

**OMAA TOIMINTAAN KOHDISTUVA REFLEKTIO
PARITERAPIAN ASIAKKAIDEN JÄLKIHAASTATTELUISSA**

Lotta Enestam & Linnea Matikainen

Pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Kesäkuu 2021

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

ENESTAM, LOTTA & MATIKAINEN, LINNEA: Omaan toimintaan kohdistuva reflektio pariterapian asiakkaiden jälkihaastatteluissa.

Pro gradu -tutkielma, 48 s.

Ohjaaja: Virpi-Liisa Kykyri

Psykologia

Kesäkuu 2021

TIIVISTELMÄ

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin pariterapian videoavusteisissa jälkihaastatteluissa esiintyvää asiakkaiden omaan toimintaan kohdistuvaa reflektiota. Tutkimuksen aineisto on kerätty vuosina 2013–2015 osana Jyväskylän yliopiston Relationaalinen Mieli -tutkimushanketta. Aineisto koostui yhteensä 22 pariterapian asiakkaan 40 videoidusta ja myöhemmin litteroidusta jälkihaastattelusta. Tutkimuksessa selvitettiin, millaista oman toiminnan reflektiota pariterapiaan osallistuneiden asiakkaiden jälkihaastatteluissa annetuissa vastauksissa esiintyy sekä millä tavoin reflektiota sisältävät vastaukset jakaantuvat asiakkaiden välillä. Tarkoituksena oli löytää laadullisesti toisistaan eroavat sisältöluokat pariterapian asiakkaiden oman toiminnan reflektiolle. Lisäksi tarkastelimme asiakkaita reflektion määrän mukaisina ryhminä selvittääksemme, voidaanko saman verran reflektoineilta asiakkailta löytää yhteisiä tekijöitä. Tätä varten tarkastelimme asiakkaiden taustatekijöitä, itsearvioidun psyykkisen hyvinvoinnin tasoa sekä siinä terapiaprosessin aikana tapahtuneita muutoksia. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä aineistosta erotettiin viisi reflektion luokkaa, joihin asiakkaiden antamat reflektiolausumat voitiin jaotella. Luokat nimettiin reflektion kohteen mukaisesti *puheen sisältö*, *puheen ilmaisutapa*, *tunneilmaisu*, *kehon liikkeet* sekä *oma rooli vuorovaikutustilanteessa* -luokiksi. Lisäksi aineistosta erottui sellaista reflektiota, jossa tehtiin havaintoja puolisoiden yhteisestä toiminnasta, joita tarkasteltiin erillisenä havaintona, *me-muotoisena reflektiona*. Kaikki asiakkaat refleктоivat omaa toimintaansa vähintään kerran jälkihaastatteluiden aikana, mutta reflektion määrässä oli paljon yksilöllistä vaihtelua. Monella asiakkaalla omaan toimintaan kohdistuva reflektio väheni siten, että ensimmäisessä jälkihaastattelussa useimmat asiakkaat refleктоivat omaa toimintaansa useammin kuin toisessa jälkihaastattelussa. Keskenään saman verran reflektoineiden asiakkaiden väliltä ei löydetty yhteneväisyyksiä iän, sukupuolen tai koulutustason mukaan ja kaikissa ryhmissä tapahtui muutoksia itsearvioidussa hyvinvoinnissa sekä parempaan että huonompaan. Ne asiakkaat, jotka refleктоivat eniten, arvioivat psyykkisen hyvinvointinsa keskimäärin heikommaksi kuin muut asiakkaat sekä terapian alussa että lopussa. Tämä tutkimus pyrki lisäämään ymmärrystä siitä, millaisia huomioita pariterapian asiakkaat tekevät omasta toiminnastaan katsoessaan omaa istuntoaan jälkihaastattelussa. Tutkimuksen tuloksia on mahdollista hyödyntää pohdittaessa jälkihaastattelun soveltuvuutta pariterapian yhteydessä toteutettavana interventiona.

Avainsanat: itsereflektio, pariterapia, videoavusteinen jälkihaastattelu, psyykkinen hyvinvointi

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ
Department of Psychology

ENESTAM, LOTTA & MATIKAINEN, LINNEA: Couple therapy clients' reflections on one's own actions in Stimulated Recall Interview

Master's Thesis, 48 p.

Instructor: Virpi-Liisa Kykyri

Psychology

June 2021

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the observations which couples therapy clients produced in Stimulated recall interviews concerning their own behaviour in the viewed therapy session. The data was gathered in 2013-2015 as part of the Relational Mind project at the University of Jyväskylä. The total of 40 transcribed Stimulated recall interviews of 22 clients were analyzed to gain knowledge of the ways in which couples therapy clients reflect on their own behavior in the therapy session as well as what characteristics can be found in groups of similarly reflecting clients. In addition, we examined the clients' self-assessed well-being and how it had changed during the course of therapy and combined the changes with the amount of self-reflection of each client. Via content analysis, five subcategories of reflections concerning clients' own behaviour were identified and named to describe the content of which the reflection was directed to. The categories were *content of speech*, *way of speech*, *expression of emotion*, *bodily movements*, and *positioning in the interaction*. Besides reflecting on one's own behaviour, client's often made observations concerning their actions together with their spouse and thus, an additional category, *we-reflections*, was created. Although all clients reflected on their behaviour for at least once in their interviews, the number of reflections produced varied considerably among the participants. For many, the amount of reflection also decreased so that the first interviews contained more reflections than the latter. To gain better knowledge of what kind of clients reflected on their behaviour in a similar manner, the participants were examined at group level. The groups were fairly similar in regard to clients' age, gender and education level, and the self-assessed well-being had both increased and decreased within the groups. The clients that reflected the most their behaviour, reported lower levels of well-being on average both before the first and last therapy session. This study was conducted to gain better knowledge of the ways in which client's reflect on their behaviour during a couple therapy session when seeing themselves on a video recording. The findings of this study can be used when considering for whom participating in a stimulated recall interview could be considered a beneficial intervention in couple therapy.

Keywords: self-reflection, couple therapy, stimulated recall interview, psychological well-being

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
1.1. Itserefleksio.....	1
1.2. Itserefleksio ja psyykinen hyvinvointi.....	2
1.3. Videoavusteiset jälkihaastattelut itserefleksion mahdollistajana.....	4
1.4. Itserefleksio pariterapian jälkihaastatteluissa	7
1.5. Tutkimuskysymykset.....	8
2 AINEISTO JA MENETELMÄT	9
2.1. Tutkimuksen aineisto	9
2.1.2 Osallistujat	10
2.2. Menetelmät.....	11
2.2.1. Jälkihaastattelut.....	11
2.2.2. Koetun psyykkisen hyvinvoinnin muutos	12
2.3. Aineiston analyysi	12
2.4. Aineiston määrälliset tarkastelut	14
3 TULOKSET	15
3.1. Omaa toimintaa koskeva reflektio pariterapian jälkihaastatteluissa	15
3.2. Omaan toimintaan kohdistuvan reflektion sisällöt.....	15
3.2.1. Puheen sisältö	16
3.2.2. Puheen ilmaisutapa	17
3.2.3. Tunneilmaisu	19
3.2.4. Kehon liikkeet.....	20
3.2.5. Oma rooli vuorovaikutuksessa	21
3.3. Lisähavaintona puolisoiden yhteisen toiminnan reflektio.....	25
3.4. Asiakaskohtaiset tarkastelut	27
3.4.1. Reflektion määrän mukaiset ryhmät.....	28
3.4.2. Reflektion alaluokkien jakaantuminen ryhmien välillä.....	29
3.4.3. Reflektion määrän vaihtelu asiakkaiden välillä.....	30
3.4. Omaan toimintaan kohdistuva reflektio ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemus	31
4 POHDINTA	34
4.1 Omaan toimintaan kohdistuvan reflektion sisällöt.....	34
4.1.1 Puolisoiden yhteiseen toimintaan kohdistuva reflektio	36
4.2. Reflektion jakautuminen asiakkaiden välillä	37
4.3. Psyykkisen hyvinvoinnin kokemus ja reflektio.....	38
4.4. Tutkimuksen vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimuksen tarve.....	39
LÄHTEET.....	43

1 JOHDANTO

Pariterapiassa pyritään vaikuttamaan niihin vuorovaikutussysteemin osiin, jotka eivät ole toimivia (Aaltonen, 2019). Jotta puoliset voivat muuttaa omaa toimintaansa parin yhteisessä vuorovaikutuksessa, toimimattomista vuorovaikutuksen piirteistä täytyy ensin tulla tietoiseksi. Videoavusteinen jälkihaastattelu on yksi väline, jolla tietoisuutta omista toimintatavoista ja taipumuksista voidaan lisätä. Kun pariterapiaprosessiin sisältyy istunnon jälkeiset videoavusteiset haastattelut, puolisoille tarjoutuu mahdollisuus havainnoida ja arvioida eli reflektoida omaa toimintaansa ikään kuin ulkopuolisen näkökulmasta. Reflektion avulla yksilö voi oppia omasta toiminnastaan, ja mahdollisesti muuttaa sitä (Boud ym., 1985). Omassa toiminnassa tehtyjen muutosten vaikutukset ulottuvat yksilön lisäksi myös tämän parisuhteessa ilmenevään vuorovaikutukseen, mistä johtuen myös yksilön tekemän itsereflektion tarkastelu pariterapian kontekstissa on tärkeää.

Tässä tutkimuksessa on tarkoituksena selvittää, millaisia huomioita pariterapian asiakkaat tekevät omasta istunnon aikaisesta toiminnastaan terapiaistunnon jälkeen toteutetussa videoavusteisessa haastattelussa. Näin voidaan saavuttaa uusia näkökulmia liittyen asiakkaiden kokemuksiin terapiaistunnosta sekä heidän omaan toimintaansa. Jälkihaastattelu mahdollistaa asiakkaalle tilan oppimiskokemukselle reflektoinnin kautta, minkä vuoksi se voi myös toimia terapeuttisena interventiona osana asiakkaan muuta terapiaprosessia. Siten jälkihaastatteluun osallistuminen voi olla myös asiakkaalle hyödyllinen kokemus. Terapian osallistujien näkökulmien tarkempi tarkastelu on myös psykoterapiatutkimuksen kannalta tärkeää, jotta terapiaa voidaan kehittää paremmin erilaisille ihmisille sopivaksi.

1.1. Itsereflektio

Itsereflektiolla viitataan henkilön kykyyn tarkastella ja arvioida omia ajatuksiaan, tunteuksiaan sekä toimintaansa (Grant ym., 2002). Reflektoidessaan yksilö havainnoi ja arvioi kokemaansa esimerkiksi suhteessa aikaisempiin kokemuksiinsa, lisäen mahdollisesti ymmärrystään asioista (Daudelin, 1996), ja siten reflektiota voidaan pitää tärkeänä kognitiivisena prosessina oppimisen taustalla (Boud ym., 1985). Reflektio voi johtaa lisääntyneeseen itsetietoisuuteen, ja sitä kautta oppimiseen, ja yksilö voi

näin ollen tehtyjen päätelmien avulla muuttaa toimintaansa tulevaisuudessa (Boud ym., 1985). Reflektion tavoitteena ei kuitenkaan aina ole löytää ratkaisua reflektoinnin kohteena olevaan asiaan tai ongelmaan, vaan reflektointi on keino laajentaa omaa ymmärrystä asiasta ja omasta suhteestaan siihen (Glassburn ym., 2019). Koska reflektion katsotaan olevan tärkeä osa oppimisprosessia, reflektoinnin taitoa ja reflektiivisiä harjoituksia hyödynnetään esimerkiksi ammatillisessa koulutuksessa (ks. esim. Hedberg, 2009; Knutsson, ym., 2015; Ryan 2013).

Itsereflektio voidaan nähdä osana metakognitiivisia taitoja (Lysaker ym., 2019). Metakognitiolla tarkoitetaan tietoisuutta omasta ja muiden ihmisten mielestä ja kognitiivisista prosesseista (*thinking about thinking*) (Flavell, 1979). Metakognitiivisissa taidoissa on vaihtelua yksilöiden välillä, ja ne voivat olla heikommalla tasolla esimerkiksi vakavien mielenterveyden häiriöiden yhteydessä (Lysaker ym., 2019). Heikot metakognitiiviset taidot voivat ilmetä esimerkiksi epäsopeutena käytöksenä toisia kohtaan (Misso ym., 2019). Itsereflektoinnin taas on havaittu olevan yhteydessä muiden ihmisten toiminnan parempaan ymmärtämiseen (Dimaggio ym., 2008; Saxe ym., 2006), empaattiseen ajatteluun toisista sekä perspektiivin ottamiseen (Joireman ym., 2002). Yksilön taipumuksen tilanteiden tarkasteluun myös toisten ihmisten perspektiivistä on havaittu olevan yhteydessä parisuhdetyytyväisyyteen (Cahill ym., 2020; Davis & Oathout, 1987). Myös puolison osoittaman empatian on havaittu olevan yhteydessä parisuhdetyytyväisyyteen (Cramer & Jowett, 2010; Kimmes ym., 2014). Kyky havainnoida ja arvioida omaa toimintaansa näyttää siis olevan yhteydessä myös parisuhteen kannalta merkittäviin tekijöihin, jotka voivat vaikuttaa esimerkiksi parisuhdetyytyväisyyteen.

1.2. Itsereflektio ja psyykinen hyvinvointi

Vaikka itsereflektion avulla yksilö voi ymmärtää paremmin itseään ja muita, itsereflektion yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin eivät ole yksiselitteiset (ks. esim. Harrington & Loffredo, 2010; Lyke, 2009). Tutkimuksissa on havaittu reflektion yhteys erilaisiin psyykkistä hyvinvointia heikentäviin tekijöihin, kuten häpeään ja sosiaaliseen ahdistukseen (Watson ym., 1996). Toisaalta itsereflektion on myös havaittu olevan yhteydessä ihmisen psyykkistä hyvinvointia tukeviin tekijöihin. Esimerkiksi yliopisto-opiskelijoilla toteutetussa tutkimuksessa havaittiin, että ne tutkittavat, jotka osallistuivat itsereflektiohaastatteluja sisältävään interventioon, kokivat tutkimustilanteessa koetun stressitekijän negatiiviset vaikutukset vähäisemmiksi kuin kontrolliryhmä (Crane, Kangas, ym., 2020). Kun Crane,

Kho ja kollegat (2020) tutkivat itsereflektiota yli 50-vuotiailla aikuisilla, havaittiin, että ohjattua itsereflektiota harjoittaneella ryhmällä resilienssin lisääntyminen ja stressin vähentyminen oli suurempaa verrattuna kontrolliryhmään.

Tulosten ristiriitaisuutta on selitetty muun muassa sillä, miten itsereflektion käsite on tutkimuksissa määritelty. Itsereflektiota on usein tutkittu osana itsetietoisuuden (*private self-consciousness*) käsitettä, jonka on havaittu olevan yhteydessä psykologisen stressin kokemiseen (Trapnell & Campell, 1999). Itsetietoisuuden käsite sisältää itsereflektion lisäksi ruminaation käsitteen. Ruminaatiolla viitataan yksilölle haitalliseen ajatteluun, joka keskittyy toistuvasti esimerkiksi yksilön ongelmaan tai oireeseen, eikä ajattelu sisällä aktiivista ongelmanratkaisua (Nolen-Hoeksema ym., 2008). Kun itsetietoisuuden käsitteestä eroteltiin reflektio ja ruminaatio omiksi toiminnokseksi, havaittiin reflektion olevan positiivisesti yhteydessä avoimuuteen ja ruminaation taas neuroottisuuteen (Trapnell & Campell, 1999). Myös Newman & Nezlek (2017) tarkastelivat reflektiota ja ruminaatiota erillisinä käsitteinä ja havaitsivat ruminaation olevan negatiivisesti yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin, kun taas reflektion havaittiin olevan yhteydessä positiivisesti elämän merkityksen etsimiseen. Tutkimuksessa tarkasteltiin reflektion yhteyttä myös seuraavana päivänä mitattuun hyvinvointiin ja havaittiin, että reflektio oli yhteydessä positiivisiin, matalan virittyneisyyden tuntemuksiin, kuten rentoutumiseen ja elämän merkityksen etsimiseen (Newman & Nezlek, 2017).

Myös muissa tutkimuksissa itsereflektion yhteyttä hyvinvointiin on tarkasteltu siitä näkökulmasta, liittyykö itsereflektointiin yksilölle hyödyllisiä vai ruminatiivisia ajatuksia. Esimerkiksi Stefan ja Cheie (2020) havaitsivat, että nuoret aikuiset, jotka ainoastaan refleктоivat itseään, raportoivat enemmän sosiaalista ahdistusta, mutta ne tutkittavat, jotka harjoittivat itsereflektiota ja suhtautuivat samalla itseensä myötätuntoisesti raportoivat vähäisempää sosiaalista ahdistusta. Stein ja Grant (2014) käsittelevät itsereflektion käsitettä ja sen yhteyttä oivalluksiin ja hyvinvointiin itsereflektion aikana ilmenevien ajatusten ja käsitysten kautta. Tutkimuksessa havaittiin, että kun itsereflektioon ei liittynyt yksilön ruminatiivisia, haitallisia ajatuksia, itsereflektion ja oivallusten välillä oli positiivinen yhteys. Oivallusten yhteys psyykkiseen hyvinvointiin on havaittu monessa tutkimuksessa (ks. esim. Harrington & Loffredo, 2010; Lyke, 2009; Reive, 2020; Stein & Grant, 2014) ja niiden on havaittu olevan myös yhteydessä esimerkiksi parempiin sosiaalisiin taitoihin (Francis & Penn, 2001).

Aiemman tutkimustiedon valossa näyttää olevan siis merkittävää yksilön hyvinvoinnin kannalta, millaisia ajatuksia itsereflektion aikana ilmenee ja mihin itsereflektio johtaa. Itsereflektio eli omien

ajatusten ja toiminnan tarkastelu ja arviointi, voidaankin nähdä ennen kaikkea välineenä, joka mahdollistaa oppimisen, ymmärryksen kasvamisen ja oivaltamisen.

1.3. Videoavusteiset jälkihaastattelut itsereflektion mahdollistajana

Videoavusteinen jälkihaastattelu (*Stimulated recall interview, SRI*, Kagan ym., 1963) on laadullisen haastattelun muoto, jossa tarkastelun kohteena on erilaiset kognitiiviset prosessit, joita haastateltavalla on ollut kiinnostuksen kohteena olevassa vuorovaikutustilanteessa. Osallistujalle näytetään videotallenne aikaisemmin kuvatussa tilanteesta ja häntä pyydetään kuvaamaan haastattelijalle asioita, joita muistaa kyseisenä hetkenä ajatelleensa tai tunteneensa. Videon katseleminen osana haastattelua tarjoaa vihjeitä muistin tueksi, ja mieleenpalauttamisen katsotaan siten olevan helpompaa. Videoavusteisen jälkihaastattelun avulla on myös mahdollista päästä käsiksi sellaisiin tiedostettuihin, mutta ääneen sanomattomiin kognitiivisiin prosesseihin, jotka olisivat muuten saattaneet jäädä kokonaan tavoittamatta (Larsen ym., 2008). Sen lisäksi jälkihaastattelua voidaan pitää jo itsessään mielenkiintoisena, uusia havaintoja mahdollistavana tilanteena. Macaskie kollegoineen (2015) esittääkin, että jälkihaastatteluissa tuotettuja sisältöjä ei tulisi ainoastaan käsitellä aikaisemmin koettujen asioiden toistona, vaan haastattelutilanne voidaan nähdä myös mahdollisuutena asioiden uudelleenlaiselle tarkastelulle ja uusien kokemusten luomiselle nykyhetkessä.

Alun perin opiskelijoiden oppimisen prosessien tutkimuksessa (Bloom, 1954) käytettyä ja myöhemmin terapiatutkimukseen laajennettua (Kagan ym., 1963) videoavusteista jälkihaastattelua on hyödynnetty viime vuosikymmenten aikana laajasti erilaisissa ammatillisissa konteksteissa, kuten opetuksessa, hoitoalalla ja lääketieteessä (Huang, 2014; Lyle, 2003). Psykoterapiatutkimuksessa videoavusteisen jälkihaastattelun avulla on tutkittu esimerkiksi merkityksellisinä koettuja hetkiä (Timulak & Lietaer, 2001), terapiaprosessin auttavia ja haittaavia tekijöitä (Elliot ym., 1985) sekä osallistujien kokemuksia terapiasta niin asiakkaiden (Jones ym., 2016; Rennie, 2001) kuin terapeuttien (Janusz & Peräkylä, 2020) näkökulmasta. Joustavuutensa ansiosta tämä laadullinen tutkimusmenetelmä tarjoaa mahdollisuuden tarkastella monimutkaisia vuorovaikutussuhteita ja -prosesseja erilaisissa konteksteissa (Larsen, ym. 2008), minkä vuoksi sen käyttäminen osana pariterapiatutkimusta on myös perusteltua.

Itsensä havainnointia ja oman toiminnan arviointia videolta nähdyn perusteella on huomattu parantavan kykyä reflektoida itseään, ja menetelmää on käytetty myös osana terapeuttien (Kagan ym.,

1963; Meekums ym., 2016) sekä opettajien koulutusta (McCoy & Lynam, 2021). McCoy & Lynam (2021) tutkivat videolta havaittua toimintaa ja siihen liittyvää itsereflektiota tutkimuksessa, jossa opettajille näytettiin video opettamastaan oppitunnista. Tutkimuksessa havaittiin, että katsoessaan videolta opettamaansa tuntia myöhemmin, osallistujien oli helpompi reflektoida toimintaansa verrattuna kontrolliryhmään, joka sai toiminnastaan vain suullisen palautteen. Huomiota omassa toiminnassa kiinnitettiin videota katsoessa esimerkiksi opetuksen sisältöön, omaan tapaan olla vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa sekä keholliseen ilmaisuun kuten äänensävyyn, ilmeisiin ja eleisiin.

Videoavusteisen jälkihaastattelun erityispiirteenä voidaan pitää sen tarjoamaa ainutlaatuista tilaisuutta tarkastella omaa ja muiden toimintaa ikään kuin ulkopuolisen tarkkailijan näkökulmasta. Tämä mahdollistaa sekä nykyisten ja istunnon aikaisten kokemusten paremman erottelemisen (Larsen ym., 2008), että tarjoaa osallistujalle mahdollisuuden tarkastella istunnon aikaista toimintaansa etäämmältä, jolloin jälkihaastattelussa esiin nousevien teemojen käsittely saattaa olla helpompaa. Esimerkiksi Ayudak ja Kross (2010) tuovat esiin tutkimuksessaan, että onnistuessaan tarkastelemaan itseään ja negatiivisia kokemuksiaan välimatkan päästä, yksilön reflektio on usein adaptiivisempaa, eikä johda ruminointiin yhtä todennäköisesti. Jälkihaastattelujen voidaan ajatella tarjoavan tilan konkreettiselle välimatkalla istunnon aikaisiin asioihin ja siten mahdollisesti vahvistavan yksilön hyvinvointia tukevaa reflektointia ruminaation sijasta.

Huolimatta siitä, että terapian jälkihaastattelu olisikin toteutettu tutkimuskäyttöön, osallistuminen haastatteluun voi olla asiakkaalle myös terapeuttinen kokemus, ja siten tukea asiakkaan terapiaprosessia. Vaikka terapeuttinen keskustelu ja laadullinen tutkimushaastattelu eroavatkin tavoitteiltaan, prosessit, joilla nämä tavoitteet pyritään saavuttamaan, ovat monella tapaa samankaltaisia, ja siten myös näiden kahden haastattelutyypin tuloksissa voidaan nähdä yhdenmukaisuuksia (Rossetto, 2014). Pariterapian yhteydessä toteutetun videoavusteisen jälkihaastattelun ansiona voidaan pitää sitä, että se lähestyy asetelmaltaan yksilöpsykoterapiaa, sitä kuitenkin olematta. Vuorovaikutuksessa haastattelijan kanssa osallistujalle tarjotaan turvallinen tila istunnon aikaisten asioiden mieleenpalauttamiselle, uusien, refleктоivien havaintojen tekemiselle omasta käyttäytymisestään ja vuorovaikutuksesta puolisonsa kanssa (Vall ym., 2018) sekä luodaan puitteet positiivista psykologista muutosta edesauttavalle vuorovaikutukselle haastattelussa (Birch & Miller, 2000).

Tutkimushaastattelun terapeuttisesta luonteesta on raportoitu lukuisissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Birch ja Miller (2000) raportoivat, että haastattellessaan naisia äitiydestään,

tutkimushaastattelu oli koettu terapeuttisena mahdollisuutena menneisyyden kokemusten uudelleentutkimiselle ja -järjestämiseksi ja siten niiden voitiin nähdä myös tukevan laaja-alaisemman ymmärryksen saavuttamista itsestä ja aikaisemmista kokemuksista. Myös Rennie (1990) tutkimuksessa kaikki terapiaistunnon jälkeiseen tutkimushaastatteluun osallistuneet asiakkaat kertoivat saaneensa haastattelun myötä rikkaamman käsityksen omasta terapiaistunnostaan. Nämä havainnot tukevat käsitystä siitä, että myös videoavusteisella jälkihaastattelulla voisi olla potentiaalia terapian onnistumista edesauttavana interventiona jälkihaastattelun tukiessa terapia-asiakkaiden itseymmärryksen lisääntymistä reflektoinnin kautta. Laadullisen tutkimushaastattelun tavoin myös jälkihaastattelut tarjoavat haastateltavalle mahdollisuuden reflektoida aikaisempia kokemuksiaan, tarkastella omia arvojaan sekä luoda asioille uusia merkityksiä, ja osallistujat tyypillisesti uppoutuvat videoavusteisen jälkihaastattelussa videoidun istunnon aikaisiin muistoihinsa, sisäisiin kokemuksiinsa sekä istunnossa käsiteltyihin aiheisiin (Larsen ym., 2008). Samaa raportoi myös Vall kollegoineen (2018), jonka mukaan pariterapian asiakkaat esittivät jälkihaastattelussaan terapiaistuntoa vastaavalla tavalla tunteitaan hyvin vapautuneesti, refleктоivat istunnon aikaisia ajatuksiaan sekä tekivät uusia havaintoja itsestään ja muista, käyttäen jälkihaastattelua tilaisuutena uusien oivallusten rakentamiselle.

Tutkimushaastatteluun osallistuminen on usein positiivinen kokemus osallistujille (Birch & Miller, 2000; Larsen ym., 2008; Rennie, 1990). Ottaen kuitenkin huomioon psykoterapian usein hyvin tunnepitoisen luonteen, siihen liittyvä jälkihaastattelu voi olla osallistujalle kokemuksena myös hyvin haastava. Jälkihaastattelun aikana osallistuja voi esimerkiksi ajautua elämään uudestaan henkilökohtaisia, raskaita kokemuksia tai kokemaan epämiellyttäviä tai vahvoja tunteita (Rossetto, 2014). Omien sisäisten prosessien sanoittaminen ei välttämättä myöskään ole kaikille helppoa. Jälkihaastattelun tahdin tulisikin olla sopivan hidas, jotta asiakkaalle voidaan antaa tarpeeksi aikaa monimutkaisten sisäisten prosessien käsittelylle ja sanoittamiselle (Larsen ym., 2008). Tilan ja ajan antamisen voisi ajatella mahdollistavan sekä laadukkaamman tutkimustiedon keräämisen että luultavammin johtavan asiakkaan positiiviseen kokemukseen haastattelusta.

Tutkimalla tarkemmin videoavusteisia jälkihaastatteluja ja niissä tuotettuja sisältöjä, olisi mahdollista saada parempi käsitys siitä, minkälaisille asiakkaille jälkihaastatteluun osallistumisesta voisi olla eniten hyötyä. Esimerkiksi Larsen (2008) kollegoineen mainitsee, että videoavusteiseen jälkihaastatteluun osallistuminen olisi heidän kokemuksensa mukaan helpompaa jo valmiiksi psykologisesti virittäytyneille, luontaisesti reflektointiin suuntautuneille henkilöille. Kuitenkin myös selvästi vähemmän oma-aloitteisesti refleктоivat osallistujat ovat heidän mukaansa saavuttaneet

oivalluksia jälkihaastatteluiden aikana ja onnistuneet kuvaamaan sisäisiä prosessejaan omasta näkökulmastaan käsin. Videoavusteinen jälkihaastattelu on psykoterapiatutkimuksessa paljon käytetty, hyödyllinen tiedonkeruumenetelmä, mutta tutkimuksissa on havaittu sen positiiviset vaikutukset myös haastatteluun osallistuville terapian asiakkaille (Larsen ym., 2008; Vall ym., 2018)

1.4. Itsereflektio pariterapian jälkihaastatteluissa

Jälkihaastatteluasetelmaa voidaan hyödyntää yksilöterapian lisäksi myös pariterapiassa. Aiemmassa Relationaalinen Mieli -aineistosta tehdyssä tutkimuksesta on havaittu, että yksilöiden vastaukset pariterapiaistunnon jälkihaastattelussa sisältävät reflektiota ja oivalluksia, liittyen esimerkiksi itsensä ymmärtämiseen, omaan tunneilmaisuun ja ristiriitoihin omassa vuorovaikutuksessa (Huhtamäki ym., 2017). Asiakkaat myös nimesivät jälkihaastattelussa terapiaistunnon aikaisia tunteitaan (Viskari & Alho, 2020).

Myös muissa tutkimuksissa on havaittu pariterapian jälkihaastattelun tarjoavan mahdollisuuden havainnoida omaa vuorovaikutusta. Petersonin (2017) tutkimuksessa pariskuntien keskustelua tallennettiin videolle 10 minuuttia. Kun osallistujat katsoivat yksin video-otetta keskustelustaan puolisonsa kanssa, heidän itsetietoisuutensa tavastaan kommunikoida lisääntyi. Tutkittavat toivat haastattelussa esille, että he tunsivat pystyvänsä tarkkailemaan videolla näkyvää vuorovaikutusta etäämpänä, mikä mahdollisti perspektiivin vaihtamisen ja uusien asioiden huomioimisen. Osallistujat myös havaitsivat omassa vuorovaikutuksessaan toimimattomuutta, ja monet osallistujat esittivät konkreettisia suunnitelmia oman käytöksensä muuttamiseksi.

Oman vuorovaikutuksen havainnointi videolta on osoittautunut hyödylliseksi myös pariskuntien ongelmanratkaisutaidoille (Faith, 2013) ja sen avulla pariskunnat ovat pystyneet muuttamaan omaa näkökulmaansa (Edelson & Seidman, 1975). Puolisoiden on havaittu nostavan videoavusteisissa jälkihaastatteluissa esille erilaisia teemoja, kuten yllättyneisyyttä omasta käytöksestä, epämukavuutta videon katselemisesta, tunteiden ja oman vuorovaikutustapojen tiedostamista ja itsensä kriittistä tarkastelua (Long ym., 2006).

Jälkihaastatteluissa saatujen uusien havaintojen kautta pariterapian asiakkaan näyttäisi olevan mahdollista lisätä tietoisuuttaan itsestään ja toiminnastaan. Jälkihaastattelut voivat itsessään olla toimiva terapeuttinen työväline terapiaprosessissa, vaikka sen tarkoitus olisikin lähinnä tutkimuksellinen. Aikaisempi videoavusteisten jälkihaastatteluiden tutkimus on keskittynyt paljolti

asiakkaiden terapiaistunnon aikaisten kognitiivisten prosessien mieleenpalauttamiseen. Myös jälkihaastatteluissa tuotettujen uusien havaintojen tarkempi tutkimus on kuitenkin tarpeen, jotta saisimme paremman käsityksen siitä, millä tavoin jälkihaastattelut voivat itsessään edistää haastateltavien oppimista reflektion kautta ja siten mahdollisesti myös tukea koko terapiaprosessia. Kuten aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, reflektion yhteydet hyvinvointiin eivät ole yksiselitteisiä, mistä johtuen tuotettujen reflektioiden laadullinen tarkastelu on tarpeen.

1.5. Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia havaintoja pariterapian asiakkaat tekevät omasta istunnon aikaisesta toiminnastaan terapiaistunnon jälkeen toteutetussa videoavusteisessa haastattelussa. Lisäksi olemme kiinnostuneita siitä, millaiset tekijät mahdollisesti yhdistävät saman verran reflektioivia asiakkaita.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että omien ajatusten ja tunteiden mieleenpalauttamisen lisäksi pariterapian asiakkaat tuovat jälkihaastatteluissa esiin myös uusia havaintoja itsestään ja toiminnastaan (Huhtamäki ym., 2017; Karvonen, 2017; Vall, ym., 2018). Tässä tutkimuksessa olemme kiinnostuneita siitä, millä tavoin asiakkaiden tekemiä huomioita omasta toiminnastaan voidaan tarkemmin kuvata. Tutkimuksissa on havaittu, että tutkimushaastattelu saattaa olla osallistujalle terapeutin kokemus (ks. esim. Birch & Miller, 2000) sekä videoavusteisen jälkihaastattelun mahdollistavan haastateltavan ymmärryksen laajentumista ja uusien havaintojen syntymistä (Macaskie ym., 2015). Osallistumisesta näyttäisi siis olevan usein hyötyä myös haastateltavalle itselleen. Tutkimalla tarkemmin sitä, millaisia havaintoja terapian asiakas tekee istunnon aikaisesta toiminnastaan, voidaan lisätä ymmärrystä asiakkaan omasta kokemuksesta terapiaistunnosta ja saada tietoa siitä, mitkä seikat omassa toiminnassaan asiakas kokee merkittäväksi sanoittaa katsoessaan terapiaistuntoa jälkikäteen. Reflektiota pidetään tärkeänä osana oppimisprosessia, ja reflektoinnilla voi olla vaikutusta myös yksilön hyvinvoinnille. Tarkastelemalla asiakkaiden omaan toimintaan kohdistamaa reflektiota suhteessa itsearvioidussa psyykkisessä hyvinvoinnissa tapahtuneisiin muutoksiin, voidaan lisätä ymmärrystä siitä, millaiset asiakkaat mahdollisesti hyötyvät jälkihaastatteluun osallistumisesta eniten. Tutkimuksessa haemme vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaisiin asioihin asiakkaat kohdistavat omaa toimintaansa koskevaa reflektiota pariterapian jälkihaastatteluissa?
2. Onko keskenään saman verran reflektoivien asiakkaiden väliltä mahdollista tunnistaa joitakin yhteisiä tekijöitä?
3. Millä tavoin omaan toimintaan kohdistuvan reflektion määrä voidaan yhdistää asiakkaiden itsearvioituun psyykkiseen hyvinvointiin sekä siinä tapahtuneisiin muutoksiin?

2 AINEISTO JA MENETELMÄT

2.1. Tutkimuksen aineisto

Tutkimus on osa Suomen Akatemian rahoittamaa kansainvälistä Relationaalinen mieli - tutkimushanketta, jonka tavoitteena on tarkastella pariterapia-asiakkaiden ja terapeuttien välisen monenkeskisen vuorovaikutuksen rakentumista ja kehollista synkronoitumista pariterapian kontekstissa (Seikkula ym., 2015). Jyväskylän yliopiston ihmistieteiden eettinen toimikunta on antanut puoltavan lausunnon tutkimussuunnitelmasta ja -asetelmasta. Kaikki osallistujat ovat antaneet tietoon perustuvan kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta ja aineiston käyttämisestä tutkimusraporteissa. Tässä tutkimuksessa käytettiin tutkimushankkeessa kerättyä aineistoa pariterapian asiakkaiden videoavusteisista jälkihaastatteluista. Asiakkaiden tunnistamisen mahdollistavat tiedot on poistettu tai muutettu sellaiseksi, että asiakkaiden yksityisyydensuoja voidaan taata.

Tutkimuksen aineisto kerättiin vuosina 2013–2015 Jyväskylän yliopiston psykoterapian opetus- ja tutkimuslinikalla. Jokaisessa pariterapiaistunnossa oli paikalla pariskunta sekä kaksi psykoterapeuttia. Istunnot taltioitiin kuudella kameralla, joilla tallennettiin jokaisen osallistujan kasvokuvaa sekä yleiskuvaa istunnosta kahdesta suunnasta. Lisäksi osallistujilta mitattiin autonomisen hermoston toimintoja. Ihon sähköjohtavuutta mitattiin kahdella kämmenselkään asetetulla elektrodilla, sykevälivaihtelua mitattiin kahdella rintakehän alueelle asetetulla elektrodilla sekä käyttämällä Firstbeat Bodyguard-sykevälimittausta (*Firstbeat Technologies, Jyväskylä*), minkä

lisäksi osallistujilla oli yllään hengitystä seuraava vyö. Mittaukset toteutettiin pääsääntöisesti kaksi kertaa terapiaprosessin aikana, tyypillisesti pariterapian toisessa sekä viidennessä tai kuudennessa istunnossa. Yhden pariskunnan ensimmäinen mittauskerta oli kolmannen terapiaistunnon yhteydessä ja yhden pariskunnan toinen mittauskerta toteutettiin seitsemännellä terapiaistunnolla. Yhdelle pariskunnalle toteutettiin mittaukset kolme kertaa (2., 7. ja 11. istunto) ja kolmelle pariskunnalle toteutettiin mittaukset vain kerran, toisen terapiaistunnon yhteydessä.

Terapiaprosessin etenemistä seurattiin erilaisin lomakkein. Asiakkaat täyttivät yksilöllisesti ennen jokaista terapiaistuntoa psyykkisen hyvinvoinnin kokemusta mittaavan Outcome Rating Scale -kyselyn (*ORS*; Miller ym., 2003). Asiakkaat ja terapeutit täyttivät jokaisen istunnon jälkeen istunnon vuorovaikutusta ja terapiasuhteen laatua arvioivan Session Rating Scale -kyselyn (*SRS*; Duncan ym., 2003). Lisäksi asiakkaat täyttivät terapian tuloksellisuutta mittaavan Clinical Outcomes in Routine Evaluation - Outcome Measure -kyselyn (*CORE-OM*; Evans ym., 2002) kolme kertaa: ennen terapiaprosessin alkua, sen päätyttyä sekä kuusi kuukautta terapiaan osallistumisen jälkeen.

2.1.2 Osallistujat

Relationaalinen Mieli -hankkeen aineisto koostuu yhteensä 34 osallistujasta, joista 24 on asiakkaita ja kymmenen terapeuttia. Tämän tutkimuksen osallistujia ovat asiakkaat, joille oli toteutettu pariterapian jälkihaastattelut suomeksi. Näin ollen yksi terapiaan osallistunut muunkielinen pariskunta jäi tämän tutkimuksen ulkopuolelle, ja lopullinen tutkittavien määrä on 22. Heistä miehiä on kymmenen ja naisia 12. Tutkittavista pariskunnista kymmenen oli miehen ja naisen muodostamassa parisuhteessa ja yksi parisuhde oli samaa sukupuolta olevien välinen. Osallistuessaan pariterapiaan asiakkaat olivat iältään keskimäärin 43-vuotiaita (vaihteluväli 27–61). Pariterapiaan hakeutumisen syiksi mainittiin tyypillisimmin parisuhdeongelmat, minkä lisäksi myös parisuhteen ulkoiset rasitteet, perheen haasteet, psyykkiset ongelmat sekä parisuhteen toimivuuden ylläpito mainittiin. Kolmessa tapauksessa oli ollut parisuhteessa ilmennyttä väkivaltaa nykyisen suhteen aikana, ja heidät oli ohjattu pariterapiaan toisen tukipalvelun toimesta. Heidän osaltaan arvioitiin ennen terapian alkua, että pariterapian osallistuminen soveltuu heidän tilanteeseensa ja on turvallista. Osalla asiakkaista oli myös muita psyykkisiä häiriöitä. Pariskunnista viisi oli naimisissa, kolme avoliitossa ja kolme olivat seurustelusuhteessa, mutta asuivat erillään. Viidellä pariskunnista oli yhteisiä lapsia, minkä lisäksi osalla osallistujista oli lapsia myös entisistä suhteista. Asiakkaiden

koulutustaso vaihteli: kolmella asiakkaalla ylin suoritettu koulutus oli peruskoulu, seitsemällä asiakkaalla oli toisen asteen koulutus, yhdellä asiakkaalla oli opistotason koulutus, kahdella asiakkaalla alempi korkeakoulututkinto, seitsemällä asiakkaalla ylempi korkeakoulututkinto sekä kahdella asiakkaalla oli tohtorin tutkinto. Suurin osa tutkittavista oli työelämässä, mutta muutama heistä oli työtön tai eläkkeellä.

2.2. Menetelmät

2.2.1. Jälkihaastattelut

Jokaiselle pariterapian osallistujalle toteutettiin videoavusteinen jälkihaastattelu (*Stimulated Recall Interview, SRI*; Kagan ym., 1963) yleensä istunnosta seuraavana päivänä. Jälkihaastatteluiden aikana osallistujien autonomisen hermoston toimintaa mitattiin pariterapian mittausistuntojen tapaan, minkä lisäksi sormen pulssivolyymia mitattiin ei-dominantista kädestä ja osallistujilla oli kaulassa puhelihasten liikkeitä rekisteröivä mikrofoni. Jälkihaastattelut videoitiin kahdella kameralla, joista toinen kuvasi osallistujan kasvokuvaa ja toinen haastattelutilannetta kokonaisuudessaan. Haastattelut olivat kestoltaan noin 30–60 minuutin pituisia.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna yksilöhaastatteluina. Ennen istuntotallenteen katsomista asiakkaille kerrottiin, että kyseessä on luottamuksellinen tutkimushaastattelu, ei terapiatilanne, ja että osallistuja voi ottaa tulevissa terapiatapaamisissa puheeksi haastattelun aikana virinneitä ajatuksia, mikäli haluaa. Haastattelija näytti osallistujille neljä terapian ulkopuolisen tutkijan valitsemaa muutaman minuutin pituista video-otetta heidän edellisestä pariterapiaistunnostaan ja rohkaisi heitä kuvaamaan istunnon aikaisia ajatuksia ja tunteita sitä mukaa, kun niitä tuli haastattelun aikana mieleen. Osallistujia ohjeistettiin itse pysäyttämään video, kun haluavat kommentoida näkemäänsä, mutta tutkija saattoi myös pysäyttää videon halutessaan kysyä tutkittavan ajatuksista tai tunteista kyseisellä hetkellä.

Jokaisen video-otteen jälkeen tutkija kysyi asiakkaalta haastattelun peruskysymyksen: mitä ajatuksia, tunteita tai kehollisia tuntemuksia tämä muistaa hänellä olleen kunkin videolta katsotun hetken aikana istunnossa. Tämän lisäksi tutkija saattoi esittää tarkentavia kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli selvittää, onko jokin ajatus, tunne tai tuntemus herännyt istunnossa, haastattelussa

tai mahdollisesti jossain siinä välillä (esimerkiksi “*Oliks tää semmosta mitä oli jo tuolla istunnon aikana vai onks nää tässä syntyneitä ajatuksia*”) sekä lisäkysymyksiä, joiden pyrkimyksenä oli syventää käsitystä ja saada lisätietoa asiakkaan esiin tuomasta ajatuksesta tai tunteesta (esimerkiksi “*Voiks siitä sanoa missä se ärsyntyminen tuntuu? tai mistä sä sen huomaat itsessä?*”). Lisäkysymyksiksi katsottiin suorien kysymysten lisäksi kaikki tutkijan lausumat, joiden pyrkimyksenä oli saada asiakas kertomaan lisää, ja ne saattoivat olla myös esimerkiksi asiakkaan sanojen toistoa. Haastattelun lopuksi asiakkaalta kysyttiin, olisiko hän itse valinnut joitakin muita kuin hänelle näytettyjä otteita jälkihaastatteluun sekä tiedusteltiin, millainen kokemus haastatteluun osallistuminen oli asiakkaalle.

2.2.2. Koetun psyykkisen hyvinvoinnin muutos

Ennen jokaista terapiaistuntoa asiakkaat täyttivät hyvinvointia kartoittavan Outcome Rating Scale -mittarin (ORS; ks. Miller ym., 2003). ORS on ultralyhyt mittari, jonka neljä asteikkoa kartoittavat psyykkistä hyvinvointia sekä yleisesti että henkilökohtaisella ja sosiaalisella tasolla. Mittarin muodostuu neljästä 10 senttimetrin janasta, jolle asiakas merkitsee, millaiseksi on kokenut hyvinvointinsa kuluneen viikon aikana (0.00 = heikoin, 10.00 = paras). Mittari pisteytetään sen mukaan, mille etäisyydelle nolasta asiakas on merkinnyt vastauksensa, minkä jälkeen pisteet lasketaan yhteen. Lähemmäs janan vasempaan reunaan merkityt vastaukset viittaavat asiakkaan kokemaan psyykkiseen huonovointisuuteen, kun taas mitä lähempänä janan oikeaa reunaa asiakkaan vastaukset ovat, sitä paremmaksi hän arvioi psyykkisen hyvinvointinsa. Mittarin pistemäärä vaihtelee 0–40 välillä, ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksen kliinisenä raja-arvona pidetään 25 pistettä (Seidel ym., 2017). Vähintään viiden pisteen muutosta asiakkaan kokonaispisteissä voidaan pitää luotettavana muutoksena (Duncan & Miller, 2004; viitattu Hafkenscheid, Duncan, & Miller, 2010).

2.3. Aineiston analyysi

Analyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä käyttäen jälkihaastatteluiden pohjalta tehtyjä sanatarkkoja ja anonymisoituja litteraatiota. Vallitsevan Covid-19-pandemian vuoksi

videotallenteiden hyödyntäminen analyysissä ei ollut mahdollista. Reflektion tunnistamiseksi aineistosta käytettiin Wahlströmin ja Kykyrin (2020) tälle aineistolle luomaa Stimulated Recall Interview Coding System (SRI-CS) -koodausmenetelmää, jonka avulla on mahdollista jaotella asiakkaiden jälkihaastatteluissa antamia vastauksia niiden sisältöjen perusteella. Wahlström ja Kykyri (2020) tunnistivat aineistosta seitsemän erillistä luokkaa, joihin jälkihaastatteluissa annetut terapeuttien ja asiakkaiden vastaukset voitiin jaotella. Nämä kategoriat ovat 1) Istunnossa syntyneen ajatuksen mieleen palauttaminen 2) Istunnossa syntyneen tunteen, tunnelman tai tuntemuksen mieleen palauttaminen 3) Istunnon sisältöjen, kulun tai työskentelyn kommentointi katselutilanteessa 4) Istunnon sisältöjen, kulun tai työskentelyn kommentointi katselutilanteessa yleisemmällä tai etääntyneellä tasolla 5) Oman nauhoitteessa havaitun toiminnan reflektointi 6) Terapiatyöskentelyä koskeva reflektointi 7) Haastattelutilannetta koskevat kommentit. SRI-CS-koodausmenetelmää on aikaisemmin käytetty analyysin perustana myös muissa opinnäytetöissä (ks. esim. Viskari & Alho, 2020).

Tässä tutkimuksessa olemme kiinnostuneita pariterapian asiakkaiden jälkihaastatteluissa tekemistä havainnoista koskien heidän omaa toimintaansa istunnossa. Kyseiset havainnot tunnistettiin aineistosta käyttämällä kriteerinä SRI-CS-koodausmenetelmän itsereflektiota koskevaa luokkaa, johon sisältyvät kaikki omaa nauhoitteessa havaittua toimintaa koskevat kommentit. Itsereflektiota sisältävä kommentti saattoi olla yksinkertainen havainto omasta toiminnasta tai se saattoi sisältää syvempää pohdintaa myös toiminnan syistä.

Aineistoa käsiteltiin analyysiyksiköiden avulla. Analyysin perusyksiköksi määrittyi asiakkaan puheenvuoro, jota ei katkaise tutkijan jälkihaastattelun perusprotokollan mukaiset puheenvuorot, eli tutkijan esittämät perus- ja lisäkysymykset tai tarkentavat kysymykset. Yhdessä analyysiyksikössä saattoi esiintyä useaan eri kohteeseen osoitettua reflektiota, jolloin ne poimittiin erillisiksi reflektiolausumiksi.

Aineiston analyysi aloitettiin siten, että kaksi tutkijaa lukivat tahoillaan kaikki 40 jälkihaastattelun litteraatiot tunnistuen niistä reflektiota sisältävät vastaukset SRI-CS-koodausmenetelmän mukaisesti. Jokaiselle reflektiolausumalle kirjoitettiin lyhyt kuvaus sen sisällöstä. Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi kävimme läpi toistemme tunnistamat reflektiokohdat ja vertasimme niitä omiimme. Suurin osa havainnoista oli yhteneväisiä, mutta aineistossa oli myös kohtia, joissa olimme eri mieltä lausuman sisältämän reflektion kohteesta tai merkityksistä. Uudelleenarvioimisen myötä reflektiolausumista karsiutui pois kohdat, joiden ei katsottu täyttävän sitä kriteeriä, jolla itsereflektio tunnistettiin aineistosta. Esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, joissa ei voitu varmuudella sanoa, onko

asiakkaan esiintuoma havainto tehty jälkihaastattelussa vai jo istunnossa, kyseinen kohta jätettiin analyysimme ulkopuolelle. Myös kohdat, joissa asiakas reflektoi toimintaansa haastattelussa näytettyjen video-otteiden ulkopuolelta esimerkiksi vastatessaan tutkijan kysymykseen siitä, olisiko itse valinnut muita kohtia istunnostaan jälkihaastatteluun, jätettiin analyysin ulkopuolelle, sillä kyseisten kohtien ei katsottu täyttävän käyttämämme itsereflektion määritelmän ehtoja.

Kun lopulliset reflektiovastaukset (n=214) oli tunnistettu ja kuvattu sanallisesti, aloitettiin reflektion ryhmittely. Haastateltavien vastaukset ryhmiteltiin sen mukaan, mikä on reflektiolausuman kohde tai sisältö. Reflektiovastauksia ryhmiteltiin luokkiin ja luokkia yhdistettiin edelleen, kunnes eri luokkien ilmiöitä ei ollut enää mielekästä yhdistää. Lopulliset reflektion alaluokat hyväksyttiin sisältöineen yhteisessä keskustelussa. Luokkien muodostamisen jälkeen jokainen luokka kuvattiin laadullisesti tavoitteena tuoda kattavasti esille, millaista reflektiota kussakin luokassa esiintyy.

2.4. Aineiston määrälliset tarkastelut

Aineistoa kuvailevat määrälliset tarkastelut toteutettiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmalla. Oman toiminnan reflektion alaluokkien kokoa sekä reflektion esiintymistä eri asiakkailta kuvattiin frekvenssien ja keskilukujen avulla. Lisäksi saman verran reflektoineita asiakkaita tarkasteltiin ryhminä. Koska asiakkaille oli toteutettu eri määrä jälkihaastatteluja, ryhmät muodostettiin perustuen asiakkaiden jälkihaastatteluissaan esittämien reflektiolausumien keskiarvoon. Tämä luku saatiin jakamalla asiakkaan esittämien reflektiolausumien kokonaismäärä asiakkaalle toteutettujen jälkihaastatteluiden lukumäärällä. Asiakkaat järjestettiin reflektion keskiarvon mukaiseen järjestykseen ja jaettiin kolmeen ryhmään. Näitä ryhmiä verrattiin asiakkaiden taustatekijöiden suhteen sekä tarkasteltiin, missä määrin havaitut reflektion alaluokat esiintyvät eri ryhmissä. Asiakkaiden koetun psyykkisen hyvinvoinnin muutosta tarkasteltiin ensimmäisen ja viimeisen terapiaistunnon yhteydessä täytettyjen Outcome Rating Scale -mittarin kokonaispisteiden ja niissä tapahtuneiden muutosten kautta.

3 TULOKSET

3.1. Omaa toimintaa koskeva reflektio pariterapian jälkihaastatteluisissa

Aineiston 40 jälkihaastattelusta löydettiin yhteensä 203 analyysiyksikköä, joissa asiakas reflektoi omaa toimintaansa jälkihaastattelussa näytetystä istuntotallenteesta. Analyysiyksiköt saattoivat sisältää useaan eri toimintaan kohdistuvaa reflektiota, ja omaa toimintaa reflektoiviksi koodattuja lausumia löytyi yhteensä 214. Jokainen jälkihaastatteluun osallistunut asiakas reflektoi omaa toimintaansa vähintään kerran jälkihaastatteluiden aikana (vaihteluväli 1–31), mutta aineistossa oli yhteensä viisi haastattelua, joissa asiakas ei reflektoinut toimintaansa kertaakaan. Tyypillisimmin jälkihaastattelun aikana asiakas reflektoi omaa toimintaansa neljä kertaa. Reflektiokohdista 60 % oli naisen tekemiä (n=129) ja miesten tekemiä 40 % (n=85). Aineistossa on naisia kaksi enemmän kuin miehiä. Yleensä omaa toimintaa reflektoitiin tutkijan esittämän kysymyksen jälkeen, mutta asiakkaat myös keskeyttivät videon itsenäisesti ja esittivät spontaaneja havaintoja itsestään ja toiminnastaan.

3.2. Omaan toimintaan kohdistuvan reflektion sisällöt

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tuloksena aineistosta tunnistettiin viisi alakategoriaa, joihin asiakkaiden jälkihaastatteluisissa tekemä reflektio voitiin sen kohteen perusteella jaotella. Havaitut reflektion alaluokat ovat *puheen sisältö*, *puheen ilmaisutapa*, *tunneilmaisu*, *kehon liikkeet* sekä *oma rooli vuorovaikutuksessa*. Seuraavaksi kuvaamme näitä reflektion alaluokkia tarkemmin sekä havainnollistamme esimerkkien kautta niiden sisältöä. Kohdat, joissa on asiakkaan tuottamaa oman toiminnan reflektiota, on korostettu haastatteluotteissa. Esimerkkioitteiden jälkeen taulukossa 1 (s. 24) on esitetty, miten asiakkaiden omaan toimintaan kohdistuvan reflektion luokat jakautuvat asiakas- ja haastattelukohtaisesti.

3.2.1. Puheen sisältö

Reflektion alaluokista selvästi suurin oli omaan puheen sisältöön kohdistuvan reflektion luokka (n=67). Tähän reflektion alakategoriaan sisältyvät ne kohdat, joissa asiakas kohdisti reflektiota siihen, mitä on sanonut pariterapiaistunnon aikana. Luokkaan kuuluvat myös sellaiset lausumat, joissa asiakas täydentää tai korjaa pariterapiaistunnossa sanomiaan asioita tai mainitsee jotain, mitä olisi voinut sanoa toisin tietyssä kohtaa istuntoa. Kahta asiakasta (A5 ja A24) lukuun ottamatta kaikki asiakkaat kohdistivat reflektiota oman puheen sisältöön vähintään kerran jälkihaastatteluiden aikana. Asiakkaat antoivat puheen sisältöön kohdistuvia reflektiovastauksia 0–10 kertaa jälkihaastatteluidensa aikana.

Haastatteluotteessa 1 asiakas havainnoi video-otteelta oman puheensa sisältöä ja sitä, miten olisi voinut nyt täydentää sanomaansa. Video-otteella on keskusteltu asiakkaalle hankalasta puheenaiheesta. Asiakkaan reflektiota sisältävä kommentti syntyy vastauksena tutkijan esittämään peruskysymykseen jälkihaastattelussa. Asiakas on kertonut aiemmin haastattelussa, että istunnossa käsitellystä aiheesta puhuminen on hänelle vaikeaa tuntemattomampien ihmisten ollessa läsnä, eikä ollut varma, oliko se tilanteessa soveliaista. Asiakas on myös tuonut ilmi, että hän halusi käydä kyseisen keskustelun kehittyäkseen itse hankalista asioista keskustelemisessä. Asiakas havaitsee, että vaikka puheenaihe aiheutti epäröintiä istunnossa, jälkikäteen katsottuna hän arvioi, että olisi voinut puhua aiheesta enemmänkin.

Haastatteluote 1, A8

A8: tossakin määhän varmaan vielä epäröin että että uskallanko määhän puhua tästä aiheesta **oisin varmaan voinut puhua ehkä vielä enemmänkin nyt kun tätä katson mutta ehkä siinä on sellasta just niinku harkintaa että kehtaako sanoa jotain uskaltaako sanoa** ja jännitti varmaan tosi paljo kyllä mua varmaan jännitti tuo tilanne semmonen muistikuva mulla on että tää oli

Haastatteluotteessa 2 asiakkaan reflektio kohdistuu siihen, miten hän olisi jälkihaastattelussa havaitun perusteella muuttanut oman puheensa sisältöä ja sanonut ajatuksensa ääneen. Video-otteella on keskusteltu parisuhteen luottamuksesta. Video-otteessa on näytetty asiakkaan puolison puheenvuoro, jonka aikana asiakas oli istunnossa hiljaa. Jälkihaastattelussa hän kommentoi

spontaanisti video-otteen päälle havainnon omasta toiminnastaan. Asiakas pohtii jälkihaastattelussa, miksei sanonut kyseisenä hetkenä mitään, vaikka nyt kokee, että hänen olisi pitänyt sanoa ajatuksensa ääneen.

Haastatteluote 2, A15

A15: miks mä en sanonu mitään tossa sitte ((maiskautus)) ai hitsit mä vaa niinku hiljaa istun tossa ihan niinku oisin itekseni sanonu etpäs arvaakkaan mitä mä aattelen ois pitäny sanoo ne omat asiat ehkä tossa kuitenkin ääneen sitten tai ehkä se tietää kuitenkin joo

Haastatteluotteessa 3 asiakas pohtii puheensa sisällön syitä. Video-otteella on keskusteltu pariskunnan ajatuksista asiakkaan puolison läheisten käytökseen liittyen. Jälkihaastattelussa tutkija esittää asiakkaalle peruskysymyksen, johon vastauksena asiakas miettii, miksi nosti istunnossa käsitellyn aiheen esille. Asiakas pohtii, voisiko asiaan liittyä edelleen hänen osaltaan vahva tunnekokemus, loukkaantuminen, kun hän on kokenut terapiaistunnossa aiheesta puhumisen tärkeänä.

Haastatteluote 3, A8

A8: en kyllä muista en nyt täytyy sanoa että mää en kyllä muistan kyllä tuon tilanteen varsin hyvin tämän että kerroin tän ehkä niinku mä en tiiä että oliko tämä semmonen tilanne ilmeisesti joka mua on loukannu että ((A8:n puolison läheiset)) soittavat m- minulle ja käskevät minua niinku jättämään oman elämäni ni **onko se jotenki vieläki mua loukannu ku mä oon sen nostanu esille nyt tuli tässä tilanteessa mieleen että ilmeisesti vois näin olla**

3.2.2. Puheen ilmaisutapa

Puheen ilmaisutapa -alakategoriaan (n=39) sisältyvät kaikki ne kohdat jälkihaastatteluissa, joissa asiakas havainnoi video-otteelta sitä, miten hän on sanonut asioita istunnossa. 22 asiakkaasta yhdeksän esitti jälkihaastatteluissa reflektiota, joka kohdistui oman puheen ilmaisutapaan. Puheen

ilmaisutapaa reflektoiden kohtien kokonaismäärä asiakkailla vaihteli 0 ja 9 välillä. Asiakkaat kiinnostivat video-otteita katsellessaan huomiota esimerkiksi siihen, millaisella tavalla he puhuvat puolisolleen tai millä tavoin ovat omasta mielestään onnistuneet ilmaisemaan ajatuksiaan istunnossa.

Haastatteluotteessa 4 asiakas kertoo istunnon aikana pyrkineensä keskittymään siihen, että saisi ilmaista asiansa puolisolleen, ettei loukkaa toista. Asiakkaalle näytetyssä video-otteessa on keskusteltu pariskunnan ulkopuolisista stressitekijöistä ihmissuhteissa. Asiakkaan reflektio syntyy vastauksena tutkijan tarkentavaan kysymykseen, jossa tutkija pyytää asiakasta kuvailemaan asiakkaan aiemmin mainitsemaa "hillitsemistä" tarkemmin. Asiakas tuo jälkihaastattelussa esille, että häntä on aiemmin arvosteltu tavastaan ilmaista asioita, joten huomaa nyt hillinneensä istunnossa omaa ilmaisuaan siten, ettei loukkaisi kumppaniaan. Asiakas kommentoi, että puheen sisältö olisi pysynyt samana joka tapauksessa, mutta ilman hillitsemistä hänen tapansa ilmaista ajatuksiaan olisi voinut olla loukkaavampi.

Haastatteluote 4, A8

TU: et mitä sä tavallaan niinku hi – ku sä sanoit et sä hillitsit niin mitä se mahto olla

A8: no siis mua on niinkun arvosteltu mun tavasta ilmaista asioita ja oon siihen yrittäny kiinnittää huomioo ni ehkä se sisältö varmaa olis ollu ihan sama mut se ois voinu tulla niinku rumemmin sanottuna niinku loukkaavammin ja varmaan sen takia niinkun jos on arka asia tai jos kokee olevansa jostain asiasta loukattu ni sitte voi olla et tulee sanottua loukkaavasti takaisin se asia toiselle ni ehkä sitä sitte **y(h)ritin keskittyä että en ois mitenkään inhottava**

Haastatteluotteessa 5 asiakas reflektoi omaa ilmaisuaan ja kuinka huomaa sen vaikuttavan hankalalta. Jälkihaastattelussa esitetyllä video-otteella on keskusteltu siitä, miten pariterapiaan osallistuminen on vaikuttanut asiakkaan tapaan ajatella. Jälkihaastattelussa asiakas keskeyttää itse video-otteen ja kommentoi, että hänen vastauksensa terapeutin istunnossa esittämään kysymykseen on hankalasti ilmaistu, koska ei saanut sanoja muotoiltua oikeaan järjestykseen.

Haastatteluote 5, A16

A16: onpa hankalasti taa ((naurahtaa)) hankalasti taas selitetty tuota asiaa että ei saa sanoja oikeeseen järjestykseen

3.2.3. Tunneilmaisu

Pariterapian asiakkaat kohdistivat reflektiota myös näkyvään tunneilmaisuun ja -reaktioihin sekä niihin liittyvään toimintaan. Yhteensä 37 lausumaa kohdistui asiakkaan omaan tunneilmaisuun. Tähän luokkaan sisältyvissä reflektiokohdissa asiakas kommentoi esimerkiksi nauhalta havaittavissa olevaa tunneilmaisuuta kuten itkua tai naurua, kuvasi sitä, millaisen kuvan asiakas saa omasta tunnetilastaan nauhalta havaitun perusteella tai kertoi tunteisiin liittyvästä toiminnastaan, kuten pyrkimyksestä hillitä tai olla näyttämättä tunteitaan. 22 asiakkaasta 15 reflektoi omaa tunneilmaisuuta vähintään kerran, asiakkaiden tunneilmaisuun osoittaman reflektion kokonaismäärän vaihdellessa 0 ja 5 välillä.

Haastatteluotteessa 6 asiakas reflektoi video-otteelta omaa tunneilmaisuuta havaitsemaansa ristiriitaa. Tässä vaiheessa jälkihaastattelussa näytetyssä video-otteessa on käsitelty lapsuuden kokemuksen vaikutuksia nykyisiin toimintamalleihin. Asiakas tuo reflektion esille sen jälkeen, kun tutkija on asiakkaan itse käyttämää ilmaisua toistamalla rohkaissut asiakasta kertomaan lisää hänen esille tuomasta ajatuksesta. Asiakas kommentoi, että näyttää video-otteella ärtyneeltä, vaikka ei muista kokeneensa ärtymistä istunnossa.

Haastatteluote 6, A15

TU: mm ihmeellistä

A15: Niin tai mulle tuli vähä semmonen niinku .hhh mä katoen itteeni mulle tuli vähä semmonen niinku oonko mä vähä niinku ärtynyt vaikka en mä mä en ollut siis ärtynyt nyt ku mä katson itseeni joteki näyttäis et iha ku mä oisin pikkuse ärtynyt

Haastatteluotteessa 7 asiakas havainnoi omia näkyviä tunnereaktioita ja omaa toimintaansa niihin liittyen. Video-otteella on keskusteltu asiakkaan puolison sukulaisten toiminnasta. Jälkihaastattelussa asiakas vastaa tutkijan esittämään peruskysymykseen. Asiakas tekee vastauksessaan ensin huomion omista tunnekokemuksistaan, minkä jälkeen hän reflektoi omaa yritystään hillitä tunteen (itkemisen) näyttämistä istunnossa muille. Hän jatkaa kertomalla tämän toiminnan olevan hänelle tyypillistä muissakin vuorovaikutustilanteissa. Asiakas vertailee myös eri tunteisiin liittyvää ilmaisemista, ja viittaa aikaisemmin samassa jälkihaastattelussa toistuvasti tekemäänsä havaintoon siitä, miten hänen tapansa ilmaista asioita vaikuttaa usein paljon aggressiivisemmalla kuin hän on itse ajatellut.

Asiakkaalle viriää vielä lopuksi muistikuva siitä, miten oli istunnossa pyrkinyt hallita tunnekokemustaan siirtämällä sen kehoonsa itkemisen hillitsemiseksi.

Haastatteluote 7, A8

A8: no se oli semmonen niinku se - sekava jotenki että - et mulla meni semmosesta niinkö että **mua hymyilytti sit mua itketti** ja ja tota ((huokaus)) ja olin niinku tosi helpottunu siitä että - että ((A8:n puoliso) niinkö näyttää tunteita ja puhuu ja tässä mun oli ainaki hyvin helppo vaan niinku kuunnella ja ja et alu- aluks mua niinku itketti ja mu- mulla on aina se että **mä en niinku missään nimessä haluais itkeä kenenkään ihmisen nähän ni et jos mua alkaa itkettämään ni mä y-yrityn jotenki kontrolloida sitä- sitä et mä näyttäisin tommosta jotain surun tunnetta kellekään. et paljon helpompi näköjään on näyttää semmosia niinku aggressiivia ja vihasia tunteita ja loukkaantuneita kun sitte sitä että oisin niinku surullinen varmaan jotenki ainaki must- mä muistaakseni et mä jotenki yritän jollain kehon liikkeellä ehkä niinku sitä et jos mua rupee itkettää ni mä yritän siirtää sen jonneki mun kehoon sen sen niinkun keskittymisen että en itkisi (niiska)**

3.2.4. Kehon liikkeet

Kehon liikkeet -alakategoriaan sisällytimme ne analyysiyksiköt, jotka sisälsivät omiin, näkyviin kehon liikkeisiin kohdistuvia kommentteja (n=31). Kehon liikkeiden reflektiot liittyvät esimerkiksi jonkin kehonosan liikuttamiseen tai asiakkaan omaan asentoon. 22 asiakkaasta 11 reflektoi kehon liikkeitä nauhalta havaitun perusteella. Vaihtelua asiakkaiden välillä oli paljon: yksi asiakas havainnoi omia kehon liikkeitään yhteensä 13 kertaa haastatteluidensa aikana, kun taas useimmissa haastatteluissa kehon liikkeisiin kohdistuvia havaintoja ei ollut lainkaan.

Haastatteluotteessa 8 asiakas havainnoi omaa liikehdintäänsä. Tässä kohtaa video-otteella on keskusteltu lapsuuden mahdollisesta vaikutuksesta nykyisiin toimintatapoihin ja miten ne vaikuttavat nykyiseen parisuhteeseen. Asiakkaan reflektio tulee esille sen jälkeen, kun tutkija on pyytänyt asiakasta kuvailemaan tarkemmin aiemmassa puheenvuorossa ilmaiseamaansa “epämiellyttävää oloa”, jollaista asiakas muistaa kokeneensa istunnossa kyseisellä hetkellä. Asiakkaan huomio

kiinnittyy jälkihaastattelussa näytetyssä istuntotallenteen kohdassa siihen, miten hän naputtelee sormilla ja myös “tekee kaikkea muuta”.

Haastatteluote 8, A13

TU: voiks sitä kuvailla jotenki sitä oloa?

A13: vähän semmonen ahistunu **et huomas tossa ku katto et rupes naputtelee sormilla ja tekee kaikkee muuta ni**

Haastatteluotteessa 9 asiakas havainnoi omia kehon liikkeitä istunnon aikana. Video-otteella on keskusteltu pariskunnan ajatuksia vaikeasta muistosta. Jälkihaastattelussa asiakas on ensin kommentoinut kumppaninsa puheenvuoroa liittyen istunnossa käsiteltyyn vaikeaan muistoon. Hän on myös kommentoinut näyttäneensä hermostuneelta. Asiakkaan reflektiovastaus tulee tutkijan kysyessä tarkennusta sille, syntyivätkö nämä asiakkaan aiemmin kuvaamat ajatukset nyt jälkihaastattelussa vai jo aikaisemmin istunnossa. Tarkennettuaan, että ajatukset tulivat nyt, asiakas jatkaa puheenvuoroaan kommentoimalla havaitsemaansa liikettä, raapimista, kuvaten sitä pakkoliikkeeksi. Asiakas tuo myös esiin sen, että liikehdintä johtuu istunnon puheenaiheena olleesta asiasta, mutta ei osaa nimetä syytä sille, miksi aiheesta puhuminen aiheutti kehollista toimintaa.

Haastatteluote 9, A9

A9: mm nii se on ehkä se oli se oli ehkä nyt et se varmaan se ajatus siitä minkälaista silloin se ku oli oli niinnii se oli niinku jotenki ei ollu mitenkään levollinen ajatus jotenki se et mutta **miks sitte siitä puhuminen tossa niiku tuommosia pakkoliikkeitä aiheutti että itteensä raapia pitää ja muuta n(h)iinii en en osaa sitä nyt sanoa**

3.2.5. Oma rooli vuorovaikutuksessa

Oma rooli vuorovaikutuksessa -alakategoriaan (n=41) sisällytimme kaikki ne reflektiokohdat, joissa asiakas reflektoi nauhalta havaitun perusteella omaa roolia ja asemaansa pariterapian vuorovaikutustilanteessa. Reflektio kohdistui usein esimerkiksi siihen, onko asiakas itse paljon

äänessä vai enemmän asettunut kuuntelijan rooliin, millaisia valintoja asiakas huomaa tehneensä istunnon aikana sekä miten ne vaikuttivat video-otteella näkyvään vuorovaikutukseen. 16 asiakasta kohdisti reflektiota omaan rooliinsa vuorovaikutustilanteessa, ja havaintoja tehtiin asiakaskohtaisesti 0–9 kertaa jälkihaastatteluissa.

Haastatteluotteessa 10 asiakas kommentoi omaa toimintaansa istunnon vuorovaikutuksessa. Asiakkaalle näytetyllä video-otteella on keskusteltu parin vuorovaikutustyyleistä heidän arjessaan. Jälkihaastattelussa asiakas vastaa ensin tutkijan tarkentavaan kysymykseen siitä, onko hänen aiemman puheenvuoronsa sisältö nyt syntyneitä ajatuksia ja tämän jälkeen jatkaa vastaustaan spontaanilla lisäyksellä omasta roolistaan. Asiakas kertoo huomanneensa jälkihaastatteluissa näytetyistä video-otteista jättävänsä istunnossa usein vastaamatta terapeuttien kysymyksiin heti tai kysyvän itse kumppaniltaan kysymyksiä. Tämän toiminnan kautta asiakas pyrkii antamaan tilaa kumppanilleen tuoda myös omia ajatuksiaan ilmi, sillä puolisolle on asiakkaan mukaan tyypillistä myötäillä asiakkaan mielipiteitä.

Haastatteluote 10, A23

A23: nää on pitkin matkaa syntyneitä ajatuksia ja tulee puheeksi nyt tässä **mut et tuolla istunnossa näkyy se että että mä tarkotuksella joskus jätän vastaamatta? ensin tai kysyn ite ((A24)):ltä jotakin asiaa sillä tavalla et mä yritän tehdä hänelle tilaa ja ehkä myös vähän pakottaa siihen et hän sanoo ite tai miettii ite** et myös niin et ((A24)):n hirmu helppo olla sitte mun kans samaa mieltä jos mä sanon ensiksi jotain sit hän niinku toistaa tai sanoo niinku puolet siitä

Haastatteluotteessa 11 asiakas reflektoi omaa tapaansa toimia vuorovaikutustilanteessa. Video-otteella on käsitelty pariskunnan luottamusta toisiinsa sekä heidän tapaansa ilmaista tunteita. Jälkihaastattelussa tutkija kysyy, huomasiko A6 videolta katsellessa jotain erilaista, kuin mitä muistaa istunnosta. Asiakas kertoo havainneensa video-otetta katsellessa, että katkaisee usein kumppaninsa puheenvuoron istunnon aikana. Hän kommentoi myös sitä, miten tämä on hänelle yleensäkin paha tapa kaikenlaisessa vuorovaikutuksessa ja on pyrkinyt pääsemään siitä eroon. Asiakas tunnistaa siis jälkihaastatteluissa omassa toiminnassaan kehityskohteen katsellessaan istunnonaikaista vuorovaikutustaan jälkeenpäin video-otteelta. Asiakkaan omaan rooliin kohdistuva reflektio jatkuu

vastauksina useaan tutkijan lisäkysymykseen. Jokainen asiakkaan antama vastaus luokiteltiin erillisiksi reflektiokohdiksi oma rooli vuorovaikutuksessa - luokkaan.

Haastatteluote 11, A6

TU: entäs nyt kun näit tämän tästä ruudulta niin oliko tässä jotain yllättävää tai erilaista kuin mitä muistat että miltä se tuntui tuolla istunnossa

A6: ei- ei muuta kun että taas kun aja(h)ttelee sitä työ- työpuolena niin- niinniin **tu on mulle paha tapa että mä keskeytän katkasan toisen puheen**

TU: mm muistatko siinä istunnossa että- että niinkun että kun niinkun keskeytit ((A5))n puheenvuoron niin- niin tota mikä sai sut tekemään sen

A6: emmä muista mikä- mikä se on mutta **se on se mun- mun semmonen paha tapa yleensäkin mulla on se paha tapa kahdenkeskisessä kommunikoinnissa**

TU: mm mitä se keskeyttäminen tarkoittaa tai miten se

A6: **en- en anna kertoa asiaa loppuun** ja sitten vasta tarttuu- tarttua siihen asiaan

TU: mm mm mm mm ja tossa oli semmonen kohta johon kiinnitit huomiota joo

A6: mm mm ja **se on mulla ihan kaikessa työneuvotteluissa ja muissa paha tapa mistä mä oon yrittänyt päästä eroo eli ai(h)ka mä itseasiassa täs näitä seurates kiinnitin huomion et tää oli niinku ensimmäinen missä se tuli**

Taulukko 1*Omaan toimintaan kohdistuvan reflektion jakautuminen asiakkaille sekä reflektion alaluokkiin*

Pari	Asiakas	Jälki- haastattelu	Puheen sisältö	Puheen ilmaisutapa	Tunne- ilmaisu	Rooli vuoro- vaikutuksessa	Kehon liikkeet	Yhteensä	Yhteensä/ asiakas	
1	A1	1.	2	0	1	2	4	9	27	
		2.	0	0	0	3	6	9		
		3.	2	0	0	4	3	9		
	A2	1.	3	4	0	0	1	8		
		2.	3	1	0	1	0	5		17
		3.	3	0	0	1	0	4		
2	A3	1.	4	0	0	0	0	4	7	
		2.	0	0	3	0	0	3		
	A4	1.	0	0	2	1	0	3		8
		2.	2	0	0	3	0	5		
3	A5	1.	0	0	2	0	0	2	2	
		2.	0	0	0	0	0	0		
	A6	1.	2	6	3	6	1	18		18
		2.	0	0	0	0	0	0		
4	A7	1.	1	2	1	2	1	7	9	
		2.	1	0	1	0	0	2		
	A8	1.	4	7	3	4	2	20		31
		2.	4	2	2	3	0	11		
5	A15	1.	5	1	0	0	0	6	17	
		2.	5	3	2	1	0	11		
	A16	1.	0	3	0	1	1	5		10
		2.	1	4	0	0	0	5		
6	A11	1.	1	0	0	2	1	4	4	
		2.	0	0	0	0	0	0		
	A12	1.	1	0	4	0	0	5		6
		2.	0	0	1	0	0	1		
7	A9	1.	1	2	1	1	5	10	10	
	A10	1.	2	0	0	1	0	3	3	
8	A13	1.	3	1	1	1	0	6	10	
		2.	2	2	0	0	0	4		
	A14	1.	2	0	0	0	1	3		6
		2.	2	0	0	1	0	3		
9	A17	1.	1	0	0	1	0	2	2	
		2.	0	0	0	0	0	0		
	A18	1.	1	0	0	0	0	1		4
		2.	1	0	2	0	0	3		
10	A19	1.	1	1	1	1	0	4	4	
	A20	1.	2	0	0	0	2	4	4	
12	A23	1.	3	0	3	0	0	6	14	
		2.	2	0	2	1	3	8		
	A24	1.	0	0	1	0	0	1		1
		2.	0	0	0	0	0	0		
yht.			67	39	36	41	31	214	214	

Eniten reflektoineet asiakkaat on korostettu taulukossa

3.3. Lisähavaintona puolisoiden yhteisen toiminnan reflektio

Kun syvennyimme aineistoon, olimme kiinnostuneita asiakkaiden omaa toimintaa koskevasta reflektiosta. Huomasimme kuitenkin pian, että omaan toimintaan kohdistuvien huomioiden lisäksi osallistujat havainnoivat myös puolisoiden yhteistä toimintaa istunnon aikana. Päätimme tarkastella tätä me-muodossa lausuttua reflektiota erillisenä havaintona, koska koimme sen tärkeänä tutkimuksemme sijoittuessa pariterapian kontekstiin. Oman ja puolison yhteiseen toimintaan kohdistuva reflektio ei täytä sitä määritelmää (ks. menetelmät, s. 12–13), jota käytettiin itsereflektion poimimiseksi aineistosta, joten näitä reflektiolausumia ei sisällytetty osaksi reflektioluokitteluamme, vaan näitä lausumia käsiteltiin omana kokonaisuutenaan.

22 asiakkaasta 14 asiakasta reflektoi nauhalta havaittua omaa ja puolison yhteistä toimintaa. Yhteensä me -muodossa lausuttuja reflektioita oli 34 (vaihteluväli asiakkailla 0–8). Aineistossa oli kolme pariskuntaa, joissa kumpikaan puoliso ei tuottanut ollenkaan me-muotoista reflektiota sekä kaksi pariskuntaa, joissa vain toinen puoliso tuotti me-muotoista reflektiota.

Puolisoiden yhteiseen toimintaan liittyvä reflektio kohdistui esimerkiksi parin kehonkieleen, vuorovaikutukseen, tunneilmaisuun, yhdessä saavutettuihin asioihin terapiassa, yhteisen keskustelun sisältöön tai tapaan, jolla pari puhuu. Havaintoja tehtiin puolisoiden toiminnan yhteneväisyyksistä sekä eroavaisuuksista. Joissain haastattelussa pariskunnat kohdistivat me- muotoisen reflektion täysin samaan havaintoon video-otteilta, vaikka katsoivat video-otteet erillään. Seuraavaksi havainnollistamme esimerkkien kautta, millaista puolisoiden yhteiseen toimintaan kohdistuvaa reflektiota aineistossa esiintyi.

Haastatteluotteessa 12 asiakas havainnoi hänen ja kumppaninsa vuorovaikutusta. Video-otteella on keskusteltu vallan jakautumisesta asiakkaiden parisuhteessa. Jälkihaastattelussa asiakas kommentoi tutkijan esittämän peruskysymyksen jälkeen, että hänestä parin vuorovaikutus näyttää istuntotallenteella toimivalta. Asiakas kertoo, että vaikka istunnossa puhuttiin vaikeita asioita, keskustelu etenee mahdollisista erimielisyyksistä huolimatta.

Haastatteluote 12, A23

A23: hyviä tuntemuksia **mun mielestä meidän vuorovaikutus näyttää ihan toimivalta** vaikka siellä niinku nousee sellasiaki asioita esille mitkä ei oo helppoja tai tai mistä ei oo samaa mieltä **siitä huolimatta se keskustelu etenee ei jää junnamaa paikalleen**

Haastatteluotteessa 13 asiakas reflektoi parin ilmeitä ja tunneilmaisua vertailun kautta. Video-otteella on keskusteltu parin välisestä erimielisyydestä. Asiakas vastaa tutkijan esittämän peruskysymykseen havainnoimalla parin ilmeiden ja tunneilmaisun eroa. Asiakas kuvaa puolisonsa surullista ilmettä, mutta kommentoi myös, että vaikka hän omasta mielestään näyttää suhtautuvan istunnossa käsiteltävään asiaan kumppaniaan kevyemmin, hänen olemuksensa video-otteella näyttää “askartuneelta”.

Haastatteluote 13, A18

TU: joo joo kyllä mut sanoit että se vielä ikään kuin ei tuolla tullut semmoseksi asiaksi vaan nyt jälkeinpäin

A18: tässä kun katson juu oikeestaan juu kyllä juuri näin tossa toki totesinkin sen että näin näin kävi mutta mutta se oli paljon suurempi **kun katselin meidän ilmeitä niin rouvani on selvästi pettynyt ja harmissaan ja vähän masentuneen oloinen kun taas minä suhtaudun siihen omasta mielestäni paljon kevyemmin ja kieltämättä näytän vähän askartuneelta ja sitten no mitenäs tässä nyt kävikään näin**

Haastatteluotteessa 14 asiakas reflektoi pariskunnan kehonkielessä näkyvää yhteneväisyyttä. Video-otteella on käsitelty parin ristiriitoja puolison läheisten kanssa. Jälkihaastattelussa tutkija kysyy, kiinnittikö asiakas vielä johonkin kyseisessä video-otteessa huomiota. Asiakas kertoo havainneensa, että video-otteella hänen ja puolisonsa kehonkieli on samalla tavoin “surullisen” poistyöntävää, vaivaantunutta ja varauksellista.

Haastatteluote 14, C3

TU: kehonkieleen millä tavalla

A3: että just niinku **mun ja ((A4)):n tohon niinku että on hyvin hyvin sellasta niinku semmosta semmosta ((ääni väristen)) surullisen niinku semmosta poistyöntävää toi toi toi niinku siis se kehonkieli tai toi**

TU: niinku ku- kumman osalta vai molempien osalta

A3: **molempien osalta et semmosta vaivautunutta ja varauksellista**

Haastatteluotteissa 15 ja 16 pariskunnan molemmat puoliset kommentoivat täsmälleen samaa kohtaa video-otteista. Video-otteella on näytetty istunnosta hetki, jossa terapeutti oli kysynyt, voivatko istunnossa puhutut asiat vaikuttaa parin vuorovaikutukseen istunnon jälkeen. Pariskunta oli ajatellut istunnossa kysymystä positiivisten vaikutusten kautta, mutta video-otteesta käy ilmi terapeutin tarkoittaneen mahdollisia negatiivisia vaikutuksia. Toinen asiakas (A23) pysäyttää itse videon ja aloittaa reflektionsa spontaanisti ja toinen asiakas (A24) tuo havaintonsa esille tutkijan peruskysymyksen jälkeen. Kumpikin asiakas tuo esille, että videolta näkyy heidän tapansa tulkita asioita samalla tavalla. A23 laajentaa parin yhteisen toiminnan reflektiota kertomalla, että kyseisessä hetkessä näkyy korostuneesti parin yhteistä ymmärrystä ja ajattelutapaa.

Haastatteluote 15, A23

A23: ((pysäyttää videon)) **mun mielestä tossa korostuu myös se meidän yhteinen ymmärrys ja ajattelutapa et et et jotenki niinku molemmat tulkittiin samalla tavalla et (h)os tuolla on eilen puhuttu tulkinnasta niin tossa kohtaa niinku näkyy se että tulkitaan me joskus samallaki tavalla asioita**

Haastatteluote 16, A24

A24: no se että ((A23)) hymyilee ja on ilonen ni se on hh se minun mielestä on niinku oikeen niinku hyvä ja positiivinen asia siinä ja se tuntuu tosi hyvälle sittehän tietysti mä kyllä mietin sitä ku siinä tota kysymystä niinku siinä minkä hän niinku esitti hh siihen niinku että **onko tässä jotain mikä niinku vaikuttaa vaikuttaa siinä ku niinku kumpikin tavallaan ymmärrettiin se niinku positiivisena se kysymys siinä eikä niinku sellasena että niinku mitenkä niinku vaikuttaa negatiivisesti - -**

3.4. Asiakaskohtaiset tarkastelut

Tarkastelimme reflektion esiintymistä myös asiakaskohtaisesti selvittääksemme tarkemmin, millä tavoin asiakkaat eroavat toisistaan omasta toiminnasta tekemiensä havaintojen suhteen. Olimme kiinnostuneita erityisesti siitä, onko aineistosta mahdollista löytää saman verran reflektoineiden

asiakkaiden ryhmiä sekä voidaanko heiltä tunnistaa joitakin yhteisiä tekijöitä asiakkaiden taustatekijöissä tai siinä, millaisia muutoksia heidän koetussa hyvinvoinnissaan on tapahtunut terapiaprosessin aikana. Tämän tiedon kautta pyrimme parantamaan käsitystä siitä, millaiset asiakkaat voisivat mahdollisesti hyötyä eniten jälkihaastatteluun osallistumisesta. Tarkastelimme, kuinka paljon omaan toimintaa kohdistuvaa reflektiota eri asiakkailla esiintyi ja miten eri reflektion alaluokat jakaantuivat asiakkaiden välillä.

3.4.1. Reflektion määrän mukaiset ryhmät

Jotta saman verran reflektoineita asiakkaista voitiin tarkastella tarkemmin, asiakkaista muodostettiin kolme ryhmää sen mukaan, kuinka paljon he toivat esiin omaan toimintaan kohdistuvaa reflektiota jälkihaastatteluissaan. Koska osalle asiakkaista toteutettiin eri määrä jälkihaastatteluja, jokaiselle asiakkaalle laskettiin keskiarvo omien reflektiolausumien kokonaismäärästä. Asiakkaat jaettiin kolmeen mahdollisimman samankokoiseen ryhmään sen perusteella, kuinka monta reflektiolausumaa asiakas esitti keskimäärin jälkihaastatteluidensa aikana. Eniten reflektoineiden ryhmä ja jonkin verran reflektoineiden ryhmä koostuivat molemmat seitsemästä asiakkaasta ja vähiten reflektoineiden ryhmä koostui kahdeksasta asiakkaasta.

Eniten reflektoineet asiakkaat (n=7) esittivät omaan toimintaan kohdistuvaa reflektiota keskimäärin 9,23 kertaa (vaihteluväli 5,67–15,5). Ryhmään kuuluvista asiakkaista neljä oli naisia ja kolme miehiä, ja he olivat iältään 34–61-vuotiaita (keskiarvo 44,14 vuotta). Eniten reflektoineista asiakkaista yhden koulutustaso oli peruskoulu, kahden toisen asteen koulutus, yhden alempi korkeakoulututkinto ja kolmella oli ylempi korkeakoulututkinto. Ryhmään kuului yhden pariskunnan molemmat puoliset. Muut ryhmään kuuluvat olivat eri pariskunnista.

Jonkin verran reflektoineet asiakkaat (n=7) refleктоivat omaa toimintaansa jälkihaastatteluissaan keskimäärin 4,29 kertaa (vaihteluväli 3,5–5). Ryhmään kuuluvista asiakkaista kolme oli naisia ja neljä miehiä ja he olivat iältään 34–48-vuotiaita (keskiarvo 40,29 vuotta). Ryhmään kuului kahden pariskunnan kummatkin puoliset. Jonkin verran reflektoineista yhden koulutustaso oli peruskoulu, kolmella oli toisen asteen koulutus ja kolmella ylempi korkeakoulututkinto.

Vähiten reflektoineet asiakkaat (n=8) tuottivat jälkihaastatteluissaan omaan toimintaan kohdistettua reflektiota keskimäärin 1,94 kertaa (vaihteluväli 0,5–3). Ryhmä koostui viidestä naisesta ja kolmesta miehestä, ja he olivat iältään 27–57-vuotiaita (keskiarvo 45,38). Vähiten reflektoineista

yhden koulutustaso oli peruskoulu, kahdella oli toiseen asteen koulutus, yhdellä alempi korkeakoulututkinto, kahdella ylempi korkeakoulututkinto ja kahdella tohtorin tutkinto. Kahden pariskunnan molemmat puoliset kuuluivat vähiten reflektoineiden ryhmään. Loput neljä asiakasta olivat eri pariskunnista. Puolella ryhmään kuuluneista asiakkaista jälkimmäinen haastattelu ei sisältänyt lainkaan omaan toimintaan kohdistuvaa reflektiota.

Puolisoiden välinen yhteneväisyys reflektiolausumien määrässä vaihteli parikohtaisesti. Noin puolet asiakkaista (n=10) sijoittuvat puolisonsa kanssa samaan reflektioryhmään, ja loput (n=12) asiakkaista sijoittuvat eri ryhmään puolisonsa kanssa. Kolmen pariskunnan puoliset sijoittuvat ryhmissä ääripäihin: toinen puoliso sijoittui eniten reflektoineiden ryhmään ja toinen puoliso vähiten reflektoineiden ryhmään.

Kaiken kaikkiaan ryhmät eivät juuri eronneet toisistaan tarkasteltujen taustatekijöiden suhteen, vaan kaikissa reflektioryhmissä oli keskiarvojen perusteella samankaltaista vaihtelua asiakkaiden iän, sukupuolen ja koulutustason suhteen. Myöskin parien sijoittuminen samaan tai eri reflektioryhmään vaihteli parikohtaisesti.

3.4.2. Reflektion alaluokkien jakaantuminen ryhmien välillä

Omaan toimintaan kohdistuvan reflektion alaluokkien esiintymistä tarkasteltiin myös aiemmin esiteltyjen reflektioryhmien välillä (taulukko 2). Tässä tarkastelussa huomioimme kaikki asiakkaiden jälkihaastatteluissaan tuottamat reflektiolausumat. Eri ryhmien lausumien reflektioiden määrissä oli suuria eroja. Eniten reflektoineiden asiakkaiden ryhmä, eli noin kolmannes (n=7) asiakkaista, tuotti selvästi yli puolet (n= 134) kaikista reflektiolausumista. Jonkin verran reflektoineet asiakkaat tuottivat yhteensä 52 reflektiovastausta ja vähiten reflektoineet asiakkaat yhteensä 28 reflektiovastausta. Kaikissa ryhmissä suurin reflektion alaluokka oli *puheen sisältö* -luokka, joka oli suurin alaluokka myös koko aineistossa.

Taulukko 2

Reflektioluokkien jakautuminen reflektion määrän mukaisissa ryhmissä

	Eniten reflektoineet	Jonkin verran reflektoineet	Vähiten reflektoineet
Puheen sisältö	39	17	11
Puheen ilmaisutapa	26	13	0
Tunneilmaisu	17	9	10
Kehon liikkeet	25	4	2
Rooli vuorovaikutuksessa	27	9	5
Yhteensä	134	52	28

3.4.3. Reflektion määrän vaihtelu asiakkaiden välillä

Ryhmätarkastelun lisäksi myös yksilö- ja haastattelukohtaisesti tarkasteltuna reflektiolausumien määrässä oli paljon vaihtelua. Vähiten reflektiolausumia havaittiin asiakkaalta, jolla oli kahden jälkihaastattelun aikana yhteensä yksi, tunneilmaisu refleктоiva lausuma. Eniten refleктоineella asiakkaalla taas reflektiota sisältäviä lausumia oli kahdessa haastattelussa yhteensä 31. Tällä asiakkaalla reflektiota sisältävät lausumat jakaantuivat jokaiseen omaan toimintaan kohdistuvan reflektion alakategoriaan, mutta eniten hänen reflektiolausumiaan sijoittui puheen ilmaisu -luokkaan (n=9). Myös suurin reflektiolausumien määrä yksittäisessä haastattelussa havaittiin samalta asiakkaalta (n=20).

Kun tarkasteltiin vain niitä asiakkaita, jotka osallistuivat useampaan jälkihaastatteluun, havaittiin, että moni asiakkaista tuotti omaan toimintaan kohdistuvaa reflektiota enemmän ensimmäisessä kuin toisessa jälkihaastattelussa. Tutkittavista asiakkaista 18 osallistui useampaan jälkihaastatteluun, ja heistä 11:llä reflektiolausumien määrä väheni toisessa jälkihaastattelussa. Kolme asiakasta refleктоi omaa toimintaansa saman verran ja neljä asiakasta enemmän jälkimmäisessä haastattelussaan.

3.4. Omaan toimintaan kohdistuva reflektio ja psyykkisen hyvinvoinnin kokemus

Oman toiminnan reflektion määrää sekä asiakkaiden psyykkisen hyvinvoinnin kokemusta ja siinä tapahtuneita muutoksia tarkasteltiin psyykkisen hyvinvoinnin kokemusta mittaavan Outcome Rating Scale (ORS) -mittarin ensimmäisen ja viimeisen istunnon pistemäärien sekä näiden kahden mittauksen välisen muutoksen kautta. Tarkastelimme asiakkaiden koetussa hyvinvoinnissa tapahtunutta muutosta suhteessa omaan toimintaan kohdistuvan reflektion määrän kanssa aiemmin esiteltyjen ryhmien (eniten reflektoineet, vähiten reflektoineet sekä jonkin verran reflektoineet) kautta. Asiakkaiden ensimmäisen ja viimeisen terapiaistunnon yhteydessä mitatut ORS-mittarin kokonaispisteet, niissä tapahtuneet muutokset sekä asiakkaiden jälkihaastatteluihin tuottamien reflektioiden keskiarvot on esitetty taulukossa 3. ORS-mittarissa kliinisenä katkaisurajana psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseksi pidetään 25 pistettä, eli tätä alhaisemmat pisteet viittaavat asiakkaan kokemukseen psyykkisestä huonovointisuudesta. Vähintään viiden pisteen muutosta voidaan pitää luotettavana muutoksena mittarin manuaalin mukaan (Duncan & Miller, 2004; viitattu Hafkenscheid, Duncan, & Miller, 2010)

Asiakkaiden psyykkisen hyvinvoinnin kokemusta mitattiin terapiaprosessin aikana ennen jokaista terapiaistuntoa. Ennen ensimmäistä terapiaistuntoa 16 asiakasta sai ORS-mittarilla psyykkistä hyvinvointia kuvaavan pistemäärän, kun taas kuusi asiakasta sai mittarista psyykkiseen huonovointisuuteen viittaavat kokonaispisteet (vaihteluväli 9–37). Ennen viimeistä terapiaistuntoa 17 asiakasta sai mittarista psyykkiseen hyvinvointiin viittaavat kokonaispisteet ja viisi asiakasta kliinistä katkaisurajaa alhaisemman kokonaispistemäärän (vaihteluväli 13–40). Ensimmäisen ja viimeisen kerran välillä muutosta koetussa psyykkisessä hyvinvoinnissa oli tapahtunut kaikilla paitsi yhdellä asiakkaalla. Kuudella asiakkaalla koettu psyykinen hyvinvointi laski luotettavan määrän, eli yli viisi pistettä. Yhdellä asiakkaalla ORS-mittarin kokonaispisteet pysyivät täsmälleen samana ja 15 asiakkaalla pistemäärä nousi. Heistä 11:llä tämä muutos oli luotettava.

Kun koetussa psyykkisessä hyvinvoinnissa tapahtunutta muutosta tarkasteltiin pariskuntakohtaisesti, havaittiin, että kuudella pariskunnalla molempien puolisoitten ORS-kokonaispisteet olivat nousseet ensimmäisen ja viimeisen mittauksen välillä ja yhdellä pariskunnalla molempien puolisoitten kokonaispisteet taas laskeneet. Neljällä pariskunnalla muutosta oli tapahtunut eri suuntiin, eli toisella puolisoilla koettu psyykinen hyvinvointi oli laskenut ja toisella noussut.

Asiakkaiden ORS-mittarin kokonaispistemäärää tarkasteltiin myös aikaisemmin kuvattujen reflektion ryhmien tasolla. Eniten reflektiota tuottaneiden asiakkaiden (n=7) koetun hyvinvoinnin

kokonaispisteet olivat ennen ensimmäistä terapiaistuntoa keskimäärin 23,43 (keskihajonta 8,34, vaihteluväli 9–33) ja ennen viimeistä terapiaistuntoa ne olivat keskimäärin 27,00 (keskihajonta 9,13, vaihteluväli 14–38). Jonkin verran refleктоineiden (n=7) hyvinvoinnin kokonaispisteet olivat ennen terapiaa keskimäärin 28,57 pistettä (keskihajonta 6,29, vaihteluväli 20–36) ja terapian lopussa keskimäärin 30,00 pistettä (keskihajonta 8,56, vaihteluväli 13–39). Vähiten refleктоineiden ryhmän (n=8) koetun psyykkisen hyvinvoinnin kokonaispisteet ORS-mittarilla mitattuna olivat ennen terapiaa keskimäärin 28,00 (keskihajonta 8,23, vaihteluväli 12–37) ja viimeisen istunnon aikaan keskimäärin 31,63 (keskihajonta 8,30, vaihteluväli 15–40).

Kaikissa kolmessa ryhmässä tapahtui koetun psyykkisen hyvinvoinnin muutosta terapiaprosessin aikana sekä parempaan että huonompaan. Suurin keskimääräinen muutos koetussa hyvinvoinnissa tapahtui vähiten refleктоineiden ryhmässä, jossa ORS-mittarin muutos oli ryhmän sisällä keskimäärin 3,63 pistettä (keskihajonta 7,95). Vähiten refleктоineista asiakkaista kuudella oli tapahtunut parannusta hyvinvoinnissa ja heistä puolella muutos oli luotettava, eli heidän kokonaispisteensä ORS-mittarilla mitattuna muuttuivat ensimmäisen ja viimeisen mittauskerran välillä vähintään viiden pisteen verran. Kahdella asiakkaalla hyvinvointi oli heikentynyt luotettavan määrän. Jonkin verran reflektionia tuottaneiden asiakkaiden koetussa hyvinvoinnissa tapahtui muutosta keskimäärin 1,43 pistettä (keskihajonta 7,91). Heistä kolmella koettu hyvinvointi heikkeni ja neljällä se parani mittausten välillä. Eniten refleктоivien asiakkaiden koetun hyvinvoinnin pisteissä tapahtui muutosta keskimäärin 3,57 pistettä (keskihajonta 6,55). Ryhmään kuuluvista asiakkaista viisi arvioi hyvinvointinsa paremmaksi terapian lopussa, ja muutos oli luotettavalla tasolla. Yhdellä ryhmän asiakkaista hyvinvoinnin kokonaispisteet pysyivät täsmälleen samana ja yhdellä asiakkaalla ne laskivat yhdeksän pisteen verran.

Taulukko 3:

Asiakkaiden reflektion määrä sekä koetussa hyvinvoinnissa tapahtunut muutos reflektion kokonaismäärän mukaisesti järjestettynä

	Asiakas	Haastatteluiden määrä	Reflektioiden määrän keskiarvo	ORS alku	ORS loppu	ORS muutos
	8	2	15,5	27	33	6*
	9	1	10	33	33	0
	6	2	9	26	38	12*
Eniten reflektoineet	1	3	9	15	20	5*
	15	2	8,5	26	32	6*
	23	2	7	28	19	-9*
	2	3	5,67	9	14	5*
	13	2	5	20	13	-7*
	16	2	5	27	35	8*
	7	2	4,5	29	34	5*
Jonkin verran reflektoineet	19	1	4	34	27	-7*
	20	1	4	36	39	3
	4	2	4	33	28	-5*
	3	2	3,5	21	34	13*
	12	2	3	29	32	3
	14	2	3	23	15	-8*
	10	1	3	33	27	-6*
Vähiten reflektoineet	11	2	2	12	28	16*
	18	2	2	37	40	3
	5	2	1	27	35	8
	17	2	1	37	40	3
	24	2	0,5	26	36	10*

*ORS-mittarin luotettava muutos

4 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia huomioita pariterapian asiakkaat tekevät omasta istunnon aikaisesta toiminnastaan terapiaistunnon jälkeen toteutetuissa videoavusteisessa haastattelussa. Lisäksi olimme kiinnostuneita siitä, millaiset tekijät mahdollisesti yhdistävät saman verran reflektoineita asiakkaita. Tutkimuksemme vahvistaa aikaisempia havaintoja siitä, että mieleenpalauttamisen lisäksi asiakkaat tekevät pariterapian jälkihaastattelussa myös uusia havaintoja sekä saavat mahdollisuuden tarkastella itseään ja toimintaansa uudesta näkökulmasta käsin (esim. Huhtamäki ym. 2017; Peterson, 2017). Asiakkaiden reflektiovastauksissa oli havaittavissa viisi eri luokkaa, joihin reflektiolausumat voitiin jaotella: *Puheen sisältö, puheen ilmaisutapa, tunneilmaisu, kehon liikkeet* sekä *oma rooli vuorovaikutuksessa*. Lisäksi aineistosta erottautui sellaisia vastauksia, joissa reflektoitii omaa ja puolison yhteistä toimintaa, joita tarkasteltiin erillisenä havaintona, *muotoisena reflektiona*. Esitetyn reflektion määrä vaihteli aineistomme asiakkailla suuresti ja suurimmalla osalla kahteen jälkihaastatteluun osallistuneella asiakkaalla reflektion määrä väheni toisessa haastattelussa. Tässä tutkimuksessa ei löydetty keskenään saman verran reflektoineiden asiakkaiden ryhmistä selkeitä yhteisiä tekijöitä iän, sukupuolen tai koulutustason osalta ja kaikissa reflektiorhmissä tapahtui muutoksia koetussa hyvinvoinnissa sekä parempaan että huonompaan. Ne asiakkaat, jotka refleктоivat eniten, arvioivat psyykkisen hyvinvointinsa keskimäärin heikommaksi kuin muut asiakkaat sekä terapian alussa että lopussa. Tutkimuksemme on tuottanut uutta ja aiempaa tarkempaa tietoa siitä, millaisia reflektioita pariterapian asiakkaat tekevät videoavusteisen jälkihaastattelun aikana liittyen heidän omaan istunnon aikaiseen toimintaansa.

4.1 Omaan toimintaan kohdistuvan reflektion sisällöt

Aineistosta tunnistettiin yhteensä 214 asiakkaan omaan toimintaan kohdistuvaa reflektiolausumaa. Nämä reflektiot luokiteltiin viiteen reflektion alaluokkaan, joiden kautta aineistossa esiintyvää reflektiota voitiin kuvata laadullisesti. Luokat nimettiin reflektion sisällön mukaisesti *puheen sisältö, puheen ilmaisutapa, tunneilmaisu, oma rooli vuorovaikutustilanteessa*, sekä *kehon liikkeet* -luokiksi. Aikaisemmin on havaittu, että katsoessaan itseään videolta, reflektiota osoitetaan omassa toiminnassa esimerkiksi puheen sisältöön, äänensävyyn, ilmeisiin, vuorovaikutukseen sekä kehollisiin ilmaisuihin

(McCoy & Lynam, 2021), ja tämän tutkimuksen tulosten valossa näyttää siltä, että nämä aiemmat havainnot omaan toimintaa kohdistuvasta reflektiosta voidaan laajentaa myös pariterapian jälkihaastattelua koskevaksi.

Monet havainnot, joita omasta toiminnasta tehtiin, olivat sellaisia, joita ei välttämättä ole yksinkertaista tehdä varsinaisen terapiaistunnon aikana. Sen sijaan saadessaan tilaisuuden havainnoida itseään ikään kuin ulkopuolisen näkökulmasta, asiakkailla näyttäisi heräävän uusia havaintoja itsestään ja muista, sekä pohdintaa istuntotallenteelta nähdyn oman toiminnan tauustalta. Nämä ovat havaintoja, jotka olisivat saattaneet jäädä asiakkaalta tekemättä ilman jälkihaastattelua. Itsereflektion kautta asiakkaiden tekemät havainnot voivat johtaa itsetietoisuuden lisääntymiseen ja edelleen oppimiseen (Boud ym., 1985) ja mahdollisesti myös havaitun toiminnan muuttamiseen tulevaisuudessa. Itsensä ja oman toiminnan havainnoinnin seurauksena omat taipumukset ja toimintamallit tulevat konkreettisesti asiakkaan tietoisuuteen, ja jälkihaastattelut voivat siten olla asiakkaalle koko terapiaprosessia edistävä kokemus. Näin ollen jälkihaastattelut voivat tarjota väylän sellaisen tiedon saamiseksi, joka edesauttaa niin henkilökohtaisen hyvinvoinnin kuin parisuhteenkin kannalta merkittäviä muutoksia.

Puheen sisältö oli omaan toimintaan kohdistuvan reflektion alaluokista selkeästi suurin, ja lähes kaikki asiakkaat reflektoivat puheensa sisältöä jälkihaastatteluissaan. Tämä havainto viittaa siihen, että asiakkaiden huomio kiinnittyi jälkihaastattelussa istuntotallenteelta useimmiten omassa toiminnassa siihen, mitä istunnossa puhuttiin. Vaikka jälkihaastatteluiden kiinnostuksen kohde olisikin ennemmin istunnon aikaisissa prosesseissa sisältöjen sijaan, on ihmiselle hyvin luontevaa kiinnittää huomiota myös istunnon sisältöihin (Larsen ym., 2008). Jälkihaastattelussa asiakas saa mahdollisuuden palata istunnon aikaisiin teemoihin, ja asiakkaiden tarve esimerkiksi selventää, täydentää, selittää tai korjata istunnossa sanomiaan asioita tuli tässä tutkimuksessa esille. Lisäksi sillä, mitä sanotaan, on suuri merkitys niin arkisessa vuorovaikutuksessa kuin terapiakeskustelussakin. On mahdollista, että asiakkaat ovat paremmin virittäytyneet huomaamaan juuri omaan puheeseensa liittyvää toimintaa istuntotallenteelta, kun kyseessä on näin perustavanlaatuinen kommunikaation keino.

Puheeseen kohdistettiin reflektiota myös, *puheen ilmaisu* -alaluokkaan kuuluvissa lausumissa, ja tämä luokka oli aineistossamme kolmanneksi suurin. Erityisesti oma tapa puhua puolisolleen herätti monessa asiakkaassa reflektointia (*haastatteluote 4*). Jälkihaastattelu mahdollistaa asiakkaalle oman kommunikaatitavan havainnoimisen, ja asiakas voi tulla tietoiseksi vuorovaikutuksessa tapahtuneista ristiriidoista ja mahdollisesta tarpeesta muuttaa vuorovaikutustaan

toimivammaksi. Toimivan kommunikaation on todettu olevan yhteydessä parisuhdetyytyväisyyteen (Gottman ym., 1998), joten havaintoja omasta puheen ilmaisutavasta voidaan pitää tärkeänä.

Moni asiakas reflektoi myös näkyvää *tunneilmaisua*. Useassa vastauksessa tuli ilmi, että tunneilmaisu ei aina välttämättä vastannut asiakkaan muistikuvaa tilanteesta (*haastatteluote 6*). Terapiakontekstissa henkilökohtaisten aiheiden käsitteleminen voi luonnollisesti herättää suuria tunteita, mutta omaa tunneilmaisun tapaa voi olla haastava arvioida itse istunnossa. Havaintoja tehtiin myös liittyen pyrkimykseen hillitä omien tunteiden ilmaisemista.

Kehon liikkeet -luokka oli tämän tutkimuksen perusteella pienin alaluokka, mikä viittaa siihen, että nauhalta havaitut kehon liikkeet eivät välttämättä kiinnitä asiakkaiden huomiota samalla tavalla kuin muiden reflektion luokkiin kuuluvat sisällöt. Yksi asiakas teki kehon liikkeisiin kohdistuvista havainnoista liki puolet (n=13), joten vaikka tämä alaluokka ei ollut kooltaan juurikaan muita luokkia pienempi, siihen kuuluvat lausumat olivat asiakkaiden keskuudessa selvästi muita harvinaisempia. Kehollisuuden voidaan katsoa olevan tärkeä osa terapian vuorovaikutusta, mutta se ei aina ilmene ulospäin havaittavina liikkeinä (Seikkula ym., 2015), eikä siten välttämättä välity asiakkaalle videolta.

Oma rooli vuorovaikutuksessa -luokkaan kuuluvissa reflektiolausumissa asiakkaat kuvasivat omaa toimintaansa ja sitä, miten sillä saattoi olla vaikutusta istunnon vuorovaikutuksen etenemiseen. Esimerkiksi tilan antaminen kumppanille ja kuuntelemiseen keskittyminen tai päinvastoin toisen päälle puhuminen ja keskeyttäminen (*haastatteluote 11*) terapiaistunnossa nousivat aineistossa esiin toimintana, joilla asiakas huomasi - tietoisesti tai tiedostamatta - vaikuttaneensa terapiaistunnon vuorovaikutuksen kulkuun. Reflektointi videon avulla voi auttaa havainnoijaa huomaamaan sitä, millä tavoin yksilö kohdistaa huomiota monimutkaisessa vuorovaikutustilanteessa (McCoy & Lynam, 2021). Myös tähän luokkaan kuuluvat reflektiot omasta toiminnasta voivat siten tuoda asiakkaalle merkittävää, uutta tietoa omasta tavastaan kommunikoida ja olla läsnä vuorovaikutustilanteessa.

4.1.1 Puolisoiden yhteiseen toimintaan kohdistuva reflektio

Olimme tutkimuksessamme kiinnostuneita asiakkaan omaan toimintaan kohdistuvista huomioista jälkihaastattelusta. Yli puolet asiakkaista kuitenkin toivat esille omaan toimintaan kohdistuvan reflektion lisäksi havaintoja puolisoiden yhteisestä toiminnasta. Nämä *me-muotoisen reflektion*

lausumat liittyivät erilaisiin puoliin pariskunnan yhteisessä toiminnassa, kuten puolisoiden tunneilmaisuun, keskinäiseen vuorovaikutukseen, ja yhteisiin saavutuksiin terapiaistunnossa. Esimerkiksi yksi asiakas havaitsi istuntotallennetta katsoessaan sekä oman että kumppaninsa kehonkielen viestivän samankaltaista varautuneisuutta (*haastatteluote 14*).

Me-muotoisen reflektion nouseminen vastauksista esille oli kiinnostava havainto, josta tarvittaisiin lisätutkimusta. Havaintoa voidaan pitää merkittävänä sen takia, että puolisoiden vuorovaikutussuhde on keskeinen elementti pariterapiassa, jossa pyritään muutokseen vuorovaikutuksen toimimattomissa osissa (Aaltonen, 2019). Myös aiemmassa tutkimuksessa pariterapian asiakkaiden on havaittu tekevän jälkihaastattelussa oman toiminnan lisäksi myös kumppaniin ja yhteiseen toimintaan kohdistuvia huomioita (Vall ym., 2018). Yhteiseen toimintaan kohdistuvan reflektion nouseminen pariterapian jälkihaastattelusta voi kertoa jälkihaastattelun tarjoavan tilan, jossa asiakas pystyy tarkkailemaan puolisoiden yhteistä vuorovaikutusta sellaisena, kuin se muille vaikuttaa, mistä johtuen myös uudet havainnot siihen liittyen ovat mahdollisia.

4.2. Reflektion jakautuminen asiakkaiden välillä

Kaikki asiakkaat reflektoivat omaa toimintaansa vähintään kerran jälkihaastatteluissaan. Tutkimuksessa tuli kuitenkin selkeästi esiin se, miten paljon asiakaskohtaista vaihtelua reflektion määrässä oli.

Selvittääksemme, millaisia taustatekijöitä keskenään saman verran reflektoineilla asiakkailla on, asiakkaat jaettiin kolmeen ryhmään sen mukaan, kuinka paljon he keskimäärin reflektoivat omaa toimintaansa jälkihaastatteluissaan. Nämä kolme ryhmää, eniten reflektoineet, vähiten reflektoineet ja jonkin verran reflektoineet, eivät juurikaan eronneet toisistaan asiakkaiden koulutustason, iän tai sukupuolen osalta. Eniten reflektoineet lausuiivat yli puolet kaikista aineiston reflektiolausumista, vaikka ryhmässä oli vain kolmannes asiakkaista eli asiakkaista erottautui ryhmä, joka tuotti selvästi muita asiakkaita enemmän reflektiolausumia. Vaikka tässä tutkimuksessa eniten reflektoineiden ryhmä ei eronnut tutkittujen taustatekijöiden suhteen muista ryhmistä, on kuitenkin mahdollista, että eniten reflektoineita asiakkaita yhdistää jotkin sellaiset tekijät, joita ei tässä tutkimuksessa tavoitettu. Jälkihaastatteluun osallistuminen saattaa olla helpompaa esimerkiksi sellaisille asiakkaille, jotka ovat jo valmiiksi psykologisesti virittyneitä ja taipuvaisia reflektoimaan itseään ja toimintaansa (Larsen ym., 2008). Toisaalta tässä tutkimuksessa havaittiin kaikkien asiakkaiden reflektoivan toimintaansa

vähintään kerran haastatteluissaan, mikä on myös linjassa Larsenin (2008) ja kollegoiden kokemuksen kanssa siitä, että myös vähemmän refleктоivat voivat saavuttaa uusia havaintoja ja oivalluksia jälkihaastatteluiden aikana. Jälkihaastattelu näyttäisi siis sopivan itsensä havainnoimisen välineeksi myös reflektion vähemmän taipuvaisille ihmisille.

Niillä asiakkailla, jotka osallistuivat terapiaprosessin aikana useampaan kuin yhteen jälkihaastatteluun, useimmilla omaan toimintaan kohdistuva reflektion väheni jälkimmäisessä haastattelussa, ja ilmiön taustalla voi olla monia syitä. Se, kuinka paljon videoavusteinen jälkihaastattelu tarjoaa mahdollisuuksia asiakkaan kasvulle ja oppimiselle riippuu myös siitä istunnosta, johon jälkihaastattelussa palataan (Kagan & Schauble, 1969). Voi olla, että terapian alussa on käsittelyssä isoja, henkilökohtaisia teemoja, joita on saatettu pohtia jo pitkään, ja siten asiakkaalla saattaa herätä istunnon jälkeisessä haastattelussa myös enemmän havaintoja istunnon aikaisesta toiminnastaan. Lisäksi on mahdollista, että kun asiakas pääsee ensimmäisessä jälkihaastattelussa seuraamaan itseään uudesta perspektiivistä käsin, havaintoja omasta toiminnasta tehdään herkemmin. Toisessa jälkihaastattelussa tilanne ei ole enää samalla tavalla uusi, eikä omasta toiminnasta välttämättä herää niin paljon huomioita. Jälkihaastattelussa pääasiallisena mielenkiinnon kohteena on ollut asiakkaan istunnon aikaisten kognitiivisten prosessien tavoittaminen, joiden mieleenpalauttamista haastattelijat on pyrkinyt kysymyksillään aktiivisesti tukemaan. Voikin siis olla, että asiakas oppii jo ensimmäisen jälkihaastattelun myötä, että haastattelukysymykset kohdistuvat juuri muistojen mieleenpalauttamiseen, ei niinkään uusien havaintojen tekemiseen omasta toiminnasta. Näin ollen asiakas saattaa itsekin keskittyä enemmän istunnon aikaisiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa toisen jälkihaastattelun aikana.

4.3. Psykkisen hyvinvoinnin kokemus ja reflektion

Tutkimuksessamme asiakkaiden psykkisen hyvinvoinnin kokemusta tarkasteltiin Outcome Rating Scale (ORS) -mittarin ensimmäisen ja viimeisen istunnon pistemäärien sekä niissä tapahtuneiden muutosten kautta.

ORS-mittarin pisteitä tarkastellessa havaittiin, että ne asiakkaat, jotka refleктоivat jälkihaastattelussa eniten, raportoivat terapiaprosessin alussa ja lopussa keskimäärin heikompaan hyvinvointia kuin vähän tai jonkin verran refleктоineet asiakkaat. Parit hakeutuivat terapiaan eri syistä ja lähtökohdista, ja voi olla, että ne asiakkaat, jotka kokivat psykkisen hyvinvointinsa heikommaksi,

kokivat suurempaa tarvetta muutokseen terapiaprosessin aikana kuin ne asiakkaat, jotka kokivat psyykkisen hyvinvointinsa paremmaksi jo terapiaprosessin alkaessa. On mahdollista, psyykkisen hyvinvointinsa heikommaksi kokevat asiakkaat voivat olla psykologisesti virittäytyneempiä refleктоimaan omaan toimintaansa terapiaprosessin aikana, mikäli he kokevat tarvetta havainnoida ja ymmärtää itseään paremmin.

Koetun psyykkisen hyvinvoinnin muutosta tarkasteltiin myös yhdessä asiakkaiden omaan toimintaan kohdistuvan reflektion määrän kanssa. Havaitimme, että jokaisessa reflektioryhmässä psyykkisessä hyvinvoinnissa tapahtui muutoksia sekä parempaan että huonompaan. Vähiten ja eniten refleктоineilla asiakkailla hyvinvoinnin muutos oli keskimäärin hieman suurempaa kuin jonkin verran refleктоineilla asiakkailla. Tuloksemme tukevat laajaa aiempaa tutkimusnäyttöä siitä, että itsereflektion määrää ei voida yhdistää yksiselitteisesti parempaan psyykkiseen hyvinvointiin (ks. esim. Harrington & Loffredo, 2010; Lyke, 2009). Reflektionissa keskeistä on se, millaisia ajatuksia reflektion aikana ilmenee sekä millaisiin päätelmiin ja mahdollisiin muutoksiin se johtaa (Stein & Grant, 2014). Reflektion mahdollisilta negatiivisilta vaikutuksilta hyvinvointiin voi välttyä, mikäli yksilö kykenee tarkastelemaan toimintaansa myötätuntoisesti (Stefan & Cheie, 2020). Aikaisemman tutkimustiedon sekä tämän tutkimuksen tulosten valossa vaikuttaisi siltä, että itsereflektion määrä ei välttämättä ole itsessään yhteydessä hyvinvoinnissa tapahtuneisiin muutoksiin, mutta esimerkiksi itsereflektion ohessa ilmenevillä ajatuksilla saattaisi olla vaikutusta siihen, millä tavoin itsereflektio on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin.

4.4. Tutkimuksen vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimuksen tarve

Tämän tutkimuksen ansiona voidaan pitää sitä, että käytetty aineisto on kerätty osana pariterapiaprosessia ja jälkihaastattelussa tehdyt havainnot itsestä ja puolisoista ovat syntyneet seurattessa pariskunnan välistä aitoa kanssakäymistä. Näin ollen asiakkaiden tekemillä havainnoilla voi olla siirrettävyyttä myös muihinkin pariskunnan välisiin vuorovaikutustilanteisiin. Reflektion tunnistamiseksi aineistosta käytetty SRI-CS -koodausmenetelmä mahdollistaa jälkihaastattelussa annettujen vastausten tarkan erottelun, minkä ansiosta oli mahdollista tarkastella nimenomaan asiakkaan jälkihaastattelussa syntyneitä havaintoja erillään mieleenpalauttamisesta. Kaksi tutkijaa suoritti aineiston koodauksen erikseen, minkä jälkeen vertasimme toistemme koodauksia omiimme. Tämän voidaan katsoa parantavan analyysin oikeellisuutta (Kananen, 2017). Analyysin perusteella

muodostetut luokat on kuvattu perusteellisesti ja havainnollistettu haastatteluotteiden avulla. Näin ollen lukijalla on mahdollisuus arvioida analyysin ja johtopäätösten pätevyyttä. Tutkimuksemme yhdistää asiakkaiden tekemän itsereflektion laadullista tarkastelua myös määrälliseen lomakeaineistoon itsearvioidun psyykkisen hyvinvoinnin osalta. Aineisto koostuu tarkkaan dokumentoiduista terapiaprosesseista, jolloin on myös mahdollista tarkastella muutosta jälkihaastattelussa tehdyn reflektion määrässä sekä koetun hyvinvoinnin osalta. Vaikka tässä tutkimuksessa ei suoritettu tilastollista testausta ryhmien välisten erojen ja koetussa hyvinvoinnissa tapahtuneiden muutosten osalta, antavat frekvenssien ja keskilukujen kuvaus käsityksen tutkituista ilmiöistä ja muutoksen suunnasta. Pariterapian asiakkaiden tekemiä havaintoja omasta toiminnastaan sekä jälkihaastattelussa esiintyvää reflektiota ei tietäksemme ole tutkittu näin laajalla aineistolla aikaisemmin. Tutkimuksemme on siis tarjonnut uusia näkökulmia sille, miten jälkihaastatteluja voidaan hyödyntää pariterapiatutkimuksessa ja kuinka ne voivat olla oman toiminnan reflektoinnin myötä myös asiakkaalle merkittäviä ja mahdollisesti myös koko terapiaprosessia edesauttavia.

Tutkimukseen liittyy myös joitain rajoituksia, jotka tulee ottaa huomioon tuloksia tarkasteltaessa. Ensinnäkin tutkimuksen otos koostui vain 22:sta pariterapian asiakkaasta, mikä tulee huomioida tulosten yleistettävyyttä pohtiessa. Lisäksi reflektioiden määrässä oli suurta asiakaskohtaista vaihtelua, joten yksilölliset tekijät ja taipumukset ovat saattaneet vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Suurin osa pariskunnista oli itse hakeutunut pariterapiaan, joten voi myös olla, että nämä asiakkaat ovat muuta väestöä valmiimpia refleктоimaan itseään ja toimintaansa. Lisäksi muutamia seikkoja itse haastattelutilanteeseen liittyen on huomioitava. Tutkimuksessa pystyttiin tarkastelemaan vain asiakkaan ääneen sanottuja reflektioita itsestään ja toiminnastaan. On mahdollista, että asiakas ei sano kaikkia havaintojaan ääneen esimerkiksi sosiaalisen suotavuuden takia tai halutessaan miellyttää tutkijaa sellaisilla vastauksilla, joita uskoo häneltä odotettavan. Asiakas ei myöskään välttämättä halua tuoda huomiota istuntotallenteessa havaittuun toimintaansa, mikäli kokee toimivansa väärin tai näyttävänsä huonossa valossa. Toisaalta asiakas saattaa palata pohtimaan jälkihaastattelussa havaitsemiaan asioita myös haastattelun jälkeen, eikä reflektointi siten rajoitu pelkästään jälkihaastatteluun. Asiakkaiden autonomisen hermoston toimintoja mitattiin niin terapiaistunnossa kuin jälkihaastattelussa, ja kyseiset laitteet sekä tieto siitä, että itseä kuvataan, on saattanut aiheuttaa stressin kokemusta ja siten vaikuttaa haastattelussa annettuihin vastauksiin. Rajoituksia liittyy myös psyykkisen hyvinvoinnin kartoittamiseen käytettyyn ORS-mittariin. Mittari on ultralyhyt, neljän kysymyksen mittari, jolla asiakkaat arvioivat itse kokemaansa hyvinvointiaan tietyllä hetkellä, eikä kaikkia terapian ulkopuolisia hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä voida täysin tavoittaa. Hyvinvoinnissa tapahtuneiden muutosten ja terapiaan osallistumisen syy-seuraussuhteista ei siten

voida tehdä päätelmiä pelkästään tämän mittarin avulla, mutta se antaa kuvan asiakkaiden omasta psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksesta terapiaistunnon ja haastattelun aikaan.

Tutkimuksemme tulokset herättävät pohdintaa myös tulevaisuuden tutkimuksen tarpeesta. Tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu ollenkaan asiakkaiden reflektoinnin aikaisia kehollisia reaktioita. Relationaalinen Mieli -tutkimusprojektin aineistolla olisi kuitenkin mahdollista tutkia, millaisia autonomisen hermoston tapahtumia asiakkailla on jälkihaastattelujen aikana, jolloin voitaisiin saavuttaa tarkempaa tietoa esimerkiksi siitä, millä tavoin asiakkaat virittyvät reflektoidessaan jälkihaastatteluissa.

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että oman toiminnan lisäksi asiakkaat refleктоivat myös paljon puolisoiden yhteistä toimintaa istunnossa. Ilmiötä olisi tärkeä tutkia tarkemmin. Me-muotoinen reflektio olisi esimerkiksi mahdollista kuvata laadullisesti erilaisten luokkien kautta, kuten tässä tutkimuksessa tehtiin omaan toimintaan kohdistuvalle reflektiolle. Me-muotoisen puheen on havaittu olevan yhteydessä parisuhteen toimivuuteen ja puolisoiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Karan ym., 2019). Näin ollen myös me-muotoisen reflektion esiintymisen laajempi tarkastelu pariterapian jälkihaastatteluissa olisi tärkeä ja mielenkiintoinen tutkimuskohde.

Tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu haastattelijan vaikutusta jälkihaastattelussa ilmenneiden oman toiminnan reflektioiden syntymiselle. Aikaisemmat tutkimukset ovat kuitenkin korostaneet haastattelijan merkitystä jälkihaastattelun onnistumiselle (Larsen ym., 2008). Voi olla, että erityisesti vähemmän oma-aloitteisesti refleктоivien asiakkaiden kohdalla haastattelijan rooli ja esitettyjen kysymysten merkitys korostuu. Tulevaisuudessa olisikin tärkeä tutkia, millaisilla toimilla haastattelija voi tukea asiakkaan reflektionia jälkihaastattelussa, siten että reflektio olisi asiakkaan hyvinvointia lisäävää eikä johtaisi ruminaatioon. Näin jälkihaastattelua voisi kehittää paremmin erilaisille ihmisille sopivaksi.

Jälkihaastattelu mahdollistaa asiakkaalle tilan refleктоida itseään ja toimintaansa turvallisessa ympäristössä ja luo tilaisuuden oppimisen kokemuksille ja itsensä havainnoimiselle uudesta näkökulmasta. Jälkihaastatteluissa asiakkaat tekevät istunnon aikaisten kognitiivisten prosessien mieleen palauttamisen lisäksi myös uusia havaintoja, ja myös nämä havainnot ovat merkittävä tutkimuskohde. Tässä tutkimuksessa olemme kuvanneet pariterapia-asiakkaiden jälkihaastatteluissa esittämien reflektiolausumien laadullisia piirteitä sekä tarkastelleet eri tavoin refleктоineita asiakkaita ryhmätasolla. Pariterapian kontekstissa oman toiminnan havainnoiminen on ehkä erityisen tärkeää, sillä parisuhteen tai vuorovaikutuksen ongelmat, joiden käsittelemiseen terapia usein keskittyy, ilmenevät myös toiminnan kautta. Tämä tutkimus osoitti, että mieleenpalauttamisen lisäksi asiakkaat refleктоivat jälkihaastatteluissa omaa istunnon aikaista toimintaansa paljon, ja tekevät sellaisia uusia

havaintoja itsestään, joita ei välttämättä olisi saavutettu ilman jälkihaastatteluun osallistumista. Oman toimintansa ja oman ja puolison välisen vuorovaikutuksen seuraaminen jälkihaastattelussa voi siis tuoda pariterapiaan erityisen ulottuvuuden, joka voi edesauttaa onnistunutta terapiaprosessia ja siten tukea asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä parisuhdetta.

LÄHTEET

- Aaltonen, J. 2019. Perheterapiat. Teoksessa Lönnqvist, J., Marttunen, M., Henriksson, M., Partonen, T., Aalberg, V. & Seppälä, O. (toim.), *Psykiatria*. (E-kirja). Duodecim (Viitattu 8.6.2021).
- Ayduk, Ö., & Kross, E. (2010). Analyzing negative experiences without ruminating: The role of self-distancing in enabling adaptive self-reflection. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(10), 841–854. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00301.x>
- Birch, M., & Miller, T. (2000). Inviting Intimacy: The interview as therapeutic opportunity. *International Journal of Social Research Methodology*, 3(3), 189-202, <https://doi.org/10.1080/13645570050083689>
- Bloom, B. S. (1954). The thought process of students in discussion. Teoksessa S. J. French (toim.), *Accent on teaching: Experiments in general education*. New York: Harper.
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). What is reflection in learning. Teoksessa Boud, D., Keogh, R., & Walker, D (toim.), *Reflection: Turning experience into learning* (s. 7-18). Routledge.
- Cahill, V. A., Malouff, J. M., Little, C. W., & Schutte, N. S. (2020). Trait perspective taking and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 34(8), 1025–1035. <https://doi.org/10.1037/fam0000661>
- Cramer, D., & Jowett, S. (2010). Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 327–349. <https://doi.org/10.1177/0265407509348384>
- Crane, M. F., Kangas, M., Karin, E., Searle, B., & Chen, D. (2020). Leveraging the experience of stressors: The role of adaptive systematic self-reflection. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 33(3), 231-247 <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1732359>
- Crane, M. F., Kho, M., Kangas, M., Griffin, B., Karin, E., Earl, J. K., & Harris, C. B. (2020). Strengthening resilience in over 50's: A nested clustered-randomized controlled trial of adaptive systematic self-reflection. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 33(6), 623-641 <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1768375>.
- Davis, M. H., & Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397–410. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.397>
- Daudelin, M. W. (1996). Learning from experience through reflection. *Organizational Dynamics*, 24(3), 36–48 [https://doi.org/10.1016/S0090-2616\(96\)90004-2](https://doi.org/10.1016/S0090-2616(96)90004-2)
- Dimaggio, G., Lysaker, P. H., Carcione, A., Nicolò, G., & Semerari, A. (2008). Know yourself and you shall know the other to a certain extent: Multiple paths of influence of self-reflection on mindreading. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 17(3), 778–789. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.02.005>

- Duncan, B. L., Miller, S. D., Sparks, J. A., Claud, D. A., Reynolds, L. R., Brown, J., & Johnson, L. D. (2003). The session rating scale: Preliminary psychometric properties of a “working” alliance measure. *Journal of Brief Therapy, 3*(1), 3–12.
- Edelson, R. I., & Seidman, E. (1975). Use of videotaped feedback in altering interpersonal perceptions of married couples: A therapy analogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*(2), 244–250. <http://doi.org/10.1037/h0076530>
- Elliot, R., James, E., Reimschuessel, C., Cislo, D., & Sack, N. (1985). Significant events and the analysis of immediate therapeutic impacts. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 22* (3), 620-630. <https://doi.org/10.1037/h0085548>
- Evans, C., Connell, J., Barkham, M., Margison, F., McGrath, G., Mellor-Clark, J., & Audin, K. (2002). Towards a standardised brief outcome measure: psychometric properties and utility of the CORE—OM. *The British Journal of Psychiatry, 180*(1), 51–60. <https://doi.org/10.1192/bjp.180.1.51>
- Faith, C. I. (2013). *Conflict in couples therapy: Enhancing relationships through a video tape feedback intervention intending to develop effective conflict communication skills* (1531). [Doctoral dissertation/University of North Dakota]. Theses and Dissertations. <https://commons.und.edu/theses/1531>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist, 34*(10), 906–911. <https://doi.org/10.1037/0000-066X.34.10.906>
- Francis, J. L., & Penn, D. L. (2001). The relationship between insight and social skill in persons with severe mental illness. *Journal of Nervous and Mental Disease, 189*(12), 822–829. <https://doi.org/10.1097/00005053-200112000-00003>
- Glassburn, S., McGuire, L. E., & Lay, K. (2019). Reflection as self-care: Models for facilitative supervision. *Reflective Practice, 20*(6), 692–704. <https://doi.org/10.1080/14623943.2019.1674271>
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family, 60*(1), 5–22. <https://doi.org/10.2307/353438>
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 30*(8), 821–835. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>
- Hafkenscheid, A., Duncan, B. L., & Miller, S. D. (2010). The outcome and session rating scales: Cross-cultural Examination of the psychometric properties of the translation. *Journal of Brief Therapy, 7* (1&2), 1-12.
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 145*(1), 39–57. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528072>

- Hedberg, P. R. (2009). Learning through reflective classroom practice: Applications to educate the reflective manager. *Journal of Management Education*, 33(1), 10–36. <https://doi.org/10.1177/1052562908316714>
- Huang, L. (2014). Video-stimulated verbal recall: A method for researching cognitive processes and strategic behaviors. *SAGE Research Methods Cases*. <https://doi.org/10.4135/978144627305013508883>
- Huhtamäki, H., Lehtinen, R., Kykyri, V.-L., Penttonen, M., Karvonen, A., Kaartinen, J., & Seikkula, J. (2017). Oivaltamisen hetket pariterapia-asiakkaiden jälkihaastattelussa. *Perheterapia*, 33(4), 36-50.
- Janusz, B., & Peräkylä, A. (2020) Quality in conversation analysis and interpersonal process recall, *Qualitative Research in Psychology*, <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1780356>
- Joireman, J. A., Parrott, L., III, & Hammersla, J. (2002). Empathy and the Self-Absorption Paradox: Support for the Distinction Between Self-Rumination and Self-Reflection. *Self and Identity*, 1(1), 53–65. <https://doi.org/10.1080/1529886023172317232803>
- Jones, S. A., Latchford, G. and Tober, G. (2016). Client experiences of motivational interviewing: An interpersonal process recall study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89 97-114. <https://doi.org/10.1111/papt.12061>
- Kagan, N., Krathwohl, D. R., & Miller, R. (1963). Stimulated recall in therapy using video tape: A case study. *Journal of Counseling Psychology*, 10(3), 237–243. <https://doi.org/10.1037/H0045497>
- Kagan, N., & Schauble, P. G. (1969). Affect simulation in interpersonal process recall. *Journal of Counseling Psychology*, 16(4), 309–313. <https://doi.org/10.1037/H0027718>
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning in romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2624–2651. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1177/0265407518795336>
- Karvonen, A. (2017). *Sympathetic nervous system synchrony between participants of couple therapy* [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto] JYX-julkaisuarkisto. Haettu osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/55925>
- Kimmes, J. G., Edwards, A. B., Wetchler, J. L., & Bercik, J. (2014). Self and other ratings of dyadic empathy as predictors of relationship satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 42(5), 426–437. <https://doi.org/10.1080/01926187.2014.925374>
- Knutsson, S., Jarling, A., & Thorén, A.-B. (2015). ‘It has given me tools to meet patients’ needs’: Students’ experiences of learning caring science in reflection seminars. *Reflective Practice*, 16(4), 459–471. <https://doi.org/10.1080/14623943.2020.1783223>

- Larsen, D., Flesaker, K., & Stege, R. (2008). Qualitative interviewing using Interpersonal Process Recall: Investigating internal experiences during professional-client interactions. *International Journal of Qualitative Methods*, 7(1), 18–37. <https://doi.org/10.1177%2F160940690800700102>
- Long, E. C. J., Angera, J. J., & Hakoyama, M. (2006). Using videotaped feedback during intervention with married couples: A qualitative assessment. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 55(4), 428–438. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00412.x>
- Lyke, J. A. (2009). Insight, but not self-reflection, is related to subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 66–70. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.010>
- Lyle, J. (2003). Stimulated recall: A report on its use in naturalistic research. *British Educational Research Journal*, 29(6), 861–878. <https://doi.org/10.1080/0141192032000137349>
- Lysaker, P. H., Kukla, M., Vohs, J. L., Schnakenberg Martin, A. M., Buck, K. D., & Hasson Ohayon, I. (2019). Metacognition and recovery in schizophrenia: From research to the development of metacognitive reflection and insight therapy. *Journal of Experimental Psychopathology*, 10(1). <https://doi.org/10.1177/2043808718814992>
- Macaskie, J., Lees, J., & Freshwater, D. (2015) Talking about talking: Interpersonal process recall as an intersubjective approach to research. *Psychodynamic Practice*, 21(3), 226–240 <https://doi.org/10.1080/14753634.2015.1042517>
- McCoy, S., & Lynam, A.M. (2021). Video-based self-reflection among pre-service teachers in Ireland: A qualitative study. *Education and Information Technology* 26, 921–944. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10299-w>
- Meekums, B., Macaskie, J., & Kapur, T. (2016) Developing skills in counselling and psychotherapy: A scoping review of Interpersonal Process Recall and Reflecting Team methods in initial therapist training. *British Journal of Guidance & Counselling*, 44(5), 504–515. <https://doi.org/10.1080/03069885.2016.1143550>
- Miller, S. D., Duncan, B. L., Brown, J., Sparks, J. A., & Claud, D. A. (2003). The outcome rating scale: A preliminary study of the reliability, validity, and feasibility of a brief visual analog measure. *Journal of Brief Therapy*, 2, 91– 100.
- Misso, D., Schweitzer, R. D., & Dimaggio, G. (2019). Metacognition: A potential mechanism of change in the psychotherapy of perpetrators of domestic violence. *Journal of Psychotherapy Integration*, 29(3), 248–260. <https://doi.org/10.1037/int0000111>
- Newman, D. B., & Nezlek, J. B. (2017). Private self-consciousness in daily life: Relationships between rumination and reflection and well-being, and meaning in daily life. *Personality and Individual Differences*, 136, 184–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.039>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

- Peterson, A. M. (2017). *Toward a new couples therapy intervention: Can video replay of couple interactions affect self-awareness of communication style?* [Doctoral Dissertation/Azusa Pacific University] ProQuest Dissertations Publishing. Haettu osoitteesta <https://www.proquest.com/openview/6bb521a78c7da887aeb1db0474dd265/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Reive, C. A. (2020). The effects of equine-assisted psychotherapy on mindfulness, self-reflection, insight, and psychological well-being in veterans. In *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 81(7-A). <https://doi.org/10.1016/j.joim.2018.11.001>
- Rennie, D. L. (1990). *Toward a representation of the client's experience of the psychotherapy hour*. Teoksessa G. Lietaer, J. Rombauts, & R. Van Balen (toim.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties* (155–172). Leuven University Press.
- Rennie, D. L. (2001). The client as self-aware agent in counselling and psychotherapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 1(2), 82-89. <https://doi.org/10.1080/14733140112331385118>
- Rossetto, K., R. (2014). Qualitative research interviews: Assessing therapeutic value and challenges. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(4), 482-489. <https://doi.org/10.1177/0265407514522892>
- Ryan, M. (2013). The pedagogical balancing act: Teaching reflection in higher education. *Teaching in Higher Education*, 18(2), 144–155. <https://doi.org/10.1080/13562517.2012.694104>
- Saxe, R., Moran, J. M., Scholz, J., & Gabrieli, J. (2006). Overlapping and non-overlapping brain regions for theory of mind and self reflection in individual subjects. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(3), 229–234. <https://doi.org/10.1093/scan/nsl034>
- Seidel, J. A., Andrews, W. P., Owen, J., Miller, S. D., & Buccino, D. L. (2017). Preliminary validation of the Rating of Outcome Scale and equivalence of ultra-brief measures of well-being. *Psychological Assessment*, 29(1), 65–75. <https://doi.org/10.1037/pas0000311>
- Seikkula, J., Karvonen, A., Kykyri, V-L., Kaartinen, J. & Penttonen, M. (2015). The Embodied Attunement of Therapists and a Couple within Dialogical Psychotherapy: An Introduction to the Relational Mind Research Project. *Family Process*, 54 (4), 703-715. <https://doi.org/10.1111/famp.12152>
- Stefan, C. A., & Cheie, L. (2020). Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1861082>
- Stein, D., & Grant, A. M. (2014). Disentangling the relationships among self-reflection, insight, and subjective well-being: The role of dysfunctional attitudes and core self-evaluations. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 148(5), 505–522. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.810128>
- Timulák, L., & Lietaer, G. (2001). Moments of empowerment: A qualitative analysis of positively experienced episodes in brief person-centred counselling. *Counselling and Psychotherapy Research*, 1. <https://doi.org/10.1080/14733140112331385268>

- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.2.284>
- Vall, B., Laitila, A., Borcsa, M., Kykyri, V.-L., Karvonen, A., Kaartinen, J., Seikkula, M., Holma, J., & Seikkula, J. (2018). Stimulated recall interviews: How can the research interview contribute to the new therapeutic practices. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 27(2), 274-293. <https://doi.org/10.24205/03276716.2018.1068>
- Viskari, M., & Alho, J. (2020). Jälkihaastattelussa nimetyn pariterapiaistunnon aikaiset tunteet ja haastattelijan käyttämät keinot niiden sanoittamisen tukemisessa. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Kandidaatin tutkielma.
- Wahlström, J. & Kykyri, V.-L. (2020). Erilaiset vastaukset pariterapian Stimulated recall interview -haastatteluissa. Esitys Psykoterapiatutkimuksen päivillä helmikuussa 2020, Jyväskylä.
- Watson, P. J., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., & Waddell, M. G. (1996). Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness. *The Journal of Psychology*, 130(2), 183–192. <https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915000>