

TIIVISTELMÄ

Terapeuttinen muutos sosiaalisen jännittäjän persoonallisessa merkitysorganisaatiossa
Kaisa Laine ja Riitta-Leena Metsäpelto
Ohjaaja: Antero Toskala

Psykologian pro gradu -tutkielma, lokakuu 1997
Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos
40 sivua, 9 liitesivua

Tutkimme terapeuttista muutosta sosiaalisen jännittäjän persoonallisessa merkitysorganisaatiossa. Ensiksi, tarkastelimme miten aineistossa ilmenevien teemojen muutos edesauttoi terapeuttista muutosta. Toiseksi, arvioimme kuinka kattavasti Guidanon teoria kuvaa sosiaalisen jännittäjän psyyken rakennetta ja dynamiikkaa. Analysoimme aineiston Stilesin ym. (1990) kehittämällä assimilaatioanalyysillä. Tutkimuksemme osoitti kolme keskeistä teemaa sosiaalisen jännittäjän persoonallisessa merkitysorganisaatiossa. Nämä olivat täydellisyyspyrkimys, itsen määrittäminen muiden kautta ja tunne-elämän kapeus ja kontrolli. Myönteinen terapeuttinen muutos liittyi kahden, yksilön minäsystemissä keskeisen, teeman assimiloitumiseen. Analyysimme osoitti, että Guidanon esittämät persoonalliset merkitysorganisaatiot ovat päällekkäisiä ja toisiinsa limittyviä. Guidano on kuitenkin kuvannut keskeisiä minuuteen ja interpersoonalisiin suhteisiin liittyviä dimensioita, jotka muodostavat käyttökelpoisen viitekehyksen kliiniselle työskentelylle. Tutkimuksemme mukaan assimilaatioanalyysillä voidaan kuvata persoonallisessa merkitysorganisaatiossa tapahtuvaa muutosprosessia.

Avainsanat: assimilaatioanalyysi, Guidano, skeema, sosiaalinen jännittäminen, terapeuttinen muutos

ABSTRACT

A qualitative analysis was performed on process of change in a client suffering from social phobia. The first aim of the study was to investigate how change in themes emerging in therapy promotes the therapeutic process. The second more theoretical aim was to evaluate the extent to which Guidano's theory of personal meaning organization describes the structure and dynamics of self-system in social phobia. Data were analyzed by using assimilation analysis developed by Stiles et al. (1990). Results showed three main themes critical for personal meaning organization in social phobia: perfectionism, perception of self through others and limited emotional experiencing. Positive therapeutic outcome was associated with at least two of these themes, which were considered to be the core structure of self-system. Although additional analysis suggested that Guidano's categories of personal meaning organization were more interrelated and overlapping, his fundamental descriptions of selfhood and interpersonal relationships still offers a useful framework for clinical practice. It was argued that assimilation analysis is a viable method of describing change process in personal meaning organization.

Keywords: assimilation analysis, Guidano, schema, social phobia, therapeutic change

JOHDANTO

Psyyke sisältää kaksi tiedonkäsittelyn tasoa, jotka ovat rakenteellisesti itsenäisiä, mutta toiminnallisesti toisiaan täydentäviä (Guidano, 1987, 1991, 1995; Guidano & Liotti, 1983; Mahoney, 1988, 1991). Psyykeä organisoiva ei-kielellinen syvätaaso on emotionaalisen-affektiivinen, välittömästi ja abstraktilla tasolla toimiva systeemi, joka organisoii tietoa ja ohjaa yksilön merkityksen antamisen prosessia. Psyykeä strukturoiva kielellinen pintataaso on loogis-käsitteellinen systeemi, johon on sisällytetty yksilön tietoiset käsitykset itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Terapeuttinen muutos voi tapahtua psyyken molemmilla tasoilla. Psyyken pintatason muutos vähentää emotionaalista stressiä ja parantaa sopeutumista ympäristöön, mutta ei helpota merkittävästi psyyken rakenteen eri tasojen välisestä jännitteestä aiheutuvaa ahdistusta. Lyddonin (1990) mukaan tämä johtuu siitä, että pintatason muutos ei vaikuta minäsystemin rakenteeseen. Guidano (1991; Guidano ja Liotti, 1983) toteaa, että syvätaason ja pintatason muutosprosessit eivät ole toisiaan poissulkevia vaan osa samaa terapeuttista prosessia. Pintatason muutos terapiassa voi edesauttaa syvätaason muutosta.

Psyyken syvätaason muutos on pysyvää ja edellyttää persoonallisen identiteetin muuttumista (Guidano, 1987). Se ei ole lineaarista, vaan siinä vaihtelevat muutoksen ja stabiiliuden jaksot (Mahoney, 1991). Syvätaason muutoksessa psyyken rakenteet eli skeemat muuttuvat (Engle, Beutler & Daldrup, 1991; Foa & Kozak, 1991; Lyddon, 1990; Mahoney, 1991; Rice & Greenberg, 1991; Safran & Greenberg, 1991; Stiles ym., 1990). Yleensä skeemalla tarkoitetaan abstrakteja kognitiivisia rakenteita, jotka sisältävät ja/tai tuottavat kokemisen eri tapoja (Mahoney, 1991). Skeeman käsite ei kuitenkaan ole yksiselitteinen, sillä eri teoreetikot määrittelevät skeeman eri tavoin.

Stilesin (Stiles, Meshot, Anderson & Sloan Jr., 1992) näkemys skeemoista edustaa perinteistä kognitiivista lähestymistapaa. Hänen mukaansa skeema on kognitiivinen rakenne, joka vaikuttaa yksilön kokemisen tapaan ja käyttäytymiseen. Se ei ole kokonaan abstrakti konstruktio, vaan järjestäytynyt joukko toisiinsa sidoksissa olevia kokemuksia, joista muodostuu yksilöllinen tapa kokea. Stilesin mukaan skeeman eri puolet liittyvät läheisesti toisiinsa siten, että yhden komponentin aktivaatio leviää muihin skeeman komponentteihin. Guidano (1991; Guidano & Liotti, 1983) käyttää skeeman käsitettä,

kun hän kuvaa psyyken emotionaalista tasoa. Emotionaaliset skeemat ovat muistiin talletettuja representaatioita, joihin aisteista tulevaa tietoa verrataan. Ne sisältävät lapsuuden konkreettisiin kokemuksiin perustuvaa tietoa, joka on ei-kielellistä, implisiittistä tietoa itsestä ja muista. Kun Guidano (1991) kuvaa yksilön olemassaolon rakentumista ja ohjautumista, hän käyttää ydinskriptin käsitettä. Ydinskriptillä Guidano (1991) tarkoittaa sisäistä sääntöjoukkoa, joka yhdistää affektilatautuneisiin tilanteisiin liittyviä tyypillisiä kokemuksia. Näiden kokemusten jatkuva aktivoituminen tuottaa yksilöllisen havainnon itsestä ja maailmasta. Ydinskriptien avulla yksilö antaa merkityksen itsen liittyville havainnoille, mistä seuraa minän tunnistaminen yksilöllisellä ja yhdenmukaisella tavalla. Guidanon käyttämästä ydinskriptin käsitteestä löytyy yhteneväisyyksiä Stilesin ja Greenbergin näkemyksiin skeemoista. Molemmat käsitteet määrittelevät psyyken rakenteessa olevia kokemista ohjaavia sääntöjoukkoja. Verrattuna perinteiseen kognitiiviseen psyyken rakenteen määrittelyyn Guidanon teoriassa korostuu postrationaalinen viitekehys, jossa yksilö nähdään proaktiivisena ja itseorganisoituvana.

Terapeuttisen muutoksen taustalla katsotaan olevan minuutta määrittävien rakenteiden muutos. Stilesin ym. (1990) mukaan muutos minäkäsityksessä (self-concept) saa aikaan ongelmallisen kokemisen assimilaation yksilön skeemarakenteeseen. Guidano (1991, 1996; Guidano ja Liotti, 1983) määrittelee syvätason muutoksen yksilön muuttuneeksi asenteeksi itseä kohtaan. Se edellyttää uuden minää koskevan tiedon ja sääntöjoukon prosessoimista sekä sisällyttämistä osaksi minäkäsitystä. Uusi asenne itseä kohtaan saa aikaan muutoksen persoonallisessa identiteetissä, joka pakottaa yksilön muuttamaan asennettaan myös ympäröivää todellisuutta kohtaan. Uusi minäkäsitys ei sulje pois yksilön aikaisempaa tietoa itsestä. Vanhat uskomukset uudelleenorganisoidaan uusiin tietorakenteisiin, jolloin ne saavat erilaisia merkityksiä kuin aikaisemmin.

Greenbergin ja Safranin (1987, 1989) mukaan minäskeeman muuttuminen edellyttää ongelmalliseen kokemiseen liittyvien emootioiden aktivoitumista. Aktivoituneet emootiot mahdollistavat aikaisemmin tiedostamattomien skeemojen tietoisien prosessoinnin, jolloin yksilö ymmärtää niiden rakentumista ja tapaa, jolla ne ohjaavat kokemista. Kun skeemoja ja niiden pohjalta syntyviä primaariarviointeja muokataan, ne saavat aiempaa adaptiivisempia behavioraalisia, kognitiivisia ja affektiivisiä muotoja. Myös muut teoreetikot korostavat emootioiden ensisijaista merkitystä muutosprosessissa (Lyddon,

1990; Mahoney, 1991; Stiles & Leiman, 1996). Guidanon (1987, 1991, 1996; Guidano & Liotti, 1983) mukaan syvätason muutos ei ole mahdollinen ilman emotioita, koska psyyken syvätason affektiivinen tieto on pysyvämpää eikä siihen voi vaikuttaa loogisella ajattelulla. Yksilön suhde ympäröivään todellisuuteen määräytyy syvätason kokemusten kautta, jolloin minäkäsitystä ja asennetta todellisuuteen voidaan muuttaa ainoastaan tunnistamalla ja hyväksymällä syvätason tunnekokemuksia. Guidanon (1991; Guidano & Liotti, 1983; Clarke, 1989, 1991) mukaan myös yksilön kokema ristiriita asenteessa itseen on edellytys terapeutiselle muutokselle. Ristiriita syntyy psyyken syvä- ja pinta-tason välille, kun yksilö kohtaa tietoa, jolle hän ei pysty antamaan käyttökelpoisia, rakentuneen minäkäsityksen sallimia merkityksiä. Ristiriidan ratkaisemiseksi yksilön täytyy muuttaa asennetta itseensä eli selitettävä kokevaa minäänsä uudella tavalla, jotta yhtenäinen ja jatkuva minuuden kokeminen säilyisi. Terapiassa yksilö alkaa prosessoida kokemistaan ja pyrkii symboloimaan sen merkitystä itselleen, jolloin ei-kielellisestä implisiittisestä kokemisesta tulee eksplisiittistä.

Terapeutin muutoksen tutkiminen on ollut pääasiassa tuloksellisuustutkimusta. Tutkimuksen painopiste on siirtymässä prosessitutkimukseen, jossa pyritään ymmärtämään terapeutin muutoksen luonnetta ja etenemistä (Toukmanian & Rennie, 1992). Ricen ja Greenbergin (1984) mukaan prosessitutkimuksen tavoitteena on ollut kokonaisuuden hahmottaminen: on pyritty löytämään universaali muutosprosessi, jonka avulla olisi mahdollista ymmärtää erilaisia monimutkaisia psykoterapeuttisia prosesseja. Tällä tavoin ei kuitenkaan voida ymmärtää muutosprosessia syvällisesti, sillä se vaihtelee yksilöllisesti terapian aikana ja saa erilaisia merkityksiä eri konteksteissa. Siten laajan kokonaisuuden tutkimisessa kadotetaan yksilöllinen vaihtelu. Rice ja Greenberg (1984) ehdottavat ratkaisuksi "new paradigm" -tutkimusotetta, jossa intensiivisen analyysin avulla pyritään paljastamaan terapian sisäinen rakenne. Tämä tapahtuu tutkimalla merkittäviä episodeja terapiassa (Greenberg, 1992; Greenberg & Foerster, 1996; Greenberg & Newman, 1996; Rice & Greenberg, 1991).

Stilesin (Stiles ym., 1990; Stiles & Leiman, 1997) kehittämä assimilaatioanalyysi perustuu Ricen ja Greenbergin esittämään tutkimusotteeseen, mutta laajentaa sitä ottamalla huomioon muutosprosessin jatkuvuuden sekä muutokseen liittyvän terapian ulkopuolella tapahtuvan prosessoinnin. Assimilaatioanalyysissä terapia voidaan jakaa pieniin osiin,

teemoihin, ja tutkia niitä erikseen. Assimilaatioanalyysi mahdollistaa myös teemojen synteessin, jolloin koko terapiaprosessi tulee paremmin ymmärrettäväksi. Assimilaatio-käsite on peräisin Piagetilta (1954; Piaget & Inhelder, 1969; Rüttschi-Herrmann & Campbell, 1973). Assimilaatiossa yksilö selittää kokemistaan uudella tavalla ja sisällyttää sen aikaisempiin skeemoihinsa. Jos kokemista ei pystytä sisällyttämään aikaisempiin skeemoihin, täytyy skeemoja muokata. Tätä kutsutaan akkomodaatioksi. Akkomodaatio on muutos sekä skeemoissa että kokemisen tavassa. Stilesin ym. (1990) mukaan ongelmallisen kokemisen assimilaatio sisältää tietyt vaiheet ja vaatii tietoista prosessointia. Terapian alussa ongelmallinen kokeminen aiheuttaa ahdistusta, koska kokeminen on torjuttua, ristiriitaista ja minään kuulumatonta. Terapian edetessä ahdistus vähenee, kun yksilön minätietoisuus lisääntyy. Yksilö alkaa ymmärtää ongelmallista kokemisen tapansa sekä sisällyttää ja lopulta hyväksyy sen osaksi minäkäsitystä.

Assimilaatioanalyysin aineisto on tekstuaalista. Psykyen syvätason prosessien tavoittaminen tällä tutkimusmenetelmällä on vaikeaa, koska muutosprosessit eivät aina ilmene kielellisellä tasolla. Tämä on kaiken tekstuaaliseen aineistoon pohjautuvan psykoterapiatutkimuksen ongelma. Assimilaatioanalyysillä ei voida tavoittaa assimilaation kaikkia eri puolia (Stiles ym., 1992). Tutkimuksessa keskitymme tutkimaan Guidanon kuvaamaa kokemisen selittämisen muuttumista ja implikoimme tästä mahdollisia syvätason muutosprosesseja.

Tutkimuksessamme tarkastelemme *myönteisen terapeutin muutoksen näyttäytymistä sosiaalisen jännittäjän persoonallisessa merkitysorganisaatiossa*. Tavoitteemme on löytää ja kuvata teemoja, joiden käsittely edesauttaa sosiaalisen jännittäjän terapeutista muutosta. Selvitämme voiko assimilaatioanalyysiä käyttää edellä mainittujen teemojen muuttumisen ymmärtämisessä, selittämisessä ja tulkinnassa. Samalla arvioimme kuinka kattavasti Guidanon teoria kuvaa sosiaalisen jännittäjän psykyen rakennetta. Sosiaalisella jännittämisellä tarkoitetaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvää ahdistusta, joka selvästi haittaa arkirutiineja, työyhteisössä toimimista tai ihmissuhteita. Sosiaalinen jännittäminen ilmenee itsepintaisina ja irrationaalisina pelkoina tilanteissa, joissa yksilö voi joutua muiden tarkkailun kohteeksi ja pelkää käyttäytyvänsä häpeällisesti tai tulevansa nöyryytetyksi (American Psychiatric Association, 1994). Guidanon (1996) mukaan sosiaalisen jännittämisen taustalla on yksilöitymisen puute sekä vakiintumaton

ja horjuva minuus. Yksilön keskeinen ongelma on se, mitä hän voi sisällyttää hyväksyttävään minuuteen eli mitä hän voi itsessä havaita ja kokea. Yksilön minäkäsitys on osittain integroitumaton, jolloin hänen on vaikea tunnistaa ja sisällyttää itseensä syvätason prosessien laukaisemia tunteita ja ajatuksia. Yksilölle muodostuu erilaisia mekanismeja, jotka ylläpitävät koherenttia minuuden kokemista. Näitä mekanismeja ovat muun muassa muiden kautta itsensä määrittäminen ja täydellisyyspyrkimys. Yksilö välttää myös muiden arvioinnin kohteeksi joutumista. Sosiaalisen jännittäjän persoonallisessa merkitysorganisaatiossa terapeutin muutoksen oletetaan etenevän kohti lisääntyvää tunnetta omasta ainutlaatuisuudesta ja yksilöllisyydestä. Se perustuu itselähtöiseen itsensä määrittelyyn sen sijaan, että kokeminen määräytyisi korostuneesti toisten kautta (Guidano, 1991). Psyken syvätasolle rakentuu uusia sääntökokonaisuuksia koskien hyväksyttävän minuuden sisältöä. Samalla tapahtuu muutos asenteessa todellisuuteen ja yksilö omaksuu uuden tavan tarkastella maailmaa sekä asemaansa siinä (Guidano, 1987). Persoonallisen merkitysorganisaation muutosta ei ole tutkittu aikaisemmin. Guidano on kehittänyt teorian sosiaalisen jännittäjän psyyken rakenteesta ja dynamiikasta, mutta hän ei ole esittänyt tutkimusmenetelmää teorian todentamiseksi ja tutkimiseksi.

MENETELMÄ

Aineisto

Syksyllä 1996 Jyväskylän yliopiston Psykoterapiaklinikassa järjestettiin sosiaalisille jännittäjille tarkoitettu ryhmäterapia. Ryhmä kokoontui 11 kertaa. Terapiaan osallistui kolme miestä ja kuusi naista. Kaksi naisista keskeytti terapian. Terapeuttina toimi koulutettu ja kokenut psykoterapeutti. Tutkimuksen tekijöinä olimme läsnä terapiaistunnoissa, joiden jälkeen suoritimme ryhmähaastattelun. Istunnot tallennettiin sekä video- että ääninauhalle. Ryhmäläiset antoivat kirjallisen suostumuksen aineiston tallentamiseen ja käyttämiseen tutkimustarkoituksessa.

Terapia. Terapia oli kognitiivis-konstruktivinen lyhytterapia. Terapiassa keskityttiin ryhmäprosessien sijasta kunkin ryhmäläisen omaan työskentelyyn. Terapian viidessä ensimmäisessä istunnossa tarkasteltiin jännityksen fyysisiä ilmentymiä sekä jännitykseen liittyviä ajatuksia ja tunteita. Seuraavassa kolmessa istunnossa pohdittiin jännityksen näyttäytymistä läheisissä ihmissuhteissa, käymällä läpi suhteiden rakentumista, ylläpitämistä ja päättymistä. Kahdessa seuraavassa istunnossa tarkasteltiin jännityksen rakentumista työstämällä ryhmäläisten henkilöhistorioita. Viimeisessä terapiaistunnossa koottiin yhteen terapian keskeisimmät teemat.

Haastattelut. Kunkin terapiaistunnon jälkeen teimme ryhmässä teemahaastattelun (Liite 1). Teemahaastattelussa käytetyt kysymykset on mukaeltu Important Events Questionnaire (IEQ) -kyselystä (Cummings, Hallberg & Slemon, 1994), jossa asiakkaita pyydetään palauttamaan mieleen merkittävät hetket terapiassa. Haastattelujen tavoitteena oli ymmärtää ryhmäläisten itsetiedostuksen lisääntymistä ongelmallisen kokemisen suhteen ja rohkaista ryhmäläisiä puhumaan ääneen ajatuksistaan, kokemuksistaan ja tunteistaan.

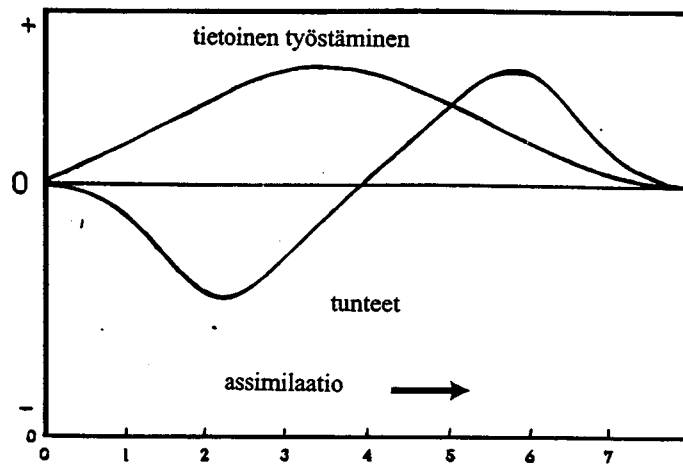
Päiväkirja. Ryhmäläiset pitivät terapian ajan päiväkirjaa, jossa he pohtivat terapissa käsiteltyjä teemoja ja niihin liittyviä ajatuksia.

Mittarit. Terapian tuloksellisuutta arvioimme alku- ja loppumittauksella. Ryhmäläiset täyttivät terapian ensimmäisen ja viimeisen istunnon jälkeen Social Avoidance and Distress Scale (SAD) -lomakkeen (Watson & Friend, 1969; suom. Korpiluoma & Liljander,

1994), jolla mitattiin ahdistuneisuutta erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa (Liite 2). SAD-lomake on useasti käytetty mittari arvioitaessa sosiaalisen fobian laaja-alaisuutta sekä terapian tuloksellisuutta (DiGiuseppe, Sutton Simon, McGovan & Gardner, 1990; Heimberg ym., 1990; Heimberg, Salzman, Holt & Blendell, 1993). Puoli vuotta terapian päättymisen jälkeen lähetimme ryhmäläisille seurantalomakkeen, jossa pyysimme ryhmäläisiä arvioimaan terapian vaikutusta tunne-elämään sekä käyttäytymiseen ja ajatteluun jännittävissä tilanteissa (Liite 3).

Assimilaatioanalyysi

Assimilaatiomallin mukaan myönteinen terapeuttinen muutos etenee sekä kognitiivisella että emotionaalisella tasolla tiettyjen vaiheiden kautta. Assimilaatioanalyysissä käytetään Stilesin ym. (1991) kehittämää Assimilation on Problematic Experiences Scale (APES) -mittaria. Stiles ym. (1991) kuvaavat assimilaation vaiheita jatkumona asteikolla 0-7 (kuva 1). Vaiheet ovat ongelmallisen kokemisen estäminen (APES 0), epämiellyttävien ajatusten ilmaantuminen (APES 1), ongelman vähittäinen tiedostaminen (APES 2), ongelman selkiytyminen (APES 3), ongelman ymmärtäminen (APES 4), ongelman työstäminen (APES 5), ongelman ratkaisu (APES 6) sekä adaptiivinen muutos, jolloin ongelmallinen kokeminen hyväksytään ja uusi kokemisen tapa otetaan käyttöön (APES 7). Yksilö on voinut hahmottaa ongelmallista kokemisen tapaansa jo ennen terapian alkamista, ja hänellä voi olla keinoja sen ratkaisemiseksi. Tämän vuoksi yksilön ongelmalliseen kokemiseen liittyvät teemat voivat olla millä tahansa assimilaation tasolla hänen tullessaan terapiaan.



KUVA 1. Kognitiiviset ja emotionaaliset prosessit ongelmallisen kokemuksen assimilaatiossa.

Ongelmallisen kokemuksen assimilaatio lisääntyy terapian kuluessa (Kuva 1). Assimilaatioprosessissa yksilö keskittyy ongelmallisen kokemuksen käsittelyyn yhä intensiivisemmin. Hän alkaa ymmärtää kokemistaan ja käsittelee sitä verbaalisesti. Tietoinen ongelman käsittely vähenee ja automatisoituu, yksilö muodostaa uusia toimintamalleja muuttuneiden skeemojensa pohjalta sekä kokeilee niitä terapian ulkopuolella. Samanaikaisesti kognitiivisen muutoksen kanssa yksilö käy läpi emotionaalisia muutoksia. Terapian alussa ongelmalliseen kokemukseen liittyvät ajatukset ja kokemukset ovat torjuttuja, jolloin yksilön tunnetila on neutraali ja heijastaa tehokasta ongelman välttämistä. Kun ongelmallinen kokeminen alkaa hahmottua, ahdistus lisääntyy ja yksilö kokee välitöntä psyykkistä tuskaa. Ongelmallisen kokemuksen selkiytyessä ahdistus vähenee, mutta on yhä kivuliasta vaikkakin siedettävää. Vähitellen ahdistus katoaa ja yksilön asenne muuttuu positiiviseksi ja toiveikkaaksi, kun hän ratkaisee ongelmansa. Lopulta tunnetila neutralisoi (Stiles, 1996; Stiles ym., 1990).

Tutkimuksen kulku

Terapian päätyttyä transkriboimme terapiaistunnot ja haastattelut. Valitsimme tutkimuskohteeksi terapiasta hyötynneen asiakkaan, Mikon (pseudonyymi) onnistuneen psykoterapeuttisen muutosprosessin kuvaamiseksi. Valinnan kriteereinä olivat

a) SAD -kyselylomakkeen tilastollinen analyysi. T- testin avulla selvitimme eroavatko Mikon ajatukset jännittävistä tilanteista ennen ja jälkeen terapian. Tulokset osoittivat, että terapeuttinen muutos oli tilastollisesti erittäin merkitsevä (Taulukko 1). Myös sisällöllisesti tarkasteltuna tulos oli kliinisesti merkitsevä. Lomakepistemäärinä arvioituna Mikon muutos oli suurempi kuin ryhmässä tapahtunut muutos keskimäärin (Taulukko 2).

TAULUKKO 1. Mikon SAD-kyselylomakkeen alku- ja loppumittausten keskiarvojen vertailu (t-testi).

	n	M	SD	t	
alkumittaus	28	3.82	2.26		
				5.79***	p< .001
loppumittaus	28	7.00	2.68		

1 = jännitys aiheuttaa voimakasta ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa

10 = sosiaalinen tilanne ei aiheuta jännitystä tai ahdistusta

TAULUKKO 2. SAD-kyselylomakkeen Mikon keskiarvojen ja koko ryhmän keskiarvojen tarkastelu.

	alkumittaus		loppumittaus	
	M	SD	M	SD
Mikko	3.82	2.26	7.00	2.67
Ryhmä	5.34	1.38	6.60	1.36

1 = jännitys aiheuttaa voimakasta ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa
10 = sosiaalinen tilanne ei aiheuta jännitystä tai ahdistusta

b) Mikon subjektiivinen kokemus terapian tuloksellisuudesta. Fenomenologisen lähestymistavan mukaan asiakas on oman kokemisensa asiantuntija (Cummings ym., 1994; Martin, 1992). Perttulan (1996) mukaan subjektiivista kokemusta voidaan pitää todellisena. Siten terapia oli tuloksellista, koska Mikko koki hyötyneensä terapiasta.

c) Teoreettiset perusteet, joiden mukaan syvätason muutos on pysyvää ja ilmenee emotionaalisella, behavioraalaisella ja kognitiivisella tasolla (Guidano, 1987; 1991; Martin, 1992; Rice & Greenberg, 1984; Stiles ym., 1990; Stiles ym., 1992). Mikko täytti nämä perusteet, koska kuusi kuukautta terapian päättymisen jälkeen palautetun seurantalomakkeen sisällöllinen analyysi osoitti terapeuttisen muutoksen tapahtuneen kaikilla tasoilla. Greenbergin (1997) mukaan puoli vuotta on riittävä aika muutoksen pysyvyyden osoittamiseksi.

Käytimme assimilaatiomallia (Stiles ym., 1990; 1991; 1992) psykoterapeuttisen muutoksen tutkimiseksi. Tutkimuksessa sitouduimme Guidanon taustateoriaan ja käytimme assimilaatioanalyysia laadullisena tutkimusmenetelmänä. Siten assimilaatioanalyysi toimi työkaluna ja käsitteellisti analyysin aikana syntynyttä intuitiivista tietoa. Assimilaatioanalyysin ja Guidanon teorian käsitteellisten erojen kohdalla pitäydyimme Guidanon teoriassa. Assimilaatioanalyysissä seurasimme Stilesin (1996) kuvaamia vaiheita:

Aineistoon tutustuminen ja luettelointi. Aloitimme assimilaatioanalyysin aineistoon (transkriptiot, päiväkirja, seurantalomake) tutustumisella ja sen luetteloinnilla. Tavoitteemme oli hahmottaa mitä aineisto sisältää ja tehdä systemaattisia muistiinpanoja, minikä perusteella oli mahdollista löytää ongelmalliseen kokemiseen liittyvät episodit aineistosta. Luetteloidimme terapiassa tuotetun materiaalin asiakkaan käyttämien avainsanojen mukaan ja määritimme asiakkaan asenteen tai teon (uskomus, tunne, arviointi) sekä sen kohteen (henkilö, asia, tapahtuma, tilanne). Stilesin (1996) mukaan luettelointia ei ole tarkoitettu formaaliksi luokitteluksi. Sen tarkoitus on varmistaa, että tutkija käy läpi aineiston huolella ja pystyy myöhemmin löytämään olennaiset episodit aineistosta.

Teeman tunnistaminen ja valinta. Stiles ym. (1991) kuvaavat teemaa aiheeksi, jota käsitellään toistuvasti terapiassa. Teeman valinta riippuu tutkimusongelmasta. Se voi olla a) teema, joka oli keskeinen tai tärkeä terapiassa, b) teema, jossa tapahtui terapeutista muutosta, c) teema, jossa ei tapahtunut muutosta tai d) teema, jossa käsiteltiin jostain erityistä aihetta. Teeman valinnan jälkeen on tärkeää määrittää se mahdollisimman tarkasti käyttämällä asiakkaan avainsanoja.

Lähestymistapamme aineistoon oli hermeneuttinen, jossa päämäärä on ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinta (Mahoney, 1991; Tesch, 1990). Tulkinta alkaa tutkijan omista ennakkokäsityksistä ja etenee tietämisestä takaisin tietämättömyyteen, hyödyntäen joustavasti aiemmin syntynyttä ymmärrystä. Tätä kutsutaan hermeneuttiseksi kehäksi. Se on ilmiön uudelleenrakentamista, jolloin ilmiö vähitellen selkiytyy ja tulkinta syvenee (Lehtovaara, 1992). Perttulan (1996) mukaan hermeneuttinen kehä on spiraalimainen, jossa ymmärtäminen pureutuu yhä syvemmälle saavuttaen parempana pidettävää ymmärtämistä. Perttula (1996) toteaa: ”Hermeneuttista kehää kantaa kaksi periaatetta. Ensinnäkin ihminen voi ymmärtää ainoastaan ymmärtämysyhteyksiensä kautta. Toisin sanoen ymmärtäminen on asioiden suhteuttamista olemassaolevaan ymmärryksen kokonaisuuteen. Toiseksi ymmärtämysyhteydet muuntuvat koko ajan ja siten myös toisen ihmisen ymmärtäminen muuntuu.”

Luimme aineistoa hermeneuttisesti läpi löytääksemme Mikon jännittämiseen liittyvät keskeiset teemat. Aineiston ymmärtämistä ja tulkintaa ohjasi Guidanon (1987, 1991) teoreettinen viitekehys sosiaalisen jännittäjän psyyken rakenteesta ja dynamiikasta. Huolimatta teoreettisesta viitekehuksesta pyrimme olemaan avoimia eri tulkintatavoille ja

huomioimaan teorian kanssa ristiriitaisia sisältöjä aineistosta. Mikon keskeisiksi teemoiksi nousivat täydellisyysspyrkimys, tunne-elämän kapeus ja kontrollointi sekä muiden kautta itsensä määrittäminen. Näiden perusteella hahmottui Mikon ongelmallinen kokeminen eli kyvyttömyys tunnistaa ja hyväksyä minään liittyviä kielteisiä ajatuksia ja tunteita. Ongelmallinen kokeminen aktivoitui sosiaalisissa tilanteissa ja ilmeni haitallisena jännittämisenä.

Episodien poimiminen aineistosta. Poimimme aineistosta episodit, joissa käsiteltiin Mikon ongelmalliseen kokemiseen liittyviä teemoja. Koska teema on kontekstisidonnainen, voivat teemaa kuvaavat käsitteet muuttua terapian edetessä asiakkaan ymmärtäessä ongelmallista kokemistaan uudella tavalla (Stiles, 1996). Pyrimme huomioimaan tämän olemalla sensitiivisiä asiakkaan erilaisille tavoille kuvata muuttuvaa kokemistaan.

Assimilaatioprosessin kuvailu. Tarkoituksemme oli kuvata ja ymmärtää assimilaatiomallin avulla Guidanon kuvaaman persoonallisen merkitysorganisaation muutosta terapiassa. Tämä tapahtuu yhdistämällä aineistosta poimitut episodit assimilaatiomalliin. Assimilation astetta voidaan kuvata numeerisesti (APES 0-7), mutta assimilaatiomalli ei ole riippumaton luokittelusysteemi. Sen tarkoituksena on auttaa ymmärtämään ongelmallisen kokemisen muuttumista tietyn yksilön kohdalla. Tutkimuksessamme harjoitimme APES -mittarin käyttöä etsimällä terapiaryhmäläisten keskeisiä teemoja istunnoista ja tutkimalla näiden teemojen kehittymistä assimilaatiomallin eri vaiheiden mukaisesti.

Validiteetti ja reliabiliteetti. Laadullisessa tutkimuksessa ei voida käyttää samoja validiteetin ja reliabiliteetin arviointiperustoja kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on syventää ja laajentaa ymmärtämystä ihmisyydestä ja olemassaolosta (Polkinghorne, 1988). Lincolnin ja Cuban (1990) mukaan tuloksia ja johtopäätöksiä ei voi arvioida niiden yleistettävyyden vaan käyttökelpoisuuden perusteella. Belenky, Clinchy, Goldberger ja Tarule (1986) toteavat, että laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on jakaa, eikä todistaa oikeaksi havaintoja. Eskolan ja Suorannan (1996) mukaan laadullisen tutkimuksen raportoinnissa tulisi pyrkiä kuvaamaan mahdollisimman tarkasti tutkimuksen kulku eli aineiston keräys, analyysi ja tulkinta. Tutkimus on validi silloin, kun tutkittavan kokemus säilyy muuttumattomana tutkimuksen eri vaiheissa (Perttula, 1995). Reedin, Pattonin ja Goldin (1993) mukaan sisäinen validiteetti

toteutuu, kun tutkija kuvaa yksilön kokemuksen sisältöjä ja/tai ilmiötä niin, että lukija pystyy seuraamaan tutkijan päättelyä. Tähän päästään liittämällä tutkimusraporttiin kattavia otteita alkuperäisestä aineistosta, jolloin lukija voi päätellä, kuvaako analyysi onnistuneesti ilmiötä. Aineistosta valitsemamme otteet kuvaavat mielestämme osuvasti Mikon muutosprosessia. Joku toinen tutkija olisi voinut valita otteet toisin.

Eskolan ja Suorannan (1996) mukaan aineisto on sitä reliabelimpi, mitä vähemmän se sisältää ristiriitaisuuksia. Grönfors (1982) esittää reliabiliteetin lisäämiseksi usean havainnointikerran käyttöä, jolla pyritään varmistamaan käytetyn aineistonkeruumenetelmän tarkkuus. Tutkimuksessamme käytimme reliabiliteetin lisäämiseksi useita tiedonkeruumenetelmiä eli istuntoja, haastatteluja, päiväkirjaa ja kyselylomakkeita.

TERAPEUTTISEN MUUTOKSEN ASSIMILAATIOANALYYSI

Mikko osallistui sosiaalisille jännittäjille tarkoitettuun ryhmäterapiaan syksyllä 1996. Mikko (36-v) oli akateemisesti koulutettu, naimisissa ja kahden lapsen isä. Hän tuli ryhmään esiintymistilanteissa kokemiensa haitallisten jännitysoireiden, kuten hikoilun, pu-nastelun, äänen värinän ja käsien vapinan vuoksi. Oireet haittasivat erityisesti työyhteisössä toimimista. Teemat, jotka nousivat keskeisiksi Mikon terapiassa olivat hänen itselleen asettama korkea vaatimustaso, erityisesti ammatillisessa osaamisessa, muiden kautta itsensä määrittäminen ja tunne-elämän kapeus, joka ilmeni joustamattomuutena ja epäluottamuksena ihmissuhteissa sekä tunteiden ilmaisemisen vaikeutena.

Guidanon (1987, 1991) teorian mukaan Mikon psyyken rakenne ja dynamiikka viittavat persoonalliseen merkitysorganisaatioon, jonka keskeinen piirre on minuuden kokemuksen epämääräisyys ja heilahtelevaisuus. Tällöin yksilön minäkäsityksen ylläpitäminen mahdollistuu perfektionistisen asenteen kautta. Mikon minäkäsityksestä oli torjuttu minuutta uhkaavat puolet, kuten heikkouden, avuttomuuden ja osaamattomuuden tunteet. Nämä tunteet olivat kuitenkin olemassa minuuden syvätasolla. Mikolle tyypillinen suo-jaava pärjäävyyden tunne esti syvätason kokemuksen itsestä heikkona pääsyn tietoiseen minäkäsitykseen. Syvätason uhkaavien tunteiden poissulkeminen aiheutti jännittämistä, koska tunne minuudesta oli jäänyt epäselväksi. Epäselvä ja horjuva tunne minuudesta

sai aikaan sen, että itsearvostus rakentui muilta ihmisiltä saadun palautteen ja ulkoisten standardien, kuten koenumeroiden, urheilun ja työelämän saavutusten varaan.

Terapeuttinen työskentely keskittyi Mikon kohdalla edellä mainittujen teemojen käsittelyyn, minkä seurauksena Mikko saavutti uutta ja vaihtoehtoista ajattelutapaa suhteessa jännittämiseen ja itseensä. Viimeisessä terapiaistunnossa Mikko pohti jännittämiseen liittyviä tekijöitä, jotka olivat vähitellen selkiytyneet terapian edetessä ja pystyi näkemään niiden yhteyden toisiinsa. Mikko hyväksyi aikaisemmin minästä torjutut heikkouden ja pärjäämättömyyden tunteet, jotka aktivoituivat esiintymistilanteissa hänen ollessaan muiden huomion kohteena. Mikko pystyi määrittelemään ja sisällyttämään minäkäsitykseensä uuden vaihtoehtoisen käsityksen itsestään, josta muodostui uusi olemisen ja merkityksien antamisen lähtökohta. Samalla tapahtui muutos asenteessa todellisuuteen ja Mikko omaksui uuden tavan tarkastella maailmaa sekä asemaansa siinä. Assimilaatiomallin mukaan Mikko saavutti terapiassa APES 6 tason, jossa ongelmalliseen kokemukseen on löydetty käyttökelpoinen ratkaisu. Asian käsittely ei aiheuta enää emotionaalista ahdistusta vaan tunne on positiivinen ja tilanteen ratkaiseminen aiheuttaa tyytyväisyyden tunteita:

*Onhan se vaikka, joissain yhteisöissä, ehkä työ on semmonen, että siellä toivotaan, että kukaan nyt ei ois heikko ja osaamaton ja avuton, mut mä uskon, että kaikki ovat niitäkin, tota nyt kun sen on niinkun itsekin hyväksynyt, että joo, **on oikeus olla tiettyissä asioissa heikko, avuton ja myös se, että on osaamaton.** Tuleekin semmonen, että jopa sieltäkin saa niinkun voimaa, kun sen sanoo, kuule, jaaha, tätä en nyt tiennytkään, että enpä oo koskaan kuullukkaan tommosta asiaa, että miten, että tosi hyvä kun tää nyt tuli niinku esille. Sit kun toinen on, että jaa, etkö oo kuullu, niin ihan niinku siitäkin saisi hirveesti voimaa, kun ennen vain, toi ei tiedä, että mä en tiä, että mä en tiä sitä, että yritti peittää, mielti entäpä jos se saa selville sen. (Istunto 11)*

Käy niitä [tunteet] niinku lävitte, niin varmaan, ehkä niinku sitä kautta on sitte tie siihen, että pystyykin sillä hetkellä, mutta kun aikasemmin ei tehny sitäkään, vaan se niinku meni ja tunne, huh, selvittiin, pyrki vaan niinku unohtamaan, sulkemaan kai-

ken pois. Kiusalliset, epämiellyttävät tunteet, nyt niitä käy läpi, jaaha, joo, musta tuntu kiusalliselta, miksi tuntu, mikä siinä tilanteessa oli sitä. (Istunto 11)

Mikon terapia päättyi tämän jälkeen. Puoli vuotta terapian jälkeen tehty seuranta-kysely (Liite 3) osoitti, että Mikko oli pystynyt jatkamaan työskentelyään edellä nousseiden teemojen parissa itsenäisesti. Mikko pystyi hyödyntämään terapiassa rakentunutta uutta ajattelutapaa, mikä osoitti, että uudet tavat olla suhteessa itseen ja maailmaan olivat alkaneet automatisoitua (APES 6.5):

“Ensiksikin “jännittävät” tilanteet eivät enää ole minulla niin suuri ongelma kuin ennen, elämäni ei pyöri niiden ympärillä, josko pyöri ennenkään, mutta nyt olen mielestäni hyväksynyt itseni tällaisena eikä jännittämiseni tee minusta sen huonompaa tai parempaa kuin olen omana itsenäni heikkouksineen ja vahvuuksineen.” (Kysymys 1)

“Tunteistani ja niihin suhtautumisesta voisin sanoa sen, että nyt ne merkitsevät minulle paljon enemmän kuin ennen (tarkoitan 80-lukua). Silloin olin oman tien kulkija, en tarvinnut muita, enkä halunnut antaaakaan muille - tuttuja oli muttei ystäviä, mietin lähinnä mitä minulta haluttiin, jos joku tuli lähelle (niin fyysisesti kuin henkisestikin). Nyt itken, nauran jne. lähes päivittäin ja ihan ilman mitään sen suurempaa syytä. Avoimuus eli ihmisten kanssa puhuminen ja kuunteleminen, arkipäivän asioiden jakaminen toisten kanssa synnyttää minulla luottamuksellisen suhteen toisiin ja saa aikaan tunteen, että minut hyväksytään juuri tällaisena eikä tarvitse enää olla epävarma ja pelätä että paljastun. Avoimen heikkoudenkin pystyy käyttämään hyödyksi.” (Kysymys 3)

Ymmärtääksemme Mikossa tapahtunutta muutosprosessia tutkimme terapiaistunnoista episodeja, joissa käsiteltiin Mikon pyrkimystä suoriutua asettamiensa korkeiden vaatimusten mukaisesti sekä teemoja, jotka liittyivät tunne-elämän kapeuteen ja kontrolliin sekä itsensä määrittämiseen muiden kautta. Korkeaa vaatimustasoa kuvasi Mikon ylläpitämä jäykkä käsitys itsestä täydellisenä ja suoriutuvana. Tämä hänen yksipuolinen

ja rajoittunut minäkäsityksensä, johon syvätason uhkaava tunnekokeminen ei ollut liittynyt, ylläpiti suojaavaa pärjävyyden tunnetta. Terapian alussa Mikko totesi, että hänen oli vaikea myöntää jännittämistä itselleen: *“Mut et sitte, kun sä sanoit et kertoa muille [jännittämisestä], niin must tuntuu, et mul on vaikeempi sanoa, sillee tietysti, mutta myös itselleni.”* Syvätason tunnekokemisen eli heikkouden, arvottomuuden ja pärjäämättömyyden hyväksyminen osana itseä oli pahinta, mitä Mikko olisi voinut kuvitella. Assimilaatiomallin mukaan Mikon ajattelu kuvastaa APES 1 tasoa, jossa ongelmalliseen kokemukseen liittyvät ajatukset koetaan epämiellyttävinä ja niitä yritetään torjua tietoisuudesta. Asiakas ei itse käsittele aihetta vapaasti, vaan terapeutti nostaa asian esille. Seuraavassa terapeutti pyysi pohtimaan ajatuksia, jotka liittyvät itseen jännittävässä tilanteessa:

T (terapeutti): Entäs näitä muita ajatuksia? Mitä te ajattelette itsestänne?

M (Mikko): Mulla nousee semmonen riittämättömyys, vajanaisuus. Tuntuu siltä, et niinku en ole täydellinen tai lähinnä niinku niitten omien tavoitteitten mukaan, oon asettanut ne. Et ilman tätä [jännittämistä] olisin täydellinen, niin, koska ehkä niinku mulle, mulla on tässä sellasia, kun kokee, että tää on puute, ja se nousee sieltä niinku tämmösenä numero yksi. (Istunto 1)

M: Kyl et mä voisin vielä jatkaa niin kyllä täs niinkun sellasta pysähtymistä niinku tämmöseen et tilanteen hyväksyminen niinku, se olis mulle niinku pahin uhka, että, et mä en enää kävis sitä niinku, hyväksyis sen, näin on ja mä en voi itse tehdä tälle mitään. Et se, luovuttaa. Periksi antaminen. (Istunto 1)

Terapian aloittaminen aiheutti Mikolle kasvavaa ahdistusta ja epävarmuutta. Negatiivisten tunteiden esiinnouseminen osoitti, että terapeutin työskentely oli laukaissut ongelmalliseen kokemukseen liittyviä ahdistavia tunteita, joita Mikko ei voinut enää täysin torjua. Tunteet olivat vielä epämääräisiä, eivätkä liittyneet selkeästi ongelmalliseen kokemukseen (APES 1.5):

*Et en oo, en oo päinvastoin niinku viime kerran jälkeen, niin, ja tänään tänne tullessa mä olin silleen et no, nyt kun oon täs mukana, mut sit kun taas tähän istu, nii, sit tulikin et ei hitsi, ei tää oo niin yksinkertasta, että et todella polun alussa olen, ja olenko vielä edes avannut sitä oveakaan loppujen lopuksi. Ja jopa semmonen niinku, voimattomalta tuntuu, niinku tällä hetkellä. Kaikkeen sitä on taas lähtenyt, että ois kohan se ollutkin, kun sitä olis se turvallisempi. Kuitenkin mä nyt hengissä oon selvinny ja kun tää nyt vaan, se ajatus, ja joku, että jos tää nyt tästä pahenee kun. Niin kuiteskin se, et kyl mä uskon, että oikeassa paikassa olen, mut ei sillä lailla, että hokkus pokkus, se olis nytte yksi juttu, joka olis kaikki ratkassu. Et melkeen jopa päinvastoin, että **tällänen epävarmuus on niinku jossain alitajunnassa ehkä kasvanut**. (Istunto 2)*

Kolmannessa terapiaistunnossa Mikko alkoi hahmottaa jännitykseen liittyviä sisältöjä, mutta ei pystynyt liittämään niitä toisiinsa (APES 2). Mikon minäkäsityksessä aktivoitui skeema, joka määrittäi niitä puolia, joita minässä sai olla ja puolia, jotka minässä olivat kiellettyjä. Mikolla nämä kielletyt puolet liittyivät kaikkiin tunteisiin, erityisesti heikkouden tunteisiin. Siksi tunteiden ilmaiseminen ja vastaanottaminen oli hänelle vaikeaa. Mikko tiedosti tunne-elämänsä joustamattomuuden ja kapea-alaisuuden, mikä oli keskeistä terapeutisessa prosessissa, jossa päämääränä oli minän eri puolien, myös heikkouden tunteiden, hyväksyminen minään kuuluvaksi. Tunteiden kontrollointi ja tukahduttaminen viittasivat tarpeeseen suojata haurasta ja heikkoa minää:

T: Eiks se sellanen kauheen kontrolloitu käytös oo aika tylsää?

*M: Must tuntuu et sitä odottaa itse. Ja toi niinku sä sanoit, et ylipäätäsä musta alkaa tuntu, et kaikki tunteet, se on erittäin kapea ja sitten jos vähän, vähän joku osottaa, on se sit omat lapset tai itsessään havaitsee et, hei en oookkaan sillä kauheen kontrolloidulla alueella ja se on, se on niinku sellanen kiusallinen. Ja tota sen, ylipäätäsä **minkä tahansa tunteitten osoittaminen on, niin kyllä mä koen, et se on mulle vaikeeta. Ja myös sen et joku osottaa. On se sit itku tai joku ehkä, kai niitä nyt voi positiivisia tuntemuksia, niitä niinku, et toisella on vaikeaa niin semmonen empaattinen kyky puuttuu.** (Istunto 3)*

Puhuessaan jännittämisestä Mikko puhui erilaisuudesta. Tämä oli yritys antaa jännittämislle positiivinen merkitys, joka on esimerkki itseään pettävästä mekanismista, jolla yksilö pyrkii ylläpitämään itseluottamusta ja hyväksyttävää minäkäsitystä. Erilaisuus käsitteen käyttämisen tuoma suoja epävarmaa ja horjuvaa minää kohtaan alkoi horjua:

M: Sit mä niinkun mietinkin sitä, et onko myös tää, tämä jännittäminen sitä halua olla erilainen toisten edessä. Et joku minussa on semmosta, mikä minun, minua erilaiseksi. Se on taas sitä niinkun ha-, jotain, mä en osaa sanoa mitä se on, mutta vähän niinku sellasta tarvetta olla yksilö ja tuntee ettei ole samanlainen kuin toiset.

T: Eiks se näin ajatellen oo aika positiivista?

M: Kyl se on positiivista mutta silti, en niinkun pysty sitä hyväksymään niinku positiivisena, et joo, tää onkin mun hieno juttuni, vaan kyllä mä niinku sen koen, tahdon olla kuten muut. (Istunto 3)

Jännitys alkoi yhä enemmän symboloida itsessä olevaa riittämättömyyttä ja heikkoutta, jota ei voitu enää nähdä itselle positiivisena. Vaikka Mikon ongelma alkoi hahmottua hänelle itselleen (APES 2), aiheutti sen työstäminen yhä emotionaalista ahdistusta. Mikko totesi, että jännittämisestä on vaikea puhua ja käydä sitä läpi yksilötasolla.

Keskeinen teema Mikon terapiassa, joka nousi esille jo ensimmäisessä terapiaistunnossa, oli hänen asenteensa suoriutumiseen. Työelämässä häntä kuvasivat korkea tavoitetaso, pärjääminen ja kilpailuasetelma ryhmissä. Erityisesti se tuli esiin esimies - alainen tilanteissa. Mikko mietti mistä alituinen kilpaileminen ja suoriutuminen johtui, ja miksi hän ei koskaan ollut tyytyväinen suorituksiinsa. Tällainen pyrkimys täydellisiin suorituksiin ja siinä onnistuminen ylläpitivät hyväksyttävää minäkäsitystä. Aikaisemmin Mikon itsearvostusta olivat ylläpitäneet koulunumerot ja urheilusaavutukset. Kiinnittyminen ulkoisiin standardeihin toi mielikuvan minuuden luotettavuudesta ja arvokkuudesta. Samalla hän kykeni manipuloimaan toisten arvioita itsestään hyväksyttävänä:

Kun mä hyväksyn itsessäni sen, että mä oon yhtä arvostettu ja ihan niinku yhtä hyvä ilman sitä että mä lähden niinku kilpailemaan niistä suorituksista, et mä saan sillon sen itsehyväksyntäni niinkö, koska sillon mä koen, että mä en enää näekkään sitä, et

mun täytyy olla mukana siinä oravanpyörässä. Et se että mä oon mitannu niinkun urheilu on mulle lähellä ollut, koulussa niin, niin ne kymptä tai yliopistossa vitoset, kolmoset, ne on ollut tavallaan niitä millä mä oon oman onnistumiseni itse mitannut. En mä tiedä miksi niinku, mist se on tullu. Mutta tota siitä mä haluaisin pois. Ja sillan mä uskon, tai niinku mä ainakin ajattelen, et se on siinä niinku se joka, joka nyt niinku hanna, tässä hommassa. Et ei kukaan kuiteskaan koskaan pysty semmoseks yli, yli-ihmiseks, et tota vaan, jos se ei olis tää, niin se vois olla joku muu juttu. Ja tota sen niinkun hyväksymisen kautta. (Istunto 1)

Mikko pystyi tässä myöntämään, ettei hän voinut olla aivan täydellinen ja ettei ihmisarvo riippunut numeroista, mutta tämä asenne ei ollut hänessä pysyvä ja vakiintunut. Minuuden syvätason heikkouden tunteita hän ei vielä pystynyt tunnistamaan itsessään. Mikko pohti itselleen asettamiensa tavoitteiden realistisuutta ja uhkaa, joka seuraisi, jos hän ei pystyisi täyttämään tavoitteitaan. Hän ymmärsi, että oma korkea vaatimustaso, joka johtui itsearvostuksen puutteesta, on ongelma, jota täytyy työstää (APES 3):

M: Ehkä mulla on myös sellaset vaatimukset itseltäni, niinkun jonkinlaiset super-, et vaikee hyväksyä, pystys määrittelemään ja arvioimaan itse itsensä, mut sit sen niinku hyväksyminen, että sen kanssa mä luulen, että on tässä sitä työkenttää.

T: Tuntuu, että ne lyö aina, ne semmoset aika tiukat vaatimukset esille sieltä eri yhteyksissä.

M: Kyllä joo. Niinku että haluais vielä enemmän ja ei, ei niinku tunne, niin en mä tiitä sitte kenen kriteerien mukaan. Must tuntuu, että niitten omien tavoitteitten. Että haluais enemmän, haluais olla jollain tavalla vielä, vielä niinku enemmän. Ettei ehkä niinkään paljon, en tiitä, kyllä se saattaa olla just että peilaa, että toiset voi odottaa, mutta myös ihan nää omat odotukset, tavoitteet. (Istunto 5)

M: Ja jos sitte ajattelis, että mikä on uhka, etten niinkun pysty täyttämään niinku niitä omia, minusta nousevia, itselleni asettamia tavoitteita. Vaan pettää niinku itsensä, vaikka ne voisikin ollakkin vähän niinku ylimitotettuja. Et se ettei niinku

osaa olla tyytyväinen mitä todella on, sillä et tota kai sitä niinku voi. Pitääkin sitä tavotella, että siihen, et siihen hetkeen niinku osata olla tyytyväinen. (Istunto 5)

Omien uhkakuvien tiedostaminen ja käsittely ei aiheuttanut enää korostunutta emotionaalista ahdistusta vaan Mikko pystyi tarkastelemaan itseään etäämmältä. Tunnistaessaan korkeaan vaatimustasoonsa liittyviä uhkakuvia, Mikon uskallus jakaa jännittämistä lisääntyi. Oleminen uudella tavalla jännittämistä aiheuttavissa tilanteissa muutti Mikon minäkäsitystä joustavammaksi sekä sallivammaksi ja oleminen jännittävässä tilanteissa helpottui:

*Se et tavallaan enemmän mitä vaan se jännitys nousee, niin pyrkiikin sitä optimoimaan, niinku käyttään sitä tilannetta hyväksi, **eikä niin, että pyrkii niinku painamaan sitä jännitystä tänne ales, antaa sen jännityksen vaan mennä ja hyväksyy sen sellasenaan** ja pyrkiikin sitä hyödyntämään just niinku. Se kuuluu ja on niihin tärkeisiin eikä niin, että keskittää sen ajatuksen niin, että tää pitäis saada pois. Että sillon mä olisin niinku siinä optimitilassa. (Istunto 5)*

*“Olin vähän jännittynyt koko viikon odotellessani perjantain esitystäni. Olin varautunut siihen melko paljon ja erittäin hyvää materiaalia ja vielä torstai-illan/yön yhteinen illanviettomme taisi poistaa lopunkin paineen, koska huomasinkin esityksen alussa jännityksen olevan poissa ja uskomatonta, mikä varma olo siitä tuli niin että puhuin ja puhuin koko ajan halliten tilanteen. “Onnistumiseen” vaikutti varmaan se, **etten ottanut tilannetta kaikki tai ei mitään periaatteella vaan rennosti niin, ettei ollut mitään menetettävää**, vaan kaikki oli päinvastoin minulle annin puolella: tunsin myöskin ryhmän tukevan minua, eikä olevan vastaan kuten tyypillistä.” (Päiväkirja 4.11. - 8.11.1996)*

Työskentelyssä kohti “oivallusta” eli ongelmallisen kokemuksen ymmärtämistä Mikko käsitteli terapiassa ihmissuhteisiinsa liittyviä asioita kuten miellyttämisspyrkimystä, riippumattomuutta, itsearviointikyvyn puutetta sekä tunne-elämän vaikeuksia (APES 3.5).

Ylläpitääkseen pärjäävää minäkäsitystä Mikko oli pyrkinyt miellyttämään toisia ja mukautumaan toisten kuviteltuihin odotuksiin. Hän koki uhkaavana tilanteet, joissa oli pienikin mahdollisuus saada negatiivista palautetta. Mikko tunnisti itsessään tämän miellyttämisyrittämyksen ja totesi, että se ei ole hyvä tapa olla suhteessa muihin:

*Kun puhuttiin niistä myötäilijöistä, jotka haluaa että, niinkun mä niinku tunnistin ne merkit itsestäni ihan täysin, mut sitten se että ei mua ainakaan miellytä sellanen tyyppi, joka vaan tietää, et se aina vaan nyökkii ja on vaan joo, joo, ei loppujen lopuksi sanokkaan sitä, jos on joku oma mielipide. Tai yleensä on niinku samaa mieltä kaikkien kanssa vaikka ihan eri. Mut kyl mä niinku **tunnistin itsessäni niinku sen piirteen, että tavallaan on niinku helpompi myötäillä, myötäillä niinku kaikkia ja pyrkiä, onko se nyt sitte olemaan, ettei kellekkään tulisi paha mieli.** (Istunto 5)*

***Ei miellyttäjäkään oo sellasia ihanne, todella ihannetyyppejä.** Ainakaan minun mielestä. Ne ketkä on niinku rehellisiä, sillä tavalla rehellisiä sekä itseään kohtaan, että toisiaan kohtaan. Ja vain aitoja. (Istunto 5)*

Mikko totesi, että hänen itsearviointikyvyssään oli puutteita ja siksi hän tukeutui muiden arviointeihin:

*Kun tossa puhuttiin tiedemaailmasta, opettajan, kyllä ne on niitä, et siellä arvioidaan ja vaikka itseasiassa sitä asiaa tavallaan niinku pitäis, mut kyl mä niinku tavallaan **koen arvioinnin henkilökohtasena.** No ehkä tiedemaailmassa enemmän, et niitä töitä, mut opettajana niin koen sit, niinku minua henkilönä arvioidaan siitä, just et minkälainen se tunti on ollut, olinko mä miellyt-, niinku tavallaan miellyttävä. Ja sit se, kun mä haluaisin taas sitä kykyä, itse, itsearviointikykyä nimenomaan, että **ei niinkään merkitsis se, että no, miellytinkö mä muita, vaan niiku itse arviois sitä, miten ne, minkälainen olin, mitä tein.** (Istunto 4)*

Tunnistaessaan miellyttämisyhkimyksensä sekä epärealistiset vaatimuksensa Mikko alkoi pohtia laajemmin arvojaan ja asenteitaan, asioita mitkä yleensäkin olivat hänelle tärkeitä:

*Mulle tuli nää ku asioiden tärkeyden korostuminen. Korostan niitä, et loppujen lopuks, mikä tässä elämässä niin kauheen tärkeätä on, että kannattais sillä tavalla tuhlata ylimäärästä energiaa ennen ja kyl mä myös sit sen jälkeen, käyn kanssa sitä tilannetta uudelleen takautuvasti läpi ja nyt sitte kun ajattelee sitä, että jos, jospa niinkun pystyskin hyväksymään sen, et no, ne on osa sitä päivää tai ei työ- tai tälläset jutut, ei ne voi niinku olla niin tärkeitä loppujen lopuks sit kun niihen kannattaa niinku sillä tavalla niinku tuhlata, siis tähän, se, se, on niinku nyt niinku alko sellanen, että **muistaa loppujen lopuks mitä mä niinku haluan elämältäni** ja onko nää asiat sitte, ne nyt, mulle vaan sattuu olemaan tärkeitä, mut et onko ne silleen. (Istunto 5)*

Mikko siirtyi käsittelemään läheisiä ihmissuhteitaan ja tapaansa olla suhteessa heihin. Mikko pohti rehellisyyteen ja luottamukseen liittyviä teemoja ihmissuhteissa, erityisesti sitä, voiko hän luottaa muihin ihmisiin. Mikon oli vaikea luottaa ihmisiin ja hän havaitsi muut lähinnä petollisina ja tunkeutuvina. Tällaista todellisuutta vastaan Mikko taisteli olemalla positiivinen, kontrolloitu ja tehokas:

*Mä oon nyt rakentanu tässä tätä ja miettiny, että tota miksi, et tullu sellasia ideoita, et että tavallaan **mä ehkä niinku epäilen ihmisiä ja että heillä on joku taka-ajatus**. Ja sillan mä koen niinku itseni, et **mä oon joku tuote, jonka pitää jollain tavalla ansaita, on se sitten tiedemaailmassa jotain pisteitä, markkoja töissä, et mulla on sellanen niinku tavallaan, on se semmonen jatkuva, vähän niinku kilpailu, mistä sitten kilpaileekaan ja sitte tossa puhuin siitä riippuvaisuudesta, et mä mietin niinku omia ihmissuhteita, ehkä ne on niinku ollukkin just sitä, että **mä oon pelänny sitä, minä tulen riippuvaiseksi jostakin**. Ja että tämmönen niinku luottamuspuola ja sit semmonen, niinkun täytyy jotenkin, niinkun **ansaita se olemassaolonsa oikeus**. (Istunto 5)***

Ensin Mikon oli vaikea käsitellä sitä, miten jännittäminen tuli esille parisuhteessa. Ajatuskin siitä, että läheisiin ihmissuhteisiin liittyviä sisältöjä käsiteltäisiin terapiassa, herätti Mikossa ahdistusta ja vastustusta. Toisaalta Mikko totesi, että on aika alkaa prosesoimaan myös näitä asioita:

Tuli vähän semmonen asenne, että piruakos tässä nyt vielä sitä ainutta asiaa, mikä mahdollisesti minulla, niinku, että minulla on nyt oikeus kokea, että se siinä, mä oon onnistunut, vaikka mä muuten nyt oonkin luuseri, ett ei kaiveta tästä mun ainoasta mihin niinkö ripustaa meikäläinen, ett ei nyt kaiveta tästäkin vielä niitä ongelmia.
(Istunto 6)

Mikko oli pyrkinyt ihmissuhteissaan riippumattomuuteen. Tämä näkyi vaikeutena sitoutua ja ylipäätään arvostaa ihmissuhteita. Mikolla oli nuoruudessa seurustelukumppaneita, mutta hän ei kyennyt sitoutumaan suhteisiin tunnetasolla. Seurustelusuhteet päättyivät Mikon aloitteesta. Tämä kuvasti pyrkimystä säilyttää ja ylläpitää pärjäävää ja riippumatonta käsitystä itsestä sekä suojausi hylätyksi tulemisen pelolta. Se olisi merkinnyt heikkouden ja riittämättömyyden tunteiden aktivoitumista, joita hän ei voinut sisällyttää minäkäsitykseensä. Minuus oli epämääräistä ja moniselitteistä, jolloin pitäytyminen täydellisyyden tavoittelussa antoi pysyvän ja jatkuvan tunteen minuudesta. Vasta avioliitossa Mikko pystyi pysyvään ja jakavaan ihmissuhteeseen, mutta tässäkin suhteessa Mikko pohti oliko hän riittävä ja pärjäävä sellaisenaan. Tässä oli taustalla toisaalta halu saada hyväksyntää läheisistä ihmisistä ja toisaalta pelko tulla petetyksi ihmissuhteissa:

*Mun mielessä liikku semmosia, että okei, jotain nuoruudessa ihmissuhteita oli, mutta oikeestaan emmä oo, niinkun tuntuu, että oonko mä arvostanu niitä, kunnes nyt sitten tavallaan, kun olen löytänyt sanoisinko omani. Aikaisemmin ne oli niitä, että mä en tehny aloitteita, oli seuralaisia, mut kyl taas sitte siinä vaiheessa nyt kun mä mietin, että missä mä tein alotteen, nii oli kyl sit siinä lopettamisessa, että **pelkäsinkö mä jotain niinku, että minut jätetään**. Sit mulle tulee sellasia ajatuksia, että miksen mä halunnu sitoutua. Ja koen, että aika mä **olin erittäin itsekäs**. Mä koen, että hän [vaimo] on aika sillä tavalla samanlainen ko minä. Mutta jos nyt sitte mietitään, niin*

*tällä hetkellä onkin sellaset ajatukset, että mä en oookkaan niin hyvä kun hän on. Eli kyllä mä tähän nykyseenkin suhteeseen peilaan ja tietyissä tilanteissa liittyy lähinnä ammatilliseen osaamiseen. **Että tunnen itseni heikommaksi ja siinä tulee sitten niinku se jännittäminen.** Mä en oo niinku no emmä tiedä, mähän en ees sanonu, tai kun puhuttiin missä mä tunnen itteni heikoksi, niin päinvastoin mä tunnen, että **mä saan sieltä semmosta hyväksyntää**, et hyvä kun sä sen sanoit, niinkun mä koen, että miehenä minun pitäisi olla toisenlainen. Mut tämmöset, kun pistin ylös, että tämmönen narsistisuus, itsekkyyys, tavallaan ihmissuhteiden kieltäminen. En tiiä onko ne ollu kieltämisiiä, mut ne ei oo mulle merkinny aikasemmin. (Istunto 6)*

Kuudennessa terapiaistunnossa Mikolle mahdollistui ajatus siitä, että hän voisi luopua kontrolliasenteestaan ja hyväksyä uusia puolia itsessään. Mikko myönsi tarpeensa tulla hyväksytyksi kaikkine puolineen: *“Justiisa niinku nyt huomaaki, että itsellä on myös näitä tarpeita, tarpeita tulla niinku hyväksytyksi ja tarpeita olla oma itsensä. Että ei halua niinkö vetää mitään roolia.” (Istunto 6)*. Samalla Mikko kuitenkin totesi, että hän ei kestä muiden palautetta, vaikka arvostikin rehellisyyttä ja avoimuutta. Tämän taustalla oli heikko itsetunto ja vaikeus hyväksyä itseään: *“Että nää arvot, tämmöset, että avoimuus, rehellisyys, mitä mä tossa äsken, luottamus, niin ne merkitsee, mutta kuiteskin mä ehkä sitten kuitenkin yritän niitä kieltää ja mielestäni koen, et mä en niinku itse ole semmonen, mitä mä toivoisin olevani ja sitten vaikea sitä myös vastaanottaa ja kyllä sitä itse, kyllä mä luulisin, että se lähtee siitä, että itsearviointikyvyyn puutteesta.” (Istunto 6)*

Mikon ajattelun ristiriitaisuus kuvasti sitä, että tämän teeman parissa työskentely oli vielä kesken. Tällainen yksilön kokemus ristiriita asenteessa itseen syntyy terapeutin kanssa luoduista uusista vaihtoehtoisista selitysmalleista ja on osa terapeutista prosessia. Ristiriidan ratkaisemiseksi yksilön täytyy muuttaa asennetta itseensä eli yksilön on arvioitava ja selitettävä kokemistaan uudella tavalla, jotta yhtenäinen ja jatkuva minuuden kokeminen säilyisi. Mikon minuuden syvätasolta tulevat tarpeet olla myös heikko pyrkivät esiin, mutta tietoinen minäkäsitys taisteli vielä ylläpitääkseen pärjäävää kuvaa itsestä. Mikolla oli edelleen pyrkimys kehittää itsensä “täydelliseksi”, joka hän mieles-

tään olisi ollut ilman jännittämistä. Mikko totesi, että *“on tosi vaikeeta myöntää, että ei voi olla paras tai yhtä hyvä kuin toiset.”* Jännittämisen eli heikkouden hyväksyminen ja liittäminen pysyvästi itseen tuntui edelleen minuutta uhkaavalta:

“Kyl mä tännekin tulin sillai, ett no niin nyt täällä minussa kehitty joku mikä on minun tavoitteenani, eikä niinkään, no, nyt tässä mä voisin arvioida näin, että mä oppisinkin hyväksymään tälläsenä kun olen, että kyllä mä koen sitä, että okei, kouluun mennään oppimaan sitä mitä opettaja sanoo, tänne tullaan Antero [terapeutti] sanoo (naurua, useat puhuvat päällekkäin). Esimerkiksi mulla on ollut ja ehkä sitä on nyt pikkusen tökätty, että se käsitys minussa on, huojahtaa, mutta tota, kyllä se niinku on 99 prosenttisesti ainakin vallalla.” (Istunto 6).

Mikon minäkäsitys ei ollut mukautunut vielä niin, että se olisi pystynyt sisällyttämään minän eri puolia koherentiksi kokonaisuudeksi. Mikko totesi uuden ajattelutavan, jossa hän voisi sisällyttää jännitystä itseen, aiheuttavan voimakasta ahdistusta. Tämä on tyypillistä vaiheessa, jossa minäkäsitys alkaa muuttua. Oivallus, että heikkous voi olla myös osa itseä (APES 4), oli käännekohta Mikon terapiassa: *“...mä oppisinkin hyväksymään tälläsenä kun olen...”*

Mikon kokemisen tapa alkoi muuttua monessa eri suhteessa. Hän oivalsi, miten jännitys oli kokonaisvaltainen asia elämässä. Aikaisemmin hän oli luullut jännittävänsä asioita ja tilanteita, mutta nyt hän ymmärsi, että hän jännittää myös näihin tilanteisiin liittyviä ihmisiä:

Ehkä niinku laajens sitä aikasempaa käsitystä, että mä jännitän niinku asioita ja tilanteita, jotka on mulla tärkeitä, nyt mulla sit, että okei, ne ihmiset, ja se on niinku sitä, että mä koen, että myös näistä läheisistäkin löyty jotain semmosia pointteja, niin se niinku tavallaan autto ymmärtämään, että se on se tärkeys, että kun kokee, se liittyy siihen tilanteeseen ja se liittyy mun tapaani reagoida niinku tärkeisiin. Ja myös aikasemmin mä olin ajatellu niitä niin, että tosiaan vaan se asia, mut nyt et myös niinku ihan yhtä tärkeitä voi olla ne ihmiset minulle. (Istunto 6)

Aikaisemmin Mikko oli pitänyt oikeutenaan arvostella muita ja muiden suorituksia. Hän oli nähnyt asioissa vain oman näkökulmansa, asettunut muiden yläpuolelle eikä ollut pystynyt ottamaan huomioon muita. Mikon kuva itsestään täydellisenä alkoi murtua ja minuutta suojaava pärjäävyyden tunne väistyä:

Ja jokaisessa on ne. Ne on ne omat, omat niinkun näkemykset ja tietysti, jos niihin on vielä perustelut, niin se on [epäselvä], mutta tota mitä toinen on sanomaan ootko sä pihalla, miten me voidaan sanoa, että oot tai et. Tämä oli siis sinun näkemyksesi, entäs mikä on sinun? Et kun osaistkin tehdä sitä niin. Musta ainakin tuntuu myös tää, jo tieto lisää semmosta tuskaa, että kun tavallaan odottaa, että ei mulla oo oikeutta sanoa toiselle, että se on väärin, jo pelkkä tietoisuus siitä niin ahdistaa. Nää, nää on niitä asioita, jotka tuntuu, että on tällä hetkellä vaikeita ja sitten mä luulen, että niihin varmaan liittyy myös sit tää tämmöseen, niinku tähän jännittämiseenkin. (Istunto 6)

Seuraavissa terapiaistunnoissa Mikko jatkoi näiden teemojen käsittelyä (APES 5), joka ei aiheuttanut enää niin paljon ahdistusta kuin aikaisemmin: *“tänään oli semmonen huomattavasti levollisempi olo kun niillä ensimmäisillä kerroilla ja nyt, nyt niinku tuli vähän niinkun semmonen olo, että voisko se johtua siitä, että hyväksyy, niinku sen kuinka tässä ryhmässä on. Ettei yritä olla, ollakkaan muuta, vaan on sitä, mikä sillä hetkellä on tarpeen.” (Istunto 7)*

Kielellisestä aineistosta on vaikea tavoittaa niitä tunteita, joita Mikko kävi muutosprosessissaan läpi. Syvätason muutosprosessin olennainen osa on tunteiden käsittely sekä tunteiden kokeminen eri nyansseilla ja eri intensiteeteillä. Terapian eteneminen viittaa siihen, että Mikko jatkoi syvätason muutosprosessia eli alkoi tunnistaa ja hyväksyä tunteita, jotka aikaisemmin olivat torjuttuja tai tiedostamattomia. Mikko hyväksyi tapansa tuntea ja kokea sekä uskalsi ilmaista erilaisia tunnetilojaan:

On ehkä vähän silleen herkkä ja aistii ja tai ainakin, että herkistynyt, sanotaan, että nyt mä oon ollut erittäin, erittäin kapea ja et, tälläkin hetkellä oon varmaan aika kapeakatseinen, mutta vähän oon kuiteskin herkistyny. (Istunto 7)

Ja sen niinkun hyväksyminen, että tähän mennessä sitä on vaan ajateltu niin, että näin en sais tuntea ja että tähän tää tilanne kaatuu, mutta nyt niinkun vaan sen, että oppia, oppia todellakin ja ajatella ne näin päin, niinku kääntää sen just että, ennen kun se oli huono vaihtehto, niin nyt se oiskin se, että uusi hyvä vaihtoehto. (Istunto 8)

Mikon asenne itseän muuttui sallivammaksi ja hän pystyi sisällyttämään heikkouteen liittyviä ajatuksia ja tunteita minäkäsitykseensä (akkomodaatio). Asenne itseän oli yhä positiivisempi ja optimistisempi:

Tämän vähän niinkun tajuaminen ja ymmärtäminen ja tiedostaminen, niin mun mielestä silleen, että, et siellä on sit se joku juttu ja minä nyt vaan satun olemaan sellainen. Musta tuntuu, että ihan tämänkin niinkun käsittely ja on sillä lailla auttanut, että kyl se nyt vaan sattuu, että mä oon just tällänen. Ja kuiteskin aika tyytyväinen sellasenaan tästä pienestä tietysti jännityksen tunteesta vois päästä eroon, niin sit vois olla täydellinen (nauraa). (Istunto 7)

Tää siis että loppujen lopuks, onko tää jännittäminenkään niinkun niin kauheen tärkeä asia, et, et sit jos siitä pääsis tai sitä ei olis, niin sit vois olla jotakin, jonkun vähän, et nyt mä oon silleen aika tyytyväinen, kun tuntuu, että tämä on se mun ongelmani. Mussahan voi olla ja todennäköisesti onkin paljon suurempiakin vikoja. Mut onneks mä en niitä oo tiedostanut, ni emmä, ajattelen tätä tällä lailla. Et tulee semmonen sitte joku loppujen lopuks pikkusen hyvä olo, että kun tietää, et kukaan ei varmaan oo aivan supertyyppi, niin nyt niinku hyväksyy sen ja ajattelee, no, näine vikoineenkin mulla on sitte oikeus olla ylipäättänsä olemassa. (Istunto7)

Samalla Mikko pohti uusia mahdollisia tapoja olla jännittävässä tilanteissa:

Että hyväksyä niinku kaikki tilanteet niin, että sieltä saa kokemuksia, vähän semmosella positiivisella asenteella. Jos niinku ajattelee sitä, mitä ennen ois ajatellu, että no voi ei, en koskaan ennen jännittänyt näin paljon, ajatellaankin nii, että jukra, koskaan ennen tosiaankaan en oo näin jännittävää tilannetta kokeillu tai kokenut, et, et ajattelis sitäkin positiivisesti, että taas itsestäni jotain uutta, tai siitä tilanteesta jotain uutta sain. (Istunto 8)

Yhdeksännessä istunnossa Mikko saavutti alussa kuvaamamme ratkaisun ongelmalliseen kokemiseensa, jolloin hän hyväksyi aikaisemmin minästä torjutut heikkouden ja pärjäämättömyyden tunteet. Yhdeksännen istunnon jälkeen Mikko kirjoitti päiväkirjaan:

*“Nyt tuntuu, että istunnoista alkaa olla hyötyä. Tämä elämä on edelleenkin kovin kiireellistä, ettei ehdi juuri pysähtymään, miettimään, mutta jotenkin **asenne itseeni on muuttunut hyväksyvämmäksi** ja toisia kohtaan avoimemman rehelliseksi. Kylläkin edelleenkin selitän kovasti tekemisiäni ja suunnittelen, vaikka ei ne toteudu suunnitelmien mukaan, mutta myös **ennakkoluuloisuus ja ylimääräinen viimeistely on vähentynyt**. Olen nyt myös paljon enemmän suoraan yhteydessä muihin asianosaisiin, oli asia mikä tahansa. Soittelen, juttelen ja otan eri tavalla aikaisempaa nopeammin ja helpommin pienissäkin asioissa yhteyttä muihin. Eihän ne yhteydenotot kovinkaan mullistaviin asioihin johda, mutta jo pelkkä puhuminen asian vierestäkin auttaa asioiden käsittelyssä (lähinnä omassa päässä) ja niin ne menettävät merkityksensä eivätkä enää myöhemmin saa niin suurta merkitystä jossain alitajunnassa. Esittelen esim. keskeneräisiä asioita, vaikka tiedän etteivät ne vielä ole valmiit, mutta se ei enää ole niin tärkeää. **Se kylläkin on edelleen, että mitähän muut ajattelevat, valitettavasti.**” (Päiväkirja 29.11.1996)*

ISTUNNOT/ APES	KOGNITIIVINEN TASO: TEEMAT	EMOTIONAALINEN TASO	BEHAVIORAALINEN TASO
1	APES 1 Puuteellisuuden kokeminen "En ole täydellinen, tää on puute"	Ahdistus "Vaikea kertoa jännittämisestä muille, myös itselle"	Jännityksen peittäminen, kontrolloitu käytös
2			
3	APES 2 Tunne-elämän kapuden (kontrolli ja tukahduttaminen) tunnistaminen "Tunteiden osoittaminen on vaikeeta"	Ahdistus kasvaa	
4			
5	APES 3 Täydellisyyspyrkimyksen tunnistaminen "Ihmisarvo ei riipu suorituksista" "Itsearvostuksen puute" > Sallivampi asenne itseen	Ahdistus vähenee > Itsensä tarkastelu etäännettä	Jännityksen jakaminen, oleminen uudella tavalla jännittämissä tilanteissa
	APES 3.5 Arvojen ja asenteiden pohittaminen Miellyttämisyryrkmyksen tunnistaminen "Tavallaan on niinku helpompi myötällä"		
6	APES 4 Ihmissuhteiden käsittely Tarve tulla hyväksytyksi sellaisenaan Ristiriita: tarve olla heikko - halu olla vahva > Kontrolliasenteesta luopuminen	Ahdistus kasvaa "Ei nyt kaiveta tästäkin vielä niitä ongelmia"	
7	APES 5 Jännityksen näkeminen laajemmin > Teemojen integraatio, itsensä hyväksyminen "Minä nyt vaan satun olemaan sellainen"	Ahdistus poistuu > Tunteet tulevat esiin ja niitä voi käsitellä	
8			
9			
10			
11	APES 6 Sallivampi minäkäsitys "On oikeus olla tiettyssä asiassa heikko"		Luottamuksellinen suhde ihmisiin, avoin tunteiden ilmaisu
	APES 6.5		

KUVA 3. Terapiaprosessin eteneminen.

POHDINTA

Tutkimuksessa selvitimme myönteisen muutoksen näyttäytymistä sosiaalisen jännittäjän persoonallisessa merkitysorganisaatiossa. Löysimme aineistosta Guidanon (1991, 1996) esittämät sosiaalisen jännittäjän psyyken rakenteeseen kuuluvat teemat, joita ovat täydellisyyspyrkimys ja itsen määrittäminen muiden kautta. Lisäksi keskeiseksi teemaksi aineistosta nousi tunne-elämän kapeus ja kontrollointi. Ongelmalliseen kokemiseen liittyvien teemojen työstäminen eteni assimilaatiomallin kuvaamien vaiheiden mukaan APES 6.5 tasolle. Tutkimme miten teemojen muuttuminen (kuva 2) edesauttoi myönteistä terapeutista muutosta ja tarkastelimme samalla assimilaatiomallin soveltuvuutta Guidanon teoriaan pohjautuvan muutosprosessin tutkimisessa.

Tutkimuksemme perusteella tutkimushenkilömme pyrki korkean vaatimustasonsa avulla ylläpitämään koherenttia minuuden kokemista ja sulkemaan pois minuuden syvältä tasolta tulevat heikkouden ja avuttomuuden tunteet. Hyväksyttävän minäkäsityksen ylläpitämisen mekanismeina olivat tukeutuminen ulkoisiin standardeihin sekä pyrkimys säädellä itseä koskevia mielipiteitä. Yksilö koki muiden mielipiteet tärkeinä, koska positiivinen palaute tuki vallitsevaa, pärjäävää minäkäsitystä. Välittömän heikkouden kokemisen torjuminen minäkäsityksestä aiheutti tunne-elämän kapeutumista, jolloin kaikki tunteet koettiin uhkaavina. Koska yksilö ei pystynyt rakentuneen minäkäsityksensä sallimisessa rajoissa selittämään kokemistaan, koki hän psyykkistä ahdistusta ja stressiä. Tämä näyttäytyi haitallisena jännittämisenä esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa, joissa yksilön minuutta määrittävä rakenne aktivoitui. Terapiassa tutkimushenkilömme käsitteli erityisesti korkeaan vaatimustasoonsa liittyvää täydellisyyspyrkimystä. Terapeuttisessa työkentelyssä terapeutti vahvisti vallitsevan minäkäsityksen ja välittömän kokemisen välistä ristiriitaa muun muassa käsittelemällä sosiaaliin tilanteisiin liittyviä syvimpiä uhkakuivia. Tämä pakotti yksilön rakentamaan vaihtoehtoja ja sallivampaa asennetta itsen, jossa heikkouden, avuttomuuden ja pärjäämättömyyden tunteet liitettiin osaksi minäkäsitystä. Täydellisyyspyrkimys -teemassa tapahtunut assimilaatio johti oireiden helpottumiseen. Samalla tunteet menettivät uhkaavaa merkitystään ja yksilö uskalsi rohkeammin elää erilaisia tunteita itsessään.

Koska sopivaa menetelmää muutosprosessin syvälliseen ymmärtämiseen ei ole vielä kehitetty, oli tutkimuksemme luonteeltaan kokeilevaa. Tutkimuksemme osoitti, että Stilesin kuvaamalla assimilaatioanalyysillä voidaan todentaa terapeutista muutosta Guidanon esittämässä persoonallisessa merkitysorganisaatiossa. Vaikka assimilaatioanalyysi on tarkoitettu muutoksen eri vaiheiden tutkimiseksi, mielestämme sitä voidaan käyttää menetelmänä teoreettisen merkitysorganisaatiossa tapahtuvan muutosprosessin ilmentämisessä. Seuraamalla assimilaatioanalyysin vaiheita suuresta määrästä tekstuaalista aineistoa oli mahdollista erottaa muutosprosessille olennaiset sisällöt. Assimilaatioanalyysi ohjasi meitä kiinnittämään huomiota muutosprosessin kognitiivisiin, behavioraalisiin sekä emotionaalisiin aspekteihin, jotka kaikki ovat keskeisiä terapeuttille muutokselle. Cummingsin ym. (1994) tutkimus muutoksesta lyhytterapiassa tukee näkemystä muutosprosessin kokonaisvaltaisuudesta. Cummings ym. (1994) totesivat, että terapeutin muutos on prosessi, jossa asiakkaan itseymmärrys kasvaa oivallusten myötä, asiakas kestää paremmin ahdistusta tuottavia tunteita ja ymmärtää niiden rakentumisen sekä kokeilee uusia adaptiivisia käyttäytymismuotoja. Terapiatutkimuksessa yksilöä täytyy tutkia kokonaisvaltaisesti, sillä psyyken eri dimensiot ovat sidoksissa toisiinsa. Assimilaatioanalyysissä tämä on mahdollista, koska aineistona voidaan käyttää kaikkea saatavilla olevaa materiaalia (Stiles, 1996). Tällä tavoin saadaan monipuolisesti tietoa muutoksen etenemisestä eri tasoilla sekä terapiassa että sen ulkopuolella.

Assimilaatioanalyysissä käsitelimme Guidanon teorian mukaisen merkitysorganisaation keskeisiä ulottuvuuksia Stilesin kuvaamina teemoina. Teemojen etsiminen ja tarkastelu aineistosta oli hedelmällistä, koska halusimme tutkia Guidanon teorian kattavuutta sosiaalisen jännittäjän persoonallisessa merkitysorganisaatiossa. Fenomenoginen tutkimusote ei olisi sopinut tutkimusmenetelmäksemme, sillä teorian testaaminen ei kuulu fenomenologiseen ajatteluun. Koska terapia oli ohjauksellinen ryhmäterapia, myös merkittäviä hetkiä terapiassa (Elliott & Shapiro, 1992; Rice & Greenberg, 1984; Wiseman, 1992) olisi ollut vaikea löytää. Yksittäisen episodien tutkiminen ei olisi myöskään mahdollistanut koko terapiaprosessin ymmärtämiseen pyrkivää analyysiä.

Tutkimuksemme perusteella assimilaatioanalyysin puutteena on se, että ilman teoreettisen viitekehyksen tukea analyysi jää ilmiön kuvaamisen tasolle. Se ei yksinään lisää tietoa muutosprosessin mekanismeista tai sen dynamiikasta. Assimilaatioanalyysissä

ongelmana on myös se, että sen avulla analysoidaan ainoastaan tekstuaalista materiaalia. Tällöin tutkittavan ei-kielelliset ilmaisut ja prosessit jäävät tarkastelun ulkopuolelle. Pitäytyminen tutkittavan tuottamassa kielellisessä aineistossa ei tuo kaikkea hänen kokeemaansa esille.

Tutkimuksessa arvioimme kuinka kattavasti Guidanon teoria kuvaa sosiaalisen jännittäjän psyyken rakennetta. Tunne-elämän kapeus ja kontrolli on teema, jota Guidano pitää osana foobista merkitysorganisaatiota. Tämän teeman ilmeneminen sosiaalisen jännittäjän merkitysorganisaatioissa ei tue Guidanon prosessidiagnostiikkaa. Tutkimuksemme perusteella merkitysorganisaatioita voidaan pitää päällekkäisinä ja toisiinsa liittyvinä. Guidano (1996) toteaa, että yksilöllä voi olla useita merkitysorganisaatioita rinnakkain. Niiden ilmeneminen riippuu yksilön minärakenteen joustavuuden ja käsitteellisyys tasosta. Koska merkitysorganisaatiot ovat päällekkäisiä ja potentiaalisia kaikilla yksilöillä, muodostuu Guidanon luokittelun mielekkyys kyseenalaiseksi. Tutkimuksemme osoitti, että luokittelua on vaikea todentaa eikä se anna tarpeeksi tilaa yksilölliselle variaatiolle. Lisäksi prosessidiagnostiikka on ristiriidassa konstruktivistisen ajattelutavan kanssa, joka välttää kategorisointia ja kliinistä luokittelua. Muun muassa Greenberg (1997) toteaa, että psyyken prosessiluonteen kuvaaminen on keskeisempää kuin psyyken rakenteiden luokittelu.

Guidanon teoria on heuristinen malli, joka on rakentunut kliinisen kokemuksen sekä aikaisemman teoreettisen tiedon (Piaget, Popper, Kuhn, Bandura, Beck, Weimer, Bowlby) ja tutkimustulosten varaan. Vaikka Guidano on konstruktivisti, hänen teoriansa on deterministinen. Hän kuvaa merkitysorganisaatioiden synnyn erilaisten kehityskulkujen kautta ja esittää merkitysorganisaatioiden rakenteen ja dynamiikan spesifisti. Guidanon (1991) psyyken rakennetta ja dynamiikkaa kuvaavaa teoriaa on vaikea operationaalistaa ja todentaa tutkimuksen keinoin. Esimerkiksi monet Guidanon käyttämät käsitteet jäävät epämääräisiksi ja abstrakteiksi. Huolimatta käsitteiden epätarkkuudesta ja empiristisen tuen puutteesta Guidano on esittänyt osuvia ja keskeisiä minuuteen ja interpersoonallisiin suhteisiin liittyviä eksistentiaalisia dimensioita, joiden tunnistaminen auttaa tietystä ongelmasta kärsivän yksilön kohtaamista ja siten edistää terapeutista muutosta. Näiltä osin Guidanon teoria on käyttökelpoinen metateoria, joka ohjaa terapeutin työskentelyä.

Konstruktivismin mukaan tieto on merkityksellistä sen käyttökelpoisuuden eikä sen objektiivisuuden, yleistettävyyden tai totuudenmukaisuuden kautta.

Tutkimuksemme osoitti, että kaikkien terapiassa ilmenevien ongelmallista kokemista sisältävien teemojen muutos ei ole välttämätöntä myönteisessä muutosprosessissa. Tutkimuksemme tukee Stilesin ym. (1992) tekemää havaintoa, jonka mukaan terapia voi olla menestyksellistä, vaikka teemat assimiloituvat eri asteisesti ja eri tahtiin. Tutkimuksemme perusteella oletamme, että yksilöllä on minäsysteemin koherenssin ja jatkuvuuden kannalta keskeisiä perusprosesseja. Minäsysteemille olennaisten, perusprosesseihin liittyvien, teemojen muutos johtaa subjektiiviseen kokemukseen terapian tuloksellisuudesta sekä helpottaa oireita. Kaikkien ongelmalliseen kokemukseen liittyvien teemojen ei tarvitse muuttua. Aineistostamme nousi esille itsen määrittäminen muiden kautta, jota Guidano pitää sosiaalisen jännittäjän merkitysorganisaation keskeisenä teemana. Terapian edetessä teema ei kuitenkaan assimiloitunut täysin, vaan aiheutti edelleen ongelmallista kokemista. Tutkimuksemme perusteella oletamme, että teema ei ollut keskeinen minäsysteemin rakenteessa, jolloin minuuden perusprosesseissa keskeisen ongelmallisen kokemisen eli tunne-elämän kapeuden ja kontrollin sekä täydellisyyspyrkimyksen ratkaiseminen jo yksinään oli tuloksellista ja johti adaptiiviseen muutokseen.

Päätimme tutkia ongelmallisen kokemisen muutosta integroimalla aineistosta löytyneet keskeiset teemat. Tämä johtui siitä, että ongelmalliseen kokemukseen liittyvät teemat ovat päällekkäisiä ja liittyviä toisiinsa, joten yksittäisen teeman muutosta olisi ollut vaikea tarkastella. Tutkimustulokset olisivat voineet olla erilaisia, jos olisimme poimineet aineistosta yhden teeman kerrallaan analysoitavaksi. Olisi ollut mielenkiintoista selvittää, olisiko yksittäisten teemojen muutosprosesseja analysoimalla voitu tavoittaa kokonaisvaltainen näkemys yksilön psyyken rakenteiden muutoksesta.

Stilesin ym. (1990) mukaan assimilaatioanalyysin tutkimusote on uutta-etsivä (discovery-oriented). Vaikka käytimme tutkimuksessamme taustateorianaan Guidanon teoreettista viitekehystä sosiaalisen jännittäjän psyyken rakenteesta ja dynamiikasta, pyrimme hahmottamaan tutkittavat teemat hermeneuttisesti ilman ennakko-oletuksia. Olimme tietoisia taustaoletuksistamme ja pyrimme olemaan sensitiivisiä aineistolle. Luimme aineistoa itsenäisesti läpi teemojen löytämiseksi ja päädyimme yksimielisesti samoihin keskeisiin teemoihin. Aineiston analyysissä työskentelimme yhdessä ja pyrimme kon-

sensukseen ratkaisemalla tulkinnalliset erimielisyytemme keskustelemalla. Stiles ym. (1991) toteavat, että ei ole olemassa yhtä objektiivista tapaa määrittää ja ymmärtää yksilön ongelmallista kokemista. Riittävä eläytyminen tapaukseen edesauttaa yksilön prosessien tavoittamista.

Tavoittaaksemme psyyken syvätason prosesseja, valitsimme tutkimusotteeksi tapaustutkimuksen. Konstruktivistisessa terapiatutkimuksessa tapaustutkimus on yleinen menetelmä muutosprosessin tarkastelussa, koska kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin ei saada adekvaattia tietoa muutosprosessin luonteesta (Mahoney, 1995; Neimeyer, 1995). Tapaustutkimus on sensitiivinen tutkittavan yksilölliselle variaatiolle, mutta sen ongelmana on tulosten yleistettävyyys. Kliiniset ryhmät ovat aina heterogeenisia: tutkimalla tiettyä kliinistä ryhmää on mahdollista löytää ryhmälle yhteisiä perusprosesseja, mutta niiden ulkopuolelle jää aina yksilöllistä variaatiota. Tutkimushenkilömme oli akateemisesti koulutettu, ja hän pystyi ilmaisemaan itseään sujuvasti sekä ottamaan itselleen tilaa terapeuttisessa työskentelyssä. Hänen ongelmansa ei ollut kroonistunut ja hän pystyi jossain määrin kohtaamaan jännittäviä tilanteita. Tällöin lähtökohdat terapeuttiselle muutokselle olivat hyvät. Tuloksellisuustutkimusten yhteydessä on yleisesti todettu asiakkaiden taipumus miellyttää terapeuttia. Jo sosiaalisen jännittäjän persoonalliseen merkitysorganisaatioon kuuluva miellyttämisyrittäminen saattoi vaikuttaa aineistoomme ja analyysiimme. Tapaustutkimuksen luonteesta johtuen tutkimustulokset ovat suuntaa antavia eikä niitä voida yleistää kaikkiin sosiaalisiin jännittäjiin. Ne kuvaavat muutosprosessia ainoastaan tutkittavalla yksilöllä.

Terapian ryhmämuotoisuus vaikutti tutkimusaineistoomme. Analyysissä oli vaikea erottaa ryhmän vaikutus yksilön omasta prosessoinnista. Yksilön tunne-elämän todentaminen oli ongelmallista, koska tunteiden käsittely ja ilmentäminen ryhmässä oli harvoin täysin avointa. Lisäksi yksilöllä oli ryhmässä vähemmän tilaa työskennellä ääneen, joten aineisto jäi osittain niukaksi. Ongelmien ratkaisemiseksi pyrimme haastatteluilla rohkaistamaan yksilöä ilmaisemaan kokemuksiaan terapiasta ja puhumaan ääneen terapian herättämistä ajatuksista ja tunteista. Tutkimuksemme osoitti haastattelujen käytön hyödylliseksi, sillä suuri osa analyysissä käyttämästämme materiaalista on peräisin haastatteluista.

Laadullisessa tutkimuksessa on keskeistä kiinnittää huomiota tulosten raportointiin. Tutkimusraportissamme terapeuttinen muutos näyttäytyy lineaarisena. Muutos on kuitenkin dynaamista ja heilahtelevaa; siinä vaihtelevat muutoksen ja stabiiliuden jaksot (Mahoney, 1991; Rice & Greenberg, 1991). Tutkimuksessamme tämä ilmeni, kun reliabiliteetin lisäämiseksi analysoimme useita eri lähteitä. Tutkimalla ainoastaan terapiaistuntoja, emme olisi saaneet tietoa terapian ulkopuolella tapahtuvasta prosessoinnista emmekä siitä, miten muutoksen eri jaksot vaihtelivat terapian kuluessa. Muutosprosessin kuvauksessa raportoimme ne episodit, jotka mielestämme olivat keskeisiä terapian etenemiselle. Pieni osa valituista episodeista ei liity suoranaisesti keskeisiin teemoihin. Päätimme kuitenkin sisällyttää ne tulososaan, koska ne auttavat ymmärtämään terapeutista muutosprosessia.

Muutosprosessin edellytyksiä ymmärretään jo varsin hyvin. Silti tutkimuksesta puuttuvat menetelmät myönteisen muutoksen dynamiikan todentamiseksi. Tutkimustiedon perusteella ei pystytä ennustamaan sitä, kuka hyötyy terapiasta ja miksi hän hyötyy siitä. Tutkimuksemme mukaan muutos on prosessi, jossa sekä emotionaaliset, kognitiiviset että behavioraaliset aspektit ovat erottamattomasti toisiinsa liittyneitä. Tulevaisuudessa tulisi kehittää tutkimusmenetelmiä, joiden avulla on mahdollista todentaa muutoksen holistisuutta ja transaktiivisuutta sekä psyyken syvä- ja pintatason välistä dynamiikkaa.

Huolimatta laadulliseen tutkimukseen liittyvistä ongelmista, useat perusteelliset tapaustutkimukset paljastavat keskeisiä terapeuttisia muutosprosesseja. Stiles (1993) toteaa, että useiden tapausten tutkiminen auttaa ymmärtämään laajempia sosiaalisia ilmiöitä. Tällä tavoin saatu tutkimustieto on käyttökelpoista kliinisessä työssä. Se auttaa terapeutia muodostamaan viitekehyksen asiakkaan muuttuvan kokemisen ymmärtämiseksi. Ihmisten prosessien tutkimuksessa on mahdotonta päästä eksaktin tieteen vaatimaan objektiivisuuteen ja ennustettavuuteen. Ihmistieteiden luonne ei pysty koskaan poistamaan epävarmuustekijöitä, jotka ovat ominaisia kaikelle olemassaololle. Siksi laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ilmiöiden ymmärtäminen ja näkyväksi tekeminen.

LÄHTEET

American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. DSM-IV. (4th Ed.), Washington, DC: American Psychiatric Association.

Belenky, M. F., Clinchy, B. M., Goldberger, N. R. & Tarule, J. M. (1986). Women's ways of knowing. New York: Basic Books.

Clarke, K. M. (1989). Creation of meaning: An emotional processing task in psychotherapy. Psychotherapy, 26, 139-148.

Clarke, K. M. (1991). A performance model of the creation of meaning event. Psychotherapy, 28, 395-401.

Cummings, A. L., Hallberg, E. T. & Slemon, A. G. (1994). Templates of client change in short-term counseling. Journal of Counseling Psychology, 41, 464-472.

DiGiuseppe, R., McGowan, L., Sutton Simon, K. & Gardner, F. (1990). A comparative outcome study of four cognitive therapies in the treatment of social anxiety. Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy, 8, 129-146.

Elliott, R. & Shapiro, D. A. (1992). Client and therapist as analysts of significant events. Teoksessa S. Toukmanian & D. Rennie (toim.), Psychotherapy process research. Paradigmatic and narrative approaches. California: Sage Publications.

Engle, D., Beutler, L. & Daldrup, R. (1991). Focused expressive psychotherapy: Treating blocked emotions. Teoksessa J. D. Safran & L. S. Greenberg (toim.), Emotion, psychotherapy, and change. New York: Guilford Press.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1996). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta.

Foa, E. B. & Kozak, M. J. (1991). Emotional Processing: Theory, research, and clinical implications for anxiety disorders. Teoksessa J. D. Safran & L. S. Greenberg (toim.), Emotion, psychotherapy, and change. New York: The Guilford Press.

Greenberg, L. S. (1992). Task analysis. Identifying components of intrapersonal conflict resolution. Teoksessa S. G. Toukmanian & D. L. Rennie (toim.), Psychotherapy process research. Paradigmatic and narrative approaches. London: Sage Publications.

Greenberg, L. S. (1997). Psykoterapia -kurssi 9. 6. - 13. 6. 1997. Helsinki.

Greenberg, L. S. & Foerster, F. S. (1996). Task analysis exemplified: The process of resolving unfinished business. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64, 439-446.

Greenberg, L. S. & Newman, F. L. (1996). An approach to psychotherapy change process research: Introduction to the special section. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64, 435-438.

Greenberg, L. S. & Safran, J. D. (1987). Emotion in psychotherapy. New York: Guilford Press.

Greenberg, L. S. & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. American psychologist, 44, 19-29.

Grönfors, M. (1982). Kvalitatiiviset kenttätutkimukset. Juva: WSOY.

Guidano, V. F. (1987). Complexity of the self. A developmental approach to psychopathology and therapy. New York: Guilford Press.

Guidano, V. F. (1991). The self in process. Toward a post-rationalist cognitive therapy. New York: Guilford Press.

Guidano, V. F. (1995). A constructivist outline of human knowing processes. Teoksessa M. Mahoney (toim.), Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research and practice. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Guidano, V. F. (1996). Kognitiivis-konstrukttiivinen psykoterapia -kurssi Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella 16. 9 - 18. 9. 1996. Jyväskylä.

Guidano, V. F. & Liotti, G. (1983). Cognitive processes and emotional disorders. A structural approach to psychotherapy. New York: Guilford Press.

Heimberg, R. G., Dodge, C. S., Hope, D. A., Kennedy, C. R., Becker, R. E. & Zollo, L. J. (1990). Cognitive-behavioral group treatment for social phobia: a comparison with a credible placebo control. Cognitive and Therapy Research, 14, 1-23.

Heimberg, R. G., Salzman, D. G., Holt, C. S. & Blendell, K. A. (1993). Cognitive-behavioral group treatment for social phobia: effectiveness at five-year follow-up. Cognitive and Behavior Research, 17, 325-339.

Korpiluoma, H. & Liljander, J. (1994). Sosiaalisen fobian hoito: kognitiivis-konstruktiiivinen tarkastelu. Jyväskylän yliopisto. Psykologian pro gradu -tutkielma.

Lehtovaara, M. (1992). Subjektivinen maailmankuva kasvatustieteellisen tutkimuksen kohteena: kasvatuksen filosofian pohdintaa ja kasvatustieteen filosofian kehittelyä Lauri Rauhalan eksistentiaalisen fenomenologian pohjalta. Tampere: Kangasalan Kirjapaino.

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1990). Judging the quality of case study reports. Qualitative Studies of Education, 3, 53-59.

Lyddon, W. (1990). First- and second-order change: Implications for rationalist and constructivist cognitive therapies. Journal of Counseling and Development, 69, 122-128.

Mahoney, M. J. (1988) Constructive metatheory: I. Basic features and historical foundations. International Journal of Personal Construct Psychology, 1, 1-53.

Mahoney, M. J. (1991). Human change processes. The scientific foundations of psychotherapy. New York: Basic Book, Inc.

Mahoney, M. J. (1995). The cognitive and constructive psychotherapies: contexts and challenges. Teoksessa M. J. Mahoney (toim.), Cognitive and constructive psychotherapies. Theory, research, and practice. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Mahoney, M. J., Miller, H. M. & Arciero, G. (1995). Constructive metatheory and the nature of mental representation. Teoksessa M. J. Mahoney (toim.), Cognitive and constructive psychotherapies. Theory, research, and practice. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Martin, J. (1992). Cognitive-mediational research on counseling and psychotherapy. Teoksessa S. Toukmanian & D. Rennie. (toim.), Psychotherapy process research. Paradigmatic and Narrative approaches. California: Sage Publications.

Neimeyer, R. A. (1995). An appraisal of constructivist psychotherapies. Teoksessa M. J. Mahoney (toim.), Cognitive and constructive psychotherapies. Theory, research, and practice. New York: Springer Publishing Company, Inc.

- Perttula, J. (1995). Kokemuksen tutkimuksen luotettavuudesta. Kasvatus, 1, 39-47.
- Perttula, J. (1996). Deskriptio ja tulkinta: psykologin avaimia kokemukseen. Psykiologia, 31, 9-18.
- Piaget, J. (1954). The construction of reality in the child. New York: Basic Books, Inc.
- Piaget, J. & Inhelder, B. (1969). The psychology of the child. London: Routledge & Kegan Paul.
- Polkinghorne, D. E. (1988). Narrative knowing and humane sciences. Albany: State University of New York Press.
- Reed, J. R., Patton, M. J. & Gold, P. B. (1993). Effects of turntaking sequences in vocational test interviews. Journal of Counseling Psychology, 40, 144-155.
- Rice, L. N. & Greenberg, L. S. (1984). Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapy process. New York: Guilford Press.
- Rice, L. N. & Greenberg, L. S. (1991). Two affective change events in client-centered therapy. Teoksessa J. D. Safran. & L. S. Greenberg (toim.), Emotion, psychotherapy and change. New York: Guilford Press.
- Rütschi- Herrmann, E. & Campbell, S. F. (1973). Piaget: Dictionary of terms. New York: Pergamon Press, Inc.
- Safran, J. D. & Greenberg, L. S. (1991). Affective change process: A synthesis and critical analysis. Teoksessa J. D. Safran & L. S. Greenberg (toim.), Emotion, psychotherapy and change. New York: Guilford Press.
- Stiles, W. B., Elliott, R., Llewelyn, S., Firth-Cozens, J. A., Margison, F. S., Shapiro, D. A. & Hardy, G. (1990). Assimilation of problematic experiences by clients in psychotherapy. Psychotherapy, 27, 411-420.
- Stiles, W. B., Morrison, L. A., Harper, H., Shapiro, D. A., Haw, S. K. & Firth-Cozens, J. (1991). Longitudinal study of assimilation in exploratory psychotherapy. Psychotherapy, 28, 195-206.
- Stiles, W. B., Meshot, C. M., Anderson, T. M. & Sloan, Jr. W. W. (1992). Assimilation of problematic experiences: The case of John Jones. Psychotherapy Research, 2, 81-101.

- Stiles, W. B. (1993). Quality control in qualitative research. Clinical Psychology Review, 13, 593-618.
- Stiles, W. B. (1996). Semiosis in psychotherapy. Psykoterapiatutkimuksen menetelmäkurssi. 20. 5. - 1. 6. 1996. Valamo.
- Stiles, W. B. & Leiman, M. (1997). Assimilaatioanalyysi -kurssi Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella. 13. 8. - 14. 8. 1997. Jyväskylä.
- Tesch, R. (1990). Qualitative research analysis and software tools (2nd Ed.), London: The Falmer Press.
- Toukmanian, S. & Rennie, D. (1992). Psychotherapy process research. Paradigmatic and narrative approaches. California: Sage Publications.
- Watson, D. & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33, 448-457.
- Wiseman, H. (1992). Conceptual-based interpersonal process recall (IPR) of change events. What clients tell us about our micro theory of change. Teoksessa S. Toukmanian & D. Rennie (toim.), Psychotherapy process research. Paradigmatic and narrative approaches. California: Sage Publications.

LIITTEET

Liite 1

1. Kuvaa, mikä oli sinulle kaikkein tärkeintä tässä istunnossa? (Miten se tuli esille tässä istunnossa?)
2. Mikä istunnossa oli sellaista, joka auttoi sinua oman jännityksesi ymmärtämisessä?
3. Mikä oli sellaista, jota itse voisit käyttää/ josta olisi sinulle hyötyä vaikeissa ja jännitystä tuottavissa tilanteissa?
4. Mitä aikaisemmista käsityksistäsi poikkeavaa tuli esille tässä istunnossa liittyen jännityksen ymmärtämiseen ja sen vähentämiseen?

Mieti istuntojen välillä näitä samoja asioita, ja jos mieleesi tulee jotain näihin liittyvää, kirjoita se päiväkirjaasi.

Jos istunnon pohjalta herää jotain merkittäviä ja sinulle tärkeitä asioita, niin kirjoita nekin päiväkirjaasi.

7. Olen rentoutunut, kun jut-
telen vastakkaista sukupuolta
olevan henkilön kanssa. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Pyrin välttämään tuntemat-
tomien ihmisten kanssa puhu-
mista. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Jos minulla on mahdollisuus
tavata uusia ihmisiä, niin
teen sen mielelläni. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Tunnen itseni hermostuneeksi
tai jännittyneeksi sosiaalisissa
tilanteissa, joissa on molempia
sukupuolia. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Olen hermostunut tuntemattomien
ihmisten seurassa. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Tunnen itseni rentoutuneeksi
ollessani ihmisryhmässä. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Haluan yleensä pois ihmisten
seurasta. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14. Tunnen oloni epämiellyttäväksi
ollessani tuntemattomien ihmis-
ten seurassa. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Olen rentoutunut, kun tapaan

henkilön ensimmäistä kertaa. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Tunnen oloni hermostuneeksi

ja jännittyneeksi, kun minut

esitellään jollekin ensimmäistä

kertaa. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Menen sisään huoneeseen,

vaikka se olisikin täynnä tunte-

mattomia ihmisiä. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. En mielelläni liity suureen

ihmisryhmään. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Kun esimieheni tai muu vas-

taava haluaa keskustella kans-

sani, teen sen mielelläni. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Olen hermostunut ollessani

ihmisryhmässä. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Minulla on taipumus vetäytyä

ihmisten luota. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Minua ei häiritse jutella ihmi-

sille juhlissa tai muissa sosiaa-

lisissa tilanteissa. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. Olen vain harvoin rentoutunut

suurissa ihmisjoukoissa. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. Keksin tekosyitä välttääkseni

sovittuja tapaamisia. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25. Otan asiakseeni esitellä ihmisiä toisille.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. Pysin välttämään sosiaalisia tilanteita, jotka ovat virallisia.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27. Menen kaikkiin sovittuihin sosiaalisiin tapahtumiin.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. Minun on helppo rentoutua muiden seurassa.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kuvaa, mikä on sinulle tällä hetkellä elämässäsi vaikeinta ja ongelmallisinta? _____

Arvioi edellä kuvamasi haittaavan asian häiritsevyyssaste.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liite 3

Hei!

Jyväskylä 7. 5.1997

Tässä kevään edetessä ja kesän kynnyksellä haluamme palata gradu-työhömmme liittyen tutkiskelemaan sitä, mitä Teille ryhmäläisille tällä hetkellä kuuluu, ja miten olette edenneet työskentelyssä näiden "jännien" asioiden parissa. Tämän johdosta pyydämme, että syventyisit vielä pohdiskелеmaan seuraavia kysymyksiä. Voit miettiä niitä esim. työsi, vapaa-aikasi ja ihmissuhteidesi kannalta, ja vertailla kuinka näkökulmasi ovat kenties muuttuneet terapian aikana ja sen jälkeen.

1. Miten käyttäytymisesi jännittävässä tilanteissa on muuttunut terapian seurauksena?

Esim. voit vertailla toimintatapojasi ennen terapiaa ja sen jälkeen.

2. Miten ajatuksesi itsestäsi ja muista ovat muuttuneet niissä tilanteissa, joissa koet jännitystä? Anna esimerkki.

3. Miten suhtaudut jännityksen tunteisiin? Onko tapahtunut muutoksia myös suhteessa muihin tunteisiin, esimerkiksi onko sinun helpompi hyväksyä niitä nykyään itsessäsi ja/tai muissa jne.?

4. Muita mahdollisia kommentteja ja ajatuksia.

Kiitos vaivannäöstäsi! Kevätterveisin,
Riitta-Leena ja Kaisa