

**VALIDOINNIN ILMENEMISEN MUODOT TUNNEKESKEISESSÄ  
RYHMÄMUOTOISESSA PARIPSYKOTERAPIASSA –  
PSYKOTERAPEUTTIIEN JA RYHMÄLÄISTEN TEKEMÄ  
VALIDOINTI**

Florence Eneh & Aino Marjokorpi  
Pro gradu -tutkielma  
Psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Toukokuu 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

ENEH, FLORENCE & MARJOKORPI, AINO: Validoinnin ilmenemisen muodot tunnekeskeisessä ryhmämuotoisessa paripsykoterapiassa – psykoterapeuttien ja ryhmäläisten tekemä validointi

Pro gradu -tutkielma, 37 s.

Ohjaaja: Arno Laitila

Psykologia

Toukokuu 2024

---

## TIIVISTELMÄ

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkittiin sitä, millä tavalla psykoterapeutit ja ryhmäläiset vastasivat toisten ryhmäläisten tunteisiin, käyttäytymiseen ja ajatuksiin validoinnin keinoin. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä ovat validoinnin kohteet ja millä keinoin validointia tapahtuu ryhmämuotoisessa tunnekeskeisessä pariterapiassa (EFT). Ryhmämuotoista EFT:tä tutkittiin ensimmäisiä kertoja tässä tutkimuksessa. EFT:n tutkiminen ryhmämuotoisessa kontekstissa on tärkeää, sillä se laajentaa EFT:n sovellusmahdollisuuksia. Validoinnin tutkiminen tässä kontekstissa on perusteltua, sillä terapeutin validointi on tutkitusti vaikuttava menetelmä terapeuttisen hoidon lopputuloksen kannalta.

Tutkimuksemme kuuluu ryhmämuotoisen tunnekeskeisen paripsykoterapiamenetelmän laajempaan tutkimukseen, jonka järjestäjänä toimii Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen Psykoterapian opetus- ja tutkimuskeskus. Aineistona käytettiin kahden psykoterapeutin ja neljän parin muodostamaa videoitua ryhmää. Tutkimuksemme on kvalitatiivinen ja tutkimuskysymyksiä lähestyttiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysimenetelmällä.

Havaitsimme aineistosta kolme validoinnin kohdetta (tunne, ajatus, käyttäytyminen), jotka olivat tutkimuskirjallisuuteen perustuvia. Havaitsimme aineistosta lisäksi neljä validoinnin keinoa (luonnollinen, ymmärrettävä, jaettu kokemus, kokemuksen yleistäminen), joista kolme sisältyivät suoraan tutkimuskirjallisuudesta löytämäämme validoinnin määritelmään ja neljäs nousi aineistosta. Validoiduissa puheenvuoroissa havaittiin myös eri validoinnin muodot yhdessä (yhdistelmäluokka).

Tuloksemme osoittavat, että ryhmämuotoinen pariterapia mahdollistaa validoinnin laajan ilmenemisen ja tunnekeskeinen pariterapia soveltuu toteutettavaksi myös ryhmämuodossa. Tuloksiamme voidaan hyödyntää käytännön terapiatyössä, mutta jatkotutkimusta tarvitaan edelleen.

Avainsanat: EFT, ryhmämuotoinen tunnekeskeinen pariterapia, ryhmäterapia, validointi, ryhmämuotoinen pariterapia

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of Psychology

ENEH, FLORENCE & MARJOKORPI, AINO: Forms of Validation in Emotional Group Couples

Psychotherapy – Validation by Psychotherapists and Group Members

Pro thesis, 37 p.

Supervisor: Aarno Laitila

May 2024

---

## ABSTRACT

This thesis investigated the ways in which psychotherapists and group members responded to the feelings, behavior, and thoughts of other group members through validation. The purpose of the study was to identify the targets of validation and the means of how validation occurs in group-based emotion-focused therapy (EFT) for couples. This was one of the first times group-based EFT for couples was studied. Investigating EFT in a group context is important as it expands the potential applications of EFT. Investigating validation in this context is justified because the therapist's validation is a proven effective method for therapeutic treatment outcomes.

Our study is part of a larger study of a group-based emotion-focused couple psychotherapy research, organized by the Psychotherapy Training and Research Center, at Department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland. The data used was a videotaped group of two psychotherapists and four couples. Our study is qualitative, and the research questions were approached using a theory-based content analysis method.

We identified three validation items (feeling, behavior, thought) in the data that were based on the research literature. We also identified four means of validation in the data (natural, understandable, generalization of experience, shared experience), three of which were directly included in our definition of validation found in the research literature and the fourth emerged from the data. In the validation contributions, we also observed different forms of validation together (combination category).

Our results show that group-based couple therapy allows for a broad expression of validation and that emotion-focused couple therapy can also be implemented in a group setting. Our results can be used in practical therapy work, but further research is needed.

Keywords: EFT, group emotion-focused couple therapy, group therapy, validation

# Sisällysluettelo

<b>1. JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
1.1. EFT – Tunnekeskeinen psykoterapia .....	1
1.2. EFT:n vaiheet .....	3
1.3. EFT:n vaikuttavuus, soveltuvuus ja tavoitteet .....	4
1.4. Terapeutin rooli .....	6
1.5. Pariterapiatutkimus .....	7
1.6. Validointi .....	8
1.7. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset .....	10
<b>2. MENETELMÄT</b> .....	<b>11</b>
2.1. Osallistujat ja aineisto .....	11
2.2. Tutkimuseettiset näkökulmat .....	11
2.3. Tutkimuksessa käytetty analyysimenetelmä .....	12
2.4. Tutkimuksen kulku .....	12
<b>3. TULOKSET</b> .....	<b>14</b>
3.1. Validoinnin muodot – mitä validoidaan? .....	15
3.1.1. Tunteet .....	15
3.1.2. Käyttäytyminen .....	16
3.1.3. Ajatukset .....	18
3.2. Validoinnin muodot – miten validoidaan? .....	19
3.2.1. Luonnolliseksi tekeminen .....	19
3.2.2. Ymmärrettäväksi tekeminen .....	21
3.2.3. Jaettu kokemus .....	22
3.2.4. Kokemuksen yleistäminen .....	23
3.2.5. Monen luokan samanaikainen esiintyminen – yhdistelmäluokka .....	23
<b>4. POHDINTA</b> .....	<b>25</b>
4.1. Tutkimuksen tarkoitus ja tulokset .....	25
4.2. Tutkimuksen laadun arviointi .....	30
4.3. Tutkimuksen johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset .....	32
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>33</b>

## 1. JOHDANTO

Tunnekeskeinen psykoterapia (*Emotion-Focused Therapy*, EFT) on tutkitusti vaikuttava terapiamuoto yksilö-, pari- ja perheterapiassa (Greenman & Johnson, 2012). Tunnekeskeinen terapia on kehitetty 1980-luvun alussa alun perin vastauksena selkeästi rajattujen humanististen parisuhdeinterventioiden puutteeseen psykoterapioiden kentällä (Johnson, 2004). Johnsonin ja Greenbergin (1988) mukaan myöhemmin 1990-luvulla tutkimus laajentui koskemaan myös yksilöitä ja perheitä (Dessaulles, 1991). EFT:n kenttä ulottuu tänä päivänä siis pariterapian lisäksi myös muihin psykoterapian muotoihin, joissa noudatetaan EFT:n toimintaperiaatteita ja -malleja. Tässä tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan tunnekeskeistä terapiaa ryhmämuotoisena pariterapian kontekstissa. Tunnekeskeistä terapiaa ryhmämuotoisessa kontekstissa ovat aiemmin tutkineet Chun-Sing Cheung, ja kollegat (2022), joiden perheterapiatutkimus keskittyi vanhemmuuteen liittyvään stressiin. Chung-Sing Cheungin ja kollegoiden tutkimuksen kiinnostus ei ollut parien keskinäisessä suhteessa vaan vanhemmuudessa. Aikaisempaa ryhmämuotoista tunnekeskeistä pariterapiaa koskevaa tutkimusta ei kirjallisuushakujen kautta löytynyt lukuun ottamatta Puustisen ja Sarttilan (2023) pro gradu -tutkielmaa.

### 1.1. EFT – Tunnekeskeinen psykoterapia

EFT:n eli tunnekeskeisen psykoterapian ovat kehittäneet Leslie Greenberg ja Susan Johnson empiiristen tutkimusten pohjalta 1980-luvulla Pohjois-Amerikassa (Sloan, 2004). EFT:llä on laaja tutkimuspohja ja sen lähtökohtana on muista humanistiseen ajatteluun perustuvista lähestymistavoista poiketen empiirinen tutkimus (Sloan, 2004). Greenberg ja kollegat tutkivat 1980-luvulla EFT:n muutosprosesseja havainnoimalla pariskuntia systemaattisesti istuntojen aikana, minkä seurauksena tunnekeskeinen pariterapia muodostui empiiriselle pohjalle (Johnson, 2004). EFT:n humanistisiin osatekijöihin kuuluvat terapeutin empaattisuus ja avoimuus, yhteyden luominen asiakkaan tilanteeseen sekä ymmärryksen ja tuen osoittaminen, jotka ovat alun perin Carl Rogersin (1942) työn perintöä (Greenman & Johnson, 2012). Humanistinen lähestymistapa näkyy EFT:ssä myös tunnekokemuksen ja perustavanlaatuisen arvojen korostamisena (Greenman & Johnson, 2012). Tunnekeskeisessä pariterapiassa tunnekokemukset nähdään keskeisenä tekijänä käyttäytymisen ja ihmissuhteiden muutoksen käynnistämisessä ja ylläpitämisessä (Greenman & Johnson, 2012). EFT:n humanistinen tausta ja Rogersin sekä kollegoiden ajatukset näkyvät nykypäivän tunnekeskeisessä pariterapiassa

asiakkaan tunteiden validoinnissa ja heijastavassa kuuntelussa, joiden avulla terapeutit pyrkivät auttamaan asiakasta tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan (Greenman & Johnson, 2012). Tunnekeskeisen psykoterapian humanistisen taustan yhteys validointiin on oleellinen tämän tutkimuksen kannalta, koska validointi on keskeinen tutkittava ilmiö tässä tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten asiakkaiden ilmaisemiin kokemuksiin vastataan validoinnin keinoin.

EFT jakautuu kahteen teoreettiseen viitekehykseen (Dunham, 2015). Toinen viitekehys pohjaa Johnsonin ja Greenbergin mukaan keskeisemmin aikuisuuden kiintymyssuhteisiin (Dunham, 2015). Tämä viitekehys on ensisijaisesti pari- ja perheterapiakeskeinen ja Johnson on jatkanut sen kehittämistä edelleen (Dunham, 2015). Greenberg (2007) on keskittynyt myöhemmin EFT:n yksilöterapian muotoon painottaen tunteiden säätelyn näkökulmaa, mikä on EFT:n toinen teoreettinen viitekehys kiintymyssuhdeteorian rinnalla. EFT:ssä hyödynnetään lisäksi tekniikoita, jotka pohjaavat muun muassa kiintymyssuhde-, systeemi- ja hahmoterapian teorioihin (Greenman & Johnson, 2012). Pääpaino tunnekeskeistä pariterapiaa koskevassa kirjallisuudessa ja tutkimuksessa on kuitenkin siinä, miten EFT:ssä sovelletaan kiintymyssuhdeteoriaa ja tunteiden säätelyä.

EFT:n teoreettisena pohjana on Bowlbyn (1969) kiintymyssuhdeteoria, jonka perusajatuksena on se, että ihmisellä on luontainen taipumus luoda, etsiä ja ylläpitää tunnepitoisia suhteita läheisiin ihmisiin (Dalglish ym., 2014). Näillä kiintymystyylyillä on vaikutusta siihen, miten yksilö näkee itsensä ja toiset ihmiset läheisissä ihmissuhteissa ja miten ihminen kokee turvallisuuden tunnetta (Dalglish ym., 2014.) Aikuisuuden kiintymyssuhteiden tutkimus lähti kasvuun Hazan ja Shaverin (1987) kokeista, joiden seurauksena romanttinen kumppani nähdään aikuisuuden ensisijaisena kiintymyssuhteen ilmentymänä (Greenman & Johnson, 2012). EFT:n kontekstissa pareilla nähdään niin ikään olevan synnynnäinen tarve tunneyhteyteen ja turvallisuuteen kumppanin kanssa (Johnson, 2004). EFT:n tavoitteena on siis parantaa parisuhdetta luomalla suhteeseen turvallisempi kiintymyssuhde (Johnson, 2004). Kiintymyssuhdeteorian mukaan terveeksi koetussa parisuhteessa tyytyväisyys perustuu emotionaaliseen tavoitettavuuteen, reagoitakykyyn sekä turvallisuuden ja läheisyyden asteeseen (Dalglish ym., 2014).

Tunteet nähdään tunnekeskeisessä pariterapiassa minuuden rakentumisen perustana ja ne ovat keskeisiä määrittelemään sen, miten ihminen toimii vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Greenberg, 2010). Tunteet ovat terapiassa sekä muutoksen kohde että ensisijainen tekijä terapian aikana tapahtuvassa asiakkaan muutoksessa (Johnson ym., 1999). Tarkemmin muutos tapahtuu tunteiden käsittelyssä: terapian aikana tavoitteena on löytää ja huomata toissijaisten reaktiivisten tunnereaktioiden taustalta ensisijaisia tunteita ja tarpeita, jotka ovat tärkeitä läheisissä ihmissuhteissa ja kiintymyssuhteen kannalta (Zuccarini ym., 2012). Toissijaiset tunteet, kuten viha, ruokkivat

kielteisiä käyttäytymismalleja, jolloin tietoisuus ensisijaisesta tunteesta ja tarpeesta ei tule esille (Zuccarini ym., 2012). Jotta nämä ensisijaiset tunteet ja tarpeet voivat tulla esille, työtetään EFT:ssä muutosta tunteiden käsittelyssä tunneskeemojen ja kolmen eri EFT:n päävaiheen kautta (Greenberg, 2010; Zuccarini ym., 2012). Tunneskeemat ovat implisiittisiä malleja, jotka muodostuvat emotionaalisten tapahtumien, kuten hylkäämisen tai petetyksi tulemisen seurauksena (Greenberg, 2010). Tunneskeemat johtavat tunnereaktioihin, jotka ohjaavat ihmisen ongelmallisia kokemuksia. EFT keskittyy näiden kokemusten muuttamiseen (Greenberg, 2010).

## 1.2. EFT:n vaiheet

EFT:n eri vaiheita voidaan luokitella niiden tavoitteiden ja sisällön mukaan. EFT:n prosessi jaetaan perinteisesti kolmeen vaiheeseen, joissa muutos tapahtuu (Greenman & Johnson, 2012). Näiden muutosten tarkoitus on johtaa parin keskinäiseen uudelleenlaisen vuorovaikutukseen ja kiintymyssuhteeseen (McRae ym., 2014). EFT sisältää kolme päävaihetta ja yhdeksän välivaihetta, joilla on omat terapeutit tavoitteensa (Greenman & Johnson, 2012; Johnson, 2004).

Ensimmäisen vaiheen (*cycle de-escalation*) tavoite on auttaa pareja tunnistamaan ongelmalliset vuorovaikutusmallit, jotka ovat perimmäinen syy parisuhteen ongelmien taustalla (Greenman & Johnson, 2012). Parien kielteisten vuorovaikutusmallien taustalla nähdään olevan tiedostamattomia tunteita, kuten surua ja pelkoa, jotka jäävät konfliktitilanteissa tunnistamatta (Greenman & Johnson, 2012). Näihin tunnistamattomiin tunteisiin on tarkoitus päästä käsiksi ja tunnistaa kielteinen kehä yhteiseksi viholliseksi, sillä tiedostamattomien tunteiden taustalla on todellisuudessa tarve tuntea yhteyttä ja emotionaalista läheisyyttä kumppaniin (Johnson, 2004; Johnson, 2008). Lisäksi ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu ongelman uudelleenmuotoilu kielteisen kehän, taustalla vaikuttavien tunteiden ja kiintymyssuhdetarpeiden näkökulmasta (Johnson, 2004). Ensimmäisessä vaiheessa parien vuorovaikutusmallit pysyvät siis edelleen samoina, mutta parin ongelma uudelleenmuotoillaan (Johnson, 2004).

Toisessa vaiheessa (*re-structuring*) parin vuorovaikutussuhteet rakennetaan uudelleen, jotta turvallinen kiintymyssuhde on mahdollista saavuttaa (Gottman & Silver, 1994, Greenman & Johnson, 2012 mukaan). Pareilla, joiden vuorovaikutuksessa esiintyy vaikeuksia, voidaan usein havaita tietynlainen vuorovaikutusmalli (Gottman & Silver, 1994, Greenman & Johnson, 2012 mukaan). Tässä vuorovaikutusmallissa toisella osapuolella on taipumus pyrkiä kritisoivalla ja valittavalla käytöksellä saamaan toinen osapuoli sitoutumaan konfliktin aikana (Gottman & Silver, 1994, Greenman &

Johnson, 2012 mukaan). Kumppani puolestaan puolustautuu ja vetäytyy emotionaalisesti tai fyysisesti ongelmatilanteesta (Gottman & Silver, 1994, Greenman & Johnson, 2012 mukaan). Tätä sykliä kutsutaan ”tavoittele-vetäydy”-sykliksi (*pursue-withdrawal*) (Gottman & Silver, 1994, Greenman & Johnson, 2012 mukaan). Vaiheen keskeisin tavoite on syyllistäjän pehmentyminen ja vetäytyjän uudelleen sitoutuminen (Gottman & Silver, 1994, Greenman & Johnson, 2012 mukaan). Kun toinen vaihe on onnistunut, vetäytynyt osapuoli tunnustaa ja ilmaisee loukkaantuneensa sekä pelkäävänsä ja pyytää toiselta osapuolelta lohdutusta (*withdrawal re-engagement*) (Gottman & Silver, 1994, Greenman & Johnson, 2012 mukaan). Onnistuneessa toisessa vaiheessa kritisoiva osapuoli toimii samalla tavalla avoimesti ilmaisten tunteitaan vähemmän kritisoivasti (*blamer softening*) (Greenman & Johnson, 2012). Tämä omien perustavanlaatuisien tarpeiden tunnistaminen, kumppanilta tarpeiden täyttämisen pyytäminen sekä kumppanin johdonmukainen tarpeiden täyttäminen on keskeistä turvallisessa kiintymyssuhteessa (Mikulincer & Shaver, 2007).

EFT:n viimeisessä vaiheessa (*consolidation and integration*) keskitytään uuden kiintymyskäyttäytymisen vakiinnuttamiseen ja soveltamiseen (Johnson, 2004; Johnson & Greenman, 2006). Viimeisen vaiheen tavoitteena on löytää uusia ratkaisuja vanhoihin parisuhdeongelmiin terapeuttien johdolla sekä vaalia uusia vuorovaikutussyklejä, jotka perustuvat kiintymistarpeiden ja ensisijaisten tunteiden jakamiseen (Wiebe & Johnson, 2017; Johnson, 2004). Toinen keskeinen tavoite on auttaa paria lähestymään käytännön ongelmia sanallistamalla toiselle osapuolelle omia kiintymyssuhdetarpeita ja -pelkoja sekä vastaamalla toisen osapuolen tarpeisiin (Wiebe & Johnson, 2017). Tätä uutta tapaa olla yhteydessä kumppanin kanssa on harjoiteltu edellisessä pariterapian vaiheessa (*restructuring*).

### **1.3. EFT:n vaikuttavuus, soveltuvuus ja tavoitteet**

EFT:n on todettu olevan yksi tutkitusti vaikuttavista pariterapian lähestymistavoista (Greenberg, 2010). Tunnekeskeisessä pariterapiassa on meta-analyysien mukaan 70–73 prosentin todennäköisyys siihen, että parisuhdeongelmia saadaan ratkaistua, kun käynnejä on 10–12 (Johnson, 2004). EFT:n runko pitää sisällään tarkkaan määritellyt vaiheet, jotka toteutetaan yleensä 8–20 käynnin aikana (Johnson, 2004). Parit, jotka osallistuivat EFT:hen kokivat saaneensa merkittävää apua parisuhdeongelmiinsa verrattuna kontrolliryhmään (Johnson & Whiffen, 1999). Yleisesti useiden meta-analyysien mukaan 90 prosenttia pareista koki merkittävää paranemista (Johnson & Whiffen, 1999).



Verrattuna muihin terapiasuuntauksiin EFT keskittyy vahvemmin tunteisiin (Sloan, 2004). Tunnekeskeisessä pariterapiassa kognition ja käyttäytymisen ajatellaan olevan riippuvaisia tunteista (Davis ym., 2012). Sloanin (2004) haastattelussa Greenberg kertoo monien muiden terapiasuuntausten näkevän tunteet eri tavalla. EFT:n on myös havaittu olevan esimerkiksi kognitiivisia käyttäytymisterapioita (*Cognitive Behavioral Therapy*, CBT) tehokkaampi pariterapiamuoto silloin, kun tavoitteena on vähentää ihmisten välisiä ongelmia (Ellison ym., 2009). EFT pureutuu CBT:tä syvemmin ongelman taustatekijöihin ja perustavanlaatuiseen ajatteluprosessin muutokseen, kun taas CBT:ssä painotetaan enemmän selviytymistaitojen opettelua (Sloan 2004). EFT:ssä painotetaan CBT:stä poiketen enemmän istunnon aikana tapahtuvaa prosessia kotiin annettavien tehtävien sijaan (Greenberg, 2010). Lisäksi Greenbergin (2010) mukaan EFT:ssä on CBT:hen erona se, että tunnekeskeisessä pariterapiassa tunteiden nähdään tuottavan ajatuksia ja uskomuksia sen sijaan, että suhde olisi toisinpäin (Greenberg, 2010). Psykodynaamiseen terapiaan verrattuna EFT taas korostaa enemmän nykyhetkeen keskittymistä (Greenberg, 2010).

EFT:llä voidaan auttaa pareja, joilla on suhteessaan esimerkiksi mielenterveyden ongelmia tai tunneyhteyden liittyviä haasteita. EFT on tutkitusti vaikuttava muun muassa parisuhteessa esiintyvän masennuksen ja ahdistuksen hoidossa (Greenman & Johnson, 2012). Lisäksi MacIntosh ja Johnson (2008) tutkivat EFT:n vaikuttavuutta pareilla, joista toisella osapuolella oli traumaperäinen stressihäiriö. Tulokset osoittivat, että tunnekeskeisen pariterapian jälkeen traumaperäisen stressihäiriön oireet helpottivat merkittävästi ja parisuhdetyytyväisyys koheni (Wiebe & Johnson, 2017). Muissa kuin mielenterveyden ongelmiin liittyvissä haasteissa EFT:hen hakeutuvista pareista toinen osapuoli kokee useimmiten tulleeensa petetyksi tai hylätyksi (Makinen & Johnson, 2006). EFT on tehokas hoitomuoto myös niille pareille, joilla on ongelmia tunneyhteyden luomisessa (Makinen & Johnson, 2006). Ihmissuhteisiin liittyvissä ongelmissa EFT:n on havaittu edistävän muun muassa anteeksiantoa, joka on osa parin turvallisen yhteyden saavuttamista (Paivio & Greenberg, 1995; Wiebe & Johnson, 2017).

EFT:ssä käsitteellistetään kielteiset jäykät vuorovaikutusmallit sekä omaksutut kielteiset tunteet, jotka ovat tyypillisiä parisuhteissa, joissa parien välillä ei ole tunneyhteyttä (Wiebe & Johnson, 2016). Tavoitteena parien välillä on muokata sitä, miten läsnä he ovat toisilleen tunteen tasolla ja miten he sitoutuvat kumppaniinsa (Wiebe & Johnson, 2016). Nämä kaikki ovat keskeisiä elementtejä myös turvallisessa kiintymyssuhteessa. Tunneyhteyden parantamisen keinoina käytetään terapiaistunnoissa keskustelua, joissa pariskuntia rohkaistaan tutkimaan tunnekokemuksiaan (Wiebe & Johnson, 2017). Sekä näitä terapian aikana viriäviä tunteita että menneiden tilanteiden aikana heränneitä tunteita jaetaan terapiassa kumppanin kanssa (Wiebe & Johnson, 2017).

Keskustelujen lisäksi pariskuntien on tarkoitus oppia vastaamaan kumppaninsa tunteisiin uudella tavalla erilaisia harjoituksia hyödyntämällä (Wiebe & Johnson, 2016). Greenberg ja Warwar (2006) ovat havainneet tutkimuksissaan, että asiakkaat hyötyvät strukturoiduista harjoituksista, joiden avulla he pystyvät tunnistamaan ja säätelemään tunteitaan. EFT:ssä harjoitukset tulee valita asiakaskohtaisesti ja terapeuttiseen kontekstiin sopivaksi (Greenberg & Warwar, 2006). Tunteiden ja tarpeiden tiedostamista sekä itsesäätelyä, jotka ovat keskeisiä EFT:n teemoja, harjoitellaan myös istuntojen ulkopuolella terapeutin antamien tehtävien kautta (Holmström, 2022). Tavoitteena on yleistää ja vahvistaa terapiassa tapahtuneita muutoksia (Holmström, 2022). Lopulta onnistuneessa terapiassa muutokset johtavat tunneyhteyden palautumiseen.

#### **1.4. Terapeutin rooli**

Terapeutilla on merkittävä rooli tunnekeskeisessä pariterapiassa. Terapeutin ja asiakkaan allianssi eli terapiasuhte perustuu tasa-arvoiseen asemaan ja yhteistyöhön, jossa jokainen asiakas on oman vuorovaikutuksensa asiantuntija (Johnson, 2004). EFT-terapeutin lähestymistapa ei ole sairauskeskeinen, vaan asiakkaita kuullaan heidän kokemuksistaan käsin (Palmer & Johnson, 2002). Terapeutin vastuulla on myös luoda asiakastapaamisissa ympäristö, jossa asiakas tuntee olevansa hyväksytty ja turvassa (Rogers, 1957). Tällainen ympäristö ja terapeutin aito läsnäolo tilanteessa mahdollistavat asiakkaan kehityksen (Rogers, 1957). Terapeutin rooli tulee esille muun muassa EFT:n ensimmäisessä ja toisessa vaiheessa, joissa terapeutin tulee esimerkiksi auttaa asiakasta pääsemään kiinni ensisijaisiin tunteisiinsa ja avustaa tutkimaan tiedostamattomia käsityksiä toisesta (Bradley & Furrow, 2007). Terapeutin rooliin kuuluu myös auttaa pareja ymmärtämään toistensa kokemuksia suhteessa tapahtuvien vuorovaikutustilanteiden aikana ja tekemään aktiivisia valintoja toimivien vuorovaikutustilanteiden mahdollistamiseksi (Şenol ym., 2023). Terapeutit toteuttavat EFT-interventioita muun muassa validoinnin, empaattisen tulkinnan, uudelleenmuotoilun ja vuorovaikutuksen uudelleenjärjestämisen (*restructuring interactions*) kautta (Bradley & Furrow, 2004). Terapeutti auttaa asiakkaita kulkemaan EFT:n vaiheiden läpi kohti tunnekeskeisen pariterapian tavoitteiden toteutumista.

## 1.5. Pariterapiatutkimus

Pariterapia on osa psykoterapian kenttää ja sillä on pitkä historia ulottuen 1900-luvun alkupuolelle asti (Gurman & Fraenkel, 2004). Suomessa avioliittoneuvonta käynnistyi 1940-luvulla avioerojen lisääntyessä (Niemineva, 1950). 1980-luvun puoliväliin mennessä pariterapian olemassaolo oli vakiintunut kansainvälisesti ja siihen liittyvää teorian ja empiirisen tutkimuksen kehitystä jatkettiin (Gurman & Fraenkel, 2004). Vuonna 1986 julkaistiin Jacobsin ja Gurmanin pariterapian ensimmäinen käsikirja, jonka seurauksena pariterapia nousi näkyväksi ja pysyväksi osaksi psykoterapian kenttää (Gurman & Frenkel, 2004). Gurman ja Fraenkel (2004) ovat määrittäneet vuoden 1986 pariterapian neljännen eli nykyisen vaiheen ensimmäiseksi vuodeksi.

Tutkimusten mukaan pariterapia on tehokas tapa lievittää parisuhdeongelmia (Dalglish, 2014). Tutkijoiden havainnot osoittivat jo nykyisen pariterapian vaiheen ensimmäisinä vuosina, että 50 prosenttia pareista saavutti toivotun lopputuloksen terapian loppuessa (Jacobson & Addis, 1993, Snyder ym., 2006 mukaan). Pariterapian toteutuksen ja tutkimuksen seurauksena on myöhemmin muodostunut useita terapiamuotoja, kuten käyttäytymis- ja systeemipariterapia (Gurman, 2008, Benson ym., 2012 mukaan). Tunnekeskeinen pariterapia on kuitenkin yksi tutkitusti tehokkaimmista näyttöön perustuvista pariterapian lähestymistavoista (Beasley & Ager, 2019).

Pariterapian eri suuntauksilla on keskenään yhteneviä tekijöitä. Onnistuneen pariterapian taustalla olevat tekijät ovat pitkälti samoja kuin yksilöterapiassa (Davis ym., 2012). Pariterapian onnistuneen lopputuloksen kannalta allianssin luominen molempien asiakkaiden kanssa on avainasemassa (Benson ym., 2012). Yhteistyösuhteen lisäksi asiakkaalla itsellään on merkittävä rooli terapian lopputuloksen kannalta, sillä Davisin ja kollegoiden (2012) mukaan asiakas on tärkein muuttuja terapiassa. Asiakkaan motivaatio ja sitoutuneisuus ennustavat parempia tuloksia terapiassa (Davis ym., 2012). Terapiassa on tärkeää terapeutin molemmille osapuolille osoitettu empatia ja ymmärrys (Gottlieb ym., 2008). Yhteistä taitaville pariterapeuteille on lisäksi joustavuus hoitomenetelmien toteuttamisessa ja herkkyys asiakkaiden tarpeiden havaitsemisessa (Davis ym., 2012). Terapeutti kykenee tarvittaessa keskeyttämään parin haitallisen vuorovaikutuksen kuitenkin siten, että pari lopulta oppii kommunikoimaan itsenäisesti (Davis ym., 2012). Muun muassa nämä periaatteet ovat keskeisiä ja yhteisiä kaikissa tutkitusti vaikuttavissa pariterapioissa.

Ryhmämuotoista pariterapiaa on tutkittu muun muassa lapsettomuuden, lähisuhdeväkivallan, traumaperäisen stressihäiriön ja suhdeidentiteetin näkökulmasta (Chamorro ym., 2022; MacIntosh, & Johnson, S. 2008; Stith, ym., 2007). Esimerkiksi lapsettomuuden aiheuttamaa ahdistusta ja masennusta tutkittiin Chamorron ja kumppaneiden (2022) tutkimuksessa, jonka mukaan ryhmäinterventio sopii tilanteisiin, joissa päätavoitteena on jakaa ajatuksia, tunteita ja kokemuksia muiden kanssa. Vertaistuki

nähdäänkin yhtenä ryhmämuotoisen pariterapian hyödyistä. Parhaan mahdollisen ryhmädynamiikan ja vertaistuen saavuttamiseksi tutkijat ovat ehdottaneet vähintään kolmen ja korkeintaan kuuden parin ryhmiä (Ezhumalai ym., 2018; Stewart ym., 2009).

Kaiken kaikkiaan erilaisia ryhmämuotoisia pariterapioita on tutkittu melko vähän ja tutkimuksen kentällä on noussut tarve saada lisää tietoa yleisesti ryhmämuotoisen pariterapian vaikuttavuudesta (Chamorro ym., 2022). Esimerkkinä pariterapian ryhmämuotoisesta soveltuvuudesta ja sen myönteisistä vaikutuksista on Stithin ja kollegoiden (2007) integratiivista lähestymistapaa soveltava perheväkivaltaan liittyvä tutkimus. Tutkimuksessa havaittiin, että ryhmämuotoiseen pariterapiaan osallistuneiden pariskuntien keskuudessa tapahtui myönteisiä muutoksia muun muassa parisuhdetyytyväisyydessä. Yksittäisen parin pariterapiassa tai hoitamattomassa vertailuryhmässä ei havaittu merkittäviä muutoksia. Tulos viittaa ryhmämuotoisen pariterapian tehokkuuteen. Ryhmämuotoinen tunnekeskeinen pariterapia on toinen esimerkki erilaisista ryhmämuotoisten pariterapioiden sovelluksista, mutta EFT:tä koskevia tutkimuksia ei juurikaan ole aiemmin tehty ryhmäasetelmissä. Tämä tekee tutkimuksestamme perustellun ja täyttää EFT:n tutkimuskentän aukkoa ryhmämuotoisten pariterapioiden osalta.

## 1.6. Validointi

Validointia voi esiintyä kaikissa ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa (Benitez ym., 2020). Validoinnilla viitataan käyttäytymiseen, jossa toisen henkilön tunteeseen tai näkökulmaan vastataan täsmällisesti ja toista henkilöä tuomitsematta (Lambie & Lindberg, 2016). Validointi on viestinnän strategia, jolla voidaan välittää, että toisen henkilön kokemus on järkevä, ymmärrettävä ja perusteltu (Benitez ym., 2020; Hall & Cook, 2011). Validointi voi lisäksi olla toisen henkilön tunnekokemuksen tekemistä luonnolliseksi ja se voi näyttäytyä kokemuksen yleistämisenä (Johnson, 2007). Kokemuksen yleistämisessä terapeutti kertoo asiakkaalleen hänen kokemuksensa koskevan myös muita ihmisiä. Tällöin terapeutti pyrkii luomaan asiakkaalle tunteen siitä, ettei hän ole kokemuksensa kanssa yksin. Validoivassa puheenvuorossa edellä mainitut validoinnin muodot voivat myös yhdistyä, jolloin puheenvuoro voi sisältää esimerkiksi sekä luonnolliseksi tekemisen että kokemuksen yleistämisen (Johnson, 2007).

Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkimaan validointia ryhmämuotoisen tunnekeskeisen pariterapian kontekstissa, sillä validointi on EFT:n keskeinen toimenpide (Johnson, 2007). Tutkimuksessamme tutkitaan terapeuttien ja muiden ryhmäläisten tekemää validointia

terapiaistuntojen aikana. Konkreettinen esimerkki terapeutin asiakkaalleen tekemästä validoinnista on Johnsonin (2007) artikkelista kääntämämme tekstiote: ”On luonnollista, että suutut, jotta saat hänen huomionsa. Useimmat meistä tekevät näin, kun emme tavoita rakastamaamme henkilöä tai emme saa häntä vastaamaan meille”. Tämän jälkeen asiakas voi kokea tunteensa ja käyttäytymisensä sekä luonnollisena että yleisesti koettuna eli asiakas kokee tullessa validoiduksi.

Suora validointi rohkaisee asiakkaita tutkimaan, hyväksymään ja sanallistamaan omia tunnereaktioitaan (Johnson, 2007; Nødtvedt ym., 2019). Täten validoiminen vähentää asiakkaan taipumusta välttää tunnereaktioita tai ahdistua niistä, mikä toisaalta mahdollistaa kokemusten käsittelyn laajemmin terapian kontekstissa (Johnson, 2007). Validoiduksi tulemisella on havaittu olevan yksilön näkökulmasta myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi kohonneen kiihtymyksen rauhoittamiseen, emotionaalisen reaktiivisuuden vähentämiseen sekä itsensä näkemiseen epänormaalin sijaan normaalina (Linehan, 1993, Shenk & Fruzzetti, 2011 mukaan, Nødtvedt ym., 2019). Validoiduksi tuleminen voi myönteisten tunnekokemusten ja ajatusten säilymisen lisäksi suojata kielteisiltä tunnekokemuksilta stressaavassa tilanteessa sekä helpottaa myönteisten tunnekokemusten kokemista yleisemmin elämässä (Nødtvedt ym., 2019). Täten validoinnilla on myös pidempiaikaisia vaikutuksia terapiaistunnoissa tapahtuvien vaikutusten lisäksi.

Asiakas saattaa salata tai jättää kertomatta terapeutilleen jotain merkityksellistä psykoterapiassa, mikä ei ole terapian tavoitteiden mukaista (Nødtvedt ym., 2019). Asiakkaat ovat raportoineet tämän johtuvan muun muassa siitä, että he pitävät jotain ajatusta liian kiusallisena jaettavaksi terapeutilleen (Nødtvedt ym., 2019). Kokemusta haastavien tunteiden jakamisen vaikeudesta voidaan lievittää validoinnin keinoin, jolloin asiakkaan tunne siitä, että hänen on puolusteltava tai perusteltava itseään tai tunteitaan terapeutilleen vähenee (Johnson, 2007). Myös terapeutin allianssin näkökulmasta on tärkeää, että asiakas kohtaa ja jakaa terapeutilleen vaikeina pitämänsä kokemukset, sillä näiden kokemusten kohtaamiseen liittyvät vaikeudet aiheuttavat haasteita allianssille (Nødtvedt ym., 2019). Hillin ja Norcrossin (2023) mukaan onkin näyttöä siitä, että terapeutin validointi on todistetusti tehokas menetelmä terapeutin hoidon lopputuloksen kannalta. Näin ollen kokemuksella validoiduksi tulemisesta on havaittu olevan myönteisiä seurauksia asiakkaan hyvinvointiin, asiakkaan ja terapeutin väliseen suhteeseen sekä terapian lopputulokseen.

On kuitenkin havaittu, että asiakkaat voivat kokea terapeutin validoinnin myös liiallisena (Nødtvedt ym., 2019). Esimerkiksi Nødtvedtin ja kollegoiden (2019) tutkimuksessa kävi ilmi, että joidenkin terapeuttien empaattiset reaktiot asiakkaiden ongelmiin tuntuivat joistakin asiakkaista liiallisilta eivätkä olleet sitä, mitä he olisivat terapeuteiltaan toivoneet. Vaikka terapeutin validoinnin tärkeydestä on näyttöä, voidaan kuitenkin näiden tuloksen pohjalta todeta, että sopiva validoinnin määrä riippuu myös asiakkaan omista mieltymyksistä ja odotuksista terapiaa kohtaan.

Elliottin ja kollegoiden meta-analyysin (2023) mukaan terapeutit käyttävät empaattisia reflektioita välittääkseen asiakkailleen ymmärrystä heidän jakamista kokemuksistaan. Empaattinen reflektio nähdään Elliottin ja kollegoiden (2023) määritelmän mukaan terapeutin tekniikkana ja vastaustapana (Elliot ym., 2023). Elliot ja kollegat (2023) havaitsivat katsauksessaan, että nämä terapeutin reflektiot eivät ole itsenään tehokkaita vaan merkityksellistä on niiden oikea ajoittaminen, toteutus sekä mukauttaminen tilanteeseen. Validoinnin ja empaattisen reflektion määritelmät ovat osin yhtenevät, mikä voisi viitata siihen, että Elliottin ja kollegoiden (2023) havainnot empaattisesta reflektoinnista liittyvät myös validointiin. Tällöin joidenkin asiakkaiden, kuten Nødvetin ja kollegoiden (2019) tutkimuksen henkilöiden, kokemukset siitä, että terapeutin validointi on liiallista, voivat myös olla yhteydessä siihen, että terapeutin validointi on ollut esimerkiksi vääränlaista tai huonosti ajoitettua.

### **1.7. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset**

Tutkimuskentällä ei ole vielä selvyyttä siitä, kuinka paljon terapeutit käyttävät validointia suhteessa muihin viestinnän strategioihin (Greenman & Johnson, 2012). EFT:n kontekstissa validoinnin suhteellista määrää halutaan ymmärtää esimerkiksi silloin, kun terapeutit yrittävät saada parin ymmärtämään kielteistä kehää ja kiintymyssuhteen merkitystä ensimmäisessä vaiheessa (Greenman & Johnson, 2012). Tämä tieto olisi tulevaisuudessa hyödyllinen EFT:tä työssään käyttäville (Greenman & Johnson, 2012). Tässä tutkimuksessa tutkitaan validoinnin laatua eri istunnoissa ja tuodaan esiin validoinnin suhteellinen määrä, mikä vastaa tutkimuskentällä heränneeseen tarpeeseen saada lisää tietoa validoinnista tunnekeskeisessä pariterapiassa.

Tässä tutkimuksessa olemme kiinnostuneita siitä, minkälaista validointia toteutetaan ja mitä validoidaan ryhmämuotoisessa tunnekeskeisessä pariterapiassa. Tutkimme sekä psykoterapeuttien että ryhmäläisten validointia.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä psykoterapeutit ja ryhmäläiset validoivat ryhmämuotoisessa tunnekeskeisessä paripsykoterapiassa?

2. Minkälaista validointia psykoterapeutit ja ryhmäläiset toteuttavat ryhmämuotoisessa tunnekeskeisessä paripsykoterapiassa?

## **2. MENETELMÄT**

### **2.1. Osallistujat ja aineisto**

Tutkimuksemme kuuluu ryhmämuotoisen tunnekeskeisen paripsykoterapian laajempaan tutkimukseen, jonka järjestäjänä toimi Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen Psykoterapian opetus- ja tutkimuskeskus. Aineistona käytettiin videoitua tunnekeskeisen pariterapian ryhmää. Ryhmän psykoterapeutteina toimivat kokeneet psykoterapeutit. Ryhmään valikoituivat lehti-ilmoitukseen vastanneet henkilöt, joille lähetettiin ilmoittautumisen jälkeen tiedote tutkimuksesta. Tutkimukseen osallistuville asiakkaille järjestettiin yksilöllinen soveltuvuushaastattelu, jonka aikana he vastasivat parisuhdekyselyyn. Jokaiselle asiakkaalle annettiin myös yksilöllinen hyvinvointikysely (Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure, CORE-OM) kotiin täytettäväksi.

Ryhmässä oli neljä perheellistä pariskuntaa. Ryhmä kokoontui kymmenen kertaa kahden viikon välein ja jokaisen ryhmätapaamisen alussa asiakkaita pyydettiin täyttämään oman hyvinvoinnin mittari (Outcome Rating Scale, ORS, Muutosarviointiasteikko). Lopussa asiakkaat täyttivät istunnon arviointiasteikon (Social Responsive Scale, SRS). Tutkimukseen kuului myös hyvinvointiarvion (Clinical Outcomes in Routine Evaluation, CORE-10) täyttäminen neljännellä, kahdeksannella ja viimeisellä kerralla. Ryhmämuotoisen pariterapian päätyttyä asiakkaiden kokemuksia ryhmästä kuultiin erillisessä seuranta-haastattelussa osallistujaparikohtaisesti, minkä lisäksi asiakkaat täyttivät parisuhdekyselyn (Dyadic Adjustment Scale, DAS) ja hyvinvointikyselyn (CORE-OM). Seuranta-haastattelu toteutettiin tutkittaville viiden kuukauden päästä ryhmämuotoisen pariterapian loputtua.

### **2.2. Tutkimuseettiset näkökulmat**

Ryhmän osallistujat ovat antaneet kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Osallistujille on ilmoitettu mahdollisuudestaan kieltäytyä tai keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Tutkimuksessa on huolehdittu siitä, että osallistujia ei ole

mahdollista tunnistaa olemassa olevista tiedoista ja sukupuoli- ja sukupuolet ovat häivytetty käsittelyssä olevista puheotteista. Osallistujat ovat antaneet kirjallisen suostumuksen terveyttä koskevien tietojen käsittelyyn sekä videolla esiintymiseen tutkimustarkoitusta varten. Osallistujien tietoja muista lähteistä ei käytetä. Aineistoa on ollut mahdollista käsitellä vain Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen Psykoterapian opetus- ja tutkimuslinikalla.

### **2.3. Tutkimuksessa käytetty analyysimenetelmä**

Tutkimuksemme on luonteeltaan kvalitatiivinen ja tutkimuskysymyksiä lähestytään teoriaohjaavalla sisällönanalyysimenetelmällä. Sisällönanalyysissä aineistoa analysoidaan systemaattisesti ja sen avulla aineistosta voidaan luoda tiivistetty ja johdonmukainen analyysi (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Looginen päättely, kategorisointi ja käsitteellistäminen ovat keskeisiä menetelmiä koota tietoa ja etsiä aineistosta merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa kuitenkin siten, ettei aineiston sisältämä informaatio katoa (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Sisällönanalyysi jakautuu kolmeen eri analyysimuotoon, joita ovat aineistolähtöinen, teorialähtöinen ja teoriaohjaava (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Teoriaohjaava sisällönanalyysi valikoitui tämän tutkimuksen menetelmäksi, sillä sen avulla aineistosta oli mahdollista löytää tekstin merkityksiä sekä aineisto- että teorialähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä taustalle valittu teoria ei määritä analyysiä täysin, vaan se ohjaa hyödynnettävien analyysiyksiköiden käsittelemistä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tämä mahdollistaa sekä teorian huomioimisen että aineistosta esiin nousevien merkitysten vertaamisen olemassa olevaan teoriaan, jolloin empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tällöin aineistosta voi nousta esiin uutta tietoa, joka laajentaa jo olemassa olevaa teoriaa (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

### **2.4. Tutkimuksen kulku**

Tutkimuksessa edettiin teoriaohjaavasti siten, että poimimme aineistosta otteet, jotka nousivat esiin sekä teoreettisen ymmärryksen että aineiston pohjalta. Validoinnin taustalla oleva Hallin ja Cookin (2011) tutkimustieto siitä, mitä voidaan validoida (*tunteet, käyttäytyminen, ajatukset*) ja Benitezin ja kollegoiden (2020) sekä Johnsonin (2007) tutkimustieto siitä, millä keinoin validointia tapahtuu



(*luonnolliseksi tekeminen, ymmärrettäväksi tekeminen, kokemuksen yleistäminen ja useampaa validoinnin muotoa yhdessä*), ohjasi tunnistamaan ja käsittelemään aineistossa esiintyvää validointia. Sisällytimme aineistosta tutkimukseen mukaan kymmenen istuntoa ja päätimme tutkia validoinnin ilmenemisestä jokaisen parin kohdalla, sillä tutkimuskirjallisuus (Ezhumalai ym., 2018; Stewart ym., 2009) osoittaa, että optimaalinen koko ryhmäterapialle on kolmesta kuuteen paria.

Tutustuimme aineistoon vaiheittain. Ensimmäisenä keskityimme katsomaan aineiston kokonaiskuvaa, jotta saimme yleiskäsityksen siitä, mitä aineisto pitää sisällään. Tässä vaiheessa keskittyminen ei ollut tietystä näkökulmasta vaan tavoitteena oli ymmärtää, miten EFT:tä sovellettiin tämän aineiston muodostaneissa terapiaistunnoissa. Aineiston kokonaiskuvaan tutustumisen jälkeen katsoimme tarkemmin yksittäisiä istuntoja ja keskityimme niistä esiin nouseviin teemoihin. Kirjoitimme ylös istunnoilla käsitellyjä teemoja hahmottaaksemme, mistä näkökulmasta tulemme muodostamaan lopulliset tutkimuskysymyksemme. Tämän vaiheen jälkeen päätimme keskittyä validoinnin tarkasteluun aineistossa, sillä aineistosta havaittiin validointia, eikä siitä ollut aiempaa tutkimusta ryhmämuotoisessa tunnekeskeisessä pariterapiassa. Ne puheenvuorot, joihin terapeutit tai ryhmäläiset vastasivat validoimalla sekä niihin puheenvuoroihin kohdistetut validoivat puheenvuorot muodostuivat aineistomme analyysiyksiköiksi. Tämän jälkeen tarkastelimme aineistoa yksityiskohtaisesti istunto kerrallaan validoinnin näkökulmasta. Yhteensä kävimme aineiston läpi kolme kertaa. Viimeisellä kerralla systemaattista aineiston katsomista ohjasi myös valitsemamme analyysimenetelmä.

Teoriaohjaavaan sisällönanalyysin runkoon sisältyy Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan kolme eri vaihetta: redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely sekä abstrahointi eli käsitteellistäminen. Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa tutustuimme aineistoon katsomalla jokaisen videoidun istunnon läpi. Katsoimme videoaineistoa sekä yhdessä että erikseen siten, että kaikki validointiin liittyvät puheotteet, jotka poimimme aineistosta, luettiin vähintään kahdesti ennen kuin ne päätyivät luokitteluun. Tämän jälkeen esitimme osan otteista myös muille samaan tutkimushankkeeseen kuuluville henkilöille, joiden näkemykset tukivat tulkintojamme puheotteista.

Keskustelimme validointiin liittyvistä puheotteista ja vertasimme niitä validoinnin määritelmään. Tällä menettelyllä pyrimme varmistamaan sen, että aineistosta poimitut kohdat täyttivät validoinnin teoreettiset kriteerit. Katsoimme seurantakertaa lukuun ottamatta jokaisen istunnon. Seurantakerta jäi aineistostamme pois, sillä heikko äänenlaatu esti tämän aineiston osan tutkimuskäytön. Poimimme kohdat, joissa havaitsimme validointia ja litteroimme puheotteet. Tämän jälkeen pelkistimme litteroidut otteet tiivistettyyn muotoon.

Seuraava vaihe aineiston analyysissä oli klusterointi- eli ryhmittelyvaihe, joka perustuu pelkistettyjen ilmausten ryhmittelyyn eli koodaukseen (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Tähän yhdistimme

myös sisällönanalyysin viimeisen vaiheen eli abstrahoinnin, sillä tunnistamamme validoinnin luokat olivat itsessään selkeitä muodostaen suoraan tarvittavat luokat. Tässä systemaattisen koodauksen vaiheessa tunnistimme ja luokittelimme aineistosta poimimiamme puheotteita. Aloitimme ryhmittelemällä otteet luokkiin sen perusteella, mitä puheessa validoitiin (tunteet, käyttäytyminen, ajatukset) ja millä tavalla validoitiin (luonnollinen, ymmärrettävä, jaettu kokemus, kokemuksen yleistäminen, useampi validoinnin muoto yhdessä). Ryhmittelimme samanlaista validointia sisältävät puheotteet keskenään samojen luokkien alle ja nimesimme muodostuneet pääluokat niiden sisältöä kuvaavilla otsikoilla. Lopulta pääluokkia yhdistävä luokka on ”validointi”, sillä se kuvaa abstrahoinnin tavoitteiden mukaisesti kaikkien luokkien sisältöä.

Luokittelussa on otettu huomioon, että joistakin validointia sisältävistä puheotteista seuraa kokemus jostakin toisesta validoinnin muodosta. Luokittelu perustui kuitenkin aina puheotteen ensisijaiseen validoinnin muotoon. Tätä kuvaavana esimerkkinä voidaan pitää jaetun kokemuksen luokkaan sisältyvää ryhmäläisen validointia, josta voi seurata toiselle ryhmäläiselle esimerkiksi kokemus luonnollisuudesta. Tässä esimerkissä kuitenkin puheotteen sisältämä validointi kuuluu jaetun kokemuksen luokkaan, sillä puheotteessa käy ilmi vain jaettu kokemus, eikä sen seuraus ole luokittelun perusteena. Tämä sama linjaus ohjasi analyysiämme läpi aineiston.

### **3. TULOKSET**

Esittelemme jokaisen validoinnin luokan erikseen ja yksityiskohtaisesti. Tulokset etenevät tutkimuskysymysten järjestyksen mukaisesti. Nostamme tulososioon otteita sekä terapeuttien että ryhmäläisten validoinnista. Nämä otteet havainnollistavat validoinnin eri luokkia esimerkkien kautta ja jokainen luokka muodostaa oman alaotsikkonsa. Osa validointia sisältäneistä puheotteista sopivat useampaan luokkaan, jolloin samassa puheotteessa voi esiintyä samanaikaisesti esimerkiksi sekä tunteen että ajatuksen validointia. Tähän päällekkäisyyteen liittyen annamme esimerkkioitteet tulosten lopussa oman alaotsikkonsa ”yhdistelmäluokka” alla.

Merkinnöistä R-kirjain tarkoittaa ryhmäläistä ja perässä oleva numero erottelee ryhmäläiset toisistaan. T-kirjain viittaa terapeuttiin ja numero kirjaimen perässä erottaa terapeuttien puheenvuorot toisistaan. Puheotteissa validointia sisältävät kohdat on lihavoitu ja kyseisen istunnon numero on merkattu tekstin ylle. Alla on listaus, johon on selvennetty puheotteissa käytetyt merkit:

... (kolme pistettä) merkitsee sitä, että puheenvuoron alusta tai lopusta on jätetty kirjoittamatta sanoja tai lauseita, jotka eivät ole olleet merkityksellisiä validoinnin tulkinnan näkökulmasta

(...) merkitsee sitä, että puheenvuoron sisältä on jätetty pois niitä sanoja tai lauseita, jotka eivät ole olleet merkityksellisiä validoinnin tulkinnan näkökulmasta

[[ ]] merkitsee kirjoittajan tekemää merkintää, joka selkeyttää puheotteen kontekstin ymmärtämistä

### 3.1. Validoinnin muodot – mitä validoidaan?

#### 3.1.1. Tunteet

Istunto 2, terapeutin validointi

R6 pohti, olivatko hänen lapsuuden kokemuksensa yhteydessä parisuhteessa heränneisiin hylkäämisen pelon tunteisiin. Riitatilanteissa R6 koki vaikeasti tunnistettavan tunteen ja puheenvuorossaan ilmaisi, ettei kumppani osaa vastata hänen tarpeisiinsa näissä tilanteissa. R6 oli tuonut ilmi, että hänellä oli kokemuksia torjutuksi tulemisesta parisuhteessa.

*R6: ... Kyl mä tiedänkin siis siellä on (...) pelko ja (...) mä aistin nää ihan selvästi ja mitä sää kerroit siellä et (...) tykkääkö se musta ja jos ei niin mullehan tulee heti nää pelot ne saattaa tulla sieltä lapsuuden aikaisista peloista mistäs mä tiiän että jos onko siellä tapahtunu jotain hylkäämisen kokemuksia (...) joka sit esimerkiks toistuu tässä että tulee tämmönen joku riitatilanne (...) ja sit mä elän jonkun (...) tunteen et onks tää (...) hylkäämishomma mut mä en tunnista sitä siinä hetkessä mä vaan mietin et miten se ei osaa (...) hoitaa mua ollenkaan*

*T1: Mmm ja välttämättä (...) se **hylkäämisen kokemus ei tarvii tulla mistään tietystä lähteestä** se on aika yleisilmiö me ihmiset halutaan olla tärkeitä toisille ja (...) se semmonen **pelko hylätyksi tulemisesta nousee helposti jos tulee tunteet torjutuksi tulemisesta***

Puheenvuorossa terapeutti validoi suoraan asiakkaan pelkoa hylätyksi tulemisesta kertomalla, että ryhmäläisen kokemus oli luonnollinen myös ilman yhteyttä lapsuuden kokemuksiin. Terapeutti vahvisti kokemuksen olevan luonnollinen validoimalla kahdesti saman puheenvuoron aikana. Ensimmäisessä validoinnissa terapeutti toi myös uuden näkökulman siitä, ettei hylkäämisen kokemuksen tarvitse liittyä mihinkään tiettyyn tapahtumaan. Terapeutti yhdisti seuraavaksi hylätyksi tulemisen pelon seuraukseksi torjutuksi tulemisen kokemuksesta, mikä edelleen perusteli ja teki ymmärrettäväksi tunteen johdonmukaisuuden ja luonnollisuuden kyseisissä tilanteissa.

Istunto 4, ryhmäläisen validointi

Istunnolla tehtiin harjoitus, jossa R3 ja R4 kertoivat parisuhteen negatiivisesta kehästä omin sanoin ja vastasivat terapeuttien tarkentaviin kysymyksiin. Muut ryhmäläiset valitsivat kumpaa osapuolta he kuuntelevat ja kumman näkökulmaa he kommentoivat harjoituksen lopuksi ryhmän kesken. Puheenvuorossa R6 kertoi ajatuksistaan, joita hänelle heräsi kuunnellessaan R4:ää keskustelussa. R6 ilmaisi puheenvuorossaan, että hänelle oli haastavaa ymmärtää R4:n ja R3:n negatiivista kehää. Hänen omat ennako-oletuksensa tekivät R4:n tunteiden ymmärtämisen alkuun haastavaksi.

*R6: “Sit mä pääsin jotenkin hirveen hyvin kuitenkin sinne R4 sisälle ja siihen samaan tunteeseen että miten se kokee sen (...) että kun on tullu useemman kerran et ei oo kuultu on tullu torjutuks on jopa pettynyt siihen*

R6 validoi pettymyksen tunnetta osoittamalla kykyä asettua R4:n asemaan tilanteissa, joissa ei kokenut tullessa kuulluksi tai koki tullessa torjutuksi. Puheenvuorosta on tulkittavissa, että R6 jakoi saman kokemuksen, jolloin R4 sai vahvistuksen tunteelleen.

### **3.1.2. Käyttäytyminen**

Istunto 8, terapeutin validointi

Istunnolla terapeutti esitteli ryhmäläisille negatiivisessa kehässä tyypillisesti esiintyvät välttelijän ja takertujan roolit. Terapeutti antoi ryhmäläisille tehtäväksi pohtia, kumpaan rooliin he kokivat enemmän samastuvansa ja samalla auttoi ryhmäläisiä tunnistamaan omia haitallisia käyttäytymismallejaan pohjautuen näihin rooleihin. R5:n ja R6:n negatiivisessa kehässä tapahtuvasta

käyttäytymisestä oli havaittavissa toisen osapuolen vetäytymistä ja välttelemistä sekä toisen osapuolen takertumista.

*T1: Me halutaan olla (...) hyvässä yhteydessä suhteessa toisiini tai (...) että sä sanoit R6 et mä haluaisin (...) puhua näistä asioista (...) ja sitä säki R5 sanoit et pitäis löytää (...) keinoja puhua näitä asioita ja (...) mitä enemmän se välttelijä vaikka jähmettyy ja vetäytyy ja (...) on puhumaton nii (...) täällähän alkaa tapahtua mä haluan sut tähän...*

Puheenvuorossaan terapeutti selitti välttelijän ja takertujan tyypillistä käyttäytymistä. Hän yhdisti ryhmäläisten R5 ja R6 negatiivisessa kehässä tapahtuvan käyttäytymisen näihin rooleihin tehden niistä ymmärrettäviä. Terapeutti kertoi puheenvuorossaan, että toisen osapuolen jähmettyminen ja vetäytyminen saa toisen osapuolen takertumaan. Takertuminen toisaalta saattaa herättää välttelijässä vastakkaisen reaktion. Tämä on tyypillinen käyttäytymismalli, jota terapeutti esimerkillään havainnollisti ja siten validoi tasapuolisesti molempien osapuolien käyttäytymistä ja sen mielekkyyttä haastavissa tilanteissa.

### Istunto 3, ryhmäläisen validointi

Istunnolla R1 on aiemmin kertonut käyttävänsä hyväksi kumppaninsa heikkoja kohtia vaikeissa tilanteissa tarkoituksenmukaisesti ja pohtinut käyttäytymisensä luonnetta muun muassa henkisen väkivallan näkökulmasta. R4 nosti esiin omassa puheenvuorossaan R1:n kokemuksen ja uskalsi R1:n puheenvuoron seurauksena sanoa ääneen ja pohtia omaa vastaavaa haitallista käytöstään riitatilanteissa.

*R4: Mun pitää sanoo et tähän väliin et must oli tosi jotenki tietyl taval helpottavaa ku sä sanoit et (...) kuinka kokee että itsekin ehkä käyttää tavallaan (...) hyväks jotain semmosia heikkoja kohtia tai miten sä sen sanoitkaan mitä tietää toisesta koska ite oon (...) viime aikoina just miettiny sitä (...) että mulla ei edes oo (...) uskallusta (...) edes myöntää itelleni et miten välillä huomaa olevansa aivan siis totaalinen (...) et miten huonosti toista kohtelee välillä siis oikeen kun on suuttunu niin kyllähän mä siis ihan tietoisesti (...) vähän (...) tahallani yritän aiheuttaa toiselle paha mieltä ja sehän on hirvee tunne sitte ja sitte et sen pystyis (...) myöntää et näin on (...) toiminu (...) mut oli hyvä et sä sanoit ku siit mä olin et ehkä mäkin voin (...) sanoa et siis kyllä mäkin*

*käyttäytydyn [[tavalla, joka aiheuttaa toiselle osapuolelle haittaa]] oikeesti ihan tietoisestikin hetkittäisesti*

R4 mainitsi puheenvuorossaan tunteneensa helpotusta R1:n kertomasta, sillä hän sai sen avulla uskallusta myöntää toimintansa ensin itselleen ja jakaa ryhmässä vastaavanlaisen kokemuksensa. Tulkitsimme, että R4 koki tulleen validoiduksi kuullessaan R1:n aikaisemman puheenvuoron ja vastaavasti R1 koki tulleen validoiduksi, kun R4 jakoi oman kokemuksensa käyttäytymisestään. Näin ollen tuli perustelluksi, että jaetun kokemuksen kautta tapahtunut validoiduksi tuleminen kokemus käyttäytymisestä on tullut sekä R4:lle että R1:lle.

### 3.1.3. Ajatukset

Istunto 2, terapeutin validointi

R4 kertoi istunnolla pohtivansa, mitä rakkaus hänelle tarkoittaa. R4:n mukaan hän ei ole nähnyt lapsuuden kodissaan vanhempiensa osoittavan rakkautta toisilleen, mikä on saanut hänet pohtimaan omaa suhdettaan rakkauteen suhteessa omiin lapsuuden kokemuksiin ja vanhemmilta opittuun malliin.

*T1: Mutta R4 se oli ihan tosi tärkeä pointti myös se että millä tavalla ne meidän (...) parisuhdemallit millaset parisuhdemallit meillä on [[vaikuttaa siihen]] miten ollaan parisuhteessa **mutta tottakai se (...) meidän tärkein malli on (...) isän ja äidin antama malli** [[minkä perusteella oma parisuhdemalli]] **opetellaan erilaiseksi tai samanlaiseksi***

Terapeutti vastasi puheenvuorossaan suoraan R4:n ajatukseen kertomalla, että ihmisen tärkein malli on vanhemmilta saatu malli. Terapeutin puheenvuoro osoitti terapeutin olevan asiakkaan kanssa yhtä mieltä siitä, että vanhemmilta saatu malli on merkityksellinen. Puheenvuorossaan terapeutti validoinnin rinnalla myös laajensi ryhmäläisten käsityksiä vanhempien antaman mallin merkityksestä. Terapeutin mukaan vanhemmilta tullut malli ei siirry automaattisesti omaan parisuhteeseen, vaan mallista voidaan opetella erilaiseksi omassa suhteessa. Näin terapeutti validoi asiakasta vahvistamalla ja osoittamalla hänen ajatuksensa olevan ymmärrettävä.

## Istunto 8, ryhmäläisen validointi

R5 ilmaisi puheenvuorossaan, että hänellä on ajatus siitä, että muut ryhmäläiset pitävät häntä huonona ihmisenä istunnolla käsiteltyjen tapahtumien jälkeen. R5:llä oli istunnon lopussa olo, että hänestä on tullut ryhmäläisille vääristynyt kuva. R4 vastasi R5:n ajatukseen ja kertoi, miten hän itse näki tilanteen.

*R4: Ihmisillä on hirveen helposti semmonen olo että ne ajattelee et kaikki ajattelee minua mutta mun täytyy myöntää että mää oon istunu tässä nyt nää kaikki kerrat ja miettiny et oonko ihan hirvee ihminen (...) ihmiset yleensä ajattelee enempi mieluusti itseään kun toisia (...) ja sit on jonkinlainen harha (...) siitä että kaikki miettii mitä mää teen tai sanon tai oonko mä minkälainen et ei mulla riitä energia siihen kun ...*

R4:n validointi kohdistui suoraan R5:n ajatukseen ja huoleen siitä, millainen kuva hänestä oli muille ryhmäläisille tullut. R4 muistutti puheenvuorossaan siitä, että ihmisillä on tapana ajatella enemmän itseään kuin muita, viitaten siihen, ettei R5:n tarvitse ajatella olevansa muiden silmissä paha. Tulkitsimme, että R4:n asettuminen R5:n asemaan lieventää R5:n ajatusta kokemuksen jakamisen ja yleistämisen kautta.

## 3.2. Validoinnin muodot – miten validoidaan?

### 3.2.1. Luonnolliseksi tekeminen

#### Istunto 3, terapeutin validointi

R1 kertoi nauttivansa tilanteista, joissa hän ottaa marttyyrin roolin ja osoittaa sillä kumppanilleen omaa pahaa oloaan ja luo näin valta-aseman suhteessa kumppaniinsa kielteisen kehän tilanteissa.

*R1: Hurja sanoo ääneen mut et siit varmaa jollain lailla (...) tottunut ja en tiiä onks tosi väärin sanoo mut siit nauttii siit tilanteesta et (...) sä (...) otat sen marttyyriiviitan päälle ja (...) nyt katsokaa mulla on paha olla ja (...) väitän etten oo ainoo ihminen joka näin toimii (...) mut harvoin ehkä ääneen sanoo*

*T1: Joo siis kiitos että sanot ääneen mä luulen et siitä on kaikille paljon hyötyä kun sä sanot sen ääneen tässä (...) todella tärkeetä mitä sä sanot ja **nimenomaan (...)** **ne semmoset väärät käyttäytymismallit pysyy yllä koska me ihmiset nautitaan niistä, siitä vallan tunteesta tai siitä alistamisen tunteesta joissakin hetkissä. Se on inhimillistä mut se lopulta tuottaa kärsimystä...***

Puheotteesta on havaittavissa terapeutin validointia, joka kohdistui R1:n käyttäytymiseen ja tunteeseen. R1 käytti puheessaan sä-passiivia viitatessaan itseensä, minkä tulkitsimme olleen keino etäännyttää itsensä vaikeasti myönnettävästä asiasta eli vallan käytöstä suhteessa. Myöhemmin samassa puheenvuorossa sä-passiivi muuttui aktiiviin minä-muotoon, joka mahdollistaa käyttäytymiseen samastumisen tuomalla sen lähemmäs kuulijaa. Terapeutti sanallisti vääristä käyttäytymismalleista, vallan tunteesta ja alistamisen tunteesta nauttimisen olevan inhimillistä ja ihmisyyteen kuuluvaa. Tulkitsimme inhimillisyyden viittaneen ihmisen luonnolliseen käyttäytymiseen, jolloin terapeutti vahvisti R1:n ajatusta siitä, ettei hän ole ainoa, joka käyttäytyy kuvailemallaan tavalla.

Istunto 7, ryhmäläisen validointi

Puheotteessa käsiteltiin parin haastavaa kokemusta, jossa toinen osapuoli oli toiminut toista loukkaavalla tavalla. Pariskunta oli kohdannut kriisin perheenjäsenen sairastuttua, jolloin toinen pariskunnan osapuolista oli lähtenyt tilanteesta, ja toinen oli jäänyt tilanteeseen yksin.

*R2: **Se miten R5 on lähtenyt tapa toimia niin sehän on toisaalta vähän niinku luonnollinenkin tapa tavallaan että lähtee että ei osaa ehkä kohdata sitä asiaa...***

Ryhmäläisen puheenvuorossa on havaittavissa validointia, sillä R2 ilmaisi, että R5:n käyttäytyminen on ollut luonnollista tilanteessa, jossa hän ei ole osannut kohdata itselleen vaikeaa asiaa. R2:n validoinnin voi tulkita myös koskettaneen yleisemmin ihmiselle luonnollista tapaa toimia haastavissa tilanteissa, jolloin hän ei henkilöinyt puheenvuoroaan ainoastaan R5:lle. Tulkitsimme, että ryhmäläisen luonnolliseksi tekemisen validointi teki vaikeasta tilanteesta helpommin lähestyttävän ja voi auttaa parin molempia osapuolia, sekä yksin jätettyä että tilanteesta lähtenyttä, ymmärtämään kriisitilanteen tapahtumia paremmin yhteisestä näkökulmasta.



### 3.2.2. Ymmärrettäväksi tekeminen

Istunto 4, terapeutin validointi

R4 kertoi, että hänelle oli vaikeaa sanoa kumppanilleen suoraan miltä hänestä tuntui, koska hän oli tullut torjutuksi useaan kertaan. Hän ei enää halunnut asettaa itseään tilanteeseen, jossa voisi olla riski torjutuksi tulemisesta.

*R4: ... Mulla on niin paljon sitä kokemusta että (...) jättää huomioimatta et siis R3 ei reagoi mitenkään tai että sinä et reagoi mitenkään niin jotenkin tuntuu et henkisesti on saanu (...) niin monta kertaa turpiinsa nii mä en enää oikeestaan halua mennä siihen tilanteeseen että mä (...) sanon suoraan et (...) mä tarviin jotain apua...*

*T1: ...Se on ymmärrettävää että se on vaikeeta ja kun sä sanot että se on vanha kokemus siitä niin tottakai se on vaikeeta*

Puheotteessa terapeutin validointi kohdistui asiakkaan vaikeaan tunnekokemukseen. Terapeutti sanallisti kahdesti tunteen olevan ymmärrettävä, sekä suoraan että epäsuorasti. Suoraa ”se on ymmärrettävää” validointia seurasi ”tottakai se on vaikeeta” ilmaisu, jonka tulkitsimme olleen epäsuora ymmärrettäväksi tekemisen validointi. Tämä epäsuora ymmärrettäväksi tekeminen poisti epäilyksen siitä, etteikö kokemus olisi todellinen ja aiheellinen.

Istunto 6, ryhmäläisen validointi

Istunnolla keskityttiin R1:n ja R2:n negatiivisen kehän käsittelyyn. Istunnon lopussa käytiin kierros, jossa ryhmäläiset jakoivat itselleen heränneitä ajatuksia R1:n ja R2:n tilanteesta. R8 kommentoi puheenvuorossaan R1:n ja R2:n kielteisen kehän tilannetta, jossa R1 oli osoittanut loukkaantumisensa ja ahdistuksensa vetäytymällä sekä olemalla hiljaa, mistä R2 oli kokenut turhautumista, yksinäisyyttä ja hylätyksi tulemisen pelkoa.

*R8: **Mä ymmärrän et se** [[negatiivisen kehän tilanne]] **on R1:lle paha tilanne mut se on sit R2:llekki just ...***

Puheotteessa R8 validoi R1:n ja R2:n käyttäytymisen olleen ymmärrettävää. Tässä esimerkissä validointi kohdistettiin pariskunnan molemmille osapuolille, jolloin heidän käytöksensä sanallistettiin

olevan ymmärrettävää haastavassa tilanteessa. Tämä rinnakkainen validointi sisälsi sen, että ryhmäläinen ei arvottanut kummankaan käyttäytymistä toista paremmaksi, vaan esitti molempien toimintamallien olleen omalla tavallaan ymmärrettäviä tapoja käyttäytyä heidän omista lähtökohdistansa käsin.

### 3.2.3. Jaettu kokemus

Istunto 3, ryhmäläisen validointi

Istunnon loppukuulumiskierroksella jokainen ryhmäläinen sai puheenvuoron, jossa sai jakaa haluamiansa ajatuksia. R1 kertoi aikaisemmin tapaamisen aikana käyttävänsä valtaa parisuhteessaan ja R7 palasi tähän myöhemmin omassa puheenvuorossaan. Samassa puheenvuorossa R7 palasi myös R5:n aikaisemmin jakamaan kokemukseen vaikeudesta pukea omia tunteitaan sanoiksi.

*R7: Joo no mulla oikeestaan vähän kaksiki asiaa että sä kun mainitsit siitä vallan käytöstä niin mulle teki hyvää se että **mä en yksin niin julma oo** et pääse (...) pois mut oikeestaan taas sitte R5 kanssa **koen sillee samanmielisyyttä jotenki että vähän (...) on vaikee pukee (...) omia tunteitaan sanoiks ...***

Puheotteessa R7 kertoi yhtyneensä molempien ryhmäläisten kokemuksiin. Tulkitsimme puheenvuoron ensimmäisessä validointia sisältävässä kohdassa ”mä en yksin niin julma oo” tapahtuneen molemminsuuntaista validointia. R7 ilmaisi sekä tullessaan itse validoiduksi että validoi samassa puheenvuorossa myös toista ryhmäläistä kertomalla, että on käyttäytynyt itse myös vastaavalla tavalla. Toinen puheenvuorossa havaittu validoinnin kohta ”koen sillee samanmielisyyttä...” validoi R5:n kokemuksen tunteiden sanallistamisen vaikeudesta jaetun kokemuksen kautta. Samalla ryhmäläinen R7 kertoi tullessaan myös itse validoiduksi kuullessaan R5:n vaikeudesta.

### 3.2.4. Kokemuksen yleistäminen

Istunto 3, terapeutin validointi

R8 kertoi havainneensa kumppanillaan vastarintaa terapiaa kohtaan ja hän ilmaisi, että sisäinen vastarinta ja vastustaminen olivat yleistä toiselle osapuolelle käsiteltäessä tunneasioita. R7 vastasi olleensa yleisesti enemmän tekniikan alan ihminen ja realisti, eivätkä tunteisiin liittyvät teemat siksi kuuluneet hänen osaamisalueeseensa.

*T1: ... mä aattelen että varmaan aika moni tässä tänään on kertonu siitä että nää ei oo osaamisaluetta et se on niiku yhdessä jaettu kokemus ...*

Puheotteessa terapeutti muistutti, että kyseisellä tapaamisella useampi ryhmäläinen oli jakanut samanlaisia kokemuksia ja ajatuksia siitä, ettei tunteista puhuminen ollut heidänkään osaamisaluettaan. Puheenvuorollaan terapeutti yleistyi yhden ryhmäläisen kokemuksen koskevan myös muita kyseisen ryhmän jäseniä, mistä on saattanut seurata kokemus siitä, että itselle haastavaksi koettu asia koskee myös muita ryhmäläisiä. Terapeutin puheenvuoro asetti R8:n kumppanin ja R7:n kokemuksen epänormaalin sijaan normaaliin valoon, jolloin kokemuksesta tuli yleistämisen seurauksena myös luonnollinen. Puheotteessa ensisijainen validointi kohdistui kuitenkin kokemuksen yleistämiseen, mistä syystä tulkitsimme puheotteen kuuluneen yleistettäväksi tekemisen luokkaan.

### 3.2.5. Monen luokan samanaikainen esiintyminen – yhdistelmäluokka

Istunto 3, terapeutin validointi

Terapeutti kertoi R5:lle ja R6:lle negatiivisen kehän ymmärtämisen tärkeydestä. Negatiivisen kehän ymmärtäminen edistää toissijaisten tunteiden takana olevien ensisijaisten tunteiden ymmärtämistä. Terapeutti auttoi pareja ymmärtämään, että negatiivisen kehän voisi katkaista vain yhdessä, eikä se ollut yksin toisen osapuolen vastuulla. Puheenvuorossaan terapeutti yhdisti kiintymyssuhdetarpeet ja -pelot negatiivisen kehän syntyyn.

*T1: ... se on ymmärrettävää että me toimitaan niinkuin toimitaan se on inhimillistä ja ymmärrettävää ja kiintymyssuhdetarpeet ja -pelot on aika semmosia syvällä olevia [[tarpeita ja tunteita]] mitä alkaa (...) tulla siihen parisuhteeseen ja niihin hetkiin kun se kehä alkaa (...) nousta niin se tarkoittaa sitä että sieltä nousee niitä tunteita*

Puheenvuorossaan terapeutti validoi käyttäytymistä sanallistamalla suoraan toiminnan olevan luonnollista ja ymmärrettävää. Terapeutti validoi sekä R5:n että R6:n toimintaa haastavissa tilanteissa, jossa heidän negatiivinen kehänsä tyypillisimmin tuli esille. Lisäksi terapeutti validoi asiakkaiden syviä tunteita, jotka nousivat esiin kielteisen kehän alkaessa. Tulkitsimme terapeutin puheenvuorossa esiintyneen validoinnin kohdistuneen tunteiden ja käyttäytymisen lisäksi myös kiintymyssuhdetarpeisiin, joita ovat esimerkiksi tarve tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi. Nämä kiintymyssuhdetarpeet voivat näkyä ajatuksina, tunteina ja käyttäytymisenä. Näin ollen terapeutin puheenvuoro sisälsi tunteiden, käyttäytymisen ja ajatusten ymmärrettäväksi ja luonnolliseksi tekemistä eli useaa eri validoinnin muotoa samanaikaisesti.

#### Istunto 4, ryhmäläisen validointi

R4 ja R3 avasivat istunnolla suhteensa negatiivista kehää ja keskustelivat muun muassa lapsuuden kodin riitelykulttuurista. Istunnolla keskityttiin myös nykyisiin rooleihin parisuhteen riitatilanteissa. R4 kertoi, että hänelle oli ollut edellisellä istunnolla merkittävää kuulla R1:n puheenvuoro siitä, miten myös R1:n ja R2:n parisuhteessa on käyttäydytty tarkoituksenmukaisesti loukkaavasti kumppania kohtaan.

#### Edelliseltä istunnolta (istunto 3) R1 puheenvuoro:

*R1: Tää nyt tuntuu tosi pahalta sanoo tätä ääneen mut siis mä myös tietosesti käytän sitä (...) hyväksi niissä riitatilanteissa että (...) siinä tunteen palossa (...) eli mä just sellasella (...) hiljasella käyttäytymisellä osotan hyvin vahvoilla ilmeillä ja eleillä et hei nyt mul on joku asia päällä ... ja se on mun mielestä jotain henkistä väkivaltaa jotain sellasta narsismin ...*

Istunnon 4 puheenvuoro, jossa viittaus yllä olevaan puheotteeseen sekä validointi:

*R4: **Mä oon ite pyöritelly sitä miten voin olla näin paska ja hirveä ihminen (...) et mä niin kun oikeen (...) tavallaan (...) tahallani teen vaikka mä tiedän että mun ei pitäis tehdä niin sit se kaikki syyllisyys mikä siihen liittyy niin se on tosi (...) raskasta ja sit semmosta et sitä ei oikeen kehtaa ikinä edes ääneen sanoa niin siis tavallaan se että sen sai sanottuu ja sit jopa vähän jollain tavalla aattelen et mä en oookkaan ihan yksin tässä asiassa et ehkä joku muutki joutuu törmäämään niihin ...***

Puheotteessa R4 ilmaisi tulleensa validoiduksi samanaikaisesti ajatuksen, tunteen ja käyttäytymisen tasolla. Validointi oli erityisen voimakas tässä esimerkissä, sillä validoiduksi tulemisen kokemus kantoi edelliseltä istunnolta seuraavaan istuntoon asian ääneen ilmaisuun asti. R4 toi esiin ajatuksen siitä, että hän ei olekaan yksin tilanteessa, jonka aiemmin ajatteli koskevan vain itseään. Tulkitsimme validoinnin tapahtuneen jaetun kokemuksen kautta. Tällöin sekä R4 että R1, kenen tilanteen R4 nosti esiin, kokivat jakavansa samanlaisia ajatuksia itsestään pahana, tahallisesti toista loukkaavana kumppanina ja tunteita syyllisyydestä. Kielteiset ajatukset ja tunteet liittyvät kumppania loukkaavaan käyttäytymiseen, jonka molemmat ryhmäläiset tunnistavat itsessään. Näin puheotteeseen sisältyi useampi validoinnin luokka ja jaettu kokemus siirtyi ainakin kahden ryhmäläisen välillä.

## **4. POHDINTA**

### **4.1. Tutkimuksen tarkoitus ja tulokset**

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä ryhmäläiset ja psykoterapeutit validoivat ja minkälaista validointia he toteuttavat ryhmämuotoisessa tunnekeskeisessä paripsykoterapiassa. Havaitsimme aineistosta kolme erilaista validoinnin kohdetta, jotka olivat tutkimuskirjallisuuteen perustuvia. Nämä validoinnin kohteet vastasivat ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme: ”Mitä psykoterapeutit ja ryhmäläiset validoivat ryhmämuotoisessa tunnekeskeisessä paripsykoterapiassa?”. Havaitsimme aineistosta lisäksi neljää erilaista validoinnin keinoa, joista kolme sisältyi suoraan tutkimuskirjallisuudesta löytämäämme validoinnin määritelmään ja neljäs nousi aineistosta. Nämä tulokset vastasivat toiseen tutkimuskysymykseemme: ”Minkälaista validointia psykoterapeutit ja ryhmäläiset toteuttavat ryhmämuotoisessa tunnekeskeisessä paripsykoterapiassa?”. Tutkimuksen

laajempänä tarkoituksena oli tuottaa tietoa validoinnista tunnekeskeisen pariterapian ryhmämuotoisessa toteutuksessa, jossa sitä ei aiemmin olla juurikaan tutkittu.

Tutkimuksessa havaittiin yhteensä seitsemän toisistaan sisällöllisesti eroavaa alaluokkaa ja yksi näitä yhdistävä luokka, jossa esiintyi samanaikaisesti useampaa validoinnin luokkaa. Luokat, joihin validointi jaettiin, olivat tunteen, käyttäytymisen ja ajatuksen validointi sekä luonnolliseksi ja ymmärrettäväksi tekeminen, jaettu kokemus ja kokemuksen yleistäminen. Jaetun kokemuksen luokka nousi esiin aineistosta ja muut havaitut luokat pohjautuivat teoriatietoon. Näin ollen tutkimushavaintomme antoivat pääosin tukea aiempaan teoriataustaan ja jaetun kokemuksen luokan osalta täydensi jo olemassa olevaa ymmärrystä validoinnin määritelmästä.

Tulkitsimme aineistosta esiin nousseen kokemuksen jakamisen validoinniksi. Tulkintamme perustui siihen, että kokemuksen jakamisessa toisen henkilön tunteeseen, ajatukseen tai käyttäytymiseen vastattiin osuvasti ja vastapuolta tuomitsematta, kuten Lambien ja Lindbergin (2016) validoinnin määritelmään kuuluu. Tämän teoreettisen ymmärryksen pohjalta lisäsimme tutkimukseemme uuden aineistolähtöisen luokan, josta validointiin liittyvässä teoriassa ei ollut mainintaa. Tämä ryhmäläisten validoinnista muodostunut luokka pitää sisällään ne puheotteet, joissa ryhmäläiset tunnistavat toisen kokemuksen koskevan myös heidän omaa elämäänsä. Chamorron ja kollegoiden (2022) mukaan ryhmämuotoisen terapian merkittävä vahvuus on vertaistuen saamisessa ja näin ollen tämä tulos oli jokseenkin odotettavissa. Tämä ryhmäläisten validoinnista muodostunut luokka nousi kaikista yleisimmäksi validoinnin luokaksi sisältäen eniten puheotteita muihin luokkiin verrattuna.

Teorian valossa terapeuttien on myös mahdollista jakaa kokemus asiakkaan kanssa, jolloin asiakas voi kokea, ettei ole kokemuksensa kanssa yksin (Roberts, 2005). Riskinä kuitenkin on se, että asiakas kokee terapeutin ohittavan asiakkaan kokemuksen siirtämällä huomion itseensä tai se, että terapeutin ja asiakkaan kokemukset nivoutuvat yhteen (Roberts, 2005). Aineistossamme terapeutit eivät kuitenkaan ilmaisseet ääneen jakavansa asiakkaiden kokemuksia. Havaitimme, että terapeutit ilmaisivat jakavansa samanlaisen kokemuksen kuin ryhmäläiset korkeintaan puhuessaan yleisesti ihmisyyteen liittyvistä kokemuksista.

Tutkimuksemme tulos jaetusta kokemuksesta suurimpana havaittuna validoinnin luokkana tukee erityisesti ryhmämuotoisen pariterapian soveltuvuutta tunnekeskeiseen pariterapiaan. Ilman terapian ryhmämuotoista toteutusta tätä validoinnin muotoa ei ole mahdollista ilmetä, sillä yksilöterapiassa validointi on ainoastaan terapeutin toteuttamaa. Tutkimuksemme jaetun kokemuksen luokka siis osoitti, että ryhmäläiset lisäsivät istunnoilla tapahtuvaa validointia ja loivat uuden validoinnin muodon. Koska ryhmäläiset mahdollistivat uuden validoinnin muodon ilmenemisen ja validoinnin määrä lisääntyi, vaikutti tämä myös oletettavasti istunnoilla tapahtuvaan kuulluksi tulemisen kokemukseen

myönteisesti. Tämä yhteys validoinnin ja kuulluksi tulemisen välillä perustuu Johnsonin (2007) havaintoon siitä, että validointi lisää kuulluksi tulemisen kokemusta. Näin ollen tutkimustuloksemme jaetun kokemuksen luokan esiintyvyydestä osoittaa sen, että EFT:tä on hyödyllistä soveltaa myös ryhmämuotoisen pariterapian kontekstissa, jossa ryhmäläiset tarjoavat tärkeän osan istunnolla tapahtuvasta validoinnista.

Aineistosta nousi esiin runsaasti tunteiden validoinnin luokkaan kuuluvia puheotteita, mikä on terapian tunnekeskeisen kontekstin huomioon ottaen odotettu tulos ja linjassa aiemman validoinnin tutkimuksen ja teorian kanssa. Validoinnin määritelmän mukaan asiakkaan tunteet ovat yksi validoinnin kohteista, ja validointi puolestaan on keskeinen osa tunnekeskeistä pariterapiaa (Johnson, 2007). Tunne on EFT:n keskeisin elementti ja muutoksen väline (Johnson & Wiffen, 1999), jolloin terapiasuuntauksen painotus itsessään luo tilan tunteen validoinnille. Koska aiempaa tutkimusta tunteen validoinnista ryhmämuotoisessa EFT:ssä ei ole, voimme tämän tutkimustuloksen myötä todeta tunteen validointia esiintyvän merkittävästi myös ryhmämuotoisessa kontekstissa.

Istunnoilla sekä terapeutit että ryhmäläiset validoivat tunteita, mikä mahdollistaa tunteiden laajan validoinnin. Tunteiden laaja validointi voi mahdollisesti edistää edelleen EFT:n tavoitteiden saavuttamista eli ensisijaisten tunteiden jakamista ja parisuhteen vuorovaikutussykliä muuttamista (Wiebe & Johnson, 2017; Johnson, 2004). Johnsonin (2007) mukaan validointi vähentää tunteiden käsittelyn välttelyä, jolloin tunnereaktioiden ääneen tutkiminen istunnoilla helpottuu validoinnin seurauksena. Tämä mahdollistaa sen, että haastaviin ja piilossa oleviin ensisijaisiin tunteisiin päästään entistä todennäköisemmin kiinni, kun toissijaisesta tunnekokemuksesta tehdään sekä ryhmäläisen että terapeutin puolelta validoinnin keinoin esimerkiksi luonnollinen. Täten tunteiden validoinnin voidaan nähdä edistävän terapian lopullista tavoitetta pariskuntien uudenaikaisesta vuorovaikutusilmapiiristä.

Aineistosta nousi esiin myös käyttäytymisen validointia, jonka tulkinta perustui Lambien ja Lindbergin (2016) validoinnin määritelmään. Käyttäytymisen validointia tutkittiin teorialähtöisesti, jolloin sen esiintyminen tämän tutkimuksen aineistossa tukee aiempaa validoinnin määritelmää. Käyttäytymisen validointia esiintyi validoinnin kohteen luokista (tunne, käyttäytyminen, ajatus) eniten, mikä voi johtua terapiassa käsiteltävistä aiheista. Istunnoilla pääpaino oli parien negatiivisissa kehissä, jotka ilmenivät käyttäytymisenä kumppania kohtaan parisuhteen riitatilanteissa.

Useimmilla vuorovaikutuksen haasteiden kanssa kamppailevilla pareilla esiintyy tavoittele-vetäydy-sykli (*pursue-withdrawal*) (Gottman & Silver, 1994, Greenman & Johnson, 2012 mukaan). Tutkimuksemme kaikilla pariskunnilla ilmeni myös tämä negatiivisessa kehässä esiin nouseva tavoittele-vetäydy-sykli, mikä tuli esiin keskustelujen ja istunnoilla tehtyjen harjoitusten kautta. Aineistossa ryhmäläiset validoivat käyttäytymistä huomattavasti useammin kuin terapeutit. Tämä voi johtua siitä, että tavoittele-vetäydy-vuorovaikutus oli ryhmässä yhteisesti tunnistettu

käyttäytymismalli. Käyttäytyminen voi siis olla luonteva validoinnin kohde, kun toisella pariskunnalla esiintyviä toimintamalleja tunnistaa myös omasta parisuhteestaan. Ryhmäläisten validointi kohdistui useimmiten käyttäytymiseen jaetun kokemuksen kautta. Tämä vahvistaa tulkintaamme siitä, että muiden pariensa tapa käyttäytyä sai myös toiset parit kertomaan ääneen käyttäytymismalleistaan validoinnin keinoin.

Ajatuksiin kohdistuvaa validointia havaittiin tunteisiin ja käyttäytymiseen verrattuna vähiten. Greenbergin (2010) mukaan EFT:ssä tunteiden nähdään synnyttävän ajatuksia. Koska EFT:n mukaan ajatusta edeltää aina tunne, herättää tämä tulos kysymyksen siitä, oliko ajatusten käsittely istunnoilla ja sen myötä mahdollisuus ajatusten validointiin toissijaista verrattuna tunteiden käsittelyyn niiden validoinnin mahdollisuuteen. Toisaalta Greenbergin (2010) jäsenyyksiin pohjaavan tiedon valossa olisimme voineet odottaa, että ajatusten validointia olisi havaittu entistäkin vähemmän verrattuna tunteiden validointiin.

Tuloksista nousi esiin myös kokemuksen yleistämisen luokka, joka piti sisällään ne puheotteet, joissa terapeutit validoivat ryhmäläisen kokemusta kertomalla kokemuksen koskettavan myös muita ryhmäläisiä. Kokemuksen yleistämisen ilmeneminen oli odotettava tulos, sillä Johnson (2007) esittää kokemuksen yleistämisen olevan yksi mahdollinen validoinnin keino. Nødtvedtin ja kollegoiden (2019) artikkelissa käy ilmi, että asiakas saattaa jättää oleellisia kokemuksiaan kertomatta terapeutilleen, sillä pitää niiden kertomista liian kiusallisena. Ryhmämuotoisessa pariterapiassa kiusallisuutta voi herättää kokemusten jakaminen terapeutin lisäksi myös muille ryhmäläisille. Tällöin terapeutin tekemä validointi yksittäisen ryhmäläisen kokemuksen yleistämisestä voi madaltaa muidenkin ryhmäläisten kynnystä jakaa vaikeina pitämiään kokemuksia. Kokemuksen yleistämisen kautta he siis saavat vahvistusta siitä, etteivät ole kyseisessä ryhmässä yksin vaikeiden kokemustensa kanssa.

Keskeisimpänä erona kokemuksen yleistämisen luokan ja aikaisemmin esitellyn jaetun kokemuksen luokan välillä voidaan pitää sitä, kuka tilanteessa validoi. Kokemuksen yleistämisen luokassa terapeutit tuovat esiin ryhmäläisiä yhdistäviä kokemuksia, jolloin tämä luokka koostui ainoastaan terapeuttien validoinnista. Kokemuksen yleistämisen luokka piti kuitenkin sisällään muihin luokkiin verrattuna vähiten puheotteita. Syynä tähän voi olla se, että ryhmämuotoisessa terapiassa korostuu ryhmäläisten rooli silloin, kun halutaan tuoda ilmi, että muutkin jakavat samanlaisia kokemuksia. Tällöin terapeutin ei välttämättä tarvitse korostaa omista puheenvuoroissaan, että yhden ryhmäläisen jakama kokemus ei ole vain kyseisen ryhmäläisen elämässä läsnä. Tulos kokemuksen yleistämisen luokan pienestä esiintyvyydestä aineistossamme herättää kysymyksen siitä, voiko ryhmäläisten keskinäinen kokemusten jakaminen olla yhteydessä terapeuttien vähentyneeseen tarpeeseen yleistää ryhmäläisten kokemuksia koskemaan myös muita ryhmäläisiä.



Tutkimuskysymyksemme siitä, minkälaista validointia ryhmäläiset ja psykoterapeutit tekevät, muodostivat lisäksi kaksi osittain päällekkäin menevää luokkaa eli luonnolliseksi tekemisen ja ymmärrettäväksi tekemisen luokat. Luokkien muodostuessa teimme kuitenkin eroja näiden kahden luokan välille, joiden avulla erottelimme osan aineistosta nousseista validoinnin muodoista vain toiseen luokkaan. Luonnolliseksi tekeminen muodosti laajemman luokan eli sisälsi lopulta enemmän puheotteita. Tämä luokka sisältää ne puheotteet, joissa ilmaistaan inhimillisyyttä ja oletettavaa tapaa tuntea, käyttäytyä tai ajatella. Luonnolliseksi tekeminen saattoi istunnoilla näyttäytyä esimerkiksi niin, että terapeutti validoi parin käyttäytymistä heidän negatiivisessa kehässään tuomalla esiin käyttäytymisen ja tunteiden välillä olevia yleisiä syy-seuraussuhteita, joita on havaittu yleisesti ihmisillä. Tähän luokkaan kuuluvissa puheotteissa havaittiin korostuvan siis kokemuksen normaalisuus ja loogisuus ihmisyydessä.

Ymmärrettäväksi tekemisen luokka pitää taas sisällään puheotteita, joissa ilmaistaan suoraa ymmärrystä toista kohtaan. Ymmärrys ilmaistiin useimmiten käyttäen suoraan ilmaisua, että jokin on ”ymmärrettävää”. Toinen tapa ilmaista ymmärrettävyyttä oli, että puhuja kertoi ymmärtävänsä ryhmäläisen jakaman näkökulman tai kokemuksen sanomalla ”mä ymmärrän...”. Tällöin puheotteessa ei välttämättä korostunut se, oliko esimerkiksi käyttäytyminen yleisesti ottaen odotettava tai inhimillinen, mutta toisen tilanteen huomioon ottaen kuitenkin ymmärrettävä. Huomionarvoista kuitenkin on, että luonnolliseksi tekemisen ja ymmärrettäväksi tekemisen luokkien väliset erot eivät poissulje tai erottele toisiaan aukottomasti. Useimmissa puheotteissa, joissa havaittiin luonnolliseksi tekemistä, havaittiin myös päällekkäisesti ymmärrettäväksi tekemistä. Huomionarvoinen havainto oli se, että ryhmäläisten sanallistamaa ymmärrettäväksi tekemistä esiintyi vain vähän. Syynä tähän voi olla luonnolliseksi tekemisen ja ymmärrettäväksi tekemisen osittainen päällekkäisyys. Tässä tapauksessa ryhmäläisten validoivissa puheenvuoroissa on saattanut yksittäisten sanavalintojen takia korostua enemmän luonnolliseksi tekeminen ja näin ollen puheote on tulkittu kuulumaan luonnolliseksi tekemisen luokkaan, vaikka puheote on saattanut sisältää ilmaisun, jonka voisi tulkita myös ymmärrettäväksi tekemiseksi.

Kahdeksas luokka on useampaa validoinnin muotoa yhdistävä ja täten vahvinta validoinnin muotoa sisältävä yhdistelmäluokka. Yhdistelmäluokka pitää sisällään ne puheotteet, joissa havaitaan toteutuvan eri validoinnin muotoja. Yhdistelmäluokkaan ei siis olla sisällytetty niitä yhteen luokkaan kuuluvia validoinnin otteita, joista kuulijalle olisi mahdollista seurata kokemus myös toisesta validoinnin muodosta. Yhdistelmäluokkaan kuuluu validointia, joka voi kohdistua useampaan kohteeseen (ajatukset, tunteet, käyttäytyminen) tai validointia saatetaan tehdä eri keinoin (luonnolliseksi tekeminen, ymmärrettäväksi tekeminen, jaettu kokemus, kokemuksen yleistäminen) samanaikaisesti.

Eri validoinnin muodoista useamman esiintyminen yhdessä puheenvuorossa lisää validoinnin voimakkuutta ja laajuutta. Täten on mahdollista, että laajempi validointi myös korostaa validoinnista seuraavia myönteisiä kokemuksia eli esimerkiksi rohkaisee ryhmäläisiä jakamaan omia vaikeita kokemuksia ja kannustaa tutkimaan omia tunnereaktioita (Nødtvedt ym., 2019; Johnson, 2007). EFT:n tavoitteena pidetään ensisijaisten tunteiden tavoittamista ja sen kautta negatiivisen kehän tunnistamista (Wiebe & Johnson, 2017; Johnson, 2004). Validointi ulottuu kaikista laajimmalle yhdistelmäluokassa, jolloin tämä vahva validointi voi mahdollistaa myös lisääntyvissä määrin myönteisiä seurauksia ja täten viedä kohti EFT:n keskeisimpiä tavoitteita.

## 4.2. Tutkimuksen laadun arviointi

Tämän tutkimuksen analyysissä pyrittiin objektiivisuuteen, mitä lisäsi se, että aineistoa käsitteli kaksi tutkijaa. Keskustelimme aineisto-otteiden soveltuvuudesta validoinnin määritelmän alle jo videotallenteiden katsomisen vaiheessa eli ennen niiden lopullista kirjaamista. Lisäksi luokittelimme kirjaamamme aineisto-otteet yhdessä, jotta tulkintamme olivat yhdenmukaisia ja perusteltuja. Keskenämme käytyjen keskustelujen sekä seminaareissa ohjaajan ja muiden opiskelijoiden kommenttien pohjalta päädyimme lopullisiin luokkiin, joilla pyritään kuvaamaan ilmiön esiintymistä aineistossa kattavasti ja perustellusti sekä aineisto- että teorialähtöisesti.

Tutkimuksen eettisyys on huomioitu läpi tutkimusprosessin. Olemme allekirjoittaneet tutkimuksen alussa salassapitosopimuksen koskien kaikkea aineistoon liittyvää materiaalia. Aineistoa on käsitelty ainoastaan Jyväskylän yliopiston Psykoterapian opetus- ja tutkimusklinikan kulkuluvan vaativissa tiloissa. Aineistoa on käsitelty yliopiston laitteilla suljetuissa tiloissa, millä on varmistettu aineistoon pääsyn olevan vain asianmukaisilla henkilöillä. Osallistujien anonymiteettiä on suojeltu poistamalla kaikki tunnistamisen mahdollistavat tiedot. Tulokset on esitelty siten, että osallistujille on annettu satunnaiset numerot anonymiteetin varmistamiseksi.

Tutkimuksemme vahvuutena voidaan pitää käyttämämme aineiston ainutlaatuisuutta. Ryhmämuotoista pariterapiaa ei ole juurikaan tutkittu ja ryhmämuotoista tunnekeskeistä pariterapiaa on tutkittu vielä vähemmän. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin lisäksi validointia kontekstissa, jossa sitä ei ole aikaisemmin tutkittu. Täten tutkimustuloksemme antavat uutta tietoa pariterapiamuodosta sekä sen yhteydessä ilmenevästä validoinnista. Tutkimuksemme muodostaa kuvan validoinnin ilmenemisestä psykoterapiakontekstissa, jossa validointia voi toteuttaa sekä terapeutit että muut ryhmäläiset. Tutkimuksemme ottaa täten huomioon terapeutin ryhmäläiselle osoittaman validoinnin

lisäksi ryhmäläisten toisilleen kohdistaman validoinnin sekä ryhmäläisten välillä tapahtuvan molemminsuuntaisen validoinnin. Tämän ansiosta tutkimuksessa validoinnin määritelmää laajennettiin ja toisaalta tutkimuksemme sai myös tukea aikaisemmasta teoriasta, mikä lisää tulosten luotettavuutta.

Tutkimuksemme vahvuutena voidaan pitää kahdeksan ryhmäläisen samanaikaista tutkimista. Käyttämämme aineisto piti sisällään neljä paria, joista valitsimme jokaisen mukaan analyysiin. Valintamme perustui Ezhumalain ja kollegoiden (2018) ja Stewartin ja kollegoiden (2009) arvioon siitä, mikä on optimaalinen ryhmäterapian osallistujamäärä. Heidän mukaansa kolmesta kuuteen paria eli kuudesta kahteentoista ryhmäläistä on sopivin määrä osallistujia. Näin ollen aineistomme on tältä osin soveltuva ryhmämuotoisen pariterapiatutkimuksen toteuttamiseen, mikä lisää myös tulosten luotettavuutta.

Erityisesti laadulliseen tutkimukseen liittyvänä rajoituksena voidaan pitää tutkijoiden omaa subjektiviteettia (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Aineiston analyysi ja tutkimuksen tulokset perustuivat tutkijoiden subjektiivisiin havaintoihin ja tulkintoihin, joihin saattavat vaikuttaa tutkijoiden aiemmat taustatiedot tutkittavasta ilmiöstä. Lisäksi on mahdollista, että aineistoa voisi luokitella myös eri tavoin. Esimerkiksi jotkin validoinnin luokat olivat sisällöllisesti lähellä toisiaan, mutta tässä tutkimuksessa teimme luokkien välille tarkan ja selkeän rajauksen. Huomasimme lisäksi aineistossa esiintyvän heijastavan kuuntelun olevan ilmiönä lähellä validoinnin määritelmää, mutta luokittelimme validoinniksi vain selkeät validoinnin kriteerit täyttävät kohdat. Pyrimme ottamaan subjektiivisuuden ja tutkimuksen sisäisen validiteetin huomioon avaamalla tutkimuksen kulun mahdollisimman tarkasti ja käymällä aineisto-otteita, tulkintoja ja luokkia läpi myös muiden samaa aineistoa käsittelevien henkilöiden kanssa. Tällä pyrimme siihen, että tuloksemme olisivat mahdollisimman toistettavia ja luotettavia.

Myös tutkimuksen aineistossa ilmeni rajoituksia. Jouduimme jättämään tutkimuksestamme viimeisen istuntokerran pois äänenlaatuun liittyvien ongelmien vuoksi. Tällöin validointia on voinut jäädä aineiston keruun ulkopuolelle viimeisen istunnon osalta. Pyrimme huomioimaan tämän rajoituksen siten, että tutkimme ensisijaisesti validoinnin määrän sijaan validoinnin laatua, jotta viimeisen istunnon poisjäänti vaikuttaisi tuloksiin mahdollisimman vähän.

### 4.3. Tutkimuksen johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimustuloksemme osoittavat, että tunnekeskeinen pariterapia soveltuu toteutettavaksi myös ryhmämuodossa ja tutkimuksemme voidaan yleistää tunnekeskeisen pariterapian kontekstiin. Vaikka uusi validoinnin luokka muodostui ryhmäläisten tekemästä validoinnista, terapeutit ohjasivat kysymyksillään ja harjoituksillaan ryhmäläisiä tarkastelemaan ja kommentoimaan toisten ryhmäläisten kokemuksia omasta näkökulmastaan. Terapeuttien esittämät tarkentavat kysymykset syvensivät yksittäisten ryhmäläisten ja parien välistä keskustelua, mikä loi mahdollisuuden validoinnille. Esimerkiksi harjoitukset, joissa ryhmäläisiä ohjeistettiin kuuntelemaan vain pariskunnan toisen osapuolen näkökulmaa ja jakamaan siihen liittyvät havaintonsa, tarjosivat suoraan tilan validoinnille. Terapeuteilla oli tältä osin merkittävä rooli ryhmäläisten välisen validoinnin taustalla. Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta ryhmämuotoisen pariterapian terapeutit voisivat kiinnittää erityistä huomiota siihen, että he valikoivat harjoituksia tai kysyvät tarkentavia kysymyksiä, jotka mahdollistavat ryhmäläisten välisen validoinnin.

Tulevaisuudessa ryhmämuotoisesta tunnekeskeisestä pariterapiasta olisi syytä saada lisää tutkimusta. Tutkimuksemme keskittyi validoinnin laatuun, joten tulevissa tutkimuksissa olisi hyödyllistä tutkia myös validoinnin määrää ja sen runsauden tai vähyyden vaikutuksia terapiasuhteelle. Myös validoiduksi tulleen ryhmäläisen kokemuksia validoiduksi tulemisesta olisi aiheellista tarkastella esimerkiksi kyselylomakkeiden avulla, jotta validoinnin seuraukset ja hyödyt tunnekeskeisessä pariterapiakontekstissa tarkentuisivat. Ehdotammekin, että jatkotutkimuksissa validoinnin määrään ja merkitykseen tunnekeskeisessä ryhmämuotoisessa pariterapiassa kiinnitetään huomiota, jotta suuremmassa kuvassa sekä ryhmämuotoinen että yhden parin tunnekeskeinen pariterapia kehittyä edelleen tukemaan pariskuntien toimivampaa vuorovaikutusta.

## LÄHTEET

- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally Focused Couples Therapy: A Systematic Review of Its Effectiveness over the past 19 Years. *Journal of Evidence-Based Social Work, 16*(2), 144–159. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013>
- Benitez, C., Howard, K. P., & Cheavens, J. S. (2020). The effect of validation and invalidation on positive and negative affective experiences. *The Journal of Positive Psychology, 17*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1832243>
- Benson, L. A., McGinn, M. M., & Christensen, A. (2012). Common Principles of Couple Therapy. *Behavior Therapy, 43*(1), 25–35. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.12.009>
- Bradley, B., & Furrow, J. (2007). Inside Blamer Softening: Maps and Missteps. *Journal of Systemic Therapies, 26*(4), 25–43. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2007.26.4.25>
- Bradley, B., & Furrow, J. L. (2004). Toward a Mini-Theory of the Blamer Softening Event: Tracking the Moment-By-Moment Process. *Journal of Marital and Family Therapy, 30*(2), 233–246. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01236.x>
- Chamorro, P. P., Pino, M. J., Casas-Rosal, J. C., & Herruzo, J. (2022). A longitudinal comparative study of a multicouple group and single-couple psychosocial intervention while experiencing infertility. *Family Process, 62*(2), 557–575. <https://doi.org/10.1111/famp.12820>
- Chun-Sing Cheung, J., Leung, G., Lam, Y.-M., & Josephine Wing-Tung Chan. (2022). Emotionally focused therapy group intervention for parents of primary school students with parenting stress: an evaluation study in Hong Kong. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development, 33*(1), 64–81. <https://doi.org/10.1080/02185385.2022.2092770>
- Dagleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Lafontaine, M.-F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2014). Predicting Change in Marital Satisfaction Throughout Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 41*(3), 276–291. <https://doi.org/10.1111/jmft.12077>
- Davis, S. D., Lebow, J. L., & Sprenkle, D. H. (2012). Common Factors of Change in Couple Therapy. *Behavior Therapy, 43*(1), 36–48. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.01.009>
- Dunham, S. M. (2015). Emotionally Focused Couple Therapy. *The Family Journal, 24*(1), 95–100. <https://doi.org/10.1177/1066480715615820>
- Dessaulles, A. (1991). *The treatment of clinical depression in the context of marital distress*. Unpublished doctoral dissertation. Clinical Psychology, University of Ottawa.

- Ellison, J. A., Greenberg, L. S., Goldman, R. N., & Angus, L. (2009). Maintenance of gains following experiential therapies for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(1), 103–112. <https://doi.org/10.1037/a0014653>
- Elliott, R., Bohart, A., Larson, D., Muntigl, P., & Smoliak, O. (2023). Empathic reflections by themselves are not effective: Meta-analysis and qualitative synthesis. *Psychotherapy Research, 33*(7), 1–17. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2218981>
- Ezhumalai, S., Muralidhar, D., Dhanasekarapandian, R., & Nikketha, B. S. (2018). Group Interventions. *Indian Journal of Psychiatry, 60*(4), 514–521. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_42\\_18](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_42_18)
- Gottlieb, M. C., Lasser, J., & Simpson, G. (2008). Legal and ethical issues in couple therapy. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (4th ed., pp. 698–717). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2008-09621-026>
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-Focused Therapy: A Clinical Synthesis. *FOCUS, 8*(1), 32–42. <https://doi.org/10.1176/foc.8.1.foc32>
- Greenberg, L. (2007). *Using emotions as a pathway for change*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/pubs/videos/4310755.pdf>
- Greenberg, L. S., & Warwar, S. H. (2006). Homework in an emotion-focused approach to experiential therapy. *Journal of Psychotherapy Integration, 16*(2), 178–200. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.16.2.178>
- Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2012). Process Research on Emotionally Focused Therapy (EFT) for Couples: Linking Theory to Practice. *Family Process, 52*(1), 46–61. <https://doi.org/10.1111/famp.12015>
- Gurman, A. S., & Fraenkel, P. (2004). The History of Couple Therapy: A Millennial Review. *Family Process, 41*(2), 199–260. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.41204.x>
- Hall, K., & Cook, M. (2011). *The Power of Validation*. New Harbinger Publications.
- Hill, C. E., & Norcross, J. C. (2023). Skills and methods that work in psychotherapy: Observations and conclusions from the special issue. *Psychotherapy, 60*(3). <https://doi.org/10.1037/pst0000487>
- Holmström, É. (2022). Enhancing the effects of emotion-focused individual and couples therapy by nonviolent communication. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 1*–18. <https://doi.org/10.1080/14779757.2022.2100809>
- Johnson, S. M. (2008). *Hold me tight: seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown & Co.

- Johnson, S. M. (2007). The Contribution of Emotionally Focused Couples Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(1), 47–52. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9034-9>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: creating connection*. Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1988). Relating Process to Outcome in Marital Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 14(2), 175–183. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1988.tb00733.x>
- Johnson, S. M., & Greenman, P. S. (2006). The path to a secure bond: Emotionally focused couple therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 597–609. <https://doi.org/10.1002/jclp.20251>
- Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L., & Schindler, D. (1999). Emotionally Focused Couples Therapy: Status and Challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(1), 67–79. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.1.67>
- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (1999). Made to Measure: Adapting Emotionally Focused Couple Therapy to Partners' Attachment Styles. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(4), 366–381. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.4.366>
- Lambie, J., & Lindberg, A. (2016). The Role of Maternal Emotional Validation and Invalidation on Children's Emotional Awareness. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(2), 129. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.62.2.0129>
- MacIntosh, H. B., & Johnson, S. M. (2008). Emotionally Focused Therapy for Couples and Childhood Sexual Abuse Survivors. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(3), 298–315. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00074.x>
- McRae, T. R., Dalglish, T. L., Johnson, S. M., Burgess-Moser, M., & Killian, K. D. (2014). Emotion Regulation and Key Change Events in Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 13(1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/15332691.2013.836046>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1055–1064. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.6.1055>
- Niemineva, K. (1951). Piirteitä avioliittoneuvolojen kehityksestä Suomessa. *Finnish Yearbook of Population Research*, 119–132. <https://doi.org/10.23979/fypr.44574>

- Nødtvedt, Ø. O., Binder, P.-E., Stige, S. H., Schanche, E., Stiegler, J. R., & Hjeltnes, A. (2019). “You Feel They Have a Heart and Are Not Afraid to Show It”: Exploring How Clients Experience the Therapeutic Relationship in Emotion-Focused Therapy. *Frontiers in Psychology*, *10*(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01996>
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995b). Resolving “unfinished business”: Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *63*(3), 419–425. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.63.3.419>
- Palmer, G., & Johnson, S. (2002). Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *1*(3), 1–20. [https://doi.org/10.1300/j398v01n03\\_01](https://doi.org/10.1300/j398v01n03_01)
- Roberts, J. (2005). Transparency and Self-Disclosure<sup>1</sup> in Family Therapy: Dangers and Possibilities. *Family Process*, *44*(1), 45–63. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2005.00041.x>
- Rogers, C. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, *21*(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Şenol, A., Gurbuz, F., & Tuzgöl Dost, M. (2023). Emotion-Focused Couple Therapy: A Review of Theory and Practice. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, *15*(1), 146–160. <https://doi.org/10.18863/pgy.1090793>
- Shenk, C. E., & Fruzzetti, A. E. (2011). The Impact of Validating and Invalidating Responses on Emotional Reactivity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *30*(2), 163–183. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.2.163>
- Sloan, D. M. (2004). Emotion-Focused Therapy: An Interview with Leslie Greenberg. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *34*(2), 105–116. <https://doi.org/10.1023/b:jocp.0000022310.34573.b7>
- Snyder, D. K., Castellani, A. M., & Whisman, M. A. (2006). Current Status and Future Directions in Couple Therapy. *Annual Review of Psychology*, *57*(1), 317–344. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070154>
- Stewart, L., Usher, A., & Allenby, K. (2009). A Review of Optimal Group Size and Modularisation or Continuous Entry Format for Program Delivery. Research Branch, Correctional Service of Canada.
- Stith, S. M., Rosen, H., McCollum, E. E., & Thomsen, C. J. (2007). Treating Intimate Partner Violence within Intact Couple Relationships: Outcomes of Multi-Couple versus Individual Couple Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, *30*(3), 305–318. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01242.x>



- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (5. painos). Tammi.
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A Review of the Research in Emotionally Focused Therapy for Couples. *Family Process*, 55(3), 390–407. <https://doi.org/10.1111/famp.12229>
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2017). Creating relationships that foster resilience in emotionally focused therapy. *Current Opinion in Psychology*, 13(13), 65–69. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.001>
- Zuccarini, D., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., & Makinen, J. A. (2012). Forgiveness and Reconciliation in Emotionally Focused Therapy for Couples: The Client Change Process and Therapist Interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(2), 148–162. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00287.x>