

**MERKITYSORGANISAATIOT TODENNETTUINA PMQ-  
KYSELYN JA KIRJOITETTujen ITSEANALYYSIEN  
AVULLA: MENETELMIEN VASTAAVUUDEN VERTAILU**

Leni Pärssinen & Elina Rantanen  
Ohjaaja Antero Toskala  
Psykologian pro gradu -tutkielma  
13.5.2005  
Jyväskylän yliopisto

# **MERKITYSORGANISAATIOT TODENNETTUINA PMQ-KYSELYN JA KIRJOITETTUIEN ITSEANALYYSIEN AVULLA: MENETELMIEN VASTAAVUUDEN VERTAILU**

Tekijät: Leni Pärssinen & Elina Rantanen

Ohjaaja: Antero Toskala

Psykologian pro gradu -tutkielma

13.5.2005

Jyväskylän yliopisto

53 sivua, 3 liitettä

## **TIIVISTELMÄ**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää alustavasti Personal meaning questionnaire (PMQ) -kyselyn käyttökelpoisuutta suomalaisen opiskelija-aineiston avulla. Kyselylomakkeen on tarkoitus määrittää vastaajan merkitysorganisaatio. Kysely käännettiin suomen kielelle ennen tutkimuksen toteutusta. Tutkimuksessa verrattiin kyselyn avulla määritettyä merkitysorganisaatiota itseanalyysitekstin perusteella määritettyyn merkitysorganisaatioon. Toisena tutkimusongelmana oli tarkoitus selvittää, mikä tai mitkä merkitysorganisaatiot ovat hallitsevia tässä aineistossa eli psykologian opiskelijoiden keskuudessa. Persoonallisella merkitysorganisaatiolla tarkoitetaan tiedonjärjestämisen prosessia, jonka kautta yksilöt havaitsevat, tulkitsevat ja kokevat asioita tietyllä tavalla. Merkitysorganisaatioita on eritelty neljä, joista jokainen toimii minäkokemuksen jatkuvuutta ylläpitävällä tavalla. Tutkimushenkilöinä oli 29 psykologian pääaineopiskelijaa, jotka olivat osallistuneet kognitiiviselle psykoterapiakurssille ja antaneet kurssilla tehdyn oheistehtävän, itseanalyysin, tutkimusaineistoksi. Kyselylomake lähetettiin tutkittaville, ja he palauttivat sen nimimerkein varustettuna. Tekstiaineiston analyysimenetelmänä oli sisällönanalyysi, ja tekstien luokittelussa käytettiin Alhon, Ruuskan ja Toskalan muodostamia luokkia. Tutkimuksen tuloksena oli, että kysely ja itseanalyysi antoivat saman merkitysorganisaation 10 (34,5 %) tutkittavalla. Nämä tutkittavat, joiden kohdalla merkitysorganisaatiomääritykset vastasivat toisiaan, kuuluivat joko yksilöitymisen ja itsetunnon tai hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatioon. Sen sijaan turvallisuuden vs. turvattomuuden sekä menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatioiden kohdalla kyselyn ja itseanalyysin merkitysorganisaatiomääritykset eivät vastanneet toisiaan. Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio osoittautui yleisimmäksi tässä aineistossa molemmilla tutkimusmenetelmillä mitattuna. Tutkimustulosten perusteella kyselylomake ei ole tässä muodossaan käyttökelpoinen, ja sen kehittämistä tulisikin jatkaa.

**Avainsanat: Persoonallinen merkitysorganisaatio, merkitysorganisaation todentaminen**

## **ABSTRACT**

The purpose of this study was to evaluate, how usable a method the Personal meaning questionnaire (PMQ) is. The questionnaire was translated into Finnish and the participants of this study were Finnish students. The questionnaire is supposed to determine the meaning organization of the individual. The meaning organization determinations of the questionnaire were compared with the determinations of the self-analyses. The other purpose of this study was to find out, which meaning organization is the most common among the participants of this study. The personal meaning organization is a way to process information. Through meaning organizations individuals observe, interpret and experience the world. Four meaning organizations have been specified and they make it possible for individuals to maintain a feeling of continuity. The participants of this study, 29 students of psychology, had attended a course of cognitive psychotherapy, where they had written a text called self-analysis. The self-analyses were analysed by a qualitative content analysis and the texts were classified using the already existing classes created by Alho, Ruuska and Toskala. The questionnaire and the self-analyses similarly identified the meaning organizations of 10 (34,5 %) participants. All of these participants belonged to either the meaning organization of individualization and self-esteem or the meaning organization of control. Regarding the meaning organizations of security vs. insecurity and loss, deprivation and disappointment, the determinations of the questionnaire were different from the determinations of the self-analyses. The meaning organization of individualization and self-esteem was the most common meaning organization measured by both methods in this study. Based on these findings, the questionnaire is not usable in its present form and one should continue to revise it.

**Keywords: Personal meaning organization, verification of meaning organization**

# SISÄLTÖ

<b>1. JOHDANTO</b>	1
<b>2. MENETELMÄT</b>	9
2.1. Tutkimuksen toteutus	9
2.2. Tutkittavat	9
2.3. Tutkimusmenetelmät	10
2.3.1. PMQ-kysely	10
2.3.2. Itseanalyysitekstit	11
2.4. Analyysimenetelmät	12
2.4.1. PMQ-kyselyn analysointi	12
2.4.2. Itseanalyysitekstien analysointi	13
2.4.2.1. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio	14
2.4.2.2. Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatio	15
2.4.2.3. Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio	16
2.4.2.4. Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatio	17
<b>3. TULOKSET</b>	19
3.1. PMQ-kysely	19
3.2. Itseanalyysitekstit	22
3.2.1. Merkitysorganisaatioiden jakautuminen	22
3.2.2. Merkitysorganisaatioiden ilmeneminen	23
3.2.2.1. Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio	23
3.2.2.2. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio	24
3.2.2.3. Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatio	26
3.2.2.4. Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatio	27
3.3. PMQ-kyselyn ja itseanalyysien tulosten vastaavuus	29
<b>4. POHDINTA</b>	32
<b>LÄHTEET</b>	38
<b>LIITTEET</b>	41

# 1. JOHDANTO

Pro gradu -tutkielmamme on osa alustavaa Personal meaning questionnaire (PMQ) -kyselyn käyttökelpoisuuden tutkimista suomalaisissa olosuhteissa opiskelija-aineiston avulla. Tutkimuksessa verrataan kyselyn avulla määritettyä merkitysorganisaatiota itse-analyysitekstin perusteella määritettyyn merkitysorganisaatioon. Tutkielmamme kuuluu Antero Toskalan kognitiivis-konstruktivisia psykoterapiastrategioita ja merkitysorganisaatioita tutkivaan projektiin. Angelo Picardi ja Gherardo Mannino alkoivat kehittää merkitysorganisaatioita erottelevaa ja vastaajan merkitysorganisaation osoittavaa PMQ-kyselylomaketta Italiassa vuonna 1999 (Picardi, 2003a). Koska PMQ-kyselyn kehittäminen on vielä kesken, yksilön merkitysorganisaation todentamiseen ei ole käytännön työssä ajankohtaisesti muuta tapaa kuin kliininen haastattelu (Guidano & Liotti, 1983).

Vittorio Guidano (1991) näkee minän toiminnan prosessiivisena, persoonallisena merkitysorganisaationa. Hän määrittelee persoonallisen merkitysorganisaation yhdenmukaiseksi tiedonjärjestämisen prosessiksi. Tiedonprosessoinnin tavat ovat ensisijaisia suhteessa merkitysorganisaation sisällöllisiin tietoedustuksiin jatkuvuuden ja sisäisen koherenssin saavuttamiseksi. Guidano on eritellyt neljä merkitysorganisaatiota, joihin hän on liittänyt tietyt tunnusomaiset piirteet. Prosessiivisuuden vuoksi hänen näkemyksensä psykopatologiasta poikkeaa aikaisemmista ja nykyäänkin yleisistä määrittelytapoista, joissa häiriöt luokitellaan kuvailevan diagnostiikan avulla (Guidano, 1991). Toskalan (2005) mukaan jokaisella on kokemuksessaan kaikille yksilöille yhteisiä tapoja havaita maailmaa ja antaa asioille merkityksiä. Siten kaikki merkitysorganisaatiot ja niihin liittyvät keskeiset kokemusalueet ovat edustettuina jokaisen yksilön kokemusmaailmassa. Toiset ihmiset antavat kuitenkin asioille tietynlaisia merkityksiä todennäköisemmin kuin toiset. Näin ollen yksilöt poikkeavat toisistaan herkkyydessä havaita, tulkita ja kokea asioita tietyllä tavalla. Tämä herkkyys heijastaa yksilön keskeistä merkitysorganisaatiota ilman, että kyse on psykopatologiasta (Toskala & Hartikainen, 2005). Merkitysorganisaatio ei siis määritä yksilön käyttäytymistä tai persoonallisuuden piirteitä, vaan kuvaa yksilön tiedonprosessoinnin tapoja (Mäntymaa, 2005). Keskeisessä asemassa oleva merkitysorganisaatio on primaari ja pysyvä, vaikka yksilöllä olisikin useamman merkitysorganisaation yhdistelmä (Guidano, 1987, 1991; Guidano & Liotti,

1983). Yhdistelmien esiintyessä ne koostuvat lähes aina kahdesta merkitysorganisaatiosta, harvemmin kolmesta (Liotti, 1984).

Merkitysorganisaatioteoria sai alkunsa 1970-luvun puolivälissä Guidanon ja Liottin tiedonprosessoinnin tapoihin kohdistuneesta tutkimuksesta. Tutkimusryhmässä käytiin läpi yli 300 neuroottisesti oireilevan aikuisen potilasasiakirjat keskittyen oireisiin, henkilökohtaisiin uskomusjärjestelmiin sekä varhaisten kiintymyssuhteiden piirteisiin (Liotti, 1984). Guidano näkee Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian tarjoavan hyvän viitekehysten minän rakenteen ja tiedonkäsittelyn kehityksen kuvaamiselle (Guidano, 1986, 1987), koska kiintymyssuhteilla on vahva taipumus säilyä ja ohjata yksilön toimintaa (Bowlby, 1977, 1993). Kuhunkin merkitysorganisaatioon liittyy tietyt kiintymyssuhteiden piirteet (Guidano, 1987). Mäntymaan (2005) mukaan myös lapsen temperamentti ja persoona vaikuttavat kehittyvään minään. Teoreettisen tutkimuksen ja kliinisen työn kautta Guidano (1991) eritteli neljä, tiettyihin psyykkisiin oireisiin liittyvää, merkitysorganisaatiota: 1) depressiivinen, 2) foobinen, 3) syömishäiriöinen ja 4) obsessiiviskompulsiivinen. Vaikka Guidano on erotellut neljä merkitysorganisaatiota, hänen mukaansa niitä voi olla enemmänkin, todennäköisimmin luku on neljän ja kuuden välillä, korkeintaan yhdeksän tai kymmenen. Tämä lukumäärä perustuu näkemykseen ihmisen perusemootioiden rajallisesta määrästä (Guidano, 1991).

Määritellessään merkitysorganisaatioiden toimintaa Guidano korostaa tiedonprosessoinnin tapoja, joita voidaan tarkastella prosessoinnin eri ulottuvuuksina: 1) joustavuus vs. jäykkyys, 2) abstraktiivisuus vs. konkreettisuus ja 3) generatiivisuuden aste (Guidano, 1991) sekä 4) minän integratiivisuus vs. disintegratiivisuus (Guidano, 1987). Yksilö voi liikkua merkitysorganisaation sisällä normaalista neuroottiseen ja psykoottiseen kokemisen tapaan riippuen tiedonprosessoinnin laadusta eli siitä, miten yksilö asettuu eri ulottuvuuksille (Guidano, 1987, 1991). Toskalan (2005) mukaan prosessoinnin joustavuudella tarkoitetaan sallivaa suhtautumista itseen ja abstraktiivisuudella kykyä artikuloida ja analysoida oman kokemistavan mielekkyyttä suhteessa jatkuvan minäkuvan ylläpitämiseen. Generatiivisuus määrittää, kuinka laajasti prosessoinnin häiriöt ilmenevät kokemisen eri alueilla (Toskala, 1996, 2003; Toskala & Hartikainen, 2005). Toskala (2005) tiivistää Guidanon käsityksen minän integratiivisuudesta kykyyn liittää itseen eri emootioita ja minän puolia ilman, että minän koherenssi tulee uhatuksi.

Toskala (2005) tuo esiin, että merkitysorganisaatio kuvaa sen kokemusalueen, jolla yksilön mahdolliset ongelmat todennäköisimmin esiintyvät, vaikka suoraa suhdetta

merkitysorganisaation ja tietyn oireen välillä ei ole. Näillä kokemusalueilla yksilön on vaikea saada välittömään kokemukseensa refleksiivistä yhteyttä. Tällöin aktivoituukin usein erilaisia pakonomaisen kontrollin muotoja, kontrolloimattomuuden kokemuksia ja monimuotoisia puolustusmekanismeja (Toskala & Hartikainen, 2005). Erityisiä kokemusalueita ja niihin liittyviä merkityssisältöjä korostaakseen Toskala käyttää Guidanon (1991) merkitysorganisaatioista eri nimiä: depressiivisen merkitysorganisaation hän on nimennyt *menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatioksi*, foobisen merkitysorganisaation *turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatioksi*, syömishäiriöisen merkitysorganisaation *yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatioksi* sekä obsessiivis-kompulsiivisen merkitysorganisaation *hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatioksi* (Toskala & Hartikainen, 2005).

*Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatiossa* emotionaalisesti vastakkaiset ääripäät, suru ja toivottomuus ja toisaalta viha, hallitsevat minän dynamiikkaa (Guidano, 1991). Koska syvätason emootiot vuorottelevat nopeasti yksilön kokemuksessa (Guidano, 1991), yksilö pelkää sekä tulevansa loukatuksi tai hylätyksi että loukkaavansa itse toista läheisissä ihmissuhteissaan (Bowlby, 1951). Syvätason emootioiden välinen jännite johtaa yksinäisyyden kokemukseen (Toskala & Hartikainen, 2005). Yksilö kokee, ettei voi vaikuttaa ympäristöön, ja tyypillisiä ovat pettymyksen ja vaillejäämisen kokemukset, jotka johtavat toisiin kohdistuviin loukkaantumisen ja vihan tunteisiin (Alho ym., 2003). Pintatasolla yksilö tulkitsee kokemuksiaan negatiivisen ja sisäisen kausaaliattribuution avulla, mikä mahdollistaa jonkinlaisen kokemuksen toimijuudesta ja ympäristön hallinnasta (Guidano, 1991). Koska tapahtumien syyt selitetään itsestä johtuvina, kuva minästä on ei-rakastettava ja yksilö kokee syyllisyyttä sekä itseän kohdistuvaa vihaa. Yksilö kokee joutuvansa ponnistelemaan ansaitakseen rakkautta tai ystävyyttä (Picardi & Mannino, 2000). Vuorovaikutustilanteissa tyypillistä on suojaavan etäisyyden ylläpitäminen, tunnepitoisen sitoutumisen välttäminen ja muiden seurasta vetäytyminen. Oman tarvitsevuuden kieltäminen ja mukautuminen toisten tarpeisiin on keskeistä. Myös avun pyytäminen on vaikeaa, ja yksilö kokee, että hänen on pärjättävä omillaan (Alho ym., 2003).

*Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatiossa* keskeiseen kokemusalueeseen liittyvä turvattomuus ja sitä edustavat tunteet, kuten hätä ja kauhu, jäävät alkukantaiseen muotoonsa (Toskala & Hartikainen, 2005). Tietoisesta kokemuksesta pois suljettuina nämä tunnekokemukset ilmenevät kehollisina reaktioina (Guidano, 1991), ja

tunteiden hallinta tapahtuukin kehon kontrolloinnin kautta (Alho ym., 2003). Minän dynamiikassa on läsnä yhtäältä hädän synnyttämä tarve tukeutua muihin ja kokea turvallisuutta. Toisaalta, koska minän dynamiikassa toinen emotionaalinen ääripää on tarve vapauteen ja itsenäisyyteen, yksilö voi tällöin kokea tulevansa liiallisesti rajoitetuksi. Vapaus synnyttää kuitenkin jälleen voimakasta pelkoa ja turvattomuutta (Guidano, 1991). Turvallisuudentunteen ylläpitämiseksi yksilö kontrolloi itsensä lisäksi myös ympäristöä ja muita ihmisiä (Guidano, 1991), mikä voi näyttäytyä toisten manipulointina (Guidano & Liotti, 1985). Emotionaalisten ääripäiden vuorotellessa yksilön kokemuksessa negatiivinen ja ulkoinen kausaaliattribuutio mahdollistaa pintatasolla vahvan ja pärjäävän minäkuvan ylläpitämisen. Vaarallisina koetaan kontrollin ylläpitämistä uhkaavat tilanteet, jotka näyttäytyvät rajoittamattomina tai liian rajoitettuina (Guidano, 1991). Yksilö havainnoi jatkuvasti ympäristöönsä etsien vaaran aiheuttajia ja turvan lähteitä (Picardi & Mannino, 2000). Tämä tulee esiin korostuneena turvahakuisuutena, vaaroilta suojautumisena ja riskinottamisen välttämisenä (Alho ym., 2003).

*Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatiossa* syvätason sisältöjä ovat kokemukset minän tyhjiydestä, epämääräisyydestä ja häpeällisyydestä (Guidano, 1991). Guidanon (1991) mukaan kausaaliattribuutiotyö vaihtelee sisäisen ja ulkoisen välillä tilannesidonnaisesti, ja minäkuva määritellään joka hetki uudelleen; usein kuitenkin toinen tyyleistä on vallitsevampi. Kausaaliattribuution ollessa ulkoinen yksilö kokee muut ihmiset tunkeilevina sekä epäluotettavina ja hallitsee omaa tyhjiyden tunnettaan pyrkimällä äärimmäiseen tehokkuuteen. Kun kausaaliattribuutio on sisäinen, yksilö liittää negatiiviset kokemukset omiin konkreettisiin ja ulkoisiin puutteisiinsa (Guidano, 1991). Pintatasolla perfektionismi onkin toimivin tapa, jonka avulla yksilö säilyttää itsearvostuksensa (Guidano 1991; Toskala & Hartikainen, 2005). Yksilö luottaa korostuneesti ympäristön arviointeihin (Guidano, 1987, 1991), mikä johtaa siihen, että yksilön on vaikea tietää, mitä hän todellisuudessa haluaa (Toskala & Hartikainen, 2005). Tyypillistä onkin epäselvä ja eriytymätön minäkokemus sekä vaikeus säilyttää oma mielipide toisia kohdatessa. Vuorovaikutuksessa yksilö kokee tarvetta tulla hyväksytyksi sekä halua vastata muiden odotuksiin ja lisäksi hän on herkkä kritiikille. Tyypillisiä ovat myös arvottomuuden ja riittämättömyyden tunteet (Alho ym., 2003; Picardi & Mannino, 2000).

*Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatiossa* refleksiivisyys jää puutteelliseksi hallintaan ja kontrolliin liittyvillä alueilla, joten uhkaavia ovat erityisesti hallitsematto-



mina koetut tunteet ja ennustamattomat tapahtumat. Pahin uhkakuva on minuuden eheyden menettäminen (Toskala & Hartikainen, 2005). Syvätasolla välittömän minän sisältönä on ambivalentti kokemus itsestä ja minän dynamiikassa vuorottelevat kokemukset itsestä joko täysin rakastettavana tai kokonaan pahana (Guidano, 1991). Minuuden eheyden kannalta olennaista on pintatason kokemus jatkuvasta hallinnasta ja kontrollista (Toskala & Hartikainen, 2005). Attribuutiotyyli on positiivisen minäkokemuksen yhteydessä ulkoinen, jolloin hallinta kohdistuu ulkoiseen maailmaan. Negatiivisen minäkokemuksen yhteydessä attribuutiotyyli on sisäinen ja hallinta kohdistuu omiin emootioihin (Guidano, 1991). Koska minäkokemukset vuorottelevat nopeasti, hallinnan ja kontrollin tarve ilmenee suhteessa sekä sisäiseen että ulkoiseen maailmaan (Alho ym., 2003). Kaikkien tunteiden kokemista pyritään välttämään, ja pienikin emotionaalinen viriäminen tuottaa kokemuksen täydellisestä hallinnan menetyksestä. Tunne-elämän ulkoistamisen lisäksi yksilö pyrkii varmuuden kokemisen ja itsensä kontrollin avulla ylläpitämään kokemusta itsestä rakastettavana (Guidano, 1991). Systemaattinen epäily on toimivin tapa ylläpitää varmuuden tunnetta, mikä johtaa päättämättömyyteen ja yksityiskohtien korostamiseen (Guidano, 1987, 1991; Alho ym., 2003). Yksilö pyrkii ennakoimaan tilanteita ja kokee muutokset vaikeina. Tyypillistä on myös henkilökohtaisen vastuun ottaminen ja usko rationaalisuuteen ja logiikkaan (Alho ym., 2003; Picardi & Mannino, 2000).

Guidanon (1991) mukaan yksilön tiedonprosessoinnin tasoa ja mahdollisia häiriöitä voidaan arvioida merkitysorganisaatioiden prosessiulottuvuuksien avulla. Normaali tiedonkäsittely on merkitysorganisaatioiden prosessiulottuvuuksien näkökulmasta joustavaa, abstraktia ja monipuolista (Guidano, 1987, 1991). Toskala (2005) korostaa, että tällöin yksilö pystyy refleksiivisesti tarkastelemaan eri kokemisen alueita ja syvätason vastakkaiset emootiosisällöt ovat asteittain integroituneet yksilön kokemusmaailmassa. Toskalan (2005) mukaan oman merkitysorganisaationsa keskeisen kokemusalueen kautta yksilö pystyy havaitsemaan ja sensitiivisesti ymmärtämään toisten vastaavia kokemuksia ja tunteita. Esimerkiksi kun pettymyksiin liittyvät kokemukset ovat menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatiossa monipuolisia ja minuuteen integroituneita, yksilöllä on kykyä empatiaan ja toisten ihmisten menetysten jakamiseen. Vastaavasti hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatiossa yksilö näkee ympäröivän todellisuuden suhteellisena ja epävarmuuden sietokyky sekä kyky ottaa vastaan muiden tunteita on kehittynyttä (Toskala & Hartikainen, 2005).

Yksilö siirtyy oman merkitysorganisaationsa sisällä kohti neuroottista kokemisen tapaa, kun tiedonprosessointi on konkreettista ja normaalia jäykempää. Kun edellisten lisäksi tiedonprosessointi on disintegratiivista, prosessoinnin häiriöt voivat olla psykoottistasoisia (Guidano, 1987, 1991) ja ilmetä useissa eri yhteyksissä (Toskala, 2003). Toskalan (2005) mukaan mitä vaikeammasta häiriöstä on kysymys, sitä kokonaisvaltaisemmin refleksiivisyyden puute määrittää yksilön kokemusmaailmaa eikä liity vain tiettyihin tunteisiin. Suhteessa syvätason emotioisisältöjen ääripäihin, yksilö tukeutuu pääsääntöisesti vain jompaankumpaan tai hänen kokemuksensa vaihtelevat ääripäästä toiseen. Esimerkiksi menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatiossa yksilö takertuu erilaisiin negatiivisiin minäkuviin, syyllisyyteen ja voimattomuuteen, jotka ilmenevät masennusoireina. Vaihtoehtoisesti voivat korostua katkeruus, kosto, hyvityksen etsiminen ja masokistiset käyttäytymistavat. Yksilöiden ongelmat saavat erilaisia oiremuotoja, vaikka ne liittyisivätkin samoihin perusmerkityksiin (Toskala & Hartikainen, 2005). Kuitenkin todennäköinen oirehdinta turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatiossa näyttäytyy paniikkihäiriönä ja erilaisina foobisina reaktioina (Guidano, 1991; Toskala & Hartikainen, 2005). Fyysisen sairaudenpelon lisäksi keskeinen oire on myös pelko omaan käytökseen liittyvästä hallinnan menetyksestä (Guidano & Liotti, 1983; Liotti, 1991). Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatiossa oirehdinta liittyy usein erilaisiin syömishäiriöihin (Guidano, 1991) ja korostuneisiin sosiaalisen jännittämisen oireisiin (Toskala & Hartikainen, 2005). Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatiossa todennäköisimmin oireeksi muodostuvat pakkoajatukset ja -toiminnot (Toskala & Hartikainen, 2005).

Guidanon merkitysorganisaatioteorialle on hyvin vähän vaihtoehtoisia teorioita. Patricia Crittenden (1995) on Guidanon tapaan pyrkinyt yhdistämään psykopatologian ja kiintymyssuhteet tiedonprosessoinnin malleihin. Liotti on sen sijaan pyrkinyt laajentamaan Guidanon teoriaa kuvaamalla mahdollista viidettä merkitysorganisaatiota (Mäntymaa, 2000), jossa yhdistyvät disorganisoitunut kiintymyssuhde ja dissosiatiiiviset häiriöt (Liotti, 1995). Lisäksi Arciero ym. (2003) ovat narratiivisen teorian ja identiteetikäsityksen kautta pyrkineet kehittämään Guidanon merkitysorganisaatioteoriaa korostamalla yksilöllisyyttä, joka heidän mielestään on saanut liian vähän huomiota tässä teoriassa. He ovat erottaneet kaksi pääluokkaa, inward ja outward, ja korvanneet merkitysorganisaation persoonallisuustyyli-käsitteellä. Arciero ym. ovat määritelleet inward-luokkaan depressiivisen ja foobisen persoonallisuustyylin, joissa minän jatkuvuutta ja

tunteita säädellään pääasiassa minän sisäisten prosessien avulla. Outward-luokkaan kuuluvat obsessiivinen ja syömishäiriöinen persoonallisuustyyli, joissa identiteetin ja tunteiden säätely on enemmän tilannesidonnaista ja riippuvaista ulkomaailmasta (Arciero ym., 2003). Keskitymme tässä tutkimuksessa kuitenkin vain Guidanon merkitysorganisaatioteoriaan ja Toskalan siihen liittyviin teoreettisiin näkökulmiin, koska molemmat tutkimusmetodimme pohjaavat näihin teorioihin.

Mäntymaan (henkilökohtainen tiedonanto, 22.9.2004) mukaan merkitysorganisaatioita koskevia tutkimuksia on tehty hyvin vähän ja ne ovat keskittyneet Rooman postrationaalisen kognitiivisen terapian instituuttiin (IPRA). Picardin ja Manninon tutkimusprojekti Personal meaning questionnaire (PMQ) -kyselyn kehittämiseksi aloitettiin Guidanon ohjauksessa, ja väittämälomake pohjautuu Guidanon teorialle neljästä merkitysorganisaatiosta (Picardi, 2003a). Pilottitutkimuksessa käytettiin toisen asteen faktori-analyysiä ja erotteluanalyysiä, joiden mukaan kyselyn todettiin olevan yleistettävissä ja sisällöllisesti validi. Kyselylomakkeen väittämällä pyritään psykopatologisten oireiden sijaan selvittämään vastaajalle tyypillisiä tunteita, ajatuksia ja toimintatapoja (Picardi & Mannino, 2000). Itsearviointiin perustuvalla kyselylomakkeella ei voida mitata merkitysorganisaatioiden syvätason kokemuksia, mutta sen avulla voisi Picardin (2003a) mukaan mahdollisesti todentaa merkitysorganisaatioiden ilmenemismuotoja. Pilottitutkimuksen jälkeen Picardi on jatkanut kyselyn kehittelyä ja tälläkin hetkellä hän tekee kyselyyn liittyvää tutkimusta. Hänen mukaansa alustavat tulokset ovat olleet rohkaisevia, vaikka lisätutkimukset ovatkin välttämättömiä. Kyselylomake on käännetty englannin kielelle, jotta sitä voitaisiin kehittää eteenpäin ja sen käyttökelpoisuutta tutkia laajemmin (Picardi, 2003a). Toimiva kysely toisi apua käytännön työhön, koska sen avulla hoitava henkilö pystyisi hoitosuhteen alussa määrittämään potilaan merkitysorganisaation. Tämä helpottaisi Liottin (1984) mukaan terapeuttista yhteistyötä, koska terapeutti osaisi paremmin ennaltaehkäistä esiin tulevia pulmia sekä toimia joustavasti eri merkitysorganisaatioihin tyypillisesti liittyvissä ongelmakohdissa. Toimiva kyselylomake helpottaisi paljon myös tutkimustyön tekemistä (Mäntymaa, 2005).

Suomessa merkitysorganisaatioita koskevat tutkimukset ovat lähes poikkeuksetta olleet Antero Toskalan tutkimusprojekteja ja hänen ohjauksessaan tehtyjä pro gradu -tutkielmia. Nämä tutkielmat ovat keskittyneet eri häiriöiden hoitoon kognitiivis-konstruktiivisessa terapiassa, ja merkitysorganisaatioteoriaa on käytetty teoreettisena viitekehyksenä tutkimuksen kohteena olevan häiriön kuvaamisessa. Alhon ja Ruuskan

(2002) pro gradu -tutkielma on ainoa aikaisempi erityisesti merkitysorganisaatioihin kohdistuva tutkielma. Siinä tutkittiin merkitysorganisaatioiden jakautumista työuupuneiden joukossa. Käytämme tässä tutkielmassa Alhon ym., (2003) luomia, merkitysorganisaatioita kuvaavia luokkia.

Tutkimuksessamme vertaamme kunkin tutkittavan PMQ-kyselylomakkeesta saamaa merkitysorganisaatiomäärittystä hänen tuottamansa itseanalyysitekstin sisällönanalyysistä saamaan vastaavaan määrittelykseen. Lisäksi tutkimme, mikä tai mitkä merkitysorganisaatiot ovat hallitsevia aineistossamme eli psykologian opiskelijoiden keskuudessa.

## **2. MENETELMÄT**

### **2.1. Tutkimuksen toteutus**

Aloitimme tutkimuksemme tutustumalla teoriaan ja kirjallisuuteen sekä suomentamalla englanninkielisen Personal meaning questionnaire (PMQ) -kyselyn (Picardi, 2003a). Käännöstyö tehtiin ohjausryhmässä, jossa mukana oli Antero Toskalan sekä meidän lisäksi viisi muuta pro gradu -tutkielmaansa tekevää pääaineopiskelijaa. Ensin jokainen ryhmän jäsen käänsi kyselyn itsenäisesti, minkä jälkeen väittämät käytiin ohjausryhmässä läpi tavoitteena löytää yksiselitteisin ja sujuvin käännös. Nimesimme lomakkeen Henkilökohtaisten merkitysten kyselyksi (ks. liite 1). Kyselyn teki kaksi yliopistopiskelijää, ja heiltä saamamme palautteen perusteella muokkasimme lomakkeen lopulliseen muotoonsa. Lähetimme kyselyn postitse tutkimukseen valikoituneille psykologian opiskelijoille. Vertasimme kyselylomakkeista saatuja merkitysorganisaatiomäärityksiä vastaaviin määrityksiin, jotka saimme samojen tutkittavien tuottamien itseanalyysitekstien analyysistä. Aineistojen analysoinnissa käytimme SPSS-ohjelmaa sekä laadullisen aineiston analysointiin kehitettyä Atlas.ti-ohjelmaa.

### **2.2. Tutkittavat**

Tutkittavamme olivat psykologian pääaineopiskelijoita, ja he valikoituivat tutkimuksemme laudatur-tason kognitiivisen psykoterapiakurssin kautta. Tämä Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen kurssi on opiskelijoille vapaavalintainen. Kurssi ajoittui syksylle 2003 ja keväälle 2004 ja sen vetäjänä toimi työmme ohjaaja Antero Toskala. Kurssin suorittamiseen kuului luentojen lisäksi kaksi oheistehtävää. Tutkimusaineistomme tekstimateriaali koostuu kurssilla tehdystä ensimmäisestä oheistehtävästä, itseanalyysistä, jonka luovutti tutkimuskäyttöön 47 opiskelijää nimimerkillä varustettuna. Näille opiskelijoille lähetimme suomennetun PMQ-kyselyn, jonka palautti 30 opiskelijää. Yhdistimme itseanalyysit samojen henkilöiden kyselylomakkeisiin heidän käyttämiensä nimimerkkien avulla. Palauttaneiden joukosta yhdeltä puuttui tarvittava nimimerkki, joten lopulliseksi tutkittavien määräksi muodostui 29 opiskelijää. Yhdeltä tut-

kittavalta puuttui vastaus yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaation väittämäs-  
tä ja toiselta menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaation väittä-  
mästä, muuten tutkittavat vastasivat kaikkiin kysymyksiin. Tutkimushenkilöistä miehiä  
oli 2 ja naisia 27. Kurssin alkaessa 10.11.2003 tutkittavien ikäkeskiarvo (ks. taulukko 1)  
oli 25,7 vuotta.

TAULUKKO 1. Tutkimushenkilöiden ikäjakauma

	ikä												
	21	22	23	24	25	27	28	29	30	36	38	45	yht.
n	2	6	6	5	1	1	3	1	1	1	1	1	29

## 2.3. Tutkimusmenetelmät

### 2.3.1. PMQ-kysely

Picardin ja Manninon (2000) tutkimusprojekti PMQ-kyselylomakkeen kehittämiseksi  
aloitettiin vuonna 1999. Pilottitutkimuksessa lähdettiin liikkeelle 156 väittämästä. Toi-  
sen asteen faktorianalyyssissä esiin nousi 13 faktoria, jotka jakautuivat 4 pääfaktoriksi  
noudattaen teoreettista merkitysorganisaatiojaottelua. Tutkimuksessa oli 98 koehenki-  
lää, jotka olivat pääasiassa yliopisto-opiskelijoita. Tarkempaan tarkasteluun otettiin 16  
kognitiivisen psykoterapian harjoittelijaa, joille määriteltiin merkitysorganisaatio haas-  
tattelujen avulla. Näistä 11 yksiselitteisintä tapausta otettiin mukaan erotteluanalyysiin,  
jossa haastattelun sekä kyselyn antamia merkitysorganisaatiomäärittelyjä vertailtiin ja  
tulosten havaittiin olevan yhdenmukaisia. Koska tutkimuksen otos koostui normaalivä-  
estöstä ja koska kysely mittaa yleisiä ihmisillä esiintyviä tunteita, ajatuksia ja käyttäy-  
tymistapoja, Picardi ja Mannino pitävät pilottitutkimuksen tulosten yleistettävyyttä kor-  
keana. Tutkimuksen metodologisena ongelmana oli otoksen pieni koko sekä se, että  
koehenkilöiden ikäjakauma kattoi vain välin varhaisaikuisuudesta keski-ikään. Lisäksi  
koehenkilöt edustivat yksipuolisesti toisen asteen koulutustasoa (Picardi & Mannino,  
2000).

Kysely koostuu 68 väittämästä, joita vastaaja arvioi 5-portaisella Likert-asteikolla. Kyselylomakkeen väittämät mittaavat merkitysorganisaation yhtenevyyttä vastaajan kokemusmaailman kanssa. Tällöin mitä suuremman Likert-asteikon arvon vastaaja valitsee, sitä voimakkaammin hän kokee väittämän kuvaavan itseään. Väittämät jakautuvat neljälle merkitysorganisaatiolle siten, että kutakin merkitysorganisaatiota kuvaa 17 väittämää (Picardi, 2003b). Picardin (2003a) jatkotutkimuksessa kyselylomaketta tutkittiin 482 opiskelijalla tai jo tutkinnon suorittaneella. Otoksen ikäkeskiarvo oli 25,3 vuotta, ja tutkittavista 69 prosenttia oli naisia. Kunkin merkitysorganisaation 17 väittämästä koostuvan väittämäskaalan sisäinen yhtenevyys oli tyydyttävä Cronbachin alfan ollessa 0.65 - 0.82. Tarkempaan tarkasteluun otettiin 41 kognitiivisen psykoterapian harjoittelijaa, joille määriteltiin haastattelun perusteella merkitysorganisaatio. Haastattelun ja kyselyn merkitysorganisaatiomäärityksiä verrattiin erotteluanalyysissä ja määritykset vastasivat toisiaan 75 prosentilla tutkittavista (Picardi, 2003a). Tutkimuksessa käytettiin myös MMPI-testin L-skaalaa, jonka perusteella kontrolloitiin tutkittavien taipumusta vastata sosiaalisesti suotavalla tavalla. Tulosten pysyvyyttä tutkittiin 15 tutkittavalla, ja 10 kuukauden jälkeen pysyvyys oli tyydyttävä luokkien välisten korrelaatioiden ollessa 0.58 - 0.84. Monipuolisempien lisätutkimusten mahdollistamiseksi kyselylomake käännettiin englannin kielelle, ja käännöstyö tehtiin kulttuurienvälisiin muunnostöihin tarkoitettujen ohjeiden perusteella. Työssä oli mukana Picardin lisäksi kaksi erillistä käännettäjää. Ennen lopullista versiota kaksikielisen kääntäjän avulla varmistettiin, että käännetty kysely vastaa alkuperäistä italiankielistä kyselyä. Picardi jatkaa kyselyn kehittämistä ja tekee tällä hetkellä tutkimusta yliopisto-opiskelijoilla ja toimistotyöntekijöillä. Hänen mukaansa alustavat tutkimustulokset ovat rohkaisevia (Picardi, 2003a).

### **2.3.2. Itseanalyysitekstit**

Tekstiaineistomme koostui itseanalyysiteksteistä, joissa opiskelijat kuvasivat itse valitsemaansa arkielämässä toistuvaa ongelmallista kokemustaan. Itseanalyysien sisäinen rakenne jakautui viiteen osaan noudattaen kognitiivis-konstruktiiivisen terapian tavoitteita (Toskala & Hartikainen, 2005). Tehtävänannon mukaisesti (ks. liite 2) tekstit etenivät vaiheittain: 1) valittu ongelmallinen kokemus kuvataan sisäisenä prosessina, 2) ongelmallinen kokemus käsitteellistetään ja uudelleenmuotoillaan, 3) rakennetaan vaihtoeh-

toista suhdetta itseen, kokemukseen ja muihin ihmisiin, 4) syvennyttään uudelleenmuotoiltuun ongelmaan liittyviin affektiivisiin suhteisiin nuoruudessa ja aikuisuudessa sekä erityisesti kiintymyssuhteissa ja 5) tarkastellaan lapsuuden historiaa: varhaisten kiintymyssuhteiden rakentumista, niihin liittyviä keskeisiä tunnesuhteita ja näiden generoitumista aikuisiän ongelmalliseen kokemukseen.

Ennen itseanalyysitekstien analysointia poistimme tekstikohdat, jotka eivät olleet tutkimusongelman kannalta mielekkäitä. Karsimme kokonaan pois osat 3 ja 5, koska kysely ei sisältänyt yhtään näihin alueisiin liittyvää väittämää. Poistettavia tekstejä olivat myös kohdat, joissa tutkittavat arvioivat tai kuvailivat, kuinka helppoa tai vaikeaa itse tehtävän suorittaminen oli. Keskimäärin itseanalyysit olivat tekstikohtien poistamisen jälkeen kuuden sivun mittaisia. Lyhimmän tekstin pituus oli 2 sivua ja pisimmän 16 sivua. Tekstien pituudet vaihtelivat sen mukaan, kuinka yksityiskohtaisesti tutkittavat kuvasivat kokemuksiaan tai tilanteita. Lisäksi toiset tutkittavat kuvasivat enemmän tunnetilojaan ja toiset taas keskittyivät tapahtumien ja tilanteiden kuvaamiseen.

## **2.4. Analyysimenetelmät**

### **2.4.1. PMQ-kyselyn analysointi**

Kunkin tutkittavan kohdalla laskettiin yhteen väittämäskaalojen mukaisesti Likertasteikon osoittamat pistemäärät. Se, mitkä 17 väittämää kuuluivat mihinkin merkitysorganisaatioon eli muodostivat väittämäskaalan, näkyy liitteessä 3 (Picardi, 2003b). Jokaiselle tutkittavalle tuli näin ollen neljä summapistemäärää, jotka kuvasivat merkitysorganisaatioiden vahvuutta tutkittavan kokemusmaailmassa. Suurin neljästä summapistemäärästä osoitti vastaajan keskeisimmän merkitysorganisaation (Picardi, 2003b). Jotta tuloksia voitiin vertailla tekstiaineiston analyysin tulosten kanssa, asetimme summapistemäärät suuruusjärjestykseen, 1-4. Kyselyanalyysistä saatujen merkitysorganisaatioiden pistemäärien välisiä eroja tarkastelimme SPSS-ohjelman toistettujen mittausten varianssianalyysillä ja parittaisella t-testillä. Lisäksi merkitysorganisaatioiden väittämäskaalojen yhtenevyyttä, kyselyn sisäistä reliabiliteettia, tarkastelimme Cronbachin alfa -arvojen avulla.



### 2.4.2. Itseanalyysitekstien analysointi

Tutkimuksemme itseanalyysien analyysimenetelmänä oli sisällönanalyysi, jota ohjasi merkitysorganisaatioteoria. Käytimme myös sisällön erittelyä kuvataksemme analyysiä määrällisten frekvenssitaulukoiden kautta. Syrjäläinen (1994) esittelee seitsemän sisällönanalyysin vaihetta: 1) tutustuminen aineistoon ja käsitteisiin teoreettisen kirjallisuuden avulla, 2) aineiston sisäistäminen ja teoretisointi, 3) aineiston luokittelu keskeisimpiin teemoihin, 4) tutkimustehtävän ja käsitteiden täsmentäminen, 5) ilmiöiden ja niihin liittyvien poikkeusten esiintymistiheyden määrittely sekä uuden luokittelun tekeminen, 6) ristiinvalidointi, jossa saadut luokat saavat tukea tai vastustusta aineiston perusteella, 7) johtopäätösten ja tulkinnan tekeminen.

Sisällönanalyysissä käytimme Alhon ym., (2003) kehittämiä merkitysorganisaatioita kuvaavia luokkia. Luokat soveltuivat käyttöömmeh, koska ne on kehitetty Guidanon, Toskalan sekä Picardin ja Manninon teorioiden ja tutkimusten pohjalta. Luokittelun pohjana on käytetty myös Picardin ja Manninon PMQ-kyselylomaketta. Jokaista neljää merkitysorganisaatiota kuvaa 8-10 luokkaa, jotka pyrkivät ilmentämään kyseisen merkitysorganisaation keskeisiä ominaispiirteitä (Alho ym., 2003).

Luokittelimme aineiston Atlas.ti-ohjelman avulla. Analyysivaiheessa luimme tekstejä yhdessä useaan kertaan läpi ja poimimme näistä viittaukset eli tekstikohdat, jotka sopivat luokkiin. Yhtenäisen teoriaperustan tarkoituksena oli lisätä tutkimuksen reliabiliteettia: merkitysorganisaatioteoria ohjasi analyysityötä ja oli analyysissä käytettävien luokkien sekä kyselylomakkeen perustana. Kahden tutkijan yhteistyön kautta pyrittiin aineiston perusteelliseen analysointiin, mikä lisäisi myös tutkimuksen luotettavuutta. Keskustelujen ja teoriapohjan avulla pyrimme saavuttamaan yhteisymmärryksen viittauksen luokituksesta. Silloin, kun olimme eri mieltä luokituksesta, tavoitteena oli mielipiteiden perusteleminen teorian kautta. Tunnistimme ja koodasimme tutkittavien kokemuksilleen antamia merkityksiä keskimäärin yhden, kahden virkkeen kokonaisuuksina sen sijaan, että olisimme luokitelleet yksittäisiä ilmaisuja tai lauseita. Erityisen tärkeää tämä oli niiden viittauksen kohdalla, jotka olisi voitu koodata mihin tahansa merkitysorganisaatioon. Esimerkki tällaisesta oli tekstiviittaus, jonka keskeisenä käsitteenä oli *itsevarmuus*. Mihin merkitysorganisaatioon viittaus koodattiin, riippui merkityksestä, jonka tutkittava käsitteelle antoi, sekä kontekstista, jossa tutkittava sitä käytti. Tämän vuoksi katsoimme tarpeelliseksi koodata kokonaisuudessaan ne lauseyhteydet, joissa

merkitysorganisaatioita kuvaavat viittaukset esiintyivät. Aineistosta nousi esiin tiettyjä uusia teemoja. Tällöin käytimme omaa tulkintaamme ja teoriaan pohjautuen liitimme nämä teemat joihinkin luokkiin. Emme tehneet teemoista uusia luokkia, koska teemat voitiin liittää jo olemassa oleviin luokkiin niiden erilaisina ilmenemismuotoina. Esiin nousseet teemat esitellään seuraavissa luvuissa kunkin merkitysorganisaation yhteydessä.

Sisällön erittelyn mukaisesti teimme viittauksista frekvenssitaulukoita, joissa näkyvät summapistemäärät osoittivat kuhunkin merkitysorganisaatioon tulleiden viittausten määrän. Yksittäisen tutkittavan kohdalla se merkitysorganisaatio, jonka luokkiin tuli yhteensä eniten viittauksia, voitiin katsoa olevan hänen keskeisin merkitysorganisaationsa. Jotta tuloksia voitiin verrata kyselyanalyysistä saatuihin tuloksiin, asetimme merkitysorganisaatioiden viittausten summapistemäärät suuruusjärjestykseen, 1-4.

#### **2.4.2.1. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio**

Seuraavaksi esittelemme kutakin merkitysorganisaatioita kuvaavat Alhon ym., (2003) tekemät luokat. Jokaisen merkitysorganisaation yhteydessä tuomme esiin myös aineistosta nousseen uuden teeman sekä sen luokan, johon teeman liitimme. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatiossa (ks. taulukko 2) yksilön ydinkokemuksia ovat avuttomuus, voimattomuus ja suru sekä toisaalta viha. Lisäksi yksilö havaitsee herkästi ympäristöstään merkkejä menetyksistä tai torjutuksi tulemisesta (Guidano, 1991). Tämän merkitysorganisaation kohdalla aineistosta nousi uusi teema, jota kuvasimme marttyyriteemalla. Näissä viittauksissa tutkittavat kokivat uhrautuvansa pyyteettömästi toisten puolesta tuntien samalla kuitenkin katkeruutta ja loukkaantumista. Koodasimme tätä teemaa kuvaavat viittaukset luokkaan 2. Pettymys ja vaillejääminen.

TAULUKKO 2. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaation luokat ja niiden määrytykset (Alho ym., 2003)

1. Menetys

*Surutapahtumat, luopumiset ja erokokemukset*

2. Pettymys ja vaillejääminen

*Pettymysten kokemukset, mm. pettymys toisiin ihmisiin ja omiin odotuksiin, loukkaantumisen tunne. Vihan kokemukset kohdistettuna muihin.*

3. Suojaavan etäisyyden ylläpitäminen

*Herkkyys hylkäämisen kokemiselle, vaikeus luottaa muihin ihmisiin. Tunnepitoisen sitoutumisen välttäminen. Yksinäisyyden tunteet ja herkkyys havaita itsensä ulkopuoliseksi. Eristäytyminen eli muiden seurasta vetäytyminen.*

4. Itsellinen pärjääminen

*Tunne siitä, että on pärjättävä omillaan ja tultava itse toimeen. Vaikeus pyytää apua. Pyrkimys olla äärimmäisen pärjäävä ja tehokas.*

5. Oman tarvitsevuuden kieltäminen

*Mukautuminen toisten tarpeisiin ja omien tarpeiden sivuuttaminen.*

6. Avuttomuuden, voimattomuuden ja toivottomuuden kokemukset

*Tunne siitä, että ei voi vaikuttaa asioihin. Voimattomuuden, avuttomuuden, toivottomuuden ja masennuksen tuntemukset.*

7. Negatiivinen minäkäsitys

*Huonommuuden, riittämättömyyden ja epäonnistumisen tunteet. Minäkäsitys rakentuu omien suoritusten kautta.*

8. Internaaliset kausaaliattribuutiot

*Tapahtumien syyt selitetään itsestä johtuvina. Syyllisyyden tunteet ja itseän kohdistuva viha.*

9. Vastuullisuus

*Tunne siitä, että itsellä on vastuu tapahtumista, velvollisuudentuntoisuus ja tunnollisuus.*

#### 2.4.2.2. Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatio

Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatiossa (ks. taulukko 3) keskeisiä ovat turvattomuuden ja hädän kokemukset, joiden seurauksena yksilö kokee voimakasta tarvetta tukeutua muihin sekä samanaikaisesti tulevansa liiallisesti rajoitetuksi. Lisäksi

yksilö kiinnittää muita enemmän huomiota uhkiin ja turvaan perustuviin vihjeisiin (Guidano, 1991). Aineistosta nousi uutena teemana esiin mustasukkaisuus. Näissä viittauksissa tutkittavat kuvasivat omaan omistushaluun ja manipulointiin liittyviä kokemuksiaan. Koodasimme tätä teemaa kuvaavat viittaukset luokkaan 4. Vahva tarve tilanteiden ja emootioiden kontrolliin.

TAULUKKO 3. Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaation luokat ja niiden määrittäykset (Alho ym., 2003)

1. Pelko

*Korostunut turvahakuisuus, suojautuminen vaaroja vastaan, riskinottamisen välttäminen.*

2. Ahdistus

*Ahdistuksen ja paniikin kuvaukset. Uhka joutua vaaraan, josta seuraa psyykkinen hajoaminen tai tuhoutuminen.*

3. Haavoittuvuuden tunne

*Haavoittuvuus tarkasteltuna oman turvattomuuden näkökulmasta.*

4. Vahva tarve tilanteiden ja emootioiden kontrolliin

*Tunteiden hallinta tapahtuu erityisesti kehollisten reaktioiden kautta.*

5. Korostuneet pyrkimykset olla rohkea ja pärjäävä

*Tärkeää näyttäytyä ulospäin rohkeana ja pärjäävänä, vaikka sisäisesti koetaan pelkoa ja turvattomuutta.*

6. Vaikeus sietää tilanteita, jotka koetaan rajoittavina

7. Ulkopuolisen maailman vaaralliseksi kokeminen

8. Heikkouden ja avuttomuuden tunteet

*Tunne siitä, ettei selviä yksin.*

#### 2.4.2.3. Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio

Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatiossa (ks. taulukko 4) keskeisiä tunteita ovat epävarmuus ja tyhjiys sekä epäselvä tunne itsestä. Yksilöt ovat myös herkkiä kriitille ja toisten mielipiteille (Guidano, 1991). Uutena teemana nousi kilpailun teema, jota kuvaavissa viittauksissa tutkittavat kokivat toiset ihmiset arvioivina, provosoivina

ja kilpailuun haastavina. Koodasimme nämä viittaukset luokkaan 3. Herkkyys kritiikille.

TAULUKKO 4. Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaation luokat ja niiden määritykset (Alho ym., 2003)

<p>1. Tarve hyväksyntään</p> <p>2. Halu vastata muiden odotuksiin</p> <p>3. Herkkyys kritiikille</p> <p>4. Vaikeus säilyttää oma mielipiteensä toisia kohdatessa</p> <p>5. Itsen paljastumisen pelko <i>Ei halua paljastaa omaa huonomuuttaan tai heikkouttaan. Pyrkii säilyttämään pärjäävän kuvan muiden silmissä.</i></p> <p>6. Perfektionismi <i>Vaativuus itseä kohtaan.</i></p> <p>7. Häpeän, arvottomuuden ja riittämättömyyden tunteet</p> <p>8. Epäselvä ja eriytymätön minäkokemus</p> <p>9. Tyhjyyden kokemukset</p>
---

#### 2.4.2.4. Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatio

Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatiossa (ks. taulukko 5) yksilön kokemus itsestä on ambivalentti ja kontrolloimaton. Yksilön on tärkeää löytää ympäristöstä merkkejä, jotka antavat kokemuksen ehdottomasta varmuudesta (Guidano, 1991). Uutena teemana aineistosta nousi moraalinen teema. Tämä sisälsi tutkittavien maininnat moraalista ja arvokysymyksistä. Koodasimme nämä viittaukset luokkaan 7. Järjestyksen ja johdonmukaisuuden tarve.

TAULUKKO 5. Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaation luokat ja niiden määritykset (Alho ym., 2003)

1. Hallinta ja kontrolli  
*Hallinnan ja kontrollin tarve suhteessa sisäiseen ja ulkoiseen maailmaan.*
2. Varmuuksien etsintä  
*Tarve ennakoida tilanteita. Muutosten kokeminen vaikeana.*
3. Kahtiajakautunut tunne itsestä  
*Ambivalentti käsitys itsestä.*
4. Vastuullisuus  
*Vastuullisuus palvelee itsetarkoituksellisesti sisäisen ja ulkoisen hallinnan ylläpitämistä.*
5. Epäileväisyys
6. Päättämättömyys  
*Vaikeus tehdä päätöksiä ja asioiden vatvominen.*
7. Järjestyksen ja johdonmukaisuuden tarve
8. Usko rationaalisuuteen ja logiikkaan
9. Pikkutarkkojen sääntöjen noudattaminen
10. Emotionaalisuuden välttäminen  
*Tunteiden välttäminen ja pyrkimys niiden hallintaan.*

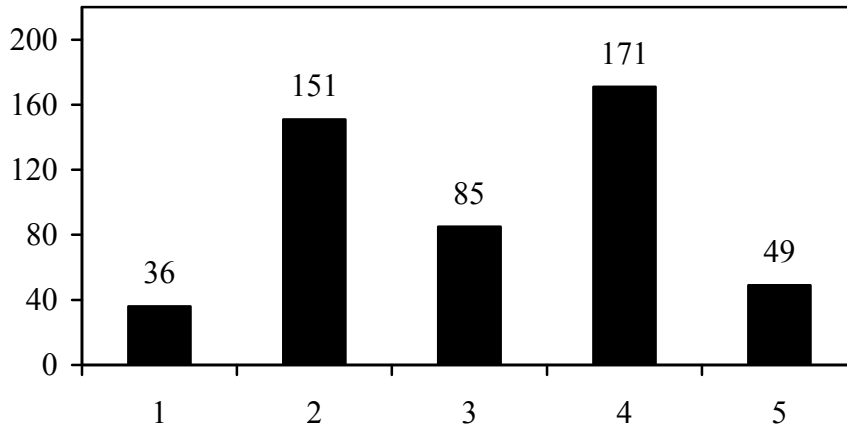
### 3. TULOKSET

#### 3.1. PMQ-kysely

Tarkasteltaessa tuloksia tutkittavien tasolla molempiin sekä yksilöitymisen ja itsetunnon että hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatioon sijoittui 10 tutkittavaa. Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatioon sijoittui 6 tutkittavaa. Menetyksen vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatioon ei sijoittunut yhtään tutkittavaa. Kahdella tutkittavalla oli yhdistelmänä yksilöitymisen ja itsetunnon sekä hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatiot. Yhdellä tutkittavalla oli yhdistelmänä menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen sekä yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatiot.

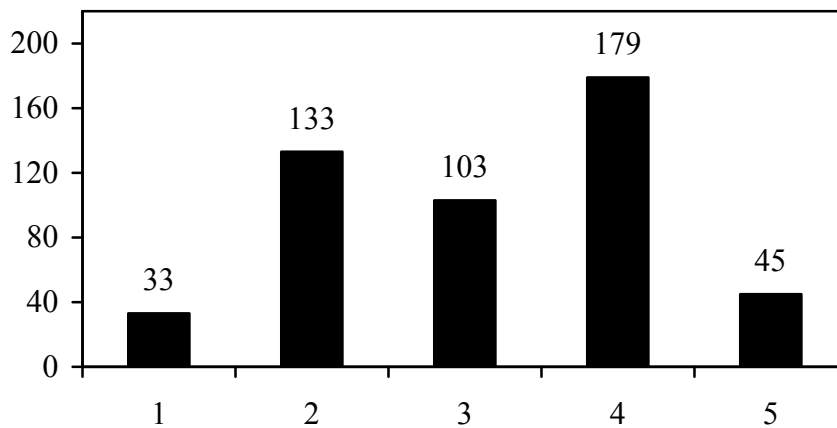
Kun tuloksia tarkastellaan koko aineiston tasolla, yksilöitymisen ja itsetunnon (ks. kuvio 1), hallinnan ja kontrollin (ks. kuvio 2) sekä turvallisuuden vs. turvattomuuden (ks. kuvio 3) merkitysorganisaatioiden väittämien tyypillisin vastausvaihtoehto, moodi, oli neljä. Enimmäkseen tutkittavat siis kokivat olevansa näihin merkitysorganisaatioihin kuuluvien väittämien kanssa *jokseenkin samaa mieltä* tai toimivat *usein* väittämässä kuvatulla tavalla. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaation (ks. kuvio 4) väittämien moodi oli kaksi. Tämän merkitysorganisaation väittämiin tutkittavat vastasivat tyypillisesti olevansa *jokseenkin eri mieltä* tai toimivansa *harvoin* väittämässä kuvatulla tavalla.

Sen lisäksi, että eri merkitysorganisaatioiden moodit erosivat toisistaan, myös vastausten hajonta kysymyksittäin oli erilainen. Molemmissa sekä yksilöitymisen ja itsetunnon että hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatioissa vastaukset jakautuivat enimmäkseen kahdelle vastausvaihtoehdolle (ks. kuviot 1 ja 2). Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatiossa vastaukset kasautuivat enimmäkseen yhteen vastausvaihtoehtoon (ks. kuvio 3). Verrattuna muihin merkitysorganisaatioihin menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaation vastausten hajonta oli suurin; vastaukset jakautuvat kolmelle vastausvaihtoehdolle (ks. kuvio 4).



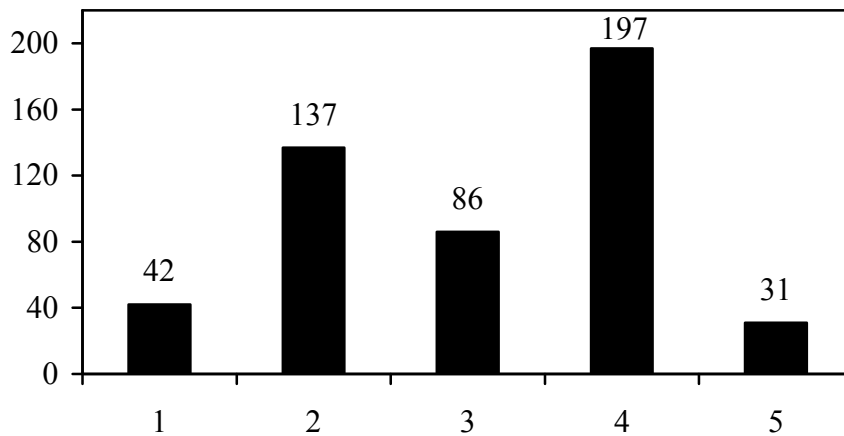
- 1) täysin eri mieltä/ei koskaan
- 2) jokseenkin eri mieltä/harvoin
- 3) ei samaa eikä eri mieltä/joskus
- 4) jokseenkin samaa mieltä/usein
- 5) täysin samaa mieltä/hyvin usein

KUVIO 1. Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaation 17 väittämään tulleiden kaikkien vastausten jakauma (n = 492).

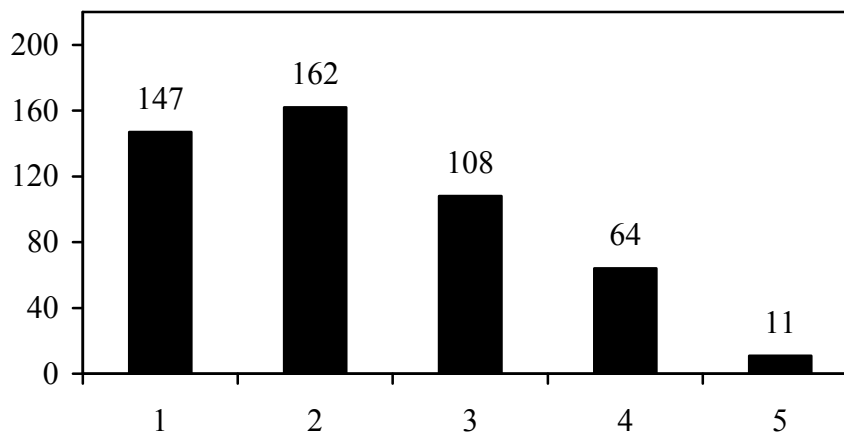


KUVIO 2. Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaation 17 väittämään tulleiden kaikkien vastausten jakauma (n = 493).



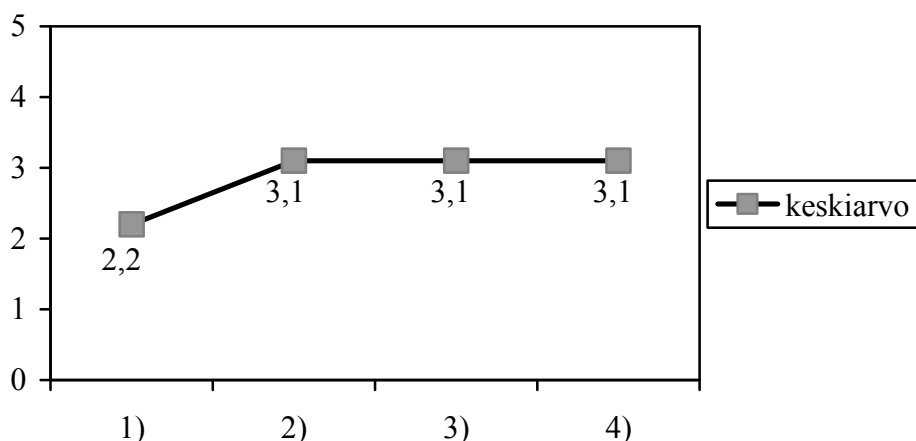


KUVIO 3. Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaation 17 väittämään tul- leiden kaikkien vastausten jakauma (n = 493).



KUVIO 4. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaation 17 väittä- mään tul- leiden kaikkien vastausten jakauma (n = 492).

Koska tutkittavat vastasivat tulosten perusteella eri tavoin eri merkitysorganisaatioi- den väittämiin, tarkastelimme merkitysorganisaatioiden välisiä eroja koko aineiston ta- salla. Laskimme merkitysorganisaatioihin tul- leiden vastausten keskiarvot (ks. kuvio 5). Keskiarvot erosivat selvästi toisistaan ( $F(2,27;63,65) = 39,75, p < .001$ ). Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio erosi merkitsevästi yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatiosta ( $t(28) = 10,297, p < .001$ ), hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatiosta ( $t(28) = 8,502, p < .001$ ) sekä turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatiosta ( $t(28) = 7,204, p < .001$ ). Muiden merkitysorganisaatioiden välillä ei tilastollisesti merkitseviä eroja ollut ( $p > .05$ ).



- 1) Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio
- 2) Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatio
- 3) Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio
- 4) Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatio

KUVIO 5. Vastausten keskiarvot merkitysorganisaatioittain.

Seuraavaksi tarkastelimme kunkin merkitysorganisaation väittämäskalan sisäistä yhtenevyyttä, keskinäisiä korrelaatioita. Suurin väittämien sisäinen yhtenevyys oli menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatiossa ( $\alpha = .85$ ), toiseksi suurin yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatiossa ( $\alpha = .78$ ). Toiseksi pienin väittämien sisäinen yhtenevyys oli hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatiossa ( $\alpha = .74$ ) ja pienin turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatiossa ( $\alpha = .69$ ). Näiden tulosten perusteella merkitysorganisaatioiden väittämäskalojen sisäistä yhtenevyyttä voidaan pitää melko hyvänä.

## 3.2. Itseanalyysitekstit

### 3.2.1. Merkitysorganisaatioiden jakautuminen

Merkitysorganisaatiot jakoutuivat tekstianalyysissä siten, että yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatioon sijoittuvia tutkittavia oli 11. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatioon sijoittui 7 tutkittavaa. Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatioon sijoittui 6 tutkittavaa ja turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysor-

ganisaatioon 4 tutkittavaa. Lisäksi yhdellä tutkittavalla turvallisuuden vs. turvattomuuden sekä yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatiot olivat yhtä vahvoja.

Luokkiin tulleiden viittausten määrä vaihteli tutkittavien välillä paljon. Tutkittavalla, jolla oli vähiten viittauksia, oli niitä 11, ja tutkittavalla, jolla oli eniten, oli 89 viittausta. Keskimäärin viittauksia kertyi tutkittavaa kohden 41. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatioon tuli yhteensä 393 viittausta ja yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatioon 373 viittausta. Viittauksia tuli turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatioon yhteensä 233 ja hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatioon 180.

### **3.2.2. Merkitysorganisaatioiden ilmeneminen**

Koko aineiston tasolla tarkasteltuna luokkiin tulleiden viittausten määrä vaihteli paljon sekä merkitysorganisaatioiden kesken että yksittäisten merkitysorganisaatioiden sisällä. Eniten viittauksia (99) tuli menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaation luokkaan 2. Pettymys ja vaillejääminen (ks. taulukko 7). Yhtään viittausta ei tullut hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaation luokkaan 9. Pikkutarkkojen sääntöjen noudattaminen (ks. taulukko 8). Esittelemme seuraavaksi kunkin merkitysorganisaation kohdalla luokkiin tulleiden viittausten jakaumat ja muutamia tekstiesimerkkejä kahdesta luokasta, joihin tuli eniten viittauksia. Näitä tekstikohtia ei koodattu samanaikaisesti muihin luokkiin, ja siten ne ilmentävät pääasiassa vain sitä merkitystä, jota luokka edustaa. Valitsimme tekstiesimerkit sillä perusteella, että ne kuvaavat yksiselitteisimmin ja pelkistetyimmmin kyseisestä luokkaa ja samalla koko merkitysorganisaatiota. Esimerkkejä on muunneltu niin, ettei kirjoittajaa voi tunnistaa. Merkitysorganisaatiot ovat tulosten mukaisessa järjestyksessä.

#### **3.2.2.1. Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio**

Eniten yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatiossa viittauksia tuli luokkaan 1. Tarve hyväksyntään (ks. taulukko 6). Tämä näkyi aineistossamme seuraavasti.

"Jotta voin ajatella poikaystäväni hyväksyvän minut ja ajattelevan positiivisesti minusta, minun on oltava kaunis ja hyvännäköinen."

"Se mitä itsestäni ajattelen riippuu siitä, mitä muut minusta ajattelevat (paljonko he minusta pitävät ja minua arvostavat, kuinka älykkäänä ja taitavana minua pitävät)."

"En voi valittaa huonosta palvelusta, aivan kuin minun täytyisi varmistua siitä, ettei tuntematon tarjoilija ajattele minusta mitään negatiivista."

Toiseksi eniten viittauksia tuli luokkaan 3. Herkkyys kritiikille, johon olemme koodanneet myös kilpailun teemaa kuvaavat viittaukset.

"Loukkaannun sekä aivan asiallisesta, rakentavasta kritiikistä että erityisesti ulkoiseen olemukseen liittyvästä. Minun on vaikea ottaa mitään arvostelua vastaan kokematta sitä henkilökohtaisena loukkauksena itseäni kohtaan."

"Minusta tuntuu, että ihmiset eivät arvioi minua pelkästään sen perusteella, mitä sanon, vaan myös siitä katsottuna, miten olen pukeutunut, millaisessa asennossa seison, olenko rauhallinen vai hermostunut, ovatko hiukseni hyvin tai onko naamassani näkyviä finnejä."

"Uskon, että ihmiset pyrkivät kilpailemaan kanssani, jotta voivat osoittaa olevansa parempia ja älykkäämpiä."

#### TAULUKKO 6. Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaation luokat ja niihin tulleet viittaukset

Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio	viittausten määrä
1. Tarve hyväksyntään	79
2. Halu vastata muiden odotuksiin	62
3. Herkkyys kritiikille	73
4. Vaikeus säilyttää oma mielipiteensä toisia kohdatessa	11
5. Itsen paljastumisen pelko	49
6. Perfektionismi	20
7. Häpeän, arvottomuuden ja riittämättömyyden tunteet	53
8. Epäselvä ja eriytymätön minäkokemus	21
9. Tyhjyyden kokemukset	5

### 3.2.2.2. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio

Eniten menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatiossa viittauksia tuli luokkaan 2. Pettymys ja vaillejääminen (ks. taulukko 7). Luokka sisältää kaikenlaiset pettymysten kokemukset, muun muassa pettymyksen toisiin ihmisiin ja omiin odotuksiin. Myös loukkaantumisen tunteet ja muihin kohdistetut vihan kokemukset sisältyvät tähän luokkaan. Lisäksi koodasimme tähän luokkaan marttyyriteeman viittaukset. Tekstiaineistossamme kokemukset tulivat esiin seuraavalla tavalla.

"Hän ei koskaan kokenut olevansa anteeksipyynnön velassa minulle. Minä olin aina se, jonka piti pyytää anteeksi, eikä hänessä koskaan ollut mitään vikaa. Minun piti ennemminkin olla tyytyväinen, että hän riitojemme jälkeen enää suvaitsi olla niin armollinen, että olisi vielä poikaystäväni."

"Tunnen ettei ihmiset välitä minusta, heillä ei ole aikaa tai halua kohdata minua yksilönä vaan olen vain yksi muiden joukossa. Pelkään tulevani torjutuksi tai hylätyksi, jos pyrin ottamaan kontaktia, itsenäni, omine vikoineni."

"Minun tarpeeni ja tunteeni eivät ole ystävillekään tärkeitä, kun he eivät ymmärrä minua tai näytä huomaavan ahdinkoani vaikeissa elämäntilanteissa."

Toiseksi eniten viittauksia tuli luokkaan 8. Internaaliset kausaaliattribuutiot. Luokka sisältää viittaukset, jossa tutkittava selittää tapahtumien syyt itsestä johtuvina. Luokkaan sisältyvät myös syyllisyyden sekä itseen kohdistuvat vihan tunteet. Aineistossamme nämä näyttäytyivät seuraavasti.

"Tunnen vihaa itseäni kohtaan siitä, että sosiaaliset tilanteet ovat minulle näin vaikeita, tai ylipäänsä siitä, että tunnen mitä tunnen."

"En myöskään ilmeisesti ymmärrä kaikkia sosiaalisen käyttäytymisen lainalaisuuksia ja se saa aikaan syyllisyyden ja huonommuuden tunteen."

"Äitini ei siis olisi voinut jättää minua, jos hänellä ei olisi siihen syytä, ja sen syyn täytyi olla minussa."

TAULUKKO 7. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaation luokat ja niihin tulleet viittaukset

Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio	viittausten määrä
1. Menetys	40
2. Pettymys ja vaillejääminen	99
3. Suojaavan etäisyyden ylläpitäminen	59
4. Itsellinen pärjääminen	24
5. Oman tarvitsevuuden kieltäminen	17
6. Avuttomuuden, voimattomuuden ja toivottomuuden kokemukset	26
7. Negatiivinen minäkäsitys	46
8. Internaaliset kausaaliattribuutiot	68
9. Vastuullisuus	14

### 3.2.2.3. Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatio

Eniten viittauksia hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatiossa tuli luokkaan 8. Usko rationaalisuuteen ja logiikkaan (ks. taulukko 8). Seuraavat tekstit kuvasivat tätä luokkaa.

"Pyrin mielessäni tunnistamaan ja erittelemään osaamiseni: mieliin palauttaminen opettelemisen jälkeen, toisto ja kertaus eli sen varmistaminen, mitä osaan, missä vielä harjoiteltavaa ja mitä en tiedä ollenkaan, auttaisivat saavuttamaan itsevarmuuden."

"Epäonnistumismahdollisuuksien läpikäynti etukäteen ei ole huono asia, jos löytää niille sitten toimivat selviytymiskeinot ja ratkaisumallit: epäonnistumistilanteeseen on valmistauduttu etukäteen ja saadaan siitä varmuutta, kun tiedetään, miten toimia jos tilanne tulee eteen."

"Voisinkin sanoa, että olimme jo ulkoisesti käyttäytymiselämme melko samanlaisia, samanlaisuushan on usein tyypillistä parinvalinnassa ja parisuhteissa."

Toiseksi eniten viittauksia tuli luokkaan 1. Hallinta ja kontrolli. Tämä luokka sisältää tekstikatkelmat, joissa tutkittavat kuvaavat tarvetta hallita ja kontrolloida sisäistä ja ulkoista maailmaa.

"Jännitys on minulle merkki itsevarmuuden puutteesta, joten haluan vähentää sen merkitystä eli hallita sitä paremmin tehdä siitä vain yhden fyysisen tunteen muiden joukossa."

"Pienemmät ryhmät sopivat minulle paremmin kuin suuret. Suurissa ryhmissä pelottaa varmaan se, etten saa kontaktia kaikkiin, jolloin tilanne ei tunnu olevan hallinnassani."

"Toivoisin, että pystyisin hallitsemaan tunteeni samalla tavoin kuin ulkoisen käytökseni. Olisi paljon helpompaa jos voisin olla tunnetasolla yhtä "cool" kuin mitä pystyn ilmentämään itsestäni ulkoisesti."

#### TAULUKKO 8. Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaation luokat ja niihin tulleet viittaukset

Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatio	viittausten määrä
1. Hallinta ja kontrolli	36
2. Varmuuksien etsintä	29
3. Kahtiajakautunut tunne itsestä	10
4. Vastuullisuus	7
5. Epäileväisyys	15
6. Päättämättömyys	7
7. Järjestyksen ja johdonmukaisuuden tarve	12
8. Usko rationaalisuuteen ja logiikkaan	51
9. Pikkutarkkojen sääntöjen noudattaminen	0
10. Emotionaalisuuden välttäminen	13

#### 3.2.2.4. Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatio

Eniten viittauksia turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatiossa tuli luokkaan 4. Vahva tarve tilanteiden ja emootioiden kontrolliin (ks. taulukko 9). Luokka sisältää kuvaukset, jossa tunteiden hallinta tapahtuu erityisesti kehollisten reaktioiden kautta. Koodasimme tähän luokkaan myös mustasukkaisuuden teemaa kuvaavat viittaukset. Tutkittavat kuvasivat kokemuksiaan seuraavasti.

"Rakastimme toisiamme ja olimme hyvin riippuvaisia toisistamme. Ja hyvin mustasukkaisia jopa ajatuksista ja unista."

"En kuitenkaan luota siihen, että kontrolloisin punastumistani ja hermostumistani. Olen ikään kuin kehollisten reaktioideni viettävinä."

"Minun pitäisi pystyä kontrolloimaan itseäni niin, että muut näkisivät minut vahvempana. Pitäisi myös pystyä luonnollisesti esiintymään tilanteessa ja hallitsemaan hermostoaan."

Toiseksi eniten viittauksia tuli luokkaan 1. Pelko. Luokkaa kuvaa korostunut turvahakuisuus, suojautuminen vaaroja vastaan ja riskinottamisen välttäminen. Pelko näyttäytyi aineistossamme näin.

"Tunnesuhteen rakentumisen alkuvaiheissa oli olennaisinta se, että olo tuntui turvalliselta."

"Tapasin vihdoinkin mukavan ja luotettavan keskivertomiehen. Tämä tuntui sopivalta, koska hain jälleen turvaa."

"Oma hätäni ja pelkoni poikaystäväni menettämisestä saa epärealistiset mittasuhteet. Siksi haluankin aina tietää, missä hän on."

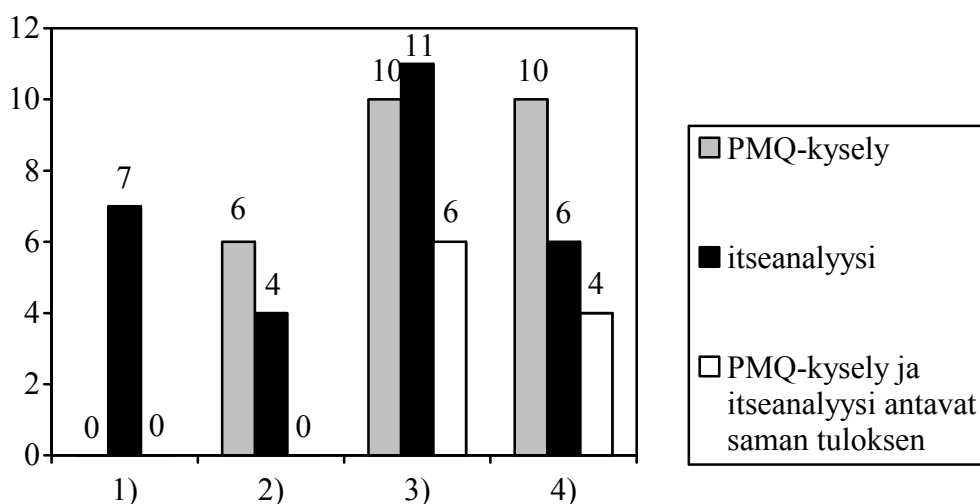
TAULUKKO 9. Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaation luokat ja niihin tulleet viittaukset

Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatio	viittausten määrä
1. Pelko	46
2. Ahdistus	28
3. Haavoittuvuuden tunne	12
4. Vahva tarve tilanteiden ja emootioiden kontrolliin	70
5. Korostuneet pyrkimykset olla rohkea ja pärjäävä	23
6. Vaikeus sietää tilanteita, jotka koetaan rajoittavina	20
7. Ulkopuolisen maailman vaaralliseksi kokeminen	13
8. Heikkouden ja avuttomuuden tunteet	21



### 3.3. PMQ-kyselyn ja itseanalyysien tulosten vastaavuus

PMQ-kyselyn ja itseanalyysien tulosten vastaavuuden tarkastelun rajoitimme niihin tutkittaviin, joille kysely ja tekstianalyysi määrittivät yhden merkitysorganisaation. Koska pyrimme tulosten yksiselitteisyyteen, ne neljä tutkittavaa, joille määrittyi jommankumman menetelmän kautta kaksi merkitysorganisaatiota yhtä vahvaksi, jäivät pois tästä analyysistä. Tutkimuksessamme PMQ-kysely ja itseanalyysitekstit antoivat saman merkitysorganisaatiomäärityksen 10 (34,5 %) tutkittavalla (ks. kuvio 6). Kaikki nämä tutkittavat, joiden kohdalla merkitysorganisaatiomääritykset vastasivat toisiaan, kuuluivat joko yksilöitymisen ja itsetunnon tai hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatioon. Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaation kohdalla yksikään tutkittava ei sijoittunut siihen samanaikaisesti sekä kysely- että tekstianalyysissä. Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatioon ei sijoittunut kyselyanalyysissä yhtään tutkittavaa. Tutkimusjoukossa hallitsevin merkitysorganisaatio kummallakin tutkimusmenetelmällä mitattuna oli yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio.



- 1) Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio
- 2) Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatio
- 3) Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio
- 4) Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatio

KUVIO 6. Tutkittavien jakautuminen merkitysorganisaatioihin (n = 29).

Seuraavaksi kuvaamme, miten merkitysorganisaatiomääritykset vastasivat toisiaan kyselyanalyysin näkökulmasta katsottuna (ks. taulukko 10). Kaikista 10 tutkittavasta, jotka kyselyanalyysissä sijoittuivat yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatioon, 6 (60,0 %) tutkittavaa sijoittui tähän merkitysorganisaatioon myös itseanalyysin perusteella. Kyselyanalyysin kaikista 10 tutkittavasta, jotka sijoittuivat hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatioon, 4 (40,0 %) tutkittavaa asetui myös tekstianalyysissä tähän merkitysorganisaatioon. Kyselyn perusteella turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatioon sijoittuneista 6 tutkittavasta, yksikään (0,0 %) ei asettunut tähän merkitysorganisaatioon tekstin perusteella. Kyselyanalyysissä menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatioon ei sijoittunut yhtään tutkittavaa (0,0 %). Tekstianalyysissä tähän merkitysorganisaatioon sijoittui 7 tutkittavaa.

TAULUKKO 10. Tutkittavien jakautuminen merkitysorganisaatioihin (n = 29)

kysely	teksti									
	1)	2)	3)	4)	5)	yht.				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
2)	3	10,3	0	0,0	2	6,9	1	3,4	6	20,7
3)	0	0,0	2	6,9	6	20,7	1	3,4	10	34,5
4)	2	6,9	2	6,9	2	6,9	4	13,8	10	34,5
6)	1	3,4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	3,4
7)	1	3,4	0	0,0	1	3,4	0	0,0	2	6,9
yht.	7	24,1	4	13,8	11	37,9	6	20,7	29	100,0

- 1) Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio
- 2) Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatio
- 3) Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio
- 4) Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatio
- 5) Turvallisuuden vs. turvattomuuden sekä yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio
- 6) Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen sekä yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio
- 7) Yksilöitymisen ja itsetunnon sekä hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatio

Yhdellä tutkittavalla määrittyi itseanalyysin perusteella turvallisuuden vs. turvattomuuden sekä yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatiot yhtä vahvoiksi ja kyselyn perusteella yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio (ks. taulukko 10). Toisella tutkittavalla määrittyi kyselyn perusteella yhtä vahvoiksi menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen sekä yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatiot ja tekstianalyysissä määrittyi menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio. Kolmannella tutkittavalla kyselyn perusteella määrittyi yksilöitymisen ja itsetunnon sekä hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatiot yhtä vahvoiksi ja tekstianalyysissä määrittyi yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio. Mikäli näillä kolmella tutkittavalla katsotaan merkitysorganisaatiomääritysten vastaavan toisiaan, vastaavuuksien kokonaisuus nousisi silloin 44,8 prosenttiin. Neljännen tutkittavan kohdalla määritysten ei voida katsoa vastaavan toisiaan, koska kyselyn perusteella hänelle määrittyi yhtä vahvoiksi yksilöitymisen ja itsetunnon sekä hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatiot ja tekstianalyysin perusteella menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio.

## 4. POHDINTA

Pro gradu -tutkielmamme tavoitteena oli alustava Personal meaning questionnaire (PMQ) -kyselyn käyttökelpoisuuden tutkiminen suomalaisissa olosuhteissa opiskelija-aineiston avulla. Tutkimuksessamme vertasimme kyselystä saatuja merkitysorganisaatiomäärittämiä itseanalyysistä saatuihin vastaaviin määrittämiin. Kyselylomake ja itseanalyysitekstit antoivat saman merkitysorganisaatiomäärittämiä 10 (34,5 %) tutkittavalla. Kaikki nämä tutkittavat, joiden kohdalla merkitysorganisaatiomäärittämiä vastasivat toisiaan, kuuluivat joko yksilöitymisen ja itsetunnon tai hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaatioon. Turvallisuuden vs. turvattomuuden sekä menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatioiden kohdalla kyselystä ja itseanalyysistä saadut merkitysorganisaatiomäärittämiä eivät vastanneet toisiaan. Tästä johtuen kyselylomake ei tässä muodossaan ole käyttökelpoinen. Lisäksi tavoitteenamme oli selvittää, mikä tai mitkä merkitysorganisaatiot ovat hallitsevia aineistossamme eli 29 psykologian opiskelijan keskuudessa. Yleisimmäksi osoittautui yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio. Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatioon liittyy keskeisesti se, että yksilö luottaa korostuneesti ympäristön arviointeihin (Guidano, 1987, 1991). Tyypillisenä piirteenä on myös herkkyyys kritiikille, johon liittyy tarve tulla hyväksytyksi sekä halu vastata muiden odotuksiin (Alho ym., 2003; Picardi & Mannino, 2000). Yksilö pyrkii säilyttämään itsearvostuksensa perfektionismin avulla (Guidano 1991; Toskala & Hartikainen, 2005).

Tutkimustulostemme valossa aikaisempien tutkimusten positiiviset havainnot kyselylomakkeen toimivuudesta (Picardi, 2003a; Picardi & Mannino, 2000) eivät saa tukea. Vertaamme tässä oman tutkimuksemme tuloksia Picardin (2003a) PMQ-kyselyyn liittyneeseen jatkotutkimukseen, josta ovat viimeisimmät kyselyyn liittyvät tutkimustulokset. Picardin tutkimuksessa haastattelun ja PMQ-kyselyn merkitysorganisaatiomäärittämiä vastasivat toisiaan 75 prosentilla tutkittavista. Omassa tutkimuksessamme itseanalyysi- ja PMQ-kyselyn määrittämiä vastasivat toisiaan 34,5 prosentilla. Tutkimuksessamme oli mukana ne tutkittavat, joille kumpikin menetelmä oli määrittänyt yhden merkitysorganisaation. Jos merkitysorganisaatioyhdistelmät olisi otettu huomioon, tutkittavien osuus olisi noussut korkeintaan 44,8 prosenttiin. Picardin ja tämän tutkimuksen prosenttisuuden ero voi johtua monista eri tekijöistä. Tutkimuksemme alhaisempi määrittämiä

vastaavuus ei kuitenkaan liity kyselyn väittämäskaalojen yhtenevyyteen, kyselyn sisäiseen reliabiliteettiin, koska Cronbachin alfa vaihteli 0.69 - 0.85.

Erot tämän ja aikaisemman tutkimuksen tulosten välillä voivat liittyä otosten demografisiin piirteisiin. Picardin tutkimuksen otoskokoon (482) verrattuna oma otoksemme (29) on hyvin pieni. Lisäksi sukupuolijakaumat ovat erilaiset siten, että Picardin tutkimuksessa naisia oli 69 prosenttia, kun omassa tutkimuksessamme naisia oli 93 prosenttia tutkittavista. Teoreettisesta näkökulmasta katsottuna merkitysorganisaatiot eivät kuitenkaan ole sukupuolisidonnaisia, eikä Guidano (1991) tuo esiin, että sukupuolella olisi vaikutusta merkitysorganisaatioiden ilmenemiseen. Yhtenä otoksia määrittävänä piirteenä on myös tutkittavien erilaiset kulttuuritaustat. Aikaisemmat tutkimukset on tehty italialaisessa väestössä ja voidaan ajatella, että tässä kulttuurissa elävät ihmiset antavat erilaisia merkityksiä kokemuksilleen sekä kuvaavat niitä eri tavoin kuin suomalaiset. Otokset vastaavat pääosin toisiaan ikäjakauman ja normaaliväestöön kuuluvien tutkittavien koulutustason suhteen.

Erot tämän tutkimuksen ja aikaisempien tutkimustulosten välillä voivat johtua myös kyselyn käännoistöistä. Ensimmäinen käännoistyö tapahtui italian kielestä englannin kielelle ja jälkimmäinen englannin kielestä suomen kielelle. Väittämien merkityssisällöt ovat saattaneet muuttua kummassa tahansa käännoisvaiheessa. Todennäköisintä tämä on kyselyn suomentamisvaiheessa, koska ensimmäisessä käännoistyössä oli mukana ammattilaiskääntäjiä sekä kyselyn kehittäjä Angelo Picardi. Käännoistyöt ovat saattaneet vaikuttaa erityisesti siihen, minkälaisia väittämät ovat normaalisuuden ja patologisuuden suhteen. Tutkimuksessamme menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio erosi merkitsevästi muista merkitysorganisaatioista väittämiin tulleiden vastausten suhteen. Tarkasteltuamme tähän merkitysorganisaatioon kuuluvien väittämien sisältöjä ne kuvasivat usein varsin spesifejä piirteitä. Sen sijaan yksilöitymisen ja itsetunnon, hallinnan ja kontrollin sekä turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaatioiden väittämät näyttivät kuvaavan hyvin yleisiä piirteitä.

Kehittäessään kyselyä Picardi ja Mannino (2000) käyttivät normaaliväestöön kuuluvia tutkittavia, minkä he katsoivat parantavan tutkimustulosten yleistettävyyttä. Picardi käytti myös jatkotutkimuksessaan normaaliväestöön kuuluvia tutkittavia, kuten mekin omassa tutkimuksessamme. Voidaankin ajatella, että tuloksemme ovat siirrettävissä tutkimuksen ulkopuolelle, vaikka aikaisemmin kuvatut otokseen liittyvät piirteet rajoittavat tulosten yleistettävyydestä tehtäviä päätelmiä. Tutkimusjoukkomme ominaispiir-

teenä on se, että psykologian opiskelijoiden voidaan ajatella olevan enemmän psykologisiin ilmiöihin suuntautuvia ja siten valmiimpia tunnistamaan sisäisiä kokemuksiaan kuin ihmiset keskimäärin.

Aikaisemmissa PMQ-kyselylomakkeen tutkimuksissa vertailevana menetelmänä merkitysorganisaatioiden todentamisessa on käytetty haastattelua (Picardi, 2003a; Picardi & Mannino, 2000). Myös tässä tutkimuksessa haastattelu olisi mahdollisesti ilmentänyt merkitysorganisaatioita kokonaisvaltaisemmin ja monipuolisemmin. Mielestämme kirjoitetut itseanalyysitekstit toivat kuitenkin tutkittavien merkitysorganisaatiot hyvin esiin ja tutkittavien anonymiteetin säilyttämiseksi sekä tarjolla olevien resurssien puitteissa itseanalyysit tarjosivat parhaan mahdollisen keinon tutkittavien kokemusten tavoittamiseksi. Käytetyn tutkimusmenetelmän lisäksi aineiston rajaus olisi voinut olla erilainen. Tutkimuksesta jäi puuttumaan merkitysorganisaatioiden kehityksellinen näkökulma, vaikka kiintymyssuhteet ovat Guidanon teoriassa hyvin keskeisessä asemassa. Sekä kyselyssä että sisällönanalyysissä kehityksellisten alueiden mukanaolo olisi mahdollisesti lisännyt varmuutta merkitysorganisaatioiden määrittämisessä. Tehty rajaus edesauttoi kuitenkin tutkimuksen kohdentamista keskeisiin tutkimusongelmiin.

Suoritimme kaikki tutkimuksen teon vaiheet yhdessä, ja tutkimuksen kulkua voidaan kuvata tutkijoiden tiiviinä yhteistyönä. Tämä on voinut vaikuttaa tutkimuksen reliabiliteettiin sekä sitä heikentävästi että vahvistavasti. Koska tutkijoita oli kaksi, tutkittavien kokemusmaailmaa tarkasteltiin laajemmasta näkökulmasta ja todennäköisyys määrittää tekstiviittaukset oikeisiin luokkiin oli suurempi, kuin jos tutkijoita olisi ollut vain yksi. Kahden tutkijan lisäksi se, että koko tutkimus ja siinä käytetyt tutkimusmenetelmät perustuivat samaan teoriaan, parantavat tutkimuksemme luotettavuutta. Tutkimuksen tekoon vaikuttivat myös omat merkityksenantotapamme. Koska Toskalan (2005) mukaan yksilö pystyy oman merkitysorganisaationsa keskeisen kokemusalueen kautta havaitsemaan toisten vastaavia kokemuksia ja tunteita, on ilmeistä, että omien merkitysorganisaatioidemme kautta olemme olleet herkkiä tunnistamaan tiettyjä kokemusalueita tutkittavien itseanalyysikuvauksista. Sisällönanalyysi eteni tutkijoiden yhteisymmärryksessä ja kun mielipiteemme erosivat, pystyimme perustelemaan näkemyksemme teorian avulla. Analysointiprosessissa oli läsnä jatkuva dialogi tutkijoiden, teorian ja aineiston välillä.

Tutkimuksen toistettavuutta parantaa se, että käytimme analysoinnissa valmiita luokkia. Verrattaessa tämän tutkimuksen viittausten jakautumista Alhon ja Ruuskan pro

gradu -tutkielman (2002) tuloksiin molemmissa tutkimuksissa eniten viittauksia tuli yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaation kohdalla luokkaan 1. Tarve hyväksyntään. Molemmissa tutkimuksissa myös menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaation kohdalla suurin luokka oli 2. Pettymys ja vaillejääminen. Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaation kohdalla Alholla ja Ruuskalla suurin luokka oli luokka 4. Vastuullisuus, kun meillä suurin luokka oli 8. Usko rationaalisuuteen ja loogiikkaan. Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaation kohdalla suurin luokka Alholla ja Ruuskalla oli 2. Ahdistus, kun meillä suurin oli 4. Vahva tarve tilanteiden ja emootioiden kontrolliin. Näiden erojen voidaan ajatella liittyvän pääasiassa erilaisiin otoksiin. Alhon ja Ruuskan tutkittavat olivat työuupuneita. Nykyisellään luokkien määrä eri merkitysorganisaatioissa vaihtelee kahdeksasta kymmeneen. Mahdollisissa seuraavissa tutkimuksissa, joissa käytetään luokkia, olisi hyödyllistä tarkastella niiden kattavuutta ja määrää, koska voidaan olettaa, että eri merkitykset painottuvat eri tavalla aineistosta riippuen.

Tässä aineistossa yleisimmäksi merkitysorganisaatioksi muodostui yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaatio. Tämän tuloksen yleistämistä muihin psykologian opiskelijoihin rajoittaa pienen tutkimusjoukon lisäksi se, että kaikki psykologian opiskelijat ovat Jyväskylän yliopistosta. Mielenkiintoista olisi pohtia, hakevatko tai pääsevätkö Jyväskylän yliopistoon erityisesti johonkin tai joihinkin merkitysorganisaatioihin kuuluvat opiskelijat. Tämän lisäksi myös se, että tutkittavat osallistuivat vapaaehtoisesti kognitiivisen psykoterapian kurssille ja olivat halukkaita antamaan tekstinsä tutkimuskäyttöön, asettaa omat rajoituksensa tulkinnoille. Mahdollista on, että tietyn merkitysorganisaation omaavat opiskelijat hakeutuivat tälle kurssille ja olivat muita halukkaampia osallistumaan tutkimukseen.

Tutkimustuloksemme liittyvät kahteen laajempaan teoreettiseen kysymykseen. Ensiksi on mielenkiintoista pohtia, miten tiedonprosessoinnin taso vaikuttaa siihen, kuinka helppoa tai vaikeaa merkitysorganisaation todentaminen on. Koska merkitysorganisaatiot ja niihin liittyvät keskeiset kokemusalueet ovat edustettuina jokaisen yksilön kokemusmaailmassa ja koska normaalissa tiedonprosessoinnissa yksilö käsittelee tietoa joustavasti, abstraktisti ja integratiivisesti (Toskala & Hartikainen, 2005), normaalin tiedonprosessoinnin yhteydessä merkitysorganisaation todentaminen voi olla vaikeaa. Voidaankin pohtia, liittyykö normaali tiedonprosessointi niin yleisiin merkitysorganisaatioiden piirteisiin, ettei merkitysorganisaation määrittäminen ole luotettavasti ylipäänsä

mahdollista. Myös psykoottistasoisesti oireilevien yksilöiden merkitysorganisaatiot voivat olla vaikeasti määriteltävissä, koska, kuten Toskala (2005) on esittänyt, häiriöt ja refleksiivisyyden puute liittyvät tällöin koko yksilön kokemusmaailmaan tiettyjen tunteiden sijaan. Merkitysorganisaatiot saattaisivat olla helpoimmin todennettavissa neuroottistasoisessa tiedonprosessoinnissa, koska siinä häiriöt ilmenevät selkeämmin ja liittyvät vain tiettyyn kokemusalueeseen. Pohdittaessa mahdollisia vaikeuksia todentaa merkitysorganisaatioita normaalissa ja psykoottistasoisessa tiedonprosessoinnissa tulee ottaa huomioon, että Guidanon merkitysorganisaatioteoria perustuu neuroottisesti oireilevien potilaiden tutkimukseen.

Toiseksi voidaan pohtia, onko kyselylomake menetelmänä toimiva merkitysorganisaatioiden todentamisessa. Mielenkiintoista on se, löydetäänkö tarpeeksi yleisiä mutta samalla hyvin erottelevia väittämiä, joiden avulla voisi kuvata keskeisiä kokemusalueita normaalitasoisessa tiedonprosessoinnissa. Picardin PMQ-kyselyyn liittyvät tutkimustulokset viittaavat siihen, että tämä olisi mahdollista. Itsearviointimenetelmänä kyselylomake kohdistuu yksilön pintatasolla näyttäytyvään merkitysorganisaatioon eli niihin merkityksenantotapoihin, joita yksilö havaitsee itsessään ja käyttäytymisessään. Guidanon (1987) mukaan yksilön pintatasolla voi kuitenkin näyttäytyä useampia merkitysorganisaatioita, joten kyselylomake ei välttämättä määritä yksilön ensisijaista merkitysorganisaatiota. Tämän lisäksi itsearviointiin liittyy aina vastaajan subjektiivisen kokemuksen vaikutus. Guidanon (1987) mukaan yksilöt saattavatkin selittää kokemuksiaan puutteellisesti tai tavalla, joka ei vastaa alkuperäistä kokemusta. Kyselylomakkeella voidaan kuitenkin saada tietoa vastaajan kokemusmaailmasta ja sitä kautta ymmärtää tapoja, joilla yksilöt hahmottavat itseä ja ympäristöä.

Edellä kuvattujen laajempien teoreettisten kysymysten jäädessä toistaiseksi vaille vastausta merkitysorganisaatioihin liittyvää tutkimusta tulisi jatkaa ja siinä tulisikin huomioida aiempaa enemmän tiedonprosessoinnin suhteen myös normaali- ja psykoottistasoiset yksilöt. Antero Toskala on pyrkinyt tuomaan Guidanon merkitysorganisaatioteoriaa normaalipsykologian piiriin. Tämä on ollut myös Angelo Picardin ja Gherardo Manninon tavoite heidän kehittäessään PMQ-kyselyä (Arciero ym., 2003). PMQ-kyselyyn liittyvässä jatkokehittelyssä olisi tärkeää monipuolistaa otosta esimerkiksi satunnaisotannalla. Jatkossa olisi mielenkiintoista kyselylomakkeen lisäksi myös muiden merkitysorganisaatioita todentavien menetelmien tutkiminen. Kiinnostavaa olisi esi-



merkiksi tutkia, tulevatko merkitysorganisaatiot eri tavoin esiin projektiivisissä persoonallisuustesteissä.

## LÄHTEET

- Alho, I. & Ruuska, P. (2002). *Työuupumus merkitysorganisaatioiden näkökulmasta*.  
Jyväskylän yliopisto. Psykologian pro gradu –tutkielma.
- Alho, I., Ruuska, P. & Toskala, A. (2003). Työuupumus merkitysorganisaatioiden näkökulmasta. *Psykologia* 6/2003, 416-425.
- Arciero, G., Gaetano, P., Maselli, P. & Gentili, N. (2003). Identity, Personality and Emotional Regulation. *Constructivism in the Human Sciences* 8/2003. <URL:<http://www.ipra.it/art19.htm>>. (Luettu 12.4.2005).
- Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health* (1.-2. impr.). Geneva: World Health Organization.
- Bowlby, J. (1977). The making and Breaking of Affectional Bonds. I. Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. *The British Journal of Psychiatry* Vol. 130, 201-209.
- Bowlby, J. (1993). *A Secure Base. Clinical Applications of Attachment Theory* (reprinted). London: Routledge.
- Crittenden, P. (1995). Attachment and Psychopathology. Teoksessa S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (Ed.), *Attachment Theory: social developmental, and clinical perspectives*. (pp.367-403). Hillsdale, NJ: The Analytic Press, Inc.
- Guidano, V. F. (1986). The Self as Mediator of Cognitive Change in Psychotherapy. Teoksessa L. M. Hartman & K. R. Blankstein (Ed.), *Perception of Self in Emotional Disorder and Psychotherapy*. (pp.305-329). New York: Plenum Press.
- Guidano, V. F. (1987). *Complexity of the Self: A Developmental Approach to Psychopathology and Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Guidano, V. F. (1991). *The self in Process: toward a post-rationalist cognitive therapy*. New York: The Guilford Press.
- Guidano, V. F. & Liotti, G. (1983). *Cognitive Processes and Emotional Disorders: a structural approach to psychotherapy*. New York: Guilford, cop.
- Guidano, V. F. & Liotti, G. (1985). A Constructivistic Foundation for Cognitive Therapy. Teoksessa M. J. Mahoney & A. Freeman (Ed.), *Cognition and Psychotherapy*. (pp.101-139). New York: Plenum.

- Liotti, G. (1984). Cognitive therapy, attachment theory, and psychiatric nosology: a clinical and theoretical inquiry into their interdependence. Teoksessa M. A. Reda & M. J. Mahoney (Ed.), *Cognitive Psychotherapies. Recent Developments in Theory, Research and Practice*. (pp.211-228). Cambridge, Massachusetts: Ballinger Publishing Company.
- Liotti, G. (1991). Insecure attachment and agoraphobia. Teoksessa C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde & P. Marris (Ed.), *Attachment Across the Life Cycle*. (pp.216-231). London: Routledge.
- Liotti, G. (1995). Disorganized/Disoriented Attachment in the Psychotherapy of the Dissociative Disorders. Teoksessa S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (Ed.), *Attachment Theory: social developmental, and clinical perspectives*. (pp.343-362). Hillsdale, NJ: The Analytic Press, Inc.
- Mäntymaa, K. (2000). *Persoonallisuuden merkitysorganisaatioiden kehittyminen Redan kuvaamana*. Teoksessa K-L. Kuusinen (toim.), *Kognitiivinen psykoterapia ja kiintymyssuhdeteoria*. (s.54-83). Jyväskylän yliopiston Täydennyskoulutuskeskuksen julkaisu 4. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Mäntymaa, K. (2005). *Kiintymyssuhteet ja tunteiden säätely obsessiivisessä ja syömishäiriöisessä merkitysorganisaatiossa*. Kognitiivisen psykoterapian VET-koulutuksen essee. Julkaisematon lähde.
- Picardi, A. (2003a). First Steps in the Assessment of Cognitive-Emotional Organisation within the Framework on Guidano's Model of the Self. *Psychotherapy and Psychosomatics* Vol. 72, 363-365.
- Picardi, A. (2003b). *Rivista di Psichiatria* 2003, 38, 1. <URL:<http://www.rivistadipsichiatria.it>>. (Luettu 22.9.2004).
- Picardi, A. & Mannino, G. (2000). *Construction of a self-rating questionnaire to assess personal meaning organisation: preliminary report*. Paper presented at International Congress on Constructivism in Psychotherapy, 19.-23.9.2000, Geneva, Italy.
- Syrjäläinen, E. (1994). Etnografinen opetuksen tutkimus: kouluetnografia. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari, *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. (s.68-112). Rauma: Kirjapaino Westpoint Oy, Kirjayhtymä Oy.
- Toskala, A. (1996). Psykoterapeuttinen muutos: konstruktivistinen näkökulma. Teoksessa A. Toskala & J. Wahlström (toim.), *Psykoterapian prosessit: tutkimukselliset konstruktio*. (s.10-23). Helsinki: Suomen psykologinen seura.

- Toskala, A. (2003). *Henkilökohtainen totuus: uusi näkemys totuuden luonteesta*. Yksilöstä yhteisöön. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus. 1.4.2003. <URL:[http://www.jyvaskylankoulutuskeskus.fi/lehti/artikkelit/2003\\_04\\_henkkocht\\_totuus.html](http://www.jyvaskylankoulutuskeskus.fi/lehti/artikkelit/2003_04_henkkocht_totuus.html)>. (Luettu 7.10.2004).
- Toskala, A. & Hartikainen, K. (2005). *Ihmisielen rakentuminen: kognitiivis-konstrukttiivinen teoria ihmisielen kehityksestä, häiriöistä ja psykoterapiasta*. Julkaisematon käsikirjoitus. Jyväskylän yliopiston psykoterapiaklinikka.

## LIITE 1.

## Henkilökohtaisten merkitysten kysely

Seuraavat väittämät koskevat persoonallisuuttasi ja kokemuksiasi. Rastita se ruutu, joka parhaiten kuvaa sitä, millainen olet ja miten **yleensä** käyttäydyt, ajattelet tai tunnet.

1. Osaan tunnistaa vaaran sekä ihmiset, joihin voin luottaa.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

2. Se, että olen korvaamaton jollekin ihmiselle, saa minut tuntemaan itseni tärkeäksi.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

3. Tapanani on unelmoida.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

4. Kun vastuuni kasvaa, minusta tuntuu, että minua koetellaan.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

5. Minun on tärkeää tietää jatkuvasti, missä kumppanini on.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

6. Luotan enemmän järkeen kuin vaistoon.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

7. Ajattelen, että yksinolo on tavallinen tapa elää.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

8. Jos joku ei hyväksy minua tai minua arvostellaan, tunnen oloni erittäin epämu-  
vakaksi.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

9. En voi sietää sitä, että tunnen jonkun tai jonkin kahlitsevan minua.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

10. Lannistun helposti, jos en saa välittömästi tulosta aikaiseksi.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

11. Yritän kovasti ymmärtää, mitä toiset ihmiset ajattelevat minusta.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

12. Vaistoan aina muiden itseäni kohdistamat odotukset.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

13. Minulla ei ole vaikeuksia voittaa toisten ihmisten kiintymystä puolelleni.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

14. Ennen kuin kiinnyn toiseen ihmiseen, minun täytyy olla varma tunteistani ja siitä, että hän on täysin oikea ihminen minulle.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

15. Toiselle ihmiselle voi olla vihainen, mutta vain *erittäin* hyvästä syystä.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

16. On äärimmäisen tärkeää hallita tunteensa.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

17. Ajattelen, että läheisteni elämä olisi parempaa ilman minua.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

18. Kiintyessäni toiseen ihmiseen en saa tuntea, että minua arvostellaan.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

19. Kun olen vaikeuksissa, ymmärrän, etten voi turvautua toisiin.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

20. Ajattelen, että on parempi olla yksin kuin kohdata toistuvat pettymykset, jotka väistämättä liittyvät jokaiseen suhteeseen.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

21. En siedä sitä, että kumppanini kontrolloi minua.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

22. Yleisön edessä puhuminen saa minut tuntemaan oloni *hyvin* epämuikavaksi.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

23. Elämä tuntuu jatkuvalta suorittamiselta.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

24. Pelkään usein, että muut vähättelevät mielipidettäni.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

25. Olen itse vastuussa minulle tapahtuvista ikävistä asioista.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

26. Mitä tahansa tapahtuu, elämä on aina ponnistelua.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

27. Mielestäni vahvan ihmisen ei pitäisi olla peloissaan, kun hän on kaukana läheisistään.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

28. Minun on vaikeaa sanoa toisille selvästi ”ei”.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

29. En voi tehdä päätöksiä tai toimia, jollen voi tukeutua johonkin varmaan tietoon.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

30. Huolimatta todellisista ansioistani tunnen, että kaikki onnistumiseni on pääosin satumaa.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

31. Päätöstä tehtäessä on aina oltava ehdottoman varma, että se on oikea.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

32. Ymmärrän ihmisiä, jotka juovat helpottaakseen pahaa oloaan.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

33. Mielestäni on tarpeellista pitää *erittäin* hyvää huolta kehostaan, jotta se pysyy vahvana ja terveenä.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

34. En ole todella tyytyväinen hyvään tulokseen, jollen ole nähnyt vaivaa sen eteen.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

35. Mukavankin asian aloittaminen tuntuu minusta työläältä.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

36. Pelkään aina, että muut ovat tietävämpiä tai osaavampia kuin minä.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

37. Minun tarvitsee tuntee, että voin milloin vain päästä mistä tahansa tilanteesta pois tai siihen takaisin.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

38. Mieluummin nolaan itseni kuin jätän velvollisuuteni täyttämättä.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

39. Kun kiinnyn johonkuhun, alan heti ajatella, että saatan menettää hänet.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

40. Ymmärrän ihmisiä, jotka juovat ennen tilanteita, joissa on itsensä nolaamisen riski.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

41. Mielestäni pitää olla varuillaan kiintyessä toiseen ihmiseen, ettei menetä itsensä ja tunteidensa hallintaa.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

42. Minusta tuntuu, että joudun ponnistelemaan välttääkseni yksinjäämisen kohtalon.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

43. Minulla menee päätöksen tekoon paljon aikaa, mutta sen tehtyäni toimin viipymättä.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN



44. Toisen ihmisen kiintymyksen voittaminen on niin uuvuttavaa, että vaikka pystynkin siihen, epäilen onko se sen arvoista.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

45. Tunnen olevani tuomittu yksinäisyyteen ja ulkopuolisuuteen.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

46. On olemassa ehdottomia periaatteita, joita tulee aina noudattaa.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

47. Uudessa ympäristössä on erittäin tärkeää tietää, keneltä voi saada apua ja tukea tarvittaessa.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

48. Huolellisesti tarkasteltuna on aina mahdollista erottaa selkeästi oikea väärästä.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

49. On hyvin vastuullista olla jonkin asian aiheuttajana.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

50. Suhteen päättyessä minua vaivaavat pitkään epäilyt, etten ole *todella* tehnyt kaikkea välttäkseni loukkaamasta toista.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

51. Mielestäni on parempi menettää kasvonsa kuin terveytensä.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

52. Olen käytännöllinen ihminen ja tukeudun tosiasioihin.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

53. Minulla ei ole erityisiä ongelmia sosiaalisessa tai ammatillisessa kanssakäymisessä, mutta minun on vaikeaa saada yhteys toisiin ihmisiin tunnetasolla.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

54. Olen tietoinen siitä, että olen arvokas ja pystyvä ihminen ja tämä saa minut tuntemaan itseni muista erilliseksi.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

55. Tunnen, että minun täytyy toimia oikeudenmukaisesti.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

56. Hyvä tapa välttää kärsimystä on välttää kiintymistä toiseen.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

57. Näytän alusta asti huonot puoleni ihmisille, jotka osoittavat erityistä kiinnostusta minua kohtaan.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

58. Minun mielestäni asioille on olemassa tietty järjestys, jonka ymmärtäminen on ensiarvoisen tärkeää.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

59. Mieluummin viivyttän päätöksentekoa kuin teen päätöksen, josta en ole täysin varma.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

60. Vatvon mielessäni tilanteita, joissa tunnen, etten ole toiminut oikein ja yritän pitkään ymmärtää omaa osuuttani tapahtuneeseen.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

61. Minulle on erittäin tärkeää, että rakastamani ihmiset ovat aina tavoitettavissa.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

62. Tyyni, rauhallinen ja hallittu ihminen on taatusti myös vahva.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

63. Kumppanini mustasukkaisuus saa minut tuntemaan itseni tärkeäksi.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

64. Muutan mielipiteitäni liian usein keskusteltuani toisten ihmisten kanssa.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

65. Luotan voimakkaasti järkeen ja logiikkaan.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

66. Minulle yksinolemisessa vaikeinta on se, ettei ole ketään, joka auttaisi tarpeen tullen.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

67. On olennaista hallita itsensä ja tilanteet.

1	2	3	4	5
TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ

68. Vatvon tilanteita, joissa tunnen nolanneeni itseni ja pidän itseäni kyvyttömänä ja riittämättömänä ihmisenä.

1	2	3	4	5
EI KOSKAAN	HARVOIN	JOSKUS	USEIN	HYVIN USEIN

Lopuksi, ole ystävällinen ja merkitse alla oleviin kohtiin henkilökohtainen koodisi, ikäsi kurssin alkaessa ( 10.11.2003 ) sekä sukupuolesi.

KOODI : \_\_\_\_\_

IKÄ : \_\_\_\_\_

NAINEN / MIES

**LIITE 2.****KOGNITIIVINEN PSYKOTERAPIA / ITSEANALYYSI****1. Ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen/ tiedostaminen sisäisenä prosessina**

Mieti jokin keskeinen ongelma, joka toistuu sinun elämässäsi. Sitä edustavat tilanteet tuottavat sinulle negatiivista kokemusta ja haluaisit tähän kokemukseen muutoksia. Valitse kyseistä ongelmaa tyypillisesti edustava tilanne eli sellainen, jossa kyseinen ongelma tavallisimmin tulee esille. Keskity mieli- ja muistikuvien avulla ja välityksellä kyseiseen tilanteeseen ja kuvittele sitä mahdollisimman elävästi;

1) käyden sen läpi alusta loppuun peräkkäisinä tapahtumina: mistä ongelma alkaa rakentua, miten se tulee esille ja miten havaitset sen itsessäsi käyttäytymisen, eleiden, ilmeiden tai kehon muutoksina.

2) millaisia tunteita ja niiden kehollisia ilmentymiä havaitset ja tunnistat itsessäsi ongelman esiintymisen yhteydessä ja peräkkäisinä tunnemuutoksina (millainen tunne alussa, mitä sen jälkeen, miten tunteet vaihtelevat tai muuttuvat, millainen kokeminen tilanteen lopussa ja jälkikäteen). Millaisia toimintayllykkeitä mahdollisesti liittyy koetuihin tunteisiin? Millaisia mielikuvia tavoitat? Miten nimeäisit sitä tunnetta tai kokemista, joka on kaikista keskeisin?

3) Miten rakentuu suhteesi tunteisiin ja niiden erilaisiin ilmentymiin eli millaisia selityksiä ja tulkintoja liikkuu mielessäsi. Tämän tutkimiseksi keskity niihin ajatuksiin, joita liikkuu mielessäsi tunteiden yhteydessä. Esimerkiksi jännityksen tunteeseen voi liittyä ajatus, että minun pitää hallita ja pitää piilossa tämä tunne ja sen ilmentymät. Kirjoita kaikki tavoittamasi ajatukset paperille. Keskity niihin hyvin perusteellisesti, koska ajatukset kulkevat mielessäsi varsin nopeasti (ikään kuin automaattisesti). Voit pyrkiä löytämään lähinnä kahdenlaisia ajatuksia: ensinnäkin ajatuksia, jotka kohdentuvat tunteisiin tai laajemmin itseesi ja toiseksi ajatuksia, jotka suuntautuvat muihin ihmisiin.

Kaikkienensa pyrkimyksenä on tavoittaa ja kuvata se kokonaisprosessi, joka rakentuu sinun mielesi sisällä koetun ongelman yhteydessä. Tämän kokonaisprosessin kuvauksen tulisi sisältää vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

a) Mikä luonnehtii keskeisesti sitä tilannetta, jossa ongelmasi aktivoituu?

b) Miten ongelman kokeminen rakentuu keskeisinä tunteina ja näiden tunteiden ilmentyminä?

c) Miten ajatusten välityksellä tulkitset ja selität kokemuksiasi? Mitä ajatukset kertovat suhteestasi tunteisiin ja laajemmin itseesi ja mitä ne kertovat suhteestasi muihin ihmisiin, jotka liittyvät kyseiseen tilanteeseen?

Voit pyrkiä myös muutoin tavoittamaan ongelmaasi liittyvää sisäistä prosessiasi, ehkä piirtämällä, maalaamalla, tarkkailemalla siihen mahdollisesti liittyviä unia ja käymällä läpi kokemustasi mahdollisimman pian sen välittömän kokemuksen jälkeen sekä vapaasti assosioimalla. Yritä myös todellisissa tilanteissa, joissa ongelmasi aktivoituu, tavoittaa tarkkailevaa suhdetta omiin mielensisäisiin prosesseihin.

Kun olet tehnyt edellä kuvatun työskentelyn, niin pyri vielä kuvaamaan, millaisia vaikeuksia sinulla liittyi tähän mielen sisäisten prosessien tarkasteluun ja tavoittamiseen annetun tehtävän mukaisesti.

## 2. Ongelmallisen kokemuksen käsitteellistäminen ja uudelleen muotoilu

Yritä tarkastella, mitä sinun ongelmassasi on keskeistä ja olennaista edellisen itsehavainnoinnin tuottaman tietoaineksen pohjalta ja vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

1) Millainen on sinun suhteesi itseesi ongelman yhteydessä /millaisena näet itsesi tai koet itsesi. Tätä tarkastelua voi auttaa myös, että "katsot itseäsi" ikään kuin ulkopuolelta ongelmallisen kokemuksen yhteydessä. Millainen on se ihminen, joka kokee tällä tavalla? Yritä pukea edellinen kielelliseen muotoon esimerkiksi: En voi luottaa omaan kontrolliini/en voi kestää tällaista kokemusta/olen riittämätön/ olen hävettävä tai minussa on jotain häpeällistä jne.

2) Millainen suhde sinulla on ajattelun välityksellä suhteessa kokemukseesi, niihin liittyviin tunteisiin ja tunteiden erilaisiin ilmentymiin. Yritä pukea nämäkin kielelliseen muotoon esimerkiksi: Minun pitäisi kontrolloida epävarmuuteni/ en voi kestää tällaista pettymystä/pelko voi tuhota minut/ häpeän kokeminen on aivan sietämätöntä jne.

3) Miten havaitset suhteesi niihin ihmisiin, jotka ovat läsnä ongelman esiintymisen yhteydessä. Tämän tarkastelun voit myös perustaa ajatustesi tarkasteluun. Esimerkiksi: Minun pitäisi olla suhteessa muihin "sellainen tai tällainen", jotta muut arvostaisivat minua/ Kukaan ei pohjimmiltaan välitä minusta/ Minun tunteeni ja tarpeeni eivät ole muille tärkeitä/ Minusta ei saisi välittyä minkäänlaista heikkoutta jne.

Tee kaikesta edellisestä yhteenveto, jossa kokemasi ongelma kuvataan suhteena itseen, omiin kokemuksiin ja suhteessa muihin. Yritä tämän jälkeen vielä miettiä, mitä tämä kuvaus pitää keskeisesti sisällä ja mahdollisesti vielä tiivistää kuvausta.

Lopuksi yritä edellisen perusteella ymmärtää oma kokemuksesi, mitä se keskeisesti heijastaa. Mistä on lähinnä kysymys? Yritä myös edellisen pohjalta löytää selityksiä sille, miksi sinulla on tällainen kokemus. Esimerkiksi: Sietämätön jännityksen tunne esiintymisessä liittyy minulla siihen, että pyrin hyvin korostuneesti kontrolloimaan itseäni ja erilaisia jännityksen ilmentymiä ja pyrin voimakkaasti kontrolloimaan niitä vaikutelmia, joita annan muille ihmisille itsestäni. Tulkittuna: En voi luottaa itseäni tai minulla ei ole riittäviä omia sisäistyneitä arviointeja itsestäni, vaan olen korostuneen riippuvainen muiden arvioinneista En voi itsestäni käsin arvostaa omaa yksilöllisyyttäni, vaan etsin arvostusta ja määrityksiä korostuneesti muiden taholta.

Pohdi vielä lopuksi, mitä tässä työskentelyssä oli vaikeaa. Esimerkiksi oliko vaikea löytää olennaisimpia prosesseja, joiden pohjalle vaikea kokemus rakentuu/ vai oliko vaikea nähdä esimerkiksi tähän prosessiin liittyviä ydinkohtia, joilla on ratkaiseva merkitys kyseisen kokemuksen rakentumisessa/ oliko vaikea löytää vastausta siihen, miksi jokin prosessi tuottaa ongelmallisen kokemuksen ja miten se eroaa vastaavasta prosessista, joka ei tuota ongelmallista kokemusta (esim. normaali jännitys vs. haittaava jännitys)

### 3. Vaihtoehtoinen suhde itseen, kokemuksiin ja muihin

Uudelleen muotoillun ongelman pohjalla rakenna vaihtoehtoinen suhde, jossa muodostuu uudenlainen tarkasteleva (refleksiivinen) suhde itseen, kokemuksiin ja muihin. Tälle vaihtoehtoiselle suhteelle ovat olennaisia seuraavat seikat:

1. Sillä pyritään saamaan uudenlainen suhtautuminen omiin kokemuksiin/ tunteisiin ja niiden ilmentymiin siten, että kokemuksiin ja tunteisiin tulisi "avonaisempi" ja läheisempi yhteys. Ongelman yhteydessä erilaiset tunteet pyritään usein korostuneesti kontrolloimaan tai sulkemaan pois (ainakin ensisijaiset tunteet). Nyt ne pyritään tunnistamaan itsessä entistä paremmin ja näkemään ne aitona itseä koskevana totuutena, joka voidaan kohdata/ kestää itsessä ja vähitellen myös hyväksyä omistaa itsen osaksi (muodossa "tämä on todellakin minun kokemukseni")
2. Uudessa suhteessa ajatukset ovat sisäisen työskentelyn instrumentteja, joiden avulla pyritään aktiivisella tavalla uuden suhteen luomiseen. 3. Pyrkimyksenä on uudenlainen vuoropuhelu tunnetiedon ja järkitiedon välillä (tunteiden ja ajattelun dialogissa), jossa tunteita ei tulkita pois/ selitetä/minimoida, vaan ne yritetään kohdata omana henkilökohtaisena totuutena entistä rohkeammin. 4. Keskeisenä tavoitteena suhteessa itseen ja omiin kokemuksiin on omaa yksilöllisyyttä arvostava ja hyväksyvä suhde, koska tunnekokemuksia ei voi lopullisesti sulkea pois itsestä, mutta tunnekokemukset voi elää uudella tavalla. Tämä uusi tapa on vastakkainen ongelmalliseen kokemukseen liittyvälle tavalle eli kontrollin ja hallinnan sijasta avonaisuus ja luottamus omiin tunteisiin ja siten niiden hyväksyntä ja sisällyttäminen omaan itseen.
5. Suhteessa muihin vaihtoehtoisuus pitää usein sisällään sitä, että voi aikaisempaa paremmin luottaa muihin ihmisiin omassa ongelmallisessa kokemisessa ja nähdä sen totuuden, että kukin ulkopuolinen ihminen rakentaa meistä ja meidän reaktioistamme oman tulkintansa, johon emme voi sanottavasti vaikuttaa. Olennaista on myös nähdä, että me ongelmallisessa kokemuksessa sijoitamme muihin ihmiseen sen saman tulkinan, mitä itse teemme itsestämme.
6. Yritä löytää sanoja myös näille vaihtoehtoisille suhteille, joita voisit käyttää todellisissa tilanteissa.

Pohdiskеле ja kirjoita niistä vaikeuksista, joita kohtaan, kun pyrit rakentamaan vaihtoehtoista suhdetta itseen, omiin kokemuksiin ja muihin ihmisiin. Mihin nämä vaikeudet liittyvät; onko kyse koko tämän näkökulman omaksumisen vaikeudesta vai liittyvätkö ne erityisesti johonkin ongelmallisen kokemuksen prosessiin.

### 4. Reformuloituun ongelmaan liittyvät affektiiviset suhteet nuoruudessa ja aikuisiällä sekä erityisesti kiintymyssuhteissa

Nuoruudessa ja aikuisiällä rakentuvissa keskeisissä ja tärkeissä ihmissuhteissamme meissä herää niitä keskeisiä tunnekokemuksia ja asenteita, jotka liittyvät persoonakohtaiseen ongelmaamme. Jos esimerkiksi koemme erityistä arvottomuutta tai emme luota omaan yksilöllisyytemme, me heijastamme tämän jossain muodossa läheisiin ihmissuhteisiimme. Me voimme esimerkiksi etsiä korostuneesti vakuutteluita muilta riittävydestämme; me voimme olla hyvin herkkiä erilaisille arvioinneille; meitä voivat ärsyttää toisten ihmisten "heikkoudet" jne. Jokin merkityksellinen ja keskeinen ongelmallinen kokemus voi näyttäytyä hyvin monenlaisessa muodossa ihmissuhteissamme ja se voi vaihdella jopa vastakkaisina kokemistiloina (esim. jos syvällä tasolla koemme uhkaa

toisen hylkäävyydestä, me voimme olla hyvin riippuvaisia ja omistavia, mutta jonakin toisena hetkenä hylkääviä suhteessa toiseen). Olennaista on, että oma henkilökohtainen ja usein hyvin tunnevaltainen totuus sijoitetaan läheisen ihmisen totuudeksi ja toisen totuus nähdään korostuneesti tietona itsestä eikä tästä toisesta ihmisestä.

Syvät tunnetasot ja niihin liittyvät tunnevaltaiset suhteet itseen ja muihin tulevat korostuneimmin haastetuiksi kiintymys-/rakkaussuhteissamme. Niiden tarkastelu antaa meille usein eniten ja syvällisintä tietoa itsestämme ja syvistä tunneasenteistamme. Niiden tutkimisessa on olennaista pyrkiä löytämään vastauksia kolmeen peruskysymykseen:

- a) Mikä oli olennaisista tunnesuhteen rakentumisen alkuvaiheissa; mihin se perustui ja miten tunnekohde valikoitui?
- b) Mikä oli (tai on) keskeistä tunnesuhteen jatkumisessa; mitkä suhteeseen liittyvät tekijät; itässä havaitut tekijät, toiseen liittyvät tekijät?
- c) Jos tunnesuhteessa on esiintynyt vaikeuksia, kriisejä tai tunnesuhde on loppunut, mihin se on perustunut? Miten tunnesuhde ongelmallistui, kriisiytyi tai loppui? Miten ongelmia tai kriisejä on pyritty käsittelemään? Miten tunnesuhde on muotoutunut sen loppumisen jälkeen?

Pohdi vielä, miten reformuloitu ongelma on näkynyt tai ollut mukana näissä ihmissuhteissa ja mitä erilaisia muotoja se on saanut?

Pyri tämän jälkeen miettimään, auttaako tällainen työskentely aikaisempaa paremmin erottamaan oman henkilökohtaisen totuuden toisen henkilökohtaisesta totuudesta eli et niin herkästi kuin aikaisemmin tulkitse ja reagoi toiseen omasta totuudesta käsin ja mahdollisesti lisäksi pystyt näkemään, että toiset totuus edustaa ja kuvaa häntä ensisijaisesti eikä niinkään sinua. Kuvaa niitä vaikeuksia, joita liittyy kyseiseen työskentelyyn.

## **5. Lapsuuden historian tarkastelu: varhaisten kiintymyssuhteiden rakentuminen, niihin liittyvät keskeiset tunnesuhteet ja näiden generoitumien aikuisiän ongelmalliseen kokemukseen**

Historiallisen tarkastelun tavoitteena on pyrkiä löytämään lapsuuden ihmissuhteiden kokemuksista yhteyksiä reformuloidussa ongelmassa ja aikuisiän affektiivisissa suhteissa näyttäytyviin keskeisiin tunnekokemuksiin ja erityisesti niihin ongelmallisiin kokemuksiin, joita olet käsitellyt Tarkastelun kohteeksi tulevat erityisesti varhaiset kiintymyssuhteet ja niihin liittyvät keskeiset kokemukset ja niistä pulppuavat tunnemuistot. Miten niiden pohjalla rakentui suhde itseen, omiin tunteisiin ja muihin ihmisiin? Millaisena näit lapsuudessa itsesi, millaisena ajattelet muiden sinut nähneen? Millaisia erilaisia selityksiä rakennat lapsuuden ihmissuhteiden ja nykyisen ongelmallisen kokemuksen välille.

Yritä tavoittaa lapsuuden keskeisiä läheisiin ihmissuhteisiin liittyviä tunnekokemuksia (tunnekuistoja) mahdollisimman elävästi, ikään kuin pyrkien elämään niitä uudelleen. Palauta mieleesi niitä tapahtumia, jotka ovat olleet mielestäsi hyvin olennaisia ja kuvaavat hyvin suhdettasi läheisiin ihmisiin ja heidän suhdetta sinuun. Olennaista olisi tavoittaa näihin yhdistyviä tunnesävyjä. Kun olet tavoittanut tällaisen kokemuksen ja

elänyt sitä muistoissasi, voit miettiä, mitä se silloin merkitsi sinulle ja toisaalta, mitä se nyt tällä merkitsee sinulle (mitä nyt ajattelet siitä)?

Keskity myös erityisesti lapsuuden kokemuksissa elämäsi käännekohtiin ja niihin liittyviin muistoihin: mahdollisiin vanhempien ristiriitoihin, vanhempien tilapäiseen tai pysyvämpään eroon, päiväkotiin tai päivähoitoon lähtöön, koulun aloittamiseen, koulun vaihtamiseen, murrosiän kokemuksiin jne.

Kun olet palauttanut mieleen lapsuuden ihmissuhteisiin liittyviä merkittäviä tapahtumia ja niihin liittyviä kokemuksia ja miettinyt niitä edellä esitetysti, niin yritä vielä pohtia seuraavia asioita:

1. Millaiset tunteet ja niihin liittyvät perussuhteet hallitsivat lapsuuden ihmissuhteita kuten esim. luottamus, turvallisuus, läheisyys, varautuneisuus, turvattomuus, etäisyys jne.
2. Yritä muistaa millaisia tunnekokemuksia voi jakaa vanhempien kanssa ja millaisia ei taas voinut (esim. myönteisten kokemusten jakaminen, turvattomuuden ja pelon jakaminen, pettymysten jakaminen jne.)
3. Millaisia erilaisia selityksiä rakennat lapsuuden ihmissuhteiden ja nykyisen ongelmallisen kokemuksen välille?

Pohdi vielä lopuksi, millä tavalla oli vaikea toteuttaa edellä esitettyä työskentelyä ja/ tai löytää eläviä analogioita lapsuuden kokemusten ja aikuisuuden ongelmallisen kokemuksen välille.



**LIITE 3.**

Menetyksen, vaillejäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaation väittämät:

7, 17, 19, 20, 25, 26, 30, 32, 35, 39, 42, 44, 45, 53, 54, 56 ja 57.

Turvallisuuden vs. turvattomuuden merkitysorganisaation väittämät:

1, 5, 9, 13, 16, 21, 27, 33, 37, 41, 47, 51, 52, 61, 62, 66 ja 67.

Yksilöitymisen ja itsetunnon merkitysorganisaation väittämät:

2, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 18, 22, 23, 24, 28, 36, 40, 63, 64 ja 68.

Hallinnan ja kontrollin merkitysorganisaation väittämät:

6, 14, 15, 29, 31, 34, 38, 43, 46, 48, 49, 50, 55, 58, 59, 60 ja 65.