

eesti psühholoogide liidu

nr. 45

oktoober 2009

2 IIRIS LUIGA

Toimetaja veerg

Kuigi Laualehe saab nüüd kätte ainult internetist, loodan siiski, et see mõjub pigem positiivselt kui negatiivselt.

2 JÜRI ALLIK

Mis saab psühholoogia ajakirjadest?

Enamus psühholoogia alasest uurimustööst tehakse maksumaksja raha eest ja uurimustöö tulemused võiksid olla avalikult kättesaadavad.

5 JUUBILARID

Mati Heidmets - 60
Tiina Kompus - 60

EPLi õnnitlused annavad edasi Iiris Luiga ja Maie Kreegipuu

6 RENÉ MÖTTUS

Väike p, tema sõbrad ja maakeelne teadus ehk kuidas oma tulemused veenvamaks muuta

Äkki on nii, et kuulajad ei saa alati hästi aru, mida minu entusiastlikult rõhutatud „err-võrdub-null-koma-viis“ tegelikult tähendab.

10 TANEL MÄLLO

Meeste ja naiste erinevused meeleoluhäirete eelsoodumustes

Emaste ja isaste rottide kōditamise tulemused võivad olla kasulikud meeleoluhäiretega tegelejatele

11 KATRI-EVELIN KALAUS

Foobiasaade: hirmutav huvitav kogemus

Mis saab ühe spetsialisti elus veel sotsiaalfobsem olla, kui teha oma tööd kõigi oma õpetajate, kolleegide ja patsientide silmade all tingimustes, kus sa saate kokkulõikamise eest üldse ei vastuta.

12 MERLE PARMAK

Sõjaväelaste psühholoogiline nõustamine

Kuna sõjaväelane on pealtnäha täiesti sarnane tsiviilisikule, eeldame enamasti, et tema probleeme mõistab iga nõustaja või terapeut.

13 NELE KULDKEPP

“Mis see psühholoogia teie arvates on siis?”

TÜ psühholoogia instituudi vastuvõtukomisjonile tähendab vestlusvoor kahte pikka päeva, mille jooksul lähevad ka parimatel meist lõpuks käiku hädaabiküsimused...

15 SÜNDMUSI

Kolmest Eestis korraldatud rahvusvahelisest konverentsist kirjutavad Kristjan Kask, Jaanus Harro ja Liina Vahter

18 RAAMATUTEST

Tähelepanu ja teadvus
Ehe õnn

Tähelepanu ja teadvus ei olegi nii keerulised teemad, arvab Iiris Luiga. Maie Kreegipuu kirjutab vanast heast Seligmanist, kes enam kurvastust juurde toota ei taha.

21 KAITSTUD KRAADID

René Möttus ja Liina Vahter oma doktoritöödest

23 KUS ME KÄIME?

Astra Schults ja Triin Hannust käisid Vilniuses arengupsühholoogia konverentsil

24 KUHU MINNA?

Kes oktoobris abstrakte ei esita, see kevadel konverentsidel ei esine.

LAINA

TOIMETAJA VEERG

Iiris Luiga



Nagu kevadel EPLi konverentsil lubasin, üritab Laualeht olla nüüd nii vanas versioonis, mida saab paberile printida, kui ka uues, mida saab internetist artiklite kaupa lugeda.

Kuidas see mõjutab Laualehe loetavust, saame teada mõne aja pärast tänu internetistatistikale. Jüri Alliku avaloos on kirjas, et teaduslikud psühholoogia ajakirjad, mis ilmuvad ainult internetis, ei ole nii palju tsiteeritud kui kunagised ainult paberil ilmunud väljaanded. Loodan, et Laualeht klassifitseerub ikka kunagiseks paberväljaandeks ja jääb sama tsiteerituks kui varem. Muidugi ootan ka, et tänu interaktiivsele veebikeskkonnale tekib teil tahtmine oma mõtteid jagada ja postitada ka siis, kui Laualehe ilmumise aeg

pole veel ukse taga. Lisaks saate märkida Kalendrisse üritusi, mis EPLi liikmetele huvi võiksid pakkuda ning ise järgi vaadata, kas midagi huvitavat tulemas on.

Need, kes ei saanud kevadisel konverentsil osaleda, kuid sooviksid täpsemalt teada, kuidas EPLil kui organisatsioonil läheb, saavad sellest kuulda loodetavasti EPLi järgmisel konverentsil, mis toimub 2010. aasta kevadel. Sel sügisel toimub traditsiooniline Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi vilistlaspäev.

Mõnusat lugemist!

MIS SAAB PSÜHHOLOOGIA AJAKIRJADEST?

Jüri Allik

Mitte kõik psühholoogid ei loe psühholoogia ajakirju ja ilmselt ei peagi seda tegema. Kuid kõik olulised mõisted, tehnikad ja instrumendid, mida nad igapäevaselt kasutavad, on kunagi ilmavalgust läinud mõnes ajakirjas või harvemini raamatus. See on ka arusaadav, kuna iga idee sünnib alles siis, kui ta on muutunud avalikuks ehk on publitseeritud.

Alguses oli kõik väga lihtne. Raamatukogude jaoks oli see õnnis hetk, kui maailmas oli vaid üks psühholoogia ajakiri, kuigi see kandis Wilhelm Wundti strateegilistel kaalutlustel nimetust *Philosophische Studien* (1883). Muidugi ilmus psühholoogilisi uurimusi ka teistes ajakirjades, nagu näiteks brittide *Mind*-is, kuid raamatukogu kataloogis oleks „Psühholoogia” rubriigis pidanud olema siiski vaid üks nimetus. Huvi pärast vaatasin, milline on olukord 2009. aastal. Äsja ilmus Thomson Reutersi raport *Journal Citation Reports 2008*. aasta kohta, mida kõik ajakirja toimetajad pingsalt ootasid. See raport on koostatud maailma suurima

teaduse andmebaasi *Web of Science* (WoS) põhjal ja näitab seda, kui palju on mingis ajakirjas viimase kahe aasta jooksul ilmunud artikleid viidatud. Viidete arvu ühe artikli kohta nimetatakse ajakirja mõjuteguriks (*Impact Factor*), mis üha rohkem määrab ära, kui palju selle ajakirjaga arvestatakse ja seda ostetakse. Üldiselt üsna valivas andmebaasis WoS on mõjutegur ära toodud 457 psühholoogia ajakirja kohta. Seega veidi rohkem kui 120 aastaga on iga aasta juurde tulnud umbes 3 ja pool psühholoogia ajakirja. Kõige esimesel kohal on

jätakuvalt *Annual Review of Psychology*, mille mõjutegur on 16.2 (igat seal ilmunud artiklit viidatakse kahe järgmise aasta jooksul keskmiselt 16 korda). Viimasena on mõjuteguri kirja saanud ajakiri *Journal of Adult Development*, mille mõjutegur on vaid 0.07. Ka meie suure idanaabri mõlemad lipulaevad *Voprosy Psikhologi* ja *Psikhologicheski Zhurnal* asuvad nimekirja viimasel leheküljel üsna kõhnade mõjuteguritega 0.19 ja 0.18. Keda huvitab esikümme võib Tabelile 1 pilgu peale heita.

Tabel 1. Ajakirjade pingerida 2008. a. mõjuteguri (IF) alusel.

Ajakiri	IF 2008
<i>Annual Review of Psychology</i>	16.2
<i>Behavioral and Brain Sciences</i>	12.8
<i>Psychological Bulletin</i>	12.6
<i>Psychological Review</i>	11.8
<i>Trends in Cognitive Science</i>	11.0
<i>Personality and Social Psychology Review</i>	8.5
<i>Advances in Experimental Social Psychology</i>	8.3
<i>American Psychologist</i>	7.1
<i>Clinical Psychology Review</i>	6.8
<i>Developmental Psychopathology</i>	5.5

Journal
of **VISION**

Articles
Information
Subscribe
Search
RSS

volume (all) 1 2 3 4 5 6 7 8 9
number (all) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

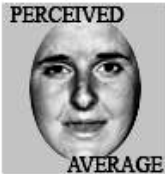
images & text
images only
text only

Volume 9, Number 11 (Partial)
Masthead
Issue
11

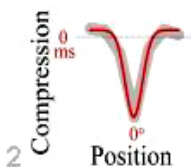
doi:10.1167/9.11

<http://journalofvision.org/9/11/>

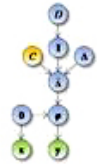
ISSN 1534-7362



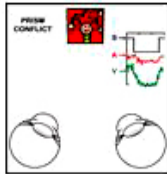
1
Herman, Harp,
& Whitney



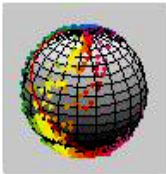
2
Ayhan, Bruno,
Nishida, &
Johnston




3
Ma & Huang



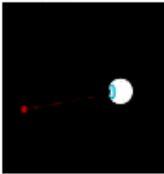
4
Bharadwaj &
Candy




5
Logvinenko




6
Li & Durgin



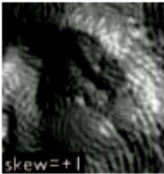
7
Orban de Xivry,
Missal, & Lefèvre



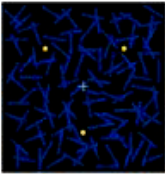
8
Malcolm &
Henderson




9
Zénon, Hamed,
Duhamel, &
Olivier




10
Anderson & Kim




11
Lages, Adams, &
Graf




12
Walker & Vetter



13
Bi, Cai, Zhou, &
Fang



14
Martin



15
Williamson,
Scolari, Jeong,
Kim, & Awh

Pilt 1. Ajakirja *Journal of Vision* internetinumber, köide 9, nr 11.

Nagu on hästi teada avaldavad tipus olevad ajakirjad peamiselt ülevaateid, mitte aga originaalseid uurimusi. Nimekirja keskel 228. kohal olev ajakiri *Personal Relationships* omab näiteks mõjutegurit 1.2. Järelikult kõik sellest suurema mõjuteguriga psühholoogia ajakirjad on juba paremas pooles.

Ajakirjad on teadagi kallid ja lugeja, kes tahab näiteks endale riiulisse 2010. aasta jaanuaris ilmuvat *Annual Review of Psychology* uut köidet peab selle eest välja käima \$197 ehk veidi üle 2100 krooni. Kuigi see oleks kindlasti väärt investeering jääks ülejäänud 456 ajakirja ikkagi kättesaamatuks, kuna valdava enamuse aastatellimus pole sellest mitte väga palju väiksem.

Psühholoogiliste uurimiste kaugem eesmärk on inimesele kasulik olla. Enamus psühholoogia alastest uurimistööst, nagu ka teistes teadustes, tehakse maksumaksja raha eest. Seega näib psühholoogia teenivat peamiselt avalikku huvi ja oleks igati ootuspärane, et maksumaksja raha eest tehtud uurimistöö tulemused oleksid avalikult kättesaadavad. Paraku on psühholoogias avatud juurdepääsuga ajakirju on üsna vähe, kuna parimad psühholoogia ajakirjad kuuluvad Ameerika Psühholoogilisele Assotsiatsioonile ehk APA-le või suurtele kirjastustele nagu Sage, Elsevier, Springer ja Wiley, kellele ajakirjade müümine on üheks oluliseks või peamiseks tuluallikaks. Hetkel on märgata suurt

muutust klassikalises ajakirjade majandusmudelis, mis kujunes välja 19. sajandil. Klassikaline „lugeja maksab” mudel on vahetumas uue mudeli vastu, kus autor ise katab kõik väljaandmisega saadud kulud ja ajakirja lugemise eest raha ei küsita.

Esmalt olid need teadlased ise, kes polnud rahul valitseva majandusmudeliga. 26. augustil 2004. aastal kirjutas 25 Nobeli laureaati kirja Ameerika Ühendriikide Kongressile nõudes, et maksumaksja raha eest valminud teaduspublikatsioonidele peaks olema vaba juurdepääs. Tänapäeval on USA seadusandja vastu võtnud seaduse, mille kohaselt riigi eelarvest finantseeritava uurimistöö tulemused peavad olema vabalt kättesaadavad keskses hoidlas (näiteks *PubMed*

Central). Ka Euroopa liigub samas suunas. Euroopa komisjoni teadusvolinik Janez Potočnik on kinnitanud põhimõtet, et Euroopa maksumaksja rahaga tehtud teadus peab olema vabalt kättesaadav võimalikult lühikese aja möödudes peale selle avaldamist.

Kõige ägedamalt on avatud juurdepääsu vastu mõistagi suured kirjastused ja üllatuslikul kombel teaduslikud seltsid ja ühingud, kellel on oma tulu toov ajakiri. Kui ajakirjade sisu saab kõigile vabalt kättesaadavaks, siis varsti ei hakka ka raamatukogud ajakirju üldse tellima. Seepärast kasseerivad kirjastused majanduslike mudelite vaheperioodil kahekordse tulu: neil, kes tahavad või peavad oma töö tulemused avalikult kättesaadavaks muutma, tuleb kirjastuselt vaba juurdepääs oma artiklile välja osta või siis otsida mõni teine avaldamise koht. Samal ajal pole ajakirjade tellimishinnad väiksemaks läinud ja eelkõige raamatukogud maksavad artikli avaldamise sisuliselt teist korda kinni.

Kõige lihtsam tee uue avaldamismudeli võidulepääsemiseks on muidugi uue ajakirja tegemine, mis on kohe algusest peale kõigile avatud. Näiteks ainuüksi *BioMed Central* (*BMC*) annab välja üle 190 ajakirja, millele juurdepääs on kõigile avatud. 2008. aasta oktoobris läks *BMC* kirjastuse Springer koosseisu koos lubadusega, et avatud juurdepääs *BMC* ajakirjadele säilib. Teine edukas algatus kannab nime *Public Library of Science* (*PLoS*), mis annab välja mitut edukat ajakirja: *PLoS Medicine*, *PLoS Biology*, *PLoS Genetics*, *PLoS One* jne. Kõigile artiklitele neis ajakirjades on vaba juurdepääs ja igauks võib endale alla laadida suvalise artikli pdf koopiat. Probleeme on vaid autoritel, kes peavad siis, kui nende artikkel on avaldamiseks vastu võetud,

leidma avaldamisraha. Näiteks *PLoS Biology* tahab ühe artikli avaldamise eest \$2900 ehk umbes 31 tuhat Eesti krooni. Tahtjatest ilmselt puudust ei ole, kuna selle ajakirja mõjutegur on 12.7.

Muidugi tuleb aru saada, et kirjastused teevad head tööd toimetades ja retsenseerides neile avaldamiseks saadetud artikleid. Samuti teevad suured kirjastused nagu Elsevier muud kasulikke, nagu näiteks luues ja hallates andmebaase, nagu *ScienceDirect* või *Scopus*, mis on teadlaste igapäevases töös lihtsalt asendamatud. See töö väärrib kindlasti mitte üksnes tunnustamist, vaid ka rahalist kompensatsiooni. Kuna teadusajakirjad teenivad oma põhilise kasumi esimese 6, äärmisel juhul 12 kuuga, siis üks kompromiss, millele kirjastused on nõus minema, on ajaliselt piiratud moratorium avatud juurdepääsule. Peale ajakirja ilmumist antakse 6 (või 12) kuud aega, mille möödudes muutub ajakirja sisu avalikuks, kas otse ajakirja kodulehelt või siis avalike hoidlate nagu *BioMed Central* kaudu.

Psühholoogia on uutes tuultes olnud üsna konservatiivne. Üks väheseid kohti, kus mõtlemise muutust võib märgata on nägemise uurijad. Tänu ühe mehe, NASA-s töötava Andrew B. Watsoni, initsiatiivile loodi üheksa aastat tagasi avatud ja paberit mitte kasutatav ajakiri *Journal of Vision*. See projekt on olnud igati edukas, kuna 2008. aastal oli *Journal of Vision*-i mõjutegur 3.0, mis on isegi kõrgem kui senisel valdkonna põhiajakirjal, kirjastuse Elsevier'i poolt toimetatud *Vision Research*-il (2.1). Eelmisel lehel on Pilt 1 ajakirja *Journal of Vision* värvikast ja atraktiivsest kodulehest. Tegelikult on see veel palju pilkupüüdvam, kuna kõik pildid ka liiguvad. Erinevalt vanamoodsast

paberajakirjast ei pea siin ootama, millal ühe numbri jagu artikleid toimetatud saab, et siis kogu number trükki toimetada. Niipea, kui käsikiri on avaldamiseks vastu võetud ja toimetatud, ilmub ta kohe kodulehel nähtavale. Eestlastest on selles ajakirjas seni avaldanud Aave Hannus ja kahel korral Endel Pöder.

Kuid üldiselt pole vähemalt psühholoogias konkurentsi vanade (paberil ja tasulise juurdepääsuga) ja uute (elektroonne ja avatud juurdepääsuga) ajakirjade vahel toimumas. Häid uue laine ajakirju on vähe ja teadmiste avalikustamise turul laiutavad endised tuusad, kelle sissetulekud on rajatud vanale majandusmudelile. Kuigi *Directory of Open Access Journals* ütleb, et psühholoogias on 108 avatud juurdepääsuga ajakirja (www.doaj.org/doaj?func=subject&cpid=128), siis enamus neist on lokaalsed rahvuslikud ajakirjad (näiteks Johannes Kepleri Ülikool Austrias annab alates 1992. aastast välja ajakirja *Papers on Social Representation*). Esmapilgul kuulub vaid mõni üksik nendest vaba juurdepääsuga 108 ajakirjast nende 457 psühholoogia ajakirja hulka, mida indekseeritakse *WoS*-i poolt. Üks nendest on *Evolutionary Psychology* (<http://cms.epjournal.net/>), mida toimetab Todd Shackelford Florida Atlantic ülikoolist. Sarnaselt nägemise uurijatele on evolutsioonilise psühholoogia seltskond pärit mitmest eri valdkonnast ja ehk seepärast rohkem avatud uutele teadmiste avalikustamise vormidele. Kuna ajakiri pääses alles 2008. aastal *WoS*-i, siis tema mõjuteguri saab teada alles paari aasta pärast. Kui see üksik erand välja arvata, siis paraku enamus teisi avatud juurdepääsuga psühholoogia ajakirju ei mängi kuigi märkimisväärset osa tänapäeva psühholoogilise mõtte kujunemisel.

JUUBILARID

MATI HEIDMETS - 60!

Mati Heidmets ei ole lihtsalt Tartu Ülikoolist võrsunud psühholoog. Tema elukäiku mahuvad teaduriametid Tartu ja Tallinna Ülikoolis, dotsendi, dekaani, prorektori ja rektori amet ning psühholoogia professor Tallinna Ülikoolis, EV peaministri nõuniku amet sotsiaalpoliitika alal ja paljude kõrghariduse ja tulevikuuringutega tegelevate organisatsioonide liikmelisus nii Eestis kui üle-Euroopaliselt.

Tema roll Eesti ühiskonnas paistab ülikooli- ja valitsuskabineti seinte vahelt kaugemale, sest ta ei pea paljudeks aeg-ajalt meedias sõna võtta ning sotsioloogiliste uurimuste tulemusi üldsusele seletada. Tema kirjatükkidest kumab läbi mure Eesti ühiskonna pärast. Sealjuures rõhutab ta, et elamiseks mõnusat Eestit peab arendama



terviklikult, mitte ühele aspektile keskendudes. Nii kirjutab Mati Heidmets Postimehes (10.02.2007): "Eesti ei saa olla ühe-teema-ühiskond. Ilma suurt pilti silme ees hoidmata võime küll toota rikkust, aga kaotada Eesti." Ning jõulisemalt eelmisel kevadel Eesti Päevalehes (14.03.2008): "Paljud meist lootsid, et jõukuse kasv ja kindlam majanduslik seljatagune muudab ka Eesti inimese mõtteviisi. Oleme aastaid oodanud läbimurret suhtumises nii enda kui ka

kaaskodanike tervisesse, liiklus-hulluse vähenemist ja euroopalikumat riskitaju, aga ka lihtsalt hoolivust ja sõbralikku pilku kaasinimeste toimetamiste suhtes. Siiani pole tõsist murrangut toimunud: vaatamata jõukuse kasvule asub Eesti ühiskond tervist ja solidaarsust kirjeldavate näitajate alusel endistviisi piinlikul positsioonil (ÜRO inimarengu pingereas – toim.)" Lisaks avalikus medias kirjutamisele kirjutab Mati Heidmets igal aastal ka teaduslikke artikkelid, mille viited on www.etis.ee kaudu nähtavad. **P u b l i k a t s i o o n i d** **k e s k o n n a p s ü h h o l o o g i a**, rahvusvähemuste lõimimise ja Eesti kui endise Nõukogude Liidu liikmesuse minevikuga riigi sotsiokultuurilistest perspektiividest on sisukad ja laiapõhjalised.

Palju õnne ja jaksu edaspidiseks!

Iiris Luiga

TIINA KOMPUS - 60!



Tiina Tõkke astus Tartu Riiklikku Ülikooli 1968. aasta palaval suvel, olles üks neist vastavatud statsionaarse psühholoogiaõppe "suure konkursiga sissesaanutest", nagu ammu kadunud Loogika- ja Psühholoogia Kateedri kadunud

kateedrijuhataja Andres Päril tavatses ironiliselt pöörduda studiosuste poole, kes piisavalt usinad ei olnud. Tiina oli. Loengutel oli ta kohal ka siis, kui need kell 8 algasid, seminarid olid tal ette valmistatud, praktikaaruanded valmis, eksamid õigeaegselt tehtud. Ega sellegipärast ütlemisi tulemata jäänud. Nimelt oli Tiina temale omasel vaikselt ja tagasihoidlikul moel ka tippспортlane allveeujumises. Millal ta trenni teha jõudis, on minus alati imestust äratanud, võistlemisest rääkimata. Tean vaid üht korda, sest kui siis võistlused just eksamisessiooni ajale juhtusid, pöördus ta prodekaan Eringsoni poole palvega lubada tal eksam 2 nädalat enne sessiooni ära teha. "Mida te endale õige

lubate?!" oli üliõpilase häbematusesst jahmunud prodekaani vastus. Eksami sai Tiina siiski tehtud ja võistlustel auhinna ka. Millise, seda ma ei tea, sest Tiina ei tavatsenud oma saavutustest rääkida.*

Hästi tean Tiina saavutustest vaid neid, mida olen ise pealt näinud, ja see pole muidugi sport, vaid psühholoogitöö ja -teadus. Ülikooli lõpetamise järel suunati Tiina tööle Tallinna Psühhiaatria haiglasse, kus ta sai üha asendamatumaks, eriti täpsust ja põhjalikkust nõudvate juhtumite korral. Nii kujuneski tema tööks kõige enam haigla kohtuekspertiisiosakond. Tiina täiendas end üleliidulises Serbski-nimelises Kohtupsühhiaatria

* asjatundjad lähevad muidugi EOK kodulehele ja leiavad sealt, mis vaja, muuhulgas mõned Euroopa meistri tiitlid

Instituudis, tegi koostööd Eesti juhtivate juristidega ning oli otsitud spetsialist. Tema põhjalikkus, psüühika- ja seadustetundmine ning terane analüüsivõime andsid talle autoriteedi oma valdkonnas.

Millalgi on selle kõige kõrvalt Tiina Tõkkest vaikselt saanud Tiina Kompus, on suureks ja edukaks kasvatatud poeg ja tütar. Psühholoogiaüliõpilast Kristiina Kompustki juba tuntakse, kui mitte muidu, siis ikka sellena, kes koos Endel Tulvinguga Eesti oma episoodilise mälu patsienti uuris. Selle episoodilise mälu puudumise avastas, muide, Tiina. Ka lastes on seda täpsust, põhjalikkust ja kiiret taipu, millega Tiina juba ülikooliajal silma torkas.

Tiina Kompus teeb rohkem, kui hädapärast vaja oleks. Juba tunnustatud spetsialist, aga ikkagi tuli ta tagasi uuenenud ülikooli ja astus magistrantuuri. Ja jälle oli ta üks suure konkursiga sissesaanutest. Konkureerides uues ülikoolis uue hariduse saanud noortega, oli just Tiina see, kes nii põhjalikke teadmisi ning nii perspektiivse uurimisprojekti ilmutas, et ta ühele kolmest riigielarvelisest kliinilise psühholoogia magistrkohast vastu võeti. Ja mitte asjata. Tiina uurimus vägivaldsete rünnete muustritest oli oluline ja originaalne. Uurimusele põhinevad artiklid on taganõutud lugemisvara nii psühholoogidele kui

juristidele. 2006. aastal võitis Tiina artikkel TÜ psühholoogiaosakonna publikatsioonipreemia.

Teadlasetöö kõrvalt jätkab Tiina õpetamist nii Tallinna Õigusinstituudis (kus ta õpetas juba enne selle ühendamist meie ülikooliga) kui meie Tartu Ülikoolis. Ta on oodatud lektor ka Tallinna Ülikoolis, kohtunike ja uurijate koolitustel, psühhiaatrite täienduskursustel. Tiina Kompus on esimene riiklikult tunnustatud kohtupsühholoogia ekspert Eestis. Tänu temale see eriala meil üldse tekkinud on ja eksperte juurde tuleb, sest Tiina on ette valmistanud nende kutsestandardi ja koolitusprogrammid, viib ise läbi õppetööd ja juhendab algajaid eksperte.

Muidugi tahan ära nimetada ka Tiina tegevuse EPL-i heaks. Ta on olnud üks kliinilise psühholoogi kutsestandardi jt. seadusandlike dokumentide koostajatest ja arendajatest, kutsekomisjoni aseesimees ja EPL-i Volikogu liige. Seegi pole veel kõik. Peale kohtu- ja korrektsioonipsühholoogia on Tiina Kompus teise spetsialiseerumise alusepanija – neuropsühholoogia sektsioon eesti psühholoogias ja EPL-is ei oleks ilma temata teoks saanud. Tiina ja Liina (Vahter) on need, kes vastava standardi välja töötasid, koolitusprogrammid tegid ja nende järgi nüüd õpetavad. Tiina tavatseb

ütelda, et Liina tegi, Liina ütleb jälle vastupidi.

Lõpetuseks tsiteerin iseloomustust, millega Tiina soovitas Liinat EPL-i liikmeks: “Niipalju kui mina neurolooge tunnen, siis peab psühholoog endale nende hulgas koha kindlustamiseks ikka väga kõva tegija olema. Selleks on ainult üks võimalus – konkreetne jutt, teadmispõhised väited, käegakatsutavad tulemused. Liina senine tegevus teadusliku ja praktilise töö igapäevasest ühildamisest on heaks stiilinäiteks teistelegi.” Kui nimi ära vahetada, käib kogu jutt täpselt ka Tiina enda kohta. Täienduseks ütlen, et niipalju kui mina juriste tean, peab psühholoog ka nende hulgas väga kõva tegija olema.

Tiinalt on pärit teisigi vaimukaid ütlemisi, mida tsiteerida tavatsen, aga lõpetan siinkohal juubelijutu. Te võite tema mõtteid tema enda suust kuulda. Tiinale ei oska midagi soovida, kõik olemas, millest inimene unistada võiks. Küll aga soovin meile kõigile, et Tiina Kompus 60. sünnipäevast väljagi tegemata annaks veel paljudele võimalusi vaimu valgustada ja käitumist korrigeerida. Pigem auditooriumis, kui kohtu- ja vangimajas.

*Maie Kreegipuu,
üks Tiina vana sõber ja austaja*

VÄIKE P, TEMA SÕBRAD JA MAAKEELNE TEADUS EHK KUIDAS OMA TULEMUSED VEENVAKS MUUTA

René Mõttus

Enda või teiste teadustöö tulemustest rääkides olen vahel märganud, et minu jutt ei kõida kuulajaid. Kuidas nii? Räägin näiteks tudengitele sellest, et koolieas mõõdetud intelligentsuse ja keskea sissetuleku vahel on statistiliselt oluline korrelatsioon,

ütleme $r = 0.50$, $p < 10^{-10}$. See on statistiliselt vägagi oluline korrelatsioon ja 0.50 veel pealegi, kuidas saab see kellelegi tunduda igava ja tühise seosena!? Kas siis väärt teadus enam tõesti tudengeid ei huvita? Võibolla tõesti ei huvita. Aga võibolla pole asi siiski huvi

puudumises teaduse vastu, vaid kõneleja oskamatuses sellest veenvalt rääkida. Äkki on nii, et kuulajad ei saa alati hästi aru, mida minu entusiastlikult rõhutatud „errvõrdub-null-koma-viis“ tegelikult tähendab. Kui nad selle numbri sisulisest tähendusest paremini aru

saaksid, ehk tunduks siis kogu jutt neile huvitavam.

Agas kuidas panna neid sellest aru saama? Üheks lahenduseks on esitada seos lihtsa tõena: suurem IQ-testi skoor tähendab suuremat palka. Sedalaadi lihtsat tõde kuulajad kindlasti ootavad, aga tegelikult on see ju ainult veerand tõde - $r = 0.50$ tähendab, et IQ-testi skoor seletab ära veerandi sissetulekuerinevustest - ja nii pole ilus rääkida. Hiljuti teatas üks proua pärast intelligentsuseteemalist loengut, et „võibolla tõesti intelligentsuse testid näitavad midagi“. Seejärel avaldas ta soovi laenata ühte testi, et siis sellega mõõta ära oma lapselaste intelligentsuse tase ning tulemuste põhjal otsustada, mis nendega edasi peale hakata. Veerandit tõde täie tõe pähe müüa võib olla üsna ohtlik, kas pole? Seega tuleks ikkagi pingutada ja leida viis, kuidas rääkida teadustöö tulemustest täit tõde nii, et inimesed sellest aru saaksid ning see neile sealjuures veel ka huvitav ja oluline tunduks.

Liati, mis siin kõneleda sellest, et tudengid ja muud asjahuvilised ei saa alati statistiliste seoste tugevust väljendavate numbrite tähendusest aru. Ma ei saa ka ise neist numbritest tihti päris hästi aru. See on muidugi paha. Esiteks selle pärast, et nii ei oska ma enda ja teiste teadustöö tulemustele korrektset hinnangut anda. Võibolla annan hoopis järele kiusatusete tõlgendamise numbrite oma ootuste järgi: kui „teooria“ näeb ette seost kahe muutuja vahel, pean korrelatsiooni $r = 0.30$ „mõõdukaks“ seoseks, kui aga „teooria“ parema meelega seda seost ei näeks, pean korrelatsiooni $r = 0.30$ „suhteliselt tühiseks“. See ei ole ilmselt ilus viis teadusteha. Muide, ma ei valinud väärtust 0.30 juhuslikult. Isiksusepsühholoogias on see maagiline korrelatsiooni väärtus, mis tähistab isiksustestide tüüpiliseks peetavat võimet

ennustada reaalsel käitumist. Osa isiksusepsühholoogidest peab seda täielikuks läbikukkumuseks, teine osa aga silmapaistvaks tulemuseks. Esmaklassiline tõestus selle kohta, et numbreid arvutada on kerge, aga nendest aru saada on palju raskem. Teiseks, kui ma statistilisi seoseid väljendavate numbrite tähendusest ise aru ei saa, siis pole vähimatki põhjust eeldada, et ma suudaksin panna teisi - näiteks tudengeid, toimetajaid, lugejaid või rahajagajaid - sellest aru saama. Nii polegi muud võimalust loengus kuulajaid vait ja samal ajal ärkvel hoida, kui iga kümne slaidi järel Edgar Savisaare või Britney Spearsi pilti näidata.

Neil põhjustel püüan arutleda teemal, kuidas mõtestada lahti statistiliste seoste tähendust. Inimestevaheliste erinevuste uurijana keskendun korrelatiivses psühholoogias levinud tunnustevaheliste seoste väljendamise viisidele. Inimestevaheliste erinevuste uurijad esitavad muutujate vahelisi seoseid tihti korrelatsioonikordajatena. See on hea harjumus, sest nii väljendatud seosed on üheselt mõistetavad. Erinevalt mitmetest muudest statistikuteist (nt t , F või hii-ruut), mida samuti kasutatakse seoste hindamisel, on korrelatsioonikordaja standardne efekti suuruse väljendamise viis. Korrelatsioonikordaja põhjal efekti suuruse hindamiseks pole tarvis täiendavat informatsiooni (näiteks vabadusastmete arvu). Samas ei tähenda korrelatsioonikordaja universaalne mõõtkava aga kaugeltki seda, et sellest oleks lihtne aru saada.

Püüan seda väidet illustreerida järgneva näitega. Kujutame ette, et meid on kutsutud rääkima tervishoiutöötajatele oma värskest uuringust, milles muuhulgas vaatasime isiksuseomaduste ning alkoholi tarbimise vahelist seost. Tõesti, meil pole põhjust häbeneda. Näitame publikule säravil silmil, et

leidsime statistiliselt olulise korrelatsiooni, $r = 0.32$, $p < 0.05$, impulsiivsuse skaala skoori ja aastas tarbitava alkoholi koguse vahel. Vaadake, kes saab kõrgema skoori, see kipub rohkem napsitama. Aga tervishoiutöötajad näivad ajavat kiusu, kortsutavad selle jutu peale vaid kulmu ja küsivad, et mida need numbrid täpsemalt öeldes tähendavad. Ütleme neile veel kord, et siin on ju selge seos impulsiivsuse skoori ja napsitamise vahel. Näitame võibolla isegi hajuvusdiagrammi – näete, siit punktivilvest võime aimata trendi. Nemas aga jätkavad kiusu ajamist ning ütlevad, et sellest nad saavad aru, aga kui tugev see seos on? Korrelatsioonikordaja on ju ühest palju-palju väikesem, pigem sinna nulli poole. Võibolla pole selle teadmisega siis midagi mõistlikku peale hakata? Või on see seos äkki lausa nii tugev, et kõrge impulsiivsuse skooriga inimestele tuleks juba ennetavalt „ampull panna“? Mida me saame selle kiusu ajamise peale vastata?

Kui me üritame eriti lihtsalt läbi ajada, siis ütleme, et me täpselt ei tea, aga leitud seos on nii tugev, et see ei saanud 95% tõenäosusega juhuslikult tekkida. Seda see $p < 0.05$ ju tähendab. Tervishoiutöötajaid see vastus kindlasti ei rahulda ning tegelikult on nende rahulolematust täiesti õigustatud. See vastus pole ju üldse informatiivne. See, et korrelatsioon $r = 0.32$ ei saanud 95% tõenäosusega juhuslikult tekkida, näitab ainult seda, et meil oli uuringus vähemalt 39 inimest. Näinuks me rohkem vaeva ja kaasanuks uuringusse vähemalt 64 inimest, saanuksime sama korrelatsiooni juures rääkida, et juhuslikult tekkis seos kõigest 1% tõenäosusega. 103 inimese korral aga jäänuks juhuslikkusele ainult 0.1% tõenäosus. Tegelikult võinuks sellise valimi suuruse juures ($N = 103$) olla statistiliselt oluline ($p < 0.05$)

ka enam kui kolmandiku võrra väikesem korrelatsioon - $r = 0.20$. Enamgi veel, korralikud uurijad ei piirdu nii väikeste valimitega, vaid kaasavad uuringusse palju enam inimesi, ütleme 500. Sellise valimi korral oleks statistiliselt oluline ka ligi neli korda väikesem korrelatsioon - $r = 0.09$. Seega on p-väärtus korrelatsiooni sisulise lahtimõtestamise seisukohalt tegelikult suhteliselt vähetähtis vigur ja nutikad tervishoiutöötajad saavad sellest kindlasti aru.

Järgmine võimalus korrelatsiooni $r = 0.32$ lahti mõtestamiseks on esitada see seose determinatsioonikordajana, $r^2 = 0.10$. See ei pruugi aga olla strateegiliselt väga kaval samm. Kui me näitame, et meie impulsiivsuseskaala seletab 10% uuritavatevahelistest erinevustest tarbitava alkoholi koguses, võib kaduda tervishoiutöötajate viimanegi huvi meie tulemuste vastu. Kuulge, kümme protsenti - see on ju naeruväärne! Üheksakümmend protsenti on ju täiesti seletamata! Nende tulemustega pole küll midagi mõistlikku peale hakata. Võime muidugi arukalt pareerida, et tegelikult on see lausa väike ime, kui hajuvus ühesainsas muutujas suudab ära seletada tervelt kümnendiku hajuvusest teises muutujas - põhjuseid, miks inimesed alkoholi tarbivad, on ju mustmiljon. Võibolla nad jäävad meid uskuma, aga võibolla ka mitte. Kümme protsenti tundub ikka vähe küll. Liiasi võib sellestki numbrist olla raske aru saada: mida see ikkagi tähendab, et „seletab 10% erinevustest alkoholi tarbimises“? Muide, nagu öeldud, on 500 vaatluse korral statistiliselt oluline ka korrelatsioon $r = 0.09$, ehk seletab 0.8 % hajuvusest. Sellise numbriga mina küll tervishoiutöötajate ette ei julgeks minna.

Veel üks võimalus, kuidas mõtestada lahti seose tugevus

$r = 0.32$, on asetada see vastavas uurimisvaldkonnas tavapäraselt saadavate tulemuste konteksti. Näiteks võime öelda, et Richard, Bond ja Zoota vaatasid 2003. aastal läbi 322 sotsiaalpsühholoogia vallas tehtud metaanalüüsi ja leidsid, et keskmine korrelatsiooni suurus oli pisut üle $r = 0.20$. See tähendab, et neis uuringutes suutsid uuritavad muutujad üksteise variatiivsusest seletada keskmiselt üksnes 4%. Seega on meie leitud 10% ju väga kõva tulemus. Veel võime kasutada n-ö heuristilisi hinnanguid ning öelda, et korrelatsioon vahemikus $r = 0.30 \dots 0.50$ peetakse uurijate seas üldiselt keskmise tugevusega seosteks. Meil pole seega häbeneda midagi. Selle kõige peale võivad aga tervishoiutöötajad teatada, et järelikult on kogu teaduslik psühholoogia üks suur äpardus. See ei ole ju normaalne, kui uurijad on endaga väga rahul, olles ise uuritavast nähtusest seletanud ära 10% ning jätnud ülejäänud 90% saatuse hooleks. Samuti võivad nad arvata, et võibolla oleks neil mõistlik minna hoopis avalikkuse ees tihti harivate humoorikate kirjutistega esineva psühholoog Elmar Pulga jutule. Tema räägib asjadest inimese keeli, ei keeruta ja annab selgeid vastuseid. Kui see mõte meile eriti ei meeldi, siis peaksime edasi pingutama ning püüdma leida mõne paremini arusaadava ja veenvama viisi oma tulemuste esitamiseks.

Õnneks on olemas paar sellist moodust, mis võimaldavad korrelat-

sioonikordajat ka tavainimestele arusaadavasse keelde tõlkida ning selle sisu veenvalt esitada. Üheks neist on binominaalne mõju suuruse esitus (*binominal effect size display*; BESD [1]). Termin on keeruline, aga sisu lihtne. BESD tähendab uuritavate tunnuste dihotomiseerimist ning neljaväljatabelina esitamist. Üldiselt ei ole pideva tunnuse dihotoomseks teisendamine muidugi kõige optimaalsem viis tunnustevahelisi seoseid analüüsida, aga lihtsustamise huvides tuleb teha mööndusi. Dihotomiseerimiseks on intuitiivselt loogiline kasutada mediaani ehk väärtust, millest väikesema ja suurema skoori saajaid on võrdselt. Jagame mediaanist väiksema impulsiivsuse ja alkoholi tarbimisega inimesed vastavalt väheimpulsiivseteks ja vähetarbivateks, üle mediaani skoori ja tarbimisega inimesed aga impulsiivseteks ja paljutarbivateks. Korrelatsioon $r = 0.32$ on neljaväljatabeli kujul toodud Tabelis 1. Proportsioonide saamiseks on korrelatsioonikordaja jagatud kahega ning saadud jagatis ühe diagonaali jaoks lahutatud 0.50st ning teise diagonaali jaoks liidetud väärtusele 0.50. Kui me tahame proportsioone väljendada protsentidena, siis korrutame kõik väärtused 100ga. Kes tahab kontrollida, kas neljaväljatabel tõesti vastab korrelatsioonile $r = 0.32$, võib Tabeli 1 põhjal arvutada phi väärtuse ning veenduda, et see tuleb tõesti 0.32.

Tabel 1. Impulsiivsus ja alkoholi tarbimine (hüpoteetilised tulemused, %).

	Vähetarbivad	Paljutarbivad
Väheimpulsiivsed	66	34
Impulsiivsed	34	66

Nii tulemusi esitades on need palju veenvamad, kas pole? Kui tervishoiutöötajad meilt uuesti küsivad, mida see korrelatsioon $r = 0.32$ sisuliselt tähendab, saame nüüd öelda järgnevat: „Testitulemuste järgi üle keskmise impulsiivsete inimeste hulgas on paljutarbijaid 66%, alla keskmise impulsiivsete inimeste hulgas aga üksnes 34% ehk ligi poole vähem. Teisipidi öelduna on paljutarbijate hulgas kõrge impulsiivsusega inimesi ligi poole enam kui väheimpulsiivseid.“ Seega polegi korrelatsioon $r = 0.32$ – mis tähendab, et uuritavad tunnused seletavad üksnes 10% teineteise variatiivsusest – võibolla nii tühine seos. Muide, tõlkides selle neljavalja tabeli näiteks

epidemioloogide poolt palvalt armastatud shansside suhte keelde, saame vastavaks numbriks 3.77: keskmisest kõrgema impulsiivsusega inimeste puhul on keskmisest suurema alkoholi tarbimise shansid ligi neli korda suuremad kui keskmisest madalama impulsiivsusega inimeste puhul. Milline epidemioloog poleks selliste numbrite üle uhke?

Lisaks BESDile (mille näide on Kastis 1) on välja käidud ka teisi mõju suuruse illustreerimiseks sobivaid viise. Üks neist on tavakeelne mõju suuruse statistik (*common language effect size statistic*; CL[2]). CLi on võimalik kasutada erinevat tüüpi algandmete korral. Üheks võimaluseks on arvutada CL välja siis, kui üks

tunnus on esitatud pidevana ning teine diskreetsete gruppidega. Sellisel juhul näitab CL seda, kui suure tõenäosusega ületab ühest grupist juhuslikult valitud väärtus teisest grupist juhuslikult valitud väärtust. Näiteks meeste ja naiste pikkuste erinevusi uurides võime CLi väärtuseks saada $CL = 0.92$. Lahti seletatuna tähendab see, et pimekohtingute korral on mehed 92% juhtudest pikemad kui naised. Selliste algandmete korral on CLi arvutamiseks kõigepealt tarvis ühe grupi keskmisest lahutada teise grupi keskmine ning jagada saadud vahe läbi nende ühise standardhälbega (ruutjuur kahe variatiivsuse summast). Nii saame grupikeskmiste erinevuse standardskoorina (z).

KAST 1. BESD kujul on tulemusi kasulik esitada näiteks siis, kui soovime näidata mingite hindamisvahendite kasutamise otstarbekust mingite otsuste tegemisel. Oletame, et tööandja soovib värvata uusi töölisi ning sealjuures on tema eesmärgiks leida üles just need kandidaadid, kelle sooritus ületab keskmist olemasolevate töötajate sooritust. Ettevõttes viiakse läbi uuring ning leitakse, et hindamisvahendi SuperIQ tulemus korreleerub sõltumatult hinnatud töösooritusega $r = 0.50$. Jättes kõik muud eeldused (nt töötajate ja kandidaatide sarnased keskväärtused ja variatiivsus) tähelepanuta, tähendab selline seose tugevus, et hindamisvahendi SuperIQ kasutamine kandidaatide selekteerimisel võimaldab tõsta „õigete valikute“ (üle keskmise sooritusega inimeste värbamine ning alla keskmise sooritusega inimeste kõrvale jätmine) tõenäosuse 75%ni (huupi valides läheks täppi 50% valikutest). See ei tähenda, et SuperIQ oleks tingimata kõige parem ennustaja, aga igal juhul teeb see üpris head tööd, sest seda kasutades läheb 100st valikust ainult 25 aia taha.

Nüüd tuleb vaadata, milline on selle standardskoori absoluutväärtuse esinemise tõenäosus - see ongi CL. Näiteks *OpenOffice.org Calc*-is ja *MS Excel*-is sobib selleks funktsioon $\text{normsdist}(z)$. Äärmiselt lihtne ja loogiline efekti suuruse esitamise viis, kas pole? Erinevalt BESDist ei pea CLi puhul grupe tingimata olema kaks, suurema arvu gruppide korral võib ühte gruppi võrrelda korruga mitme teise grupiga. Näiteks võrdleme alkoholi ja narkootikumide kuritarvitajate ning kontrollgrupi skooore impulsiivsuses ja leiame, et nii alkohoolikuid kui narkomaanid saavad tunduvalt kõrgemaid skooore kui kontrollgrupi liikmed. Nii saame CLi kasutada selleks, et näidata, kui suure

tõenäosusega jääb juhuslikult kontrollgrupist valitud inimese impulsiivsuse skoor üheaegselt alla nii juhuslikult narkomaanide ja kui juhuslikult alkohoolikute grupist valitud inimeste skooridele.

Kõige parem on aga see, et tegelikult ei pea CLi arvutamisel piirduma olukorraga, kus üks tunnus on loomuldas diskreetne või selliseks muudetud. Ka kahe pideva muutuja vahel arvutatava korrelatsiooni saame erilise vaevata arvutada ümber CLiks[3]. Selleks sobib järgmine valem: $CL = \sinh(r)/\pi + 0.5$ (\sinh on hüperboolne siinus). Tasub muidugi tähele panna, et korrelatsioonikordaja põhjal arvutatud CL on mõnevõrra väikesem, kui (näiteks mediaanpoolituse alusel)

diskreetseteks tehtud gruppidele arvutatud CL. Põhjus on selles, et korrelatsioonikordajalt arvutatud CL puhul võrreldakse omavahel kõiki võimalikke paare, mitte üksnes ühe tunnuse osas erineval pool mediaani paiknevaid ning seetõttu ka teise tunnuse osas keskmisest erinevamaid paare. See tähendab muidugi ka seda, et korrelatsioonikordajalt arvutatud CLi tähendust tuleb kirjeldada natuke teisiti. Näiteks võimetetesti skoori ja sissetuleku vahel arvutatud korrelatsioonile $r = 0.50$ vastab $CL = 0.67$. See tähendab, et valides juhuslikult kaks erineva võimekuse tasemega inimest, ületab neist võimekama inimese sissetulek 67% tõenäosusega vähem võimekama inimese sissetuleku.

Kui Jaani IQ on kõrgem kui Villu IQ, siis 67% tõenäosusega saab Jaan rohkem palka.

Oskus arvutada CLe ka korrelatsioonikordajalt võimaldab meil tulla tagasi impulsiivsuse ja alkoholitarbimise seoseid lahkava näite juurde. Leiame, et $r = 0.32$ tähendab $CL = 0.60$. Lahti seletatuna tähendab see seda, et võttes juhuslikult kaks erineva impulsiivsuse tasemega inimest, siis 60% tõenäosusega tarbib neist kahest impulsiivsem inimene rohkem alkoholi kui tema paariline. Tõsi, sellisel moel korrelatsiooni illustreerimine ei pruugi olla nii mõjuvõimas kui BESD korral, aga teisest küljest on CL sisu väga hõlpsasti mõistetav.

Ma usun, et niiviisi maakeeli lahti seletatuna ning puust ja punaseks tehtuna on seos impulsiivsuse ja alkoholi tarbimise vahel

tervishoiutöötajatele palju paremini mõistetav kui siis, kui me piirdume vaid korrelatsioonikordaja ja p-väärtuse raporteerimisega. Loodetavasti suudab sellisel kujul esitatud seos veenda tervishoiutöötajaid selles, et psühholoogide poolt välja käidud impulsiivsuse test on väärikas täiendus nende meetodikate arsenali, millega ennustada ja seletada inimestevahelisi erinevusi alkoholi tarbimises. Muidugi ei pea meie eesmärk olema saadud tulemusi iga hinna eest ja alati võimalikult heas valguses näidata. Tuleb püüda aus olla. Liati on selge, et erinevad uurimisprobleemid erinevad ka kriteeriumite poolest, mille järgi pidada üht või teist efekti suurust sisuliselt oluliselt. Kui üksainus geen seletab ära 10% tunnuse variatiivsusest, on see väga suur

asi. Kui intelligentsusetest seletab ära 10% koolihinnete variatiivsusest, on see vilets tulemus. Aga selge on ka see, et leitud seoseid ole mõtet „maha mängida“ – tuleb osata näidata neid arusaadavalt ja veenvalt.

1. Rosenthal, R. & Rubin, D.B. (1982). A simple, general purpose display of magnitude of experimental effect. *Journal of Educational Psychology*, 74, 166-169.

2. McGraw, K.O. & Wong, S.P. (1992). A common language effect size statistic. *Psychological Bulletin*, 111, 361-365.

3. Dunlap, W.P. (1994). Generalizing the common language effect size indicator to bivariate normal correlations. *Psychological Bulletin*, 116, 509-511.

MEESTE JA NAISTE ERINEVUSED MEELEOLUHÄIRETE EELSOODUMUSTES

Tanel Mällo

Häired emotsionaalsetes protsessides, sealhulgas depressioon ning ärevushäired, on ühed olulisimad inimkonda vaevavad patoloogilised probleemid. Nende tekke ning kasutusel olevate ravimite toimemehhanismide kohta puudub ammendav teooria, mille üheks põhjuseks on adekvaatsete loomudelite nappus nende häirete neurobioloogilise aluse uurimiseks. Minu 2008. aasta juunis kaitstud doktoritöö üheks eesmärgiks oli muuhulgas rottide ultraheli-häälitsustele tugineva potentsiaalse afektiivsete seisundite loomudeli väljatöötamine.

Rottide poolt 50-kHz sagedusel esitatud ultrahelihäälitsuste hulk seondub positiivse valentsiga seisundite ning situatsioonidega, ning nimetatud töös tuvasime selle käitumusliku muutuja esinemise individuaalsetel katseloomadel stabiilse püsiomadusena.

Positiivse stiimulina kasutasime eksperimentaatoripoolset katseloomade manuaalset stimuleerimist viisil, mis matkib noorloomade omavahelist müramist, ning mida nimetatakse ka “kõditamiseks” (ing. k. *tickling*). Noorloomad, keda peale emast võõrutamist igapäevaselt kõditatakse, reageerivad sellele stimulatsioonile 50-kHz ultrahelihäälitsustega, mille tase on indiviiditi erinev, kuid igal üksikisendil stabiilne. Sellest tulenevalt on rottide populatsioonis võimalik eristada alagruppe, millistel “kõditamine” kutsub esile suurema või väiksema positiivse valentsiga seisundi. Rakendasime niisugustele rühmadele tasakaalustatud disainiga eksperimendis kroonilist stressi ja tuvasime, et isased, kes teevad vähe 50-kHz ultrahelihäälitsusi, on negatiivsetele stiimulitele tundlikumad, mis avaldub eriti

kroonilisest stressist tingitud muutustes aju metaboolse aktiivsuses. See haakub inim-uuringutes kajastuva tõdemusega, et madalam võime positiivseid emotsioone kogeda võib olla eelsoodumuseks stressitundlikkusele ning meeleoluhäirete kujunemisele. Paralleelselt ülaltooduga tuvasime uuritud 85 ajupiirkonnast viiekümne seitsmes märkimisväärsed erinevused tsütokroom c oksüdaasi histo-keemiaga mõõdetud aju piirkondlikes metaboolse aktiivsuse tasemetes isaste ning emaste katseloomade vahel kontrollloomade hulgas, mida stress pigem veelgi süvendas. Emastel rottidel oli võrreldes isasloomadega madalam metaboolne aktiivsus mitmes ajutüve piirkonnas nagu dorsaalne ja mediaalne raphe ja sillatum, mõnedes kortikaalsetes piirkondades ning mõnutundega

seostuvates piirkondades nagu striatum ja naalduv tuum. Samas oli emastel rottidel kõrgem metaboolne aktiivsus amügdalas ja sellega seonduvates limbilistes

piirkondades. Kokkuvõtlikult võib järeldada, et kui neid tulemusi on võimalik inimestele üldistada, võivad niisugused erinevused olla aluseks sooliste erinevustele

meeleoluhäirete esinemisssageduses, sümptomatoloogias ning võimalik, et ka etiopatogeneesis.

Kirjeldatud uuringud on publitseeritud ajakirjas *Neuroscience* (doi:10.1016/j.neuroscience.2009.08.041).

FOOBIAAADA: HIRMUTAV HUVITAV KOGEMUS

Katri-Evelin Kalas

kliiniline psühholoog, psühhoterapeut

Psühhiaatria ja Psühhoteraapia Keskus SENSUS

Kui Kanal2 ja Teet Margna produktsioonifirma meiega (Margit Tamm, Elen Kihl, Katri-Evelin Kalas) juunikuus ühendust võtsid ning foobiasaate tegemise ettepaneku tegid, kaalusime otsustamist kaua. Mis saab ühe spetsialisti elus veel sotsiaalfoobsem olla, kui teha oma tööd kõigi oma õpetajate, kolleegide ja patsientide silmade all tingimustes, kus sa saate kokkulõikamise eest üldse ei vastuta? Pidasime nõu oma superviisori Maie Kreegipuuga, vaatasime üle samasisulisi saateid kolleegidelt mujalt maailmas ja ka neid, mida teinud kognitiiv-käitumisteraapia korüfee Paul Salkovskis ning otsustasime riskida.

Lisaks kahtlustele, leidsime ka palju neid aspekte, mis valiku saates osalemise kasuks kallutasid.

Esimene asi oli meetod, mida kasutasime. **Järk-järguline eksponeerimisravi on teaduslikult tõestatud efektiivsusega psühhoteraapiameetod, mille kasutamisel vähenevad hirm ja vältimine alati.** Meetod on meile tuttav igapäevasest ravitööst. Eksponeerimisravis tekitatakse järk-järgult kokkupuudet kardetud asja ja olukorraga selleks, et vaidlustada ebarealistlikke mõtteid ohu, toimetuleku ja päästefaktorite kohta. Põhimõtteliselt on võimalik ka ainult ühel pikendatud raviseansil vähendada hirmu ja

ärevust. Teraapia efektiivsust ennustab ennekõike psühhoteraapiameetodi tehnikate kasutamine, mitte terapeudi või patsiendi isiksus. Seega vähendas tehnika tundmine oluliselt me hirmu selle ees, kas meie saame ikka hakkama ja kas kliendid paranevad. Kõigil saates osalenutel vähenes hirm ja vältimine olulisel määral. Kõik kliendid lubasid oma terapeutidele, et nad tegelevad peale viimast võtet kindlasti oma probleemiga jätkuvalt edasi. Saate formaadis teraapia tegemine motiveeris osalenuid ka väga tõhusalt tegema ühiste eksponeerimissammude vahepeal kodutööd. Nii tublisid kodutöö tegijaid pole ma ammu oma igapäevatoos näinud, kui seda olid saates osalenud kliendid.

Teiseks oli meil võimalik intervjuerida ja hinnata väga paljusid lihtfoobiaga isikuid, keda me tavapäraselt ravis ei kohta. Lihtfoobia all kannatavad inimesed üldiselt ravile ei pöördu, kuna lihtfoobia on lihtsasti välditav. Peamiselt välditakse foobse asja, olukorra või nendega seotud situatsioonidega kokkupuutumist. Nii kontrollitakse ärevust ja sageli ekslikult oletatakse, et seeläbi vähendatakse probleemi ennast. Loomulikult vältimise läbi hirm ja ärevus hoopis kasvavad. Saates õnnestus meil kõigil kolmel elus esmakordselt kohata lindude-, sulgede-, konna- ja süstlafoobiaga

patsiente. Nii oli saateprojekt ka hindamatu kliiniline kogemus. Peale viimatimainitu on meil hulk huvitavaid andmeid nii nende kohta, kes saates osalesid, kui ka nende kohta, kes seda ei teinud. Seega saaks andmete pealt kirjutada kindlasti mõne huvitava lõpu- või magistratöö. Kellel huvi on, võtke meiega ühendust.

Kolmandaks saab järgmise aasta mais Eesti Kognitiivse- ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon 20. aastaseks. Kogu selle aja on nii assotsiatsioon ise kui ka selle liikmed teaduslikult tõestatud efektiivsusega psühhoteraapiameetodeid (mis on peamiselt kognitiivsed ja käitumuslikud tehnikad) õppinud, õpetanud, ravis kasutanud ja propageerinud. Meetodid on sedavõrd efektiivsed, et Inglismaal planeeritakse ja reaalselt ka juba teostatakse plaani õpetada 3600-le arstile kirjeldatud ravimeetodeid. Selle riikliku plaani eesmärgiks pole mitte ainult efektiivsus nii ravi lõpus, kui väiksemate hilisemate tagasilanguste määr, vaid ka selgelt mõõdetav rahaline kasu. **Saate üheks eesmärgiks oli kindlasti teaduslikult tõestatud efektiivsusega psühhoteraapiameetodite propageerimine ja suure kummarduse tegemine meie enda erialaassotsiatsioonile ning õpetajatele.**

Neljandaks kipub vaimse tervise

aspektide käsitlemine piirduma alkoholisõltuvuse ja narkomaania probleemidega tegelemisega. Teiste vaimse tervise probleemide käsitlemine ning vaimse tervise üldine propageerimine on avalikkuse ees vähe kajastatud teema. **Lihtfoobiate telekraanil näitamise taga on kindlasti ka idee normaliseerida vaimse tervise probleeme ja näidata võimalusi nende leevendamiseks.** Foobiad on muidugi

üldse üks selline vaimse tervise valdkond, kust igauks leiab midagi, millega samastuda. Ehk me kõik kardame midagi rohkem või vähem, mõni lausa foobsel kujul. Ärevus- ja meeleoluhäired on oma olemuselt dimensionaalsed ehk üksikuid nende häirete sümptome esineb meil aegajalt kõigil. Tänu sellele sobivad samad psühhoterapiameetodid kasutamiseks ühtviisi edukalt nii igapäevase hirmu kui foobia korral. Mina kardan esinemist ja mida võte

edasi, seda enam väheneb ka mu kaamerahirm. Kui ka ainult üks televaataja kasutab nähtud meetodit ja vähendab seeläbi oma hirmu ning vältimist, siis on ka saate eetrisse andmine end ära tasunud.

Viidendaks saab Psühhiaatria ja Psühhoterapia Keskus SENSUS sellel aastal kümne aastaseks. Täname kõiki, kes oma eeskujuga, õpetuste ja heade mõtetega meid sellel ajal inspireerinud on. Palju õnne!

SÕJAVÄELASTE PSÜHHOLOOGILINE NÕUSTAMINE

Merle Parmak, MSc

KVÜÖA Rakendusuringute Keskus

*For therapists without military service experience, I recommend two actions. First is **taking the time to learn as much as possible** about the operations with which the clients were involved. Secondary wounding can take place from therapist's lack of knowledge, recognition, and respect for the risks of military service. Second, taking the position of an outsider **seeking to understand a soldier's experience** is more helpful than a stance that send a message of expertise about military context without an insider perspective. **As with all counseling, therapists are essentially limited by their own cultural constraints and need to be mindful communicators.** [1]*

On tõsi, et sõjavägi erineb enda organisatsioonikultuuri ja argipäeva osas tähelepanuväärselt igasugustest tsiviilmaailma asutustest ning, et iga organisatsiooni vastutus on tagada enda ekspertide kompetentsid olulistes kategooriates. Kaitseväge heaks tegutseva psühholoogi puhul tähendab see, et lisaks erialaste teadmiste olemasolule tuleb organisatsioonil jälgida, et sõduritega töötav psühholoog tunneks ka sõjaväelist teenistuskeskonda.

Meile tundub igati loogiline, et majandusanalüütiku ja psühhonaalüütiku ekspertvaldkonnad on erinevad, et hea perearst ei pruugi olla pädev veterinaar ning, et edukas koolipsühholoog peab üht-teist juurde õppima, et neuropsühholoogina toime tulla. Kuna sõjaväelane on pealtnäha täiesti sarnane tsiviilisikule, eeldame enamasti, et tema probleeme mõistab iga nõustaja või terapeut.

Ilmselt mõistabki, seni kuni räägime nn üldnimlikest probleemidest. Siiski on psühholoogil, kelle praktiline töökogemus piirneb tsiviilklientuuriga, ilma täiendavate teadmisteta keeruline mõista sõjaväelasest klienti. Et töötada sõjaväelasega, on hädasti tarvis

omada ettekujutust nende igapäevasest keskkonnast. Eriti kerge on ebaõnnestuda siis, kui sõdureid psühholoogiliselt nõustav tegelane pole ei psühholoog ega sõjaväelane. Sel juhul võib kergesti kahjustatud saada nii teenust pakkuva organisatsiooni



(kaitsevägi), kui eriala (psühholoogia) maine.

Hiljuti leidis meedias kajastamist (22. sept. 2009, ETV: Aktuaalne Kaamera; 23. sept. 2009, Kanal2: Reporter) haavatasaanud kaitseväelaste rehabilitatsiooni kvaliteet Eesti Kaitseväes, kus sõdurid märkisid kriitiliselt ära, et nendega tegelevad psühholoogid peaksid evima teatud „spetsiifilisi“ teadmisi ja kogemusi. Mida peeti silmas? Võib hämmastunult küsida, et ega nad ometi arva, et psühholoog tubli jalaväelasena nendega koos lahingut lööb? Kuigi ka see kindlasti paha ei teeks, pole relvavendlus siiski kõige olulisem. Sõjaväelased saavad hästi aru, et

sarnaselt tuukrile või logistikule, on psühholoog eelkõige kasutatav just enda eriala piires ning võib jalaväerühmas üsna tülikaks osutada. Õigustatult aga oodatakse, et sõjaväelastega töötav psühholoog tunneb ja mõistab kaitseväeteenistuse eripärasid.

Arvan, et psühholoogid, kes töötavad või tahavad töötada sõjaväelastega, peaksid tingimata olema läbinud militaarpsühholoogilise täiendkurse ning paremal juhul osalema ka regulaarsetel jätkukoolitustel. Samuti on väga oluline, et teised kaitseväelaste vaimse tervise

küsimustega kokku puutuvad spetsialistid (kaplanid, meedikud, sotsiaaltöötajad) jääksid enda tegevuses erialase ettevalmistuse piiridesse ning suunaksid inimese vajadusel edasi psühholoogi konsultatsioonile.

1. Kammhuber, S., & Fucs, G. F. (2008). The complexity of adapting under stress. In N. Arthur, & P. Pedersen (Eds.), *Case Incidents in counselling for international transitions* (pp. 263 – 279). Alexandria, VA: American Counselling Association.

“MIS SEE PSÜHHOLOOGIA TEIE ARVATES ON SIIS?” EHK TÛ BAKALAUREUSEÕPPE VASTUVÕTUST 2009

Nele Kuldkepp

TÜ vastuvõtukomisjoni liige

Ülevaade vastuvõtuprotseduurist

Kuigi paljud erialad Tartu ülikoolis lähtuvad tulevaste tudengite valikuvaid riigeksamitest, on sotsiaalteaduskonda õppima kandideerimisel lisaks kahele riigeksamile (mis annavad vastuvõtul kogutavast lõppskoorist kokku 30%) vaja sooritada ka akadeemiliste võimete test (annab lõppskoorist 40%) ning erialakatse (annab lõppskoorist 30%). Psühholoogia erialakatsele pääsevad üliõpilaskandidaadid, kelle akadeemilise testi koondtulemus on vähemalt 40 punkti 100-st. Antud piir on sotsiaalteaduskonna kõikidel erialadel ühesugune, kuid vähemalt psühholoogia eriala viimaste aastate tulemused näitavad, et meil võiks see piir olla ka kõrgem. Kui vaadata vastuvõtu lõplikku pingerida, siis 60-punkti lävendi (minimaalse vajaliku punktisumma veel riigieelarvelisele kohale õppima pääsemiseks) ületasid 87 inimest, neist vaid 9 ehk ümardatult 10% akadeemilise testi tulemus oli alla 50 punkti ning neist omakorda õppima

asus 4 inimest.

Käesoleval aastal ületas akadeemilise testi 40 punkti piiri ehk sai edasi psühholoogia erialakatsele 154 kandidaati, mis oli 35 võrra rohkem kui eelmisel aastal. Selle arvu selgudes hakkas 2009. aasta psühholoogia instituudi vastuvõtukomisjon murelikke kirju vahetama, kuna erialakatse üks osa on vestlus kandidaadiga. Aega individuaalsete vestluste läbiviimiseks aga kõikide kandideerijate peale kokku 2 tööpäeva. Väike arvutus näitab, et 8 tundi järjest vesteldes tuleks sellisel juhul ühte tundi „pressida“ kuni 10 inimest ...

Õnneks on vestlus erialakatse viimane osa. Enne tuleb kandidaatidel veel sooritada 10 küsimusest koosnev valikvastustega psühholoogia test, lahendada uurimisprobleem (näiteks „Kuidas võiks uurida, kas meedias nähtud vägivald muudab vaatajaid

vägivaldsemaks?“) ning vestluse ettevalmistava osana täita laiendatud CV vorm. 10 inimest erialakatse kirjalikule osale ei ilmunud ning alles jäi „ainult“ 144 kandidaati. Nagu erialakatse erinevatest osadest nähtub, sõltub kandideerimise edukus kandidaadi varasematest psühholoogia-alastest teadmistest. Muidugi võib vaielda (ja vestluse käigus seda mitmed ka teevad): „Aga ma ju alles tulen siia õppima, ma ei peagi veel midagi teadma“, ent konkurents õppima pääsemiseks on nii suur, et paratamatult on eelisolukorras inimesed, kes on vähemalt sisseastumiskatseteks etteantud materjali („Psühholoogia gümnaasiumile“, TÜ, 2002/2006) lugenud. Küsimus pole mitte kandidaatide „elimineerimises“, vaid sisuline - vastuvõtukomisjon püüdleb selle poole, et inimesed tuleksid teadlikult ikka õigesse kohta ja õigele erialale õppima, mitte ei pettuks esimeste ainete (näiteks „Tunnetuspsühholoogia ja käitumise

regulatsioon“ või „Etoloogia“) kuulamisel, et „See pole ju üldse SEE psühholoogia, mida mina tahtsin õppida“. Seega on komisjoni õigustatud ootus kandidaatide sobivuse ja motiveerituse hindamisel, et nad on gümnaasiumiõpiku teemadega tutvunud ning vaadanud läbi ka TÜ psühholoogia eriala õppekava.

Erialakatse viimane voor on vestlus. Igale kandidaadile tähendab vestlus vaid maksimaalselt 10 minutit küsimustele vastamist ja/või ka ise komisjonilt küsimuste küsimist (eriti hinnatud on sisulised ja asjalikud erialaspetsiifilised küsimused, kuigi peamiselt vastame siiski järelepärimisele: „Millal tulemused teada saab?“). Komisjonile tähendab vestlusvoor aga kahte pikka ja kurnavat päeva, mille jooksul lähevad lõpuks ka parimatel meist käiku hädaabiküsimused nagu näiteks: „Mis see psühholoogia Teie arvates on siis?“, „Mis ained Teile meie õppekavas eriti huvi pakuvad ja miks?“, „Kust Te teate, et psühholoogia Teid huvitab?“, „Kuidas Te vestluseks/erialakatseks valmistusite?“, „Rääkige meile midagi huvitavat, mida Te psühholoogiast lugenud olete!“ jms. Käesoleval aastal töötas vastuvõtukomisjon vestlusvooru ajal kahes erinevas koosseisus, kuna erialakatsele pääses oodatust rohkem kandidaate, kuid neile individuaalselt pühendatavat aega ei soovinud komisjon kärpida. Komisjoni kaheks võrdseks üksuseks jaotamisel võtsime arvesse varasemat vastuvõtukomisjonides osalemise kogemust, erialast spetsialiseerumist ning ka „hea politseinik-halb politseinik“ tegurit ehk üritasime komisjoni isiksuseomaduste põhjal üksusi tasakaalustada.

Juba eelmise aasta vastuvõttuprotseduurist kirjutades tõstatas kolleeg Tõnissaar küsimuse, et kas psühholoogia erialale

kandideerimisel tehtavad testid/täidetavad ülesanded mõõdavad sama võimekust ning kas testide arvu saaks/tuleks vähendada. Selleaastaste kandideerijate tulemusi analüüsid korreleeruvad kõikide testide tulemused omavahel ($r=0.30-0.62$, $p<0.01$), välja arvatud akadeemiliste võimete test kirjandi ja psühholoogia testiga. Kõrgeim korrelatsioon ($r=0.62$, $p<0.0001$) on CV vastuste ning uurimisprobleemi lahenduse vahel. Sarnaselt eelmisele aastale saab öelda, et vastuvõttuprotseduuri koondsummast tervelt 15 % andev II riigieksam korreleerus akadeemiliste võimete testi tulemusega ($r=0.35$, $p<0.0001$). Küsimus jääb õhku, kas II riigieksami võiks tegelikult ka arvestamata jätta, kuna paljudel on selleks märgitud võõrkeele eksam ning võõrkeele osa on sees ka akadeemiliste võimete testis (sisuliselt mõõdavad kaks vastuvõttuprotseduuri osa sama asja).

Kes meile õppima tulid?

Populaarsemad nimed esimesel kursusel on Kadri, Liisa, Liisi ja Triin - kõiki neid on kaks. Võrdluseks - kõikide erialakatset sooritanute hulgas oli samuti ja sarnaselt eelmisele aastale kõige enam Kadrisid, lausa 6. Kokku alustas õpinguid 44 inimest, neist 9 meessoost. Riigieelarvelisele kohale pääsenute hulgas oli ka 2 tudengit, kes ühe aasta TÜ-s psühholoogia erialal tasulisel kohal juba õppinud on. Vastuvõtukomisjon hindab ka taoliste kandidaatide puhul nende motiveeritust ning võtab arvesse seda, mida nad ühe õppeaasta järel psühholoogia kohta juba peaksid teadma ja kuidas oskavad oma teadmisi integreerida.

Riigieelarvelisele ehk „tasuta“ kohale saamiseks oli sisseastumiskatsete kõikide osade peale kokku arvatavast

lõppskoorist (100 punkti) vaja saada vähemalt 75 punkti. Selle lävendi ületasid 10 kandidaati. Kokku õpib käesolevast aastast riigieelarvelisel kohal aga 18 inimest. Neist neli on aineolümpiaadidel väljapaistvaid tulemusi saavutanud ning neli sooritas akadeemiliste võimete testi 80 või enamale punktile. Nimelt on Tartu ülikoolis kehtestatud, et üliõpilaskandidaadid, kes on saavutanud aineolümpiaadidel häid tulemusi või kes sooritavad akadeemilise testi vähemalt 80 punktile 100st, võivad astuda ükskõik mis erialal riigieelarvelisele kohale õppima. (Kokku sooritas TÜ-s akadeemiliste võimete testi 80 või enamale punktile 39 inimest.) Lisaks immatrikuleeriti 26 inimest riigieelarvevälisele ehk „tasulisele“ kohale.

Vastuvõtetute keskmine akadeemilise testi tulemus oli 62,6 (miinimumtulemus 42, maksimum 83). 9 noormehe keskmine tulemus oli 63,9, mis on kõrgem, kui neidude keskmine tulemus (62,2) (kuigi võrreldavad grupid on erineva suurusega). Noormehed lahendasid neidudest paremini ka uurimisprobleeme, saades keskmiselt 14,3 punkti, neid aga 12,9. Uurimisküsimusele lahenduskäigu pakkumisel oli üldse maksimaalne tulemus vastuvõtetavate seas 18 punkti ning minimaalselt 6 punkti. Statistiliselt sooritasid vastuvõtetud neidud paremini kirjandi (keskmine tulemus 80,0 punkti, mis on 10 punkti võrra kõrgem noormeeste keskmisest tulemusest) ning psühholoogiaalaseid teadmisi kontrolliva testi. Psühholoogia testis said vastuvõtetud minimaalselt 5 ning maksimaalselt 10 punkti (maksimumtulemuse said 4 inimest), keskmine tulemus oli 7,6. Võrdluseks - kõikide erialakatset sooritanud 144 inimese peale kokku oli keskmine tulemus 6,8 ning minimaalselt saadi 2 punkti. Erinevalt 2008. aastast ei olnud sel

aastal soolisi erinevusi laiendatud CV küsimustele vastamises.

Tsiteerin psühholoogia instituudi õppekava peaspetsialisti Ene Karjat: „Ülikooli on kerge sisse saada, aga ülikoolist on raske välja saada“. Kui kerge see mitmest osast koosnev vastuvõtu protsess

TÜ psühholoogia instituudis oli, saavad hinnata vastsed esmakursuslased. Komisjoni ning vastuvõtukriteeriumite koostajate poolt igatahes on tehtud kõik võimalik, et esmakursuslased oleksid võimalikult motiveeritud, vajalike eelteadmistega ja eeldustega õpinguteks ja tuleva-

seks tööks, valmis akadeemilisteks õpinguteks üldises intellektuaalses mõttes ning arengupotentsiaaliga. Seda, kui raske täna esmakursuslastel ülikoolist välja saada on, näeme mõne aasta möödudes, kui neil on vaja kaitsta oma seminaritööd ning teha bakalaureuseksam.

SÜNDMUSI

VI Põhjamaade õiguspsühholoogia võrgustiku aastakonverents

Kristjan Kask

Akadeemia Nord dotsent

9. - 10. oktoobril 2009 toimus Akadeemias Nord VI Põhjamaade õiguspsühholoogia võrgustiku (*Nordic Network of research on Psychology and Law*) aastakonverents. Konverentsi eesmärgiks on anda võimalus eelkõige Põhjamaade magistrantidele/doktorantidele õiguspsühholoogia valdkonnas esitleda oma uurimistulemusi või kavandatavat teadustööd. Konverentsi teemad keskendusid tunnistajate rolli, otsuste langetamise ja kriminaalse käitumise erinevatele aspektidele.

Konverentsi peaesinejad olid kaks inglise teadlast. Prof. Amina Memon Londoni Ülikoolist, kes rääkis isikute identifitseerimisest kasutades videopõhist äratundmiseks esitamise rida. Ettekandest jäi kõlama väide, et videopõhine *line-up*, mida lühendatakse *VIPER*, on oma efektiivsusest võrreldav elus inimeste äratundmise reaga ning on tunduvalt efektiivsem kui foto *line-up*, sest vähendab vale inimese identifitseerimist kurjategijana. Samuti on oluline, et äratundmise rida tehtaks tunnistajatega võimalikult koheselt peale kuritegu, sest identifitseerimise täpsus langeb aja jooksul. Dr. Tim Grant Astoni Ülikoolist Birminghamist, kelle erialaks on õiguslingvistika,



Peaesineja prof. Amina Memon

tutvustas lingvistika võimalusi kurjategijate avastamisel kirjaliku teksti (ähvarduskirjad, SMS-id) põhjal. Ta rääkis kahe juhtumi põhjal tekstide profileerimisest ning näitlikustas, kuidas ära tunda teksti sisu põhjal kirjutaja sotsiaalne taust, vanus, IQ ja seda, millise sotsiaalse grupiga on olnud tihe kontakt.

Konverentsi esimese päeva ettekanded keskendusid esialgsete

tulemustega teadustöödele, teisel päeval tutvustasid magistrandid/doktorandid oma plaanitava teadustöö kava ning selle põhjal toimus diskussioon, kuidas veel oma projekti arendada. Konverentsist osavõtjaid oli 35, kohale tuldi Eestist, Lätist, Soomest, Rootsist, Norrast, Taanist, Islandilt ja Inglismaalt. Eestist tutvustasid oma planeeritavat teadustööd Inga

Karton Tartu Ülikoolist (valetamise neurobioloogiliste signatuuride uurimine EEG ja TMS meetoditega, juhendaja Talis Bach-mann) ja Kaarel Rundu Akadeemia Nordist (patriotismi ja stereotüüpide mõju eri rassist isikute äratundmisel, juhendaja Kristjan Kask). Konverentsi toimumist toetasid NordForsk, Suurbritannia Saatkond Eestis ja Akadeemia Nord.

Euroopa Neuropsühhofarmakoloogia Kolled•i regionaalkonverents

Jaanus Harro

Kevadine, 23.- 25. aprillil Tallinnas Viru Konverentsikeskuses toimunud ECNP 10. regionaalkonverents oli kindlasti mitmes suhtes “esimest korda”, kuigi mul kinnituseks palju statistikat välja otsitud ei ole ja psühhofarmakoloogia ringkonnal on vist juba kuuekümnendatest peale tavaks Eestis suuri ja silmapaistvaid konverentse teha. Viimati tõi siinkirjutaja 2006. aasta sügiseks Tallinna *Collegium Internationale Neuro-Psychopharmacologicum*-i regionaalkonverentsi ja eriti tänu psühhiaatrie seltsi presidendile dr Andres Lehtmetsale kukkus kõik välja päris hästi. Aga tookordne ettevõtmine kujunes improvisatsioonide kogumiks, millega kõik sai siiski rahastatud ja tehtud (ja mispeale ravimifirma “Lundbeck Eesti” otsustas asutada auhinna “Aasta tegu Eesti psühhiaatrias”). Midagi hoopis muud on varasem olnud ECNP meetoditega võrreldes, mispuhul otsus üritus korraldada tuli olukorda üksikasjalikult hinnanud kohtvisiidi peale ning samalaadsete konverentside korraldamise reeglid on kaheksal ühese reavahega leheküljel kirjas.

ECNP regionaalkonverentse korraldatakse igal teisel aastal neis linnades, kuhu seltsi kongress ettenähtavas tulevikus ei tule.

Suured kongressid on ette plaanitud aastani 2019 ja toimuvad juba aastaid kas Pariisis, Viinis, Barcelonas või Amsterdamis või siis, igal viiendal aastal, ühes muus linnas – tänavu Istanbulis. Regionaalkonverentsid on varem korraldatud Ateenas, Lissabonis, Peterburis, Moskvast, Sofias; väiksematest linnadest Napolis ja Krakovis. Küllap Krakov pälvis ECNP tegevjuhtkonna tähelepanu seal asuva Poola Teaduste Akadeemia suure Farmakoloogia instituudi aastakümnetepikkuse keskendumise tõttu neurofarmakoloogiale. Eks ligilähedaselt samal põhjusel tuli ka konverents seni väikseimasse linna – Eesti psühhiaatri ja neurofarmakoloogia on väljaspool Eestit suhteliselt tuntum kui Eesti sees, ja kuna meil kirjutatakse teadusvaldkondade võrdlemisel, et viimastel aastatel on farmakoloogia Eestis ühe eriti väljavalitud näitaja järgi “alla käinud”, siis tuleb lisada, et enamusel teadusvaldkondadel on alles tükk tööd teha, et “allakäinud” farmakoloogiale samagi näitaja poolest järele jõuda. Kuidas teistmoodi võrrelda teiste maadega – noh, ECNP annab välja *Fellowship Award*-e, auhindu noortele teadlastele, mille tänaseks kogunenud arv juba mingit kokkulugemist ja võrdlemist

kannatab. Neid on Eesti teadlased saanud seitse. Seda on vähem kui itaallastel ja sakslastel, kuid septembrini oli samapalju kui ühendkuningriiklastel ja endiselt jagame Iisraeliga neljandat-viendat kohta. Rahvaarvu kohta arvutama hakata ei ole vajagi.

Läbi jagama ei hakka ka kõikide regionaalkonverentside osavõtjate arvu korraldava linna või maa rahvaarvuga, sest osavõtjaid tuli rohkem, kui keegi eeldada oskas, ja juba märtsi algul sulgesime registreerumise, kuna Viru keskuse piirarv sai ületatud. Lisandus ikkagi veel kümneid selliseid, kes liiga hästi teadsid, et nende osavõtust sõltub konverentsi edu, ning osavõtjaid kogunes 572, rohkem kui kahekümnest riigist. Miks nii palju? Kindlasti on ECNP autoriteet sarnaste teadusorganisatsioonide seas tänu ettenägemisvõimele, kindlale avalikule reeglistikule ja viimasest raudse distsipliiniga kinnipidamisele aastaid kasvanud, ja eriti majanduslanguse aegu, mil osavõtjate reisikulude katjate võimalused on ahtamad, tulevad tegelikud eelistused välja. Mida ka mõõta ei saa, aga korduvalt välja öeldi, oli väidetavasti parim teaduslik programm regionaalkonverentside ajaloos.

ECNP Utrechti paikneva kontori elukutseliste ametnikega ja

Frensi meeskonnaga Tallinnas sujus koostöö hiilgavalt, rahvusvaheline teadusprogrammi komitee toimis üliefektiivselt ja Eesti kolleegid psühhiaatria ja farmakoloogia seltsidest – ja ka EPL-ist –, kes üht või teist soovitasid või korraldasid, tegid vajaliku kiiresti ja täpselt ära ning mittevajalikku siblimist ei soosinud keegi. Tartu Ülikooli ametimees-tega sai paar korda natuke nalja, aga naljakas see oligi ja sobis hästi tervikusse.

Kui pidin lühidalt teadust andma, kes ja millest konverentsil kõnelevad, olin püstihädas – lihtsalt üles lugeda kõiki neid tuntud teadlasi kõrvalseisjatele mõtet ei ole, kuulajatel ei jätku kannatust. Aga keda siis mainimata jätta? Laenasin ühe võtte Jüri Alliku repertuaarist ja nimetasin kolme kõige tsiteeritumat teadlast – Tomas Hökfelti Karolinska Institutet'ist Stockholmis (mitme virgatsaine koostoimimise printsiibi avastaja), Michel Hamoni INSERM-ist Pariisis (ärevuse ja depressiooni ühe kuumema sihtmärgi, serotoniin-1A-retseptorite farmakoloogiliste omaduste esma-

kirjeldaja) ja Klaus-Peter Leschi Würzburgis (käitumise molekulaar-geenetika revolutsiooni käivitaja serotoniini transporteri geeni variantide avastajana). Nendest kolmanda koha mehe tsiteeringute arv oli kõige pealiskaudsemal lugemisel kevadel mõnisteist tuhat ja kasvab kiiresti, mullu vist rohkem kui 1800 võrra. Niisuguste numbriteni ei jõua suurte avastusteta ja tasakaalustamaks seda – näiteks “farmakoloogia isa” Oswald Schmiedeberg oleks tõenäoliselt jäänud paljude kolleegide varju, kui tsiteerimisindeks olnuks tema ajal käibel – lisisin kuulsaimate nimede registrisse suurte teadusseltside juhid. Nii said ka Eestis pildile Ülemaailmse Bioloogise Psühhiaatria Seltside Föderatsiooni president Siegfried Kasper Viini Ülikoolist (mees, kes istub praegu Sigmund Freudi õppetoolil) ja ECNP president David Nutt Bristolis Ülikoolist. Äsja David Nuttilt ameti üle võtnud Josef Zohar jäi kevadel veel nimetamata. Tuntuim eesti keelt valdavatest teadlastest neil päevil Tallinnas oli muidugi Mart Saarma.

Eestist olid suuremate ettekandjatena väljas TÜ psühholoogia ja farmakoloogia instituutide kollektiivid, kolmas arvu poolest aga uus tegija, Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatriakliinik. Eesti psühhiaatrite aktiivsema osa leidis kuulajaskonnast üsna *in corpore*.

Allakirjutanu on küll mõnikord ennemaltpi saavutatuga igati rahul olnud, aga reeglina on siis tegemist olnud üsna konkreetse, mitte just ülikompleksse nähtusega. ECNP Tallinna-konverents jättis tunde, et kõik kulges ja sai lõpetatud täiuslikult. Nüüd ei taha enam kunagi ühtegi konverentsi korraldada, sest nii hästi ei saa ju enam minna – igas õnnestumises on tegijate tööd, aga *by definition* õnne ka. Muidugi, kui ECNP veel oma edu tipu otsakesel ei ole ja Rein Taagepera kihutustöö eesti rahvaarvu suurendamiseks vilja kandma hakkab, siis mine tea ... tänavusele Istanbuli suurskongressile eelnes seal aastal 1996 ECNP esimene regionaalkonverents ... *never say never ...*

INS suvekonverents Tallinnas

Liina Vahter

Fakt, et Rahvusvahelise Neuropsühholoogide Ühingu (*International Neuropsychological Society, INS*) suvekonverentsi satelliitsümposium Tallinnas toimub, oli teada juba 2006 aastal, sest juhatus oli nii otsustanud. Tänu sellele, et Laura Hokkanen on suur eestlaste sõber (ta on muu hulgas Tartu Ülikoolis kaks kursustki pidanud), olime ka meie – Margus Ennok, Tiina Kompus ja mina – organiseerimise ja programmi koostamise protsessis juba algusest peale. Kogu protsess kulges väga sujuvalt ja meile kasulikult – ehk et üks põhikonverentsi olulisemaid sümposiume, kus esines Endel

Tulving, planeeriti toimuma Tallinnas.

Üritus ise – *'Bridging Research and Practice in Clinical Neuropsychology'* kestis 30.07–01.08.2009 Helsingis. Enne konverentsi toimusid tavapäraselt töötoad, millest osutus üheks populaarsemaks Grant Iversoni „*Clinical & Psychometric Strategies For Improving Accuracy For Identifying Cognitive Impairment*“. Eestlasi oli osalemas tosinajagu, meil oli viis postrit ja meile eraldati päris oma põhjamaade paralleelsümposium „*Vascular Impairment From The Neonatal Stage Till The Late Years*“, mille käigus üritasime aru

saada, kas vaskulaarse dementsuse ja Alzheimeri haiguse etioloogia on erinevad või mitte. Ka muu programm rahuldab erinevate maitsete ja erialaste kalduvustega neuropsühholoogide huvisid – põhjalikult käsitleti erinevate häiretega kaasnevaid neuropsühholoogilisi muutusi, alates ajutraumadest ja tähelepanu ja aktiivsushäirega lõpetades. Kohal oli nii maailma tippe kui ka alles esimesi samme tegevaid neuropsühholooge.

1. augusti hommikul kandus koguseltskond üle Soome lahe, et kuulata Endel Tulvingu loengut „*Episodic Memory - 2009*“. Alguks meenutas pigem rokk-kontserti, sest



Peaesineja Endel Tulving

Tallinna suurimas konverentsikeskuses ei jätkunud kohti ning välklampide sähvimine ei tahtnud lõppeda, loeng ise andis kena ülevaate sellest, mis episoodiline

mälu kunagi oli ja mis temast nüüdseks saanud on.

Aga see ei olnud veel kõik. 3.–4. augustini toimus samas Viru hotelli konverentsikeskuses neuropsühholoogilise rehabilitatsiooni teemaline sümposium, mis oma tasemelt, esinejate tuntuselt ja tähtsuselt ei jäänud eelmisele üritusele sugugi alla. Ka seal olime väärikalt ehk hulgi ja postritega esindatud.

Kokkuvõtteks jääb üle nentida, et tegemist oli väga vajalike üritustega. Esiteks ei tule maailmakonverents koju kätte iga päev. Sai teisi vaadata ja ennast näidata. Noored kolleegid said teadmise, et ka mujal töötades

tekivad täpselt samad mured ja probleemid kui siin. Ja et ka meie oleme millekski võimelised. Ka vanemate kolleegide jaoks oli kindlasti uut infot. Lisaks ei saa mainimata jätta, et kui loeme eesti neuropsühholoogia taassünniks aastat 2004, siis on murettekita, mille poole nüüd edasi püüelda. Kui juba esimese viie tegutsemisaasta jooksul on kaks maailmakonverentsi meie juures toimunud, siis peame arvatavasti edaspidi veel tublimad olema kui seni.

Lisainfot:

www.the-ins.org
neuropsuhholoogia.blogspot.com

RAAMATUTEST

Uuest positiivsest psühholoogiast, mille teadvustamine aitab leida ja avada oma loomuse ning kogeda selle õitselepuhkemist kogu täiuses.

Maie Kreegipuu

raamatu **Martin E. P. Seligman (2008). *Ehe õnn*. Tallinn: Pilgrim. lugeja**

Selle raamatu vastu on mul äärmiselt tugevad ambivalentsed tunded.

Ühelt poolt vana hea Seligman, kes aga vanuigi oma karmist ja pedantselt empiirilisest teadlasetööst ära pöördub ja siia ilma enam kurvastust juurde toota ei taha. Vanainimestega seda ikka juhtub, et nad jõuavad tõdemuseni: “Sest kus on palju tarkust, seal on palju meelehärmi; ja kes lisab teadmisi, lisab valu” (kuningas Saalomon, 1939, lk. 631). “Viimasel poolsajandil on psühholoogia tegelenud vaid ühe asjaga – vaimuhaigusega. ... Psühholoogid oskavad nüüd küllaltki täpselt mõõta selliseid hälbeid nagu depressioon, skisofreenia ja alkoholism... Teame nüüd tublisti rohkem... Oskame neid häireid ka leevendada... Kuid selle

edu eest on tulnud maksta kõrget hinda ... on jäänud unarusse see, kuidas muuta elu elamisväärseks ... Tahate, et äng päev-päevalt kahaneks. Kui nii, siis küllap olete psühholoogias sügavalt pettunud.” (Seligman, 2008, lk. 11).

Nii kirjeldab Martin Seligman teed, kuidas ta jõudis vajaduseni luua positiivne psühholoogia. Tundes teravalt, et on käes aeg kujundada teadust, mis püüab lahti mõtestada positiivseid emotsioone, kutsus Seligman 1998. aastal endaga koos jõule veetma kaks sõpra, Mihaly Csikszentmihalyi ja Ray Fowleri. Tiheda töö- ja puhkenädala lõpuks oli neil kirjas uus teadussuund. Plaani järgi pidi see toetuma kolmele sambale: (1) positiivsete emotsioonide uurimine; (2) positiivse iseloomu uurimine

ja (3) positiivsete institutsioonide uurimine. Esimese ülesehitamist palus Seligman juhtima Ed Dieneri ja nagu viimase kümnendi publikatsioonidest näeme, oli see hea valik. Seligmani sõprade 1998.a. jõulusoovi üle tähtsustada poleks siiski õiglane. Positiivse emotsionaalsuse olemus, osised ja osatähtsus on ennegi leidnud erinevate spetsialistide tähelepanu. Minu lemmikute hulka kuulub muidugi L. A. Clark (Watson, Clark, Tellegen, 1988). Tegelikult Seligman teab neid ja viitab ka oma raamatus.

Teise samba võttis juhtida Csikszentmihalyi ja sellest on välja kasvanud gigantne plaan ehitada üles positiivse iseloomu klassifikaator analoogselt DSM häirete klassifikaatorile. “Ehe õnn” tutvustab selle mõningaid klasse.



Skeptilise lugejana pole ma kindel, et süsteem nii võimsaks kujuneks, et DSM-ide ja RHK-de kõrval püsima jääda.

Kolmas sammus mõistagi jääb väljapoole psühholoogia (ja vastavalt ka "Eheda õnne") haaret. On küll olemas sotsiaalpsühholoogia, aga kibedusega nendib Seligman, et nii nagu individuaalpsühholoogid inimese vääritute tunnustega tegelevad, on ka sotsiaalpsühholoogid jm. sotsiaalteadlased end eranditult vääritute institutsioonide (rassism, makjavelism, seksism, monopolid jms.) uurimisele pühendanud. Sellegipoolest otsustati tugevust ja turvatunnet toetavaid institutsioone uurida, alustades püsivast perekonnast. Ei pääse see suund ka elu mõtet ja eesmärki pakkuvatest institutsioonidest, eriti vanimast nende seas – usutööstusest. Viimastes peatükkides Seligman küll kirjeldab oma kokkupuuteid tõsisusklike poolt rahastatavate teadusfondide ja pühade isadega, aga et aru saada, kuidas ta end nendega tegelikult tundis, peaksin need kohad veel paar korda läbi lugema. Seligman on väga viisakas inimene ja poliitiliselt korrektne ka.

Palju selgesõnalisemalt jagab Seligman oma elamusi sellest, kuidas ta, pidanud elus lõputu hulga loenguid nii õpitud abituse kui õpitud optimismi kohta, polnud kunagi saanud nii tormilisi reaktsioone kui nüüd, ehedast õnnest ettekandeid tehes. "Esmakordselt aplodeeriti mulle püsti seistes ja esmakordselt nägin kuulajaid ettekande ajal pisaraid pühkimas. "Mul oli positiivsele psühholoogiale sünnipärane õigus ja ometi müüsin selle maha vaimuhaiguste läätseleeme eest," pihtis üks psühholoog mulle murduval häälel." (lk. 316).

Mida ma oma positiivsest valentsusest "Ehedat õnne" lugedes esile tahan tõsta, on suur rõõm lugeda ikka sedasama vana head

Seligmani. Nii nagu ta õpitud abituse korralikele eksperimentidele üles ehitas, on ta ka positiivsete omaduste uurimisele rangelt empiiriliselst lähenenud. Mu õnn ja rõõm ei tulene siin sellest, et õnnega kokku puutudes ikka midagi külge jääb. Muide, on vana tõde, et vaimuhaigused üldiselt ei ole nakkavad, välja arvatud emotsionaalsed häired – need on väga ohtlikud nakkushaigused! Vähemlevinud on teadmine, et ka vaimne tervis on nakkav. Rõõmu lugeda headest inimestest ja headest tunnetest saab sagedasti nii ilu- kui olukirjandusest, tavalistest iseabiraamatutest rääkimata. Seligmani lugemisest kasvab aga see pedandi harvasaadav rõõm, et inimene on võtnud asja korralikult ette, kavandanud uurimisplaani, defineerinud mõisted, konstrueerinud testid ja kogunud hiiglaslikud andmebaasid. Kogeda saab teisigi positiivseid tundeid, näiteks aukartust teadlasliku kavaluse ees. Kodukül www.authentichappiness.com meelitab üha uusi katseisikuid end sisse logistama, teste täitma, märkima ära oma isikuandmed, et teaks, kellest lähtudes tagasisidet antagu - mees või naine, noor või vana, õmbleja või imagoloog. Nii need andmed kogunevad. Nagu kadunud sir Galton Londoni maailmanäitusel: astuge ligi, astuge ligi, laske oma pikkus ja peaümbermõõt ära mõõta! Saate tulemuse teada täiesti tasuta!

Tõsi küll, raamatut lugedes kerkib ka pisukesi kõhklusid. Ikka nii humanistlikud nähtused on Seligman ette võtnud, et operatsionaliseerimise üle võib vaielda. Kui kindel võib olla näiteks väite: "hoidun temast kaugel" ikka just andestamatuse skaalasse kuulumises? Aga usaldades Seligmani meetoodilisust, ju ta sisereliaabluse näitajad kusagil kõva teaduse publikatsioonis ka esitanud on. Ja see, kuidas tema vana sõbra

ja kaastöötaja C. Petersoni juhtimisel kogu maailma pühad ja filosoofilised tekstid läbi kammides just kuus põhivoorust leiti, tuletab mulle meelde üleilmse psühholoogide eetika põhimõtete töörühma, kus Carole Sinclair avastas, et kõik koodeksid on sarnased ja samad põhimõtted olemas juba Hammurapi koodeksis.

Valdav on siiski õnnetunne, et kaugelt vaadates (pealkiri on kaanekujundusega harmoonias ja sobitub hästi "vabastava hingamise" ja "tervikliku mina" vahele) kerglane hingeabiraamat on tegelikult tõsiteadlase uurimuste populariseerija. Ülesehitus on ladus, mõtted lühikeseks hakitud, et keegi ära ei väsiks. Raamat on kirjutatud müügiraamatu parima standardi järgi, kubiseb isiklikest kõrvalepõigetest ja dramaatilistest näidetest. Teste on ka iga natukese aja tagant. Aga toon pole ei kamandav ega nannutav, vaid austab lugejat.

Positiivse raamatu positiivsest poolest on nüüd küll räägitud. Aeg avaldada, miks ambivalentselt suhtun. See on ebaerialase tõlke erielamus. Minu negatiivne valents vallandub alatasa, kui kohtun uskumatute leidudega. Esimesena torkas silma tagakaas: Seligmani tuntuimate tööde seas on nimetatud "Hälvikute psühholoogia". Kaante vahelt tuleb lisa: meeldiv afektsus ja ebameeldiv afektsus (lk. 80), Ladina-Ameerikast põlvnejad ilmutavad märgatavalt nõrgemat depressiooni kui kaukaaslased (lk. 81), viimases peatükis lubatakse käsitleda nii ilmaliku kui religioosse mõtterikkuse vahekorda õnnega. Kuigi siin kontekstist välja kistuna jääb nende lausete mõte hämaraks, saab psühholoog tervikteksti lugedes ja seda mõttes tagasi tõlkides kohe aru, mida Seligman tegelikult mõelnud on. Jätan selle rõõmu igale lugejale endale avastada.

Ehk võib ka nii nagu sedakorda

tehti? Mis sest, et psühholoogias on ka terminoloogia olemas, las inimesed räägivad oma sõnadega. Aga mida kohe kindlasti ei või, on teste toortõlkida, kui pole halli aimugi, mida see test mõõdab. Raamatu maaletoojad on vaprasti ära tõlkinud Watson-Clark'i PANAS skaala, oskamata hingestki aimata, et see test on eesti kultuuris põhjast peale uuesti üles ehitatud ja et see protsess koos testiga on hõlpsasti leitav ka eestikeelsetes trükistes (Allik, 1966; 1997). Hää küll, kaht põhilist emotsionaalset kalduvust kirjeldavad tüvisõnad mistahes tõlkes nii palju säilivad, et testi tulemus ikka õiges suunas kaldub. Hullem on lugu Seligmani uute ja niigi keerukate mõistete mõõtmisega. Andestamatuse ületamise skaalas leiame väite 9. Püüan temaga võrdsust saavutada (lk.104). Selle mõttes tagasi “*try to get even*” tõlkinud vastaja saab hoopis vastupidise skoori, kui see vastaja, kes sinisilmselt tõlkest

lähtub. Kui juba sõnaloomiseks on läinud, nimetan ma selle skaala vihapidamatuse skaalaks ja tunnistan, et mul pole kerge vihapidamatusest kinni pidada, kui eestikeelsete iseabiraamatute turule mõtlema hakkam. Aga olgu see meile õpetuseks. Näe mis juhtub, kui me ise eesti keelde ei tõlgi ega toimetata. Loodus tühja kohta ei salli. Tulevad teised ja tõlgivad.

Tõlkija kiituseks tahan öelda, et ta on tajunud autori härrasmehelikku hoiakut ja teietab lugejat, mis toetab raamatu üldist mittekamandavat tooni. Ja tõlge iseenesest on vaimukas, keeletaju ergas, sõnavara rikkalik ja lustlik. Kui ainult seda täieliku huvipuudust psühholoogia vastu ei oleks. Tõlkeramatute tumedas taevases on ka valguskiiri. Järgmisel korral tahaksin tutvustada “Võitu hasartmänguruse üle”, millele asjatundlik kirjastus “Tänapäev” leidis asjatundliku toimetaja Pille-Riini Kaare.

Saalomon (dateerimata). Saalomoni Koguja raamat. Koguteoses: U. Masing, H. W. Pöld (Toim) (1939). Suur Piibel: Eestikeelse piibli 200 aasta juubeli tähistamiseks. Tartu-Tallinn: Loodus. Tõlge eesti keelde, 1739, uusredaktsioon 1939.

Allik, J. (1966). Eesti keele emotsioone väljendava sõnavara tähendus. Keel ja Kirjandus, 1, 6-12; 2, 92-99.

Allik, J. (1997). Eesti keele emotsioone väljendava sõnavara tähendus. Kogumikus: Psühholoogia lihtsusest (lk.131-150). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

Tähelepanust ja teadvusest üllatavalt arusaadavalt

Iiris Luiga

raamatu Aru, J. & Bachmann, T. (2009). *Tähelepanu ja teadvus*. Tallinn: Tänapäev lugeja

Hoolimata sellest, et raamatu “Tähelepanu ja teadvus” (2009, Tänapäev) autorid Jaan Aru ja Talis Bachmann hoiatavad eessõnas, et raamat pole kõige kergemate killast, tahan käesolevaga julgustada kõiki, kes on aukartlikult seda teost vaid kaugemalt vaadanud.

Võibolla on raamat raskevõitu neile, kes psühholoogiateadusega

kunagi kokku puutunud ei ole. Kuid kõigile neile, kel taju alased põhimõisted on teada, soovitan kindlasti. Juba see, et raamatul on lisaks üldisele sissejuhatusesele ka mõlema osa alguses sissejuhatused, mille eesmärgiks on lugeja sujuvalt teemasse sisse viia, teeb südame soojaks. Tähelepanu osa sissejuhatusese stiil annab hea pildi kogu selle raamatuosa stiilist:



teoreetiline osa on vooderdatud lühikeste värvikate eksperimenditulemustega ning lisaks toodud ka elulisi ning humoorikaid filmilikke näiteid. Kui sirvisin seda raamatut raamatupoes, et veenduda selle sobilikkuses esmakursuslastele, siis endalegi üllatuseks avastasin, et lugesin püstijalu kümneid lehekülgi, sest tekst on tõesti ladus. Kes väsib leitud tulemustest ja

mõistetest, saab kohe vahelduseks pöörduda leheküljelise teemakasti juurde ning lugeda mõnest suurest mõtlejast psühholoogia ajaloos või teemaga seonduvast reaalse elu näitest. Olgu selleks mustkunst või ärkveloleku-magamise rütmiga seostuvad tähelepanuvõime muutused.

Kindlasti ei ole ma piisavalt objektiivne isik seda raamatut hindama, sest olen eelnevalt paljude autorite tsiteeritud tekste lugenud. Ausam oleks siis soovitada seda raamatut nendele, kes gümnaasiumiõpikust just selleteemalisi peatükke otsisid. Miks mitte ka neile, kes otsivad tähelepanu ja teadvuse teemalisi eestikeelseid termineid, osaline terminite loetelu on raamatu viimastel lehekülgedel. Suurepäraseimad näited: naasmispidurdus (*inhibition of return*) – tähelepanulise selektsiooni aeglustumine selles kohas, kus tähelepanu fookus just oli (200-300 ms tagasi); objekti tajuesinduse

ajakohastamine (*updating*) või tunnuse ainukandja (*feature singleton*) – stiimul, millel esitatute seast ainsana on mingi hästi eristatav tunnus. Kuigi on ka minu jaoks harjumatu terminid, näiteks aastaid on nimetatud esitatud stiimulite kadumise järel vahetult mõõdetud teabehulka lühimäluks, mille maht on 5-7 objekti. Selles raamatus tähistab seda aga vahetu mälu termin. Olgu kuidas on nende terminite suupärasusega, aga autoritele peab igal juhul au andma teadvuse ja tähelepanu eestikeelsete terminite leiutamise üritamise eest. Nagu arvata võibki on raamatu tähelepanu pool suures osas kaasaegsete eksperimentide tulemustele toetuv ning teadvuse osa natuke filosoofilisem, kuid samuti eksperimentaalsetele tulemustele ning nende eluliste paralleelidele toetuv. Näiteks saab raamatu teadvuse osast ka näpunäiteid selle kohta, millises poes peaks pikemalt järele mõtlema enne ostu sooritamist ja millises

tasuks lähtuda sisetundest. See näide illustreerib teadvustatud ja mitteteadvustatud mõtteprotsessi efektiivsust lihtsamate ja keerulisemate probleemide puhul. Kuidaspidi asjad on, jätan lugejale avastamiseks. Kuna olen seda meelt, et ülikoolis võiks vähem olla loenguid ja üliõpilased võiksid loengus käimise asemel hoopis raamatuid lugeda, siis teadvuse ja tähelepanu loengu võib julgelt selle raamatuga asendada.

Lõpetuseks väljendan siirast headmeelt, et tähelepanu, taju ja teadvuse ilmingud, uurimisprobleemid ja lahendused nii heas vormis on meie ette ilmutatud ja soovitan põhjalikumalt, Andres Soosaare poolt kirjutatud ülevaadet pealkirjaga “Te olete üksnes üks (närv) rakkude funktsioon?”, mis veidi muudetud kujul ilmus ka Akadeemias, 2009, 21, 8, lk. 1591-1599. (<http://biomedicum.ut.ee/~andress/eesti/lood/aru%20bachmann%20tahelepanu%20teadvus.htm>)

KAITSTUD KRAADID

Universaalset ja spetsiifilist isiksuseomaduste erinevates kirjeldusviisides

René Mõttus

Tartu Ülikooli värske PhD psühholoogias

Isiksuse uurimine on näidanud, et mitmed isiksuseomaduste põhijooned – struktuur, ning ealised ja soolised erinevused – on hämmastavalt universaalsed. Samas tuleb ette ka valimeid, kus üldjuhul korratavad seaduspärad ei ilmne. See on väärtuslik informatsioon, sest isiksuse universaalsete joonte kehtivuspiiride hoolikas dokumenteerimine võimaldab meil paremini mõista tegureid, mis mõjutavad isiksuse arengut ja inimestevaheliste erinevuste põhjuseid.

Doktoriväitekirja üheks osaks oligi varasemate uuringute tulemuste põhjal suhteliselt universaalseks peetavate isiksuseomaduste põhijoonte kehtivuspiiride otsimine. Leiti, et isiksuseomaduste struktuur sõltub – tõsi, üsna tagasihoidlikul määral – inimese üldise vaimse võimekuse tasemest. Samuti leiti, et universaalseks peetavad isiksuseomaduste struktuur ning soolised ja ealised erinevused ilmnevad üldjoontes ka suurel ja mitmekesisel venelastest koosneval valimil. Samas arutleti üksikute iseäralike tulemuste tähenduse üle.

Doktoriväitekirja teine põhiteema oli erinevatest allikatest pärinevate isiksuseomaduste kirjelduste kokkulangevus. Inimeste enesekirjeldused on vaid üks viis kirjeldada inimeste- või gruppidevahelisi erinevusi isiksuseomadustes. Palju tegelikku elu puudutavaid otsuseid tehakse ning ka teaduslikke teooriaid püstitatakse tavainimeste või teatud mõttes ekspertideks peetavate inimeste üldistele uskumustele tuginedes. Kuna korraga on käibel erineval moel saadud informatsioon inimeste- ja gruppidevaheliste erinevuste kohta isiksuseomadustes, on

oluline vaadata, mil määral see kokku langeb. Doktoriväitekirjas näidati, et (a) tavainimeste ettekujutused ainulaste isiksuseomaduste kohta ei lange kokku ainulaste enesekirjeldustega, (b) tavainimeste uskumustes erineva intelligentsuse tasemega seostatavad isiksuseomadused peegeldavad teatud määral erinevusi kõrge ja madala võimetetesti skooriga inimeste enesekirjeldustes, (c) kirjanduslik portree unikaalsest vene hingest ei lange kokku suure hulga tegelike venelaste isiksusekirjeldustega, küll aga on noorte tegelike venelaste kohta antud kirjeldustes teatavaid ühiseid jooni tavainimeste ettekujutustega tüüpilisest venelasest.

René Mõttus kaitses doktoriväitekirja "*Universal and specific features of personality traits in their various representations*" (juhendaja prof. Jüri Allik, PhD) Tartu Ülikooli psühholoogia instituudis 04.06.2009.

Erinevate neuroloogiliste haiguste korral esinevad subjektiivsed kaebused - seosed tegelike probleemidega ja mõju igapäevaeluga toimetulekule

Liina Vahter

Tallinna Ülikooli värske PhD psühholoogias

Neuropsühholoogiline hindamine on muutunud pelgalt diagnostikast aja jooksul teaduseks, mis on võimeline mõõtma inimese mõtlemise tugevaid ja nõrku külgi. Oma doktoritöös uurisin *sclerosis multiplexi*, hereditaarset spastilist parapleegiat ja epilepsiaga kaasnevat võivaid psühholoogilisi ja neuropsühholoogilisi muutusi ning inimeste poolt esitatavate subjektiivsete kaebuste esinemise määra.

Töö eesmärkideks oli uurida *sclerosis multiplexi* diagnoosiga inimeste grupis seoseid puhta enesekateteriseerimise õppimiseks kuluva aja ja kognitiivse düsfunktsiooni olemasolu vahel (I), hinnata üheküsimuselise intervjuu „Kuidas Teie meeolu on?“ tundlikkust depressiooni sõelumisel kahes erinevas kliinilises grupis (*sclerosis multiplex* ja hereditaarne spastiline parapleegia) (II, IV) ja uurida seoseid subjektiivsete kaebuste ja depressiooni esinemise vahel epilepsia diagnoosiga inimestel (III)

Dissertatsioon koosnes neljast artiklist. **Esimese uuringu tulemused** tõestasid, et *sclerosis multiplexi* diagnoosiga inimesed on võimelised omandama puhta enesekateteriseerimise protseduuri olenemata nende neuropsühholoogilise hindamise tulemustest ning said seeläbi parandada oluliselt oma igapäevaelu kvaliteeti. Õppimiseks kuluv aeg korreleerus füüsilise puude määraga, aga mitte kognitiivse düsfunktsiooni tasemega.

Teise ja neljanda uurimuse tulemused näitasid, et üheküsimuseline intervjuu "Kuidas Teie meeolu on?" osutus väga efektiivseks depressiooni tuvastavaks sõelküsimuseks kahe erineva kroonilise neuroloogilise haigusega (*sclerosis multiplex* ja hereditaarne spastiline parapleegia) inimeste gruppides.

Kolmandast, epilepsia diagnoosiga inimeste hulgas läbi viidud uuringust selgus, et nende inimeste subjektiivsed kaebused on oluliselt seotud depressiooni esinemisega.

Kogu doktoritöö tulemuste põhjal järeldasin, et *sclerosis multiplexi* korral võib kognitiivne düsfunktsioon esineda sageli. Meie töö tulemused näitavad, et hoolimata neuropsühholoogiliste probleemide olemasolust saab inimene oma elukvaliteeti puhta enesekateteriseerimise omandamise läbi oluliselt parandada. Nii *sclerosis multiplexi*, hereditaarset spastilist parapleegiat kui ka epilepsiaga kaasneb tihti depressioon. Seetõttu on äärmiselt oluline üheküsimuseline intervjuu ("Kuidas Teie meeolu on?") vastuste märkamise ja arvesse võtmise raviplaani koostamisel või meeoluhäirete edasisel uurimisel.

Liina Vahter kaitses doktoritöö "*Subjective complaints in different neurological diseases - correlations to the neuropsychological problems and implications to the everyday life*" (juhendajad: prof. Aaro Toomela, PhD; Katrin Gross-Paju, MD, PhD ja prof. Tiina Talvik, MD, PhD) Tallinna Ülikooli psühholoogia instituudis 25.09.2009.

KUS ME KÄIME?*Astra Schults ja Triin Hannust**Tartu Ülikooli psühholoogiainstituudi doktorandid*

18.- 22. augustil toimus Vilniuses XIV Euroopa Arengupsühholoogia Konverents. Konverentsil oli esindatud mitmeid erinevaid arengupsühholoogia valdkondi: näiteks keele ja suhtlemise areng, kognitiivne areng, pere ja keskkonna mõju arengule, täiskasvanuks saamine, seksuaalsus, romantilised suhted ja abiolu.

Konverentsil oli, nagu ikka, paralleelselt palju erinevaid temaatilisi sessioone, sümposiume ja ettekandeid. Kõige eredamalt jäid meelde teemakäsitlused, mille puhul varasemast teada-tuntu sai juurde uue olulise aspekti. Toome selle kohta kolm näidet.

Emese Nagy, *Channels of the Innate Intersubjectivity: The Role of the Face, Voice, and the Movement in Neonatal Imitation and Communication*, School of Psychology, the University of Dundee, Dundee (UK). Kõik psühholoogiat õppinud on arengupsühholoogia kursusest loodetavasti tuttavad Melzoffi ja Moorei (1977) klassikalise katsega, kus imikule näidatakse keelt ning mõne aja möödudes imiteerib imik seda liigutust. Nagy ja kolleegid (Nagy & Molnar, 1994, 1997, 2004; Nagy *et al.*, 2005) on imiteerimist uurides jõudnud järeldusele, et vastündinud mitte ainult ei imiteeri liigutusi (nii suu- kui sõrmeliigutusi), vaid ka algatavad õpitud liigutuste abil oma suhtluskaaslasega dialooge. Oma seisukoha näitlikustamiseks näitas Emese Nagy meile videosalvestust, mille jooksul imik õppis liigutusi imiteerima ning seejärel algatas juba ise dialoogi, kasutades selleks nimetissõrme sirutamist.

Rõhutatakse seda, et laps mitte ainult ei siruta sõrme, vaid ootab suhtluskaaslase vastust, korraldati katse, kus lapse poolsele dialoogi alustamisele ei reageeritud. Kui vastust ei tulnud, siis tita esmalt kordas näpuliigutust ning ka edasisel reaktsiooni puudumisel hakkas esmalt nihelema ja seejärel löi kisa lahti.

Angela D. Friederici, *Brain correlates of language acquisition*, Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, Leipzig (Saksamaa). Väikelaste kõne arengu uurijad on leidnud tõendeid nii selle poolt, et keele omandamine toimub astmeliselt kui ka selle poolt, et kõne areng toimub pidevalt ühtlases tempos. Eesti laste kohta MacArthur-Bates'i suhtlemise arengu testi abil kogutud andmes- tikus on näha suhteliselt lineaarne sõnavara suuruse kasv kuni lapse 13 kuu vanuseks saamiseni, millele järgneb sõnavara spurt 14 kuu vanuses tüdrukute ja 16 kuu vanuses poiste puhul. Angela D. Friederici kirjeldas uurimistööde tulemusi (vt nt Brauer & Friederici, 2007; Friederici, Friedrich, & Christophe, 2007), mille kohaselt tekib alles 14 kuu vanustel lastel enda sõnavaras olevate sõnade töötlemisel ajulainetes jõnks (ERP komponent N400), mis täiskasvanutel on seotud sõnade tähenduse töötlusega. Hiljem omandatud sõnade ning sõnade ja fraaside vaheliste seoste puhul ilmuvad täiskasvanutele sarnased ERP mustrid veelgi hilisemates vanustes.

Arlette Pineau jt, *Neuro-cognitive Stages in the Piagetian Conservation-of-Number Task: An FMRI Study in Children from the Ages of 5 to 11*,

UMR 6232 (CI-NAPS), CNRS and CEA, Paris and Cean (Prantsusmaa). Kognitiivse arengu loengutest on kindlasti kõigile mällu sööbinud Piaget' teooria koos kõigi klassikaliste katsetega. Ehk on meeles seegi, et Piaget' lähenemist on kõvasti kritiseeritud ennekõike seetõttu, et üleminekud ühest staadiumist teise polevat selgelt eristatavad. Prantslased aga tegelevad teemaga edasi ning on leidnud, et ajus toimuvat vaadates võib staadiumidest rääkimine olla põhjendatud. Nimelt leidsid nad, et ajukoore aktivatsioonimustrid erinevad lastel, kes suudavad rivi pikkusest sõltumatult otsustada, kas kahes reas on samapalju esemeid, võrreldes nende lastega, kes ei suuda otsustamisel korruga kahte tunnust arvestada.

Korraldusliku poole pealt võiks ära mainida, et kogu üritus toimus üsna Vilniuse äärelinnas, mis tagas selle, et turismihuvilistel ei tekkinud kiusatust vähem huvi pakkuvate teemade kuulamise ajal hetkeks vaatamisväärsusi nautima minna – nad lihtsalt ei tulnudki hommikul kohale. Taolise korralduse ootamatuks kõrvalmõjukuks oli aga see, et ümbruskaudsete söögi-kohtade puudumisel tuli leppida ligi 180 krooni maksva lõunaga, mis hoolimata väljareklaamitud peenest nimest „lihahautis“ koosnes ühest kartulist, poolikust keedetud paprikast ja lusikatäiest lihakastmest, mida serveeriti plastkarbis.

Ülejärgmisel aastal on kõik arengupsühholoogia-huvilised oodatud Bergenisse. Vilniusse oodatakse huvilisi aga varemgi - juba 2010 kevadel toimuvale teismeliste arengut käsitlevale konverentsile.

KUHU MINNA?

Oktoober 2009 (kogu aasta kalendrit vaata www.epll.planet.ee)

15.10.09 *World Conference on Psychology, Counselling and Guidance*, abstraktide esitamise tähtaeg. Konverents toimub 21.-25. aprillil 2010, Antalyas, Türgis. Täpsem info www.wcpcg.org

20.10.09 *The 2010 International Conference on Behavioral, Cognitive and Psychological Sciences (BCPS 2010)*, abstraktide esitamise tähtaeg. Toimub 26.- 28. veebruar Singapuris. BCPS 2010 toimetised avaldatakse *World Academic Press*-i poolt ning kõik avaldatud artiklid saavad *Thomson ISI Proceedings* indeksi. Registreerumine lõpeb detsembris 2009. Täpsem info www.iacsit.org/bcps/index.htm

30.10.09 *The 12th Biennial Conference of the European Association for Research on Adolescence (EARA 2010)*, abstraktide esitamise tähtaeg. Toimub 12.- 15. mail 2010, Vilniuses, Leedus. Täpsem info www.eara2010.eu/

Hea Tartu Ülikooli psühholoogia eriala vilistlane!

Oled oodatud Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi vilistlaspäevale reedel, 30. oktoobril 2009.a. Vilistlaspäevale registreerimine tel 7375 902, departm@psych.ut.ee Võimalusel palun teavita ka teisi vilistlasi.

Vilistlaspäeva kava

AVATUD SEMINAR

10.15 - 11.45 ja 12.00 - 13.30 **Eetika probleemid psühholoogias: konfidentsiaalsus** Tiigi 78 aud 332
Maie Kreegipuu (kliinilise psühholoogia lektor)

LOENGUD

14.15 - 14.45 **Kui suur on (testi)punkt?** Tiigi 78 aud 118
Olev Must (sotsiaalpsühholoogia dotsent)

14.45 - 15.15 **Testide mõistuspärane kasutamine** Tiigi 78 aud 118
Kenn Konstabel (arengupsühholoogia teadur)

15.30 - 16.00 **Testimispraktika Fonteses** Tiigi 78 aud 118
Kadri Korjas (Fontes PMP OÜ konsultant)

16.00 - 16.30 **Keeleoskuse testimise probleeme** Tiigi 78 aud 118
Ülle Türk (Kaitseväe Ühendatud Õppeasutuste keeletestija)

SEMINAR

16.45 - 18.00 **Kas psühholoogilised testid suudavad öelda midagi erilist** Tiigi 78 aud 118
Kenn Konstabel
Rene Mõttus (psühholoogia instituudi projektijuht)

18.30 - 21.30 **VILISTLASÕHTU** Tartu Ülikooli Vanas Kohvikus, Ülikooli 20