

**INTRAPERSONAALINEN VIESTINTÄ – KÄSITTEEN TEOREETTINEN
JÄSENNYS**

Anniina Huusko
Viestinnän maisterintutkielma
Kevät 2019
Kieli- ja viestintätieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

Tiedekunta – Faculty Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos – Department Kieli- ja viestintätieteiden laitos
Tekijä – Author Anniina Huusko	
Työn nimi – Title Intrapersonaalinen viestintä – käsitteen teoreettinen jäsenitys	
Oppiaine – Subject Viestintä	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Kevät 2019	Sivumäärä – Number of pages 74
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Tämän teoreettisen tutkielman tavoitteena oli rakentaa arvioiva ja kriittinen synteesi intrapersonaalisen viestinnän käsitteestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Kirjallisuudessa esiintyvät intrapersonaalisen viestinnän määritelmät ja merkityksenannot ovat moninaisia eivätkä useinkaan kovin täsmällisiä, joten kirjallisuutta kokoavan ja arvioivan tutkimuksen tekeminen on perusteltua. Tutkimusmenetelmänä käytettiin integroivaa kirjallisuuskatsausta, jota täydennettiin käsiteanalyttisillä metodeilla. Aineistoksi valittiin 23 tieteellistä artikkelia, joissa tarkastellaan intrapersonaalista viestintää tai siihen kytkeytyviä viestinnän ilmiöitä.</p> <p>Ensiksi selvitettiin, kuinka intrapersonaalista viestintää määritellään ja merkityksennetään viestinnän kirjallisuudessa. Tulokset osoittavat, että aihetta lähestytään monin tavoin. Intrapersonaalisuus kytketään yksilötasoon, mutta määritelmät ja merkityksenannot ovat paikoin jopa ristiriidassa keskenään. Intrapersonaalista viestintää voidaan pitää keskeisenä viestinnän muotona, mutta toisaalta voidaan kyseenalaistaa, onko yksilötason prosessoinnissa kyse lainkaan viestinnästä. Toiseksi selvitettiin, millaisia viestinnän ilmiöitä intrapersonaalisuuteen liitetään. Tulokset osoittavat, että keskeisimmät intrapersonaalisen viestinnän ilmiöt ovat minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus. Kolmanneksi ilmiöitä tarkasteltiin käsitetasolla selventäen sitä, kuinka intrapersonaalinen viestintä, minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus suhteutuvat käsitteinä toisiinsa. Tulosten perusteella intrapersonaalinen viestintä on kirjallisuudessa paikoin epätasaisesti määritelty pääkäsite, jolle lähikäsitteet minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus ovat alisteisia.</p> <p>Intrapersonaalinen viestintä ilmiöineen on tulosten perusteella keskeinen viestinnän muoto, sillä se kytkeytyy perustavanlaatuisella tavalla vuorovaikutukseen. Esimerkiksi puhe, palautteen prosessointi, itsereflektointi, vuorovaikutuksen harjoittelu sekä minäkäsityksen rakentaminen ja arvioiminen edellyttävät intrapersonaalista prosessointia. Intrapersonaaliseen viestintään liittyvää tutkimusta on tämän katsauksen perusteella tehty verrattain vähän, joten sekä teoreettiselle että empiiriselle jatkotutkimukselle voidaan nähdä olevan tarvetta. Näiden tulosten perusteella olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi sitä, kuinka intrapersonaalinen viestintä ja vuorovaikutusosaaminen kytkeytyvät toisiinsa.</p>	
Asiasanat – Keywords intrapersonaalinen viestintä, kuviteltu vuorovaikutus, minäpuhe, sisäinen puhe, viestintä, vuorovaikutus	
Säilytyspaikka – Depository	
Muita tietoja – Additional information	

Sisällys

1 JOHDANTO	5
2 TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
3 KIRJALLISUUSKATSAUS MENETELMÄNÄ	11
3.1 Kirjallisuuskatsauksen tyypit	11
3.2 Integroiva kirjallisuuskatsaus	13
3.3 Integroivan kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen	14
3.3.1 Tiedonhaku ja aineiston valinta	14
3.3.2 Analyysin toteuttaminen	16
4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	18
4.1 Käsitteen intrapersonaalinen viestintä määritelmät ja merkitykset	18
4.2 Intrapersonaalisen viestinnän ilmiöt	31
5 KÄSITEANALYYSI MENETELMÄNÄ	40
5.1 Käsiteanalyysin lähtökohdat	40
5.2 Käsiteanalyysin ominaispiirteet	42
5.3 Käsiteanalyysin toteuttaminen	44
6 KÄSITEANALYYSIN TULOKSET	47
6.1 Intrapersonaalinen viestintä käsitteellisten periaatteiden näkökulmasta	47
6.2 Minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus intrapersonaalisen viestinnän käsitteinä	50

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	53
8 ARVIOINTI	59
KIRJALLISUUS	68
Kirjallisuuskatsauksen viitteet.....	68
Muu kirjallisuus	70

1 JOHDANTO

Viestintä on moniulotteinen ilmiö, joka on läsnä aina, kun ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Yleensä viestintä mielletäänkin ihmisten väliseksi prosessiksi. Asia on kuitenkin mahdollista hahmottaa tätä laajemmin, sillä voidaan ajatella, että viestintää tapahtuu *yksilötasolla*, paitsi vuorovaikutuksen aikana, myös vuorovaikutustilanteiden ulkopuolella. Itse asiassa ihmisten välinen kanssakäyminen ei olisi mahdollista, elleivät yksilöt olisi kykeneviä prosessoimaan, arvioimaan, suunnittelemaan, harjoittelemaan ja tulkitsemaan viestintää. Yksilötasolla tapahtuvia viestinnän prosesseja kutsutaan *intrapersonaaliseksi viestinnäksi* (Cunningham 1997, 3; Shedletsky 1997, 19; Vocate 1994).

Viestintää on tutkittu paljon, mutta kuten ihmistieteissä yleensä, teoriaperinne ei ole yhtenäinen, vaan näkökulmia on monia. Ilmeisin syy on viestinnän kompleksinen luonne (Littlejohn 2002, 3). Viestintää voidaan havaita, tulkita ja tutkia monilla eri tasoilla, kuten vuorovaikutustilanteissa, vuorovaikutussuhteissa (Braithwaite & Schrodt 2015), ryhmissä ja tiimeissä (ks. esim. Hirokawa 2003) sekä organisaatioissa (ks. esim. May & Mumby 2005). Tällöin tarkastelun kohteena on yleensä interpersonaalinen viestintä eli ihmisten välinen vuorovaikutus, jossa osapuolet jakavat tietoa, luovat ja neuvottelevat merkityksiä sekä rakentavat omaa identiteettiään ja keskinäisiä suhteitaan (ks. Braithwaite & Schrodt 2015, 5).

Vuorovaikutukseen liittyy olennaisesti se, miten yksilö kykenee prosessoimaan ja tuottamaan viestejä, tekemään päätöksiä sekä arvioimaan omaa ja vuorovaikutuskumppaninsa viestintää. Ilman näitä yksilön kognitiivisia viestinnän prosesseja ihmisten välinen vaihdanta olisi käytännössä mahdotonta. (Braithwaite & Schrodt 2015, 21.) Yksilöt myös viestivät ikään kuin itse itsensä kanssa, käyden sisäistä keskustelua vaikkapa erilaisia vaihtoehtoja punnitessaan, tapahtunutta vuorovaikutustilannetta kerratessaan tai haastavaan tilanteeseen valmistautuessaan. Tällaisen kognitiivisesti tapahtuvan, sisäisen keskustelun kytkeminen viestintään ei ole esimerkiksi Littlejohnin (2002, 102) mukaan herättänyt paljonkaan huomiota tutkijoiden keskuudessa. Intrapersonaalinen viestintä on käsite, jota käytetään kirjallisuudessa silloin, kun viitataan yksilötasolla tapahtuviin

viestinnän prosesseihin, mutta muihin viestinnän muotoihin kuten interpersonaaliseen viestintään verrattuna intrapersonaalisuutta on tutkittu myös Cunninghamin (1997, 3) mukaan kaikista vähiten.

On jopa väitetty, että intrapersonaalinen viestintä on perusta, jolle kaikki muut viestinnän muodot rakentuvat (Cunningham 1997, 3), joten aihetta voidaan pitää keskeisenä viestinnän tutkimusalueena. Tässä teoreettisessa tutkielmassa pyritäänkin selvittämään, mistä intrapersonaalisessa viestinnässä oikeastaan on kyse. Intrapersonaalista viestintää tarkastellaan teoreettisesti kirjallisuuden avulla, sillä aiheeseen liittyvä tietopohja on lähestymistavoiltaan moninainen, joskin verrattain suppea. Työn lähtökohtana on ajatus siitä, että yksilötasolla tapahtuvalla viestinnällä voi tosiaan olla perustavanlaatuinen merkitys vuorovaikutuksen kannalta. Kyseessä siis on yksilökeskeisyydestään huolimatta relevantti viestinnän tutkimusaihe.

Intrapersonaalinen viestintä on abstrakti ilmiö, jota merkityksennetään viestinnän kirjallisuudessa monin tavoin. Useinkaan intrapersonaalista viestintää ei problematisoiden määritellä, mutta siitä huolimatta aiheesta esitetään eriäviä näkemyksiä: joidenkin mukaan intrapersonaalinen viestintä on keskeisen tärkeä viestinnän muoto, toisten mielestä idea yksilötasolla tapahtuvasta viestinnästä on mahdoton. Intrapersonaalinen viestintä ei ole myöskään käsitteenä yksiselitteinen eikä selkeästi määritelty, joten käsitteen määritelmiä on tarpeen tarkastella kriittisesti. On esimerkiksi perusteltua kysyä, miksi tiettyjä intrapersonaalisia prosesseja käsitteellistetään nimenomaan viestinnäksi.

Intrapersonaaliseen viestintään kytketään myös muita ilmiöitä ja käsitteitä, kuten *minäpuhe* ja *kuviteltu vuorovaikutus*, mutta näiden ilmiöiden tai käsitteiden keskinäisiä suhteita ei kirjallisuudessa juurikaan esitellä.

Onkin mielenkiintoista syventyä siihen, voidaanko intrapersonaalista viestintää todella pitää keskeisenä viestinnän tasona ja millaiset kognitiiviset prosessit voidaan merkityksentää viestinnäksi. Toisin sanoen, jos viestintää voi tapahtua kognitiivisesti, niin missä ovat viestinnän ja ajattelun rajat, ja millä tavoin viestinnän kognitiivinen prosessointi heijastuu vuorovaikutukseen. Mikäli intrapersonaalinen viestintä tosiaan on keskeinen ilmiö vuorovaikutuksen kannalta, olisi aiheeseen liittyvää tietoa tarpeen jäsentää kriittisesti. Tiedon uudelleenjäsentäminen luo edellytyksiä sekä ymmärryksen lisäämiselle että

jatkotutkimuksen tekemiselle. Tätä työtä taustoittavia, keskeisiä kysymyksiä ovat esimerkiksi miten intrapersonaalinen ja interpersonaalinen viestintä kytkeytyvät toisiinsa, mitä ilmiöitä intrapersonaalisuuteen liittyy sekä miksi niitä olisi tarpeen tutkia. Tutkielman tavoitteena onkin *rakentaa arvioiva ja kriittinen synteesi intrapersonaalisen viestinnän käsitteestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä.*

Teoreettisessa työssä kirjallisuuden merkitys korostuu, sillä uutta empiiristä aineistoa ei kerätä, vaan tutkielma nojaa aiempaan tietoon ja perustuu olemassa olevien jäsennysten kriittiseen tarkasteluun. Tutkielman teoreettisuus asettaa työskentelylle tiettyjä reunaehtoja, joista keskeisimpänä voidaan pitää menetelmien valintaa. Empiirinen ote on viestinnän tutkimuksessa valtavirtaa, kuten viestinnän menetelmäkirjallisuus osoittaa: teoreettiset menetelmät loistavat poissaolollaan tai ovat selkeästi vähemmistössä empiiristen menetelmien rinnalla (ks. esim. Frey, Botan & Kreps 2000; Keyton 2006; Lindlof & Taylor 2002). Teoreettisiin menetelmiin syventyminen ja niiden hyödyntäminen onkin tavoitteeseen vastaamisen ohella mielenkiintoinen ja perusteltu haaste empiiriseen tutkimukseen painottuvassa maailmassa. Tässä työssä hyödynnetään integroivaa kirjallisuuskatsausta ja käsiteanalyysia, joita tarkastellaan yksityiskohtaisemmin luvuissa 3 ja 5. Sitä ennen luvussa 2 esitellään tutkielman tavoite ja määritellään tutkimuskysymykset. Kysymyksiin vastataan tulosluvuissa 4 ja 6. Tutkielman johtopäätökset esitetään luvussa 7 ja työskentelyprosessia arvioidaan luvussa 8.

2 TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkielman tavoitteena on rakentaa arvioiva ja kriittinen synteesi intrapersonaalisen viestinnän käsitteestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Työ on teoreettinen tutkielma eli tavoitteen saavuttamiseksi hyödynnetään teoreettisia menetelmiä ja aineistona käytetään viestinnän alan kirjallisuutta. Vaikuttaa siltä, että intrapersonaalista viestintää määritellään monilla, keskenään ristiriitaisillakin tavoilla, joten arvioivan ja kriittisen, teoreettisen jäsennyksen muodostaminen on perusteltua. Tavoitetta täsmentämään määriteltiin seuraavat tutkimuskysymykset:

1) Miten käsitettä intrapersonaalinen viestintä määritellään ja merkityksennetään viestinnän kirjallisuudessa?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla pureudutaan intrapersonaaliseen viestintään käsitteenä eli tarkoituksena on selvittää, kuinka intrapersonaalinen viestintä määritellään viestinnän *teoreettisessa* tutkimuskirjallisuudessa. Määrittelyn ohella selvitetään, kuinka käsitettä merkityksennetään eli nähdäänkö käsite tarpeellisenä ja keskeisenä, kytketäänkö se johonkin teoreettiseen jäsennykseen ja kuinka sitä asemoidaan viestinnän tutkimuksessa. Työskentelyä ohjaa erityisesti kysymys, voidaanko intrapersonaalinen viestintä ylipäänsä mieltää viestinnäksi eli millä perusteilla se on tai ei ole tarkoituksenmukainen ja huomionarvoinen teoreettinen käsite.

Intrapersonaalisen viestinnän käsitteen määritelmät ovat moninaisia ja niissä esiintyy kytköksiä myös useisiin muihin käsitteisiin ja ilmiöihin. Näistä syistä on erityisen mielenkiintoista tarkastella myöskin, mitä viestinnän ilmiöitä intrapersonaaliseen viestintään kytkeytyy. Toinen tutkimuskysymys kuuluu:

2) Mitä viestinnän ilmiöitä intrapersonaaliseen viestintään liitetään?

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla tarkastellaan tutkimuskirjallisuuden perusteella sitä, mitä viestinnän ilmiöitä intrapersonaalisuuteen liitetään, sillä intrapersonaalisuus, intrapersonaaliset prosessit ja intrapersonaalinen viestintä käsittävät useita viestinnän

ilmiöitä. On huomioitava, että ilmiöitä kuvailtaessa niitä ei aina eksplisiittisesti kytkeä intrapersonaaliseen viestintään, mutta sisällöllisen tarkastelun perusteella ne voidaan määritellä intrapersonaalisen viestinnän ilmiöiksi. Tällaisia ilmiöitä ovat esimerkiksi kuviteltu vuorovaikutus ja sisäinen puhe. Tarkastelun fokus onkin ilmiöissä, jotka voidaan ominaispiirteidensä perusteella sisällyttää, rinnastaa tai kytkeä intrapersonaaliseen viestintään.

Toisin kuin ensimmäisen tutkimuskysymyksen tapauksessa, toisen kysymyksen kohdalla tarkastellaan myös empiiristä tutkimusta. Näin tarkastelua voidaan laajentaa teoreettisista määritelmistä kohti käytännöllisiä ilmiöitä. Tavoitteena on päästä problematisoimaan myös intrapersonaalisten ilmiöiden ja interpersonaalisen viestinnän keskinäisiä kytköksiä. Tulosten perusteella saadaan todennäköisesti tietää, mitkä viestinnän ilmiöt voidaan mieltää intrapersonaaliseksi, joten tulokset antavat aineksia myös intrapersonaalisen viestinnän lähikäsitteiden tarkastelulle. Tulosten perusteella löydetyt intrapersonaaliset ilmiöt johdattelevatkin viimeiseen tutkimuskysymykseen:

3) Mitkä ovat intrapersonaalisen viestinnän käsitteen ja sen lähikäsitteiden merkityssuhteet?

Intrapersonaalinen viestintä on käsitteenä problemaattinen, koska sille on lukuisia erilaisia määritelmiä ja sitä merkityksennetään monin tavoin. Sekä teoreettisessa että empiirisessä tutkimuksessa intrapersonaalisuuteen liitetään useita viestinnän ilmiöitä ja käsitteitä, joiden keskinäiset merkityssuhteet ovat osin myös limittäisiä. Kolmannen tutkimuskysymyksen kohdalla selvitetäänkin, millaisia määritelmiä käsitteille kirjallisuudessa annetaan, ovatko määritelmät täsmällisiä ja mikä olisi kenties tarkoituksenmukaisin tapa käsitteellistää intrapersonaalisen viestinnän ilmiöitä.

Tutkielman tavoitteeseen siis vastataan yllä kuvailtujen kysymysten avulla. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen perusteella saadaan määritelmiä teoreettiselle käsitteelle intrapersonaalinen viestintä. Toisen tutkimuskysymyksen tulokset sen sijaan paljastavat, mitä ilmiöitä tuohon käsitteeseen voidaan liittää. Kolmannen tutkimuskysymyksen kohdalla onkin tavoitteena nivoa edellisten kysymysten anti käsitetasolla yhteen eli tarkastella sitä, mitkä ovat intrapersonaaliseen viestintään liittyvien käsitteiden keskinäiset merkityssuhteet.

Seuraavaksi syvennytään siihen, mitä menetelmiä hyödyntämällä voidaan saada tietoa, kun työ on tyypiltään teoreettinen tutkielma ja tavoitteena on rakentaa arvioiva ja kriittinen synteesi intrapersonaalisen viestinnän käsitteestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Menetelmiksi valittiin integroiva kirjallisuuskatsaus, johon syvennytään luvussa 3 sekä käsiteanalyysi, johon palataan luvussa 5.

3 KIRJALLISUUSKATSAUS MENETELMÄNÄ

3.1 Kirjallisuuskatsauksen tyypit

Tämän työn keskeisimmäksi menetelmäksi valittiin integroiva kirjallisuuskatsaus. Ennen tähän yksittäiseen metodiin syventymistä on tarpeen pohtia laajemmin sitä, millainen merkitys kirjallisuuskatsauksella on teoreettisessa tutkimuksessa ja millaisiin erilaisiin tyyppihin kirjallisuuskatsaus voidaan menetelmänä jakaa.

Kun tutkimusmenetelmänä on kirjallisuuskatsaus, tavoitteena on kriittisesti arvioida ja koota olemassa olevaa tietoa. Tällä tavoin saadaan paikannettua mahdolliset aukot, joita tiedossa on. (Carnwell & Daly 2001, 57.) Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan siis arvioida ja kehittää olemassa olevaa teoriaa (Salminen 2011, 3). Kirjallisuuskatsauksen ominaisella tavalla kuuluva kriittinen arviointi mahdollistaa tiedon johdonmukaisuuden tai epäjohdonmukaisuuden sekä ristiriitaisuuksien ja puutteiden paikantamisen, joten katsauksella on paikkansa myös jatkotutkimusaiheiden määrittelyn kannalta.

Kirjallisuuskatsaus on yleensä joko systemaattinen tai kuvaileva katsaus. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus toteutetaan nimensä mukaisesti systemaattisesti, tiettyjä ennalta määriteltyjä kriteerejä noudattaen. Systemaattisen katsauksen avulla voidaan esimerkiksi testata aineistoksi valittujen tutkimusten hypoteesien paikkansapitävyyttä ja tulosten johdonmukaisuutta sekä pyrkiä referoimaan tutkimuksia objektiivisesti. (Ks. Salminen 2011, 9.) Systemaattisen katsauksen aineisto valitaan siten, että tutkimukset ovat keskenään vertailukelpoisia. Näin ollen katsauksen toteuttaminen edellyttää tarkkojen, yhdenmukaisten kriteerien määrittelyä niin tiedonhaun vaiheessa kuin analyysin aikana.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus antaa tutkijalle erilaisia vapauksia kuin systemaattinen katsaus. "Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä aikaisemman tiedon kokoamista, kuvailua ja jäsentynyttä tarkastelua varten" (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 298) ja kuvaileva katsaus soveltuu esimerkiksi "käsitteellisen tai teoreettisen kehyksen rakentamiseen" (Kangasniemen ym. 2013, 294 mukaan Coughan

ym. 2007). Koska tämän tutkielman tarkoituksena on nimenomaan kehittäen rakentaa teoreettista ymmärrystä intrapersonalisesta viestinnästä, voidaan ajatella, että kuvaileva kirjallisuuskatsaus soveltuu tarkoitukseen paremmin kuin systemaattinen katsaus (ks. Kangasniemi ym. 2013, 292).

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto voidaan valita sisällöllisin perustein sen sijaan, että aineiston valinta perustuisi tiettyjen kriteerien mukaiseen tiedonhakuun. Valittavaa aineistoa ja tutkimuskysymyksiä peilataan prosessin aikana toisiinsa, joten paitsi valittu aineisto, myös tutkimuskysymykset tarkentuvat aineiston valinnan aikana. (Kangasniemi ym. 2013, 296.) Tämän tutkielman kohdalla etuna on juuri se, että menetelmä mahdollistaa aineiston eli analysoitavien artikkeleiden sisällöllisen valinnan. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla saadaan tulokseksi *sisällöllinen synteesi* (Kangasniemi ym. 2013, 297) eli katsauksen perusteella saadaan koottua tietoa tarkasteltavasta aiheesta. Menetelmä antaa tutkijalle mahdollisuuden jäsentää, arvioida ja koota tietoa kriittisesti argumentoiden, joten synteesi ei ole ainoastaan koonti olemassa olevasta tiedosta, vaan tutkija voi esittää kriittisiä, perusteltuja argumentteja esimerkiksi tiedon laadusta ja johdonmukaisuudesta.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa edelleen erilaisiin tyyppeihin. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voi olla narratiivinen tai integroiva katsaus (Salminen 2011, 6). Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan tuottaa kuvaileva synteesi siitä tiedosta, jota käsiteltävään aiheeseen liittyy, ja menetelmä on tarkoituksenmukainen esimerkiksi silloin, kun halutaan tuottaa ajantasainen koonti tietystä tutkimusaiheesta. Kyseessä on kuitenkin metodisesti kevyt menetelmä, joka ei ole otteeltaan erityisen kriittinen. (Salminen 2011, 7.) Tämän tutkielman tarkoituksena on arvioida olemassa olevaa tietoa kriittisesti ja uudelleen jäsentäen, joten narratiivisen kirjallisuuskatsauksen keinoin tehty kirjallisuuden kuvailu ja tiivistäminen (ks. Salminen 2011, 7) ei ole menetelmänä riittävä, vaan lisäksi on syvennyttävä ilmiöihin ja käsitteiden merkityksiin problematisoiden ja niiden relevanssia pohtien. Tähän tarkoitukseen sopiikin narratiivista kirjallisuuskatsausta paremmin integroiva katsaus.

3.2 Integroiva kirjallisuuskatsaus

Tässä tutkielmassa kirjallisuuskatsaus toteutetaan integroivana katsauksena. Integroiva katsaus on tarkoituksenmukaisin menetelmävalinta erityisesti siksi, että menetelmälle on ominaista kirjallisuuden tiivistämisen ja kuvailun ohella myös kriittinen analyysi, tiedon aukkojen paikantaminen ja ristiriitaisuuksien osoittaminen (integroivasta kirjallisuuskatsauksesta Evans 2008; Salminen 2011, 8–9; Torraco 2005). Integroiva kirjallisuuskatsaus soveltuu menetelmäksi silloin, kun halutaan tarkastella jotakin ilmiötä monipuolisesti ja kriittisesti (Torraco 2005), sillä kriittisyys kuuluu keskeisellä tavalla integroivan katsauksen piirteisiin (Salminen 2011, 8).

Salminen (2011, 8) mukaan integroivalla kirjallisuuskatsauksella on paljon yhtymäkohtia systemaattiseen katsaukseen, mutta integroiva katsaus ei edellytä yhtä tarkkaa aineiston valikointia kuin systemaattinen katsaus. Integroivan katsauksen aineistona voidaan käyttää erilaisin menetelmin tehtyjä tutkimuksia, joten tarkasteltava aineisto voi olla hyvin laaja ja monipuolisempi systemaattisen katsauksen aineistoon verrattuna (Salminen 2011, 8). Tämän tutkielman kohdalla menetelmässä on vahvuutensa: tarkoituksena on tarkastella intrapersonaalista viestintää monipuolisesti erilaisista näkökulmista. Toisaalta, tutkielma on verrattain suppea, joten integroivan katsauksen potentiaalia ei voida hyödyntää kaikessa laajuudessaan.

Integroiva kirjallisuuskatsaus antaa menetelmänä tutkijalle paljon vapauksia, mutta samoin kuin muidenkin tutkimusmenetelmien, myös kirjallisuuskatsauksen tulee perustua huolelliseen raportointiin. Tällä tarkoitetaan sitä, että katsauksen toteuttamisen vaiheet kuvataan ja tehdyt valinnat perustellaan huolellisesti. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys määrittelevät katsauksen fokuksen, mutta analyysin rajaus ja laajuus määritellään aineiston valinnan kriteereillä. Vaikka tutkijalla on kriteerien määrittelyssä paljon vapauksia, tulee kaikkien valintojen perustua huolelliseen, loogiseen argumentointiin. (Evans 2008, 140.) Seuraavaksi syvennytään yksityiskohtaisemmin integroivan kirjallisuuskatsauksen toteuttamiseen eli tiedonhakuun, aineiston valintaan sekä analyysiin.

3.3 Integroivan kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen

3.3.1 Tiedonhaku ja aineiston valinta

Tässä tutkielmassa integroivan kirjallisuuskatsauksen avulla vastataan ensimmäiseen ja toiseen tutkimuskysymykseen: 1) Miten käsitettä intrapersonaalinen viestintä määritellään ja merkityksennetään viestinnän kirjallisuudessa? 2) Mitä ilmiöitä intrapersonaaliseen viestintään liitetään?

Katsauksen aineiston saaminen edellyttää tiedonhakua. Vaikka integroiva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa tietynlaisen vapauden aineiston kokoamisen suhteen, on tiedonhaku kuitenkin rajattava selkeästi. Siispä tiedonhauille asetetut reunaehdot muistuttavat pitkälti systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kriteereitä. Tiedonhakua ohjaamaan määriteltiin seuraavat kriteerit:

- Aineisto haetaan viestinnän kirjallisuudesta ja tietokannoista. Ensisijaisesti käytetään tietokantaa *Communication & mass media complete* (CMMC). Lisäksi hyödynnetään teoksia ja tietokantoja *International encyclopedia of communication*, *Encyclopedia of communication theory* sekä *SAGE research methods online*.
- Hakulauseke on 'intrapersonal communication' ja hakukriteeriksi asetetaan, että tulosten on sisällettävä hakulauseke sellaisenaan. Tätä kriteeriä laajennetaan toisen tutkimuskysymyksen kohdalla siten, että tulosten täytyy sisältää termi 'intrapersonal'.
- Aineiston tulee olla tieteellinen, vertaisarvioitu teksti.
- Koko tekstin tulee olla saatavilla verkossa.

Edellä kuvatuilla hakukriteereillä tehty haku CMMC-tietokannasta tuotti 53 tulosta.

CMMC:tä käytettiin ensisijaisena tietolähteenä, sillä pitkälti samat hakutulokset toistuivat myös muissa tietokannoissa. On huomattava, että usein vain kaikkein tuoreinta tutkimusta pidetään relevanttina kirjallisuutena. Tämän tutkielman tapauksessa aineistoa koskevaa aikarajausta ei kuitenkaan tehty ensinnäkään siksi, että tarkoituksena oli muodostaa mahdollisimman kokonaisvaltainen käsitys intrapersonaaliseen viestintään liittyvästä tutkimuksesta, ja toisekseen siksi, että aiheeseen liittyvää tutkimuskirjallisuutta on verrattain vähän. Tiedonhaun tulokset painottuivat pääosin viimeisiin vuosikymmeneihin, muutamia 1960-, 1970- ja 1980-luvuilla tehtyjä tutkimuksia lukuun ottamatta.

Tiedonhaun jälkeen vuorossa on aineiston eli analysoitavien artikkelien valitseminen. Kirjallisuuskatsauksen aineisto voidaan valita eksplisiittisesti tai implisiittisesti (Kangasniemi ym. 2013, 295). Eksplisiittinen aineiston valinta voidaan rinnastaa systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen, jolloin aineiston hakuprosessi ja valintakriteerit määritellään systemaattisesti ja raportoidaan yksityiskohtaisesti. Implisiittinen aineiston valinta taas tarkoittaa sitä, että aineiston valinnat perustellaan huolellisesti argumentoiden ja suhteuttaen ne tutkimuskysymykseen. (Kangasniemi ym. 2013, 295; ks. myös Carnwell & Daly 2001.) Implisiittinen aineiston valinta siis mahdollistaa sen, että valittu aineisto perustellaan sisällöllisesti, valitsemalla kirjallisuudesta ne lähteet, jotka parhaiten vastaavat tutkimuskysymykseen. Implisiittinen aineiston valinta on tämän tutkielman kohdalla tarkoituksenmukaisinta, sillä se mahdollistaa analysoitavien artikkelien valinnan sisällöllisesti argumentoiden. Lisäksi aineistoa on mahdollista täydentää katsauksen edetessä. Juuri aineiston valitsemisen vaiheessa tutkijan rooli ja sisällöllisen valinnan vapaus korostuvat.

Tässä tutkielmassa artikkelit valitaan ja analysoidaan kahdessa vaiheessa. Ensiksi vastataan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: miten käsitettä intrapersonaalinen viestintä määritellään ja merkityksennetään viestinnän kirjallisuudessa? Tässä vaiheessa aineiston valintaa ohjaava kriteeri on, että aineistossa tarkastellaan intrapersonaalista viestintää *teoreettisesti*. Näin ollen empiiriset tutkimusraportit jätetään tässä vaiheessa tarkastelun ulkopuolelle ja hakutuloksista analysoidaan niitä artikkeleita, joissa kuvataan tai arvioidaan intrapersonaalista viestintää teoreettisella tasolla. Tarkastelun fokus on intrapersonaalisen viestinnän käsitteessä, käsitteen määritelmässä sekä merkityksentämisessä. Näiden aineiston valinnan kriteerien perusteella ensimmäisen tutkimuskysymyksen aineistoksi valittiin yhteensä yhdeksän artikkelia.

Toisessa vaiheessa vastataan tutkimuskysymykseen 2: mitä ilmiöitä intrapersonaaliseen viestintään liitetään? Tämän kysymyksen avulla haetaan vastausta siihen, kuinka intrapersonaalista viestintää asemoidaan viestinnän tutkimuksessa. Tällä tavoin saadaan tietoa myös intrapersonaaliseen viestintään liittyvistä lähikäsitteistä (joihin palataan käsiteanalyysin yhteydessä luvuissa 5 ja 6). Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla aineiston valinnan fokusta laajennetaan siten, että analyysiin sisällytetään myös empiirisiä tutkimuksia, joissa tarkastellaan intrapersonaalisia ilmiöitä, kuten sisäistä puhetta tai kuviteltua vuorovaikutusta. Tällöin aineiston sisällöllisen valinnan merkitys korostuu, sillä

analyysissa huomioidaan myös sellaiset artikkelit, jotka liittyvät intrapersonaalisuuteen, mutta joissa ei eksplisiittisesti kuvata tai määritellä intrapersonaalista *viestintää* käsitteenä. Tällaisia tapauksia ovat esimerkiksi artikkelit, joissa puhutaan intrapersonaalisesta *prosessista* (ks. esim. Goodboy, Bolkan & Goldman 2015), intrapersonaalisesta *puheesta* (ks. Johnson 1984) tai intrapersonaalisista *taidoista* (ks. Anees & Vijayalaxmi 2017; Walwik & Mehrley 1971). Tällaisissa tapauksissa hakutuloksia on tarkasteltava erityisen kriittisesti, sillä aineistoksi valitaan sellaiset artikkelit, jotka voidaan sisällöllisin perustein kytkeä intrapersonaaliseen viestintään ja jotka antavat parhaiten aineksia tutkimuskysymykseen vastaamiseksi. Kiinnostuksen kohteena ei siis ole esimerkiksi kirjallisuus, jossa tarkastellaan intrapersonaalista prosessointia kaikessa laajuudessaan, vaan nimenomaan sellainen tutkimus, jossa aihetta lähestytään viestinnän näkökulmasta.

Hakutuloksista karsittiin sellaiset artikkelit, joiden ei nähty käsittelevän intrapersonaalisia ilmiöitä, käsitteitä tai niiden kytköksiä viestintään. Aineiston ulkopuolelle jätettiin esimerkiksi artikkeli, jossa sovelletaan intrapersonaalista viestintää käyttäytymisterapeuttisen itsehoitomenetelmän kehittämiseen (ks. Hara 2018) sekä tutkimus, jossa tarkastellaan minäkuvan riippuvaisuutta mediasta (ks. Cathcart & Gumpert 1986). Lisäksi karsittiin sellaisia tutkimuksia, joiden nähtiin tarkastelevan ensisijaisesti interpersonaalista viestintää (ks. Perras & Weitzel 1981; Walther-Martin 2015) sekä tekstejä, jotka eivät tiedonhaun rajauksista huolimatta vakuuttaneet tieteellisinä artikkeleina. Tällaisia tekstejä olivat intrapersonaalista viestintää sivuava elokuva-arvostelu (ks. Allen 1974) sekä muistiinpanomainen teksti eräästä haastattelusta (ks. Radošinská 2016). Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla aineistoksi valittiin yhteensä 14 artikkelia.

3.3.2 Analyysin toteuttaminen

Tiedonhaun ja aineiston valitsemisen jälkeen vuorossa on aineiston analyysi. Torraco (2005, 360–361) muistuttaa, että integroivan kirjallisuuskatsauksen aineistoa voi analysoida hyvin monin tavoin: lukemalla kirjallisuuden kokonaan tai osittain vaikkapa vain metodeihin tai tuloksiin keskittyen, tai syventymällä kirjallisuuteen vaiheittain. Torracon (2005) ja Salmisen (2011) mukaan integroiva katsaus ei edellytä tiedon systemaattista, yksityiskohtaista tai kokonaisvaltaista analyysia. Lähestymistavan laveus ja tutkijan vapaus argumentoida

tekemänsä valinnat itse ovatkin menetelmän suurin anti tälle tutkielmalle, jossa tarkastelun fokus on käsitteissä ja ilmiöissä. Analyysitavan laveudesta on hyötyä erityisesti toisen tutkimuskysymyksen kohdalla, tarkasteltaessa mitä ilmiöitä intrapersonaaliseen viestintään liitetään. Tällöin artikkeleista voidaan tarkastella vain sisällöllisesti olennaisimpia seikkoja, kuten teoreettisia näkökulmia, tuloksia ja johtopäätöksiä. Sen sijaan esimerkiksi käytettyjen tutkimusmenetelmien tarkastelu ei toisi analyysille juurikaan lisäarvoa.

Analyysi toteutetaan vaiheittain: Ensiksi artikkeleihin tutustutaan abstraktin tasolla, minkä jälkeen kootaan muistiinpanot siitä, millä tavoin ja mistä näkökulmista eri artikkeleissa lähestytään intrapersonaalista viestintää. Sitten artikkeleiden sisältöihin syvennytään yksityiskohtaisemmin ja analyysi etenee kriittisellä, vertailevalla otteella. Integroivan kirjallisuuskatsauksen tulokseksi saadaan kriittinen ja arvioiva synteesi (kriittisestä analyysistä ja synteesisistä sekä synteessin muodoista ks. Torracó 2005, 361–363), jonka perusteella pyritään rakentamaan perusteltuja argumentteja aineistosta löytyvien määritelmien tai jäsenysten johdonmukaisuudesta, epäjohdonmukaisuudesta, hyödynnettävyydestä, tarpeellisuudesta tai puutteellisuudesta. Seuraavassa luvussa esitellään integroivan kirjallisuuskatsauksen tulokset.

4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

4.1 Käsitteen intrapersonaalinen viestintä määritelmät ja merkitykset

Tässä luvussa esitellään kirjallisuuskatsauksen tulokset syventymällä niihin määritelmiin, merkityksenantoihin ja ilmiöihin, joiden kautta intrapersonaalista viestintää lähestytään viestinnän kirjallisuuden. Ensiksi, tässä alaluvussa vastataan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, minkä jälkeen luvussa 4.2 siirrytään tarkastelemaan intrapersonaalisia ilmiöitä. Kolmanteen tutkimuskysymykseen vastaamiseksi aineistoa analysoidaan käsiteanalyttisin menetelmin. Käsiteanalyysiin ja kolmannen tutkimuskysymyksen tuloksiin palataan luvuissa 5 ja 6.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen, *miten käsitettä intrapersonaalinen viestintä määritellään ja merkityksennetään viestinnän kirjallisuudessa*, kohdalla analysoidaan teoreettista tutkimusta, jossa intrapersonaalista viestintää jollain tapaa määritellään tai merkityksennetään. Tavoitteena oli löytää monipuolisesti kirjallisuutta, jossa tarkastellaan intrapersonaalista viestintää erilaisista näkökulmista, kuvaillen, arvioiden ja analysoiden. Aineistoksi valittiin yhteensä yhdeksän artikkelia, jotka kuvastavat teoreettisten lähestymistapojen moninaisuutta. Artikkeleissa lähestytään aihetta useista, toisilleen jopa vastakkaisista näkökulmista.

Tässä alaluvussa tarkastellaan ensiksi aiheeseen liittyvän tutkimuskirjallisuuden moninaisuutta, minkä jälkeen analysoidaan kirjallisuudesta löytyviä määritelmiä ja pohditaan sitä, miksi intrapersonaalinen viestintä on tai ei ole tarkoituksenmukainen käsite. Sen jälkeen syvennytään intrapersonaalisen viestinnän ominaispiirteisiin eli erilaisiin tapoihin merkityksentää käsitettä yksilötason toimintana. Lopuksi tarkastellaan intrapersonaalisen viestinnän ja vuorovaikutuksen keskinäisiä kytköksiä eli sitä, nähdäänkö nämä viestinnän muodot toisilleen vastakkaisina, toisiaan täydentävinä vai kenties toisistaan erillisinä.

Intrapersonaalisen viestinnän tutkimuksen moninaisuus

Ennen käsitteen määritelmiin ja muihin sisällöllisiin havaintoihin syventymistä on syytä huomioida, että intrapersonaalinen viestintä on useiden tieteenalojen kiinnostuksenkohteena. Vaikka aineisto koostuu viestinnän alan kirjallisuudesta, rajankäynti viestintätieteiden, psykologian, informaatioteorian ja kielitieteen välillä ei aina ole selkeää, ja kytköksiä edellä mainittujen tieteiden kesken esiintyy kirjallisuudessa runsaasti. Tämä osin selittää sitä, miksi intrapersonaalinen viestintä tai intrapersonaalisuus ovat käsitteinä niin monitulkintaisia. Tieteenalasta riippumatta määritelmille ja merkityksenannoille yhteistä näyttää olevan se, että intrapersonaalisuus kytketään aina jollain tavalla yksilöön. Yksilö, minäkäsitys tai itsen positiot ovat sisällöllisiä teemoja, jotka toistuvat aineistossa poikkeuksetta.

Vaikka tieteenalojen väliset kytkökset ovat ilmeisiä eikä tarkkaa rajaa esimerkiksi psykologian ja intrapersonaalisen viestinnän prosessien välille voida tehdä, pitäydytään tässä työssä viestinnän näkökulmassa. Tarkastelun fokus on siis intrapersonaalisessa *viestinnässä* tai intrapersonaalisuudessa siinä määrin, kuin sen voidaan nähdä vaikuttavan ihmisten väliseen vuorovaikutukseen tai sellaisiin yksilön ominaisuuksiin, jotka heijastuvat tämän vuorovaikutuskäyttäytymiseen.

Käsitteen intrapersonaalinen viestintä tarkoituksenmukaisuus

Keskeinen ristiriita näyttää aineiston perusteella liittyvän siihen, onko intrapersonaalinen viestintä edes tarkoituksenmukainen käsite, kun viestintä yleensä määritellään vähintään kahden osapuolen väliseksi vaihdannaksi. Intrapersonaalisessa viestinnässä on sen sijaan kyse yksilön sisäisestä dialogista eli käytännössä yhden hengen viestintäprosessista.

Intrapersonaalinen viestintä voidaan mieltää myös eräänlaiseksi ajattelun työkaluksi. (Ks. Barker & Wiseman 1966; Ishii 2004; Lantolf 2009; Steinfatt 2009.) Kirjallisuuden perusteella argumentteja löytyy niin käsitteen tarkoituksenmukaisuuden puolesta (ks. Barker & Wiseman 1966; Hopf, Stewart & Wilmot 1979; Shedletsky 2017) kuin sitä vastaan (ks. Hopf, Stewart & Wilmot 1979; Macke 2008).

Yksinkertaisin ja yleisin tapa määritellä käsite intrapersonaalinen viestintä on rinnastaa se *itsensä kanssa viestimiseksi* (Shedletsky 2017), jolloin kyse on käytännössä yhden hengen viestintäjärjestelmästä. Itsensä kanssa viestiminen tarkoittaa itselle tai itsekseen puhumista

tai ajattelun tasolla tapahtuvaa, viestintään rinnastettavaa prosessointia, jossa yksilö esimerkiksi hakee ratkaisua ongelmaan puntaroimalla argumentteja kognitiivisesti. Varmasti moni ihmisistä tunnistaa ilmiön, jossa käy niin sanotusti keskustelua päänsä sisällä, mutta ilmiön tieteellinen määrittely ja merkityksentäminen sekä käsitteen teoreettinen määrittelemine on ongelmallista varsinkin siksi, että kyseessä on abstrakti ilmiö, jota ei voida havaita. Intrapersonaalisten prosessien olemassaoloa ei kuitenkaan voida kiistää, ja niiden tutkimuksella onkin pitkä historia. Jo keskiajalla on havaittu, että ihmiset puhuvat itselleen. Sittemmin tällaista *sisäistä puhetta* on tutkittu erityisesti kehityspsykologian näkökulmasta. (Lantolf 2009, 566–567.)

Kuinka tätä monialaista ilmiötä sitten voidaan tarkastella nimenomaan käsitteenä intrapersonaalinen viestintä? Shedletsky (2017) esittelee intrapersonaaliseen viestintään liittyvien määritelmien moninaisuutta todeten, että määritelmien tarkkuudessa ja laajuudessa on paljon vaihtelua tutkijasta ja näkökulmasta riippuen. Jotkut pitäytyvät tiukasti yksilön tasolla, vaikka voidaan ajatella, että myös yksilön ulkopuolelta tulevat ärsykkeet tuovat aineksia intrapersonaaliseen prosessointiin (Barker & Wiseman 1966, 175; Shedletsky 2017). Jotkut ovat nähneet jopa kaikkien mielen ominaisuuksien, kuten persoonallisuuden piirteiden, muistin ja tunteiden, kuuluvan intrapersonaaliseen viestintään, kun taas toiset rajaavat käsitteen vain viestintään liittyvään ajatteluun (Cunningham 1997; Shedletsky 2017).

Aiheen tutkiminen tai määrittely olisi miltei mahdotonta, mikäli mieli ja ajattelu kaikinensa sisältyisivät intrapersonaaliseen viestintään, joten kuten useimmissa tutkimuksissakin, myös tässä työssä keskitytään vain niihin kognitiivisiin prosesseihin, jotka kytkeytyvät viestintään. Shedletsky (2017) korostaa kognition ja viestinnän eroavaisuuksia painottaen käsitteiden *intrapersonaalinen* ja intrapersonaalinen *viestintä* keskinäisiä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia: intrapersonaalinen voi viitata laajasti kaikkiin yksilön kognitiivisiin toimintoihin, kun taas intrapersonaalinen viestintä tarkoittaa nimenomaan viestintään liittyviä sisäisiä prosesseja. Nämä sisäiset prosessit tarkoittavat hänen mukaansa esimerkiksi viestien tulkitsemista ja omien viestintätaktiikoiden ja tavoitteiden määrittelyä.

Intrapersonaalista viestintää määritellään ja merkityksennetään selkeästi kahdesta, liki vastakkaisesta lähtökohdasta käsin: jotkut tutkijat pitävät intrapersonaalista viestintää

käsitteellisenä mahdottomuutena ja näin ollen epätarkoituksenmukaisena käsitteenä, kun taas toiset, juurikaan kyseenalaistamatta, pitävät sitä keskeisenä viestinnän muotona (ks. esim. Hopf, Stewart & Wilmot 1979).

Käsitteen määrittelyä voi helpottaa, jos aihetta lähestytään viestinnän ominaispiirteistä käsin. Intrapersonaalinen viestintä liittyy jollain tavalla viesteihin eli fokus on siinä, kuinka yksilö ratkaisee ongelmia ja arvioi tai analysoi (ks. Shedletsky 2017) sekä itse tuottamiaan että havaitsemiaan viestejä. Merkityksentäminen liittyy olennaisella tavalla viesteihin ja Shedletskyn (2017) mukaan intrapersonaalisessa viestinnässä onkin pohjimmiltaan kyse merkityksentämisestä. Tällä hän tarkoittaa sitä, että intrapersonaaliset viestit eivät ole ainoastaan informaatiota, vaan niihin liittyy intentioita sekä relationaalisia, kulttuurisia tai semanttisia merkityksiä. Informaatio siis saa jonkin sosiaalisesti relevantin merkityksen eli ikään kuin muuntuu intrapersonaalisen prosessoinnin tuloksena pelkästä tiedosta viestiksi.

Tällaisesta näkökulmasta tarkasteltuna voidaan ajatella, että viesteihin ja niiden myötä myös viestintään on kuin sisäänkirjoitettu tietynlainen edellytys merkityksentämiseen. Tätä voidaan pitää kenties keskeisimpänä eroavaisuutena informaation ja viestinnän välillä. Macken (2008, 132) mukaan informaatio, kuten tietty symboli, on viestintää, jos yksilö liittyy siihen jonkin merkityksen eli toisin sanoen mieltää informaation viestinnäksi.

Merkityksentämisen rajoja on kuitenkin haastavaa määritellä, eikä tietyn symbolin havaitsemista ja tunnistamista voitane pitää viestintänä. Voidaankin kenties ajatella, että pelkkä informaation havaitseminen ei tarkoita merkityksentämistä, mutta jos sen havaitseminen saa aikaan sisäistä prosessointia kyseisen informaation merkityksestä, laadusta tai arvosta, on kyse merkityksentämisestä. Tällöin informaatiosta on tullut viesti, ja merkityksentämisen prosessista viestintää. Viestintä on siis sitä, että informaatio saa merkityksen – ja intrapersonaalinen viestintä on tämän prosessin kognitiivinen muoto.

Käsitettä intrapersonaalinen viestintä on kritisoitu erityisesti viestinnän määritelmään pohjautuvan, perustavanlaatuisen käsitteellisen ristiriidan vuoksi. Viestintä määritellään yleensä vastavuoroiseksi, vähintään kahden osapuolen väliseksi prosessiksi (ks. esim. Littlejohn 2002, 6–8). Viestinnän prosessit ovat siis perustaltaan relationaalisia tai interpersonaalisia (Hopf, Stewart & Wilmot 1979, 8) ja viestintä edellyttää vaihdantaa osapuolten välillä (Cunningham 1997, 8). Macke (2008, 126–127) taustoittaa viestinnän

määritelmää käsitteen etymologisilla merkityksillä. Viestintä eli *kommunikaatio* juontaa juurensa latinankielisestä verbistä *communicare* (engl. *communicate*), joka viittaa jakamiseen ja yhteiseksi tekemiseen (ks. Hoad 1993). Käsite viestintä sisältää siis jo itsessään idean yhteisestä ja yhteisyydestä (engl. *community, communion*), joten ajatusta yhden ihmisen viestinnästä voidaan pitää mahdottomana (ks. Macke 2008, 126–127). Toisaalta on muistettava, että myöskään viestintä ei ole käsitteenä lainkaan yksiselitteinen tai helposti määriteltävissä (ks. esim. Littlejohn 2002, 6), eli vaikka käsitettä intrapersonaalinen viestintä kritisoidaankin, on kritiikissä osansa myös pääkäsite viestinnän määritelmien moninaisuudella.

Intrapersonaalisen viestinnän määrittelyssä olennaiseksi kysymykseksi tulee myös viestinnän ja vuorovaikutuksen suhde. Viestintä voidaan määritellä prosesseiksi, joissa käytetään kielellisiä ja nonverbaalisia viestejä merkitysten luomiseen ja jakamiseen (Frey, Botan & Kreps 2000, 28). Vuorovaikutuksen määrittelyssä korostetaan viestinnän dynaamisuutta eli sitä, että kyseessä on kahden tai useamman ihmisen välinen prosessi. Ihmisten välisessä eli interpersonaalisisessa viestinnässä on kyse vuorovaikutuksesta. (Braithwaite & Schrodt 2015, 157.)

Tämän työn puitteissa ei ole mahdollista syventyä viestinnän ja vuorovaikutuksen määritelmien problematiikkaan kovin syvällisesti, mutta jos ilmiöt määritellään kuten edellä, voitaisiin käsitteen intrapersonaalinen viestintä käyttöä pitää tarkoituksenmukaisena seuraavin perustein: Vuorovaikutus on aina kahden tai useamman ihmisen välinen prosessi eli vuorovaikutus on interpersonaalista viestintää. Vuorovaikutus ja interpersonaalinen viestintä ovat siis käsitteinä synonyymisia. Viestintä sen sijaan tarkoittaa kielellisten ja nonverbaalisten viestien välityksellä tapahtuvaa merkityksentämistä (ks. Frey, Botan & Kreps 2000, 28). Merkityksentäminen on viime kädessä riippuvaista yksilön kokemuksesta eli viestillä on merkitystä vain, jos yksilö niin mieltää (ks. Macke 2008, 134). Näin ollen viestintä ei välttämättä edellytä ihmisten välistä vaihdantaa, vaan merkityksentämisen prosessin on mahdollista tapahtua myös täysin intrapersonaalisesti, olettaen, että prosessoitava viesti – tai ärsyke, kuten Barker ja Wiseman (1966, 175) asian muotoilevat – syntyy yksilön oman ajattelun tuloksena.

On huomioitava, että intrapersonaalinen viestintä ja vuorovaikutus eivät kuitenkaan poissulje toisiaan, vaan ne voidaan määritellä toisiaan täydentäviksi ja yhtäaikaiksi prosesseiksi. Intrapersonaalisen viestinnän ja vuorovaikutuksen kytköksiin syvennytäänkin pian tarkemmin. Seuraavaksi tarkastellaan myös sitä, kuinka yksilötasolla tapahtuvaa viestintää merkityksennetään kirjallisuudessa.

Yksilötason viestintäjärjestelmä

Intrapersonaalisen viestinnän määrittelyn ohella toinen merkittävä kysymys liittyy viestinnän muotojen keskinäisiin suhteisiin eli siihen, nähdäänkö intrapersonaalinen vai interpersonaalinen viestintä ensisijaisena, ja pidetäänkö yhtä toisen perustana. Osa tutkijoista selkeästi asettaa intrapersonaalisen viestinnän kuin kivijalaksi, jolle muu viestintä rakentuu ja joka heijastuu kaikkeen ihmisten väliseen kanssakäymiseen (ks. Barker & Wiseman 1966). Osa taas näkee ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja sosiokulttuurisen kontekstin perustana, joka heijastuu ajatteluun ja sen myötä intrapersonaaliseen viestintään (ks. Lantolf 2009; Williamson 1980). On myös näkemyksiä, joiden perusteella intrapersonaalinen viestintä ja vuorovaikutus eivät ole dikotomisia vastakohtia, vaan ennemminkin toisiaan täydentäviä ja toisiinsa vaikuttavia ulottuvuuksia (ks. Farley 1992).

Intrapersonaalisuus viittaa nimensä mukaisesti prosesseihin, joita tapahtuu yksilön tasolla (ks. Steinfatt 2009, 298). Nämä prosessit voidaan kytkeä itseen ja minuuteen liittyviin käsityksiin eli intrapersonaalisuutta voidaan tarkastella tietynlaisena identiteetin osana. Identiteetillä tarkoitetaan minäkäsitystä, joka syntyy ja kehittyy itsereflektion tuloksena (Ishii 2004). Minäkäsitys on myös sitä, kuinka yksilö mieltää itsensä suhteessa toisiin, sillä sosiaalisella ympäristöllä on vääjäämättä vaikutusta siihen, millaisia arvoja ja uskomuksia sekä millaista käyttäytymistä pidetään hyväksyttävänä tai tarkoituksenmukaisena. Farleyn (1992, 481) mukaan intrapersonaalinen viestintä on minäpuhetta tai itselleen puhumista. Farley (1992, 481) toteaa, että minäpuhetta tapahtuu jatkuvasti, joten näkemys viittaa siihen, että jonkinlaista intrapersonaalista reflektointia tapahtuu sekä vuorovaikutustilanteiden aikana että niiden ulkopuolella.

Itselleen puhumista voi jäsentää tarkastelemalla yksilöä erilaisten positioiden kautta. Samoin kuin Farley (1992), myös Steinfatt (2009) tarkastelee yksilön sisäisiä prosesseja

intrapersonaalista viestintää määritellessään. Steinfatt (2009, 298) pitää intrapersonaalista viestintää eräänlaisena ajattelun muotona, jossa yksilö viestii itsensä kanssa (within a person). Tässä näkemyksessä intrapersonaalinen viestintä erotetaan ajattelusta eli kaikki kognitiiviset prosessit eivät ole intrapersonaalista viestintää. Steinfatt (2009) korostaakin dialogin merkitystä: ajattelu on intrapersonaalista viestintää, jos se on määriteltävissä dialogiksi eli keskusteluksi tai merkitysten jakamiseksi kahden position välillä. Yksilötasolla nämä positiot ovat tietynlaisia ajattelumuodeja (modes of thought) (Steinfatt 2009, 298), jotka voidaan rinnastaa esimerkiksi erilaisiin rooleihin, joita yksilö omaksuu itselleen ja joiden välillä hän käy sisäistä keskustelua. Esimerkiksi sosiaalinen rooli on positiona erilainen kuin yksilön subjektiivinen kokemus itsestään. Steinfattin (2009) lisäksi myös Macke (2008) ja Lantolf (2009) tarkastelevat intrapersonaalista viestintää erilaisten mielen positioiden kautta.

Macken (2008, 125) mukaan intrapersonaalinen viestintä perustuu oletukseen siitä, että ihmisen ajatusten ja tunteiden välillä on tietty etäisyys. Näin ollen yksilötason dialogi tapahtuu ajatus-position ja tunne-position välillä, joten intrapersonaalinen viestintä rinnastetaan ikään kuin omien tunteiden kanssa keskusteluksi. Tämän näkemyksen perusteella intrapersonaalinen viestintä voitaisiin määritellä reflektioksi kognitiivisen ja affektiivisen ulottuvuuden välillä. Tässä lähestymistavassa lieneekin kyse prosessista, jossa asioita arvioidaan niin sanotusti sekä järjellä että tunteella. On selvää, että täysin rationaalinen prosessointi ei ole mahdollista, vaan myös emootioilla on osansa erilaisissa ajatus- ja päätöksentekoprosesseissa. Jos intrapersonaalinen viestintä määritellään tällaiseksi tunteiden ja järjen vuoropuheluksi, on mielenkiintoista pohtia, kuinka tiedostetusta prosessista on kyse. Lisäksi voidaan kenties olettaa, että järki ja tunne asettuvat dialektiselle jatkumolle, jonka toiseen päähän asettuvat spontaanit, emotionaalisiin perustein tehdyt viestintäteot tai päätökset, ja toiseen päähän taas tarkoin ja tietoisesti harkitut, perustellut päätökset.

Macke (2008) tarkastelee intrapersonaalista viestintää Meadin (1934) sosiaalipsykologisia näkökulmia mukailen (ks. myös Lantolf 2009, 568). Meadin näkemyksen mukaan yksilöllä on kaksi erillistä minä-positiota: subjektiivinen minä (engl. I, jatkossa I-minä) ja sosiaalinen minä (engl. me, jatkossa me-minä). I-minä viittaa minäkäsitykseen ja subjektiiviseen kokemukseen omasta itsestä, kun taas me-minä on niin sanotusti ulkoinen minuus, joka tulee näkyväksi

sosiaalisesti. (Macke 2008, 127.) I-minä edustaa siis yksilön omaa, subjektiivista kokemusta itsestään ja me-minä sosiaalista identiteettiä – sitä minä-positiota, joka edustaa itseä sosiaalisissa tilanteissa ja ilmaisee subjektiivisia näkemyksiä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. I-minä kokee spontaaneja reaktioita, joita me-minä kontrolloi, arvioiden esimerkiksi käyttäytymisen sosiaalista hyväksyttävyyttä ja tarkoituksenmukaisuutta. Macke (2008, 127, 145) kytkee minän positiot ajatusten ja tunteiden vuoropuheluun ja pitää niiden keskinäisiä suhteita dialektisina: I-minän ja me-minän sekä emootioiden ja ajattelun välillä on tietty välimatka, joka voidaan nähdä jännitteenä. Emootioita kokeva, subjektiivinen I-minä siis asettuu yhteen ääripäähän jatkumolla, jonka toisessa päässä on rationaalista harkintaa käyttävä me-minä. On varmasti totta, että tunteet ja järki vaikuttavat intrapersonaalisessa viestinnässä eri tavoin, mutta todellisuudessa vaihtelu näiden positioiden välillä tuskin on näin kaksijakoista.

Macke (2008, 127) täsmentää, että Meadin mukaan sosiaalinen me-minä on perusta, jonka pohjalle I-minä rakentuu, eikä kumpikaan minän positio ole olemassa sosiaalisten tilanteiden ulkopuolella. Meadin näkökulma näyttää siis perustuvan oletukseen siitä, että ihmisen minuus tulee olevaksi vain sosiaalisissa tilanteissa, eikä intrapersonaalinen viestintä vuorovaikutustilanteiden ulkopuolella näin ollen olisi mahdollista. Tämä näkemys on selkeästi ristiriidassa monien intrapersonaalisen viestinnän määritelmien kanssa, sillä määritelmä itsensä kanssa viestimisestä ei ota kantaa siihen, onko kyseessä vuorovaikutustilanne vai täysin yksityinen tilanne. On tosin havaittu, että intrapersonaalista viestintää tapahtuu jatkuvasti eikä ainoastaan vuorovaikutustilanteiden aikana (Farley 1992, 481).

Ajatus yksilön sisäisestä, dialogisten positioiden dialektiikasta antaa mielenkiintoisen näkökulman intrapersonaalisen viestinnän käsitteellistämiseksi. E erityisen kiinnostava kysymys on se, kuinka I-minä, me-minä ja vuorovaikutuskumppani *sinä* asemoituvat vuorovaikutustilanteessa: voidaanko kahdenvälinen vuorovaikutustilanne merkityksentää peräti neljän tekijän väliseksi prosessiksi, jossa vaikuttavat osapuolten sosiaalisesti näkyvien positioiden (me-minät) lisäksi myös molempien subjektiiviset positiot (I-minät)?

Intrapersonaalinen viestintä vuorovaikutuksen välineenä

Suinkaan aina intrapersonaalista viestintää ei tarkastella muusta viestinnästä erillisenä kokonaisuutena, vaan useissa artikkeleissa intrapersonaalisuus ja vuorovaikutus kytketään toisiinsa. Intrapersonaalista viestintää on siis mahdollista merkityksentää myös ajautumatta dikotomiseen väittelyyn, jossa se yksioikoisesti joko määritellään viestinnäksi tai sitä ei määritellä viestinnäksi. Artikkelit antavatkin viitteitä siitä, että interpersonaalista ja intrapersonaalista viestintää voidaan pitää toisiinsa kytkeytyvinä ja toisiaan täydentävinä viestinnän muotoina. Tällöin intrapersonaalinen viestintä näyttyy välineenä tai työkaluna, jonka avulla vuorovaikutusta opitaan, prosessoidaan ja reflektoidaan. Seuraavaksi näitä intrapersonaalisen viestinnän ja vuorovaikutuksen kytköksiä tarkastellaan puheen, intrapersonaalisen viestinnän funktioiden sekä lapsen kehityksen näkökulmasta.

Eräs (intrapersonaaliseen) viestintään olennaisesti kuuluva ominaisuus on puhe. Viestinnän merkityksentäminen tapahtuu interpersonaalisesti usein puheen välityksellä, mutta puhetta voidaan tarkastella myös intrapersonaalisena prosessina. Farleyn (1992, 481) mukaan ihmisten viestintä koostuu avoimesta (overt) ja piiloisesta (covert) puheesta. Avoin puhe viittaa havaittavaan viestintään, esimerkiksi vuorovaikutuskumppanin kanssa keskustelemiseen. Piiloisen puhe taas on intrapersonaalista *minäpuhetta*. Viestintä pitäisikin ymmärtää piiloisen minäpuheen ja avoimen interpersonaalisen puheen vuorovaikutteisena yhdistelmänä (Farley 1992). Tämän näkemyksen perusteella yksilön intrapersonaalinen viestintä (minäpuhe) vaikuttaa jatkuvasti vuorovaikutuksen taustalla, joten intrapersonaalista viestintää ei voida irrottaa interpersonaalisesta.

Myös Barker ja Wiseman (1966, 173) kytkevät intrapersonaalisen viestinnän vahvasti interpersonaaliseen todeten, että intrapersonaalinen viestintä on vuorovaikutustilanteessa ensisijainen palautteen prosessoinnin kanava. Intrapersonaalista viestintää voidaan tarkastella jatkumolla, asettaen viestit eri tasoille niiden yksityisyydestä riippuen: ajatukset asettuvat ikään kuin syvimmälle mahdolliselle tasolle, kun taas kauppalistan kirjoittaminen tulee ulkoisesti ja konkreettisesti näkyväksi (Barker & Wiseman 1966, 173). Myös Lantolf (2009) tarkastelee intrapersonaalisen ja interpersonaalisen viestinnän suhdetta sen perusteella, kuinka yksityiskohtaista viestin muotoilua ymmärretyksi tuleminen edellyttää. Interpersonaalisesti, keskusteltaessa toisen henkilön kanssa, viesti on yleensä tarpeen muotoilla eksplisiittisesti hyvinkin yksityiskohtaisesti, jotta toinen osapuoli kykenee merkityksentämään asian. Sen sijaan intrapersonaalisesti hyvin pelkistetty viesti riittää ja

vain kaikkein keskeisin asia on tarpeen kielellistä. (Lantolf 2009, 567–568.) Aiheesta voidaan esittää käytännön esimerkki: Oletetaan että auton avaimet ovat kadoksissa. Jos kyseessä on kahden tai useamman henkilön välinen tilanne, vuorovaikutuskumppanilta on todennäköisesti kysyttävä jotakuinkin ”tiedätkö, missä auton avaimet ovat?” Asia on ensinnäkin jäsennettävä kysymyksen muotoon, ja lisäksi on täsmennettävä, että kyse on juuri auton, ei esimerkiksi kodin avaimista. Jos taas sama epäonninen tilanne tapahtuu yksilölle, riittää todennäköisesti, että yksilö sanallistaa etsintään keskittyessään vain keskeisimmän asian ”avaimet”. Yksilötasolla viestin sanallistamisessa on siis kyse ennen kaikkea huomion kohdentamisesta, ei niinkään kielellisestä eheydestä.

Lantolfin (2009) pohdinta osoittaa, että kieli on intrapersonaalisessa viestinnässä keskeisessä asemassa. On kuitenkin huomionarvoista, että viesti tai viestintä voi tapahtua myös muunlaisen symboliikan kuin puhuttujen sanojen tai kielellistettyjen ajatusten avulla. Kaikkia ajatuksia ei edes sanallisteta, vaan joskus kognitiivinen prosessointi tapahtuu eräänlaisten ajatushahmotelmien kautta. Tällöin ajatuksista ei välttämättä ole tunnistettavissa minkäänlaista symboliikkaa. On myös viitteitä siitä, että muusikot ja taidemaalarit harjoittelevat intrapersonaalisesti tietynlaisten eleiden avulla silloin, kun kielelliset keinot eivät riitä tarpeeksi kokonaisvaltaiseen ilmaisuun (Lantolf 2009, 569). Intrapersonaalinen viestintä onkin tästä näkökulmasta katsottuna ajattelun työkalu (Lantolf 2009) eli eräänlainen viestinnän kognitiivinen väline. Se voi olla kielellistä ja onkin havaittu, että useimmiten vaikkapa ongelmanratkaisu tapahtuu intrapersonaalisesti yksilön äidinkielellä (Lantolf 2009, 569), mutta se voi olla olemukseltaan myös ei-kielellistä tai ei-symbolista.

Ei-kielellisen intrapersonaalisen viestinnän tapauksessa voitaisiin puhua kenties intrapersonaalisesta nonverbaalisesta viestinnästä tai visuaalisesta intrapersonaalisesta viestinnästä. Kyse on siis sellaisesta nonverbaalisesta viestinnästä, joka ei tule vuorovaikutuksessakaan havaittavaksi. Tällaiseen nonverbaaliseen viestintään voisi kuulua vaikkapa tapa hahmottaa ajan kulkua visuaalisesti (esim. mielikuva aikajanasta tai kellotaulusta). Ajatus nonverbaalisesta intrapersonaalisesta viestinnästä herättää kiintoisan kysymyksen siitä, mihin viestinnän muotoon kuuluisi esimerkiksi tilanne, jossa yksilö viestii itselleen eleillä tai ilmeillä peilin kautta. Itseltä itselle viestiminen on intrapersonaalisen viestinnän keskeisin määritelmä (ks. Barker & Wiseman; Farley 1992; Shedletsky 2017;

Steinfatt 2009), mutta kirjallisuudessa ei juurikaan oteta kantaa siihen, voiko itseltä itselle viestiä muilla tavoin kuin kognitiivisesti.

Intrapersonaalisen viestinnän funktiot

Intrapersonaalinen viestintä voidaan mieltää merkittäväksi osaksi ihmisten välistä viestintää, koska sillä on havaittu olevan useita merkittäviä funktioita ihmisen kehityksen ja sosiaalisesti oppimisen kannalta. Kirjallisuudessa tarkastellaan intrapersonaalista viestintää lapsen kehittymisen näkökulmasta. On havaittu, että noin kolmevuotiaana lapsi omaksuu egosentrisen puheen, joka on itseltä itselle suunnattua viestintää. Egosentrisen puhe on siis kehitysvaihe, jonka avulla lapsi opettelee sanallistamaan omia ajatuksiaan ja siirtymään hiljalleen kohti ulkoista, sosiaalista puhetta. Tämän kehityksen myötä egosentrisen puhe muuttuu hiljaiseksi, intrapersonaaliseksi puheeksi eli toisin sanoen puhe muuntuu ajatteluksi. (Lantolf 2009, 567.) Egosentristä puhetta pidetään siis ikään kuin intrapersonaalisen viestinnän alkumuotona tai omaksumisen tapana. Tämän näkemyksen perusteella intrapersonaalinen viestintä omaksutaankin jo varhaislapsuudessa.

Tutkijoiden keskuudessa on tosin käyty tieteellistä debattia siitä, kumpi puheen muoto toimii perustana, jolle toinen rakentuu eli opitaanko egosentrisen puhe sosiaalisen puheen eli käytännössä vanhempien kanssa koetun vuorovaikutuksen perusteella, vai onko egosentrisen puhe niin sanotusti primaarinen puheen muoto, joka johtaa sosiaalisen puheen kehittymiseen. (Lantolf 2009, 567.) Riippumatta tästä näkemyselystä voidaan kummallakin puheen muodolla ajatella olevan vaikutusta toiseen: sosiaaliset kokemukset ja se ympäristö, jossa lapsi kasvaa, muokkaavat yksilön ajattelua, mikä edelleen vaikuttaa siihen, millä tavoin yksilö on vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Intrapersonaalisella viestinnällä voidaankin tunnistaa olevan vahvasti sosiaalisia funktioita.

Lantolf (2009, 566–569) esittelee intrapersonaalisen viestinnän funktioina kulttuurisesti rakentuneen ajattelumallin sisäistämisen ja mielen aktiivisuuden säätelyn. Ensimmäinen funktio on kytköksissä sosiokulttuuriseen ympäristöön. Ihminen ei voi olla kulttuurisilta vaikutuksilta piilossa, joten ympäröivä perhe, yhteisö ja yhteiskunta vaikuttavat eittämättä siihen, millaisen arvomaailman ja ajattelumallin yksilö omaksuu. Intrapersonaalinen viestintä

auttaa prosessoimaan ympäröivää kulttuuria ja käyttäytymään kulttuurisesti opittujen mallien mukaan.

Toinen funktio kytkeytyy kehityspsykologiseen näkökulmaan eli siihen, kuinka lapsi oppii säätelemään toimintaansa puheen avulla. Kehityksen myötä lapsi oppii ikään kuin ohjaamaan ajatteluaan ja käyttäytymistään avoimen puheen sijaan piiloisesti, kun hän oppii hyödyntämään muiden antamia, interpersonaalisesti opittuja neuvoja ja sääntöjä intrapersonaalisesti. Tämän kehityksen myötä dialogiset positiot muuttuvat: aikaisemmin, esimerkiksi vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa, dialogi on tapahtunut *minän* ja ulkopuolisen *sinän* välillä, mutta intrapersonaalisen prosessoinnin omaksumisen myötä dialogi tapahtuukin lapsen I-minän ja me-minän välillä. (Lantolf 2009, 567–568.) Nämä funktiot viittaavat siihen, että intrapersonaalisella viestinnällä on keskeinen merkitys sosiaalisen vuorovaikutuksen intrapersonaalisessa prosessoinnissa sekä oman ajattelun ja viestintäkäyttäytymisen säätelyssä.

Intrapersonaalisen viestinnän ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kytkökset ovat ilmeisiä, mutta intrapersonaalinen viestintä voidaan jopa itsessään nähdä sosiaalisena tuotteena (ks. Williamson 1980). Williamson (1980) tarkastelee aihetta uskonnollisesta näkökulmasta todeten, että rukoileminen on eräänlainen intrapersonaalisen viestinnän muoto, jossa yksilö käy dialogia itsensä ja jumalan eli jumalakäsityksensä kanssa. Rukoileminen voidaan nähdä hyvin yksityisenä toimintana, mutta se perustuu kuitenkin tiettyyn uskonnolliseen traditioon, joka on riippuvainen sosiaalisesta kontekstista (Williamson 1980). Tapa käydä sisäistä dialogia on siis pohjimmiltaan sosiaalisesti opittua. Vaikka Williamson (1980) perustaa väittämänsä uskonnolliseen kontekstiin, voidaan ajatusta soveltaa myös laajempaan sosiokulttuuriseen ympäristöön. Intrapersonaalisen viestinnän voidaan nähdä olevan riippuvaista interpersonaalisesta viestinnästä eli tästä näkökulmasta katsottuna sosiaalinen vuorovaikutus on intrapersonaalisen viestinnän perusta: sisäinen puhe opitaan ulkoisen perusteella. Williamsonin (1980) näkemykseen yhtyvät myös Lantolf (2009, 567–568) ja Macke (2008, 127).

Kuten edellä esitellyt määritelmät ja merkityksenannot osoittavat, intrapersonaalisen viestinnän merkitystä voidaan lähestyä joko dikotomisesta joko–tai -näkökulmasta tai

hahmottaen se osaksi viestinnän ja vuorovaikutuksen laajaa jatkumoa, jossa osallistujien rooli ja määrä vaihtelevat yhdestä useampaan. Viestinnän muotojen ensisijaisuudesta voidaan olla montaa mieltä: Barkerin ja Wisemanin (1966, 173) mukaan intrapersonaalinen viestintä on interpersonaalisen perusta, mutta intrapersonaalista viestintää voi tapahtua myös itsenäisesti. Intrapersonaalinen ja interpersonaalinen viestintä voidaan nähdä myös vastavuoroisina, toisistaan riippuvina tapahtumina, jolloin kummastakaan ei tule ensisijaista tai toissijaista (Hopf, Stewart & Wilmot 1979, 11).

Intrapersonaalinen viestintä kytkeytyy viestinnän tutkimuskenttään kenties tarkoituksenmukaisimmin erilaisten jatkumoiden kautta: I-minä ja me-minä, tunne ja järki, intrapersonaalinen ja interpersonaalinen sekä informaatio, viestintä ja vuorovaikutus voidaan nähdä jatkumoiden ääripäinä, joiden välille erilaiset viestinnän prosessit ja viestintätilanteet voidaan asettaa. Varsinkin ajatus informaatio, viestintä, vuorovaikutus - jatkumosta on mielenkiintoinen. Voitaisiin ajatella, että informaatio on tietoa, eikä sen olemassaolo edellytä viestintää tai merkityksentämistä. Siinä vaiheessa, kun yksilö havaitsee informaation sekä ryhtyy prosessoimaan ja merkityksentämään sitä, voidaan puhua intrapersonaalisesta viestinnästä. Jos prosessiin osallistuu toinen osapuoli ja osapuolet viestivät keskenään pyrkien saavuttamaan yhteisen ymmärryksen, voidaan puhua vuorovaikutuksesta.

Intrapersonaalisen viestinnän prosessit, kuten itselleen tai itsekseen puhuminen tai minäpuhe kytkeytyvät yhtäältä yksilön omaan ajatteluun ja päätöksentekoon, toisaalta interpersonaalisen viestinnän eli vuorovaikutuksen havainnointiin, reflektointiin ja harjoitteluun. Voidaan siis todeta, että vaikka intrapersonaalinen viestintä on lähtökohtaisesti yksilötason ilmiö, ei sitä voida irrottaa sosiaalisesta kontekstista. Koska pelkkää informaatiota ei voida määritellä viestinnäksi, voidaan ajatella, että interpersonaalinen viestintä edellyttää ainakin jonkinasteista intrapersonaalista prosessointia. Onkin mielenkiintoinen kysymys, edellyttääkö vuorovaikutus aina intrapersonaalista viestintää vai voiko ihminen olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ilman, että hän prosessoi omaa tai toisten viestintää intrapersonaalisesti. Tässä katsauksessa tarkastellun kirjallisuuden perusteella vaikuttaa siltä, että intrapersonaalisella viestinnällä on ensisijainen rooli yksilön merkityksentäessä viestintää. Siispä voidaan ajatella, että kaikki viestintä edellyttää ainakin jossain määrin intrapersonaalista prosessointia.

4.2 Intrapersonaalisen viestinnän ilmiöt

Tässä aluvussa vastataan toiseen tutkimuskysymykseen: *mitä viestinnän ilmiöitä intrapersonaaliseen viestintään liitetään*. Tavoitteena on siis selvittää, kuinka intrapersonaalista viestintää asemoidaan viestinnän tutkimuksessa eli mihin ilmiöihin ja käsitteisiin yksilötasolla tapahtuva viestintä kytetään. Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla aineistonvalinnan fokusta laajennettiin siten, että analysoitaviksi valittiin myös empiirisiä tutkimusraportteja, joissa tarkastellaan intrapersonaalisen viestinnän ilmiöitä, kuten kuviteltua vuorovaikutusta tai sisäistä puhetta. Ilmiöihin ei aina viitata eksplisiittisesti intrapersonaalisen viestintänä, joten aineisto valittiin sisällöllisin perustein. Aineistoksi valittiin tutkimuksia, joissa tarkastellaan ilmiöitä, jotka voidaan ominaispiirteidensä perusteella sisällyttää, rinnastaa tai kytkeä intrapersonaaliseen viestintään. Tällaisia tapauksia ovat esimerkiksi artikkelit, joissa puhutaan intrapersonaalista *prosessista* (ks. esim. Goodboy, Bolkan & Goldman 2015), intrapersonaalista *puheesta* (ks. Johnson 1984) tai intrapersonaalista *taidoista* (ks. Anees & Vijayalaxmi 2017; Walwik & Mehrley 1971). Kirjallisuudessa käytetyistä käsitteistä riippumatta mukaan valittiin sellaiset artikkelit, jotka kytkeytyvät sisällöllisesti nimenomaan viestinnän näkökulmiin. Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla aineistoksi valittiin yhteensä 14 artikkelia. Näiden artikkeleiden perusteella intrapersonaaliseen viestintään liitetään useita viestinnän ilmiöitä.

Puhe intrapersonaalisenä ilmiönä

Kuten jo edellä huomattiin, puhe kytkeytyy hyvin keskeisellä tavalla niin ihmisten väliseen kuin intrapersonaaliseen viestintään. Esimerkiksi lapsen kehityksen näkökulmasta puhe on ikään kuin väline intrapersonaalisen viestinnän ja vuorovaikutuksen oppimiselle.

McFarlandin (1984) mukaan lapsi oppii käsitteellistä ajattelua puheen kautta: ensiksi ajatuksia vokalisoidaan eli puhutaan ääneen, mutta hiljalleen puhe muuntuu hiljaiseksi, sisäiseksi puheeksi. Puhe on keskeinen keino oman ajattelun kehittymisessä ja myös eri näkökulmien omaksumisessa eli puhe on myös keino, jonka avulla lapsi oppii pois egosentrisyydestä (McFarland 1984).

Puhe on selvästi myös interpersonaalinen ilmiö, eli se tulee havaittavaksi ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tämän työn puitteissa tarkastellaan kuitenkin sitä, millainen ilmiö puhe on intrapersonaalisen viestinnän kontekstissa. Intrapersonaaliseen puheeseen viitataan kirjallisuudessa käsitteillä *minäpuhe* ja *sisäinen puhe*.

Minäpuhe voidaan käsittää minäkäsityksen tai identiteetin intrapersonaaliseksi vastineeksi: Elmerin (2001) mukaan minäpuhe rakentuu yksilön minäkäsityksen ympärille eli se kuvastaa niitä positiivisia tai negatiivisia näkemyksiä, joita yksilöllä on itsestään. Minäkäsitys kytkeytyy myös itsetuntoon (Elmer 2001, 18), joten voidaan ajatella, että intrapersonaalinen viestintä (tässä minäpuhe) on yksilön itsetunnon käsitteellistämisen, arvioimisen ja kehittämisen väline (Defrancisco & Chatham-Carpenter 2000). Minäpuhetta voidaan pitää kognitiivisena kontrolloinnin prosessina (Elmer 2001, 18), joka kytkeytyy yksilön itsearvostukseen ja käsitykseen omista kyvyistään. On havaittu, että positiivisella minäpuheella on vaikutusta jopa urheilusuorituksessa onnistumiseen (Gesler & Todd 2006), joten minäpuhe heijastuu jossain määrin myös käyttäytymiseen. Minäpuhe on siis ilmiö, jonka funktiona voidaan pitää oman toiminnan ja itsetunnon arvottamista. Ilmiö kytkeytyy vahvasti yksilön identiteettiin ja minäkäsitykseen, ei niinkään vuorovaikutukseen. On kuitenkin huomattava, että yksilön identiteetti, itsetunto ja itsearvostus, joita minäpuheen avulla reflektoidaan ja säädellään, heijastuvat yksilön viestintäkäyttäytymiseen. Näin ollen minäpuhe on keskeinen intrapersonaalisen viestinnän ilmiö, jolla on roolinsa myös vuorovaikutuksen kannalta.

Sisäinen puhe on Johnsonin (1984, 211) mukaan intrapersonaalisen viestinnän prosessi, jonka avulla sanat käsitteellistetään ajatuksiksi. Sisäisen puheen funktiona voidaankin pitää merkityksentämistä. Johnson (1984, 211, 213, 219–221) painottaa, että sisäinen puhe palvelee ennen kaikkea yksilöä itseään, mutta huomioi sen merkityksen myös vuorovaikutuksen kannalta: ajatusten sanallistaminen ja sanojen ilmaiseminen ei olisi mahdollista ilman sisäistä puhetta, joten sisäinen puhe on keskeisessä roolissa myös ihmisten välisessä viestinnässä.

Sisäistä puhetta voidaan Johnsonin (1984, 211–212) mukaan määritellä neljän ominaispiirteen avulla:

- 1) Sisäinen puhe on aina hiljaista.

Sisäinen puhe ei ole muille havaittavissa, vaan se tapahtuu piiloisesti. Tämä määritelmän valossa herää kysymys siitä, mitä sitten olisi toiminta, jossa yksilö puhuu itselleen ääneen. Johnson (1984) ei ota kantaa muihin intrapersonaalisen viestinnän muotoihin tai ilmiöihin, mutta kuten alaluvun 4.1 tuloksissa huomattiin, intrapersonaalinen viestinnän määritelmässä ei aina eksplisiittisesti määritellä sitä, onko intrapersonaalinen viestintä piiloista vai voiko se olla myös ulkoisesti havaittavaa, joskin itselle suunnattua viestintää.

2) Sisäisen puheen aikana yksittäiset sanat saavat kompleksisia merkityksiä.

Tällä ominaispiirteellä Johnson (1984, 211–212) viittaa siihen, että vaikka sisäinen puhe on kielellisesti hyvin pelkistettyä, saavat yksittäiset sanat yksilön mielessä semanttisesti komplekseja merkityksiä. Alaluvussa 4.1 esitetty esimerkki kadonneista auton avaimista voitaneen liittää samaan ilmiöön. Kyse on siis siitä, että itselle suunnattu puhe edellyttää hyvin vähän kielellistä yksityiskohtaisuutta (ks. myös Lantolf 2009) huolimatta siitä, että asian prosessointi voi olla hyvinkin kompleksista. Myös kolmas sisäisen puheen ominaispiirre kytkeytyy kielelliseen tarkkuuteen:

3) Lauseopillinen yksityiskohtaisuus on hyvin vähäistä.

Kun puhe on suunnattu itselle, ei ymmärryksen saavuttaminen edellytä kielellisesti viimeistelyä muotoilua, vaan esimerkiksi subjektin voi jättää pois ja predikaatti korostuu (Johnson 1984, 211–212). Esimerkiksi lause *minulla on kiire* voisi sisäisessä puheessa merkitystään menettämättä tiivistyä muotoon *kiire*.

4) Sisäinen puhe on egosentristä.

Tästä ominaispiirteestä on Johnsonin (1984, 211–212) mukaan olemassa eriäviä näkemyksiä, jotka kytkeytyvät kehityspsykologiaan ja lapsen egosentrisen puheen vaiheeseen (ks. myös Lantolf 2009, 567). Erään näkemyksen mukaan egosentrisen puhe katoaa kognitiivisen kehityksen myötä kokonaan, kun taas toisen näkemyksen mukaan egosentrisen puhe muuntuu kehityksen myötä sisäiseksi puheeksi (Johnson 1984, 211–212).

Edellä esitellyt ominaispiirteet kuvastavat ilmiötä sisäinen puhe, mutta piirteet eivät juurikaan selitä sitä, millaisia funktioita sisäisellä puheella on kokonaisvaltaisesti viestinnän kannalta. Johnson (1984, 213–217) kuitenkin kytkee sisäisen puheen laajempaan kontekstiin

esitellessään intrapersonaalista puhetta sekä sen kytköstä ulkoisesti havaittavaan puheeseen. Vuorovaikutuksessa toisten osapuolten puhetta havainnoidaan ja käsitteellistetään kuuntelemisen avulla, ja omat ajatuksen sanallistetaan puheenvuoroksi sisäisen puheen avulla. Sisäistä puhetta ei siis voida irrottaa vuorovaikutuksesta, joskin toiselle osapuolelle viestiminen edellyttää viestien yksityiskohtaisempaa muotoilua sekä, egosentrisyyden sijaan, toisen osapuolen näkökulmaan asettumista. (Johnson 1984, 214–217.) Voittaisiin siis ajatella, että sisäinen puhe ja vuorovaikutus ovat ilmiöitä, jotka asettuvat samalle jatkumolle. Jatkumon yhdessä päässä on hiljainen, täysin yksilötasolla tapahtuva, egosentrisen viestinnän sisäinen prosessointi, kun taas toisessa päässä on useamman osapuolen välinen vuorovaikutus, joka edellyttää yhteisten merkitysten saavuttamiseksi kuuntelemista, kognitiivista prosessointia sekä sisäisen lisäksi myös ulkoista puhetta.

On huomioitava, että merkityksentämisen edellytykset vaihtelevat vuorovaikutustilanteesta ja -kontekstista toiseen. Mitä tutumpia vuorovaikutuskumppani ja vuorovaikutuksen konteksti ovat, sitä vähemmän yhteisen ymmärryksen saavuttaminen edellyttää palautetta, kielellistä tarkkuutta ja aktiivista kuuntelemista. Vastaavasti vieraassa kontekstissa, jossa välitön palautteen antaminen ja saaminen on haasteellista, ymmärryksen saavuttaminen edellyttää tarkkaavaisuutta, kuuntelemista ja kielellisesti yksityiskohtaista ilmaisua. (Ks. Johnson 1984, 219–221.) Toisin sanoen, intrapersonaalisen prosessoinnin eli tässä tapauksessa sisäisen puheen tarve vähenee sen myötä, kun osapuolet omaksuvat yhteisiä merkityksiä.

Intrapersonaaliset taidot

Intrapersonaalista viestintää voidaan tarkastella myös taitojen näkökulmasta. Tässä työssä intrapersonaalisilla taidoilla tarkoitetaan sellaisia yksilötason taitoja, jotka kytkeytyvät nimenomaan intrapersonaaliseen *viestintään*. Anees ja Vijayalaxmi (2017) kytkevät intrapersonaaliset taidot onnellisuuteen ja itsearvostukseen. Heidän mukaansa intrapersonaaliset taidot ovat tietoa ja ymmärrystä tunteista, käyttäytymisestä ja ongelmanratkaisusta sekä kykyä hallita niitä. Intrapersonaaliset taidot kytkeytyvät viestintään minäpuheen kautta, sillä ne ovat yhteydessä siihen, millaista yksilön sisäinen monologi eli minäpuhe on. Yksilön minäkuva ja itsearvostus siis riippuu siitä, puhuttelee ko yksilö itseään kriittiseen sävyyn, positiivisesti vai negatiivisesti. Mitä positiivisempaa sisäinen

monologi on, sitä vahvemmat ovat yksilön intrapersonaaliset taidot. (Anees & Vijayalaxmi 2017.)

Intrapersonaaliset taidot auttavat yksilöä havaitsemaan ja reagoimaan tarkoituksenmukaisella tavalla, mikäli joku on poissa toltaan, loukkaantunut tai surullinen (Anees & Vijayalaxmi 2017, 329). Tämän väittämän perusteella myös kognitiivinen kompleksisuus ja metakognitiiviset taidot voitaisiin kytkeä intrapersonaalsiin taitoihin, sillä riippuu yksilön kognitiivisesta kompleksisuudesta, kuinka hyvin hän kykenee havaitsemaan ja tulkitsemaan hienovaraisia sosiaalisia vihjeitä (Delia & Clark 1977, 328; Valkonen 2003, 35–36). Metakognitiiviset taidot taas auttavat yksilöä suunnittelemaan, arvioimaan ja ennakoimaan oman toimintansa seurauksia (ks. koontia Valkonen 2003, 234). Onkin mielenkiintoista, että intrapersonaalista viestintää ei tämän katsauksen aineiston perusteella kytketä lainkaan metakognitioon.

Kuviteltu vuorovaikutus

Kenties keskeisin ja eniten tutkittu intrapersonaalisen viestinnän ilmiö on *kuviteltu vuorovaikutus*. Ilmiö kattaa laajasti kaikenlaisen, niin kielellisen kuin nonverbaalisen, vuorovaikutustilanteiden kuvittelemisen (Honeycutt 2008, 79). Kuviteltua vuorovaikutusta on esimerkiksi jo tapahtuneiden vuorovaikutustilanteiden tai konfliktien kertaaminen, tulevan vuorovaikutustilanteen harjoittelu tai täysin kuvitteellisten keskustelujen käyminen omassa mielessään.

Honeycutt (2012, 1) tekee eron minäpuheen ja kuvitellun vuorovaikutuksen välille: minäpuheen tai sisäisen monologin aikana yksilö kuvittelee vain omaa viestintäänsä eli puhe on suunnattu itseltä itselle, kun taas kuvitellun vuorovaikutuksen tilanteessa viestintä kohdennetaan jollekulle toiselle. Kuviteltu vuorovaikutus siis simuloi interpersonaalista viestintää, joko ennakoiden tai takautuvasti (Honeycutt 2012, 1–2). Huolimatta ilmeisestä kytköksestä interpersonaaliseen viestintään on huomioitava, että kuvitellun vuorovaikutuksen teoria perustuu oletukseen siitä, että intrapersonaalinen viestintä on perusta, jolle muu viestintä rakentuu (Honeycutt 2008, 79). Ennen ilmiöön liittyvään tutkimukseen uppoutumista on syytä syventyä kuvitellun vuorovaikutuksen teorian peruslähtökohtiin hieman tarkemmin.

Kuvitellulla vuorovaikutuksella on yhteensä kuusi funktiota: 1) suhteiden ylläpito, 2) viestien suunnittelu ja harjoittelu, 3) itseymmärryksen lisääminen, 4) emotionaalisten jännitteiden purkaminen (catharsis), 5) vuorovaikutuksen kompensoiminen ja 6) konfliktinhallinta (Honeycutt 2012, 2–3; myös Honeycutt 2008, 80; Honeycutt, Vickery & Hatcher 2015, 202–203). Kuvitellulla vuorovaikutuksella voidaan siis kompensoida todellisen vuorovaikutuksen puutetta tai käydä läpi tulevia tai menneitä kohtaamisia. Kuviteltu vuorovaikutus myös lisää itseymmärrystä eli yksilön käsitystä omista ajatuksistaan ja tunteistaan, joita voidaan myös purkaa ja hallita kuvitellun vuorovaikutuksen avulla.

Funktioiden lisäksi kuvitellun vuorovaikutuksen ominaisuuksiksi on tunnistettu toistuvuus, emotionaalinen valenssi, ristiriitaisuus todellisen vuorovaikutuksen suhteen, minä-dominanssin aste, ennakoivuus, takautuvuus, yksityiskohtaisuus ja monipuolisuus (Honeycutt 2008, 79). On siis yksilöllistä, kuinka usein kuviteltua vuorovaikutusta harjoitetaan, kuinka positiivista tai negatiivista se on, onko se ristiriidassa todellisten tapahtumien kanssa, kuinka paljon yksilö kuvittelee dominoivansa keskustelua, tapahtuuko kuviteltu vuorovaikutus todellista kohtaamista ennakoivasti vai sen jälkeen, kuinka yksityiskohtaisia kuvitellut vuorovaikutustilanteet ovat sekä missä määrin topiikit ja vuorovaikutuskumppanit vaihtelevat.

Tämän katsauksen aineistoksi valitussa, empiirisessä tutkimuksessa kuviteltu vuorovaikutus kytketään kulttuurienväliseen viestintään (ks. Honeycutt & McCann 2008; McCann, Honeycutt & Keaton 2010), aktiiviseen kuuntelemiseen (ks. Vickery, Keaton & Bodie 2015), kielteisten kokemusten hallintaan ja ilmaisemiseen (ks. Goodboy, Bolkan & Goldman 2015) sekä piilevän narsismin piirteisiin (ks. Honeycutt, Pence & Gearhart 2013).

McCann, Honeycutt ja Keaton (2010) tutkivat kulttuuristen arvojen ja kuvitellun vuorovaikutuksen keskinäisiä yhteyksiä. He havaitsivat, että kuviteltu vuorovaikutus heijastaa niitä uskomuksia, arvoja ja asenteita, joita yksilöllä on sekä niitä sosiokulttuurisia rakenteita, jotka vaikuttavat yksilön minäkäsitykseen (McCann, Honeycutt ja Keaton 2010, 162). Myös Honeycutt ja McCann (2008) tutkivat kulttuurin yhteyksiä kuviteltuun vuorovaikutukseen ja havaitsivat, että yksilön kuviteltu vuorovaikutus on jossain määrin riippuvaista esimerkiksi siitä, onko kyseessä individualistinen vai kollektivistinen kulttuuri.

Sosiaalinen ympäristö siis heijastuu yksilön kuviteltuun vuorovaikutukseen, joten kulttuurilla ja kulttuuriin liittyvillä arvoilla voidaan nähdä olevan vaikutusta siihen, millaista yksilön kuviteltu vuorovaikutus on. Toisin sanoen, on kulttuurista riippuvaista, millainen rooli kuvitellulla vuorovaikutuksella on yksilön viestinnässä (McCann, Honeycutt & Keaton 2010, 163). On tosin tärkeää huomioida, että kulttuurin suoranaisia vaikutuksia yksilön ajatteluun ja käyttäytymiseen on vaikea tutkia, sillä kulttuuri on käsitteenä ja ilmiönä laaja-alainen ja monitulkintainen. Edellä kuvatut tulokset antavat mielenkiintoisia viitteitä niistä yhteyksistä, joita kulttuurisella taustalla voi olla kuviteltuun vuorovaikutukseen, ja onkin selvää, että sosiokulttuurinen ympäristö kyllä vaikuttaa yksilöön. Kulttuuriin perustuvia syy-seuraussuhteita on kuitenkin yksittäisten tutkimusten perusteella mahdotonta löytää, saati yleistää.

Intrapersonaalinen viestintä voidaan nähdä myös tapana käsitellä ja hallita tunteita, jolloin kuviteltu vuorovaikutus toimii tietynlaisena selviytymismekanismina. On havaittu, että kielteisiä kokemuksia ja niiden synnyttämiä negatiivisia tunteita käsitellään kuvitellun vuorovaikutuksen avulla. Sillä, millaisen kuvitellun vuorovaikutuksen avulla tunteita käsitellään, on vaikutusta edelleen siihen, kuinka koettuun tilanteeseen käytännössä vastataan. (Goodboy, Bolkan & Goldman 2015.) Kuvitellun vuorovaikutuksen strategiat siis heijastuvat todelliseen vuorovaikutuskäyttäytymiseen ja päinvastoin.

Vickery, Keaton ja Bodie (2015) tutkivat kuvitellun vuorovaikutuksen ja aktiivis-empaattisen kuuntelemisen yhteyksiä. Heidän havaintojensa perusteella näyttää siltä, että keskusteluiden kuvitteleminen parantaa sekä viestintäkompetenssia että kuuntelemisen taitoja. Tulosten perusteella kuvitellulla vuorovaikutuksella on siis myönteisiä vaikutuksia todelliseen vuorovaikutukseen. Poikkeuksen teki havainto, jonka mukaan kuvitellun vuorovaikutuksen *kompensoivalla funktiolla* oli negatiivinen yhteys aktiivis-empaattiseen kuuntelemiseen. (Vickery, Keaton & Bodie 2015, 32–33). Käytännössä tämä voi tarkoittaa sitä, että yksilön keskittyminen liiaksi täysin kuvitteellisiin, todellisia tilanteita kompensoiviin vuorovaikutustilanteisiin heikentää hänen todellisia vuorovaikutustaitojaan eli tässä tutkimuksessa kuuntelemisen taitoja. Vickery, Keaton ja Bodie (2015, 32–33) kuitenkin painottavat, että kyseinen havainto ei välttämättä kerro siitä, että kompensoiva kuviteltu vuorovaikutus heikentäisi vuorovaikutustaitoja, vaan voi myös olla, että jo valmiiksi

heikompitaitoiset yksilöt ajautuvat herkemmin kompensoimaan vuorovaikutusta kuvitteellisesti, esimerkiksi vältelläkseen todellisia vuorovaikutustilanteita.

Yksilölliset erot vuorovaikutuksen kuvittelemisessa heijastuvat todennäköisesti persoonallisuuden piirteistä ja päinvastoin. Eräs mielenkiintoinen ja hieman yllättävä tutkimus liittyi kuvitellun vuorovaikutuksen ja piilevän narsismin yhteyksiin. Honeycutt, Pence ja Gearhart (2013) selvittivät, ennustaako tietynlainen kuviteltu vuorovaikutus piilevää narsismia. Tutkimuksessa saatiin viitteitä siitä, että piilevällä narsismilla eli erityisen minä-keskeisellä, egoistisella ja itsekkäällä persoonallisuudella on yhteys tietyn tyyppiseen kuviteltuun vuorovaikutukseen. Piilevästi narsististen henkilöiden kuviteltua vuorovaikutusta kuvastaa erityisen minä-dominoiva tyyli eli sellainen kuviteltu vuorovaikutus, jota narsistinen yksilö dominoi, ja joka kääntyy hänen edukseen. Tulosten mukaan vaikuttaa siltä, että kuvitellun vuorovaikutuksen toistuvuus on yhteydessä piilevään narsismiin eli on todennäköistä, että useimmin kuviteltua vuorovaikutusta harjoittavat henkilöt ovat eniten narsistisia. Piilevästi narsistiset henkilöt käyttävät kuviteltua vuorovaikutusta erityisesti minä-keskeiseen suhteen ylläpitoon ja konfliktien läpikäymiseen. Tutkijat kuitenkin korostavat, että tuloksia ei voida esimerkiksi otantaan liittyvien rajoitusten vuoksi liiaksi yleistää. (Honeycutt, Pence & Gearhart 2013.) Tutkimus antaa joka tapauksessa mielenkiintoisia viitteitä siitä, että kuviteltu vuorovaikutus, ja intrapersonaalinen viestintä yleensä, voi olla merkittäväällä tavalla yhteydessä yksilön persoonallisuuden piirteisiin.

Intrapersonaalista viestintää voidaan näiden tulosten perusteella tutkia useiden viestinnän ilmiöiden näkökulmasta. Aihe voidaan kytkeä persoonallisuudenpiirteisiin, taitoihin, kuten kuuntelemiseen, sekä kognitiivisiin ominaisuuksiin, kuten kognitiiviseen kompleksisuuteen, mutta artikkeleiden perusteella näyttää siltä, että kaikkein keskeisimmät intrapersonaalista viestintää kuvastavat, täsmentävät tai siihen kuuluvat ilmiöt ovat minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus. Kaikki edellä mainitut ovat yksilötasolla tapahtuvia ilmiöitä, mutta niillä on vahva kytkös vuorovaikutukseen. Koska tutkimuksessa käytetty käsitteistö on vaihtelevaa, on näiden ilmiöiden merkitystä ja niistä käytettyjen käsitteiden määritelmiä tarpeen tarkastella yksityiskohtaisemmin. Seuraavaksi pohditaankin sitä, millaisten käsiteanalyttisten menetelmien avulla käsitteiden määritelmiä ja merkityssuhteita voidaan analysoida. Luvussa 5 tarkastellaan käsiteanalyysia menetelmänä, ja luvussa 6 esitellään

käsiteanalyysin tulokset, palaten käsitteisiin intrapersonaalinen viestintä, minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus.

5 KÄSITEANALYYSI MENETELMÄNÄ

5.1 Käsiteanalyysin lähtökohdat

Kuten kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittavat, intrapersonaalisen viestinnän määritelmät sekä siihen kytkeytyvät käsitteet ovat moninaisia. Intrapersonaalisen viestinnän keskeisimmät ilmiöt eli minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus voidaan kirjallisuuden perusteella nähdä intrapersonaalisuuteen kytkeytyvinä ilmiöinä, mutta näiden ilmiöiden keskinäisiä suhteita ei käsitteiden tasolla juurikaan problematisoida, vaan näyttää siltä, että kutakin ilmiötä tutkitaan teoreettisia lähtökohtia juurikaan kyseenalaistamatta.

Intrapersonaalisen viestinnän tutkimus hyötyisi käsitteiden kriittisestä tarkastelusta, sillä sekä teoreettinen että empiirinen tutkimus ja tutkimuksen myötä myös tieto ja ymmärrys ovat riippuvaisia siitä, kuinka perustelluilla, täsmällisillä ja tarkoituksenmukaisilla käsitteillä ilmiöistä puhutaan. Näistä syistä kolmanteen tutkimuskysymykseen, *mitkä ovat intrapersonaalisen viestinnän käsitteen ja sen lähikäsitteiden merkityssuhteet*, vastaamiseksi hyödynnetään käsiteanalyttisiä menetelmiä.

On huomattava, että käsiteanalyysi on ensisijaisesti terminologisen tutkimuksen ja sanastotyön metodi (ks. Nuopponen 2009, 308; Suonuuti 1999, 29) eli menetelmän kytkös kieleen ja kielitieteisiin on ilmeinen. Kieli on kuitenkin perusta, jolle tutkimus ja ymmärrys rakentuvat, joten on tieteenalasta riippumatta keskeisen tärkeää, että käsitteistä on tiedeyhteisön keskuudessa yhteinen ymmärrys (ks. Duncan, Cloutier & Bailey 2007, 294). Käsiteanalyysin lähtökohtana voitaisiin pitää kielen ja ymmärryksen keskinäistä suhdetta, joka on viestinnän tutkimuksen kannalta erityisen huomionarvoinen. Symboli, kuten sana tai muu merkki, on merkitykseltään aina kahtalainen: sillä on yhtäältä kielellinen, ilmaistavissa oleva muoto, toisaalta sisällöllinen merkitys eli se merkitysarvo, jonka yksilö kyseiseen termiin liittää (Picht & Draskau 1985, 93–94). Termi on siis jonkin asian, esineen, toiminnan tai käsityksen kielellinen vastine, ja käsite on termin merkitys. Termin ja käsitteen suhde on verrattavissa informaation ja viestinnän suhteeseen: Termi voidaan nähdä informaationa ja sitä voidaan tarkastella niin sanotusti objektiivisesti, analysoimalla kieltä ja sanojen muodostumista. Käsite sen sijaan edellyttää merkityksenantoa eli termi on määriteltävä ja

merkityksennettävä, jotta voidaan puhua käsitteestä. On siis huomattava, että käsitteisiin liittyy aina jossain määrin tulkintaa. Käsiteanalyysissa onkin näillä perusteilla kyse merkityksenantojen tutkimuksesta.

Penrod ja Hupcey (2005, 408) korostavat, että käsiteanalyysi ei itsessään luo uutta tietoa, vaan sen avulla voidaan koota, arvioida ja jäsentää olemassa olevaa tietoa. Käsiteanalyysin avulla on mahdollista selventää ja kuvailla käsitteiden ominaispiirteitä, käsitteiden keskinäisiä suhteita sekä yksittäisten käsitteiden paikkaa laajemmassa käsitejärjestelmässä (Duncan ym. 2007, 296; Nuopponen 2010a; 2010b, 5), kuten tietyn tieteenalan käsitteistössä. Käsiteanalyysin avulla voidaan siis saavuttaa entistä parempi ymmärrys käsitteiden merkityksistä ja niiden keskinäisistä merkityssuhteista. Käsiteanalyysin tuloksena luodaan edellytykset käsitteiden käytön täsmentymiselle ja tarkentumiselle, millä on keskeisen tärkeä merkitys tutkimuksen tekemisen, tieteellisen kirjoittamisen ja viime kädessä ymmärryksen rakentumisen kannalta.

Kieleen ja terminologisiin menetelmiin syventyminen ei ole tämän tutkielman tavoitteen kannalta tarpeellista, vaan käsiteanalyysia on perusteltua lähestyä merkitysten ja määritelmien näkökulmasta kysyen, mitä intrapersonaalisen viestinnän käsitteet ovat, miksi ne ovat keskeisiä ja miksi niitä olisi tarpeen tutkia. Käsitteelliseen pohdintaan syventyminen on erityisen mielenkiintoista siksi, että käsite intrapersonaalinen viestintä on saanut osakseen kritiikkiä. On esimerkiksi viestinnän määritelmään nojaten väitetty, että yksilötasolla tapahtuva viestintä ei ole mahdollista, sillä viestintään tarvitaan aina vähintään kaksi osapuolta. (Ks. Hopf, Stewart & Wilmot 1979; Macke 2008.) Onkin mielenkiintoista pohtia, miksi käsite on alkujaan otettu käyttöön, onko sen käytölle teoreettisia perusteita vai onko se kenties korvattu tai korvattavissa jollain tarkoituksenmukaisemmalla käsitteellä.

Tämän tutkielman puitteissa laajan ja syvällisen käsiteanalyysin tekeminen ei olisi mahdollista, eikä viestinnän tutkimuksen kannalta edes tarkoituksenmukaista, joten käsiteanalyysia hyödynnetään soveltaen. Käsiteanalyysia sovelletaan siten, kuin se on viestinnän tutkimuksen ja tämän tutkielman tavoitteen kannalta tarkoituksenmukaista eli niiltä osin, kuin menetelmän nähdään tuovan lisäarvoa intrapersonaalisen viestinnän ja siihen liittyvien käsitteiden ymmärrykselle, määrittelylle sekä käsitteiden käytön tarkoituksenmukaisuudelle. Tarkoituksena on lähinnä täydentää integroivan

kirjallisuuskatsauksen tuloksia keskittymällä käsitteellisiin kysymyksiin. Lisäksi avataan jatkotutkimuksen kannalta relevantti kysymys siitä, hyötyisikö intrapersonaalisen viestinnän tutkimus tulevaisuudessa käsiteanalyttisestä tarkastelusta.

5.2 Käsiteanalyysin ominaispiirteet

Käsiteanalyysi juontaa juurensa jo 1960-luvulle, jolloin Wilson (1963, 20–21) pohti viestinnän ja käsiteanalyysin yhteen kietoutuneisuutta: käsiteanalyysissa on pohjimmiltaan kyse viestinnästä eli siitä, kuinka todellisuutta merkityksennetään. Tällainen lähtökohta kuvastaa sitä, kuinka viestintää eli tässä tapauksessa käsitteitä ei voida tarkastella todellisuudesta irrallisina tuotteina, vaan ne ovat jotain mitä ylläpidetään ja rakennetaan jatkuvasti. Käsitteiden täsmällinen käyttö onkin keskeisen tärkeää etenkin tieteellistä tutkimusta tehtäessä, sillä perustellut käsitteet vahvistavat teoriaa ja teoreettinen tieto heijastuu edelleen käytännön ilmiöiden ymmärrykseen (Penrod & Hupcey 2005, 404). Käsiteanalyysi on ikään kuin työkalu, jolla voidaan vaikuttaa siihen, kuinka todellisuutta kuvaillaan ja rakennetaan.

Nuopponen (2010a, 4) huomauttaa, että usein käsiteanalyysiin liittyvässä kirjallisuudessa annetaan vain yleistasoisia ohjeita tai perusteluita käsiteanalyysin tekemiselle, mutta vain harvoin yksityiskohtaisia kuvauksia metodista ja analyysin toteuttamisesta. Käsiteanalyysi liittyy terminologiseen- ja sanastotyöhön, mutta suinkaan aina terminologiset menetelmät, kuten sanastojen laatiminen, eivät täytä tieteellisen tutkimuksen kriteereitä. Käsiteanalyysia käytetään tutkimusmenetelmänä jonkin verran hoitotieteiden, kasvatustieteiden ja liiketaloustieteiden tutkimuksessa. (Nuopponen 2010a, 4–5; 2009, 309.) Viestinnän metodikirjallisuudessa käsiteanalyysia ei kuvailla lainkaan (ks. Anderson 1987; Frey, Botan & Kreps 2000; Merrigan & Huston 2009).

Koska varsinaista viestinnän tutkimukselle kehitettyä käsiteanalyysimetodia ei ole, hyödynnetään tässä tutkielmassa muita tarkoitukseen soveltuvia menetelmiä. Ensimmäinen tässä työssä sovellettava menetelmä on sääntöperustainen käsiteanalyysi (principle-based concept analysis). Tässä analyysitavassa käsitteitä peilataan sellaisiin periaatteisiin, jotka määrittävät käsitteen hyödyllisyyttä ja soveltamiskelpoisuutta. (Penrod & Hupcey 2005.)

Penrodin ja Hupceyn (2005, 405–406) mukaan nämä periaatteet ovat epistemologinen, pragmaattinen, kielellinen ja loogisuus-periaate. Epistemologisesta näkökulmasta tarkastellaan sitä, onko käsite määritelty kirjallisuudessa hyvin ja siten, että se erottuu selkeästi muista käsitteistä. Pragmaattinen periaate viittaa käsitteen soveltamiskelpoisuuteen eli siihen, onko käsite tieteenalan näkökulmasta hyödyllinen ja onko se jollain tavoin operationalisoitu. Kielellisesti arvioidaan käsitteen käytön johdonmukaisuutta ja tarkoituksenmukaisuutta kyseessä olevassa kontekstissa, kuten tieteenalalla, teoreettisessa viitekehyksessä tai tutkimusasetelmassa. Loogisuus-periaatteen kohdalla käsitettä vertaillaan muihin käsitteisiin tarkastellen, ovatko käsitteen rajat selkeät vai sekoittuvatko ne muihin käsitteisiin. (Penrod & Hupcey 2005, 405–406.)

Toinen suuntaa antava malli on Nuoposen (2009; 2010a; 2010b; 2011) kehittänyt systemaattinen käsiteanalyysi. Systemaattinen käsiteanalyysi perustuu nimensä mukaisesti järjestelmälliseen ja yksityiskohtaiseen analyysiin, jossa tarkastellaan käsitejärjestelmien ja merkityssisältöjen ohella myös kielen rakenteita osana termien muodostusta (ks. Nuoponen 2011). Tällainen kielellisiin yksityiskohtiin syventyminen ei välttämättä palvelisi viestinnän teoreettista tutkimusta, joten systemaattista käsiteanalyysia hyödynnetään Nuoposen (2011) esittelemiä työkaluja soveltaen.

Penrod ja Hupcey (2005, 406–407) peräänkuuluttavat monialaisuuden ja kirjallisuuden valinnan kriteerien tärkeyttä. Heidän mukaansa syvälinen ymmärrys käsitteestä voidaan saavuttaa vain monialaista kirjallisuutta analysoimalla ja kirjallisuuspohjan eli analyysin aineiston on oltava suuri. Tämän tutkielman tapauksessa keskeinen rajoitus on juurikin analyysin laajuudessa, sillä kirjallisuuskatsauksen aineistona käytettyjen artikkeleiden (n= 23) perusteella ei voida toteuttaa laaja-alaista käsiteanalyysia. Onkin muistettava, että tämän työn tulokset rakentuvat kirjallisuuskatsauksen aineiston ympärille, eikä katsauksen tai käsiteanalyysin tuloksia pyritä yleistämään (vrt. Penrod & Hupcey 2005, 406–407). Siispä sekä sääntöperustaisen käsiteanalyysin periaatteita että systemaattista käsiteanalyysia hyödynnetään vain niiltä osin, kuin se tämän tutkielman puitteissa on mahdollista ja tarkoituksenmukaista. Voidaan kuitenkin ajatella, että kahden eri menetelmän yhdistäminen antaa syvällisemmän ymmärryksen tarkasteltavista käsitteistä, kuin ainoastaan yhdessä metodissa pitäytyminen. Seuraavassa alaluvussa pureudutaan siihen, kuinka näitä menetelmiä sovelletaan eli kuinka käsiteanalyysi tässä tutkielmassa toteutetaan.

5.3 Käsiteanalyysin toteuttaminen

Tässä tutkielmassa analysoidaan käsitteitä *intrapersonaalinen viestintä*, *sisäinen puhe*, *minäpuhe* ja *kuviteltu vuorovaikutus*. Nämä käsitteet valittiin integroivan kirjallisuuskatsauksen tulosten (ks. luku 4) perusteella. Käsiteanalyysi toteutetaan soveltamalla sääntöperustaisen käsiteanalyysin periaatteita (Penrod & Hupcey 2005) ja systemaattista käsiteanalyysia (Nuopponen 2009; 2010a; 2010b; 2011). Koska integroivan kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella näyttää siltä, että intrapersonaalinen viestintä on ydinkäsite, jonka ympärille muut käsitteet jakautuvat tai pääkäsite, jolle muut käsitteet ovat alisteisia, analysoidaan sitä ensiksi.

Intrapersonaalinen viestintä on käsitteenä monitulkintainen, sillä sitä käytetään kirjallisuudessa toisinaan muille käsitteille rinnasteisena ja toisinaan itsenäisenä käsitteenä. Käsitettä ei useinkaan problematisoiden määritellä, vaan se esitetään joko synonyymina jollekin toiselle käsitteelle tai omana käsitteenään tarkemmin määrittelemättä. Sitä myös puolletaan ja kritisoidaan monin perustein. Näistä syistä käsitettä intrapersonaalinen viestintä on mielenkiintoista tarkastella Penrodin ja Hupceyn (2005) sääntöperustaisen käsiteanalyysin periaatteiden näkökulmasta, pohtien millaisin perustein se on tai ei ole viestinnän tutkimuksen kannalta tarkoituksenmukainen käsite.

Sääntöperusteisen käsiteanalyysin periaatteita sovelletaan vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

- a) Noudattaako käsite *intrapersonaalinen viestintä* epistemologista periaatetta?
- b) Noudattaako käsite *intrapersonaalinen viestintä* pragmaattista periaatetta?
- c) Noudattaako käsite *intrapersonaalinen viestintä* kielellistä periaatetta?
- d) Noudattaako käsite *intrapersonaalinen viestintä* loogisuus-periaatetta? (Ks. Penrod & Hupcey 2005, 405–406.)

Näiden kysymysten perusteella saadaan hahmotettua sitä, missä määrin intrapersonaalinen viestintä täyttää tarkoituksenmukaisen käsitteen edellytykset.

Kun käsitteen intrapersonaalinen viestintä tarkoituksenmukaisuus on saatu määriteltyä, siirrytään tarkastelemaan muita siihen liittyviä käsitteitä eli sisäistä puhetta, minäpuhetta ja kuviteltua vuorovaikutusta. Nämä käsitteet suhteutetaan intrapersonaalisen viestinnän käsitteeseen systemaattista käsiteanalyysia mukailleen. Nuopponen (2010b, 6; 2011, 5) esittelemän systemaattisen käsiteanalyysin vaiheita sovelletaan seuraavasti:

1) Tavoitteen määrittely

Käsiteanalyysin tavoite perustuu koko tutkielman tavoitteeseen sekä kolmanteen tutkimuskysymykseen, joka määriteltiin täsmentämään tavoitetta juuri käsitteellisen pohdinnan tarvetta silmällä pitäen. Käsiteanalyysin tavoitteena onkin tarkastella käsitteen intrapersonaalinen viestintä ja sen lähikäsitteiden merkityssuhteita.

2) Tietopohjaan ja aiheeseen perehtyminen sekä materiaalin kokoaminen (vrt. Nuopponen 2011, 5).

Tässä tutkielmassa tietopohja muodostuu integroivan kirjallisuuskatsauksen tuloksista. Kirjallisuuskatsaus siis antaa suuntaviivat ja herättää tarpeen käsitteellisen pohdinnan tekemiselle, joten käsiteanalyysia tehdään tietyllä tapaa aineistolähtöisestä näkökulmasta. Käsiteanalyysi tehdään täydentämään niitä käsitteisiin liittyviä kysymyksiä, joihin ei integroivan katsauksen puitteissa pystytty vastaamaan. Samalla fokus kohdennetaan ilmiöiden tarkastelusta käsitteiden tarkasteluun, sillä kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella näyttää siltä, että intrapersonaaliseen viestintään liittyvässä tutkimuksessa esiintyy toisinaan käsitteellistä epätarkkuutta.

3) Alustavan käsitteellisen kehyksen luominen.

Integroivan kirjallisuuskatsauksen tulokset muodostavat paitsi käsiteanalyysin materiaalin, myös alustavan käsitejärjestelmän tai kehyksen, jonka puitteissa käsitteisiin ryhdytään syventymään. Kuten kirjallisuuskatsauksen tulokset luvussa 4 osoittavat, intrapersonaalisen viestinnän käsitteistöä kuvastaa moninaisuus, monitulkintaisuus ja kritiikki. Tällaisista lähtökohdista käsin onkin erityisen mielenkiintoista tarkastella käsitteiden merkityssuhteita ja tarkoituksenmukaisuutta.

4) Materiaalin analysoiminen (vrt. Nuopponen 2011, 5).

Systemaattisen käsiteanalyysin tapauksessa voidaan analysoida yksityiskohtaisesti käsitejärjestelmiä, käsitteiden keskinäisiä suhteita, synonyymeja, monimerkityksisyyttä sekä kielellisiä ominaisuuksia, kuten koostumussuhteita (partitive relations) (ks. Nuopponen 2011, 8), mutta tämän tutkielman tapauksessa näin yksityiskohtainen kielen tarkastelu ei tuo tavoitteeseen vastaamisen kannalta lisäarvoa. Siispä tässä työssä keskitytään käsitteiden määritelmiin ja merkityksenantoihin, joita kirjallisuuskatsauksen perusteella on löydettävissä. Tähän tarkoitukseen soveltuu parhaiten Nuopponen (2011, 7) esittelemä käsitteellisten suhteiden analysoinnin perusmalli, jonka avulla voidaan tarkastella ydinkäsitteen ominaispiirteitä sekä sen suhteita ylä-, ala- ja rinnasteisiin käsitteisiin. Ydinkäsitettä ja sen ympärille asettuvia käsitteitä analysoitaessa hyödynnetään seuraavia apukysymyksiä:

- Millaisia määritelmiä käsitteelle annetaan kirjallisuudessa?
- Miten käsitettä merkityksennetään suhteessa muihin käsitteisiin (esim. yläkäsitteenä, rinnasteisesti, alisteisesti)?
- Mitkä ovat keskeiset yhteneväisyydet ja eroavaisuudet käsitteiden välillä? (Vrt. Nuopponen 2011, 8.)

5) Johtopäätökset suhteessa käsiteanalyysin tavoitteeseen.

Lopuksi käsiteanalyysin tuloksista kootaan johtopäätökset. Tässä tutkielmassa käsiteanalyysin johtopäätöksinä esitetään koonti intrapersonaalisen viestinnän keskeisimpien käsitteiden määritelmistä ja merkityssuhteista eli vastataan siihen mitkä ovat intrapersonaaliseen viestintään liittyvien käsitteiden määritelmät sekä määritelmien yhteneväisyydet ja eroavaisuudet. Seuraavassa luvussa esitellään käsiteanalyysin tulokset.

6 KÄSITEANALYYSIN TULOKSET

6.1 Intrapersonaalinen viestintä käsitteellisten periaatteiden näkökulmasta

Tässä luvussa esitellään käsiteanalyysin tulokset eli vastataan kolmanteen tutkimuskysymykseen, *mitkä ovat intrapersonaalisen viestinnän käsitteen ja sen lähikäsitteiden merkityssuhteet*. Ensiksi käsitettä intrapersonaalinen viestintä tarkastellaan Penrodin ja Hupceyn (2005, 405–406) sääntöperustaisen käsiteanalyysin periaatteiden näkökulmasta. Näitä periaatteita mukaillen muodostettiin kysymykset, joihin seuraavaksi vastataan.

a) Noudattaako käsite *intrapersonaalinen viestintä* epistemologista periaatetta?

Epistemologinen periaate viittaa käsitteen määrittelyn selkeyteen ja tarkkuuteen eli siihen, onko käsite määritelty kirjallisuudessa tarkasti ja siten, että se erottuu selkeästi muista käsitteistä (Penrod & Hupcey 2005, 406–406). Kuten kirjallisuuskatsauksen tulokset alaluvussa 4.1 osoittavat, intrapersonaalista viestintää määritellään kirjallisuudessa monin tavoin. Yleensä intrapersonaalinen viestintä määritellään itsensä kanssa viestimiseksi (ks. Shedletsky 2017), mutta määritelmien täsmällisyys ja laajuus vaihtelevat paljon. Usein intrapersonaaliseen viestintään liitetään jonkinasteinen viestinnän kognitiivinen prosessointi, toisinaan jopa kaikki mielen ja ajattelun prosessit (ks. Shedletsky 2017). Yleensä määritelmissä kuitenkin painotetaan viestien merkitystä eli intrapersonaalisen viestinnän luonnetta merkityksentämisen prosessina. Kirjallisuudessa tosin esiintyy vastakkaisia näkemyksiä siitä, voidaanko yksilötason prosessointia pitää lainkaan viestintänä.

Epistemologisen periaatteen näkökulmasta näyttääkin siltä, että jos hyväksytään näkemys, jonka mukaan intrapersonaalinen viestintä on viestintää, niin käsite määritellään kirjallisuudessa selkeästi yksilön tasolla tapahtuvaksi prosessoinniksi. Määritelmä on kuitenkin ongelmallinen, sillä intrapersonaalisen viestinnän ja muun kognitiivisen prosessoinnin rajankäynti on tässä tapauksessa epäselvää: kaikki ajattelun prosessit *eivät ole* viestintää. Määritelmien tarkkuudessa onkin paljon vaihtelua, ja usein intrapersonaalinen

viestintä sekoittuu myös muiden lähikäsitteiden, kuten sisäisen puheen tai kuvitellun vuorovaikutuksen kanssa. Näin ollen epistemologinen periaate ei täyty.

b) Noudattaako käsite *intrapersonaalinen viestintä* pragmaattista periaatetta?

Pragmaattinen periaate viittaa käsitteen soveltamiskelpoisuuteen eli hyödyllisyyteen kyseisen tieteenalan näkökulmasta. Pragmaattisesta näkökulmasta tarkastellaan myös sitä, onko käsite operationalisoitu. (Penrod & Hupcey 2005, 406–406.) Intrapersonaalinen viestintä on käsitteenä abstrakti, sillä kyseessä on kognitiivinen, ei havaittavissa oleva ilmiö. Intrapersonaalinen viestintä on hyödyllinen laajennus kuvailtaessa viestinnän eri muotoja, kuten interpersonaalista viestintää tai ryhmäviestintää, sillä tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että intrapersonaalinen viestintä on perusta muille viestinnän muodoille (ks. Cunningham 1997, 3). Määritelmälliset kysymykset kuitenkin aiheuttavat ongelmia käsitteen soveltamiselle.

Abstraktius asettaa haasteita käsitteen operationalisoinnille ja kuten epistemologisen periaatteen kohdalla todettiin, käsitteen määritelmät ovat vaihtelevia. Näin ollen käsitettä operationalisoidaan kirjallisuudessa lähes yhtä moninaisesti kuin määritelläänkin. Yleensä intrapersonaalista viestintää ei itsessään sovelleta tai operationalisoida, vaan sen sijaan käytetään täsmällisempää lähikäsitettä, kuten kuviteltu vuorovaikutus, jolloin operationalisointi esimerkiksi *vuorovaikutustilanteen harjoittelemiseksi* on selkeämpää. Tällöin intrapersonaalinen viestintä jää ikään kuin yläkäsitteeksi tai -kategoriaksi, jonka alle muut, täsmällisemmät käsitteet asettuvat. Näin ollen pragmaattinen periaate ei intrapersonaalinen viestintä -käsitteen osalta täyty.

c) Noudattaako käsite *intrapersonaalinen viestintä* kielellistä periaatetta?

Kielellinen periaate viittaa käsitteen käytön johdonmukaisuuteen ja tarkoituksenmukaisuuteen kyseisessä kontekstissa (Penrod & Hupcey 2005, 406–406) eli tässä tapauksessa siihen, käytetäänkö käsitettä intrapersonaalinen viestintä johdonmukaisesti aineistoksi valitussa viestinnän tutkimuskirjallisuudessa. Intrapersonaalisen eli yksilötasolla tapahtuvan viestinnän tutkimus asettaa käsitteen tarkastelulle jokseenkin selkeärajaisen teoreettisen viitekehyksen, mutta käsitettä intrapersonaalinen viestintä ei käytetä kirjallisuudessa aivan johdonmukaisesti.

Intrapersonaalisen viestinnän sijaan käytetään myös käsitteitä intrapersonaalinen *prosessi* (ks. esim. Goodboy, Bolkan & Goldman 2015) ja intrapersonaalinen *puhe* (ks. Johnson 1984). Nämä käsitteet voidaan kielellisestä epäjohdonmukaisuudesta huolimatta merkityksentää intrapersonaalisen viestinnän synonyymeiksi. Käsitteen käytössä johdonmukaisena ja tarkoituksenmukaisena toistuu termi *intrapersonaalinen*, jolla viitataan yksilötasoon. Kielellinen periaate siis täyttyy osittain, mutta sellaisenaan käsite intrapersonaalinen viestintä ei tätä periaatetta täytä.

d) Noudattaako käsite *intrapersonaalinen viestintä* loogisuus-periaatetta?

Loogisuus-periaatteen kohdalla on kyse käsitteen suhteesta muihin käsitteisiin eli siitä, pitääkö käsite rajansa, kun sitä vertaillaan esimerkiksi lähikäsitteisiin (Penrod & Hupcey 2005, 406–406). Kuten edellä huomattiin, intrapersonaaliseen viestintään viitataan useilla täsmäntävillä käsitteillä, kuten sisäisellä puheella tai minäpuheella. Intrapersonaalinen viestintä ei siis käsitteenä viittaa mihinkään tiettyyn, yksittäiseen ilmiöön, vaan sitä voidaan pitää edellä mainittujen käsitteiden yläkäsitteenä. Loogisuus-periaatteen tarkastelu ei ole kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella mahdollista, sillä käsitettä intrapersonaalinen viestintä tulisi vertailla muihin samantasoisiiin käsitteisiin (esim. intrapersonaalinen vrt. interpersonaalinen). Yläkäsitteen vertaaminen sille alisteisiin käsitteisiin ei ole loogisuus-periaatteen kohdalla tarkoituksenmukaista.

Näiden tulosten perusteella voidaan todeta, että intrapersonaalinen viestintä on käsitteenä monitulkintainen ja epäjohdonmukainen, mikäli sitä ei täsmennetä jollain spesifimmällä käsitteellä. Penrodin ja Hupceyn (2005) periaatteita mukaileva tarkastelu siis osoittaa, että intrapersonaalinen viestintä ei sellaisenaan ole käsitteenä kovinkaan selkeä tai soveltamiskelpoinen. Tulokset tosin osoittavat, että syy käsitteen epätarkoituksenmukaisuudelle voi itseasiassa olla se, että kyseessä ei ole selkeärajainen ja operationalisoitava ilmiö, vaan ennemminkin useita ilmiöitä käsittävä ulottuvuus tai kategoria. Siispä käsiteanalyysia on tarpeen jatkaa syventymällä käsitteisiin, joilla viitataan näihin intrapersonaalisiin ilmiöihin, sekä paneutumalla intrapersonaalisen viestinnän ja näiden lähikäsitteiden keskinäisiin suhteisiin.

6.2 Minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus intrapersonaalisen viestinnän käsitteinä

Tässä aluvussa käsitteitä minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus tarkastellaan Nuopposen (2011) systemaattisen käsiteanalyysin vaiheita mukaillen. Edellä aluvussa 6.1 esitellyt tulokset osoittavat, että intrapersonaalinen viestintä ei ole käsitteenä kovin tarkka tai tarkoituksenmukainen, vaan käsitteen määritelmässä on epäjohdonmukaisuutta. Koska käsitettä on kirjallisuudessaakin kritisoitu, lienee tarpeen kysyä, onko sen käytölle perusteita vai löytyisikö viestinnän käsitteistöstä muita, tarkoituksenmukaisempia vastineita tai täsmennyksiä intrapersonaalisen viestinnän käsitteelle. Tässä aluvussa tarkastellaankin lähikäsitteiden määritelmiä pohtien, voisiko intrapersonaalista viestintää merkityksentää tarkoituksenmukaisempien ja täsmällisempien käsitteiden avulla. Käsitteiden analysoinnin aikana on tyypillistä, että tarkastelun fokus siirretään ydinkäsitteestä muihin lähikäsitteisiin (Nuopponen 2011, 14), joten tässä vaiheessa huomio kohdennetaan käsitteen intrapersonaalinen viestintä sijaan lähikäsitteisiin eli minäpuheeseen, sisäiseen puheeseen ja kuviteltuun vuorovaikutukseen. Näitä lähikäsitteitä peilataan pääkäsitteeseen intrapersonaalinen viestintä, käsitteiden keskinäisiä merkityssuhteita selventäen.

Minäpuhe

Käsitteellä minäpuhe (self-talk) viitataan ilmiöön, jossa yksilö puhuu itselleen. Minäpuhe kytkeytyy minäkäsitykseen, itsearvostukseen ja itsetuntoon sekä niiden käsitteellistämiseen, arviointiin ja kehittämiseen. Yksilö siis kontrolloi itsen liittyviä käsityksiään kognitiivisesti minäpuheen avulla. Minäpuhe onkin ilmiönä kytköksissä yksilön identiteettiin ja se kuvastaa niitä positiivisia tai negatiivisia kokemuksia, joita yksilöllä on itsestään. (Minäpuheesta ks. Elmer 2001; Gesler & Todd 2006.) Käsitteenä minäpuhe siis viittaa arvioivaan tai arvottavaan, *itsestä* itselle puhumiseen.

Sisäinen puhe

Sisäinen puhe (inner speech) on intrapersonaalinen prosessi, jonka avulla yksilö merkityksentää viestintää. Sisäinen puhe on hiljaista, yksilötasolla tapahtuvaa prosessointia, mutta sillä on myös sosiaalinen ulottuvuutensa, sillä viestit, kuten sanat ja muut symbolit, saavat merkityksensä sisäisen puheen avulla, kun viestit käsitteellistetään ajatuksiksi. Sisäistä puhetta voisikin pitää keskeisenä palautteen prosessoinnin välineenä, sillä vuorovaikutustilanteen aikana viestejä merkityksennetään ja omia puheenvuoroja sanallistetaan sisäisen puheen avulla. (Sisäisestä puheesta ks. Johnson 1984.) Käsite sisäinen puhe siis viittaa yksilön kognitiiviseen, kielellistettyyn mutta hiljaiseen puheeseen.

Kuviteltu vuorovaikutus

Kuviteltu vuorovaikutus (imagined interaction) viittaa nimensä mukaisesti vuorovaikutuksen kuvittelemiseen. Kuviteltua vuorovaikutusta on esimerkiksi jo tapahtuneiden vuorovaikutustilanteiden kertaaminen, tulevan vuorovaikutustilanteen harjoittelu ennakoivasti tai täysin kuvitteellisten keskustelujen ajatteleminen. Tällöin yksilö, vaikkakin kuvitteellisesti, kohdentaa viestintänsä jollekin toiselle osapuolelle. Näin ollen esimerkiksi minäpuhetta ei voida pitää kuviteltuna vuorovaikutuksena, sillä minäpuhe on niin sanotusti itseltä itselle tapahtuvaa viestintää. Käsitteenä *kuviteltu* viittaa mielen sisäiseen, kognitiiviseen toimintaan ja *vuorovaikutus* sananmukaisesti siihen, että kuvitelmassa on kyse vähintään kahden osapuolen välisestä prosessista. On mielenkiintoista, että kuvitellulla vuorovaikutuksella voidaan kuitenkin nähdä olevan itseä palvelevia funktioita, sillä sen avulla voidaan esimerkiksi purkaa emotionaalisia jännitteitä, lisätä itseymmärrystä ja kompensoida todellisen vuorovaikutuksen puuttumista. (Ks. kuvitellusta vuorovaikutuksesta esim. Honeycutt 2008, 80; Honeycutt 2012, 2–3; Honeycutt, Vickery & Hatcher 2015, 202–203.)

Kaikki edellä tarkastellut käsitteet voidaan asettaa yläkäsitteen intrapersonaalinen viestintä alle. Minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus ovat lisäksi lähikäsitteitä keskenään, vaikka niillä onkin määritelmällisiä eroavaisuuksia. Käsitteiden keskinäiset yhteneväisyydet ja eroavaisuudet voisi tiivistää seuraavanlaisiin määritelmiin:

- *Intrapersonaalinen viestintä* on yksilötasolla tapahtuvan viestinnän muoto ja seuraavien käsitteiden yläkäsite.
- *Minäpuhe* on yksityistä, sisäistä ja piiloista puhetta, jonka avulla yksilö arvioi ja arvottaa minuaan.

- *Sisäinen puhe* on hiljaista puhetta, jonka avulla yksilö prosessoi paitsi omia sanojaan ja ajatuksiaan, myös ulkoisesti havaitsemaansa viestintää.
- *Kuviteltu vuorovaikutus* on yksilön tapa prosessoida todellista tai kuvitteellista vuorovaikutusta kognitiivisesti, ja kuvitelmassa on yksilön lisäksi aina vähintään toinen osapuoli.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa tarkastellaan tutkielman tuloksia kootusti suhteuttaen niitä työn tavoitteeseen. Lisäksi pohditaan, millaisia kysymyksiä tutkielman tulokset herättävät, millainen relevanssi niillä on ja kuinka aihetta voisi tutkia tulevaisuudessa. Tämän teoreettisen tutkielman tavoitteena oli rakentaa arvioiva ja kriittinen synteesi intrapersonaalisen viestinnän käsitteestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Tavoitetta täsmennettiin muodostamalla kolme tutkimuskysymystä: 1) Miten käsitettä intrapersonaalinen viestintä määritellään ja merkityksennetään viestinnän kirjallisuudessa? 2) Mitä viestinnän ilmiöitä intrapersonaaliseen viestintään liitetään? 3) Mitkä ovat intrapersonaalisen viestinnän käsitteen ja sen lähikäsitteiden merkityssuhteet? Ensimmäiseen ja toiseen kysymykseen vastaamiseksi menetelmänä käytettiin integroivaa kirjallisuuskatsausta, kolmannen kysymyksen kohdalla hyödynnettiin käsiteanalyttisiä menetelmiä.

Päätulokset ovat seuraavat:

- Intrapersonaalista viestintää määritellään ja merkityksennetään kirjallisuudessa monin tavoin.
- Intrapersonaalista viestintää voidaan pitää keskeisenä viestinnän muotona, mutta erityisesti käsitteenä sitä myös kritisoidaan.
- Minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus ovat keskeisiä intrapersonaalisia ilmiöitä.
- Intrapersonaalinen viestintä on yläkäsite ja -ilmiö, jolle minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus ovat alisteisia.
- Minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus ovat käsitteinä soveltamiskelpoisempia ja tarkoituksenmukaisempia kuin yläkäsite intrapersonaalinen viestintä.

Tulokset osoittavat, että käsitettä intrapersonaalinen viestintä määritellään ja merkityksennetään kirjallisuudessa monin tavoin. Intrapersonaalista viestintää pidetään yhtäältä keskeisenä viestinnän muotona, toisaalta käsitteen tarkoituksenmukaisuutta myös kyseenalaistetaan. Intrapersonaalinen viestintä viittaa yksilötasolla tapahtuvaan viestinnän prosessointiin, joten sen merkityksentäminen viestinnäksi on ongelmallista, sillä viestintä määritellään yleensä vähintään kahden osapuolen väliseksi prosessiksi. Intrapersonaalinen viestintä voitaisiinkin mieltää jonkinlaiseksi kognitiiviseksi viestinnäksi.

Kognition ja viestinnän suhde on problemaattinen, sillä on selvää, että ajattelu kaikinensa ei täytä viestinnän määritelmää. Käsitettä intrapersonaalinen viestintä voidaan kuitenkin pitää tarkoituksenmukaisena, jos hyväksytään näkemys, jonka mukaan viestintää voi tapahtua yksilön mielessä, kahden position välillä. Tällainen sisäinen viestintä voidaan rinnastaa prosessiin, jossa yksilö havainnoi, merkityksentää ja arvioi joko ulkoisesti havaitsemiaan tai itse tuottamiaan viestejä. Myös päätöksentekoprosessi, jossa yksilö arvioi päätöstä eri näkökulmista, esimerkiksi järjen ja tunteen avulla, voidaan määritellä intrapersonaaliseksi viestinnäksi.

Aineistoksi valittujen artikkeleiden perusteella intrapersonaalisten viestintäprosessien merkitys on kiistaton. Tutkijat eivät näytä kritisoivan sitä, etteikö yksilötasolla tapahtuva prosessointi olisi viestinnän ja vuorovaikutuksen kannalta merkittävässä roolissa, vaan haasteita aiheuttavat lähinnä käytetyt käsitteet ja niiden sanoitus. Kirjallisuuden perusteella vaikuttaa jopa siltä, ettei käytettyjä käsitteitä ole juurikaan problematisoitu, mikä voi osaltaan johtaa käsitteelliseen epätarkkuuteen. Esimerkiksi sisäinen *dialogi* (Hopf, Stewart & Wilmot 1979; Steinfatt 2009, 298; Williamson 1980), joka viittaa käsitteenä kahden position väliseen keskusteluun, ja sisäinen *monologi* (Anees & Vijayalaxmi 2017; Ishiin 2004, 69 mukaan Watson & Hill 1993, 97), joka taas viittaa yksinpuheluun, ovat molemmat käsitteitä, jotka tarkemmin määrittelemättä rinnastetaan intrapersonaalisuuteen. Kirjallisuudessa esiintyy myös pääkäsitteeseen intrapersonaalinen viestintä rinnastettavia käsitteitä, kuten intrapersonaalinen *prosessi* ja intrapersonaalinen *puhe*, joiden käyttöä ei juurikaan perustella.

Tämän katsauksen perusteella ei voida vastata perustavanlaatuisen kysymyksen siinä, oppiiko yksilö prosessoimaan vuorovaikutusta kognitiivisesti sosiaalisen kanssakäymisen perusteella vai onko intrapersonaalinen viestintä ihmiselle sisäsyntyinen ominaisuus, joka opitaan riippumatta sosiaalisesta ympäristöstä. Aiheesta on kirjallisuudessa eriäviä näkemyksiä (ks. Lantolf 2009, 567). Sekä teoreettisen että empiirisen aineiston perusteella voidaan kuitenkin todeta, että intrapersonaaliset ja interpersonaaliset prosessit ovat yhteen kietoutuneita ja vaikuttavat toisiinsa. Voitaisiin ajatella, että esimerkiksi kahdenvälisen vuorovaikutuksen aikana läsnä onkin itseasiassa neljä eri positiota: molempien osapuolten sosiaalinen minä osallistuu keskusteluun ja tulee toiselle havaittavaksi, mutta näiden lisäksi

kummankin osapuolen subjektiivinen minä prosessoi ja arvioi tilannetta sekä merkityksentää viestejä, käyden sisäistä keskustelua sosiaalisen minän kanssa.

Aineistoksi valitun, empiirisen tutkimuskirjallisuuden perusteella keskeisimmät intrapersonaaliset ilmiöt ovat minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus. Kirjallisuuden perusteella näyttää siltä, että kaikki edellä mainitut ilmiöt kuuluvat intrapersonaaliseen viestintään. Siispä intrapersonaalinen viestintä on yläkäsite tai -kategoria, johon muut lähikäsitteet ja -ilmiöt sisältyvät. Käsiteanalyysin tulokset vahvistavat tätä näkemystä, sillä sääntöperustaisen käsiteanalyysin periaatteita mukaillen tehty analyysi osoittaa, että käsite intrapersonaalinen viestintä ei itsessään ole kovinkaan selkeärajainen, johdonmukaisesti käytetty, soveltamiskelpoinen tai operationalisoitu käsite. Sen sijaan, kun huomio kohdennetaan lähikäsitteisiin minäpuhe, sisäinen puhe ja kuviteltu vuorovaikutus, on intrapersonaalinen viestintä huomattavasti helpompi määritellä ja merkityksentää erilaisiksi ilmiöiksi.

Käsiteanalyysin perusteella minäpuhe on identiteettiä ja minäkäsitystä arvottavaa, itseltä itselle tapahtuvaa viestintää. Minäpuhe asettuu käsitteenä selkeästi yksilötasolla tapahtuvan prosessoinnin kategoriaan, sillä yksilön rooli korostuu. Minäpuheella voidaan nähdä olevan vaikutusta vuorovaikutukseen siinä määrin, kuin yksilön identiteetti ja minäkäsitys heijastuvat sosiaaliseen kanssakäymiseen, mutta minäpuhe itsessään ei liity useamman osapuolen väliseen viestintään eikä todellisiin tai kuvitteellisiin vuorovaikutustilanteisiin. Sisäinen puhe taas auttaa prosessoimaan vuorovaikutusta, mutta se voi olla myös täysin itseltä itselle tapahtuvaa viestintää. Kuviteltu vuorovaikutus sen sijaan on aina luonteeltaan sosiaalista, sillä yksilö kuvittelee osallistuvansa vuorovaikutustilanteeseen eli kuvitelmassa on mukana toinen osapuoli.

Käsiteanalyysin tulokset osoittavat, että intrapersonaaliseen viestintään olisi tarkoituksenmukaisinta viitata pääkäsitettä täsmällisemmillä lähikäsitteillä.

Intrapersonaalinen viestintä itsessään voi kirjallisuuden perusteella olla laajasti lähes kaikkea kognitiivista toimintaa, kuten muistamista, haaveilua, tuntemista, suunnittelua, palautteen prosessointia, havainnointia tai sisäistä dialogia (ks. Cunningham 1997, 5–6). Jos taas tarkastelu rajataan tiettyyn ilmiöön, on käsitteen määrittäminen helpompaa. Kirjallisuuden perusteella nämä ilmiöt eli tämän tutkielman tapauksessa minäpuhe, sisäinen puhe,

intrapersonaaliset taidot ja kuviteltu vuorovaikutus on määritelty yläkäsite intrapersonaalista viestintää selkeämmin. Jos ilmiöihin viitattaisiin intrapersonaalisen viestinnän sijaan täsmällisemmällä lähikäsitteillä, jäisi myös viestinnän määritelmään liittyvä problematiikka toissijaiseksi.

Käsiteanalyysin tulosten kohdalla huomataan, että vaikka lähikäsitteet ovat pääkäsitettä täsmällisempiä ja niiden määrittely on jokseenkin selkeärajaisempaa, eivät määritelmät ja käsitteiden keskinäiset merkityssuhteet ole yksiselitteisiä. Erityisesti sisäisen puheen ja kuvitellun vuorovaikutuksen merkityssisällöissä voidaan nähdä limittäisyyttä, sillä sisäisen puheen avulla voidaan muun muassa arvioida ja ennakoida viestinnän seurauksia, mikä on myös kuvitellun vuorovaikutuksen funktio esimerkiksi todellista vuorovaikutustilannetta harjoiteltaessa. Onkin tärkeää muistaa, että usein millekään käsitteelle ei voida määritellä niin sanotusti absoluuttisen oikeaa merkitystä, vaan ennemminkin voidaan ajatella, että joissain tilanteissa käsite on lähempänä merkitystään kuin joissain toisissa (Wilson 1963, 27). Wilson (1963, 26) toteaaakin, että usein oikean merkityksen määrittelyn sijaan käsitettä on tarkasteltava tiettyjen kriteerien perusteella, määrittelemällä käsitteelle keskeisimmät ja epäoleellisemmat reunaehdot.

Varsinkin abstraktien ilmiöiden, kuten kognitiivisen prosessoinnin tasolla tapahtuvien intrapersonaalisten viestintäprosessien käsitteellistäminen on haastavaa, joten ilmiön olemus voidaan tavoittaa kenties parhaiten konteksti- tai tilannekohtaisten kriteerien ja reunaehtojen avulla. Tämän aiheen tapauksessa käsitteiden reunaehdot muodostuvat tieteenalasta ja tutkimuksen kontekstista. Intrapersonaalisen viestinnän tutkiminen on tarkoituksenmukaista vain, jos aiheella voidaan nähdä olevan vaikutusta ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Sekä kirjallisuuskatsauksen että käsiteanalyysin perusteella voidaan todeta, että intrapersonaaliset prosessit ovat keskeisessä asemassa vuorovaikutuksen kannalta. Näin ollen intrapersonaalinen viestintä on abstraktiudestaan ja määritelmällisistä haasteistaan huolimatta relevantti aihe viestinnän tutkimuksessa. Voi olla, että käsitteellinen tarkkuus paranisi, jos aihetta tutkittaisiin enemmän. Tämä tutkielma osoittaa, että aiheen teorettinen problematisointi on tarpeellista, mutta myös empiirinen tutkimus olisi perusteltua, sillä teorettinen ja empiirinen ymmärrys täydentävät toisiaan. Jatkotutkimukselle voidaankin nähdä olevan tarvetta, sillä aiheeseen perehtyminen herätti useita kysymyksiä, joihin ei tämän työn puitteissa pystytty vastaamaan.

Kirjallisuudessa sivuttiin muutamia mielenkiintoisia aiheita, niihin kuitenkin syventymättä. Puhe liitetään keskeisellä tavalla intrapersonaaliseen viestintään (ks. Elmer 2001; Gesler & Todd 2006; Johnson 1984; McFarland 1984), mutta sitä voisi intrapersonaalisenä ilmiönä pohtia minäpuhetta ja sisäistä puhetta laajemmin, kytkien sen myös kuviteltuun vuorovaikutukseen. Puhe on yksi keskeisimmistä viestinnän välineistä, joten voidaan ajatella, että viestinnän kuvittelemisen tai itselle viestimisen tapahtuu usein puheen avulla. Puhetta ei kuitenkaan aineistona käytetyn kirjallisuuden perusteella määritellä kovin tarkasti: Johnsonin (1984) mukaan sisäinen puhe on aina hiljaista, mutta entä jos kyseessä on minäpuhe tai puhe kuvitellussa vuorovaikutustilanteessa? Voidaanko ajatella, että myös itselle ääneen puhuminen on intrapersonaalista viestintää? Intrapersonaalista viestintää tapahtuu myös muuten, kuin kielellisen puheen tai muiden symbolien avulla. Kuten Lantolf (2009) huomauttaa, intrapersonaalisen viestinnän keinoina käytetään kielellisten keinojen lisäksi myös erilaisia eleitä. Itsekseen viestiminen voi tapahtua myös käyttäen sellaisia ajatushahmotelmia, joiden tunnistaminen tai määrittelemisen tietyksi sanaksi, symboliksi tai eeleksi on mahdotonta. Olisikin mielenkiintoista syventyä pohtimaan kielellisen puheen, muiden symbolien, eleiden, ajatushahmotelmien ja muun nonverbaalisen intrapersonaalisen viestinnän keskinäisiä suhteita.

Kognitiivisen prosessoinnin tarkasteluun liittyy vääjäämättä kysymys tietoisuudesta. Tietoisuus on aihe, jota ei aineistoksi valitussa kirjallisuudessa juurikaan tarkastella, vaikka se voidaan kytkeä intrapersonaaliseen viestintään (ks. Ishii 2001; Macke 2008). Olisikin oleellista pohtia sitä, missä määrin intrapersonaalinen viestintä on tietoisista ja onko tietoisuudessa eroavaisuuksia, kun vertaillaan erilaisia intrapersonaalisia ilmiöitä, kuten minäpuhetta ja kuviteltua vuorovaikutusta. Tietoisuuteen liittyen olisi mielenkiintoista tutkia myös intrapersonaalisen viestinnän intentionaalisuutta eli sitä, miten ja missä määrin yksilö tarkoituksella tavoittelee intrapersonaalista prosessointia vai tapahtuuko se ikään kuin luonnostaan ja huomaamatta.

Olisi mielenkiintoista tarkastella intrapersonaalisen viestinnän yhteyksiä yksilön viestintä- ja vuorovaikutusosaamiseen, sillä vuorovaikutuksen tuloksellisuus ja tarkoituksenmukaisuus palautuvat aina jossain määrin yksilön tietoihin, taitoihin ja asenteisiin. Aineistoksi valitussa kirjallisuudessa tarkastellaan intrapersonaalisia taitoja (Anees & Vijayalaxmi 2017) ja

aktiivista kuuntelemista (Vickery, Keaton & Bodie 2015), mutta intrapersonaalisia ilmiöitä ei kytketä esimerkiksi metakognitiivisiin taitoihin (ks. koontia Valkonen 2003, 234). Olisikin kiintoisaa tutkia sitä, millaista intrapersonaalinen prosessointi on esimerkiksi erityisen osaavilla viestijöillä. Vaikka intrapersonaalisen viestinnän abstraktius asettaa tutkimukselle haasteita erityisesti metodivalintojen kannalta, on ilmiöitä mahdollista tarkastella esimerkiksi päiväkirjojen tutkimuksen avulla (ks. Jensen 1984).

Honeycuttin ja kumppaneiden (2013) tutkimus antoi viitteitä siitä, että yksilön persoonallisuuden piirteet heijastuvat kuviteltuun vuorovaikutukseen, joten on todennäköistä, että tapa prosessoida viestintää intrapersonaalisesti on yksilöllistä. Olisikin kiinnostavaa selvittää, päteekö yksilöllinen vaihtelu muihin intrapersonaaliin ilmiöihin vastaavasti kuin kuviteltuun vuorovaikutukseen, ja millaisia yhteyksiä eri ilmiöiden kesken on löydettävissä. Ennustaako tietyn tyyppinen kuviteltu vuorovaikutus esimerkiksi tietyn tyyppistä sisäistä puhetta ja minäpuhetta, ja päin vastoin?

Käsitteellinen epäjohdonmukaisuus huomioiden on selvää, että intrapersonaalisen viestinnän tutkimus hyötyisi jatkossa tämäntyyppisestä, käsitteitä tai teoreettisia jäsenyyksiä problematisoivasta ja kehittävästä tutkimuksesta. Teoreettinen täsmällisyys edistää ilmiöiden ymmärrystä ja niiden operationalisointia myös empiiristä tutkimusta ajatellen. Voi olla, että intrapersonaalisuudesta viestinnän alalla tiedetään melko vähän juuri siksi, että intrapersonaalinen viestintä voidaan mieltää epätarkoituksenmukaiseksi käsitteeksi. Toisaalta intrapersonaalisia ilmiöitä tutkitaan viestinnän sijaan muilla tieteenaloilla kuten psykologiassa. Esimerkiksi urheilupsykologian piiristä löytyy sisäiseen puheeseen liittyvää tutkimusta (ks. esim. Hardy 2006). Vaikka intrapersonaaliset ilmiöt ovat luonteeltaan subjektiivisia ja abstrakteja, ja niiden kytkös psykologiaan on ilmeinen, voisi viestintätieteiden tutkimus hyötyä niiden nykyistä syvällisemmästä ymmärryksestä. Ei voitane kiistää sitä, etteikö yksilötasolla tapahtuva prosessointi, kuten päätöksenteko, merkityksentäminen tai vuorovaikutuksen harjoittelu, olisi merkittävässä roolissa ihmisten välisen viestinnän kannalta. Jos huomioidaan näkemys, jonka mukaan intrapersonaalinen viestintä on perusta kaikille muille viestinnän muodoille (ks. Cunningham 1997, 3), ansaitsisi aihe paikkansa viestinnän tutkimuksen keskiössä.

8 ARVIOINTI

Tutkimuksen tekeminen koostuu valinnoista, joten on selvää, että tutkimusprosessi voitaisiin toteuttaa myös toisin. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on keskeisen tärkeää, että tutkija kykenee kriittiseen itsereflektointiin, valintojensa perusteluun sekä huolelliseen ja läpinäkyvään raportointiin. Tässä luvussa tämän teoreettisen tutkielman toteuttamisen prosessia arvioidaan kiinnittäen erityistä huomiota niihin valintoihin, joissa tutkijan omat päätökset ja argumentit ovat olleet keskeisessä roolissa. Koska viestinnän teoreettiselle tutkimukselle ei ole samalla tavoin vakiintuneita arviointikriteereitä kuin määrälliselle tai laadulliselle empiiriselle tutkimukselle, mukaillaan arvioinnissa soveltuvien osien Tracyn (2010) laadullisen tutkimuksen arviointikriteereitä. Vaikka teoreettista tutkimusta ei voida suoraan verrata empiiriseen tutkimukseen, on arvioinnin tavoite pohjimmiltaan sama: reflektoida tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavia valintoja tehden ne läpinäkyviksi.

Tutkimusprosessi alkaa tavoitteenasettelusta, joka luo suuntaviivat koko tutkimukselle. Tracyn (2010, 840–841) mukaan tutkimuksen aiheen tulisi olla relevantti, ajankohtainen ja kiinnostava. Intrapersonaalista viestintää voidaan pitää huomionarvoisena tutkimusaiheena, sillä kirjallisuus antaa viitteitä siitä, että kyseessä on kaikkeen ihmisten väliseen viestintään vaikuttava viestinnän muoto. Kirjallisuushaku osoitti myös, että aihetta on tutkittu viestinnän alalla verrattain vähän, joten tämän tutkielman tekemistä voidaan pitää perusteltuna.

Menetelmien arviointi

Menetelmät ansaitsevat tämän tutkielman arvioinnissa erityistä huomiota (vrt. Tracy 2010), sillä keskeisimmäksi menetelmäksi valittu integroiva kirjallisuuskatsaus antaa tutkijalle huomattavan paljon vapauksia esimerkiksi systemaattiseen katsaukseen verrattuna (ks. Salminen 2011). Integroiva kirjallisuuskatsaus antaa tutkijalle vapauden valita aineiston sisällöllisen argumentoinnin perusteella, mitä voidaan pitää sekä menetelmän vahvuutena että heikkoutena. Aineistoa voidaan valita, täydentää ja analysoida monipuolisella tavalla, mikä ei olisi vastaavasti mahdollista systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tapauksessa (ks.

Salminen 2011). Tutkijan tekemät valinnat kuitenkin ovat aina jossain määrin subjektiivisia, joten kriittiseen itsereflektointiin ja tutkimusprosessin läpinäkyvään raportointiin on kiinnitettävä erityistä huomiota. Kakkuri-Knuuttila ja Heinlahti (2006, 13–14) muistuttavat, että tieteellinen tutkimus on väittelyä, joka edellyttää aina valintojen tekemistä ja niiden perustelemista. Heidän mukaansa kaikki tutkimuksen tekemiseen liittyvät valinnat on argumentoitava huolellisesti, sillä ne väistämättä poissulkevat vaihtoehtoisia valintoja. Siispä tiettyä tutkimusmenetelmää ei ole syytä karttaa sen subjektiivisuuden vuoksi, kunhan muistaa raportoida ja perustella tekemänsä päätökset huolellisesti.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, johon integroiva katsaus kuuluu, on menetelmänä kritisoitu juuri subjektiivisuutensa vuoksi (Kangasniemi ym. 2013, 292), mutta on tärkeää tiedostaa, että mikään tieteellinen tutkimus tai -keskustelu ei ole täysin objektiivista. Torraco (2005, 360–361) painottaa raportoinnin merkitystä katsauksen toteuttamisen eri vaiheissa, myös kirjallisuuden haku- ja valintaprosessin aikana. Hänen mukaansa kirjallisuuden valinnan tai hylkäämisen kriteerit sekä tiedonhaun strategia on keskeisen tärkeää raportoida läpinäkyvästi siten, että kirjallisuuskatsauksen toistamiseen tarvittava tieto esitetään lukijalle. Toistettavuutta voidaankin pitää integroivan katsauksen haasteena: Systemaattisen katsauksen tapauksessa määritellään selkeät kriteerit tiedonhaun lisäksi myös aineiston analysoinnille ja tulosten syntetisoinnille (Salminen 2011, 10–11), mikä mahdollistaa tutkimuksen toistettavuuden. Integroivan katsauksen tapauksessa tutkijalla on erityinen vastuu valintojensa perustelemisessa ja huolellisessa raportoinnissa, jotta prosessin eteneminen käy subjektiivisista valinnanmahdollisuuksista huolimatta selkeästi ilmi. Tässä tutkielmassa tiedonhaun kriteerit ja toteuttamisen vaiheet on raportoitu alaluvussa 3.3.

Integroiva kirjallisuuskatsaus oli tarkoituksenmukaisin menetelmä tämän katsauksen toteuttamiseksi, koska sen avulla oli mahdollista lähestyä verrattain vähän tutkittua, mutta monitahoista aihetta. Kuten tulokset luvuissa 4 ja 6 osoittavat, intrapersonaalinen viestintä on aiheena monitulkintainen ja siihen kytkeytyy useita muitakin käsitteitä. Tämä on osaltaan voinut johtaa siihen, että käsitteiden käyttö on kirjallisuudessa moninaista. Jos katsaus olisi toteutettu systemaattisesti, olisi tiedonhaku ja aineiston valinta voinut olla ongelmallista käsitteellisistä ristiriitaisuuksista johtuen. Sisällöllinen valinta varsinkin tiedonhaun täydentämisen vaiheessa antoi tarvittavaa tulkinnanvapautta artikkeleihin perehtymisessä ja niiden valitsemisessa. Integroiva katsaus mahdollisti myös sen, että artikkeleita ei analysoitu

systemaattisesti, vaan aineisto muodostettiin ikään kuin niistä merkityksenannoista, jotka parhaiten vastasivat työn tavoitteeseen ja tutkimuskysymyksiin.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tapauksessa artikkeleiden vertailtavuus olisi parempi, sillä menetelmä edellyttää, että aineistoa tarkastellaan tiettyjen standardien mukaisesti (ks. Salminen 2011, 10). Integroivan katsauksen myötä analysoitavat artikkelit eivät ole niin sanotusti tasavertaisessa tai ylipäänsä vertailukelpoisessa suhteessa toisiinsa, sillä jokin tutkimus voi saada analyysissa enemmän painoarvoa kuin jokin toinen. Tämän tutkielman tapauksessa vertailtavuuden tai systematiikan puute ei kuitenkaan aiheuta keskeisiä rajoituksia tulosten luotettavuudelle ensinnäkään siksi, että analysoitavia artikkeleita oli verrattain vähän ($n = 23$), mikä mahdollisti huolellisen sisällöllisen perehtymisen, ja toisekseen siksi, että fokus kohdennettiin intrapersonaalisen viestinnän käsitteisiin ja ilmiöihin sekä niihin kytkeytyviin merkityksenantoihin, mikä rajasi tarkasteltavaa aineistoa entisestään. Näistä syistä systemaattisen katsauksen tekeminen tuskin olisi parantanut tutkielman luotettavuutta tai tavoitteen saavuttamista.

Käsiteanalyysi perustui integroivan kirjallisuuskatsauksen tuloksiin ja se toteutettiin soveltamalla sääntöperustaisen käsiteanalyysin periaatteita ja systemaattista käsiteanalyysia. Soveltaminen tarkoittaa, että menetelmiä hyödynnettiin niiltä osin kuin sen nähtiin olevan tarkoituksenmukaista tavoitteen saavuttamisen kannalta. Käsiteanalyysista saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että valitut menetelmät soveltuivat tarkoitukseen hyvin, syventäen käsitteellistä ymmärrystä intrapersonalisesta viestinnästä. Sääntöperustaisen käsiteanalyysin tulokset osoittavat, että täsmällisten käsitteiden käyttö on perusteltua, ja systemaattisen käsiteanalyysin tulokset antavat suuntaa näiden täsmällisten käsitteiden määrittelylle ja käytölle.

On huomattava, että käsiteanalyysi tehtiin tässä työssä vain täydentämään integroivaa kirjallisuuskatsausta, eikä se näin ollen vastaa syvyydeltään tai laajuudeltaan sitä, millaiseksi se terminologisena menetelmänä voidaan ymmärtää. Tämän tutkielman keskiössä olivat ilmiöt, käsitteet ja käsitteiden merkityssuhteet, joten käsiteanalyysia ei hyödynnetty kaikessa laajuudessaan. Tämä oli tietoinen ja perusteltu valinta, mutta voidaan toisaalta jatkotutkimusta ajatellen todeta, että intrapersonaalisen viestinnän tutkimus saattaisi hyötyä tätä yksityiskohtaisemmasta termien ja käsitteiden tarkastelusta.

Integroivan kirjallisuuskatsauksen ja käsiteanalyttisten menetelmien voidaan tämän tutkielman tapauksessa nähdä täydentävän ja täsmentävän toisiaan. Integroivan kirjallisuuskatsauksen perusteella muodostettiin tietopohja, johon syvennyttiin ensiksi käsitteiden määritelmiä ja merkityksenantoja sekä ilmiöitä tarkastelemalla, minkä jälkeen tarkastelun fokus kohdennettiin käsitteisiin. Integroivan kirjallisuuskatsauksen painoarvo tämän tutkielman keskeisimpänä menetelmänä siis korostuu, sillä kaikki saadut tulokset perustuvat kirjallisuuskatsauksen aineistoon. Arvioinnissa onkin syytä kiinnittää huomiota aineiston valintaan sekä arvioida aineistoa myös sisällöllisesti.

Aineiston ja tulosten arviointi

Kun hyödynnetään menetelmää, jonka puitteissa tutkijalla on vapaus muodostaa aineistomien valintojensa ja argumenttiansa perusteella, on myös aineistoa syytä arvioida.

Aineistoksi valittuja artikkeleita voidaan arvioida monella tavalla. Tiedonhaun kriteereillä määriteltiin reunaehdot valittavalle aineistolle, mutta valintoja tehtiin myös sisällöllisin perustein. Tiedonhaun vaiheessa rajauksena oli, että artikkeleiden on oltava tieteellisiä, vertaisarvioituja tekstejä. Näin ollen tiedonhaun tuloksia voidaan lähtökohtaisesti pitää luotettavina. Hakutulosten arvioinnissa noudatettiin sekä tiettyyn systematiikkaan perustuvia kriteereitä että sisällöllistä valintaa.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla aineistoksi valittiin vain teoreettista tutkimuskirjallisuutta, jossa tarkastellaan käsitettä intrapersonaalinen viestintä. Tässä vaiheessa artikkeleiden valinta voidaan rinnastaa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aineiston valintaan, sillä analyysiin sisällytettiin ainoastaan sellaiset artikkelit, joissa esiintyy käsite 'intrapersonal communication' sellaisenaan. Tiedonhaun täydentämisen vaiheessa, kun valintakriteereitä laajennettiin ja mukaan valittiin myös empiirisiä tutkimusartikkeleita, tutkijan rooli korostui. Tässä vaiheessa kriteeriksi asetettiin, että artikkelin on sisällettävä käsite 'intrapersonal', mutta muutoin valinta tehtiin sisällöllisin perustein. On syytä painottaa, että artikkeleiden sisällöllinen valinta korostaa tutkijan subjektiivisia näkemyksiä, ja toinen tutkija voisi valita aineiston toisin. Tässä työssä tehdyt valinnat kuvataan ja perustellaan yksityiskohtaisesti alaluvussa 3.3, jossa esitellään perustelut sekä aineiston

valitsemiselle että hylkäämiselle. Valitsemis- ja hylkäämiskriteerit esittelemällä on pyritty siihen läpinäkyvyyteen, jota tutkimuksen luotettavuus edellyttää.

On syytä huomioida, että tutkielman rajallinen laajuus vaikutti siihen, kuinka mittava tiedonhaku voitiin toteuttaa ja kuinka paljon artikkeleita voitiin valita aineistoksi. CMMC-tietokannan rooli korostui, joskin perustellusti, koska pitkälti samat hakutulokset toistuivat muissakin tietokannoissa. On tietenkin luonnollista, että tutkija hyödyntää vain sitä aineistoa, joka kulloinkin on saatavilla tai tutkimuksen laajuuden puitteissa riittävää. Aineiston tai käyttöoikeuksien rajallisuutta voidaan pitää tutkielman rajoituksena, mutta samalla se voidaan nähdä myös jatkotutkimusaiheena. Olisihan mielenkiintoista kartoittaa sitä, millaista tietoa intrapersonaalisesta viestinnästä saataisiin, jos tiedonhakua laajennettaisiin esimerkiksi tässä käytettyjä tietokantoja laajemmalle, myös monialaisempaan suuntaan. Viestintätieteiden lisäksi jatkotutkimuksessa voisi hyödyntää esimerkiksi psykologian tai kielitieteiden näkökulmia, koska myös näiden tieteenalojen tutkimuksessa esiintyy näkökulmia ja ilmiöitä, jotka kytkeytyvät (intrapersonaaliseen) viestintään.

Kokonaisuudessaan tutkielman aineistoksi valittiin 23 artikkelia. Aineistoa voidaan tutkielman laajuus huomioon ottaen pitää riittävänä, varsinkin kun sitä analysoitiin kirjallisuuskatsauksen lisäksi myös käsiteanalyttisellä otteella. Sisällöllisesti arvioiden artikkelit ovat verrattain monipuolisia ja tutkimuksen tavoitteeseen vastaamisen kannalta hyödyllisiä. Aineisto koostuu eri menetelmin toteutetuista ja eri ikäisistä tutkimuksista ja monipuolisuutta lisää myös se, että mukana on niin teoreettista kuin empiiristä tutkimuskirjallisuutta, mikä asetettiin kriteeriksi jo tutkimuskysymyksiä määriteltäessä.

Artikkeleiden monipuolisuutta kuvastaa esimerkiksi se, että eri vuosikymmenet ja eri tutkijat ovat teksteissä hyvin edustettuina. Vain intrapersonaalisten ilmiöiden kohdalla esiintyy toistuvuutta, sillä Honeycutt (esim. Honeycutt 2012; Honeycutt, Vickery & Hatcher 2015; Honeycutt & McCann 2008; McCann, Honeycutt & Keaton 2010) on lähes poikkeuksetta (vrt. Vickery, Keaton & Bodie 2015) tutkijana tai yhtenä tutkijoista aineiston kuviteltua vuorovaikutusta käsittelevissä empiirisissä tutkimuksissa. On kuitenkin tavallista, että tieteessä on nähtävissä kunkin tutkijan panos juuri tiettyyn aiheeseen tai ilmiöön liittyvässä tutkimuksessa. Kuviteltua vuorovaikutusta, kuten muitakin intrapersonaalisia ilmiöitä,

lähestytään kirjallisuudessa erilaisista näkökulmista ja konteksteista, joten aineistoa ei Honeycuttin toistuvasta roolista huolimatta voitane pitää yksipuolisena.

Tutkielman tavoitteeseen kuuluu intrapersonaaliseen viestintään liittyvän tiedon kriittinen arvioiminen. Kriittinen arviointi tarkoittaa myös sisällöllistä pohdintaa eli ei ainoastaan sitä, voidaanko aineiston avulla vastata tutkimuksen tavoitteeseen ja tutkimuskysymyksiin, vaan myös sitä, kuinka kriittisesti, monipuolisesti ja huolellisesti artikkeleissa arvioidaan ja argumentoidaan intrapersonaaliseen viestintään liittyviä kysymyksiä. Intrapersonaalinen viestintä näyttäytyy valitun aineiston perusteella kiinnostavana tutkimusaiheena, sillä sitä voidaan tarkastella monilla, toisilleen vastakkaisillakin tavoilla.

Käsitettä intrapersonaalinen viestintä kritisoidaan jonkin verran, mutta kritiikistä huolimatta ratkaisuehdotuksia ei juurikaan anneta. Tutkimuksissa, joissa intrapersonaalista viestintää ei käsitteenä tai ilmiönä kyseenalaisteta, ei myöskään problematisoiden määritellä tai arvioida käsitteen tarkoituksenmukaisuutta. Tutkimuksissa, joissa käsitettä kritisoidaan, todetaan sen epätarkoituksenmukaisuus, mutta ei oteta kantaa siihen, kuinka intrapersonaalisuutta sitten pitäisi viestinnän tutkimuksessa määritellä tai jäsentää. Artikkeleiden perusteella herää jopa epäily huolimattomuudesta, sillä jotkin käsitteet (esim. viestintä, prosessi, puhe) esiintyvät kirjallisuudessa synonyymisesti, mutta niiden merkityksiä ei avata, vaan niiden määrittely ja merkityksentäminen jää ikään kuin lukijan vastuulle. Täysin yhdenmukainen käsitteiden käyttö ei tietenkään ole mahdollista eri tieteenaloilta tulevat vaikutteet huomioiden, sillä kuten todettua, intrapersonaalisuus on useiden alojen kiinnostuksenkohteena. Sen sijaan, luotettavan tutkimuksen kriteerinä voidaan pitää huolellista ja täsmällistä käsitteiden määrittelyä ja niiden johdonmukaista käyttöä, ainakin yksittäisten tutkimusten ja tieteenalojen kontekstissa. Käsitteiden käyttö ei tämän aineiston perusteella ole täysin vakuuttavaa, kuten käsiteanalyysin tuloksetkin (ks. luku 6) osoittavat. Valittu aineisto siis vastaa tämän tutkielman tavoitteeseen hyvin, mutta tulokset herättävät jatkotutkimustarpeen kriittiselle, problematisoivalle ja käsitteiden täsmällistä käyttöä painottavalle tutkimukselle.

Tutkimuksen tuloksia arvioitaessa voidaan tarkastella tieteellistä kontribuutiota eli tulosten merkittävyyttä kyseisen tieteenalan kannalta (Tracy 2010, 845–846). Tulosten merkittävyyttä voidaan peilata tutkimuksen aiheeseen ja tavoitteeseen: jos tavoitetta määriteltäessä

todetaan, että aihe on niin sanotusti tutkimisen arvoinen, kiinnitetään huomio tulosten arvioinnin kohdalla siihen, vastaavatko tulokset asetettuun tavoitteeseen ja tuovatko ne uutta teoreettista tai käytännön ymmärrystä kyseisestä aiheesta. Tämän tutkielman tapauksessa teoreettinen kontribuutio on ilmeinen, sillä tulokset osoittavat, että intrapersonaalinen viestintä on monitulkintainen aihe, johon liittyy lukuisia viestinnän ilmiöitä ja käsitteitä. Tutkielma on verrattain suppea, joten sen antia viestinnän tutkimukselle ei parane liioitella, mutta näiden tulosten perusteella voidaan nähdä aihetta myös tulevaisuuden teoreettiselle ja empiiriselle tutkimukselle. Lisäksi tämä työ on metodologisesti merkittävä (ks. Tracy 2010, 846), sillä teoreettisten menetelmien hyödyntäminen tuo uutta näkökulmaa viestinnän tutkimukseen, joka selkeästi painottuu empiirisiin menetelmiin.

Eettisyys, vaikuttavuus ja johdonmukaisuus

Myös eettisyys on ulottuvuus, johon on kiinnitettävä huomiota tutkimusta arvioitaessa (Tracy 2010, 846–848). Teoreettisen tutkielman tapauksessa useat empiirisessä tutkimuksessa keskeiset, kuten tutkimushenkilöiden yksityisyyteen liittyvät, eettiset kysymykset eivät ole relevantteja, mutta tutkijan toimintaan liittyy joitakin eettisiä ulottuvuuksia käytetyistä menetelmistä riippumatta. Eettisiä kysymyksiä liittyy ensinnäkin menetelmävalintoihin ja menetelmien soveltamiseen eli tutkijan subjektiivisiin päätöksiin, jotka ovat tämän tutkielman tulosten kannalta keskeisessä asemassa.

Tämä tutkielma on perustunut jo tavoitteen muodostamisesta lähtien tutkijan omaan kiinnostukseen, joten on selvää, että subjektiivisuus on ollut läsnä tutkimusprosessin aikana tehdyissä valinnoissa. Valinnat on kuitenkin pyritty raportoimaan ja perustelemaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja läpinäkyvästi, joten subjektiivisuutta ei sinällään voida pitää luotettavuutta rajoittavana tekijänä. On siitä huolimatta hyvä tiedostaa, että toinen tutkija voisi tehdä vastaavat valinnat toisin. Tulokset kuitenkin monipuolisuudellaan osoittavat, että aineistoa on tarkasteltu erilaisista näkökulmista eikä yksipuolista valikointia ole nähtävissä, vaikka tehdyt huomiot toki korostavatkin tutkijan subjektiivisia havaintoja. Tutkimuskysymykset ovat ohjanneet ja rajanneet tarkastelun fokusta kussakin vaiheessa, mikä helpottaa paitsi tutkijan, myös lukijan huomion kohdentamista.

Teoreettisen tutkielman tapauksessa toinen keskeinen eettinen kysymys liittyy raportointiin eli tutkimusprosessin läpinäkyvään reflektointiin. Tutkija toimii epäeettisesti, mikäli hän vääristelee tai liioittelee tuloksiaan tai muutoin johtaa lukijaa harhaan. (Vrt. Tracy 2010, 846–848.) Raportoinnin yksityiskohtaisuus ja tekstin selkeä jäsentäminen ovatkin seikkoja, joihin on pyritty kiinnittämään erityistä huomiota. Tracy (2010, 844–845) korostaa raportointia myös tutkimuksen *vaikuttavuutta* määrittävänä tekijänä. Vaikuttavuus syntyy kirjoittamisen tyylistä, selkeydestä ja ymmärrettävyydestä sekä yleistajuisuuteen pyrkimisestä (Tracy 2010, 844–845). Intrapersonaalinen viestintä varsin abstraktina aiheena haastaa tutkijaa kirjoittamisessa, mutta tutkielman vaikuttavuutta on tavoiteltu tekstin selkeällä jäsentämisellä, kielellisellä elävyydellä sekä havainnollistamalla aihetta esimerkein.

Lopuksi tutkimusprosessia voidaan arvioida *johdonmukaisuuden* (meaningful coherence) näkökulmasta (Tracy 2010, 848). Johdonmukaisessa tutkimuksessa asetettu tavoite saavutetaan, menetelmävalinnat ovat tarkoituksenmukaisia tavoitteen saavuttamisen kannalta ja käytetty kirjallisuus kytkeytyy eheästi tavoitteeseen, menetelmiin ja tuloksiin (Tracy 2010, 848). Teoreettisessa tutkimuksessa kirjallisuuden rooli on erilainen kuin empiirisessä, jossa tuloksia ikään kuin peilataan kirjallisuuteen abstraktiotasoa nostamalla ja aiemmin saatuihin tuloksiin vertailemalla. Tämän tutkielman tapauksessa kirjallisuus on sekä taustaa että aineistoa, joten teoreettinen viitekehys on periaatteessa tutkimuksen kohteena. Johdonmukaisuutta voidaan tästä huolimatta arvioida tarkastelemalla tavoitteen, menetelmien, tulosten sekä aineistona käytetyn kirjallisuuden suhdetta.

Tässä tutkielmassa tehdyt valinnat etenevät johdonmukaisesti tavoitteenasettelusta menetelmävalintoihin ja saatuihin tuloksiin. Aineistoa tarkastellaan monipuolisesti ja niin metodeihin kuin aineiston valintaan liittyvät päätökset perustellaan, mikä lisää tutkielman läpinäkyvyyttä ja uskottavuutta (ks. Tracy 2010, 840). Integroiva kirjallisuuskatsaus ja käsiteanalyttiset menetelmät täydentävät toisiaan tarkoituksenmukaisella tavalla, sillä aineistoksi valittujen artikkeleiden perusteella saatiin tuloksia intrapersonaalisen viestinnän käsitteestä, intrapersonaalisista ilmiöistä sekä käsitteiden keskinäisistä merkityssuhteista. Pohdinta ja johtopäätökset osoittavat, että tutkimuksen tavoite saavutettiin, mutta samaan aikaan kriittisiä huomioita ja jatkotutkimukseen liittyviä kysymyksiä heräsi runsaasti. Tämä ei toki ole johdonmukaisuutta tai luotettavuutta rajoittava tekijä, vaan ennemminkin osoitus siitä, että aihe on tutkimisen arvoinen. Tutkielman suurin anti lieneekin osoitus siitä, että

intrapersonaaliseen viestintään liittyy kysymyksiä, joihin ei ainakaan toistaiseksi ole vastauksia. Tämä teoreettinen tutkielma onkin yksi puheenvuoro monitahoiseen keskusteluun, jonka soisi jatkuvan myös tulevaisuudessa.

KIRJALLISUUS

Kirjallisuuskatsauksen viitteet

Anees, R. & Vijayalaxmi, A. H. M. 2017. The influence of intrapersonal skills intervention program on happiness state of adolescents. *Language in India*, 17 (7), 328–343.

Barker, L. L. & Wiseman, G. 1966. A model of intrapersonal communication. *Journal of Communication*, 16 (3), 172–179.

Defrancisco, V. L. & Chatham-Carpenter, A. 2000. Self in community: African American women's views of self-esteem. *Howard Journal of Communications*, 11 (2), 73–92.

Elmer, D. 2001. Wasted time or informed delay? Academic procrastination, learning style, and self-talk. *North Dakota Journal of Speech & Theatre*, 14, 18–35.

Farley, M. J. 1992. Thought and talk: The intrapersonal component of human communication. *AORN Journal*, 56 (3), 481–484.

Gesler, D. & Todd, T. S. 2006. Picture this: the effect of communicaiton [sic] on athletic imagery. *Kentucky Journal of Communication*, 25 (2), 149–164.

Goodboy, A. K., Bolkan, S. & Goldman, Z. W. 2015. Students' imagined interactions as intrapersonal explanations for instructional dissent. *Communication Reports*, 28 (2), 115–127.

Honeycutt, J. M. 2012. Imagined interactions. Teoksessa W. Donsbach (toim.) *The international encyclopedia of communication*. Wiley Publishing.

Honeycutt, J. M. & McCann, R. M. 2008. Predicting intrapersonal communication satisfaction on the basis of imagined interactions in the Pacific Rim. *Journal of Intercultural Communication Research*, 37 (1), 25–42.

Honeycutt, J. M., Pence, M. E. & Gearhart, C. C. 2013. Using imagined interactions to predict covert narcissism. *Communication Reports*, 26 (1), 26–38.

Honeycutt, J. M., Vickery, A. J. & Hatcher, L. C. 2015. The daily use of imagined interaction features. *Communication Monographs*, 82 (2), 201–223.

Hopf, T. S., Stewart, J. & Wilmot, W. W. 1979. Intra-/interpersonal communication processes: A triologue. *Communicator*, 9 (1), 2–17.

Ishii, S. 2004. Proposing a Buddhist consciousness-only epistemological model for intrapersonal communication research. *Journal of Intercultural Communication Research*, 33 (½), 63–76.

Johnson, J. R. 1984. The role of inner speech in human communication. *Communication Education*, 33 (3), 211–222.

Lantolf, J. P. 2009. Intrapersonal communication theories. Teoksessa S. W. Littlejohn & K. A. Foss (toim.) *Encyclopedia of communication theory*. Thousand Oaks: Sage, 566–569.

Macke, F. 2008. Intrapersonal communicology: Reflection, reflexivity, and relational consciousness in embodied subjectivity. *Atlantic Journal of Communication*, 16 (¾), 122–148.

McCann, R. M., Honeycutt, J. M. & Keaton, S. A. 2010. Toward greater specificity in cultural value analyses: The interplay of intrapersonal communication affect and cultural values in Japan, Thailand, and the United States. *Journal of Intercultural Communication Research*, 39 (3), 157–172.

McFarland, J. L. 1984. The role of speech in self development, self-concept, and decentration. *Communication Education*, 33 (3), 231–236.

Shedletsky, L. 2017. Intrapersonal communication. Teoksessa M. Allen (toim.) *The SAGE encyclopedia of communication research methods*. Los Angeles: SAGE.

Steinfatt, T. M. 2009. Definitions of communication. Teoksessa S. W. Littlejohn & K. A. Foss (toim.) *Encyclopedia of communication theory*. Thousand Oaks: Sage, 295–299.

Vickery, A. J., Keaton, S. A. & Bodie, G. D. 2015. Intrapersonal communication and listening goals: an examination of attributes and functions of imagined interactions and active-empathic listening behaviors. *Southern Communication Journal*, 80 (1), 20–38.

Walwik, T. J. & Mehrley, R. S. 1971. Intercollegiate debate – an intrapersonal view. *Speech Teacher*, 20 (3), 192–194.

Williamson, L. K. 1980. Prayer as a special case of intrapersonal communication. *Religious Communication Today*, 3, 12.

Muu kirjallisuus

Allen, R. R. 1974. Intrapersonal communication. *Speech Teacher*, 23 (2), 178.

Anderson, J. A. 1987. *Communication research. Issues and methods*. New York: McGraw-Hill

Braithwaite, D. O. & Schrodt, P. (toim.) 2015. *Engaging theories in interpersonal communication*. 2. painos. California: Sage.

Carnwell, M. & Daly, W. 2001. Strategies for the construction of a critical review of the literature. *Nurse Education Practice*, 1 (2), 57–63.

Cathcart, R. & Gumpert, G. 1986. I am a camera: The mediated self. *Communication Quarterly*, 34 (2), 89–102.

Coughan, M., Cronin, P. & Ryan, F. 2007. Step-by-step guide to critiquing research. Part 1: quantitative research. *British Journal of Nursing*, 16 (11), 658–663.

Cunningham, S. B. 1997. Intrapersonal communication: A review and critique. Teoksessa J. E. Aitken & L. J. Shedletsy (toim.) *Intrapersonal communication processes*. Plymouth, Michigan: Hayden-McNeil, 3–18.

Delia, J. G. & Clark, R. A. 1977. Cognitive complexity, social perception, and the development of listener-adapted communication in six-, eight-, ten-, and twelve-year-old boys. *Communication Monographs*, 44 (4), 326–345.

Duncan, C., Cloutier, J. D. & Bailey, P. H. 2007. Concept analysis: The importance of differentiating the ontological focus. *Journal of Advanced Nursing*, 58 (3), 293–300.

Evans, D. 2008. Overview of methods. Teoksessa C. Webb & B. Ross. (toim.) *Reviewing research evidence for nursing practice: Systematic reviews*. Oxford: Blackwell Publishing, 137–148.

Frey, L. R., Botan, C. H. & Kreps, G. L. 2000. *Investigating communication*. 2. painos. Boston: Allyn and Bacon.

Hara, K. 2018. Application of Yin and Yang and the five elements in an: Self-counseling intrapersonal communication perspective in Japan. *China Media Research*, 14 (4), 16–23.

Hardy, J. 2006. Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7 (1), 81–97.

Hirokawa, R. Y. 2003. *Small group communication*. 8. painos. New York: Oxford University Press.

Hoad, T. F. 1993. *The concise Oxford dictionary of English etymology*. Oxford: Oxford University Press.

Honeycutt, J. M. 2008. Imagined interaction theory: Mental representations of interpersonal communication. Teoksessa L. A. Baxter & D. O. Braithwaite (toim.) *Engaging theories in interpersonal communication*. California: Sage, 77–87.

Jensen, M. D. 1984. Memoirs and journals as maps of intrapersonal communication. *Communication Education*, 33 (3), 237–242.

Kakkuri-Knuuttila, M. & Heinlahti, K. 2006. *Mitä on tutkimus? Argumentaatio ja tieteenfilosofia*. Helsinki: Gaudeamus.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede*, 25 (4), 291–301.

Keyton, J. 2006. *Communication research*. New York: McGraw-Hill.

Lindlof, T. R. & Taylor, B. C. 2002. *Qualitative communication research methods*. Thousand Oaks: Sage.

Littlejohn, S. W. 2002. *Theories of human communication*. 7. painos. Belmont: Wadsworth.

May, S. & Mumby D. K. (toim.) 2005. *Engaging organizational communication theory & research*. Lontoo: SAGE.

Mead, G. H. 1934. *Mind, self and society. From the standpoint of a social behaviorist*. Toimittanut C. W. Morris. Chicago: University of Chicago Press.

Merrigan, G. & Huston, C. L. 2009. *Communication research methods*. 2. painos. New York: Oxford University Press.

Nuopponen, A. 2003. Käsitemanalyysi asiantuntijan työvälineenä. Teoksessa M. Koskela & N. Pilke. (toim.) *Kieli ja asiantuntijuus*. Jyväskylä: Suomen soveltavan kielitieteen yhdistys, 13–24.

- Nuopponen, A. 2009. Käsiteanalyysia käsiteanalyysista – kohti systemaattista käsiteanalyysia. *Käännösteoria, ammattikielet ja monikielisyys. VAKKI-symposiumi*, 29, 308–319.
- Nuopponen, A. 2010a. Methods of concept analysis – a comparative study. *LSP Journal*, 1 (1), 4–12.
- Nuopponen, A. 2010b. Methods of concept analysis – towards systematic concept analysis. *LSP Journal*, 1 (2), 5–14.
- Nuopponen, A. 2011. Methods of concept analysis – tools for systematic concept analysis. *LSP Journal*, 2 (1), 4–15.
- Penrod, J. & Hupcey, J. 2005. Enhancing methodological clarity: Principle-based concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 50 (4), 403–409.
- Perras, M. T. & Weitzel, A. R. 1981. Measuring daily communication activities. *Florida Communication Journal*, 9 (2), 19–23.
- Picht, H. & Draskau, J. 1985. *Terminology: An introduction*. Guilford: University of Surrey.
- Radošinská, J. 2016. Some notes on the translation as an interpretative art and communication as well. *Communication Today*, 7(1), 118–127.
- Salminen, A. 2011. *Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto.
- Shedletsky, L. J. 1997. Where do we locate 'intrapersonal communication' within the cognitive domain? Teoksessa J. E. Aitken & L. J. Shedletsky (toim.) *Intrapersonal communication processes*. Plymouth, Michigan: Hayden-McNeil, 19–23.

- Suonuuti, H. 1999. Käsiteanalyysi työmenetelmänä. Teoksessa K. Kuhmonen (toim.) Toimikunnista termitalkoisiin. Helsinki: Tekniikan sanastokeskus, 29–42.
- Torraco, R. J. 2005. Writing integrative literature reviews: Guidelines and examples. *Human Resource Development Review*, 4 (3), 356–367.
- Tracy, S. J. 2010. Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16 (10), 837–851.
- Valkonen, T. 2003. Puheviestintätaitojen arviointi: näkökulmia lukiolaisten esiintymis- ja ryhmätaitoihin. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Humanities.
- Vocate, D. R. 1994. *Intrapersonal communication*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Walther-Martin, W. 2015. Media-generated expectancy violations: A study of political humor, race, and source perceptions. *Western Journal of Communication*, 79 (4), 492–507.
- Watson, J. & Hill, A. 1993. *A dictionary of communication and media studies*. 3. painos. Lontoo: Edward Arnold.
- Wilson, J. 1963. *Thinking with concepts*. Cambridge: Cambridge University Press.