusi peab alati vaatlema üksnes viidetena antud võimaliku tunnuse suhtes. Ka testid peegeldavad reeglina – kui üleüldse – vaid osa sellest seisundist, millises uuritav testimise ajahetkel oli. Veelgi enam kehtib seesama teiste meetodikate kohta. Kuid see ei tee neid veel kasutuskõlbmatuks. (Miks?)

3.2.1. Harjutus usaldusväärse kriteeriumide eristamise kohta

1. Kirjutage iga kolme usaldusväärse kriteeriumi kohta üks näide vanglast, kus see **ei ole** täidetud:

- Objektiivsus:

- Usaldusväärsus:

- Valiidsus:

2. Järgnevalt on toodud mõningad ütlused metoodikate kasutamise kohta; arutage omavahel, millised usaldusväarsuse tingimused on täidetud ja millised mitte ning põhjendage oma arvamust.

- Kaks uuringu läbiviijat saavad võrreldavate metoodikate kasutamise juures samade töötajate hindamisel täiesti erinevad tulemused.
- Üks töötaja hindab kinnipeetavat, kes kasutab oma vaba aega kambris lisatöö tegemiseks, tööks enam motiveeritaks kui teist kinnipeetavat, kes teeb talle määratud tööd, kuid korrektselt ja püüdlikult.
- Ülemusel tuleb hinnata ühe töötaja pingetaluvust ning otsustada ja hinnata tema suutlikkust reageerida kriitilistes olukordades selge peaga ning osata samal ajal kuulata veel ka kinnipeetavaid.
- Õppejõud hindab ühe õpilase vastust suuliselt „täiesti rahuldavaga“; aga kui ta õpilase nädala pärast uuesti üle küsib, siis ütleb ta hindeks vaid „rahuldava“, kuigi vahepeal möödunud aja jooksul pole selles aines olnud ühtegi tundi.
- Kahe ametniku seisukohad ühe kinnipeetava lühiajalise väljasõidu avalduse kohta erinevad teineteisest väga oluliselt.

3.3. Diagnostilise otsuse kujundamine

Diagnostika on vahend isiksuse pildi aktuaalse seisundi uurimiseks, kindlaks tegemiseks ja selle vastavuse kontrollimiseks keskkonnatingimustele (vrd p 1.1). Saadud andmeid on vaja kaaluda vastavalt nende tähtsusele ja usaldusväarsusele ning panna tähele vasturääkivusi ja muutusi.

Prognoos on tulevaste sündmuste ennustamine diagnoosi põhjal. Diagnoos ja prognoos on igasuguse seisukoha põhikoostisosad karistuse täideviimise küsimustes.

3.3.1. Andmete analüüs, kaalumine, tähtsuse hindamine, integreerimine

Diagnostilised vahendid/metoodikad vanglas on anamnees, eksploratsioon, toimikute hindamine, testid, vestlused ja eriti **vaatlus**. Kõik need vahendid/metoodikad peavad olema kasutatud objektiivselt, usaldatavalt ja valiidselt, s.o nad peavad vastama **usaldusväarsuse kriteeriumidele**.

3.4. Arvamuse koostamine

Vaatlus on vaid esimene osa komplekssest diagnoosimisprotsessist kinnipeetava hindamisel (ja muidugi ka töötajate puhul!). Juba siin tehakse esimesed järeldused selle kohta, mida vaadeldi. Järgmise sammuna haaratakse vaadeldav vestlusse ja jäädvustatakse ka seal. Sellise uurimise juures võivad ebatäpsed formuleeringud tuua kaasa ekslikke järeldusi vaadeldava isiku kohta.

Olulised vahendid vigade vältimiseks on vaatluste ja hinnangute ratsionaalsed formuleeringud. Sisu poolest eristame me põhiliselt kolme ütluste laadi:

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Seigad | on vaadeldavad faktid (kehalised tunnused, käitumine, ütlused, olukordade kirjeldused). |
| 2. Muljed | on subjektiivsed, ebapiisavalt põhjendatavad hinnangud. |
| 3. Otsused | on tõestatavad hinnangud, milleni on jõutud loogilise mõtlemise teel. |

Vaatluste/järelduste formuleerimise juures tuleb silmas pidada järgmisi reegleid:

- Faktina, seigana tohib kirja panna vaid seda, mida on tõepoolest vaadeldud/nähtud.
- Oma muljeid ja oletusi – näiteks teise inimese tunnete kohta – võib teha teatavaks ühetähenduslikult muljete ja oletustena.
- Põhjendada oma hinnanguid/otsuseid/järeldusi loogiliselt inimest alavääristamata.
- Ära luuleta midagi juurde.
- Liigendus peaks olema selge ja ülevaatlik, vältida keerukat lauseehitust.
- Mitte kasutada ebavajalikke võõrsõnu või ebaselgeid väljendusi.
- Märkige ära tsitaadid ja näidake ära, kellelt need pärinevad.

3.5. Arvamuse koostisosad

Üldise kinnipidamisteenistuse ametnikel on muu hulgas järgmised diagnostilised ülesanded:

- esmavestluse läbi viimine
- suitsiidiriski ära tundmine ja hindamine
- käitumise vaatlemine (ka ebaregulaarsed vaatlused erilise julgeolekumeetmena)
- kirjavahetuse kontrollimine
- toimiku- ja telefonimärkmete tegemine
- jutuajamised usaldusisikutega
- miljööuuringu teostamine näiteks: kinnipeetava väljasõidu eel

- kinnipeetava hindamine tööks sobilikkuse, soodustuste kohaldamise, avavanglasse üleviimise, lühiajalistele väljasõitudele lubamise või tingimisi ennetähtaegse vabastamise küsimustes kas hinnangulehtede või arvamuse vormis
- arvamus kaebuste või distsiplinaarjuurdluste puhul
- teated õnnetusjuhtumite kohta
- töötajate hinnagud

3.5.1. Arvamuste koostamise üldised reeglid

Järgnevalt toodud reeglite ülesanne on vaid üks: nende järgimine peaks kindlustama arvamuste koostamise nii ülevaatlike ja objektiivsetena kui see on vähegi võimalik. Ka siin tuleb kinni pidada **usaldusväarsuse kriteeriumidest**, et minimeerida **vigade** tekkimist **hinnangutes**.

- hoida oma hinnangud vastavuses küsimustega;
- vältida üleliigset informatsiooni, edastada oluline info, st hoida kirjeldused ja selgitused ka optiliselt eraldi;
- muljed ja oletused teha sellistena ka teatavaks; kui need ei ole tõestatud, siis tuua selgelt esile seegi;
- anda hinnanguid vaid toetudes äratuntavalt kirjeldatud faktidele;
- märkida ära kõigi kasutatud allikate andmed;
- tsitaatide eristamiseks kasutada jutumärke („) või kaudset kõneviisi;
- märkida ära muutused, arengud, vastuolud ja seosed;
- lõppsõna sisaldab oluliste argumentide kokkuvõtet koos kokkuvõtvate soovitustega, mis peavad olema omavahel seoses ja tuletatud eelpool öeldust.

3.6. Vangistuse leevendamine ja prognoosi hindamise kriteeriumid⁵

	Soodus	Ebasoodus
Teo asjaolud	<ul style="list-style-type: none"> - ainus kuritegu, ei ole kasutanud erilist vägivalda - ülispetsiifiline suhe ohvri ja kurjategija vahel - tegutsemine grupi surve all 	<ul style="list-style-type: none"> - eriti jõhker/ad tegu/teod ülemäärase vägivalda kasutamisega - kuriteoseeria - ohvri juhuslik valik - kuritegu kõrge statistilise tagasilanguse tõenäosusega
Eellugu	<ul style="list-style-type: none"> - kriminaalsuse ilmumine elu teatud perioodil, saatuslikus konfliktolukorras või erilises aktuaalses situatsioonis 	<ul style="list-style-type: none"> - elu jooksul sisse lihvitud kriminaalsed käitumismustrid; delikventsuse algus lapseas või nooruses, päritolu ebasoodsast sotsiaalsest miljööst - vägivaldsed kuriteod eelloos, eriti jõhkrad teod koos vägivalda ülemäärase kasutamisega

	Soodus	Ebasoodus
Käitumine vanglas	<ul style="list-style-type: none"> - ei ilmuta delikventsust, kuigi välised tingimused seda võimaldaksid - delikventsust soodustava psühhiaatrilise sümptomaatika paranemine 	<ul style="list-style-type: none"> - edasine sarnane või veelgi süvenenum delikventsus - kriminogeense häire, selle aluseks oleva käitumise dispositsiooni või isiksuse struktuuri muutumatus
	<ul style="list-style-type: none"> - isiksuse järelküpsemine ja konsolideerumine - kõrgem pingetaluvus ja kannatlikkus - hea kohanemisvõime ja piisavad sotsiaalsed kontaktid vanglas (mitte formaalne, näiv kohandumine väljaspool deliktspetsiifilist probleemolukorda, näiteks seksuaalkuridegude korral) - uute konflikti ja probleemilahenduste oskuste õppimine - pidurdavate faktorite üles ehitamine - varasemad edukad soodustused, lühiajalised väljasõidud (vähemalt nii palju, kui on võimalik hinnata) 	<ul style="list-style-type: none"> - sagedased konfliktid - ülikohandumine vanglas - sekundaarsed kahjud pikaajalisest viibimisest vanglas - ei tee teraapias edusamme, sagedased katkestamised teraapias - sõltuvusainete kuritarvitamine
Koostöö täideviimise eesmärgiga a) häire või haiguse mõistmine	<ul style="list-style-type: none"> - kurjategija tunneb ja tunnistab oma käitumises haiguslikku, häirelist või kõrvalekaldelist elementi - on avatud endast jutustama 	<ul style="list-style-type: none"> - kurjategija eitab oma käitumises haiguslikku, häirelist või normist kõrvale kalduvat elementi - püüab häirelisust vähendada, end kaitsta ja salata

⁵ Kriterien zur Beurteilung des Rückfallrisikos besonders gefährlicher Straftäter (Kriteeriumid eriti ohtlike kurjategijate tagasilanguse riskide hindamise kohta); Arbeitsinstrument des Strafvollzugskordants der Nordwest- und Innenschweiz, Version 2, 1999

b) vastandumine kuriteoga	<ul style="list-style-type: none"> - kurjategija on valmis oma tegu intensiivselt analüüsima, eriti motiivide ja rikutud eetiliste normide küsimust, tuntav kannatus- või kahetsustunne - ohvri olukorra vaatlemine, püüded olukorda tasakaalustada ja heastada, muidugi kui see pole vaid taktikaline kaalutus 	<ul style="list-style-type: none"> - juriidiliselt tuvastatud kuritegude salgamine või vähendamine või kahetsuse puudumine - oma väärkäitumise projitseerimine ohvrile või kolmandatele isikutele, ühiskonnale või asjaoludele
C) valmisolek teraapiaks	<ul style="list-style-type: none"> - avatus ja hea, usalduslik suhe terapeutiga ja teiste usaldusisikutega - kurjategija püüab aktiivselt leida võimalust teraapiaks ka siis, kui selles osalemine tähendab temale kahjusid 	<ul style="list-style-type: none"> - ei ole valmis oma häirega tõsislt tegelema - kurjategija väldib igasugust teraapiat, ka määratud medikamentide võtmist, tugeva enesekaitse käitumisega, või vaid teeskleb valmisolekut teraapiaks, et saavutada sellega muid kasusid
	Soodus	Ebasoodus
Isiksus a) sotsiaalne kompetentsus b) sus	<ul style="list-style-type: none"> - hea sotsiaalne saavutusvõime igal alal, stabiilsed töösuhted - huvide ja tegevuste lai spekter - üldiselt oma eluga rahul - sisseelamisvõime ja tolerantsus - intaktsed perekonna- ja partnerlussuhted - stabiilne sõpruskond 	<ul style="list-style-type: none"> - tunduv kutsealase ja sotsiaalse saavutusvõime kahjustumine, eriti ebastabiilsed töösuhted - sotsiaalse reaalsuse häiritud tajumine, ebareaalset ootused - oskamatus kohaneda muutuvate olukordadega - häirunud kommunikatsioonivõime - sotsiaalne desintegreeritus - stabiilse partneri puudumine siiani - vähene kannatlikkus - kriminogeenne elustiil (töö, sõbrad, suhted), kriminaalne identiteet
b) konfliktus	<ul style="list-style-type: none"> - kuritegu kasvas välja seni esmakordsest ning spetsiifilisest konfliktolukorrast ja eelloost on teada, et varem on ta olnud võimeline sarnases olukorras käituma teisiti - hea pingetaluvus teistes konfliktolukordades 	<ul style="list-style-type: none"> - eelloost teada, et kurjategija satub ikka ja alati sarnastesse konfliktolukordadesse, tekitab neid ja reageerib stereotüüpset delikventselt - vähene pingetaluvus, impulsiivsus
c) isiksuse häired	<ul style="list-style-type: none"> - möödunud lühiajaline psüühiline häire, näiteks reaktsioon spetsiifilisele elulisele situatsioonile, ka varasem psüühiline episood, sümptomaatika kiire taandumine - psühhotroopse aine ajutine mõju kaasneva sõltuvuseta 	<ul style="list-style-type: none"> - pikaajaline või krooniline delikventne sümptomaatika nagu püsiv luul inimeste suhtes, püsivad mõtlemise häired, püsivad afekti või instinktihäired - regulaarne ainete kuritarvitamine või kõrge sõltuvuse potentsiaal psühhotroopsetest ainetest koos kriminaalsete tegudega

	<ul style="list-style-type: none"> - isiksuse areng ilma silmatorkavate erisusteta - silmatorkavate erisusteta ka testide järgi 	<ul style="list-style-type: none"> - delikventsust soodustavad hoiakud ja arusaamised - lapsepõlves või nooruses tekkinud püsivad isiksuse ja käitumise häired, arvukad asotsiaalsed märgid nagu suhete püsitamatus, tundekülmus, puudulik empaatia - asotsiaalsuse ja psühhopaatia kriteeriumid, lk 9 - seksuaalkäitumise kroonilised kõrvalekalded nagu fikseerunud perverssused, eriti kaugele arenenud kulg
	Soodus	Ebasoodus
Elutingimused	<ul style="list-style-type: none"> - seotus perekonnaga, kindlad partnerlussuhted, usalduslik kontakt abistavate isikutega (katseajad, kriminaalhooldus, eestkoste jne) - kindel sissetulek, elupaik jne - hea kontrollimise võimalus - ligipääs ohvritele on erinevate tingimuste tõttu raskendatud - vastuvõtlik abi suhtes - realistlikud tulevikuplaanid koos mõõdukate ootustega 	<ul style="list-style-type: none"> - puuduvad sotsiaalsed kontaktid ja sidemed, puuduvad kindlad partnerlussuhted - puuduvad konkreetsed ja realistlikud eluplaanid, pole elukohta, töökohta, puudub kindel sissetulek - puudub kontrolli võimalus - kerge ligipääs ohvritele - abist kõrvale hoidumine, koostöövalmiduse puudumine - tagasipöördumine kriminaalsesse miljösse (konfliktset suhted, narkomaania, prostitutsioon jne), vaba aja struktureerimatus - puudub pikaajaline järelhooldus
Üldised ja reaalsed teraapia võimalused	<ul style="list-style-type: none"> - hea ja tegus ravimeetod kurjategija psüühikahäire jaoks on põhimõtteliselt olemas - on olemas institutsioon, kus ollakse valmis töötama kurjategijatega, on olemas vajalik teraapiakontseptsioon ja vastav raamistik (näiteks julgeolekutingimused) 	<ul style="list-style-type: none"> - käesolevate psühhiaatriliste, psühho- ja sotsioterapeutiliste ning pedagoogiliste meetodite kohaselt on kurjategijal esinev häire üldiselt raskesti või üldse mitte parandatav - institutsioonid, kus kurjategijaid ravitakse, ei ole kättesaadavad kas puuduvate vajalike teraapiavõimaluste ja/või julgeolekutingimuste tõttu
<p>Prognosis: väga soodus – soodus – neutraalne – ebasoodus – väga ebasoodus</p> <p>Kas on oodata raskeid kuritegusid teiste inimeste füüsilise, seksuaalse või psüühilise integreerituse vastu? Jah ei kaheldav</p> <p>Käesoleval ajal eriti ohtlik? Jah ei teatud tingimustel</p> <p>Märkused (näiteks edasine protsess, veel vajalikke selgitusi jne):</p>		

3.7. Sisulised kriteeriumid erinevate spetsiifiliste päringute kohta

3.7.1. Suitsidohtlikkus

3.7.1.1. Ohtlikud olukorrad

- lahusolek perekonnast
- hirm perekonna püsima jäämise ees
- jõuetuse, abituse, välja arvatuse tunne
- toimetulematuse tunne
- finantsilised probleemid
- seksuaalsed raskused
- narkosõltuvus
- teadmatus käimasoleva protsessi suhtes
- teadmatus isikliku ja tööalase tuleviku suhtes
- tööta olemine vanglas
- palju negatiivseid sündmusi üheaegselt või järgnevalt lühikese aja jooksul

3.7.1.2. Signaalse tähendusega olukorrad ametnike jaoks

- perekonnaliikme, partneri või sõbra surm
- naise/mehe truudusetus
- sotsiaalne alandus
- tülid perekonnas
- sugulaste külastuste või kirjade lakkamine
- abikaasa soov lahutada
- hirm läheneva kohtuistungiga ees
- pettumus kohtuprotsessi käigus
- keelduva sisuga kohtuotsused
- keelduv vastus kinnipidamisrežiimi pehmendamise palvele
- täiendav isolatsioon vanglas sees
- ähvardav ja kinnipeetavale vastumeelne üleviimine teise osakonda või kambrisse
- teise kinnipeetava suitsiid või suitsiidikatse vanglas sees
- eluohtlike haiguste teada saamine (vähk, HIV-nakkus)

3.7.1.3. Enesetappu provotseeriv tegur

Mõnikord tekivad olukorrad, mis viivad inimese tegeliku enesetapukatseni, nn „viimased piisad, mis panevad karika üle voolama“, kuid mis jäävad kõrvalseisjatele täiesti märkamatuks.

3.7.1.4. Milline on enesetappu provotseeriva kinnipeetava hingeline olukord

Vanglasituatsiooni ja sellega seotud piirangute ülehindamine ja sellest tulenevad reaktsioonid (reaktants: vt lähemalt 4.4.1):

- ◆ enesekindluse puudumine
- ◆ hirm
- ◆ nõutus
- ◆ haigusliku väärtusega meeleolud (näiteks depressioon)
- ◆ reedetud olemise tunne
- ◆ keegi ei saa minust aru
- ◆ kahtlus

3.7.1.5. Enesetapu või enesetapukatse ilmingud

- ka mitte päris tõsiselt mõeldud (*demonstratiivne*) enesetapukatse võib lõppeda surmaga.
- Mõtlematu otsus ennast ära tappa võib tuleneda momendi tusatujust ja esineb sel viisil enam noorukitel ja ebaküpsel isikutel.
- Kaalutletud enesetapud on tehtud veendumusega ning pikka aega ette planeeritud. Puutub tavaliselt vanematesse inimestesse.
- Enesekahjustus, mis ei ole kavatsetud enda tapmiseks ja reeglina pole selleks ka kohane.

3.7.1.6. Riskigrupid

- esmakordsed kinnipeetavad
- vabadusest tagasi pöördujad
- noored kinnipeetavad
- kinnipeetavad, kes on vanglas tapmise või moraalivastase teo eest
- vanad inimesed
- tõrjutud kinnipeetavad
- narkosõltlased

3.7.1.7. Käitumise jälgimine ja vestlus suitsiidiriski uurimiseks

- Milline on kinnipeetava meeleolu?
- Kas on olnud varasemaid suitsiidikatseid endal või perekonnas/lähikonnas ja kui, siis millal ja mis põhjustel?
- Kas on märke alkoholi või narkoprobleemide kohta (torkejälgi, ärajäämanähte, tablettide kogumist)?
- Kas on märke juba toimunud suitsiidikatsete kohta (näiteks käsivartel)?
- Milline on kinnipeetava suhtumine oma kuriteosse (süütunded)?
- Milline on tema suhtumine ellu?
- Kas tal on elus konkreetseid eesmärke?
- Kas need eesmärgid on mõistlikud ja realiseeritavad?
- Kas tal on konkreetseid ettekujutusi viiside kohta ja ka võimeid oma plaanide realiseerimiseks?
- Kas tal on suuri võlgasid ja kas see rõhub teda?
- Kas tal on olemas kontakt oma perekonnaga või teiste usaldusisikutega (kirjad, külastused)?
- Kas tal on kontakte vanglas sees?
- Kuidas ta käitub tööl ja vabal ajal?

3.7.2. Sissejuhatav vestlus

Alus: § 5 StVollzG, Nr. 16 UvollzO

Selle vasteks Eesti vanglasüsteemis võib pidada Vangistusseadusest tulenevate kinnipeetava tundma õppimiseks kohaldatavaid meetmeid, näiteks vastuvõtuosakonda paigutamine ja ITK koostamine (VangS § 14 lg 3; § 16).

Kuid ka juhul, kui kinnipeetaval on vangistust kanda alla ühe aasta ja ITK koostamine ei ole otstarbekas, selgitatakse välja tema:

- keeleprobleemid
- sotsiaalabi hädavajadus
(Tehakse Eestis kindlaks VangS § 59 alusel)

- omaste või ühe usaldusisiku informeerimine
(Eestis VangS § 56 alusel vaid kinnipeetava haigestumise või surma korral. Kinnipeetava vanglasse saabumisest tema omaste või usaldusisikute informeerimise kohustust EV kehtiva seadusandluse alusel vanglal ei ole.)
- suitsiidirisk (vt 4.1)
(tehakse kindlaks kinnipeetava saabumisel vanglasse enne tema paigutamist vanglas lähuvalt eraldihoidmisprintiibist VangS §12)
- sõltuvusprobleemid, ärajäämanähud
- nakkushaigused, haigushood vms
(tehakse kindlaks VangS § 14 lg 1 alusel)
- tutvustamine õiguste ja kohustustega
(toimub VangS § 14 lg 2 alusel)
- mõjutamiseks: määrata kindlaks eriliste julgeolekuabinõude vajadus, arsti, psühholoogi, sotsiaaltöötaja jt seisukohad
(mille kirjaliku fikseerimise kohustuse tagab meile VangS §16 alusel koostatav individuaalne täitmiskava)
- viited vastuvõtudokumentidest eeluurimisvangistuse puhul
(saab Eestis kasutada vaid juhul, kui kinnipeetavale on eelvangistse ajal vastavalt VangS § 91 lg 1 avatud isklik toimik ning tema andmed on kantud Riiklikku kinnipeetavate, arestialuste ja vahistatute registrisse, kus säilitatakse lisaks muudele dokumentidele/andmetele ka andmeid tema liikumise ja distsiplinaarse mõjutamise kohta).

3.7.3. Kohtlemisuuring

(Alus: § § 6 ja 7 StvollzG)

Eestis on kohtlemisuuringu aluseks VangS §16.

3.7.3.1. Eelnev elu (anamnees)

- üldine eellugu: eluloost kõik kinnipeetava resotsialiseerimise jaoks olulised punktid (haridus, kool, elukutse jne)
- kriminaalne eellugu: näiteks esimesed karistused, esimesed vangistused, korduvad kuriteod, katseajad, tagasilangused (siia tuleb märkida ka neid soodustavad tegurid)

3.7.3.2. Isiksus

- **võimed/oskused:** a) **sotsiaalsed oskused** (integreerumisvõime, kontaktivõime, konfliktsus, sidemete loomine jne); b) **kognitiivsed võimed** (planeerimisvõime, reaalsuse tajus, õppimisvõime jne); c) **praktilised ja kutseoskused** (talumisvõime, kontsentratsioonivõime, saavutusvajadus, vastupidavus, käsitööoskused ja käelised võimed jne)
- **hoiakud/motiivid** (kuriteo motiivid, enesekontroll/tahtejõud, enesekesksus, saavutusvalmidus, õppimisvalmidus, suhtumine töösse, suhtumine karistusse, vanglasse, kuritegevusse, hoiakud perekonna/partneri, ühiskondlike normide suhtes, väärtushinnangud, huvid jne)
- **emotsionaalsus** (impulsiivsus, ärrituvus, agressiivsus, kartikkus, depressiivsus, suitsidaalsus, emotsionaalne stabiilsus jne)

3.7.3.3. Elutingimused

- sotsiaalsed sidemed, majanduslik olukord, miljö, peavari, töö saamise võimalused pärast vabanemist, võlad jne.

3.7.3.4. Ettepanekud resotsialiseerimise soodustamiseks

- vastavalt vajadustele, kinnipeetava valmidusele ja kohaldatavusele ning ka vastavalt vangla suunamisotsusele ja võimalustele. (*Vorschriftensammlung* 152.1 ja 152.2)
Eesti vanglasüsteemis rakendatakse avavanglasse paigutamist VangS § 20 alusel.

3.7.4. Hinnang lühiajalisele väljasõidule lubamise kohta

Alus: § 13 StVollzG, üleliiduline VV en 13 StVollzG, RV des JV (Ettekirjutuste kogu 011.1, lõik III)

Kriteeriumid kehtivad täiskasvanud meeste vabaduskaotusliku karistuse kandmise kohta kinnises vanglas. Teistes vanglatüüpides tuleb kohandada vastavalt nende kohta kehtivatele ettekirjutustele.

Lühiajalise väljasõidule lubamise üldised kriteeriumid Eesti vanglates (nii kinnises, kui avavanglas) sätestab VangS 32 ja Vangla Sisekorraeeskirja 16. peatükk.

3.7.4.1. Ajalised eeldused

- Kas ettekirjutustes kindlaks määratud tingimused on täidetud?

3.7.4.2. Väljasõidu päevad

- Kui palju päevi on kinnipeetaval momendil ette nähtud?
- Kas on võimalik järgmise aasta päevi ette kasutada?

3.7.4.3. Alused erandite tegemiseks

(VV Nr.3 Abs.1)

- Kas erandid on lubatavad?
- Kas vastu võtavad kohapealsed ametkonnad on nõus?
- Kas asjaomane kohus on nõus?
- Kas on vaja kokkuleppeid vastava välismaalaste ametiga?

3.7.4.4. Sobivus

- Kas kinnipeetava isiksus on selleks sobiv?
- Kas ei ole vaja karta kuritarvitusi (põgenemine, karistatav tegu)?
- Kas kinnipeetav on näidanud oma käitumisega vanglas, et ta on valmis koostööks kinnipidamise eesmärgi täitmiseks?
- Kas varem on juba tehtud soodustusi? Kas neid on kuritarvitatud?
- Kas varasemate kinnipidamiste kestel on olnud soodustusi, lühiajalisi väljasõite, avavanglasse paigutamist ja kas on selle aja kestel olnud kuritarvitusi?

3.7.4.5. Reeglipärased oletused mittedobivuse kohta

(VV Nr. 4, Abs.2)

- Kas on erilisi asjaolusid erandi tegemiseks, näiteks kuulatud ära volitatud ametkondi? (VV Nr.4 Abs 3)
- Kas on vaja korraldada eriti põhjalikku uuringut? (VV Nr. 4, Abs. 4)
- Kas on vaja psühholoogi või psühhiaatri arvamust?
- Kas on olemas tegelikke pidepunkte selle kohta, et isikud või sotsiaalne ümbrus, kus kinnipeetav peaks oma puhkuse veetma, mõjub negatiivselt tema resotsialiseerumisele?
Eesti vanglasüsteemis aitab määratleda kriteeriumid kinnipeetavate lühiajalise väljasõidu loa andmisest keeldumise kohta Vangla Sisekorraeeskiri § 83.

3.7.4.6. Peavari

- Kas kinnipeetavale on kindlustatud peavari lühiajalise väljasõidu ajal?
- Esmakordselt: kas vangla on uurinud kinnipeetavat vastu võtvate isikute koduseid olusid?
- Kas kinnipeetav on andnud oma lühiajalise väljasõidu paiga aadressi?

3.7.4.7. Muu

- Kas on olemas riietus ja reisikulud kindlustatud?
- Kas peab andma kaasa mingeid juhiseid või pabereid? Milliseid?

3.7.5. Hinnang avavanglasse paigutamise kohta

Alus: §10 StVollzG, VV'n § 10 StVollzG, RV des JM (Ettekirjutuste kogu nr 011.1, lõik I)

Eestis reguleerivad kinnipeetava avavanglasse või kinnise vangla avavangla osakonda ümberpaigutamist VS § 20 ja Vangla sisekorraeeskiri 2. ja 3. jagu.

Hinnangu avavanglasse paigutamise kohta antakse kinnipeetava ITK-s (VS § 16 lg1 p2)

3.7.5.1. Kinnipeetava nõusolek

Formuleerub Eesti vanglasüsteemis tema poolses taotluses lähtuvalt Vangla Sisekorraeeskirjade § 23 lg 1 sätestatud kujul. Mille kohaselt kinnipeetav esitab nõuete kohase taotluse kinnise vangla direktorile, kus ta karistust kannab.

3.7.5.2. Sobivus

- Kas kinnipeetava isiksus sobib (vt 4.3.5) avavanglasse paigutamiseks?
- Kas ei ole vaja karta kuritarvitusi (põgenemine, karistatav tegu)?
- Kas ka varem on juba tehtud soodustusi? Kas neid on kuritarvitatud?
- Kas varasemate kinnipidamiste kestel on olnud soodustusi, lühiajalisi väljasõite, avavanglasse paigutamist ja kas on sealjuures olnud kuritarvitamisi?

3.7.5.3. Välistamise alused

(VV Nr.1, Lõik 1)

Välistamise alused ja reeglipärased oletused (vt p 3.7.5.4.) määrataletakse Eesti vanglasüsteemis Vangistusseaduse § 20 ja Vangla Sisekorraeeskirjade § 16 alusel.

- Kas erandid on lubatavad? (VV nr 1, kõik I)

Lähtuvalt Vangistusseaduse § 20, mille kohaselt ei loeta otstarbekas kanda karistust kinnises vanglas, kui kinnipeetava poolt kanda jäänud karistustähtaeg ei ületa 1 aastat või ära kandmata vangistus ei ületa 18 kuud. Avanglasse ei tohi saata karistust kandma eluaegset kinnipeetavat.

- Kas sihtkoha ametnikelt on olemas nõusolek?
Sätestatakse EV Vangla Sisekorraeeskirjade 3. jaos.
- Kas asjaomane kohus või (StA) on nõus?
- Kas see vajab vastava välismaalaste ameti nõusolekut?

3.7.5.4. Reeglipärased oletused mittesobivuse kohta

(VV nr 2, lõik 1)

- Kas on erilisi asjaolusid erandi tegemiseks, näiteks kas asjaomased võimud on andnud nõusoleku? (VV nr 2, lõik 2)
- Kas see vajaks erilist kontrollimist? (VV nr 2, lõik 3)
- Kas on vaja psühholoogi või psühhiaatri arvamust?
Sätestatakse EV Vangla Sisekorraeeskirjade 3. jaos.

3.7.6. Arvamus tingimisi ennetähtaegse vabastamise jaoks⁶

Alus: 57, 56b, 56c StGB, RV des JM (Ettekirjutuste kogu 016.1)

Eestis annab kinnipeetava tingimisi enne tähtaega vabastamise aluse Karistusseadustiku § 76, mille kohaselt:

(1) Teise astme kuriteo või esimese astme kuriteo ettevaatamatus toimepanemises süüdimõistetud isiku võib kohus katseajaga tingimisi enne tähtaega vangistusest vabastada, kui süüdimõistetud on tegelikult ära kandnud:

- 1) vähemalt ühe kolmandiku (1/3) mõistetud karistusajast, kuid mitte vähem kui kuus kuud ning isik nõustub käesoleva seadustiku § 75 lõike 2 punktis 9 sätestatud elektroonilise valve kohaldamisega või
- 2) vähemalt poole (1/2) mõistetud karistusajast, kuid mitte vähem kui kuus kuud.

(2) Esimese astme kuriteo tahtlikus toimepanemises süüdimõistetud isiku võib kohus katseajaga tingimisi enne tähtaega vangistusest vabastada, kui süüdimõistetud on tegelikult ära kandnud:

- 1) vähemalt poole (1/2) mõistetud karistusajast ning isik nõustub käesoleva seadustiku § 75 lõike 2 punktis 9 sätestatud elektroonilise valve kohaldamisega või
- 2) vähemalt kaks kolmandikku (2/3) mõistetud karistusajast.

3.7.6.1. Andmed karistuse kandmise kohta

Tavaliselt A-lehelt

Kinnipeetavat iseloomustavad andmed s.h andmed karistuse kandmise kohta esitab vangla asukohajärgsele kohtule vangla direktor lähtuvalt Justiitsministri 17.01.2007.a määruse (RTL 2007, 7, 118): Kinnipeetava tingimisi enne tähtaega vabastamise materjalide ettevalmistamise korrast § 6 lg 2; 3.

Selle kohaselt saadetakse kohtule kinnipeetava toimik (mis sisaldab ka andmeid karistuse kandmise kohta) koos iseloomustuse (mille koostab vanglas hindamisrühm eelnimetatud määruse § 3 alusel) ja kriminaalhooldusametniku

⁶ **Märge:** Arvamus tingimisi ennetähtaegse vabastamise jaoks vastavalt §57, lõige 2 StGB pärast kahe kolmandiku karistusaja kandmist nõuab lisaks veel **eriliste asjaolude** uurimist teo, süüdimõistetud isiksuse ja tema arengu kohta karistusaja vältel. Kinnipeetavate kohta, kes kannavad eluaegset vabaduskaotuslikku karistust või §66 lg 3 StGB järgi enam kui 2 aastaks süüdimõistetute kohta kehtivad eritingimused!

arvamusega, mis kokkuvõtlikult annavad ülevaate alljärgnevatest punktidest (v.t 3.7.6.3. – 3.7.6.11.). Vanglapoolse kinnipeetava iseloomustuse formaat on alljärgnevalt esitatud näidisena:

Justiitsministri 17 jaanuari 2007. a määruse nr 4 «Kinnipeetava tingimisi enne tähtaega vabastamise materjalide ettevalmistamise kord» lisa		
KINNIPEETAVA ISELOOMUSTUS		
(vangla nimi)		(kuupäev)
Eesnimi		
Perekonnanimi		
Isikukood või sünniaeg		
Rahvus	Sugu	
Sünnikoht	Kodakondsus	
Isikut tõendava dokumendi nimetus ja kehtivusaeg		
Elukoht sissekirjutuse järgi või eelnev alaline elukoht		
Lähedaste kontaktandmed		
Toimepandud kuritegu	Kvalifikatsioon	
	Karistusaja algus ja lõpp	
	Tingimisi ennetähtaegse vabanemise võimaluse avanemine / vabanemiseks elektroonilise järelevalve alla	
Tegevused vangistuse ajal, sh täitmiskava täitmismärked.		
Soovitavad tegevused riskide maandamiseks katseaja jooksul		
Lisateave kinnipeetava isikuomadustest ja käitumisest tulenevate riskide kohta		
Distsiplinaarkaristused vangistuse jooksul		
Ohtlikkus, ohustatus, muud turvalisuse riskid		
Määratud kontaktisik		
	Nimi	Allkiri
Hindamisrühma juht		
Hindajad		

3.7.6.2. Süüdimõistetu nõusolek

On Eesti seadandluse kohaselt vajalik vaid elektroonilise järelevalve kohaldamise puhul (KarS §76 lg 1 p 1 ja lg 2 p 1 kohaselt). Nõusoleku kirjutab kinnipeetav vabas vormis ja omakäeliselt.

3.7.6.3. Elulugu

3.7.6.4. Kuriteo asjaolud

- andmed saab tavaliselt kohtuotsusest

3.7.6.5. Tagasilanguse oht

3.7.6.6. Isiksus

3.7.6.7. Käitumine vanglas/koostöö kinnipidamise eesmärgiga

- käitumine töötajatega/kaaskinnipeetavatega, vabal ajal, tööl
- uued kuriteod, distsiplinaarkaristused, enesevigastused/suitsiidikatsed, subkultuuripärane tegevus, reaktsioonid pingete korral (näiteks keeldumised)
- osavõtt karistuse täideviimise abinõudest, puhkuse aja täitmine, muude soodustuste, avavangistuse kasutamine
- muutused seoses täideviimise plaani muutmisega

3.7.6.8. Elutingimused

3.7.6.9. Ettevalmistused vabanemiseks

- ID-kaart ja teised paberid, kontaktid kriminaalhooldusametnikega või teiste institutsioonidega
- Kas kinnipeetaval on pärast vabanemist töökoht, peavari; kui jah, siis kus?

3.7.6.10. Karistuse katkestamise oodatavad mõjud

- Kas võib oodata, et kinnipeetav hakkab elama sotsiaalselt vastutustundlikult ja ilma õigusrikkumisteta?
- Kas üldsuse julgeolekut silmas pidades on ennetähtaegne vabastamine õigustatud?

3.7.6.11. Toetuse leidmise korral

- **Adress vabaduses** ja soovitusel, kas ja millised **kohustused ja korraldused** tuleb anda kinnipeetavale karistuse edasi lükkamise korral vastavalt §§ 56b ja 56c StGB.

Kontrollinõuded vangistusest tingimisi enne tähtaega vabastamise korral sätestab Eestis KarS § 75.

3.7.7. Lothar Schulze näide (arvamuse kuupäev: 15.01.1997)

Vaadeldav isik: Schulze, Lothar, sünd. 03.05.1965

Elulugu

Härra Schulze on kasvanud rasketes perekondlikes tingimustes. Isa jõi tihti ja palju ning peksis purjus peaga naist ja lapsi sageli ilma mingi põhjuseta. Vanemate abielu lahutati, kui Schulze oli 10-aastane. Kuni 18nda eluaastani kasvas ta koos kahe noorema õnnakesega⁷ ema juures.

Schulze lõpetas põhikooli ja alustas üsna edukalt õpinguid lukksepa juures, kuid katkestas selle veidi enne õppeaja lõppu. Seejärel oli tal hulgaliselt töökohti (ca 6 kuud laotöölisena, ca 4 kuud teetöölisena, ca 1 aasta abikelnerina). Vaheaegadel oli

⁷ Kasutatakse lühema vormina õdede-vendade ühisnimetusena (tõlkija märkus)

ta – ajuti ka pikemat aega – töötü. Ka enne käesolevat vangistust oli ta umbes 8 kuud töötü.

Abiellus 1986 aastal. Sellest abielust on sündinud 2 last, kes on praegu 4 ja 7 aastased. 2 aastat elab ta oma naisest ja lastest lahus. Umbes 5 kuud oli tal koos elukaaslasega üüritud ühine korter.

Eelnevad karistused

1980 4 kuud noortevanglat grupiviisiliste vargust eest

1987 6 kuud tingimisi katseajaga varguse eest

1988 12 kuud ilma katseajata raskete varguste ja varjamise eest; (tingimisi karistus pöörati täitmisele); osa sellest kandis ära lahtises vanglas, karistuse ülejäänud osa lükati tingimisi edasi. Vabanes septembris 1990.

Käesolev kuritegu

1995 aasta novembris torkas ta ühe tüli ajal oma elukaaslast Helga Schmidti noaga. Teo ajal oli ta raskes joores. 18.04 1996 mõisteti talle Solingeri vanglas 2-aastane vaba aja piirangu karistus ohtliku kehavigastuse tekitamise eest alanenud süüdivusseisundis. Karistus jõustus alates 24.04.1996. Alates 27.11.1995 on hr Schulze eeluurimisvanglas

Vaadeldav isik: Schulze, Lothar, sünd 03.05.1965

Märkmed vastuvõtuvestlusest 28.11.1995

Kinnipeetav jätab väga rusutud ja kõhkleva mulje. Kui küsisin temalt kuriteo kohta, hakkas ta kohe nutma. Ta lausus: „Niikuinii on kõik läbi. Mul ei ole enam millestki rõõmu.“ Edasi andis ta teada, et juba umbes 2 aastat tagasi oli ta teinud ühe enesetapukatse (tablettidega), sest tema tollaegne sõbratar oli ta maha jätnud.

Küsimusele, kes teda siia külastama võiks tulla, vastas ta, et kontakte pole tal jäänud enam kellegagi ja ta ei tahagi neid. Pärast kõike seda, mis juhtunud on, ei taha ta enam ei oma ema ega sõbratari silmaotsaski näha.

Minu hinnagu järgi on hr Schulzel kõrgenenud suitsiidirisk. Erilise julgeolekuabinõuna paigutati ta ühiskambrisse.

Teavitatud ka psühholoogi.

Sissekanded jälgimislehel

30.11.95

Schulze jätab väga rusutud mulje, on aga tänulik, kui temaga kõneldakse. On tugeva kehaehitusega. Jätab hoolitsetud mulje.

10.12.95

On veidi kohanenud uue olukorraga. Kontakteerub kaaskinnipeetavatega, võtab osa vabaaja tegevustest, külastab regulaaselt vabaaja ruumi. Tema kamber on enamasti korras ja puhas.

17.12.95

Täna külastasid teda ema ja noorem vend. Schulze oli tagasi tulles väga rõõmus. Ta ütles, et ema tahab hakata talle pakke saatma.

05.01.96

Pühade aeg möödus Schulzel väga halvasti. Jõuluõhtul tegi ta noaga oma vasakule käsivarrele kriimustusi. Nüüd on ta juba vanglas tagasi.

16.01.96

Eilsest alates töötab Schulze töökojas (mööteriistade elektrotehnilised detailid).

02.02.96

Näitab rõõmust särades üht kirja, mille sai oma sõbratarilt. Ütleb, et see olevat tahtnud teda siia külastama tulla.

15.02.96

Alates 17.12.95 pole olnud enam ühtki külastust, ka mitte ainsatki kirja emalt. On väga rõhutatud.

01.03.96

Töökojas ollakse tema tööga rahul. Teeb nõutavast normist 85%.

10.04.96

Kakluse tõttu ühe kaaskinnipeetavaga tuli ta täna töölt eemaldada.

Vaadeldav isik: Schulze, Lothar, sünd. 03.05.1965

Karistuse täideviimise plaan (lühendatult)

1. Esialgelt paigutamine kinnisesse vanglasse.
2. Töö vangla lukksepatöökojas; alates 1996nda detsembrist osavõtt keevitajate kursustest; vajaduse korral enne seda osalemine liftikursustel.
3. Osalemine psühholoogilises vestlusgrupis.
4. Kontaktide soodustamine sõbratariga, emaga, samuti uute usaldusisikute vahendamine.

Käitumine tööl

Eelvangistuse ajal alates 15.01.96 kuni 10.04.96 töötas hr Schulze sealses töökojas (mööteriistade vabrik). Tema tegevus seisnes elektrotehniliste pisidetilide valmistamises, näiteks valgustite klemmid, telefonipistikud. Tema tööjõudlus ei olnud kogu aeg stabiilne. Kõikumisi tuli ette nii kvaliteedis kui tööjõudluses. 10.04.96 tuli tal lahkuda, kuna sattus kakluse ühe kaaskinnipeetavaga. Kuidas asi alguse sai, jäi ebaselgeks. Kumbki kinnipeetavatest ei andnud selle kohta mingit teavet.

Alates juunist 1996 asus ta tööle vangla lukksepatöökotta. Pärast sissetöötamise aega muutus ta oluliselt enesekindlamaks. Ta töötas hoolikalt ja kiiresti ning suurel määral iseseisvalt. Selle eest taheti teda edutada kõrgema kategooria tööle. Hiljuti teatas aga kinnipeetav, et keevitajate kursusele mineku asemel tahaks ta jääda edasi tööle lukksepatöökotta.

Käitumine vanglas

Kinnipeetav hoiab oma kambri üldiselt korras. Ta püüab kujundada ruumi oma maitse kohaselt ja satub seetõttu mõnikord konflikti kodukorraga. Näiteks paigutas ta kord liigutatava mööbli ümber nii, et ruumist ei olnud enam võimalik saada ülevaadet.

Vangistuse alguses oli ta sageli rõhutatud ja väga ebastabiilses meeleolus. Kord katsetas ta koguni enesetappu. Julgeolekukaalutlustel paigutati ta mõneks ajaks ühiskambrisse. Pärast kohtuotsuse teada saamist hakkas tema seisund kiiresti paranema. Lõpuks oli võimalik julgeolekumeetmed lõpetada.

Vaba aja veetmisest, mängugruppidest jne võtab hr Schulze reeglina osa. Eriti meelsasti mängib ta lauatennist ja kord organiseeris koguni osakonna lauatenniseturniiri. Töötajate suhtes on ta enamasti sõbralik, olemata sealjuures pealetükkiv. Ta tahab meelsasti vestelda. Psühholoogilisest vestlusgrupist on aga vaid ühe korra osa võtnud. Põhjuseks tõi, et see ei andvat talle niikuinii midagi.

Kontaktid väljaspool vanglat

Esialgu emaga kontakte ei olnud. Umbes nelja kuu pärast algasid siiski regulaarsed külastused ja kirjavahetus. Kirjad on kirjutatud enamasti etteheitvas toonis. Külastusametnik teatas, et ema teeb ka külastuse ajal pojale etteheiteid ja et mõnikord nad tülitsevad päris tõsiselt.

Tema sõbratar on teda seni külastanud kaks korda, esimene kord koos emaga. Teine kord üksi. Teisel korral olin külastusvalves mina ise. Schulze läks otse oma sõbratari juurde ja embas teda, kuid sõbratar tõmbus tagasi ja vabastas enda. Ta lausus: „Arvad sa tõesti, et mina saan selle kõik niisama kiiresti ära unustada!“

Kontakte isa ja abikaasaga minu teada ei ole.

Leiud vestlustest

Schulze räägib vestlustes sageli oma kuriteost. Ta ütleb, et ei suuda aru saada, kuidas ta nii kaugele jõudis. Muidu ei olevat ta kuigi palju joonud. Isa oli tema jaoks alati hirmutava näitena silme ees. Sel õhtul oli ta aga päris purjus, kuna tema sõbratar ei olevat koju tulnud. Kui ta siis lõpuks saabus, olevat sellest tulnud kohutav tüli ja siis olevatki see juhtunud. Tema ise olevat selle peale veel kiirabi kutsunud.

Ta lootvat väga, et saab pärast vabanemist siiski oma kooselu jätkata, kuigi sõbratar on vahepeal ühise korteri ära andnud ja väiksemasse kolinud.

Oma praeguse töö juures on ta aru saanud, et lukksepatöö meeldib talle väga. Ta tahaks proovida ka pärast vabanemist saada tööd lukksepana. Keevitajate kursuseid pole tal aga vaja enam teha, kuna keevitada oskab ta juba niikuinii. Selline lühike väljaõpe ei andvat tööturul aga niikuinii mingeid eeliseid.

Theo Wiczorek, Peter Rasche

Psühholoogia kursuse materjalid

Lõpukursus I

2004

4. KESKKONNATINGIMUSED: VANGLA KUI ERILINE KESKKOND

Kujutage endale ette, et olete ebasoodsate asjaolude kokkusattumise tõttu sattunud ilma süüta supi sisse, mis nõuab teie viivitamatut sulgemist eeluurimisvangistusse. Eile hommikul, just siis, kui tahtsite minna tööle, võeti teid otse teie maja ukse ees kinni, viidi päeva peale kohtuniku juurde ja nüüd istute te oma kambris. Just praegu sulges ametnik teie järel ukse... Mis mõtted jooksevad teil läbi pea?

Vangistus tähendab kinnipeetava jaoks sundust, sõltuvust, isolatsiooni, anormaalsust, lahutatud olemist, vaba tahte ära võtmist jne. Tema jaoks tähendab see **käitumisvabaduse kõikehaaravat piiramist**. Selle tagajärjeks on **piiratud vabaduse tähtsuse kasv, see muutub atraktiivseks ja tugevneb motivatsioon vabadus jälle kätte saada**. (Mitte ainult) kinnipeetav püüdleb selle poole, et oleks võimalik oma käitumise piiranguid kaotada, vabadus tagasi saada ning ta reageerib vastavalt sellele.

4.4.1. Reaktants

„Kui väline oht ähvardab isiku jaoks vajalikku vaba mänguruumi kas piirata või kaotada, arenevad psüühilised jõud, püüdlused, vajadused ning tekib uus motivatsiooniline seisund ähvardatud või kaotatud vaba ruumi taastada“.⁸
Seda seisundit nimetatakse „reaktantsiks“.

Seega on reaktants tundereaktsioon.

Reaktantsi tugevus oleneb järgnevatest teguritest:

- mida **suurem on piiratud käitumisvabaduste hulk**,
- mida **vähem käitumisvabadusi enne piiranguid** isiku käsutuses oli,
- mida tühisem on **võrreldavate kõrvalekaldumiste hulk**,
- mida **lõplikum** on piirang (piirangu tugevus),
- mida olulisem **tähendus** on kinnipeetava jaoks piiratud käitumisvabadustel,
- mida vähesem on kinnipeetava **arusaamisvõime** piirangute suhtes, seda suurem on reaktants.

⁸ THOMAS, Alexander: Grundriss der Sozialpsychologie (Sotsiaalsühhloogia põhijooned), Bd. 1 Göttingen, 1991Kd

4.4.2. Erilised reaktsioonid vanglas

Alles siis, kui ollakse tundma õppinud kinnipeetava isiksust ja tema keskkonnatingimusi, on võimalik teha tõenäoseid oletusi tema **käitumisreaktsioonide** kohta.

Vanglas sagedamini ette tulevad (soovimatud) käitumisreaktsioonid:

- > **vabaduse otsene taastamine:** tehakse otse seda, mis on keelatud, näiteks põgenemine
- > **käepärase vabaduse kasuks otsustamine:** näiteks homoseksuaalsus vanglas asendustegevusena
- > **agressiivsed reaktsioonid:** isikute, esemete, institutsiooni vastu, näiteks
- > **tagasitõmbumine, depressiivsed või suitsidaalsed reaktsioonid:** näiteks enesekahjustamine, ohtlike esemete neelamine, suitsiidikatsed
- > **keeldumised ja blokeerumised:** näiteks keeldumine tööst, vangistuse ülesannete täitmisest
- > **subkultuuriline või kriminaalne tegevus:** näiteks tätoveerimine, narkootiliste ainete kasutamine
- > **psüühikahäired:** näiteks psühhoosid, neuroosid, psühhosomaatilised haigused

4.4.3. Harjutus reaktantsi kohta

1. **Eristage, palun, millega on tegemist: käitumine, tunne, olukord, isiksus, areng.**
2. **Selgitage kinnipeetava kirjeldatud käitumist reaktantsi teooria seisukohast.**
3. **Koostage lühike kirjeldus kinnipeetava isiksuse kohta.**

Kinnipeetav A on määratud tööle kohalikku lukksepatöökotta.

Seal töötab ta ühes grupis tükitöö alusel.

Eile keeldus ta äkki tööd jätkamast.

Alles hiljuti oli tal privileeg – ta tohtis töötada töökojas üksi.

Oma ülesandeid täitis ta vastavalt oma võimetele ja korrektselt.

Ta tohtis teha seda tööd vastavalt oma soovile.

Puuduvate tellimuste tõttu tuli tal siiski töökoda teistega jagada.

Siin tekkis tal grupis sageli tülisid.

Järevalvepersonalile näis ta olevat väga enesesse sulgunud.

Isiklikust toimikust tuli ilmsiks, et A-l oli juba varemgi kalduvusi omaette hoiduda.

Tema vanemad ei nõudnud temalt kunagi prosotsiaalset käitumist.

Kui A sai täita mõnd ülesannet üksi, oli ta enamasti väga edukas.

A oli korduvalt tõestanud, et ta tahab tööd teha.

Tema käeline osavus õigustas tema määramist lukksepatöökotta.

Kuid lasta tal töötada gupis, tundub olevat vähem otstarbekas.

See on tema iseloomule ilmselt vastuvõetamatu.

Võimalik, et tema käitumise aluseks on sotsiaalne kartlikkus.

See võib olla koduse kasvatuse tulemus.

Töötamine talle meeldivas keskkonnas ja tingimustes, mis rõhutavad tema iseseisvust, oleks tervitatav nähe, kuid praegusel momendil ei ole see realiseeritav.

4.4.4. Edasised näited reaktantsi teema kohta.

1.

Kinnipeetav X kannab 18-kuulist vabaduskaotuslikku karistust avavanglas. Ta on välja õppinud lihunik ja töötab väljaspool vanglat x km kaugusel asuvas tapamajas. Kuna töö vastab tema väljaõppele, meeldib see talle ja pärast vabanemist tahab ta sinna edasi tööle jääda.

Oma praeguste vangistustingimustega on ta väga rahul, kuna teenib ise raha, sõidab tööle iseseisvalt, hoolitseb enda eest ise ja võib ka oma üksikkambri sisse seada täiesti oma maitse kohaselt.

1995. a 1. novembril tekib siiski töö ajal kaklus ühe kolleegiga. Ta lööb kolleegi rusikaga pikali. Kuna sellest kantakse ette, katkestatakse töösuhe vangla poolt ja X läheb tagasi kinnisesse vanglasse.

X arvates on see otsus ülekohtune, kuna enda arvates kasutas ta hädakaitset. Ta lahkub kambrit nüüd väga harva ja peab juba 6ndat päeva näljastreiki. Muud pakutud tööd ta vastu ei võta.

2.

Üks ametnik paigutati edutamise korras elutsoonist ümber välisvalve osakonda. Töö eelmises osakonnas meeldis töötajale väga, kuna sai seal oma ülesandeid ise planeerida ja tal oli enam kontakte kinnipeetavatega, mida pidas väga oluliseks. Tegevus värava juures tähendas tema silmis üksnes stressi. Momendil polnud aga ka võimalust tagasi vahetamiseks. Mõne nädala pärast tekkisid töötajal maovaevused, mille tagajärjel pidi ta viibima sageli haiguslehel.

5. VANGLAAMETNIKE KAASTÖÖ KOHTLEMISES

Vastupidiselt laialt levinud väärarusaamale, ei ole kinnipeetavate kohtlemise eest vastutavad üksnes vastavad professionaalid, vaid ka kinnipidamisteenistus ja kinnipeetavate tööd juhendavad meistrid.

Kinnipidamis- ja tööteenistuse ülesanded ja eesmärgid lähtuvad niisamuti kui teiste töötajate gruppide omad karistusseadusest.

Järgnev ülevaade osutab vangistuse tähtsamatele ülesannetele ja eesmärkidele, mille seab nende ette Karistusseadustik ja seab need vastavusse karistuse täitmise üldiste ülesannete ja eesmärkidega. Paljudel juhtudel võib märgata, et nad on omavahel kooskõlas.

5.1. Ettekirjutustest lähtuvad üldise kinnipidamisteenistuse ülesanded ja eesmärgid

Vangistus- seadusest tulenevad ülesanded ja eesmärgid	Resotsiali- seerimine (§ 2 StVollzG)	Vangistuse planeerimine (§ 5 – 16 StVollzG)	Ära hoidmine (§§ 5 – 16 StVollzG)	Majutus/toitus- tamine/ tervishoid (§§17 – 22, §§ 56 – 66 StVollzG)	Üldsuse kaitse (§ 2 StVollzG)
Üldised ülesanded	<u>Kohtlemine</u>	<u>Diagnostika</u>	<u>Hooldus</u>	<u>Hoolitsus</u>	<u>Järevalve ja kinnipidamine</u>
Eesmärgid	Sotsiaalne vastutus ja elu ilma karistusteta	Õigete prognooside tegemine käitumise kohta	Vangla kahjulike mõjude vältimine	Eluks vajalike tingimuste säilitamine	Julgeoleku ja korra tagamine
Vangla- ametnike tegevused	Vestlused eesmärgiga äratada kinnipeetavates arusaamist; Eeskujuks olemine; Grupitööd	Vaatlus; Hindamine; Kirjalike hinnangute koostamine; Usalduslikud vestlused	Informeerimine; Selgitamine; Abi vajalike paberite koostamisel; nõustamisvestlused	Toidu väljastamine; Ostud; Pesu vahetamine; Medikamentide jagamine, ravimite tarvitamise, söömisharjumuste jm välja selgitamine	Võtmete hoidmine; Loendused; Kambrite ja lukkude kontrollimine; Valve külastajate ja telefonikõnede üle; Deeskalatsiooni kõnelused (pingete maandamine)

5.2. Kohtlemise mõiste, seosed ja piiritletus

Hoolitsemine kinnipeetavate eest on nende **hoolduse** ja **kohtlemise** aluseks; kõiki kolme ülesannet täidetakse pidades silmas korra ja julgeoleku seisukohti

5.2.1. Hooldus

Hooldus kujutab endast üldisi asjaomaseid tegevusi iga kinnipeetava suhtes, mille eesmärgiks on üles kerkivate *üksnes* vangistusest tingitud probleemide mitte ainult lahendamine, vaid ka abistamine, millega töötatakse vastu nende kahjudele, mida võib endaga kaasa tuua vabaduskaotus.

5.2.2. Kohtlemine

Kohtlemise all mõistetakse hoiakute ja käitumise sellise muutumise **eesmärgistatud** ja **süsteemset** soodustamist, mille läbi peaks kinnipeetav muutuma võimelisemaks elama tulevikus oma elu suurema sotsiaalse vastutusega ja ilma õigusvastaste tegudega (karistuse täideviimise eesmärk).

Kohtlemine peab seetõttu lähtuma üksikasjaliku *kohtlemisuurimuse* (§ 6 StVollzG) alusel koostatud konkreetsest *kohtlemisplaanist* (§ 7 StVollzG/)

Eestis sätestab kohtlemisuurimuse nõude kinnipeetavatele VangS § 16 ja sellest tulenevalt Kinnipeetava individuaalse täitmiskava koostamise ja rakendamise juhend (RTL 2000, 126, 2014), mille kohaselt on tegemist kinnipeetava karistuse täideviimise programmiga (ITK), kus sätestatakse kinnipeetava üksikasjaliku kohtlemisuurimuse ehk ITK ettepanekute koostamise tingimused ja lõplikus ITK-s kinnipeetava resotsialiseerimise abinõud ning nende rakendamise ajagraafik e. kohtlemisplaan.

Kohtlemisuuringu (§ 6 StVollzG) käigus tuleb uurida kinnipeetava isiksust ja tema elukeskkonda, teha kindlaks kinnipeetava **võimed**, **vajadused** ja eriti **valmisolek** kohtlemistoimingute läbiviimiseks.

Eestis Kinnipeetava individuaalse täitmiskava koostamise ja rakendamise juhendi alusel moodustatakse ITK komisjon, mille liikmed analüüsivad kinnipeetava poolt toime pandud **kuriteo raskust ja laadi**, **varasemat õigusvastast käitumist** ning **kriminaalse käitumise iseärasusi**; kinnipeetava käitumist eelvangistuse ja kriminaalhoolduse ajal; **tema perekonnasuhteid**, **haridustaset**, **eriala- ja kutseoskusi**, **teadmisi**, **vaimset ja kehalist tervist** ning muid kinnipeetava toimetulekut mõjutanud asjaolusid. Selle põhjal hinnatakse kinnipeetava poolt uue **õigusrikkumise toimepanemise võimalikkust** ning **õigusrikkumise eeldatavat laadi**; **enesetapu või enesevigastamise võimalikkust**; **kinnipeetava võimet muutuda ja muutumise motivatsiooni** s.h. motivatsiooni saada vangla pakutavat haridust ja tööd ning osaleda sotsiaalterapeutilises tegevuses ja nende tegevuste eeldatavat mõju kinnipeetava arengule; **sotsiaalse võrgustiku säilitamise või loomise võimalusi** ja **vangistuse eeldatavat mõju kinnipeetavale**.

Karistuse täide viimise plaan (§ 7 StVollzG) koostatakse ja vastavalt vajadusele täiendatakse teatud ajavahemike tagant ümarlaual (§ 159 StVollzG), kus osalevad kõik töötajad (§ 154 StVollzG), kes on osalised antud kinnipeetava kohtlemises. Siin arutatakse läbi ka esitatud kohtlemisvõtete **rakendatavus**. Kohtlemisvõteteks võivad muu hulgas olla:

- paigutamine kinnisesse või avavanglasse
- saatmine sotsiaalterapeutilisse institutsiooni
- elu- või tegelusgruppidesse määramine
- tööle, kutsealasele välja-, täiend- või ümberõppele suunamine
- üldhariduse täiendamisele suunamine
- kohtlemise või teraapia erivõtted
- vangistuse leevendamine
- ette valmistamine vabanemiseks

Eestis vastavalt VangS § 16 ja Kinnipeetava individuaalse täitmiskava koostamise ja rakendamise juhendile koostatakse ITK Kinnipeetavale, kelle poolt realselt ärakandmisele kuuluva vangistuse tähtaeg ületab ühte aastat, milles nähakse ette:

- kinnipeetava paigutamine vanglas;
- kinnipeetava ümberpaigutamine avavanglasse või teise kinnisesse vanglasse;
- kinnipeetava töövõimelisus ja kutseoskused;
- kinnipeetavale üldhariduse või kutsekeskhariduse või tööalase koolituse andmise vajadus;
- kinnipeetavale kohaldatavad soodustused;
- kinnipeetava vabastamise ettevalmistamiseks vajalikud abinõud;
- muud vangistuse täideviimise eesmärkide saavutamiseks vajalikud abinõud.

Koostatatud ITK-d vaadatakse komisjoni poolt üle vähemalt kord aastas, noore kinnipeetava puhul vähemalt kord poolaastas, arvestades kinnipeetavale määratud karistusaja pikkust ja tema isikuomadusi. Vajadusel võidakse komisjon kutsuda kokku erakorraliselt, kui on tulnud ilmsiks andmed, mis oluliselt mõjutavad kinnipeetava resotsialiseerumist.

Ettepanekud kinnipeetava ITK muutmiseks teeb temale määratud kontaktisik kas kord aastas/poolaastas omapoolses korralises või erakorralises ettekandes.

5.2.3. Erinevused hoolduse ja kohtlemise vahel

	Kohtlemine	Hooldus
Eesmärk	Käitumise ja hoiakute muutmine	Vangla kahjulike mõjude vältimine, mille eest kinnipeetav ise ei ole vastutav
Süstemaatika	Kohtlemisuuringu tegemine, kohtlemise planeerimine (karistuse täide viimise plaan), kohtlemise erinevad võtted.	Abistamine <i>ad hoc</i> (olenevalt olukorrast).
Muud erinevused *	- pigem** individuaalne - pigem** isiksusele orienteeritud - pigem** pikaajalisena planeeritud	- pigem** üldine - pigem** suunatud konkreetsetele asjadele - pigem** lühiajaline tegevus

* Tähistab vaid üldisi omavahelisi erinevusi ülesande püstitamises

** „Pigem” tähendab seda, et siin võib olla hulgaliselt erandeid

5.3. Õppimisteooriad kohtlemise teoreetilise alusena

Kui sa tahad ehitada laeva, siis ära aja mehi kokku mitte selleks, et laudu varuda, tööriistu ette valmistada, töid jagada, ülesandeid anda, vaid õpeta meestele igatsust ääretu mere järele.

Antoine de Saint-Exupery

Hoiakud:	veendumused, eelistused, mõttelaad ja antipaatiad, mis on isiku käitumise aluseks ning kujundavad n-õ valmisolekuid kalduda teatud käitumisviiside suunas (käitumise tendentsid).
Käitumine:	kõik vaadeldavad ja mõõdetavad aktsioonid ja reaktsionid.
Õppimine:	hoiakute ja käitumise muutused vastavalt saadud kogemustele.

Hoiakud ja käitumine mõjutavad üksteist vastastikku; ühest – uuest – käitumisest või kogemusest, mis on sellega seoses saadud, võib areneda uus hoiak ning uute veendumuste ja mõttekombinatsioonide alusel võivad tekkida uued käitumisviisid. Seetõttu kehtivad mõlemate kohta ühesugused põhiseadused: kõik, mida siin räägitakse käitumise kohta, kehtib samavõrra ka siseelamuste kohta.

Peaaegu igasugust käitumist juhivad/tekitavad hoiakud ja mõtlemine ka siis, kui me seda endale ei teadvusta (vastupidine näide on refleks).

Kuid on ka selliseid hoiakute ja käitumise muudatusi, mis ei ole kujunenud õppimise tulemusena: funktsioonide küpsemine, väsimine, haigus, narkootikumid jne tekitavad samuti muudatusi, mis leiavad aset õppimata.

Enamus käitumisest baseerub aga igal juhul saadud kogemustel ja on seega õppimisprotsessi tulemus. **Harjutamise** ja **kujundamise** kõrval eristame me veel kolme tähtsat õppimise viisi.

5.3.1. Tähtsamad õppimisviisid

- 1. Õppimine kiituse ja karistuse kaudu:** õppija saab oma teatud juhuslike käitumisviiside tagajärjena kas meeldivaid või ebameeldivaid kogemusi.
- 2. Mudelõpe:** õppija jälgib teiste inimeste käitumist ja selle tagajärjena saadud meeldivaid või ebameeldivaid kogemusi.
- 3. Õppimine aru saamise laudu:** õppija näeb seoseid, õpib tundma teatud kaalutluste alusel ja loogilise mõtlemise abil, millised uued käitumisviisid võiksid olla probleemi lahendamiseks mõttekad, saamata meeldivaid või ebameeldivaid kogemusi või vaatlemata midagi sarnast teiste juures.

See, kes teab, kuidas õppimine toimub, võib – vastupidi – leida sobivaid strateegiaid ja kasutada neid, aitamaks teistel inimestel muuta nende hoiakuid või käitumist (kohtlemise eesmärk).

Kohtlemine on üks vangla rolliootuste raames toimuv ülesanne ja eeldab võimalikult soodsat õppesituatsiooni ning häid inimeste-vahelisi suhteid õppija ja kohtleja vahel. Õppesituatsioon on soodne sellisel juhul, kui see on sunni- ja hirmuvaba. Ka vanglatingimustes on selle saavutamine ligikaudu võimalik. Just vanglaametnikud ja kinnipeetavate tööd organiseerivad meistrid on oma pideva kontakti tõttu nendega pidevalt õppimise „rindejoonel“ ja neil on enamasti ka kõige suuremad võimalused kinnipeetavate mõjutamiseks – nii positiivses kui negatiivses mõttes.

Kuna igal õppemeetodil on õppijale nii kasulikke kui kahjulikke mõjusid, tuleb enne nende tarvitusele võtmist kaaluda, millise (kohtlemis)eesmärgi saavutamist taotletakse, milline eesmärk on kinnipeetava jaoks saavutatav ja milline võib olla mõttekaim tema sotsiaalses keskkonnas pärast vabanemist (vt teksti kohtlemise, kohtlemisuuringu ehk vangistuse täide viimise plaani jaoks).

Märkus:

Ükskõik, milline sekkumine vanglatöötaja poolt käivitab kinnipeetavas igal juhul õppimisprotsessi.

5.3.2. Reeglid

Kui teil on vaja sekkuda, jääge **rahulikuks** ja **asjalikuks**. Põhjendage oma samme kinnipeetava jaoks mõistetaval viisil (kinnipeetavad aktsepteerivad mõistlikke seletusi enam, kui te ehk oskate uskuda). Ärge võtke üle kinnipeetava käitumist. Olge oma käitumisega eeskujuks (nagu metsa hüüad, nii mets vastu kajab).

Ähvardage sanktsioonidega üksnes siis, kui see on tõepoolest teostatav. Olge käitumises **järjekindel**. Teid jälgivad alati ka teised kinnipeetavad.

Kui te ei saa momendil midagi ette võtta, siis **ignoreerige** seika esialgu ja võtke kinnipeetav kõrvale sobival silmapilgul hiljem. Kõnelge temaga asjalikult ja ärge mingi isiklikuks. Lubage endale vaid väarikat **käitumist**.

5.3.3. Õppimisvalmiduse vajalikkusest

Inimesel on kolm võimalust targalt käituma õppida. Esiteks järelemõtlemise abil. See on lihtsaim viis. Teiseks matkimise abil, see on kõige kergem. Kolmandaks kogemusi kogudes. See on kõige kibedam.

Konfuzius

Kohtlemisuuringu jooksul määratakse muude asjade hulgas kindlaks ka kinnipeetava koostöövalmidus vangistuse eesmärgi saavutamiseks. Niisugust valmisolekut saab äratada ja soodustada (§ 4, lg 1 StrVollzG/Eestis Kinnipeetava individuaalse täitmiskava koostamise ja rakendamise juhend § 5 lg 2 p 3,4/).

Koostöövalmidus on sisemise motivatsiooni üks osa. Õppimise viisid erinevad omavahel selle poolest, kuivõrd nad eeldavad sisemise motivatsiooni olemasolu. Kõige suuremal määral kergendab isikliku huvitatuse poolt kujundatud õppimisvalmidus õppimist aru saamise kaudu. Mudeli järgi õppimine eeldab enamasti pigem üldist tähelepanuvõimet, õppimine edu alusel võib aga teoks saada ka sisemise valmisolekuta (dressuur). Puudulikku sisemist valmisolekut võib siin tasakaalustada tugevdatud **välise stimulatsiooniga**, näiteks luues stiimuleid.

5.4. Õppimine kiituse ja karistuse kaudu

Kui keegi muudab oma käitumist selle tõttu, et ta on vastava käitumisviisi läbi saanud kas häid või halbu kogemusi, siis nimetatakse seda protsessi „**õppimiseks kiituse ja karistuse läbi**“. Eduks nimetatakse siinjuures käitumisele järgnevat **tagajärgi** ja need võivad olla kas meeldivad või ebameeldivad. Meeldivaid tagajärgi nimetame me **kiituseks**, ebameeldivad tagajärjed on (otsesed) **karistused**. Tagajärjed võivad olla kas juhuslikud või suunatud, sama võib olla ka kiituse või karistusega. Käitumise muutus seisneb käitumise esile tulemise sageduse muutumises. Õigupoolest ei looda sellisel viisil mitte uut käitumist, vaid olemasolevat ilmnevat käitumist kas tugevdatakse või surutakse alla. Kuna iga käitumine koosneb reeglina väiksematest käitumise üksustest, võib neid üksikuid käitumise osi edukalt kombineerida „uueks“ käitumiseks, ehk inimene õpib juba olemasolevat käitumist kasutama uues olukorras.

Lühidalt: Situatsioon → Käitumine → Tagajärg → Käitumise muutus

Soodustavalt võib mõjuda juba see, kui mingi käitumise tagajärjena pikka aega kehtinud karistus katkeb või mingi varem alati järgnenud karistus tulemata jääb (**vahendatud kiitus**). Karistusena mõjub aga see, kui mingi käitumise tagajärjena katkeb seni kehtinud kiitus või mingi varem alati jagatud kiitus saamata jääb (**vahendatud karistus**).

Näitlikustamiseks:

	... järgnevad	... kaovad ära/langevad välja
Meeldivad tagajärjed...	= otsene kiitus	= kaudne karistus
Ebameeldivad tagajärjed...	= otsene karistus	= kaudne kiitus

Vahendatud kiituse näiteks vanglas võiks olla see, kui leitakse sobilik olevat mingi karistuse katkestamine näiteks katseajaga.

Kiituse iga viis toimib selliselt, et käitumist, millele see järgneb, hakatakse kasutama sagedamini. Karistustele järgneb sellele eelnenud käitumise alla surumine.

5.4.1. Harjutus: õppimine kiituse ja karistuse kaudu

- a) Milliseid käitumisviise kiidetakse ja milliseid karistatakse?
- b) Millised tagajärjed on sellisel käitumisviisil?
- c) Milliseid tagajärgi kiitus/karistus taotleb?
- d) Kas käitumine muutub seeläbi? Kui jah, siis kui suure tõenäosusega?

1. Umbes kaheksa aastane poiss tegi oma koduülesandeid väga hoolikalt ja esimest korda ka ilma aega viitmata. Ema kiitis teda selle eest ja andis talle ühe marga. Poiss rõõmustas väga ja lubas emale ka tulevikus teha oma koduülesanded hoolikalt ja aega viitmata.

Lahendus:

Variant 1

- a) olla koduülesannete tegemisel hoolikas ja mitte aega viita
- b) 1. ema kiitus
b 2. saab ühe marga
- c) mõlemal juhul on tasu otsene
- d) poiss hakkab edaspidi oma koduülesandeid hoolega ja aega viitmata tegema

Variant 2

- a) ema kiidab poissi ja annab talle marga
- b) 1. poiss rõõmustab
b) 2. lubab oma ülesandeid alati hoolikalt ja aega viitmata teha
- c) mõlemal juhul on tasu otsene
- d) ema hakkab ka edaspidi kasutama kiitmiseks samasuguseid vahendeid

Palun töötage sama skeemi järgi läbi ka järgnevad näited (2 kuni 5).

- 2. Noorukil on igav istuda koos oma vanematega igal õhtul televiisori taga. Ta paneb kodust jooksu ja kohtub paari töökaaslasega, kes võtavad ta kaasa lähimasse kõrtsi ja teevad talle välja ühe õlle teise järel.
- 3. Ühel kinnipeetaval lubatakse töötada kodus. Ta kasutab oma vabadust selleks, et teha äri teiste kinnipeetavatega. Kui see välja tuleb, lastakse ta sellelt kohalt lahti ja ta saab kaupluse keelu.
- 4. Üks töötaja kritiseerib asjalikus toonis oma osakonnajuhataja korraldust, mis tema arvates ei olnud päris õige. Mõne aja pärast paigutatakse ta otsitud põhjendusega oma endiste ülesannete täitmisest ümber välisvalvesse.
- 5. Üks kinnipeetav kannatab pidevalt oma kambrikaaslase mõnitamise all, sest ei taha lasta end tätoveerida. Algul püüab ta torkeid mitte tähele panna. Kuna teine muutub aga üha labasemaks, kaotab ta lõpuks enesevalitsemise ja lööb. Kaaskinnipeetavale jätkub sellest ja ta hoiab oma suu edaspidi kinni.

Otsige oma vangla argipäevast veel näiteid ja analüüsige neid sama skeemi järgi.

5.4.2. Kiituse ja karistuse rakendamisega tekkivatest probleemidest ja kuidas neid vältida.

Mõningad faktorid, mis mõjutavad kiituse ja karistuse mõjusust, on üldtuntud. Näiteks õpetaja võimupositsioon, tema suhtumine õpetatavatesse, käitumise järjepidevus, asjalikkus, arusaadavus, hirmu ja sunni puudumine. Neid faktoreid võib jälgida kolmel alal:

1. Õppija

Kiitus ja karistus peavad olema sellised, et õppija tunnetaks neid sellistena nagu need on kavatsatud, see tähendab, et kasutatavad meetmed peavad olema kooskõlas õppija eelistuste, vajaduste ja ootustega. Loomulikult õpib inimene kõige paremini siis, kui ta ise on motiveeritud, kuid tegelikult avaldavad kiitus ja karistus oma mõju ka ilma selle eelduseta.

2. Õpetaja

Kiituse ja karistuse mõjusust oleneb nii õpetaja võimupositsioonist ja staatusest kui ka suhetest õpilastega. Ent tähtsat rolli mängivad samuti ka protsessi järjepidevus, arusaadavus, asjalikkus, nii kiituse kui karistuse vahendite vaheldumine ja ruumilise ning ajalise läheduse printsiibi järgimine.

3. Õppesituatsioon

Õppesituatsioon on seda soodsam, mida vähem on selles sundust ja hirmu. Mida suurem hulk kiituse ja karistuse võimalusi õpetaja käsutuses on, seda parem. Oluliselt võib kiituse ja karistuse efektiivsust mõjutada ka see, kas teised osalevad selle jagamise juures.

5.4.2.1. Kiituse ja karistuse vale rakendamise tagajärjed

Kui kiitust ja karistust rakendada valesti, võivad seetõttu kõige sagedamini esile tulla järgnevalt esitatud efektid:

Ruumilise ja ajalise läheduse printsiip

Kui tahetakse saada käitumise muudatust kiituse ja karistuse rakendamise abil, siis peavad tagajärjed järgnema õpitavale käitumisele võimalikult vahetult. See **ruumilise ja ajalise läheduse printsiip** tähendab, et õpitav käitumine omandatakse seda paremini, mida väiksem on ajavahemik käitumise ja sellele järgnevate tagajärgede vahel ning õppimise paika võimalikult ei muudeta. Viivitamise korral võib kiitus või karistamine seostuda hoopis muu käitumisega, kui see algselt mõeldud oli. Meede mõjutab alati talle vahetult eelnevat käitumist.

Distsiplinaarkaristusi on vanlas täiesti võimalik rakendada vahetult pärast vastavat käitumist (ja samas paigas). Seepärast peaks järgima ajalist (ja ka koha) seost; meetmed tuleks seostada võimalikult selgelt soovimatu käitumise ja olukorraga. Ka kinnipeetava jaoks peaks see seos olema iseseisva mõtlemise abil arusaadav. Kui ajaline situatiivne distants käitumise ja tagajärgede vahel on aga liiga suur, ei pruugi ka mõtlemise sild aidata saavutada õpetlikku efekti. Sel juhul oleks kohtlemise seisukohast õigem jätta nii kiitus kui karistus hoopis ära.

Harjumine

Liiga sageli kasutatavad ühetaolised või ühesuguse tugevusega kiitused või karistused kaotavad tasapisi oma toime.

Ümberpöördumine

Sama kiituse või karistuse sage kasutamine võib muuta selle tagajärje soovitule vastupidiseks. (See ei pea tähendama tingimata käitumise ümber pöördumist!)

Ülepinge

Kiituse ja (soovimatu) karistuse üheaegne esinemine moonutab soovitud tulemust.

Kustumine

Kui oodatavat kiitust ei järgne, elatakse seda läbi kui kaudset karistust ja sellega seotud käitumise sagedus väheneb.

5.4.2.2. Kiituse rakendamise kasudest (võimendus)

Alati-kiitmine – kiitus järgneb iga kord, kui soovitud käitumine esineb – soodus käitumise kiire *omandamise* vajaduse korral. Puudus: käitumine jääb sõltuvaks kiitusest ja harjumine on kiire tulema.

Mõnikord kiitmine – tähendab soovitud käitumise juhuslikku, ebareeglipärast kiitmist – sobib hästi juba ära õpitud käitumise *alalhoidmiseks*. Kiitus säilitab oma mõjususe. Oht: liiga harva kiitmise või liiga varajase vahetumise korral võib see viia käitumise kustumiseni.

	Eesmärk	Eelised	Puudused
Alati kiitmine	Uue käitumise üles ehitamine	Kiire toimega	Käitumine jääb sellest sõltuvaks/ tekib harjumine
Mõnikord-kiitmine	Õpitud käitumise süvendamine	Toime on püsiv	Kustumine

Kiituse abil on võimalik mõjutada sihikindlalt just teatud käitumist ja juhtida seda soovitud suunas. Reeglina on selle efekt:

- käitumise sagedasem kasutamine samas olukorras ja sama isiku juuresolekul.
- katse saavutada sama käitumisega kiitust ka teiste isikute juures; ülekanne teistesse olukordadesse.
- katse säilitada kiitus samas olukorras, kuid muutunud käitumisega; käitumise muutmise samas olukorras.

Kiituse kasutamise korral võib ennustada tõepoolest konkreetselt, kuidas antud isik edaspidi käituma hakkab.

Karistuse abil on võimalik käitumist alla suruda. See tähendab, et teatud käitumist ei hakata enam kasutama varem esinenud viisil. Sealjuures ei ole välistatud, et käitumine tuleb nüüd esile tugevamal viisil (trotsireaktsioon). Tuleb lähtuda sellest, et karistuse kasutamise korral tekib reaktants, kuna sel juhul käitumist piiratakse. Karistatud käitumine muutub seeläbi atraktiivsemaks ja reaktantsi vähendamiseks kasutatakse tuntud üldisi reaktsioone, näiteks vältimine. Käitumist näidatakse

sellistes olukordades, kus karistaja ise kohal ei ole. Ainult karistuse abil ei ole võimalik käitumist nii kiiresti soovitud suunas juhtida kui kombineerituna kiitusega.

Karistada tohib üksnes siis, kui saab olla kindel, et selle tagajärjed on soovitud. Karistus üksi surub küll teatud käitumist alla, kuid tekitab sageli soovimatuid kõrvaltoimeid (näiteks trots, silmakirjalikkus). Seetõttu on parem soovimatut käitumist karistada, aga samas kiita soovitud käitumist kas või varasema karistuse katkestamise näol.

Et osata vastata järgmisel leheküljel olevatele küsimustele e) ja f) on abiks järgnev *checklist*:

- ruumilise ja ajalise läheduse printsiip
- harjumine
- ümberpöördumine
- kustutamine
- ülepinge
- paras tugevus
- tagajärgede vastavus õppija vajadustele
- peegeldumise põhiseadus
- võrdne kohtlemine
- igakord-kiitmise ja mõnikord-kiitmise kasutamine õiges vahekorras

5.4.3. Harjutus kiituse ja karistuse läbi õppimise kohta vanglas

- a) Milliste käitumisviisi(de)ga on tegemist?
- b) Mis konkreetselt järgneb kirjeldatud käitumisviisi(de)le?
- c) Milliste tagajärgedega (kiitus/karistus) on antud juhul tegemist?
- d) Milline on oletatav käitumise muutus?
- e) Hinnake meetmete sobilikkust.
- f) Milline oleks mõttekam käitumisviis?

1. Üks kinnipeetav segas vabaaja ruumis meelega teiste televiisori vaatamist. Sellest tuli kaklus, mille käigus ta sai paljude käest lüüa. Kolm kuud hiljem sai ta distsiplinaarkaristuseks kahekuulise kauplusekeelu. Tekitatud kahju ei suutnud ta aga õigeks ajaks tasuda.
2. Ühel kinnipeetaval oli juba terve hulk kehtivaid distsiplinaarkaristusi, sealhulgas ühenädalane vabaaja keeld õppetunni segamise pärast, siis 4 päeva vabaaja piirangut vabaaja tunni segamise eest, edasi kakluse eest 1 nädal kartserit, ühekordne kaupluse keeld alkoholi jääknähtude eest, seejärel korduvate sissemagamiste eest 2 päeva vabaaja piirangut, lõpuks üks nädal vaba liikumise keeldu põgenemiskatse eest.
Nüüd sõimas ta armutult läbi ühe töötaja, kui see ta vabaaja ruumist segamise pärast varem ära viis ja kambrisse kinni pani. Karistuseks sai ta 4 nädalat vabaaja piirangut.

3. Alati, kui isa on purjus, läheb ta marru ja leiab ikka mõne piasija, mille saab pojale eksimusena kaela määrida ja talle selle eest nahataie anda. Ükskord saab ta teada, et poeg on automaate tühjendanud ning peksab ta selle eest poolsurnuks.
4. Üks väike kolmeaastane poiss jäi mänguasjade poe vaateakna ees seisma ega liikunud enam paigast. Tema vanemad, kes olid edasi läinud, hüüdsid teda ja püüdsid igati panna teda edasi liikuma. Aga poiss ei nihkunud sammugi. Vanemad muutusid kärsituks. Isa läks tagasi ja kõneles poisiga valjul häälel ja teraval toonil. Laps tegi näo, nagu ei kuulekski ta midagi. Lõpuks sai isa kannatus otsa. Ta haaras poisil käest ja hakkas teda edasi tirima. Nüüd algas tõeline vaatemäng. Laps punnis metsikult vastu. Ta röökis, karjus ja viskas end kõnniteele pikali. Isa rebis poisi püsti ja andis talle kõrvakiilu, mille peale ema, kes oli vahepeal samuti kohale tulnud, karjus, kuidas ta ometi võib vaest last lüüa. Tigidalt karjus isa tagasi, et miks peab ema talle kogu aeg turja kargama. Kui ta arvab, et oskab paremini kasvatada, siis pangu juba ise jõmpsikale aru pähe.

5.4.4. Kokkuvõte: Kiituse ja karistuse kaudu õppimise tugevused ja nõrkused, probleemid ja reeglid

	Kiitus	Karistus
Tugevused	<ul style="list-style-type: none"> - võimaldab uue käitumise üles ehitamist; - soovitud käitumise sagedus kasvab; - käitumise süvenemine 	<ul style="list-style-type: none"> - soovimatu käitumine surutakse alla; - võimaldab luua baasi uuele käitumisele;
Mõlema strateegia tugevused	<ul style="list-style-type: none"> - mõlemad tekitavad käitumise muutusi; - mõlemad strateegiad on kasutatavad ka nende kinnipeetavate juures, kes oma käitumist sugugi muuta ei taha 	
Nõrkused/ohud	<ul style="list-style-type: none"> - sõltuvus kiitjatest; - ekslik soovimatu käitumise tasustamine; - ümberpöördumine. 	<ul style="list-style-type: none"> - suhted karistatutega häiruvad; - karistamine eksikombel; - käitumise kustumine - negatiivsed tunded ja reaktsioonid; - ei sisalda uut käitumisviisi, mittesoovitava surub üksnes alla; - vajalik pidev kontroll
Mõlema strateegia nõrkused	<ul style="list-style-type: none"> - harjumine, - ülepinge - üledoseerimine, - mittevastavus vajadustega. 	
Iseloomulikud probleemid kiituse ja karistuse kasutamisel vanglatingimustes	<ul style="list-style-type: none"> - ajalise ja ruumilise läheduse printsiipi pole alati võimalik täita; - võimalik on kasutada vaid väheseid vahendeid - ilma kontrollita – pärast vabanemist – võib soovimatu käitumine taastuda väga kiiresti - kohaldavate isikute kiire vaheldumine - rakendamise ebajärjekindlus 	

Reeglid	<ul style="list-style-type: none"> - alati-kiitmise õigeaegne vahetumine mõnikord-kiitmisega 	<ul style="list-style-type: none"> - mitte ainult karistada, vaid võimaluse korral püüda soovitud käitumise ilmnemisel ka kiita; - karistada võimalikult vahetult; - karistada harva, vaadata seda vaid erandjuhtumina; - pidada silmas peegeldumise põhireeglit.
Ühised reeglid mõlema strateegia kohta	<ul style="list-style-type: none"> - muuta tasustamise viise, et ei tekiks harjumist - kunagi ei tohi kiita ega karistada isikut, vaid tema käitumist - viia tasustamise viisid kooskõlla õppija individuaalsete soovide ja vajadustega - arvestada situatsiooni tingimustega, näiteks teiste juuresolek - välja öeldud meetmed tuleb ellu viia - tasustamise otstarbekus - arvestada ajalise ja ruumilise läheduse printsiibiga 	

5.5. Mudelõpe

Mudelõppe juures kehtivad teised seadused kui kiituse ja karistuse kaudu õppimise puhul: Õppija jälgib teist isikut, kes avaldab mõju tema käitumisele selle kaudu, kas see on õppija silmis meeldiv või ebameeldiv. Selles seoses nimetatakse vaadeldavat isikut **mudeliks** ja õppijat **vaatlejaks**. Mudeli ülesannet võivad täita ka pildid, filmid, kirjeldused või muu meedia. Vaatleja õpib nii palju, kui ta vaadeldavat käitumist kõigepealt **omandab** ja – mõnikord palju hiljem – **kasutab**. Seepärast nimetatakse mudelõpet ka vaatlusõppeks. Mudeli abil õppimine toimub seega kahes faasis või astmes, mis on teineteisele üles ehitatud.

1. aste: Omandamisfaas

Õppija jälgib, kuidas mudel käitub ja võtab mõtteliselt üle tema jaoks uue käitumise protsessi.

2. aste: Rakendamisfaas

Õppija püüab kasutada üle võetud käitumist; reeglina õnnestub see algul ebatäiuslikult ja seda tuleb toetada vastavalt kiituse ja karistuse kaudu õppimise printsiipidele.

5.5.1. Tingimused, mis mõjutavad mudelõppe edukust

Mudelina tunnustatakse teist inimest reeglina pigem siis, kui järgnevatest tingimustest on täidetud võimalikult paljud:

- mudel on vaatlejat juba korduvalt kiitnud
- vaatleja ei taha kaotada mudeli tunnustust
- vaatleja kardab karistust mudeli poolt
- mudel on saanud oma käitumise eest kiita

- mudelil on sotsiaalne võim ja ta võib teisi – mitte ainult vaatlejat – kiita või karistada
- vaatleja tunneb kas välist või suhtumiste, huvide vm sarnasust enda ja mudeli vahel
- vaatleja imetleb mudelit tema vanuse, võimete, oskuste või sotsiaalse prestiiži pärast

5.5.2. Reeglid

- Omandamise faasis mängib suurt rolli vaatleja tähelepanu. Mudeli ülesandeks on kutsuda esile vaatleja tähelepanu, näiteks isikliku huvi äratamise abil.
- Säilitamise protsessi saab toetada näiteks erinevate mudelite ühetähendusliku ja ühesuguse käitumise kordamise abil.
- Kasutamise faasis tuleb õppeprotsessi toetada kiituse ja karistuse abil.
- Isik, kes tahab nõudmisi vahendades olla täiesti perfektne, ei ole mudeliks kohane.

5.5.3. Mudelõppe kasutamise tugevused ja nõrkused vanglatingimustes

Põhimõtteliselt on mudelõppe efektiivsem ja ökonoomsem kui edu kaudu õppimine. Nõrkused seisnevad kontrollimise võimaluste vähesuses. Üles lugeda võib järgnevaid tugevusi ja nõrkusi:

Tugevused	Nõrkused
<ul style="list-style-type: none"> • korruga võib õppida ka palju inimesi 	<ul style="list-style-type: none"> • mudel töötab ka soovimatu käitumise suunas
<ul style="list-style-type: none"> • sundus ei ole vajalik 	<ul style="list-style-type: none"> • omandamise ulatus ei ole omandamise faasis kontrollitav
<ul style="list-style-type: none"> • luuakse alus uue käitumise üles ehitamisele 	<ul style="list-style-type: none"> • suure ajalise vahemaa tõttu, mis sageli lahutab omandamis- ja kasutamisfaasi, ei saa alati kindel olla, kas soovitav käitumine on omandatud või mitte
<ul style="list-style-type: none"> • uut käitumist pole vaja üles ehitada aegamööda; vahendab kiiresti ka keerukamat käitumist 	<ul style="list-style-type: none"> • mitte alati ei ole kontrollitav, millises olukorras (ja kas üldse) õppija omandatud käitumist kasutab
<ul style="list-style-type: none"> • omandamisfaasi vältel pole vaja kiita 	<ul style="list-style-type: none"> • vastuolulisus mudelkäitumises kahjustab õppimise edukust
<ul style="list-style-type: none"> • soovitavat käitumist on võimalik esitada vaid kirjeldamise abil 	<ul style="list-style-type: none"> • ei saa välistada, et teised mudelid võivad olla õppija jaoks tähtsamad
	<ul style="list-style-type: none"> • ei ole kindel, kas kasutamisfaasis leiab aset ka õppimine kiituse ja karistuse alusel

5.5.4. Harjutus mudelõppe kasutamise kohta vanglas

Palun uurige iga näite puhul:

- a) Millise käitumisega on tegemist?
 - b) Kes on mudeliks?
 - c) Miks toimib see isik mudelina?
 - d) Kes on vaateleja?
 - e) Otsustage, kas protsess on otskarbekohane?
 - f) Kuidas oleks mõttekam käituda?
1. Üks meister askeldas oma töötoas ja oli väga hoolas. Kinnipeetavate suhtes oli ta ühtmoodi sõbralik ja kiitis neid, kui nad oma töödega hästi toime tulid. Kinnipeetavad imetlesid ja armastasid teda. Kolleegide hulgas ei olnud ta eriti tunnustatud, kuna nende silmis hoolitses ta kinnipeetavate eest liiga palju. Kolleegide surve tõttu distantseerus ta mõne aja pärast kinnipeetavatest ega olnud nende suhtes enam nii vastutulelik.
 2. Üht kehaliselt tugevat kinnipeetavat kartsid tema vägivaldsuse pärast kõik teised. Ta lasi teistel enda eest tööd ära teha ja käitus igati bossina. Erilise uhkusega hoidis ta nähtaval oma tätoveeringuid.
 3. Üks nooruk tahtis alati olla juhtival kohal ja sattus seetõttu sageli teiste lastega kaklustesse. Sellega püüdis ta oma tahet kehalise vägivalga abil maksma panna, mistõttu eakaaslased teda kartsid ja tegid, mida ta tahtis. Tema isa oli väga vihane, kui ta sellest teada sai ja peksis nooruki tema agressiivsuse pärast vaeseomaks.
 4. Üks ametnik unustas kord kinnipeetava kirja edasi saata. Toidujärjekorras räägib ta sellest kinnipeetavale, vabandab ja lubab teha seda esimesel võimalusel, mida siis ka teeb.

Theo Wiczorek, Peter Rasche

STRESSI JUHTIMINE

Stressi juhtimise treening Nordrhein-Westfaleni Liidumaa vanglaametnike ja
kinnipeetavate tööd juhendavate meistrite väljaõppe raames

2004

6. STRESS IGAPÄEVATÖÖS: TEKKIMINE JA ENNETAMINE

TÖÖLEHT 1

6.1. Stressi kujunemise teoreetilised alused: stressi mõiste, tekkimise tingimused, toime

Stress on kogu organismi üldine mittespetsiifiline reaktsioon välistele või sisemistele teguritele (stressorid), mida hinnatakse kas ohtlike või ebameeldivatena.

Reaktsioon seisneb kogu organismi aktiveerumises. Reaktsiooni ülesanne on muuta organism võimelisemaks valitsema kriisiolukorda. Pikaajalise kestuse või ülemäärase tugevusega pinget teeb haigeks.

***Kriisiolukorra* all mõistame me olukorda, mis kujutab ohtu/ebameeldivust ühele või mitmele isikule või mis võib seda tekitada.**

Olukord tekitab stressi seda tõenäosemalt, mida *mitmetähenduslikumana, vähem ennustatavana ja kontrollitavana* seda tunnetatakse. Eriliselt tugevdavad stressi erinevate stressorite *sagedus, kestus, uudsus, üheaegsus* ja *intensiivsus*. Stressi tekkimine on aga alati individuaalne.

Stress tekib siis, kui ***inimene ise hindab*** antud situatsiooni ohtliku või ebameeldivana ja see hakkab mõjutama tema isikliku saavutusvõime kõrgemaid kihte.

Stress on individuaalne!

Isiklik hinnang stressi vallandavate tegurite ja omaenda võimaluste kohta neid valitseda oleneb iga inimese elu jooksul õpitud individuaalsetest kogemustest.

Stressireaktsioonid võivad ilmneda inimese organismis kolmel tasandil:

- 1. emotsionaalne/kognitiivne:** näiteks: raev, hirm, tajuvälja kitsenemine, mõtlemise seiskumine, kontsentratsioonivõime alanemine...
- 2. vegetatiivne:** näiteks: higi eritumine, iiveldustunne, surve maos, südamepekslemine...
- 3. muskulaarne:** näiteks: värisemine, krambid, lõõgastumine...

TÖÖLEHT 2

Minu stressireaktsioonid

Kognitiivsed/emotsionaalsed

Vegetatiivsed

Muskulaarsed

TÖÖLEHT 3

Minu isiklike stressorite nimekiri

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to list their personal stressors.

TÖÖLEHT 4

KÜSIMUSTIK INDIVIDUAALSETE STRESSI TUNNUSTE TUNDMA ÕPPIMISEKS

Kasutamise ja hindamise õpetus

Tehke rist ruutu, mis väljendab, kas antud tunnus esineb teie puhul *sageli*, *mõnikord* või *harva/ei kunagi*.

Hinnake saadud vastused: *sageli* = 2, *mõnikord* = 1, *harva/ei kunagi* = 0.

Arvutage saadud punktide summa eraldi vegetatiivsete, muskulaarsete ja kognitiivsete tunnuste osas ning nende kogusumma ja kirjutage see küsimustiku lõpus toodud tabelisse. Veel tuleb arvutada standard ja protsendiline väärtus.

Vegetatiivsed tunnused	<i>sageli</i>	<i>mõnikord</i>	<i>harva/ ei kunagi</i>	<i>punktid</i>
Seederikked	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Suu kuivamine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Hingamise kiirenemine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Liigne higistamine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Puhitustunne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Südameklõppimine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Valud südames	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Valgustundlikkus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Isutus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Punastumine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Kõrvetised maos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Maovaevused	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Pisted südames	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Vajadus urineerida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Külmatunne või kuumahood	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Külmad käed ja jalad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Kahepoolne peavalu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Peapööritus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
			Punktide summa:	_____

Käitumuslikud/muskulaarsed tunnused

Põlved lähevad nõrgaks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Kogelemise tunnused	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Üle küsimine ka hea akustika korral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Turja- ja kuklavalud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Võimetus lõõgastuda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Tõmblused teatud lihasgruppides	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Kiire kehaline kurnatus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Nimme- või seljavalud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Silmalaugude tõmblemine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Pigistustunne või valu rinnus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Liigutuste valulikkus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Tõmblused kogu kehas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Liigesevalud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Äkiline ärkamine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Pingetunne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
			Punktide summa:	_____

Kognitiivsed/emotsionaalsed tunnused

Unistamine, ei suuda püsida asja juures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Tunne, et kõik kasvab üle pea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Halb kuulamisvõime	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mõtlemise katkendlikkus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Unustamine, valesti kuulmine, valede valikute tegemine, kõneapsud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Ideede vähesus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Hirmutunded	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mõtted kaovad ära	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mälulüngad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Depressiivne meeleolu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Sisemine rahutus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Ehmumine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Korduvad sundkujutlused	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Unehäired	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Sihitus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mõtete karussell enne uinumist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Pidev juurdlemine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Kontsentratsioonihäired	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Unustuslikkus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Punktide summa: _____

Punktide kogusumma: _____

	toorpunktid	standardväärtus	protsendiline väärtus
vegetatiivsed tunnused:			
käitumuslikud/muskulaarsed tunnused:			
kognitiiv/emotsionaalsed tunnused:			
Punktide kogusumma:			

Normitabel individuaalsete stressi tunnuste tundma õppimise küsimustiku juurde
(Normid on välja töötatud 1995. a uuringu tulemuste põhjal NRW vanglakoolis, N = 404)

Toor-punktid	Standardväärtused			
	VEG	MUSK	KOGN	kokku
0	88	88	86	85
1	91	91	88	86
2	94	93	90	87
3	97	96	92	88
4	99	99	94	89
5	102	102	95	90
6	105	105	97	91
7	108	108	99	92
8	110	111	101	93
9	113	114	103	94
10	116	116	105	94
11	119	119	107	95
12	122	122	109	96
13	124	125	110	97
14	127	128	112	98
15	130	131	114	99
16	133	134	116	100
17	135	137	118	101
18	138	139	120	102
19	141	142	122	103
20	144	145	124	104
21	146	148	125	105
22	149	151	127	106
23	152	154	129	107
24	155	157	131	108
25				108
26				109
27				110
28				111
29				112
30				113
31				114
32				115
33				116
34				117
35				118
36				119
37				120
38				121

Toor-punktid	Standardväärtused			
	VEG	MUSK	KOGN	kokku
39				122
40				123
41				123
42				124
43				125
44				126
45				127
46				128
47				129
48				130
49				131
50				132
51				133
52				134
53				135
54				136
55				137
56				137
57				138
58				139
59				140
60				141
61				142
62				143
63				144
64				145
65				146
66				147
67				148
68				149
69				150
70				151

Testiprofiil

SV	vegetatiivne	muskulaarne	kognitiivne	kokku	PV
130					100
120					98
110					84
100					50
90					16
80					2
70					0

Protsendiliste väärtuste tabel

SV	PV	SV	PV	SV	PV	SV	PV	SV	PV	SV	PV
74	0	84	5	94	27	104	66	114	92	124	99
75	1	85	7	95	31	105	69	115	93	125	99
76	1	86	8	96	34	106	73	116	95	126	100
77	1	87	10	97	38	107	76	117	96	127	100
78	1	88	12	98	42	108	79	118	96	128	100
79	2	89	14	99	46	109	82	119	97	129	100
80	2	90	16	100	50	110	84	120	98	130	100
81	3	91	18	101	54	111	86	121	99	131	100
82	3	92	21	102	58	112	88	122	99	132	100
83	4	93	24	103	62	113	90	123	99	133	100

Juhend väärtuste leidmiseks:

- Leidke toorpunktid (vegetatiivsel, muskulaarsel, kognitiivsel, kokku), milleks liitke kokku kõik ühe ala üksikpunktid.
- Leidke standardväärtused (VEG, MUSK, KOGN, KOKKU), milleks vaadake normitabelit; näide: kellelgi on toorpunktide arv vegetatiivsel alal 6; vaadates normitabelist toorpunktid = 6 paremale, võib lugeda VEG all väärtust 105. Korrake sama teiste väärtustega. Toorpunkte võib vegetatiivsel, muskulaarsel ja kognitiivsel alal olla maksimaalselt 24, punktiarv kokku maksimaalselt 70!
- Kandke vegetatiivse, muskulaarse, kognitiivse ja kokku ala standardväärtused (SV) testiprofiilile. Väärtuseid, mis jäävad hallile alale, võib pidada keskmisteks. Protsendilisi väärtusi võib lugeda otse testiprofiililt või ka protsenditabelist täpsemalt järgi vaadata. Näiteks: ülaltoodud standartväärtus 105 annab tulemuseks protsendilise väärtuse umbes 70, see tähendab, et umbes 70% võrdlusgrupist (NRW vanglakooli õpilastest) said väärtuseks kas täpselt 105 või vähem.

TÖÖLEHT 5

6.2. Stressi spontaanne alandamine

1. Spontaanne lõõgastumine

Näiteks: sügav väljahingamine, lihaste lühiajaline pingutamine ja lõõgastamine, sirutamine, autogeense treeningu lühivorm või muud lõõgastustehnikad.

2. Välised kõrvale juhtivad tegurid

Näiteks külaskäik sõprade juurde, meisterdamine, jalutuskäik, filmi vaatamine, muusika kuulamine.

3. Sisemised kõrvale juhtivad tegurid

Näiteks mõtlemine kinoskäigule, spordile, perekonnale, hobidele, kaunite piltide ette kujutamine (rand, päike, roheline aas...). Kasulik on hoida mõnd pilti kogu aeg „valmis“, et seda oleks võimalik stressiolukorras kiiresti esile kutsuda.

4. Positiivsed enesesisendused

Mõne positiivse mõtte või stopp-mõtte süstemaatiline kasutamine, näiteks „Ma suudan!“, „Ma olen täiesti rahulik“, „Juhtub ka hullemat“. Oleks hea, kui teil oleks mõni selline positiivne lause juba varem valmis mõeldud ja alati käepärast.

5. Maha laadimine

Auru välja laskmiseks näiteks karjumine, jooksmine, kaevamine, puude löhkumine.

6. Stressi doosi vähendamine

Müraallika(te) välja lülitamine, telefonile mitte vastamine, ütlemine „nii ei saa“.

TÖÖLEHT 6

6.3. Pikaajalise stressi alandamine vegetatiivsete reaktsioonide mõjutamise kaudu

6.3.1. Autogeense treeningu lühikirjeldus

Heitke pikali pehmele alusele; ärge pange pea alla liiga paksu patja. Sirutage käsivarred – kehast pisut eemale – piki keha välja, nii et peopesad oleksid avatud allapoole. Katke keha kerge tekiga.

Või siis:

Seadke end istuma toolile või tugitoolile nii mugavalt kui vähegi võimalik. Võtke kutsari poos.

Sulgege silmad, hingake kolm korda aeglaselt ja sügavalt sisse ja välja ning alustage rahustava enesesisendusega.

Rahustav vormel:

Ma olen täiesti rahulik.

Miski minu ümber ei ole oluline.

Minu mõtted ei sega mind.

Seejärel tulevad autogeense treeningu tegelikud sisendused, mida lausutakse aeglaselt või mõeldakse. Üksikute sisenduste vahel tuleb korrata jälle rahustavat vormelit.

Raskuse sisendus:

Minu käsi on täiesti raske (hiljem: ma olen täiesti raske või raskus) 6x

Soojuse sisendus:

Mu käsi on soe (hiljem: ma olen täiesti soe või: soojus) 6x

Südame sisendus:

Minu süda lööb rahulikult ja ühtlaselt 6x

Hingamise sisendus:

Minu hingamine on rahulik ja ühtlane; 6x

Päikesepõimiku sisendus:

Minu päikesepõimik kiirgab soojust 6x

Lauba sisendus:

Mu laup on meeldivalt jahe 6x

Jääge veel mõneks ajaks lõogastunult lamama või istuma ja lausuge siis järgnev vormel ning järgige seda:

Tagasitulek:

Mu käed on tugevad (pingutage käsi), hingamine on sügav (sügav hingetõmme), silmad avanevad (avage mõlemad silmad).

TÖÖLEHT 7

6.3.2. Hingamisharjutused

1. Hingamine koos sisekõnega

Korrake seda harjutust võimalikult sageli. Hingake sealjuures nii kiiresti või aeglaselt, kui teile mugav tundub.

Sissehingamine: aeglaselt läbi nina;

Väljahingamine: hingake samuti läbi nina ja kontsentreeritult; sealjuures korrake mõttes ühe- või kahe silbilist sisendussõna, näiteks „rahu“.

2. Kolmeastmeline hingamine

Korrake seda kolmeastmelist hingamist viis kuni kümme korda. Sisse ja välja hingake nina kaudu.

Aste 1: Rangluuhingamine

Sissehingamine: asetage käed sõrmeotstega mõlemale rangluule; hingake aeglaselt sisse, nii et rinnakorv kergelt tõuseks.

Väljahingamine: hoolitsege välja hingamise juures selle eest, et kogu õhk saaks välja surutud. Käed jäävad passiivselt rinnale lebama ja tunnevad rinnakorvi tõusmist ja laskumist.

Aste 2: Rinnahingamine

Sissehingamine: asetage käed mõlemalt poolt alumistele roietele, nii et sõrmeotsad peaaegu puudutavad üksteist; sissehingamisel tunnevad käed, kuidas roided pöörduvad väljapoole ja sõrmeotsad kaugenevad üksteisest.

Väljahingamine: väljahingamisel lähenevad sõrmeotsad taas üksteisele.

Aste 3: Diafragmahingamine

Sissehingamine: Asetage käed kõhule naba kõrgusel; sissehingamisel kõht tõuseb, diafragma surutakse alla ja kopsu alumised sagarad täituvad õhuga; käed laskuvad alla.

Väljahingamine: Kõht muutub lamedaks ja diafragma pöördub oma algasendisse tagasi.

3. Täishingamine

Täishingamise korral kombineerige astmelise hingamise astmeid üksteise järel omavahel; sealjuures hingake sisse ja välja kogu aeg läbi nina; korrake harjutust viis kuni kümme korda.

Sissehingamine:

- alustage diafragmahingamisest (ca 2 sekundit: „kaks-kümmend üks, kaks-kümmend kaks“),
- seejärel minge ilma välja hingamata üle rinnahingamisele (samuti ca 2 sekundit)
- lõpuks rangluuhingamine (2 sekundit),
- hinge kinni hoida (2 sekundit)

Väljahingamine:

- vastupidises järjekorras: rangluuhingamine (2 sekundit)
- rinnahingamine (2 sekundit)
- diafragmahingamine (2 sekundit)
- hinge kinni hoida (2 sekundit)

TÖÖLEHT 8

6.3.3. Kombineeritud harjutus

1. Hingamisharjutus

Tehke olemine endale nii mugavaks kui võimalik...

Pöörake tähelepanu oma hingamisele... ärge hakake midagi muutma...

Jälgige vaid oma keha neid osi, millel on tegemist teie hingamisega...

Laske end oma hingamisest kanda...

Olge teadlik igast toimuvast muutusest...

Jälgige, kuidas õhk käib sisse ja välja...

Teadvustage endale iga toimuvat muutust...

Nüüd hoidke pärast sissehingamist veidi aega hinge kinni...

Pange tähele pinget rinnakorvis...

Nüüd laske õhk jälle välja...

Pange tähele, kuidas rinnakorv meeldivalt lõõgastub...

Korrake sissehingamist...

Pange uuesti tähele pinget...

Nautige pinge alanemist aeglase väljahingamise ajal...

Nüüd jälgige taas vaid õhu sisse ja välja voolamist hingamisel...

Pange tähele rahutunnet, mis tasapisi kehas laiali valgub...

Nüüd kontsentreeruge vaid välja hingamisele...

Kontrollige, kas kogu õhk on välja hingatud...

Te hingate kergelt ja vabalt...

Saatke kõik pinged ja mured koos õhuga kehast välja...

Võtke koos õhuga endasse kõik tunded, mis teile meeldivad...

Rahulolu... rõõm... õnn... ... lõõgastus...

Te suudate oma mõtlemise ja tahte abil neid tundeid endas iga hetk üles äratada...

Laske oma hingamine jälle vabaks ja kergeks...

2. Rahu harjutus

Rahu...

Ma olen täiesti rahulik...

Välistel sündmustel ei ole minu jaoks praegu mingit tähendust...

Minu mõtted ei sega mind...

Rahu...

Rahu...

3. Autogeenne treening

Minu käed on rasked (kaks korda) **või** raskus (kolm korda)

Raskus

Minu käed on soojad (kaks korda) **või** soojus (kolm korda)

Soojus

Minu süda lööb rahulikult ja ühtlaselt (2x) **või**: süda rahulik ja ühtlane (3x)

Rahulik ja ühtlane

Minu hingamine on rahulik ja ühtlane, ma hingan (2x) **või** hingan (3x)

Ma hingan

Minu päikesepõimikust voolab soojust (2x) **või** päikesepõimikus voolab soojust (3x)

Soojus voolab

Minu laup on meeldivalt jahe (2x) **või** laup on meeldivalt jahe (3x)

Meeldivalt jahe

4. Rahuharjutus

(edaspidi ei korrata)

5. Autogeenne treening

(edaspidi ei korrata)

6. Rahuharjutus

(alati enne viimast harjutust)

7. Visualiseerimine

Sa lamad lagedal rannal...
Imed endasse päikesekiiri...
Päike lõõgastab kogu su keha...
Sa tunned, kuidas päikesevalgus tungib läbi su naha...
Sul pole mingit muret selle pärast, mis toimub maailmas väljaspool sind...
Ja sa annad end soojuse, kindluse, lõõgastuse tunde hoolde...
Sa tunned kerget briisi puhuvat...
Kuidas see puhub meeldiva jahedusega üle mere ja sinu...
Sa tunned oma ninas virgutavat soolast lõhna...
Pehme tuuleke ümbritseb sind meeldiva jahedusega...
Sa tunned, kuidas nahk meeldivaltp kipitab...

Sa kuuled mere pehmet lakkamatut mühinat ...
Ja kaugel murduvate lainete kerget müha...
See lõõgastab ja rahustab veelgi enam...
Lainete rütmiline rullumine ja kadumine...
Kuidas nad end koguvad ja paiskuvad viimase jõuga rannale...
Ja seejärel taas laisalt tagasi tõmbuvad...
Sa jälgid seda oma kõrvadega... ja see lõõgastab sind...

Sa näed kiirgavalt sinist taevast...
Üksainus valge pilveke sinu kohal...
Üheks momendiks oled sina ise see pilv: kerge... eesmärgitu... muretus hõljumises...
Pilveke haihtub aegamööda...
Sa kuuled jälle laineid ja tunned pehmet soolast tuult...
Tunned päikesepaistet, mis soojendab su keha...
Üksik kajakas lendab otse sinust üle...
Loovides ettevaatlikult ja kaunilt tuules...
Siis tõmbab tiivad kokku ja kukub kivina allapoole...
Sa näed ta värve... valge ja pruun... ta on väga ilus... tema kongus nokk on tumekollane
Ta liugleb kõrgel sinu kohal, ent sa näed teda hästi...
Sa tunned ennast selle kajakana... peaaegu sama muretu kui tuul...

Nüüd on ta kadunud...
Sa tõused istuli... ja su silmad on veidi pilukil...
Sa hingad sügavalt ja puhanult... oled rahul ja lõõgastunud...

Vaatad uudishimulikult enda ümber ringi...
Sa oled üksi üksikul saarel...
Sa võid teha kõike, mis sulle meeldib...

Liiv sinu ümber on täiesti valge...
Sa haarad peotäie ja vaatad, kuidas see pudeneb su sõrmede vahelt...
Sa tunned, kui soe ja peen see on...
Ja imetled iga liivatrera, mis kukub su sõrmede vahelt tagasi rannale...
Kui selge ja kaunis on see silmapilk...

Sa pöörad oma pilgu imeliselt sinise kristallselge mere poole...
Mere põhjas paistab kudpruunikas aeglaselt liikuv mererohi...
Üks troopikakala... kirev ja laiskade liigutustega...
Laugelt rulluvad randa lained...
Sa vaatad, kuidas üks neist ennast künkana üles upitab...
Siis ümber pöördub... ja valge vahuna ranna üle ujutab...
Üks pikakoivaline lind jookseb just sellele kohale...
Nokk pendeldamas ühes taktis kergelt hüplevate jalgadega...
Sa vaatad oma saarel ringi...
Avastad kaks üksikut puud...
Vasakul... suur, sihvakas, üle külvatud kookospähklitega...
Tüvel vahelduvad mustrid...
Sa järgid neid tumepruune mustriridu kuni lõpuni välja...
Sinna, kus palmi tumerohelised lehed end tuules laisalt kõigutavad...
Kõige üle asuursinine ergav taevas...
Parempoolne on banaanipuu...
Tüvi ja pikad lehed on täiesti rohelised... helehohelised...
Ja nende vahelt avastad sa kollaste banaanide puhma...

Sa vaatad uuesti merele ja oled täiesti rahul...
Lased kergel briisil taas paitada üle oma näo...
Ja tunned, kuidas soolane hingus sind elavdab...

Võta endale aega oma saarel... lõõgastunud ja kõigega rahul...
Su nägemine on selge... oled täidetud ääreni iluga, mis sind ümbritseb...
Lase oma pilgul rännata...
Ja lase ümbrusel veel mõnda aega endale mõjuda...

8. Lõpetamine

(Aeglaselt ja rahulikult välja tulla)

Nüüd mõelge tagasituleku peale...

Kiirendage oma hingamist...

Liigutage ja sirutage oma keha...

Avage silmad ja pöörduge tagasi ruumi...

KILE 1

Enesekaitset nõudvate olukordade mentaalne valitsemine

Kasutamine	Eesmärk	Meetod
Ennetamiseks:	Kontsentratsioon Lõõgastus	→ Hingamisharjutused Autogeenne treening Lihaste progresseeruv lõõgastamine Meditatsioon
	Plaanipärane ettevalmistus	→ Probleemide süsteemne lahendamine
Olukorras olles:	Sisemise rahu hoidmine	→ Positiivne enesesisendus Kiirlõõgastused Maha laadimine Pinge allikate välja lülitamine
	Tähelepanelikkus Kontsentreeritus	→ Tsentreerumine
	Ettenägelikkuse arendamine	→ Imaginatsioon
	Ettevaatlikkus	
	Jõu sidumine, täie panusega	→ Tundeliseks muutmine Karjumine
Järelhooldus:	Stressi maandamine	→ Lõõgastustehnikad
	Läbi töötamine	→ Vestlus
	Järelduste tegemine	→ Probleemi süsteemne lahendamine
	Järelkahjustuste vältimine	→ PTSH kontseptsioon

Elamise kunst

Huumor



Rõõm ka piasjadest



Ka piasjade tähtsustamine



Kontsentratsioon



Kannatlikkus



Distsipliin



Visadus



Vähenõudlikkus



Arukus



Reaalsustunne



Ratsionaalne usk

Theo Wiczorek, Peter Rasche

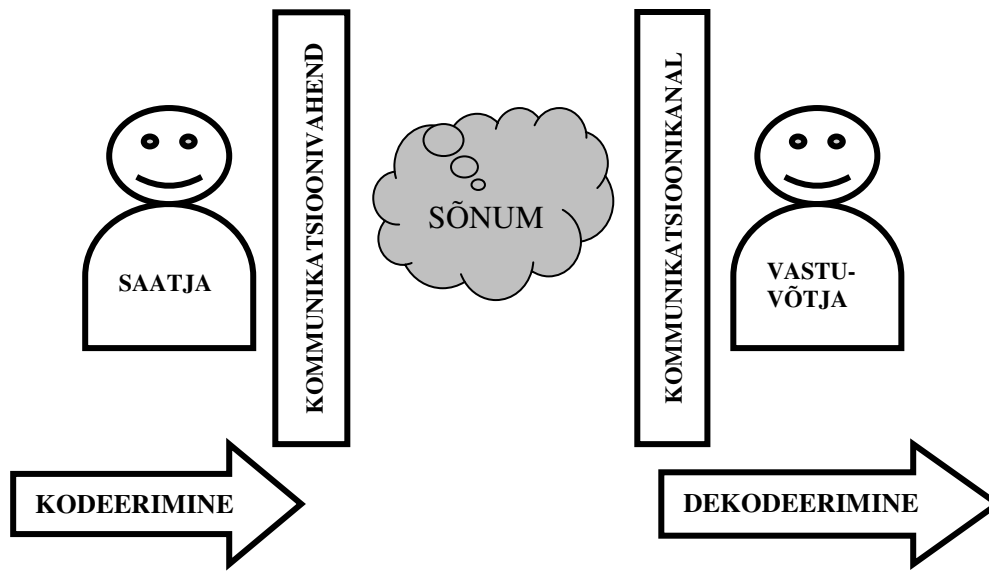
Psühholoogia kursuse materjalid

Lõpukursus II

2004

7. VESTLUS KUI KOHTLEMISE JA MUUDE TUNDLIKE VANGLASITUATSIOONIDE JUHTIMISE ALUS

7.1. Verbaalne ja mitteverbaalne kommunikatsioon



Kommunikatsiooni lihtsustatud mudel

Kommunikatsiooni all mõistetakse **informatsiooni** (sõnumid, teated) vahetamist **saatja** ja **vastuvõtja** vahel kas **verbaalsete** või **mitteverbaalsete suhtlemisvahendite** (kodeerimine) abil, mille ülesandeks on informatsiooni vahetajate omavaheline mõjutamine. Suhtlemisvahendite registreerimine toimub erinevate **kommunikatsioonikanalite** (silm, kõrv, nina, nahk) kaudu (dekodeerimine).

Verbaalsed kommunikatsioonivahendid on märkide süsteemid, millel on teatud kindlad tähendused ja reeglid (grammatika), mille abil on võimalik märke siduda terviklikeks tähendusteks, nii et see võimaldaks sõnumi kõikehaaravat, mitmekülgset ja diferentseeritud mõistmist. Näited: **suulised keeled**, **kirjalikud keeled**, **märgikeeled**.

Mitteverbalsed suhtlemisvahendid on märgid (käitumine, tunnused, esemed, pildid), mis võimaldavad edasi anda asjaolusid, seisundeid, nõudmisi, suhteid vahendatud väljendite (analoogne kodeerimine) abil. Reeglid seoste kohta keerukamate tähenduste koostamiseks üldjuhul puuduvad. Eristada võib: **kehamärgid** (žestid, kehahoiak, kehaehitus, riietus, soeng, keha- ja suulõhn, higistamine, punastamine, kehatemperatuur, naha tunnused, käesurve), **näoväljendused** (miimika, näo tunnusjooned), **hääle väljendus** (toon, pausid, hääle tugevus, hääle kõrgus, kõne kiirus, artikulatsioon, kõnevead), **käekiri** (kirjapilt,

grafoloogilised tunnused, õigekiri), **positsioon ruumis** näiteks vastuvõtja suhtes (distant, nurk, kõrgus, istumise järjestus), **produksioon** (joonistused, esemed, ruumi kujundamine).

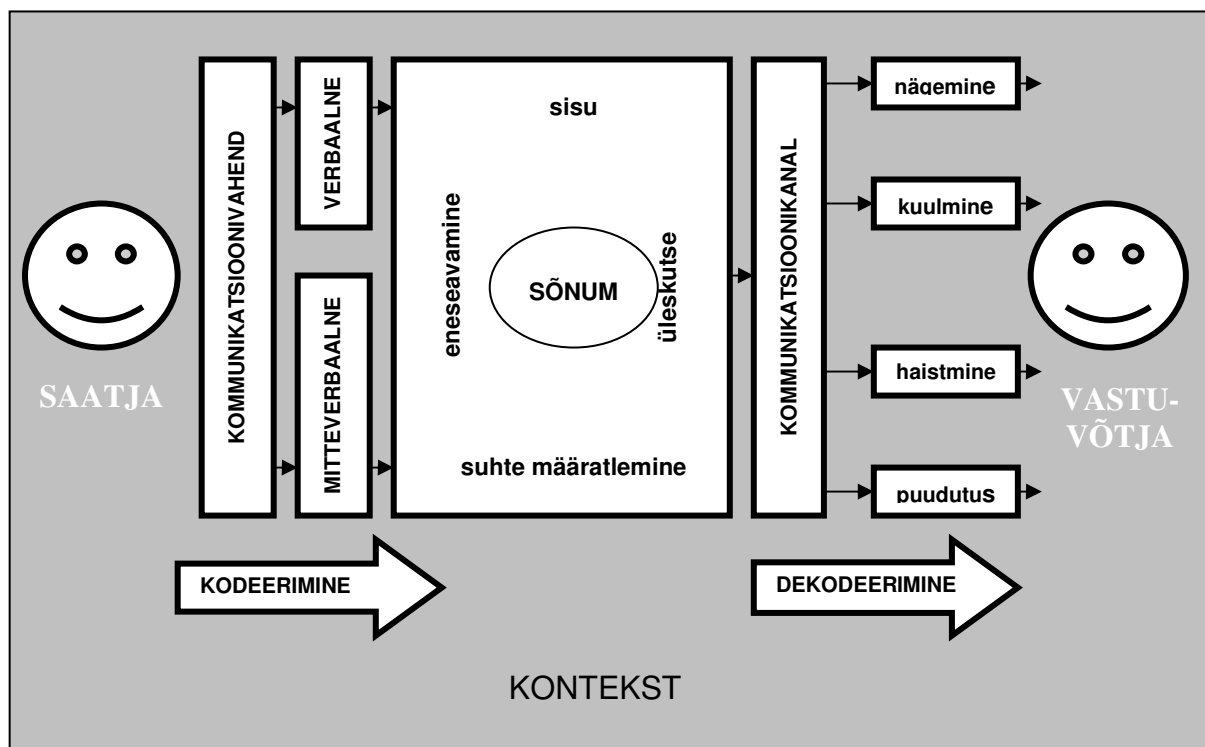
7.2. Erinevate suhtlustasandite tähendusest

Informatsiooni kannavad sõnumite kõik neli **tähenduse tasandit**:

- **asjalik sisu** = informatsiooni sisulised aspektid (mida sisuliselt öeldakse?)
- **üleskutse** = informatsiooni üleskutseaspekt (milleks informatsioon ärgitab?)
- **eneseavamine** = informatsioon saatja kohta (mida annab saatja teada endast?)
- **suhte määratlemine** = saatja informatsioon *oma* nägemusest suhte kohta vastuvõtjaga (millisena näeb saatja oma suhet vastuvõtjaga?)

KILE 3

Kommunikatsiooni mudel



7.3. Kommunikatsiooniharjutus

Juhtum:

Üks kinnipeetav astub teie juurde, ajab silmad suureks ja ümmarguseks ning ulatab teile kergelt väriseva käega kirjutatud avalduse. Teise käega silub ta oma juukseid. Kinnipeetav on üldjoontes korralikult riides, isegi küünealused on ta ära puhastanud. Avaldus on kirjutatud kokku voltimata paberile ja puhtalt. Asi seisneb selles, et kinnipeetav soovib saada lühiajalisele väljasõidule kaks päeva, mis on talle ette nähtud senise eest ja veel neli päeva tuleviku arvelt 15.4 StVollzG järgi. Ta lausub surutud häälega: „Kinnipeetav Kleinhuber saab koguni 6 päeva puhkust, et valmistada ette oma vabanemist. Ja tema istub samasuguse kuriteo pärast kui mina, me vabaneme täpselt ühel ajal, on samauti esmakordselt karistatud, tal on samuti naine ja kaks last. Tema olukord ei erine minu omast mitte millegi poolest!“

1. Otsige näitest üles konkreetsed kommunikatsioonivahendid ja paigutage need kommunikatsioonivahendite üldmõistete alla.
2. Tõlgendage kinnipeetava suulisi ütlusi erinevatel tähendustasanditel.
3. Kuidas võib mõista neid ütlusi teistel suhtlustasanditel valesti?
4. Analüüsige samal viisil avalduse koostamist.
5. Otsige mõni näide vangla argipäeva kohta omaenda praktikast ja analüüsige seda sama skeemi kohaslt, punktid 1 kuni 4.

7.4. Vestlusstiili analüüs

Praktiline harjutus vestluse läbiviimise kohta

Järgnevalt leiate te kümme vestluskatkendit. Iga lõigu kohta on järgnevatel lehtedel antud kuus erinevat vastust. Lugege iga lõiku tähelepanelikult ja kujutage ette mõnd inimest nendes olukordades. Oletame, et tunnete seda inimest sedavõrd hästi, et ta võiks kõneleda teiega nii, nagu on esitatud neis lõikudes ja teil tuleb talle vastata.

Lugege läbi kuus iga lõigu juurde kuuluvad vastust. Märkige seejärel ära vastus, mille te spontaanselt esimesena vastaksite, mis oleks teie ettekujutuse järgi sellele kõige lähem. Tehke seda kõigi kümne vestluskatkendiga.

Juhtum 1: Kahekümne nelja aastane tüdruk

Kui ma ainult talle otsa vaatan! .. ta pole pooltki nii ilus ega intelligentne kui mina ja ma ei saa lihtsalt aru, mismoodi õnnestub tal kõiki inimesi ümber sõrme keerata. Miks tema askeldusi lihtsalt läbi ei nähta? Kui tal miski asi õnnestub, siis vaatavad teda kõi imetlusega. Ma ei suuda seda enam välja kannatada! See ajab mind lihtsalt hulluks. Ta saab kõik, mida tahab! Ta sai minu töökoha; ta rõõvis selle sõna otseses mõttes minult ära ja pärast veel salgas. Kui ma sellest juttu teen, siis ütleb ta ainult: „Mul on kahju!“ Aga oodake ainult, küll ma talle veel näitan.

Vastused selle juhtumi kohta:

1. Kas meenutab see teile mõnda kunagist sõbrannat?
2. See naine saavutab just seda, mille tegelikult peaksite saama teie. Kas te tajute asja nii?
3. Võib öelda, et muutusite selle tüdruku suhtes peaaegu agressiivseks. Meil kõigil on mõnede inimeste vastu eelarvamusi, aga väga harva osutub see meile tõepoolest kasulikuks.
4. Ma mõtlen, et see on kadeduse üks tüüpilisi juhtumeid. Seda kutsuvad ju sageli esile isikud, kes on pisut osavamad ja võimekamad kui me ise.
5. Miks te ei proovi teda pisut jälgida, et lüüa teda tema enda relvaga? Kui ta tõepoolest ainult bluffib, siis on viimane sõna niikuinii teie.
6. Teie vanuses on pettumused loomulikult väga valusad. Aga pettumused on kogemused, millest on võimalik õppida. Kasulik on olla veidi mõistlikum ja omandada enam elukogemusi.

Juhtum 2: Kolmekümneaastane mees

Mul on tõega imelik tunne. Kui ma juhuslikult millegi üle rõõmustan, siis ei suuda ma lihtsalt seda uskuda ja teen nii, nagu poleks seda olnud. See muudab mu tõepoolest rahulikumaks! Ma tõesti tahtsin Gerdaga kohtama minna ja keerlesin nädalate kaupa tema läheduses enne, kui leidsin julgust temalt kokkusaamist paluda... ja kui ta siis „jah“ ütles, ei suutnud ma seda uskuda. Ma lihtsalt ei uskunud seda ja muidugi ei läinud siis ka kohale.

Vastused selle küsimuse juurde:

1. Teievanune noor mees peaks naistest juba pisut realistlikumalt mõtlema. Nad on ju ka inimesed ja tahavad kohtamas käia sama hea meelga kui teie isegi.
2. Kas see on teie jaoks tõepoolest uskumatu, kui teiega juhtub midagi rõõmustavat?
3. Te olete endale arvatavasti nii tihti sisendanud, et teiega ei saa juhtuda midagi rõõmustavat, ja kui midagi siiski juhtub, tundub see teile täiesti võimatuks.
4. Ma küsin endalt, kas see ebatõelisuse tunne pole mitte seotud mõne kindla sündmusega teie elus. Kas võiksite mulle pisut täpsemalt rääkida, mida te selle „midagi tõeliselt rõõmustava“ all mõtlete?
5. Kas tõesti on põhjust niisuguse asja pärast meeolehärra tunda? Me kõik võitleme mingite imelike tunnete ja soovidega. Te saate sellest kindlasti üle.
6. Ma usun, et see asi võib olla teie jaoks õpetlik. Järgmine kord oskate oma võimalusi paremini hinnata.

Juhtum 3: Kolmekümneaastane naine

Juba kümme aastat elan ma selles linnas ja seitse aastat koguni samas korteris, kuid senimaani ei tunne ma mitte kedagi. Büroos ei suuda ma kellegagi sõbrustada. Ma püüan teiste kaastöötajatega sõbralikult käituda, aga põhiliselt tunnen ma end krambis olevat ja sisendan siis endale, et see kõik on mulle täiesti ükskõik. On ju võimatu kedagi usaldada. Ma ei taha endale sõpru – ja aegajalt tundub mulle, et ma olen selles tõepoolest veendunud.

Vastused selle näite juurde:

1. Olete liiga pessimistlik. See ei saa ju igavesti niimoodi edasi minna. Ühel päeval tullakse jälle teie juurde.
2. Ma tunnen nii mõndagi inimest samas situatsioonis kui teie. Ometi on neil õnnestunud leida tutvusi, kui nad on astunud mõne vabaaja klubi liikmeks. Kõige tähtsam on mitte ennast veenda, et peabki alati üksi olema.
3. Kui te võiksite mulle sellest pisut rohkem rääkida, kuidas te endale uusi sõpru otsinud olete, saaksin ehk anda teile täpsemat nõu, kus olete vigu teinud.
4. Kui ma teid õigesti mõistan, on teie probleem selles, et te ei tea, kas te tõepoolest tuletegi endaga paremini üksi olles toime või püüate end selles ainult veenda.
5. Ehk ei taha te sõpru hoopis seepärast, et kaitsete end millegi muu eest... millegi eest, mida te tõeliselt kardate?
6. See on muidugi üsna kurb, kui sõpru ei ole ja kindlasti peate te selle vastu midagi ette võtma. Tõenäoliselt on aga ka teie enda ootused liiga kõrged. Sellega välistate te ise oma võimalused uusi sõpru leida.

Juhtum 4: Kahekümne kaheksa aastane kinnipeetav

Ma tõesti ei tea, mida ma peaksin tegema. Ma võiksin vabaneda ennetähtaegselt. Usun, et kõik peaks klappima, aga loomulikult vaid juhul, kui kõik võimalikud paberid ootustele vastavad. Aga vaba ei ole ma ju ka siis. Aga siis, kui ka ülejäänud aeg läbi on, ei ole võimalik mulle enam mingeid ettekirjutusi teha, siis võin ma teha, mida süda kutsub. Aga kui mõelda selle aja peale, mida ma pean siis veel siin... Ma tõesti ei tea, mida ma tegema peaksin, see ajab mind täiesti hulluks.

Vastused selle näite juurde:

1. Aga mida te seal väljas siis teha kavatsete ja kui palju kriminaalhooldusametnik teid selle juures takistada saab?
2. Ettevaatust ennatlike otsustega! Vaadake, et te ei hakka kiusu pärast tegutsema. Enne, kui ütlete EI, mõelge pisut, kas poleks parem, kui teil oleks selles küsimuses mõni kõrvaline nõuandja.
3. Nojaa, äkki saategi ilma kriminaalhoolduseta hakkama. Me peame veel vaatama, mis seis teil tegelikult on. Ma panen teid sotsiaaltöötaja juurde kirja, tema võib teile neist asjadest rohkem rääkida.
4. Ma usun, et teil on lihtsalt hirm otsustada vastutuse enda kanda võtmine. Kui ollakse olnud nii kaua aega vanglas, ununeb iseseisev elu päris ära. Seda juhtub paljudega.
5. Jaa, see pole muidugi mingi kerge otsus, mis teil ees seisab. Kas peatne vabanemine piirangutega või tuleb teil veel kaua kannatada, aega kaotada, et tunda end siis täiesti vabana.
6. Miks te teete asjad selle muretsemisega enda jaoks nii võimatult raskeks: pean – ei pea? Igal asjal on alati kaks külge.

Juhtum 5: Kinnipeetav nooruk

Teate, minuga on niisugune imelik värk. Kui minuga juhtub midagi head, siis ei suuda ma seda kohe kuidagi uskuda. Ma olen nädalate kaupa kaalunud, kas kirjutada sellele tüdrukule või mitte. Mõtlesin,

et võib-olla ei taha ta minust enam midagi kuulda. Juba see viimane kord tõmbus ta ju tagasi. Nojah, siis ma kirjutasin siiski, ei saanud mingit vastust ja siis tahtis ta ikkagi minuga lühiajalisele kokkusaamisele tulla. Ja siis viskas mul jälle kopa ette. Ma ei pannud ennast kirja. Ja... noh, ja nüüd on ju loomulikult kõik läbi.

Vastused selle juhtumi juurde:

1. Teie vanuses peaks juba pisut kindlamalt reaalsel pinnal seisma! See, et tüdruk end alguses tagasi tõmbas, on ju arusaadav, eks? Põhimõtteliselt tahaks ta hea meelega lasta end veenda, et te ennast muutnud olete.
2. Kui teiega juhtub midagi meeldivat, tundub see teile täiesti ebatõenäoline. Te ei söanda seda asja enam kuidagi uskuda.
3. Te olete end oma elu jooksul veenda püüdnud, et olete üks igavene hädavares. Ja kui siis juhtub midagi head, ei usu te, et see saaks võimalik olla ja oletegi blokeeritud.
4. Kas see imelik värk, millest te rääkisite, võib olla seotud mõne kogemusega, mis teil kunagi elu jooksul on olnud? Kas tahaksite sellest asjast mulle pikemalt rääkida? Mida te mõtlete sellega, et „kui minuga juhtub midagi head“?
5. Me kõik teeme oma elus aeg-ajalt midagi valesti ja kujutame ette asju, mida pole olemas. Te ei tea ju isegi täpselt, kas see kontakti võtmine oli teie jaoks õige tegu.
6. No nii, nüüd ei jää küll mitte midagi muud üle, kui maha istuda ja kiri kirjutada. Mitte mulle ei pea te seda imelikku värki selgitama, vaid tüdrukule. Ja kui seekord ongi hilja, siis järgmisel korral oskate oma võimalusi paremini kasutada.

Juhtum 6: Kolmekümneaastane kinnipeetav

No mida see kõik tähendab? Mitte keegi ei mängi minuga lahtiste kaartidega. Mina peaksin näitama, et aitan kaasa oma individuaalse täitmiskava täitmisele. Aga minu odavast tööjõust saavad kasu teised. Kui ma ükskord välja saan, ei kraaksu ükski vares mulle järele, kuidas ma ennast siin üleval pidasin. See, mis maksab, on see, et ma siin istusin... varem kohtulikult karistatud! Ja mis puutub minu naisesse..., no ja...

Vastused selle juhtumi juurde:

1. Kas tahtsite öelda midagi oma naise kohta?
2. Kui te tahate öelda, et me teid siin üksnes ekspluateerime, siis on teil hea põhjus ennast mitte pingutada.
3. Te arvate, et teie jaoks on täiesti mõttetu ennast pingutada, sest see ei ole teie tegelike probleemide lahendus?
4. Need mõtted tuleb teil kõrvale visata. Põhiliselt kahjustate te nendega vaid iseennast. Te panete endale bloki peale ega pääse enam edasi.
5. Ma saan teie tunnetest aru. Paljud kinnipeetavad mõtleavad samuti. Aga ka paljud inimesed väljaspool on samasuguses olukorras ennast vihast punni ajanud. Aeg paneb kõik asjad jälle paika.
6. Te lasete oma vihal kasvada ja igasugustel kättemaksumõtetel enda üle võimust võtta. Aga see ajab asjad hoopis keerulisemaks, uskuge mind!

Juhtum 7: Neljakümne kuue aastane kinnipeetav

Seal ongi see uus töötaja, kellega ei ole võimalik kuidagi leppida. Ta on üleolev, teab vastuseid kõigile küsimustele ja usub, et on leiutanud püssirohu. Aga, armas Jumal, tal pole aimu ka, kuidas asjad siin käivad. Kui mina oleksin tema asemel, siis – uskuge või ei – mina teeksin asjad küll paremaks, mitte ainult inimeste, vaid ka organisatsiooni seisukohast võttes.

Vastused selle juhtumi juurde:

1. Te tahaksite oma võimeid proovile panna. Teie jaoks on väga oluline näidata, et oskate paljusid asju paremini kui teised.
2. Teil tuleb oma suhtumist uue töötaja suhtes muuta, siis muutub kindlasti ka tema käitumine.
3. Kannatage pisut. Ka töötaja on ainult inimene. Küll te aja jooksul teineteises selgust saate.
4. See uus töötaja tundub teile olevat nii haritud, et kõige parema meelega tahaksite teda üle trumbata, on ju nii?
5. Ütlesite, et uus töötaja on üleolev. Teie ise räägite aga üsna selgelt üleolevalt.
6. Olete te siis uue töötajaga juba korralikult tutvust teinud? Kas tunnete teda juba tõepoolest nii hästi? Kust see teie informatsioon pärit on?

Juhtum 8: Kinnipeetav nooruk (15 a)

Ma olen siin oma vanemate pärast. Nad ei anna mulle kunagi andeks, et ma neile seda teinud olen. Teie mõtlete samamoodi: See siin jääbki varastama. Ja mina küsin, mis on mul nende juures veel asja, kui ma välja saan. Nad ei hakka mulle niikuinii kirjutama.

Vastused selle juhtumi kohta:

1. Sinu süütunded segavad sul asju objektiivselt nägemast. Mina usun, et sa reageerid mõtlematult, kuna oled oma vanemates praegu pettunud.
2. Sa tahaksid hea meelga jälle oma vanemate juures elada, aga sa kardad, et nemad ei taha sinust enam midagi kuulda.
3. Millal su vanemad viimast korda siin käisid? Ehk on nad tööga kinni ja on ka juba varem samal moel reageerinud?
4. Tead, kõige parem on, kui sa istud praegu kohe maha ja kirjutad korraliku kirja, kus seletad oma vanematele, kuidas sa ennast tunned ja kuidas sa neid vajad. Selle peale reageerivad nad päris kindlasti.
5. Peale seda, mida sina tegid, pole sul oma vanematelt mida muud oodata. Tulevikus tuleb sul selle peale juba eelnevalt mõelda.
6. Sinu vanemad ei ole sind päris kindlasti unustanud. Aga ma usun, et ka nemad vajavad aega, et selle olukorraga harjuda. Aga kindlasti annavad endast varsti märku. Sa ei pea seda asja üle tähtsustama.

Juhtum 9: Vestlus kolleegiga

(„Mis siis õieti juhtus, Erich?“)

Jah, mis siin õieti lahti on, sellest ei saa ma varsti enam ise ka aru. Sa ju tead kinnipeetav M-i tema probleemidega? Mina istusin hetkeks tema voodiselvale ja tegin temaga koos ühe suitsu. Seal läks inspektor mööda ja karjus üle terve maja, nii et kõik seda kuulda võisid, et ma ei tegevatki mitte midagi muud. Ja siis läheb ta juhendaja juurde ja see loeb mulle eeskirju ette. Mees, ma teen tööl oma parima, aga kui asi läheb selleni, et need hakkavad mulle selgeks tegema, et kõik, mis ma teen, on vale, ei tea ka mina ise varsti enam, mida ma tegema pean.

Vastused selle juhtumi juurde:

1. Ah, Erich, ära võta asja nii traagiliselt. Ja eelkõige mitte isiklikult. Inspektoril on tema koleerilised päevad. Ja juhendaja ju teab, mida sa tegelikult väärt oled.
2. Teiste sõnadega – niipea, kui sind kritiseeritakse, saad sa kohe alaväärsuskompleksi.
3. Sina tahtsid kõige paremat, aga see ei olnud mitte päris eeskirjade kohane.
4. Kuule, kui sa lased ennast nii kergesti rivist välja lüüa, siis oled sa siin varsti omadega läbi – ja kinnipeetavate silmis samuti.
5. Kuule, ütle palun ausalt, kas see on ainus põhjus, et sa oled juba ise endas kahtlema hakanud?
6. Ma tahan anda sulle nõu olla enesekindlam. Jälgi kandidaadi seisuses eeskirju täpselt, siis ei ole kellelgi sinust midagi tahta.

Juhtum 10: Jutuajamine praktikandi ja õpetaja vahel

(„Tulge sisse, mida ma saan teie heaks teha?“)

Härra X, ma oleksin tänulik, kui ütleksite mulle, kuidas oleks mul kõige õigem valmistuda lõpukursuseks. Ma tahaksin kasutada selleks praktilise väljaõppe aega, sest olen ju teistest vanem ja õppimine ei lähe enam nii libedasti. Ka kolleegide konspektidest ei saa ma selgust. Ma ei tea, mis on tõepoolest tähtis ja mis mitte.

Vastused selle juhtumi kohta:

1. Te arvate, et vajate ettevalmistuseks rohkem aega, tahaksite aga olla ka kindel, et õpite õigeid asju.
2. Ka sooviksite, et ütleksin teile ette mõne teema, mida lõpukursuse jooksul läbi võetakse? Aga lugege kõigepealt juhend uuesti läbi. Kõige parem, kui lähete raamatukogusse, seal on olemas ka märksõnastik, mille järgi saate kõik asjad üles otsida.
3. Ma arvan, et inimese õppimisvõime sõltub vähem tema vanusest kui huvist ja motivatsioonist. Kui te olete mõnest ülesandest tõsiselt huvitatud ja kujundate selle kohta omaenda arvamused selle asemel, et küsida teiste omi, märkate te üsna varsti, mis on tähtis.
4. Ma küsin endalt, kas teie raskused ei laheneks paremini mitte siis, kui arendaksite veidi eneseusaldust selle asemel, et tuupida pähe igasuguseid õppeaineid.
5. Jah, muidugi võin ma anda teile mõningaid üldisi viiteid. Pärast pikemaajalist töötamist ei ole kerge uuesti koolipinki istuda. Aga need on ainult algusraskused. Teie eelised nooremate ees on kannatlikkus ja õppimiskogemus.
6. Millega olete te siis senimaani tegelenud? Kas te olete juba lugenud mõningaid raamatuid? Millised on teie huvid ja kalduvused?

Vestluse juhtimise harjutuse hindamine

Märkige alltoodud tabeli abil veergudesse iga juhtumi alla vastuse number, mille olete läbi kriipsutanud ilma esialgu tähelepanu pööramata tähtedele esimeses veerus.

	Juht. 1	Juht. 2	Juht. 3	Juht. 4	Juht. 5	Juht. 6	Juht. 7	Juht. 8	Juht. 9	Juht.10
H	3	1	6	2	1	6	5	5	4	3
I	4	3	5	4	3	2	1	1	2	4
L	6	5	1	6	5	5	3	6	1	5
U	1	4	3	1	4	1	6	3	5	6
S	2	2	4	5	2	3	4	2	3	1
N	5	6	2	3	6	4	2	4	6	2

Juba praegu võib teile mõnigi asi silma torgata:

Kõigepealt kindlasti mõni tugevasti domineeriv rida, nimelt selline, kus on märgitud horisontaalselt kõige rohkem kastikesi (5 või enam).

Seejärel üks või mitu rida, kus on vähem märgitud kastikesi (3 kuni 4).

Lõpuks „isoleeritud“ juhtumid, s.o vastused, mis seisavad reas üksikuna või esinevad kõige harvemini (1 kuni 2 märgitud kastikest).

7.4.1. Erinevate vestluse juhtimise stiilide tähendusest

Kui te olete märkinud suurema sagedusega ühe siinkohal H, I, L, U, S või N tähega tähistatud ridadest, siis on see märk teie üldisest isiklikust hoiakust oma vestluspartnerite suhtes ja teil on kalduvus üheks kuuest järgnevast vestlusstiilist:

H: hinnag

Teie vastused on hinnangulised. Need lähtuvad kindlast veendumusest, näiteks mingist kindlast moraalsest seisukohast ja seepärast tundute te langetavat teiste inimeste kohta tõrjuvaid või pooldavaid otsuseid.

I: interpretatsioon

Teie vastused on interpretatsioonid (tõlgendused). Te rõhutate seda, mis tundub teile olevat oluline ja teie mõistus otsib tähendusi. Kuna selle, mis on oluline ja mida see tähendab, määrate teie, võõrandute te oma vestluspartneri mõttekäigust.

L: lohutamine

Teie vastustel on lohutav iseloom ja need on suunatud julgustamisele, rahustamisele või tasandamisele. Te tunnete kaastunnet ja arvate, et asju ei tohiks nii tugevasti dramatiseerida.

U: uurimine

Teie vastused on uurivad. Te püüate asjast rohkem teada saada ja juhite vestlust suunas, mis tundub teile olevat tähtis. Kaudselt väljendate te sellega kahtlust, et teie partner on kõige olulisemat asja teie eest kas varjanud või teie aega raisanud. Teie partner võib tunda end liiga otseste küsimuste tõttu ahistatuna.

S: sisseelamine

Kõige enam tahate te olla kindel, et olete öeldust õigesti aru saanud. Te annate oma vestluspartnerile tunda, et olete valmis teda eelarvamustevabalt kuulama ja sellega julgustate teda edasi rääkima.

N: nõuanded

Teil on kalduvus anda nõuandeid, st leiate probleemile otsekohe lahenduse. Te reageerite käitumuslikult ja õhutate vestluskaaslast tegutsema. Te ei oota, kuni saate asjast rohkem teada. Päris kindlasti vabanete te seega kiiresti tüütust kaeblemisest.

See harjutus peaks aitama teil enam teadvustada oma põhihoiakuid ja vastuste tendentse ning selle üle järele mõelda, kuidas te ise räägite oma lähedaste, sõprade, kolleegide ja kinnipeetavatega.

Vähem hõivatud ridade tähendus:

Arvuliselt järgmisena hõivatud reast tuleb ilmsiks teisene hoiak. See iseloomustab niisugust põhihoiakut, mida te kasutate vestlustes järgmise sagedusega.

„Isoleeritud“ vastuste tähendus:

Eelpool kirjeldatud nõrgalt esindatud rea tähendust võib selgitada järgmiselt: teie vastuste stiili määravad ära kas läbielatud olukord või isik, kellega on teil tegemist. Te usaldate end meeeldi oma tunde päraste reaktsioonide valda ja olete kergesti mõjustatav.

7.4.2. Vestlusstiili analüüsi skeem

- a) kirjeldamine
- b) kasutatav kommunikatsioonivahend
- c) mõju (tähenduste tasandil)
- d) kasutamiseks kohane olukord

H: hinnang

- a) väljendid, mis sisaldavad moraalset seisukohta (hea – halb, õige – vale, hea – kuri) või need, mis vestluspartnerit üle- või alaväärtustavad.
- b) Sagedasim kommunikatsioonivahend: mitteverbaalsed: vali häääl, fikseeriv pilk; verbaalne: „Minu arvates hästi!“ vms.
- c) Positiivne: hinnangud võivad olla ebakindlatele või nõututele kinnipeetavatele abiks otsuste langetamisel. Negatiivne: võib vestluspartneris esile kutsuda tugevat vastupanu, viha või hirmu.
- d) Õppeprotsess, manitsemine.

I: interpreteerimine

- a) siin tõlgendatakse, selgitatakse seda, mida vestluspartner ütles. Tehakse oletusi seoste kohta.
- b) (täiendage edasi ise)
- c) ...
- d) ...

L: lohutamine

- a) kõneleja püüab kuulajat ergutada, julgustada või vähendada probleemi tähendust.
- b) ...
- c) ...
- d) ...

U: uurimine

- a) kõneleja püüab küsimuste abil saada asja kohta enam informatsiooni.
- b) ...
- c) ...
- d) ...

S: sisseelamine

- a) väljendused on aktsepteerivad ja hinnanguteta. Kõneleja püüab partnerit mõista. Ta püüab tunda õppida ka mõtteid, tundeid jms, mida pole otse välja öeldud ja püüab oma oletusi ka nende kohta sõnadesse panna.
- b) ...
- c) ...
- d) ...

N: nõuanded

- a) kõneleja teeb ettepanekuid lahendusteks ja ärgitab tegutsema. Vestlus kulgeb kõneleja poolt soovitud suunas ja jõuab kiiresti lõpule.
- b) ...
- c) ...
- d) ...

7.5. Vestluse juhtimise meetodid

7.5.1. Vestluse üldised reeglid (abistav vestlus)

Vestluse läbi viimise üldiseid reegleid on võimalik kasutada väga erinevate jutuajamiste käigus. Sagedamini on need nõustavad vestlused. Nende eesmärgiks on eelkõige vestluspartnerit õigesti mõista, seejärel aga võtta vestluse käigus üha enam juhtiv positsioon, luua side, soodustada positiivset käitumist ja enesepeegeldamise oskust, äratada mõistmist, motiveerida, mõjutada suuremale aususele ja

avatusel. Seda on võimalik saavutada nii tugevamalt juhitud (direktiivsed) kui nõrgemalt juhitud (nondirektiivsed) meetoditega. Nondirektiivsed meetodid jätavad initsiatiivi vestluspartnerile, piirdudes kuulajana mõistmise, sisseelamise ja kõneleja väärtustamisega.

Peegeldamine: peegeldada kõnelejale väheste sõnadega seda, mida ta on öelnud/teinud.

Mõju: (nondirektiivne) Teine võib öeldut korrigeerida või kindlaks teha, kas ta on öeldust õigesti aru saanud.

Näide: „Kui ma teist õigesti aru sain, tahaksite te...“

Tunnete kaasamine: (nondirektiivne) Väljendatakse oma oletusi teise inimese sisemiste protsesside kohta.

Mõju: Tekitab usaldust kuulaja suhtes, veenab tema püüdluste ehtsuses, ehitab üles sidet, intensiivistab vestlust.

Näide: „Mulle tundub, et te olete üsna tujust ära.“

Rõhutamine: (direktiivne) Vestluskaaslase verbaalsel või mitteverbaalsel tasandil avaldunud positiivsete elementide (verbaalselt või mitteverbvaalselt) esile tõstmine.

Mõju: vestluse suunamine positiivses suunas.

Näide: „See on teist tubli, et tulite ise minuga vestlema.“

Tagasiside andmine: (direktiivne) Teisele ütlemine, mis toimub seoses arutluse all oleva probleemiga; oma tunnete kirjeldamine.

Mõju: Avatus, ausus, usutavus.

Näide: „Ma olen võrdlemisi vihane selle peale, mis moodi te mind praegu sõimate.“

7.6. Käitumine publikuga

Põhimõtteliselt on vanglal avalikkusega kaks kokkupuutepunkti: Esiteks tekkib side avalikkusega alati neil juhtudel, kui luuakse kontakte välise maailmaga, seega siis külastused, väljasõidud, telefonikontaktid. Teiseks siis, kui tehakse teoks kontaktid välismaailmaga (töö avalikkusega), ajakirjandus, raadio, televisioon.

Uue juhtimismudeli järgi kuuluvad esimesel juhul meie sõnumid enam isikute juurde. Teisel juhul on sõnumiks vangla ise, sest vajab meediat enda esitlemiseks avalikkusele.

7.7. Kontaktid avalikkusega

Ajad, mil vanglaametnik riigi esindajana tõsise näo ja halastamatu rangusega esindas riigi huvisid, on nüüd lõplikult möödas. Tänapäeval kuulub sõbralik ja ülesandele orienteeritud kontakti hoidmine avalikkusega vangla teenistusreeglite hulka. Seetõttu on ka vanglaametniku roll muutunud avalikuks. See algab juba riietusest, mis peab alati olema puhas ja korrektne. Tema käitumine küllastajate

suhtes peab olema sõbralik, viisakas, kompetentne ja määratud ülesannete poolt, mis ametnikul on. Tuleb arvestada sellega, et ka kaaskodanikel väljaspool vanglat on oma õigused ja seega tuleb kõik teated edastada arusaadavalt. Viidad ja informatsioonitahvlid peavad olema ka sagedamini esinevates võõrkeeltes nagu türgi, vene, inglise, mis lihtsustab orienteerumist ka välismaistel külastajatel. Enesestmõistetavalt on oote- ja kokkusaamisruumid vanglas kujundatud meeldivalt ja sõbralikult ning selliselt, et need võimaldaksid kaasa võtta ka lapsi (mängunurk) ning hoolitsemist imikute eest (mähkimislaud jms). Külastaja, kes peab tundide kaupa vinge tuule käes ukse juures ootama, on juba ammu minevik.

Ettepanek rollimängu vormis harjutuseks: ülbe advokaat nõuab jutuajamist oma kaitsealusega ilma külastusvahi juuresolekuta, kuigi tal pole selleks protsessuaalset alust.

7.8. Töö avalikkusega

Meie meediaühiskonnas ei saa ka vangla vältida esinemist ajakirjanduses. Selles peituvad nii võimalus kui oht üheaegselt. Ajakirjanikud sööstavad mõnu ja innuga sensatsiooniliste sündmuste järele nagu pantvangi võtmine, enesetapp, vägistamine, oletatav piinamine või altkäemaksu andmine. Teiselt poolt on osal meie elanikest ikka veel keskaegsed ettekujutused vangla argipäeva kohta, mida kujutatakse mängufilmides ja TV-seriaalides tõmbenumbritena. Nõme korrumpeerunud valvur piinab süütult või õnnetu kokkusattumuse tõttu kohtuameti veskikivide vahele sattunud kodanikku.

„Pressi ja avalikkusega tehtava töö eesmärgiks on karistuse täideviimise sisu käsitleva kommunikatsiooni intensiivistamine ja selle kvaliteedi tõus, pidades silmas nende esitamist avalikkusele meedia poolt. Selle kaugema eesmärgini on võimalik jõuda vaid väikeste sammude haaval. Väga kasulikud on pikaajalised kontaktid, mis peaksid olema kohaliku meedia esindajatega igal vanglal. Selliste sidemete kaudu kujuneb informatsiooni pidev vool, mille töötlus ka meedia poolt saab sellisel juhul olla kompetentne ning asjalik.“

Ettepanek rollimängu harjutuseks: Televisiooni võttegrupp intervjuerib üht vangla töötajat.

7.9. Arenguestlus kui uue juhtimismudeli koostisosa⁹

7.9.1. Sissejuhatus

Haldusreformi käigus on pööratud suurt tähelepanu personali arenemisvõimalustele. Arenguestlus on selle üks olulisemaid elemente, mida tuleb püsivalt juurutada. Töötajal on võimalus viia oma vajadused, soovid ja huvid kooskõlla kaasaegse haldussüsteemi ees seisvate vajaduste ja nõuetega. Arenguestlus peab kaasa aitama töötaja edukuse kasvule. Arenguestlus on vajalik kõigile kaastöötajatele hierarhia kõigil astmetel. Kõige ülemise tasandi moodustavad organisatsiooni juht koos vastavate osakondade juhatajate ja haldusjuhtidega, alumise juhtide tasandi – valdkondade juhid. Vestlus valmistatakse ette mõlemapoolselt, on avatud ning viiakse läbi usalduslikus õhkkonnas. Niisiis sugugi mitte nii, nagu see toimus

⁹ Stormani ringkonna personaliarenduse kontseptsioon, 2001

varasematel aegadel – käigupealt ja enamasti vaid ebameeldivte asjaolude või konkreetsete põhjuste tõttu. See on midagi täiesti uut ning see ei asenda muid vestlusi nagu näiteks hinnangu andmise, kriitika või konflikti lahendamise vestlused. Iga-aastase arenguvestluse iseloomulikud jooned on:

- vastastikune tõsine suhtumine
- kuulamine
- mõlemapoolne otsekoheesus
- mõlemapoolsete avatud küsimuste käsitlemine
- kirjeldamine hinnangute andmise asemel
- vestluse suuna vabaks laskmine ja
- vestluse tulemuste ühine leidmine

Selline koostöö sisaldab suuri võimalusi. Nagu mujal saadud kogemused on näidanud, saavutatakse vastastikku usalduslikud suhted, koos läbi arutatud ja kokku lepitud eesmärkidega, mis vastavad nii töötajate kui ka juhtide huvidele, sellisel viisil palju kergemini.

7.9.2. Eesmärkide kooskõlastamine

Peale kasu, mida toob arenguvestlus personali arengule, oodatakse sellelt ka tähtsat impulssi eesmärgipärastatud halduskäitumisele. Eesmärgipärastatud töö ja eesmärgipärastatud omavaheline suhtlemine kuuluvad kaasaegse avaliku teenistuse ja halduse arengu põhiprintsiipide hulka. Avaliku teenistuse jaoks on selline mõtteviis paljuski veel midagi uut. Püstitada eesmärke, neid defineerida ja kooskõlastada kaastöötajatega omavahel töö ühiste alustena juhtidega, on esialgu veel midagi harjumatu. Esialgu võib rääkida alles esimestest sammudest, mis annavad vajalikke kogemusi. Mõelda ja tegutseda vastavalt eesmärkidele, see on arenguprotsess, millele arenguvestlus peaks andma julgust ja abi. Eesmärgid saavad olla tulusaks ja siduvaks töö ja suhtlemise aluseks vaid siis, kui nad on konkreetsetelt formuleeritud.

Vastastikku välja öeldud töö ja suhtlemise eesmärkide kooskõlastamine peaks olema arenguvestluse keskseks punktiks. Sõlmida omavahelisi – kirjalikke – kokkuleppeid on esialgu harjumatu nii töötajate kui juhtida jaoks. Esimeste arenguvestluste juures tulebki silmas pidada, et ei hakataks vastastikku liiga palju nõudma. Vestlus eesmärkide kooskõlastamiseks ei ole juhi poolt peetud ühepoolne jutuajamine, vaid sisaldab kokkuleppeid eesmärkide osas „ülevalt alla“ ja „alt üles“ (vastastikkus); samuti tuleb jälgida, et see toimuks partnerluse ja võrdõiguslikkuse raames. Kokku lepita nii töötajate kui ka juhtide tegevuse ja käitumise eesmärgid. Sealjuures on vaja läbi arutada ja kokkulepete leidmisel arvesse võtta nii välised raamtingimused kui ka osalejate isiklikud tingimused, mis võivad mõjutada vajalike optimaalsete eesmärkide saavutamist. Siia kuuluvad ilmselgelt ka:

- (tööst tulenevad) tervist kahjustavad tegurid
- liigsete või liigvähete nõudmiste poolt tekitatud raskused
- erinevate kaastöötajate käitumisest või omavahelistest konfliktidest tingitud raskused

- töö organiseerimisel tegemata jätmiste tõttu tekkinud raskused töö ja perekonnaelu ühitamisel

Ühitatavad eesmärgid peavad olema:

- defineeritavad, kontrollitavad ja mõõdetavad (näiteks kvaliteedi, hulga, perioodi, tähtaegade jne suhtes),
- konkreetse käitumisena kirjeldatavad,
- ülevaatlikud ja ühetähenduslikud, s.o ajaliselt ja sisuliselt piiratud,
- saavutatavad,
- sisaldama käitumiseks vajalikku mänguruumi.

Eesmärkide kirjeldamise juures tuleb vältida ilma konkreetse määratluseta kategooriaid nagu „rohkem, paremini, kõrgem, kiiremini jne“, sest need ei ole kontrollitavad.

See, kui eesmärgid on kokku lepitud, ei tähenda sugugi seda, et juht vabaneb oma vastutusest protsesside juhtijana. Eriti just ümberorienteerumise ajal peavad nad olema kaastöötajate käsutuses nõuandjatena ja positiivsete sõnumite edastajatena ning julgustama neid üles näitama initsiatiivi.

Ka teie kui kaastöötajad olete selles protsessis osalised ja teilgi on õigus seista iseseisva aktiivse tegutsemisega ise oma huvide esindatuse eest.

Kooskõlastatud eesmärgid fikseeritakse kirjalikult ja need on sama konfidentsiaalsed nagu kogu ülejäänud arenguvestlus.

Üksikute kooskõlastatud eesmärkide (näiteks personali areng) osas võib konfidentsiaalsusest vastastikusel kokkuleppel loobuda.

Kui arenguvestlus on juba peetud, siis tuleb pärast seda rääkida ka varem kokkulepitud eesmärkide realiseerimise käigust (mis on saavutatud? mis on veel saavutamata? miks?).

Konfidentsiaalsuse huvides säilitatakse kokkulepped eesmärkidest vaid üldises sõnastuses.

Kooskõlastatud eesmärkide alla kirjutamine peab dokumenteerima, et kokkulepped olid mõlemapoolsed ja nende täitmise nimel töötavad mõlemad pooled.

7.9.3. Arenguvestluse läbiviimise ümbrus

Arenguvestlus erineb põhjalikult igapäevavestlusest või töövestlusest. See ei ole võrreldav ka konfliktilahendamise, kriitika või hinnangu andmise vestlusega ja seetõttu on vaja selle atmosfäär kujundada vastavaks just sellele vestlustüübile. Selle loomiseks on vaja mõelda järgmistele küsimustele:

1. Kes selles osalevad?
2. Kuidas on kujundatud ruum, kus see toimub?

3. Millised on sellele vestlusele pandud ajalised raamid?
4. Millised on selles osalejate rollid?
5. Milliseid reegleid tuleb silmas pidada?
6. Milliseid abivahendeid/materjale on selleks vestluseks vaja?

8. ERINEVATE DELIKTIDE SEADUSRIKKUMISTE LIKIDE KOHTLEMINE

8.1. Õiguslikud alused

Seksuaalkuritegude ja teiste ohtlike kuritegude vastu võitlemise seaduse järgi 1998. aastast on „ohtlikud“ kurjategijad määratud kohustuslikus korras saatmisele sotsiaal-terapeutilistesse asutustesse/osakondadesse.

Kuigi üldkehtivat definitsiooni selle kohta, mis on *sotsiaalteraapia*, pole ikka veel olemas, on erinevate teraapiasuundade raames välja töötatud teatud struktuurased printsiibid, näiteks sotsiaalsuse treeningu eri vormid, grupiviisilise eluviisiga vangistus erinevate spetsiifiliste elualadega, mille eest kannavad vastutust kinnipeetavad ise, sagedasemad kontaktid väljaspool vanglat soodustuste ja lühiajaliste väljasõitude näol (pinge taluvuse treeningu või käitumuslike kompetentside harjutamise tarbeks) jne.

8.2. Kohtlemise kontseptsioon

Kohtlemisabinõude keskmes seisavad kas individuaalsed või grupilised psühhotera-peutilised võtted. Sinna liituvad veel üldharidusliku ja kutseõppe võimalused.

Teraapia põhieesmärgiks on kriminaalset käitumist vallandavate psüühiliste häirete töötlemine ja võimalik kõrvaldamine. Edasi peaks järgnema selliste käitumisviiside üles ehitamine ja kinnistumise soodustamine, mis on vajalikud eluks ilma karistatavate tegudeta. Seega kuuluvad siia vastavale kuriteoliigile orienteeritud grupid, sotsiaalse treeningu kursused, spetsiaalsed tagasilangust vältivad programmid, aga ka igapäevane töö ja kooselu gruppidega. Ka sotsiaalne keskkond (perekond, kutsetöö) ja täiendav töö juba vabastatutega omandavad üha suuremat kõlapinda.

Kaasajal tegeldakse enamasti „integratiivse sotsiaalteraapia“ raamistikus, mis tähendab tervet hulka omavahel seotud abinõusid (psühhoteraapia, sotsiaal-pedagoogika, tööteraapia jne), mida kombineeritakse ja jälgitakse, et need oleksid kooskõlas nii omavahel kui ka individuaalse kohtlemisplaani.

Uurimustulemused sellise kohtlemise edukusest seksuaalkurjategijatega näitavad, et ühekordseid tagasilangusi on võimalik vähendada vähemalt poole võrra. Sealjuures on kognitiiv-käitumuslik terapeutiline kohtlemine näidanud oma eeliseid teiste viiside ees.

Teraapia olulisemad ehituskivid	Delikti töötlemise üldised eesmärgid
<ul style="list-style-type: none"> ➤ kriminogeensete mõtlemis- ja käitumismustrite diagnoosimine ➤ sisemise ja välimise tegutsemise analüüs ➤ riskifaktorite kindlaks tegemine ➤ sotsiaalse kompetentsuse parandamine ➤ tähelepanu juhtimine sisemistele probleemidele ➤ alternatiivse käitumise ilmnemine ja üldharidusliku taseme ning kutsealase kvalifikatsiooni paranemine 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ aktiivse vastutuse üle võtmine oma kuritegeliku käitumise ees ➤ delikti stsenaariumide töötlemine ➤ empaatia arenemise soodustamine ohvriga ➤ enesekontrolli üles ehitamine ➤ toetava võrgustiku organiseerimine

8.3. Seksuaalkurjategijate kohtlemise programm

Alam-Saksi vanglas välja töötatud programm seksuaalkurjategijate kohtlemiseks (PBS) kujutab endast ökonoomset, 80 kohtumisest koosnevat grupilist tööviisi.

8.3.1. Põhioletused ja eesmärgid

Seksuaalkurjategijate jaoks kujutab järgnevate riskitegurite olemasolu suurt tagasilanguse ohtu:

- Deviantne seksuaalne erutuvus/ tegutsemise kujutlustes läbi mängimine
- Vähene hoolimine oma tagasilanguse võimalusest
- Ebakohased reaktsioonid ohvri stressifaktorite suhtes
- Impulsiivne, düssotsiaalne eluviis
- Raskused oma isiklike riskifaktorite ära tundmisel
- Raskused isiklikest riskifaktoritest jagu saamise strateegiate välja töötamisel ja rakendamisel
- Probleemilahenduse strateegiate defitsiit
- Vähene emotsionaalne kontroll
- Piiratud/ebakohased isiksuslikud võimed (oskamatus tõrjumisega toime tulla, armukadedus)
- Düsfunksionaalsed skeemid, mis on tekkinud varajaste suhtemustrite baasil (umbusk)

8.3.2. Realistlikud eesmärgid seksuaalkurjategijate kohtlemises

Mittespetsiifilised eesmärgid	Deliktispetsiifilised eesmärgid
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Sotsiaalse kompetentsuse paranemine ♦ Realistlik enesehinnang ♦ Stressijuhtimise oskused ♦ Tunnete tajumine ♦ Soorollide stereotüüpidest vabanemine ♦ Kontroll sõltuvuste üle ♦ Teadmised seksuaalsusest 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Töö oma isikliku elulooga ♦ Kognitiivsetest moonutustest vabanemine ♦ Riskiolukordade ära tundma ja valitsema õppimine ♦ Seksuaalsete fantaasiate kontroll ♦ Otsustamise protsessi tundma õppimine, ka oma kuriteo osas ♦ Empaatia arendamine ohvri suhtes ♦ Individuaalse tagasilanguse ennetamine

8.3.3. Kohtlemises kasutatavad teraapia elemendid

Kohtumiste skeem

Mittespetsiifiline osa		Kohtumised
M 01	Sissejuhatav kohtumine	1
M 02	Grupi reeglid	3
M 03	Iseenda ja teiste tajumine	3
M 04	Tagasiside andmine ja vastu võtmine	2
M 05	Stressi juhtimine	4
M 06	Tunnete tajumine	2
M 07	Moraalne käitumine ja empaatia	5
M 08	Kontakti ja kommunikatsiooni treening	2
M 09	Soorollide stereotüübid	3
M 10	Kontroll sõltuvuste üle	3
M 11	Inimese seksuaalkäitumine	4
M 12	Kokkuvõttev kohtumine	1
	Kokku:	33
Deliktispetsiifiline osa		Kohtumised
D 01	Sissejuhatav kohtumine	1
D 02	Isiklik elukäik	3
D 03	Kognitiivsed moonutused	2
D 04	Seksuaalkuriteo astmete läbi käimine (grooming)	3
D 05	Näivald tähtsusetud otsused	1
D 06	Riskiolukorrad	4
D 07	Vahetu rahulduse saamise probleem	1
D 08	Kontroll seksuaalfantaasiate üle	2
D 09	Kuriteo kulg (delikti stsenaarium)	16
D 10	Empaatia ohvriga	11
D 11	Tagasilanguse ennetamine	8
D 12	Kokkuvõttev kohtumine	1
	Kokku:	53

8.4. Teraapia võimalused vägivaldsete kurjategijatega

Vägivaldsete kurjategijate teraapia koosneb samasugusest mittespetsiifilisest osast nagu seksuaalkurjategijate puhul. Deliktspetsiifiline osa koosneb muu hulgas antiagressiivsuse treeningust rollimängude vormis, frustratsiooniharjutustest, kognitiivsetest interventsioonidest, empaatia harjutamisest ohvriga ja ennetamise strateegiatest.

9. DEESKALATSIOON JA KRIISIJUHTIMINE

9.1. Käitumine agressiivsete/provokatiivsete kinnipeetavatega

9.1.1. Agressiivsuse vormid

„Agressiooniks ehk agressiivseks käitumiseks nimetatakse kas sõnalist või käitumuslikku kallaletungi elusolenditele või esemetele. Agressiivsus on valmisolek või eeldus agressiivseks käitumiseks. Agressiivse käitumisega kaasneb kas raevu, viha, ärrituse või ka hirmu afekt.“ Agressiivne käitumine võib esineda ka kaalutletult või olla mingi eesmärgi saavutamise teenistuses (*instrumentaalne agressiivsus*). Agressiivsus võib olla aga ka vahend enda eristamiseks teistest või enesekinnituseks.

Eristatakse:

■ Agressiivsus teiste suhtes:

- mõtteline agressiivsus: agressiivsuse fantaasiad
- verbaalne agressiivsus: sõimamine, sõnalised kallaletungid, solvangud, provokatsioonid, kaebekirjad
- agressiivsus esemete suhtes: raevuhood esemete purustamisega, vandalism, esemete vigastamine
- agressiivsus teiste inimeste suhtes: vägivald, kallaletung, kehavigastused,
- passiivne agressiivsus: eiramine, istumisstreik

■ Agressiivsus enda suhtes (autoagressiivsus)

- suitsiid: (kaalutlus, neuroosid, psühhoosid, konflikt, vastuhakk),
- suitsiidiähvardus: kahtlused, resignatsioon, abitus surve vastu, soov tõmmata endale tähelepanu,
- enesekahjustamine: sälkimine, ohtlike esemete neelamine, enese vigastamine, keeldumine toidust.

Kriteeriumid, mis aitavad agressiivsuse riski paremini hinnata¹⁰:

- ärrituv meeleolu
- afektilabiilsus
- viha, düsfooria, pinged, umbusk, kahtlustamine, kartlik, erutunud, depressiivne meeleolu
- luulud ilma või koos hallutsinatsioonidega; vastavate tunnustega miimika, žestid, sõnaline väljendus
- varasemast teadaolev verbaalne või kehaline agressiivsus (peresisene, julmus loomade või inimeste vastu, esemete lõhkumine, süütamine, autoagressiivsus)
- vägivaldalfantaasiad
- rööm vägivalda vaatamisest (näiteks õudusvideod)
- impulsi halb kontroll (puudulik enesejuhtimine, refleksiooni puudumine, kergesti haavumine, halb frustratsioonitaluvus, kerge solvumine)
- empaatia, sümpaatia ja tolerantsuse puudulikkus
- agressiivsuse pidurdamatus

9.1.2. Agressiivsuse põhjused

Agressiivsuse põhjused on niisama mitmekesised kui selle avaldumisvormidki. Allpool nimetatakse neist mõningaid, mis esinevad sagedamini ja on enam läbi uuritud:

VÕIMALIKUD PÕHJUSED

1. Frustratsioon	Mingi tähtsa vajaduse rahuldamatus tekitab tugeva soovi saavutada selle rahuldamine kasvõi vägivalda abil.
2. Õppimine edu kaudu	Varasemas elus on kinnipeetaval olnud korduvalt kogemusi, et vägivald on aidanud tal saavutada oma eesmärgid.
3. Õppimine eeskujudelt	Mineviku eeskujud ja kogemus ümbrusest, et vägivalda kasutamine tagab edu, see on šikk; vägivalda heroiseeritakse, vaadatakse vägivaldseid videosid jne.
4. Pidurduse alanemine	Enese pidurdamise võime alanemine või kaotamine alkoholi, narkootikumide, tugeva erutuse või psüühilise haiguse läbi.
5. Agressiivsus kontakti loomiseks	Sagedamini koos seksuaalsete kavatsustega, „ärapanemine“.
6. Instrumentaalne agressioon	Agressiivsust kasutatakse vahendina eesmärgi saavutamiseks, pantvangi võtmine, väljapressimine, piinamine jne
7. Hirm	Väga kõrge, oma intensiivsuse tõttu kontrollimatu valmidus agressiivsuseks patoloogiliseks paisunud hirmu, paanika korral.
8. Rivaliteet, huligaansus	Eriti puberteediealistel noorukitel hierarhia kehtestamiseks grupis, eriti väljendunud suurte spordivõistluste ajal vallanduva huligaansusena.
9. Psüühilised häired	Suurim agressiivse sümptomaatika osakaal on skisofreenia korral.

¹⁰ FAUST, VOLKER, Psüchiarie. Ein Lehrbuch für Klinik, Praxis und Beratung, Stuttgart 1995

9.2. Kommunikatsioonireeglid käitumiseks agressiivsete kinnipeetavatega

Kõigi järgnevate vestluse reeglite strateegia eesmärgiks on muuta vestlus asjalikuks aruteluks, et oleks võimalik vahendada partnerile korrektset pilti asjade seisust. Üle küsimise, argumenteerimise või provokatsioonide ignoreerimisega on võimalik saavutada kriitilistes olukordades pinge deeskaleerumine.

Pidage meeles, et konflikti käiku mõjutavad eriti oluliselt mitteverbaalsed kommunikatsioonivahendid:

- rahulikud liigutused, sõbralik näoilme, pingevaba silmside, rahulik kõnemaneeer, mitte liiga lähedane kehaline distants, mitte näidata üles huvi ja sisseelamist
- ähvardavad žestid
- pauside pidamine, lasta ennast tühjaks rääkida
- kontakt isiku kaudu, keda kinnipeetav usaldab
- kompetentsuse välja paista laskmine

Suure tähtsusega on iseenda julgeoleku kindlustamine:

- olge tähelepanelikud relva või ohtlike esemete olemasolu suhtes
- hoidke taganemistee vabana, ärge minge kambrisse sisse, hoidke oma seljatagune vaba
- vältige neljasilmavestlusi kabinetis
- kutsuge toetuse tagamiseks kaasa kolleege või kontrollige, et nad on lähedal
- eelnevad kokkulepped kolleegidega
- funktsionaalsed julgeolekuabinõud (häirenupud, raadioside, kumminui, kaitseriietus)

Sõnaliselt võib kasutada informatiivset või argumenteerivat kõneviisi, võimalikud on nii direktiivne (tugevalt suunav) kui ka nondirektiivne (vähe suunav) vestlusstiil.

Informatiivne tähendab: küsimist, informeerimist, mõista tahtmist;

Argumenteeriv tähendab: veenda püüdmine, mõistusele kutsumine, asjaolude selgitamine.

Vestluse juhtimine

- püüdke võita aega vastuküsimuste abil ja saada enam informatsiooni, korrastage, argumenteerige, näidake seoseid, perspektiive
- tunnistage sümptomeid
- pakkuge valiku- või koostöövõimalusi
- näidake üles järjepidevust oma piiride panemisel
- ignoreerige kinnipeetava provotseerivaid ütlusi

Näide:

„Mis, sa töötad siin riivistajana või? Teie oma ümber kasvatamisega puhute kinnipeetavatele ainult suhkrut persse. Sellest ei saagi tulla midagi muud, kui et kriminaalsed hoiakud muutuvad ainult tugevamaks. Igal juhul näitab seda täiesti selgesti ka statistika: kuritegevuse tase kasvab iga aastaga üha enam. Varem oli kõik parem.“

➤ **Seoste välja õngitsemine ja näitamine:** tunnistada öeldu ühte aspekti, mille kohta te teate kõige enam argumente; öelda vestluskaaslasele, kus see seoste loomisel eksib; põhjuse ja tagajärje seoste ja perspektiivide näitamine.

Mõju: pildi saamine asjaolude omavahelisest seosest; argumentide kindlus.

Näide: „muu hulgas räägid sa siin sellest, mismoodi karistust täide viiakse. Selle kohta tahan ma sulle lisada:“

➤ **Korrastamine:** näidata vastasele, mida kõike ta korruga väljendab ja anda talle võimalus valida, millisel teemal tahab ta kõige esimesena rääkida.

Mõju: ülevaade.

Näide: „Sa tõstad siin korruga üles mitu teemat: minu töö tähenduse, karistuse läbiviimise viisi ja selle mõtte, kuritegevuse kasvu põhjused, statistika mõju ja vangistuse varasemate vormide mõjukuse. Mille üle tahaksid sa minuga kõigepealt rääkida?“

➤ **Vastuküsimused:** küsida mingi vastase poolt välja toodud asja sisu kohta.

Mõju: aja võitmine.

Näide: „Mida oled sa kuulnud kohtlemise kohta?“

➤ **Ignoreerimine:** Vestluse teatud provokatiivsetele aspektidele mitte reageerimine.

Näide: nii nagu korrastamise puhul, ainult ilma vihjamata ametikoha tähendusele.

Mõju: soovimatu käitumine summutamine, provokatsiooni vältimine

Rollimängu harjutuste teemad:

- Kinnipeetav reageerib agressiivselt teatele, et tema avaldus lühiajaliseks väljasõiduks on tagasi lükatud.
- Kinnipeetav sõimab vulgaarselt üht vanglaametnikku.
- Kinnipeetav ei taha puhketunnilt tagasi tulla.
- Kinnipeetav hoiab käes žiletitera ja ähvardab selle alla neelata, kui tal ei lubata helistada.
- Vanglaametnik peab lahendama kinnipeetavate vaidlust ühisruumis.

9.3. Psüühiliselt haigete kinnipeetavate kohtlemine

Erinevate psüühiliste häirete rohkuse tõttu ei ole kerge anda üldiselt kehtivaid juhiseid psüühikahäiretega inimeste kohtlemiseks. Siiski võib ära tuua mõned reeglid.

Psüühikahäiretega inimesed, eriti need, kes kannatavad psühhoosi all, käituvad sageli arusaamatult ja segaselt, mis tekitab vastavaid teadmisi mitte omavates inimestes eemaletõukumist ja hirmu. Psüühiliselt häiritud inimestel on sellise eelhoiaku suhtes peen tunnetus ja nad reageerivad umbusklikult või agressiivselt (ise ennast täitev ennustus). Kui neil on luulud, võivad nad siduda ka teised inimesed oma luulusüsteemi ja võivad osakonna töötajas näha kas vaenlast või liitlast.

On ka selliseid juhtumeid, kus häire (psühhoosi) võib ära tunda alles „kolmanda pilguga“, just siis, kui inimene argumenteerib näivalt loogiliselt ja seostatult, kuid täiesti tegelikkusele mittevastavalt. Selline inimene elab omaenda reaalsuses ja

reeglina ei ole võimalik teda veenda, et ta valesti mõtleb. Tema maailmataju on moondu.

Ei ole kuidagi võimalik veenda psühhootikut selles, et tema luul on irreaalne või et tema hallutsinatsioonidel puudub reaalsuses ärrituslik alus. Veelgi hullem on aga psüühiliselt haige inimese väljenduste üle naerma hakata.

Teiselt poolt tuleb just psühhopaatide puhul arvestada ka ootamatute agressiivsete tegudega, nii et kambrisse sisenedes kui ka vestlusel kabinetis tuleb üles näidata vajalikku ettevaatlikkust ilma ülepingutatud umbusalduseta. Seega ei tohi jätta kasutusele võtmata vastavaid julgeolekumeetmeid.

Mõelge ka sellele, et psüühiliselt haiged inimesed saavad sageli väga kangeid ravimeid (neuroleptikume, antidepressante, rahusteid), mis põhjustavad ebatavalist käitumist, mis ei ole põhjustatud mitte haigusest, vaid ravimite kõrvaltoimetest, näiteks nagu ebaselge ja aeglustunud kõne, aeglustunud liigutused, arusaamise ja tähelepanu kontsentratsioonivõime defitsiit.

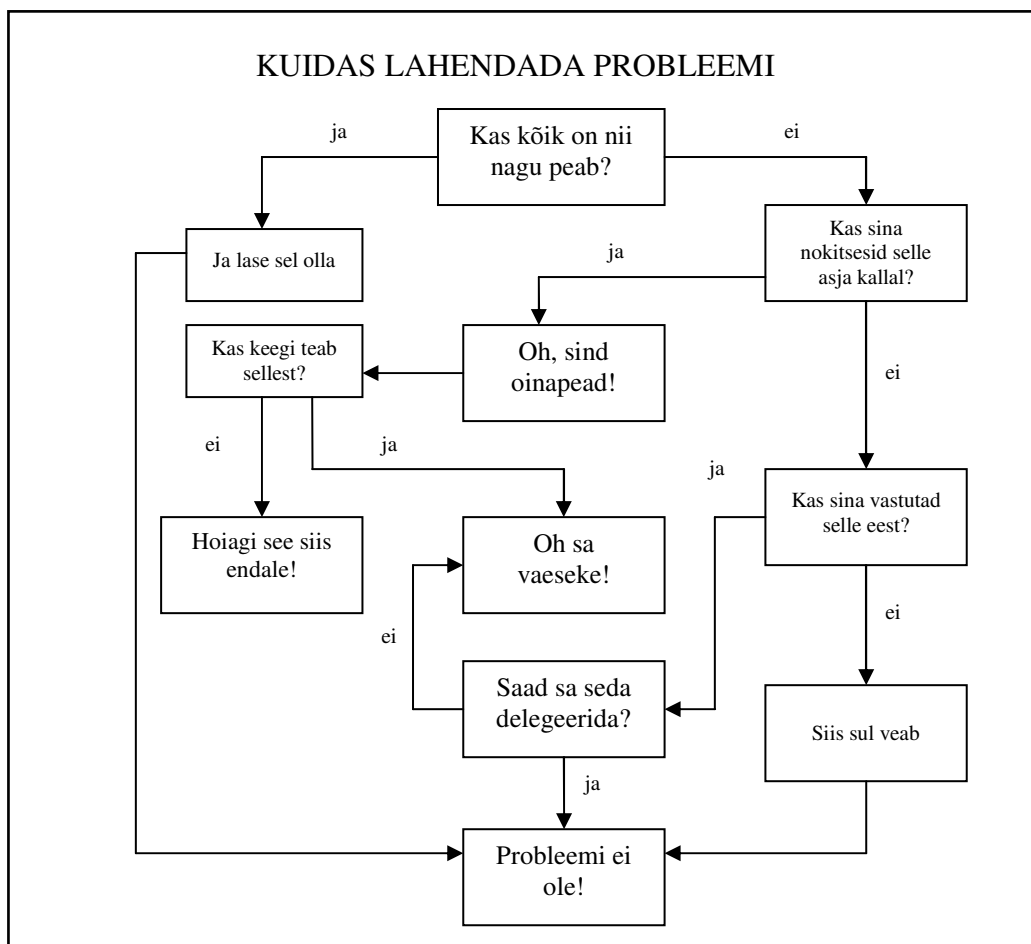
9.3.1. Kommunikatsiooni reeglid

Üldises mõttes kehtivad ka siin samad reeglid, mis abistava jutuajamise ja agressiivsete kinnipeetavatega vestlemise puhul (vt eespool). Teil tuleb oma kehakeelega väljendada rahu ja kindlustunnet ning vältida provotseerivaid žeste. Järgnevad reeglid kergendavad suhtlemist psüühikahäiretega inimestega:

- Kohelge psüühiliselt häiritud inimest lugupidamisega, aktsepteerivalt, soojuse ja empaatiaga.
- Edastage teated rahulikult ja asjalikult.
- Vältige kinnipeetava ümber veenmist tema luulude või hallutsinatsioonide reaalsuses.
- Ärge mängige haigega kaasa, et ei tekiks muljet, nagu nõustuksite tema luulude või hallutsinatsioonidega.
- Nõustuge kinnipeetavaga rahulikult, et usute, et temal võivad olla hallutsinatsioonid, kuid jääge selle juurde, et teie neid ei taju.
- Hoolitsege enda ja teiste isikute julgeoleku eest ja arvestage alati põhjendamatute kallaletungide või enesekahjustamise võimalusega. Järgige hoolega julgeoleku eeskirju.
- Teatage ebaharilikust või arusaamatust käitumisest viivitamatult vastava osakonna juhatajale, arstile või psühholoogile.
- Ärge kahtlustage psüühiliselt haiget inimest esmalt simuleerimises. Sageli suudavad siin vahet teha ainult spetsialistid ja nemadki võivad ikka ja jälle eksida.
- Võtke tõsiselt viiteid foobiatele – näiteks klaustrofoobia – ja võtke tarvitusele vastavad julgeolekuabinõud.
- Vältige psüühiliselt haigete kinnipeetavate veel suuremat isoleerimist ja võimaldage neile suhtlemist ja vaheldust.

10. STRESSIJUHTIMISE TREENING II OSA

10.1. Ennetavad meetmed pikaajalise stressi kahjustuste vältimiseks



Sageli põhjustavad stressi ebaloogilised või ebapiisavad situatsioonitingimused, mille lahendamiseks ei ole senini vahendeid leitud. Süstemaatilise protsessi abil (probleemi süsteemne lahendamine) võib leida kõiki osalisi rahuldavaid lahendusi, mis alandaksid stressi taset.

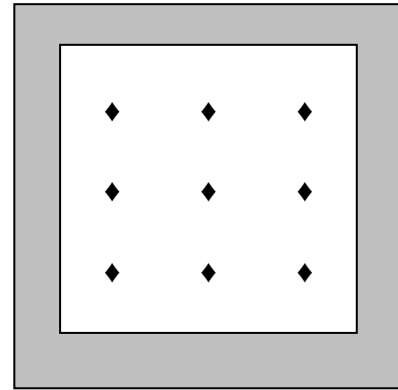
Näide:

Positiivseid otsuseid vahendavad kinnipeetavatele sagedamini spetsialistid, negatiivseid otsuseid kuulevad nad sagedamini osakonna vanglatöötajate suust ja seda enamasti ilma nende otsusteni viinud tausta selgitamiseta.

Väike test

Järgnevalt toome ühe lihtsa näite, et testida teie loovuse taset. Kas tahate proovida? Hästi! Siin ongi ülesanne: Kas suudate need 9 punkti ühendada nelja sirgjoonega ilma sealjuures pliitsit paberilt tõstmata? Esimesel pilgul tundub ülesanne olevat lahendamatu. Kuid on olemas vähemalt üks lahendus – ent see pole nähtaval (nagu

enamik probleemilahendusi). Te üllatute, kui kiiresti suudate te selle probleemi lahenduse ülal kirjeldatud probleemilahenduse kirjelduse abil kätte leida.



TÖÖLEHT 4

10.2. Väliste tingimuste muutmine (probleemi süsteemne lahendamine)

10.2.1. Süsteemse probleemilahenduse viis sammu

1. Probleemi üksikasjalik kirjeldamine

Millised tingimused esinevad reeglipäraselt? Kes ja kuidas on osaline või keda see puudutab? Millised on põhjused? Millised on tagajärjed? Mida tahetakse saavutada (eesmärgi kirjeldus)?

2. Võimalike lahenduste kogumine (ajurünnak)

Ajurünnak on üks vahend leida loominguilisi lahendusi, mida kasutatakse väga paljudel aladel tootmises ja organisatsiooni arengus. Kõigepealt kogutakse kokku kõik lahendused, mis kõigil osalistel antud probleemi kohta pähe tulevad, olenemata sellest, kas need esmapilgul näivad mõttekad või mitte.

3. Lahenduste hindamine

Kogutud lahendusvariandid vaadatakse üle nende kõlblikkuse ehk realiseeritavuse seisukohast. Siin võib kasutada näiteks väärtuskaalasid nagu „väga kasulik – võimalik – täiesti kasutu“ või siis „madal hind – talutav hind – kõrge hind“ vms. Enne seda tuleb leida üksmeel aktsepteerimise viisi suhtes. Võib koostada lahendusvariantide hierarhia, kus ebarahuldavad kriipsutatakse läbi, rahuldavad aga näiteks kombineeritakse omavahel. Nii areneb ja valitakse välja lahenduse strateegia.

4. Konkreetse tegevuskava koostamine

Seejärel töötatakse välja konkreetsed sammud lahenduseni jõudmiseks, pannakse nad õiges järjekorras ritta ja koostatakse ajakava. (Mitte liiga palju samme korraga ette võtta ja planeerida sisse piisavalt aega nende realiseerimiseks!)

5. Tulemuste kontroll

Kui pika aja järel peaks tegema kontrolli? Milliseid kriteeriume tuleks kasutada? Milliseid vigu tehti ja mis oli nende põhjus ning millised olid tagajärjed (vigade analüüs)? Mida peaks muutma (ajaliselt, sisuliselt)?

TÖÖLEHT 5

10.2.2. Näide probleemi süsteemse lahendamise kohta

Kartserisse paigutamine

1. Informeerida peakeskust
2. vajalik arv vanglaametnikke (ca 7) on olemas, üks neist võtab üle juhtimise
3. leppida rahulikult kokku küsimustes, kuidas organiseerida paigutamist:
 - * kartser ette valmistada
 - * vabastada kõik ligipääsud kartserile (kõik liikuvad esemed kõrvaldada)
 - * lülitada ümber kesksele monitorile
 - * määrata 2 töötajat, kes lähevad vahiruumi
 - * ühel on käes **valmis pandud** käeraud
 - * üks raadiosaatjaga töötaja seisab kõrval, et kutsuda vajaduse korral abi
 - * ülejäänud kolleegid seisavad poolringis ja on valmis väljakutseks
4. uurida olukorda vahiruumis ukse silma kaudu ja kuulatades sees toimuvat
5. üks töötaja avab kambri ukse (mitte kiirustada, et häda korral oleks võimalik riiv ette tõmmata!)
6. kaks ametnikku astuvad vahiruumi ja võtavad kinnipeetava kontrolli alla. Vajadusel läheb appi veel üks, kes toob käeraud
7. kaks töötajat toovad käeraudus kinnipeetava kartserisse
8. kinnipeetava lahti riietamiseks tulevad veel 2 ametnikku sisse ja lähenevad kinnipeetavale kahelt poolt **külje pealt**; tõmmata selga öösärk, võtta ära kõik ehted, plaastrid, sidemed, tikud ja tulemasinad, sigaretid jms
9. käeraud eemaldada: hoida kinnipeetav ülakehast hoides kontrolli all ja keerata seejärel selili
10. vajadusel kinnitada käe- ja jalarauad uuesti
11. ***kartseris ei tohi kinnipeetavale mitte kunagi selga keerata!***
12. kartser lukustada, lülitada sisse valgustus ja ventilatsioon; sildistada väljastpoolt nõuetekohaselt; kirjutada ettekanne
13. kartserisse sisse antakse tulettpaberit vaid lehekaupa ja nõud peavad olema plastmassist

*) koostatud Kölni vangla ametnike poolt

TÖÖLEHT 6

10.3. Pikaajalise stressi vähendamine suhtumise muutmise abil

10.3.1. Irratsionaalsed arvamused

Irratsionaalne mõte nr 1: Tunnustuse vajadus

„Iga inimene, kes mulle midagi tähendab, peab mind tunnustama, teisiti oleks see minu jaoks kohutav.“

Irratsionaalne mõte nr 2: Perfektsionism

„Kui ma pole mitte ühelgi alal mitte kriipsu võrra teistest parem, siis pole ma mitte midagi väärt.“

Irratsionaalne mõte nr 3: Vajadus karistada

„Kui inimesed käituvad halvasti ja ebaausalt, siis tuleb neid ka sama rangelt korrale kutsuda või karistada.“

Irratsionaalne mõte nr 4: Katastroofimõtted

„Kui asjad pole nii nagu mina tahaksin, siis on see katastroof!“

Irratsionaalne mõte nr 5: Hirm ohtude ees

„Igaks juhuks pean ennast võimalike ohtlike olukordade vastu korralikult kindlustama:“

Irratsionaalne mõte nr 6: Raskustest hoidumine

„Lihtsam on raskusi vältida, kui nendega võitlema hakata.“

Irratsionaalne mõte nr 7: Toetaja

„Igaühele on vaja kedagi, kes oleks temast tugevam ja kellele ta saaks toetuda.“

Irratsionaalne mõte nr 8: Ebaõiglane maailm

„Maailm peaks olema aus ja õiglane.“

TÖÖLEHT 7

10.3.2. Takistavad ja reaalsed hoiakud

Sageli tugevdame me stressi omaenda hoiakute ja nõudmistega. Kui kontrollida selliste hoiakute sisu tegelikkuses, siis selgub sageli, et need on ebareaalsed, ülepingutatud; seega takistame me end ise oma probleeme kohasel viisil lahendamast. Mis on selliste takistavate hoiakute tüüpilised jooned ja kuidas on võimalik asendada neid realistlikumate ja mõistlikumatega?

Takistavate hoiakute tüüpilised jooned:

1. Nad ei ole õiged, neid ei kinnita reaalsuses miski, mis oleks **tõeline**.
2. Nad esitavad meile kategoorilisi nõudmisi, mille mahendamine tundub võimatu.
3. Nad tekitavad veendumustunde, mis võib mõtlemise lausa halvata.
4. Nad takistavad seatud eesmärkide saavutamist ja sageli viivad vältiva käitumiseni.

Soodustavate hoiakute tüüpilised jooned:

1. Nad osutuvad õigeks ja vastavad reaalsusele; nad ei ole mitte ainult loogilised, vaid ka tõestatatavad.
2. Nad lubavad ka nõrkusi.
3. Nad tekitavad mõõdukaid, mitte ülepingutatud tundeid.
4. Nad aitavad seatud eesmärke saavutada

Sagedasemad takistavad hoiakud

1. ☹ „Iga inimene, kes mulle midagi tähendab, peab mind tunnustama, midu oleks see kohutav.“
2. ☹ „Kui ma vähemalt ühel alal ei ole teistest karvavõrragi parem, siis pole ma midagi väärt.“
3. ☹ „Kui inimesed käituvad halvasti ja ebaausalt, siis tuleb neid ka sama rangelt korrale kutsuda või karistada.“
4. ☹ „Kui asjad pole nii, nagu ma hea meelega tahaksin, siis on see katastroof.“
5. ☹ „Igaks juhuks tuleb ennast võimalike ohtlike olukordade vastu korralikult kindlustada.“
6. ☹ „Lihtsam on raskusi vältida, kui nendega võidleda.“
7. ☹ „Igaühele on vaja kedagi, kes oleks temast tugevam ja kellele ta saaks toetuda.“
8. ☹ „Maailm peaks olema aus ja õiglane.“

Mõistlikum oleks:

1. ☺ „Oleks küll väga soovitatav olla teiste poolt hinnatud, aga sõltuv ma sellest ei ole.“
2. ☺ „Ma teen vigu nagu kõik teisedki inimesed ja suudan ennast aktsepteerida ka siis, kui käitun mõnikord valesti.“
3. ☺ „Kuna inimesed on ekslikud, siis võivad nad olla ka halvad ja ebaausad. Selle asemel, et neid karistada, peaksin neid hoopis aitama, sest võib ju olla, et nad ei tea oma vigu.“
4. ☺ „On kahetsusväärne, kui asjad ei lähe sugugi nii, nagu mina tahaksin, aga sel juhul oleks mõistlik muuta tingimusi, mis seda põhjustavad. Kui ka see ei sobi, siis on parem aktsepteerida asju nii, nagu need on.“
5. ☺ „Elu koosneb suurel määral riskidest. Mul ei ole võimalik kõike kontrollida. Paremini on astuda ohtudele rahulikult vastu, kui neid pidevalt ja igal pool karta.“
6. ☺ „Niinimetatud kerge tee osutub sageli hoopis kõige raskemaks. Ebameeldivusi on võimalik taluda ka siis, kui neid ei armastata.“
7. ☺ „Paremini on võtta sõltumatu mõtlemise ja tegutsemise risk enda kanda. Nõuandjad on küll kenad inimesed, aga ma ei taha neist sõltuda. Viimase sõna tahan ma ikka endale jätta.“
8. ☺ „Maailm on just selline, nagu ta on. Ma võin küll püüda seda muuta, aga tegelikult ei tea ma ainsatki põhjust, miks tema end muutma peaks.“

TÖÖLEHT 8

10.3.3. Harjutus hoiakute muutmise kohta

Milline järgnevatest ütlustest kuulub millise takistava hoiaku juurde ja miks?

- ☹ „Ma ei tohi ennast mingil juhul naeruväärseks teha.“
- ☹ „Mul on hirm seda temalt paluda.“
- ☹ „Ma pean oma tööd hästi tegema.“
- ☹ „Siin pean ma saama oma tahtmise.“
- ☹ „Mul pole siin midagi öelda.“
- ☹ „See siga.“
- ☹ „Pidu tuleb ka kord minu tänavale.“
- ☹ „Talle tuleb kõik puust ette teha, et ta aru saaks, millega on tegemist.“
- ☹ „Seda ma küll ei suuda taluda.“
- ☹ „Mulle ei tee miski asi nalja.“
- ☹ „Seda ei tohi ma küll endale lihtsalt niisama juhtuda lasta.“
- ☹ „Selle peale pean ma veel kaua mõtlema, et ...“
- ☹ „Oh Jumal, kui see nüüd viltu läheb.“
- ☹ „Ka see ei aita mind.“
- ☹ „See on mulle ebameeldiv.“
- ☹ „Sellega ei tule ma küll kunagi toime.“
- ☹ „Siis pole mul elult enam midagi vaja.“
- ☹ „Üksi ma sellega toime ei tule.“
- ☹ „Kui nüüd oleks keegi, kellega saaks selle läbi arutada.“
- ☹ „Kuidas saaksin ma ilma temata toime tulla.“
- ☹ „Üksi ei tahaks ma kuidagi puhkusele sõita.“
- ☹ „Seda pole ma küll ära teeninud.“
- ☹ „See on põhjatu alatus.“
- ☹ „Ei, see on tõepoolest uskumatu.“

TÖÖLEHT 9

10.4. Pikaajalise stressi vähendamine käitumise muutmise abi

10.4.1. Kommunikatsioon

Siinkohal tuleb kommunikatsiooni all mõelda **informatsiooni** vahetamist (sõnumid, teated jms) **saatja** ja **vastuvõtja** vahel kas **verbaalsete** või **mitteverbaalsete kommunikatsioonivahendite** abil (kodeerimine), mille eesmärgiks on teineteise vastastikune mõjutamine. Kommunikatsioonivahendeid võetakse vastu erinevate **kommunikatsioonikanalite** (silm, kõrv, nina, nahk) kaudu (dekodeerimine).

Verbaalsed kommunikatsioonivahendid on märkide süsteemid, millel on üks kindel tähendus ja kus kehtivad reeglid (grammatika), mille abil on märke võimalik ühendada keerukamateks tähendusüksusteks, nii et see võimaldab laiaulatuslikku, mitmekülgset ja diferentseeritud vastastikust arusaamist (digitaalne kodeerimine). Näited: suulised keeled, kirjakeeled, märgikeeled.

Mitteverbaalsed kommunikatsioonivahendid on märgid (käitumine, tundemärgid, esemed, pildid), mis võimaldavad asjaolude, seisundite, nõudmiste, suhete vahendatud väljendamist (analoogne kodeerimine). Keerukamate tähenduste loomiseks mõeldud ühendamise reeglid puuduvad peaaegu täiesti. Eristatakse: **Kehalised märgid** (žestid, keha hoiak, kehaehitus, riietus, soeng, keha- ja suulõhn, higistamine, punastamine, naha märgid, kehatemperatuur, käepigistus), **näoilme** (miimika, näo tunnused), **hääle tunnused** (toon, pausid, hääle valjus, hääle kõrgus, kõne kiirus, selgus, kõnevead), **käekirja tunnused** (kirjapilt, grafoloogilised tunnused, õigekiri), **positsioon ruumis** näiteks vastuvõtja suhtes (distsants, nurk, kõrgus, istumise järjekord), **produktioon** (joonistused, esemed, ruumi kujundamine).

Informatsioon sisaldab sõnumeid neljal erineval **tähendustasandil**:

- **sisu** = informatsiooni sisuline aspekt (mida sellega sisuliselt öeldi?)
- **üleskutse** = informatsiooni üleskutseaspekt (millist üleskutset informatsioon sisaldab?)
- **eneseavamine** = informatsioon saatja kohta (mida saatja enda kohta avaldab?)
- **suhte definitsioon** = saatja informatsioon *oma* nägemusest selle kohta, milline on tema suhe vastuvõtjaga (millisena näeb saatja oma suhet vastuvõtjaga?)

TÖÖLEHT 10

10.4.2. Aktiivne kuulamine

Aktiivne kuulamine sisaldab palju enam, kui lihtsalt kuulamist. See annab vestluspartnerile signaale, et kuulaja tunneb huvi nii tema enda kui öeldu vastu, see hoiab vestlust käigus, pakub vestluspartnerile võimaluse ennast avada, aitab selgitada arusaamatusi ja võib kergendada ka konflikti lahendamist.

Aktiivne kuulamine toimub **mitteverbaalselt**, mis väljendub teineteise poole pöördumises (pea ja keha hoiak, istumise positsioon, silmside, noogutamine, julgustamine või kinnitamine) ja **verbaalselt** küsimuste, peegeldamise, emotsionaalse sisuga nõustumise, tagasiside andmise abil.

Aktiivse kuulamise reeglid

- lasta partneril kõnelda
- pauside pidamine
- julgustamine edasi rääkima
- huvi üles näitamine
- küsimuste esitamine, mitte küsitlemine
- tagasiside andmine
- peegeldamine
- emotsioonide tunnustamine
- mina-vormi kasutamine umbisikulise või meie asemel

TÖÖLEHT 11

10.4.3. Vestluse reeglid

- **ilma agressiivse käsutamiseta**
- **asjade muutmise soov**
- **ilma vähendavate vormideta** („Ehk võiksite....“)
- **vältida vestluse blokeerumist** (eneseõigustused, enesekaitse, alavääristamine)
- **ehedus** (verbaalsete ja mitteverbaalsete sõnumite kooskõla)
- **vestluspartneri väärtustamine/aktsepteerimine**
- **ühetähenduslikkus, konkreetsus, arusaadavus, selge liigendatus**
- **kritiseerida käitumist, mitte isikut**

TÖÖLEHT 12

10.4.4. Käitumine konfliktikõneluste ajal

Eesmärgid:	deeskalatsioon asjalikustamine iseenda julgeolek põhjuste välja selgitamine probleemi lahendamine
-------------------	---

Omaenda stressi vähendamine

- positiivne enesesisendus, näiteks „Ma olen täiesti rahulik“
- vaadelda toimuvat kõrvalseisja pilguga
- kiire lõõgastus, näiteks hingata paar korda sügavalt sisse ja välja
- stressitegurite vähendamine, näiteks segavad tegurid välja lülitada

Enda julgeolek

- hoida distantsi
- panna piirid
- kutsuda kohale tunnistajad
- paluda kolleegidelt abi
- kokkulepped kolleegidega
- kõrvaldada teised kinnipeetavad
- hoida võtmed kindlalt enda käes
- kindlustada taganemistee
- jätta vähem ruumi kallaletungimiseks

Kõnelus konflikti ajal

- lasta vestluspartneril kõik välja öelda
- näidata üles mõistmist
- väljendada huvi
- ignoreerida sõimu
- panna tähele järeleandlikkuse märke
- mitte laskuda samale tasemele, näiteks väljendustes
- lasta vestluspartneril „õhku välja lasta“
- mitte näidata hirmu
- mitte reageerida üleolekuga
- mitte teha ähvardavaid liigutusi
- valida ettevaatlikult, kas rääkida mina- või meie-vormis
- mitte laskuda lõpututesse diskussioonidesse
- tugevdada positiivseid varjundeid
- peegeldada, korrastada
- vastuküsimused, püüda konksu otsa
- osutada valedele arusaamadele
- informeerida, selgitada
- toetuda positsioonile, pakkuda selgeid argumente
- pakkuda kompromisse
- otsida lahendusi

10.5. Traumajärgne stressihäire (*Post Traumatic Stress Disorder, PTSD*)

Meie kutsealal saavad töötajad ikka ja jälle psüühilisi või psühhofüsioloogilisi traumasid. Sellest võivad alguse saada ka püsivad kahjustused:

Traumajärgne stressihäire on reaktsioon ebatavaliselt tugevale traumaatilisele sündmusele. Need võivad olla teravad eluohtlikud olukorrad nagu pantvangi sattumine, relvaga ähvardamine, kinnipeetavate kallaletungid, eluohtlik olukord, vägistamine, kuid ka näiteks laiba avastamine korda läinud suitsiidi järel, kinnipeetavate enesevigastused või tulirelva kasutamine.

Sümptomaatika

Kahjustust iseloomustab kõige sagedamini usalduse, resonantsi ja kaastunde võime kadumine aktuaalsetes sündmustes ja kõige ümbritseva suhtes, samuti ka mitmesugused emotsionaalsed, psühhosomaatilised ja kognitiivsed sümptomid nagu näiteks hirmud kuni paanikahoogudeni, neurodermatiidid, juuste välja langemine, vegetatiivsed ärritusnähud, kartlikkus, hüperaktiivsus, unehäired ja hirmuunenäod. Depressiivsed seisundid, sundnähud, kontsentratsioonivõime ja saavutussuutlikkuse häirumine.

10.5.1. PTSD töögrupi kontseptsioon

Aastal 2000 käivitati Nordrhein-Westfaleni Liidumaa justiitsministeeriumi poolt heaks kiidetud pilootprojekt, mille raames valmistatakse ette kollegiaalseid tugiisikuid, kelle ülesandeks on anda ekstreemsituatsiooni tõttu ägeda stressireaktsiooni all kannatavatele kolleegidele esmast abi kohapeal. Selline abi koosneb reast nõustamisvestlustest ja vajaduse korral edasise kohtlemise või ravi vahendamisest.

Mõnedes asutustes on tegevad *kollegiaalsed tugiisikud*, kes toetavad vabatahtlikkuse alusel oma kolleege. Üheaegselt tugiisikute süsteemi sisse seadmisega vanglates loodi ka keskne kriisiinterventsiooni meeskond kõigi Nordrhein-Westfaleni karistusasutuste jaoks (suurema ulatusega juhtumite puhuks).

Kuna see töögrupp koostab oma täpsema kontseptsiooni teoreetilise väljaõppe käigus ise, siis siinkohal me seda küsimust täpsemalt käsitlema ei hakka.

KOMMENTAARIDE KOOSTAMISEKS KASUTATAUD KIRJANDUS

Sootak, J. & Pikamäe, P. 2004. Karistusseadustiku kommenteeritud väljaanne.
2. täiendatud ja ümbetöötatud väljaanne. Kirjastus Juura. Tallinn.

Karistusseadustik. 06.06.2001. – RT I 2001, 61, 364.

Vangistusseadus. 14.06.2000. – RT I 2000, 58, 376.

Vangla sisekorraeeskiri. 30.11.2000. – RTL 2000, 134, 2139.

Kinnipeetava individuaalse täitmiskava koostamise ja rakendamise juhend.
29. novembri 2000. – RTL 2000, 126, 2014.

Kinnipeetava tingimisi enne tähtaega vabastamise materjalide ettevalmistamise kord.
17.01.2007. – RTL 2007, 7, 118.

Riiklik kinnipeetavate, arestialuste ja vahistatute registeri põhimäärus. 13. juuli 2004. –
RT I 2004, 57, 409.

Ilm, U. & Tender, T. 2003. Trellide ja luku taga: sissevaade Eesti 20. sajandi slängi.
Atlex. Tartu.