

**REAKTIIVISESTA POSITIOSTA KOHTI
REFLEKSIIVISYYTTÄ SOSIAALISEN FOBIAN
KOGNITIIVIS-KONSTRUKTIIVISESSA TERAPIASSA**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
Psykologian laitos
PL 35
40351 Jyväskylä

Sanna-Riikka Karkkila
ja Minna Syrjälä
Ohjaaja: Antero Toskala
Psykologian pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto,
psykologian laitos
Kevät 2001

TIIVISTELMÄ

Reaktiivisesta positiosta kohti refleksiivisyyttä sosiaalisen fobian kognitiivis-konstruktiiivisessa terapiassa

Sanna-Riikka Karkkila ja Minna Syrjälä

Ohjaaja: Antero Toskala

Psykologian pro gradu -tutkielma, kevät 2001

Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos

66 sivua, 5 liitesivua

Tutkimus käsitteli sosiaalisen fobian kognitiivis-konstruktiiivista ryhmämuotoista terapiaa. Siinä pyrittiin selvittämään minkälaisia muutoskategorioita voidaan konstruktiiivisen teorian pohjalta muodostaa sekä miten ne mittaavat muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen. Tavoitteena oli arvioida kategorioiden soveltuvuutta muutoksen kuvaamiseen sekä löytää merkittävimmät kategoriat. Tutkimus pyrki myös selvittämään terapiastrategioiden yhteyttä muutokseen sekä vertaamaan sisältöanalyysillä saatuja tuloksia kvantitatiivisilla mittareilla saatuihin tuloksiin luotettavuuden parantamiseksi. Tätä tarkoitusta varten käytettiin kahta kyselylomaketta. Toinen kyselylomakkeista oli Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kysely (Mikola & Oksanen, 1999), joka on kehitetty mittaamaan muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen. Toinen kyselylomakkeista oli Sosiaalisen ahdistuksen mittari, S.A.M. (Haavisto & Häkkinen, 1995), jonka tarkoituksena on mitata yleistä ahdistuksen määrää sosiaalisissa tilanteissa. Kyselylomakkeet annettiin täytettäväksi ensimmäisellä ja viimeisellä terapiakerralla. Muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen tarkasteltiin myös tarkemmin kahden esimerkitapauksen valossa. Tutkimusmenetelmänä oli sisältöanalyysi, sillä se soveltuu tutkimustehtävien selvittelyyn aineiston ollessa pieni. Käytimme sisältöanalyysia pääasiassa laadullisena menetelmänä. Tulokseksi saatiin kahdeksan pääkategoriaa, jotka jakaantuivat kukin reaktiivisen, esirefleksiivisen ja refleksiivisen puheen alakategorioihin. Reaktiivisen puheen alakategoria oli kolmessa pääkategoriassa kuitenkin vain hypoteettinen, sillä sitä oli vaikea havaita aineistosta. Lisäksi oli oma kategoria muulle puheelle. Sisältöanalyysin perusteella

saadut tulokset osoittivat, että terapian aikana tapahtui muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen. Merkittävimmiksi kategorioista osoittautuivat kategoriat: “ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin”, “salliminen versus kontrollointi”, “ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa” sekä “ongelman rakentuminen kehityksen kuluessa”. Myös “vaihtoehtoisuus”-kategoria osoittautui tärkeäksi. Kategorioiden esiintymisen voitiin katsoa heijastavan niihin liittyvien terapiastrategioiden käsittelyä. Kahdesta kyselymittarista Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyn tulos tuki sisältöanalyysillä saatuja tuloksia. Tapausesimerkit osoittivat, että refleksiivisyyden saavuttaminen vaatii asiakkaalta suhteellisen hyviä käsitteellisiä valmiuksia.

Avainsanat: reaktiivisuus, refleksiivisyys, sosiaalinen fobia, kognitiivis-konstruktivinen ryhmämuotoinen terapia, sisältöanalyysi

ABSTRACT

The research dealt with the cognitive-constructive therapy of social phobia. The purpose of the research was to find out what kind of change categories can be composed based on constructive theory and how these categories measure the change from reactivity to reflexivity. The aim was to consider how these categories succeed to represent the therapeutic change and to find out the most meaningful categories. The goal was also to find out the connection between the therapy strategies and achieved therapeutic change and to compare the results of content analysis to the results of quantitative measures to improve reliability. For that purpose two different questionnaires were used. One of them was Reactivity-reflexivity -questionnaire (Mikola & Oksanen, 1999), which was developed to measure the change from reactivity to reflexivity. The other one was Social Anxiety Questionnaire (Haavisto & Häkkinen, 1995), which is supposed to measure general anxiety in social situations. These questionnaires were given in the first and the last therapy session. The change process from reactivity to reflexivity was also examined more closely in the light of two case examples. The research method was content analysis because it suited well to the research design and to the small amount of data. Content analysis was mainly used as a qualitative method. The study resulted in eight main categories each dividing in to sub-categories of reactive, pre-reflexive and reflexive speech. An exception in three of the main categories the sub-category of reactive speech was only hypothetical because it was hardly observable. There was also a category for the speech that did not fit in to any of the categories. According to the results based on content analysis it was possible to see change from reactivity to reflexivity during the therapy. The most meaningful categories turned out to be the main categories of “the recognition of the problematic experience and getting in touch with it and the underlying emotions“, “allowance versus control“, “the appearance of the problem in close relationships“ and “the construction of the problem during the development“. Also the main category of “alternativity“ appeared to be

important. The used therapy strategies were reflected by the appearance of the categories which were similar to them. Of the two questionnaires the Reactivity-reflexivity -questionnaire supported the results of the content analysis. The case examples showed that reaching the reflexivity requires a client to possess relatively good conceptual skills.

Key words: reactivity, reflexivity, social phobia, cognitive-constructive therapy, content analysis

JOHDANTO

Refleksiivisyyden käsitettä on käytetty paljon sosiologian ja filosofian alueella. Psykologiassa sitä on käytetty harvemmin ja sen määrittely on jäänyt vähäisemmäksi. Lawsonin (1985) mukaan refleksiivisyys on huomion kääntämistä itseen ja se voidaan nähdä yhtenä itsetietoisuuden muotona, johon sisältyy myös agenttisuuden tunne. Myös Rennie (1992) on korostanut agenttisuutta puhuessaan refleksiivisyydestä tietynlaisena itsetietoisuutena ja minäkontrollina. Ei-refleksiivisyydellä Rennie tarkoittaa toimintaa ilman tietoisuutta tästä toiminnasta. Historian kuluessa refleksiivisyys-käsitteen rinnalla on käytetty erilaisia käsitteitä kuten reflektio, agenttisuus, itsetarkkailu ja metakognitio (Rennie, 1992). Ensimmäisenä reflektiivisyyden käsitettä on käyttänyt William James (1890a) kuvatessaan minärakennetta, jossa yksilö kykenee ottamaan mielensisäisen tilan ajattelunsa kohteeksi. Refleksiivisyyden voidaankin katsoa sisältyvän reflektiivisyyden käsitteeseen refleksiivisyyden korostaessa huomion kohdistamista nimenomaan itseen ja omiin mielensisäisiin prosesseihin.

Psykodynaamisen viitekehyksen edustajat Fonagy, Target, Steele & Steele (1998) ovat käyttäneet termiä reflektiivinen funktio, jolla he tarkoittavat mielensisäisten toimintojen eli itseen kohdistuvan observoinnin taustalla olevia psykologisia prosesseja (Fonagy ym., 1991). Näillä mielensisäisillä toiminnoilla Fonagy ja Target (1997) viittaavat yksilön kykyyn havaita ja ymmärtää itseä ja muita sisäisten tilojen, kuten tunteiden, uskomusten, aikomusten ja halujen, kautta. Guidano (1995a) puhuu refleksiivisyydestä tietoisuutena viitaten sillä prosessiin, jossa yksilö tarkastelee välitöntä kokemustaan. Greenberg, Rice ja Elliott (1993) viittaavat refleksiivisyyden käsitteellä tietoiseen prosessiin erotuksena automaattisesta, skemaattisesta emotionaalisesta prosessista. Heidän mukaansa refleksiiviset käsitteelliset tietoprosessit tuottavat selityksiä, kun taas emotioskeemat tuottavat välittömiä reaktioita. Myös Toskala (1999) puhuessaan reaktiivisuus ja refleksiivisyys käsitteistä viittaa käsitteiden prosessiluonteeseen ja pitää niitä eräänlaisena mielensisäisenä ulottuvuutena.

Minuuden jakaminen subjektiksi ("I") ja objektiksi ("me") jäljitetään useimmiten William Jamesiin (1890b). Jamesin mukaan "I" on aktiivinen agentti, joka on vastuussa minäkäsityksen rakentumisesta itsestä (me). Guidano (1991) tekee vastaavan erottelun. Hän kuvaa ymmärtämisen pohjalla olevaa kokemisen ja selittämisen välistä keskinäistä riippuvuutta kehämäisenä prosessina "I":n ja "me":n välillä. "I" tarkoittaa välitöntä kokemusta itsestä toimivana ja kokevana (Guidano, 1991) ja se ilmaisee yksilön nykyistä tapaa olla suhteessa maailmaan (Guidano, 1995b). "Me":tä hän kuvaa minätunteena, joka on tulosta yksilön oman kokemuksen käsitteellisestä selittämisestä (Guidano, 1991). Toimiva ja kokeva "I" on aina yhden askeleen edellä tilanteen sen hetkistä arviointia ja näin arvioivasta minästä (me) tulee jatkuva prosessi tai uudelleen järjestettävä ja uudelleen rakennettava yksilön tietoinen minätunne (Guidano, 1991; 1995a). Myös Toskala (2001a) erottaa toisistaan minän kaksi eri puolta ja käyttää niitä apuna kuvatessaan mielensisäisiä prosesseja sekä yksilön suhdetta itseensä. Subjektiiivinen eli kokeva minä (I) ilmentää hänen mukaan välitöntä kokemusta itsestä ja maailmasta, kun taas objektiivinen minä (me) tulkitsee käsitteellisesti kokevaa minää.

Greenberg ym. (1993) viittaavat kokemisen ja selittämisen väliseen vuorovaikutukseen kokemuksellisena tai emotionaalisenä sekä käsitteellisenä tai kognitiivisena prosessointina. Refleksiiviset käsitteelliset tietämisen prosessit tuottavat selityksiä, kun taas emotionaaliset skeemat tuottavat välittömiä reaktioita (Greenberg & Pascual-Leone, 1995). Jos yksilö pystyy joustavasti käyttämään hyväkseen kummankin tason tietoa ja integroimaan ne toisiinsa, niin hän kykenee refleksiivisyyteen (Toskala, 1999). Greenberg ja Paivio (1997) puhuvat lisäksi primaarisista ja sekundaarisista tunteista. Primaareihin emootioihin he sisällyttävät biologisesti adaptiiviset tunteet sekä opitut ei-adaptiiviset tunteet, jotka pohjautuvat emootioskeemoihin. Sekundaariset emootiot ovat reaktioita primaarisiin tunteisiin tai kognitiivisiin prosesseihin, eli ne ovat sisäisiin prosesseihin nähden toissijaisia sekä ajassa että järjestyksessä (Greenberg & Paivio, 1997).

Tarkasteltaessa refleksiivisyyden kehitystä voidaan todeta, että esireflektiivinen eli fyysinen minä (Fonagy, Moran & Target, 1993a) on todennäköisesti olemassa yksinkertaisissa muodoissaan jo syntymästä lähtien ja se saavutetaan kokonaisuudessaan kuuden kuukauden

iässä (Stern, 1985). Reflektiivinen eli psykologinen minä kehittyy myöhemmin kahden ensimmäisen vuoden aikana (Fonagy ym., 1993a). Reflektiivinen kyky saavutetaan intersubjektiviisen prosessin kautta (Fonagy ym., 1993b), mikä tarkoittaa sitä, että lapsen lisääntyvä sisäisten tilojen (tunteet, uskomukset, halut ja aikomukset) tunnistaminen kehittyy hänen oman sekä hoitajan sisäisen maailman jaetun ymmärryksen kautta (Fonagy ym., 1993a). Fonagyn ym. (1993a) mukaan hoitaja reflektoi lapsen sisäistä kokemusta ja esittää sen lapselle uudelleen fyysisten toimintojen kielellä, jota lapsi voi ymmärtää. Heidän mukaansa hoitajan roolina on näin ollen olla sosiaalisena peilinä, joka tarjoaa lapselle näkökulmia omasta käyttäytymisestäään lisäten niihin siten organisoivan perspektiivin. Jos hoitaja onnistuu peilauksessaan, lapselle muodostuu kehityksen varhaisimmilla tasoilla illuusio siitä, että reflektioprosessi on tapahtunut hänen omien sisäisten rajojensa puitteissa (Fonagy ym., 1993a).

Guidano (1991) erottaa kaksi olennaista prosessia minäidentiteetin kehityksellisessä dynamiikassa. Ensimmäinen kuvaa sitä tapaa, miten tärkeät vuorovaikutussuhteet sisältyvät minän ilmenemiseen sekä subjektina (I) että objektina (me) ja toinen kuvaa niitä emotionaalisia ja kognitiivisia prosesseja, joiden kautta persoonallista merkitystä luovat prosessit muodostuvat (Guidano, 1991). Hoitajan käyttäytymisen säännönmukaisuuden ja sen ennakoitavuuden seurauksena lapsi voi hänen mukaansa alkaa yhdistää erilaisia perustunteita havaintoihin, toimintaan ja muistoihin muuntaen ne tietyiksi emotionaalisiksi skeemoiksi, joihin subjektiiviset kokemukset vaikuttavat. Guidano (1991) yhdistää subjektiivisen kokemuksen ilmenemisen siihen havaintoon, että yksilö on kokonaisuus, joka erottuu muista objekteista ja ihmisistä ympäröivässä maailmassa. Kun lapsi saa tietoisien yhteyden välittömään kokemukseensa, muodostuu tunne itsenäisestä agenttisuudesta (Guidano, 1991). Minätunteen välittömyys ja suoruus havaitaan hänen mukaansa sisäisenä kinesteettisenä tunteena (I), joka on pääasiassa organisoitu emotionaalisten perusskeemojen ympärille, jotka ovat eriytyneet kiintymyssuhteen vastavuoroisuudesta. "I" alkaa nähdä itsensä "me":nä saavuttaessaan empaattisen kyvyn havaita itsensä muiden silmin (Guidano, 1991).

Guidanon (1991) mukaan kieli on yhteydessä uuden tason ilmenemiseen itseä selittävässä järjestämisessä. Järjestäminen tapahtuu kielellisten ja semanttisten sääntöjen kautta ja se

mahdollistaa välittömän kokemuksen uudelleen rakentamisen propositioiden avulla (Guidano, 1991). Hän näkee kielen ja tämän uuden refleksiivisen itsensä selittämisen ilmaantumisen muuttavan elämisen välittömyyden loputtomaksi kehämäisyydeksi kokemuksen ja selittämisen välillä. Tämän kautta myös merkityksen rakentamisesta tulee olennainen osa yksilöitymisen ja itsensä havaitsemisen prosessia (Guidano, 1991).

Greenbergin & Paivion (1997) mukaan sosiaalisessa fobiassa havaittu ahdistus johtuu perustavanlaatuisesta epävarmuudesta ja haavoittuvasta minätunteesta, joka aktivoituu sosiaalisissa tilanteissa. Epävarma minätunne perustuu heidän mukaansa pelkoon siitä, että yksilö jätetään yksin ja että hän on kykenemätön tulemaan toimeen ja suojelemaan itseään. Tällainen pelko kehittyy varhaisista kokemuksista todellisesta tai uhkaavasta kiintymyssuhteen menetyksestä sekä kohtaamattomista riippuvuuden tarpeista (Greenberg & Paivio, 1997). Tällaisen oppimishistorian omaava yksilö reagoi kiintymyssuhteen todelliseen tai uhkaavaan menetykseen vireystilan nousulla sekä pyrkimyksillä kontrolloida ympäristöä ja itseään (Greenberg & Paivio, 1997).

Fonagyn ja Targetin (1997) mukaan lapsen huono kohtelu vahingoittaa hänen reflektiivisiä kykyjään ja minätunnettaan. Näin lapselle kehittyy heidän mukaansa puutteellinen kyky kuvailla sisäisiä tilojaan ja hänen käyttämänsä kieli on hyvin kontekstisidonnaista ja konkreettista. Huono kohtelu voi aiheuttaa vetäytymisen sisäisestä maailmasta, jolloin fyysiset kokemukset tulevat tärkeämmiksi (Fonagy & Target, 1997). Toskalan (1991) mukaan sosiaalisessa fobiassa varhainen minäkäsitys on kohtuullisen myönteinen, mikä viittaa saavutettuun perusluottamukseen lapsen ja hoitajan välillä. Lapsen oman minän tai jonkin sen keskeisen osan esilletuominen ei hänen mukaansa ole kuitenkaan saanut riittävästi myönteistä tukea, vaan vanhemmat ovat suhtautuneet siihen negatiivisesti. Näin lapsi ei pyri aktiivisesti liittämään tätä puolta itseensä, vaan yrittää täyttää vanhempiensa odotuksia, jotta hän voisi saada osakseen vanhempien arvostusta ja hyväksyntää (Toskala, 1991; 2001b).

Tarkasteltaessa terapeutista muutosta reaktiivisuuden ja refleksiivisyyden käsitteiden kautta voidaan ajatella, että ongelmana eivät ole emootiot sinänsä, vaan vieraantunut suhde omaan emotionaalisuuteen (Mahoney, 1991). Psykologisen muutoksen tulisikin näin ollen sisältää

muutoksia sanattomissa persoonallisissa prosesseissa, jotka muodostavat merkityksiä (Mahoney 1991). Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan emotionaalista merkitystä luovat emotioskeemat ja juuri tämä merkityksen rakentamisen prosessi tarvitsee terapeutista huomiota. Myös Neimeyer (1995b) näkee psykologisten häiriöiden taustalla emotionaalisesti latautuneita elämän persoonallisia sääntöjä tai varhaisia ei-adaptiivisia skeemoja. Guidano (1991) puhuu persoonallisesta merkityksestä ja sen uudelleen organisoinnista terapian tavoitteena. Hänen mukaansa merkittävä terapeutin muutos tarkoittaa muutosta selittävän minän (me) arvioinnissa kokevasta minästä (I) eli *muutosta vallitsevassa näkökulmassa suhteessa itseen. Tähän sisältyy välittömän kokemisen eri puolien syvällisempi havaitseminen ja ymmärrys, jotka on aiemmin jätetty huomiotta* (Guidano, 1987; Mahoney, 1991).

Toskala (2001a) puhuu ongelmallisesta merkityksestä käyttäen reaktiivisen position käsitettä. Hänen mukaansa yksilö tulkitsee tilanteita reaktiivisessa positiossa automaattisesti niiden primaarimerkitysten kautta. Erilaiset tilanteet herättävät yksilössä tunteita, joiden välitön arviointi tapahtuu tiedostamatta varhaisten kokemusten perusteella (Toskala, 2001a). Tulkintaa seuraa välitön reaktio (Toskala, 1999). Esimerkiksi näin määrittynyt uhka sosiaalisessa fobiassa johtaa Toskalan (2001b) mukaan kontrollipyrkimykseen, joka ilmenee sekä itseen kohdistuvana kokemisen kontrollointina että interpersoonallisena kontrollina ihmissuhteissa. Kontrolli on seurausta tunteista ja merkityksistä, joita yksilö ei voi sisällyttää hyväksyttävään minäkuvaansa (Toskala, 2001b).

Greenbergin ja Pascual-Leonen (1995) mukaan uusi merkitys tuotetaan dialektisen rakentamisen kautta, jossa yksilö suuntaa tietämisen prosessit itseensä. Psykologisen muutoksen rakenne ja laatu riippuukin siitä itsetietoisuuden tasosta, jolla yksilö kykenee tarkastelemaan välittömän kokemisen uudelleen järjestämisen prosessia (Guidano, 1991). Näin ollen saavuttaakseen muutoksen "me":n käsityksessä kokevasta "I":sta *terapeutin tulee edistää progressiivista muutosta minätietoisuuden malleissa lisäämällä asiakkaan ymmärrystä tavoista, joilla he sanattomasti osallistuvat kokemuksensa järjestämiseen* (Guidano, 1995a).

Tavoitteena on, että asiakas oppii tekemään eron välittömän itsehavainnon sekä tietoisien uskomusten ja asenteiden välillä (Guidano, 1995a). Guidano (1991) puhuukin tietois-

eksplisiittisestä uudelleen rakentamisesta, mikä tekee mahdolliseksi uuden tason käsitteellisen selittämisen. Näin saavutettu uudenlainen ymmärrys muokkaa välitöntä kokemusta ja helpottaa sen myöhempää käsitteellistämistä (Guidano, 1991). Tämä erottelu toisaalta kokemisen ja toisaalta selittämisen välillä on olennainen yksilön kasvulle ja muutokselle (Neimeyer, 1995a). Toskalan (2001a) mukaan siirryttäessä refleksiivistä positiota kohti nousee keskeiseksi kyky olla kasvokkain suhteessa omaan sisäiseen tilaan ongelmallisen kokemuksen alkaessa ja kestäessä. Toskala (2001a) tarkoittaakin refleksiivisyydellä yksilön kykyä pysähtyä tulkitsemaan ja arvioimaan uudelleen välitöntä kokemustaan käsitteellisesti. Tällöin yksilö voi paremmin tunnistaa tilanteesta muodostamansa uhkakuvat sekä tunteensa ja näin vaihtoehtoisen kokemuksen rakentuminen mahdollistuu (Toskala, 1999).

Kun yksilö kykenee tunnistamaan tunteensa, mahdollistuu etäisyyden saavuttaminen niihin (Greenberg & Paivio, 1997). Tämä tapahtuu Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan kokemuksen symbolisoinnin avulla, mikä luo vahvemman kuvan itsestä. Tällöin "I" on tunteva ja erillään "me":stä (Greenberg & Paivio, 1997). Tämä tuottaa heidän mukaansa organisoidun kokemuksen koherentista minästä agenttina, joka kokee nimettäviä tunteita, eikä siis ole tunteiden passiivinen uhri (Greenberg & Paivio, 1997). Ongelma nähdään muodostuvan oman subjektiivisen kokemisen kautta (Guidano, 1991). Olennaista muutoksessa on myös yksilön asteittainen joustavuuden lisääntyminen hänen arvioidessaan minuuden dynamiikkaansa (Guidano, 1995a). Toskalan (1991) mukaan joustavuus merkitsee uskallusta tarkastella erilaisia vaihtoehtoja itsensä ja maailman määrittämisessä. Sekä lisääntynyt emotionaalinen avoimuus että mahdollisuus nähdä itsensä hypoteettisen toisen näkökulmasta muokkaa väistämättä yksilön sen hetkistä tunnetta itsestään (Guidano, 1995a). Keskeinen terapeutin vaikutus, joka on tulosta lisääntyneestä joustavuudesta minuuden dynamiikassa, sisältää Guidanon mukaan *muutoksen selittävän minän (me) arvioinnissa kokevasta minästä (I)*. Tämä on yhteydessä myös emotionaaliseen uudelleen rakentumiseen, minkä seurauksena *yksilö havaitsee ja liittyy itseensä uusia tunnesävyjä välittömässä kokemuksessaan ja näin niistä tulee olennaisia ainesosia yksilön tietoisten tunteiden joukkoon* (Guidano, 1995a).

Kun yksilö tunnistaa paremmin muodostamiaaan uhkakuvia sekä tunteitaan, hän pystyy vähitellen kokeilemaan kontrollille vaihtoehtoisia tapoja kohdata ongelmallinen kokemus sekä suhtautumaan sallivammin tunteisiinsa (Toskala, 2001b). Toskalan (1999) mukaan hyväksyttävä minäkuva laajenee, kun yksilö pystyy sisällyttämään yhä useampia tunteita itseensä. Kun yksilöllä on eksploratiivinen, tutkiskeleva asenne omaa kokemustaan kohtaan, hän pyrkii tulkitsemaan kokemustaan uusilla tavoilla (Toskala, 2001b). Hän näkee, miten ongelma on rakentunut oman kehityshistorian pohjalta ja miten se heijastuu laajemminkin hänen tavassaan olla suhteessa itseensä ja maailmaan (Toskala, 1999). Itseen kohdistuvan sallivuuden myötä yksilö voi tuoda yhä enemmän omia tunteitaan ja tarpeitaan esille myös ihmissuhteissa (Toskala, 2001b). Saavutettu uusi merkitys luodaan ja lujitetaan refleктоimalla mitä on tapahtunut sekä kehittämällä kertomus siitä, kuinka yksilön läpikäymä kokemus sopii tai muuttaa yksilön identiteettiä (Greenberg & Paivio, 1997). Näin refleksiivisyyttä voidaan pitää sekä edellytyksenä muutokselle että onnistuneen muutosprosessin seurauksena.

Tutkimuksemme tarkasteleekin juuri refleksiivisyyden ilmentymistä sosiaalisten fobikoiden ryhmämuotoisessa psykoterapiassa. Lisäksi yritämme tavoittaa terapeutin muutoksen olennaisia piirteitä. Tutkimuksemme ensimmäisenä tavoitteena on selvittää, minkälaisia muutoskategorioita voidaan konstruktivisen teorian pohjalta muodostaa. Toisena tavoitteena on tutkia, onko sisältöanalyysin perusteella osoitettavissa muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen. Haluamme myös selvittää, miten teorian perusteella tehdyt kategoriat kuvaavat muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen ja mitkä kategoriat osoittautuvat merkittävimmiksi. Kolmantena tavoitteena on tarkastella sitä, miten eri terapiastrategiat ovat yhteydessä terapeutin muutokseen ja miten. Neljänneksi pyrimme vertailemaan sisältöanalyysillä saatuja tuloksia kvantitatiivisilla mittareilla saatuihin tuloksiin. Pyrkimyksenä on tarkastella muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen myös tarkemmin kahden esimerkkitapauksen valossa. Haluamme myös pohtia, miten muodostetut kategoriat ovat yhteydessä aiemmin samantyyppisessä tutkimuksessa muodostettuihin kategorioihin sekä kuinka saadut tulokset ovat yhteydessä aiempiin tutkimustuloksiin.

MENETELMÄT

Aineisto

Terapia-asiakkaat ottivat yhteyttä Jyväskylän yliopiston psykoterapiaklinikkaan paikallislehdessä olleen ilmoituksen perusteella. Hakijat haastateltiin (ks. liite 1) ja heidät valittiin terapiaryhmään DSM IV:ssa (1997) olevan sosiaalisen fobian kriteerien mukaan. Lopullinen ryhmäkoko on kymmenen henkilöä, joista kahdeksan on naista ja kaksi miestä. Ryhmään valittujen henkilöiden iät vaihtelevat 24 ja 48 vuoden välillä. Viisi ryhmäläisistä on naimisissa, yksi avoliitossa ja yksi eronnut. Kuudella ryhmän jäsenistä on lapsia. Neljä heistä on töissä ja yksi sekä opiskelee että käy töissä. Ryhmäläisistä kolme on työtöntä ja kaksi opiskelee. Neljällä ryhmäläisistä on korkeakoulututkinto, neljällä keskiasteen koulutus ja kahdella ei ole ammatillista koulutusta.

Ryhmäläisten jännitysoireet ovat yhden osalta alkaneet murrosiässä, kahden osalta lukioikäisenä, neljällä opiskeluaikana sekä kolmella aikuisiässä. Useat heistä kokevat erilaiset esiintymistilanteet hankalina. Myös työssä olevat asiakaspalvelutilanteet tai uudet tilanteet koetaan vaikeina. Yleisimpiä kehollisia oireita ovat sydämen tykytys, punastuminen ja hikoilu. Jotkut kokevat myös fyysistä kipua, kuten hartiakipu ja päänsärky. Muutamat kertovat myös ruokailutilanteissa esiintyvistä käsien vapinasta. Kahdeksalla heistä on aiempia hoitokontakteja ja kuusi heistä on käyttänyt tai käyttää parhaillaan lääkitystä.

Tutkimuksen toteuttaminen

Terapia suoritettiin Jyväskylän yliopiston psykoterapiaklinikalla syksyllä 1999. Se koostui kahdestatoista istunnosta kerran viikossa puolitoista tuntia kerrallaan. Psykoterapeuttina toimi kokenut psykoterapeutti, Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen professori Antero Toskala. Hän myös haastatteli hakijat. Kaikki terapiaistunnot ääni- ja videonauhoitettiin sekä transkriptoitiin (yhteensä noin 350 sivua). Jokaisen istunnon aikana toinen tutkijoista oli tarkkailijana terapiaistunnossa ja toinen huolehti nauhoituksesta.

Terapia oli kognitiivis-konstruktiiivinen ryhmämuotoinen terapia, joka jakaantui viiden eri terapiastrategian mukaan sekä alku- ja loppuistuntoihin. Jokainen strategia kesti kaksi peräkkäistä terapiakertaa. Ensimmäinen strategia käsittelee omaan jännitykseen tutustumista sekä yhteyden rakentamista keskeisiin tunteisiin ja niiden tulkintoihin. Tämän jälkeen pohditaan, miten haitallinen jännitys rakentuu. Kolmannessa vaiheessa tarkastellaan sitä, miten suhde itseen ja muihin rakentuu mielen sisällä ja miten ongelma voidaan käsitteellistää uudella tavalla. Olennainen osa työskentelystä muodostuu uuden refleksiivisen suhteen rakentamisesta primaarisiin uhkakokemuksiin, minkä jälkeen keskitytään siihen, miten sosiaalisille foobikoille ominainen suhde itseen ja muihin generoituu aikuisuuden läheisiin ihmissuhteisiin. Tästä edetään ongelman ymmärtämiseen lapsuuden kiintymyssuhteiden pohjalta, jolloin pyritään saamaan yhteys niihin lapsuuden kokemuksiin, joihin liittyy itsearvostuksen kannalta negatiivisia tunteita.

Aineiston analyysimenetelmät

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi sisällysanalyysin, sillä se soveltuu hyvin tutkimustehtävien selvittelyyn aineiston ollessa suhteellisen pieni ($n=10$). Sisällysanalyysin avulla on myös mahdollista saada enemmän tietoa aineistosta. Käytämme sisällysanalyysia pääasiassa

laadullisena menetelmänä. Holstin (1969) mukaan luotettavuus sisältöanalyysissä muodostuu koodaajien kyvyistä, näkemyksistä ja kokemuksesta sekä kategorioiden että koodaussääntöjen selkeydestä ja aineiston yksiselitteisyydestä. Apon (1990) mukaan laadullisen analyysin arviointia ja toistettavuutta voidaan parantaa tulkinnan sääntöjen selostamisella sekä jakamalla tulkintaoperaatio eri vaiheisiin. Hänen mukaansa vähintään kahden koodaajan tulee koodata itsenäisesti mahdollisimman suuri osa aineistosta luotettavuuden arvioimiseksi. Sisältöanalyysin luotettavuus voidaankin ilmaista koodaajien saavuttaman yksimielisyyden avulla (Krippendorff, 1980). Tämä tarkoittaa sitä, että luotettavimpia kategorioita ovat ne, jotka sisältävät mahdollisimman yksimielisesti koodattuja segmenttejä. Taipaleen (1989) mukaan koodaajien välistä yhteneväisyyttä voidaan mitata seuraavalla kaavalla,

$$Y = 100 (S / (S + E))$$

jossa S on yksimielisesti arvioitujen segmenttien määrä, E eriävien segmenttien määrä ja Y on yhteneväisyysprosentti. Yhteneväisyysprosentin tulee olla vähintään .8 (Krippendorff, 1980; Taipale, 1989). Kun sisältöanalyysia käytetään yhdessä muiden menetelmien kanssa, tulokset voidaan hyväksyä suuremmalla luotettavuudella (Harris, 1996). Harrisin (1996) mukaan sisältöanalyysin tulokset eivät kuitenkaan ole koskaan täysin objektiivisiä, sillä subjektiivisella päätöksenteolla on iso osuus sekä kehitettäessä sisältöanalyysin koodausviitekehystä että sen soveltamisessa aineistoon. Pyrimme parantamaan tutkimuksemme luotettavuutta kirjaamalla muistiin sääntöjä (ks. liite 2), joiden mukaan koodasimme aineiston. Koodasimme koko aineiston itsenäisesti, minkä jälkeen laskimme koodaajien välisen yhteneväisyyden luotettavuuden arvioimiseksi. Valitsimme tätä tarkoitusta varten kaksi istuntoa. Ensimmäinen näistä on toinen terapiaistunto ja toinen yhdestoista istunto. Päädyimme näihin kahteen istuntoon, koska ensimmäinen ja viimeinen istunto eroavat paljon muista istunnoista. Ensimmäinen istunto käsittelee pääasiassa terapiaprosessin esittelyä ja viimeisessä istunnossa keskitytään lähinnä tulevaisuuden tavoitteisiin. Segmenttien määrä vaihtelee paljon näiden istuntojen välillä, sillä toisessa istunnossa on 99 segmenttiä ja yhdennessätoista vain 44

segmenttiä. Tulokseksi saatu koodaajien välinen yhdenmukaisuusprosentti on pääkategorioiden osalta .86 ja alakategorioiden osalta .73. Aineiston analysoinnissa huomioitiin vain ne segmentit, joissa sekä pää- että alakategoria on koodattu yhtenevästi. Suurimmat erot kategorisoinnissa koskevat alakategorioita ja ne eroavat toisistaan siten, että koodasimme alussa 0 ja 1 pisteitä ja lopussa 1 ja 2 pisteitä päinvastoin.

Muodostimme alustavat kategoriat lähinnä Greenbergin, Guidanon ja Toskalan teorioiden pohjalta, koska halusimme testata, kuinka teorian avulla voidaan selittää tai kuvata terapeutista muutosta. Alustavat kategoriat, joita käytimme ensimmäisessä kategorisoinnissa, muodostuivat yhdeksästä pääkategoriasta ja yhdeksästä alakategoriasta. Kun nämä alustavat kategoriat olivat valmiit, jaoinme aineiston segmentteihin siten, että jokainen segmentti muodostuu yhdestä tiettyä teemaa käsittelevästä saman henkilön puheosuudesta. Aineistolla tarkoitamme vain asiakkaiden puhetta, emme terapeutin. Segmentit muodostuvat joko yhdestä sanasta, lauseesta tai useammasta virkkeestä. Segmentoinnin jälkeen koodasimme aineiston alustavien kategorioiden mukaan.

Kun olimme koodanneet aineiston ensimmäisen kerran, havaitsimme kategorioissa joitakin puutteita, joten päätimme tehdä niihin muutoksia. Jotkut kategorioista osoittautuivat liian vaikeiksi sovittaa aineistoon ja jotkut menivät päällekkäin toistensa kanssa. Kategoriat, jotka poistimme olivat "symbolisointi" sekä "integrointi ja uudelleen organisointi", sillä ne eivät täyttyneet riittävästi ja osoittautuivat myös vaikeiksi löytää aineistosta. Koimme myös "joustavuus versus jäykkyys" -kategorian liian yleisenä, jotta se olisi ollut tarpeeksi erotteleva. Oletammekin, että joustavuus ja refleksiivisyys sekä jäykkyys ja reaktiivisuus ovat jollakin tapaa yhteydessä toisiinsa. Toisin sanoen, kun yksilö saavuttaa refleksiivisyyttä, hänellä on myös joustavuutta tavassaan suhtautua itseensä. Jäykkyys taas kuvaa hyvin reaktiivista tapaa olla suhteessa itseensä. Näemme refleksiivisyyden yksilön tapana tarkastella joustavasti vaihtoehtoisia tapoja ajatella ja toimia. Toskalan (1991) mukaan joustavuus merkitseekin uskallusta tarkastella erilaisia vaihtoehtoja itsensä ja maailman määrittämisessä, kun taas Guidanon (1995a) mukaan keskeinen terapeutin vaikutus, joka on tulosta lisääntyneestä joustavuudesta minuuden dynamiikassa, sisältää muutoksen selittävän minän (me) arvioinnissa

kokevasta minästä (I).

Yläkategorian “ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin” kolme alakategoriaa menivät päällekkäin toistensa kanssa, joten yhdistimme ne yhdeksi kategoriaksi. Kategoriaan “hyväksyminen, sallivuus” lisäsimme toisen ääripään “kontrollointi”, sillä nämä käsitteet näyttävät olevan toistensa vastakohtia. Lopulliset muutoskategoriat koostuvat yhdeksästä pääkategoriasta ja niiden alakategorioista. Alakategorioilla tarkoitamme sitä, että jaoin kunkin pääkategorian 0 pisteen, 1 pisteen ja 2 pisteen alakategorioihin. Nolla pisteeksi koodattu puhe tarkoittaa sitä, että yksilö on reaktiivisessa positiossa, kun taas yhden pisteen alakategoriaan koodattu puhe viittaa siihen, että yksilö ei ole enää reaktiivisessa positiossa, mutta ei ole vielä saavuttanut refleksiivistä positiota. Kahden pisteen alakategoriaan koodattu puhe tarkoittaa siitä, että yksilö on saavuttanut refleksiivisyyttä. Nimitämme näitä alakategorioita tästä eteenpäin reaktiivisen (0p), esirefleksiivisen (1p) ja refleksiivisen (2p) puheen alakategorioiksi. Esirefleksiivisellä puheella viitataan tässä yhteydessä puheeseen, joka ei enää ole reaktiivista, muttei myöskään vielä refleksiivistä. On huomattava, että käytämme tätä käsitettä eri merkityksessä kuin Fonagy ym., (1993a), jotka käyttävät sitä kuvatessaan reflektiivisen funktion kehitystä lapsella. Pääkategorioiden jako kolmeen alakategoriaan perustuu terapeuttisen muutoksen prosessiluonteeseen. Kuten useista eri lähteistä (Toskala, 1999; Greenberg & Paivio, 1997; Guidano, 1991) on havaittavissa terapia etenee vaiheittain siten, että ensin pyritään suhteellisen tietoisella tasolla ymmärtämään sekä terapian päämääriä että tavoitteita ja vasta tämän jälkeen viemään muutosta tunnetasolle. Esirefleksiivisen puheen alakategorian tarkoituksena onkin tavoittaa sellaista puhetta, jossa on jo saavutettu ymmärrystä ongelman suhteen, mutta ei ole vielä viety tätä ymmärrystä syvemmälle tasolle.

Kolme pääkategoriaa poikkeaa kuitenkin muista pääkategorioista siinä, että niillä ei ole havaittavissa olevaa reaktiivisen puheen alakategoriaa. Näillä kategorioilla on kuitenkin hypoteettinen reaktiivisen puheen alakategoria, minkä tarkoituksena on havainnollistaa kyseisen pääkategorian oletettua vastakohtaa. Muuksi puheeksi on koodattu puhe, joka ei sovi mihinkään muuhun muutoskategoriaan sekä puhe, jossa viitataan menneeseen ilman yhteyttä

yksilön nykyiseen tilanteeseen.

Käytimme tutkimuksessa myös kahta kyselylomaketta, koska halusimme mitata mahdollisia muutoksia myös kvantitatiivisemmilla menetelmillä ja verrata näiden tuloksia sisältöanalyysistä saatuihin tuloksiin. Tällä tavoin pyrimme myös parantamaan tutkimuksemme luotettavuutta. Toinen kyselylomakkeista on Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselylomake (Mikola & Oksanen, 1999), joka on kehitetty mittaamaan muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen. Kyselylomake on luotu tämän tutkimuksen kaltaista tutkimusasetelmaa varten ja tämän vuoksi halusimme vertailla tuloksia keskenään. Toinen kyselylomakkeista on Sosiaalisen ahdistuksen mittari, S.A.M. (Haavisto & Häkkinen, 1995), jonka tarkoituksena on mitata yleistä ahdistuksen määrää sosiaalisissa tilanteista. Valitsimme tämän mittarin, koska halusimme selvittää onko subjektiivisesti koettu ahdistus yhteydessä terapeutin muutokseen. Annoimme kyselylomakkeet ryhmäläisten täytettäväksi ensimmäisellä ja viimeisellä terapiakerralla. Lomakkeet olivat näin alku- ja loppumittauksessa samat.

TULOKSET

Alustavat kategoriat luotiin teorian pohjalta ja ne suhteutettiin aineistoon, minkä seurauksena muodostuivat lopulliset kategoriat (ks. taulukko 1). Analysoimme aineiston näiden lopullisten kategorioiden avulla ja päädyimme seuraaviin tuloksiin.

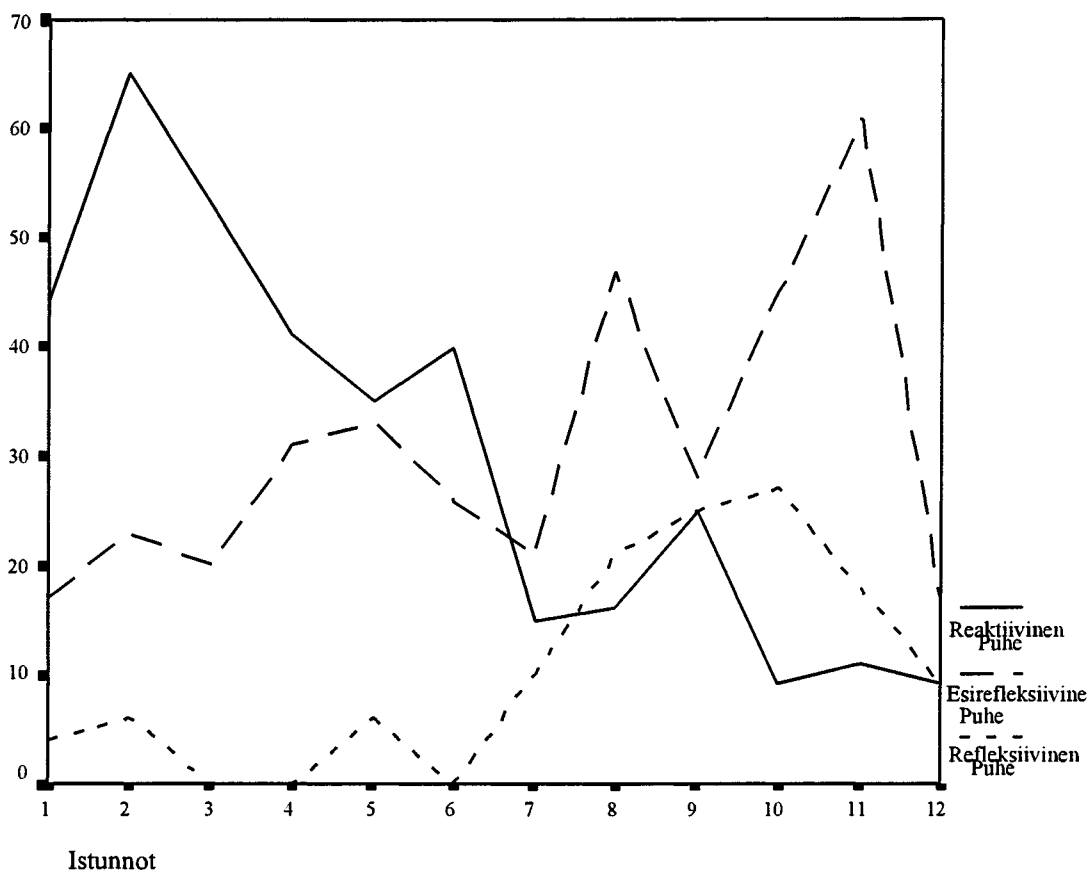
TAULUKKO 1. Lopulliset kategoriat

Pääkategoria	Alakategoriat		
	Reaktiivinen puhe	Esirefleksiivinen puhe	Refleksiivinen puhe
1. Ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin	Ei kyetä saamaan yhteyttä ongelmalliseen kokemukseen tai sen pohjalla oleviin tunteisiin. Kuvataan lähinnä kehollisia reaktioita tai konkreettisia tilanteita	Kyetään saavuttamaan jonkin asteista yhteyttä ongelmalliseen kokemukseen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin.	Saavutetaan hyvin yhteys ongelmalliseen kokemukseen ja sen pohjalla oleviin primaareihin tunteisiin.
2. Salliminen versus kontrollointi	Sisäisten kokemusten välttäminen, negatiivinen arviointi sekä itseen kohdistuva että interpersoonallinen kontrollointi (riippuvuus muiden arvioinneista).	Ajattelun tasolla hyväksyvä ja salliva asenne sisäisiin kokemuksiin, mutta käytännön tasolla esiintyy vielä kontrollointia.	Sekä ajattelun että käytännön tasolla hyväksyvä ja salliva asenne itseen ja omiin sisäisiin kokemuksiin.

Pääkategoria	Alakategoriat		
	Reaktiivinen puhe	Esirefleksiivinen puhe	Refleksiivinen puhe
3. Uudelleen omistaminen	(Hypoteettinen alakategoria: Yksilöllä on tunteita, ajatuksia, muistoja, tarpeita tai toimintapyrkimyksiä, jotka ovat itselle ulkoisia eikä näitä tiedosteta)	Tunnistetaan, että on itselle ulkoisia tunteita, ajatuksia, muistoja, tarpeita tai toimintapyrkimyksiä, mutta ei vielä kyetä sisällyttämään niitä itsen.	Aikeisemmin itselle ulkoisten tunteiden, ajatusten, muistojen, tarpeiden tai toimintapyrkimysten tunnistaminen ja niiden sisällyttäminen itsen.
4. Agenttisuus	Tunteita ei koeta itsessä rakentuviksi, vaan ongelma nähdään ulkoisten syiden aiheuttamana.	Tiedostetaan ongelman olevan seurausta omasta tavasta luoda merkityksiä, mutta ei kuitenkaan tunnetasolla omaksuta itseä oman kokemuksen luojaksi.	Tunnistetaan aidosti itse oman kokemuksen luojaksi ja ongelma nähdään seurauksena tavasta luoda merkityksiä.
5. Kyseenalaistaminen ja vaihtoehtoisuus	(Hypoteettinen alakategoria: Ei kyetä kyseenalaistamaan näkemyksiä itsestä tai kääntämään huomiota vaihtoehtoihin emotionaalisiin tarpeisiin/tavoitteisiin)	Kyetään kyseenalaistamaan näkemyksiä itsestä, mutta ei pystytä kääntämään huomiota vaihtoehtoihin emotionaalisiin tarpeisiin/tavoitteisiin.	Kyseenalaistetaan näkemyksiä itsestä ja uudelleen arvioidaan välitöntä kokemista. Pystytään myös suuntaamaan huomio vaihtoehtoihin emotionaalisiin tarpeisiin/tavoitteisiin sekä muihin voimavaroihin.
6. Uusi merkitys	(Hypoteettinen alakategoria: Ei havaittavissa uusia kokemuksia - pitäydytään vanhoissa merkityksissä.)	Havaittavissa joitakin uusia kokemuksia, mutta pääosin pitäytyy kuitenkin vanhoissa merkityksissä.	Koetaan muutoksia persoonallisissa merkityksissä ja/tai ilmenee uusia koettuja merkityksiä sekä kokemuksia.
7. Ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa	Ei nähdä yhteyttä ongelman ja läheisten ihmissuhteiden välillä.	Ymmärretään jossain määrin ongelman yhteys läheisiin ihmissuhteisiin, mutta ei täysin sisäistetä ongelman näyttäytymistä niissä.	Ymmärretään miten ongelmat näyttäytyvät tai ovat yhteydessä läheisiin ihmissuhteisiin. Ymmärretään myös oma persoonallinen tapa muodostaa läheisiä ihmissuhteita.

Pääkategoria	Alakategoriat		
	Reaktiivinen puhe	Esirefleksiivinen puhe	Refleksiivinen puhe
8. Ongelman rakentuminen kehityksen kuluessa	Ei nähdä yhteyttä ongelman ja varhaisten kokemusten välillä.	Nähdään jossain määrin yhteys ongelman ja varhaisten kokemusten välillä, mutta ei pystytä tunnetasolla tavoittamaan yhteyttä ongelman rakentumisen ja emotionaalisesti tärkeiden tapahtumien välillä.	Nähdään yhteys ongelman ja varhaisten kokemusten välillä sekä tavoitetaan ongelman rakentumisen kannalta tärkeät tapahtumat, joissa koettu voimakasta emotionaalista aktivaatiota. Kyetään myös selkeyttämään, tiedostamaan ja ymmärtämään oppimishistoriallisesti varhaisia negatiivisia minäkuvia.
Muu puhe			

Reaktiivisen, esirefleksiivisen ja refleksiivisen puheen osuudet kokonaispuheesta istunnoittain ovat koko ryhmän osalta nähtävissä kuviosta 1. sekä taulukosta 2. Niistä voidaan havaita, että reaktiivista puhetta esiintyy eniten terapian alkuvaiheilla ja se vähenee loppua kohden, kun taas refleksiivisen puheen osuus on hyvin pieni terapian alkupuoliskolla, mutta sen osuus lisääntyy selvästi terapian loppua kohti. Esirefleksiivisen puheen osuus on suhteellisen suuri jo terapian alussa ja sen osuus terapian loppupuolella on lähes puolet kokonaispuheesta. Vaihtelut reaktiivisen ja esirefleksiivisen puheen osuuksissa heijastavat muutosprosessin epäjatkovaa luonnetta. Mahoneyn (1991) mukaan muutosprosessi onkin jatkuvaa "antamisen ja ottamisen" välistä vuorovaikutusta ennen kuin ratkaisu ja uudelleen rakentaminen saavutetaan. Muun puheen osuus pysyy pääosin samanlaisena läpi istuntojen. Viimeisessä istunnossa sen osuus on kuitenkin hieman korostunut johtuen siitä, että tällöin keskityttiin lähinnä tulevaisuuden suunnitelmiin ja haasteisiin.



KUVIO 1. Reaktiivisen, esirefleksiivisen ja refleksiivisen puheen suhteelliset osuudet istunnoittain

TAULUKKO 2. Reaktiivisen, esirefleksiivisen ja refleksiivisen sekä muun puheen suhteelliset osuudet istunnoittain

Istunnot	Reaktiivinen puhe	Esirefleksiivinen puhe	Refleksiivinen puhe	Muu puhe
I	44%	17%	4%	34%
II	65%	23%	6%	5%
III	53%	20%		27%
IV	41%	31%		28%
V	35%	33%	6%	26%
VI	40%	26%		34%
VII	15%	21%	10%	54%
VIII	16%	47%	21%	16%
IX	25%	28%	25%	22%
X	9%	45%	27%	18%
XI	11%	61%	18%	11%
XII	9%	17%	9%	66%

Miten kategoriat kuvaavat muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen

Taulukosta 3. voidaan nähdä, että suhteellisesti eniten ovat edustettuina “ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin”, “salliminen versus kontrollointi”, “ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa” sekä “ongelman rakentuminen kehityksen kuluessa” -kategoriat, koska niihin on koodattu suhteellisesti suurin määrä segmenttejä (yhteensä 60,8%). Voidaan myös havaita, että kategorioiden “ongelmallisen

kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin“ ja “salliminen versus kontrollointi“ reaktiivisen puheen alakategorioihin on koodattu suhteellisesti suuri osa segmenttejä verrattuna muihin reaktiivisen puheen alakategorioihin. Tämä selittynee sillä, että kolmesta kategoriasta puuttui reaktiivisen puheen alakategoria. Koska “vaihtoehtoisuus“ -kategoriassa ei ole lainkaan reaktiivisen puheen alakategoriaa, mikä vähentää siihen koodattujen segmenttien suhteellista osuutta, voidaan sanoa, että myös tämä kategoria on tärkeä. Tulosten perusteella voidaan todeta, että parhaiten muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen sosiaalisessa fobiassa kuvaa “salliminen versus kontrollointi“ -kategoria, koska sen osalta reaktiivista puhetta esiintyy eniten alussa ja refleksiivistä puhetta eniten lopussa. Kategorian “ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin“ osalta refleksiivinen puhe saavutetaan jo terapian alkuvaiheessa.

Kategorioiden “ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa“ ja “ongelman rakentuminen kehityksen kuluessa“ osalta sekä reaktiivisen että refleksiivisen puheen esiintyminen sijoittuu lähinnä terapian loppupuolelle, jolloin kyseisiin kategorioihin liittyviä teemoja käsiteltiin. Huomion arvoista on, että refleksiivisen puheen saavuttamisen osalta näihin kahteen kategoriaan koodattiin muita enemmän segmenttejä (2,2% ja 2,4%). “Vaihtoehtoisuus“ -kategoriaan koodattiin vain 3,7% kaikista segmenteistä, mutta se oli kuitenkin tärkeä kategoria terapian keskivaiheilla. Kategorioihin “uudelleen omistaminen“, “agenttisuus“ ja “uusi merkitys“ koodattiin vain vähän segmenttejä (7,1%). Vaikka “uudelleen omistaminen“ -kategorian rooli oli vähäinen (1,5%), se näyttää kuitenkin kuvaavan muutosta suhteellisen hyvin, mikä näkyy esirefleksiivisen puheen esiintymisenä alussa ja refleksiivisen puheen painottuessa loppuun. “Uusi merkitys“-kategoria esiintyy ensimmäisen kerran vasta terapian keskivaiheilla ja refleksiivistä puhetta ilmenee loppua kohden. Kategoriat “uudelleen omistaminen“ ja “uusi merkitys“ vaativatkin esiintyäkseen jo jonkin asteista muutosta tapahtuneeksi.

TAULUKKO 3. Pääkategorioihin ja alakategorioihin koodattujen segmenttien suhteelliset osuudet kokonaispuheesta

Pääkategoria	Reaktiivinen puhe %	Esirefleksiivinen puhe %	Refleksiivinen puhe %	Yht. %
1. Ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin	10,3	5,5	1,5	17,3
2. Salliminen versus kontrollointi	18,6	5,3	1,1	25,0
3. Uudelleen omistaminen		1,1	0,4	1,5
4. Agenttisuus	1,5	1,1	0,2	2,8
5. Kyseenalaistaminen ja vaihtoehtoisuus		2,8	0,9	3,7
6. Uusi merkitys		2,0	0,7	2,8
7. Ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa	2,4	5,3	2,2	9,9
8. Ongelman rakentuminen kehityksen kuluessa	0,7	5,5	2,4	8,6
Muu puhe				28,5

Terapiastrategioiden näyttäytyminen terapeuttisessa muutoksessa

Kahden ensimmäisen terapiastrategian käsittely heijastuu kategorian “ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin” esiintymisen korostumisena, mikä selittynee sillä, että näissä terapiastrategioissa käsitellyt teemat vastaavat tämän kategorian sisältöä sekä sen ymmärtämistä miten ongelma on rakentunut (ks. taulukko 4). Suurin osa tähän kategoriaan koodatuista segmenteistä esiintyykin viiden ensimmäisen istunnon aikana. Seuraavien kahden istunnon aikana on nähtävissä muutosta “salliminen versus kontrollointi” -kategorian osalta, mikä on ajallisesti yhteydessä kolmannen terapiastrategian käsittelyyn. Tämän terapiastrategian teemana on suhde itseä ja muita kohtaan. Olennainen osa terapiaa muodostuukin uuden refleksiivisen suhteen rakentamisesta suhteessa omiin primaarisiin uhkakokemuksiin. Niillä terapiakerroilla, jolloin tätä terapiastrategiaa käsiteltiin, on nähtävissä myös kategorioiden “uudelleen omistaminen”, “vaihtoehtoisuus” ja “uusi merkitys” korostunutta esiintymistä. Kahdeksannella ja yhdeksännellä istuntolla keskityttiin neljänteen terapiastrategiaan ja tällöin tarkasteltiin sitä, miten suhde itseen näyttäätyy aikuisiän läheisissä ihmissuhteissa. Tätä teemaa käsittelevien terapiakertojen aikana “ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa” -kategorian esiintyminen lisääntyi. Samalla tavalla viides terapiastrategia on ajallisesti yhteydessä kategorian “ongelman rakentuminen kehityksen kuluessa” lisääntyneeseen esiintymiseen. Tämän teeman aikana keskitytään ymmärtämään ongelmaa lapsuuden läheisten vuorovaikutussuhteiden kautta. Vähiten ajallista yhteneväisyyttä tiettyihin terapiastrategioihin on kategorioilla “salliminen versus kontrollointi” sekä “agenttisuus”, sillä ne levittäytyvät suhteellisen tasaisesti läpi istuntojen.

TAULUKKO 4. Pääkategorioiden suhteelliset osuudet istunnoittain

Pääkategoria / Istunnot: I - XII	Yhteys ongelmalliseen kokemukseen	Salliminen versus kontrollointi	Uudelleen omistaminen	Agenttisuus	Vaihtoehtoisuus	Uusi merkitys	Ongelman näyttäytymisen läheisissä Ihmissuhteissa	Ongelman rakentumisen kehityksen kuluessa	Muu puhe
I	24,5	27	2	2			4	5,5	35
II	43	42	4	1			1	1	6,5
III	20	47	2	4					27
IV	27	33				7	7		27
V	19	28	1,5	3	12,5	6	4,5		26
VI	9	41			9	3	3		35
VII	12	14		4	4	6		6	55
VIII		10,5			10,5	7	47	3,5	21
IX			3	6	6		43,5	8,5	23
X	3	6		3		3	6	59,5	19
XI	7	17,5	3,5			3,5		56,5	11
XII	8	12,5	2	4	2	2		s	67

Kyselyt

Saadaksemme selville, onko kyselylomakkeiden mukaan tapahtunut muutosta terapian aikana, vertasimme Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyn (ks. liite 3) ja Sosiaalisen ahdistuksen mittarin (S.A.M.) (ks. liite 4) alku- ja loppumittauksen keskiarvoja toisiinsa. Halusimme myös selvittää, onko muutos alku- ja loppumittauksen välillä tilastollisesti merkitsevä. Tähän tarkoitukseen valitsimme Wilcoxonin testin, sillä sen käyttö ei vaadi normaalijakaumaa (Ranta, Rita & Kouki, 1997). Testi soveltuu hyvin aineistoomme, sillä aineisto ei noudata normaalijakaumaa, koska aineisto on pieni (n=10) ja koska terapiaryhmä ei ole satunnaisotos. Kaikki ryhmäläiset osallistuivat molempiin mittauksiin.

TAULUKKO 5. Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyn Wilcoxonin testin tulokset

	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Z	p-arvo
Alkumittaus	10	3,89	0,51	-2,29	,022
Loppumittaus	10	3,17	0,58		

Min. 1 = Yksilö on saavuttanut refleksiivisen position

Max. 6 = Yksilö on reaktiivisessa positiossa

Wilcoxonin testin perusteella Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyllä osoitettu muutos on tilastollisesti merkitsevä (*) p-arvon ollessa .022 (ks. taulukko 5). Ryhmän keskiarvot alku- ja loppumittauksessa eroavat siis merkitsevästi toisistaan, mikä tarkoittaa sitä, että terapian aikana on tämän kyselyn perusteella tapahtunut muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen.

TAULUKKO 6. Sosiaalisen ahdistuksen mittarin Wilcoxonin testin tulokset

	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Z	p-arvo
Alkumittaus	10	6,60	1,45	-1,54	,123
Loppumittaus	10	5,42	1,31		

Min. 1 = Sosiaalisia tilanteita ei koeta ahdistusta aiheuttaviksi

Max.10 = Sosiaaliset tilanteet koetaan ahdistusta aiheuttaviksi

Sosiaalisen ahdistuksen mittarilla saadut tulokset eivät osoittautuneet Wilcoxonin testin mukaan tilastollisesti merkitseviksi (p-arvo .123) (ks. taulukko 6). Voidaan siis todeta, että tämän kyselyn perusteella ei tapahtunut tilastollisesti merkittäviä muutoksia ryhmäläisten keskimääräisessä ahdistuksessa terapian aikana.

Reaktiivisuus-refleksiivisyys kyselymittarin kysymykset voidaan jaotella kymmeneen eri aladimensioon (ks. liite 5). Laskimme ryhmän alku- ja loppumittauksen keskiarvot ja keskihajonnat kunkin dimension osalta, koska halusimme nähdä tulokset myös eritellymin. Suurimmat muutokset on löydettävissä “välittömän uhkamerkityksen versus pysähtymisen“, “interpersoonallisen kontrollin versus sallivuus“, “riippuvuus versus itselähtöisyys“ ja “tulkinnan“ aladimensioista. Nämä aladimensiot ovat keskeisiä saavutetun muutoksen kannalta (ks. taulukko 7).

Aladimensiossa “diffuusio versus tunnistaminen“ sekä “jäykkyys versus vaihtoehtoisuus“ keskiarvot pysyivät lähes samoina, mutta on huomattava, että keskihajonta aladimensiossa “diffuusio ja tunnistaminen“ on suhteellisen suuri viitaten isoihin eroihin ryhmäläisten välillä. Huomion arvoista on myös se, että aladimensiossa “ongelman generoituminen aikuisikään“ muutos on negatiivinen (ero keskiarvojen välillä -0,15 yksikköä). Aladimensioissa “ongelman generoituminen historiaan“ sekä “ulkoistaminen versus agenttisuus“ muutos ei ole kovinkaan suuri, mutta keskiarvot näiden dimensioiden osalta ovat suhteellisen pienet jo alkumittauksessa. Voimme myös havaita, että näissä dimensioissa keskihajonnat ovat alkumittauksessa suurempia kuin loppumittauksessa. Tämä viittaa siihen, että erot ryhmän jäsenten välillä ovat suurempia alkumittauksessa ja tasoittuvat loppua kohti.

Yhteenvedon voidaan todeta, että Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyn mukaan lähimmäksi refleksiivistä positiota päästään aladimensioissa “välitön uhkamerkitys versus pysähtyminen“, “tulkinta, käsitteellistäminen“, “ongelman generoituminen historiaan“ sekä “ulkoistaminen versus agenttisuus“. Eniten eroa alku- ja loppumittauksen välillä on dimensioissa “välitön uhkamerkitys versus pysähtyminen“, “interpersoonallinen kontrolli versus salliminen“, riippuvuus versus autonomia“ sekä “tulkinta, käsitteellistäminen“.

TAULUKKO 7. Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyn aladimensiot

	Alkumittauksen keskiarvo	Alkumittauksen keskihajonta	Loppumittauksen keskiarvo	Loppumittauksen keskihajonta	Alku- ja loppumittauksen keskiarvojen erotus
1. Välitön uhkamerkitys - Pysähtyminen	4,30	1,21	2,65	0,97	1,65
2. Diffuusio - Tunnistaminen	3,60	1,37	3,55	1,34	0,05
3. Itseen kohdistuva kontrolli - Sallivuus	4,20	1,16	3,70	0,75	0,50
4. Interpersoonallinen kontrolli - Sallivuus	4,90	1,29	3,50	1,00	1,40
5. Riippuvuus - Itselähtöisyys	4,83	0,77	3,40	0,61	1,43
6. Tulkinta, käsitteellistäminen	3,60	1,15	2,15	1,03	1,45
7. Jäykkyys - Vaihtoehtoisuus	4,10	0,97	4,03	0,79	0,07
8. Ongelman generoituminen aikuisikään	3,50	0,53	3,65	1,06	-0,15
9. Ongelman generoituminen historiaan	2,40	1,37	2,30	1,23	0,10
10. Ulkoistaminen agenttisuus	2,45	0,80	2,15	0,94	0,30

Min. 1 = Yksilö on saavuttanut refleksiivisen position

Max.6 = Yksilö on reaktiivisessa positiossa

Tapausesimerkit

Valitsimme terapiaryhmästä kategorisointimme perusteella kaksi tapausta tarkempaa analyysia varten. Halusimme tarkastella tapausta, jossa terapeutin muutos kohti refleksiivisyyttä on sisältöanalyysin perusteella selkeästi nähtävissä sekä tapausta, jossa muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen ei voida kategorisoinnin perusteella todeta. Löytääksemme nämä kaksi henkilöä ryhmästä, tarkastelimme heidän reaktiivisen, esirefleksiivisen ja refleksiivisen puheen jakautumista istunnoittain. Toisella valituista henkilöistä esirefleksiivisen ja refleksiivisen puheen osuudet lisääntyivät eniten muihin ryhmäläisiin verrattuna ja toisella reaktiivisen ja esirefleksiivisen puheen osuudet pysyivät lähes samoina läpi istuntojen. Näin päädyimme Leaan ja Paulaan (nimet muutettu). Mielenkiintoamme näihin tapauksiin lisäsi myös se, että heidän sisältöanalyysin ja kyselymittareiden tulokset ovat keskenään ristiriitaiset. Tämä ilmeni siten, että vaikka Paula ei saavuttanut sisältöanalyysin mukaan refleksiivisyyttä, hänellä on kuitenkin nähtävissä enemmän muutosta kyselymittareissa kuin Lealla, joka saavutti refleksiivisen position sisältöanalyysin perusteella. Halusimme tarkastella näitä tuloksia tarkemmin, sillä mielestämme tulosten ristiriitaisuus voi kertoa kyselymittareiden riittämättömyydestä muutoksen kuvaamiseen reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen.

Lea on 38-vuotias naimaton nainen ja hänellä on kaksi lasta. Hän on korkeasti koulutettu ja työskentelee osa-aikaisesti ihmissuhdetyössä. Hänen ongelmallinen jännityksensä alkoi lukioaikana ja hänen aiempi hoitokontaktisa on 1980-luvun loppupuolella. Lääkitystä hänellä ei ole. Paula on 48-vuotias naimisissa oleva nainen ja hänellä on yksi lapsi. Hänellä on keskiasteen koulutus ja tällä hetkellä hän on työtön. Paulan jännitysoireet alkoivat 20-vuotiaana pian äitinsä kuoleman jälkeen. Hänellä on ollut hoitokontakteja 1970-luvulta lähtien ja hän on käyttänyt lääkitystä noin kahdenkymmenen vuoden ajan.

TAULUKKO 8. Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyn sekä Sosiaalisen ahdistuksen mittarin alku- ja loppumittausten keskiarvot ja niiden muutokset

	S.A.M. I	S.A.M. II	Muutos	R-R I	R-R II	Muutos
Lea	6,27	6,45	-0,18	3,91	3,48	0,43
Paula	6,82	4,73	2,09	4,52	3,30	1,22

Min. 1 = Sosiaaliset tilanteet eivät aiheuta ahdistusta
 Max. 10 = Sosiaaliset tilanteet aiheuttavat ahdistusta

Min. 1 = Refleksiivinen positio
 Max. 6 = Reaktiivinen positio

Kuten yllä olevasta taulukosta 8. voidaan nähdä, muutokset Lean vastauksissa Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyn ensimmäisen ja toisen mittauskerran välillä ovat hyvin vähäisiä ja Sosiaalisen ahdistuksen mittarissa muutokset ovat negatiiviseen suuntaan. Paulan tulokset osoittavat selviä eroja alku- ja loppumittauksen välillä sekä Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyllä että Sosiaalisen ahdistuksen mittarilla mitattuna. Huomion arvoista on se, että molemmissa kyselylomakkeissa Lealla on alhaisemmat alkupisteet kuin Paulalla ja Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselylomakkeessa Lealla ja Paulalla on yhtäsuuret loppupisteet.

Tarkasteltaessa lähemmin Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyä sen kymmenen aladimension kautta (ks. taulukko 9) voidaan havaita, että vain kolmessa aladimensiossa (“diffuusio versus ongelman tunnistaminen“, “itseän kohdistuva kontrolli versus salliminen“ sekä “jäykkyys versus vaihtoehtoisuus“) Paulalla on alhaisemmat loppupisteet kuin Lealla. On myös syytä havaita, että Lean alkumittauspisteet ovat kaikissa dimensioissa joko yhtä alhaiset (dimensioissa itseen kohdistuva kontrolli versus salliminen, interpersoonallinen kontrolli versus salliminen ja jäykkyys versus vaihtoehtoisuus) tai alhaisemmat kuin Paulalla.

TAULUKKO 9. Lean ja Paulan Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyn aladimensiot

DIMENSIOT	Lea			Paula		
	Alku	Loppu	Erot	Alku	Loppu	Erot
Välitön uhkamerkitys - Pysähtyminen	4	3	1	5	3	2
Diffuusio - Ongelman tunnistaminen	2	3,5	-1,5	4	2,5	1,5
Itseen kohdistuva kontrolli - Salliminen	5	4	1	5	3	2
Interpersoonallinen kontrolli - Salliminen	4	3	1	4	3	1
Riippuvuus - Itselähtöisyys	4,8	3,5	1,3	5,3	3,5	1,8
Tulkinta, käsitteellistäminen	3,5	2	1,5	5,5	3	2,5
Jäykkyys - Vaihtoehtoisuus	4	4,7	-0,7	4	3,8	0,2
Ongelman generoituminen aikuisikään	3	4	-1	4	4	0
Ongelman generoituminen historiaan	1,5	3,5	-2	4,5	4	0,5
Ulkoistaminen - Agenttisuus	1,5	1	0,5	3,5	3	0,5

Min. 1 = Refleksiivinen positio

Max. 6 = Reaktiivinen positio

Lean kohdalla suurimmat muutokset tapahtuivat aladimensioissa "riippuvuus versus itselähtöisyys" ja "tulkinta, käsitteellistäminen". Tämä viittaa reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyn mukaan suurempaan riippumattomuuteen suhteessa muihin sekä lisääntyneeseen luottamukseen suhteessa omiin päätöksiin, tavoitteisiin ja tarpeisiin. Lealla voidaan havaita vähäisiä muutoksia myös aladimensioissa "välitön uhkamerkitys versus pysähtyminen", "itseään kohdistuva kontrolli versus salliminen" ja "interpersoonallinen kontrolli". Nämä dimensiot viittaavat kykyyn hallita omia tunteitaan ilman, että niitä täytyy kontrolloida yhtä paljon kuin ennen. "Ulkoistaminen versus agenttisuus" -dimension kohdalla on tapahtunut vain vähän muutosta, mutta täytyy huomata, että tulos on jo alkumittauksessa alhainen. Yllättävää on myös se, että aladimensioissa "diffuusio versus ongelman tunnistaminen", "jäykkyys versus

vaihtoehtoisuus“, “ongelman generoituminen aikuisuuteen“ ja “ongelman generoituminen historiaan“ kohdalla muutos oli negatiiviseen suuntaan.

Paulan tapauksessa Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kysely osoittaa suuria muutoksia alku- ja loppumittauksen välillä. Näihin merkittäviin muutoksiin sisältyvät aladimensiot “välitön uhkamerkitys versus pysähtyminen“, “diffuusio versus ongelman tunnistaminen“, “itseän kohdistuva kontrolli versus salliminen“, “riippuvuus versus autonomia“ ja “tulkinta, käsitteellistäminen“. Nämä dimensiot viittaavat vähentyneeseen kontrollin tarpeeseen, tunteiden tiedostamiseen, kykyyn hallita tunteita ja luottaa itseensä sekä sen tiedostamiseen mistä ongelma on lähtöisin ja tulevaisuuden näkemiseen positiivisesti.

Sisältöanalyysistä saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että Lea on saavuttanut refleksiivisen position, koska kaikista koodatuista segmenteistä 46% ovat joko esirefleksiivistä puhetta tai refleksiivistä puhetta. Refleksiivisen puheen osuus on 20% kokonaispuheesta ja sitä alkoi esiintyä jo viidennestä istunnosta lähtien. Vain 20% Lean kaikista segmenteistä koodattiin reaktiivisiksi ja suurin osa näistä esiintyi kahden ensimmäisen istunnon aikana.

Lean refleksiivisyyden saavuttaminen näyttäytyy hyvin kategorioissa “ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa“, “uusi merkitys“ sekä “vaihtoehtoisuus“. Lean puheesta käy ilmi, että hän on työskennellyt ongelmansa kanssa jo ennen terapiaan tuloaan. Tämä saattaa osaltaan selittää sen, että vain pieni osa Lean puheesta on koodattu kategorioihin “yhteyden saaminen ongelmalliseen kokemukseen“ ja “salliminen versus kontrollointi“, joiden voidaan katsoa olevan tärkeitä ongelman alustavan käsittelyn kannalta. Lean elämässä ajankohtainen ongelma tällä hetkellä on suhde kumppaniin, mikä voidaan nähdä “ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa“ -kategorian korostumisena (12% puheesta koodattu tähän kategoriaan). “Ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin“ -kategoriaan koodattu reaktiivinen puhe on yhteydessä terapiastrategioihin, jotka terapian alkuvaiheilla painottivat oireiden ja ongelman fyysisten ilmentymien tarkastelua.

Huomattavaa on, että Paulalla ei ole lainkaan refleksiivistä puhetta ja vain 12% hänen puheestaan on koodattu esirefleksiiviseksi puheeksi. Hyvin suuri osa Paulan puheesta on

reaktiivista (70% kokonaispuheesta). Reaktiivisen ja esirefleksiivisen puheen suuri osuus Paulan puheesta viittaa siihen, että hän on vasta ongelmansa käsittelyn alkuvaiheessa. Suuri osa tästä puheesta on koodattu "salliminen versus kontrollointi" -kategoriaan, mikä kertoo kontrolloivasta suhteesta omaan sisäiseen kokemukseen. Huomion arvoista kuitenkin on, että Paulan puheesta löytyy esirefleksiiviseksi puheeksi koodattuja segmenttejä terapian toisella puoliskolla viitaten jonkin tasoiseen muutokseen myös hänen kohdallaan.

Esimerkkejä

Terapiaistuntojen alussa sekä Lealla että Paulalla on vaikeuksia päästä käsiksi ongelman taustalla oleviin tunteisiin, mikä viittaa reaktiiviseen positioon (Op).

Lea: "Mulla ainakin niinkö noihin ajatuksiin on hirveen vaikee päästä kiinni just, et ku se jännitystila on semmonen et tuntuu että päässä sumenee ja ei niinku tajua, mistään ympäristöstä ei tajua mitään, että mitä siinä tapahtuu, että sitä on siellä oman päänsä sisällä"/1.31 1.0p

Paula: "Mulle tulee ainaki kauhee ahdistus,

T: joo-o

Paula: ja tota nii ja hermostun hirveesti

T: hmm-m, sä kuvaisit näillä niitä semmosii

Paula: joo-o

T: mitä sun mielessä tapahtuvaa kokemista, ahdistus ja

Paula: joo

T: ahdistus ja, mikä se toinen oli?

Paula: Hermostuneisuus

T: hermostuneisuus

Paula: mä oon aivan hermo-, hermostun.."/2.25 1.0p

Nämä tapausesimerkit havainnollistavat hyvin, kuinka Lea ja Paula yrittävät tutustua ongelmaansa ja saada yhteyttä ongelman taustalla oleviin tunteisiin ja tulkintoihin. Voimme myös havaita, että he kuvailevat lähinnä ongelmaan liittyviä fyysisiä reaktioita tai konkreettisia tilanteita. Lea näyttää tiedostavan, että hänellä on vaikeuksia saada yhteyttä ongelmaansa, kun taas Paula kuvailee lähinnä tapansa reagoida ongelmallisessa tilanteessa.

“Salliminen versus kontrollointi” on hyvin keskeinen kategoria sosiaalisessa fobiassa. Kontrollointiin liittyy tiukkoja vaatimuksia itseä kohtaan, mikä ilmenee sekä itsen kohdistuvana että interpersoonallisena kontrollointina. Seuraavassa on kaksi esimerkkiä reaktiivisesta puheesta.

Lea: “Ja sitte oli toi että niinku koh-, kohtuuttomuus on se sana, että kohtuuttomia vaatimuksia

T: hmm

Lea: niinku itteä kohtaan että” /2.24 2.0p

Paula: “Tota niin koska mua jännittää kanssa ihan kaikki

T: joo

Paula: ..joka paikkaan mene-, meneminen ..ni sitte ei tuu lähettyä mihinkään, että ..ei vaan uskalla lähtee.” /5.32 2.0p

Lea kertoo suhtautumisestaan itseään kohtaan, mikä vaikuttaa kovin vaativalta, kun taas Paula kuvailee sitä, kuinka hänen ongelmansa näyttäytyy konkreettisissa tilanteissa. Molemmissa tapauksissa ongelma rajoittaa heidän suoriutumistaan. Seuraavat esimerkit havainnollistavat siirtymistä tiukoista vaatimuksista kohti sallivampaa suhtautumista itseä kohtaan (1p).

Lea: “..jos se tosiaan on semmonen iso, iso joku vaikka niinku esiintymistilanne ihan, ihan sillain, et siellä on paljon ihmisiä

T: hmm

Lea: niin jotenkin on niinku helpompi ehkä

T: mm

Lea: olla siinä tilanteessa ja ja sanoa, että jännittää, koska sehän on aivan luonnollista, että jännittää, mut sit et jos se on niinku.. Semmonen in-, intiimimpi tilanne tai, että ollaan niinku pienemmällä porukalla tai jotakin

T: hmm

Lea: ..niin sitte, että miks mä jännitän nytkin, et sitä niinku jotenki sit hankalampi niinku itelleen

T: ristiriitä siinä

Lea: ..myöntää.” /6.20 2.1p

Paula: “Joo ei mullekaan niinku mitään hirveesti uutta oo tullu, mäkin oon käyny aikasemmin vaikka missä

T: just

Paula: näissä terapioissa mutta tota on tässä nyt jotain jotain semmosta ..valasevaa tullu

T: mm

Paula: ..että just tullu vähän rohkeemmaks tullu ja tota ni ni ni ..että mä en ..sillai kauheesti enää välitä, että ajattelen et no olkoon nyt ja

T: mm

Paula: ..et suhtautumistapa sillain on kyllä muuttunu ja sit mä oon uskaltanu nyt kertoo vähän kun mun tyttärelleeni kerroin että mä käyn täällä ja jännitän, sitä mä en oo aikasemmin sille kertonu ..siitä tuli sitte semmonen helppo olo ..kertoo ja ja ..et onhan tästä varmaan myöhemmin huomaa sitten vielä lisää..” /12.74 2.1p

Voimme nähdä, että Paulan ensimmäinen esirefleksiiviseksi puheeksi koodattu puheenvuoro on esiintynyt viimeisessä istunnossa, kun taas Lean ensimmäinen vastaavanlainen puheenvuoro tämän pääkategorian osalta ilmeni jo toisella istunnolla.

“Uudelleen omistaminen” -pääkategoriaan koodattuja segmenttejä on löydettävissä vain Lean puheesta. Molemmat esimerkit ovat esiintyneet terapian loppuvaiheilla, mikä viittaa siihen, että tämä pääkategoria vaatii esiintyäkseen jo saavutettua syvemmän tason prosessointia.

Lea: “Kyllä mulla oli kanssa kans ihan samaa, sama juttu sillon että vähän niinku pelkäs, pelkäsinki jo että mä rupeen täällä itkeä pillittään tai jotain että ku

T: hmm-m

Lea: ..et et ne on niin niin tota vaikeita asioita kuitenkin sitte vielä että

T: hmm

Lea: et vähä jotenki niinku pelottaa kaivella niitä sieltä

T: hmm, joo

Lea: ..et ei niiden kanssa oo sujut vielä vielä

T: joo

Lea: .. lähellekään“ /11.10 3.1p

Lea: “..et on niinku negatiivisia asioita saanu ulos

T: hmm

Lea: itestään ja ja kykenee myöskin ottamaan vastaan semmosta negatiivista palautetta että eihän kaikkien kanssa voi tulla toimeen ja

T: hmm

Lea: ei kaikki asiat voi aina sujua hyvin, mä pystyn jotenkin niinku sen asian kanssa niinku tekemään sovinnon itteni kanssa paremmin et.

T: sietämään sitäkin puolta sitten

Lea: ..se on ollu mulle iso juttu..

T: joo

Lea: ..oikeestaan tänä syksynä

T: hmm

Lea: päässy semmoseen vaiheeseen ittensä kanssa..

T: hmm, se on varmaan hyvin tärkeä et se liittyy just siihen että miten ittensä näkee että uskaltaa

Lea: hmm

T: sit ottaa sen negatiivisenkin puolen että ei mee ihan se oma arvo siit lyttyyn, siitä et jotain, jotain

Lea: niin

T: voikin olla joka nyt ei oo täydellistä

Lea: ..niin ja eikä oo se miellyttämisen tarve enää

T: niin, niin

Lea: ..niin kauheen voimakkaana..“ /12.56 3.2p

Ensimmäisessä puheenvuorossaan Lea ymmärtää, että hänellä on tunteita, jotka ovat hänelle ulkoisia ja että joitakin puolia itsestä on vaikea hyväksyä. Myöhemmin hän tavoittaa sen, kuinka hän on onnistunut liittämään itseensä aiemmin ulkoisina olleita tunteita. Hän on kyennyt muodostamaan realistisemman kuvan itsestään ja hyväksymään myös vaikeita puolia itsestään.

Vain Paulalla on puheenvuoroja, jotka on koodattu "agenttisuus"-kategoriaan. Näistä kaikki ovat reaktiivista puhetta.

Paula: ".mä oon työtön, ollu jo aika pitkään ja mullon tuo kahvikuppineuroosi ja sitte yleensä semmonen ihmisten pelko" /1.25 4.0p

Esimerkki havainnollistaa hyvin Paulan vaikeutta ymmärtää itseään oman ongelmallisen kokemuksensa tuottajaksi, eikä hän näin tavoita sitä, että ongelma on seurausta hänen tavastaan muodostaa merkityksiä.

Oleellinen osa kognitiivis-konstruktivistista terapiaa muodostuu uuden refleksiivisen suhteen rakentamisesta itseen sekä omia primaareja uhkakokemuksia kohtaan. Tämä saavutus viittaa "vaihtoehtoisuus"-kategoriaan.

Lea: "Et jos nyt ei pistäskään jarruja, vaan uskaltas kattoo sen homman. Voi olla et se että tuliskin niinku jotaki jotaki uutta

T: aatella mikä seikkailu sulla olis edessä

Lea: ..niin sepä se" /5.75 5.1p

Lea: "Mulla oli kans varmaan, olikohan se eilen aamulla, ni ihan ihan tommonen niinku tunne, et mä niinku tunnistin sen ..se on semmonen, et tulee semmonen, et ne negatiiviset ajatukset lähtee pyörimään, että ja tota ..mut et se niinkun ..jotenkin hoksas että mitä siinä, että nyt se, nyt se lähti ..että naps pistämpäs sen poikki ja otan niinku uuestaan ..uuestaan se ..uuestaan (n)tämän aamun alotan nyt ..ettei tarvi mennä siihen.." /5.73 5.2p

Ensimmäisessä esimerkissä Lea kykenee ajattelun tasolla näkemään mahdollisuuden toimia tai ajatella vaihtoehtoisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että Lea näkee mahdollisuuden muodostaa kokemuksen ja selittämisen väliin tilan, jossa hän voi pysähtyä kyseenalaistamaan omaa tapaansa reagoida ja toimia. Toinen esimerkki osoittaa, kuinka Lea on ottanut käyttöönsä

vaihtoehtoisuutta käytännön tilanteessa. Tämä tarkoittaa sitä, että hän on tässä ja nyt kyennyt muodostamaan tilan kokemisen ja selittämisen välille, eli saavuttanut refleksiivisyyttä.

Uuden merkityksen ilmeneminen on tärkeä terapeutin muutoksen heijastaja. Kategoriaan “uusi merkitys” sisältyy sekä uudet koetut kokemukset (esirefleksiivinen puhe) että uusiin kokemuksiin liittyvät uudet merkitykset (refleksiivinen puhe).

Paula: “No mulla on kanssa se, että nyt niinku ihmisten kanssa on on on helpompi ja mukavampi olla ..semmosta oon huomannu

T: mhm-mh

Paula: ..vähän helpompaa on ollu..

T: Mhm, ootsä yhtään niinku laajentanu näitä kontakteja? Mä ymmärsin jossain vaiheessa et on aika vähän niinku..

Paula: Niin, no joo onki ollu ..vähäsen

T: justiin

Paula: oon niinku ihmisten pariin menny, menny nyt enemmän

T: hmm

Paula: ..näinä viikkoina, että

T: hmm

Paula: on on

T: joo

Paula: ..on on tosiaan

T: joo

Paula: vähä helpompaa. “ /11.13 6.1p

Lea: “Mulla oli se yks varmaan sillon ihan alussa kerroin siitä niinku lukioaikana sellanen sellanen kokemus esiintymisjännityksestä jota mä oon kantanu niinku tähän asti mukanani, joka aina aina tavallaan niinku herää eloon henkiin uudestaan. Mut sitte ku mulla oli se yks hyvä kokemus siitä esiintymisestä tai mun mittapuun mukaan niinku hyvä niin nyt mä niinku jotenki oon ottanu sen (naurahtaa) sen niinku sen huonon kokemuksen tilalle

T: hmm-m

Lea: et se ei enää paina siellä kaukana melkein kahenkymmenen vuoden takana se se asia että mä oon jättäny niinku sen pois sieltä matkasta

T: jaa

Lea: et mää niinku pidän nyt siitä kiinni kauheen tiukasti siitä hyvästä

T: hyvästä kokemuksesta

Lea: ..niin mikä minkä mää oon saanu haalittua itelleni“ /7.61 6.2p

Paulalla on uusi kokemus, mutta hänen on vaikea eritellä sitä tai kuvailla sanoin kokemustaan.

Myös Lealla on uusi kokemus, mutta se on erilainen verrattuna Paulan kokemukseen, koska

Lealla uuteen kokemukseen yhdistyy myös uusi koettu merkitys.

Terapiastrategioiden mukaan neljäntenä teemana on auttaa asiakasta näkemään, kuinka ongelmaan liittyvät merkitykset ovat yhteydessä myös läheisiin aikuisiän ihmissuhteisiin ja kuinka ongelmat niissä näyttäytyvät.

Paula: "...meillä taas nii jos mun mies on tosi tosi hiljaa niin se on varmaan vihanen jostakin, mutta yleensä se on aina äänessä..

T: joo-o

Paula: ..ja mua ärsyttää se et se liian paljo puhuu ja sitte seuraa iha et mä ku haluaisin olla paljo rauhassa

T: joo-o

Paula: vaikka jossain toisessa huoneessa niin se sieltä huu-, jostaki huutelee että hei tuu nyt, tuu nyt jo tänne kahville ja tuu nyt se elokuva alkaa, vaikka mä oon sanonu aikasemmin että ei se kiinnostaa ja

T: joo

Paula: ja

T: joo

Paula: se nii, se ärsyttää et eiks se nyt usko

T: joo

Paula: kun mä sanon

T: joo

Paula: ja tota

T: semmone ärsyttää, ku sä et saa ite säädellä riittävästi sitä etäisyyttä häneen aina

Paula: nii-in

T: ...tai välillä kun

Paula: niin että sitä haluais

T: halutaan sitte tällä lailla

Paula: niin

T: ite pitkälle määritellä et missä sä millonki oot

Paula: hmm

T: ..suhteessa häneen nähden

Paula: hmm

T: hmm

Paula: se vaa koko ajan siinä sitten

T: hmm-m

Paula: haluais jutella ja olla siinä ihan

T: mhmm, mhm-mh

Paula: höpöttää..“ /8.54 7.0p

Paula kuvaa suhdettaan aviomieheensä, mutta ei pääse käsiksi siihen, miten hänen ongelmansa näyttäytyy tässä suhteessa.

Lea: mut mulla on semmone juttu ku ku mä oon tota niin .. ja alotin yhen työtehtävän ja tota se nyt tietysti tavallaan jännitti se se alottaminen ja se niinku se uus tilanne tilanne mut tota mä mietin sitä sillain että et se jännitys siinä tilanteessa tavallaan niinkö et se niinku häiritsee sitä niinku sitä vuorovaikutusta joka siinä on hirveen tärkeä juttu et et mä niinku sillain tietosesti niinku mietin sitä että et mun mun täytyy hirveesti antaa tilaa sille niinku sille vuorovaikutukselle siinä jotta mä pystyn alottaa ja tekemään sitä työtä

T: joo

Lea: ja ja jotta mä niinku kaikkine kaikkine tota et mä huomaan ne asiat mitä siinä tulee et et et mulle just se jännittäminen että kun mä meen niin sillain itteeni tai oon sillain niin niinku lukossa et et nimenomaan et et pitäis olla se niinku auki kauheesti siinä ja just tää ryhmä on mulle niinku ??? ja siks haluan mieltä näitä asioita nytte että se niinku sen työnkin kannalta et et tää työtehtävä minkä mä aloitin nii..

T: joo

Lea: ..se on hirvee, hirveen kivaa

T: joo

Lea: tulee varmasti olemaan mutta se et se on se et sillai sitä työtä mun pitäis nyt niinku pystyä tekemään että

T: hmm, joo, joo

Lea: pysyä avoimena. " /4.11 7.1p

Lea ymmärtää selvästi, että hänen ongelmansa vaikuttaa läheisiin ihmissuhteisiin ja muihinkin elämän osa-alueisiin, mutta ei ole vielä täysin sisäistänyt miten.

Paula: "...ja mulla on kans se että itteeni vahvempi vahvempi pitää olla, mä oon ettiny sellasta

T: joo

Paula: että

T: Mitäs Paula sulle antaa se et se toinen on vahvempi että mitä se

Paula: ..turvallisuutta se antaa ja että ehkä mä sillai ammennan siitä toisesta sitte itelleni jotaki jotai reippautta ja semmosta

T: joo

Paula: kyl se niinku

T: mhm-mh onks se ihan tässä niinkö tarkotatko että joku on sua vahvempi tai sä koet hänet vahvempana niin onks se ihan tämmöissä myös sosiaalisissa tilanteissa että hän ikään kuin elää jotenkin sun edellä ja antaa sulle siinä tukea myös

Paula: on se varmaan,

T: hmm, joo-o

Paula: kyl se niinku joka paikassa varmaan on se

T: hmm, joo

Paula: mun mies, mua vähänki ..se antaa tukea ku mä en pysty kaikkeen niin se

T: joo

Paula: ..se pystyy

T: joo

Paula: hoitamaan niitä ja auttaa ja tukeemaan mua ja

T: joo

Paula: ..koska se on ihan erilainen ku minä..

T: hmm, et kun sä meet niinku miehen kans johonki tollaseen sosiaaliseen tilanteeseen, onko siinä myös nää asetelmat jotenki et

Paula: hmm

T: sun mies niinkö ikään kun huolehtii tästä kontaktin

Paula: joo

T: pitämisestä

Paula: joo

T: joo

Paula: se puhuu koko aika

T: joo

Paula: ja
 T: sä saat olla siinä niinkö
 Paula: nii
 T: suojassa vähän
 Paula: joo
 T: joo
 Paula: et se on näin meillä ollu,
 T: hmm
 Paula: se on ollu ihan hyvä mulle
 T: hmm
 Paula: et jos me oltais kaks samanlaista,
 T: hmm
 Paula: mun mies samanlainen kun mä, niin ei tulis mistään mitään“ /8.30 7.1p

Paula kuvaa yleisellä tasolla tapaansa olla läheisessä suhteessa toiseen ihmiseen. Hän tiedostaa tarpeitaan sekä hänen ja aviomiehensä toisiaan täydentävät roolit, mutta hän ei vielä kykene näkemään yhteyttä oman tapansa kanssa olla suhteessa sekä ongelman välillä. Voidaan myös huomioida terapeutin keskeinen rooli Paulan työskentelyssä kohti parempaa ongelman tiedostamista ja ymmärtämistä.

Lea: “Et mulla ne liittyy tän semmosen ihmissuhteen rakentamiseen et kun mä oon niinku avopuolison kanssa ollaan tässä yritetään alottaa alusta. Niin se lähti niinku me asutaan nyt erillään ollaan asuttu yhdessä ja tota se niinkun lähti siinä illalla ja sit mulla alkaa niinku sellanen epäily pyöriä päässä että et ei se niinku ookaan tosissaan ja se jotenki jotenki kuitenkin niinku jotenki se kuitenkin yrittää mua huijata tai jotain. Ettei niinku pysty luottamaan siihen että et se ois ettei ehkä et se niinku säteilee sillain siihen toiseen ihmiseen ja siihen ihmissuhteeseen hirveesti että. Et ei tää voi onnistua että ku ei tää oo onnistunu aikasemminkaan ja ..et se negatiivinen kerä lähtee pyörimään et

T: justiin

Lea: ..et hirveesti se niinku just ihmissuhteisiin vaikuttaa se oma minäkuva ja miten sit näkee sen toisen ihmisen..“ /5.74 7.2p

Lea kykenee pysähtymään hetkeksi keskelle ongelmallista kokemusta ja ymmärtämään, kuinka ongelma näyttäytyy juuri siinä tilanteessa. Hän on saavuttanut refleksiivisyyttä tavassaan ajatella ja toteuttaa sitä nyt käytännön tilanteessa.

Viimeinen terapian tavoite on oppia ymmärtämään, kuinka varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat vaikuttaneet ongelman kehittymiseen. Pyrkimyksenä on tavoittaa tilanteita, joissa asiakas on kokenut esimerkiksi hoitajiensa taholta kritiikkiä, hylkäämistä tai kohtuuttomia vaatimuksia.

Lea: “.et et just se, että meillä oli niinku se se tapa, että niitä asioita koskaan ei et jos mä olin tehny jotain, niit ei koskaan niinku käsitelty eikä selvitetty sillai että et mä oisin niinku et ois tavallaan tullu niinku semmonen sovinto sen asian kanssa, vaan niitä jäi aina aina selvittämättä ..ja sit ku niitä tykönään mietti ja pyörittää, ni siinä syntyy tietysti kaikenlaisia syyllisyyksiä ja semmosta ..kään-, ne kääntää niinku itte-, itteensä päin ja..“ /10.34 8.1p

Paula: “No sillä oli paljon pettymyksiä tai sillai mä oon kuullu ja sit tota niin isä niinku oli sellanen halveksiva suhde et se ei siitä tykänny pätkän vertaa ja sitten mää en sieltä lapsuudesta ihan ihan sieltä kaukaa kohti muista, mut mä oon jälkeinpäin kuullu, mulle on kerrottu et äiti oli kans ollu hoiossa jossain niinku psykiatrisessa sairaalassa vähän aikaa, sillä oli uupumus

T: joo

Paula: ?? Mä en siitäkään tienny ennen ku sitten mulle isä isä ja veli kerto sitte ku äiti kuoli

T: hmm

Paula: kuoli tota

T: joo, joo, joo

Paula: et kai sillä sit oli kaikkennäköstä ja sit, niin äitin sisko autto meitä, mut heti kun se meni naimisiin, niin se muuttu

T: hmm

Paula: et tiedä millä lailla muuttu ehkä se on aikasemmin ollu ilosempi ja sit ku se meni naimisiin niin siitä tuli semmonen sisäänpäinkääntynyt ja semmonen et se oli pettynyt siihen avioliittoon ja

T: just

Paula: kaikkeen“ /11.44 8.1p

Lea ymmärtää varhaisten kokemusten ja ongelman rakentumisen yhteyden ja tiedostaa joitakin merkityksellisiä kokemuksia, mutta ei kykene tunnetasolla täysin tavoittamaan yhteyttä näihin kokemuksiin. Paula tietää, että varhaisten kokemusten ja ongelman välillä on yhteys, mutta ei ymmärrä miten. Myös Paulalla on vaikeuksia tavoittaa varhaisia, tärkeitä kokemuksia tunnetasolla.

Lea: “Vaikee on kyllä ymmärtää niitä tiettyjä asioita. Kyllä tietysti kauheesti yrittää nii

T: hmm

Lea: jotenki voi voi ymmärtää mutta mut just se niinku se yksin jättäminen et se oli oli mulle niinku ..nyt ku ite on äiti niin se on niinku kauheen käsittämätön asia että

T: hmm,hmm

Lea: ..et ihan ihan semmonen niinku et se ei oo ollu pelkästään niinku symbolista vaan ihan niinku konkreettista

T: joo

Lea: et meidät on jätetty niinku viikonlopuiks esimerkiks yksin ja

T: joo, joo

Lea: kolme lasta keskenään et mä olin vanhin sillon viisitoista vuotias ja sit mun kaks nuorempaa veljeä ja ykstoista ja kolmetoista olivat sillon ??

T: joo

Lea: Niin niin et esimes yks jouluku oltiin oltiin niinku keskenämme ja oli jouluku. Mä olin ehkä vähän vanhempi jo sillon et mä olin kuus- seitsemäntoista, mut kuitenkin niinku vaikee sillai ymmärtää et et miten

T: joo, hmm, joo, kuulostaa tosi tosi kipeältä kokemukselta, hmm, joo

*Lea: ..kyllä meillä on niinku suvussa suvussa hirveen voimakas semmonen niinku yksin pärjäämisen..
..mentaliteetti.. ..et sit sai tavallaan siirrettyy meille niinku eteenpäin*

T: joo

Lea: et meiänki pitää pärjätä,

T: joo, joo

Lea: et ei oo niinku löytyny sitä tukee siihen...“ /11.40 8.2p

Tässä Lea tavoittaa elävästi tunnetasolla niitä lapsuuden kokemuksia, jotka ovat voimakkaasti vaikuttaneet ongelman kehittymiseen.

POHDINTA

Tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena oli selvittää, minkälaisia muutoskategorioita voidaan muodostaa konstruktiivisen teorian pohjalta ja päädyimme kahdeksaan kategoriaan, joita ovat “ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin“, “salliminen versus kontrollointi“, “uudelleen omistaminen“, “agenttisuus“, “vaihtoehtoisuus“, “uusi merkitys“, “ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa“ sekä “ongelman rakentuminen kehityksen kuluessa“. Lisäksi on myös “muu puhe“-kategoria. Kukin pääkategoria jakaantuu kolmeen alakategoriaan, joita ovat reaktiivinen puhe, esirefleksiivinen puhe ja refleksiivinen puhe. Kolmessa pääkategoriassa muista kategorioista poiketen reaktiivisen puheen alakategoria on kuitenkin hypoteettinen, koska niitä oli vaikea havaita aineistosta.

Toisena tavoitteena oli selvittää, onko sisältöanalyysin perusteella havaittavissa muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen. Tulokset osoittavat, että terapian aikana tapahtui muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen. Tätä havainnollistaa se, että reaktiivista puhetta esiintyi eniten terapian alkuvaiheilla ja se väheni loppua kohti. Refleksiivisen puheen osuus oli vastavuoroisesti hyvin pieni terapian alkupuoliskolla, mutta sen osuus lisääntyi selvästi terapian loppupuolella. Halusimme myös selvittää, miten teorian perusteella tehdyt kategoriat kuvaavat muutosta ja mitkä kategoriat osoittautuvat merkittävimiksi. Parhaiten kategorioista täyttyivät “ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin“, “salliminen versus kontrollointi“, “ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa“ sekä “ongelman rakentuminen kehityksen kuluessa“, koska niihin koodattiin suhteellisesti suurin määrä segmenttejä. Myös “vaihtoehtoisuus“-kategoria täyttyi melko hyvin. Parhaiten muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen sosiaalisessa fobiassa kuvaa “salliminen versus kontrollointi“ kategoria.

Kolmantena tavoitteena oli tarkastella sitä, miten eri terapiastrategiat heijastuvat terapeutin muutokseen. Voidaan todeta, että eri kategorioiden ilmeneminen heijasti niihin

liittyvien terapiastrategioiden käsittelyä. Useimmat kategorioista olivatkin samansisältöisiä terapiastrategioiden kanssa. Vain kategorioiden “uudelleen omistaminen“, “uusi merkitys“ ja “agenttisuus“ ei voida sanoa liittyvän läheisesti mihinkään tiettyyn terapiastrategiaan. Nämä kategoriat ovat kuitenkin tärkeitä muutoksessa yleensä.

Neljänneksi pyrimme vertailemaan sisältöanalyysillä saatuja tuloksia kvantitatiivisilla mittareilla saatuihin tuloksiin. Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyllä saatu tulos tukee sisältöanalyysillä saatuja tuloksia, koska molempien menetelmien mukaan terapian aikana on tapahtunut muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen. Sosiaalisen ahdistuksen mittarilla arvioitu muutos ei osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi, vaikka ryhmäläisten keskimääräisessä ahdistuksessa olikin nähtävissä vähenemistä terapian aikana.

Viidentenä tavoitteena oli tarkastella muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen tarkemmin kahden esimerkkitapauksen kautta. Eri menetelmillä mitattuna Lea ja Paula ovat kummatkin saavuttaneet muutosta, mutta tämä muutos on hieman erilaista. Lea saavutti muutosta lähinnä sisältöanalyysin mukaan, kun taas Paulan muutos ilmenee Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyllä mitattuna. Uskomme, että Lea on onnistunut saamaan itselleen välineitä käsitellä mielen sisäisiä asioitaan, mikä auttaa häntä työskentelemään tunteidensa kanssa myös terapian loputtua. Lea ymmärtää, miten hänen muutoksensa on tapahtunut ja kuinka hän on itse vaikuttanut siihen. Lean voidaan katsoa saavuttaneen refleksiivisen position. Paula on havainnut, että jossakin suhteessa hänellä on tapahtunut muutosta ja että jotkut asiat ovat pysyneet ennallaan. Hän uskoo, että oireiden helpottumisella on jotain tekemistä terapian kanssa, mutta ei täysin sisäistä, miten tämä on tapahtunut tai omaa osuuttaan asiaan. Näiden kahden tapausesimerkin valossa voimme todeta, että muutos reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen on muutosta tapahtumien passiivisesta vastaanottajasta oman elämänsä aktiiviseksi toimijaksi, jolloin yksilö voi tulla enemmän omaksi itsekseen. Refleksiivisyys mahdollistaa myös päätöksenteon omasta itsestään käsin ilman, että ulkoiset tekijät suuremmin siihen vaikuttavat.

Tätä tutkimusta voidaan verrata aikaisempaan samantyyppiseen tutkimukseen (Mikola & Oksanen, 1999), jossa kategoriat perustuivat Antero Toskalan teoriaan. Mikola ja Oksanen

(1999) erottivat tutkimuksessaan kymmenen alakategoriaa, joita olivat “välitön uhkamerkitys versus pysähtyminen“, “itseen kohdistuva kontrolli versus sallivuus“, “interpersoonallinen kontrolli“, “riippuvuus/alistuvuus versus itselähtöisyys“, “ulkoistaminen versus agenttisuus“, “jäykkyys versus vaihtoehtoisuus“, “ongelman irrottaminen yhteyksistään versus generoituminen aikuisikään“, “ongelman irrottaminen historiasta versus generoituminen historiaan“, “korostunut itsetarkkailu versus eksploratiivinen asenne“ sekä “diffuusio versus tunnistaminen“. Pääkategorioita olivat reaktiivinen ja refleksiivinen puhe. Myös heidän tutkimuksensa tulokset osoittivat, että terapian aikana tapahtui muutosta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen.

Tässä tutkimuksessa kategoriat muodostettiin laajemmalta teoriapohjalta, mutta yhtäläisyyksiä aikaisempiin kategorioihin on paljon. Myös Mikolan ja Oksasen (1999) tutkimuksessa nousi olennaisiksi kategoriat “itseen kohdistuva kontrolli“ ja “interpersoonallisen kontrolli“. Samaan tapaan myös Sandhu ja Äikäs (1999) ovat todenneet olennaiseksi muutokset yksilön “joustamattomissa vaatimuksissa“, minkä voidaan katsoa tukevan “salliminen versus kontrollointi“-kategorian merkittävyyttä. Ongelmaksi Mikolalla ja Oksasella muodostui kategorioiden osittaiset päällekkäisyydet, mikä tässä tutkimuksessa on pyritty poissulkemaan yhdistämällä lähellä toisiaan olevat merkitykset samaan kategoriaan kuuluviksi. Heidän mukaansa ongelmalliseksi osoittautui myös se, että heidän kategorisointinsa ei erotellut puhetta menneisyydestä ja puhetta nykyisyydestä. Tässä tutkimuksessa tämä seikka huomioitiin kategorisointia käsittelevissä säännöissä, joiden mukaan asiakkaiden puheet menneisyydestä koodataan “muu puhe“-kategoriaan, koska puhe menneisyyden tapahtumista ei kerro asiakkaan tämän hetkisestä tilanteesta.

Aiemmassa tutkimuksessa “tunnistaminen“-kategorian osuus jäi vähäiseksi, kun taas tässä tutkimuksessa se on yksi tärkeimmistä kategorioista. Mikola ja Oksanen (1999) pohtivatkin kategorian epäselvyyttä ja toteavat, että puheen sisällöstä on vaikea päätellä tunteiden tunnistamisen syvyyttä ja aitoutta. Tässä tutkimuksessa tämä asia pyrittiin huomioimaan laatimalla “ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen ja yhteys siihen sekä sen pohjalla oleviin tunteisiin“-pääkategoriaan koodaussääntöjä Greenbergin ja Paivion (1997) ajatusten pohjalta,

joiden mukaan emootiot jaetaan primaarisiin ja sekundaarisiin tunteisiin. Ymmärtämisen syvyyden koodaamista helpotti osaltaan myös pääkategorioiden jako kolmeen alakategoriaan kahden ääripään sijaan, jolloin siirtymävaihetta reaktiivisuudesta refleksiivisyyteen voidaan paremmin havainnollistaa esirefleksiivisen puheen avulla. Tutkimuksen luotettavuus kategorisoinnin yhdenmukaisuusprosentin avulla laskettuna on tässä tutkimuksessa aiempaa korkeampi. Tämän voidaan katsoa ainakin osaksi selittyvän kategorioiden selkeämmästä määrittelystä sekä kategorisointia varten laadituista säännöistä.

Jos verrataan tässä tutkimuksessa Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselymittarilla saatuja tuloksia aiemmassa tutkimuksessa samalla kyselymittarilla saatuihin tuloksiin, voidaan todeta, että tulokset ovat yleisesti ottaen hyvin samansuuntaiset. Aiempaan tutkimukseen verrattuna tämän tutkimuksen terapiaryhmällä oli selvästi refleksiivisemmät alkumittauspisteet, mutta loppupisteissä aiemman tutkimuksen terapiaryhmällä oli hieman refleksiivisempi keskiarvo. Mikolan ja Oksasen (1999) tutkimuksessa Sosiaalisen ahdistuksen mittarilla (S.A.M.) mitattu muutos osoittautui tilastollisesti merkitseväksi toisin kuin tässä tutkimuksessa. On kuitenkin todettava, ettei Sosiaalisen ahdistuksen mittari tukenut laadullisin menetelmin todettuja muutoksia myöskään Sandhun ja Äikkään (1999) tutkimuksessa.

Yleisesti ottaen sisältöanalyysi sopii hyvin tämän tyyppiseen tutkimusasetelmaan sekä mittaamaan muutosta reaktiivisuus ja refleksiivisyys -käsitteillä. Tärkeimmäksi seikaksi näyttää muutoksen kannalta nousevan keskeisten kategorioiden löytäminen sekä näiden kategorioiden selkeä ja yksiselitteinen määrittely, jotta eri koodaajat voivat saada samanlaisia tuloksia. Vaikka alkuperäiset kategoriat muodostettiin suoraan teorian pohjalta, niitä jouduttiin aineiston pohjalta muuttamaan, koska kaikkia teoreettisia käsitteitä vastaavaa puhetta on vaikeaa tai lähes mahdotonta havaita tämän tyyppisestä aineistosta. Tämä oli myös syynä siihen, että kolmeen pääkategoriaan tuli vain hypoteettiset reaktiivisen puheen alakategoriat. Sisältöanalyysillä on mahdollista tavoittaa kyselylomakkeita paremmin muutoksen syvyyttä ja moninaisuutta. Toisaalta taas tutkijalla on sisältöanalyysissä suuri vaikutus tutkimustuloksiin monien tutkimusvaiheiden kautta. Tutkijan vaikutusta voidaan kuitenkin vähentää kategorioiden selkeällä määrittelyllä sekä laatimalla tarkat säännöt kategorisoinnille.

Onnistuimme tässä suhteellisen hyvin, sillä luotettavuusprosentit sekä pää- että alakategorioiden osalta olivat korkeat.

Vaikka onnistuimme suhteellisen hyvin määrittelemään kategoriat ja laaditut säännöt auttoivat kategorisointia, havaitsimme kuitenkin joitakin puutteita. Pääkategorioihin "uudelleen omistaminen", "agenttisuus" sekä "uusi merkitys" koodattujen segmenttien suhteellinen osuus oli vähäinen. Tähän voidaan löytää useita syitä, mutta yksi lienee se, että sekä kategoriat "uudelleen omistaminen" että "uusi merkitys" vaativat jo pitkälle edennyttä asioiden prosessointia, ennen kuin niihin voidaan koodata puhetta. Näissä kategorioissa refleksiivisyyden saavuttaminen vaatii myös suhteellisen hyviä käsitteellisiä valmiuksia. "Uusi merkitys" -kategoria olisi kaivannut myös parempaa määrittelyä. "Agenttisuus" -kategorian vähäistä täyttymistä voidaan selittää sen reaktiivisen puheen alakategorian päällekkäisyydellä "ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen ja yhteys siihen sekä sen pohjalla oleviin tunteisiin" reaktiivisen puheen alakategorian kanssa. Tähän lienee vaikuttanut se, että agenttisuutta sellaisenaan on vaikea havaita aineistosta ilman, että se olisi liittynyt johonkin muuhun teemaan ja koodaus tapahtui kunkin segmentin ensisijaisen teeman mukaan.

Jos Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyn aladimensiot suhteutetaan sisältöanalyysin kategorioihin, voidaan havaita, että tulokset tukevat suhteellisen hyvin toisiaan. Voidaan todeta, että Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselystä saadut tulokset tukevat "salliminen versus kontrollointi" -kategorian merkittävyyttä sekä vahvistavat sisältöanalyysillä saatua tulosta, jonka mukaan terapian aikana on tapahtunut muutosta.

On myös mielenkiintoista huomata, että muutos aladimensiossa "ongelman generoituminen aikuisikään" on negatiivinen. Tämä on ristiriidassa sisältöanalyysistä saatuun tulokseen kategoriassa "ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa", jossa tapahtui muutosta kohti refleksiivisyyttä. Negatiivinen muutos vastaavassa aladimensiossa saattaa olla seurausta siitä, että ryhmän jäsenet kykenevät terapian vaikutuksesta näkemään yhteyden ongelman ja läheisten ihmissuhteiden sekä muiden elämän osa-alueiden välillä ja tästä syystä ongelmat myös tiedostetaan loppumittauksessa paremmin. Jos tarkastellaan aladimensiota "ongelman generoituminen historiaan" voidaan havaita, että jo alkumittauksen keskiarvo on suhteellisen

alhainen ja tästä johtuen muutos on vähäistä. Sisältöanalyysin tulokset taas osoittavat selvää muutosta kategoriassa "ongelman rakentuminen historian kuluessa". Tämä saattaa johtua siitä, että yhteys varhaisten lapsuuden kokemusten ja ongelman välillä on yleisesti tiedossa. Refleksiiviset pisteet kyselylomakkeessa eivät kuitenkaan kerro tämän ymmärryksen tasosta, mikä on todennäköisesti syventynyt terapian aikana.

Vaikka Sosiaalisen ahdistuksen mittarilla saatu tulos ei osoittautunutkaan tilastollisesti merkitseväksi, joitakin olettamuksia sen pohjalta voidaan tehdä. Tarkasteltaessa kyselylomakkeen tuloksia kysymyksittäin huomasimme, että kysymykset, joissa terapian aikana ilmeni eniten muutosta, ovat yksiselitteisiä ja yleisiä, kun taas kysymykset, joiden kohdalla oli alku- ja loppumittauksen välillä vähiten eroa, vaikuttavat moniselitteisiltä. Kysymykset, joissa oli tapahtunut eniten muutosta käsittelevät lähinnä riippuvuutta toisten ihmisten arvioinneista. Tämä viittaa "salliminen versus kontrollointi" -kategoriaan, mikä tulosten perusteella nousi tärkeimmäksi muutosta kuvaavaksi kategoriaksi sosiaalisen fobian terapiassa.

Kyselylomakkeilla saadut tulokset eivät siis kaikilta osin vastaa sisältöanalyysin perusteella saatuja tuloksia varsinkaan esimerkkitapausten osalta, mutta tähän voidaan löytää useitakin selityksiä. On mahdollista, että ensimmäisellä mittauskerralla asiakas pyrkii peittelemään todellista tilannettaan, koska hän pelkää tulewansa paljastetuksi. Juuri tällainen pelko toisten ihmisten hylkäämisestä tai naurunalaiseksi joutumisesta on hyvin tyyppillistä sosiaalisesta fobiasta kärsivillä ihmisillä. Esiintymisahdistus voidaankin yhdistää pelkoon terapeutin negatiivisesta arvioinnista ja tämän takia sosiaalisesti ahdistuneet asiakkaat kokevat vaikeana ottaa osaa aktiivisiin interventioihin terapiassa (Greenberg & Paivio, 1997). Terapian lopussa ongelmaan suhtaudutaan hyväksyvämmiin ja myös tiedostetaan paremmin siihen liittyviä asioita. Tästä johtuen loppumittauksessa on mahdollista saada jopa reaktiivisemmat pisteet, vaikka muutosta kohti refleksiivisyyttä olisikin tapahtunut. Kyselylomakkeet ovat myös enemmän riippuvaisia suoritusajasta ja -paikasta kuin sisältöanalyysi, jossa otetaan huomioon koko terapian aikainen puhe. Näin ollen asiakkaan äskettäinen epämiellyttävä kokemus ongelmalliseen jännittämiseen liittyen saattaa vaikuttaa kyselyn tulokseen. Asiakkaan on myös

helpompi antaa todellisuutta suotuisampi kuva itsestään kyselylomakkeen kuin sisältöanalyysin perusteella.

Jos sisältöanalyysin kategorioita ja tuloksia tarkastellaan teoriasta käsin, voidaan todeta, että tärkeäksi sosiaalista fobiaa kuvaavaksi seikaksi nousi suhde omaan kokemukseen, mitä havainnollistaa "salliminen versus kontrollointi" -kategorian merkittävyys muutoksen kuvaajana. Guidanon (1991) mukaan merkittävä terapeuttilinen muutos tarkoittaakin muutosta selittävän minän arvioinnissa kokevasta minästä eli muutosta vallitsevassa suhteessa itseen. Olennainen edellytys kontrolloivan suhteen muuttamiseksi sallivammaksi on ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen ja yhteys siihen sekä sen pohjalla oleviin tunteisiin. Refleksiivisyys on prosessointia, jossa kyetään näkemään kokevan ja selittävän minän välinen dialogi ikään kuin ulkopuolisen silmin. Tämä prosessi mahdollistaa ongelmallisten merkitysten muuttamisen kun ymmärretään, miten ne ovat muodostuneet.

Kun ongelmalliseen kokemukseen on saatu yhteys, kyetään havaitsemaan negatiivinen suhtautuminen omaan kokemukseen. "Ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen ja yhteys siihen sekä sen pohjalla oleviin tunteisiin" -kategorian painottumisen terapian alkuun voidaankin katsoa kuvastavan tämän kategorian tärkeyttä ongelman myöhemmän prosessoinnin kannalta. Tämän havaitsemisen kautta on mahdollista saavuttaa vaihtoehtoisempaa tapaa suhtautua ongelmalliseen kokemukseen. Tämä näyttäytyy "vaihtoehtoisuus" -kategorian esiintymisenä terapian keskivaiheilla. Vaihtoehtoisemman suhtautumistavan saavuttamisen kautta lisääntyy myös sallivuus suhteessa itseen ja omaan kokemukseen. Tämän vaihtoehtoisen ja sallivamman suhtautumisen kautta mahdollistuu myös uusien kokemusten ja merkitysten saavuttaminen. Näin kyetään omaksumaan itseen kuuluviksi sellaisia tunteita, joita ei aiemmin ole hyväksytty osaksi itseä. Kategorioiden "uusi merkitys" ja "uudelleen omistaminen" vähäistä esiintymistä selittääkin se, että nämä kategoriat vaativat esiintyä johonkin asteista muutosta tapahtuneen. Ongelmallisen kokemuksen ymmärtämistä ja käsittelyä voidaan vielä syventää, kun ymmärretään sen näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa sekä sen rakentuminen kehityksen kuluessa. "Ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa" sekä

“ongelman rakentuminen kehityksen kuluessa“ -kategorioiden esiintyminen ajoittuikin terapian loppupuolelle.

Tulokset osoittavat, että kognitiivis-konstruktiiivinen terapia on hyödyllistä sosiaalisesta fobiasta kärsiville ihmisille, joilla on suhteellisen hyvät käsitteelliset valmiudet. Voidaan ajatella, että ihmiset eroavat siinä, missä määrin he kykenevät käsitteellistämään omia sisäisiä tilojaan. Konstruktivistisessa suuntauksessa korostuukin persoonallisten merkitysten käsitteellistäminen osana terapeutista muutosta (Neymeyer, 1995b). Tutkimuksemme vahvistaa olettamusta, ettei ole yhtä oikeaa terapiamuotoa, joka sopii kaikille, vaan on hyvin tärkeää löytää kullekin ihmiselle ja hänen ongelmalleen sopiva terapiamuoto. Ihmisille, jotka eivät ole tottuneet käsitteellisesti pohtimaan mielensisäisiä asioitaan, saattaa sopia paremmin esimerkiksi suggestiivisemmat terapiamuodot.

Kategorisointia voidaan parantaa täsmentämällä kategorioita ja kehittämällä vielä tarkemmat säännöt yhdenmukaista koodaamista varten. Kategorioita voisi olla ehkä vieläkin vähemmän. Tutkimuksemme kategoriat kehitettiin mittaamaan muutosta tutkimuksessa käytetyssä terapiamallissa, mutta olisi myös mielenkiintoista tutkia, miten näillä kategorioilla ja reaktiivisuus-refleksiivisyys -käsitteillä on mahdollista mitata muutosta muissa terapiamuodoissa tai muun tyyppisten ongelmien kohdalla. Yhtenä tutkimuksen rajoituksena voidaan nähdä tulosten yleistettävyyden. Uskomme kuitenkin, että terapian tuloksellisuuden tutkimuksessa ei voi olla tavoitteena löytää vain yleisiä ulkoisia kriteerejä muutokselle, vaan olennaisempaa on löytää ne kriittiset tekijät, jotka vaikuttavat terapeutin muutoksen saavuttamiseen.

Positiivista muutosta kohti refleksiivisyyttä tukevat myös ryhmäläisten omat arvioinnit terapian lopussa. Puolet ryhmäläisistä kertoi jännityksen vähentyneen terapian aikana ja neljä heistä ilmoitti, että heidän on helpompi hyväksyä omia negatiivisia tunteitaan. Kolme totesi, että he voivat hyväksyä itsensä paremmin ja heillä on positiivisia odotuksia tulevaisuuden suhteen. Ryhmäläiset kertoivat myös, että heillä on nyt enemmän välineitä käsitellä ongelmaansa ja he ovat oppineet näkemään ongelman eri tavalla. He myös kokevat hallitsevansa omaa elämäänsä ja jotkut ryhmäläisistä ovat terapian aikana vähentäneet

lääkkeiden käyttöön. Terapian jälkeen ongelma ei tunnu ryhmäläisistä enää niin vaikealta tai hallitsevalta.

Keväällä 2000 ryhmäläiset kutsuttiin psykoterapiaklinikalle seurantakäynnille. Seurantakäynnin tarkoituksena oli tutkia saavutetun muutoksen pysyvyyttä sekä sitä, miten ryhmäläisten ongelman käsittely on jatkunut terapian jälkeen. Paikalle saapui vain neljä ryhmäläistä. Lähetimme kuitenkin lopuille kuudelle kyselylomakkeen, missä tiedustelimme samoja asioita kuin seurantatapaamisessa. Kolme vastasi tähän kyselyyn. Näin ollen saimme palautetta yhteensä seitsemältä ryhmäläiseltä kymmenestä. Kaikki tavoitetut totesivat hyötynensä syksyn terapiajaksosta. He osaavat ja haluavat ottaa omat tarpeensa paremmin huomioon ja toteuttaa itseään sekä alkaa enemmän elää omaa itsenäistä elämää. He kertovat myös ymmärtäneensä, että muutos ei tarkoita jännityksen poistumista kokonaan tai kokonaisvaltaista muutosta minuudessa, vaan jännitystä saa olla, koska se ei enää estä heitä toimimasta ja oma minä koetaan tällaisenaan hyväksyttävänä. Olennaista on se, että niillä ryhmäläisillä, jotka saavuttivat jo ryhmän aikana eniten refleksiivistä puhetta, on ongelman terapian jälkeinen prosessointikin edennyt pisimmälle. Tämä vahvistaa sitä olettamusta, että refleksiivisyys on sekä väline muutokseen että sen päämäärä.

LIITTEET

LIITE 1. Haastattelu kysymykset

1. Kun sinulla on voimakas jännityksen kokemus, niin miten kuvaisit niitä erilaisia tunteita ja tuntemuksia, joita siinä nousee esille tai herää sinussa?
2. Miten kuvaisit sitä, miten sinä suhtaudut näihin tunteisiin ja tuntemuksiin? (Mitä sinä ajattelet niistä?)
3. Miten pyrit selviytymään näiden kuvattujen tunteiden ja tuntemusten kanssa?
4. Mikä sinun ongelmallisessa kokemuksessasi on olennaista ja keskeistä?
5. Miten tämä kokemus rakentuu sinun mielessäsi alusta lähtien siihen saakka, kunnes se helpottaa?
6. Miksi sinulla on tällaisia kokemuksia?
7. Miten eritavoin olet pyrkinyt selviytymään tällaisen jännityksen kanssa?
8. Miten tämä ongelma näkyy sinun läheisissä ihmissuhteissasi (suhteessa esim. aviopuolisoon, läheisiin ihmisiin jne.)?
9. Mitä yhteyttä näet tällä ongelmalla varhaisiin ihmissuhteisiisi? Yritä kuvata kaikkia niitä ajatuksia, joita nousee mieleesi.

LIITE 2. Muutuskategoriat ja kategorisointia koskevat säännöt

1. Ongelmallisen kokemuksen tunnistaminen sekä yhteys siihen ja sen pohjalla oleviin tunteisiin

2p) Yksilö saavuttaa hyvin yhteyden ongelmalliseen kokemukseensa ja sen pohjalla oleviin primaareihin ei-adaptiivisiin tunteisiin, kuten ydintunteeseen voimattomuudesta tai syvään häpeän ja turvattomuuden tunteeseen. /Yksilö pystyy tunnistamaan ja kuvaamaan ongelmaansa liittyviä tuntemuksia tai tunteita.

1p) Yksilö pystyy saavuttamaan jonkin asteista yhteyttä ongelmalliseen kokemukseensa ja sen pohjalla oleviin tunteisiin. /Yksilö pystyy tunnistamaan ja kuvaamaan epämääräisesti ongelmaan liittyviä tunteita.

0p) Ei kyetä saamaan yhteyttä ongelmalliseen kokemukseen tai sen pohjalla oleviin tunteisiin. Yksilön on vaikea tunnistaa tai kuvata ongelmaan liittyviä tunteita ja hän kuvaa lähinnä kehollisia reaktioitaan tai konkreettisia tilanteita.

-Primaarinen-, sekundaarinen-, instrumentaalinen tunne (Greenberg & Paivio, 1997)

-Yksilö saavuttaa etäisyyttä tunteisiinsa (kokeva minä on erillään selittävästä minästä) ja ymmärtää välittömän kokemuksen ja sen selittämisen välisen eron. (2p)

-Häpeä, hätä, epävarmuus (2p)

-Epäonnistumisen pelko, yksinjäämisen pelko (1p)

-“Välitön uhkamerkitys“ (0p)

-Ahdistus (0p)

-“Tunteet hallitsevat kokemusta / rajoittavat toimintaa“ (0p)

2. Salliminen vs. kontrollointi

2p) Kokonaisvaltaisesti hyväksyvä ja salliva asenne itseen ja omiin sisäisiin kokemuksiin.

1p) Ajattelun tasolla hyväksyvä ja salliva asenne sisäisiin kokemuksiin, mutta käytännön tasolla esiintyy vielä kontrollointia.

0p) Sisäisten kokemusten välttäminen, negatiivinen arviointi sekä itseen kohdistuva että interpersoonallinen kontrollointi (riippuvuus muiden arvioinneista).

-Yleisesti sallivampi suhde omiin kokemuksiin (jännittävissä tilanteissa, jännitysoireisiin nähden ym.). (2p)

-Itselähtöisyys; määrittää itse itseään (2p)

-Järki vs. tunne (1p)

3. Uudelleen omistaminen

2p) Yksilölle aikaisemmin ulkoisten tunteiden, ajatusten, muistojen, tarpeiden ja toimintapyrkimysten tunnistaminen ja niiden sisällyttäminen itseen.

1p) Yksilö tunnistaa, että hänellä on itselle ulkoisia tunteita, ajatuksia, muistoja, tarpeita ja toimintapyrkimyksiä, mutta ei vielä pysty sisällyttämään niitä itseensä.

0p) -

-“Suhde tunteeseen muuttunut. Hyväksyvämpi suhde. Ottanut osaksi itseä.“ (2p)

-Suhde muuttunut ennen vieraaksi koettuun ongelmalliseen tunteeseen (Ymmärretään, että tunne on ollut itselle aikaisemmin ulkoinen/vieras). (1p)

4. Agenttisuus

2p) Yksilö tunnistaa aidosti itsensä oman kokemuksensa luojaksi tai alulle panijaksi ja ongelma nähdään seurauksena tavasta luoda merkityksiä asioille.

1p) Yksilö tiedostaa ongelman olevan seurausta omasta tavasta luoda merkityksiä, mutta ei kuitenkaan ole tunnetasolla omaksunut itseään oman kokemuksensa luojaksi.

0p) Tunteita ei koeta itsessä rakentuviksi, vaan ongelma nähdään ulkoisten syiden aiheuttamana. Ongelmaa pidetään persoonallisena “ominaisuutena“ (häiriöt, sairaudet, somaattiset valitukset jne.) tai “piirteenä“.

5. Kyseenalaistaminen ja vaihtoehtoisuus

2p) Yksilö kyseenalaistaa näkemyksiä itsestään ja uudelleen arvioi valitöntä kokemistaan. Hän pystyy myös suuntaamaan huomionsa vaihtoehtoisiin emotionaalisiin tarpeisiin/tavoitteisiin sekä muihin voimavaroihin.

1p) Yksilö kykenee kyseenalaistamaan näkemyksiä itsestään, mutta ei pysty kääntämään huomiotaan vaihtoehtoisiin emotionaalisiin tarpeisiin/tavoitteisiin.

0p) -

-Tila tunteen ja reagoinnin väliin, aikaa pohtia vaihtoehtoisia tapoja reagoida. (2p)

-“Miltä musta juuri nyt tuntuu, tunteen vierelle asettuminen“ (2p)

-Kokeileva asenne (2p)

6. Uusi merkitys

2p) Yksilö kokee muutoksia persoonallisissa merkityksissä ja/tai hänellä ilmenee uusia koettuja merkityksiä sekä emootioita myös käytännön tilanteissa.

1p) Yksilöllä havaittavissa joitakin uusia emootioita, mutta pääosin hän pitäytyy kuitenkin vanhoissa merkityksissään ja/tai uusia näkemyksiä itsestä ei kyetä tuomaan käytännön tasolle.

0p) -

-Uusi tunne koetaan käytännön tasolla. (2p)

7. Ongelman näyttäytyminen läheisissä ihmissuhteissa

2p) Yksilö ymmärtää kuinka emotionaaliset ongelmat näyttäytyvät tai ovat yhteydessä läheisiin ihmissuhteisiin. Hän kykenee myös havaitsemaan yhteyden varhaisten negatiivisten minäkuvien ja aikuisuuden ihmissuhteiden välillä. Hän ymmärtää oman persoonallisen tapansa muodostaa läheisiä ihmissuhteita.

1p) Yksilö ymmärtää jossain määrin ongelman yhteyden läheisiin ihmissuhteisiin, mutta ei täysin sisäistä ongelman näyttäytymistä niissä.

0p) Yksilö ei näe yhteyttä ongelmansa ja läheisten ihmissuhteiden välillä, eikä hän kykene havaitsemaan yhteyttä varhaisten negatiivisten minäkuvien ja aikuisuuden ihmissuhteiden välillä.

-Yksilö ymmärtää kuinka ongelma näyttäytyy myös muilla elämän alueilla. (2p)

8. Ongelman rakentuminen kehityksen kuluessa

2p) Yksilö näkee yhteyden ongelman ja varhaisten kokemusten välillä sekä tavoittaa ongelman rakentumisen kannalta tärkeät tapahtumat, joissa hän koki voimakasta emotionaalista aktiivisuutta. Hän kykenee myös selkeyttämään, tiedostamaan ja ymmärtämään oppimishistoriallisesti varhaisia negatiivisia minäkuviaan.

1p) Yksilö näkee jossain määrin yhteyden ongelman ja varhaisten kokemusten välillä, mutta ei pysty tunnetasolla tavoittamaan yhteyttä ongelman rakentumisen ja emotionaalisesti tärkeiden tapahtumien välillä.

0p) Yksilö ei näe yhteyttä ongelman ja varhaisten kokemusten välillä.

-Yksilö kykenee tarkastelemaan kehityshistoriaansa laajemmassa perspektiivissä sekä ymmärtää vanhempiensa toimintaa paremmin ja kykenee antamaan heille anteeksi. (2p)

Muu puhe

-Jos puhutaan menneisyydestä ilman suhdetta tämän hetkiseen tilanteeseen.

-Jos puhutaan asioista ilman omaa suhdetta siihen asiaan, jos ei sanota mitä se itselle tarkoittaa.

-Vertailu

LIITE 3. Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselylomake**KYSELYLOMAKE****NIMI**

Arvioi, miten seuraavat väittämät kuvaavat sinua itseäsi ongelmallisessa tilanteessa, ja ympyröi numero sen mukaan.

Arviointiluokat:

1. Täysin eri mieltä
2. Melkoisesti eri mieltä
3. Vähän eri mieltä
4. Vähän samaa mieltä
5. Melkoisesti samaa mieltä
6. Täysin samaa mieltä

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. Minulle on erityisen tärkeää, mitä muut ihmiset ajattelevat minusta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Luotan siihen, että pystyn hallitsemaan itseni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Minun on vaikea havaita, mitä tunteita todella tunnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Huomaan toistuvasti käyttäväni samaa keinoa jännittämiseni hallitsemisessa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Annan häiritsevienkin tunteiden tulla esiin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Olen erityisen herkkä muiden ihmisten antamalle palautteelle suoriutumisestani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Hallitsemattomat tunteet saavat minusta helposti otteen, ja pelkään, etten voi hallita itseäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. En ymmärrä, miten varhaisemmat ihmissuhteeni olisivat voineet vaikuttaa jännitykseni syntymiseen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 9. Pysin voimakkaasti kontrolloimaan häiritsevät tunteeni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. En juurikaan välitä, mitä muut ihmiset minusta ajattelevat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Minun on vaikea käsittää, mistä jännittämiseni johtuu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Minulle on tärkeää antaa itsestäni varma ja pärjäävä kuva muille. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Uskon, että olen aina voimaton hallitsemaan jännitystäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Pystyn selkeästi ymmärtämään, mistä jännittämisesäni on kysymys. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Luotan omaan arviooni siitä, miten suoriudun. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Pystyn selkeästi tunnistamaan tunteeni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Minulle ei ole niin tärkeää, millaisena muut minut havaitsevat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Kokiessani jännitystä voin vaihtelevasti käyttää eri tapoja hallita sitä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Ymmärrän jännitykseni varhaisimpien elämänvaiheideni ja niihin liittyvien ihmissuhteiden pohjalta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Minun on vaikea kuvailla niitä keinoja, joita käytän hallitakseni jännittämistäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Epävarmuuteni heijastuu kaikissa tärkeissä ihmissuhteissani jossakin muodossa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Uskon, että voin tulevaisuudessa olla uudenlaisessa suhteessa jännittämiseeni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Jos en jännittäisi, olisin elämäni varsin tyytyväinen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

LIITE 4. Sosiaalisen ahdistuksen mittari S.A.M.**Nimi:****Pvm:**

Arvioi, miten seuraavat väittämät kuvaavat Sinua itseäsi ja ympyröi numero sen mukaan. Jos väittämä ei yhtään pidä paikkaansa Sinun kohdallasi, ympyröi numero 1, jos se taas pitää paikkansa erittäin hyvin Sinun kohdallasi, ympyröi numero 10. Muissa tapauksissa ympyröi jokin numero välillä 1-10. Lue väittämät huolellisesti ja kysy, jos jokin tuntuu epäselvältä!

	Ei pidä paikkaansa					Pitää paikkaansa				
1. Pelkään, että muut eivät hyväksy minua.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Pelkään, että ihmiset löytävät vikoja minusta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Minua ei häiritse, vaikka en miellyttäisi muita.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Olen huolissani siitä, että muut saattavat pitää minua arvottomana.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Olen joskus mielestäni liian huolestunut siitä, mitä muut ihmiset ajattelevat minusta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Minulla ei ole erityistä tarvetta vältellä ihmisiä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Koen sosiaaliset tilanteet stressaavina.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Kun esimieheni tai joku muu haluaa keskustella kanssani, teen sen mielelläni.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Olen hermostunut ollessani ihmisryhmässä.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Minua ei häiritse jutella ihmisille juhlissa tai muissa sosiaalisissa tilanteissa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Olen vain harvoin rentoutunut suurissa ihmisjoukoissa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

KIITOS VAIVANNÄÖSTÄSI!

LIITE 5. Reaktiivisuus-refleksiivisyys -kyselyn aladimensiot**I Välitön uhkamerkitys versus pysähtyminen**

2. Luotan siihen, että pystyn hallitsemaan itseni.
7. Hallitsemattomat tunteet saavat minusta helposti otteen ja pelkään, etten voi hallita itseäni.

II Diffuusio versus tunnistaminen

3. Minun on vaikea havaita, mitä tunteita todella tunnen.
16. Pystyn selkeästi tunnistamaan tunteeni.

III Itseen kohdistuva kontrolli versus sallivuus

5. Annan häiritsevienkin tunteiden tulla esiin.
9. Pysin voimakkaasti kontrolloimaan häiritsevät tunteeni.

IV Interpersoonallinen kontrolli versus salliminen

12. Minulle on tärkeää antaa itsestäni varma ja pärjäävä kuva muille.
17. Minulle ei ole niin tärkeää, millaisena muut minut havaitsevat.

V Riippuvuus versus itselähtöisyys

1. Minulle on erityisen tärkeää, mitä muut ihmiset ajattelevat minusta.
6. Olen erityisen herkkä muiden ihmisten antamalle palautteelle suoriutumisestani.
10. En juurikaan välitä, mitä muut ihmiset minusta ajattelevat.
15. Luotan omaan arviooni siitä, miten suoriudun.

VI Tulkinta

11. Minun on vaikea käsittää, mistä jännittämiseni johtuu.
14. Pystyn selkeästi ymmärtämään, mistä jännittämisessäni on kysymys.

VII Jäykkyys versus vaihtoehtoisuus

4. Huomaan toistuvasti käyttäväni samaa keinoa jännittämiseni hallitsemisessa.
18. Kokiessani jännitystä voin vaihtelevasti käyttää eri tapoja hallita sitä.
20. Minun on vaikea kuvailla niitä keinoja, joita käytän hallitakseni jännittämistäni.

VIII Ongelman irrottaminen yhteyksistään versus generoituminen aikuisikään

21. Epävarmuuteni heijastuu kaikissa tärkeissä ihmissuhteissani jossakin muodossa.
23. Jos en jännittäisi, olisin elämäni varsin tyytyväinen.

IX Ongelman irrottaminen historiastaan versus generoituminen historiaan

8. En ymmärrä, miten varhaisemmat ihmissuhteeni olisivat voineet vaikuttaa jännitykseni syntymiseen.
19. Ymmärrän jännitykseni varhaisimpien elämänvaiheideni ja niihin liittyvien ihmissuhteiden pohjalta.

X Ulkoistaminen versus agenttisuus

13. Uskon, että olen aina voimaton hallitsemaan jännitystäni.
22. Uskon, että voin tulevaisuudessa olla uudenaikaisessa suhteessa jännittämiseeni.

LÄHTEET

- Apo, S. (1990). Kertomusten sisällönanalyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.), Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus.
- DSM-IV (1997). Diagnostiset kriteerit. Suomen psykiatriyhdistys r.y. American Psychiatric Associationin luvalla. Käännös: Sauli Ruppaa. Espoo: Orion.
- Fonagy, P., Moran, G. S. & Target, M. (1993a). Aggression and the psychological self. *Journal of Psycho-Analysis*, 74, 471-484.
- Fonagy, P., Steele, M., Moran, G., Steele, H. & Higgitt, A. (1993b). Measuring the ghost in the nursery. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 41, 957-989.
- Fonagy, P., Steele, H., Steele, M., Moran, G. & Higgitt, A. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 3, 201-217.
- Fonagy, P. & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9, 679-700.
- Fonagy, P., Target, M., Steele, H. & Steele, M. (1998). Reflective-functioning manual. Version 5. For application to adult attachment interviews. University College London. Sub-Department of Clinical Health Psychology.
- Greenberg, L. S. & Paivio, S. (1997). Working with emotions in psychotherapy. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S. & Pascual-Leone, J. (1995). Dialectical constructivist approach to experiential change. In R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in psychotherapy* (pp. 169-191). Washington DC: APA.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N. & Elliott, R. (1993). Facilitating emotional change: The moment-by-moment process. New York: Guilford Press.
- Guidano, V. F. (1987). Complexity of the self. New York: Guilford Press.

- Guidano, V. F. (1991). *Self in process*. New York: Guilford Press.
- Guidano, V. F. (1995a). Constructivist psychotherapy: A theoretical framework. In R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in psychotherapy* (pp. 93-108). Washington DC: APA.
- Guidano, V. F. (1995b). Self-observation in constructivist psychotherapy. In R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in psychotherapy* (pp. 155-168). Washington DC: APA.
- Haavisto, T. & Häkkinen, M. (1995). *Sosiaalisen fobian kognitiivinen ryhmäterapia. Muutosten todentaminen ja tulkinta konstruktiiivisesta näkökulmasta*. Jyväskylän yliopisto. Psykologian pro gradu -tutkielma.
- Harris, K. L. (1996). Content analysis in negotiation research. Review and guide. In *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 28 (3), 458-467.
- Holsti, O. R. (1969). *Content analysis for the social sciences and humanities*. Reading, Mass: Addison-Wesley.
- James, W. (1890a). In Fonagy, P., Steele, H., Steele, M., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G. & Target, M. (1995). Attachment, the reflective self, and borderline states. The predictive specificity of the adult attachment interview and pathological emotional development. In S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (Eds.), *Attachment theory: Social, developmental and clinical perspectives* (pp. 233-272). New Jersey: Hillsdale.
- James, W. (1890b). In Fonagy, P. & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self organization. *Development and Psychopathology*, 9, 679-700.
- Lawson, H. (1985). *Reflexivity: The post-modern predicament*. London: Hutchinson and Co.
- Krippendorff, K. (1980). *Content analysis. Introduction to its methodology*. Beverly Hills, California: SAGE Publication.
- Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes. The scientific foundations of psychotherapy*. USA: Basic Books.

- Mikola, T. & Oksanen, H. (1999). Reaktiivisesta refleksiiviseen positioon sosiaalisen fobian terapiassa. Jyväskylän yliopisto. Psykologian pro gradu -tutkielma.
- Neimeyer, R. A. (1995a). Challenge of change. In R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in psychotherapy* (pp. 111-126). Washington DC: APA.
- Neimeyer, R. A. (1995b). Constructivist psychotherapies: Features, foundations, and future directions. In R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in psychotherapy* (pp. 11-38). Washington DC: APA.
- Ranta, E., Rita, H. & Kouki, J. (1997). *Biometria. Tilastotiedettä egologeille*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rennie, D. L. (1992). Qualitative analysis of the client's experience of psychotherapy: The unfolding of reflexivity. In S. G. Toukmanian & D. L. Rennie (Eds.), *Psychotherapy process research* (pp. 211-233). Newbury Park: SAGE.
- Sandhu & Äikäs (1999). Sosiaalisen jännittäjän psyykinen muutosprosessi kognitiivis-konstruktiiivisessa ryhmäterapiassa. Jyväskylän yliopisto. Psykologian pro gradu -tutkielma.
- Stern, D. N. (1985). *Interpersonal world of the infant: View from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Guilford Press.
- Taipale, E. (1989). Yksilö- ja pienryhmätutkimuksen tilastollisista menetelmistä. Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitos. Opetusmonisteita 21. Jyväskylän yliopiston monistuskeskus.
- Toskala, A. (1991). *Kognitiivisen psykoterapian teoreettisia perusteita ja sovelluksia*. Jyväskylän koulutuskeskus Oy. Saarijärven Offset Ky.
- Toskala, A. (1999). Julkaisematon lähde. Teoksessa T. Mikola & H. Oksanen. Reaktiivisesta refleksiiviseen positioon sosiaalisen fobian terapiassa. Jyväskylän yliopisto. Psykologian pro gradu -tutkielma.
- Toskala, A. (2001a) Julkaistaan teoksessa: S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg (toim.), *Kognitiivinen psykoterapia*. Duodecim. Helsinki.

Toskala, A. (2001b) Julkaistaan teoksessa: K. Achte, A. M. Freedman & T. Tamminen (eds.), *Behaviour and cognitive therapies in psychotherapy. Highlights of modern psychiatry*. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

