

eesti psühholoogide liidu

nr. 49 www.epll.planet.ee oktoober 2011

ÕNNITLUSED

3 Kadi Liik 50

KRISTO BURK

5 WAIS-III kulgemine Maarja-
maal

MAIE KREEGIPUU

7 Wechsler Eestisse? Wechsler
Eestisse!!! Wechsler Eestis.

JÜRI ALLIK

7 Psychology in Estonia

MAIE KREEGIPUU

15 Ütle üks ilus kutsetunnistuse
nimi!

KAITSTUD DOKTORITÖÖD

16 Triin Hannust
18 Eva-Maria Kangro
20 Kersti Luuk

MIDA MA LUGESIN?

22 Iris Tuvi

EPLi õnnitlused edastab Arno Baltin, kes küsis intervjuus ka EPLi presidendiks olemise muljeid.

Kartulitega käib asi lihtsalt – paned seemne kevadel mulda ja juba sama aasta sügisel nopid mugulad korvi. Testide ko-handamine ja standardiseerimine nõuab rohkem kannatust.

2. oktoobril 2003. asutasimegi konsortsiumi “Wechsler Eestisse!!!”. Nullkapitaliga kopi-kalises mõttes, aga hiiglakapi-taliga vaimses tähenduses.

Jüri pakub võimalust lugeda Teaduste Akadeemia toimetis-tes ilmunud Eesti psühholoo-gia ajalugu (inglise keeles). Lisaks ka praegustest trendi-dest ning võrdlust teiste riiki-dega.

Maie meenutab kodumaise aasta-alguse arutelu, et riigiametnike ja lihtinimeste sil-mis ei maksa tunnistus midagi, aga sertifikaat ... ooo!

Teame nüüd rohkem laste teadmistest maast ja gravitatsioonist; mis rolli mängib impulsiivsuse avaldumisel situatsioon ning eneseregulatsiooni tase ja psühholoogilise distressi eelnevatest ja kaasnevatest teguritest.

“Õed ja vennad rahujalal” peaks olema huvitav nii vanematele kui vanavanematele, kui ka neile, kes on ise õde või vend.

LAVAL

TOIMETAJA VEERG

Iiris Tuvi



Üleskutse pühholoogiatudengile!

Sina, kes sa soovid erialases ajakirjanduses kätt proovida!

Vajan paari kaastöötajat, kes aitaksid mul realiseerida Laualehe arendamise plaane. Töö ei käi kindlasti tudengile üle jõu.

Huvilistel pöörduda
Iiris.Tuvi@ut.ee

Sellele aadressile on oodatud ka kõik minu poolt küsitud, aga ka küsimata artiklid!

Hea lugeja!

Laualeht nr. 49 tervitab lugejat seekord artiklite arvu poolest veidi õhemas versioonis mitmete kokkulangevuste tõttu. Artiklite väikesest arvust ei tasu ennast aga heidutada lasta, sest need artiklid, mis õnnestus kokku koguda, on üsnagi kaalukad. EPLi president Kadi Liik sai suvel 50 ja teda intervjueris ning õnnitles EPLi poolt Arno Baltin. Jüri Allik kirjutab Eesti psühholoogia ajaloost, küll paraku inglise keeles, sest lugu ilmus ka Teaduste Akadeemia kogumikus, mida Jüri arvates

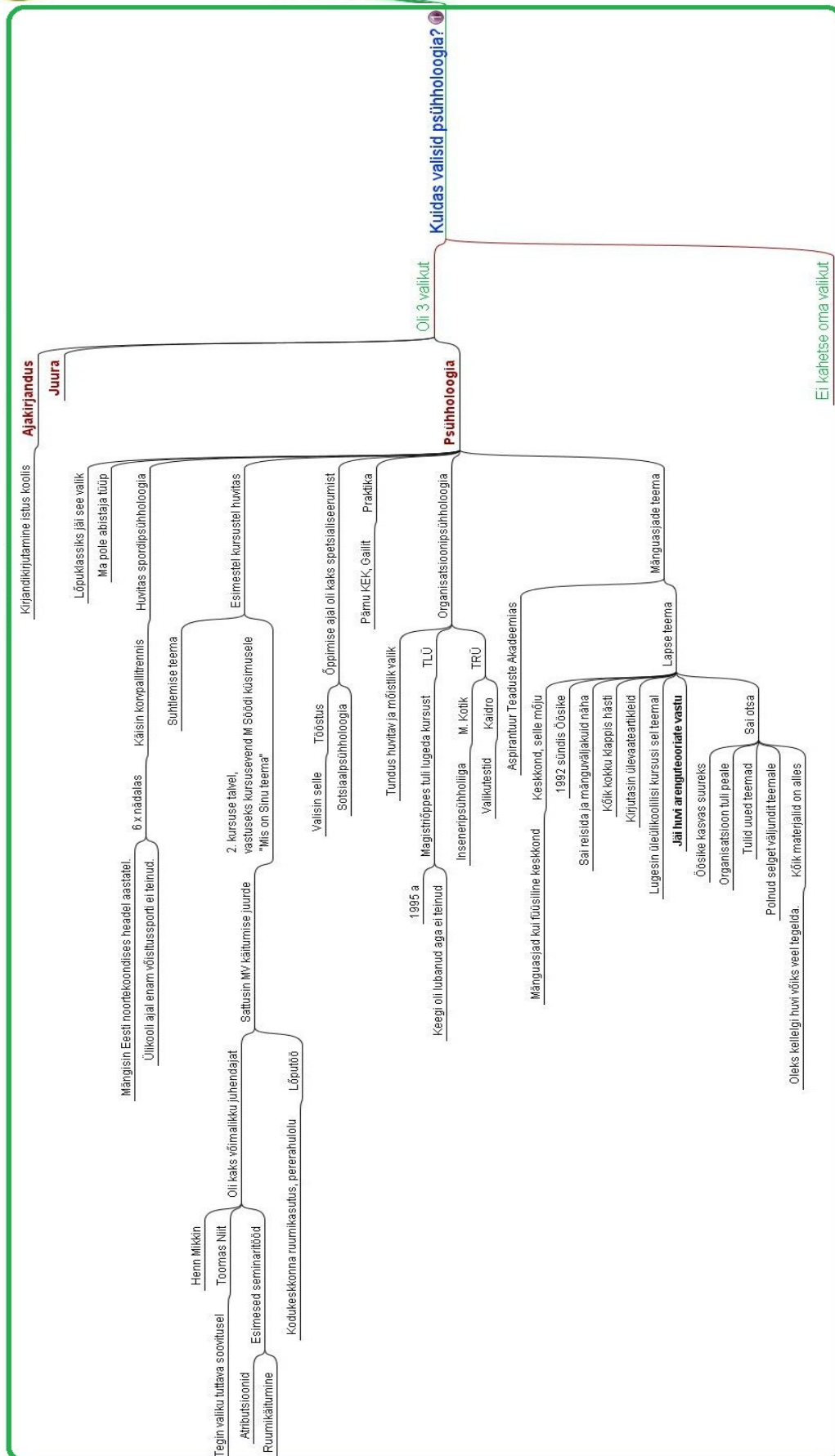
loevad vähesed. Maie Kreegi-puu kirjatükk on aga sellest, et olgem eestlased, aga saagem ka eurooplasteks (psühholoogias). Samuti tervitame WAIS-i jõudmist Eestisse. Lisaks lugesin ja arvustan üht Eestis äsja uuesti välja antud praktilist psühholoogiaraamatut, mis on USAs isegi best-seller olnud.

Puudu on tavapärane oktoobrinumbri rubriik „Uued liikmed“, sest sel kevadel ei olnud EPLi kongressi ajaks liikmekssoovijate avaldusi laekunud ja seega uusi liikmeid vastu ei võetud. Rubriik „Mida me avaldame“ lükkub edasi aprillinumbrisse, sest ilmnes,

et „Intelligentsuse psühholoogia“-t, mis ilmus selle aasta suvel, ei olnud võimalikud arvustajad endale veel soetada jõudnud. Eestis käisid Jaak Panksepp ja Klaus-Peter Lesch, kuid kahjuks ei leidnud tudengit, kes nende loengutest kirjutaks, sest ei küsinud artiklit vahetult peale loenguid. Arhiveerimise mõttes mainisin need visiidid siin siiski ära.

Aitäh autoritele!
Mõnusat lugemist!

KADI 50



KADI 50

Oled siia pikemaks peatuma jäänud?

Olulisemad muutused?

Ilusamad mälestused?

Tallinna Ülikool ③

Tallinna tundmaõppimine võttis aega

Jalutuskäigu kaugusel kõik

Hea asukoht

Oled kodulinnaga rahul?

Tulin lepingulisele tööle kaheks aastaks ja jäin

Anketeerimine

Hiljem töödleda

Tuli andmeid koguda

Lepingud

Seotud keskkonnapsühholoogiaga

Tallinna tulek?

Tartu-Tallinn ②

Oli huvitav aeg

Tegelesin kognitiivse psühholoogia ja nägemisega

Perekonnaõpetust

Psühholoogiat

Õpetasin Miina Härma gümnaasiumis

Ülikooli lõpetamise järel?

Oled nii uunja kui praktik?

Teooria seostub praktikaga.

Vaatomata kõigele, mis seal toimub, organisatsioonid toimivad.

Paneb imestama.

Vahel teiste praktikutega kokkupuuteid.

Aga vahel lihtsalt ei näe neid seoseid.

Tegelik organisatsioonide elu.

Väljudina

Lähevad loengusse

Kus oma kogemust teooriaga kokku paned?

Arvan küll

Tugevam kui teaduslik

Praktiline pool on tugev

Tahtsin et oleks hea ka kaubamärgina.

Selleks tegin midagi.

Ikkagi oma.

Meil on kõige paremad õppekavad Eestis.

Juhtimine sobib?

Osakonna juhatajana

Organisatsioonipsühholoogia ④

Kuidas juhtimine ja juhtimisalane teadmine haakuvad?

Eriti tudengitega

Võrdne kohtlemine

Lähtun õigluse teooriast.

Süsteemsete asjade läbivaatamine.

Rahuloluuringud.

Oled ise juhtides teadmisi kasutanud?

Sulle meeldib reisida?

Mõnusaim reis?

Vahemere saared

Seal on alati tore

Kreeka, Malta, Itaalia

Hongkong

Päris Hiina

Buenos Aires

Suur Ladina Ameerika linn

Iisrael

Surnumerest sissepoole

Jeruusalemm

Nutumüür

Kuhu veel?

Vahemere äärde

Looduse või kultuuri mõttes erilisse kohta

Lõunasse

Vietnam

Aafrika

Roheneeme saared

Senegalist mere poole

Lõuna Aafrika Vabariik

Vanad Inkad

Austraalia

India

Dubai

Tahaks

Näha väikest vana inglise küla.

Omal käel pealiinist kõvale minna.

Vähemalt kord aastas tahaks lennata.

Natuke hirmu on aga ikka lenda.



Aitäh, Kadi!

Jõudu, jaksu ja rõõmsaid retki!

WAIS-III KULGEMINE MAARJAMAAL

Kristo Burk

Eesti WAIS-III projekti juht
kristo.burk@kliinikum.ee

Tänavune sügis jääb mõnel pool meelde kehva kartuli- ja õuna- saagiga. Kliinilisi ja neuropsühholooge kostitas sügis siiski korraliku saagiga – kirjastuselt Tänapäev ilmus eestikeelne Wechsleri täiskasvanute intelligentsuse skaala kolmas väljaanne (WAIS-III).

Kartulitega käib asi lihtsalt –

paned seemne kevadel mulda ja juba sama aasta sügisel no- pid mugulad korvi. Testide kohandamine ja standardisee- rimine nõuab rohkem kannatust. WAIS-III seemne panime TÜ psühholoogia osakonnas mulda juba 2003. aasta sügi- sel. Alustasime siis sõnaliste alltestide põhjaliku proovi- uuringuga, mille käigus testisi- me erinevate alltestidega üle 500 inimese. Valmis 3 magist- ritööd ja üle 10 seminaritöö, mis keskendusid põhiliselt

eesti inimestele sobivate üles- annete välja valimisele ning analüüsisid ülesannete ja skaa- lade psühhomeetrilisi omadu- si. Prooviuuringu tulemustest kasvasid välja ka esialgsed eesti normid sõnaliste alltestide jaoks.

Omajagu aega ja energiat on nõudnud suhtlemine originaaltesti kirjastusega, kel- lega tuli Eesti kirjastusel kõi- gepealt saavutada leping ning seejärel pidevalt kooskõlastada testi kohandamise samme ja

tulemusi. Nende aastate jooksul, mil oleme WAIS-III-ga Eestis tegelenud, on originaali kirjastus teinud läbi suuri ümberkorraldusi, vahetanud mitu korda omanikku ja nime. Seetõttu on ka suhtlemine kirjastusega olnud periooditi kaootiline ja komplitseeritud. Praeguse omanikuga (*Pearson*) on aga koostöö viimasel paaril aastal sujunud üsnagi ladusalt.

Äsja ilmunud eesti-keelset väljaannet saab kasutada nii kliinilises kui teadustöös. Testija käsutuses on soorituslike (mittesõnaliste) alltestide USA normid ($N=2450$) ja sõnaliste alltestide esialgsed eesti normid ($N=224$). Testikomplekt sisaldab eestikeelset läbiviimise ja skoorimise käsiraamatut, registreerimis- ja vastusevihikuid, kõiki vajalikke stiimulmaterjale ning inglisekeelset tehnilist käsiraamatut.

Esimene saak on koristatud, kuid töö testiga ei ole kaugeltki veel lõppenud. Järgmine suurem samm on täielike normandmete kogumine kõigi alltestide jaoks laiaulatuslikul, Eesti rahvastiku esindaval valimil. Loomulikult tuleb uurida testi erinevaid valiidsuse aspekte ka Eesti inimestel, nii tervetel kui kliinilisel populatsioonil.

Kui kartuli kasvatamine oma aialapikesel pole mingi kunst, siis WAIS-III kasutamine eeldab põhjalikku treeningut, milles harjutatakse testi standardiseeritud läbiviimist, protokollemist ja skoorimist, tulemuste tõlgendamist ning kokkuvõtete tegemist. Samuti on vajalikud korralikud teadmised testiteooriast ja vaimsete võimete hinda-

misest üldiselt. Seetõttu tohib WAIS-III kasutada vaid psühholoog, kes on läbinud Eestis WAIS-III kasutajakoolituse (5 EAP) ja selle kaks eeldusainet („Testiteooria ja testide koostamine“ ning „Vaimsed võimed ja nende testimine“). Eel-

Testi saavad osta ka asutused, kus töötab sellise kvalifikatsiooniga psühholooge.

Kuna kutse omandamine pärast magistriõpinguid nõuab aega ja vahepeal on noorel praktiseerival psühholoogil vaja töövahendit, siis tohib WAIS-III



dusainete kursuseid on loetud juba paaril korral. Tänavu oktoobris alustavad ka esimesed kasutajakoolituse rühmad Tartus ja Tallinnas.

Kartuleid tohib turult osta igaüks, selleks ei pea oma oskusi ega teadmisi tõestama. WAIS-III-ga on lugu teine – tegemist on nn. C taseme testiga. *Pearson*'i kriteeriumite järgi võib sellist testi osta vaid: 1) erialase sertifikaadi või litsentsiga psühholoog (ehk meie mõistes kutsetunnistusega psühholoog, kes on kantud kutseregistrisse), või 2) doktorikraadiga psühholoog, kes on lisaks läbinud väljaõppe kliiniliste hindamisvahendite läbiviimisest, tõlgendamisest ja eetilisest kasutamisest.

kasutada ka kutsetunnistusega psühholoog, kellel on magistrikraad või sellest kõrgem kvalifikatsioon. Kliinilises töös ja üksikisikute kohta järelduste tegemisel tohib ta aga testi kasutada vaid kutsega psühholoogi juhendamise all (loomulikult tingimusel, et nii juhendaja kui juhendatav on läbinud testi kasutajakoolituse).

Kui te juhtute mõnikord läbi astuma mõne haiglas töötava kolleegi kabinetist ja näete, et psühholoog on näost veidi roheline, nõutu ja abiotsiva ilmega, sõrmede vahel on juuksetutt, laual aga laiali mingid paberid, siis teadke, et ta tegeleb parajasti testitulemuste tõlgendamisega. Nimelt, ta üritab tõlgendada tulemusi kognitiivsete võimete testides, millel puuduvad korra-

likult standardiseeritud ülesanded ja normid. Loodan, et sellist vaatepilti kohtab nüüd Eestis

järjest vähem, ning et äsja ilmunud WAIS-III muudab psühholoogi töö mitte ainult

täpsemaks ja usaldusväärsemaks, vaid ka lihtsamaks ja nauditavamaks.

WECHSLER EESTISSE? WECHSLER EESTISSE!!! WECHSLER EESTIS.

Maie Kreegipuu

Kristo endine juhendaja ja tulevane õpilane WAIS kursusel

Arvestades, kui tagasihoidlik mees on Kristo Burk, tunnen vajadust ka omalt pool pisuke kommentaar lisada. Kristol on oluline (& otsustav) roll selle projekti kõigis etappides. Esimene faas - WAIS Eestisse? - on taustaks kogu minu põlvkonna praktilistele psühholoogidele. Õppides ja töötades riigis, kus Stalini-aegne määrus "Pedoloogia jt kahjulike pseudoteaduste keelustamisest" ikka veel jõus püsis, aga Kalju Toime haritud psühholoogid teadsid nii D. Wechsleri kui J. Torki saavutusi, tekkis aeg-ajalt ikkagi küsimus, et mis oleks kui...

Kristo Burk ja Renè Mõt-

tus, uuel ajal Jämejala haiglasest praktikale saabunud ja olukorraga tutvunud, küsisid karmelt, et kuidas te siin niimoodi töötada saate? Ilma metoodikateta? Et nad olid kas neljas või viies põlvkond noori seda küsima, ei tulnud küsimus mulle üllatusena. Küll aga järgnev, st. nende valmidus istuda maha ja teha plaan, et see küsimärk sirgeks tõmmata. Teekski oma magistri WAIS-i eestindamisest, arvasid nad. Juhendajateks kutsusime Jüri Alliku ja Olev Mustat. Selles koosseisus me 2. oktoobril 2003. konsortsiumi "Wechsler Eestisse!!!" asutasimegi. Nullkapitaliga kopikalises mõttes, aga hiiglakapitaliga vaimses tähenduses. Osanike mahutusi on võimatu kaaluda või jaotada, aga selle, et projekt lõpuni jõudis, tagas kahtlemata Kristo

investeering. Ta tegi oma uuri- must ja juhendas teiste bakalaureuse, seminari-, hiljem magistriritõidki, ta innustas koolitusi ja kirjastajat, ta suhtles WAIS-i omanikega ja rahaldas nende üha uusi andmetöötlusenõudeid jne., jne.

Projekt kujunes pikaks, aga ei jäänud pooleli, nagu rakenduspsühholoogidele vajalike asjakeste tegemised enamasti jäävad. Üheksa aastat võttis, aga nüüd on investeering end kuhjaga tasunud. Esimesed 50 WAIS kohvrit, sõnalised alltestid puh- tas eesti keeles sees, on pakitud ja ootavad ettetellijatele laialijagamist. Kasutajakoolitus läheb kohe lahti. Kes kursuse välja mõtles, korraldas ja läbi viib, on ütlematagi selge. Wechsler on Eestis. Olen südamest tänulik Kristole, et minu silmad seda veel näha said.

PSYCHOLOGY IN ESTONIA

Jüri Allik

A short historical tour

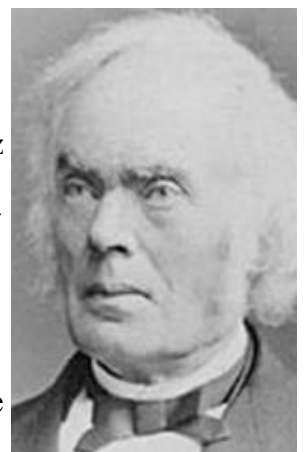
The history of psychology in Estonia demonstrates clearly that the remote corner where Estonia had to be seen constituted an integral part of the German speaking academic world in the 19th century at the most crucial moment when the scientific psychology was just emerging (Allik, 2007). Hermann von Helmholtz in his inaugural lecture as Rector of the University of Berlin talked about academic

freedom of German universities and stressed that one manifestation of it was a complete freedom of movement for the students and professors between all universities of the German tongue, from Dorpat to Zurich, Vienna, and Graz (Helmholtz, 1896). As a confirmation of these words, the first rector after the reopening of the University of Dorpat (Tartu) in 1802, Georg Friedrich Parrot (1767-1852) was interested in optical phenomena which he attempted to explain introducing the concept of unconscious inferences, anticipating a similar theory pro-

posed by Herman von Helmholtz almost 20 years later (Allik & Konstabel, 2005).

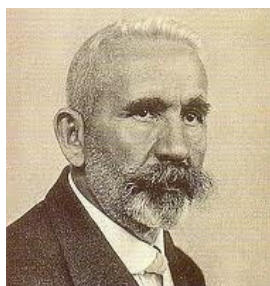
One of the next rectors, Al-

fred Wilhelm Volkmann (1800-1878), who is known as the inventor of the tachistoscope, was regarded by Edwin Boring – the dean of all historians – as one of the



A. W. Volkmann

founding fathers of the experimental psychology (Allik, 2007). Georg Wilhelm Struwe (1793-1864) played an essential part in solving the problem of personal equations, the very concept from which the experimental psychology was started in Wilhelm Wundt's laboratory at Leipzig. Physicist Arthur Joachim von Oettingen (1836-1920) developed a theory of music harmony, which stimulated one of his students Wilhelm Friedrich Ostwald (1853-1932) to study colour harmony after he had received the Nobel Prize in chemistry.



Emil Kraepelin (1856-1926), the founder of modern psychiatry, is by far the most im-

Emil Kraepelin portant psychologist who has worked in Estonia. His inaugural lecture at the University of Tartu was reprinted recently one more time to demonstrate his extraordinary understanding which sounds very modern (Kraepelin, 2005). His successor Wladimir von Tchisch (1855-1922), another student of Wilhelm Wundt, continued Kraepelin's work in experimental psychology. The lives of Wolfgang Köhler (1887-1967), the master mind of the Gestalt psychology, who was born in Reval (Tallinn), and Oswald Külpe (1862-1915), the founder of the Würzburg school, who graduated from the University of Dorpat, extend the link between the history of psychology and Estonia (Allik, 2007). Karl Gus-



Wolfgang Köhler



tav Girgensohn (1875-1925), the founder of the Dorpat School of the psychology of religion, stretched the use of experimental methods to the study of religious experience (Allik, 2007).

In 1919, after Estonia had obtained independence, Tartu University became a national university with instruction language being primarily Estonian. The first professor of psychology was Konstantin Ramul (1879-1975) who is primarily known as a historian of an early period of experimental psychology (Ramul, 1960, 1963). In 1921,

one of Ramul's assistants Juhan Tork (1889-1980) spent one semester in Leipzig where he attended, among the others, lectures of Wilhelm Wundt. Returning back from Germany, he brought with him



K. G. Girgensohn



K. Ramul

equipment that was needed to launch a laboratory of experimental psychology. Juhan Tork is an author of the most innovative psychological study that was carried out between the two wars. In 1940, he published a doctoral dissertation (Tork, 1940) on the intelligence of Estonian children

based on the study of about 6000 school children, containing many observations what were ahead of the psychological thinking of his time.

After Soviet occupation in 1940 Estonian science was absorbed into one of the most isolated and inefficient science systems in the world which also suffered from the mania grandiose – they cited their own publications disproportionately more compared to citations of their works by all other scholars. Psychology served mainly teaching purposes and its scientific ambitions were severely censored and restricted. Only few years before regaining independence in 1991, Estonian science including psychology started to move back to its habitual place in the World science community.

Psychology during the last twenty years

PsycINFO (American Psychological Association) is a database that provides systematic coverage of the psychological literature from the 1800s to present. It covers comprehensively



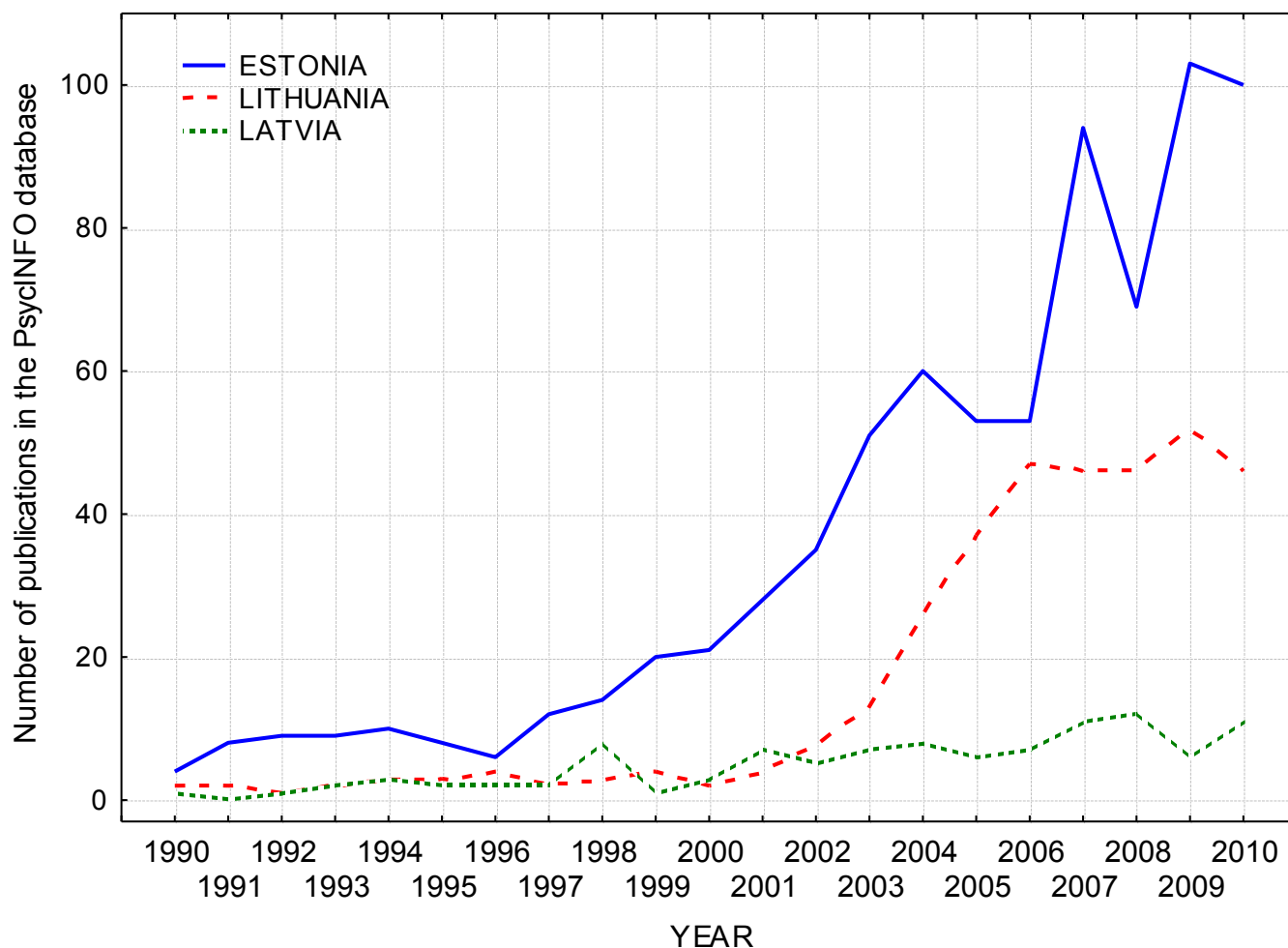


Figure 1. The number of publications by Estonian, Lithuanian, and Latvian authors in the *PsycINFO* database from 1990 to 2010

more than 1,500 titles of scholarly, peer-reviewed, and regularly published journals which form approximately 80% of the database. The remained 20% are books, book chapters and other mainly non-periodic publications. In total it has over 3 million weekly updated records from which more than million journal articles, books, and book chapters also contain 48 million references. Based on this database we can observe the development of psychology in Estonia and two other Baltic countries during the first two decades of independence.

Figure 1 demonstrates the growth curves of papers published annually by Estonian, Latvian and Lithuanian psy-

chologists in journals and books indexed in *PsycINFO* database from 1990 to 2010. While in 1990 there were only few publications, in 2010 Estonian psychologists published approximately 100, Lithuanian 50, and Latvian 10 articles. More than a half of the Estonian papers are produced by researchers working at the Institute of Psychology at the University of Tartu. Since in 1990 *PsycINFO* indexed 58,532 papers and 151,595 papers in 2010, even the relative share of Estonian papers increased approximately ten times from 0.007% to about 0.07%.

However, it is almost meaningless to compare productivity of Estonian and,

say, American psychologists who produced about 600 and 600,000 papers respectively during the last 11 years from 2000 to 2010. One way how to compare psychology-friendliness of different countries is to compute how many papers their psychologists have produced per million inhabitants living in their country. Table 1 demonstrates the top 30 of the most psychology-friendly countries in the world during the last eleven years period 2000-2010. In addition to results of Estonia, four countries – Latvia, Lithuania, Russian Federation, and People's Republic of China – are providing reference points for comparisons.

Table 1. The top 30 of the most psychology-friendly countries in the *PsycINFO* database during the period from 2000 to 2010.

	Country	Publications	Population	Publications per million
1	Canada	74 770	34 473 000	216.9
2	Australia	48 544	22 626 868	214.5
3	Israel	16 590	7 746 400	214.2
4	Netherlands	34 911	16 673 100	209.4
5	Iceland	657	318 452	206.3
6	New Zealand	9 072	4 407 300	205.8
7	United States of America	632 085	311 481 000	202.9
8	Sweden	17 624	9 428 054	186.9
9	Norway	9 022	4 949 300	182.3
10	United Kingdom	107 929	62 008 048	174.1
11	Finland	9 360	5 384 490	173.8
12	Switzerland	12 994	7 866 500	165.2
13	Ireland	7 000	4 470 700	156.6
14	Denmark	7 325	5 560 628	131.7
15	Hong Kong	8 545	7 061 200	121.0
16	Belgium	10 890	10 827 519	100.6
17	Germany	52 427	81 802 000	64.1
18	Austria	5 376	8 404 252	64.0
19	Slovenia	1 100	2 051 900	53.6
20	Spain	23 314	46 148 605	50.5
21	Estonia	667	1 340 122	49.8
22	Italy	26 753	60 626 442	44.1
23	France	28 290	65 821 885	43.0
24	Greece	4 561	11 306 183	40.3
25	Croatia	1 632	4 425 747	36.9
26	Luxembourg	183	502 100	36.4
27	Portugal	3 482	10 636 888	32.7
28	Hungary	3 043	10 014 324	30.4
29	Japan	26 281	127 930 000	20.5
30	Czech Republic	1 854	10 515 818	17.6
...				
...	Lithuania	366	3 225 300	11.3
...	Latvia	83	2 221 100	3.7
...	Russian Federation	3 568	142 905 200	2.5
...	People's Republic of China	18 200	1 339 724 852	1.4

Note: Population data were retrieved from http://en.wikipedia.org/wiki/World_population (June 5, 2011).

Although psychologists of the United States authored or co-authored 50.6% of all 1.25 million psychology papers indexed during that period, the most psychology-friendly countries are Canada, Australia, and Israel. Estonia occupies the 21st position being able to produce about 50 papers per one million inhabitants. From former Communist block countries only Slovenia was more productive. It is certainly remarkable that in relative terms Estonia is even ahead of such countries as Italy and France. Nevertheless, the relative productivity of our closest neighbour and partner Finland was about 3 and half times larger. About two decades ago, however, the gap of productivity between Estonian and Finnish psychologists was close to seven. Two other Baltic countries, Latvia and Lithuania, are in the lower part of the list closer to Russian Federation and China.

The number of publications in international peer-reviewed journals is not an automatic guarantee of their quality. Unfortunately, in the *Essential Science Indicators (ESI*; Thomson Reuters) psychology is the minor partner of the joint category psychiatry/psychology. Although a considerable growth in citations per paper published by Estonian psychiatrists and psychologists was observed during the last decade 2000-2010, their impact is still -30% below the world average. There are all reasons to think, however, that the performance of Estonian psychology is superior that of psychiatry. There were also 3 individual psychology papers co-authored by Estonian psychologists which citation rate exceeded the top 1% threshold for articles in the category psychiatry/

psychology and they all belonged to psychologists (Schmitt et al., 2007; Schmitt, Realo, Voracek, & Allik, 2008; Swami et al., 2010). Beside these 3 several other papers authored by psychologists also reached the top 1% but in other fields of science such as clinical medicine and neuroscience (Näätänen, Jacobsen, & Winkler, 2005; Näätänen, Paavilainen, Rinne, & Alho, 2007; Näätänen, Tervaniemi, Sussman, Paavilainen, & Winkler, 2001).

Some observations about general trends

It is not a coincidence that many if not majority of currently leading Estonian psychologists started their career from cognitive psychology. Of course, it is possible that our countryman Endel Tulving of University of Toronto, one of the leading authorities of the modern memory research, played an incentive role but the main motivation for many of us was to find a refuge from an ideological pressure. Although some eager political activists sincerely believed that the Soviet system was able to breed a distinctive *homo sovieticus*, most of the guardians of political correctness still tolerated a presumption that senses and cognitive apparatus of a human being is basically identical irrespective political or economic system. Most logically the first publications authored by Estonian



J. Allik

psychologists which appeared in internationally monitored journals concerned eye movement (Allik, Rauk, & Luuk, 1981) or visual masking (Bachmann & Allik, 1976). Two internationally available monographs published on the initial wave of these studies were relatively successful.

Peeter Tulviste published his *The cultural-historical development of verbal thinking in 1991*

(Tulviste, 1991). Since its appearance this book was cited in 47 articles published in the journals indexed by the *Web of Science (WoS)* and even in 166 sources accessed by the Harzing's *Publish or Perish (PoP*; August 5, 2011). Few years later Talis Bachmann published his *Psychophysiology of masking: The fine structure of conscious experience* (Bachmann, 1994) which has been cited 84 times by sources indexed by *WoS* and 104 times according to *PoP*.



P. Tulviste



T. Bachmann

Like any other Post-Communist country, the most dramatic changes happened in clinical and counselling psychology. These changes were reflected more in the teaching curricula and professional practices rather than academic publications. Nevertheless an increasing number of reports about suc-

successful adoption of various measurement instruments is a firm but superficial sign of changes in Estonian psychology as a profession. Not only academics took a leading role in the translation of the most popular psychological measurement instruments such as NEO-PI or PANAS (Allik & Realo, 1997; Pulver, Allik, Pulkkinen, & Hämäläinen, 1995) but many of these adaptations were motivated by practical needs to secure required standards for diagnostic tools (Aluoja, Shlik, Vasar, Luuk, & Leinsalu, 1999).

There are several trends that can be observed in the development of Estonian psychology and many of them parallel global developments that were happening in the world psychology. One perhaps inevitable shift was from “hard” to “soft” psychology. Lee Cronbach, who is mainly known for the coefficient of reliability named in his honour, indicated the gap between two types of psychology – correlational and experimental – in his inaugural talks as the elected president of the American Psychological Association. As it was mentioned already, most senior Estonian psychologists started with the “hard” experimental psychology practicing either laboratory or field experiments. With the collapse of the Soviet ideology the doors were opened to more soft psychology, associated mainly with personality and social psychology, which principal tool is still correlation. Because entering the market of international ideas is a tricky business, especially for non-native English speakers from former Russian colony, many researchers were happy to join a bandwagon of studies initiated by Western colleagues.

Although for not only this reason Estonia was present in virtually all major cross-cultural surveys studying either sexual behaviour (Buss et al., 1990), self-esteem (Schmitt & Allik, 2005) or even gelotophobia – a fear of being laughed at (Proyer et al., 2009). However, it took some time until original concepts developed by Estonian psychologists (Pöder, 2006; Toomela, 2003), their meta-analyses (Strenze, 2007), or cross-cultural projects that were initiated by Estonian teams started to penetrate the most influential international journals (Möttus et al., 2011).

Another remarkable movement drove Estonian psychology from almost completely “dry” psychology towards “wet” one. It could be said that the modern research paradigm of Estonian psychology was born, partly at least, as a result of so called cognitive revolution. Unlike many other places cognitive psychology practiced in Estonia was very dry with more theoretical rather than practical links to its wet foundations, neurons and transmitters. The obsolete Soviet economy was anything but supportive to studies of brain and central nervous system. With about two decades of independence, studies relating psychologically interesting phenomena to brain functions have become regular in Estonian psychology. For example, location of phonemes in brain was discovered (Näätänen et al., 1997); noradrenergic innervation from the locus coeruleus was linked to depression (Harro & Oreland, 2001), short alleles of NOS1 ex1f-VNTR go along

with impulsive behaviour (Reif et al., 2011), or non-REM sleep led to relatively more positive slow brain potentials, compared to wakefulness (Stamm, Aru, & Bachmann, 2011). One obvious advantage of Estonian psychology has been openness to those who have different basic trainings. From current prominent psychologists Eve Kikas came from physics and both Jaanus Harro and Aaro Toomela have medical training.

Another remarkable shift that characterizes Estonian psychology was moving from “cool” to “hot” psychology. Like cognitive psychologists who were inspired by Endel Tulving, another émigré from the North America Jaak Panksepp played a pivotal role in shifting not only Estonian psychology towards emotions and affective phenomena. His *Affective Neuroscience* (1998) which became a classic (Panksepp, 1998) which has been cited 1,100 times according to *WoS* and 1,795 times according to *PoP* (August 5, 2011) provided a role-model and inspiration. It started with a modest adaptation of the most popular measuring instruments of affect, PANAS, (Allik & Realo, 1997) and evolved into a broad spectrum on studies involving such questions as how emotions affect judgements of life-satisfaction (Kuppens, Realo, & Diener, 2008), how recognition of facial expressions deteriorates with age (Mill, Allik, Realo, & Valk, 2009), and which brain regions are most likely linked to depression (Harro, Kanarik, Matrov, & Panksepp, 2011).

Although Estonian psychology has always been char-

acterized by a relatively high-level of culture awareness, the link between psychology and culture has clearly tightened during the last few years. Perhaps living on the cross-road of different cultural influences has sharpened senses of Estonian psychologists towards cultural issues. It is certainly not a coincidence that the Founding Editor of a prestigious international journal with an emblematic title *Culture and Psychology*, Jaan Valsiner of Clark University, is our good colleague and graduate of the University of Tartu. One traditionally prominent line of studies concerns how different cultural institutions and practices, such as school education, transform human mind (Hannust & Kikas, 2010; Toomela, 1996; Tulviste, 1991). According to a recent report published in the *Science* magazine, psychology seems to commit a grave error studying mostly WEIRD subjects – people from Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic cultures – who are according to some psychologists some of the most psychologically unusual people on the planet (Jones, 2010). Indeed, approximately 96% of subjects used in psychological studies came either from the United States, other English-speaking and/or European countries. Only three percent were from Asia and less than 1% were from Latin America, Africa or the Middle East. It seems that Estonian psychology has managed to avoid this error being involved in a large number of cross-cultural comparisons of such different topics as talking during the meal time (De Geer, Tulviste, Mizera, & Tryggvason, 2002), social axioms (Bond et al., 2004), desire for sexual

variety (Schmitt & 118 Members of the International Sexuality Description Project, 2003), and cultural tightness or looseness (Gelfand et al., 2011). Thanks to these and numerous other studies we are relatively well informed about location of Estonia on different thematic maps which show how people feel, think and behave in different situations.

Concluding remarks

There may be an impression, perhaps not totally wrong, that the current generation of Estonian psychologists continue the research tradition which foundation was established by eminent scholars of the 19th century who worked at the University of Tartu. It is certainly not usual that such a small country can maintain a decent research activity and achieve prominent results in so many different fields of psychology. Future of Estonian psychology obviously depends not only on available intellectual resources which are in short supply but also on the supporting environment. Unfortunately, there is not much room for an optimism that this environment could change favourably in near future. In such a small country as Estonia the number of active researchers is more or less directly dependent of the number of psychology students. Since psychology has been one the most popular subjects the state policy has been to shift the financial burden on the shoulders of those students who can afford to pay their study fees. It is indeed ridiculous that the Estonian state has been ready to finance only 15 bachelor and 12 master stu-

dents of psychology at the University of Tartu where psychology courses are taught without major interruptions since 1802. This is obviously not enough to keep busy even one active researcher who needs to share his time between research and teaching. These numbers are even less than that for theologians, particularly for a country known as one of the most secular in the world, to say nothing about lawyers, economists, and librarians. Another hindrance is that I see as a technocratic mentality of the local science policy makers. When it concerns establishment scientific centres of excellence or any other large scale investment priority is always given to physics or chemistry and rarely if ever to behavioural sciences or even neurosciences even though their scientific achievements are less impressive. Nevertheless, there is a chance that Estonian psychology can maintain its pace of development and maintain its competitiveness on the World market of new ideas.

References

- Allik, J. (2007). History of experimental psychology from an Estonian perspective. *Psychological Research-Psychologische Forschung*, 71(6), 618-625.
- Allik, J., & Konstabel, K. (2005). G. F. Parrot and the theory of unconscious inferences. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 41(4), 317-330.
- Allik, J., Rauk, M., & Luuk, A. (1981). Control and sense of eye-movement behind closed eyelids. *Perception*, 10(1), 39-51.
- Allik, J., & Realo, A. (1997). Emotional experience and its relation to the Five-Factor Model in Estonian. *Journal of Personality*, 65(3), 625-647.
- Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., & Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State

- Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53(6), 443-449.
- Bachmann, T. (1994). *Psychophysiology of masking: The fine structure of conscious experience*. New York: Nova Science Publishers.
- Bachmann, T., & Allik, J. (1976). Integration and interruption in the masking of form by form. *Perception*, 5, 79-97.
- Bond, M. H., Leung, K., Au, A., Tong, K. K., de Carrasquel, S. R., Murakami, F., et al. (2004). Culture-level dimensions of social axioms and their correlates across 41 cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(5), 548-570.
- Buss, D. M., Abbott, M., Angleitner, A., Asherian, A., Biaggio, A., Blancovillasenor, A., et al. (1990). International preferences in selecting mates: a study of 37 cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 21(1), 5-47.
- De Geer, B., Tulviste, T., Mizera, L., & Tryggvason, M. T. (2002). Socialization in communication: pragmatic socialization during dinnertime in Estonian, Finnish and Swedish families. *Journal of Pragmatics*, 34(12), 1757-1786.
- Gelfand, M. J., Raver, J. L., Nishii, L., Leslie, L. M., Lun, J., Lim, B. C., et al. (2011). Differences between tight and loose cultures: A 33-nation study. *Science*, 332, 1100-1104.
- Hannust, T., & Kikas, E. (2010). Young children's acquisition of knowledge about the Earth: A longitudinal study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 107(2), 164-180.
- Harro, J., Kanarik, M., Matrov, D., & Panksepp, J. (2011). Mapping patterns of depression-related brain regions with cytochrome oxidase histochemistry: Relevance of animal affective systems to human disorders, with a focus on resilience to adverse events. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35, doi: 10.1016/j.neubiorev.2011.1002.1016.
- Harro, J., & Oreland, L. (2001). Depression as a spreading adjustment disorder of monoaminergic neurons: a case for primary implication of the locus coeruleus. *Brain Research Reviews*, 38(1-2), 79-128.
- Helmholtz, H. v. (1896). Über die akademische Freiheit der Deutschen Universität. In H. v. Helmholtz (Ed.), *Vorträge und Reden* (4 ed., Vol. 2, pp. 191-212). Braunschweig: Vieweg.
- Jones, D. (2010). Psychology a WEIRD: View of human nature skews psychologists' studies. *Science*, 328(5986), 1627-1627.
- Kraepelin, E. (2005). The directions of psychiatric research. *History of Psychiatry*, 16(3), 350-364.
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66-75.
- Mill, A., Allik, J., Realo, A., & Valk, R. (2009). Age-Related Differences in Emotion Recognition Ability: A Cross-Sectional Study. *Emotion*, 9(5), 619-630.
- Mõttus, R., Realo, A., Pullmann, H., Rossier, J., Zecca, G., Ah-Kion, J., et al. (2011). Comparability of Self-Reported Conscientiousness across 21 Countries. *European Journal of Personality*, DOI: 10.1002/per.840.
- Näätänen, R., Jacobsen, T., & Winkler, I. (2005). Memory-based or afferent processes in mismatch negativity (MMN): A review of the evidence. *Psychophysiology*, 42(1), 25-32.
- Näätänen, R., Lehtokoski, A., Lennes, M., Cheour, M., Huottilainen, M., Iivonen, A., et al. (1997). Language-specific phoneme representations revealed by electric and magnetic brain responses. *Nature*, 385(6615), 432-434.
- Näätänen, R., Paavilainen, P., Rinne, T., & Alho, K. (2007). The mismatch negativity (MMN) in basic research of central auditory processing: A review. *Clinical Neurophysiology*, 118(12), 2544-2590.
- Näätänen, R., Tervaniemi, M., Sussman, E., Paavilainen, P., & Winkler, I. (2001). 'Primitive intelligence' in the auditory cortex. *Trends in Neurosciences*, 24(5), 283-288.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
- Proyer, R. T., Ruch, W., Ali, N. S., Al-Olimat, H. S., Amemiya, T., Adal, T. A., et al. (2009). Breaking ground in cross-cultural research on the fear of being laughed at (gelotophobia): A multinational study involving 73 countries. *Humor-International Journal of Humor Research*, 22(1-2), 253-279.
- Pulver, A., Allik, J., Pulkkinen, L., & Hämäläinen, M. (1995). A Big Five personality-inventory in two non-Indo-European languages. *European Journal of Personality*, 9(2), 109-124.
- Pöder, E. (2006). Crowding, feature integration, and two kinds of "attention". *Journal of Vision*, 6(2), 163-169.
- Ramul, K. (1960). The problem of measurement in the psychology of the eighteenth century. *American Psychologist* 15, 256-265.
- Ramul, K. (1963). Some early measurements and ratings in psychology. *American Psychologist*, 18, 653-659.
- Reif, A., Kiive, E., Kurrikoff, T., Paaver, M., Herterich, S., Konstabel, K., et al. (2011). A functional NOS1 promoter polymorphism interacts with adverse environment on functional and dysfunctional impulsivity. *Psychopharmacology*, 214(1), 239-248.
- Schmitt, D. P., & 118 Members of the International Sexuality Description Project. (2003). Universal Sex Differences in the Desire for Sexual Variety: Tests From 52 Nations, 6 Continents, and 13 Islands. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 85-104.

- 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., Alcalay, L., Ault, L., et al. (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.
- Stamm, M., Aru, J., & Bachmann, T. (2011). Right-frontal slow negative potentials evoked by occipital TMS are reduced in NREM sleep. *Neuroscience Letters*, 493(3), 116-121.
- Strenze, T. (2007). Intelligence and socioeconomic success: A meta-analytic review of longitudinal research. *Intelligence*, 35(5), 401-426.
- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., et al. (2010). The Attractive Female Body Weight and Female Body Dissatisfaction in 26 Countries Across 10 World Regions: Results of the International Body Project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 309-325.
- Toomela, A. (1996). How culture transforms mind: A process of internalization. *Culture & Psychology*, 2(3), 285-305.
- Toomela, A. (2003). Relationships between personality structure, structure of word meaning, and cognitive ability: a study of cultural mechanisms of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 723-735.
- Tork, J. (1940). *Eesti laste intelligents [The intelligence of Estonian children]*. Tartu: Koolivara.
- Tulviste, P. (1991). *The cultural-historical development of verbal thinking*. Commack, N.Y.: Nova Science Publishers.

ÜTLE ÜKS ILUS KUTSETUNNISTUSE NIMI!

Maie Kreegipuu

EPL-i esindaja EuroPsy töörühma juures

On taaskord aeg rääkida eurost. Meie euro on EuroPsy. Kahe aasta eest kiitis EFPA Peaassamblee selle ühise "kutsetunnistuse" reeglid heaks ning julgustas EFPA liikmesühinguid kohalikke tunnustusekomiteesid (*National Awarding Committee*, NAC) moodustama ja EuroPsy-sid välja andma. Euroopa tunnustusekomitee (*European Awarding Committee*, EAC) on 2011. aasta algul heaks kiitnud Prantsuse, Norra, Austria, Itaalia, Hispaania ja Soome NAC-ide taotlused ja nende maade psühholoogidel on esimesed EuroPsy tunnustused käes. EAC on saanud veel 5 taotlust ja parandamiseks tagasi saatnud. Lisaks on ametlikku valmisolekut avaldanud 7 maa psühholoogiaühingud ja seda

viimast nimekirja äsja Brüsselis toimunud EFPA teabeseminaril ka pikendati. Eesti nimel ma survele siiski ei allunud, vaid lubasin kodus oluliste isikute ja institutsioonidega läbi rääkida, enne kui lubadusi annan. Institutsioonid on EPLi volikogu, kliinilise ja koolipsühholoogia kutsekomisjon. Isikud olete teie kõik, EPL-i liikmed ja teiegi, lugejad psühholoogid, kes erialase kvalifikatsiooni saavutanud ja huvist asja vastu käite EPL-i kodulehel või Laualehel.

Tegelikult oleme oma väikese kutse-entusiastide rühmakesega juba valmis eurokutseid andma. Ega's ma muidu poleks sinna Brüsseli koosolekule kohale sõitnud.

Väike vahepala: nuppeid Brüsselist. Moodne lugeja ei taha ju pikka sisulist teksti, ikka tuleb midagi vahele kiiluda.

- inimesed võiksid käia

rohkem EFPA kodulehel, siis teaksid ka, et aadress on juba kaks aastat

www.efpa.eu

- EFPA kodulehel on ka EuroPsy psühholoogide register, aga seal on ainult Norra psühholoogid. Miks teised viis juba välja antud tunnustuste loendit puuduvad, sai ametlikult napi seletuse – tehnilised probleemid. Kuluaarides räägiti, et registris olevad psühholoogid said nii palju pakkumisi, et neile ei meeldi registris olla enne, kui enamuse (või vähemalt paljude) maade psühholoogid seal ka on. Norralasi maha võtma ei hakatud, küll aga peatati teiste ülespanek. Käesoleva aasta lõpuks on plaan kümnekonna maa psühholoogid siiski registrisse saada.
- EAP (Euroopa Psühhoter-

raapiate Assotsiatsioon) askeldab endise agarusega ELi võimustruktuurides, aga EFPA ja Europsühhiaatrite ühine pöördumine ELi komisjoni poole 2009. aasta lõpul on mõju avaldanud. Arusaam, et psühhoteraapeut pole eraldi elukutse, mida ükskõik millise baashariduse pealt viljeleda, on laiemalt teatavaks saanud. Sõna jõudu hinnates tuletas Robert Roe meile meelde, et me ei kasuta sõna “psühhoteraapeut” (kui sisutut sõna), vaid täpsemat “psühholoog - psühhoteraapia spetsialist”. Ja et psühhoteraapia lisakvalifikatsiooni saab taotleda vaid see, kel *EuroPsy* põhitunnistus olemas. Arstid (ja mõnel maal veel mõned elukutsed) hindavad oma spetsialistide kvalifikatsioone ise.

- EFPA peasekretär Robertas Povilaitis saatis armsatele balti kolleegidele tervisi. Ja rääkis pikemalt EFPA juhatuse lähiplaanides tulevast kohtumisest Europarlamendi töörühmaga. Tõi esile sellegi, et töörühma kesksed isikud saavad olema Leedust, Saksast ja Eestist

(Vilja Savisaar-Toomast).

Edasi meie *EuroPsy* olekust: vaim on valmis, aga liha nõder. EAC-le taotluse esitamine on paras pakk pabereid, millest mõni on väga mahu- kas, nt tõlkida *EuroPsy* reeglid ja protseduurid kohalikku keelde, ja mõni õige pisike, nt teha kohalike ülikoolide nimekiri, kus on *EuroPsy* nõuetele vastavad psühholoogia õppekavad. Aga selle kaherealise nimekirja valmistamise taga on muidugi pikk aine-aine-kaupa võrdlus, mida EAC võib näha küsida.

Tõlge on valmis, kutsekolleegide kitsamas ringis ka arvamusküsitluse läbinud. Nüüd riputame selle EPL-i kodulehele ja avame sellega arvamusküsitluse laiema ringi. Arvamust võib avaldada muidugi ainult tõlke, mitte dokumendi enda kohta. Sisuliste arvamuste avaldamise aeg kestis ligi kümme aastat ja sai 2009. aasta peaassambleega Berliinis ümber. Kuidas tõlget originaaliga võrrelda? Ikka nii, et kasutate EFPA uut aadressi.

Eriti tähtis on meile teie arvamus, mis peaks olema selle *EuroPsy* nimi. Algkeeles *the European Certificate in Psychology*. Asja- ja keeletundlike kolleegide kitsas rin-

gis jäi peale vana eesti nimi Euroopa psühholoogitunnistus. Sõna jõud ja nime tähtsus juhtus jutuks ka Brüsseli kuluaarides. *EuroPsy* töörühma liige Jim Georgas avaldas, et nimevahetus *EuroPsy* diplomist *EuroPsy* tunnistuseks tehti vähem diplomiharidusliku konnotatsiooni kui diplomi-sõna enda tähtsuse tõttu. Et diplom tähendab mistahes asja ja neid saab inimene alata, aga *Certificate* ... ooo! Ma ei hakanud siis tema ilusat maailmapilti rikkuma sellega, et esimese tunnistuse sain juba I klassi lõpul ja nüüdseks on mul neid sahtlitäis. Aga diplomeid vaid kaks. Küll aga tuletas see suhtlus mulle meelde meie kodumaise aasta-alguse arutelu, et riigiametnike ja lihtinimeste silmis ei maksa tunnistus midagi, aga sertifikaat ... ooo! Ja et kui meie insenerid tegid endile euroinseneri sertifikaadi, siis kas meie ei peaks tegema europsühholoogi sertifikaadi. Mis arvate? Teie arvamus on tähtis, sest just selle nimega paber hakkab teil kodus sahtlis (või seinal) istuma. Kes soovib arvamust avaldada, siis ootan kirju aadressile Maie.Kreegipuu@ut.ee.

Kas tahate Euroopa psühholoogitunnistust või Europsühholoogi sertifikaati?

KAITSTUD DOKTORITÖÖD

Laste teadmised maast ja gravitatsioonist ning nende teadmiste muutumine arengu ja õppimise käigus

Triin Hannust

Inimese teadmiste hulk muutub pidevalt nii igapäevase tegutsemise ja ümbritseva jälgimise käigus saadud isikliku kogemuse kui ka teistelt kuulnud ja kirjalikest tekstidest saadud verbaalse informatsiooni mõjul. Sealjuures on oluline nii enda kogemusele tuginevate teadmiste koostamine kui ka õpetamise tulemusena juba ühiskonnas eksisteerivate teadmiste teadvustamine. Samas on ilmnenu, et mitte sugugi alati ei mõista ega kasuta inimesed kuulnud ja kogetut teaduslikus mõttes korrektselt. Osalt on

väidetud, et inimestel on kooskõlalised väärarusaamad maailmast (näiteks uskumus, et on olemas edasi-viiv jõud, mis objekte liikumas hoiab), mis on muutmiskatsetele väga vastupidavad ning võivad oma vi-gase sisu tõttu kaasa tuua ebaõigeid otsuseid. Osa autoreid aga usub, et enne teaduslikult tõestatud leidu-dega kattuva arusaama kujunemist on erinevad infokillud üksteisega vaid väga nõrgalt seotud ja just see killustatus takistab terviklike järelduste tegemist.

Antud doktoritöös selgitati astronoomia-alaste teadmiste näitel seda, kuidas omandatakse ja väl-jendatakse uusi teadmisi ning kuidas täpsustada väliste tegurite (näiteks küsitlusmeetodid ja analüüsi-meetodid) rolli teadmiste hindamises. Selleks viidi lasteaias ja eelkoolis läbi õpetavad eksperimendid, kus osales kokku 94 viie- kuni seitsmeaastast last ning testiti arenguliste muutuste uurimiseks nelja aas-ta jooksul aastaste vahedega 143 lasteaiast, kes esimese testimise hetkel olid kahe- kuni kolmeaasta-sed ning 159 kooliõpilast, keda esimest korda uuriti esimeses klassis.

Kõikide laste astronoomia-alaseid teadmisi uuriti lahtiste küsimuste ja joonistusülesannetega ning nende tulemusi analüüsiti nii grupi kui ka indiviidi tasemel.

Uurimaks õpetamise mõju teadmiste kujunemisele võrreldi lihtsalt verbaalset seletamist kasuta-vat õpetust sellise meetodiga, kus seletustele lisaks näidati diagramme ja mudeleid ning lasti lastel ise teha lihtsamaid eksperimente. Selgus, et erinevalt ootusest, mille kohaselt mudelitele tuginev õpetus peaks andma oluliselt paremaid tulemusi kui lihtsalt seletamine, kasvab laste poolt antud õigete vastuste hulk nii puhtalt verbaalse kui ka mudeleid ja näitlikustamist kasutava õpetamise tulemusena. Vaid mõne üksiku teema puhul (näiteks antud uurimuses gravitatsiooni teema) võib mudelite kasutamist pidada ka-sulikumaks. Tulemused viitasid ka sellele, et õpetamises kasutatavate võtete ja vahendite valikul tuleks olla väga hoolikas, sest lühikesed seletused kombineerituna mudelitega, millel on väga silmapaistvaid, kuid õppimise seisukohast täiesti ebaolulisi tunnuseid (näiteks antud uurimuses magnet, mis laste mee-lest oli väga põnev), võivad hoopiski soodustada väärarusaamade kujunemist.

Eraldi välja toomist väärib leid, mille kohaselt sõltumatult õppijate vanusest tõstab isegi mõne üksiku fakti eelnev tundmine oluliselt õpetusest saadavat kasu. Seega, kuna iga järjekordse teema käsit-lusega suureneb tõenäosus, et lastele jäävad olulised põhitõed meelde, kasvab ka võimalus, et nad mõis-tavad kogu seletust või nähtus. Nii ongi veelkord saanud toetust kontsentrilise õpetuse kasulikkuse idee.

Kuna üheks oluliseks vaidlusküsimuseks on olnud mitte-teaduslike teadmiste kooskõlalisus ning analüüsi- ja uurimismeetodite roll teadmiste väljendamises, uuriti doktoritöös laste vastustes aja jooksul toimuvaid muutusi ja analüüsiti, kas mingil hetkel viitavad avatud küsimustele antud vastused kooskõla-liste mitte-teaduslike arusaamade olemasolule. Tulemused näitasid, et teadmiste kujunemises näib esine-vat perioode, mil lahtistele küsimustele vastates suureneb just selliste ebaõigete väidete hulk, kus igapäe-vase elu käigus saadud kogemusele tuginevat teadmist on poolikult või ebatäpselt kombineeritud õpitud faktidega (näiteks uskumused, et Maa on lame nagu pannkook või arusaam, et Maa ongi suur magnet). Ennekõike kattub selliste vastuste kasvu periood ajavahemikega, kus seda teemat ka lastele sihipäraselt õpetati.

Samas selgus individuaalseid vastuste mustreid võrreldes, et kooskõlaliste teooriat meenutavate vääruskumuste esinemissagedus on väga madal ning tõenäoliselt on suurem osa varasemates uurimustes alternatiivsete teooriate eksisteerimise tõestuseks peetud vastuste kombinatsioonidest pigem juhusliku kokkusattumuse tulemus. Enamikul juhtudel eelneb nähtuse mõistmisele periood, mil õppija on pähe õppinud hulga eraldiseisvaid teadmiskildusid, mida ta polegi üritanud ülejäänud faktiteadmiste või ko-gemustega seostada.

Uuring näitas ka seda, et lahtistele küsimustele antavates vastustes aja jooksul toimuvad muutu-sed sarnanevad varem probleemilahenduses kirjeldatud muutustega – väiksemad lapsed, kellele pole tee-mat õpetatud, annavad enamasti selliseid vastuseid, mille õigsuses nad saavad iga päev veenduda – ni-melt keskenduvad nad vahetult kogetava ja tajutava kirjeldamisele. Samas võib seda efekti täheldada ka olukorras, kus laps on küll õppinud juba ka keerulisemaid seletusi, ent ei ole nendes kindel ning piirdub seega varasemast tuttava ja turvalisena tunduva kirjelduspõhise vastamisviisiga. Siiski tekib faktitead-miste lisandudes ühel hetkel vajadus kooskõlastada isiklikule kogemusele tuginev info õpituga ning selle käigus võivad õppijad ajutiselt luua ebakorrektselt üldistatud teadmisi. Vahel harva võivad lapse katsed teadmistes kooskõla saavutada viia sünteetilise teooria (näiteks uskumus, et Maa on seest tühi kera) ku-junemisele, ent need teooriad tekivad harva, nad on ajas ebapüsivad ning piisava info olemasolul kuju-nevad olemasolevatest infokildudest teadusliku teadmisega kooskõlas olevad arusaamad.

Kokkuvõtteks näitas doktoritöö, et muutus astronoomia-alaste teadmiste väljendamises sarnaneb teistes valdkondades (näiteks matemaatika- ja füüsikaülesannete lahendamine) toimuvate üleminekutega. Teadmiste kujunemise algfaasis tuginetakse ülesannete lahendamisel pigem isiklikule kogemusele ja alles hiljem hakatakse seda õpituga seostama. Teaduslike teooriate tulemuslikuks õpetamiseks on seega oluline arvestada õppijate olemasolevate kogemustega ning nende teadmiste tasemega, anda neile vajadusel lisateadmisi ja põhifakte ning pöörata tähelepanu sellele, et kasutatavad vahendid ja meetodid ise ei soodustaks väärarusaamade kujunemist.

Doktoriväitekirja originaalpealkiri on "Children's knowledge about the Earth and gravity and its change in the course of development and learning"

Juhendaja: prof. Eve Kikas; oponent: Michael Siegal (University of Sheffield, UK)

Töö avalik kaitsmine toimus Tartu Ülikoolis 29.04.2011.

Situatsioonitingimuste ja eneserefleksioonitaseme roll impulsiivsuse avaldumisel

Eva-Maria Kangro

Dissertatsiooni üheks peamiseks eesmärgiks oli selgitada **situatsioonitingimuste osa impulsiivsuse avaldumisel**. Töös kajastatud uuringud olid kantud sotsiaal-kognitiivsest lähenemisest isiksusele (Kammrath, Mendoza-Denton, & Mischel, 2005; Mischel, 1973, 2004), mille järgi isiksuseomadused on sisukalt mõistetavad vaid kontekstis, milles nad avalduvad. See tähendab, et kui erinevad olukorrad omavad inimese jaoks erinevaid tähendusi, siis ka kognitiivsed, emotsionaalsed, füüsilised ja käitumuslikud reageeringud on situatsiooniti erinevad. Teisisõnu, impulsiivsuse kui isiksuseomaduse avaldumine eeldab teatavat konteksti, nii psühholoogilise kui välise keskkonna mõttes (nt Cervone, Shoda, & Downey, 2007).

Esimeses peatükis esitletud uuringu tulemused toetasid ideed **käitumise ja konteksti loomulikest seostest**. Tavakirjeldused impulsiivsuse olemuse kohta olid suuresti kooskõlas impulsiivsust käsitlevate teooriatega (nt Barratt & Patton, 1983; Eysenck, 1993; Whiteside & Lynam, 2001), kuid selle mööndusega, et inimesed kasutasid isiksuseomaduse kirjeldamisel valdavalt "kui...siis" konstruktsioone. See tähendab, et omaduse avaldumine seoti kontekstiga. Veelgi enam, impulsiivsete episoodide kirjelduste põhjal ilmnis korrapärane psühhosotsiaalsete kontekstitegurite struktuur. Nimelt selgus, et impulsiivse käitumise erinevad aspektid avalduvad enim turvalistes ja vabades tingimustes ning seisundis, mis viitab pigem negatiivsetele emotsioonidele ja väsimusele. Niisiis, tegemist on kogumi psühholoogiliselt aktiivsete komponentidega, millel on käitumise avaldumisel funktsionaalne roll ning mis kehtivad hulga erinevate situatsioonide kohta (Fleeson, 2007; Shoda, Mischel, & Wright, 1994; Wright & Mischel 1987).

Kolmandas peatükis olid vaatluse all **alkoholi tarbimisega seotud kogemused** ning selgus, et enamiku jaoks, kes kirjeldasid oma purjujoomissituatsiooni, oli joomisel selgelt sotsiaalne tähendus. Lisaks asjaolule, et joodi enamasti koos kaaslastega, peeti kogu sotsiaalset atmosfääri purjujoomist stimuleerivaks. See on kooskõlas varasemate tulemustega, mis on näidanud, et koostegutsemine soodustab positiivseid tundeid ja sarnast käitumist, isegi kui seda protsessi otseselt ei teadvustata (nt Chartrand & Bargh, 1999; Ferguson & Bargh, 2004).

Kui impulsiivsus on nähtus, mis avaldub inimese ja keskkonna vastasmõjus, siis võib edasi järeldada, et erinevad inimesed käituvad väliselt sarnastes keskkondades erinevalt, sest nende tundlikkus situatsioonitegurite suhtes on erinev. Kolmandas peatükis oletasin, et **kõrgem enesekontroll seostub madalama vastuvõtlikkusega situatsioonist tulenevatele nõudmistele** (Kangro & Hagger, 2010; Trope & Liberman, 2003). Tõepoolest, situatsioonilised tegurid mängisid oluliselt väiksemat rolli kõrgema enesekontrolliga inimeste käitumises. Seejuures ennustas nõrgem enesekontroll ja kõrgem tundlikkus situatsiooniliste tegurite osas ka üldist joomissagedust. Vastajaid, kes ei tõlgendanud sotsiaalset kliimat kui joomist soodustavat asjaolu, kaldus iseloomustama kõrgem enesedistsipliin ja –kontroll. Tuginedes uuringutele, mis on kinnitanud abstraktse mõtlemise seost parema eneseregulatsioonivõimega (nt Fujita & Han, 2009; Kangro, 2010b), võib joomiskäitumise kontekstis oletada, et kõrgema enesekontrolliga inimesed tõlgendavad situatsioonilisi tegureid abstraktsemal moel ja on seega ümbritsevast vähem kõi-

gutatud.

Eelnevaga on kooskõlas ka varasemad tulemused, mille kohaselt inimeste käitumine potentsiaalselt ärgitavates olukordades sõltub suuresti vaatenurgast, mis antud olukorrale võetakse (nt Beck, 1995; Ellis & Grieger, 1977; Metcalfe & Mischel, 2004). Uuringud (Fujita & Han, 2009; Liberman et al., 2007) on näidanud, et viis, kuidas inimesed tõlgendavad või mõistavad situatsioone, võib olla kriitiline faktor otsustuste - sh enesekontrolliga seonduvate - tegemisel. Nii näiteks aitab reflektiivne sõnavara ja interpretatsioonide laiendamine toime tulla enesekontrollikonfliktidega (Dodge & Coie, 1987; Gross & John, 2004).

Teises peatükis esitletud uuring näitas, et kõrgema taseme (st abstraktsete) tõlgenduste kasutamine mõtete, tunnete ja käitumise kirjeldamisel on efektiivse eneseregulatsiooni oluline komponent. Pakkusin välja klassifikatsiooni, mis eristab **külma ja kuuma agressiivsust**, ühendades kolm agressiivse käitumise aspekti: käitumise enda, täidesaatva toimimise ja enesekirjelduste abstraktsuse (Dodge & Coie, 1987; Liberman et al., 2007; Mischel et al., 1989). Tulemused näitasid, et *kuumade* agressiivsete laste eksekutiivne funktsioneerimine (nt võime ühelt teemalt teisele lülituda) oli keskmisest madalam, viidates seega impulsiivsusele, samuti sisaldasid nende enesekirjeldused vähem abstraktseid tõlgendusi. *Külmad* agressiivsed lapsed näitasid seevastu üles kõrget eksekutiivset funktsioneerimist, mis viitab madalamale impulsiivsusetasemele, enesekirjeldustes kasutasid nad aga keskmisel hulgal abstraktseid tõlgendusi. Võib oletada, et *kuuma* agressiivsust saab vähemalt osaliselt ennetada ja tasakaalustada reflektiivsete pädevuste arendamise kaudu, suunates tähelepanu laste arutlusoskusele ja tõlgenduste repertuaarile. Koolikontekstis võimaldaks see tulla edukamalt toime ka laste käitumisprobleemidega.

Dissertatsiooni viimane laiem eesmärk oli selgitada, milline on **enesekontrolli osa tervisekäitumise kontekstis**, võttes fookuse alla füüsilise aktiivsuse, söömise jälgimise ja alkoholi tarbimise. Kolmandas peatükis esitatud tulemused kinnitasid varasemaid uuringuid, mis on leidnud, et positiivne tervisekäitumine on seotud suutlikkusega oma käitumist efektiivselt reguleerida (nt Hoyt et al., 2009). Selgus, et kõrgema enesekontrolliga inimesed olid füüsiliselt aktiivsemad, jälgisid enam toitumist ja pidasid joomisega piiri rohkem kui madalama enesekontrolliga inimesed. Samuti olid nende kavatsused toitumise ja kehalise aktiivsuse osas tugevamalt seotud reaalse käitumisega. Siiski, kõrgem enesekontroll ennustas otseselt vaid füüsilist aktiivsusust. Söömise jälgimise ja purjujoomise kontekstis vahendasid enesekontrolli efekti kavatsused, hoiakud, tunnetatud käitumuslik kontroll ja oluliste inimeste arvamus. Siin võib üks seletus peituda söömise ja joomise fundamentaalselt erinevas olemuses võrreldes füüsilise aktiivsusega. Kui liikumine on tegutsemisele orienteeritud käitumine, mis nõuab pigem stimulatsiooni kui piiranguid, siis söömise jälgimise ja joomisega piiri pidamise väljakutse seisneb sageli kiusatustele vastuseismises.

Võttes arvesse varasemaid uurimistulemusi, mille kohaselt orientatsioon mõtete-tunnete allasurumisele pole nii tõhus kui olukordade ümberhindamise strateegia ehk abstraktsem mõtlemisviis (nt Gross & John, 2004), siis edasine uurimistöö võiks selgitada enam, kuidas toimivad reflektiivsed taktikad söömiskäitumise (nt impulsiivne söömine) ja alkoholi tarbimise (nt purjujoomine) kontekstis.

Väitekiri kajastas kokku kolme uuringut, millest igaüks keskendus impulsiivsuse avaldumisele mõneti erineva nurga alt, kuid mis kõik baseerusid sotsiaal-kognitiivsele isiksusekäsitlusele. Tulemused toetasid ideed käitumise situatsioonitundlikkusest, pakkudes seega implitsiitselt kinnitust lähenemisele, mis rõhutab isiksusesisese variatiivsuse olulisust isiksuse mõistmisel. Antud tulemuste valguses on oluline, et edasine uurimistöö aitaks jõuda terviklikumale arusaamale isiksuse- ja situatsioonijoonte vastastikusest koosmõjust, näiteks selgitades situatsioonikarakteristikute ja impulsiivse käitumise erinevate aspektide kombinatsioone. Teine oluline järeldus puudutab eneseregulatsiooni (nt impulsiivse käitumise) seoseid iseendast ja keskkonnast arusaamisega. Seega on vaja täiendavaid uuringuid, mis aitaksid selgitada keerukat seost interpretatsioonide taseme ja eneseregulatsiooni võime vahel.

Doktoritöö originaalpealkiri on "Manifestation of impulsive behaviour: the role of contextual demands and reflective competence".

Juhendaja: prof. Aleksander Pulver; oponendid: prof. Aaro Toomela ja prof. Tiia Tulviste

Töö avalik kaitsmine toimus Tallinna Ülikoolis 18.05.2011.

Viited

- Barratt, E. S., & Patton, J. H. (1983). Impulsivity: cognitive, behavioural and psycho-physiological correlates In M. Zuckerman (Ed.), *Biological bases of sensation seeking, impulsivity and anxiety* (pp. 77–116). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Cervone, D., Shoda, Y., & Downey, G. (2007). Construing persons in context In Y. Shoda, D. Cervone, G. Downey (Eds.), *Persons in context: building a science of the individual* (pp. 3–15). Guilford Press: New York.
- Chartrand, T.L., & Bargh, J.A. (1999). The chameleon effect: The perception-behaviour link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 893–910.
- Dodge, K.A., & Coie, J.D. (1987). Social-information processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1146–1158.
- Ellis, A., & Greiger, R. (1977). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer.
- Eysenck, H. J. (1993). The nature of impulsivity In W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Sure (Eds.) *The impulsive client: Theory, research and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ferguson, M.J., & Bargh, J.A. (2004). How social perception can automatically influence behaviour. *Trends in Cognitive Sciences*, 8, 33–39.
- Fleeson, W. (2007). Situation-based contingencies underlying trait-content manifestation in behaviour. *Journal of Personality*, 75, 4, 825–861.
- Fujita, K. & Han, H.A. (2009). Moving Beyond Deliberative Control of Impulses: The Effect of Construal Levels on Evaluative Associations in Self-Control Conflicts. *Psychological Science*, 20, 7, 799–804.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301–1333.
- Hoyt, A.L., Rhodes, R.E., Hausenblas, H.A., & Giacobbi, Jr., P.R. (2009). Integrating five-factor model facet-level traits with the theory of planned behaviour and exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 10, 565–572.
- Kammrath, L.K., Mendoza-Denton, R., & Mischel, W. (2005). Incorporating if...then... signatures in person perception: Beyond the person-situation dichotomy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 605–618.
- Kangro, E.-M. (2010b). Link between self-reflection and externalizing behaviour in elementary school children In M. Blatny, M. Hrebickova, S. Kourilova, A. Slezackova, P. Kveton, D. Voboril (Eds.), *15th European Conference on Personality: Program and Abstracts* (pp. 169) Academy of Sciences of the Czech Republic, Institute of Psychology.
- Kangro, Eva-Maria, & Hagger, Martin S. (2010). The effects of trait-self-control on the relationship between health-related intentions and behaviour *Psychology and Health*, 25, 1, 207.
- Liberman, N., Trope, Y., & Stefan, E. (2007). Psychological distance In E.T. Higgins & A.W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (Vol. 2, pp 353–381). New York: Guilford Press.
- Mischel, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality *Psychological Review*, 80, 252–83.
- Mischel, W. (2004). Toward an integrative science of the person *Annual Review of Psychology*, 55, 1–22.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M.L. (1989). Delay of gratification in children *Science*, 244, 933–938.
- Shoda, Y., Mischel, W., Wright, J.C. (1994). Intra -individual stability in the organization and patterning of behaviour: incorporating psychological situations into the ideographic analysis of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 674–87.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal *Psychological Review*, 110, 403–421.
- Ulbricht, T.L.V., & Southgate, D.A.T. (1991). Coronary heart disease: seven dietary factors. *The Lancet*, 338, 985–992.
- Whiteside, S.P., & Lynam, D.R. (2001). The Five factor model and impulsivity: using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30, 669–689.
- Wright, J.C., & Mischel, W. (1987). A conditional approach to dispositional constructs: The local predictability of social behaviour *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 6, 1159–1177.

Täiskasvanute psühholoogilise distressi eelnevad ja kaasnevad tingimused

Kersti Luuk

Psühholoogilise distressi all mõeldakse pinge- või ebamugavusseisundit, mille iseloomulikeks joonteks on ärevuse- ja depressioonisümptomid. Enamasti koondatakse emotsionaalse distressi nime alla ka väsimus, uneprobleemid ja mõned muud emotsionaalse seisundi kõrvalekalletega seonduvad kehalised vaevused. Kui depressiooni ja ärevushäireid on põhjust pidada olemuslikult distressihäireteks (nad on äärmuslikud seisundid psühholoogilise distressi kontinuumis), esineb olulist distressi koos enamiku psüühikahäirete ning kehaliste haigustega. Seega on psühholoogilise distressi sümptomid märgid sotsiaalse kohtumise probleemidest, suurenenud haigestumise riskist või kõnelevad haigusega toimetuleku raskustest, mille olulisimateks ebasoovitavateks tagajärgedeks emotsionaalsete häirete korral on sagedased tagasilangused ning krooniline kulg. Dissertatsioonis käsitletakse peamiste distressisümptomite seoseid

demograafiliste ja sotsiaal-majanduslike näitajatega, eluga rahulolu ning teiste vaimset tervist ja sotsiaalselt kohanemist mõjutavate faktoritega Eesti elanikkonnas. Kuna naiste hulgas on distressi näitajad keskmiselt kaks korda kõrgemad kui meestel, pööratakse uurimuses erilist tähelepanu sugudevahelistele erinevustele vaimse tervise struktuuris.

Uurimuse põhiandmestik pärineb kahest üleriigilisest terviseintervjuust: Eesti Terviseküsitlus 1996 ja 2006. Varasema terviseküsitluse tulemustest ilmnes kindel seos majandusliku olukorra ja psühholoogilise distressi, eluga rahulolu ning teiste sotsiaalse kohanemise näitajate vahel. Enim kannatasid ja ei olnud oma eluga rahul eakamad, üksikud, mitte eesti rahvusest ning majanduslikult mitteaktiivsed ja ilma tööta inimesed. 2006. a. terviseküsitlusest selgus, et distressinäitajad Eesti elanikkonnas olid 10 aasta jooksul oluliselt vähenenud. Näiteks olulist depressioonisümptomaatikat viimase nelja nädala jooksul arvas endal olevat esinenud ainult 3,3 % küsitletud majanduslikult aktiivsetest meestest vanuses 18-65, võrreldes 6,7 % 1996 aasta terviseuuringust. Naiste vastavad näitajad olid 6,8% 2006. a. ja 14,9% 1996. a. Edasine vaimse tervise kolme olulise komponendi – kontrolliveendumuste, eluga rahulolu ja negatiivsete emotsioonide – omavaheliste seoste analüüs näitas, et naiste ja meeste heaolu ja vaimse tervise struktuur on üldiselt võrreldav, aga sisaldab ka erinevusi. Meestel oli eluga rahulolu indikaatoriks depressioonisümptomite vähesus, aga naiste üldist eluga rahulolu iseloomustas seos ärevusega ja seda üsnagi ootamatul viisil. Nimelt oli naistel suurema eluga rahulolematuse näitajaks ärevusesümptomite madalam tase ning see seos oli enimväljendunud rahulolematuses majandusliku olukorraga. Depressiooni-, ärevuse-, ja väsimusesümptomid olid oluliselt usaldusväärsemad pingeseisundi näitajad naistel, mis on kooskõlas sugudevaheliste erinevustega emotsionaalsete häirete esinemissageduses. Samuti oli naistel meestega võrreldes rahulolu pereeluga olulisem komponent üldises eluga rahuolus. Oluliseks erinevuseks peaks pidama ka seda, et suurem rahulolematuse vabaajategevustega oli oluline distressinäitaja ainult meestel. Meeste kontrollikese oli märkimisväärselt seismisem ja ennustas rohkem eluga rahulolu kui naiste välisemalt tajutud kontroll. Nii meestel kui naistel olid isikliku kontrolli alahindamisega seotud uskumused mehhanismiks, mille kaudu lapsepõlve kahjustavad faktorid soodustasid ärevust ja depressiooni täiskasvanueas. Kinnitust leidis naiste suurem haavatavus – mitteturvaliseks peetud lapsepõlvekeskkond seostus isikliku kontrolli alahindamisega rohkem naistel kui meestel. Leidsime, et tugevam intellektuaalne stimulatsioon (raamatute hulk lapsepõlvekodus) seostus suurema isikliku kontrolli tajumise kujunemisega isegi siis, kui lapsepõlves oli kogetud ebastabiilsust ja raskesti kontrollitavaid asjaolusid.

Nii meestel kui naistel oli rahulolu elus edasijõudmisega oluline subjektiivse heaolu ennustaja. Naistel seostus tugevam isikliku kontrolli tajumine suurema rahuloluga oma professionaalse karjääriga. Seega on isikuomaduste ja töö iseärasuste omavaheline sobivus inimese üldise heaolu ja vaimse tervise seisukohalt tähtis. Näiteks osutusid tunnetuslikud võimed ja mõned isiksuseomadused kasulikeks Eesti lennujuhtide objektiivse ametis edasijõudmise ja superviisorite poolt antava subjektiivse hinnangu ennustamisel. Selgus, et sotsiaalsus, aktiivsus ja positiivsed emotsioonid ei ole universaalselt head omadused; lennujuhtide ametialases edukuses neist igatahes kasu ei olnud. Naiste lennujuhiametis edasijõudmine oli meestest halvem ja nad oli meestest sagedamini erialasest tööst loobunud. Sellise olukorra põhjused vajavad kindlasti edasist uurimist.

Kokkuvõtteks võiks öelda, et kuigi psühholoogilise distressi määr elanikkonnas langes märgatavalt kümne aasta jooksul, jäi kliiniliselt oluliste negatiivsete emotsioonidega naiste hulk kaks korda kõrgemaks meestega võrreldes. Üldine arvamus on, et meeste ja naiste erinevused (ka psühholoogilise distressi määras) vähenevad koos heaolu kasvuga ühiskonnas. Kas naised on alalhoidlikumad ja mälestused rasketest aegadest meenuvad kergemini või on naiste stressireaktsioonid teistmoodi kui meestel? Praegu räägitakse, et naiste käitumine pingeolukordades on rohkem „hoolitse ja ole sõbralik“ laadi kui klassikaline „võitle ja põgene“ reaktsioon. Just suhete (eriti peresuhete) tähtsusest võimendatud „hoolitse ja sõbrusta“ reaktsioon võiks olla üks võimalikest seletustest ärevuse puudumise kohta olukordades, mida naised ei hinda oma eesmärkidele ja vajadustele vastavaks. Kui samas on tõsi, et mälestused varasematest probleemolukordadest on aktualiseerinud, siis on tõenäoline, et hinnangud käesolevale olukorrale muutuvad negatiivsemaks (ähvardavamaks või isegi kahjulikuks). Sellisel juhul võib ärevuse puudumine pärssida aktiivset probleemilahendust ega ole kasulik ka emotsioonitöötluse seisukohalt (pikemaajalised kasud on küsitavad), mida kinnitab ka negatiivsete emotsioonide ja põhiliste emotsionaalsete häirete suurem levimus naiste hulgas. On see nüüd hea võib halb, aga oleme välja jõudnud ühe

väga ammutuntud tõeni, et oluline on olla aktiivne. Kindlasti eeldab aktiivne tegutsemine seesmisemat kontrolli koos kontrollivõimaluste teadvustamisega. Meie uurimus näitas, et psühholoogilise distressi reguleerimisel on meestel abi meelepärestest vaba aja veetmise viisidest. Naiste heaolu saaks kasvada koos aktiivsema tegutsemisega probleemide lahendamisel, mis ühtlasi eeldaks suuremat tähelepanu pööramist isiklikele kontrolliveendumustele.

Doktoritöö originaalpealkiri on "Antecedents and concomitants of adult psychological distress".

Juhendaja: dots. Anu Aluoja, oponent: prof. Martti T. Tuomisto (Tampere Ülikool).

Töö avalik kaitsmine toimus Tartu Ülikoolis 26.08.2011.

MIDA MA LUGESIN?

Iiris Tuvi

Adele Faber ja Elaine Mazlish (2011).

Õed ja vennad rahujalal.

Kirjastus Canopus: Tallinn.



Lugesin raamatut „Õed ja vennad rahujalal“ (Faber & Mazlish, 2002) ning olen veendunud, et see raamat ei peaks olema mitte ainult värske vanemate laual, vaid võiks olla ka nende inimeste raamaturiis, kes saavad mitmendat korda vanaemaks-vanaisaks või kes saavad onudeks-tädideks, omades ise ka juba lapsi. Veelgi enam, raamatut lugedes on läbivaks teemaks ka juba täiskasvanud õdede-vendade läbisaamine ja korduvalt toonitatakse, et kui hakata mõtlema oma õe või venna kunagiste tunnete peale teisi, peaks see ka praeguseid suhteid tunduvalt parandama.

Tegemist on üsna valusa raamatuga. Ei, ei – raamat ei õpeta vanemaid laste käsi väänama ja ei ole raske lugeda. Valus on raamatut lugedes tekkiv äratundmine, et õdede-vendade suhted on alati vaenulikud.

Miks? Sellest annab aimu raamatus peituv väike harjutus, mis on õdede-vendade vaenu tekkimise analoogia. Adele Faber ja Elaine Mazlish soovivad:

1) Kujutage ette, et abikaasa pa-

neb käe teile ümber piha ning ütleb: „Kallis, ma armastan sind nii väga ja sa oled nii tore, et ma otsustasin veel ühe sinu moodi naise võtta“ (kui olete mees, lihtsalt mõelge, et kultuurinormid muutuvad tänapäeva ühiskonnas väga kiiresti ja asendage naine sõnaga mees). Niisiis, teie reaktsioon:.....

2) Kui uus naine saabub selgub, et talle on vaja riideid. Teie mees läheb teie riidekapi juurde, võtab sealt mõned sviitrid ja püksid ning ulatab temakesele. Kui te protesteerite, siis märgib mees, et kuna olete kaalus veidi juurde võtnud, on riided teile kitsaks jäänud, kuid sobivad uuele naisel nagu valatult. Teie reaktsioon:.....

See harjutus on raamatus muidugi palju pikem, kuid usun, et ka need kaks lõiku on üsna muigele ajavad, mõtlemapanevad ja ilmekad.

„Õed ja vennad rahujalal“ on tore lugeda, sest ta on

lausa ilukirjanduslikult huvitavalt kirjutatud. Lugu algab sellega, kuidas raamatu autorid valmistasid ette loengukursust ning raamat kirjeldabki seda, mida kursusel järjest käsitleti ning millised olid kursusel osalenud lastevanemate reaktsioonid, nende eludest toodud näited ning kursusel õpetatud võtete rakenduspuüded. Lood elust enesest teevad raamatu huvitaks ja lõbusaks ning aitavad kinnistada meelepeadesse koondatud lahendusvõtteid. Näiteks Kiire Meespea leheküljelt 26: Lastel on vaja, et nende õdedesse-vendadesse puutuvaid tundeid tunnistatakse. Laps: „Ma tapan ta ära! Ta võttis mu uued uisud!“ **Tunnet sõnadega tuvas-tades:** „Küll sa oled vihane!“ või **tunnet sooviga väljendades:** „Sa tahad, et enne sinu asjade võtmist sinult luba küsitakse.“ või **tunnet loomingulisse tegevusse suunates:** „Mis sa arvad sellest, kui teeksid sildi „Isiklikud asjad“ ja riputaksid

selle oma kapi uksele?“ jne.

Ahjaa, võibolla on siinkohas kasulik ära mainida, milliseid teemasid üldse käsitletakse. Lisaks laste tülide lahendamisele kirjutatakse laste võrdlemisest; nende asetamisest rollidesse kui negatiivsetest tegevustest ja sellest, et võrdsus pole alati hea. Viimane teema lahtiseletatult tähendab seda, et keegi ei taha olla armastatud võrdselt kellegi teisega. Ikkagi soovitakse, et armastataks minu erilisust.

Tegelikult ei ole selles raamatus midagi uut nendele, kes vähegi suhtlemispsühholoogia vastu huvi on tundnud. Ikka see sama igivana kolmeastmeline konfliktilahendamine. Eriliseks teeb selle aga asjaolu, et perekonfliktis on vähemalt kolm osapoolt. Kaks last, kes on tülis

ja lapsevanem, kes sageli on tüdinud ja väsinud ja peab sellest hoolimata tegema suuri pingutusi. Kahe täiskasvanud inimese konflikti lahendada võib esialgu tunduda lihtsam. Selle raamatu elust pärit seiku lugedes tundus aga, et lapsed on enamasti väga vahetud ja siirad ning kui neile pakkuda võimalust vastutada konflikti lahendamise eest, on nad sageli väga loomingulised. Samuti on kirjutatud ka loominguliste vanemate nippidest. Näiteks tegi üks ema oma lastele emotsioonide kuubid. Iga tahk oli ise värvi ja tähistas mingit emotsiooni. Kuna lapsed olid kinnisemat sorti ja neid ei olnud kerge rääkima saada, siis kuupi keerasid nad hea meelega. Keeraks isegi!

Raamatu viimase plussina lisan, et raamatus on koomiksi-laadsed illustratsioonid, millest ühel pool on kujutatud sageli kasutatav ja lausa kuritegelik strateegia, mida laste tülide lõpetamiseks kasutatakse ning teisel pool tulutoov meetod.

Ühesõnaga, see raamat meeldis mulle väga, kuid igas retsensioonis peaks olema ka miinused välja toodud. Ausalt öeldes, ma ei leidnud hetkel ühtegi. Ma ei näe midagi halba selles, et selle raamatuga inimeste suhtlemisioskusi parandada üritatakse. Võibolla selguvad miinused siis, kui otsustan loetut mingil hetkel ka kasutusse võtta. Praegu tundub, et kõik pakutud strateegiad ja jutuks olnud teemad on väga hästi kajastatud.

