

eesti psühholoogide liidu

nr. 46

aprill 2010

2 **JUUBILARID**

*Olev Must 60
Tõnu Lehtsaar 50
Tõnis Arro 50*

*EPLi nimel õnnitlevad Karin
Täht, Arno Baltin ja Peeter
Tulviste*

4 **SÜNNIAASTAPÄEV**

Kalju Toim 85

*Pildiseeria austusväärsest
pedagoogist ja psühholoogist.*

6 **JÜRI ALLIK**

Aja tegur psühholoogias

*Kindel on see, et psüh-
hologiat ei hakka keegi seni
tõsiselt võtma, kuni selle tegi-
jatele on ükskõik, kas mingi
tulemus saab maailmale teata-
vaks täna või alles poolteist
aastat hiljem.*

10 **MAIE KREEGIPUU**

*Kas me sellist
dimensionaalsust tahtsimegi?*

*Isiksusehäirete osas toob
DSM5 ainult rõõmu. Dimen-
sionaalsust on, ja rohkem kui
oodata julgesime!*

13 **KAIRI KREEGIPUU**

“Let’s experiment again!”

*Miks pole aja möödudes
enamat teada Milgrami
kuulsast kuulekuse katsest?*

17 **UUDISED**

*Tervisekäitumise uuring
TLÜs
Psühholoogia magistrikraad
TÜ Avatud ülikoolis*

*Eva-Maria Kangro kirjutab
rahvusvahelisest
tervisekäitumise uuringust.
Ingrid Vilu psühholoogia
magistrikraadi omandamisest
TÜ Avatud Ülikoolis.*

18 **KES MEIL KÄIVAD?**

*Lisa Schröder
Henrik Dobewall*

*Uued tuuled TÜ
psühholoogiainstituudis ehk
Iiris Luiga intervjuu kahe julge
välisdoktorandiga, kes on
tulnud siia õppima.*

22 **TEATED**

*EKKA 20. aastapäeva
konverents 7.- 8. mail ja
lühitöötuba “Dialektiline
käitumisteraapia” 14. mail*

EPLi konverents 10. aprill

LAUVAL

TOIMETAJA VEERG

Iiris Luiga



Hea lugeja!

Käesolev number on eriline

seetõttu, et õnnitleme lausa kolme suurepärase ja andekat EPLi liiget väga auväärsete juubelite puhul (neid, kes pole avaldanud vastumeelsust õnnitletud saada). Nii erakordse aasta alguse vääriliselt kannavad ka kõik teised artiklid ajas edasi ja tagasi pilguheitmise, tehtud vigadest õppimise ja arengu sõnumit.

Mul on väga hea meel, et ka sel kevadel olid peaaegu kõik inimesed, kelle poole pöördusin, kohe nõus

Laualehele kirjutama või vähemalt arvamust avaldama, mida tahaks lugeda. Suur tänu teile!

Teistele meelde-tuletuseks, et Laualehes saavad arvamust avaldada kõik EPLi liikmed ja ka need inimesed, kes alles plaanivad liikmeks astuda. Andke enda kirjatükkidest lihtsalt aegsasti märku, meiliaadressil Iiris.Luiga@ut.ee, kirjutamise aeg on märts ja oktoober. Mõnusat lugemist ja kirjutamist!

LEGENDID OLEV MUSTAST

Karin Täht

doktorant,

Olev Musta juhendatav

Iga organisatsioon toimib omasoodu, oma reeglite, tõekspidamiste ja legendidega. Ka Tartu Ülikooli Tiigi tänava õppehoones pesitseval psühholoogia instituudil on omad legendid. Tiigi õppehoone seinad võiksid nii mõnegi legendi rääkida dotsent Olev Mustast, kellel täitus jaanuaris 60. eluaasta.

Legend, mida Tiigi õppehoone seinad Olevi kohta on ehk enim kuulnud, räägib üliõpilaste hirmust, et Olev tuleb nende seminaritöö kaitsmisele ja esitab oma hirmsaid metoodikasse puutuvaid küsimusi. Temaga koos õppetööd läbiviinud kolleegid räägivad aga lõputuid lugusid Olevi hajameelsusest. Olevi toanaaber Toivo Aavik arvab, et Olevisse on justkui lades-
tunud aastate jooksul Tiigi õp-



pehoones kogetu ning ta teab täpselt millistest (kolimis- või remondi-) projektidest saab asja ning millised on nurjumisele määratud.

Olev ise aga armastab rääkida legende aastate jooksul õppehoones toimunud. Sellest ajast, kui majas oli ka üliõpilaste ühikas, maja remondi ajast jne. Ka üks riiul tema toas on tihedalt legende täis, seal on näiteks suured narmen-

davad lehed käsitsi täidetud andmetega ja perfokaardid ajast, mil analüüse tehti arvutit nägemata. Tema viimase aja suur kirk näib olevat psühholoogia ajalugu ja põletavamaid küsimusi seotud Konstantin Ramuli ning Juhan Torkiga.

Uurimisteema on Olevil seotud peamiselt õpilaste ja üliõpilaste vaimse võimekusega ning vaimsete võimete ajas muutumisega. Kes on Oleviga rääkinud tema uurimustest, mõtlevad ilmselt Flynn'i efektist, kui teda näevad. Või siis mõtisklevad, mida Olev arvab, kas praeguse aja lapsed on tegelikult targemaks muutunud võrreldes Pätsu aja lastega. Ja kui Olev sellele küsimusele vastaks, siis oleks ehk isegi raske aru saada, kas ta teeb seda tõsiselt või huumoriga. Tal on nimelt omadus rääkida tõsistest asjadest huumoriga ning naljakatest asjadest tõsimeeli.

Nii nagu ta hea meelega jagab oma kogemusi psühholoogia meetodite vallast nii räägib ta ka väga hea meelega

mesilastest. Mesilastarusid, mille eest ta hoolt kannab, on üksjagu. Tema enese sõnade kohaselt on see suvel intelli-

gendile paras füüsiline tegevus. Sügisel ilmub ta Tiiki magusalt lõhnavate purkidega endal mõnus naeratus näol.

TÕNU LEHTSAAR 50!

Peeter Tulviste

Ühel päeval inimene märkab, et kui enne olid juubelid vanainimestel, siis nüüd saab ta juubelikutseid noortelt inimestelt, oma eakaaslastelt. Ja siis ärkab ise poole sajandi vanusena. Paljudega meist on nii juhtunud. Sel kevadel juhtub see meie hea kolleegi Tõnu Lehtsaarega.

Juubeli puhul on kombeks inimest kiita. Tõnu puhul on see kerge, sest mis ta on teinud, on ta teinud hästi, ja halba ei tea teda üldse teinud olevat. Kaugelt suurem osa tehtud häist asjust on olnud seotud ülikooliga. Ta tuli siia psühholoogiat õppima 18-aastasena ja töötab praegu ikka siinsamas, olles pidanud pea kõiki ülikoolis olemasolevaid akadeemilisi ja administratiivseid ameteid kuni kõige kõrgemateni välja. Niisiis – ühest küljest kogu senine elu ühessamas asutuses, ja teisest küljest peetud mitmekesiste ametite aukartustäratav hulk. Niisugune elukäik ei ole temas tekitanud omadust, mida administratiivseks vaimustuseks nimetatakse. Kui tema rektorikohustuste täitmise aega mõne perioodiga Eesti ajaloost võrrelda, siis tuleb meelde Andres Tarandi jõulurahuvalitsus oma leebuse ja vaimsusega. Ja kui otsida

Tõnule hingesugulast Eesti ajaloost, siis on see rahumeelne ja inimesi liitev Jakob Hurt kümnekrooniselt. Inimestega ümberkäimise kunsti valdab Tõnu perfektselt.

Poleks N Liit kokku kukkunud, olnuks Tõnu elukäik teistsugune. Administratiivne karjäär oleks ära jäänud, sest ta polnud komsomolis ega oleks ka parteisse astunud. Need, kes ülikoolis nii hästi õppisid kui tema, said tavalisest suuremat nn Lenini stipendiumi, Tõnu oma usuliste veendumuste pärast mitte. Usuteaduskonda, kus Tõnu nii kaua on töötanud, poleks olemaski olnud, ja maailm oleks tal – nagu enamikul meist – lõppenud Tallinna sadamas. Ära oleksid jäänud arvukad loengud maailma ülikoolides, mille nimed praegu Tõnu CV-d kaunistavad. Poleks olnud mõeldav kaitsta doktoriväitekirja teemal „Religioosse kogemuse transformatsioon: religiooni sotsiaalne kontekst ja psüühilised aspektid Eestis” – liiatigi veel Amsterdamis ülikoolis! Tema poolestsajast publikatsioonist saanuks ilmuda viis, näiteks „*Razvitije navõkov ustnoi retshi posredstvom aktivnogo obutshenija*”. Ära jäänuks muuseas ka Tartu religioonipsühholoogia koolkonna (Girgensohni



koolkonna) teaduslooliselt ja muidu põneva ajaloo uurimine. Ja niisugust juubeliartiklit poleks ma ka saanud temast kirjutada, või igatahes mitte avaldada.

Tol ajal oli kombeks hinnata inimest selle järgi, kas läheksid temaga luurele. Ei ole me vist kumbki luurel käinud ega kipugi sinna, aga kui tuleks minna, siis oleks Tõnu õige kaaslane. Tark ja usaldusväärne, ja rahulik keerulistes olukordades. Niisama nagu ta on hea kaaslane tänapäeva kirjus elus. Ta võib olla nõrдинud, aga ei hädalda. Kus viga näeb laita, seal tuleb ja aitab. Ja liigub ja loob.

Õnne ja jõudu ja tervist!



KALJU TOIM (1925-1996)



Kalju Toim oli austatud õppejõud ja eeskuju paljudele, mitte ainult tudengitele. Lisaks headele pedagoogivõimetele ja psühholoogiateadmistele teadis ta ka seda, kuidas Nõukogude võimust hoolimata õiget sõnumit edasi anda. Kursusekaaslane Inge Unt (Õpetajate Leht, 1998, 18. det) on teda tsiteerinud nii: "Psühholoog Kalju Toim ütles kord, et pole midagi lihtsamat: tuleb vaid osata õigel kohal muiata ja kõik on õpilastele selge." Seekord muigab ta pildil.



Kuidas on Sinu jaoks seotud teemad, millest vaimustusid tudengina ja millega tegeled praegu?

Käitumise modifitseerimine on mind alati huvi pakkunud.

2009 a KKT kongressil sain mitu head mõtet.
Enne seda käisin KKT kongressil viimati 2000 a.
Võtmategijad on jäänud samaks.

Diplomitöö tegid supervisioonist, praegu tegeled couchinguga?

Ma ütleks, et see on juhus, aga kui sa nüüd niimodi seose leiad siis ...

Supervisioon ja couching on muidugi sama asi.
Võib öelda, et olen sellega juba 20 a tegelenud

Noore psühholoogina olid A. Bandurast sisse võetud. Kes on olnud Sulle milleski heaks mudeliks?

Helju Tauk

Peeter Tulviste

Juri Lotman

Jüri Allik

Olari Taal

Ülo Vooglaid

Milline inimesekäsitus meeldib?

Ei ole ammu mõelnud sellest.

Olen ikka kognitivist-biheiviorist.

Humanistlik lähenemine meeldib muidugi ka - Maslow ja Fromm.

Milline inimesekäsitus tundub toimivat?

Kui võiks rääkida kognitiiv-käitumuslikust inimesekäsitusest, siis see toimib kindlasti.

Uus algatus, mis on mõttes?

Tahaksin tegelda virtuaalse kognitiivteraapia arendamisega.

Paljud 80ndate psühhoteraapiahuvilised hakkasid hiljem organisatsioonikäitumise huvilisteks?

Raha pärast eelkõige. Näiteks kognitiivse teraapia huvilised läksid suhtlemistreeningut tegema.

Sisukamad rännud?

Mulle nii väga ei meeldi rännata.

Aga kuskil pikemalt paigal olla tahaks.

Ükskord olin perega kuua aega järjest Toskaanas, see oli väga tore.

Paapuate juures käik (seal käisid ka Mead ja Malinowski).

Käisin kodus inimese juures, kes sündis enne valgete tulekut.

Uskumatu kogemus tühjast ookeanist.

Kus ja millal oleksid tahtnud olla, aga ei saanud?

Iisraelis olen käinud vaid korra ja põgusalt.

Ei ole tahtnud turistina minna ja head sisukat ettekäänet pole seni leidnud.

Mis on Sinu jaoks "huvitav küsimus"?

Juutide osa maailmas.

Praeguse ajastu ahistavad asjad?

Lähis-Ida, Aafrika, Google

Elu pärast elu?

Eks pärast näeb.

EHK 85 SÜNNIAASTAPÄEV



AJA TEGUR PSÜHHOLOOGIAS

Jüri Allik

Erinevates teaduse valdkondades kulgeb aeg erineva kiirusega. Seda koges Francis Crick, kahekümnenda sajandi üks kõige koloriitsemaid teadlasi, kui ta molekulaarbioloogiast, kus ta oli saavutanud kõik (kaasa arvatud Nobeli preemia), kolis üle aju uurimisse. Oma raamatus „Mis meeletu püüdlus” (*What mad pursuit: A personal view of scientific discovery*, 1990) tegi ta ühe olulise tähelepaneku:

“Looking back, I can recall how strange I found this new field. There is no doubt that, compared to molecular biology, brain science is in an intellectually backward state. Also the pace is much slower. One can see this by noting how the word recently is used. In classical studies (Latin and Greek) “recently” means within the last twenty years. In neurobiology or psychology it usually means within the last few years, whereas in modern molecular biology it means within the last few weeks” (lk 162).

Tõepoolest näib, et psühholoogias valitseb arusaam, et aastaga ei saa midagi erilist juhtuda. Sellest olen ma saanud isikliku õppetunni ja kahjuks mitu korda järjest. Koos Helle Pullmanni ja Anu Realoga kirjutasime me artikli sellest, kuidas muutub inimese enesehinnang tema eluea jooksul (Pullmann, Allik, & Realo, 2009). Kuigi meil ei olnud kannatust jälgida seda, kuidas enesehinnang muutub ühe inimese eluea jooksul, kogunes

meil piisavalt suur hulk Eesti andmeid eri vanuses inimeste enesehinnangutest. Osa neist oli valitud juhuslikult rahvastiku registri põhjal ja osa neist olid ennast ise värvanud vastates internetis üles riputatud küsimustikule. Nende andmete pealt õnnestus teha mitu olulist järeldust: esiteks väited, nagu oleks enesehinnangul kindel trajektoor läbi inimese elu (alguses kasvab ja siis langeb) ei pea paika. Teiseks, interneti küsitlusi ei saa vähemalt enesehinnangu suhtes usaldada, kuna internetis kipuvad küsimustele vastama parema hariduse ja kõrgema enesehinnanguga inimesed.

Kõik oleks ju väga tore, kui artikli esimeselt leheküljelt poleks lugeda üsna depressiivset informatsiooni käsikirja saatuse kohta: toimetusse saabunud 4. detsembril 2005 ja avaldamiseks vastu võetud 15. juunil 2007. aastal. See, et käsikirja ümbertegemine nii palju aega võttis on meie endi süü, kuid vastu võtmise hetkest kuni ilmumiseni kulus veidi vähem kui kaks aastat! See ei ole veel kõik. Enne kui *Experimental Aging Research* selle vastu võttis jõudis selle artikli käsikiri ära käia veel vähemalt 5 ajakirjas, kust see ilma erilise tseremooniata tagasi lükati. Seega kulus ühe pisikese, kuid autorite meelest olulise idee avaldamiseks umbes 6 aastat, millest viimased poolteist aastat trükkimise ootamise järjekorras. Seepärast oli Francis Crickil tuliselt õigus: aasta on tõesti minimaalne mõõtühik sündmuste

jälgimiseks psühholoogias.

Muidugi võib lohutada ennast mõttega, et *Experimental Aging Research* polegi väga tõsine ajakiri (mõjutegur 1.4), mida hoiab elus toimetaja Jeffrey Eliase parandamatu optimism ja entusiasm. Kahjuks pole see meie ainus käsikiri, mis on üle aasta oodanud oma ilmumisjärjekorda.

2005. aastal ilmus ajakirjas *Science* artikkel, mis põhjustas väikese revolutsiooni stereotüüpide uuringus. Üle poole sajandi oli valitsenud arvamus, et stereotüübid, teiste seas rahvusliku iseloomu omad, sisaldavad endas alati ka tõetera ja on reaalselt iseloomulike joonte liialdatud väljendus. Näiteks, kui mingi rahvas arvab ise või arvavad tema kohta naabrid, et tema tüüpiline esindaja on laisavõitu, siis on selles mingi osa tõtt – küllap on selle rahva seas mugavaid inimesi, kes ei viitsi ennast pingutada, enam kui mujal. Ilmunud töö, mis põhines 49 kultuuri andmetel (Eesti andmeid kogusime koos Anu Realoga), näitas, et reeglina pole rahvuslikel stereotüüpidel mingit seost isiksuse hinnangute keskmistega (Terracciano jt., 2005). Kuid järeldusel, et rahvuslikud stereotüübid ei põhine tegelikkusel, oli mitmeid peensusi, mis vajavad kontrollimist. Üks neist on näiteks see, et testid tuli tõlkida 27 eri keelde ja vähemalt osa tulemusi võis olla põhjustatud tõlke kadudest. See andiski meile mõtte pöörduda Venemaa

poole, kus on küll üks keel, kuid suured geograafilised ja kultuurilised erinevused. Meilegi üllatuslikult õnnestus René Mõttusel, Anu Realol, Helle Pullmannil, Anastasia Trifonoval ja mul koguda suhteliselt lühikese aja ja 55 Venemaa kaastöölise abiga ligikaudu 11 tuhande vastaja andmed 40 Venemaa paigast alates Kamtšatkast ja lõpetades Karjalaga. Umbes aasta peale viimaste andmete laekumist oli meil nende andmete põhjal kirjutatud artikkel trükkis juba ilmunud (Allik jt., 2009). Kohe kirjutasime ka teise artikli, milles me püüdsime lahendada saladusliku „vene hinge” küsimust. Me püüdsime võrrelda seitset tuhandet etnilise venelase tänapäevast kirjeldust nende ettekujutlustega, mida kirjanikud ja filosoofid (näiteks Ivan Gontšarov, Fjodor Dostojevski, Nikolai Berdjajev, Aleksander Solženitsõn jt) on vene iseloomu kohta kirjutanud. Meie tulemused on kindlasti pettumus neile, kes arvavad, et venelased on mingi eriline tõug, kellele näiteks lääne tüüpi demokraatia lihtsalt ei sobi. Meie tulemused olid väga ühemõttelised: keskmise venelase isiksus ei erine mitte millegi poolest sellest, kuidas inimesed ligikaudu 50 teises kultuuris isiksust kirjeldavad. Meie õnneks oli meie argumentatsioon veenev ja 9. aprillil saatis ajakirja *Journal of Cross-Cultural Psychology* toimetaja Ute Schöpflug

sõnumi, et käsikiri on avaldamiseks vastu võetud. Ma kirjutan neid ridu 19. märtsil 2010. aastal ja see käsikiri pole isegi mitte elektroonselt veel jõudnud ilmuda *Journal of Cross-Cultural Psychology* kodulehele. Kõnelemata autorite frustratsioonist on selline aeglane aja kulg seda üllatavam, et tegemist on kultuuride võrdlevate uuringute lipulaevaga, mille peatoimetajaks on erakordselt energiline David Matsumoto.

Hiljuti lugesin Craig Venteri raamatut „Dekodeeritud elu: minu genoom, minu elu” (*A life decoded: my genome, my life*). Venter on akadeemik, kes mingil hetkel hülgas turvalise akadeemia ja sukeldus erakapitalil põhinevasse ärisse. Tema sõnade kohaselt 18. septembril 1999. aastal lülitas ta sisse kõik kolmsada *Celera Genomics*’ile kuuluvat ABI 370 analüsaatorit, igauks hinnaga \$300 000, selleks, et sekveneerida kogu inimgenoom. Üheksa kuud hiljem toimus Valges Majas pressikonverents president Bill Clintoni osavõtul, kus Craig Venter teatas, et inimgenoom (hiljem tuli välja, et tema enda oma) on peaaegu täielikult dekodeeritud. Kuigi algselt oli plaanitud, et pressikonverentsi ajaks ilmub ka tulemusi kirjeldav artikkel ajakirjas *Science*, siis tegelikult ilmus artikkel alles 16. veebruaril 2001. aastal.¹

See on ikka natuke

uskumatu, et kogu inimgenoomi kindlakstegemiseks kulus kõigest 9 kuud, samal ajal kui psühholoogias pole haruldane, et artikli tegeliku ilmumiseni selle vastuvõtmisest alates kulub reipalt üle aasta. Kindel on see, et psühholoogiat ei hakka keegi seni tõsiselt võtma, kuni selle tegijatele on ükskõik, kas mingi tulemus saab maailmale teatavaks täna või alles poolteist aastat hiljem.

Ülal kirja pandud lugusid vaadates tekib mul arvamus, et psühholoogia õppekava peaks õpetama, kuidas aja tegurit arvesse võtta. Noortel inimestel on illusioon, et nad elavad igavesti ja ajal pole seepärast kuigi suurt väärtust. Kuid edu teaduses eeldab võimet ajas rännata. Erinevalt diletandist peab professionaal mõtlema sellele, milline on tema ideede retseptsioon vähemalt lähima 10 aasta perspektiivis. Näiteks praegusel hetkel, et kuuluda psühhiaatria ja psühholoogia 1% enimsiteeritud teadlaste hulka on tarvis, et viimase 11 aasta jooksul ilmunud artikleid oleks tsiteeritud vähemalt 533 korda (*ISI Essential Science Indicators*). Eestis töötab praegu oma valdkonnas 1% künnise ületanud teadlasi vaid 15, nendest kaks psühholoogias (Risto Näätänen ja Jüri Allik). Lisaks muidugi veel loomulikult ka Endel Tulving, kelle saavutused lähevad Kanada arvele.

Seega, edu saavutamine

¹ Tasakaaluks tuleks kindlasti lugeda John Sulstoni Georgina Ferry abil kirja pandud versiooni inimgenoomi dekodeerimisest “*The common thread: a story of science, politics, ethics and the human genome*”. Sulstoni arvates põhines Venteri edu suures osas avalike andmete kasutamisel, mis pärinesid sellistest akadeemilistest keskustest, nagu Sangeri oma Cambridge’is. Samuti oli Venteri kirjeldus kaugel täiuslikust, kuna selles olid üsna suured augud, mida Venteri kasutatud sekveneerimise meetod ei suutnud katta. Kuid ilmselt on Venteri katse patenteerida tuhandeid geene see, miks näiteks John Sulston sai 2002. aastal Nobeli preemia, kuid Craig Venter jääb sellest ilmselt igavesti ilma.

pole kuigi keeruline. Põhilise reegli on kenasti sõnastanud Malcolm Gladwell oma raamatus *Outliers* (2008). Selleks, et mingil alal edu saavutada tuleb sellega vähemalt 10000 tundi pühendunult tegeleda (kümne tuhande tunni reegel). See reegel, nagu Gladwell veenvalt näitab, kehtib ühte viisi nii Mozarti kui Bill Gatesi kohta. Lihtne on näha, et see tähendab, et 10 aasta jooksul tuleks iga päev, kõik laupäevad ja pühapäevad kaasa arvatud, ligikaudu 3 tundi ainult oma lemmikalaga keskendunult tegutseda. Psühholoogiale rakendatuna tähendab see seda, et nende 10 tuhande tunni jooksul tuleb järgmise 10 aasta jooksul kirjutada ja avaldada nii palju häid artikleid, et teised uurijad peaksid vajalikuks neid kokku ligikaudu 600 korral viidata.

Mul on mõned väga head Nigella Ekspressi stiilis retseptid, kuidas kümne aastaga jõuda vähemalt 600 viiteni. Mul oleks neid retsepte isegi rohkem, kuid psühholoogina ma tean maagilist arvu 7, mis piirab inimese vastuvõtu võimet. Seepärast on retsepte täpselt seitse.

Retsept nr 1: Tuleb avaldada aastas 5-10 artiklit ja nii kõik kümme aastat järjest. Mõned üksikud geeniused saavad endale lubada seda, et nad oma elu jooksul avaldavad vaid paar artiklit, mis on nii olulised, et kõik on sunnitud nendele viitama. Lihtsurelikud vajavad piisavalt suurt hulka lehti, kes neile vajaliku arvu

tsitaate välja lüpsavad. Näiteks keskmist viimase 10 aasta jooksul ilmunud psühhiaatria ja psühholoogia artiklit viidati ligikaudu 10 korda. Seega oleks isegi täiesti keskmisel tasemel kirjutatud artikleid vaja 60 tükki ehk 6 artiklit aastas.²

Retsept nr 2: Tööta koos nendega, kes on sinust paremad. Bibliomeetria üks kõige kindlaimaid reegleid on see, et ühemehe või -naise artikleid jääb iga aastaga vähemaks. Ühe artikli autorite keskmine arv kasvab pidevalt, mis tähendab seda, et oma kaasautoreid tuleb üha hoolikamalt valida. Tark uurija valib neid, kes temast paremad on. Eelkõige selle pärast, et nii on palju huvitavam, kuid kindlasti mitte lihtsam. Mulle tundub, et ma olen olnud õigel ajal õiges kohas, kuna olen artikleid avaldanud koos Robert McCrae, Risto Näätäneni ja Endel Tulvinguga, kelle töödele viiteid tuleb lugeda kümnetes tuhandetes.

Retsept nr 3: Avaldada tuleb mitmes erinevas valdkonnas ja eriti nendel teemadel, kus uurimistöö on intensiivne. Loomulikult on kõige paremaks teeviidaks uurimisprobleemi valikul uudishimu: see, mis tundub olevat kõige põnevam, seda tulebki uurida, ükskõik, mida kolleegid sellest arvavad. Kuid aeg-ajalt, eriti kui kerkib üles probleem vana teema muutmiseks, on kasulik vaadata mõnest andmebaasist järele, kui palju selle märksõnaga töid üldse ilmub. Näiteks, kui noorel psühholoogil tekib kiusatus sukelduda emotsio-

naalse intelligentsuse (EI) uurimisse, siis otsing *Web of Science*'is märksõnapaariga "emotional intelligence" võiks mõjuda kainealt. 19. märtsil 2010 andis otsing vastuseks 1217 artiklit alates 1999. aastast, kui see sõnapaar üldse esimest korda mõnes töös esineb. Kokku on seda sõnapaari sisaldavatele töödele viidatud 9294 korda. Kui need arvud tunduvad suured olevat, siis tasub võrdluseks võtta mõni teine viimase aja menu-mõiste, näiteks teadvuse teooria („theory of mind” ehk *ToM*), mis ilmus areenile veidi varem – 1982. aastal. Tänu pikemale elueale on seda mõistet sisaldavate tööde arv umbes kaks korda suurem – 2553 tööd. Kuid see, mis eristab inimese enda teooriat oma teadvuse kohta emotsionaalsest intelligentsusest on viidete arv. *ToM* töödele on praeguseks kokku viidatud 50314 korda. Selge on see, et *ToM*-i uurimine on mitmeid kordi mõjukam kui emotsionaalse intelligentsuse uurimine, mis 2009. aastal näitas esimesi väsimuse märke. Avaldatud tööde arv jäi alla eelmise aasta omale.

Muidugi ei maksa erinevate teemadega liiale minna, nagu ma ise olen seda teinud. Hiljuti õnnestus mul koos heade kolleegide Pärtel Lippuse ja Karl Pajusaluga avaldada isegi üks töö eesti keele välidetest (Lippus, Pajusalu, & Allik, 2009). Lisaks monokultuursuse vältimisele on koostöö toredate ja andekate inimestega peaaegu alati ennast ära tasuv.

² Näiteks Ian Deary, kelle juurde René Möttus järel doktorantuuri läheb, on *Web of Science*'i andmetel avaldanud seal indekseeritud ajakirjades ajavahemikus 1999-2010 märts 435 artiklit, mida on kokku viidatud 5849 korral ehk 13.6 viidet artikli kohta. Kui Ian Deary kulutaks 24 tundi ühe artikli kirjutamiseks, siis tuleks tal 10 tuhande tunni reegel 10 aastaga kenasti täis.

Näiteks, kuigi ma olen kogu oma teadliku elu olnud psühhofüüsik, oli see Pärtel Lippus, kes õpetas mulle, kuidas ehitada psühhomeetrist funktsiooni kolme (mitte kahe) vastusekategorია korral.

Retsept nr 4: Tuleb mõelda artikli elueale ja võimalust mööda avaldada artikleid, millel on pikk eluiga. Artikli eluiga saab mõõta sellega, kui kaua seda tsiteeritakse. Üldine reegel ütleb (ühine enamusele teadustest), et viidatavuse sagedus saavutab oma tipu 2-3 aastat peale töö ilmumist. Peale seda hakkab enamusel töodel viidatavuse sagedus langema. Sarnaselt radioaktiivsele lagunemisele võib artikli poolestusaega mõõta ajaga, mis kulub viitamise maksimumist kaks korda madalamale tasemele langemisega. Nii lihtne see ongi: tuleb avaldada maksimaalselt palju töid, mille pool eluiga on maksimaalselt pikk - mitte tavalised 5, vaid näiteks 10 aastat. Jah, aga kuidas ette ära arvata, milliseks kujuneb artikli eluiga? See ei olegi nii keeruline, kui alguses paistab: tuleb valida probleem, mille lahendamiseks on huvitatud paljud ja tulemused avaldada võimalikult kõrge mõjuteguriga ajakirjas.

Retsept nr 5: Ära kipu tegema seda, mida teised teevad sinust paremini! Näiteks ei suuda mitte keegi võistelda David Schmittiga, kes oma kultuuride vahelise võrdleva uurimuse jaoks suutis kokku koguda andmed 56 riigist. Ma kujutan ette, et kui Helle Pullmann, Anu Realo ja René Mõttus oma jõud ja oskused ühendaksid, nagu nad seda vene

iseloomu ja isiksuse projektis tegid, siis oleks võimalik midagi ligilähedast korrata. Enda kohta tean ma kindlasti, et ma pole selleks suuteline. Palju paremini tuli mul aga välja mõnede küsimuste esitamise, millele David Schmitti kogutud andmestik vastuseid pakkus. Näiteks me küsisime, milline on inimeste enesehinnangu (Schmitt & Allik, 2005) ja isiksuse omaduste (Schmitt, Allik, McCrae, & Benet-Martinez, 2007) geograafilise jaotus, mis osutuski mõttekaks küsimuseks. Samuti tuli pähe Henry Higginsit painanud küsimus, miks naine ei võiks olla nagu mees? Jällegi andis David Schmitti kogutud andmestik huvitava vastuse: ühiskonna arenguga ei muutu meeste ja naiste isiksuse omadused omavahel sarnasemaks, vaid eelkõige meestega toimuvate muutuste tõttu paisuvad need aina suuremaks (Schmitt, Realo, Voracek, & Allik, 2008). Huvitaval kombel on see artikkel samal aastal ilmunud artiklite seas tsiteeritavuse ülemise 1% seas (19. märtsiks 2010 aastal oli seda tööd 25 korda viidatud).

Retsept nr 6: Selleks, et sõnum kohale jõuaks on tarvis seda vähemalt 6 korda korrata! (Tulvingu reegel). See oli peaaegu esimene asi, mida Endel Tulving meie esimesel kohtumisel mulle soovitas. Ilmselt peale seda, kui ma olin kurtnud, et minu geniaalsel avastust keegi eriti tähele ei ole pannud. Endel Tulving on seda mõtet mulle vähemalt kuus korda üle korranud – täpselt nii, nagu seda reegel nõuab – ainult et vajalike korduste arv, mis sõnumi kohale viiks, on mõnikord

muutunud sõltuvalt juba ära joodud manhattanite arvust. Sõltumata täpsest korduste arvust lähtub reegel sellest, et inimese vaim on vintske ja selle läbimurdmiseks on tarvis oma ideed (juhul, kui see on olemas) mitmest eri küljest tutvustada. Arstidele tuleb lugu jutustada nii, et nad saaksid aru, kuidas haigete ravimine sellest paremaks läheb. Pedagoogid peaksid nägema tulu, mis kasvatamise paremaks muutmisest tõuseb. Sotsioloogid peaksid juttu kuulates aru saama, mis neil on seni puudu jäänud ühiskonnas mõistmisest.

Retsept nr 7: Seda, mida sa ei tee kohe, ei tee sa suure tõenäosusega mitte kunagi! (Aja reegel). Ma olen iseenda ja oma noorte kolleegide jälgimise põhjal märganud kolme kõige sagedasemat viga: esiteks, andmete kogumisele kulutatakse rohkem aega kui saadud tulemuste vormistamisele; teiseks, andmetega mängimine tundub olevat palju huvitavam, kui sõnumi kokkukirjutamine; kolmandaks, vähese keskendumise tõttu unustatakse ära, mis on juba tehtud ja seda korratakse ikka ja jälle.

Kuid kõige suurem defitsiit näib siiski olevat otsustavuses. Ükskõik millise uurimisprojekti kõige frustrerivam omadus kipub olema see, et ta kipub venima ja üldse mitte mõistuse puudumise tõttu. Sageli on lahendus käega katsutavas kauguses, kuid jääb puudu otsustavusest teha vajalik viimane samm. Kui seda sammu ei tehta, siis kipuvad projektid venima muutudes noorele uurijale tõeliseks

luupainajaks. Seepärast on minu viimane seitsmes retsept, mida ma pean ise kõige olulisemaks, väga lihtne: tee seda, mida saab teha kohe, muidu jääb see vinduma kasvatades tõenäosust, et seda ei tehta kunagi.

Viited

- Allik, J., Realo, A., Mõttus, R., Pullmann, H., Trifonova, A., McCrae, R. R., et al. (2009). Personality traits of Russians from the observer's perspective. *European Journal of Personality*, 23, 567-588.
- Lippus, P., Pajusalu, K., & Allik, J. (2009). The tonal component of Estonian quantity in native and non-native perception. *Journal of*

- Phonetics*, 37(4), 388-396.
- Pullmann, H., Allik, J., & Realo, A. (2009). Global self-esteem across the life span: A cross-sectional comparison between representative and self-selected Internet samples. *Experimental Aging Research* 35, 20-44.
- Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623-642.
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., & Benet-Martinez, V. (2007). The geographic distribution of big five personality traits - Patterns and profiles of human self-

- description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173-212.
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in big five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168-182.
- Terracciano, A., Abdel-Khalek, A. M., Adam, N., Adamovova, L., Ahn, C., Ahn, H. N., et al. (2005). National character does not reflect mean personality trait levels in 49 cultures. *Science*, 310(5745), 96-100.

KAS ME SELLIST DIMENSIONAALSUST TAHTSIMEGI?

APA ESITLEB: DSM 5

Maie Kreegipuu

APA, see teine APA, Ameerika psühhiaatri ühendus, lennutas öösel vastu 10. veebruari veebi oma diagnostilise süsteemi uuenduse DSM-5 (www.DSM5.org). Avalikuks aruteluks ja kommenteerimiseks kuni 20. aprillini. Kommenteerida saab siiski vaid APA-ga seotud isik, mina kui EPL-iga seotud isik kommenteerin siis EPL-ile eraldatud veebivõrgu ruumis.

Muutusi ei olegi palju, üldiselt on häired ikka samad ja sümptomid ka ja kliiniliste psühholoogide seniomandatud teadmised püsivad edaspidigi kasutuskõlblikena. Nagu ikka, on arvesse võetud vahepealseid teadusuuringute tulemusi sümptomite ja nende hindam-

ise täpsustamiseks. Üldiselt võib nentida, et dimensionaalsusele on rohkem rõhku pandud küll.

Nii näiteks on depressioonile lisatud ärevuse ja suitsiidiriski dimensionid. Suitsiidiriski skaala toob ära 7 tegurit, sealhulgas vanu tuttavaid loetledes (varasem suitsiidikatse, lootusetus), neid täpsustades (oluline kaotus viimase 3 kuu jooksul, alkoholi tarbimise tõus viimastel nädalatel) või ka uusi, värskematele teadusuuringutele tuginevaid sisse tuues (impulsiivsus, mis väljendub püsiva kalduvusena tühistel põhjustel vihastada). Suitsiidiriski hinnatakse neljas astmes: kel ühtki neist riskiteguritest ei esine, saab hindeks 1, kel ilmneb 1-2 tunnust, on suitsiidirisk kerge

(hinne 2), maksimumhinne 4 saab 5-7 tunnusega. Analooziliselt on üles ehitatud ka ärevuse dimension – ole-nevalt depressioonile kaasnivate ärevuse sümptomite hulgast saab patsient hinne nullist neljani. Miks ärevuse dimension algab nullist, suitsiidiriski oma aga ühest, võiks saada nii mõttemängulise kui erialase diskussiooni objektiks. Sest filosoofiliselt võttes tõepoolest, suitsiidirisk pole kunagi null. Või nende dimensionide püstitustest lähtudes – üks hindab prognoosi (mis ei saagi 0 olla), teine aga olemasolevat kliinilist pilti (mis kas on või ei ole – kui ikka ühtegi ärevuse sümptomit ei ole, siis ärevust ei olegi).

Teadusuuringutele tuginedes on muudetud ka

diagnoose endid. Mõned diagnostilised ühikud on lisatud, mõni välja jäetud ja mõnd liigutatud. Söömishäirete hulka on lisatud eraldi diagnoosina söömasööstud (*Binge Eating Disorder*). Mitmekeesine kobar pervasiivseid arenguhäireid tahetakse koondada ühte, nimetusega autism (*Autism Spectrum Disorder*), jättes seega *DSM5*-st välja Rhetti, Aspergeri, lapseea desintegratiivse häire jms. Aluseks on uuringute tulemused, mis näitavad, et suhtlemise (*communication*) ja sotsiaalse spektri (*social*) puude sümptomid on tegelikult lahutamatud ja pole otstarbekas sama nähtust kord ühe, kord teise diagnostilise komplekti kaudu kirjeldada. Eestikeelse spetsialisti jaoks teeb see koondamine nii häire kirjeldamise kui uuringute tulemuste edastamise palju loogilisemaks, sest meie keeles on see ühtsus alati olemas olnud sõnas "suhtlemine". Suhte ja suhtlemise eri külgede ülipüüdlik killustamine, pääasi, et saaks eestlasenagi mõtelda ameerika inglise keeles, on tekitanud selliseid sõnavärde nagu kommunikatsioon, sotsiaalsed suhted ja interpersonaalne.

Suure hulga rõõmustavate teadussaavutuste kõrval ilmub *DSM5*-s neidki, mis hämmitsevad tekitavad. Ameerika psühhiaatrid on otsustanud kõrvaldada häirete seast sõltuvuse (*dependence*) ja põhjendavad oma otsust nii, et kuna see termin ei tee vahet sõltuvushäire (*addiction*), mis on ebaseaduslike ja ebatervislike ainete tarvitamise tagajärg, ning tolerantsi tõusu ja vaevavate ärajäämanähtude vahel, mis on uinutite ja ra-

hustite, meditsiiniliselt igati soovitatavate ainete tarvitamise normaalne kõrvaltoime, tulebki alkoholi ja narkoainetega seotud häirete seeria ümber kirjutada. Seega peaks uueks diagnoosiks jääma lihtsalt alkoholikasutamishäire (*Alcohol-Use Disorder*), kannabisekasutamishäire, amfetamiinkasutamishäire jne. Ei mingit vahtemist häire astmete – kuritarvitamise ja sõltuvuse vahel. Tõsi küll, klinitsistide praktilisi vajadusi, nagu kogu tegelekku elu, ei saa täiesti ignoreerida, seetõttu on senised (ja tegelikud) erisused sisse kirjutatud kirjusse diagnooside rägastikku, kust muuhulgas leiab näiteks alkoholi ärajäämanähtude sündroomi (*Alcohol Withdrawal*) ja palju muidki. Aga kaotsi on läinud meditsiiniteadustele üldiselt omane etiopatogeneetiline korrastatus ja loogika. Ei diagnoosiva arsti ega haritud patsiendi jaoks ei kanna süsteem enam edasi tarvitamisest kuritarvitamisse, sealt sõltuvusse ja edasi psühhootilistesse ja kognitiivse puude sündroomidesse kulgevat haiguskäiku. Psühhootilistest ainetest tingitud häirete rühm oli üks väheseid psühhiaatrias, kus häire asemel oleks õigustatud ka haiguse mõiste kasutamine, ja just seal saab põhjuste ahel nüüd lõhutatud. Et ehitada ülepääsmatu sein eraldama mõnesid psühhootilistest ainetest, on diagnostiline süsteem astunud sammu tagasi. Kui see ei ole rahvusvaheliste farmaatsiakompaniide varjatud ja varjatud surve tulemus, mis see siis on?

Õnneks on see meile võõras mure, jääb üle vaid

kaasa tunda headele sõpradele psühhiaatritele, kes peavad selles hägustatud maailmas liikuma hakkama. Ja ma tahaks näha, kuidas nad lahendavad kõige esimese – tõlkimise probleemi ja otsivad sõna, mis oleks küll *addiction*, aga ei ole *dependence*! Sest eesti talupojamõistus on ammu arusaanud, et sõltuvus on sõltuvus, olgu see siis viinast, unerohust või hasartmängudest. Muide, rõõmustav uudis on see, et *DSM5* on soovitanud sõltuvushäirete (*addiction*) hulka üle tuua ka mänguluse (*pathological gambling*) ja edastab oma muutusega selle häire olemust – see ei ole sundhäire (*compulsive gambling*), vaid impulsi kontrolli puudumise häire ja kuulub seega loogiliselt ühte eelkirjeldatud psühhootilistest ainete tarvitamisega, mille mehhanism on samuti puudulik enesekontroll. Sundhäirete aluseks on, just vastupidi, ülemäärane enesekontroll. *APA* teadlased ja praktikud kaalusid ka internetisõltuvuse lülitamist samasse – käitumuslike sõltuvuste alarühma, kuid empiiriliste uuringute vähesuse tõttu lükkasid selle siiski kaugemasse tulevikku.

Lõpuks teema, mis on vägagi meie mure – isiksusehäired. Selles osas toob *DSM5* ainult rõõmu (www.dsm5.org/ProposedRevisions/Pages/PersonalityandPersonalityDisorders.aspx).

Dimensionaalsust on, ja rohkem kui oodata julgesime! Isiksusehäireile tuleb edaspidi kohaldada mitu mõõdet. Esiteks, osa isiksusehäireid on leidnud nii kindlad juured normaalse isiksusega ühistes dimensioonides, et neid hakatakse kirjeldama isiksusejoonte

põhjal, mitte enam sümptomite loendina. Need on paranoiline (mille dimensioonid on kahtlustamine, lähedusest hoidumine, vaenulikkus ja ebatavalised veendumused), skisoidne (endassesüüvimine, eemalehoidmine, läheduse vältimine, emotsioonide vähe-
sus, anhedoonia), histriooniline (teatraalsus, emotsionaalne labiilsus), nartsissistlik (nartsissism, manipulaatiivsus, teatraalsus, kalkus) ja sõltuv isiksus (alluvus, ärevus, lahutamisekartus). Varasem, sümptomite loendist koosnev kirjeldus säilitatakse 5 isiksusehäire jaoks: skisotüüpne, antisotsiaalne, piirialane (*borderline*), obsessiiv-kompulsiivne ja vältiv. Kui eelkirjeldatud süsteemi abil on leitud kuuluvus mõnda isiksusehäire tüüpi, tuleb ikkagi lisada dimensionaalne hinnang nii 6 üldise isiksusejoone (negatiivne emotsionaalsus, introvertsus, vastalisus, pidurdamatus, kompulsiivsus, skisotüüpsus) kui neis igaühes sisalduvate kitsamate aspektide kohta. Aspektid on natuke sarnased Suure Viisiku ülesehitusega, aga natuke ei ole ka. Introvertsusse kuuluvad näiteks endassesüüvimine, eemalehoidmine, läheduse vältimine, emotsioonide vähe-
sus ja anhedoonia, ehk täpselt kõik skisoidse isiksusetüübi tunnused. Nii ütleb *DSM5* selgesõnaliselt välja selle, mida isiksuse ja isiksusehäirete tundjad ammu tähele pannud on – skisoid ei ole mingi skisofreeniaga samast maailmast pärit veider häire, vaid igati normaalse introvertsuse ülemäärane aste. Vastalisusse kuuluvad aga kalkus, manipulaatiivsus, nartsissism, teatraalsus, vaenulikkus, agressiivsus,

vastuseis, petlikkus. Kui introvertsuse loetelu võivad Viisiku armastajad võrrelda oma fasettidega, siis seda loetelu ei olegi normaalse isiksuse uurijal millegagi kõrvutada. Või on?

Ebanormaalse isiksuse uurijal tuleb aga ette võtta veel kolmandagi dimensiooni hindamine – isiksuse funktsioneerimise tase. Tasemeid on viis, ulatudes nullist (ei mingit puudulikkust) kuni viieni (äärmiselt puudulik funktsioneerimine). Taseme hindamine omakorda koosneb kahest komponendist: mina (terviklikkus, mina-pilt ning eesmärgipärasus) ja suhted (ameerikaeestikeelse jaoks “interpersonaalsus”: empaatia, lähedus, koostöö, teiste inimeste kuvandite seostatus). Tegelikult on see viimane dimensioon esimene, just isiksuse funktsioneerimise hinnangust algab otsustamine, kas on tegemist normaalse või häirega isiksusega. Süsteem on läinud nii keerukaks, et olen kindel, viimasedki mohikaanlased psühhiaatrite seast annavad isiksusehäirete diagnoosimise psühholoogidele üle. Kas psühholoogid julgevad selle vastu võtta, saame näha. Kõik oleneb ju tööriistadest. Kui meil on mõõdikud nende dimensioonide jaoks, siis on puhaskõõm seda tellimust vastu võtta. Kui ei ole..., siis töötame edasi, nagu seni oleme töötanud, nõukogudeaegsel “kvalitatiiv-kvantitatiivsel” meetodil. “Meie mees” *APA* isiksusehäirete töörühmas, Lee Anna Clark vastas juba aasta eest, et jah, kindel see, et dimensionaalsus uude *DSM*-i tuleb, aga kas SNAP selle mõõdikuks saab, pole sugugi kindel.

Eelpool sai tutvustatud vaid osa muudatusi, mis mulle olulised tundusid. Igaüks on teretulnud veebilehele ise klõpsama, et leida omaenda lemmikud ja vastikud. *DSM-5* on praegu kõigest projekt, mille kallal pärast 20. aprilli 2010 kõikide häirete töörühmad veel palju muudatusi võivad teha. Milliseks see lõpuks kujuneb, saame näha 13. mail 2013.a.

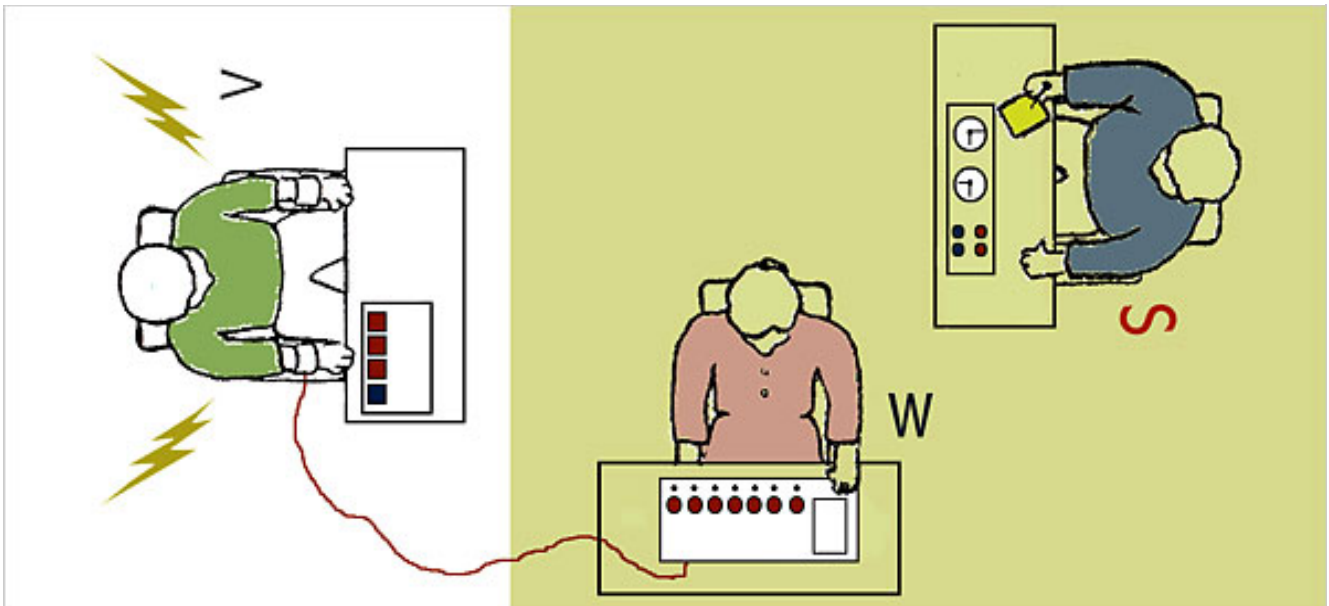
P.S. Meie, kes me ameerikates ei ela, võiksime hoopis rohkem huvi tunda üleilmse RHK revideerimise vastu (www.who.int/classifications/icd/ICDRevision/en/index.html). 2007. alustatud töö tulemusi on lubatud 2010. aastal üleüldiseks arvamustevahetuseks välja panna. Erinevalt *APA* kodulehest ei ole *WHO* kodulehel küll veel midagi näha. Aga ega 2010. aasta ei ole veel läbi ka. Projekti esitluse järel peaks ülemaailmse tagasiside ning välikatsete alusel parandused sisse viidama ning *WHO* nõuab lõppvarianti oma peassambleel kinnitamiseks 2014. aastaks. Muide, *WHO* on diagnostikasüsteemi uuendamaks kutsunud üleilmsete psühhiaatrite kõrval ka üleilmseid psühhologe. EPL kui *IUPsyS*-e liige sai aasta algul pakkumisankeedi ja eesti kliinilised psühholoogid vastasid, et häämeelega osaleksid: teeks ülevaate diagnostikasüsteemide senisest kasutamisest meie psüühilise abi süsteemis ning tahaks saada infot RHK-11 valmimise käigu kohta. End eksperdiks pakkuda või väliuuringuid läbi viia eestlased ei sõandanud. Hiljem kuulsin, et Eesti Psühhiaatrite Selts oli vastanud samamoodi.

“LET’S EXPERIMENT AGAIN!”

Kairi Kreegipuu

Milgrami kuulekuse-katsed andsid teada midagi sellist, mida me varem ei teadnud: ilmnes tavaliste inimeste ootamatult kõrge kuulekuse määr – isegi ilma sunnita oli see 65% (esimeses katses). Aga on veel üks tulemus, millest vaadatakse tihti üle – kuulekuse määr sõltub situatsioonist. Rohkem kui 20 eksperimendis näitas Milgram, et kuulekate (ehk siis nende, kes andsid ka 450 V šoki) katseisikute % jäi 0% ja 92.5% vahele. Milline järgnevatest situatsioonidest oli 0%-lise kuulekuse määraga?

- kaks kaastöötajat hakkasid vastu ning jätsid tegeliku katseisiku omapäi elektrišokke andma
 - käske ei andnud mitte eksperimentaator, vaid keegi tavaline inimene
 - katse, milles osalejad olid naissoost
 - eksperimentaator käskis lõpetada, kuid õppija rollis olev isik tahtis jätkata
 - eksperimentaator andis käsklusi telefoni teel
 - eksperiment viidi läbi büroohoones Bridgeportis, mida ei sidunud Yaleiga pealtnäha mitte miski
 - elektrišoki taset ei pidanud iga õpilase vea puhul tõstma, vaid õpetaja võis selle iga kord ise valida
- (Kuuküsimus Thomas Blassilt, november, 2001 vt www.stanleymilgram.com, kust leiab ka vajadusel õige vastuse)



Kindlasti võib mõni pisi asi olla ununenud, kuid iga psühholoog teab üsna hästi, millest on jutt. Muidugi Milgrami kuulsatest destruktiivse kuulekuse katsetest! Katsetest, millest on saanud eksperimentaalse sotsiaalpsühholoogia klassika (Hock, 2005) ning seda vaatamata sellele, et eksperimentaalteaduse üks olulisemaid kriteeriume – korratavus – on nende katsete puhul olnud häiritud, küsitav

või lausa keelatud.

Tegelikult ei saa muidugi öelda, et tegu oleks ainult ühe katsega, mille edukast lõpuleviimisest Linsly-Chittendeni keldrilaboratooriumis noor uurija Stanley Milgram Yale'i Ülikooli psühholoogia osakonna juhatajat 1. juunil 1962 dateeritud kirjas informeerib (Blass, 2009). Sugugi mitte! Juba nimetatud kirjas teatab Milgram, et lõpetatud on seeria, kus uuriti

kuulekust rohkem kui 20 tingimusel ning kokku osales neis 800 vabatahtlikku New Havenist ja selle ümbruskonnast. Järgnevate aastate jooksul korraldati või arendati eksperimenti lisaks USA-le veel 11 riigis kokku enam kui 3000 osalejaga. Thomas Blassi andmetel (2009) tehti viimased Milgrami kuulekusekatsed USAs nüüdseks juba peaaegu 35 a tagasi Gelleri (1975) ja Costanzo (1976) poolt

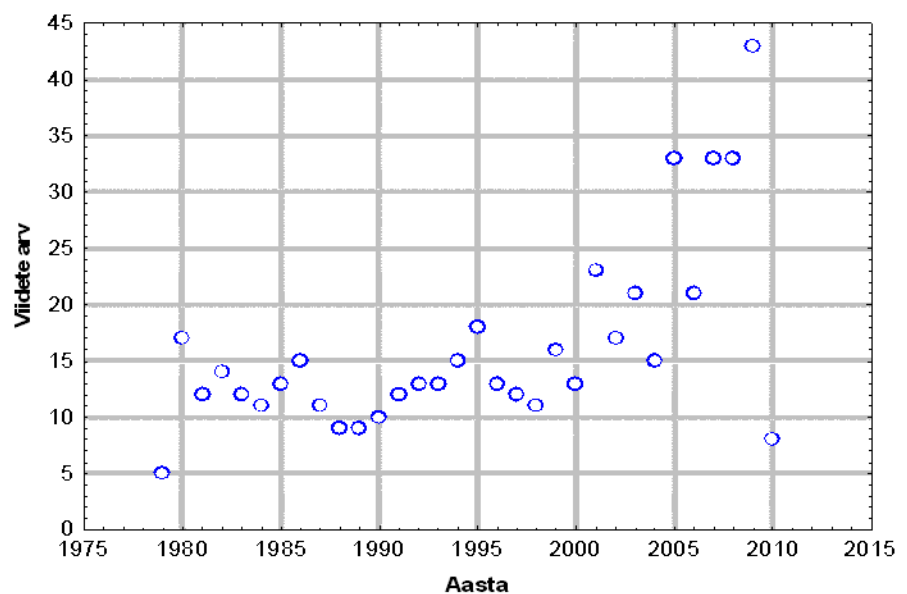
doktoriõpingute käigus ning kõik hilisemad kordused on tehtud väljaspool Ameerika Ühendriike, viimased neist Indias (Gupta, 1983) ja Austrias (Schurz, 1985, kõik neli viidatud Blass, 2009). Kuna ka *ISI Web of Science* sellele vastu ei räägi ning Blass on hetkel Marylandi Ülikooli (Baltimore'is) psühholoogiaprofessor, kelle teaduslik elutöö ongi olnud eelkõige Milgrami vaimse pärandi ja eluloo tutvustamine (sh populaarne veebileht www.stanleymilgram.com), võib seda uskuda.

Rumal on kaasaegselt psühholoogilit küsida, kas siis tõepoolest said destruktivse kuulekusega seotud aspektid selgeks ning midagi enam uurida ei jäänudki, et kõik niimoodi vaibus? Või sai üüratu populaarsus (nt uuringu enneaegne kirjeldamine ajalehes *The New York Times* 'is) katseparadigma rakendamisele saatuslikuks (Milgram, 1981)? On ju populaarsusel oma hind ning laialt levinud nähtust, mille suhtes inimkond on süütuse juba kaotanud, ei saa ehk enam esmakordselt uurida. Või – "oh, oleks see vaid nü!" võib nüüd mõni heauskne ohata – on destruktivne kuulekus maamunalt ja inimhingedest välja juuritud? Iga teadlasehakatiski teab, et kõik vastused on eitavad. Esimene seepärast, et sellist asja, mida teadlased enam uurida ei oskaks, pole lihtsalt olemas. Teine seepärast, et ka selgemast selgema asja suhtes leidub alati keegi, kes ei tea ega pole kuulnudki ning see olekski juba omaette huvitav uurimisteema, miks ja kuidas

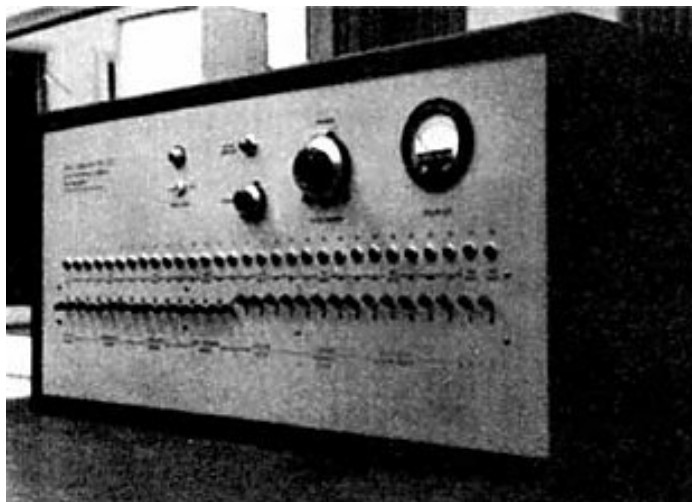
see on nii välja kukkunud. Kolmas ei tuleb empiirikast ja inimloomusest ja ühiskonna toimimisest – eks käsule allumises ole hulk ühiselu edendavat jõudu ka ikka sees.

Mis siis ikkagi juhtus? Muidugi see, et ilmusid uurimistööd korraldavad regulatsioonid (Blass, 2009), näiteks Ameerika Psühholoogilise Assotsiatsiooni inimosalejatega katsete suhtes kehtivate eetiliste printsiipide vastuvõtmine 1973 aastal ning USA valitsuse pool heakskiidetud Rahvuslik Uuringute Seadus (*National Research Act*, 1978), millega seadustati institutsionaalsete eetikakomiteede süsteem. APA koodeksisse kuulub vähemasti aastast 2002 nõue, et enne katset antaks osalejale selgelt teada võimalusest mistahes ajal katse katkestada ja just see punkt (mitte näiteks nn pettus-skeem, mis on vajalik katse eesmärgi varjamiseks või psühholoogilise pingeseisundi tekitamine) on Milgrami võimalike tänapäevaste korduste juures kõige

kriitilisem (nt Miller, 2009). Ma olen kaugel sellest, et pidada ühiskonna kontrolli teadustöö üle halvaks või ebaoluliseks. Vastupidi – TÜ inimuuringute eetika komiteest on minu nimele väljastatud 5-6 luba uuringute läbiviimiseks, ning osalisena figureerin veel umbes 10 eetiliseks kuulutatud uuringus. Iga eksperimentaator teab ka seda, et katsetes osalejaid tuleb kaitsta ja hoida. Kui mitte muul põhjusel, siis vähemasti seepärast, et elus mõni järgnevi katse läbi viia. Või selleks, et mingit jama ei juhtuks. Või kui juhtubki, siis selleks, et vastutust hajutada. Või selleks, et olla kindel, et see, mida teed, on hea ja õige. Paradoksaalne on, et sellise regulatsiooni tingimustes ei ole võimalik viimase küsimuse osas kunagi päris kindel olla. See tähendab, et võib kokku leppida, et teatud teaduslike küsimuste küsimine on vale, (mis iseenesest on vale), aga ei või küsida ega teada saada, millise mõjuga katses osalejale mõne piiripealse küsimuse esitamine tegelikult oleks ning



Joonis 1. Viidete arv aastas artiklile Milgram (1963). Allikas: *ISI WoS*, 20.03.2010



millist informatsiooni teadusele õnnestuks sel moel saada. Või näiteks teada saada, millise mõjuga erinev (näiteks frustreriv või ebameeldiv) tagasiside osalejale on ning, mis veelgi olulisem, kuidas sellist tagasisidet edukalt inimese huvides ära kasutada. Nagu näitas vastuolu Milgrami katse-järgse küsitluse tulemuste ja peaaegu puuduvate korduskatsete vahel, pole inimese enda raport sugugi piisav õigustus millegi tegemiseks. Mäletatavasti väljendasid 84% kuulekalt käitunud osalejatest heameelt katses osalemise võimaluse üle ning 74% arvas end olevat katses midagi isiklikult õpetlikku teada saanud (vt nt Hock, 2005). Kliinilised psühholoogid ilmselt nõustuvad, et inimese enda raport ei pruugi tõesti mõnikord olla tema soovikohast kohtlemist õigustav asjaolu. Ja muidugi ei ole siinkohal olulised protsendid, vaid üksikinimesed ja nende kogemused. Masters (2009) väidab, et eetikakoolitustel ringleb tõepoolest kumu, nagu oleks keegi Milgrami katses osalenutest veel 21. sajandi alguses vajanud seetõttu psühhoteraapiat, kuid selle fakti täpsem kontrollimine

olevat osutunud võimatuks. Igatahes on kindel, et selliselt jätkates ei saa me kunagi teaduslikult teada, kuidas inimesi iseenda ebameeldivate külgede eest hoiatada või kaitsta.

Tõttöelda ma ei tea, kas ja kui palju Milgrami-tüüpi katseid on eetikakomiteede poolt tagasi lükatud. Küllap ikka on, sest tegelikult pakub esitatud skeem inimestevaheliste mõjutusprotsesside mõistmiseks palju võimalusi. Seda näitavad ka viitamisstatistikud – nt Milgrami 1963. a artiklit, mis oli kogu seeriast esimene raport, viidatakse jätkuvalt üsna ohtralt. Joonisel 1 on näha ainult viimase 30 a andmed *ISI WoS*’st, kuid tegelikult sai see artikkel nädala tsiteerimisklassikuks juba aastal 1981 (vt Milgram, 1981, kus ta kombekohaselt oma uuringute inimlikku tausta ja käekäiku tutvustab). Oluline on aga see, et neist 521 viitest ainult 36 on otseselt eetikaalased ning üsna vähesed eksperimentaalsed. Niisiis on destruktiivne kuulekus pigem filosoofiliste arutluste objekt.

Kõik kestis seni kuni saabus aasta 2006, mil Jerry M. Burgeril Santa Clara Ülikoolist õnnestus Milgrami

kuulekuse-katset osaliselt korrata (2009). Aga kas siiski õnnestus ja kas saame midagi ka teada trendidest kuulekuse osas? Mida Burger siis tegi? Burger märkas Milgrami levinuimat baastingimust analüüsides, et enamus katkestajaid loobub 150 V juures. See oli vaadeldud katses murdepunkt, kuna õpilane, kellele teeb tema süda muret soovib esimest korda kindlalt katsest väljuda. 79% nendest õpetajatest, kes selle punkti järel jätkavad, lähevad ka 450 voldini välja. Samale tulemusele jõudis ka Packer (2008) oma Milgrami katsete meta-analüüsis: just seesama 150 V eristub kõigist teistest elektrišoki tugevustest katkestamiste sageduse osas. Just 150 voldi reeglipärasuse abil saab näidata, et olulisim faktor, mis takistab teist inimest kahjustamast, on arusaam, et teisel inimesel (ehk antud juhul õpilasel) on samasugused õigused nagu karistajal, mitte aga näiteks empaatiline soov teisele mitte kannatusi tekitada (Miller, 2009). Kuna õpilane ütleb just seal, 150 V juures, et ta tahab lõpetada, siis peaks õpetajale meenuma, et selline õigus mõlemal tõesti on. Teisele

valu ja kahju tekitamine, millest õpilane alates 75 voldist märku annab, pole aga sugugi nii efektiivne.

Niisiis otsustas Burger kohe pärast 150 V juures tehtud valikut kogu katse lõpetada ja seega vältida tugevat stressi (värinaid, närvilisust, tõmbusi jms), mida õpetajad Milgrami katse lõpuosas tundsid. Aga see pole sugugi kõik. Burger (2009) kasutas veel teisigi pehmendavaid vahendeid: (1) kaheosaline skriining-protseduur, mis välistaks nende isikute sattumise katsesse, kellele võiks protseduur eriti tugevalt mõjuda (kokku 38%); (2) kolmekordne kinnitus (neist 2 kirjalikult), et osaleja võib iga hetk sanktsioonideta katse lõpetada ning saab oma kokkulepitud 50 \$ igal juhul kätte; (3) nädisšokina kasutati 15 V mitte 45 V nagu Milgramil ja see tunduvat kui kõditus, mitte valus torge (Elms, 2009); (4) katset selgitav osa toimus vahetult katse järel ning (5) katset viis läbi kliiniline psühholoog, kes oli instrueeritud katse liigtugevate stressinähtude korral koheselt lõpetama. Burger (2009) leidis, et 70% osalejatest valisid ka 150 V puhul jätkamise, mis oli võrreldav Milgrami sarnase tingimusega (82.5%), ka meeste ja naiste käitumine ei erinenud oluliselt. Mõlemad tulemused lähevad väga hästi kokku Blassi (1999) poolt praktiliselt totaalse olemasoleva valimi analüüsimisel leituga ega ütlegi midagi otseselt uut...

Eks selles peitugi Burgeri plussid ja miinused

ning talle on aplausi kõrval tehtud ka kriitikat. Alan Elms (California Ülikool, Davis), kes oli kuulekusekatsete ajal Milgrami assistent, nimetab Burgeri protseduuri „kergeks kuuletumiseks“ (2009). Elms jälgis Milgramiga kõrvuti kõiki katseid ja kinnitab, et alates 150 voldist hakkavad alles kuulekusele või allumatusse viivad protsessid pihta ning seega ei saa Burgeri katset lugeda Milgrami kordamiseks. Samas ei jõudnud Milgram ise nende protsesside eksperimentaalse poolega üldse tegeleda. Isegi seda, millal õpetaja esimest korda protestis, uurisid hiljem lindistustelt hoopis teised (Modigliani & Rochat, 1995).

Isegi kui protseduuri võib lugeda olulistest nüanssidest piisavalt sarnaseks, pole seda kindlasti kasutatud valimid. Võib arutleda, kas skriining-protseduur tõstis või langetas kuulekuse määra, kuid väiksem nädisšokk ilmselt suurendas seda. Burgeri katses osalesid ka Milgrami õpetajatest tunduvalt mitmekesisema vanuse ja rassilise kuuluvusega inimesed, mis ilmselt pigem suurendas kuulekuse määra. Üheks põhjuseks pakub Twenge (2009) Aasia päritolu ameeriklaste suurema kollektivismi ja eeldatavasti ka autoriteedile allumise. Twenge (2009) läheb veelgi kaugemale ja ütleb Burgeri ning Milgrami kuulekuse protsente võrreldes, et d alusel (ehk standardhälbe ühikutes mõõdetuna), on valimitevaheline erinevus 0.35, mis on umbes sama suur kui kehamassiindeksi muutus samal perioodil (0.31) ja seda peetakse märkimisväärseks

ning ohtlikuks. Seega, väidab Twenge, on tegelik kuulekuse määr kaasajal oluliselt langenud.

Ühesõnaga, ilmselt Burger ei andnud meile lahendust, kuidas vastata destruktivse kuulekuse kohta uutele ja vanadele küsimustele. Kindlasti aga avas ta ukse, et taas proovida võimalikke eksperimentaalseid viise. Kindlasti ärgitab ta ka selles suunas edasi töötama, ning ühel päeval saame ikkagi teada, kes ja miks on valmis teisele valu ja kannatusi põhjustama. Üleüldistatud situatiivsed põhjused ei pruugi moodsamate ja valiidsemate püsiomaduste mõõtmise vahendite ajastul ning eksperimentaalse uurimistöö taaskäivitamise korral enam ainuvalitsevateks jääda. Edasi mõelda ning katseid üles ehitada aitavad *American Psychologist*'i 2009. a jaanuariku erinumber Milgrami kuulekusekatsetest, mida siin ohtralt sirvisin ning muidugi institutionaalsed inimuuringute eetikakomiteed. TÜ inimuuringute eetikakomitee korraldab 6. aprillil seminari *Eetikakomitee roll inimuuringute läbiviimisel*, kus teadaolevalt ka mitmeid EPLi liikmeid osaleb. Seega, lootust on.

Viited

American Psychological Association. (2002). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, 57, 1060–1073.

Blass, T. (1999). The Milgram paradigm after 35 years: Some things we now know about obedience to authority. *Journal of Applied Social*

- Psychology*, 29, 955–978.
- Blass, T. (2009). From New Haven to Santa Clara: A historical perspective on the Milgram obedience experiments. *American Psychologist*, 64, 37–45.
- Burger, J. M. (2009). Replicating Milgram: Would people still obey today? *American Psychologist*, 64, 1–11.
- Elms, A. C. (2009). Obedience lite. *American Psychologist*, 64, 32–36.
- Hock, R. R. (2005). Obey at any cost? Peatükk raamatust Forty studies that changed psychology: Explorations into the history of psychological research (5 trükk, lk. 308–316). NJ: Prentice Hall.
- Masters, K. (2009). Milgram, Stress Research, and the Institutional Review Board. *American Psychologist*, 64(7), 621–622.
- Milgram S. (1963). Behavioral study of obedience. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 371–378.
- Milgram, S. (1981). CITATION CLASSIC – Behavioural study of obedience. *Current Contents/Social & Behavioural Sciences*, 9, 18.
- Miller, A. G. (2009). Reflections on "Replicating Milgram" (Burger, 2009). *American Psychologist*, 64, 20–27.
- Modigliani, A., & Rochat, F. (1995). The role of interaction sequences and the timing of resistance in shaping obedience and defiance to authority. *Journal of Social Issues*, 51(3), 107–123.
- Packer, D. J. (2008). Identifying Systematic Disobedience in Milgram's Obedience Experiments A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 301–304.
- Twenge, J. M. (2009). Change over time in obedience: The jury's still out, but it might be decreasing. *American Psychologist*, 64, 28–31.

UUDISED

Tervise ja spordi valdkonnast

Eva-Maria Kangro
Psience

Psühholoogiaalase uurimistöö ja koolitustega tegelev Psience OÜ osaleb koostöös TLÜ Psühholoogia Instituudiga rahvusvahelises tervisekäitumise uuringus, mille eestvedajaks on Nottinghami Ülikooli tervisepsühholoogia uurimisgrupp. Projekt, millesse on haaratud Inglismaa, Kreeka, Singapur, Holland ja Eesti, keskendub inimeste kavatsuste ja käitumise seostele kolmes tervisekäitumise kontekstis: söömine, kehaline aktiivsus ning alkoholitarbimine. Üks meie eesmärkidest on selgitada enesekontrolli vahendavat efekti tegutsemisele, lähtuvalt planeeritud käitumise teooriast. Võib oletada, et kõrgema enesekontrolliga inimesed kalduvad oma kavatsusi kindlamini ellu viima kui teised – näiteks toitumist jälgima või



alkoholitarbimisega piiri pidama. Ent kuivõrd on üht tervisekäitumise sfääri puudutav ülekantav teisele valdkonnale? Kas kõrgema enesekontrolliga inimesed on tingimata ühtviisi edukad kavatsuste ellurakendajad nii spordis kui toitumises? Nendele ja mitmetele teistele küsimustele püüamegi 2-etapilises uuringus sisukaid seletusi leida. Eesti küsitlusse on hoolikalt valitud sotsiaalmeedia kanalite kaudu kaasatud üle 500 inimese. Aprillis, mil uuringu kokkuvõtted tehtud, anname tulemustest kindlasti teada ka oma kodulehe (www.psience.ee) vahendusel.

Mis puudutab põnevaid ja harivaid sündmusi Tallinna kandis, siis üheks nendest on kindlasti Tallinnas 5.-6. aprillil dr Martin Haggeri poolt läbi viidav spordipsühholoogia meistrikursus „Motivatsioon spordis“. Kursus on mõeldud eelkõige treeneritele ja nõustajatele, kes soovivad mõista paremini sportlaste motiveerimise, ärevuse juhtimise ja meeskondlike soorituste psühholoogilisi tagamaid ning strateegiaid. Dr. Hagger on avaldanud hulgaliselt teaduspublikatsioone, mida on tsiteeritud üle 800 korra. Ta on

osalenud sportlaste efektiivsusprogrammide väljatöötamisel ning on läbi viinud mitmeid spordi- ja

tervisepsühholoogia kursusi. Tallinna meistrikursus toimub TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituudis (Tondi 55, II

korrus).

Täpsem info: evamaria@psience.ee.

Sügisest on võimalik alustada psühholoogia magistriõpinguid ka Tartu Ülikoolis

Ingrid Vilu

Avatud Ülikooli õppekorralduse spetsialist, TÜ psühholoogia instituut

Viimaste aastate jooksul on üha enam huvi tuntud, kas Tartu Ülikoolis saab psühholoogia magistriõpinguid läbida ka avatud ülikooli õppevormis. Siiani olime pidanud tõdema, et selline võimalus meil puudub. Taas tõusis see teema päevakorda käesoleva aasta alguses, kui viisime läbi küsitluse psühholoogia bakalaureuseõppe tudengite seas. Uurisime, kas tudengid plaanivad oma õpinguid magistriõppes jätkata ning millist õppevormi nad sellisel juhul eelistavad. Küsitlusele vastas 130 üliõpilast, kellest 75% soovis jätkata õpinguid avatud ülikoolis, nendest 43% olid oma edasiõppimise soovis kindlad. Ootuspärane oli, et avatud ülikooli tudengid jätkaks õpinguid valdavalt just avatud ülikooli õppevormis, aga

samuti kasutaks seda võimalust ligi veerand päevase õpetudengitest. Peamiste põhjustena, miks just avatud ülikooli eelistatakse, toodi välja võimalus ühendada õpinguid ja töö käimist ning ühtlasi on see ainuke sobiv õppevorm nendele, kes elavad väljaspool Tartut.

Psühholoogia magistriõpingutest on lisaks oma tudengitele huvitatud ka mõnel teisel erialal bakalaureusekraadi omandanud. Nende jaoks on käivitunud psühholoogia magistriõppe eeldusainete programm, mille raames saab läbida bakalaureuseõppes kohustuslikud eeldusained, et siis juba psühholoogia magistriõppesse kandideerida. Igal aastal on eeldusainete programmil õppimas orienteeruvalt 10 huvilist, kes sooviksid eelkõige just avatud ülikooli vormis edasi õppida.

Just viimasel ajal oleme saanud jõulisemalt tagasisidet, et meie poolt pakutav õppevorm ei vasta inimeste

vajadustele ja nii mõnelgi juba magistriõppesse astunud tudengil on tekkinud raskusi õpetöös osalemisega ning on kaalunud õpingute katkestamist. Selline tagasiside andiski tõuke avada avatud ülikooli õppevorm ning võimalusel teha seda juba algavast õppeaastast.

26. veebruari (2010. a.) TÜ nõukogu istungil otsustati, et 2010/11 õppeaastast alates toimub vastuvõtt psühholoogia magistriõppe avatud ülikooli õppevormi. Esialgu on avatud ülikooli magistriõppe ainult tasuline (semestritasu 14 000 krooni), kuid ehk on tulevikus võimalik saada ka riigieelarvelisi õppekohti.

Psühholoogia magistriõppesse kandideerimiseks on vajalik bakalaureusekraad või sellele vastav haridustase ning 60 EAP ulatuses eeldusained TÜ psühholoogia bakalaureuseõppekavast. Täpsem info kandideerimise tingimuste kohta on TÜ kodulehel.

KES MEIL KÄIVAD?

Iiris Luiga

Esimest korda märkasid neid psühholoogiainstituudi jõulupeol. Uued näod tõmbavad tähelepanu, eriti veel juhul kui nad oma käitumisega jätavad

mulje, et on omainimesed. Hinge poevad küsimused: "Kes nad on? Kuidas nad siia said? Kauaks nad jäävad? Kas on toimunud mingid muutused instituudis? On need muutused püsivad või ajutised?" Salakesi

küsitud küsimused laua-naabritelt Triin Hannustilt ja Toivo Aavikult ei too asjasse eriti selgust. Saan teada vaid seda, et Tiia Tulviste ja Anu Reallo on nende uute tuulte puhujad ehk külalisdoktorandide

juhendajad (samuti Jaanus Harro, kelle juhendamisel õppis meil pool aastat doktorant Poolast). Peab tunnistama, et mulle meeldivad värsked tuleliidid ja ka edaspidistest tähelepanekustest instituudi koridoridest ning kohvruumist jääb mulje, et ma pole ainus.

Käesolev artikkel tutvustabki seda uut osa psühholoogia instituudi elus ja uusi võimalusi psühholoogia doktorantide õppimises ja õpetamises. Siiani oleme lihtsalt nentunud, et välistudengid meile ju tulla ei saa, sest meil on kogu õppetöö eestikeelne ja seetõttu pole neil võimalik siin doktoriprogrammi läbida. Selliste nentimiste aeg on nüüd läbi. Nad on siin ja üllatus-üllatus, intervjuust selgus, et nad on väga rahul!

Saame tuttavaks, kauni naeratusega blond **Lisa Schröder**, Osnabrücki ülikoolist Saksaamaalt (TÜ psühholoogia instituudis veebruar-mai 2010), võttis vastu Tiia Tulviste kutsetulla Tartusse. Välimuse järgi mõnus segu asjalikkusest ja boheemlusest, **Henrik Dobe-wall** on lõpetanud bakalaureuse majanduses ja sotsiaalpsühholoogias Göttingeni Ülikoolis Saksamaal, astus Tartus doktorantuuri, sest sinne võimalik juhendaja Anu Realo kaalus üles variandid Helsinki ülikoolist. Loodab doktoritöö Eestis valmis saada võibolla isegi vähema ajaga kui 4 aastat. Kolmas doktorant, Tiia Tulviste juhendatav Ruumeeniast, kahjuks keeldus intervjuust isiklikel põhjustel.

Kust tuli idee siia tulla?

Lisa: Tiia Tulviste sai infot sellise

programmi kohta nagu DoRa5, mis toimib põhimõttel, et Eesti juhendaja taotleb kutsutavale välistudengile stipendiumi ja taotluse õnnestumisel sõidabki välistudeng siia tudeerima. Niisiis tuli idee Tiialt, kellega olin juba varem tuttav prof. Kelleri ja Tiia Tulviste ja veel mõnede teiste riikide professorite ühise projekti kaudu.

Henrik: Tulin Eestisse Eurokolledžisse oma magistritööd tegema (veebr. 2007 – mai 2008) ja seda tänu ERASMUS



ja hiljem Estophilus stipendiumile. Mind huvitasid stereotüüpsed väärtused ehk uurisin, millised on peamised väärtused, mille põhjal kujunevad välja stereotüübid. Mind huvitas, miks väärtuste teooria (Schwartz, 1992) siin ei kehti ehk miks eestlaste ja venelaste väärtused arenesid vastasuunas. Anu Realoga kohtusin rahvusvahelisel isiksuse konverentsil, mis toimus Tartus 2008, sest tema ettekanne oli tihedalt seotud minu uurimisteedega ja pärast seda ettekannet me tutvavaks saimegi.

Millise instituudiga ja juhendajaga oled seotud oma koduülikoolis?

Lisa: Minu juhendaja on prof. Dr. Heidi Keller, töötan poole kohaga tema uurimisassistendina "*Culture and Development*" uurimisgrupis ja ülejäänud pool ajast jääb doktoritöö jaoks. Selline töökorraldus on enamusel Saksamaa doktorantidel.

Henrik: koduülikool on Tartu Ülikool alates septembrist 2009.

Kas Tartu Ülikooli psühholoogiainstituudis on doktorantide kursusi välismaalastele piisavalt (võrreldes näiteks koduülikooliga)?

Lisa: Tartus on kursusi rohkem kui minu koduülikoolis. Osnabrücki ülikoolis doktorantidele kursusi ei tehtagi. Nii et selles mõttes on siin väga tore (Tartus toimuvate doktorikooli kursuste peamiseks töökeeleks on inglise keel, seda nii külalisõppejõudude tõttu kui ka külalisdoktorantide tõttu –

toim.)

Henrik: kuna mul ei ole kogemusi Saksa doktorantuuriga, siis saan lihtsalt arvamust avaldada kursuste kohta ja ma arvan, et neid on piisavalt, need on heal tasemel ja huvitavad. Ainus asi millest puudust tunnen on see, et pole võimalus inglise keeles statistika kursust võtta.

Millise teema ja projektide kallal töö käib?

Lisa: minu teema on autobiograafiline mälu ja kultuurilised erinevused (*autonomic memory and cultural differences*). Osalen projektis, millega on seotud ka prof. Tiia Tulviste ja mis võrdleb Eesti, Rootsi ja Saksa nelja-aastaseid lapsi ja nende emasid. Salvestame episoode, kus ema räägib lapsega minevikust ning analüüsime andmeid, püüdes klassifitseerida nende vestluste stiile. Laias laastus jagunevad need stiilid elaboratiivseks (detailiderikkaks) ja kordavaks ning see, millist stiili ema kasutab on seotud sellega, millises kultuurist ta on. Näiteks läänelikust linnastunud ehk autonoomia arengut toetavast kultuurist emad kasutavad elaboratiivset stiili ja mitteläänelikest maapiirkondadest ehk "seotud" kultuurist emad kasutavad kordavat stiili (seitsme kultuuri uuringust selgunud fakt – Aafrika riikidest Euroopa riikideni). Praegu on detailsema vaatluse all elaboratiivse vestlusstiiliga emade vestlused oma lapsega. Selgunud on, et ema täpsustavatel küsimustel on eri kultuurides eri funktsioon. Tallinna valimis ennustavad ema avatud küsimused seda, kui

detailselt laps oma kogemustest räägib. Berliinis olid need lapsed oma jutustustes detailsemad, kelle emad rääkisid detailsemalt ja kinnitasid sageli lapse juttu verbaalselt. Stockholmi kodudes ennustavad aga ema verbaalsed kinnitused lapse jutu detailsust.

Henrik: doktoritöö teema on "*Determinants of subjective well-being: an explanation of individual and cultural differences*". Eile just lõpetasin ühe konverentsi ettekande teeside kirjutamise teemal "Vanuselised erinevused eluga rahulolus nelja kultuuri näitel", kus põhiküsimus on, et kas eluga rahulolu vanusega muutub? Tegu on läbilõikeuurinuga, mis hõlmab 26 aastat (1982-2008) Eestis, Soomes, Lätis ja Rootsis. Tulemused näitavad, et Eestis ja Lätis on eluga rahulolu muutus U-kujuline, noored on eluga rahul, vanemaks saades rahulolu langeb ning peale 70ndat eluaastat jälle tõuseb veidi. Seda seost seletavad 20 protsendi ulatuses demograafilised näitajad (iseseisvumine 1991, majanduse kasv kuni 2008). Soomes ja Rootsis aga puudub seos vanuse ja eluga rahulolu vahel ja demograafilised näitajad seletavad seda seisu 10 protsendi ulatuses (stabiilne heaoluriik).

Kas oled ka mujal ülikoolides pikemalt peatunud?

Lisa: tegin oma üheaastase magistristratuuri Uus-Meremaal ja lisaks olen käinud korduvalt paarikuistel visiitidel Indias, sest seal on lapsed, kes on haaratud meie (prof. Kelleri uurimisgrupi) Saksa

(Berliin) – India (Delhi) longituuduurimusse. Hakkasime nende lastega kohtuma alates kolmandast elukuust ja praegu on nad juba kuueaastased.

Henrik: teistes ülikoolides pikemalt õppinud ei ole, kui mõni üksik kursus välja arvata. Samas olen elanud pool aastat Rovaniemis, Soomes.

Kuidas tundub Tartu Ülikool ja Tartu võrreldes teiste kohtadega, mida oled külastanud?

Lisa: kuna ma tulin vahetult

kute maa (teadlastemaa).. Tartust jätab sellise mulje ettearvatavus ja turvalisus. Elan tegelikult Tallinnas oma soomlannast elukaaslasega. Tallinn tundub Tartu kõrval suurlinnlikum, sest on võimeline üllatama. Näiteks astud läbi kohvikust ja sind üllatavad seal meeldivalt džäss muusikud. Samuti on üllatav see, kui ühel päeval avastad, et sinu naaberkorteris Kadriorus elab Tanel Padar.

Millisena kirjeldaksid oma

tumist pole vaja südamesse võtta, sest see ei tähenda, et eestlastel oleks midagi teie vastu. Näiteks toodi üks Hispaania noormees, kes sattus häämingusse kui ühika suit-sunurgas istunud tütarlaps ütles talle ainult tere ning ei pööranud talle rohkem tähelepanu. See pilt mis maaliti, tundus üsna sünge ja arvatavasti teenis väiksema pettumise eesmärgi. Tegelikult olen kogenud hoopis vastupidist räägitule, inimesed on väga sõbralikud ja abivalmid, tunnevad minu vastu huvi ja naeratamise puudumist ei ole ma ka märganud. Näiteks võin tuua seiga toidupoes, kust üritasin osta mandleid. Müüjad ei saanud küll aru sõnast *almond* (võibolla oli asi minu häälduses), kuid nad tõid mulle paberi ja pliiatsi, et joonistaksin selle, mida tahan saada. Ja loomulikult nad otisid mulle mandlid üles! Selliseid toredaid seiku on olnud teisigi.

Henrik: esmamulje Tartust oli selline, et majadel olid remonditud esiküljed ja remontimata tagaküljed, geoloogid otsisid prügikastidest toitu ja muid asju... Eestlased tundusid ilusad, kuid nüüd olen sellega ära harjunud. Siin pikemat aega olnuna tahaks mainida sellist asja: eestlased ei suhtle omavahel, nad ei jaga informatsiooni ja nad ei julge ka näiteks töö juures öelda, et ma ei saa oma tööd paremini teha, sest mul ei ole selleks piisavalt informatsiooni. Näiteks: töötan Eesti Kaubandus- ja Tööstuskojas, sest mul on ka majanduse alane haridus. Seal juhtus selline asi, et server lakkas töötamast ja oli sellises seisus mitu päeva. Sellel pidi olema



enne Eestisse reisimist Indiast, siis Eesti tundus väga kodune võrreldes Indiaga. Tartu suurus on mulle ka väga sobiv, sest olen pärit veelgi väiksemast linnast ja Osnabrück on rahvaarvult küll kaks korda suurem, kuid jätab sama mulje (asub Bremenist tunni aja sõidu kaugusel).

Henrik: Tartut tahaks võrrelda päikliga, mis on oma turvalise koore sees. Teine võrdlus, mis tuleb meelde on väike kääbi-

kodumaal Eestit ja eestlasi?

Lisa: Kui olin Eestisse saabunud, korraldati kõigi välistudengite jaoks orienteerumiskursus, kus esines ka Anu Realo ja tutvustas stereotüüpe ning seda, millistesse situatsioonidesse võib Eestis sattuda. Näiteks tuli juttu sellest, et eestlased on kinnised, ei pea vajalikuks viisakusväljendite vahetamist (*“small talk”*) ja ei naerata eriti. Rõhutati, et sellist käi-

turule tohutu mõju. Kõik teavad, et süsteem paraneb suvel, sest siis vahetatakse see välja. Mina aga arvan, et kui süsteemi ei saa muuta, siis saab vähemalt inimesi informeerida sellest, mida nad tohivad ja ei tohi teha selle ajani, et vältida serveri töö lakamist. Läksin siis ülemuse juurde, et tema käest seda infot saada (mida peaks tegema, et töö paremini sujuks) ning siis

selgus, et ülemust ei olnudki sellisest juhtumist üldse informeeritud ja ma shokeerisin teda oma küsimusega ja infoga. Mul on ka varem selline mulje jäänud, et infovahetuse puudumine on eestlastele meelt mööda, sest siis ei juhtu sinuga midagi halba...

Viited:

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25) (pp. 1-65). New York: Academic Press

Psühhiaatria ja Psühhoteraapia Keskus SENSUS koostöös
Eesti Kognitiivse- ja Käitumisteraapia Assotsiatsiooniga korraldab

lühitöötoa "Dialektiline käitumisteraapia"

14. mail 2010 kell 14-17
Töötuba toimub Psühhiaatria ja Psühhoteraapia Keskuses SENSUS
Tallinnas, Tõnismägi 3A

lektor *Nils Holmberg* (A-kliinik, Soome)

Töötuba toimub EKKA 20. aastapäeva ürituste sarjas.

Töötuba on inglise keeles. Töötoa hind on 400 krooni (hinnale lisandub käibemaks; sisaldab kohvipausi, loengumaterjali ja tunnistust).

Info ja registreerimine hiljemalt 03. maiks 2010, tel. 6408708 või e-mailil: sensus@sensus.ee
Avatud koigile soovijatele.



Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsiooni 20. aastapäeva konverents 7.- 8. mail 2010, Tartu

Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon koostöös TÜ Psühholoogiainstituudi ja TÜ Psühhiaatriakliinikuga korraldab 7.-8. mail 2010.a. Tartus teaduskonverentsi tähistamaks EKKA 20. tegutsemisaastat.

Laupäeval, 8. mail toimub teaduskonverents, kuhu kutsume osalejaid tegema nii suulisi kui posterettekandeid. Oodatud on ettekanded uurimusest kognitiiv-käitumisteraapias ja teistes tõenduspõhistes teraapiates, kognitiivse psühholoogia valdkonnast, psühholoogiliste tegurite osast psüühikahäiretes ja psühhosomaatilistes probleemides, psühholoogiliste ja bioloogiliste tegurite koosmõjust ja teistel lähedastel teemadel. Konverentsi üheks peaesinejaks on professor Paul M.G. Emmelkamp (Holland). P. M.G. Emmelkamp on Amsterdami Ülikooli kliinilise psühholoogia professor, kes on tuntud ärevushäirete kognitiiv-käitumisteraapia asjatundjana, uurinud KKT efektiivsust erinevate psüühikahäirete korral, samuti internetipõhiseid teraapiaviise ja eksponeerimist virtuaalses reaalsuses. 8. mai õhtul on kõik konverentsil osalejad oodatud koosviibimisele, kus on võimalus omavahel kokku saada, mõnusalt aega veeta ja selle käigus ka EKKA juubelit tähistada

Reede, 7. mai – Konverentsi-eelne töötuba

Konverentsi raames toimub töötuba, mille viib läbi P.M.G. Emmelkamp teemal *Evidence-based cognitive-behaviour therapy*. Töötoas käsitletakse ärevushäirete ja sõltuvushäirete tõenduspõhiseid teraapiaviise. Konverentsi töökeeleks on inglise keel

Konverentsi korraldustoimkond

Anu Aluoja

Kirsti Akkermann

Maie Kreegipuu

Kersti Luuk

Tähtajad

Ettekannete teeside esitamise tähtaeg on 20. jaanuar 2010

Teated ettekannete vastuvõtmise kohta 22.veebbruar 2010

Varase registreerumise tähtaeg on 01. märts 2010

Osalustasud

Varane registreerumine

Teaduskonverents: 600 EEK, EKKA liikmed 400.-, üliõpilased 300.- Konverentsi-eelne töötuba: 600 EEK, EKKA liikmed 400.-, üliõpilased 300.-

Registreerumine pärast 01.03.2010

Teaduskonverents: 800 EEK, EKKA liikmed ja üliõpilased 550.- Konverentsi-eelne töötuba: 800 EEK, EKKA liikmed ja üliõpilased 550.-

Registreerumine ja info

Registreerumiseks saatke palun e-kiri Annika.Pertmann@kliinikum.ee, tel. 7318701 Info Annika. Pertmann@kliinikum.ee, tel 7318701, : Anu.Aluoja@kliinikum.ee tel.7318807

Ettekannete teesid palume saata e-kirjaga: Anu.Aluoja@kliinikum.ee

Ootame kõiki huvilisi osalema konverentsil ja eelnevas töötoas,

Anu Aluoja

Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsiooni president

EESTI PSÜHHOLOOGIDE LIIDU KONVERENTS
10. aprill 2010

TALLINNA ÜLIKOOLIS
ruumis M-225

AJAKAVA:

11.00 *Aleksander Pulver* — Psühholoog ja organisatsioonikultuur:
Muinasjutt ideaalsest organisatsioonist

11.30 *Jaanus Harro* — Ettevalmistus kultuuriks: rottide sotsiaalsest käitumisest ja selle
peegeldustest ajus

12.00 *Avo-Rein Tereping* — Psühholoogia roll hasartmängukultuuri kujundamisel

12.30-13.30 LÕUNA

13.30 *Aune Valk* — Eesti valikud mitmekultuurilise riigi ja inimese vahel

14.00 *Tiia Tulviste* — Eesti laps ja teised lapsed

14.30 *Aaro Toomela* — Kultuur ja psühholoog

15.00 *Anne Must* — Suitsiidi bioloogiast. Suitsiidi kultuurist.

Konverentsi modereerib *Mare Pork*

15.45 EPL-i kongress

Konverentsile saab registreeruda internetis:

<http://www.webropol.com/P.aspx?id=423325&cid=60917799>