

eesti psühholoogide liidu

nr. 51 www.epll.planet.ee oktoober 2012

PRESIDENDI VEERG

- 2 *Intervjuu Peeter Tulvistega.*

ÖNNITLEME

- 3 *Jaanus Harro 50!*

JÜRI ALLIK

- 4 *Moskva pisaraid ei usu!*

KAIA LAIDRA

- 10 *Isiksusepsühholoogia praktika: seiku Eesti Tšernobõli veteranide uuringust.*

MAIE KREEGIPUU

- 12 *KLP on üks KKK.*

ANNI TAMM

- 13 *Teekond 270-st 42-ni.*

UUED LIIKMED

LIHKMEKANDIDAADID

- 17 *Pille-Riin Kaare
Kaia Kastepõld-Tõrs*

DOKTORITÖÖ

- 21 *Liisi Kõõts-Ausmees*

KUS ME KÄIME?

- 22 *Marika Paaver*

MIDA ME AVALDAME?

- 25

I.T: Kas sul on kavas EPLi ka kuidagi uuendada? P.T: Jah, muidu poleks maksnudki tulla.

Tegusat ja edukat liiget õnnitleb ka EPL.

Leontjev istus Marxi prospekti (nüüd Mohovoi) õppehoone üsna räsitud välimusega auditooriumi presiidiumi laua taga, tõmmates ka minu kaitsmise ajal häirimatult paberossi pidevalt kellegagi rääkides.

Pärast ankeedi saamist küsiti telefonitsi nii seda, kas võib ikka kindel olla, et kogutavad isikuandmed ei leki, kuni selleni, kust saab osta radioaktiivse kiirguse mõõteseadmeid.

Kuidas Leida Psühholoogi on üks Korduma Kippuv Küsimus. See mure, ja veel paljud teisedki mured, saavad õige pea lahenduse.

Komisjoni "vanade olijate" sõnul oli varasematel aastatel kandidaatide seas populaarne soov "inimesi aidata". Mida soovisid selle aasta TÜ psühholoogia erialale sisseastujad?

J. Aru, K. Esperk, K. Kaljula, C. Murd, T. Niiberg-Pikksööt, M. Tamm.

Jätkub ettekannete tutvustamine, seekord teemadel arvuti- ja internetisõltuvus ning traumajärgse stressihäirega inimeste ravimisest.

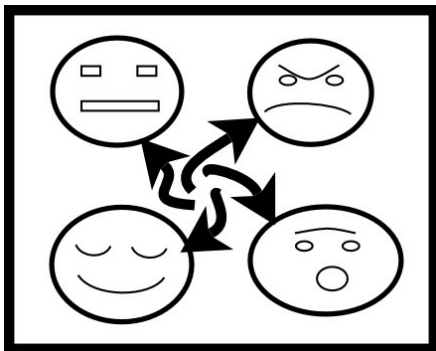
Värske PhD kirjutas oma töös, et inimese üldine emotsionaalsus mõjutab seda, kui intensiivselt taaskogetakse mäluepisoodi ning kasutas meetodit, mis emotsioonide uuringus sellist moonutust aitab vältida.

Üldine suund kognitiiv-käitumisteraapia maailmas on jätkuvalt kokkuvõetav sõnaga mindfulness, (vabaltõlge oleks „teadvelolek“). Muljed EABCT konverentsilt Genfis.

Kenn Konstabel luges "Intelligentsuse psühholoogiat".



TOIMETAJA VEERG



Iiris Tuvi

Hea lugeja!

Laualeht nr. 51 on uudistest tulvil. Kevadisel konverentsil valiti uueks EPLi presidendiks Peeter Tulviste, kes andis nõusoleku

presidendi veergu tegema hakata. Uusi liikmeid, kelle ettekannetega tutvumine algas eelmises lehes, lisandus vist rohkem kui ühelgi teisel konverentsil on lisandunud. Lisaks saab lugeda Jüri Alliku jätku eelmises lehes ülipopulaarseks osutunud psühholoogiaõpingute meenutustest, Maie Kreegi-puu EuroPsy uudiseid ja Maarika Paaveri konverentsikülatusel saadud teadmisi-elamusi kognitiiv-käitumusliku teraapia konverentsilt. Kaia Laidra kirjeldab seiku uuringust, mille koondnimetuseks on Tšernobõli tuumakatastroofi

(1986) mõju seda likvideerimas käinud eestlastele. Kuna suviti võetakse Tartu Ülikooli vastu uusi psühholoogihakatisi, saame lugeda ka sellest, kuidas see kõik seekord toimus. Kaitstud doktoritöö tutvustamise järg on jõudnud Liisi Kõots-Ausmeheni, kes tegi töö emotsioonide valdkonnas. „Intelligentsuse psühholoogia“ raamatu lugemisel tekkinud mõtteid jagab Ken Konstabel.

Suur tänu autoritele!
Head lugemist!

PRESIDENDI VEERG



Intervjuu Peeter Tulviste-ga viis läbi Iiris Tuvi

Mul on ülimalt hea meel, et kevadel valitud uus EPLi president Peeter Tulviste on nõus jätkama Laualehes presidendi veeru traditsiooni. Vahepeal kadunud ning nüüd jälle oma oodatud kohal ilmub presidendi veerg kord aastas, sügiseti. Kui põhikirja järgselt on presi-

dendil vaid järgnevalt loetletud kohustused - määrata kaks asepresidenti (Volikogu liikmete hulgast), EPL-i sekretär ja muud ametikohad, koostada EPL-i eelarve, nimetada palgaliste töötajate koosseis, sõlmida EPL-i nimel lepinguid asutuste ja üksikisikutega ning anda aru Volikogu ees – on ülimalt tervitatav, kui president saab aru ka nende EPL-i liikmete informeerimise vajadusest Laualehe kaudu, kes aastakonverentsile mingil põhjusel tulla ei saanud. Seekordse presidendi veeru vormistasin Peeter Tulviste soovil intervjuuna.

Iiris Tuvi: **Kuidas tunne on peale neljakuulist sisseelamisperioodi?**

Peeter Tulviste: Kerge ei olnud seda ametit vastu võtta, sest olen vahepeal pikalt ära olnud - viis aastat rektor, siis kaks aega Riigikogus. Pidin kogema, et Toompea mäest allatulemine ei ole põrmugi

lihtsam kui sinna ülesminemine. Ülikool on muutunud, psühholoogia on muutunud, ise olen muutunud. Paljud asjad tahavad harjumist või ümberõppimist.

I.T: **Milliseid muutusi sa silmas pead?**

P.T: Psühholoogiat on ülikoolides ja mujalgi palju rohkem kui enne. Psühholoogidega ollakse harjunud, neilt küsitakse nõu. EPLi tegevus on palju avaram – näiteks litsentside andmine. Palju enam on inimest aitavat psühholoogiat. Tartu Ülikoolis on senisest palju enam koostööd loodusteadlastega ja vastavalt ka varasemast palju enam bioloogilist psühholoogiat.

I.T: **Kas sul on kavas EPLi ka kuidagi uuendada, midagi omalt poolt lisada?**

P.T: Jah, muidu poleks maksunudki tulla. EPLil oleks mõistlik assotsieeruda Eesti Teaduste Akadeemiaga. See seos tõstaks veelgi EPL-i staatust ja avardaks teatud määral meie ainelisi

võimalusi – nii nagu see juba ammu on teiste seltside ja liitudega. Praegu on liitumise ettevalmistamiseks head ajad, sest TA-s on hetkel neli psühholoogi (peale Peeter Tulviste ka Jüri Allik, Jaan Ross ja välisliikmena Endel Tulving).

Teine asi, mille tahaks EPL-is ära teha, on Wolfgang Köhleri sünnimajale Tallinnas Toompeal (praegune Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia lavakunsti-kool) tahvli panemine.

Üldiselt aga peab jätkuma EPL-i senine poliitika, kogenud asepresidendid on meil igati omal kohal (Kairi Kreegipuu ja Liina Vahter) ning esindavad EPL-i oma valdkondades väga hästi. Samuti loodan, et Ene Karja toetab EPL-i jätkuvalt oma töhuga asjaajaja- ja sekretäritegevusega.

Näen ühekülsuse ohtu selles, kui noortele heidetakse aina sagedamini ette seda, et nad valivad erialaks humanitaarteadusi, kuna on laisad ega viitsi ma-

temaatikat ja loodusteadusi õppida. Võib-olla on selleski osake tõtt, aga tahan uskuda, et pigem tuntakse sotsiaal- ja humanitaaralade vastu huvi sellepärast, et noored tunnevad või teavad, et nad hakkavad elama maailmas, mille paljud olulised probleemid on lahendatavad just nende teaduste abil, olgu need praegu nii mahajäänud kui tahes. Arvan, et meie inimesepilt on juba paarsada aastat ühekülselt bioloogiline, ja see pole hea. Aimar Altosaar tõi lugeda Jed Rubenfeldi eesti tõlkes ilmunud raamatu „Mõrva tõlgendamine“, mille tegevus toimub Freudi kuulsa Ameerika-visiidi ajal. Bioloogilise psühholoogia esindajate mure psühhoanalüüsi eelseisva populaarsuse pärast on nii suur, et viib atentaadi ettevalmistamisele. Atentaat jääb ära, Freud saab Clarki Ülikooli (kus Valsiner on) audoktoriks ja raamat on üldse ilukirjandu-

se vallast, aga mõtlema paneb ikka. Kuna inimene on ühtaegu niihästi bioloogiline kui ka sotsiaalne olend, siis on ta probleemid ka mõlemast vallast ja nii tuleb neid ka lahendada.

I.T: Praktilise psühholoogia esindajad on hetkel EPL-is aktiivseimad, kas ka see liin võiks jätkuda?

P.T: Peab jätkuma. Teine võimalus oleks kaks liitu, aga Eestis oleme algusest peale olnud seda meelt, et meid on vähe ja hoiame kokku. Pealegi, juba Lotman ütles, et uued ideed sünnivad eri keelte kokkupuutes, nii peaks see ka psühholoogias olema. Psühholoogia harudel on tihti üllatavalt väikesed ühisosad, näiteks lapsepsühholoogias uuritakse mõistete kujunemist, kuid mõtlemispsühholoogia peaaegu ei uurigi seda, mis nende mõistetega hiljem edasi toimub.

I.T: Jõudu, härra president!

TEATED

Kevadel otsustas volikogu tõsta liikmemaksu aastast 2013 20 eurole aastas (senini oli liikmemaks 12.78 eurot).

Volikogu liikmed on: Peeter Tulviste (president), Kairi Kreegipuu (asepresident), Liina Vahter (asepresident), Iris Tuvi, Kadi Liik, Peeter Pruul, Marika Paaver, Eve Kikas.

JAANUS HARRO 50!



*Uusi teadmisi
ja teadmistest uut.
Aktiivset loomist
ja loovat aktiivsust.
Tööd mõnuga
ja rõõmu tööst.
Ning veel hästi palju õnne!*



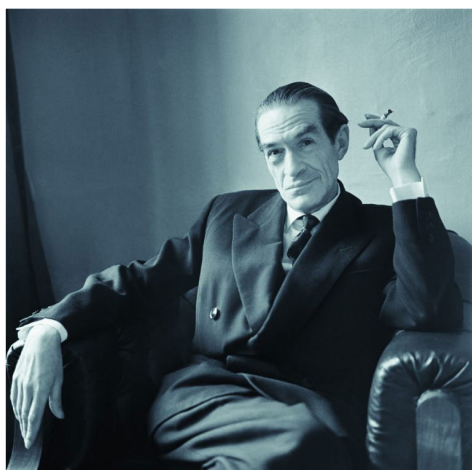
MOSKVA PISARAIK EI USU!

Jüri Allik

Eelmises loos panin ma kirja selle, mis on meelde jäänud Tartu Riiklikus Ülikoolis õppimisest. Kuigi ma pole ametlikult Moskvast kunagi õppinud, olin ma ometi Moskva Ülikooliga üsna tihedalt seotud.

Kurjuse impeeriumi väline piir oli vähemalt minu jaoks kinni. Ainus reaalne alternatiiv oli Moskva Ülikooli psühholoogia teaduskond. Sinna oli kogunenud vaieldamatult parim ja ka huvitavam osa Nõukogude psühholoogiast. Nagu ikka käis rivaliteet Moskva ja Leningradi koolkonna vahel, kuid sisulises plaanis oli Leningradil väga vähe vastu panna pealinna koondunud intellektuaalsele potentsiaalile. Moskva psühholoogia teaduskonna dekaaniks oli Aleksei Nikolajevitš Leontjev (1903-1979), kes oli sellele privilegieeritud kohale tõusnud tegevusteororia loomisega. Teooria ise jätkas äsja põlu alt vabaks lastud Lev Võgotski katsega tõlkida marksism psühholoogia terminitesse, millega kaasnes lakkamatu võitlus kõikvõimalike idealistlike tõlgenduste vastu. Kui Soome välja arvata, siis tegevuse teooria erilist populaarsust maailmas ei võitnud. Leontjev oli kahtlemata karismaatiline figuur, kes väga osavalt laveeris poliitiliste karide vahel, kuid ei põlanud ära ka alatuid võtteid, kui oli tarvis vabaneda rivaalidest, isegi, kui need olid tema lähedased sõbrad. Kindlasti aitas sellele kaasa Lenini preemia, mis pani tema töödele kvaliteedi ja poliitilise usaldatavuse märgi. Ometi jäi tal kõrgeim unistus – suure Teaduste Akadeemia liikmeks saamine – täitumata.

Väikse akadeemia – Pedagoogika Akadeemia – liige ta muidugi oli, kuid iga endast lugupidava teadusbürokraadi unistus oli saada „päris” akadeemikuks. Kuid kuna akadeemia president Keldõš ei suhtunud temasse kuigi tõsiselt, siis ei olnud tal isegi lootust. Aleksander Romanovitš Luria (1902-1977) – Peeter Tulviste juhendaja – oleks võinud vabalt ja igati teenitult saada akadeemikuks, kuid ta ise loobus sellest, kuna kujutas hästi ette milline löök see oleks olnud Leontjevile ja mille katastroofilisi tagajärgi ta lihtsalt püüdis vältida.



Aleksei Leontjev

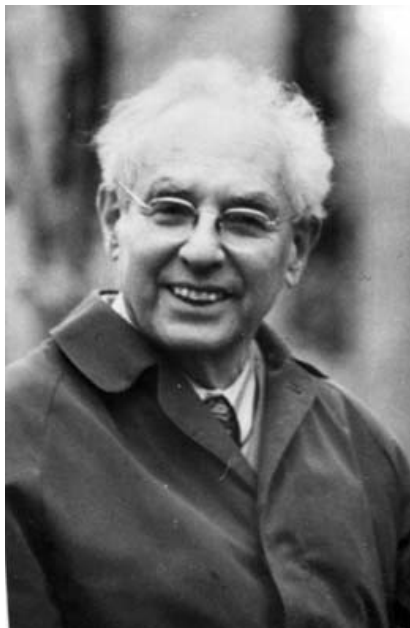
Oma nooruses oli Leontjev kirjutanud doktoritöö teemal, mis väga meenutab Lõssenko julgeid looduse ümberkujundamise projekte. Nimelt oli Leontjev inimesi harjutanud kätega värve eristama ka juhul, kui soojusest tingitud erinevused olid välistatud. Mõte oli ilmselt uue inimese loomise võimalus: kui panna inimene keskkonna tingimuste surve alla, siis arenevad tal välja põhimõtteliselt uued võimed. Maagiliseks ei pidanud Leontjev mitte üksnes oma uurijavõimeid, vaid ka oma

mehelikku võlu naistele. Aastaid hiljem rääkis Julia Borisovna Gippenreiter, kuidas ta pidi näitama üles suurt diplomaatilisest osavust, et kõrvale põigelda Leontjevi ettepanekust sõita Moskvast Leningradi mingile konverentsile kaheses kupees koos äsja avatud Armeenia konjaki pudeliga.

Kaitsesin oma kandidaaditööd 1976. aastal Leontjevi kaateedris. Leontjev istus Marxi prospekti (nüüd Mohovoi) õppehoone üsna räsitud välimusega auditooriumi presiidiumi laua taga, tõmmates ka kaitsmise ajal häirimatult paberossi pidevalt kellegagi (võimalik, et partorg Ivannikoviga) rääkides. Minu isiku ega ka minu töö vastu Leontjev erilist huvi üles ei näidanud, milleks oli tal täielik õigus. Minu kandidaaditöö ei olnud mitte niivõrd vilets, kuivõrd sisuliselt mõttetu. Minu teisel oponentil Aleksander Logvinenkol oli täiesti õigus, kui ta nimetas seda tööd laboratooriumi päevikuks. Mind usaldati selle pärast, et ma olin tema lemmikõpilase Ehtibar Dzhabarovi ja teiste „noorte viihaste meeste” hea sõber ja usalduslane.

Moskvast oli sel ajal rida psühholooge, kes paistsid silma ka mujal maailmas. Kõigepealt muidugi Aleksander Romanovitš Luria. Luria on kahtlemata mitte üksnes kõige tuntum ja tsiteeritum, vaid ka kõige andekam sel ajal Moskvast tegutsenud psühholoog. Suurimad teened on tal neuropsühholoogia (teadus, mis uurib seda, kuidas psüühilised funktsioonid on seotud aju tööga) rajajana. Ajudega, eriti kuulidest või mürsukildudest traumeeritud

ajudega tegelemine oli kindlasti ideoloogiliselt ohutum, kui tema varasemad katsed välja selgitada, kas Kõrgõstani mägikülade elanikel on eneseteadvus või mitte. Luria 30-ndate aastate alguses korraldatud ekspeditsioonide tulemused jäidki pikaks ajaks riulile seisma, kuna poleks olnud päris ilus kirjutada, et kolhoosikorra võidukäiku korraldatakse inimestega, kellel puudus isegi eneseteadvus. Seevastu Luria raamatud psüühiliste funktsioonide seostest ajuga on ilmselt ühed kõige paremad nii enne kui pärast ajukuvamise ajastu algust. Kahjuks ei olnud Luria väga inspireeriv loengupidaja. Ta jättis alati mulje, et kõik olulised psühholoogia küsimused on ammu juba lahendatud, enamusel juhtudel tema enda või paari tema hea sõbra poolt, ning kuulajatel jääb üle veel vaid täpsustada paari pisi-asja, millega tal pole aega olnud tegeleda. Kuid just tänu Lurile võis Moskvast kohata selliseid tema sõpru nagu näiteks Jerome Bruner (s. 1915), kes on üks kõige karismaatilisemaid suurkujusid, keda ma psühholoogiast olen kohanud. Luria tõlkis Moskvast peetud Bruneri loengud üsna vabalt mitte ainult vene, vaid ka omaenda kontsepts-



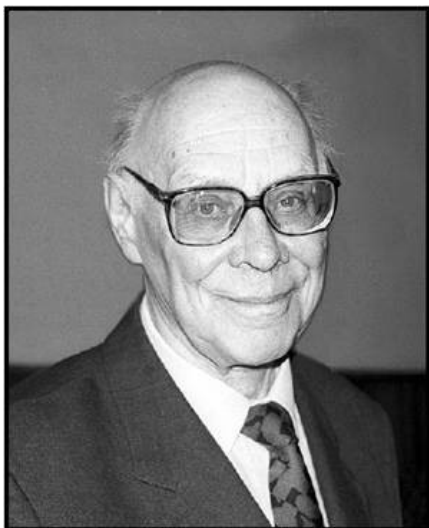
Aleksander Luria

tuaalsesse skeemi. Väga vale see ei olnudki, kuna Võgotski ja Luria olid Bruneri jaoks suureks eeskujuks. Bruneri saatjaks oli määratud Bella Kotik (nüüd Kotik-Friedgut), kes maandus koos Bruneriga igal õhtul ühiselamus, kus konjaki joomise saatel kuulasime Bruneri innustunud kõnelusi inimestest ja psühholoogiast.

Teine tähelepanuväärne, kuigi mitte nii magneetiline isiksus, oli Jevgeni Nikolajevitš Sokolov (1920-2008), kes sai maailmas tunnustaks orienteerumisrefleksiga. Pildid kassist, kes kuulab metronoomi tiksumist levisid paljudesse õpikutesse koos Sokolovi nimega. Kui ma õieti mäletan, siis Talis Bachmanni kutsel pidas ta ka Tartus loengute seeria, mis avasid vähemalt minu silmad selliste neurofüsioloogia saavutuste koha pealt, millest mul polnud aimugi. Ja loomulikult liikus mööda psühholoogia teaduskonna koridore miniatuurne ja habras Leedus sündinud Bluma Vulfovna Zeigarnik (1901-1988), kes oli enne sõda

Kurt Lewini õpilane Saksamaal, kuid pääses sealt eluga emigreerudes Nõukogude Liitu. Iga psühholoogia üliõpilane teab Lewini vaimukat katset, mis näitab, et lõpetamata tegevused püsivad paremini meeles võrreldes lõpetatutega. See ongi see, mida teatmikest võib leida Zeigarniku efekti nime all. Uuel kodumaal hakkas Zeigarnik tegelema paopsühholoogiaga ja oli kindlasti selle ala suurimaid autoriteete, kuigi midagi väga originaalset ta sellel alal ise enam ei loonud.

Kuid enne, kui ma üldse kohtasin neid, kes dikteerisid psühholoogia moodi Nõukogude Liidus, puutusin ma kokku järgmise või isegi ülejärgmise psühholoogide põlvkonnaga. Suuresti tänu Moskvasse õppima läinud Mare Porgile ja Aavo Luugile tuli 1971. aastal Tartus korraldatud üliõpilaste psühholoogia konverentsile suur hulk minuga enam-vähem ühevanuseid inimesi, kellest enamus on tänaseks kujunenud väljapaistvateks psühholoogideks. Konverentsi peamiseks korraldajaks oli Jaan Valsiner (s. 1951), kes praegu juhatab psühholoogia osakonda Clarki Ülikoolis. Selle konverentsi ajal kohtasin ma esimest korda oma tulevast head sõpra Ehtibar Dzhafarovit, kes oli siis alles teisel kursusel. Praegu on Ehtibar Dzhafarov Purdue Ülikooli professor ja vaieldamatu maailma esinumber matemaatilises psühholoogias. Konverentsil osales veel ka Aleksander Logvinenko, hiljem ka minu kandidaaditöö üks oponentidest ja praegune Glasgow Caledonian Ülikooli uurijaprofessor. Bella Kotik-Friedgut tegeles Luria juures neuropsühholoogiaga ja oli sunnitud oma rahvuse tõttu peale väitekirja kaitsmist minema tööle perifeer-



Jevgeni Sokolov



Ehtibar Dzhafarov

riasse. Peale NL lagunemist emigreerus ta Iisraeli, kus ta tegeleb keeleõpetamise meetoditega ja kirjutab aeg-ajalt artikleid näiteks Vögotski juutlusest. Kui lapsgeenius Dzhafarov välja arvata, siis selle seltskonna kõige taibukama liikme mulje jättis teine Luria õpilane ja Peeter Tulviste hea sõber, Riiaist pärit juut Elkhonon ehk lihtsalt Kolja Goldberg. Sellele Tartu konverentsile Goldberg ei jõudnud, kuid ma kuulsin teda üsna peagi juba Moskvast, kus ta mustkunstniku osavuse, kuigi mitte võrdväärse veenvusega, jagas aju ja mõistust erinevateks osadeks paari ajukahjustusega patsiendi näitel. Oma värvika loo, kuidas ta NL-st emigreerus, on Goldberg kirja pannud oma raamatus „*The Executive Brain*”. Väga nähtaval kohal on selles raamatus Peeter Tulviste, kes nagu öeldud, oli Goldbergeri hea sõber. Nüüd elab ta New Yorgis ja on mitme populaarse raamatu („*The Wisdom Paradox*” ja „*The Sharpbrains Guide to Brain Fitness*”) autor, mis õpetavad, kuidas oma aju vananedes heas vormis hoida. Kõik olid veendunud, et Goldbergist kasvab vä-

hemalt niisama särav psühholoog kui seda oli Luria, kuid ilmselt kõitis teda eneseabiõpikute kirjutamine veidi rohkem, kui läbimurre aju töö mõistmises.

Kuid, kas nende seas, kes Tartust käisid või Moskvast silma paistsid on üldse kedagi, kes praeguseks on Venemaale jäänud? Mõned siiski on, nagu näiteks Viktor Petrenko, kellest paljude üllatuseks on saanud Venemaa Teaduste Akadeemia akadeemik. Petrenko oli lõbus kaaslane, kes kindlasti ei hiilunud erakordsete teaduslike saavutustega. Ta õppis ära skaleerimise tehnika, mida kasutas kõikvõimalike asjade iseloomustamiseks. Näiteks selle, kuidas vene inimene suhtub parteidesse või millist riigi ajaloolist perioodi peab ta heaks ja millist halvaks. Nendest küsitlustest selgub, et mitte ainult taksojuhid, vaid ka keskmine inimene on veendunud, et Brežnevi ajal oli Venemaal kõige parem elada. Samuti paistis silma Boris Velitškovski, kes tänu oma sidemetele Kapitsate suguvõsa ja Jevgeni Velihhoviga on tõusnud Venemaa Teaduste Akadeemia liikmeks, kuigi ta hoiab lisaks ka professori kohta Dresdenis. Ta paistis silma sellega, et jälgis hoolega, mis maailmas toimub. Lisaks minule ja Aavo Luugile oli ta üks väheseid, kes massiliselt tellis välismaalt autorite käest reprinte. Mingil hetkel me vist isegi kadestasime teda, kuna mõned ideed ja üldistused tundusid väga huvitavatena. Nüüd tagantjärele tundub ta küll inimesena, kellel puudub igasugune fantaasia. Muude tunnete kohta, nagu näiteks moraalsed, ei julge ma isegi midagi oletada. See, mida Velitškovski tegi

ja teeb tänapäevani, on lihtne kombinatoorika. Psühholoogias pole ta midagi märkimisväärtset teinud ja ka mõtlejana on ta täiesti teisejärguline. Tartu konverentsil käis veel ka Andrei Puzõrei, kellest on saanud õigeusu propagandist ja psühholoog.

Minu käekäiku mõjutas kindlasti see, et ilmselt aastal 1972 pidas Tartust loenguid Vladimir Petrovitš Zinchenko, kes oli sel ajal Nõukogude psühholoogia *enfant terrible*, kes mõned aastat enne Tartu loenguid tavatult vara kaitses doktoritöö teemal „Taju ja tegevus” (1966). Zinchenko isa Pjotr Zinchenko (1903-1969) oli samuti välja-paistev psühholoog, kes kuulus Harkovisse pagendatud Vögotski lähikondlaste tuumikusse. Meie suureks rõõmuks valis Tartu Ülikooli nõukogu Vladimir Petrovitš Zinchenko 2011. aastal ülikooli audoktoriks.

Mõni aasta enne Tartu loenguid ilmus Zinchenko raamat „Visuaalse kujundi tekkimine” (1969), mille ta oli kirjutanud koos N. Vergilesega. See raamat tõlgiti ka inglise keelde, kuid kahjuks ei olnud tema mõju märkimisväärne. Istudes Marksu maja auditooriumis ja kuulates Zinchenko säravat ja



Vladimir Zintšenko

vaimukat esinemist kuulsin ma vist esimest korda midagi tõeliselt huvitavat psühholoogia kohta, mis tahtis hinge kinni võtta. Igaüks teab kasvõi oma kogemuse põhjal, et inimese silmad liiguvad, kui inimene loeb, otsib või jälgib midagi, mis teda huvitab. Palju vähem teatakse seda, et ka näiliselt paigal olles silm muna pidevalt väriseb tehes liiks mikroskoopilisi triive ja hüppeid. Kui näiteks silmale kinnitatud peegli abil silma põhja langev kujutis sünkroniseerida silma liigutustega nii, et kujutis jääb võrkkesta suhtes paigale, siis ükskõik kui kontrastse kujutisega on tegu, see hääbub ja muutub inimesele nähtamatuks. Seega, nägemine eeldab, et kujutis pidevalt ajas muutub ning silma värin võib ollagi vahendiks, mis hoiab ära kujutise näiva väljalangemise. Võrkkesta suhtes stabiliseeritud kujund on psühholoogile väga huvitav, kuna see on see, mida inimene näeks kui silm üldse ei liiguks. Häda oli aga selles, et inimene ei näe hästi stabiliseeritud kujundit. Selle asemel näeb inimene silme ees täiesti tühja välja. Mingi aimduse sellest annab hästi tuntud Troxleri efekt. Kui vaadata püsivalt ühte punkti, siis mõne aja möödudes kaob nägemisest perifeerias asuv hele objekt. Muidugi avastasid selle nähtuse astronoomid, kes pingsalt teleskoopi vaatasid. Põhjus, miks ärakadumine just perifeerias esile tuleb on arusaadav. Seal on retseptiivväljad – ala, millelt mingi nägemissüsteemi rakk saab oma sisendid – palju suuremad, kui nägemisvälja keskel. Suured retseptiivväljad tähendavad seda, et väikesed silma liikumised ei nihuta kujutist nii palju, et see satuks uute rakkude nägemispiirkonda. Seega stimuleeritakse kogu aeg ühtesid

ja samu rakke, mis aja jooksul väsisid.

Nägemispsühholoogia üheks põnevaks ülesandeks kujunes see, kuidas teha selline stabiliseeritud kujund, mida inimene näeks. Zinchenko mõtles välja väga lihtsa ja vaimuka lahenduse. Ta muutis iga paari sekundi tagant kujutise värvi. Enne kui üks retseptorite komplekt püsiva valgusega ära harjus, lülitas värvimuutus sisse teise puhanud retseptorite rühma. Selle töö kõige huvitavam tulemus oli muidugi see, et paljude ülesannete lahendamiseks (näiteks mingis maatriksi tulbas ja reas elemendi äratundmine) oli ikkagi vaja silmaliigutusi. Isegi siis, kui liigutused kujutises endas midagi ei muutnud kuna see oli stabiliseeritud. Kuna kujutis oli silma suhtes paigal, siis mingeid muutusi tajutavas pildis ei saanud liigutused esile kutsuda. Seega oluliseks osutus mitte liigutus ise, mis mingeid muutusi kujutises esile ei kutsunud, vaid liigutuse kavatsus, mille abil oli võimalik tähelepanu liigutada ühest pildi kohast teise.

Meenutusi tajupsühholoogiast Eestis

Mul ei olnud vähimatki kõhklust – see oli valdkond, millega ma tahtsin tegeleda. Ma tahtsin teada saada, kuidas inimene näeb ümbritsevat maailma ja kuidas see pilt ümbritsevast maailmast on üles ehitatud. Nägemise uurimine ei ole sugugi lihtne ülesanne ja nõuab head tehnikat. Näiteks stabiliseeritud kujutise tekitamine eeldas Zinchenkol ja Vergilesel sisuliselt väikese silma külge kinnitatud „televiisori” ehitamist. Kuigi kõige lihtsama raskusjõul toi-

miva tahhistoskoobi – seade, mis lubab mingit pilti esitada lühikeseks ja täpselt doseeritud ajaks – konstrueeris füsioloog ja Tartu Ülikooli rektor Alfred Wilhelm Volkmann (1800-1878) juba 1859. aastal – oli kasvõi elektromehhanilise tahhistoskoobi ehitamine parajalt raske ülesanne. Meie esimese tahhistoskoobi mõtles välja Aavo Luuk, kes juhtis ka selle ehitamist. Arved Tammiku elektroluminestsentsi laboris osati teha piisavalt suuri luminofoore, mida sai kasutada kontrollitud kestusega valgusallikatena. Selleks, et ühitada mitu erinevat kujutist tehti meile samas laboris poolläbipaistvad peeglid, mille abil sai mitu kujutist omavahel kokku sulatada. Arvutuskeskuses kanti maha Ural 4, mille hiiglaslike mõõtetega perfolindi lugeja me endale saime. Kuna lint jooksis enam-vähem ühesuguse kiirusega, siis saime linti teha vajalikes kohas augud: esimene lülitas mingis kanalis luminofoori sisse ja järgmine kustutas ära. Enamus riistu, mida me tegime olid aga palju lihtsamad. Näiteks liikumistaju uurimiseks, millega ma hakkasin tegelema siis, kui selle vastu väga vähesed huvi tundsid, on piisanud paarist luminofoorist või uuemal ajal valgusdiodist. Kõige keerulisem seade, mida ma kasutasin, oli miniatuurne peegel, mis sai kinnitatud sulega isekirjutaja mootori võlli külge ja mille asendit oli võimalik arvutiga juhtida. Ühesõnaga, kuna polnud korralikke vahendeid, siis tuli rohkem mõelda.

Sel ajal kui ma alles õppisin nägemispsühholoogiks, oli taju uurimine füsioloogide tugeva mõju all. 1958. aastal viisid Harvardi Ülikoolis töötavad David Hubel ja Torsten Wiesel

kassi ajusse juuspeene elektroodi, millega oli võimalik registreerida ühe ainsa närviraku aktiivsust. Elektroodi tipus mõõdetud elektrilise potentsiaali muutused võimendati üles ja suunati valjuhääldisse, milles oli kosta praginat, kui rakk „nägi” midagi sellist, mis ta tööle pani. Sellest kujunes üks kõige tuntum koostöö teaduse ajaloos. Ma tean, et paljud inimesed olid veendunud, et Hubel-Wiesel on üks inimene. Õigupoolest enne Hubeli ja Wieseli töid polnud mingit kindlat ettekujutust, kuidas võiks töötlus nägemissüsteemis toimuda. Täiesti reaalne alternatiiv oli see, et töötlus toimub närvivõrgus, kus igal üksikul elemendil pole ühte täpselt piiritletud funktsiooni. Üllatuslikult selgus, et igal ajukoore närvirakul on oma täiesti kindel ülesanne. Näiteks tüüpiline sõnum, mida visuaalse ajukoore rakk endas kandis võis olla selline: „kindlas nägemisvälja kohas X on vertikaalne serv või joon”. Samuti selgus, et näiteks vertikaalset või mingit teist kallet kodeerivad rakud asuvad ajukoore pinna suhtes vertikaalsetes rakutulpades. Kui teised uurijad avastasid, et ajus on piirkondi, mille rakud reageerivad valivalt vaid värvile ja teine piirkond, mille rakud võivad olla üsna värvipimedad, kuid selle eest on nad tundlikud liikumise suhtes, siis sai selgeks, et silma tekkinud pilt kistakse ajus üksikuteks osadeks, kusjuures need osad moodustavad aju pinna suhtes korrapärase mustri. Nüüd me muidugi teame, et 1981. aastal said Hubel ja



David Hubel ja Torsten Wiesel

Wiesel oma suurepäraste tööde eest Nobeli preemia meditsiini alal.

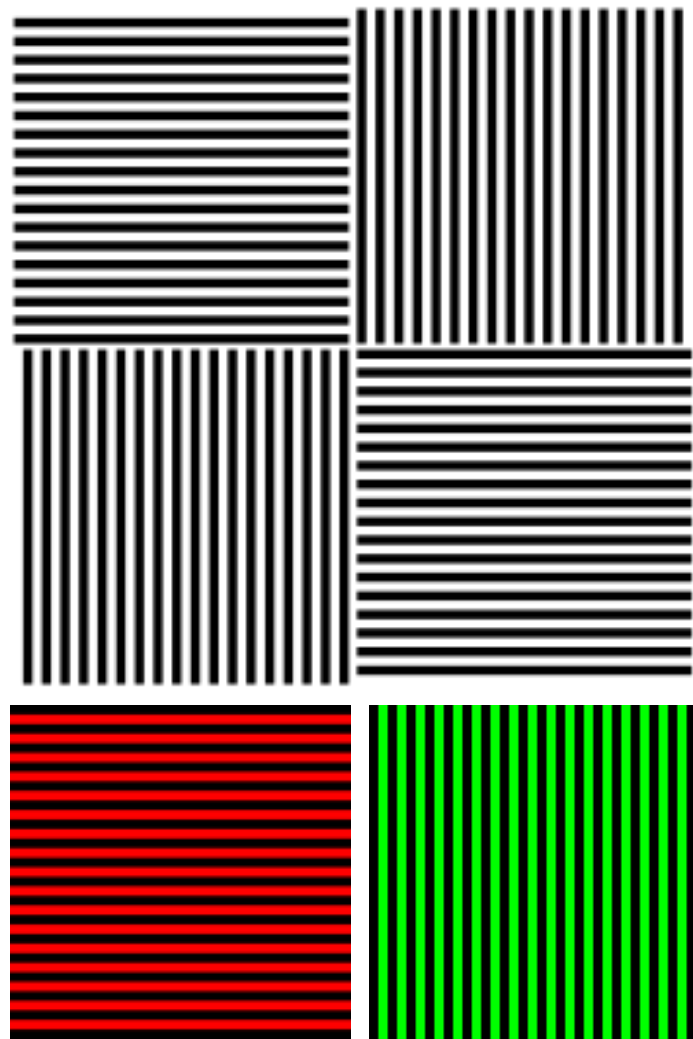
Kuid 1969. aastal oli Nobeli preemia Hubeli ja Wieseli jaoks veel kättesaamatus kauguses. Ma olin siis teisel kursusel, kui Cambridge'i ülikoolis töötavad Colin Blakemore ja Fergus Campbell avaldasid ajakirjas *Journal of Physiology* artikli (Blakemore & Campbell, 1969), mis vallandas mitte ainult uurimuste laaviini, vaid ka väikese revolutsiooni mõtlemises. Horace Barlow avaldas peagi manifesti, mis väitis, et üksik neuron on peamine ja väikseim ühik, mis on vajalik taju seletamiseks.¹ Blakemore ja Campbelli töös mõõdeti must-valgete võrede lävesid ehk seda, kui suur peab olema siinusfunktsiooni järgi muutuv heleduste erinevus tumedamate ja heledamate ribade vahel, et inimene suudaks

seda eristada täiesti ühtlasest taustast, kus heledus üldse ei muutu. See, mida Blakemore ja Campbell leidsid on sõltuvus sellest, mida inimene on enne näinud. Kui inimene vaatab paari minuti vältel kindla orientatsiooni ja tihedusega hästi nähtavat võret (sellist võre vaatamist nimetatakse adapteerimiseks), siis tõusevad läved võrreldes adaptatsiooni puudumisega vaid sellisel juhul, kui testitava võre ruumiline tihedus ja kalle langevad kokku adaptatsiooniks kasutatud võrega. Blakemore ja Campbelli arvates kõneles see tulemus sellest, et sarnaselt kassile on inimese ajus neuronid, mis reageerivad valivalt vaid ühele kindlale kujutise omadusele. Näiteks kindla suurusega heleduse muutus mingis kindlas nägemisvälja kohas, mis kulgeb ühes kindlas orientatsioonis. Kui just nendele tunnustele reageerivaid närvirakke väsitada kontrastse pildiga, siis nad muu-

¹1984. aastal õnnestus mul Barlow Tallinnasse kutsuda Mart Rummeli ja Jaan Rossi korraldatud sümposiumile, kus ta rääkis üsna igavat juttu. Mingit usalduslikku vahekorda temaga kahjuks ei tekkinud, kuigi ta kutsus mind aastaid hiljem esinema kuulsasse Helmholtzi klubisse. Barlow, kes on sündinud 1921. aastal, on kahtlemata legendaarne tegelane mitte üksnes selle pärast, et tema ema Nora Darwin, kes elas 104 aastaseks, on Charles Darwini neljanda põlve lapselaps. 1953. aastal oli Barlow see, kes näitas, et konna silma võrkkesta rakud reageerivad valivalt erinevatele lihtsatele kujutise omadustele, mis lubas oletada, et neuronite funktsiooniks on avastada neid omadusi, millele nad on häälestatud.

tuavad tuimemaks ja nende tööle saamiseks on tarvis rohkem energiat, mis avaldubki tunnuste suhtes valivas nägemislävede tõusus.

Pole raske aru saada, miks just psühholoogid sellest tulemusest nii erutusid. See oli enne moodsaid ajukuvamise meetodeid ja psühholoogidel polnud sel ajal mingit võimalust piiluda töötava aju sisse. Nüüd aga selgub, et ilma ajusse elektroode torkamata piisab ühest minutist väsitamisest, et leida inimese ajus üles grupp neuroneid, mis on äravahetamiseni sarnane nendega, mis on leitud kassi või makaagi ajus. Targemana asjale tagasi vaadates tundub see liiga lihtne ja ilus, et tõsi olla. Kuid sellel ajal ei hoolinud keegi sellest ja tuhanded katseisikud istusid adaptatsiooni katsetes, et väsitada neuroneid kõikvõimalikele kujutise omaduste kombinatsioonidele. Väga lihtne oli leida orientatsiooni ja liikumise detektorid, mille kohta oli piisavalt informatsiooni loomkatsetest. Kuid uurijad on auahned ja tahtsid enam. Miks ei võiks olla ajus rühm neuroneid, mis reageerivad mitte üksnes suurusele ja orientatsioonile, vaid veel ka punasele värvile. Ning neid tunnuseid võib veel lisada. Näiteks võiks veel mõelda sügavuse peale. Kuna sellisele tunnuste lisamisele loogilist piiri ei saa ette panna, siis ilmus uurijate kõnepruuki kollase Volkswageni ja vanaema detektor. Tõepoolest, kui tunnuseid on piisavalt palju, siis võivad nad piiritleda mitte ainult mingit üldist objektide klassi, vaid ka unikaalset üksikobjekti, näiteks „minu kallid tädi Leida”. Muuseas, ei läinudki palju aega, et ahvi ajust leida mitte üksnes rakud, mis reageerivad ainult siis kui nägemisvälja ilmub kae või



Joonis 1. McColloughi efekt. Kõigepealt tuleks vaadata ülemist, mustvalget pilti ja veenduda, et tõepoolest on pildil ainult mustad ja valged triibud. Seejärel tuleks jõllitada mõned sekundid punasemustatriibulise pildi (võre) keskosa, seejärel rohelistemustatriibulise võre keskosa mõned sekundid. Niimoodi vaheldumisi teha 3 minutit. Nüüd suunata pilk ülemise pildi keskossa ning efekti näevad need, kellele tunduvad horisontaaltriibud rohekad ning vertikaaltriibud roosad.

näo kujutis, vaid ka täiesti konkreetne inimene.

Muidugi olin ma koos teistega sellest vaimustuses. Ma isegi kirjutasin sellest ülevaate „Nägemissüsteemi mikrostruktuur”, mis ilmus ülikooli rotaprintis 1975. aastal. Isegi selles veidi naiivsevõitu raamatus on näha raskusi, millele üksikneuronite revolutsioon kohe alguses põrkas. 1965. aastal avaldas Celeste McCollough ajakirjas *Science* artikli, mis

kirjeldas huvitavat värvi järeletoimet (Joonis 1). Tavaline värvi järeletoimet, kuid tingitud testvõre orientatsioonist. Esimene mõte näiks ju kinnitavat oletust, et inimese ajus on neuronid, mis kodeerivad üheaegselt värvi ja orientatsiooni, kuid korralikult asja läbi mõeldes on raske näha, kuidas oleks seda võimalik ainult väsimusega seletada. Näiteks McColloughi efekt (Joonis 1) püsib 24 tundi või isegi rohkem.

Kuigi kõigile pidi selge olema, et lihtsad füsioloogiast tuntud omadused ei suuda selektada psühholoogiliste katsete tulemusi, jäi füsioloogia pikaks ajaks psühholoogia tõe kriteeriumiks. Tegelikult selline füsioloogiline terror püsib tänapäevani: psühholoogilised argumendid on väheveenvad selle hetkeni, kui pole ette näidata mõnda kindlaks tehtud neuronite omadust. Enamus psühholoogide poolt kirjutatud taju artikleid algavad sellega, et nimetatakse mõnda kindlat ajupiirkonda, mis teadaolevalt tegeleb värvi, liikumise või mõne muu omaduse analüüsiga ja uuringu

edukust mõõdetakse sellega, kui hästi inimkatsetes saadud andmed sobivad kokku neuro-nite aktiivsuse mustriga. Üsna varsti sain ma aru, et selline mõttelaad on pigem kahjulik ja iseloomustab psühholoogide alaväärtust, mida nad tunnevad nende ees, kes uurivad ainsat reaalselt asja – aju. Vaatamata suurtele edusammudele aju uurimisel lubavad invasiivsed ja mitteinvasiivsed meetodid uurida vaid väga lihtsaid ja elementaarseid ajutegevuse avaldusi. Psühholoogilisest katsest tuletatud teooria on peaaegu alati palju keerulisem, kui seda suudab näidata näi-

teks üksiku neuroni aktiivsuse mõõtmine kassi või ahvi ajus. Seepärast peaks õpetaja ja õpilase vahel olema vastupidine: füsioloogid peaksid otsima füsioloogilisi vasteid mudelitele, mida psühholoogid on oma uurimuste põhjal konstrueerinud, mitte aga vastupidi.

Viide:

Blakemore, C. & Campbell, F.C. (1969). On the existence of neurones in the human visual system selectively sensitive to the orientation and size of retinal image. *Journal of Physiology*, 203(1): 237–260.

ISIKSUSEPSÜHHOLOOGIA PRAKTIKA: SEIKU EESTI TŠERNOBÕLI VETERANIDE UURINGUST

Kaia Laidra

Ülikooli ajal isiksuse valdkonnas uurimistööd tehes piirdus kontingent, kellega andmeid kogudes kokku puutusin, kooliõpilaste ja tudengitega. Mõlemad rühmad olid hästi drillitud tegema seda, mida kästakse: vastama kiiresti ja kohusetundlikult kõigile küsimustele, järgima nõutud vastuseformaati, mitte protesteerima ega lisaküsimusi esitama. Vastama ka siis, kui mõni väide kordub testis pisut muudetud sõnastuses juba viiendat korda või sisaldab sõnu, mille tähendusest selget ettekujutust ei ole. Kui ma sellise kogemusega varustatult 2010. aasta sügisel Tervise Arengu Instituudis (TAI) Eesti Tšernobõli veteranide ja nende eakaaslaste seas psühholoogilist uuringut tegema asusin, olid üllatunud, mis väljaspool koolisüsteemi inimeste uurimine kaasa tõi, varmad tulema. Kindlasti on iga isiksuseuurija jaoks põnev ja

mõneti valgustuslik kogeda, kui silmatorkavaks ja reaalseks võivad muutuda individuaalsed erinevused inimeste käitumises ja reaktsioonides, kui neile on postiga saadetud uuringuankeedid. Mõnda erendamalt meelde jäänud seika järgnevalt jagada püüangi.

Uuringu taustast

1986. aasta Tšernobõli tuumajaama avarii tagajärgi käis Eestist kõrvaldamas ligi 5000 meest. Varasemad uuringud on näidanud, et Tšernobõli veteranide Eesti kohort ei erine vähihaigestumuselt ega üldsuremuselt Eesti meesrahvastikust, küll aga sooritavad veteranid rohkem enesetappe. Nende tulemuste põhjal võis oletada, et avariipiirkonnas töötamine avaldas mõju eelkõige meeste vaimsele tervisele. Uuringu eesmärk oligi uurida peamiselt traumaga seotud psüühikahäirete sümptomeid

ja levimust Eesti Tšernobõli veteranidel võrreldes neid samaealiste (sünd 1937–1967) Tšernobõlis mittekaanud meestega. Uuringu esimeses etapis toimus postiküsitlus, teises etapis viisid kliinilised psühholoogid läbi struktureeritud intervjuud osaga postiküsitluses osalenutest.

Niisiis pärinevad järgnevad seigad postiküsitlusest, mille valimisse kuulus 809 Harjumaal elavat Eesti Tšernobõli veterani ja 1250 umbes samas vanuses (43–73 a) rahvastikuregistrist juhuslikult valitud Harjumaa meest. Osalejate vaimse tervise seisundi hindamiseks sisaldas uuringu ankeet mitut enesekohast depressiooni, ärevuse ja alkoholi liigtarvitamise sümptomskaalat. Koos ankeediga saadeti uuringus osalejatele uuringu eesmärgi tutvustav kaaskiri ja „makstud vastus“ ümbrik täidetud ankeedi tagastamiseks. Uuringu protseduur oli selline, et kui inimene kahe nädala jooksul pärast ankeedi saat-

mist ei vastanud, saadeti talle meeldetuletuskiri; kui ka sellele ei järgnenud kahe nädala jooksul täidetud ankeedi tagastamist või teadet vastamisest keeldumisest, saadeti uuesti ankeet koos kaaskirja ja vastusümbrikuga. Kaaskirjas oli minu kui uuringu vastutava läbiviija telefoninumber ja meiliaadress juhuks, kui osalejatel tekib uuringu kohta küsimusi või soovitakse teatada mitteosalemisest.

Inimesed tahavad rääkida

Esimene asi, mis mind üllatas, oligi see, kui palju mulle tegelikult helistati. Võiks ju mõelda, et kes tahtis vastata, selle jaoks oli saadetud ümbrikus kõik vastamiseks vajalik olemas, ja kes vastata ei tahtnud, lihtsalt ignoreeris uuringut. Kuid tegelikult oli osalejate tagasiside aktiivne ja küllalt eripalgeline, andes tunnistust, et Tšernobõl on nii veteranide kui teiste sama põlvkonna meeste jaoks endiselt aktuaalne ja emotsionaalne teema. Minu poole pöörduti väga erinevate küsimustega, alates sellest, kas võib ikka kindel olla, et uuringus kogutud delikaatsed isikuandmed kuhugi ei leki, kuni selleni, kust saab osta radioaktiivse kiirguse mõõteseadmeid. Veteranid tundsid huvi neile ette nähtud toetuste ja soodustuste vastu (millega TAI mitte kuidagi seotud ei ole), kontrollrühma mehed avaldasid imestust, et neid äkki sellise teemaga seoses tülitatakse. Lugusid sellest, kuidas „ma olin ka tegelikult Tšernobõli minejate nimekirjas, aga õnnestus viimasel hetkel kuidagi kõrvale põigelda“ kuulsin rohkem kui kord. Samuti lugusid sugulastest-tuttavatest, kes Tšernobõlis käisid, ja mis neist saanud on. Helistamise aktiivsus

suurenes hüppeliselt esimestel päevadel pärast iga postiringi. Nii mõnigi meeldetuletuskirja saaja vabandas, et ei ole veel ankeeti ära saatnud („homme panen posti!“) ja ka neile, kes vastata ei soovinud, sai ilmselt selgeks, et ega neid muidu rahule ei jäeta, kui nad selleks ise soovi ei avalda.

Oli meeldivaid kõnesid, kus sooviti uuringu tegemiseks jõudu, kuid ka üsna ärritunud ja ähvardavaid äraütlemisi. Mõned kõned olid emotsionaalselt päris rasked: uuringu läbiviijana ei olnud ma valmis selleks, et paari veterani abikaasad minus viimast lootuskiirt nägid, kelle poole pöörduda oma meeste alkoholiprobleemidele või somaatilistele haigustele lahendust ja ravi otsides. Samuti mäletan hästi kõnet veteranilt, kes arvas, et juba idee võrrelda Tšernobõli veterane meestega, kes ei ole Tšernobõlis käinud, on pehmet öeldes jabur, sest „veteranid ei ole ju täisväärtuslikud inimesed“. Rääkisime temaga pikalt sellest, kui lootusetult valesti on kõik nii uuringu ankeedis kui Eesti Vabariigis. Kahjuks keeldus helistaja uuringus osalemast, ehkki tema ankeedivastused oleksid mulle kahtlemata suurt huvi pakkunud.

Ootamatud külalised

Kuna tegin postiküsitlust, ei osanud ma oodata, et vastajad võiksid pidada vajalikuks uuringu läbiviijaga isiklikult kohtuda. Koguni viis veterani ja ühe veterani kaasa otustasid aga siiski omal initsiatiivil TAI-sse kohale tulla. Kord oli visiidi ajendiks uue ankeedi küsimine, sest eelmisega oli midagi juhtunud, kord

tuldi isiklikult teada andma, et ikka üldse ei soovita uuringus osaleda, kord sooviti täpsemat infot veteranide soodustuste kohta.

Kahel korral lõppes visiit minult raha küsimisega. Selle põhjuseks oli ilmselt asjaolu, et 1990.-ndatel TAI eelasutuses toimunud uuringus, kus veteranidelt vereproove võeti, anti igale osalejale 100 krooni. Küllap oli sellest sündmusest mõne veterani mällu kinnistunud seos, et kui Hiiule minna, siis saab raha.

Tarbija küsib

Nii mõnigi keeldumine oli ajendatud vastumeelsusest vastata isiklikele küsimustele ja murest andmete võimaliku lekimise pärast. Üks ankeedi saaja pöördus selle murega lausa tarbijakaitseametisse ja palus sealt eksperthinnangut, „kas on ikka normaalne“, et teda sellisel kombel ära kasutatakse, et tema käest Tšernobõli-teemalise uuringu varjus laste ja nädala jooksul joodud õllede arvu küsitakse. Tarbijakaitseamet „kui reklaami- ja tarbijakaitseaduse üle järelevalve teostaja“ võttis küsimuse menetlusse ning pöördus selgituste ja kommentaaride saamiseks TAI poole. Viitasime oma lakoonilises vastuses uuringu kaaskirjas sisalduvale infole ja TAI põhimäärusega kehtestatud põhitegevustele ja ülesannetele. Tarbijakaitseametil rohkem küsimusi ei olnud, ilmselt sai „tarbija“ kaebus lahendatud.

Üksildaste südame klubi

Taas kord helises telefon. Inimene, kellel ankeedile vastata palusin, rääkis mulle ära, miks ta seda teha ei saa ja küsis siis ootamatult: „Aga kas te ing-

lise keelt oskate?“ „Natuke ikka,“ vastasin kõhklevalt. „Kas te seda teate, mida tähendab inglise keeles „I love you“?“ Provokatsiooni tajudes püüdsin otsetõlget vältida ja üritasin välja keerutada öeldes, et seda väljendit kasutavad inimesed, kes üksteisest väga hoolivad. Vestluspartner ei jäänud selle vastusega siiski päris rahule ja üritas teistpidi: „Aga kas mina võin teile öelda „I love you“?“ Avaldasin arvamust, et see ei oleks ehk päris kohane. „Ah soo... Kas see on siis lausa... seksiga seotud?“ tegi küsija veidi itsitades omad järeldused.

Loominguline lähenemine

Nii mõnelgi vastajal tekkis raskusi enda vastuste sobita-

misega ankeedis ette nähtud formaati. Näiteks saadeti mulle meil, milles oli vabas vormis kokku võetud autori elu olulisemad sündmused ja tema seos Tšernobõliga. Tunnustasin autori püüdlusi ja koostöövalmidust, kuid palusin tal siiski ankeedi küsimustele lisaks vastata. Ankeet jäi paraku saabumata.

Kui küsimustikule ei vasta mitte üliõpilane, vaid lihtne keskealine töömees, võib täidetud küsimustik üllatusi pakkuda. Päris mitu vastajat ei pidanud paljudeks ankeedi serval küsimusi kommenteerida või elutarkust jagada („Kõik joovad, ainult öökull ei joo, sest päeval ta magab, aga öösel on poed kinni“), mille vastu uuringu läbiviijal ju mi-

dagi olla ei saa. Probleemiks osutus aga see, et lihtne keskealine töömees on väga valiv, millistele küsimusele ta vastab ja millistele mitte. Selline valivus viis skaalade skoorimisel kurva tulemuseni: koguni 23% tagastatud ankeetidest ei saanud uuringu põhiküsimuse analüüsimiseks kasutada, sest sümptom-skaaladele oli kas väga lohakalt vastatud või üldse vastamata jäetud. Kuidas viia sellist uurin-
gut läbi nii, et kogutud andmed oleksid parema kvaliteediga, on küsimus, mis vajab tõsisemat järelemõtlemist.

Tšernobõli veteranide psühhiküsitluse kogemust üldiselt kokku võttes sai selgeks, et „päris elus“ inimest uurida ei ole lihtne, kuid see-eest on huvitav!

KLP ON ÜKS KKK

Maie Kreegipuu

EuroPsy eesti NAC esimees

Kuidas Leida Psühholoogi on üks Korduma Kippuv Küsimus. Meeleheitel inimesed ekslevad netirägaastikes ja helistavad igasse paika, kus näevad mõnd p, s või ü tähte sisaldavat sõna. Eriti suure koormuse all on ikka olnud ülikooli psühholoogia osakond. Inimesed kurtsid oma muresid ja palusid psühholoogide kontaktandmeid, aga ka hinnanguid ja juhtumikorraldust – kes on Eesti kõige parem psühholoog ja kuidas ma saaksin tema vastuvõtule (soovitavalt otsekohe ja ilma rahata).

Riigiametnikud olid aga kurjad – miks EPL ei pea psühholoogide registrit ega vahenda tööpakkumisi. Vastus, et kutse olemasolu saab vaadata Kutsekoja kodulehelt, ei rahuldanud. Esiteks olevat psühholooge kut-

seregistris raske (täpne tsitaat on “võimatu”) üles leida, teiseks, seal on ju “ainult kliinilised ja koolipsühholoogid”, lihtsalt psühholooge pole ja kolmandaks, telefoninumbrit, aadressi jms kutseregistris ei leidugi.

Neti annab “psühholoogia” peale muidugi palju vastuseid. Iseasi, kas need on järjestatud psühholoogide professionaalsuse ja usaldusväärsuse või info-tehnoloogilise suunamiskunsti alusel. Esikohal on EPL, nii et me võiks ju rahul olla? Edasi tuleb igasugust, isegi Melanhooliaga on võimalus kokku põrgata. Noored kolleegid on ka muret avaldanud, et Eestis võib igaüks end psühholoogiks nimetada ja ei ole vähimatki võimalust kontrollida, mille alusel ta nii teeb. Ja aeg-ajalt tuleb kellelgi jälle meelde nuriseda, et miks “lihtsalt

psühholoogi” kutseid ei anta.

Kõik need mured (ja palju teisi veel, mille peale mõni seni tulnudki pole), saavad õige pea lahenduse. EFPA pani äsja üles üle-euroopalise psühholoogide kutseregistri (www.europsy-efpa.eu/search) ja EPL-il on suured lootused juba tuleval aastal ka eesti psühholoogidest soovijad sinna üles saada. EPL on moodustanud kohaliku tunnistusekomitee (NAC), esitanud aprillis taotluse hakata EuroPsy tunnistusi välja andma ja just täna saabus EFPA peakorterist Euroopa tunnistusekomitee (EAC) lahke vastus: tuleks liisada veel 3-4 pisitillukest analüüsi /seletuskirja ning kui need saadetakse, on lootust juba aasta lõpuks lubakiri kätte saada.

Keda EuroPsy huvitama hakkas, leiab eestikeelset infot EPL-i kodulehelt <http://www.epl.org.ee/wb/pages/>

TEEKOND 270-ST 42-NI**Anni Tamm***TÜ psühholoogia 2. aasta*

“Tahan mõista, miks inimesed käituvad nii nagu nad käituvad” kirjutasin 6 aastat tagasi oma motivatsioonikirjas psühholoogia bakalaureuseõppesse kandideerides. Mida iganes see ka ei tähendanud, olen kõik need ihaldatud suurepärase võimed praeguseks kindlasti omandanud ning küllap seetõttu bakalaureusetudengite vastuvõtukomisjonis koha saingi. Kokku avaldas soovi psühholoogiat õppima asuda 270 inimest. Vastuvõtt toimus teadagi paremusjärjestuse alusel, lähtuvalt riigieksamite ja sisseastumiskatsete alusel kujunenud punktidest. 30% sellest punktisummast andsid eesti keele ning kas võõrkeeke, ühiskonnaõpetuse või matemaatika riigieksamite tulemused (kumbki eksam 15%).

40% osakaaluga oli akadeemiline test, mida tuli sooritama 211 inimest. Kõikide testi sooritajate keskmine tulemus oli 48,6 punkti. Erialakatsel pääsemiseks oli vaja saada vähemalt 40 punkti. Selle künnise ületas 156 kandidaati, kelle keskmiseks kujunes 54,9 punkti. Nelja inimese tulemus oli seejuures 80 või rohkem punkti ning sellega kindlustasid nad omale riigieelarvelise koha psühholoogia bakalaureuseõppes.

Ülejäänud 152-te ootasime aga erialakatsel, mille tulemus moodustas 30% vastuvõtul kogutavast punktisummast. Erialatest koosnes kirjallikust ja suulisest osast. Kirjalikult tuli vastata kümnele psüh-

hologia-ainelisele valikvastusega küsimusele (nt. miks on ajupind kääruline või kuidas on keel ja mõtlemine omavahel seotud) ning kirjeldada, kuidas uurida teatud psühholoogilist probleemi (nt. kas arvutimängude mängimine mõjutab inimese vaimseid võimeid). Lisaks tuli kandidaatidel täita laiendatud CV, mis andis neile võimaluse ennast kiita või siis ka laita, kui selleks soovi oli. Kirjaliku osa keskmised punktisummad olid järgmised: 5,6 kümne küsimusega testis ja 7,6 uurimisküsimuse puhul. Uurimistöö kavandi puhul hindasime eelkõige selle selgust ja loogilisust: kas on kirjeldatud, miks, keda ja kuidas testida ning kas uurimuse meetod on vastavuses selle eesmärgiga.

Eelnevalt täidetud CV ning kirjalik test olid aluseks vestlusele, kuhu jõudis 112 inimest. Kuna kandidaate oli palju, moodustasime kaks komisjoni. Ühe inimese peale oli arvestatud umbes 10 minutit, mille jooksul püüdsime selgusele jõuda kandidaadi motivatsioonis ja huvis psühholoogia vastu ning tema eeldustes erialaõpinguteks. Pea igalt kandidaadilt sai küsitud tema arvamust õppekava kohta. Hea mulje jättis see, kui inimene oskas sealt välja tuua enim huvipakkuvaid aineid. Kahtlusi kandidaadi huvis psühholoogia õpingute vastu tekitas vastus, et ta pole jõudnud veel õppekavaga tutvuda. Komisjoni “vanade olijate” sõnul on varasematel aastatel kandidaatide seas populaarne olnud soov “inimesi aidata”. Sel aastal oli aga palju neid,

kes huvitusid teaduse tegemise kaudu inimesteni jõudmisest ning paaril korral oli isegi doktorikraadi omandamise soovist juttu. Sarnaselt eelmistele aastatele oli neid, kes olid eelnevalt teist eriala õppinud (nt. matemaatika, geograafia, juura, iluteenindus), kuid soovisid selle psühholoogia vastu välja vahetada või siis psühholoogiat sellele lisaks õppida. Samuti oli neid, kes juba õppisid psühholoogiat riigieelarvevälisel kohal, kuid soovisid n-ö tasuta kohta. Nende suhtes olid meil aga pisut teistsugused ootused. Näiteks eeldasime nendelt kõrgema tasemega uurimistöö kavandeid kui neilt, kes polnud varem psühholoogiat õppinud ega sellealaste uurimustega kokku puutunud. Üldiselt oli kandidaatidega meeldiv vestelda ning intervjuud möödusid lõbusas meeleolus. Hoolimata meie püüdlusest vahel ka kurjemat nägu ja häält teha, kiideti, kui toredad me oleme.

Keskmiseks vestlusel kogutud punktisummaks oli 7,9. Kogu erialatesti keskmine skoor oli 54,6, minimaalselt saadi 9,3 ning maksimaalselt 95,6 punkti. Erialatesti erinevate osade tulemuste vahel oli mõõdukas korrelatsioon ($r=0,52-0,63$), kõrgeim korrelatsioon oli CV ning uurimisküsimuse eest saadud punktide vahel. Seosed olid ka riigieksamite, akadeemilise testi ning erialatesti tulemuste vahel ($r=0,30-0,44$).

Psühholoogia bakalaureuseõppesse kandideerimiseks tuli eelnevast (30% riigieksamite tulemused + 40% akadeemiline test + 30% erialatest) kokku saada vähemalt 60 punkti. Riigieelarvelisele kohale saanud 15 inimese

keskmiseks kujunes 80 punkti ning riigieelarvevälisele kohale saanud 23 inimese keskmiseks 63,6. Koos akadeemilise testi tulemusega sissesaanutele sai koha psühholoogia bakalaureuseõppes 42 inimest: 35 naist ja 7 meest, keskmiseks vanuseks 19,8 aastat. Kui varasematel aastatel on vastu-

võetute seas samanimelisi inimesi olnud mitu, siis sel aastal on nime valikuga vaeva nähtud, sest vaid kahel neil oli sama eesnimi.

Mida siis kokkuvõtteks öelda võiks? Vastuvõtukatsete erinevad osad tunduvad mulle igati vajalikud selgitamaks välja suure arvu kandidaatide

seast tugevaimad. Olgugi, et komisjoni liikmete väsimus vastuvõtukatsete viimasel päeval on positiivses korrelatsioonis kandidaatide arvuga, on tore, et psühholoogia eriala jätkuvalt populaarne on ning järelkasvu pärast muretsema ei pea.

UUED LIIKMED

Jaan Aru

Jaani soovitamine on isegi kergelt egoistliku kallakuga akt, sest olen üsna veendunud, et sellest saab kunagi oluline rida minu CV-s. Jaan on uskumatu töövõimega ja intelligentne noor psühholoog, kelle teaduslikku pagasisse kuuluvad juba täna kümnekond teaduslikku artiklit ja raamatut, mis teeksid mitmed kogenumadki teadlased pisut kadedaks. Aga ilmselt ei tee, sest Jaan on peale tarkuse ja töökuse ka koostöövalmis, soe ja avatud noormees. /.../ Lisaks kõigele muule peab Jaan ülipõnevat tead(v)useblogi <http://teadvus.wordpress.com/>, kus ei pakuta mitte 10 minutiga saabuvat õnne ja edu vaid mõtlemisainet ja arupidamisfoorumit. Lehekülg on populaarne ja juba praeguseks edendanud emakeelset teaduslikku psühholoogiamõtte arengut rohkem kui piisavalt selleks, et selle keskkonna looja võiks kuuluda EPLi.

Kairi Kreegipuu

Jaan on psühholoogiatalent, kes on küll käinud välismaal väga tunnustatud Max Planki Instituudis enast täiendamas, kuid ei ole kunagi olnud Eesti jaoks „kadunud“. Jaani talendi tunnistuseks on tema avaldatud artiklid, mis oma sügavuses ja selguses on täiesti imekspandavad, arvestades tema noorust. Artiklite ja tehtud töö kvaliteeti näitavad ajakirjad, kus tema artiklid on ilmunud (nt Neuroscience ja Behavioral Reviews, vt ka Laualeht nr 50, 2012). Eraldi mainimist on väärt prof. Talis Bachmanniga koos avaldatud eestikeelne raamat „Tähelepanu ja teadvus“ (Tänapäev, 2009). /.../ Jaani kõikide lugematute psühholoogiasaavutuste üleslugemisele ma siinkohal isegi ei pretendeeri, lisan vaid, et Jaan on väga hea teadvusepsühholoogia populariseerija ka oma etteastete kaudu.

Iiris Tuvi

Kristi Esperk

/.../ Selle põhjal, mida olen Kristist õppimise jooksul näinud võin arvata, et patsientidega töös on ta paindlik ja empaatiline, aga ka sama moodi järjekindel nagu teisteski tegevustes. Ta püüab aidata patsientidel näha laiemat või uut perspektiivi ning julgustab neid tegema asju, mida nad senini pole julgenud teha. Samasugust arengut peab ta endagi juures oluliseks. /.../ Kristi on valmis ka psühholoogide ühiseid asju ajama, teda huvitavad kliiniliste psühholoogide töö tingimuste, sisu ja tulemuslikkuse omavahelised seosed. Usun, et ka EPLi kuuludes on Kristi valmis kaasa aitama nii psühholoogide töötingimuste parandamisele Eestis kui laiemalt psühholoogide rolli selgitamisele ühiskonnas.

Anu Aluoja

/.../ Kristi on kliinilise psühholoogia alal aktiivne ja edasipüüdlik, olen märganud tema osalemist paljudel erialaüritustel, võib öelda, et ta tegutseb eriala eesliinil. Hiljuti loodud EPLi kliinilise psühholoogia

erialaseksioon vajaks täiendust just temasuguste inimeste näol./.../

Kristo Burk

Tema võimekus ja tublidus, kuid sellega kaasnev tagasihoidlikkus on üsna haruldane ja samas psühholoogile väga vajalik omaduste kombinatsioon. Arvan, et Kristil on olemas see oskus oma klienti aidata ja nõustada terapeutilises koostöösuhtes nõ "paika panemata", tema olukorda lihtsustamata ja teda seeläbi alavääristamata. Kristi tublidust näitavad hästi tema jätkuv enese arendamine ja koolitamine, töö vabatahtlikuna ning enese proovilepanek sedavõrd keerulisel teemal nagu seda on leina rühmateraapia.

Marika Paaver

Katrin Kaljula

Alates 2007. on ta atesteeritud koolipsühholoog ning töötab Eesti suurima õpilaste arvuga koolis, Viimsi Keskkoolis, koolipsühholoogina. Alates 2010. on ta atesteeritud kliiniline psühholoog, töötab Psühhiaatria ja Psühhoteraapia Keskuse SENSUS Tallinna keskuses psühholoogina. /.../ Tema läbiviidud uurinud lapse- ja noorukiea depressioonist Eestis on andnud infot selle kohta, millised on lapsee depressiooni vanuselised ja soolised iseärasused ja kuidas ning millistest kontekstidest oleks kõige mõistlikum selle avaldumist hinnata. /.../ Katrini kohandatud meetod on üks ainuke siin lapse- ja noorukiea depressiooni ja kaasuvate probleemide hinnangumeetodeid Eestis. /.../ Katrin on väga hinnatud ja nõutud spetsialist. /.../ Ta on kindlasti üks perspektiivikamaid noori kliinilisi psühholooge, kellel teadmised nii psühhopatoloogiast kui psühhoteraapiast ning väga mitmekülgne kogemus nii koolist kui kliinikust.

Katri-Evelin Kalaus

Meie tööalastes kokkupuudetes on Katrin näidanud end hea spetsialistina, eriti laste ja noorukite psüühika- ja käitumishäireid puudutavas osas. Katrin on terava taibuga ja suhtlemisel väga vahetu; tõenäoliselt aitavad need omadused tal saavutada head terapeutilist suhet ka oma patsientidega. Katrin jätkab aktiivselt enda erialast täiendamist, osaledes nii koolitustel ja erialakonverentsidel kui ka tehes ise erialaseid ettekandeid, rääkimata veel enesetäiendusest, mis on seotud tema tööga koolis.

Peeter Pruul

Carolina Murd

Tänapäevaks on Carolina mitmeski osas minust pikade sammudega mööda astunud ja kujunenud viljakaks (noor)teadlaseks. Seda suuresti tänu sihikindlusele ja töökusele ning muidugi ka prof. Talis Bachmanni energilisele ja inspireerivale juhtimistiilile, sest laboriuksest sisseastununa sai värskest doktorandist ühtäkki laborijuhataja ja –hing. /.../ Carolina kindla toimetamise all pandi käima ajuprotsesside mõjutamise eksperimentaalne seade (transkraniaalse magnetstimulatsiooni süsteem) ning see võimaldab nüüd kõigil huvilistel küsida üha põnevamaid küsimusi inimese taju ja teadvuse kohta.

Kairi Kreegipuu

Carolina on ülitubli Tartu Ülikooli doktorant ning spetsialist, kes liitus meie laboriga doktorantuuri esimesel aastal ning sai kohe asendamatuks. Tema töökus ning vastutulelikkus, vahe mõistus ning lahke olek on edendanud paljusid meie labori eksperimente ning tudengite töid. /.../ Carolina on avaldanud oma nelja doktorantuuriaasta jooksul 16 lühemat või pikemat artiklit, mis on kordades rohkem artikleid kui enamus tema kaasdoktorantidel. Artiklid puudutavad paljusid nägemistaju ja teadvuse aspekte, alustades tema põhihuvist liikumistajust ning lõpetades kofeiini mõjuga ajule.

Carolina vastuvõtmine EPLi liikmeks lisaks EPLi inimese, kes just oma igapäevatööga tõesti arendab Eesti psühholoogiat professionaalsemaks ning seega arendab Eesti teadust ning ühiskonda.

Iris Tuvi

Triinu Nüberg-Pikksööt

Oma teadustöid on ta teinud põhjalikult ja motiveeritult. /.../ Mitte vähema huvi ja süvenemisega on ta õppinud kognitiiv-käitumisterapeudiks. Nii põhjalikke ja samas selgeid juhtumikirjeldusi kui Triinu teeb ei näe juhendajad just sageli. Terapeudina suudab ta hästi kokku panna teadmisi ja oskusi ning hoolimist ja empaatiat patsientide vastu. Sedasama soojust jätkub tal ka teistele inimestele enda ümber.

Anu Aluoja

Pidades silmas EPLi põhikirjalisi eesmärke (Põhikiri, p.2) julgen Triinut EPLile soovitada, kuna tean, et tal on kindlasti saavutusi esimese kolme eesmärgi alal:

- 1) eesti psühholoogia professionaalne kõrge tase
- 2) arenenud psühholoogiateadus Eestis ja teadustulemuste efektiivne kasutamine praktikas
- 3) Eesti Vabariigi elanike psüühiline heaolu

Mul oli au retsenseerida Triinu magistriprojekti "Depressiooni sotsiaalsete ja majanduslike mõjutegurite hindamine", mis on näide teaduslikust panusest Eesti elanike psüühilisse heaollu. Teadustulemuste efektiivseks kasutamiseks on Triinu koos kolleegidega loonud psühholoogilise abi ettevõtte "Katriito", kuhu alati julgen hädalisi suunata. Eesti elanike heaolu suurendamise praktilise tegevuse kõrval jätkab Triinu ka heaolu mõjutavate tegurite uurimist oma doktoritöös. /.../ Psühholoogiatudengid tavatsevad küsida, milline on õige psühholoog. Tavatsen vastata, et nii nagu ei ole ühtainsat viisi olla hea politseinik või hea ema, ei ole ka ühtainsat viisi olla hea psühholoog. /.../ Ühe hoopis teistlaadse definitsiooni on andnud EPLi lahkunud liige Vello Sermat: "... inimesed, kes ei taotlenud omakasut, kuulsust või rikkust, vaid löid hooliva ja sõbraliku miljöö enda ümber." Ka seda erilise soojuse atmosfääri on Triinu ümber tunda, st võta milline psühholoogi definitsioon tahes, Triinu sobib nagu valatult.

Maie Kreegipuu

Margit Tamm

Margit on atesteeritud kliiniline psühholoog ja psühhoterapeut. /.../ Töötab alates 2006. aastast kliinilise psühholoogi ja psühhoterapeudina Psühhiaatria ja Psühhoteraapia keskuses SENSUS. Ta on osalenud uute grupisekkumiste kohaldamises Eesti oludele. /.../ Margit on hinnatud spetsialist nii oma kolleegide kui patsientide hulgas.

Katri-Evelin Kalas

Margit on SENSUS-es töötades näidanud end silmapaistva spetsialistina nii individuaalses psühhoteeraapias, paari- kui ka grupiteeraapias. Ta on mitme aasta jooksul juhendanud sotsiaalfoobia gruppe ja saavutanud selles töös väga häid tulemusi. Margit on edukas lektor, õpetaja ja õppur. Ta on vastutulelik kolleeg ja empaatiline inimene, kelle poole kolleegid sageli pöörduvad abi või nõuande saamiseks.

Elen Kihl

Ta on tasakaalukas ja kindel, luues nende isikuomaduste läbi turvatunnet nii patsientides kui ka kolleegides. Margiti kogemustele, õppimisvalmidusele ja tasakaalukusele toetudes julgen vajadusel tema juurde suunata ka keerukamate haiguslugude ja isikuomadustega patsiente. Margit on hinnatud koolitaja.

Peeter Pruul

KLIIINILISE PSÜHHOLOOGI TÖÖ ARVUTI- JA INTERNETISÕLTUVUSE KORRAL

Pille-Riin Kaare

EPLi liikmekandidaat

kliiniline psühholoog

psühhoterapeut

MTÜ Hasartmängusõltuvuse

Nõustamiskeskus

PERH Psühhiaatriakliinik

“Minu laps on arvutisõltlane! Ta ei saa enam üldse arvutist välja!”

„Minu elukaaslane on internetist täielikus sõltuvuses. Igal õhtul istub nina arvutis ja ei räägi minuga ühtegi sõna. Kui proovin temaga suhelda, siis ta ärritub. Vastab: “Kohe-kohe”, aga kulub tunde, vahel terved ööd, internetis istudes.”

Umbes selliste lugudega pööratakse viimasel ajal üsna sageli psühholoogi poole abi saamiseks. Aga ei RHK-10 ega DSM-IV tunne häireid nagu interneti- või arvutisõltuvus. Ja ei saa tunda ka oodatav DSM-V. Millest me siis üldse räägime? Samas probleem on olemas, vähemalt inimesed ise nii väidavad ja rahvasuus on eelpool toodud nimetused levinud.

Kui nüüd omavoliliselt üritada arvuti- ja internetisõltuvust suruda DSM-IV sõltuvuse kriteeriumitesse, siis väheste sõnamuudatustega saab küll pildi, mis sobib nimetatud häireid kirjeldama:

- a) tugev tung või sundmõte konkreetset tegevust arvutis/internetis sooritada;
- b) võimetus kontrollida oma käitumist ja tegevuse kestvust;
- c) tegevuse lõpetamisel või vähendamisel tekkiv võõrutussünd – tugev ärritus ja viha, mis leevenduvad tegevuse jätku-

val kasutamisel;

d) tolerantuse teke - soovitud meeleolumuutuse saavutamiseks on vaja suurendada tegevuse ajalist mahtu, intensiivsust vms.

e) vaba aja veetmise võimaluste ja huvide progresseeruva taandumine konkreetse tegevuse ees;

f) tegevuse jätkamine vaatamata ilmsetele kahjustavatele tagajärgedele, nagu nägemiskahjustus, kohustuste mitte-täitmine, vms.

Sõltuvushäire poolt räägib ka üldise sõltuvuse arengumudeli sobivus: keegi ei hakka ülemääraselt arvutit/interneti kasutama esimesel kokkupuutel. Ikka samm-sammult käitumise häirumise suunas alates tegevusega kokkupuutest läbi kasutamise, ülemäärase kasutamise ja sealt edasi sõltuvuseni. Oluline on teada, et arvuti- või internetikasutamine iseenesest ei ole sõltuvus. Sõltuvust tekitab konkreetne, tavaliselt positiivseid elamusi kaasa toov tegevus või paar-kolm tegevust arvuti vahendusel. Selleks võib olla mäng, sotsiaalvõrgustik, poodlemine, jututuba vms, harva on sõltuvus lihtsalt sihitust internetis ringikolamisest.

Arvuti/internetisõltuvuse kujunemise aluseks on **anonüümsus, kättesaadavus ja põgenemine**.

Anonüümsus võimaldab maski taha peituda, avaldada või varjata enesekohast informatsiooni täpselt nii, nagu parasjagu vajalikuks peetakse ning vähendab hirmutundet võimalike, tegevusele järgnevate, tagajärgede suhtes.

Teiseks loob anonüümsus võimaluse ennast väljendada või kujundada sellise virtuaalse profiili ehk *digimina* kaudu, mis võib oluliselt erineda inimese päris-minast. Kolmandaks võimaldab anonüümsus väljendada selliseid kogemusi ja fantaasiasid, mis reaalses elus on taunitavad, vägivaldsed või keelatud.

Kättesaadavus tähendab, et oma meelistegevus(t)ega on arvuti vahendusel võimalik tegeleda 24/7 ehk ööpäevaringselt kõikidel nädalapäevadel. Ka raamat või film võivad olla väga kättesaadavad, kuid nendel on alati kindel lõpp. Arvuti ja internet on alati “avatud” ning sealsetest tegevustest puudub vajadus lahkuda.

Arvutis meelistegevuste sooritamise kaudu saadavad stiimulid pakuvad võimalust põgeneda oma negatiivsete tunnete eest. Tegevus arvutis viib mõtted negatiivsetest asjadest (tegemata tööd, tüli, enesehinnangu langus jne.) eemale ja võimaldab tunda vähemalt hetkelist leevendust ehk inimene “unustab” selle tegevuse ajaks oma probleemid.

Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskuses on arvuti ja internetisõltuvuse teraapiaprogrammi teoreetiliseks aluseks kognitiiv-käitumisteraapia (KKT) kontseptsioon. Kuna arvutita tänapäeva ühiskonnas elada ei saa, ei tegeleta programmis arvuti kasutamise täieliku keelamisega. Raviprogramm keskendub hoopis ülemäära arvutikasutamist soodustava mõtlemise ja käitumise äratundmisele, ning õpetab seda mõtteviisi korrigeerima. Sobivad erinevad tehnikad, mida KKT-s kasutatakse ainesõltuvuse, män-

gusõltuvuse aga ka muude psüühikahäirete korral. Raviplaan koostatakse inimese probleemidest ja vajadustest lähtuvalt. Vahel on vaja tegeleda esmajoones hoopis depressiooni, ärevuse või suhte probleemidega. Või hoopiski motiveerimise ja ravisoostumuse loomisega, sest sarnaselt teiste sõltuvustega on sageli probleem teistel, mitte sõltlasel endal.

Üldine raviplaan seansside kaupa:

Ravieelne hindamine

Ravi (umbes 12 seanssi)

Seansid 1 - 2

Motivatsiooni suurendamine

Seansid 3 – 6

Käitumuslik sekkumine

• Ülemäärase arvutikasutamise-ga seotud käitumiste ahel

• *Kõrge riskiga situatsioonid*

• *Käitumuslike strateegiate omandamine*

Seansid 7 – 10

Kognitiivne sekkumine

• *Arvutikasutamise analüüs*

• *Sisemise dialoogi tähtsus*

• *Automaatmõtete teadvustamine*

• *Automaatmõtete ja väärusku-muste tuvastamine ja ümber-kujundamine*

Seansid 11 – 12

Tagasilanguse ennetamine

Kokkuvõtteks: mida arvuti/internetisõltuvuse puhul silmas pidada?

- Arvutit ja internetti ei saa “ära võtta” – seetõttu on oluline keskenduda probleeme tekitanud te-

gevuse/tegevuste kontrol-limisele.

- Tegevus tuvastada, leida viisid ja tehnikad piiramiseks/tegevuse lõpetamiseks.
- Lähtuvalt tegevusest valida sekkumisviisid.
- Arvestada sotsiaalse survega – sotsiaalsete oskuste õpetamine on seega omal kohal.
- Motivatsioon - *on kui nõrk patareid, mida tuleb pidevalt laadida* (Millner & Rollnick, 1991).

Arvuti/internetisõltuvuse ja hasartmängusõltuvuse tasuta psühhoterapia: MTÜ Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus, www.15410.ee

MIDA ME TEAME HETKEL SELLEST, KUIDAS RAVIDA TRAUMAJÄRGSE STRESSIHÄIREGA INIMESI?

Kaia Kastepõld-Tõrs

EPLi liikmekandidaat

kliiniline psühholoog
psühhoterapeut

Käesolev artikkel on kirjutatud ajendatuna 3. märtsil EPL-i kliinilise psühholoogia erialasektsiooni ja kutsekoja korraldatud teavitusüritusel peetud ettekandest „Kliinilise psühholoogi töö traumajärgse stressihäirega patsientidega“ ja selle eesmärk on anda põgus ülevaade traumajärgse stressihäire ravist.

Traumade ja nende mõjudega on inimesed kokku puutunud ilmselt niikaua kui on inimkond eksisteerinud. Alles 1980. aastal sai aga traumajärgse stressi sündroomist ametlikult kirjeldatud psüühikahäire. Tegemist on reaktsiooniga inimest psüühiliselt äärmuslikult trau-

meerinud elusündmusele, mis avaldub peaaesjalikult kolme tüüpi sümptomite grupina – kõrgeenud erutuvus, sündmuse taaskogemine mälu piltide või unenägudena ning traumad meenutavate stiimulite vältimine. Traumajärgset stressihäiret esineb populatsioonis kuni 14%-il, naistel rohkem kui meestel ja rohkem ka riskirühmades (kuni 58%; sõjaväelased, kuriteoohvrid, liiklusõnnetuse ohvrid, katastroofi ohvrid). Hinnanguliselt 25-30%-il traumad kogenutest kujuneb välja diagnostilistele kriteeriumitele vastav traumajärgne stressihäire. Oluline on juurde lisada, et diagnostilistes kriteeriumites (ei RHK-s ega DSM-is) ei sisaldu võimalust häire hilinenud algusele, samas on teada, et umbes 15 protsendil võivad haigustunnused avalduda alles hiljem (*NICE guidelines*) - nt trauma aasta-

päeval, teatud aeg hiljem uude traumasse sattumine. Samuti ei käsitle käesoleval hetkel häirete klassifikatsioonid traumasid eri tüüpidega, vaid pigem piirdu-takse ühe traumajuhi järgsete reaktsioonide kirjeldamisega või jäädakse üldsõnaliseks. Eriala-ringkondades jagatakse traumad kolme tüüpi, mis on erinevad olemuselt, raskusastmelt, mõju-latuselt (Scoboria jt, 2006; Pelcovitz jt, 2000). I tüüpi trauma on ühekordse traumaatilise sündmuse kogemine, mis aga igapäevaelus on paraku suhteli-selt harv: Van der Kolk (2003), tuntud traumauurija, on hinna-nud, et pea pooltel traumakoge-musega inimestel on varasemaid traumasid. II tüüpi trauma tekib, kui esinevad korduvad, mitme-kordsed või seeria traumaatilistest sündmustest, mida inimene kas suudab või siis mitte erista-da kui eraldi sündmusi ning III tüüpi trauma nimetuse all mõel-

dakse arengulisi ehk kiindumus-suhte traumasid, mis on põhjustatud puuduliku hoolitsuse või kiindumussuhte poolt. Kahte viimast nimetatakse ka komplekstraumaks.

Mida me aga teame siis sellest, kuidas neid reaktsioone ravida? Alustame ravijuhenditest. Eestis traumajärgse stressihäire ravijuhendit ei ole, saame siin toetuda mujal maailmas olemasolevale: Ameerika Psühholoogide Assotsiatsiooni juhendile (2003; täiendused 2009), *National Institute of Health and Clinical Excellence* juhendile (2005) ning toetavat informatsiooni leiame TENTS juhendist (*The European Network for Traumatic Stress*, 2009) ja EUTOPA juhendist (*European Network for Psycho-social Aftercare in case of Disaster*, 2008). Järgnevalt kokkuvõtte neis sisalduvast.

Edukas ravi algab häire hindamisest. Traumajärgsete seisundite tuvastamine ja hindamine on tihtipeale keeruline, kuna paljud sümptomite omanikud ei tunne ise häiret ära ja ei pöördu ka seetõttu vaimse tervise spetsialistide poole. Küll aga pöörduvad nad tihti somaatiliste kaebustega kas pere- või eriarsti poole. Kui on tegemist katastroofi olukorraga või muude teadaolevate potentsiaalsete traumasse sattumistega, siis tuleks rakendada skriinimist. Laste puhul kehtib reegel – mida noorem, seda keerulisem on häiret ära tunda. Kui laps ise ei oska nimetada juhtunut, siis vihjet annavad lapse muutunud käitumine, korduv mäng, traumale vihjavad teemad jutus-mängus ja ka lihtsalt paha enesetunne.

Traumajärgse stressihäirega kaasneb tihtipeale muid probleeme. Oluline on, et kaasuva raske depressiooni, kõrge

suitsiidiriski ja sõltuvusprobleemide korral tuleks ravi alustada nimetatutest. Arvestada tuleb, et kaasuv isiksusehäire pikendab oluliselt ravi kestvust.

Võib julgelt väita, et enamusel traumasse sattunudel ei kujune välja traumahäiret, sestap on varases traumajärgses perioodis ka ainukeseks sekkumiseks skriinimine ja jälgimine, kui aga sümptomid püsivad ka kuu hiljem, siis tuleks alustada ravi. Info jagamine ja lähedaste kaasamine on siin esmased. Teadlikkus seisundist, tekkemehhanismidest ja ravi põhimõtetest nii patsiendil endal kui lähedastel tõstab ravi efektiivsust.

Uuringute alusel on esimeseks ravi soovituselt traumahäire ravis psühhoteraapia, medikamentooset ravi rakendatakse kas siis kui patsiendi seisund ei võimalda psühhoterapeutilist sekkumist või kui patsient ei ole motiveeritud psühhoteraapias osalema. Kui ravimeid kasutatakse, siis antidepressandid on esimene valik ja peaaegselt SSRI-id. Käesolevas artiklis keskendume kliinilise psühholoogi tööle, sestap jätkame sellega, milleid psühhoterapeutilisi sekkumisi peetakse empiirilist tõestatuteks (vt ülevaateks Bisson, 2007). Vaieldamatult on esimeseks valikuks traumakeskne kognitiiv-käitumisteraapia (edasid KKT). KKT sisaldab eksponeerimist traumatilisele sündmusele või selle osadele eesmärgiga korradada kogemus ja vähendada tundlikkust juhtunu suhtes; ning tegeleb kognitiivse ja käitumusliku vältimise asendamisega traumaga toimetulekuga. Kasutusel on erinevaid KKT protokolle – Euroopas on

enam levinud David Clarki ja Anke Ehlersi (Ehlers, Clark, 2000) kognitiivse restruktureerimise teraapia, Ameerikas aga Patricia Resick'i (Resick ja Schnicke, 1992) kognitiivse töötlemise teraapia. Neile lisandub Edna Foa (vt ülevaateks Foa, 2011) eksponeerimisravi. Kõigi puhul on tegemist struktureeritud, suhteliselt lühiaegse (8-12 45-90 minutilise seansiga) teraapia vormidega. Lisaks neile, praeguseks hetkeks mitmetes uuringutes oma efektiivsust (nii ootel olemise, teiste psühhoteraapiavormide kui ka medikamentoosse raviga võrreldes) tõestanud teraapiaprotokollidele, on jõudsalt lisandumas ka näiteks metakognitiivne teraapia (Wells ja Matthews, 1994), mis keskendub metata-sandi kognitsioonide leidmisele ja muutmisele.

Teise valikuna ja tegelikult võrdsena eelpool nimetatu kõrvale on kerkinud EMDR, mille kohta on publitseeritud samuti oluline hulk uurimistöid (sh randomiseeritud kontrollgrupiga uuringuid), mille positiivsete tulemuste tagajärjel on lülitatud see ametliku ravisoovituste nimekirja nii Euroopas kui Ameerika Ühendriikides. EMDR – ehk silmaliiguste desensitiseerimise ja ümbertöötlemise teraapia – on kasvanud välja Francine Shapiro isiklikust tähelepanekust, kuid hiljem kujundanud alusteoriat ning sekkumisvõtteid. Viimased sisaldavad ühelt poolt bilateraalse stimulatsiooni tehnikaid ning teisalt nn laenusid psühhoteraapiakoolkondadest (peamiselt kognitiivne teraapia, psühhodünaamiline lähenemine ja pereteraapia). Oluline on siinkohal rõhutada, et EMDR-i näol ei ole tegemist eraldi teraapia koolkonnaga, vaid kitsalt sekkumismee-

todiga (võrrelduna nt eksponeerimine KKT-s), mis integreeritakse muu teraapia, nt KKT sisse. Tihti müstilisekski peetud bilateraalse stimulatsiooni eesmärk on tekitada kergem juurdepääs traumata puudutavale infole mälus ning siduda see efektiivselt toimetulekuga.

Traumajärgse stressihäire ravis ei soovitata rakendada sekumisi, mis ei tegele otseselt traumamälestustega, sest need võivad häiret alal hoida ja mõnikord ka raskendada. Kindlasti on aga igal juhul äärmiselt oluline selle häire korral esile tõsta usaldusliku terapeutilise suhte olemasolu nii eeldusena raviks kui ka raviva komponendina iseenesest.

Soovitused ja nende aluseks olevad uuringud on enamasti siiski läbi viidud I ja II tüüpi (alatüüp, mille korral inimene suudab erinevaid traumasid eristada eraldi sündmustena) traumasid kogenud patsientidega. See tähendab, et paljuski on veel avastamismaad. Kokkuvõtlikult võib öelda, et mida vähem verbaalselt vahendatud on traumakogemus, seda vähem toimivad ametlikud ravisoovitused. Jättes kõrvale alternatiivsed ravimeetodid (neist võiks eraldi artikli kirjutada, sest on põnev, mida kõike välja ei mõelda), tuleb siin mainida psühhodünaamilist lähenemist, mille efektiivsuse kohta ei ole väga palju teada uuringute alusel, kuid millel baseeruvad II ja III tüüpi traumade raviks välja töötatud edasiarendused.

Laste traumajärgse stressihäire ravis on samuti esimeseks valikuks trauma keskne kognitiiv-käitumisravi, kuhu kaasatakse ka vanemad (põhitöö toimub siiski lapsega), ning mille efektiivsus on tõestatud (King jt, 2000). Teise valikuna paku-

takse lapse-vanema psühhoteeraapia (*Child-parent psychotherapy*; Lieberman jt, 2003), mis tugineb kiindumus-teoorial ja integreerib mitmete koolkondade võtteid. Viimati mainitu sihtrühm on eelkooliealised, perevägivalla või muu trauma ohvriks langenud lapsed. Selle teraapia tõendusproovide osas tuleb tulemusi veel oodata.

Käesoleva artikli eesmärk oli anda ülevaade sellest, millised on kliinilise psühholoogi võimalused ja raamistik töötamiseks traumata kogenud inimestega. Ühtlasi kutsun teemast huvitatuid ühendust võtma minuga, et koondada huvi ja kompetentsi ning seeläbi valdkonda edasi arendada.

Viited

- Bisson, J. Andrew M. (2007). Psychological treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD) (Review). *The Cochrane Library* 2007, (3).
- Ehlers, A.; Clark, D.M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345.
- Foa, E. (2011). Prolonged exposure therapy: past, present and future. *Depression and anxiety*, 28(12), 1043-1047.
- King, N., Tonge, B. J., Mullen, P., Myerson, N., Heyne, D., Rollings, S., et al. (2000). Treating sexually abused children with post-traumatic stress symptoms: A randomized clinical trial. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39 (11), 1347-1355.
- Lieberman, A.F., Compton, N., Van Horn, P., Ghosh Ippen, C. (2003). *Losing a parent to death in the early years: Guidelines for the treatment of traumatic bereavement in infancy and early childhood*. Washington, DC: Zero to Three Presses
- Pelcovitz, D., Kaplan, S.J., DeRosa, R.R., Mandel, F.S. & Salzinger, S. (2000). Psychiatric disorders in adolescents exposed to violence and physical abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 360-369.
- Resick, P.A., & Schnicke, M.K. (1992). Cognitive processing therapy for sexual assault survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 748-756.
- Scoboria, A., Ford, J., Hsiao-ju, L. & Frisman, L. (2006). *Exploratory and confirmatory factor analysis of the Structured Interview for Disorders of Extreme Stress*. Paper presented at the meeting of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration, Los Angeles, California.
- Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: A new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20, 211-217.
- Van der Kolk, B. A. (2003). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. In M. Solomon & D. Siegel (Eds). *Healing trauma: Attachment, mind, body, and brain* (pp. 168-195). W.W. Norton, New York
- Wells, A.; Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Hove (UK): Lawrence Erlbaum.
- Early psychosocial interventions after disasters, terrorism and other shocking events* (2007). EUTOPA; European Network for Psychosocial Aftercare in case of Disaster.
- The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care*. National Clinical Practice Guideline Nr 26 (2005). NICE.
- Practice Guideline for the Treatment of Patients With Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder* (2004; täiendused 2009). APA.
- TENTS guidelines for psychosocial care following disasters and major incidents* (2009). The European Network for Traumatic Stress.

KAITSTUD DOKTORITÖÖ

Emotsionaalse kogemuse variatiivsusest

Liisi Kööts-Ausmees

30. augustil 2012 kaitses Liisi Kööts-Ausmees Tartu Ülikooli senati saalis doktoriväitekirja teemal "**Emotional Experience: Relations to Personality, Subjective Well-Being, Recollection, and External Influences**"

(Emotsionaalne kogemus: Seosed isiksuse, subjektiivse heaolu, meenutamise ja välisteguritega).

Juhendajateks olid professor Jüri Allik (Tartu Ülikool) ja vanemteadur Anu Realo (Tartu Ülikool), oponeeris dotsent Ulrich Schimmack (Toronto Ülikool, Mississauga, Kanada).



Viite uurimust sisaldav doktoritöö käsitles nii keerulist nähtust nagu seda on emotsionaalne kogemus, erinevatest vaatenurkadest, otsides teaduslikku põhjendust ka mõnele populaarsele tõekspidamisele. Doktoritöö teeb eriliseks see, et kahes artiklis kasutati uurimisviisina kogemuse väljavõtte meetodit (*Experience Sampling Methodology*, ESM), mis võimaldab hinnata emotsioone nende loomulikus toimimise keskkonnas.

Kogemuse väljavõtte katses tuli kokku 110 tudengil ja eakamal inimesel kahe nädala jooksul seitse korda päevas täita lühike emotsiooniküsimustik tema kasutusse antud pihuarvutis. Seade andis endast signaaliga märku juhuslikel ajahetkedel hommikust õhtuni, ning osalejale tuli seejärel hinnata just hetk enne signaali kogetud tundmuste määra. Seega toimus katse jooksul iga isiku kohta kuni 98 mõõtmist; ning kuna osalejaid oli üle saja, siis mõõtmiste koguarvuks kujunes ligi 10,000. See tähendab äärmiselt detailset ülevaadet emotsioonide variatiivsusega seotud teguritest. Kuna mõõtmised toimusid reaalajas, mitte tavapärasel retrospektiivsel moel, aitas see vältida ka mälust tingitud moonutusi. Inimesed kipuvad minevikusündmuste ja emotsioonide meenutamisel pigem ebatäpsed olema. Ka väitekirja kolmandas uurimuses esitatud tulemused näitasid, et inimese üldine emotsionaalsus mõjutab seda, kui eredalt ja intensiivselt taaskogetakse mäluepisoodide.

Mainitud ESM andmestiku abil uuriti lähemalt paari tõekspidamist, mis varasemates töodes on osutunud vastuolulisteks. Näiteks oli vaatluse all, kas ilmastikutingimused mõjutavad emotsioonide kogemist – päikesepaiste positiivne ning vihma ja sombuse ilma negatiivne mõju meeleolule on tavauskumustes laialt levinud. Tulemused näitasid, et ilmal on küll afektiivsetele seisunditele teatud mõju, kuid vähemalt prototüüpsete emotsioonide puhul ei ole see kindlasti nii suur, nagu võiks eeldada üldlevinud veendumuse põhjal. Küll aga on näiteks õhusoojuse ja päikesevalguse muutustega tugevamini seotud väsimus ja unisus. Doktoritöös otsiti ka vastust küsimusele, kas inimesed on suutelised olema ühtaegu nii rõõmsad kui kurvad. Selgus, et neid näiliselt vastandlikke emotsioone on tõepoolest võimalik samal ajahetkel kogeda – järelikult ei ole need ühe dimensiooni kaks erinevat poolust, mis teineteist välistavad. Seda tuleb siiski harva ette, et inimene tunneb samaaegselt nii rõõmu kui ka kurbust väga intensiivsel kujul. Sealjuures ilmnes ka isiksuseomaduste mõju, mis viitab sellele, et osa inimesi tunneb segaemotsioone suurema tõenäosusega kui teised.

Nii positiivsete kui negatiivsete tunnete uurimine on oluline muuhulgas ka seepärast, et nii eraldi-seisvana kui ka omavahelises koostoimes mõjutavad mõlemad seda, kui rahul on inimesed oma eluga

üldiselt.

Doktoritöö neljandast, Euroopa Sotsiaaluuringu andmestikku analüüsivast uurimusest aga selgus, et emotsioonide ja eluga rahulolu omavahelisi seoseid tuleb siiski vaadelda laiemas kontekstis, sest emotsioonide suhteline kaal rahuloluhinnangutes on kultuuriliste tegurite tõttu riigiti mõnevõrra erinev. Kahes viimases uuringus käsitleti muuhulgas ka mõningaid rahvusvaheliste emotsiooni-projektidega seotud piiranguid, täpsemalt ekvivalentsust puudutavaid probleeme. Väitekirjas leiti kinnitust sellele, et alati ei ole mõõteskaalad ja isegi konkreetse emotsiooni tähistavad terminid otseselt ühest kultuuri- või keelekontekstist teise ülekantavad.

Kokkuvõttes on kaitstud doktoritöös põhirõhk emotsioonide uurimise nüansirohkusel ja mitmetasandilisusel: inimesesisestest protsessidest kuni inimestevaheliste erinevuste ning kultuurimõjutusteni välja.



KUS ME KÄIME?

ARENGUTEST KOGNITIIV-KÄITUMISTERAAPIA (KKT) RUUMIS

Marika Paaver

Vaimse kogemuse ja tööalase arengu mõttes oli EABCT konverents Genfis rikkalik, maailmapilti avardav ja meelde jääv. Eesti sai lõpukõnes kiita oma panuse eest konverentsil osalemise näol, kuna meie 15 delegaati moodustas proportsionaalselt EKKA liikmete arvuga suurima osalemise protsendi konverentsil. Mille poolest siis 15 osalenut rikkamaks said?

Üldine suund kognitiiv-käitumisteraapia maailmas on jätkuvalt kokkuvõetav sõnaga *mindfulness*, (võtan endale vabaduse tähistada seda praegu eestikeelse terminiga „teadvelolek“), millel baseeruvad väga paljud kolmanda laine KKT suunad – näiteks teadvelolekul baseeruv kognitiivne teraapia (*mindfulness-based cognitive therapy*, MBCT), aktsepteerimise ja pühendumise teraapia (*acceptance and commitment therapy*, ACT), dialektiline käitumisteraapia

(*dialectical behavior therapy*, DBT). Zindel Segal (kes on üks MBCT, teadvelolekul baseeruva korduva depressiooni raviks väljatöötatud rühmateraapia loojatest) tõi oma ettekandes välja, et selleteemaliste publikatsioonide arv on viimastel aastatel kasvanud vähemalt kümnekordseks võrreldes varasemate aastatega.

Idamaiste praktikate kliinikusse tooja Jon Kabat-Zinn, kes oli ka selle konverentsi suurim staar, tegi üheselt selgeks selle, et teadvelolekule keskendunud lähenemised ei ole kasvanud välja ei biheivioristlikust ega kognitiivsest teadusest, mistõttu on ka nende õpetamisviis erinev traditsioonilisest akadeemilisest õpetamislaadist. Näiteid mõtteviisist, mida molekulaarbioloogi taustaga Kabat-Zinn oma ülipopulaarsel *meet-the-expert* sessioonil edasi andis: „*mindfulness* ei ole oma olemuselt kognitiiv-käitumuslik tehnika, *mindfulness* on elu-

stiil. Terapeut saab seda edasi õpetada vaid selles ulatuses, kuivõrd ta ise on suuteline seda oma elus praktiseerima – ehk siis õpetaja peab oma õpetust KEHASTAMA, selleks ei piisa teooriaõppest, jälgendamisest, idee edasiandmisest ega ka ettenäitamisest“. Teadveloleku õpetamise ja terapeutide selleteemalise koolituse üldpõhimõtetele keskendus ka Mark Williams (kes on samuti üks MBCT rühmateraapia loojatest) oma töötoas. Williams demonstreeris edukalt, kui suur vahe on kogemuslikul ja verbaalsel õpetamisviisil.

Terapeudi võimet kehasada oma edasiantavat õpetust propageeris oma töötoas ka Rainer Sonntag, kes esitas Stephen C. Hayesi loodud aktsepteerimise ja pühendumise teraapia (ACT) aluspõhimõtteid. Ta näitas paljusid kogemuslikke harjutusi eesmärgiga soodustada terapeudi enese loovust uute harjutuste väljamõtlemisel. Näiteks tuli kliendil oma mõtlemise

piirangute adumiseks kasti ronida ja tajuda kui avar on perspektiiv pärast kastist väljaronimist või tuli teha vaid sentimeetrine muutus oma jalgade asetusel ning jõuda selle tulemusena otse edasi astudes välja täiesti teise kohta kui esimesest jalgade asetusest jõuti.

Mindfulness-i ehk teadvelolekut rakendatakse edukalt ka peresuhete valdkonnas – Susan Bögels esitles rühmate-raapiaprogrammi „*mindful parenting*“ ehk kuidas olla teadlik lapsevanem. Näiteks hõlmas see oskusi märgata oma ärritumise päästikuid, kuidas kuulata oma sisemist emotsioonivaba teadlikkust ja olla seeläbi lapse tunnete ja käitumise suhtes aktsepteeriv.

Konverentsi üldiseks teemaks sel aastal oli sõnastatud aga hoopis neuroteaduste kokkupuude kognitiiv-käitumisteraapiaga. Kuigi tegemist on äärmiselt põneva teemaga üleüldse ja mulle isiklikult, siis käesolevas kirjutises ei nimetanud ma seda esimesena. Miks nii? Selleteemalisel ümarlaval leidsid kutsutud eri valdkondade eksperdid (Mark Williams, Chris Brewin, Joel Swensen, Patrik Vuilleumier), et praegusel hetkel on potentsiaal oluliselt suurem kui siiani kasutatud osa sellest potentsiaalist. Praktiseeriv terapeut ei oska piisavalt täpselt sõnastada uuringuküsimust ajukuvamise spetsialistile, kuna ta ei tea, milliseid võimalusi need meetodid annavad ja vastupidi, neuroteadlane ei puutu vahetult kokku inimese, tema mõttemaailma ja muutusega selles, mistõttu tema teraapiasse puutuv inspiratsioon ja uurimisküsimused põhinevad mingis mõttes elevandiluuist tornis tehtavatel vahendatud hinnangutel. Et aga psühholoogia ja

neuroteaduste teemalised teadusajakirjad on järjest enam distsipliinideülesed, võiks siiski loota selleteemalisi muutusi lähitulevikus. Mitmeid neuroteadusest kantud inspireerivaid loenguid ja sümposiume leidsid ka sellel konverentsil – näiteks on põnevad arengud on post-traumaatilise stressihäire kliiniliste uuringute ja neuroteaduse mäluteemaliste avastuste ristumiskohal, millele keskendus Chris Brewini loeng kutsutud esinejana. Huvitava ideena mõjus, et piirialase isiksushäire ravis on hakatud rakendama oksütotsiini manustamist, et soodustada usaldavat suhet patsiendi ja terapeudi vahel (Sabine Herpetz). Samas jäi selle lähenemisviisi puhul minu ja ilmselt ka teiste jaoks õhku teema, et kuidas saab eksperimentaalselt kontrollida niivõrd keeruka ja mitmese toimemehhanismiga neuroptiidi manustamise mõju, eriti kui pole selge ja ei saa ka uurida, kas kiindumusuhete tekkeks vajalikud retseptorid vastavates ajupiirkondades on üldse olemas.

Veel võiks siinkirjutaja konverentsikogemusele tuginedes öelda, et praegust arengutrendi iseloomustab:

- suund tehnikale keskendumisest tagasi inimlikule kontaktile terapeudi ja kliendi vahel, mida teadusmaailmas efektiivsusuuringuid tehes ja manuaali järgi teraapiat rakendades on kipunud ehk pidama iseenesestmõistetavaks. Johan Vanderlindeni loeng kutsutud esinejana keskendus just sellele, kuidas tema pikaajaline kogemus söömishäiretega patsientidega on toonud ta terapeutilise liidu

teemani ning ta kontseptualiseerib seda liitu just inimliku usaldussuhtena terapeudi ja patsiendi vahel. Kuulasin ka ettekannet, mis keskendus terapeudi isiksusele ja sellele, kuidas täpselt, sõltumata sellest kui kogenud oli terapeut ja kui hästi terapeut manuaali järgis, oli tulemuslikkus ja väljalangemiste osakaal eri terapeutidel korraldades erinev.

- suur huvi on teraapia toimimise mehhanismide vastu. Vastavateemalisel sümposiumil küsiti, miks see nii on. Jõuti välja selleni, et kui käitumuslikud tehnikad on suuresti välja töötatud lähtudes biheivioristlikust teadussuunast ja kognitiivsed tehnikad tunnetusprotsesside uurimisest. Kolmanda laine kognitiiv-käitumisteraapiad aga paistavad arenevat äraspidises suunas – kõigepealt on üle võetud tuhandeid aastaid vanad idamaade meditatiivsed praktikad, siis on pandud need kaasaegse teraapia keelde, siis asutud tõestama nende efektiivsust läänes kasutatavate teaduslike meetodite abil ning alles lõpuks on jõutud välja selleni, et kirjeldata milline võiks olla selliste lähenemiste toimemehhanism ja vahendajad.
- uuringutes on hakatud keskenduma teraapia protsessile. Näiteks oli üllatav sellise uuringu tulemus, kus näidati, et psühhoteraapia efekti seansside kaupa uurides on leitud, et suur hüpe juhtub esimese 3-4 seansi jooksul ja ülejäänud muutus on tasapisi toimuv paranemine pisemate sammude haaval – ehk siis paranemine ei kulge sugugi

lineaarselt.

- järjest rohkem esineb diagnoosiülest teraapiat ehk siis enam ei olda ka kognitiiv-käitumis-teraapias nii sümptomikeskne ega diagnoosikeskne, vaid õpetatakse universaalseid oskusi. Nendeks on juba nimetatud hetkes püsimine, oma mõtete ja tunnete kõrvaltjälginine ilma neile reageerimata, „olemine“ vastandina „tegemisele“. Palju jäi kõrva kõlama positiivse psühholoogia tõdemusi – tunda tänuhinnast oma keha suhtes, kuivõrd hästi ta suures osas toimib, selle asemel et keskenduda neile üksikutele kehafunktsioonidele, mis streigivad (Jon Kabat-Zinn), arendada kaastunnet ja soojust iseenda ja teiste suhtes, selmet keskenduda võitluse ja põgenemise süsteemi aktiveerivatele harjumustele nagu enesekriitika ja enesekaitse (Paul Gilbert) ja keskenduda iseenda tugevustele, selle asemel, et otsida ja lahendada oma puudujääke (Christine Padesky).
- uue suunana räägitakse ka

interneti vahendusel ja mobiiltelefoni rakendusena pakutavatest teraapia- või eneseabimoodulitest (millele keskendusid meie põhjanaabrite ettekanded). Samuti räägiti lihtsatest arvutiseeritud treeningprogrammidest mille abil automaatselt moduleeritakse patsiendi kognitiivset ja tähelepanu kallet ambivalentsete sõnade tõlgendamisel ohuga seotud tähenduselt neutraalse tähenduse suunas (Emily Holmesi uurimiskohas Oxfordi ülikoolist).

Üha enam jääb mulje, et erinevates teraapiates rakendatavad tehnikad ja mõtteviis on üha enam oma olemuselt sarnased, isegi kui neid nimetatakse erinevate nimedega. Tom Borcovec, kelle Kirsti Akkermann isikliku sõpruse varal kord ka Eestisse on toonud ja kes paljudele oma olemusega muljet on avaldanud, rääkis sellest, milline KKT võiks välja näha 30 aasta pärast. Ta jõudis oma ettekandes pigem siiani humanistliku/eksistentsialistliku koolkonna pärusmaaks olnud tõdemusteni

sellest, kuidas kõik elav on omavahel seotud ja et igal inimesel on kuskil olemas sügav isiklik teadlikkus sellest kontaktist teise elava hingega. See teadlikkus on aga häiritud sellest, et me ei püsi hetkes ja selle asemel et olla siin ja praegu iseenda ja maailmaga kontaktis, muretseme oma isikliku tuleviku pärast ja põeme mineviku pärast.

Kognitiiv-käitumis-teraapia maailm on aga tore seetõttu, et selles toimetajate näol on tegemist avatud mõtlemisega terapeutidega, kelle lähenemine patsiendile on kui uudishimulik teadlasel. Üks korralik kognitiiv-käitumisterapeut uurib dogmadesse takerdumata seda, mis töötab, miks töötab, mis ei tööta ja mis võiks veel töötada. Ja jõuab paratamatult välja ka nende tehnikateni ja alustaladeni, mida mitmed teisedki teraapiasuunad rakendavad, samuti aastatuhandevanuste praktikateni. Lihtsalt kognitiiv-käitumisteraapia maailmas kirjeldatakse need praktikad teadustermiinites ära ning tõestatakse kaasaegsete eksperimentaalsete meetodikate abil ära nende tõhusus ja toimemehhanismid.



MIDA ME AVALDAME?

Kenn Konstabel

René Mõttus, Jüri Allik & Anu Realo.

Intelligentsuse psühholoogia.

Tartu Ülikooli Kirjastus, 2011.

Ühe hiljuti ilmunud intelligentsuseraamatu sissejuhatuses kirjutatakse, et autorite kogemuse põhjal võib inimesed jagada kolmeks selle alusel, kuidas nad reageerivad IQ mõistele. Mõned on sellest vaimustuses – enamasti need, kes teavad või usuvad, et nende IQ on kõrge; teised suhtuvad sellesse ükskõikselt – enamasti need, kes on IQ testis saanud keskpärase skoori; kolmandad arvavad, et tegu on aja raiskamisega – nemad on tavaliselt ka madalama IQ-ga. Seda teooriat on kindlasti meelitanud teada kõigil, kellele pakkus huvi hiljuti eesti keeles ilmunud „Intelligentsuse psühholoogia“, kuid selle raamatu lugemiseks on paremaid põhjusi kui enese meelitamine.

Kõigepealt (muidugi mitte kõige tähtsamana) torkab silma suurepärase kaanekujundus, kus kokku on saanud hea idee ning professionaalne, maitsekas ja detailideni läbi mõeldud teostus. Eelnev võib kõlada elementaarsena, kuid ei ole vähemalt seni TÜ kirjastuse puhul sugugi tavaline olnud. Usutavasti kajastub see uus kujunduspoliitika ka läbimüügis -- sõnum esikaane paremas ülemises nurgas („Sisaldab IQ testi“) võiks lugema meelitada ka neid, kes muidu teaduskirjandusest ohutusse kaugusse hoiduvad.

"Intelligentsuse psühholoogia" juures tasub kiita mitut asja. Esiteks on see raamat tõepoolest ülikooliõpikuna kasuta-

tav ning ta ei jää millegi poollest alla selle valdkonna parimatele õpikutele. Kõik autorid (samuti toimetajad) on oma tööd tõsiselt võtnud; esitatud on tõepoolest olulised teadmised mõistetavas ja jälgitavas vormis. Raamat ei piirdu standardteadmiste esitamisega ega suru lugejale peale kitsarinnaliselt psühhomeetrist vaatepunkti: põhjalikult on kajastatud näiteks kognitiiv- ja neuropsühholoogiline vaatepunkt, psühhopatoloogia, õnn, tervis, surm ja laste areng. Teiselt poolt ei ole tegu ka kompotiga: peatükkideks ja osadeks jaotamine on hästi läbi mõeldud ning raamat tervikuna annab valdkonnast küllaldase ning tasakaalustatud ülevaate. Lugemist jätkub ka uudistajale: 5. teema all on eraldi peatükk IQ-teemalistest sõjakäikudest ja protestimarssidest.

Kokkuvõttes: seda raamatut tasub soovitada igale psühholoogiahuvilisele ning muidugi ei tohiks sellest mööda vaadata ükski psühholoogia tudeng. Sellist kiitust pikalt jätkata oleks muidugi igav, kuid puudusi on tõepoolest väga vähe. Kui just peab midagi ära mainima, siis peatükk "Mis on intelligentsus?" on pisut proportsioonist väljas: sellest üks osa kordab teiste peatükkide teemasid, teine käib läbi olulisemad psühhomeetria mõisted. Teemaderingi poolst võinuks selle jaotada



INTELLIGENTSUSE PSÜHHOLOOGIA

René Mõttus | Jüri Allik | Anu Realo

kaheks. Samuti on siin kohati seletustega hoogu mindud: näiteks ei ole arusaadav, miks on tähtis, et intelligentsuse skaalal ei ole nullpunkti ning mille poolst eksivad need, kes selliseks nullpunktiks peavad leivaaautot või lauajalga. Samuti jäi arusaamatuks, kuidas on Borsboom toonud valiidsuse mõistesse "suure selguse" (lk 58). Järgnev näide jätab mulje, nagu Borsboomi uuenduslik mõte seisneks korrelatsiooni leidmises tunnuse tõelise väärtuse (nt mõõdetud pikkus) ja ebatäpse mõõtmise (nt enese hinnatud pikkus) vahel. Tegelikult tahab Borsboom väita, et korrelatsioonist ei piisa, kui selle põhjus on vale: näiteks mõõtes lapsi vanuses 5...15, võime leida üsna hea korrelatsiooni IQ ja kinganumbri vahel, kuid see ei näita kinganumbri valiidsust intelligentsuse mõõdikuna.

Anu Realo

Valik 2011-2012 aastatel Eesti juhtivates päeva- ning nädalalehtedes ja erinevates *online* portaalides ilmunud artikleid, mis kajastavad Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi liikmete teadustegevust :

<http://arvamus.postimees.ee/378655/talis-bachmann-geneetika-ullatab-meid-veel/?redir=>

<http://www.ekspress.ee/news/paevauudised/tehnoloogia/mis-peas-valetamise-ajal-toimub.d?id=59215708>

<http://www.ekspress.ee/news/paevauudised/eestiudised/miks-me-valetame.d?id=44490931>

<http://arvamus.postimees.ee/777412/ajuaautomaat-leiab-alzheimeri-varakult-ules/>

http://www.opleht.ee/?archive_mode=article&articleid=7815 (Kas professori geen on olemas)

<http://arvamus.postimees.ee/950822/ren-mottus-kas-intelligentsus-on-parilik/>

<http://arvamus.postimees.ee/941846/katlin-konstabel-digimaailma-dilemmad/>

<http://www.tartupostimees.ee/736972/pere-ja-tervis-pusivad-tahtsad-ajast-hoolimata/>

<http://www.tartupostimees.ee/632682/nahtamatu-valgus-aitab-lugeda-aju-saladusi/>

<http://www.naine24.ee/716180/kas-igauks-ikka-on-oma-onne-sepp/>

<http://www.tartupostimees.ee/628784/magistrant-hakkas-otsima-riskijanu-maaravaid-geene/>

<http://www.naine24.ee/572386/kas-tarkadel-vanematel-sunnivad-targad-lapsed/>

<http://www.postimees.ee/945656/mis-maarab-rikkuse-ja-edukuse/>

<http://www.tarbija24.ee/679508/iseloom-maarab-sinu-toidueelistuse/>

<http://www.postimees.ee/459722/uuring-eesti-paistab-silma-kultuurinormide-leebusega/>

<http://www.ekspress.ee/news/paevauudised/elu/eestlaste-kaitumine-on-maailma-vabamaid.d?id=60983491>

<http://www.tarbija24.ee/428153/kuidas-ilm-meie-tundeid-mojutab/>

<http://www.tarbija24.ee/625034/elumustejanu-ja-riskikaitumine-on-parilikud/>

<http://pluss.sakala.ajaleht.ee/910302/anorektik-ei-ole-voimeline-oma-keha-toeparaselt-tajuma/>

<http://pluss.postimees.ee/999582/mis-on-koolide-pingerea-taga/>