

KOKKUVÕTE UURIMISTÖÖST

Muusikateraapia Vanglas

Muusikateraapia grupitöö programm: emotsionaalsete oskuste arendamine
(Music Therapy in Prison. Group Music Therapy Program: Developing Emotional Skills)
Malle Luik (PhD)

Uurimistöö taust. Käesolev uurimistöö teema oli ajendatud isiklikust töökogemusest Tartu Vangla sotsiaalosakonna psühholoogina alates 2002, kus igapäevastes individuaal – ja grupitöödes kinnipeetavatega kasutasin sageli muusikateraapia meetodeid. Positiivsed tulemused andsid põhjust uurimistöö abil saada võimalikku tõendusmaterjali muusikateraapia efektiivsusest vangla tingimustes Eestis.

Uurimistöö teoreetilises osas käsitlesin muusikateraapia kasutamist maailma vanglates, samuti teemasid, mis tulenesid minu tööst agressiivsete- ja sõltuvushäiretega retsidiivsete kinnipeetavatega, nagu emotsionaalsed oskused, laste väärkohtlemine, agressiivsus ja kaassõltuvus.

Uurimistöö küsimused

- 1) Mis iseloomustab vägivaldse kuriteo sooritanud retsidiivseid kinnipeetavaid? Mis on selle sihtgrupi retsidiivsuse põhjusteks ?
- 2) Missugust muusikateraapilist suunda, e. lähenemist tuleks kasutada retsidiivsete, sh. vägivaldsete kinnipeetavate grupitöös, et vähendada retsidiivse käitumise põhjusti ?

Uurimistöö eesmärk. Muusikateraapia grupitöö programmi väljatöötamine tööks retsidiivsete kinnipeetavatega kriminaalsete riskifaktorite vähendamise eesmärgil kinnipidamisasutustes.

Sihtgrupp. Retsidiivsed kinnipeetavad (n=14), pärit düsfunktsionaalsest perekonnast või lastekodust, omavad maksimaalselt põhiharidust ja on sooritanud alkoholijooobes vägivaldse kuriteo. Uuritavad osalesid uurimistöös vabatahtlikkuse alusel, andes verbaalse nõusoleku oma andmete kasutamiseks tulemuste analüüsis ning avalikustamises.

Uurimistöö meetodid

- 1) Kvalitatiivne (fenomenoloogiline) ja kvantitatiivne uuring.
- 2) Piloot- ja põhiuuring sisaldasid kumbki üht muusikateraapia grupitööd nimetatud sihtgrupiga (2008-2009). *Mõlema grupitöö eesmärk* oli emotsionaalsete oskuste arendamine identiteedi kujundamise ja kriminaalsete riskifaktorite vähendamise nimel. Programmi (8 ja 6 isikut grupis) kestvus kummaski rühmas oli 30t., kohtumistega kaks korda nädalas. Informatsiooni osalejate hilisema elustiili ja võimaliku retsidiivse käitumise kohta koguti 3 a. pärast programmi lõppemist.
- 3) Grupitööd läbiviimiseks koostas autor esialgse muusikateraapia programmi manuaali vastavalt praktilisele kogemusele ja uurimuse teoreetilisele kontseptsioonile, sisaldades ekspressiivseid ja retseptiivseid muusikateraapia tehnikaid.

Hindamisvahendid kvalitatiivses uuringus: intervjuude videosalvestused ja transkriptsioonid enne ning pärast grupiprotsessi, osalejate kirjalik ja verbaalne tagasiside grupitöö kogemusest, terapeudi päevik. Põhiuuringu kui tegevusuusringu analüüsis kasutati grupitööde videosalvestusi ning nende transkriptsioone, osalejate joonistusi ja nn. koduülesandeid.

Kvantitatiivses uuringus kasutati kuut erinevat psühholoogilist küsimustikku/ testi enne ja pärast grupitöö protsessi, samuti osalejate meelolu hindamist iga kohtumise algul ja lõpus (1-10 p.).

Kvalitatiivsed tulemused

1) Retsidiivsuse kujunemine ja säilimine. Probleemikeskse intervjuu vastuste põhjal selgus, et sihtgrupp on lapsepõlve perioodil kogenud liigsagedasi elumuutusi (pereliikmete-, elukoha-, lasteaia-, koolivahetused), toetuse vähesust/puudust, sellest tulenevat ebaõnne ja toimetulematust

igapäevaelus ning häbi- ja väärtusetuse tundeid; nad on leidnud kergesti eeskujut, julgust ja abi alkoholi kuritarvitamisest. Viimane sisaldab emotsionaalse toimetuleku (eneseteraapilist ja/või reaalsusest põgenemise) funktsiooni ning viib kergesti riskeeriva, sh. ebaseadusliku käitumiseni. Retsidiivse käitumise püsivuse põhjused uuritavate vastuste põhjal reastusid kahte gruppi:

A. Püsiv /muutumatu ja problemaatiline sotsiaalne keskkond (sh. alkoholi kuritarvitamine), mis ei toeta isiku moraalselt ega materiaalselt toimetulekut.

B. Lapsepõlve mõjul kujunenud teatud isikuomadused: eneseväljendusoskuste ja enesekontrolli vähesus, tugevad kaitsemehhanismid (probleemide eitamine ja käitumise õigustamine), madal enesehinnang ja austuse puudumine nii oma kui teiste elu suhtes.

Vangistus sattu mine juba alaealisena soodustab vangla keskkonnaga liigset kohanemist ning mõjutab omakorda isikuomaduste arengut: võib kujuneda võimetus mõista vangistuse negatiivseid tagajärgi ja madal motivatsioon muutuste elluviimiseks. Nii jääb isik ringlema retsidiivse elustiili rattasse.

Uuritavate motivatsioon sõltus võimest ära tunda ja tunnistada vangistuse negatiivseid tagajärgi oma elus, samuti enesesusust jõuda muutuste teostamiseni. Motivatsiooni ja muutuste protsessi kaitsefaktoriteks osutusid adekvaatne mina-pilt, huvide, väärtuste ja vastutuse areng, soov vältida alkoholi tarbimist tulevikus ja tugev usk toimetulekusse väljakutsetega ja eesmärkidega.

Sihtgrupi kriminaalsed vajadused, mida uuritavad pidasid muutuste elluviimiseks vajaliku olevat, jagunesid kolme suurde alateemasse:

A. Oma isiku ja vastutuse arendamine (tahtejõud ja kannatlikkus, töö ja pingutused, alkoholi ja narkootiliste ainete vältimine, sõpruskonna vahetus).

B. Eluoskuste õppimine (elukutse omandamine, oluliste ja ebaoluliste asjade eristamise oskus, suhtlemisoskuste arendamine, sh. agressiivse käitumise lõpetamine).

C. Kodu ja perekond (lähisuhted ja üksteise toetamine).

2) *Grupi- ja psühhodünaamiline protsess tegevusuuringus*. Tegevusuuringu kaheteistkümnepäevase sessiooni videosalvestuste analüüs näitas grupidünaamilist arengut sotsialiseerivast faasist individualiseerivasse faasi. Positiivsed muutused muusikalise tegevuse kvaliteedis (muutused meetrumis, rütmis, meloodias, dünaamikas, muusika pikkuses) tõestasid uuritavate psühhodünaamilist, eelkõige emotsionaalsete oskuste arengut, mis toimus tänu grupis aset leidnud emotsionaalsele häälestumisele, koostööle ning identiteedi arengule. Programmi jooksul aset leidnud uuritavate rollimuutused peegeldasid muutusi senistes käitumismustrites, kaitsemehhanismides ja rigiidsetes uskumustes; samuti enesehinnangus ja motivatsioonis.

3) *Uuritavate kirjalik ja verbaalne tagasiside*. Muusikateraapia programmitähtsuse lõpuintervjuu ja kirjaliku tagasiside uurimismaterjal näitas grupiliikmete poolt tajutud muutusi kolmes valdkonnas:

1. käitumine (emotsionaalsete oskuste kasv) ja

2. enesetaju/ enesetunnetus (paranenud emotsionaalne seisund ja mina-pildi muutus.), samuti

3. väärtustes ja hoiakutes (hoolimine endast ja teistest)

Kvantitatiivsed tulemused. Viimaste testide ja küsimustike tulemused, võrrelduna tulemustega enne muusikateraapia programmi, näitasid statistiliselt olulisi positiivseid muutusi järgmistel skaaladel:

- meeleolu tõus iga grupitöö kohtumise jooksul ($p < 0.001$ ja $p < 0.01$)

- agressiivse suhtlemisviisi vähenemine ($p < 0.05$)

- igapäevalahenduste äratundmisvõime kasv ($p < 0.05$)

- uneprobleemide vähenemine ($p < 0.01$) ja

- intellektuaalse võimekuse kasv ($p < 0.01$).

Leitud muutused korreleerusid enesehinnangu kasvuga. Kuna vaimne võimekus on seotud pigem geneetilise päritoluga, siis selle 20% - ne tõus (I grupis koguni 33%) muusikateraapia programmi kuue nädala jooksul on tõlgendatav pigem motivatsiooni ja vastutuse arenguna. Uuritavad täitsid teste/ küsimustikke peale programmi lõppemist märgatavalt hoolikamalt kui programmi alguses.

Kvalitatiivsed ja kvantitatiivsed tulemused peegeldasid muusikateraapia grupitööde eesmärkide täitumist alljärgnevalt: a) emotsionaalse blokaadi murdamine: meeleolu ja tunnete teadvustamine, väljendamine ja hindamine; b) „Vale-mina“ taandumine: adekvaatse enesehinnangu kasv; c) endisest kõrgem empaatia ja usalduse tase, oskuslikum suhtlemine; d) tasakaalukam

emotsionaalsus, piiride tunnetus ja impulsikontroll; e) isiklike vajaduste, väärtuste ja võimete teadvustamise kasv; f) vastutuse ja eneseaustuse kasv; g) muutused suhtumises alkoholi tarbimisse. *Täiendavad tulemused* ilmnemise piloot- ja põhiuuringu lõppemisel: uuritavad väljendasid kõrget huvi teiste sotsiaalprogrammide, õpingute jm. tegevuste vastu vanglas. Tegelikult kujunes olukord, kus vaid 5 uuritaval 14- st oli hiljem võimalus osaleda teistes sotsiaalprogrammides. *Pikaajalised tulemused.* Kolme aasta jooksul peale muusikateraapia programmi olid 10 uuritavat vanglast vabanenud. Üks neist kandis uut vanglakaristust ja kaks isikut olid arestitud mõneks päevaks. Nimetatud kolm isikut olid ainsad uuritavad, kes peale muusikateraapiat jätkasid vanglas passiivset elu. Vabanenud uuritavate retsidiivsususe tase osutus 30% - liseks 3 aasta jooksul. Kui mitte arvestada arestitud isikuid, oleks retsidiivsususe tase 10% .

Muusikateraapia grupitöö uus programm: Emotsionaalsete oskuste treening „Mina ja minu vastutus”. Uurimustöö viies peatükk sisaldab muusikateraapia programmi, mille autor töötas välja vastavalt piloot- ja põhiuuringu tulemustele. See on esimene struktureeritud sotsiaalse rehabilitatsiooni programm kinnipidamisasutustele, mis baseerub muusikateraapia meetoditel ja tehnikatel ning nende tõenduspõhistel tulemustel. Programmi manuaal sisaldab 5 moodulit, mis on jagatud 20 kohtumiseks, kestvusega 50 tundi. Moodulite teemad:

1. Emotsionaalsed oskused ja eneseteadlikkus – sissejuhatus muusikateraapiasse, minu tunded ja roll elus, kahjustavad emotsioonid, enesehinnang ja häbi, hirm ja ärevus, kurbus ja vajadused/soovid, minu piirid.
2. Suhtlemine – viha, agressioon ja empaatia, kommunikatsioon.
3. Perekond ja lähisuhted – lapsepõlv, perekond ja vägivald, vägivallatseja ja ohver, kaassõltuvus, andestamine vanematele.
4. Eluviis – sõltuvus, kontroll ja iha, kriminaalse elu funktsioonid.
5. Tulevik ja töö – tervislik eluviis, väärtused ja valikud, eesmärgid ja vastutus.

Kokkuvõte ja järeldused. Uurimistöö kvalitatiivsed tulemused probleemikeskse intervjuu põhjal andsid vastused uurimistöös püstitatud küsimustele retsidiivse käitumise kujunemise ja säilimise põhjuste, samuti muusikateraapia programmi eesmärkide kohta retsidiivse käitumise vähendamisel. Tulemuste taustal saab järeldada, et retsidiivse käitumise kujunemise ennetamiseks tuleb ühiskonnas olulist tähelepanu pöörata laste väärkohtlemise teadvustamisele ja peatamisele, samuti hoolivate/toetavate lähisuhete säilitamise olulisuse teadvustamisele ja selleks vajalike oskuste õpetamisele.

Ülitähtis eesmärk on negatiivsete hoiakute edasine kujundamine alkoholi tarbimise suhtes.

Soovitav on edasine alternatiivide leidmine alaealiste ja noorte täiskasvanute pikaajalisele vangistusele, et vangistuses viibimine ei mõjutaks nende vale-identiteedi kujunemist ja takistaks prosotsiaalsete huvide, väärtuste ning motivatsiooni arengut .

Kuna kriminaalne käitumine täidab emotsionaalse ja materiaalse toimetuleku funktsiooni, on vajalik, et sotsiaalprogrammid retsidiivsetele kinnipeetavatele sisaldaksid eelkõige emotsionaalse ja materiaalse toimetuleku eesmärgi. Need kuuluvad oluliste kriminaalsete vajaduste hulka, mis on sihtgrupil senise elu jooksul rahuldamatult jäänud: indiviidi areng, õppimine ja kvaliteetsed lähisuhted. Samuti on tähtis ühiskonnas luua senisest enam toetavaid meetmeid retsidiivsete isikute emotsionaalseks ja materiaalseks toimetulekuks.

Muusikateraapia grupitöö programm on sobiv sekkumisviis uuritud sihtgrupi emotsionaalsete oskuste arendamiseks. See oli läbiviidud muusikateraapia grupitööde peamine eesmärk ja aitas kujundada uuritavate identiteeti ning vähendada kriminaalseid riskifaktoreid.

Tegevusuuringu grupi- ning psühhodünaamiline analüüs kinnitas grupitööde eesmärkide täitumist asetleidnud sotsialiseerumis- ja individualiseerumisprotsessis. Protsessi jooksul leidsid kinnitust esimese intervjuu tulemused: retsidiivsete isikute motivatsiooni areng vajab positiivset eeskuju, toetust, koostööd, õpetamist, praktilisi edukogemusi ja sellega kaasnevat eneseusku.

Uuritavate verbaalne ja kirjalik tagasiside muusikateraapia grupitööde mõjudest tõi uuesti esile emotsionaalsete oskuste arengu, samuti kaassõltuvuse sümptomite vähenemise muusikateraapia programmi jooksul.

Grupitööde lõppemisel avaldunud uuritavate aktiivne, avatud ja uudishimulik käitumine teiste tegevuste suhtes vanglas peegeldas omakorda emotsionaalse intelligentsuse ja motivatsiooni arengut grupiprotsessis.

Andmed uuritavate elustiilist järgneva kolme aasta jooksul kinnitasid, et retsidiivsuse vähenemist soodustab oluliselt kinnipeetavate püsiv ja aktiivne kaasamine eesmärgipärasesse ning stabiilsesse tegevusse vanglas (õpingud koolis, sotsiaal-programmides osalemine, töö, huvitegevus, vm.).

Uurimistöö tulemuste põhjal saab järeldada, et kvalitatiivsed muutused emotsionaalsetes oskustes (probleemide teadvustamine, uuenenud uskumused, hoiakud, ootused, käitumine, suhted, eluviis), samuti kvantitatiivsed positiivsed muutused suhtlemisviisis, lahenduste äratundmise võimes, intellektuaalsetes võimetes ja emotsionaalses seisundis kinnitavad, et läbiviidud muusikateraapia programm täitis oma eesmärgi uuritud sihtgrupi suhtes: emotsionaalsete oskuste arendamine personaalse identiteedi kujunemise ja kriminaalsete riskifaktorite vähendamise nimel.

Kvalitatiivse ning kvantitatiivse uuringu tulemuste võrreldavus ja sarnasus tõestab muusikateraapia programmi reliaablust ja efektiivsust retsidiivse käitumise vähendamisel..

Uurimistulemuste põhjal loodud uus muusikateraapia programm „Emotsionaalsete oskuste treening: Mina ja minu vastutus“- täidab käesoleva uurimistöö peamist eesmärki. Programm omab hariduslik-terapeutilist iseloomu ja on esimene sotsiaalprogramm Eesti vanglasüsteemis, kus verbaalsete tehnikate kõrval kasutatakse arengupsühholoogia seisukohalt olulisi mitteverbaalseid tehnikaid ja kus kognitiiv-käitumuslik suund on ühendatud psühhodünaamilise lähenemisviisiga muusikateraapias. Programmi jooksul pakutakse osalejatele toetust, arendatakse emotsionaalsete oskuste õppimise kaudu isiku mina-pilti ja vastutustunnet. Treenitakse enesetunnetuse-, enese-väljendus-, enesekontrolli-, jt. emotsionaalseid oskusi. Eesmärgiks on isiksuse ja identiteedi areng, mis omakorda võimaldab retsidiivsetel isikutel muuta senist käitumist, elustiili ja sotsiaalset olukorda.

30.09. 2015.a.