

**Suhdekehyspohjaisten lyhytinterventioiden vaikutukset  
esiintymisjännityksen hoidossa yliopisto-opiskelijoilla**

**Holopainen Lisa  
Sakko Johanna  
Pro gradu -tutkielma  
Psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Kesäkuu 2019**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

HOLOPAINEN LISA & SAKKO JOHANNA: Suhdekehyspohjaisten lyhytinterventioiden vaikutukset esiintymisjännityksen hoidossa yliopisto-opiskelijoilla

Pro gradu -tutkielma, 58 s., liitteet 5 s.

Ohjaaja: Raimo Lappalainen

Psykologia

Kesäkuu 2019

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, voidaanko lyhyillä suhdekehysteoriaan pohjautuvilla interventioilla vähentää yliopisto-opiskelijoiden kokemaa esiintymisjännitystä. Lisäksi tutkimme, voidaanko kyseisillä interventioilla vaikuttaa psykologiseen joustavuuteen, onko erottelevaa ja hierarkkista suhdekehystä hyödyntävien interventioiden vaikuttavuudessa eroja ja onko kyseisillä interventioilla vaikutusta itseen liittyviin tiedostamattomiin asenteisiin. Pyrkimyksenä oli löytää toimivia keinoja, joita olisi mahdollista hyödyntää yliopisto-opetuksessa ja joiden avulla voitaisiin vähentää yliopisto-opiskelijoiden kokemaa esiintymisjännitystä ja siten edistää heidän opinnoissa suoriutumistaan. Tutkimus toteutettiin Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella ja siihen osallistui 102 opiskelijaa Jyväskylän yliopiston puheviestinnän kursseilta lukuvuonna 2017-2018. Tutkimuksen osallistujat satunnaistettiin kolmeen interventioryhmään, jotka olivat pelkkä altistus, erottelevaa minäkuvaa lisäävä interventio ja hierarkkista minäkuvaa lisäävä interventio. Kaikki tutkittavat pitivät kaksi puhetta, joiden välissä heidät altistettiin lyhyelle interventiolle. Lisäksi he täyttivät kyselylomakkeita ennen ja jälkeen intervention ja tutkimuksen lopuksi heidän tiedostamattomia asenteitaan itseään kohtaan tutkittiin IRAP-menetelmän avulla. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että esiintymisjännitys väheni kaikissa ryhmissä, mutta interventiot eivät näyttäneet olevan merkittävästi tehokkaampia kuin pelkkä altistus yksinään esiintymisjännityksen vähentämisessä tai psykologisen joustavuuden lisäämisessä. Tutkimus kuitenkin antaa viitteitä siitä, että havainnoivaa minäkuvaa lisäävät interventiot voivat lievittää yliopisto-opiskelijoiden kokemaa esiintymisjännitystä, mutta lisää tutkimusta aiheesta tarvitaan. Tutkimuksemme osoittaa, että pelkkä altistus auttaa vähentämään esiintymisjännitystä ja sen vuoksi yliopiston esiintymistaitojen kursseille olisi hyvä lisätä mahdollisuuksia altistua esiintymistilanteille. Suhdekehyspohjaisten menetelmien käyttöönotosta kyseisillä kursseilla voi myös olla hyötyä.

**Pääkäsitteet:** esiintymisjännitys, suhdekehysteoria, havainnoiva minäkuva, erotteleva minäkuva, hierarkkinen minäkuva, yliopisto-opiskelijat, lyhytinterventio, altistus

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of Psychology

HOLOPAINEN LISA & SAKKO JOHANNA: Effects of Relational Frame Theory Based Short Interventions on Public Speaking Anxiety in University Students

Master`s thesis, 58 s., Appendixes 5 s.

Advisor: Raimo Lappalainen

Psychology

June 2019

---

The main purpose of this study was to investigate if it is possible to reduce public speaking anxiety experienced by university students by using short relational frame theory based interventions. In addition, we wanted to know if these interventions increase psychological flexibility, if there are differences in efficiency between distinction and hierarchical interventions, and do these interventions have an effect on unconscious attitudes towards oneself. Our aim was to find practical ways to reduce public speaking anxiety and enhance studying performance, which could be used in university teaching. The study was conducted at psychology department in University of Jyväskylä in Finland. 102 students participated in 2017-2018. The participants were randomized in three intervention groups: control group (exposure alone), distinction self and hierarchical self. All participants performed twice, and in between their speeches they were exposed to the intervention. They also filled questionnaires before and after intervention, and after the experiment their unconscious attitudes were measured with IRAP (the Implicit Relational Assessment Procedure). The results showed that public speaking anxiety decreased in all groups and the interventions were not more efficient than exposure alone in reducing public speaking anxiety or increasing psychological flexibility. However, it is possible that relational frame theory based interventions can help students who suffer from public speaking anxiety, but more research is needed. Our study shows that exposure alone is a good way to reduce public speaking anxiety and it would be beneficial to add possibilities that expose students to performance situations in university's public speaking skills classes. Relational frame based methods could also be a benefit to these students.

Keywords: public speaking anxiety, relational frame theory, defusion, distinction self, hierarchical self, university students, short intervention, exposure

Kiitokset ohjaajallemme Raimo Lappalaiselle korvaamattomasta avusta ja kärsivällisestä ohjeuksesta läpi tutkimusprosessin. Haluamme antaa erityiskiitoksemme myös Ana Gallegolle opastuksesta aineistonkeruuvaiheessa, inspiroivista keskusteluista tutkimuksen taustateoriaan liittyen sekä kaikesta muusta saamastamme tuesta. Kiitokset myös muulle tutkimusryhmälle, joka on tukenut meitä tutkimusprosessin aikana. Kiitokset ystäville ja läheisille antamastanne tuesta.

Jyväskylä, 17.6.2019

Johanna Sakko ja Lisa Holopainen

## SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	6
Esiintymisjännitys yliopisto-opiskelijoilla.....	6
Esiintymisjännitys sosiaalisen ahdistuneisuuden muotona.....	6
Käsitys itsestä ja esiintymisjännitys.....	8
Esiintymisjännitykseen liittyvät tiedostamattomat asenteet.....	10
Esiintymisjännitykseen käytetyt interventiot.....	11
Hyväksymis- ja omistautumisterapian ydinprosessit.....	12
Suhdekehysteoria.....	14
Hierarkkinen ja erotteleva suhdekehys.....	17
Tutkimuksen tavoite.....	19
Tutkimuskysymykset.....	19
MENETELMÄT.....	21
Tutkimukseen osallistujat.....	22
Koeasetelma.....	23
Interventiot.....	24
Laitteiston kuvaus.....	25
Mittarit.....	25
Tilastolliset analyysit.....	32
TULOKSET.....	34
Interventioiden vaikutukset esiintymisjännitykseen.....	34
Interventioiden vaikutukset psykologiseen joustavuuteen.....	37
Ryhmien erot tiedostamattomissa asenteissa.....	39
Esiintymisjännityksen ja sen muutosten yhteys psykologiseen joustavuuteen.....	41
Esiintymisjännityksen muutoksen ennustaminen psykologiden joustavuuden avulla.....	43
POHDINTA.....	44
Päätulokset.....	45
Tulosten sopiminen hypoteeseihin ja tulkinta aiemman tutkimuksen valossa.....	45
Tutkimuksen rajoitukset.....	48
Kliiniset johtopäätökset.....	49
Jatkotutkimusehdotukset.....	50
LÄHTEET.....	52
LIITTEET.....	59

## JOHDANTO

### **Esiintymisjännitys yliopisto-opiskelijoilla**

Esiintymisjännitys on keskeinen yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Kansaneläkelaitoksen teettämän tutkimuksen mukaan esiintyminen tuottaa opiskelijoista viidesosalle ongelmia (Kunttu & Huttunen, 2000). Esiintymiseen liittyvä pelko onkin suomalaisen Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) tekemän tuoreen terveystutkimuksen mukaan yksi yleisimmistä yliopisto-opiskelijoille stressiä aiheuttavista tekijöistä. Tutkimuksen perusteella enemmistö näyttäisi jossain määrin suhtautuvan esiintymisen negatiivisesti, sillä vain 37% osallistujista raportoi kokeneensa esiintymisen positiivisena asiana (Kunttu, Pesonen & Saari, 2016). Almonkarin (2007) Jyväskylän yliopistossa toteuttaman tutkimuksen mukaan jopa 89% yliopisto-opiskelijoista jännittää esiintymistilanteita ainakin silloin tällöin.

Esiintymisvarmuuden voidaan katsoa olevan yhteydessä lähes kaikkeen sosiaaliseen kanssakäymiseen ja siten myös yliopisto-opintoihin. Siksi esiintymiseen liittyvä pelko voikin välillisesti haitata opintojen edistymistä muun muassa esiintymistilanteiden välttelyn vuoksi. Esimerkiksi Turun yliopiston toteuttaman kyselyn mukaan julkiseen esiintymiseen liittyvät vaikeudet olivat haitanneet opintojen etenemistä ainakin vähän 38% opiskelijoista (Mäkinen-Streng, 2011). Niiden on pahimmillaan nähty olevan jopa syy opintojen keskeyttämiseen (Harris, Kemmerling & North, 2002). Esiintymistaitoja tarvitaan sekä yliopisto-opinnoissa että myöhemmin työelämässä. Tämän vuoksi näemme tarpeellisena löytää esiintymisjännityksen lievittämiseen toimivia menetelmiä, joita yliopisto-opetuksessa voitaisiin hyödyntää opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi.

### **Esiintymisjännitys sosiaalisen ahdistuneisuuden muotona**

Kun sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää pelkoa kuvataan kliinisin termein, käytetään käsitettä *sosiaalinen ahdistuneisuus* (engl. *Social Anxiety Disorder, SAD*); (American Psychiatric Association, 2016),

jonka yhtenä ilmenemismuotona myös esiintymispelko nähdään (Bögels ym., 2010). DSM-5 -luokituksen mukaan sosiaalisen ahdistuneisuuden yleistyneessä muodossa ahdistus on laaja-alaista, eli useita sosiaalisia tilanteita koskevaa, mutta ei-yleistyneessä muodossa pelko yhdistyy tiettyihin tilanteisiin, kuten julkiseen esiintymiseen. Esiintymispelkoon viitataan usein suomen kielessä myös termillä esiintymisjännitys (engl. public speaking anxiety, PSA), jota käytämme tässä tutkimuksessa kuvaamaan esiintymistilanteisiin liittyvää sosiaalisen ahdistuneisuuden muotoa.

Sosiaalisten tilanteiden pelon on masennuksen ohella todettu olevan yksi yleisimpiä psyykkisiä häiriöitä (Kessler, Chiu, Demler & Walters, 2005). Tutkittaessa erityisesti esiintymiseen liittyvää pelkoa, on sen esiintyvyyden arvioitu vaihtelevan 20% (Pollard & Henderson, 1988) ja 85% (Motley, 1995) välillä. Tutkimuksissa, joissa on tutkittu pelkkiä oireita diagnosoidun häiriön sijaan, esiintyvyydset ovat olleet korkeita. Esimerkiksi eräässä kanadalaisessa tutkimuksessa 61% tutkittavista kertoi kokevansa paljon tai muita ihmisiä enemmän ahdistusta ainakin yhdessä tutkituista sosiaalisista tilanteista (Stein, Walker, & Ford, 1994). Puhuminen yleisölle oli pelätty tilanne ja siitä kärsi 55% tutkittavista. Näyttäisikin siltä, että esiintymisjännityksen esiintyvyys riippuu paljolti siitä, tutkitaanko diagnosoitua psyykkistä häiriötä, vaiko vain itse raportoituja oireita. Esiintymisjännityksen oireiden kokeminen vaikuttaa olevan yleistä, vaikka yksilöllä ei olisikaan sosiaalisen ahdistuneisuuden diagnoosia.

DSM-5 -luokituksessa sosiaalisen ahdistuneisuuden diagnostisiin kriteereihin kuuluu merkittävä pelko tai ahdistus sosiaalisissa tilanteissa, joissa ollaan tarkastelun kohteena (American Psychiatric Association, 2016). Sosiaaliset tilanteet, kuten esiintyminen, aiheuttavat tällaiselle ihmiselle lähes aina pelkoa tai ahdistusta, ja sen vuoksi niitä usein vältellään. Tällöin pelko tai ahdistus on liioiteltua tilanteeseen nähden, ja yleensä sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsivä tunnistaa tämän itsekkin. Sosiaalisen ahdistuneisuuden ja pelon syistä on monia erilaisia näkemyksiä. Pelon syyt vaihtelevat muun muassa nolatuksi tulemisesta virheiden tekemiseen (Bögels ym., 2010). On todettu olevan tyypillistä, että sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsivät osoittavat pelkoa sitä kohtaan, että heidän fyysiset reaktionsa, kuten punastuminen, tulevat nähdyksi sosiaalisessa tilanteessa (Bögels, 2006; Bögels & Reith, 1999). He voivat pelätä myös tulevaisuutta arvioiduksi negatiivisesti (American Psychiatric Association, 2016). Useimmat ihmiset kokevat ujoutta taikka jonkinlaista epämiellyttävyyttä sosiaalisissa tilanteissa, mutta sosiaaliseen ahdistuneisuuteen liittyy pelko tulla oman toimintansa seurauksena naurunalaiseksi (Clark & Wells, 1995).

Sosiaalinen ahdistuneisuus voi olla edeltäjä myös muille psyykkisille häiriöille ja sitä voidaankin pitää yhtenä eniten elämänlaatua heikentävänä psyykkisenä ongelmana (Helakorpi ym., 2010). Alonson ym. mukaan (2004) sosiaalinen ahdistuneisuus kuuluu viiden eniten haittoja aiheuttavan häiriön joukkoon. Tutkimuksissa osoitettiin sosiaalisen ahdistuneisuuden aiheuttavan

merkittävää psykososiaalista haittaa (Brunello ym., 2000) ja olevan yhteydessä huonompaan hyvinvointiin (American Psychiatric Association, 2016) sekä elämänlaatuun (American Psychiatric Association, 2016; Wittchen, Fuetsch, Sonntag, Müller ja Liebowitz., 2000). Sillä näyttäisi olevan laajat työelämään yltävät seuraukset, jotka näkyvät muun muassa alhaisempana työllisyytenä ja tuotteliaisuutena työpaikalla sekä heikompana sosioekonomisena asemana yhteiskunnassa (American Psychiatric Association, 2016). Sosiaalisen ahdistuneisuuden on todettu vaikuttavan myös opintoihin (Aderka ym., 2012; Wittchen ym., 2000) ja se onkin yhdistetty korkeampaan koulupudokkuuteen (American Psychiatric Association, 2016). Lisäksi sosiaalisella ahdistuneisuudella on vaikutuksia myös ihmissuhteisiin (Aderka ym., 2012; Wittchen ym., 2000; Davila ja Beck, 2002; Sparrevohn & Rapee, 2009). Yksilöt, joiden ahdistuneisuus rajoittuu esiintymistilanteisiin, kokevat haittaa yleensä eniten ammatissaan, ja ahdistus tulee usein ilmi myös opiskeluissa ja akateemisissa ympäristöissä (American Psychiatric Association, 2016).

Erään kognitiivisen näkemyksen mukaan ahdistuneisuus syntyy todellisuutta vastaamattomia uhkakuvia sisältävien ajatusten pohjalta (Beck, 1976). Myös esiintymisjännitykseen voidaan nähdä liittyvän tällaisia virheellisiä kognitioita (Mahaffey, Wheaton, Fabricant, Berman, & Abramowitz, 2013). Tutkimusten mukaan sosiaalisesta ahdistuneisuudesta kärsivät yksilöt aliarvioivat suoriutumistaan sosiaalisissa tilanteissa (Alden & Wallace, 1995) ja uskoivat muiden arvioivan heitä negatiivisesti (Leary, Kowalski, & Campbell, 1988). Keskeisessä roolissa sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvissä peloissa ja niiden aiheuttamassa välttämiskäyttäytymisessä näyttäisikin olevan yksilön ajatukset omasta sosiaalisesta riittämättömydestään (“En osaa pitää keskustelua yllä”), toisten luontaisesta taipumuksesta kriittisyyteen (“Kaikki yrittävät etsiä syitä kritisoida minua”), tietoisuus omista ahdistuneisuusoireista (“Ihmiset huomaavat, kuinka jännittynyt olen”) ja perustavanlaatuinen tarve saada positiivista arviointia muilta (“Olisi kauheaa jos joku ei pitäisi minusta”); (Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997). Ashbaugh, Antony, McCabe, Schmidt ja Swinson (2005) havaitsivat tutkimuksessaan, että sosiaalisesti ahdistuneet korkeakouluopiskelijat yliarvioivat sitä, kuinka paljon heidän esiintymistaitojensa puutteet näkyvät muille ihmisille.

## **Käsitys itsestä ja esiintymisjännitys**

Esiintymisjännityksestä kärsivät arvioivat itseään usein negatiivisesti ja nämä käsitykset voivat ohjata heidän käyttäytymistään. Esimerkiksi Daly, Vangelisti ja Lawrence (1989) havaitsivat



tutkimuksessaan, että erittäin ahdistuneet puhujat kiinnittävät vain vähän huomiota ympäristöönsä ja sen sijaan keskittyvät pääasiassa itseensä. Heillä oli negatiivisia, itseen keskittyviä ja esiintymiseen liittyviä uskomuksia, joiden seurauksena he suoriutuvat heikosti esiintymisestä. Uskomme, että käsitys itsestä vaikuttaa esiintymisjännityksen kokemiseen ja esiintymisestä suoriutumiseen.

Villatte, Villatte ja Hayes (2015) ovat tarkastelleet käsitystä itsestä suhdekehysteorian näkökulmasta. Suhdekehysteoriaa ja siihen pohjautuvaa hyväksymis- ja omistautumisterapiaa käsitellään tarkemmin myöhemmin tässä artikkelissa. Villatten ym. (2015) mukaan käsitys itsestä (sense of self) on sellainen, jossa minuus (self) on ikään kuin näkökulma, josta käsin tarkkaillaan itsessä tapahtuvia asioita. Tämän näkemyksen mukaan ongelmien ajatellaan syntyvän, kun ihminen kadottaa tämän objektiivisen käsityksen itsestään ja sen sijaan samaistuu mielen sisäisiin kokemuksiinsa. Sen sijaan, että ihminen ajattelisi ”Minulla on ajatus siitä, että minua jännittää esiintyminen” hän samaistuu jännitykseensä ja ajattelee ”Minä olen esiintymisjännityksestä kärsivä ihminen”. Tämä tapa samaistua osaksi kokemuksiin muuttaa itsetuntemuksen oman itsen kanssa käytäväksi kamppailuksi (Lappalainen & Lehtonen, 2004).

Oman itsensä määrittelemisen voi johtaa itseä koskeviin sääntöihin (Villatte ym., 2015). Otetaan esimerkiksi opiskelija, jolle on kerran sanottu, että jännittäminen näkyi hänen esiintymisessään. Siitä lähtien opiskelija on ajatellut olevansa huono esiintyjä ja sen vuoksi alkanut välttämään esiintymistilanteita. Tällöin ajatus itsestä huonona esiintyjänä on alkanut ohjata hänen käyttäytymistään. Villatten ym. (2015) mukaan kielen muodostamat suhteet ohjaavat käyttäytymistä siten, että ihmisen pyrkimys koherenssiin säilyy siitä huolimatta, että se voi aiheuttaa ongelmia. Heidän mukaansa tällainen pyrkimys johdonmukaiseen käsitykseen itsestä on normaalia, mutta jos käsitys on hyvin kapea, siitä voi seurata vaikeuksia. Varsinkin psyykkisissä häiriöissä on tyypillistä, että ihminen on liiallisen takertunut määritelmiin ja käsityksiin itsestään (Villatte ym., 2015).

Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa pyritään siihen, että asiakkaalle muodostuisi joustavampi käsitys itsestään (Villatte ym., 2015). Sen avulla avoimuus kokemuksia kohtaan ja rehellisyys itseä kohtaan lisääntyvät ja omien arvojen mukaan toimiminen on helpompaa. Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa painotetaan minäkäsitykseen pohjautuvia tekniikoita (self-based techniques) (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), joissa minuus (self) määritellään kolmella tavalla (Hayes, 1995). Ne ovat: 1. Minä olen yhtä kuin tunteeni ja ajatukseni (self as content), 2. Minä prosessina (self as process) ja 3. Minä tilana (self as context). Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa pyritään saamaan asiakkaan käsitys itsestään kohti minä tilana -määritelmää ja sen myötä suurempaa psykologista joustavuutta (Hayes, 1995). Minä tilana (*self as context*) tarkoittaa näkökulmaa, jossa yksilö voi havainnoida tietoisesti omia muuttuvia sisäisiä kokemuksistaan osana pysyvää minuuttaan (Hayes, 1995).

Tässä tutkimuksessa pyrimme selvittämään, onko tutkittavien käsitys itsestään pysyvä vai muuttuva suhdekehyspohjaisen intervention jälkeen. Uskomme, että pysyvä käsitys itsestä voi auttaa vähentämään omiin tunteisiin ja ajatuksiin samaistumista, kun niitä voidaan tarkkailla omasta pysyvistä minuudesta käsin ja täten helpottaa esiintymisjännitystä. Esimerkiksi Hayesin ym. (2006) mukaan käsitys itsestä on ikään kuin näkökulma, josta käsin tarkkaillaan asioita. Tällöin ihminen voi olla tietoinen omista vaihtuvista kokemuksistaan takertumatta niihin (Hayes ym., 2006), sillä itse on erillinen itsessä ilmenevistä ajatuksista, tunteista ja muistoista (Foody, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, Rai, & Luciano, 2015). Tämän perusteella uskomme, että kun ihmisen käsitys itsestään on pysyvä, hän voi kokea itsessään jotain pysyvää, josta käsin tarkkailla vaihtuvia tunteita ja ajatuksia liittyen esiintymisjännitykseen. Silloin hän ei samaistu jännityksen tunteeseen, vaan voi ottaa siihen etäisyyttä, jolloin ahdistuksen vaikutus vähenee.

### **Esiintymisjännitykseen liittyvät tiedostamattomat asenteet**

Yleisen käsityksen mukaan ihmiset eivät ole kovin tietoisia asenteistaan ja uskomuksistaan (Barnes-Holmes ym., 2006). Implisiittiset asenteet ovat ihmisen itsensä tunnistamattomia tai väärin tulkittuja uskomuksia, joihin aikaisemmat kokemukset vaikuttavat, ja joihin voi liittyä miellyttäviä sekä epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita (Greenwald ja Banaji, 1995). Esimerkiksi Barnes-Holmes ym. (2006) havaitsivat, että esimerkiksi rasistiset asenteet, eivät usein tule esille kyselylomakkeiden avulla mitattuna, mutta tiedostamattomalla tasolla niitä voidaan havaita samoilla yksilöillä. Aiemmin tiedostamattomien asenteiden on nähty syntyvän puhtaasti assosiatiivisen oppimisen tuloksena (Greenwald, McGhee & Schwartz, 1998), mutta sittemmin on ymmärretty niiden taustalla olevan monimutkaisempia prosesseja (De Houwer, 2002). Näitä kielellisesti muodostuvia prosesseja voidaan ymmärtää muun muassa suhdekehysteorian pohjalta (Hayes ym., 1999).

Esiintymisjännityksen yhteyttä tiedostamattomiin asenteisiin ei ole vielä juurikaan mitattu aiemmissa tutkimuksissa. Uskomme, että esiintymisjännitykseen voisi liittyä tietoisien itseen kohdistuvien asenteiden lisäksi myös tiedostamattomia itseen kohdistuvia asenteita. Mielenkiinnon kohteenamme onkin, voidaanko itseä koskeviin tiedostamattomiin asenteisiin vaikuttaa havainnoivaa minäkuvaa kehittämällä. Hayes ym. (1999) ovat todenneet ajatusten vaikuttavan ihmisten toimintaan, mikäli he eivät tule niistä tietoiseksi. Ajatusten kontrollin heikentämisen onkin nähty edellyttävän, että ihmiset kykenevät tulemaan tietoiseksi ajatuksistaan ja muista sisäisistä kokemuksistaan (Hayes

ym., 1999). Archin ja Krasken (2008) mukaan tietoinen itsen havainnointi auttaa huomaamaan ahdistukseen liittyviä oireita ja siten lisää tietoisuutta oireiden seurauksista. Esimerkiksi mindfulness-harjoitukset ja metaforat, joita myös me käytämme tutkimuksemme interventiossa, tähtäävät tällaisen näkökulman kehittämiseen ja sitä kautta esiintymisjännityksen muutokseen.

## **Esiintymisjännitykseen käytetyt interventiot**

Kognitiivista käyttäytymisterapiaa (KKT) on käytetty sosiaalisen ahdistuneisuuden hoitoon (Gould, Buckminster, Pollack, Otto, & Yap, 1997) ja KKT -tekniikoita myös erityisesti esiintymisjännityksen hoitoon (England ym., 2012). Gouldin ym. (1997) mukaan terapian lisäksi lääkehoito (mm. SSRI-lääkkeet ja bentsodiatsepiini) on osoittautunut tehokkaaksi hoitomuodoksi sosiaalisen ahdistuneisuuden hoidossa. Kognitiivisissa käyttäytymisterapioissa on hyödynnetty muun muassa tilanteeseen altistamista, ja altistustekniikat näyttävätkin olevan hieman tehokkaampia kuin pelkät ajatusten muuttamiseen tähtäävät menetelmät (Gould ym., 1997). Esimerkiksi Harris ym. (2002) saivat yliopisto-opiskelijoita tutkiessaan tuloksia esiintymisjännityksen vähenemisessä käyttämällä asteittaista altistusta virtuaalitodellisuuden avulla.

Tutkimusten mukaan kuitenkin noin neljäsosa ei hyödy edellä kuvatuista hoitomuodoista (Dalrymble & Herbert, 2007; Heimberg & Magee, 2014). Heidän kohdallaan voi olla riskinä se, että altistustilanteissa esiintymisjännityksestä kärsivät voivat turvautua esimerkiksi kokemusten välttelyyn saadakseen hetkellisen helpotuksen ahdistukseen (Foa & Kozak, 1986). Tämän voidaan olettaa pidemmällä tähtäimellä jopa pahentavan itse ongelmaa, eli esiintymisjännitystä.

Uudemmat esiintymisjännityksen hoitoon käytetyt terapiat ovat prosessipohjaisia (England ym., 2012). Prosessipohjaisessa terapiassa (*process-based therapy, PBT*) keskitytään psyykkisiin muutosprosesseihin, joita käytetään edistämään hyvinvointia (Hayes & Hofmann, 2017). Prosessipohjaisten menetelmien taustalla voidaan nähdä Villatten ym. (2015) esittämä ajatus siitä, että kaiken psyykkisen pahoinvoinnin taustalla vaikuttavat samat ydinprosessit kuin hyvinvoinninkin taustalla. PBT -menetelmiä käyttävissä uudemmissa kognitiivisissa käyttäytymisterapioissa keskitytäänkin enemmän yksittäisten diagnostisten oireiden poistamisen sijaan psyyken ydinprosesseihin verrattuna vanhempiin KKT -terapioihin (Hayes & Hofmann, 2017). Hyväksymis- ja omistautumisterapia on esimerkki prosessipohjaisia menetelmiä käyttävistä terapiasuuntauksista ja

siihen pohjautuvien interventtioiden on todettu olevan toimivia myös sosiaalisen ahdistuneisuuden hoidossa (Ossman ym., 2006).

## **Hyväksymis- ja omistautumisterapian ydinprosessit**

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) tai ACT (Acceptance and Commitment Therapy) luetaan kuuluvaksi uuden aallon kognitiivisiin käyttäytymisterapioihin (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011). Hyväksymis- ja omistautumisterapian on esitetty vaikuttavan eri prosessien kautta kuin perinteisen kognitiivisen käyttäytymisterapian (Hayes ym., 2006). Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa pyritään muuttamaan yksilön suhtautumista omiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa sen sijaan, että pyrittäisiin muuttamaan itse ajatuksia ja tunteita, kuten perinteisissä KKT-menetelmissä on ollut tapana tehdä (Hayes ym., 2011). Tähän ajatukseen pohjaavat myös tässä tutkimuksessa käytetyt interventiot. HOT pohjautuu suhdekehysteoriaan (RFT), jossa keskeistä on ihmisen kieli ja kognitio (Hayes ym., 2006). Suhdekehysteoriasta kerrotaan lisää myöhemmin.

Hyväksymis- ja omistautumisterapian keskeinen tavoite on psykologisen joustavuuden lisääminen. Se tarkoittaa kykyä olla läsnä nykyhetkessä sisäisistä kokemuksista havainnoiden ja kykyä toimia johdonmukaisesti henkilökohtaisten arvojen pohjalta (Hayes ym., 2006). Hayesin ym. (2006) mukaan psykologisten ongelmien taustalla on pääasiassa psykologinen joustamattomuus, jonka ajatellaan johtuvan kielellisten prosessien tehottomasta kontrollista. Kuten joustavuuskin, joustamattomuus voidaan jakaa kuuteen osatekijään, jotka ovat heikko itsereflektiokyky ja keskittyminen nykyhetkeen, kokemusten välttely (experiential avoidance), samaistuminen omiin ajatuksiin ja kokemuksiin (cognitive fusion), kielellinen kontrolli (kuten sääntöjen ohjaama käyttäytyminen, rule-governed behavior), arvojen selkeyden puuttuminen ja niiden mukaisen toiminnan puute (Hayes ym., 2006). Vastaavasti joustavuuteen kuuluvat tietoinen läsnäolo (mindfulness), hyväksyntä, minhavainnoiva minäkuva (self as context) ja välimatka ajatuksiin (cognitive defusion) sekä käyttäytymisen muutosprosessit (arvot ja arvojen mukainen toiminta). Seuraavaksi tarkastelemme kielellisen kontrollin ja kokemusten välttelyn vaikutuksia esiintymisjännityksen näkökulmasta.

Haluttomuudella kohdata epämiellyttäviä sisäisiä kokemuksia on todettu olevan yhteys sosiaaliseen ahdistuneisuuteen (Mahaffey ym., 2013; Hayes, Strosahl, Wilson, 1999) ja esiintymisjännitykseen (Berrocal, Bernini, & Cosci, 2010; Ossman, Wilson, Storaasli, & McNeil,

2006). Hayesin, Wilsonin, Giffordin, Folletten ja Strosahlin (1996) mukaan kokemusten välttelyllä tarkoitetaan tunteiden, ajatusten sekä muiden sisäisten kokemusten kieltämistä. Välttäminen voidaan nähdä myös lajinkehityksellisesti ja kulttuurisesti ymmärrettävänä tapana välttää tuskallisia kokemuksia tuottavia asioita (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006). Välttämällä kokemukset saavutetaan välittömästi hetkellinen hyvän olon tunne, mikä puolestaan ylläpitää välttämiskäyttäytymistä jatkossakin (Hayes & Gifford, 1997). Tällaisen myötä yksilö voi sulautua ajatustensa kanssa yhteen, eikä kykene erottamaan niitä itsestään (Berrocal ym., 2010). Tämä voi tarkoittaa esiintymisjännityksen näkökulmasta esimerkiksi sitä, että esiintymistilanteeseen liittyvä ahdistus tulkitaan pahana asiana, jota tulee välttää. Tämä puolestaan voi edesauttaa esiintymisjännityksen tulkitsemista pysyvänä osana itseä sen sijaan, että se koettaisiin itsessä tapahtuvana muutoksena.

Onkin todettu, että pitkällä aikavälillä juuri ne ajatukset ja tunteet, joita yritetään tukahduttaa tai välttää, lisääntyvät (Lappalainen & Lehtonen, 2004). Berrocal ym. (2010) totesivat tämän pätevän myös esiintymisjännityksen kohdalla. He havaitsivat esiintymisjännityksestä kärsiviä yksilöitä tutkiessaan, että ne tutkittavat, joilla ilmeni vähemmän välttämiskäyttäytymistä, olivat psyykkisesti toimintakykyisempiä kuin korkeampaa välttämiskäyttäytymistä ilmentävät yksilöt.

Kuten edellä mainittiin, psykologiseen joustamattomuuteen liittyy läheisesti myös sääntöjen ohjaama käyttäytyminen (Hayes & Strochsal, 2015). Hayes ja Strosahl (2005) ovat todenneet, että uudet säännöt yksilön toiminnan muuttamiseksi usein pitävät yllä myös aiempaa sääntöjen ohjaamaa käyttäytymistä ja tämän vuoksi kokemukselliset harjoitukset toimivatkin käyttäytymisen muuttamiseen pyrkiviä sääntöjä paremmin. Esiintymisjännityksestä kärsivillä voi olla esimerkiksi sääntö siitä, että pitäisi olla rohkea, sillä jännittäminen on osoitus heikkoudesta. Teorian valossa ahdistuksen poistamiseen tähtäävät keinot voidaan tulkita uusiksi säännöiksi ja katsoa jopa ylläpitävän esiintymistilanteisiin liittyvää ahdistusta.

Hyväksynnän ajatellaan olevan vaihtoehto kokemusten välttelylle ja sillä tarkoitetaan omien sisäisten tapahtumien (tunteiden, ajatusten) aktiivista ja tietoista sallimista ilman tarvetta muuttaa niitä (Hayes ym., 2006). Hyväksyntä voi johtaa arvopohjaisten tekojen lisääntymiseen. Esimerkiksi Eifert ja Heffner (2003) havaitsivat ahdistuneita naisia koskevassa tutkimuksessaan, että hyväksyntään (oireiden tietoinen havainnointi) perustuvan intervention saaneet osallistujat kokivat mm. vähemmän pelkoa, katastrofaalisia ajatuksia ja välttämiskäyttäytymistä tutkimuksen aikana kahteen muuhun ryhmään verrattuna.

Välimatkan ottaminen ajatuksiin (*cognitive defusion*) viittaa siihen, miten yksilö suhtautuu ajatuksiinsa (Hayes ym., 2006). Yksilön kielellistä kontrollia, johon myös ajatusten pahoinvointia aiheuttava voima liittyy, voidaan vähentää tarkastelemalla ajatusta objektiivisesti. Näin

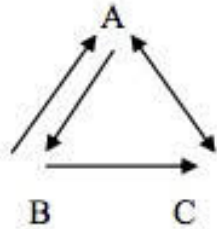
voidaan tehdä esimerkiksi toteamalla: “minulla on ajatus, että olen...”, sen sijaan että toteaisi: “minä olen...”. Toinen keino on toistaa ajatusta ääneen, jotta se menettää merkityksensä ja ajatuksen uskottavuus vähenee. Esimerkiksi Masudan, Hayesin, Sackettin ja Twohigin (2004) tutkimuksessa negatiivista, itseen liittyvää ajatusta toistettiin nopeasti ääneen sanomalla, kunnes se menetti merkityksensä ja tuloksena ajatuksen uskottavuus väheni. Ongelmallista ei siis näyttäisikään olevan vaikeiden tunteiden ja ajatusten ilmeneminen, vaan se, kuinka yksilö niihin suhtautuu (Hayes ym., 1996). Tämän voidaan ajatella koskevan myös esiintymisjännitystä. Ongelmallista ei tällöin olisikaan jännittäminen itsessään, vaan yksilön tapa kokea se kiinteänä ja muuttumattomana osana itseään.

Hyväksyntäpohjaisten menetelmien on todettu olevan tehokkaita esiintymisjännityksen hoidossa. Esimerkiksi England ym. (2012) havaitsivat tutkimuksessaan, että lyhyen hyväksyntäpohjaisen altistuksen saaneiden tutkittavien sosiaalisen ahdistuneisuuden oireet vähenivät merkittävästi todennäköisemmin kuuden viikon seurannassa verrattuna niihin, jotka saivat habituaatiopohjaisen altistuksen. Molemmilla ryhmillä tapahtui merkittävää parannusta itsevarmuudessa, sosiaalisissa taidoissa ja esiintymiseen liittyvissä kognitioissa. Niillä tutkittavilla, joiden tietoisien läsnäolon taidot olivat paremmat alkumittauksessa, esiintyi enemmän positiivisia itsearvioita liittyen esiintymiseen. Lisäksi hyväksyntäpohjaisen altistuksen saaneiden ryhmässä lähtötilanteen paremmat defuusiotaidot ennustivat ahdistuksen vähenemistä. Näyttää siis siltä, että lyhyelläkin hyväksyntään pohjautuvalla interventiolla voidaan saada aikaan muutoksia sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemisessa, johon myös esiintymisjännityksen ajatellaan kuuluvan.

## **Suhdekehysteoria**

Suhdekehysteoria (relational frame theory, RFT) on malli siitä, miten ihmisen mieli toimii (Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001). Hayesin ym. (1999) mukaan suhdekehysteoriaa voidaan pitää vaikutevastaavuusteorian laajennoksena. Vaikutevastaavuus (stimulus equivalence) kuvaa käyttäytymisluokkaa, jossa nähdään kaksi tapaa muodostaa asioiden välisiä suhteita (katso kuva 1): molemminpuolinen vastaavuus (symmetrisyys) ja yhdistetty vastaavuus (transitiivisuus, Hayes ym., 2001). Molemminpuoleinen vastaavuus tarkoittaa sitä, että kaksi samassa kontekstissa esiintyvää asiaa assosioituvat. Täten jos A on yhteydessä B:hen, niin sama pätee myös toisin päin. Esimerkiksi lapselle voidaan osoittaa nallea ja sanoa ”nalle”, tämän jälkeen voidaan kysyä ”Missä on nalle?” ja odottaa lapsen osoittavan kiinnostusta nallea kohtaan. Tällöin symmetrinen suhde nallen ja sen

kielellisen ilmauksen välille on vahvistettu. Symmetrisyys on yhteydessä moniin luonnollisiin kielenilmiöihin, kuten nimeämiseen ja lukemiseen (deRose, deSouza, Rossito, & deRose, 1992).



KUVA 1. Yhdistetty vastaavuus tarkoittaa sitä, että samassa kontekstissa esiintyvien asioiden (A ja C) välille voi muodostua yhteys kolmannen läsnä olevan asian (B) kautta kielellisten suhteiden avulla. Esimerkiksi jos A on yhtä kuin B ja B on yhtä kuin C, niin myös A on yhtä kuin C (Lappalainen & Lehtonen, 2004).

Suhdekehysteoria auttaa meitä ymmärtämään ihmisten kielen ja kognition monimutkaisia ilmiöitä ja niihin liittyvää käyttäytymistä (Hayes ym., 1999). Sen mukaan asioiden ja tapahtumisen välisiä suhteita voidaan luoda vaikutevastaavuuksien lisäksi satunnaisesti johdetusti suhteiden muodostamassa verkostossa (Hayes ym., 2001). Voimme esimerkiksi johtaa suhteita pelkän kielen ilmausten avulla (arbitrary), vaikka ne eivät vastaisi fyysistä havaintoa (nonarbitrary) (Barnes-Holmes & Barnes-Holmes, 2000). Esimerkkinä tästä voimme ymmärtää rahan käyttöä, missä fyysinen havaintomme eli kolikon koko ei vastaa rahan sopimukseen perustuvaa merkitystä eli rahan arvoa. Tästä johtuen tiedämme, että euron kolikko on arvoltaan suurempi kuin 50 senttiä, vaikka se onkin kooltaan pienempi.

Kontekstuaalisten vihjeiden avulla johdettuja suhteita (derived relations) voidaan muodostaa tilanteista, joista yksilöllä ei ole vielä aiempaa kokemusta (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, McHugh, & Hayes, 2004). Tällöin suhteiden johtaminen tapahtuu kontekstuaalisten vihjeiden (contextual cues) avulla, joita voivat olla esimerkiksi sosiaalinen tilanne ja kielelliset suhdeilmaukset (Barnes-Holmes ym., 2004). Nämä suhteet voivat myös yleistyä toisiin saman käyttäytymislukuan ärsykkeisiin (Hayes & Strosahl, 2005). Esimerkiksi yksilö on saanut paniikkikohtauksen kaupassa ja alkanut tämän seurauksena pelkäämään kauppia. Jos hän on kuulemansa perusteella muodostanut suhteen, että kauppa on julkinen rakennus, voi hän alkaa pelätä muitakin julkisia rakennuksia jatkossa.

Lappalaisen ja Lehtosen (2004) mukaan näin luodut suhteet eivät ulotu pelkästään sanoihin, vaan myös psykologisiin kokemuksiin ja siksi kokemuksellisia harjoituksia käytetäänkin paljon esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapiassa. Johdettujen suhteiden ansiosta myös mennyt tapahtuma tai voidaan yhdistää jälkikäteen kielen avulla nykyhetkeen (Hayes & Gifford, 1997). Tämä selittää sitä, miksi ihmisille on tyypillistä, että esimerkiksi pelkkä ongelmalliseksi koetusta kokemuksesta puhuminen voi saada samoja vasteita aikaiseksi, kuin itse kokemus on saanut. Symbolisen yleistymisen seurauksena jopa sana rohkea voi aiheuttaa ihmisessä saman reaktion kuin siihen assosioitunut sana, jännittäminen (Hayes & Strosahl., 2005).

Suhdekehysillä on kolme luokkaa, joissa kielelliset suhdeilmaukset voivat esiintyä (Lappalainen & Lehtonen, 2004). Niitä ovat edellä esitetyt molemminpuolinen vastaavuus ja yhdistetty vastaavuus sekä vaikutteen merkityksen muuntuminen (transformation of stimulus functions). Lappalaisen ja Lehtosen (2004) mukaan viimeiseksi mainittu viittaa ilmiöön, jossa voidaan kielen avulla siirtää vaikutteesta vaikutteisiin pohjautuvia merkityksiä. On todettu, että uuteen ärsykkeeseen johdetut vasteet voivat olla jopa suurempia kuin alkuperäiseen ärsykkeeseen liitetyt vasteet (Dougher, Hamilton, Flink & Harrington, 2007). Tästä Villatte ym. (2015) ovat käyttäneet esimerkkinä lasta, jota kissa on raapaissut. Kokemuksen pohjalta hän on mudostanut merkityssuhteen siitä, että kissat ovat pelottavia. Toinen lapsi on kertonut hänelle, että leijonat ovat suurempia kissoja. Tämän uuden ärsykesuhteen (suurempi kuin) seurauksena lapsi osoittaa vielä voimakkaampaa pelkoreaktiota leijonia kuin kissoja kohtaan, vaikkei hänellä ole niistä aiempaa kokemusta.

Ihmisen opittu kyky yhdistellä ja johtaa asioita mielivaltaisesti näyttäisivät olevan psyykkiseen pahoinvointiin liittyvien kognitioiden ja kielen ydin (Hayes ym., 2006), minkä avulla voidaan selittää myös esiintymisjännityksen syntyä. Näistä edellä kuvatuista lapsuudessa kehittyvistä taidoista voidaan katsoa olevan hyötyä esimerkiksi mielen teorian kehittämisessä (Hayes & Barnes-Holmes, 2004) ja perspektiivinottokyvyssä (McHugh & Stewart, 2012; Hayes, 1984), mutta kykymme käsitellä kieltä ja johtaa sen kautta suhteita näyttäisi perustuvan samoihin prosesseihin kuin ne, jotka johtavat psyykkiseen pahoinvointiin (Hayes ym., 2001).

Tämän vuoksi käytämme tutkimuksessamme suhdekehysteoriaan pohjautuvia lyhytinterventiota, jotka hyödyntävät näitä kielen rakenteita löyhentämään syntyneitä kielellisiä suhteita ja tämän kautta lievittävät esiintymisjännitystä. Yksilö on voinut esimerkiksi johtaa kaksisuuntaisen suhteen sen välille, että taitava esiintyminen on yhtä kuin menestyvä ihminen. Siitä edelleen johdettu suhde voisi olla, että jos hän jännittää hän ei ole menestyvä. Tällöin jännittämisen pohjalla voidaan nähdä ihmisen arvo menestyä elämässä. Jännittäminen ei itsessään ole paha asia, josta tulisi pyrkiä eroon. Ongelmallista siitä tekevät automaattiset ajatukset, jotka yksilö on integroinut osaksi itseään.



## Hierarkkinen ja erotteleva suhdekehys

Suhdekehukset siis selittävät useita malleja käyttäytymiseen liittyvistä johdetuista suhteista (Lappalainen & Lehtonen, 2004). Villatte ym. (2015) tarkastelevat suhdekehkyksiä jakamalla ne yhdeksään luokkaan, joita ovat rinnastava (esim. samanlainen kuin), erotteleva (esim. erilainen kuin), vastakohtainen, vertaileva, ehdollinen, hierarkkinen (esim. sisältää, on osa jotain), ajallinen (esim. seuraavaksi, ennen/jälkeen) ja analoginen (esim. vertaukset ja metaforat). Villatten luokittelun yhdeksäs muoto, *deictic framing* (engl.) viittaa näkökulman muodostamiseen yksilön havaintojen pohjalta syntyvien ärsykesuhteiden (minä-sinä, täällä-siellä ja nyt-silloin) kautta (Villatte ym., 2015). Tässä tutkimuksessa keskitymme erottelevaan (engl. distinction) ja hierarkkiseen (engl. hierarchical) suhdekehukseen, joihin myös käyttämämme interventiot perustuvat.

Keskitymme näihin kahteen suhdekehukseen, koska niiden on aiemmissa tutkimuksissa osoitettu olevan tehokkaampia kuin esimerkiksi pelkkään *deictic framing* -suhdekehukseen pohjautuvat interventiot (kts. esim. Luciano ym., 2011; Foody ym., 2013). Molempien menetelmien avulla pyritään siihen, että opiskelijat oppisivat käsittelemään epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia esiintymistilanteissa ottamalla uutta näkökulmaa niihin.

Villatten ym. (2015) mukaan hierarkkisen suhdekehksen avulla opetellaan nimeämään ajatuksia ja tunteita uudelleen siten, etteivät ne määritä minäkäsitystä, vaan ovat osa itseä. Tällöin ajatukset ja tunteet nähdään itsessä ilmenevinä tapahtumina, joita voidaan tarkastella sellaisina kuin ne ilmenevät. Hierarkkisen suhdekehksen muodostaminen tarkoittaa sitä, että muodostetaan suhteita sisällyttämällä (itse on tila, jossa sisäiset tapahtumat, kuten ajatukset ja tunteet, tapahtuvat), laittamalla asioita järjestykseen tai kategorisoinnin avulla (Villatte ym., 2015). Sisällyttämisessä (inclusion) terapeutti voi esimerkiksi kysyä asiakkaalta, mihin tärkeään arvoon jokin asiakkaan tekemä teko, kuten puheen pitäminen, voisi liittyä. Hierarkkisessa suhdekehyksessä jokaisen tapahtuman voidaan ajatella olevan yksi taso monien tapahtumien joukossa, jolloin kaikki tapahtumat ovat hierarkiassa (Villatte ym., 2015). Voidaan esimerkiksi ajatella jännityksen olevan vain yksi osa itseä, jolloin se ei määritä koko minuutta. Villatten ym. (2015) mukaan myös yksittäisellä tapahtumalla on hierarkia. Esimerkiksi esiintymisjännityksestä kärsivä ihminen voi huomata jännityksessään erilaisia piirteitä: sykkeen nousua, käsien hikoilua, äänen värinää, erilaisia ajatuksia ja niin edelleen. Usein näin merkittävä kokemus koetaan uhkaavana, kun keskitytään jännitysoireiden kokonaisuuteen yksittäisen piirteen sijaan. Voidaan myös huomata, että on joku tietoinen henkilö (itse), joka näitä tuntemuksia tarkkailee. Hierarkkisen suhdekehksen avulla voidaan pyrkiä kohti

joustavampaa käsitystä itsestä, kun itsen ajatellaan olevan konteksti tai tila, jossa psykologiset kokemukset tapahtuvat (Villatte ym., 2015; Lappalainen & Lehtonen, 2004). Tällöin myös aiemmin edellä kuvattu sisäisiin kokemuksiin liittyvä välttämiskäyttäytyminen voi vähentyä (Lappalainen & Lehtonen, 2004).

Villatten ym. (2015) mukaan erotteleva (distinction) suhdekehys on yksinkertainen suhdekehysten muoto, jossa asiat ovat keskenään erilaisia tai toisensa poissulkevia. Erotteleva suhdekehys on keskeinen asioiden nimeämisessä. Esimerkiksi ajatus “En ole hyvä esiintyjä” tai “Olen eri asia kuin jännityksen tunteeni” kuuluu tähän luokkaan. Terapiassa tällaista suhdekehystä voidaan käyttää asiakkaan tunteiden, ajatusten ja tuntemusten kuvailemiseen ja niiden erottamiseen toisistaan (Villatte ym., 2015). Villatten ym. (2015) mukaan erottelevan suhdekehysten avulla otetaan välimatkaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin siten, että niiden ajatellaan olevan erillisiä itsestä.

Aikaisemmissa tutkimuksissa hierarkkista ja erottelevaa suhdekehystä on hyödynnetty esiintymisjännityksen hoitoon käytettävien interventioiden pohjana (Foody, Barnes-Holmes, Barnes-Holmesin ja Luciano, 2013; Luciano ym., 2011). Foody ym. (2013) vertailivat tutkimuksessaan hierarkkisia piirteitä sisältävää interventiota erottelevia piirteitä sisältävään interventioon. He havaitsivat, että hierarkkisia piirteitä sisältävä interventio oli tehokkaampi emotionaalisen ahdistuksen vähentämisessä. Foody ym. (2015) havaitsivat myös toisessa tutkimuksessaan, että hierarkkiset interventiot olivat tehokkaampia stressin vähentämisessä, kuin erotteleva interventio. Myös Lucianon ym. (2011) tutkimuksessa hierarkkisia piirteitä sisältävään ryhmään kuuluneilla ongelmallinen käyttäytyminen ja psykologinen joustamattomuus vähenivät verrattuna ryhmään, johon ei sisällynyt hierarkkisia piirteitä. Myös Gil-Lucianon, Ruizin, Valdivia-Salasin ja Suárez-Falcónin (2017) tuore tutkimus osoitti hierarkkisia piirteitä sisältävän kielellistä kontrollia heikentävän intervention edistävän paremmin psykologista joustavuutta verrattuna kielellistä kontrollia heikentävään interventioon (ilman hierarkkisia piirteitä) ja kontrolliryhmään.

Interventiot tässä tutkimuksessa tähtäävät kaksisuuntaisten vaikutevastaavuussuhteiden löyhentämiseen havainnoivaan minäkäsitykseen vaikuttamalla. Tutkimuksemme interventioista molemmissa käytetään hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiä (esim. mindfulness ja kokemukselliset harjoitukset), mutta niiden sisällölliset erot pohjautuvat suhdekehysteoriaan.

Sekä hierarkkisen että erottelevan intervention taustalla on ajatus välimatkan ottamisesta omiin ajatuksiin tai ajatusten ja tunteiden erottaminen itsestä erillisinä asioina (defusion). Lucianon ym. (2011) mukaan välimatkan ottaminen omiin ajatuksiin edistää sellaisen minäkäsityksen kehittymistä, jossa itsen ajatellaan olevan tila, jossa ajatukset ja tunteet ilmenevät (self as context). Tällöin itsessä ajatellaan olevan jotakin pysyvää, josta käsin tarkkaillaan vaihtuvia ajatuksia ja

tunteita. Ottamalla välimatkaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin voidaan pyrkiä kohti parempaa psykologista joustavuutta.

## **Tutkimuksen tavoite**

Tutkimuksen yleisenä tavoitteena on löytää toimivia käytännön keinoja, joiden avulla voidaan vähentää yliopisto-opiskelijoiden kokemaa esiintymisjännitystä. Tarkoituksena on selvittää, onko suhdekehyspohjaisilla lyhytinterventioilla vaikutusta esiintymisjännityksen vähenemiseen. Tavoitteena on lisätä tietoa niistä menetelmistä, joita voitaisiin hyödyntää sekä yliopiston että toisen asteen opetuksessa. Tutkimuksessa kehitettävä materiaali on tarkoitus koota kaikkien yliopisto-opiskelijoiden ja opettajien saataville verkkopohjaisen Opiskelijan KOMPASSI -hyvinvointiohjelman kautta. Löytämällä hyväksymis- ja omistautumisterapian ydinprosessien vaikuttavia osia voidaan kehittää yhä parempia interventioita esiintymisjännityksen hoitoon.

## **Tutkimuskysymykset**

1. a) Onko suhdekehysteoriaan pohjautuvilla interventioilla vaikutusta esiintymisjännitykseen, psykologiseen joustavuuteen, ajatusten kontrolliin sekä kokemukseen itsestä tilana?

Odotamme, että altistukseen suhdekehysteoriapohjaiset interventiot vaikuttavat esiintymisjännityksen vähenemiseen enemmän kuin pelkkä altistus yksinään. Tätä tukevia tuloksia ovat saaneet esimerkiksi Foody ym. (2013) tutkimuksessaan, joissa hierarkkista ja erottelevaa minäkuvaa lisäävän intervention ja behavioraalisen tehtävän avulla tutkittavien emotionaalinen ahdistuneisuus väheni ahdistavan tehtävän jälkeen. Interventioiden toimivuutta ei ole tutkittu aiemmin suoraan esiintymisjännitykseen liittyen. Villatten ym. (2015) mukaan kaiken psyykkisen oireilun taustalla voidaan kuitenkin katsoa vaikuttavan samat kielelliset mekanismit, joten oletamme saavamme samansuuntaisia tuloksia kuin Foody ym. (2013) tutkimuksessaan.

On todettu, että suhdekehysiä käyttämällä voidaan löyhentää omien sisäisten ärsykkeiden ja käyttäytymisen välisiä suhteita ja lisätä psykologista joustavuutta (Lappalainen & Lehtonen, 2004). Havainnoiva minäkuva on yksi psykologisen joustavuuden osa-alue (self as context), joka mahdollistaa omien kokemusten objektiivisen tarkastelun. Uskomme, että havainnoivaan minäkuvaan vaikuttamalla voidaan vaikuttaa myös psykologiseen joustavuuteen. Esimerkiksi Gil-Lucianon ym. (2017) havaitsivat, että havainnoivaa minäkuva edistävän intervention saaneiden osallistujien psykologinen joustavuus oli parempi kontrolliryhmään verrattuna tutkittaessa vastenmielisten sisäisten kokemusten välttelyä. Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet myös Gutiérrez, Luciano, Rodríguez ja Fink (2004): heidän tutkimuksessaan HOT-pohjaisen intervention saaneet jatkoivat kivuliaan tehtävän suorittamista korkeasta kivusta huolimatta, minkä myös voidaan katsoa viittaavan parempaan psykologiseen joustavuuteen. Interventioiden avulla pyritään muuttamaan käsitys itsestä sellaiseksi, jossa ajatusten ja tunteiden ajatellaan olevan ohi meneviä ja erillisiä pysyvistä minuudesta tai osa suurempaa minuutta. Ajatusten kontrollista irroittautuminen on myös yksi psykologisen joustavuuden osatekijöistä, joten uskomme, että siihen vaikuttamalla voidaan lisätä psykologista joustavuutta ja vähentää esiintymisjännitystä.

1. b) Eroavatko hierarkkista minäkuva kehittävän ja erottelevaa minäkuva kehittävän intervention vaikutukset toisistaan?

Odotamme aiempaan tutkimukseen pohjautuen (Foody ym., 2013; Luciano ym., 2011; Gil-Luciano ym., 2017), että hierarkkista minäkuva kehittävän intervention lisääminen altistukseen vaikuttaa enemmän esiintymisjännitykseen ja psykologisiin prosesseihin kuin erottelevaa minäkuva lisäävä interventio.

2. Onko suhdekehyspohjaisilla interventioilla vaikutusta itseen kohdistuviin tiedostamattomiin asenteisiin ja eroavatko eri intervention saaneet ryhmät toisistaan itseen kohdistuvissa tiedostamattomissa asenteissa?

Hyväksymis- ja omistautumisterapian näkemyksiin pohjautuen oletamme, että havainnoivan minäkuvan (self as context) kehittyminen auttaa kokemaan minuuden pysyvyyttä, vaikka tunteet ja psyykkiset kokemukset olisivatkin vaihtelevia (Hayes, 1995). Ajatusten kontrollin heikentäminen (defusion) puolestaan auttaa ottamaan etäisyyttä omiin ajatuksiin ja tarkastelemaan niitä ikään kuin välimatkan päästä (Hayes, 1995). Havainnoivaa minäkuva ja ajatusten kontrollin heikentämistä voidaan kehittää mindfulness -harjoitusten, metaforien ja kokemuksellisten harjoitteiden kautta (Arch

& Kraske, 2008; Hayes ym., 2006), joita myös molemmissa tutkimuksen interventioissa käytämme. Täten oletamme implisiittisten asenteiden muuttuvan intervention seurauksena siten, että intervention saaneilla tiedostamaton kokemus itsestä on pysyvämpi ja kokemus kehosta muuttuvampi kuin pelkän altistuksen saaneella ryhmällä. Oletamme saavamme samansuuntaisia tuloksia, kuin aiemmissa tutkimuksissa (Foody ym., 2013; Luciano ym., 2011; Gil-Luciano ym., 2017) siitä, että hierarkkinen interventio kehittää enemmän havainnoivaa minäkuvaa kuin erotteleva interventio ja täten tiedostamaton kokemus itsestä hierarkkisen intervention saaneilla on pysyvämpi kuin erottelevan intervention saaneilla.

3. Ovatko psykologisessa joustavuudessa intervention aikana tapahtuneet muutokset yhteydessä esiintymisjännityksen muutokseen? Voidaanko psykologisessa joustavuudessa tapahtuneiden muutosten avulla ennustaa esiintymisjännityksessä tapahtuvaa muutosta?

Aiemmassa tutkimuksessa alentuneen psykologisen joustavuuden on todettu olevan yhteydessä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen (Berrocal ym., 2010). Täten oletamme löytävämme tutkimuksessamme samansuuntaisia yhteyksiä siten, että muutos psykologisessa joustavuudessa vaikuttaisi myös esiintymisjännityksen muutokseen, eli psykologisen joustavuuden lisääntyessä esiintymisjännitys vähenee. Oletamme, että havainnoivan minäkuvan (self as context) kehittyminen vähentää esiintymisjännitystä. Esimerkiksi Lucianon ym. (2011) mukaan tällaisen minäkäsityksen avulla omiin ajatuksiin samaistuminen vähenee ja vaihtuvia ajatuksia voidaan tarkkailla itsen pysyvistä osasta käsin. Siten oletamme, että esiintymisjännitykseen liittyviin ajatuksiin samaistumisen vähentyessä esiintymisjännityskin vähenee.

## **MENETELMÄT**

Tutkimus on osa Opiskelijan Sosiaaliset Taidot -projektia, joka toteutettiin yhteistyössä Jyväskylän yliopiston Kielikeskuksen ja Psykologian laitoksen kanssa. Tutkimus on myös osa yliopisto-opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen kehitettyä Student Life -hanketta. Lisäksi yhteistyössä mukana olivat University College Dublin Irlannissa ja Bastyr University Seattlessa, Washingtonissa Yhdysvalloissa.

## Tutkimukseen osallistujat

Tämän tutkimuksen osallistujat rekrytoitiin Jyväskylän yliopiston puheviestinnän kursseilta lukuvuonna 2017-2018. Kaksi kurseista oli esiintymisjännityksestä kärsiville suunnattuja ja loput 10 kaikille avoimia. Osalle opiskelijoista kokeeseen osallistuminen oli pakollinen osa kurssia ja toiset saivat osallistumisesta esimerkiksi opintopisteitä. Tutkimukseen osallistui yhteensä 104 henkilöä. Jätimme analyyseistä pois 2 koehenkilöä, sillä heidän taustatietonsa ja tutkimuslupalomakkeensa puuttuivat. Lopullisiin analyysiin valikoitui yhteensä 102 tutkittavaa. Ryhmät eivät eronneet taustamuuttujien osalta ja lähtötasolta toisistaan millään mittarilla mitattuna ( $p>0,10$ ). 54% osallistujista oli naisia ( $n=55$ ), loput olivat miehiä ( $n=47$ ). Iältään tutkittavat olivat 20-48 -vuotiaita (ka 24,88, kh 5,22). Tutkimukseen osallistujat olivat opiskelleet keskimäärin 2,5 (1-8v, kh 1,41) vuotta yliopistossa (1 puuttui). Koehenkilöistä 8,8%:lla oli jokin psyykelääkitys ( $n=9$ ), 19 tunti jollain tavoin hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiä ennestään (18,8%, 1 puuttui). Tutkittavista 11,8% oli hakenut psyykkistä apua aiemmin ( $n=12$ ). Interventoryhmittäin tarkasteltuna taustatiedot on ilmoitettu taulukossa 1. Otoksen voidaan katsoa olevan edustava otos Jyväskylän yliopiston kielikeskuksen opiskelijoista, paitsi ikäjakauman osalta, joka oli hieman oikealle vino eli keskiarvoa nuorempia opiskelijoita oli otoksessa poikkeuksellisen paljon.

Koehenkilöt jaettiin satunnaisesti kolmeen eri interventoryhmään, joita olivat pelkkä altistus ( $n=32$ ), erottelevaa minäkuvaa lisäävä interventio ( $n=36$ ) ja hierarkkista minäkuvaa lisäävä interventio ( $n=34$ ). Lopullisissa analyyseissä ovat mukana tutkittavat, jotka ovat vastanneet kulloinkin tarkasteltavan mittarin kaikkiin kysymyksiin. Kuten Taulukosta 1 näkyy, ryhmät olivat hyvin samankaltaiset taustatietojen osalta. Tutkittavat jaettiin kolmeen ryhmään myös esiintymisjännityskyselyn pohjalta. Korkean esiintymisjännityksen ryhmässä oli 54 tutkittavaa, kohtalaisen jännityksen ryhmässä 38 ja matalan jännityksen ryhmässä 10.

TAULUKKO 1. Tutkittavien taustatiedot (n=102).

	Hierarkkinen (n=34)	Erotteleva (n=36)	Kontrolli (n=32)
ikä (kh)	24,65 (4,56)	26,03 (6,96)	23,84 (3,02)
miehiä (%)	18 (52,9)	17 (47,2)	12 (37,5)
naisia (%)	16 (47,1)	19 (52,8)	20 (62,5)
opiskeluaika vuosina (kh)	2,30 (1,30)	2,57 (1,40)	2,63 (1,52)
hakenut psykologista apua (%)	4 (11,8)	3 (8,3)	5 (15,6)
käyttää psykyke- lääkkeitä (%)	1 (2,9)	5 (13,9)	3 (9,)
HOT -menetelmät tuttuja (%)	8 (23,5)	5 (14,3)	6 (18,8)

## Koeasetelma

Koetilanne suoritettiin kullekin koehenkilölle erikseen noin kahden tunnin aikana. Ennen kokeen aloittamista tutkittavat täyttivät tutkimuslupasuostumuksen sekä taustatietolomakkeen. Koetilanne koostui kolmesta osasta, jotka olivat ensimmäisen puheen pitäminen, interventio ja toisen puheen pitäminen. Osallistujia pyydettiin kahdesti kokeen aikana pitämään 10 minuutin mittainen puhe omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Koehenkilöllä oli 3 minuuttia aikaa valmistella puhetta molemmilla kerroilla ja heillä oli käytettävissään muistiinpanovälineet. Puheen pitämisen aikana koehenkilölle esitettiin heidän edessään olevan suuren televisioruudun kautta etukäteen nauhoitettua videota yleisöstä. Tämän avulla oli tarkoitus simuloida mahdollisimman aidosti esiintymistilannetta. Koehenkilöitä kehoitettiin sanomaan “tahdon lopettaa”, mikäli he arvioivat puheen pitämisen aiheuttavan itselleen liikaa ahdistusta. Puheiden välissä heidät annettiin yksi kolmesta 17 minuutin

pituisesta interventiosta, jota ennen ja sen jälkeen heitä pyydettiin täyttämään kummallakin kerralla yhteensä viisi kyselylomaketta (PRCA-PS, PRF-S, RISP, SCFQ ja CompACT). Tarkempi kuvaus mittareiden täyttamisestä löytyy kuvasta 1. Koehenkilöille, jotka olivat kuulleet interventionauhoituksen, annettiin ohjeistukseksi hyödyntää interventiosta oppimiaan asioita tulevassa puheessaan. Koeasetelma on kuvattu tarkemmin kuvassa 3.



KUVA 2. Tutkittava pitämässä puhetta omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan nauhoitetulle yleisölle.

## **Interventiot**

Osallistujat satunnaistettiin kolmeen ryhmään: 1. erottelevaa minäkuvaa lisäävä interventio 2. hierarkkista minäkuvaa lisäävä interventio tai 3. kontrolliryhmä. Kahteen ensimmäiseen ryhmään kuuluvat saivat kuunneltavaksi puheiden välissä 17 minuuttia kestävä äänitteen, joka erosi sisällöltään hieman ryhmien välillä. Tarkemmat kuvaukset interventioiden sisällöstä löytyvät taulukosta 1. Kontrolliryhmään kuuluvat kuuntelivat luettua tekstiä Taru Sormusten Herrasta -romaanista, joka sisälsi saman määrän sanoja ja taukoja kuin interventioryhmien äänitteet. Kaikki kolme äänitettä olivat suomenkielisiä. Kontrolliryhmään kuuluville tarjottiin kokeen jälkeen



mahdollisuus kuunnella hierarkkista minäkuvaava lisäävä interventio toisena ajankohtana. Tutkimuksen jälkeen tutkittaville myös tarjottiin mahdollisuus saada palautetta esiintymisestään kahden tutkijan kanssa sovitussa erillisessä tapaamisessa.

## **Laitteiston kuvaus**

Osallistuja istui kokeen aikana tuolissa paikoillaan äänieristetyssä huoneessa, jossa heidän edessään oli videokamera 130 senttimetrin etäisyydellä nauhoittamassa koko tutkimuksen ajan ja kameran takana 20 senttimetrin päässä televisio (Samsung 65”), jonka kautta näytettiin nauhoitettua videokuvaa yleisöstä tutkittavan pitämien puheiden aikana (katso kuva 2). Tutkijoilla oli näköyhteys huoneeseen saman videokameran kautta, jonka avulla myös koetilanne videoitiin. Tutkijoiden huoneessa oli käytössä mikrofoni, jonka kautta annettiin ohjeita toisessa huoneessa olevalle tutkittavalle. Tutkijat näkivät tutkimuhuoneessa olevan tutkittavan taulutelevision kautta. Käytössä oli myös kolme tietokonetta, joista ensimmäisen kautta toistettiin etukäteen nauhoitettua videota yleisöstä. Toista tietokonetta käytettiin ennen varsinaista koetta esitettävien kysymyksiä sisältävien tallenteiden toistamiseen sekä ohjeiden antamiseen ja intervention toteuttamiseen. Kolmannella tietokoneella tutkittavat suorittivat IRAP-pelin tutkimuksen lopuksi tutkijoiden huoneessa. Osallistujilta mitattiin kokeen aikana myös sydämen syketiheyttä ja ihon sähkönjohtavuutta., jota varten heihin kiinnitettiin kokeen ajaksi fysiologisia mittareita.

## **Mittarit**

Jaottelimme kyselylomakkeet kahteen ryhmään niiden mitattavan ominaisuuden perusteella. Ryhmiksi muodostuivat esiintymisjännityksen kartoitus ja prosessimittarit. Tiedostamattomia asenteita mitattiin IRAP -menetelmän avulla. Kaikkien mittareiden reliabiliteetit olivat korkeita molemmissa mittauksissa tarkasteltuna (>0,8).

**Esiintymisjännityksen kartoitus.** Esiintymisjännitystä mitattiin esiintymistilanteisiin liittyvän jännittyneisyyden kyselyn (Personal Report of Communication Apprehension, Public Speaking Subscale, PRCA-PS; McCroskey, 1982) avulla. Käytimme kyseistä kyselylomaketta päämittarinamme. Se sisälsi kuusi esiintymistilanteita koskevaa väittämää, joiden sopivuutta tutkittavat arvioivat 5-portaisella asteikolla valitsemalla itseä parhaiten kuvaava vaihtoehto (1=vahvasti samaa mieltä, 5=vahvasti eri mieltä). Väittämiä olivat esimerkiksi “en pelkää puheen pitämistä” ja “suhtaudun puheen pitämiseen itsevarmasti”. Kyselyn kokonaispistemäärä vaihteli välillä 6-30, (6-13,75 matala, 13,75-20,75 kohtalainen ja 20,76-30 korkea esiintymisjännitys). Korkeammat pisteet mittaavat siis korkeampaa esiintymisjännitystä. PRCA-PS on lyhennelmä kyselylomakkeesta PRSCA-24, jossa on yhteensä 24 väittämää, jotka jakautuvat neljään osioon; ryhmäkeskustelut, kokoukset, monitoimijaiset keskustelut ja PRCA-PS lomakkeen sisältämät esiintymistilanteet. Mittarin sisäinen yhtenäisyys oli hyvä ensimmäisellä mittauskerralla ( $\alpha = 0,84$ ) ja toisella mittauskerralla ( $\alpha = 0,87$ ).

Itsearvio omasta puheesta. Itsearviota omasta suoriutumisesta mitattiin Performance Rating Form Self -lomakkeella (PRF-S; Rapee & Lim, 1992). Lomakkeessa tutkittavaa pyydettiin arvioimaan itseään pitämänsä puheen aikana lomakkeen sisältämien 17 väittämän avulla. Tutkittavan tuli vastata ympyröimällä jokaisen piirteen kohdalla numero välillä 0-4 (0 = ei lainkaan, 4 = todella paljon), joka kuvasi hänen kokemustaan parhaiten. Väittämiä olivat esimerkiksi “puheeni sisältö oli ymmärrettävää” ja “ääneni värisi”. Kokonaispistemäärä vaihteli välillä 0-68 ja korkeammat pisteet kuvasivat parempaa suoriutumisesta omassa puheessa. Mittarin sisäinen yhtenäisyys oli hyvä sekä ensimmäisellä ( $\alpha = 0,88$ ) että toisella mittauskerralla ( $\alpha = 0,89$ ).

**Prosessimittarit.** Prosessimittareita oli yhteensä kolme, jotka liittyivät psykologiseen joustavuuteen, ajatusten kontrolliin ja havainnoiva minäkuva. Niiden avulla mitattiin psyykkisiä prosesseja, jotka liittyvät keskeisesti yksilön suhtautumiseen itseään sekä omia ajatuksiaan ja tunteitaan kohtaan. Psykologista joustavuutta mittaavassa kyselyssä (Comprehensive Assessments of Acceptance and Commitment Therapy Processes, CompACT; Francis, Dawson, & Golijani-Moghaddam, 2016) tutkittavaa pyydettiin vastaamaan 23 väittämään asteikolla 0-6 (0 = täysin eri mieltä, 6 = täysin samaa mieltä). Pistemäärät vaihtelivat välillä 0-138. Suuret pisteet osoittavat korkeampaa psykologista joustavuutta ja alhaiset pisteet matalampaa psykologista joustavuutta. Väittämiä olivat esimerkiksi “yritän pitää itseni kiireisenä estääkseni ajatuksia ja tunteita tulemasta” ja “toimin henkilökohtaisten arvojeni mukaisesti”. CompACT -mittarin reliabiliteetti oli korkeampi kuin muilla mittareilla, ensimmäisessä mittauksessa ( $\alpha = 0,93$ ) ja toisessa mittauksessa ( $\alpha = 0,93$ ).

Omien ajatusten kontrollia tutkittiin State Cognitive Fusion Questionnaire -lomakkeella (SCFQ; Bolderston, Gillanders, Turner, Taylor, Mhaoileoin & Coleman, 2018). Kyselyssä tutkittavaa pyydettiin ympyröimään kunkin väittämän jälkeen vastaus asteikolla 1-7 (1 = ei pidä ollenkaan paikkaansa, 7 = täysin totta). Väittämiä olivat esimerkiksi “ajatukseni aiheuttavat minulle ahdistusta ja pahaa oloa” ja “kamppailen ajatusteni kanssa”. Mittarin reliabiliteetti oli hyvä sekä alkumittauksessa ( $\alpha = .773$ ) että loppumittauksessa ( $\alpha = .932$ ).

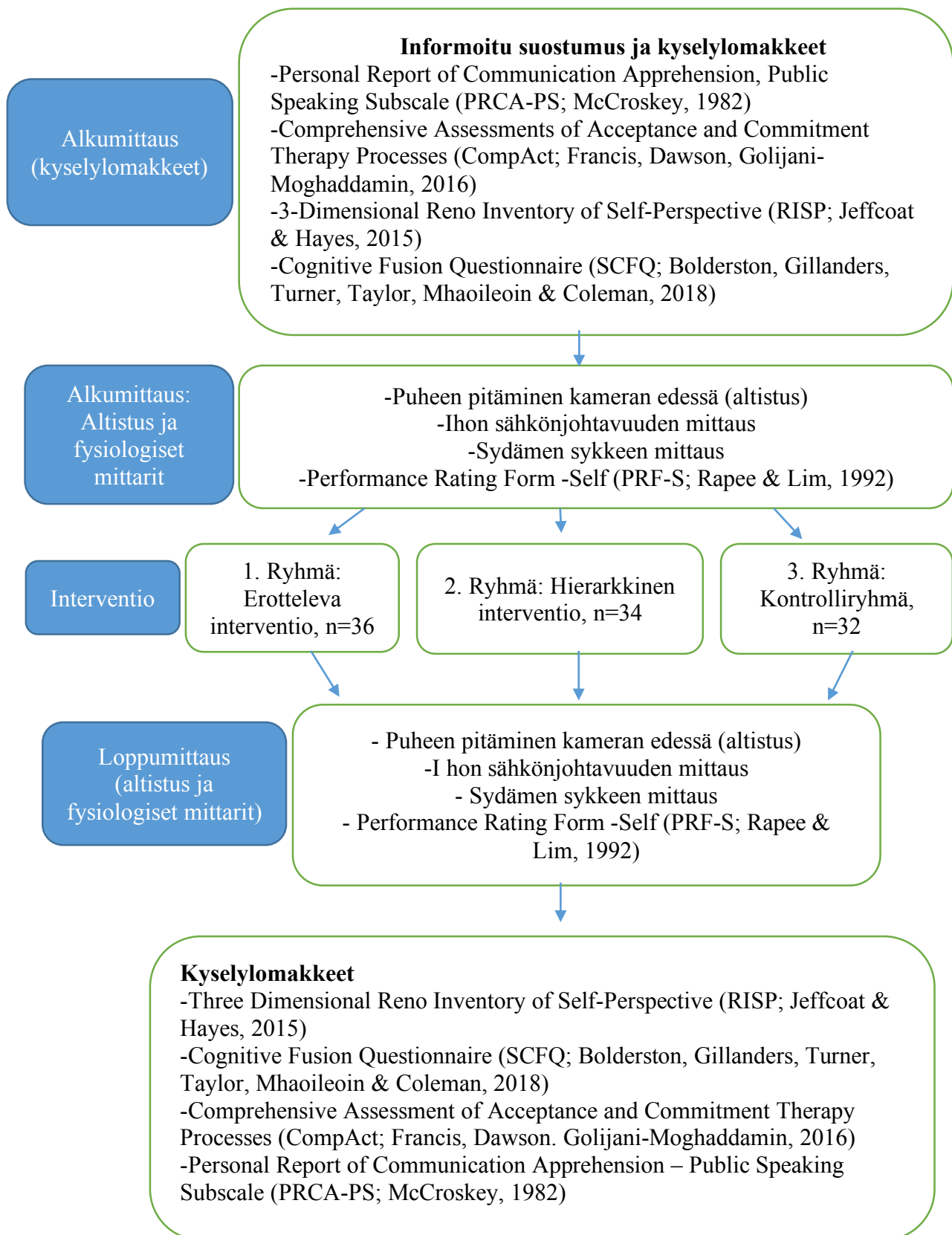
Havainnoivaa minäkuvaa mitattiin 13-kohtaisella lomakkeella (3-Dimensional Reno Inventory of Self-Perspective, RISP; Jeffcoat & Hayes, 2015), jossa tutkittavaa ohjeistettiin vastaamaan asteikolla 1-7 (1 = ei koskaan, 7 = aina). Väittämiä olivat esimerkiksi “pysyn tasapainossa, vaikka tunteeni vaihtelevat” ja “itseni näkeminen muiden ihmisten silmin on minulle vaikeaa”. Mittarin reliabiliteetti oli ensimmäisessä mittauksessa ( $\alpha = 0.91$ ) ja toisessa mittauksessa ( $\alpha = 0.89$ ).

TAULUKKO 1. Hierarkkisen ja erottelevan intervention erot.

Interventioiden yhteinen osuus	Interventio	Tarkoitus
Ole hyvä ja sulje silmäsi ja kiinnitä huomiosi siihen, mitä nyt sanon... Keskity huomiosi hengitykseesi... Nyt hengitä syvään ja huomaa, kuinka ilma virtaa keuhkoihisi... Hengitä syvään uudelleen, ja kiinnitä huomiosi siihen kohtaan, missä tunnet hengityksesi selvimmän.	<p><b>Hierarkkinen:</b> Voitko huomata, että hengityksesi <i>on vain osa sinua</i>? Kiinnitä huomiosi taukoihin sisään- ja uloshengityksen välissä... Voitko huomata, että nämä tauot ovat vain osa sinua? Käytä hetki aikaa huomataksesi, että sinun hengityksesi ja nämä tauot ovat osa suurempaa kokonaisuutta.</p> <p><b>Erotteleva:</b> Voitko huomata, että hengitys on <i>eri asia kuin sinä</i>? Kiinnitä huomiosi taukoihin sisään- ja uloshengityksen välissä... Voitko huomata, että nämä tauot ovat eri asia kuin sinä? Käytä hetki aikaa huomataksesi, että hengitys ja nämä tauot ovat eri asia kuin sinä.</p>	<p>Tarkoitus on luoda suhdekehysverkko, jossa hengitys on vain yksi taso monien tapahtumien joukossa, joita itsessä tapahtuu. Opetellaan huomaamaan omia tunteita osana itseä, jolloin ne eivät määritä minäkäsitystä. Ne nähdään itsessä ilmenevinä tapahtumina, joihin voidaan ottaa etäisyyttä tarkastelemalla niitä ulkoapäin.</p> <p>Erottelevan suhdekehityksen avulla erotetaan omat kehon tunteet, kuten hengitys, erilliseksi asiaksi itsestä. Tavoitteena on vähentää näihin tunteisiin samaistumista, etteivät ne määrittäisi minäkäsitystä.</p>

<p>Keskittä huomiosi siihen, mitä ajattelet juuri nyt... Anna ajatustesi tulla, mitä ikinä ne ovatkaan... Esimerkiksi jos sinulle tulee ajatus, että olet väsynyt, tai että sinun tulee tehdä jokin tietty asia tämän jälkeen... Ainoastaan huomaa kyseinen ajatus.</p>	<p><b>Hierarkkinen:</b> Salli itsesi huomata kaikki ajatukset, joita sinulla on tällä hetkellä... Ikään kuin olisit akvaario ja sinun ajatuksesi kaloja uimassa sen sisällä... Tarkkaile hetken aikaa ajatuksiasi ja itseäsi tällä tavalla.</p> <p><b>Erotteleva:</b> Salli itsesi huomata kaikki ajatukset, joita ilmenee tällä hetkellä... Ikään kuin olisit kivi ja ajatukset kaloja uimassa sen ympärillä... Tarkkaile hetken aikaa ajatuksia ja itseäsi tällä tavalla.</p>	<p>Tarkkailla omia ajatuksia ja tulla siten tietoisiksi niistä. Sallia ja hyväksyä kaikki mieleen tulevat ajatukset, mitä ikinä ne ovatkaan. Huomata, että ajatukset ovat vain osa itseä. Vertauskuva havainnollistaa sitä, että itse on ikään kuin tila, jossa ajatukset ilmenevät.</p> <p>Tarkkailla ajatuksia, joita ilmenee, ja tulla tietoisiksi niistä. Sallia ja hyväksyä kaikki mieleen tulevat ajatukset. Huomata, että ajatukset ovat eri asia kuin itse. Vertauskuva havainnollistaa tätä ajatusten ja itsen erillisyyttä.</p>
<p>Nyt vaihda asentoa ja istu asennossa, joka tuntuu hieman epämiellyttävältä. Keskittä taas huomiosi sinne, missä tuntuu kaikkein epämiellyttävimmältä. Keskity hetki tähän tuntemukseen.</p>	<p><b>Hierarkkinen:</b> Kuvittele, että olet tila kaikille tuntemuksille, joita sinulla on nyt. Ikään kuin olisit akvaario ja kalat olisivat tuntemuksiasi... Huomaatko, että akvaario on tila, jossa kalat uivat? Huomaatko myös, että <i>sinä olet tila, johon tuntemuksesi sisältyvät?</i></p> <p><b>Erotteleva:</b> Kuvittele, että olet eri asia kuin kaikki tuntemukset tällä hetkellä. Ikään kuin olisit kivi, ja kalat olisivat tuntemuksia... Huomaatko, että kivi on eri asia kuin kalat uimassa sen ympärillä? Huomaatko myös, että <i>sinä olet eri asia kuin nämä tuntemukset?</i></p>	<p>Huomata ja hyväksyä myös epämiellyttävät tuntemukset. Huomata, että tuntemukset ovat hierarkiassa ja osa suurempaa kokonaisuutta, itseä. Vähentää tuntemuksiin samaistumista huomaamalla, että itsessä tapahtuu monia tuntemuksia, jotka tulevat ja menevät, ja näitä pystytään tarkkailemaan itsen pysyvistä osasta käsin.</p> <p>Huomata ja hyväksyä myös epämiellyttävät tuntemukset. Huomata, että tuntemukset ovat erillisiä itsestä. Ottaa etäisyyttä tuntemuksiin ja vähentää niihin samaistumista huomaamalla, etteivät ne ole sama asia kuin itse, vaan ne voidaan huomata itsen pysyvistä osasta käsin ja ikään kuin tarkastella niitä ulkoapäin.</p>

KUVA 3. Koeasetelma (N=102).



**Tiedostamattomien asenteiden mittaaminen.** Implicit Relevant Assessment Procedure (IRAP; Barnes-Holmes ym., 2006) -menetelmän avulla tutkimme ihmisen tietoisien havaitsemisen ulottumattomissa olevia uskomuksia ja asenteita itseään kohtaan. Käytimme tutkimuksessamme ohjelmasta IRAP 2009 -mallia. Kyseessä on tietokonepohjainen ohjelma, jossa tutkittavien tulee vastata mahdollisimman nopeasti väitteisiin, painamalla joko oikein tai väärin, vuorotellen kahden eri säännön mukaan riippumatta heidän omista uskomuksistaan. Oletuksena oli, että tutkittavat vastaisivat nopeammin niihin kysymyksiin, jotka ovat yhdenmukaisia heidän tiedostamattomien uskomustensa kanssa, säännöstä riippumatta. Greenwald ym. (1998) totesivat eräässä ensimmäisessä tiedostamattomien asenteiden tutkimuksessaan IAT -menetelmää käyttäen, että tutkittavat vastasivat nopeammin niihin väittämiin, jotka olivat yhdenmukaisia heidän tiedostamattomien asenteidensa kanssa. IRAP –menetelmä mittaa tarkemmin pelkkiä assosiaatioita monimutkaisia asenteita (kuten samanlaisuus tai vastakohtaisuus) kuin IAT -menetelmä (De Houwer, 2002) ja soveltuu siksi paremmin suhdekehysten vaikutusta tarkastelemaan tutkimukseemme.

Suhdekehysteoriaan perustuvan merkityssuhteiden mallin (REC, the relational elaboration and coherence) mukaan yksilön välitön vastaus on yleensä se, joka heijastaa hänen sisäisiä uskomuksiaan (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, Stewart, & Boles, 2010). Täten, jos esitetty väittäminen on linjassa yksilölle luontaisen välittömän vastauksen (immediate relative response) kanssa, tulee vastaus verraten nopeasti (Barnes-Holmes ym., 2010). Jos taas väittämään tulee vastata omaa välitöntä reaktiota vastakkaisella tavalla, on vastauksen latenssikin suurempi. IRAP -menetelmän avulla saadaan siis mitattua suhteellisen automaattisia arvioita kyselylomakkeisiin verrattuna (Barnes-Holmes & Barnes-Holmes, 2000).

Tässä tutkimuksessa käyttämämme IRAP –peli on muodostettu aiemman tutkimuksen (esim. Barnes-Holmes ym., 2006; Farrell & McHugh, 2017) pohjalta seuraavasti. Pelin kussakin väittämässä oli yksi kategorisoiva ärsyke (label stimulus) ja sen alapuolella esitettynä yksi kuudesta kohdeärsykkeestä, jotka oli jaettu pysyvyyttä kuvaaviin ja muutosta kuvaaviin ärsykkeisiin. Jokaisessa jaksossa käytettiin kaikkia kuutta kohdesanaa, joista kukin esitettiin satunnaistetussa järjestyksessä kahdesti, kerran kummankin alkuehdon (“kehoni on” ja “kokemus itsestäni on”) kanssa. Kussakin jaksossa oli siis yhteensä 12 väittämää. Kohdesanat on esitetty tarkemmin taulukossa 2. Tutkittavalle annettiin vuorotellen yksi kahdesta säännöstä, jota hänen tuli noudattaa vastatessaan senhetkisen jakson väittämiin. Kunkin jakson alussa koehenkilölle kerrottiin, että oikea vastaus vaihtuu päinvastaiseksi kuin aiemmin. Koehenkilöt saivat kunkin jakson alussa näppäimistön viereen A4 -paperin, jossa luki noudatettava sääntö. Pelin väittämät voidaan jaotella neljään eri luokkaan ja ne edustavat kukin yhtä trialityyppiä. Väittämät on esitetty tarkemmin kuvassa 4 siten, kun ne näkyivät tietokoneen ruudulla pelin aikana. Johdonmukaisessa jaksossa (consistent block)

noudatettiin sääntöä yksi, jonka mukaan “kokemus itsestäni on pysyvä ja kehoni on muuttuva” ja epäjohdonmukaisessa jaksossa (inconsistent block) päin vastoin, “kokemus itsestäni on muuttuva ja kehoni on pysyvä”. Säännön yksi mukaiset vastaukset kuvasivat tutkimuksessamme havainnoivaa minäkuvaa (self as context) ja säännön kaksi mukaiset vastaukset kielellisen kontrollin mukaista minäkuvaa (self as content).

Tutkittavien tuli vastata kuhunkin väittämään säännön mukaan oikein tai väärin painamalla “D” tai “K” näppäintä. Johdonmukaisessa jaksossa vastauksella, *kehoni on muuttuva - kyllä (D)*, tutkittava pääsi jatkamaan eteen päin. Epäjohdonmukaisessa jaksossa samasta vastauksesta näytön alakulmaan tuli punainen risti. Mikäli tutkittava vastasi väärin jakson säännön mukaan, tuli hänen painaa oikean vastauksen näppäintä päästäkseen etenemään tehtävässä. Väittämien välillä oli 400 millisekunnin tauko, jolloin kuvaruutu oli tyhjä. Tässä tutkimuksessa IRAP muodostui yhteensä kahdeksasta jaksosta, joista kaksi oli harjoitusta varten. Harjoitusjaksojen aikana tutkittavan tuli saavuttaa minimivaatimukset, joiden mukaan vastauksista tuli saada 80% oikein ja suoriutua keskimäärin alle 2000 millisekunnin vastausajassa. Vastausaika laskettiin väittämän ruudulle ilmestymisen ja oikean vastauksen antamisen välisestä ajasta.

KUVA 4. Trialityypit. Ylhäällä alkuehto, keskellä kohdesana (muuttuva, pysyvä jne.) ja alhaalla vastausvaihtoehdot (oikein/väärin).

<p style="text-align: center;"><b>Pitkällä aikavälillä kokemukseni itsestäni on</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Muuttuva</b></p> <p><b>Oikein</b> <b>Paina “D”</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Väärin</b> <b>Paina “K”</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Pitkällä aikavälillä kokemukseni itsestäni on</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Pysyvä</b></p> <p><b>Oikein</b> <b>Paina “D”</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Väärin</b> <b>Paina “K”</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Pitkällä aikavälillä kehoni on</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Pysyvä</b></p> <p><b>Oikein</b> <b>Paina “D”</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Väärin</b> <b>Paina “K”</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Pitkällä aikavälillä kehoni on</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Muuttuva</b></p> <p><b>Oikein</b> <b>Paina “D”</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Väärin</b> <b>Paina “K”</b></p>

TAULUKKO 2. IRAP -menetelmässä käytetyt kategorisoivat ärsykkeet ja kohdeärsykkeet.

<b>Kategorisoiva ärsyke 1</b>	<b>Kategorisoiva ärsyke 2</b>
Pitkällä aikavälillä kokemukseni itsestäni on...	Pitkällä aikavälillä kehoni on...
<b>Vastausvaihtoehto 1</b>	<b>Vastausvaihtoehto 2</b>
Oikein	Väärin
<b>Kohdeärsykkeet</b>	
Vankka Vakaa Pysyvä	Aaltoileva Vaihtuva Muuttuva

### Tilastolliset analyysit

Käytimme tilastollisiin analyysihin IBM SPSS 24 -ohjelmistoa. Ryhmien eroja sekä taustamuuttujien osalta, että lähtötasossa eri mittareilla mitattuna tarkasteltiin yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) avulla. Ikä ja opiskelu-aika vuosina olivat histogrammin avulla tarkasteltuna vahvasti oikealle vinoja. Käytimme näiden muuttujien kohdalla erojen mittaamiseen interventioryhmissä parametritöntä Kruskal-Wallis -testiä. Ryhmät eivät eronneet lähtötason tai taustamuuttujien osalta toisistaan.

Muodostimme summamuuttujat kunkin mittarin alku- ja loppumittauksesta erikseen. Täten kustakin kuudesta kyselylomakkeesta muodostettiin kaksi summamuuttujaa. Osa kyselyiden väitteistä tuli kääntää ennen summamuuttujien muodostamista, jotta kaikki havainnot olisivat summamuuttujan sisällä samansuuntaisia keskenään. Esimerkiksi PRCA-PS -kyselyssä väite kaksi oli muodossa *“Ruumiini on tietyiltä osin todella jännittynyt ja kankea pitäessäni puhetta”*, kun taas väite 1 oli muodossa *“En pelkää puheen pitämistä”*. Esiintymisjännitystä mittaavasta kyselylomakkeesta (PRCA-PS) käännettiin vastaukset 2,4 ja 6 –kysymysten osalta ja näin ollen saatiin vastaukset keskenään vertailukelpoisiksi. Puheen itsearviota koskevasta kyselylomakkeesta (PRF-S) käännettiin kysymykset 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, ja 14, psykologista joustavuutta



mittaavasta kyselylomakkeesta (CompACT) kysymykset 2,3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 18 ja 19 ja havainnoivaa minäkuvaa mittaavasta kyselylomakkeesta (RISP) kysymykset 2, 3, 4, 7, 9, 10, 11 ja 12. Ajatusten kontrollia mittaavasta kyselylomakkeesta (SCFQ) ei käännetty yhtään kysymystä.

Laskimme reliabiliteetit kullekin summamuuttujalle alku ja loppumittauksen osalta erikseen. Totesimme, että kaikki mittarit ovat sisäisesti yhtenäisiä. Testasimme normaalisuusoletuksen kullekin summamuuttujalle erikseen käyttäen histogrammia. Koska muuttujat olivat silmämääräisesti normaalisti jakautuneita, tarkastelimme interventioryhmien välisiä eroja muutoksessa kaksisuuntaisella toistomittausten varianssianalyysillä (MANOVA). Lisäksi tarkastelimme muutoksen suuruutta efektikokojen avulla käyttäen Etan neliön arvoja (partial eta-squared,  $\eta^2$ ), jotka tulkittiin siten, että pieni vaikutus = .01, kohtalainen vaikutus = .06 ja suuri vaikutus = .14 (Cohen, 1988; Richardson, 2011). Tarkastelimme jatkoanalyysinä ryhmien sisäisiä muutoksia toistomittausten varianssianalyysillä, vaikka ryhmien välillä ei löytynytäkään tilastollisesti merkitseviä eroja.

Ryhmäerojen lisäksi tarkastelimme Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla eri mittareiden avulla mitatun muutoksen välisiä yhteyksiä esiintymisjännityksen lähtötasoon ja sen muutokseen. Korrelaatiot tulkittiin siten, että korrelaatio on pieni, jos  $r < 0,3$ , kohtalainen jos  $0,3 < r < 0,7$  ja suuri jos  $r > 0,7$  (Karjalainen, 2015). Hierarkkisen regressioanalyysin avulla muodostimme mallin, jonka avulla pyrimme selittämään muiden muuttujien avulla esiintymisjännityksen muutosta.

Tarkastelimme tiedostamttomien asenteiden eroja interventioryhmissä, neljästä eri IRAP -trialityypistä muodostettujen muuttujien avulla. Muuttujien muodostamiseksi poimimme oikeat D -pistemäärät IRAP -mittauksen tuottamasta Excel -tiedostosta käyttäen Greenwald –menetelmää (Greenwald, Mc Ghee & Schwartz, 1998). Muuttujat olivat silmämääräisesti normaalisti jakautuneita. IRAP –mittauksen eroja eri ryhmillä tarkastelimme toistomittausten varianssianalyysin (MNOVA) avulla. Myös lopuksi tehdyn IRAP -mittauksen yhteyksiä verrattiin esiintymisjännityksen ja omien ajatusten kontrollin vähenemisen muutoksiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla.

## TULOKSET

### Interventioiden vaikutukset esiintymisjännitykseen

Esiintymisjännityksen muutosta (PRCA-PS) mitattiin toistettujen mittausten varianssianalyysillä. Tarkasteltaessa muutosta koko otoksen tasolla, ryhmien välillä ei ilmennyt tilastollisesti merkitseviä eroja esiintymisjännityksen muutoksessa alkumittauksen ja loppumittauksen välillä (kts. Taulukko 2). Taulukosta 2 voidaan kuitenkin nähdä, että interaktio -efektiä kuvaava p-arvo oli suuntaa antavasti merkitsevä ( $p = 0.088$ ). Pisteiden muutos oli laskevaa kaikilla ryhmillä (kts. Taulukko 3). Ajan ja intervention interaktio ei ollut tilastollisesti merkitsevä, mutta ajalla yksinään löytyi tilastollisesti erittäin merkitsevä päävaikutus,  $F(1,95) = 32,27$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 = .254$ . Esiintymisjännitys siis väheni keskimäärin koko otoksen tasolla, kun eri intervention saaneiden ryhmittäisiä eroja ei huomioitu. Ajan ja ryhmän interaktioiden tiedot alku- ja loppumittausten välillä on esitetty taulukossa 2.

Vaikka tilastollisesti merkitsevää eroa ryhmien välillä ei havaittu, tarkastelimme intervention saaneita ryhmiä yksittäin. Tarkasteltaessa ryhmien sisäisiä eroja erikseen, tuli esille erottelevan interventioryhmän tilastollisesti erittäin merkitsevä muutos ja suurin efektikoko (katso taulukko 2), josta voidaan päätellä ajan selittävän 40% esiintymisjännityksen vaihtelusta erottelevan intervention saaneen ryhmän sisällä. Myös hierarkkisen intervention saaneella ryhmällä löytyi tilastollisesti merkitsevä muutos, mutta kontrolliryhmällä sen sijaan ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää muutosta. Molemmilla suhdekehysinterventioryhmäryhmien sisäinen efektikoko oli suuri ( $> 0.14$ ). Ryhmien kuvailevat tiedot sekä sisäisten muutosten tilastolliset merkitsevyydet on esitetty alku- ja loppumittauksissa kyselylomakkeittain tarkasteltuna Taulukossa 3.

Itsearvioituun puheeseen interventioilla ei näyttänyt olevan tilastollisesti merkitsevästi erilaista vaikutusta mittauskertojen välillä, mutta ajalla oli tilastollisesti merkitsevä päävaikutus,  $F(1,94) = 105,07$ ,  $p > 0,001$ ,  $\eta^2 = .528$ ). Muutos oli nousevaa kaikilla ryhmillä eli oma arvio puheessa suoriutumisen parani mittausten välillä kaikilla ryhmillä. Tarkasteltaessa muutoksia interventioryhmittäin, kaikilla ryhmillä oli havaittavissa tilastollisesti merkitsevää muutosta esiintymisen itsearvion parantumisessa mittauskertojen välillä (kts. Taulukko 4). Efektikokoja tarkasteltaessa voidaan huomata, että kaikilla ryhmillä efektikoko oli suuri ja suhdekehysteorian perustuvan intervention saaneilla ryhmillä muutoksen voimakkuus on hieman suurempaa.

TAULUKKO 3. Kyselylomakkeittain esitetyt alku- ja loppumittausten väliset merkitsevyystasot ja muutoskertoimet.

	F (df1, df2)	p-arvo	$\eta^2$
PRCA-PS (n=100)	2,49 (2,97)	,088	,049
CompACT (n=101)	0,63 (2,98)	.535	.013
RISP (n=100)	0,36 (2,97)	.696	.007
SCFQ (n=101)	1,66 (2,98)	.194	.033
PRF-S (n=97)	0,36 (2,94)	.698	.008

$\eta^2$  = *partial eta-squared*

*PRCA-PS: Personal Report of Communication Apprehension - Public Speaking Subscale; CompACT: Comprehensive Assessments of Acceptance and Commitment Therapy Processes; SCFQ: State Cognitive Fusion Questionnaire; RISP: 3-Dimensional Reno Inventory of Self-Perspective; PRF-S: Performance Rating Form Self*

TAULUKKO 4. Ryhmien sisäiset muutokset esiintymisjännityksessä (PRCA-PS) ja puheen itsearviossa (PRF-S).

	ka alku (kh) [95%:n lv]	ka loppu (kh) [95%:n lv]	F (df1, df2)	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>PRCA-PS</b>					
hierarkkinen (n=34)	19,88 (4,75) [18,53; 22,03]	18,38 (4,44) [17,21; 20,48]	8,75 (1,33)	.006**	.210
erotteleva (n=36)	21,52 (4,23) [20,12; 23,02]	18,94 (5,05) [17,49; 20,83]	32,47 (1,35)	.000***	.481
kontrolli (n=30)	21,52 (5,30) [19,66; 23,75]	20,48 (5,36) [18,41; 22,56]	3,54 (1,29)	.070	.109
<b>PRF-S</b>					
hierarkkinen (n=32)	40,69 (7,50) [38,09; 43,47]	47,41 (5,92) [45,42; 49,83]	33,86 (1,31)	.000***	,522
erotteleva (n=36)	39,17 (9,59) [35,00; 41,33]	46,26 (8,51) [42,61; 48,90]	54,13 (1,35)	.000***	,607
kontrolli (n=29)	37,86 (11,61) [31,91; 40,98]	45,18 (10,32) [39,56; 48,14]	23,43 (1,28)	.000***	.456

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $P < .010$ , \*  $P < .050$ ,  $\eta^2$  = partial eta-squared

PRCA-PS: Personal Report of Communication Apprehension - Public Speaking Subscale; PRF-S: Performance Rating Form Self

## **Interventioiden vaikutukset psykologiseen joustavuuteen**

Prosessimittareita tarkasteltaessa interventioilla ei löydetty olevan tilastollisesti merkitsevästi erilaista vaikutusta muutoksiin yleisessä psykologisessa joustavuudessa (CompACT), ajatusten kontrollissa (SCFQ) ja havainnoiva minäkuva (RISP), kts. Taulukko 5. Ajalla ja interventioryhmällä ei siis ilmennyt tilastollisesti merkitsevää interaktiota, mutta ajalla löytyi tilastollisesti merkitsevä päävaikutus psykologisen joustavuuden lisääntymisessä  $F(1,98) = 16,41, p < 0,001, \eta^2 = .143$ ), ajatusten ja tunteiden erottamisessa  $F(1,98) = 25,98, p < 0,001, \eta^2 = .209$ ), ja kokemuksessa itsestä tilana  $F(1,97) = 16,16, p < 0,001, \eta^2 = .143$ . Kaikilla mittareilla mitattuna ryhmien välinen muutos oli verraten samansuuntaista. CompACT ja RISP -lomakkeilla mitattuna pisteet nousivat sekä SCFQ -lomakkeen pisteet laskivat kaikilla ryhmillä, eli psykologinen joustavuus ja havainnoiva minäkuva olivat lisääntyneet ja omien ajatusten kontrolli oli vähentynyt.

Myös kunkin prosessimittarin kohdalla tarkasteltiin erikseen ryhmien sisäisiä muutoksia, vaikka tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä ei koko otoksen tasolla löytynytäkään. Tarkasteltaessa ryhmien sisäisiä muutoksia tuli esille hierarkkisen ja erottelevan interventioryhmän merkitsevät muutokset ( $p < 0.05$ ) psykologisessa joustavuudessa, ja havainnoivassa minäkuvassa samalla, kun kontrolli-interventiossa ei havaittu merkitseviä muutoksia näillä alueilla. Ajatusten kontrollia mittaavalla mittarilla (SCFQ) muutos oli merkitsevä kaikissa ryhmissä. Ainoastaan erottelevan intervention ryhmällä oli suuret efektikoot kaikilla prosessimittareilla mitattuna (katso Taulukko 5).

TAULUKKO 5. Ryhmien sisäiset muutokset psykologisessa joustavuudessa, ajatusten eriyttämisessä itsestä ja ajatusten sekä tunteiden erottamisessa toisistaan.

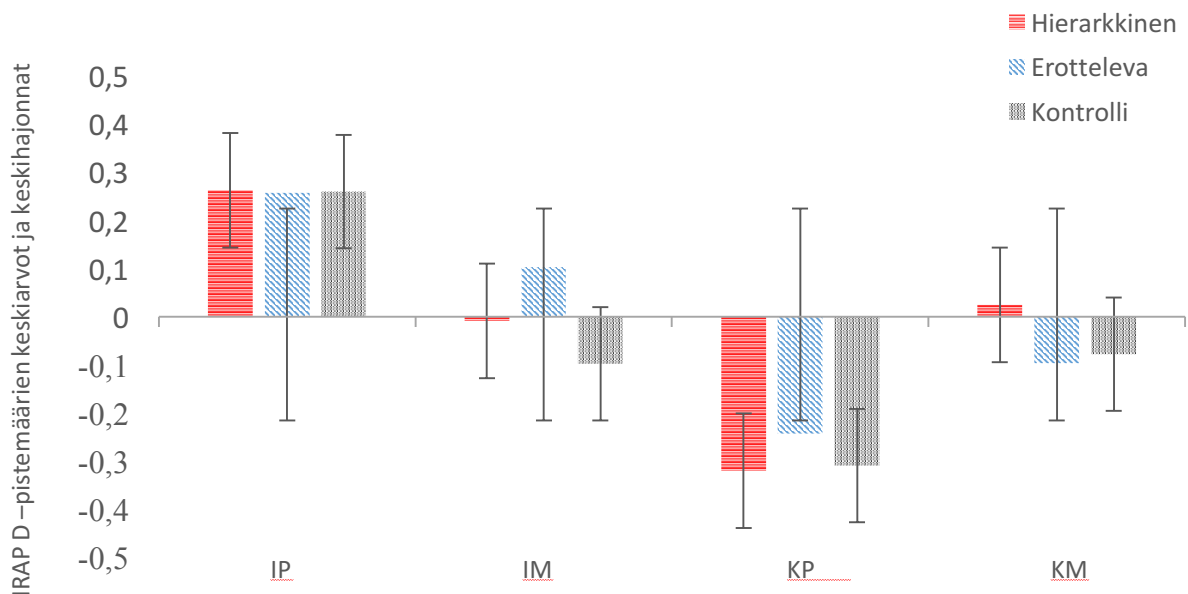
	ka alku (kh) (95%:n lv)	ka loppu (kh) (95%:n lv)	F (df1, df2)	p	$\eta^2$
<b>CompACT</b>					
hierarkkinen (n=34)	86,12 (23,04) [76,42; 92,89]	89,24 (22,25) [79,61; 95,58]	6,63 (1,33)	.015*	.167
erotteleva (n=36)	82,91 (22,22) [77,10; 91,93]	86,06 (22,23) [79,94; 94,55]	9,29 (1,35)	.004**	.210
kontrolli (n=31)	90,83 (18,78) [82,32; 97,02]	92,27 (20,43) [83,53; 99,88]	2,06 (1,30)	.162	.064
<b>RISP</b>					
hierarkkinen (n=34)	63,68 (11,99) [58,71; 66,98]	65,06 (12,44) [59,67; 68,46]	4,73 (1,33)	.037*	.126
erotteleva (n=35)	61,03 (12,25) [57,27; 65,21]	62,97 (12,63) [58,86; 67,09]	8,84 (1,34)	.005**	.206
kontrolli (n=31)	62,00 (11,31) [57,42; 66,66]	63,10 (12,93) [58,14; 68,68]	3,34 (1,30)	.077	.100
<b>SCFQ</b>					
hierarkkinen (n=34)	27,85 (15,30) [23,12; 34,32]	22,94 (10,90) [19,64; 27,49]	8,00 (1,33)	.008**	.195
erotteleva (n=36)	29,06 (15,10) [27,03; 30,71]	22,40 (10,58) [18,82; 25,72]	13,25 (1,35)	.001**	.275
kontrolli (n=31)	27,97 (9,48) [24,13; 31,57]	25,10 (9,96) [21,82; 29,51]	7,51 (1,30)	.010*	.200

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $P < .010$ , \*  $P < .050$ ,  $\eta^2 =$  partial eta-squared

CompACT: Comprehensive Assessments of Acceptance and Commitment Therapy Processes; RISP: 3-Dimensional Reno Inventory of Self-Perspective; SCFQ: State Cognitive Fusion Questionnaire

## Ryhmiä erot tiedostamattomissa asenteissa

Tarkastelimme interventioiden jälkeen eroja itseen kohdistuvissa tiedostamattomissa asenteissa interventioryhmillä laskemalla aluksi keskiarvot ja keskihajonnat IRAP -trialleiden D-pistemääristä kaikille ryhmille erikseen (katso kuva 5). Positiiviset latenssit tarkoittavat, että tutkittavat vastasivat nopeammin säännön 1 (*kokemus itsestäni on pysyvä ja kehoni on muuttuva*) mukaan ja negatiiviset latenssit puolestaan, kertovat nopeammista vastausajoista säännön 2 (*kokemus itsestäni on muuttuva ja kehoni on pysyvä*) mukaan (Hussey, Thompson, McEnteggart, Barnes-Holmes ja Barnes-Holmes, 2015).



KUVA 5. IRAP D -pistemäärien keskiarvot esitettyinä kullekin interventioryhmälle trialityypeittäin (n=74). IP = *kokemus itsestäni on pysyvä*, IM = *kokemus itsestäni on muuttuva*, KP = *kehoni on pysyvä*, KM = *kehoni on muuttuva*

Tarkastelimme toistomittausten varianssianalyysin avulla (MANOVA) eroavatko tiedostamattomat asenteet interventioryhmien perusteella toisistaan. Interventoryhmällä ja IRAP -trialityypillä ei löytynyt interaktiota ( $p > 0,10$ ), mutta trialityypillä esiintyi päävaikutus,  $F(3,56) = 14,78$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2 = ,203$ . Tarkastellaksemme kuitenkin tarkemmin yhden otoksen t-testien avulla kunkin ryhmän

kohdalla erikseen, ovatko nämä mitatut asenteet tilastollisesti merkitseviä, eli poikkeavatko trialityyppien pistemäärät nolasta (katso taulukko 6). Kaikilla ryhmillä trialityypin, ”*kokemus itsestäni on pysyvä*” (IP), mukaiset vastaukset olivat tilastollisesti merkitseviä. Tämä voidaan tulkita siten, että tutkittavat antoivat nopeammin väitteeseen, ”*kokemus itsestäni on pysyvä*”, vastauksen, ”kyllä” kuin ”ei”, eli he vastasivat nopeammin säännön 1 mukaisesti. Kaikkien ryhmien efektikoot olivat suuret, mutta erottelevan intervention saaneella ryhmällä esiintyi poikkeuksellisen suuri efektikoko ( $t = 3,43$ ,  $p < 0,01$ ,  $d = 1,50$ ). Kaikilla ryhmillä myös trialityypin kolme kysymyksiin annetut negatiiviset vastaukset olivat tilastollisesti merkitseviä. Tutkittavat olivat siis vastanneet nopeammin väitteeseen, ”*kehoni on pysyvä*”, vastauksella ”kyllä”, eli enemmän säännön kaksi mukaisesti. Effektikoot olivat kaikilla ryhmillä suuret myös tämän trialityypin kohdalla. Trialityyppien ”*kokemus itsestä on muuttuva*” (IM) ja ”*kehoni on muuttuva*” (KM) mukaiset vastaukset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä millään interventioryhmällä.

TAULUKKO 6. Yhden otoksen t-testin tulokset trialityypeittäin kullekin interventioryhmälle erikseen (n=74).

Interventioryhmä	trialityyppi	t (df1, df2)	p	d
Hierarkkinen (n=21)	IP	2,72 (1,19)	,009**	0,61
	IM	-0,09 (1,19)	,932	-0,02
	KP	-2,51 (1,19)	,021*	-0,55
	KM	0,27 (1,19)	,787	0,06
Erotteleva (n=29)	IP	3,43 (1,28)	,002**	1,50
	IM	1,41 (1,28)	,169	0,26
	KP	-2,77 (1,28)	,010**	-0,52
	KM	-0,99 (1,28)	,336	-0,21



Kontrolli (n=24)	IP	2,84 (1,23)	,014*	0,58
	IM	-1,26 (1,23)	,220	-0,26
	KP	-2,44 (1,23)	,023*	-0,51
	KM	-0,90 (1,23)	,377	-0,20

\*= $p < 0,05$ , *IP* = kokemus itsestäni on pysyvä, *IM* = kokemus itsestäni on muuttuva, *KP* = kehoni on pysyvä, *KM* = kehoni on muuttuva

### Esiintymisjännityksen ja sen muutosten yhteys psykologiseen joustavuuteen

Tarkastelimme Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla koko tutkimusaineistolla erottelematta interventioryhmiä ( $n = 101$ ) kaksisuuntaisin testein eri mittareilla mitattujen muutoksien välisiä yhteyksiä. Aluksi vertasimme esiintymisjännityksen lähtötason yhteyttä esiintymisen itsearvion ja prosessimittareiden (CompACT, SCFQ ja RISP) muutokseen alku- ja loppumittauksen välillä. Löysimme esiintymisjännityksen lähtötason olevan tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä muutokseen, joka on tapahtunut havainnoivassa minäkuvassa (RISP,  $r = 0,24$ ,  $p < 0,05$ ,  $n = 101$ ). Mitä suurempaa esiintymisjännitys oli tutkimuksen alussa mitattuna, sitä suurempi muutos kokemuksessa havainnoivassa minäkuvassa tapahtui tutkimuksen aikana. Tarkastelimme myös esiintymisjännityksen muutosta alku- ja loppumittauksen välillä esiintymisen itsearvion ja prosessimittareiden lähtötason. Havaitimme esiintymisjännityksen muutoksen ja sen lähtötason välillä tilastollisesti merkitsevän korrelaation ( $r = 0,25$ ,  $p < 0,05$ ,  $n = 101$ ). Mitä enemmän esiintymisjännitystä tutkittavilla siis alkumittauksen perusteella esiintyi, sitä suurempaa oli heidän esiintymisjännityksen pisteissään näkyvä muutos mittausten välillä. Molemmat korrelaatiot olivat kuitenkin pieniä.

Tarkastelimme Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla kaksisuuntaisin testein eri mittareilla mitattujen muutoksien välisiä yhteyksiä (katso taulukko 7). Vertasimme esiintymisjännityksen muutoksen yhteyttä esiintymisen itsearvion ja prosessimittareiden (CompACT, SCFQ ja RISP) muutokseen alku- ja loppumittauksen välillä. Esiintymisjännityksen

(PRCA-PS) muutoksen ja esiintymisen itsearvion (PRF-S) muutoksen välinen negatiivinen korrelaatio oli tilastollisesti merkitsevä ( $r = -,27, n = 97, p < 0,01$ ). Mitä enemmän esiintymisjännitys vähentyi, sitä enemmän esiintymisen itsearvion pisteet nousivat, eli esiintymisen itsearvio koheni. Esiintymisjännityksen muutos oli myös tilastollisesti merkitsevästi negatiivisessa yhteydessä muutokseen havainnoivassa minäkuvassa (RISP) ( $r = -,21, n = 101, p < 0,05$ ). Esiintymisjännityksen vähentyessä myös havainnoiva minäkuva kehittyi. Korrelaatiot on esitetty tarkemmin taulukossa 7. Kaikki edellä mainitut yhteyden olivat kuitenkin voimakkuudeltaan heikkoja. Psykologisen joustavuuden (CompACT) ja havainnoivan minäkuvan (RISP) väliltä löytyi tilastollisesti erittäin merkitsevä kohtalainen korrelaatio ( $r = ,43, n = 100, p < ,001$ ). Psykologisen joustavuuden lisääntyessä, myös havainnoiva minäkuva kehittyi.

TAULUKKO 7. Kyselylomakkeiden muutospisteiden korrelaatiomatriisi (n=101).

	PRCA-PS -muutos	CompACT -muutos	SCFQ -muutos	RISP -muutos	PRF-S -muutos
PRCA-PS -muutos	1,00	-,18	,18	-,21*	-,27**
CompACT -muutos		1,00	-,12	,43***	,19
SCFQ -muutos			1,00	,00	-,15
RISP -muutos				1,00	,13
PRF-S -muutos					1,00

\* $p > 0,05$  \*\*  $p > 0,01$  \*\*\*  $p > 0,001$

*PRCA-PS: Personal Report of Communication Apprehension - Public Speaking Subscale; CompACT: Comprehensive Assessments of Acceptance and Commitment Therapy Processes; SCFQ: State Cognitive Fusion Questionnaire; RISP: 3-Dimensional Reno Inventory of Self-Perspective; PRF-S: Performance Rating Form Self*

## **Esiintymisjännityksen muutoksen ennustaminen psykologiden joustavuuden avulla**

Korrelaatioiden lisäksi tarkastelimme hierarkkisen regressioanalyysin avulla, missä määrin prosessimittareiden ja puheen itsearvion muutoksen avulla voidaan ennustaa esiintymisjännityksen muutosta. Vastemuuttujana analyysissä oli esiintymisjännityksen muutoksen määrä, eli PRCA-PS pisteiden muutos alku- ja loppumittauksen välillä. Aluksi kontrolloimme iän, sukupuolen, opiskeluajan, lääkityksen, HOT menetelmien tuttuuden ja esiintymisjännityksen tason vaikutuksen ja lisäsimme ne regressiomalliin ensimmäisellä askeleella (Taulukko 8, Askel 1). Ainoa tilastollisesti merkitsevä yhteys löytyi esiintymisjännityksen tasolla, joten jätimme sen lopulliseen malliin. Toisella askeleella lisäsimme malliin muuttujiksi prosessimittareilla (RISP, SCFQ ja CompACT) mitattujen ja puheen itsearvion (SELF) muutosten summamuuttujat. Psykologisen joustavuuden muutos ja puheen itsearvioinnin muutos eivät selittäneet tilastollisesti merkitsevästi esiintymisjännityksen muutosta, joten jätimme myös ne pois lopullisesta mallista.

Taulukosta 8 voidaan havaita, että mallin avulla voidaan selittää yhteensä noin 17% esiintymisjännityksen muutoksesta. Kun prosessimittarit otetaan mukaan malliin, nousee myös selitysaste siihen nähden, kun pelkkä esiintymisjännityksen taso on huomioitu. Havainnoivan minäkuvan kehittämisellä sekä ajatusten kontrollin vähenemisellä voidaan selittää noin 12 % esiintymisjännityksen vähenemisestä.

TAULUKKO 8. Hierarkkisen regressioanalyysin tulokset prosessimittareiden muutoksen yhteyksistä esiintymisjännityksen muutokseen (n=101).

Esiintymisjännityksen muutos (PRCA-PS 1. mittaus – PRCA-PS 2. mittaus)					
	$\beta$	R2	$\Delta R2$	F	F change
Askel 1					
Taso	,220*	,048	,048		
Askel 2					
Taso	,270*				
RISP	-,258*				
SCFQ	,238*	,169	,121	6,384*	6,848*

$\beta$  = standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta,  $\Delta R2$  = selityksasteen (R2) muutos, kun kaikki askeleen muuttajat ovat mukana. \*  $P < .050$

## POHDINTA

Tässä tutkimuksessa olimme kiinnostuneita siitä, vaikuttavatko tutkimamme suhdekehyspohjaiset lyhytinterventiot yliopisto-opiskelijoilla esiintymisjännityksen vähenemiseen ja psykologisen joustavuuden lisääntymiseen sekä itseen liittyviin tiedostamattomiin asenteisiin. Tutkimme, eroavatko näiden käyttämiemme hierarkkista minäkuvaa ja erottelevaa minäkuvaa lisäävien interventioiden vaikutukset toisistaan. Lisäksi tarkastelimme, ovatko psykologisessa joustavuudessa intervention aikana tapahtuneet muutokset yhteydessä esiintymisjännityksessä tapahtuneeseen muutokseen ja voidaanko psykologisessa joustavuudessa tapahtuneiden muutosten avulla ennustaa esiintymisjännityksessä tapahtuvaa muutosta.

## **Päätulokset**

Suhdekehyspohjaisten interventioiden lisääminen altistukseen perustuvaan harjoitteluun ei vähentänyt merkittävästi enemmän esiintymisjännitystä eikä lisännyt enemmän psykologista joustavuutta verrattuna pelkkään altistusharjoitteluun. Kuitenkin sekä hierarkkista että erottelevaa minäkuva kehittäväällä interventiolla näytti olevan viitteellisesti hieman enemmän vaikutusta esiintymisjännitykseen, yleiseen psykologiseen joustavuuteen ja havainnoivaan minäkuvaan verrattuna pelkkään altistusharjoitteluun, kun vaikutuksia tarkasteltiin ryhminä erikseen. Interventioiden vaikutusta ei havaittu kuitenkaan itsearvioitun esiintymisjännityksen kohdalla. Verrattaessa kahta suhdekehyspohjaista interventiota keskenään erottelevalla interventiolla näytti olevan hieman enemmän vaikutusta esiintymisjännityksen vähenemiseen kuin hierarkkisella interventiolla. Interventioryhmien vaikutukset eivät eronneet toisistaan tiedostamattomien asenteiden suhteen.

Havaitsimme, että mitä suurempaa esiintymisjännitys oli tutkimuksen alussa, sitä suurempi muutos siinä ja opiskelijan havainnoivassa minäkäsityksessä tapahtui tutkimuksen aikana. Havaitsimme, myös että esiintymisjännitys ja esiintymisjännityksen itsearvio olivat yhteydessä toisiinsa siten, että esiintymisjännityksen vähentyessä itsearvio esiintymisessä suoriutumisessa koheni. Esiintymisjännityksen vähentyessä myös havainnoiva minäkuva kehittyi, vaikkakin kaikki yhteydet olivat melko heikkoja. Myös psykologisen joustavuuden lisääntyessä, havainnoiva minäkuva muuttui. Sillä, että opiskelija ei ottanut kaikkia ajatuksiaan kirjaimellisesti (ajatusten kontrollin vähenemisellä) ja havainnoivan minäkuvan muutoksella voitiinkin ennustaa yhteensä noin 12 % tapahtuneesta esiintymisjännityksen muutoksesta.

## **Tulosten sopiminen hypoteeseihin ja tulkinta aiemman tutkimuksen valossa**

Ensimmäinen hypoteesimme oli, että altistukseen lisättyinä suhdekehyspohjaiset interventiot vaikuttavat esiintymisjännityksen vähenemiseen ja psykologisen joustavuuden lisääntymiseen enemmän kuin pelkkä altistus yksinään. Vastoin odotuksiamme intervention ja altistuksen yhdistelmällä ei näyttänyt olevan tilastollisesti merkittävästi suurempaa vaikutusta

esiintymisjännityksen muutoksiin. Esimerkiksi Englandin ym. (2012) tutkimuksessa lyhyt hyväksyntäpohjainen interventio ja altistus yhdessä vaikuttivat enemmän sosiaalisen ahdistuneisuuden vähenemiseen kuin pelkkä altistus yksinään, ja tämän pohjalta oletimme myös meidän tutkimuksessamme intervention ja altistuksen vaikuttavan yhdessä esiintymisjännityksen vähenemiseen. Meidän tutkimuksemme pohjalta altistuksella yksinään näyttäisi olevan vaikutusta esiintymisjännityksen muutokseen, mistä on myös aiempaa tutkimusnäyttöä (esim. Gould ym., 1997; Harris ym., 2002). Samoin psykologiseen joustavuuteen ja sen kahteen osa-alueeseen, ajatusten kontrolliin ja havainnoivaan minäkuvaan, interventioilla ei ollut suurempaa vaikutusta kuin pelkällä altistuksella. Tämä on ristiriidassa aikaisemman tutkimuksen kanssa, sillä esimerkiksi Luciano ym. (2011) ja Gil-Luciano ym. (2017) ovat havainneet tämänkaltaisten interventioiden edistävän psykologista joustavuutta. Yksi selitys sille, miksi interventioiden vaikutukset eivät tulleet esille on se, että osallistujista suurin osa ei raportoinut kärsivänsä merkittävästi esiintymisjännityksestä. Voi olla, että esiintymisjännityksen taso ei ole lähtötilanteessa ollut näillä tutkittavilla kovin korkea, jolloin siinä ei ole voinut tapahtua juurikaan muutosta. Tutkittavat eivät myöskään olleet vapaaehtoisesti hakeutuneet interventioon, vaan se kuului heille osana pakollista kurssisuoritusta. Tällöin heillä ei ole välttämättä ollut sisäistä motivaatiota muutokseen, mikä voi selittää heikompaa oppimista (Salmela-Aro, 2018). Lisäksi intervention kautta opittujen asioiden sisäistämiseen käytetty aika oli melko lyhyt (17 min) ja tapahtui vain kerran saman päivän aikana. Tämä voi selittää sitä, ettei interventioilla ollut merkittävää vaikutusta, sillä muistijälkien on todettu vahvistuvan unen ja ärsykkeiden toiston myötä (Tanila & Hänninen, 2015). On myös mahdollista, että jos tutkittavia olisi seurattu pidempään, interventioiden vaikutukset olisivat tulleet esille vasta myöhemmin. Esimerkiksi Luciano ym. (2011) seurasivat kahden suhdekehyspohjaisen intervention saaneita nuoria vielä 4 kuukautta intervention päättymisestä, ja havaitsivat vielä silloin positiivisia muutoksia. Kuitenkin tarkasteltuamme ryhmien sisäisiä muutoksia yksittäin, näyttäisi siltä, että suhdekehyspohjaiset interventiot olisivat hieman tehokkaampia vaikuttamaan esiintymisjännitykseen ja yleiseen psykologiseen joustavuuteen kuin pelkkä altistus yksinään. Tätä osoittivat näiden interventioiden suuremmat ryhmän sisäiset efektikoot. Tulos on viitteellinen, mutta tukee aikaisempaa tutkimusta, sillä esimerkiksi Foodyn ym. (2013) mukaan havainnoivaa minäkuvaa edistävät interventiot ja altistus yhdessä vaikuttivat enemmän emotionaalisen ahdistuksen vähenemiseen kuin pelkkä altistus.

Oletimme altistukseen lisätyn hierarkkisen intervention vaikuttavan enemmän esiintymisjännitykseen ja psykologisiin prosesseihin kuin altistukseen lisätyn erottelevan intervention. Tuloksemme eivät kuitenkaan tukeneet tätä oletusta, sillä hierarkkisen intervention sijaan erotteleva interventio vaikuttaisi tehokkaammalta esiintymisjännityksen hoidossa. Aikaisemmissa tutkimuksissa hierarkkinen interventio on osoittautunut erottelevaa tehokkaammaksi

(esim. Foody ym., 2013; Foody ym., 2015; Luciano ym., 2011; Gil-Luciano ym., 2017), joten tältäkin osin tuloksemme poikkeavat aiemmasta tutkimuksesta. Sillä voi olla vaikutusta, ettei interventioiden toimivuutta ole aikaisemmin tutkittu suoraan esiintymisjännityksen hoitoon, vaan esimerkiksi emotionaaliseen ahdistuneisuuteen (Foody ym., 2013) tai stressin vähentämiseen (Foody ym., 2015) liittyen. Voi olla mahdollista, että erotteleva interventio on tehokkaampi tutkittaessa suoraan esiintymisjännitystä.

Oletimme aikaisemman tutkimuksen pohjalta (esim. Foody ym., 2013; Luciano ym., 2011; Gil-Luciano ym., 2017) havainnoivaa minäkuvaa edistävän intervention saaneiden osallistujien (erityisesti hierarkkista minäkuvaa edistävän intervention saaneiden osallistujien) tiedostamattoman kokemuksen itsestään olevan pysyvämpi ja heidän kokemuksensa kehostaan olevan muuttuvampi verrattuna kontrolliryhmään. On todettu, että havainnoivan minäkuvan kehittyminen auttaa kokemaan minuuden pysyvyyttä, josta käsin omia tunteita ja ajatuksia voidaan tarkkailla (Hayes, 1995). Kehon muuttuvuudella tarkoitimme erityisesti sitä, kuinka kehon tuntemukset muuttuvat usein, esimerkiksi tunteiden vaikutuksesta (Hayes, 1995). Oletuksemme vastaisesti ryhmien välillä ei havaittu eroja tiedostamattomissa kokemuksissa itsestä. Tarkasteltaessa efektikokoja tuli esille erottelevan intervention saaneen ryhmän poikkeuksellisen suuri efektikoko liittyen kokemukseen itsestä pysyvänä, eli myös tämän tutkimuskysymyksen kohdalla nousi esiin erottelevan intervention paremmuus verrattuna hierarkkiseen interventioon, vaikka oletimme hierarkkisen intervention olevan vaikuttavampi. Yksi selittävä tekijä sille, ettei interventioiden vaikuttavuus tullut tässä esille, voi olla se, että ryhmäkoot olivat suhteellisen pieniä tutkittaessa eri interventioiden saaneiden osallistujien tiedostamatonta kokemusta itsestään. Jos tutkittavia olisi ollut enemmän, tulokset olisivat voineet olla erilaisia. Tiedostamattomien asenteiden muutosta interventioiden vaikutuksesta ei tietääksemme ole tutkittu aiemmin, joten lisää tutkimusta aiheesta tarvitaan.

Oletimme, että lisääntynyt psykologinen joustavuus olisi yhteydessä esiintymisjännityksen vähenemiseen. Tulokset olivat oletustemme mukaisia, mutta kaikki yhteydet olivat kuitenkin heikkoja. Oletustemme mukaisesti esiintymisjännityksen vähentyessä yksi psykologisen joustavuuden osatekijä, kokemus itsestä tilana, lisääntyi. Tämä tarkoittaa vähentyntä omiin ajatuksiin ja tunteisiin samaistumista ja parempia taitoja nähdä ne vain osana itseä. Psykologisen joustavuuden ja minäkäsityksen muutoksilla havaittiin myös olevan keskinäinen yhteys. Esimerkiksi Berrocal ym. (2010) ovat havainneet tutkimuksissaan alentuneen psykologisen joustavuuden ja lisääntyneen sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä olevan yhteyden ja tähän pohjaten oletimme myös psykologisen joustavuuden ja esiintymisjännityksen välillä olevan samankaltainen yhteys, jonka tutkimustuloksemme vahvistivat oikeaksi. Havaitsimme, myös että esiintymisjännitys ja esiintymisjännityksen itsearvio olivat yhteydessä toisiinsa siten, että esiintymisjännityksen

vähentyessä itsearvio esiintymisessä suoriutumisessa koheni. Aikaisemmassa tutkimuksessa on havaittu, että jännittäjät arvioivat omaa suoriutumistaan yleensä huomattavasti alakanttiin, kun taas ne, jotka eivät kärsi esiintymisjännityksestä, yläkanttiin (Rapee & Lim, 1992). Oletimme, että psykologisen joustavuuden avulla voitaisiin ennustaa esiintymisjännityksen muutosta ja tuloksemme osoittavatkin, että minäkäsityksen muutoksen ja ajatusten kontrollin muutoksen avulla voidaan ennustaa jopa 12 % esiintymisjännityksen vähenemistä.

## **Tutkimuksen rajoitukset**

Tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää sitä, ettei siinä vertailtu pienemmän ja suuremman yleisön vaikutusta esiintymisjännitykseen. Yleisön koko pysyi koko tutkimuksen ajan samanlaisena, ja lisäksi tilanne oli keinotekoinen sen vuoksi, että paikalla ei ollut oikeaa yleisöä, vaan tutkittaville näytettiin videokuvaa yleisöstä. Tämän vuoksi tuloksia voi olla vaikeaa yleistää todellisiin esiintymistilanteisiin.

Osalle tutkittavista hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmät olivat jo entuudestaan tuttuja, joten se voi olla osasyynä sille, miksi intervention vaikutukset eivät näin pienessä otoksessa tulleet esille. Lisäksi iso osa tutkimuksen osallistujista kuului matalan esiintymisjännityksen ryhmään, mikä voi selittää sitä, että muutokset esiintymisjännityksessä eivät olleet merkittäviä. Myös interventio oli pituudeltaan 17 minuuttia ja se esitettiin vain yhden kerran altistuksen kera. On mahdollista, että pidempikestoisen intervention tai useampi tapaaminen olisi tuottanut parempia tuloksia ja intervention vaikutukset olisivat tulleet paremmin esiin, kuten esimerkiksi Lucianon ym. (2011) tutkimuksessa tapahtui. On siis hyvinkin mahdollista, että jos tutkittavien seuranta olisi jatkettu tutkimuksen jälkeen, interventiosta opittujen asioiden vaikutukset olisivat voineet olla selkeämpiä.

Tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää myös sitä, että emme voi olla varmoja siitä, käyttivätkö tutkittavat hyödykseen interventiosta oppimiaan menetelmiä pitäessään puhetta. Toisin sanoen emme voi tietää, mitä he ajattelivat tutkimuksen aikana, ja johtuivatko havaitut muutokset esiintymisjännityksessä ja muissa muuttujissa interventiosta vai jostain muusta seikasta (esimerkiksi rentoutumisesta intervention aikana tai jostain muusta keinosta, jota he käyttivät jännityksen lieventämiseen). On myös mahdollista, että pelkän altistuksen avulla on saatu aikaan näitä muutoksia. Esimerkiksi Harris ym. (2002) saivat yliopisto-opiskelijoita tutkiessaan tuloksia



esiintymisjännityksen vähenemisestä käyttämällä asteittaista ehdollistamista virtuaalitodellisuuden avulla. Tutkimus sisälsi neljä 12-15 minuutin altistusjaksoa, mikä on enemmän kuin meidän tutkimuksemme. Jos altistuksesta todellakin on apua, meidän tutkimuksemme perusteella myös vähemmällä altistusjaksoilla voidaan saada aikaan muutoksia esiintymisjännityksessä.

Myös IRAP-menetelmän käyttöön liittyy rajoituksia. Tutkittavat suorittivat pelin vain yhden kerran tutkimuksen lopuksi. Tästä johtuen emme voi varmuudella tietää, oliko interventiolla vaikutusta tiedostamattomissa asenteissa mitattuihin muutoksiin, sillä emme voineet vertailla tuloksia ennen ja jälkeen intervention. Menetelmää on myös kyseenalaistettu muun muassa sen vuoksi, että se on epäsuorempi menetelmä mittaamaan asenteita verrattuna esimerkiksi kyselylomakkeisiin ja sen käytöstä tarvitaan vielä lisää tutkimusta (kts. Esim. Barnes-Holmes ym., 2006). Tutkittavat eivät välttämättä ymmärtäneet kokemusta itsestään pysyvänä ja kehostaan muuttavana toisilleen vastakkaisina prosesseina. Tästä voi johtua se, että kaikilla ryhmillä kokemus itsestään ja kehostaan oli pysyvä. Nämä alkuehdot oli aluksi suunniteltu englanniksi (*sense of self is stable and body is changing*), eivätkä ne luultavasti kuvanneet ilmiötä yhtä yksiselitteisesti suomeksi.

Lisäksi tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää tutkittavien pientä lukumäärää. Tutkimuksemme osallistui vain 102 opiskelijaa, millä voi olla vaikutusta tuloksiin, ja siksi niihin tulisi suhtautua kriittisesti. Suuremmalla joukolla tutkittavia olisimme voineet saada esiin tilastollisesti merkitsevämpiä tuloksia. Kuitenkin tutkimuksemme tulokset antavat viitteitä suhdekehyspohjaisten interventioiden tehokkuudesta esiintymisjännityksen hoidossa, ja sen vuoksi niitä tulisi tutkia lisää isommalla otoksella.

## **Kliiniset johtopäätökset**

Tutkimuksemme perusteella näyttäisi siltä, että pelkkä esiintymistilanteelle altistuminen auttaa vähentämään esiintymisjännitystä. Jo kahden lyhyen (korkeintaan 10 minuutin) altistus- tai harjoituskerran jälkeen selkeää muutosta oli havaittavissa kaikilla mittareilla mitattuina. Yliopiston esiintymistaitojen kurseille voisikin olla hyvä lisätä mahdollisuus ennakkoharjoitteluun, jolloin esiintymistilanteelle olisi mahdollista altistua jo ennen varsinaista esiintymistä.

Tutkimustuloksemme viittaavat myös siihen, että suhdekehyspohjaisilla interventioilla voi olla vaikutusta esiintymisjännityksen helpottamisessa, ja niiden käyttöönotosta voisi olla hyötyä

yliopiston puheviestinnän kurssien osallistujille. Erityisesti erottelevaa minäkäsitystä lisäävän intervention menetelmiä tulisi hyödyntää esiintymistaidon kursseilla. Tätä voisivat tukea muun muassa harjoitukset, joissa kehossa esiintyvät tuntemukset ja ajatukset kuvitellaan erilliseksi itsestä. Näyttäisi siltä, että psykologisen joustavuuden osatekijöistä nimenomaan havainnoiva minäkuva on merkityksellinen esiintymisjännityksen vähentämisen kannalta. Tämän vuoksi olisi hyvä käyttää nimenomaan sellaisia menetelmiä, jotka tähtäävät tämän psykologisen joustavuuden osatekijän kehittämiseen. Interventioiden käyttöönotto jo varhaisessa vaiheessa opintoja voisi ennaltaehkäistä opintoja häiritsevän esiintymisjännityksen kehittymistä ja siten helpottaa yliopisto-opiskelijoiden suoriutumista opinnoista. On havaittu, että kaikki eivät hyödy jo olemassa olevista esiintymisjännityksen hoitoon käytettävistä menetelmistä (Dalrymble & Herbert, 2007; Heimberg & Magee, 2014), minkä vuoksi on tärkeää kehittää uusia, toimivampia menetelmiä esiintymisjännityksen hoitoon.

### **Jatkotutkimusehdotukset**

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia sitä, millainen vaikutus olisi hierarkkisen ja erottelevan suhdekehityksen yhdistävällä interventiolla, sillä molemmilla interventiolla näytti olevan viitteellisesti vaikutuksia esiintymisjännityksen vähenemiseen. Tulevaisuudessa voitaisiin tarkastella interventioiden vaikutusta sosiaaliseen ahdistuneisuuteen yleisesti pelkän esiintymisjännityksen sijaan, sillä aiheesta ei ole juurikaan vielä tutkimusta. Lisäksi ottamalla mukaan tutkimukseen pelkästään sosiaalisesta ahdistuneisuudesta tai esiintymisjännityksestä kärsiviä voitaisiin saada luotettavampia tuloksia esiintymisjännityksestä, kuin tarkastelemalla normaaliväestöä.

Tässä tutkimuksessa koetilanteen simulaatioon käytettiin valmiiksi nauhoitettua videota yleisöstä. Koetilanteen aitoutta voisi lisätä se, että yleisöä katsottaisiin virtuaalitodellisuuslasien kautta, kuten Harrisin ym. (2002) tutkimuksessa. Jatkossa intervention jälkeen olisi myös hyvä tarjota tutkittavalle aikaa prosessoida intervention aikana oppimiaan asioita tai toistaa interventio useana päivänä, jotta intervention vaikutukset voisivat tulla paremmin esiin. Tutkittavat voitaisiin myös rekrytoida vapaaehtoisesti motivaation varmistamiseksi.

Tutkimuksessamme mittasimme tutkittavien fysiologisia reaktioita (sydämen syke ja ihon sähkönjohtavuus), mutta emme käyttäneet keräämämme aineistoa tässä tutkimuksessa. Olisikin mielenkiintoista tutkia, onko näillä vasteilla yhteyttä tutkittavien implisiittisiin asenteisiin, joilla ei

löytynyt tutkimuksessamme suoraa yhteyttä kyselylomakkein mitattuun esiintymisjännitykseen. Jatkossa IRAP-peli tulisi toteuttaa sekä ennen interventiota, että sen jälkeen, jotta intervention vaikutuksesta tiedostamattomiin asenteisiin on mahdollista tehdä suurempia johtopäätöksiä. Oletamme, että mikäli tutkittavia olisi enemmän, intervention vaikutukset voisivat tulla voimakkaammin esille ja muutokset olisivat tilastollisesti merkitsevämpiä.

Tutkimuksemme aihe on tärkeä ja ajankohtainen, sillä nykyisin lähes jokaisella opiskelualalla ja työelämässä edellytetään esiintymistaitoja. Tutkimuksemme antaa tukea sille, että altistuksella ja hyväksyntäpohjaisilla lyhytinterventioilla voidaan vähentää esiintymisjännitystä. Tämä on tärkeä havainto, sillä viemällä näitä interventioita yliopisto-opetukseen voidaan vähentää opiskelijoiden psyykkistä pahoinvointia ja edesauttaa heidän opinnoissa suoriutumistaan. Samalla voidaan vaikuttaa siihen, etteivät ongelmat pitkity ja muodostu opiskelun, tai myöhemmin työnteon, esteeksi.

## LÄHTEET

- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E., & Marom, S. (2012). Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 26(3), 393-400.
- Alden, L. E., & Wallace, S. T. (1995). Social phobia and social appraisal in successful and unsuccessful social interactions. *Behaviour Research and Therapy*, 33(5), 497-505.
- Almonkari, M. (2007). *Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa (Nro. 86)*. Jyväskylän yliopisto.
- Alonso, J., Angermeyer, M. C., Bernert, S., Bruffaerts, R., Brugha, T. S., & Gasquet, I. (2004). Disability and quality of life impact of mental disorders in Europe: Results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109, 38-46.
- American Psychiatric Association. (2016). *Anxiety Disorders: DSM-5® Selections*. American Psychiatric Pub. Washington, DC.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2008). Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: Different Treatments, Similar Mechanisms? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 263-279.
- Ashbaugh, A. R., Antony, M. M., McCabe, R. E., Schmidt, L. A., & Swinson, R. P. (2005). Self-evaluative biases in social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 29(4), 387-398.
- Barnes-Holmes, D. & Barnes-Holmes, Y. (2000). Explaining complex behavior: Two perspectives on the concept of generalized operant classes. *The Psychological Record*, 50, 251-265.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., McHugh, L., & Hayes, S. C. (2004). Relational Frame Theory: Some Implications for Understanding and Treating Human Psychopathology. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 161-181.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Power, P., Hayden, E., Milne, R., & Stewart, I. (2006). Do you really know what you believe? Developing the Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) as a direct measure of implicit beliefs. *The Irish Psychologist*, 32(7), 169-177.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Stewart, I., & Boles, S. (2010). A Sketch of the Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) and the Relational Elaboration and Coherence (REC) model. *The Psychological Record*, 60(3), 527.
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Berrocal, C., Bernini, O. and Cosci, F. (2010, March). Experiential Avoidance in Subjects with Social Anxiety. Munich, Germany: Paper presented at the 18th European Congress of Psychiatry.

- Bolderston, H., Gillanders, D., Turner, G., Taylor, H. C., Ni Mhaoileoin, D., & Coleman, A. (2018). *The initial validation of a state version of the Cognitive Fusion Questionnaire*.
- Brunello, N., Den Boer, J. A., Judd, L. L., Kasper, S., Kelsey, J. E., Lader, M., & Montgomery, S. A. (2000). Social phobia: diagnosis and epidemiology, neurobiology and pharmacology, comorbidity and treatment. *Journal of affective disorders*, 60(1), 61-74.
- Bögels, S. M. (2006) Task concentration training versus applied relaxation for social phobic patients with fear of blushing, trembling and sweating. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1199–1210.
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and anxiety*, 27(2), 168-189.
- Bögels, S. M., Reith W. (1999). Validity of two questionnaires to assess social fears: the Dutch social phobia and anxiety inventory and the fear of blushing, trembling and sweating questionnaire. *Journal of Psychopathological Behavioral Assessment*, 21(1), 51–66.
- Clark, D. M. and Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope and F. Schneier (Eds), *Social Phobia: diagnosis, assessment and treatment*, 69–93. New York: Guilford.
- Cox, B. J., Clara, I. P., Sareen, J., & Stein, M. B. (2008). The structure of feared social situations among individuals with a lifetime diagnosis of social anxiety disorder in two independent nationally representative mental health surveys. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 477-486.
- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavior modification*, 31(5), 543-568.
- Daly, J. A., Vangelisti, A. L., & Lawrence, S. G. (1989). Self-focused attention and public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(8), 903-913.
- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33(3), 427-446.
- De Houwer, J. (2002). The implicit Association Test as a tool for studying dysfunctional associations in psychopathology: Strengths and limitations. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 33, 115-133.
- deRose, J.T., deSouza, D.G., Rossito, A.L. & deRose, T.M.S. (1992). Stimulus equivalence and ageneralization in reading after matching to sample by exclusion. In S.C. Hayes & L.J. Hayes. (Eds.), *Understanding verbal relations*, 69-82. Reno, NV: Contest Press.
- Dougher, M. J., Hamilton, D. A., Fink, B. C., & Harrington, J. (2007). Transformation of the discriminative and eliciting functions of generalized relational stimuli. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 88(2), 179-197.

- Eifert, G. H., & Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(3-4), 293-312.
- England, E. L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Rabin, S. J., Juarascio, A., & Goldstein, S. P. (2012). Acceptance-based exposure therapy for public speaking anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 66-72.
- Farrell, L., & Mc Hugh, L. (2017). Examining gender-STEM bias among STEM and non-STEM students using the Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP). Belfield, Dublin: University College Dublin.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99, 20–35.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., & Luciano, C. (2013). An empirical investigation of hierarchical versus distinction relations in a self-based ACT exercise. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(3).
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Rai, L., & Luciano, C. (2015). An empirical investigation of the role of self, hierarchy, and distinction in a common act exercise. *The Psychological Record*, 65(2), 231-243.
- Francis A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145.
- Gil-Luciano, B., Ruiz, F. J., Valdivia-Salas, S., & Suárez-Falcón, J. C. (2017). Promoting psychological flexibility on tolerance tasks: Framing behavior through deictic/hierarchical relations and specifying augmental functions. *The Psychological Record*, 67(1), 1-9.
- Gould, R. A., Buckminster, S., Pollack, M. H., Otto, M. W., & Massachusetts, L. Y. (1997). Cognitive-behavioral and pharmacological treatment for social phobia: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4(4), 291-306.
- Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102(1), 4.
- Greenwald, A. G., McGhee, D. e., & Schwartz, J. I. K. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: the implicit Association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1464–1480.
- Gutiérrez, O., Luciano, C., Rodríguez, M., & Fink, B. C. (2004). Comparison between an acceptance-based and a cognitive-control-based protocol for coping with pain. *Behavior therapy*, 35(4), 767-783.
- Harris, S. R., Kemmerling, R. L., & North, M. M. (2002). Brief virtual reality therapy for public speaking anxiety. *Cyberpsychology & behavior*, 5(6), 543-550.

- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99–110.
- Hayes, S. C. (1995). Knowing selves. *Behaviour therapist*, 18, 94-94.
- Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2004). Relational operants: Processes and implications: A response to Palmer's review of *Relational Frame Theory*. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 82, 213–224.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory. A post-Skinnerian approach to language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S.C. & Gifford, E.V. (1997). The trouble with language: Experiential avoidance, rules, and the nature of verbal events. *Psychological Science*, 8, 170-173.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, Steven C.; Wilson, Kelly G.; Gifford, Elizabeth V.; Follette, Victoria M.; Strosahl, Kirk (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 64(6): 1152–68.
- Hayes, S. C. & Strosahl, K. D. (2005). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer-Verlag.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: Understanding and treating human suffering*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Heimberg, R. G., & Magee, L. (2014). Social anxiety disorder. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual*. New York: The Guilford Press.
- Helakorpi, S., Laitalainen, E., & Uutela, A. (2010). Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2009. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 7/2010, 211 sivua. Helsinki 2010.
- Hussey, I., Thompson, M., McEnteggart, C., Barnes-Holmes, D., & Barnes-Holmes, Y. (2015). Interpreting and inverting with less cursing: A guide to interpreting IRAP data. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 157-162.

- Jeffcoat, T. R., & Hayes, S. C. (2015) 3 Dimensional Reno Inventory of Self-Perspective (in press).
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O. & Walters, E. E. (2005) Prevalence, severity, and comorbidity of twelve-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 617–627.
- Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (2011). Terveys, toiminta- kyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 68/2012. Helsinki 2012.
- Kunttu, K. & Huttunen T. (2000) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 45, 2001. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.
- Lappalainen, R., & Lehtonen, T. (2004). Hyväksymis- ja omistautumisterapia HOT. Suomen käyttäytymistieteellinen tutkimuslaitos. Tampere: Juvenes Print, Tampereen yliopistopaino Oy.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., & Campbell, C. D. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22(3), 308-321.
- Luciano, C., Ruiz, F. J., Vizcaíno Torres, R. M., Sánchez Martín, V., Gutiérrez Martínez, O., & López López, J. C. (2011). A relational frame analysis of defusion interactions in acceptance and commitment therapy. A preliminary and quasi-experimental study with at-risk adolescents. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2).
- Magee, W J; Eaton, W W; Wittchen, H U; McGonagle, K A; Kessler, R C. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Archives of general psychiatry*, 53(2), 159-168.
- Mahaffey, Brittain L; Wheaton, Michael G; Fabricant, Laura E; Berman, Noah C; Abramowitz, Jonathan S (2013). The Contribution of Experiential Avoidance and Social Cognitions in the Prediction of Social Anxiety. *Behavioral and cognitive psychotherapy*, 41(1), 52-65.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 477-485.
- McCroskey, J. C. (1982). An introduction to rhetorical communication (4th ed.). Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- McHugh, L., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2004). Perspective-taking as relational responding: A developmental profile. *The Psychological Record*, 54(1), 115-144.
- McHugh, L., & Stewart, I. (2012). *The self and perspective taking: Contributions and applications from modern behavioral science*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.



- Merikangas, K. R., Avenevoli, S., Acharyya, S., Zhang, H., & Angst, J. (2002). The spectrum of social phobia in the Zurich cohort study of young adults. *Biological Psychiatry*, 51(1), 81-91.
- Motley, M. T. (1995). *Overcoming your fear of public speaking: A proven method*. McGraw-Hill, Incorporated.
- Mäkinen-Streng, M. (2011). Opiskelijat yliopistojen muutosten pyörteissä. Raportti Turun yliopiston ja Turun kauppakorkeakoulun opiskelijakyselystä 2009.
- Ossman, W., Wilson, K., Storaasli, R. and McNeil, J. (2006). A preliminary investigation of the use of Acceptance and Commitment Therapy in a group treatment for social phobia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6, 397-416.
- Pirkola, S. P., Isometsä, E., Suvisaari, J., Aro, H., Joukamaa, M., Poikolainen, K., ... & Lönnqvist, J. K. (2005). DSM-IV mood-, anxiety-and alcohol use disorders and their comorbidity in the Finnish general population. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 40(1), 1-10.
- Pollard, C. A., & Henderson, J. G. (1988). Four types of social phobia in a community sample. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Rapee, R. M. and Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756.
- Rapee, R. M., & Lim, L. (1992). Discrepancy between self- and observer ratings of performance in social phobias. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 728-731.
- Salmela-Aro, K. (toim.). (2018). *Motivaatio ja oppiminen*. Helsinki: P-S Kustannus.
- Sparrevohn, R. M., & Rapee, R. M. (2009). Self-disclosure, emotional expression and intimacy within romantic relationships of people with social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 47(12), 1074-1078.
- Stein, M. B., Torgrud, L. J., & Walker, J. R. (2000). Social phobia symptoms, subtypes, and severity: findings from a community survey. *Archives of general psychiatry*, 57(11), 1046-1052.
- Stein, M., Walker, J., & Ford, D. (1994). Setting diagnostic thresholds for social phobia. *American Journal of Psychiatry*, 151, 408-412.
- Tanila H, Hänninen T. Muistitoimintojen neurobiologinen tausta. Kirjassa: Erkinjuntti T, Remes A, Rinne J, Soinen H, toim. Muistisairaudet. Kustannus Oy Duodecim 2015, s. 61- 76.
- Villatte, M., Villatte, J. L., & Hayes, S. C. (2015). *Mastering Clinical Conversation. Language as Intervention*. New York: Guildford Press.
- Vriends, N., Becker, E. S., Meyer, A., Michael, T., & Margraf, J. (2007). Subtypes of social phobia: Are they of any use? *Journal of anxiety disorders*, 21(1), 59-75.

Wittchen, H. U., Fuetsch, M., Sonntag, H., Müller, N., & Liebowitz, M. (2000). Disability and quality of life in pure and comorbid social phobia. Findings from a controlled study. *European Psychiatry*, 15(1), 46-58.

## LIITTEET

### LIITE 1. Esiintymisjännityksen kyselylomake.

#### Sosiaalsiin tilanteisiin liittyvä jännittyneisyys

#### (Personal Report of Communication Apprehension, Public Speaking subscale (PRCA-PS))

Alla on kuusi väitettä, jotka koskevat kokemuksiasi sosiaalisissa tilanteissa, erityisesti esiintymistilanteissa. Merkitse ympäröimällä itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Oletko väittämän kanssa vahvasti samaa mieltä (1), samaa mieltä (2), et osaa sanoa (3), eri mieltä (4) vai vahvasti eri mieltä (5).

	Vahvasti samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Vahvasti eri mieltä
1. En pelkään puheen pitämistä.	1	2	3	4	5
2. Ruumiini on tietyiltä osin todella jännittynyt ja kankea pitäessäni puhetta.	1	2	3	4	5
3. Tunnen itseni rennoksi pitäessäni puhetta.	1	2	3	4	5
4. Ajatukseni muuttuvat hämmentyneiksi ja sekaviksi pitäessäni puhetta.	1	2	3	4	5
5. Suhtaudun puheen pitämiseen itsevarmasti.	1	2	3	4	5
6. Pitäessäni puhetta jännitän niin, että unohdan tuntemani faktat.	1	2	3	4	5

## LIITE 2. Esiintymisjännityksen itsearvion kyselylomake.

### PERFORMANCE RATING FORM -SELF

Haluaisimme sinun arvioivan itseäsi alle listattujen piirteiden kautta. Ympyröi jokaisen piirteen kohdalla yksi numero sen perusteella, miten tunsit suoriutuneesi. Pyydämme sinua vastaamaan niin rehellisesti kuin vain pystyt – antamaasi itsearviota kohdellaan täysin luottamuksellisesti.

	En/ei lainkaan	Hieman	Kohtalaisesti	Paljon	Todella paljon
Sisältö oli ymmärrettävä	0	1	2	3	4
Katsekontakti yleisöön säilyi	0	1	2	3	4
Änkytin	0	1	2	3	4
Pidin pitkiä (yli viiden sekunnin mittaisia) taukoja	0	1	2	3	4
Kehoni nyki	0	1	2	3	4
Käytin täytesanoja, kuten "öö" ja "mm"	0	1	2	3	4
Minulla oli kirkas ääni	0	1	2	3	4
Tärisin tai vapisin	0	1	2	3	4
Hikoilin	0	1	2	3	4
Punastelin	0	1	2	3	4
Kasvoni nykivät	0	1	2	3	4
Ääneni värisi	0	1	2	3	4
Vaikutin itsevarmalta	0	1	2	3	4
Vaikutin hermostuneelta	0	1	2	3	4
Onnistuin säilyttämään yleisöni mielenkiinnon	0	1	2	3	4
Puhuin yleisesti ottaen hyvin	0	1	2	3	4
Tein hyvän vaikutelman	0	1	2	3	4

LIITE 3. Yleisen joustavuuden kyselylomake.

## CompACT

Pyydämme sinua ystävällisesti arvioimaan alla olevat 23 väittämää seuraavalla asteikolla ja ympyröimään sen vaihtoehdon, joka patee omalla kohdallasi:

0	1	2	3	4	5	6
Täysin eri mieltä	Kohtalaisen paljon eri mieltä	Hieman eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Hieman samaa mieltä	Kohtalaisen paljon samaa mieltä	Täysin samaa mieltä

1. Pystyn tunnistamaan asiat, joilla todella on merkitystä elämässäni ja tavoittelemaan niitä.	0	1	2	3	4	5	6
2. Yksi tärkeistä tavoitteistani on olla vapaa kipeistä tunteista.	0	1	2	3	4	5	6
3. Teen kaikessa kiireessä minulle merkityksellisiä asioita kiinnittämättä paljonkaan huomiota niihin.	0	1	2	3	4	5	6
4. Yritän pitää itseni kiireisenä estääkseni ajatuksia ja tunteita tulemasta.	0	1	2	3	4	5	6
5. Toimintani on yhteneväistä sen kanssa, miten haluan elää elämääni.	0	1	2	3	4	5	6
6. Jaan niin jumiin ajatuksiini, etten pysty tekemään asioita, joita kaikkein eniten tahtoisin tehdä.	0	1	2	3	4	5	6
7. Teen valintoja sen perusteella mikä on minulle tärkeää, vaikka se olisikin stressaavaa.	0	1	2	3	4	5	6
8. Sanon itselleni, ettei minulla saisi olla tiettyjä ajatuksia.	0	1	2	3	4	5	6
9. Minun vaikea keskittyä siihen, mitä tässä hetkessä tapahtuu.	0	1	2	3	4	5	6
10. Toimin henkilökohtaisten arvojeni mukaisesti.	0	1	2	3	4	5	6

11. Yritän kovasti välttää tilanteita, joissa voisi ilmetä vaikeita ajatuksia, tunteita tai tuntemuksia.	0	1	2	3	4	5	6
12. Jopa tehdessäni minulle tärkeitä asioita huomaan tekeväni niitä kiinnittämättä niihin huomiota.	0	1	2	3	4	5	6
13. Olen halukas kokemaan täysin kaikki ajatukset, tunteet ja tuntemukset, joita minulla ilmenee, yrittämättä muuttaa tai vastustaa niitä.	0	1	2	3	4	5	6
14. Ryhdyn tekemään itselleni merkityksellisiä asioita silloinkin, kun se on minulle vaikeaa.	0	1	2	3	4	5	6
15. Ponnistelen kovasti pitääkseni epämiellyttävät tunteet poissa.	0	1	2	3	4	5	6
16. Teen työt tai askareet automaattisesti, tiedostamatta mitä olen tekemässä.	0	1	2	3	4	5	6
17. Pystyn noudattamaan pitkän tähtäimen suunnitelmiani myös silloin, kun eteneminen on hidasta.	0	1	2	3	4	5	6
18. Vaikka jokin olisi tärkeää minulle, teen sitä harvoin, jos on mahdollisuus, että se voi saada minut pois tolta.	0	1	2	3	4	5	6
19. Tuntuu kuin "kävisin automaattiohjauksella" tiedostamatta kovinkaan hyvin sitä, mitä olen kulloinkin tekemässä.	0	1	2	3	4	5	6
20. Ajatukset ovat vain ajatuksia – ne eivät kontrolloi sitä, mitä teen.	0	1	2	3	4	5	6
21. Arvoni todella näkyvät käyttäytymisessäni.	0	1	2	3	4	5	6
22. Voin ottaa ajatukset ja tunteet vastaan sellaisina kuin ne ilmenevät ilman että minulla on tarve yrittää kontrolloida tai välttää niitä.	0	1	2	3	4	5	6
23. Pystyn jatkamaan jonkun asian parissa silloin kun se on minulle tärkeää.	0	1	2	3	4	5	6

#### LIITE 4. Havainnoivan minäkuvan kyselylomake.

Vastaa jokaiseen kohtaan, miten TOSI väittämä kohdallasi on.

**1: ei/en koskaan, 2: todella harvoin, 3: harvoin, 4: joskus, 5: usein, 6: melkein aina, 7: aina**

1. Voin tuntea pahaa mieltä jonkin tapahtuneen takia ja keskittyä silti nykyhetkeen.  
1            2            3            4            5            6            7
2. Kamppailen ristiriitaisten minäkuvaani koskevien ajatusten kanssa.  
1            2            3            4            5            6            7
3. Häkellyn ja muserrun asioiden mennessä pahasti pieleen.  
1            2            3            4            5            6            7
4. Ryven usein ei-toivotuissa ajatuksissa ja tunteissa.  
1            2            3            4            5            6            7
5. Jalkani pysyvät maanpinnalla, vaikka tunteet tulevat ja menevät.  
1            2            3            4            5            6            7
6. Katsellessani taaksepäin ja heijastellessani mennyttä elämääni olen tietoinen, että minussa on olennainen osa, joka ei koskaan muutu.  
1            2            3            4            5            6            7
7. Luonteeni, persoonani pidättää minua tekemästä niitä asioita, jotka muuttaisivat elämäni paremmaksi.  
1            2            3            4            5            6            7
8. Pystyn tarkkailemaan muuttuvia tunteitani joutumatta niiden valtaan.  
1            2            3            4            5            6            7
9. Negatiiviset tunteet ovat vahingollisia minulle.  
1            2            3            4            5            6            7
10. Taipumukseni on ailahdella itserakkauden ja suuren itseinhon välillä.  
1            2            3            4            5            6            7
11. Eksyn tunteisiini.  
1            2            3            4            5            6            7
12. Itseni näkeminen muitten ihmisten silmin on minulle vaikeaa.  
1            2            3            4            5            6            7
13. Olipa tuskani miten suuri hyvänsä, on sisimmässäni paikka, joka säilyy muuttumattomana.  
1            2            3            4            5            6            7

LIITE 5. Ajatusten kontrollin kyselylomake.

**AJATUKSET**

Ympyröi kunkin väittämän jälkeen se numero, joka parhaiten kuvaa sitä, kuinka todenmukainen väite on sinun kohdallasi.

1	2	3	4	5	6	7
Ei pidä koskaan paikkaansa	Pitää paikkansa hyvin harvoin	Pitää paikkansa harvoin	Pitää paikkansa joskus	Pitää paikkansa usein	Pitää paikkansa lähes aina	Pitää aina paikkansa

1. Ajatukseni aiheuttavat minulle ahdistusta ja pahaa oloa.	1	2	3	4	5	6	7
2. Olen niin juuttunut ajatuksiini, etten kykene tekemään asioita, joita eniten tahtoisin tehdä.	1	2	3	4	5	6	7
3. Analysoin kaikkea minulle tapahtuvaa siinä määrin, että siitä ei ole minulle apua.	1	2	3	4	5	6	7
4. Kamppailen ajatusteni kanssa.	1	2	3	4	5	6	7
5. Minua häiritsee se, että minulla on tiettyjä ajatuksia	1	2	3	4	5	6	7
6. Minulla on tapana jäädä kiinni ajatuksiini.	1	2	3	4	5	6	7
7. On vaikea päästä irti ikävistä ajatuksista, vaikka tiedän, että irtipäästämisestä olisi apua.	1	2	3	4	5	6	7