

# Riskitaju ja inimkätumine kriisilukorras

Janno Pajupuu  
Psühholoog-nõustaja

# Riskitaju

- Risk = tõenäosus × tagajärg
- Riskitaju ≠ tegelik risk
  
- Mõjutavad tegurid:
  - Emotsioonid
  - Varasem kogemus
  - Meedia mõju
  - Usaldus institutsioonide vastu

# Psühholoogilised mõjutajad

- Heuristikad ja kognitiivsed vead:
  - Kättesaadavuse heuristik (nt lennuõnnetused tunduvad sagedasemad)
  - Kontrolli-illusioon
  - Optimismikalduvus (“minuga ei juhtu”)
- Hirm vs teadmatus
- Sotsiaalne mõju
  - Karjakäitumine
  - Paanika vs koostöö

# Käitumine kriisiolukorras

- Tüüpilised reaktsioonid:
  - Eitamine
  - Paanika
  - Kohanemine
  - Pro-sotsiaalne käitumine (aitamine)

# Käitumine kriisiolukorras

- Pro-sotsiaalne käitumine (aitamine)
  - Varakahju vähendab abivalmidust: Inimesed, kes kogevad märkimisväärsed isikliku vara kahju või raskusi, ilmutavad sageli vähenenud prosotsiaalsed käitumist.
  - Teiste kannatuste nägemine suurendab abivalmidust: Teiste inimeste hädasoleku nägemine – isegi juhul, kui inimese enda vara on kaitstud – suurendab prosotsiaalsed käitumist ja altruismi.
  - Erinevate motivatsiooniallikate koosmõju: isiklik kaotus kitsendab tähelepanu, samas kui teiste kannatuste nägemine laiendab seda.
  - Isiklik ja kultuuriline kogemus

# Käitumine kriisiolukorras

- Käitumist mõjutab
  - Info selgus ja usaldusväärsus
  - Juhtide kommunikatsioon
  - Kultuurilised erinevused
  - Geograafilised eripärad
  - Mitmekordne vs. ühekordne kokkupuude:
- Käitumisprobleemid:
  - 12 kuu jooksul kahte või enamat katastroofi kogenu esines rohkem käitumisprobleeme.
  - Suhtlusprobleemid
  - Kohanemise puudumine

# Äkiline/ootamatu katastroof

- Tavaliselt ägedad, lühiajalised ja hõlmavad vahetut füüsilist ohtu või kaotust.
- Käitumuslik mõju: Kokkupuude mitme äkilise katastroofiga eri ajaperioodidel on otseselt seotud eakaaslastega seotud probleemide suurenemisega.
- Spetsiifilised sümptomid: Metsatulekahjud ja üleujutused on tugevalt seotud väliste (externaliseerivate) käitumisviisidega, nagu ärrituvus ja agressiivsus, samuti kõrge PTSD, ärevuse ja depressiooni tasemega.
- Kahju mehhanism: Mõju tuleneb sageli otsesest traumast – näiteks varakahjust, vigastustest või lähedase surmast –, mis häirib lapse vahetut turvatunnet ja igapäevast rutiini.

# Katastroofidele reageerimist mõjutab:

- Enesetõhusus (self-efficacy): Inimese usk oma võimesse vajalikud reageerimistegevused edukalt läbi viia.
- Tulemuslikkuse usk (outcome/response efficacy): Usk, et konkreetne tegevus on tegelikult tõhus kahju vähendamisel või vältimisel.
- Hoiakud: Positiivsed või negatiivsed isiklikud suhtumised katastroofidele reageerimise käitumisse.
- Subjektiivsed normid: Sotsiaalne surve või heakskiit perekonnalt, sõpradelt või kogukonnalt seoses reageerimismeetmetega.
- Info hankimine: Aktiivne info otsimine ja vastuvõtmine ametiasutustelt või erakorralistest uudistest.

# Katastroofidele reageerimist mõjutab:

Nõrga või minimaalse mõjuga tegurid

- Vastupidiselt levinud arusaamadele on mitmel teguril tegeliku käitumisega kõige nõrgem seos:
  - Riskitaju: Subjektiivne hinnang ohu tõenäosusele ja tõsidusele on sageli ebajärjekindlas või nõrgas otseses seoses tegutsemisega.
  - Negatiivsed emotsioonid: Tunded nagu hirm, ärevus ja depressioon mõjutavad tõhusa katastroofireageerimise motivatsiooni vaid vähesel määral.
  - Demograafilised tegurid: Sellised omadused nagu vanus, sugu ja haridustase näitavad üldiselt väga väikest või hajusat mõju valmisolekule.

# Katastroofidele reageerimist mõjutab:

Lühike etteteatamisaeg (nt maavärinad, äkilised üleujutused, tornaadod):

- Enesetõhusus on siin valmisoleku kõige tugevam ennustaja.
- Kuna need sündmused toimuvad vähese või olematu ettehoiatusega, motiveerib inimesi eelkõige nende tajutud võime kiiresti tegutseda.
- Tajutud tõsidus mängib samuti suuremat rolli, kuna oht on vahetu ja eluohtlik.

Pikk etteteatamisaeg (nt orkaanid, hooajalised üleujutused, põuad):

- Info kättesaadavus muutub olulisemaks motivatsiooniteguriks.
- Pikem ettehoiatusperiood võimaldab nn „ohu pealetükkivust“ – korduvaid meeldetuletusi, mis soodustavad aktiivset info otsimist ja varude kogumist.
- Sotsiaalsed normid ja kogukonna mõju on suuremad, kuna on aega sotsiaalseks suhtluseks ja ühisteks planeerimisteks.

# Motivatsioon katastroofitüüpide järgi

- Üleujutused (hüdroloogilised):
  - Reageerimise tulemuslikkuse usk (usk, et konkreetne tegevus, nt liivakottide kasutamine, toimib) on peamine motivatsioonitegur.
  - Varasem kogemus
- Maavärinad (geofüüsikalised):
  - Kohapaiknemine (place attachment) toimib sageli pigem takistusena kui motivatsioonina; inimesed, kellel on tugev side oma koduga, võivad olla vähem valmis evakueeruma isegi siis, kui nad teavad riski.
  - Tulemuste ootused (outcome expectations) on peamine mõjutegur. Kui elanikud usuvad, et maavärin on „mittepurustav“ või „paratamatu“, võib tekkida vale turvatunne ning ettevalmistusi ei tehta.
- Orkaanid/tsüklonid (meteoroloogilised):
  - Subjektiivsed normid on väga mõjukad. Elanikud otsustavad sageli evakueeruda või aknaid kinni katta, nähes naabreid sama tegemas.
  - Otsene kogemus orkaanidega on järjepidevam tulevase valmisoleku ennustaja kui maavärinate puhul.

# Psühholoogilist distressi süvendavad tegurid

- Universaalne riskitaju: Igaüks, kes on kokku puutunud looduskatastroofiga – või isegi vaid selle ohuga – tajub riski suuremana kui need, kes pole kokku puutunud.
- Spetsiifiline ärevus: Katastroofidega seotud ärevus on üldjuhul kõrgem vaid neil inimestel, kes on kogenud otsest ohtu oma turvalisusele.
- Hooajalised vs. mittehooajalised dünaamikad:
  - Inimesed, kes elavad hooajaliste katastroofide (nt iga-aastased üleujutused) ohus, näitavad sageli madalamat riskitaju mittehooajaliste katastroofide suhtes võrreldes kontrollgruppidega.
  - On tugev seos depressiooniga seotud hooajaliste sümptomite ja katastroofidega seotud ärevuse vahel.
  - Pikaajaline mõju: Mõnel inimesel võib ärevus püsida ja vallanduda spetsiifiliste keskkonnamärkide mõjul kaua pärast sündmust, näiteks ärevuse tekkimine tugeva vihma ajal aastaid pärast suurt üleujutust.

# Psühholoogilist distressi süvendavad tegurid

- Mitmed tegurid võivad pärast katastroofi suurendada ärevuse taset ja riskitaju:
  - Otsene kokkupuude: Füüsilised vigastused või lähedase inimese surm.
  - Ressursikadu: Vara kahjustumine, kodu kaotus või majanduslik ebastabiilsus.
  - Sotsiaalne häiritus: Sunnitud ümberasumine, sotsiaalse toe puudumine ja kogukonnast eraldumine.
  - Haavatavus: Varasemad vaimse tervise probleemid või kalduvus liigselt muretseda (rumineerida).

# Kommunikatsioon

Riskikommunikatsiooni mõju käitumisele:

- Selgus vs segadus
- Läbipaistvus
- Emotsioonide arvestamine

Hea kommunikatsiooni põhimõtted:

- Ole aus ja konkreetne
- Anna juhised, mitte ainult infot
- Väldi paanikat, aga ära alahinda riski

Aitäh!