

# Metakognitiivisten toimintojen arvioiminen terapian suunnittelun apuna

**Susanna Juselius**

Tässä artikkelissa tarkastellaan yhden terapia-asiakkaan metakognitiivisten toimintojen arviointia terapiajakson alussa. Tutkimusaineisto muodostuu kahden ensimmäisen terapiaistunnon nauhoituksista. Arviointimenetelmänä on käytetty Metacognition Assessment Scale eli MAS-asteikkoa. Asteikko jakautuu kolmeen osa-alueeseen: itsereflektioon, toisen mielen ymmärtämiseen ja hallintaan. Kukin osa-alue on lisäksi jaettu hierarkisesti eritasoisiin metakognitiivisiin toimintoihin. Arvioinnin avulla saadaan mm. tietoa asiakkaan metakognitiivisten toimintojen profilista, eli siitä, millä osa-alueilla ja minkä tasoissa toiminnoissa hänellä ilmenee puutosta. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä tietoa terapiajakson alkuvaiheessa tehty metakognitiivisten toimintojen arviointi voi antaa. Lisäksi pohditaan, voiko tällaisesta arvioinnista olla terapian kannalta hyötyä. Terapia-asiakkaalle tehdyn arvioinnin avulla saatiin alustavaa tietoa siitä, missä toiminnoissa hänellä ilmeni puutosta ja missä toiminnoissa hän onnistui. Arvioinnista oli hyötyä kolmella tavalla: 1) se auttoi oireilun käsitteellistämässä, 2) se tarjosi tietoa terapian suunnittelun avuksi ja 3) se loi pohjan, jonka avulla oli mahdollista ”näppituntumalla” arvioida asiakkaan metakognitiivisissa toiminnoissa tapahtunutta muutosta terapian edetessä.

Kognitiivisen psykoterapian katsotaan soveltuvan psyykkisen oireilun hoitomuodoksi riippumatta asiakkaan metakognitiivisten toimintojen tasosta. Edellytyksenä terapian aloittamiselle ei siis ole esim. riittävän hyvä kyky itsereflektioon. Näin ollen kognitiivista psykoterapiaa voidaan harkita hoitomuodoksi myös silloin, kun asiakkaan metakognitiivisissä toiminnoissa on tuntuvaa puutosta. Koska metakognitiivisten toimintojen puutos voi olla keskeinen psyykkistä oireilua aiheuttava ja ylläpitävä tekijä, niin psykoterapiassa voidaan keskittyä erityisesti näiden toimintojen kehit-

tämiseen. Metakognitiivisissä toiminnoissa tapahtuu kehittymistä terapiaprosessin aikana yleensä myös silloin, kun se ei ole ollut terapian tietoinen tavoite. Viime vuosina julkaistuissa tutkimuksissa on esitetty, että psykiatristen potilaiden metakognitiivisten toimintojen puutokset voivat olla erilaisia eri häiriöryhmissä (esim. Dimaggio ym., 2009). On myös esitetty, että asiakkaan metakognitiivisten toimintojen tason huomioiminen voi olla hyvinkin oleellista terapian suunnittelussa (Dimaggio, Lysaker, Carcione, Nicolò & Semerari, 2008). Tässä tutkielmassa tarkastelen sitä, mitä lisätietoa

asiakkaan metakognitiivisten toimintojen arviointi voi antaa asiakkaan oireiluun liittyen ja voiko sitä hyödyntää terapian suunnittelussa.

Termin metakognitio on ottanut käyttöön kehityspsykologian alalla toiminut tutkija John Flavell (1979) kuvatakseen kognitiivisia prosesseja ja rakenteita, joiden avulla henkilö pystyy tarkkailemaan ja kontrolloimaan kognitiivista toimintaansa. Yleisesti ottaen metakognitio tarkoittaa siis ajattelun ajattelua; havaintoja ja tietoa siitä, mitä omassa mielessä tapahtuu. Tässä työssä metakognitiivisten toimintojen käsite pohjautuu italialaisen psykiatrin Antonio Semerarin työryhmineen kehittämään metakognitiivisten toimintojen malliin (Semerari ym., 2003). Kyseisessä mallissa metakognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan prosesseja, joiden avulla henkilö tekee havaintoja ja päätelmiä oman mielensä toiminnoista, tekee oletuksia toisen ihmisen mielialoista ja ajatusprosesseista, päätelee toisen ihmisen käyttäytymisen syitä ja pyrkii säätämään psyykkistä olotilaansa tai vuorovaikutuksen ongelmia. Oleellista metakognitiivisen toiminnan onnistumiselle on se, että henkilö tiedostaa mielenmaailman olemassaolon (mm. sen, että ihmisillä, hän itse mukaan lukien, on ajatuksia ja tunteita) ja ymmärtää sen lainalaisuuksia (mm. ymmärtää tekijöitä, jotka vaikuttavat mielentiloihin ja käyttäytymiseen). Korkeimman tasoissa metakognitiivisissa toiminnoissa henkilö kykenee hyödyntämään tätä omaa ja toisen mieltä koskevaa tietämystään olotilojensa ja vuorovaikutuksen säätelyssä.

Semerarin ym. (2003) malli pohjautuu oletukseen metakognitiivisten toimintojen modulaarisesta rakenteesta. Tämä tarkoittaa sitä, että

metakognitiivinen toiminta koostuu useista erillisistä ja jossakin määrin toisistaan riippumattomista toiminnoista. Mallin mukaan nämä erilliset toiminnot voivat olla eriasteisesti kehittyneitä. Henkilö voi siis onnistua hyvin jossakin toiminnossa, mutta hänellä voi olla puutosta jossakin toisessa. Semerari ym. ovat mallin pohjalta kehittäneet psykoterapiassa tapahtuvien metakognitiivisten toimintojen muutosten arviointiin tarkoitettua menetelmän Metacognition Assessment Scale eli MAS-asteikon. Asteikko jakautuu kolmeen osa-alueeseen: itsereflektioon, toisen mielen ymmärtämiseen ja hallintaan. Asteikkoa ja sen sisältöä on tarkemmin kuvattu menetelmäosiossa ja liitteessä 1.

Semerari ym. (2003) ovat MAS-asteikon avulla arvioineet myös psykiatristen potilaiden metakognitiivisten toimintojen profiileja. Metakognitiivisten toimintojen profiililla tarkoitetaan arvioinnin antamaa tietoa siitä, missä metakognitiivisten toimintojen osatoiminnoissa ilmenee puutosta tietyssä psykiatrisessa häiriössä tai tietyllä asiakkaalla. Dimaggion ym. (2008) mukaan profiilin huomioiminen voi olla keskeistä terapian suunnittelun kannalta. Tätä tukee Wellsin ja Purdonin (1999) näkemys, jonka mukaan metakognitiivisen toiminnan ongelmat voivat sekä vaikuttaa psyykkisen häiriön kehittymiseen että ylläpitää sitä. Tällöin profiilia koskeva tieto voi auttaa terapeuttia hahmottamaan sitä, minkä osatoiminnon vahvistaminen on oleellista oireen lievittymisen kannalta. Profilitiedon avulla on myös mahdollista päätellä missä järjestyksessä metakognitiivisia toimintoja on terapiassa mielekästä pyrkiä kehittämään, esim. mikä toiminto tulisi olla asiakkaan hallussa ennen kuin jonkin toisen toiminnon omaksuminen on hänelle mah-

dollista. Esimerkiksi asiakkaalle voi olla enemmän hämmentävää kuin häntä koostavaa se, että terapiassa ensin vahvistetaan toisen mielen toiminnan ymmärtämistä, vaikka hänellä on selvää vaikeutta itsereflektiossa (Dimaggio ym., 2008).

Tutkimuksia, joissa psykiatristen potilaiden metakognitioita on arvioitu MAS-asteikolla, on julkaistu jo jonkin verran. Tähänastiset tutkimukset ovat keskittyneet persoonallisuushäiriö- tai skitsofreniapotilaisiin. Persoonallisuushäiriöpotilailla on häiriön tyypistä riippumatta havaittu vaikeutta desentraatiossa. Tällöin he eivät ole pystyneet tekemään päätelmiä toisen ihmisen mielen toiminnasta tai käyttäytymisestä ei-minäkeskeisestä näkökulmasta. Sen sijaan he ovat olleet taipuvaisia suhteuttamaan tulkinnan jollakin tavalla itseensä (Dimaggio ym., 2009). Persoonallisuushäiriöihin liittyvissä tutkimuksissa potilailla on havaittu myös vaikeutta käyttää metakognitiivisia hallintakeinoja oman olotilansa tai vuorovaikutukseen liittyvien ongelmien säätelyssä (Carcione ym., 2011). Tunne-elämältään epävakaa (borderline) persoonallisuushäiriötä koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että kyseisen diagnoosin saaneet potilaat kykenivät asianmukaisesti tunnistamaan tunteitaan ja ajatuksiaan, mutta heillä oli vaikeuksia kuvata integroidusti mitä omassa tai toisen mielessä tietyssä tilanteessa tapahtui. Lisäksi heillä ilmeni vaikeutta tehdä ero todellisuuden ja fantasian välillä (Semerari ym., 2005). MAS-asteikolla ei ilmeisesti ole toistaiseksi tehty yhtään pakko-oireiseen häiriöön liittyvää tutkimusta, mutta Semerari ym. (2003) kommentoivat artikkelissaan, että yksi MAS-asteikon avulla arvioitavan toiminnan häiriö, omien mielensisäisten tapahtumien representaatioluonteiden ymmärtämisen vaike-

us, sopisi kuvaamaan pakko-oireiselle häiriölle tyypillistä ajatuksen ja toiminnan sekoittumista keskenään (thought-action fusion).

Tässä tutkimuksessa tavoitteenani oli selvittää, mitä tietoa terapiajakson alkuvaiheessa tehty metakognitiivisten toimintojen arviointi voi antaa. Tätä varten arvioin yhden terapiassa olevan asiakkaan metakognitiivisia toimintoja MAS-asteikon avulla terapiajakson kahden ensimmäisen istunnon perusteella.

## Menetelmä

### TERAPIA-ASIAKAS

Terapia-asiakas Maija tuli psykiatrian poliklinikalle hoitojaksolle pakkoajatusten vuoksi. Maija oli terapian alkaessa 31-vuotias ja hän odotti toista lastaan. Maijan esikoistyttä oli tuolloin 4-vuotias. Tieto raskaudesta oli aktivoitunut Maijassa lapsen vahingoittamiseen liittyviä pakkoajatuksia.

### TUTKIMUSAINESTO

Tässä tutkimuksessa sisällön analyysi on toteutettu käyttämällä Semerarin työryhmän kehittämää Metacognition Assessment Scale eli MAS-arviointiasteikkoa (Carcione ym., 2000; Semerari ym., 2003). Terapia-asiakas antoi kirjallisen luvan istuntojen nauhoittamiselle ja tallenteiden käytölle allekirjoittaneen lopputyössä. Terapiaistunnot on pyritty translitteroimaan mahdollisimman tarkasti. Ensimmäisen istunnon alku on jätetty litteroimatta, koska tuolloin käsiteltiin lomakkeita, jotka kaikki poliklinikan potilaat täyttävät hoitojaksolle tullessa. Tässä työssä esitellyistä trans-

litteroiduista katkelmista on tunnistetiedot, kuten nimet, muutettu.

Terapia-asiakkaan kahden ensimmäisen istunnon translitteroiduista tekstistä poimittiin kaikki ne kohdat, joissa asiakas viittasi omiin psyykkisiin toimintoihinsa, käsitykseen toisen ihmisen mielen toiminnasta tai käyttäytymisestä, tai keinoihin, joilla hän pyrki säätelemään omaa olotilaansa, toimintaansa tai vuorovaikutusta. Metakognitiivisiin toimintoihin liittyvistä maininnoista koodattiin sekä onnistumiset että epäonnistumiset.

#### METAKOGNITIIVISTEN TOIMINTOJEN ARVIOIMINEN

Semerarin työryhmän kehittämä Metacognition Assessment Scale eli MAS-arviointiasteikko (Carcione ym., 2000, Semerari ym., 2003) on jaettu kolmeen pääluokkaan: 1) itserefleksioon, 2) toisen mielen ymmärtämiseen ja 3) hallintaan. Kunkin pääluokan sisällä on eroteltu lisäksi alaluokkia, jotka kuvaavat psyykkisen prosessoinnin kannalta hierarkkisesti eritasoisia toimintoja lähtien perusluonteisen tason toiminnoista ja edeten vaativaa metakognitiivista prosessointia edellyttäviin toimintoihin. Jos henkilö onnistuu pääluokan vaativammasa toiminnossa, katsotaan hänen onnistuvan myös alemmilla tasoilla.

##### 1) *Itserefleksio*

Itserefleksioon liittyvät toiminnot on jaettu viiteen tasoluokkaan (otsikoiden suomennos Hakanen, 2007):

1. Perusluonteinen taso (IR<sub>1</sub> ja IR<sub>1ei</sub>, IR<sub>2</sub> ja IR<sub>2ei</sub>)

2. Erittelemine (IR<sub>3</sub> ja IR<sub>3ei</sub>, IR<sub>4</sub> ja IR<sub>4ei</sub>)

3. Representaatioluonteiden ymmärtäminen (IR<sub>5</sub> ja IR<sub>5ei</sub>, IR<sub>6</sub> ja IR<sub>6ei</sub>)

4. Muuttujien välisten suhteiden selittäminen (IR<sub>7</sub> ja IR<sub>7ei</sub>)

5. Integraatio. (IR<sub>8</sub> ja IR<sub>8ei</sub>, IR<sub>9</sub> ja IR<sub>9ei</sub>)

Itserefleksion tasoluokat on jaettu edelleen 9 alaluokkaan. Näiden koodit on edellä ilmoitettu sulkeissa. Kun henkilö onnistuu tietyn-tasoisissa toiminnoissa, käytetään analyysissä IR-koodia. Vastaavasti IRei-koodia käytetään silloin kun kyseinen toiminto epäonnistuu. Liitteestä 1. löytyvät tarkemmat kuvaukset MAS-asteikon eri alaluokkia vastaavien toimintojen onnistumisista ja epäonnistumisista osa-alueittain.

Itserefleksiotoinnissa perusluonteisen tason onnistumisen vaatimuksena on se, että henkilö tiedostaa, että hänellä on tunteita ja ajatuksia, mutta hän kuvaa mielen tapahtumia epämääräisellä tai yleisellä tasolla (IR<sub>1</sub>). Perusluonteinen taso onnistuu myös silloin, kun henkilö tiedostaa, että hänen mielensä on autonominen, erillinen muista, ja että muut voivat vain epäsuorasti vaikuttaa hänen mielensä toimintoihin (IR<sub>2</sub>). Alla olevissa katkelmissa asiakas viittaa perusluonteisella tasolla mielen toimintoihinsa:

Asiakas (A): Et järki on mukana siin touhussa, mut silti tuntuu, että ei oo. (IR<sub>1</sub>)

A: .. Kun mä tajusin sen, et kukaan ei käske tekemään mitään, et ei ollu mitään sellasta et ois ollu jotain ääniä. (IR<sub>2</sub>)

Perusluonteisen tason epäonnistuminen ilmenee siten, ettei henkilö viittaa lainkaan mielen sisäisiin tapahtumiin, esim. hän ei pysty vastamaan terapeutin kysymykseen siitä, mitä hän ajattelee tai tuntee (IR1ei). Epäonnistuminen koodataan myös silloin, jos henkilö kokee mielensisäiset tapahtumat ulkoisina tosiasioina tai sellaisina, joihin muut voivat suoraan vaikuttaa (IR2ei).

Erittelemisen onnistuu silloin, kun henkilö pystyy tunnistamaan, nimeämään ja erottelemaan ajatuksiaan (IR3) ja tunteitaan (IR4). Edellytyksenä on, että henkilö ilmaisee ajatuksen tai tunteen kohteen. Seuraavassa esimerkit erittelemisen onnistumisesta ja epäonnistumisesta:

A: Nyt mä ajattelen, et mä voin sanoa, et mä en ikinä tekis niin. (IR3)

A: Mä pelkään menettäväni läheiset ihmiset. (IR4)

A: Mun on hirveän vaikea niin ku sanoa, mitä mä oon ajatellu niinku tarkalleen. (IR3ei)

A: Me oltiin siel synttäreillä ja yhtäkkiä mul tuli vaan semmonen, Anna leikki siinä, että mua rupes hirveesti ahdistamaan. Ja tota mul tuli taas se, et mä seisoin siinä ja puristin mun käsiä nyrkkiin ja aattelin, että ei, mikä juttu tää on niinku. (IR4ei)

Representaatioluonteen ymmärtämisen onnistuessa henkilö tunnistaa omat ajatuksensa subjektiivisiksi, aiheettomiksi uskomuksiksi tai pelkiksi hypoteettisiksi uhkakuviksi (IR5) ja tiedostaa, että ajatus ei saa samaa aikaan kuin teko (IR6). Seuraavat esimerkit kuvaavat representaatioluonteen ymmärtämisen onnistumista ja epäonnistumista:

A: .. Et jos mä ajattelen vaikka sitä, että mitä jos

mä vaikka puukottaisin mun lapsen, niin jotenkin nyt mä ajattelen, et mä voin sanoa, et mä en ikinä tekis niin, (IR6) tajuaisin, et se on typerä ajatus. (IR5)

A: .. Mä pidän itteeni ehkä vähän sellaisena huonompana kuin muut. (IR5ei)

A: Mä olin monen kilometrin päässä mun lapsesta ja silti mun tuli niin voimakas sellainen pakkoajatus, että tota et mä niinku pelkäsin jotenkin, et mä muka lähen täältä [mainitsee paikannimiä] tekemään Annalle jotakin. (IR6ei)

Muuttujien välisten suhteiden selittäminen tarkoittaa sitä, että henkilö pystyy päättelemään mitkä tekijät vaikuttavat hänen psyykkiseen tilaansa tai käyttäytymiseensä (IR7). Seuraavat esimerkit kuvaavat toiminnon onnistumista ja epäonnistumista:

A: Se oli niin hirveen hämmentyneen olonen ja semmonen. Semmonen, et mä jotenkin hänen reaktiosta vielä ehkä enemmän säikähdin. (IR7)

A: .. Se oli vaan jotenkin sellanen hirveen ahdistava, pelottava tunne, ja se et mitä mä en pysty ite edes ymmärtämään mistä semmonen kumpuaa. (IR7ei)

Integraatio onnistuu, kun henkilö kykenee muodostamaan jäsenyneen ja loogisen kertomuksen siitä, mitä omassa mielessä ja käyttäytymisessä on tapahtunut tietyssä tilanteessa (IR8) tai hän kykenee kuvaamaan mielensä tapahtumien tai vuorovaikutuksen muutoksia ajan kuluessa (IR9). Seuraava esimerkki kuvaa onnistunutta integraatiota:

A: [keskustellaan siitä, mistä asiakkaan vaikeus luottaa omaan arvostelukykyynsä johtuu] Mä en tiedä. Mä oon aina ollut sellanen. Ihan siis joka asiassa, et mä en luota omaan arvostelukykyyn tai tota. Nyt ehkä äitiyden myötä, ehkä

Annan kans ollessa on tullut enemmän sellasta [varmuutta] tämmösissä perusasioissa, että osaat ite päättää, et mitkä vaatteet laittaa ja tämmöstä tietysti. Et se niinku sujuu. Mut että koulussa esimerkiks mä olin hirveen epävarma kaikesta. Mä en uskaltanut esimerkiks viitata tunnilla... (IR9)

Integraation epäonnistuminen näkyy tietyn tilanteen (IR8ei) tai pidempiaikaisen tapahtumaketjun (IR9ei) kuvauksen pirstaleisuutena, kaoottisuutena tai ristiriitaisuutena. Alla oleva esimerkki kuvaa epäonnistumista, koska psyykkisen tasapainon säätely ei onnistu, vaikka asiakas pystyykin jossakin määrin seuraamaan mitä hänen mielessään tapahtuu:

A: .. Ja sit yleensä siin käy just niin, et jos mä huolestun tarpeeks paljon, niin sit mä just alotan tän soittorumban. Mä saatan soittaa ensiks mun äidille ja tota kysyy häneltä jotain, että onks tää nyt, et mitä tää vois olla. Ja äiti on varmaan ihan helisemässä mun kanssa. Ja sit jos mä, mä yleensä rauhoitun siitä, jos äiti sanoo jotain. Ja tota, sit saattaa mennä hetki. Tuntti, ehkä kuuski tuntia. Mut sit mul tulee uudestaan se, et ei, ei tää ookaan niin miten äiti sanoo. Et mun täytyy soittaa. Sit mä soitan terveysneuvontaan. (IR8ei)

## 2) Toisen mielen ymmärtäminen

Toisen mielen ymmärtäminen on MAS-menetelmässä jaettu viiteen tasoluokkaan ja nämä puolestaan 8 alaluokkaan (Alaluokkien koodit on esitetty sulkeissa):

1. Perusluonteinen taso (Y1 ja Y1ei, Y2 ja Y2ei)
2. Eritteleminen (Y3 ja Y3ei, Y4 ja Y4ei)
3. Representaatioluonteen ymmärtäminen (Y5 ja Y5ei)

4. Muuttujien välisten suhteiden selittäminen (Y6 ja Y6ei)

5. Integraatio. (Y7 ja Y7ei, Y8 ja Y8ei)

Toisen mielen ymmärtämisen perusluonteinen taso toteutuu, kun henkilö tiedostaa, että toisella ihmisellä on yleisluonteisesti mielen sisäisiä tapahtumia (Y1) tai jos tähän lisäksi liittyy viittaus siihen, että nämä ilmiöt ovat toisista ihmisistä riippumattomia, tulee koodiksi (Y2). Epäonnistuminen näkyy vaikeutena tiedostaa toisen ihmisen mielen sisäisiä toimintoja edes yleisellä tasolla (Y1ei) tai käsityksenä, että toisen ihmisen mielentiloihin voi vaikuttaa suoraan ulkopuolelta (Y2ei). Epäonnistuminen voi näkyä myös psykoottistyyppisenä ajatteluna, että henkilö pystyisi lukemaan toisen ajatuksia tai vaikuttamaan ajattelulla suoraan toisen ihmisen toimintaan (Y2ei).

Erittelemisen onnistuu silloin, kun henkilö kykenee havaitsemaan ja nimeämään toisen ihmisen ajattelutoimintoja (Y3) ja tunnetiloja (Y4). Seuraavat esimerkit kuvaavat onnistunutta erittelemistä:

A: [äiti] miettii itsekseen [sukulaisen käyttäytymistä] ja murehtii. (Y3)

A: [puhuu äidistään].. Se on vihannu liikuntatunteja, koska sitä on niinku hävettänyt, kun se ei oo osannu.. (Y4)

Erittelemisen taso epäonnistuu silloin, kun henkilö kokee toisen ajattelutoimintojen tai tunnetilojen tulkinnan vaikeaksi tai hän hän kuvaa toista puhtaasti käyttäytymisen tasolla (Y3ei ja Y4ei).

Representaatioluonteen ymmärtäminen tarkoittaa sitä, että henkilö tiedostaa toisen ih-

misen mielentapahtumien olevan luonteeltaan subjektiivisia ja hypoteettisia (Y5). Seuraavassa esimerkissä toiminto onnistuu:

A: .. mutta jotenkin muut koki sen näköjään erilailla. (Y5)

Representaatioluonteen epäonnistuminen näkyy esim. vakuuttuneisuutena siitä, että oma käsitys toisen mielen toiminnasta on oikea ja henkilö ei näytä pitävän vaihtoehtoisia tulkitatapoja mahdollisina (Y5ei).

Muuttujien välisten suhteiden selittäminen onnistuu silloin, kun henkilö pystyy päättelämään toisen ihmisen psyykkiseen tilaan ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä (Y6). Alla esimerkit toiminnon onnistumisesta ja epäonnistumisesta:

A: Ja sit se suuttu sille jostain niin, että se otti sitä.. se meni sen luo ja otti sitä riveleistä kii. Paidasta tälleen kii. (Y6)

A: Yks Mia oli lähettäny mulle viestin, missä se haukkui mut ihan niinku maan ja taivaan välillä. Ja mä olin taas tehny jotain mistä mulla ei ollu mitään tietoo. En muista olinks mä sanonu muka jotain tai. Enkä tiedä onks nää oikeesti tapahtunut. Mitä se oli, olinks se joku väärinkäsitys tai. (Y6ei)

Integraatio tarkoittaa kykyä selostaa jäsenyneesti ja loogisesti sitä, mitä toisen mielessä mahdollisesti tapahtuu yksittäisessä tilanteessa (Y7) tai hän kykenee kuvaamaan sitä, mitä toisen ihmisen mielessä ja mielentiloissa on tapahtunut ajan kuluessa (Y8). Seuraava katkelma kuvaa integraation onnistumista:

A: Sen [lapsen] kans on välil tosi rankkaa. Se uhittelee tosi paljon. Se haukkuu. Se käyttää samanlaista kieltä ku isänsä. Ku siltä kysyy mistä oot oppinu ton, nii isiltä. Ja mä oon huo-

mannu, et kun Jaakko tulee töistä, niin Annalla niinku napsahtaa. Se menee ihan överiks, ihan ylikierroksille. (Y7)

Integraation epäonnistuminen ilmenee mm. toisen mielen tapahtumia koskevan kuvauksen pirstaleisuutena ja epäjohdonmukaisuutena (yksittäiseen tilanteeseen liittyen koodina on Y7ei, pitempiaikaiseen tapahtumaketjuun liittyen koodi on Y8ei).

MAS-asteikossa toisen mielen ymmärtämisen osa-alueeseen sisältyy myös desentraatio. Desentraatiossa ei ole kyse varsinaisesti toiminnosta, vaan siitä, että henkilö kykenee tekemään päätelmiä toisen mielen toiminnasta ominäkeskeisestä näkökulmasta. Desentraatio on jaettu kolmeen alaluokkaan:

1: Henkilö tiedostaa, ettei hän ole välttämättä toisen mielessä keskipisteenä. (D1 ja D1ei)

2: Henkilö tiedostaa, että hänelle merkitykselliset asiat eivät välttämättä merkitse samaa toiselle. (D2 ja D2ei)

3: Henkilö tiedostaa, että toisen ihmisen elämäkokemukset vaikuttavat siihen miten toinen henkilö kokee asiat ja mitä mielen prosesseja hänellä on. (D3 ja D3ei)

Alla esimerkit desentraation onnistumisesta ja epäonnistumisesta:

A: [kertoo perustelua ystävänsä käyttäytymiselle].. Mä en tiedä oonks mä maininnu sitä, et Petri ite on kokenut perheväkivaltaa. (D3)

A: Jos mä osallistun johonkin keskusteluun, niin mul saattaa tulla sellainen olo, et ei, nyt mä varmaan sanon jotain tosi typerää ja sit ne kaikki nauraa mulle. (D1ei, D2ei)

### 3) Hallinta

Asteikon kolmannessa pääluokassa, hallinnassa, arvioidaan millaisia keinoja henkilö käyttää psyykkisten olotilojensa tai vuorovaikutusongelmien säätelyssä ja ratkaisussa. Hallinta on jaettu neljään luokkaan ja niiden alaluokkiin, joiden koodit on esitetty sulkeissa:

1. Perusluonteinen taso (H1 ja H1ei, H2 ja H2ei)
2. Ensimmäisen tason hallintakeinot (H3 ja H3ei, H4 ja H4ei)
3. Toisen tason hallintakeinot (H5 ja H5ei, H6 ja H6ei)
4. Kolmannen tason hallintakeinot. (H7 ja H7ei, H8 ja H8ei, H9 ja H9ei)

Perusluonteisella tasolla henkilö havaitsee mielentilaansa tai vuorovaikutukseen liittyvän ongelman sellaiseksi, joka on mahdollista ratkaista (H1). Jos hän kykenee tuomaan esiin jonkinlaisen oletuksen tai ennakkoinnin syntymekanismista, on koodina H2. Seuraavassa katkelmassa toteutuu hallinnan perusluonteinen taso:

A: Että totta kai sitä ihminen sellasta kei.. niinku jotenki sitä keinoa tai ajatusta mikä helpottais. (H1) [Asiakas puhuu sellaisen keinon etsimisestä, joka helpottaisi psyykkistä olotilaa.]

Perusluonteisen tason epäonnistuminen näkyy esim. suhtautumisena ongelmaan ikään kuin tosiasiana, jolle ei voi tehdä mitään (H1ei) tai vaikeutena kuvata ongelmaa ymmärrettävästi (H2ei).

Ensimmäisen tason hallintakeinot eivät vaa-di kovinkaan paljon reflektiivisyyttä. Henkilö

esim. säätelee ongelmallista tilaa vaikuttamalla elimistönsä tilaan lääkityksen avulla (H3). Tai hän pyrkii välttelemään tilanteita, joissa ongelmallinen tila aktivoituu (H4). Ensimmäisen tason hallintakeinoksi lasketaan myös toisilta ihmisiltä tuen ja avun hakeminen (H4). Ensimmäisen tason hallintakeinon käyttö on arvioitu onnistuneeksi seuraavissa katkelmissa:

A: Luulen, et ne lääkkeet on aikalailla auttanut, kyllä. [Asiakas kertoo mikä on vähentänyt pakkoajatuksia ja niihin liittyvää ahdistusta.] (H3)

A: [Kun asiakas haki apua pakkoajatuksiinsa] Hän [terveyskeskuspsykologi] sit sai mut vasta rauhoittumaan seuraavalla viikolla. (H4)

Toisen tason hallintakeinojen käyttö vaatii henkilöltä enemmän reflektiivisyyttä kuin ensimmäisen tason keinot. Kun henkilö käyttää toisen tason hallintakeinoja, hän pyrkii tietoisesti toimimaan (H5) tai ajattelemaan (H6) tietyllä tavalla tai vaihtoehtoisesti hän tietoisesti välttää haitallista toimintaa tai ajattelua. Esi-merkki toisen tason hallintakeinon käytöstä:

A: [asiakas kertoo pakkoajatuksista] Mut sit se vaan jotenkin niinku laukee se tilanne aina sit, että mä yritin vaan keskittyä siihen leikkiin ja siihen touhuun mitä me tehtiin. (H5, H6)

Kolmannen tason hallintakeinot vaativat henkilöltä reflektiivisyyttä. Henkilö käyttää psyykkiseen tilaansa liittyvän ongelman säätelyssä tietämystään oman mielensä toiminnasta (H7) tai vuorovaikutukseen liittyvän ongelman säätelyssä tietämystä toisen mielen toiminnasta (H8). Kolmannen tason hallintakeinoksi lu-keutuu myös realistinen oman rajallisuuden hyväksyminen ja ymmärrys siitä, että hän kykenee vain rajallisesti vaikuttamaan tapahtumien kulkuun vuorovaikutuksessa (H9).



Hallintakeinojen käytön onnistumista ja epäonnistumista voidaan arvioida tutkimalla käytetyn keinon kustannus-hyöty-suhdetta. Jos keinolla on enemmän haitallisia seurauksia kuin hyödyllisiä, esim. se ylläpitää tai pahentaa oiretta tai ongelmallista tilannetta, niin toiminto katsotaan epäonnistuneeksi. Esimerkkejä hallintakeinojen epäonnistumisista liitteessä 1.

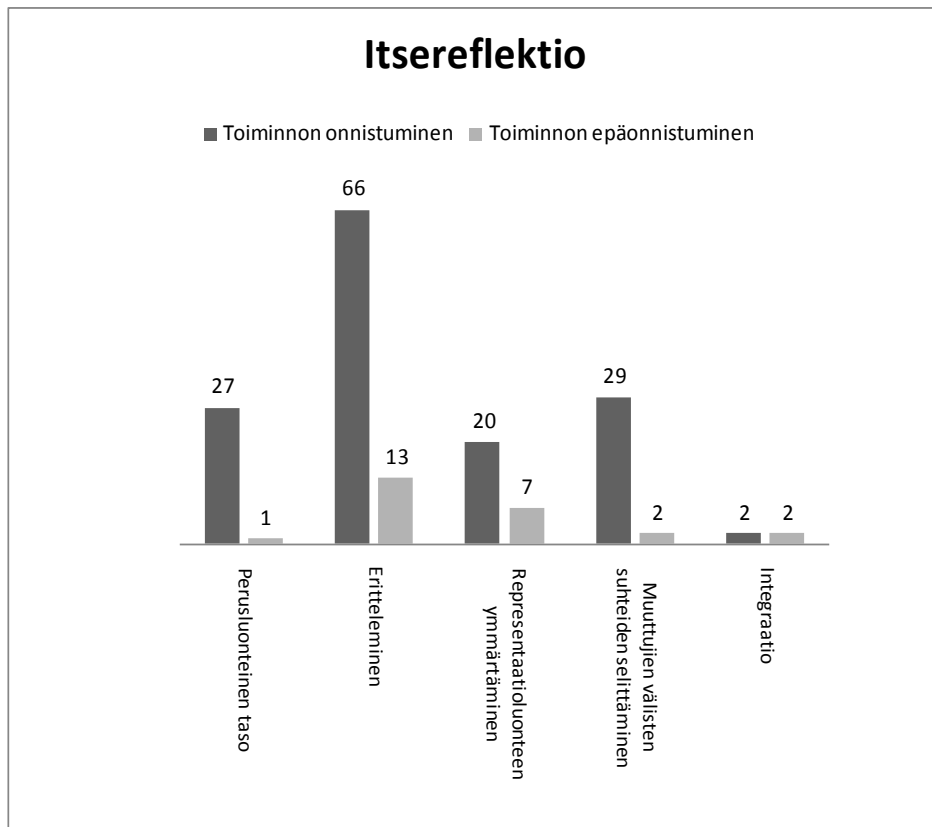
## Tulokset

Seuraavassa esitetyt tulokset on saatu laske-  
malla yhteen sisältöluokittain kaikki ne metakognitiiviset toiminnot, jotka tulivat esiin asiakkaan puheesta analysoiduista kahdesta istunnosta. Tämä koskee sekä itsereflektiota, toisen mielen ymmärtämistä ja hallintaa (kuvat 1, 2 ja 3).

## ITSEREFLEKTIO

Terapia-asiakkaan onnistumiset ja epäonnistumiset itsereflektiotoiminnoissa on esitetty tasoluokittain kuvassa 1.

Voidaan todeta, että terapia-asiakas tiedostaa hyvin oman mielen sisäisen maailman olemassaolon. Tämä näkyi lukuisina perusuunteisen ja erittelemisen tason viittauksina omiin ajatuksiin ja tunnereaktioihin. Pääosin asiakas osasi kuvata ajatuksiaan ja tunteitaan erittelemisen tasolla täsmällisin termein ja kuvaten ajatus- ja tunneprosessien kohteita. Hän onnistui myös representaatioluonteen ymmärtämisessä. Tällöin hän pystyi näkemään, että hänen ajatuksensa eivät välttämättä pidä paikkansa ja vaihtoehtoinen tulkinta on mahdollinen. Hän onnistui myös päättämään mielen sisäisten



KUVA 1. Asiakkaan itsereflektiotoiminnoissa onnistumisten ja epäonnistumisten lukumäärät tasoluokittain

toimintojen ja käyttäytymisen välisiä syyseuraussuhteita. Hän myös kuvasi pariin otteeseen onnistuneesti integraation tasolla oman mielensä tapahtumia tietyssä tilanteessa tai omassa mielessä tapahtunutta muutosta ajan kuluessa.

Terapia-asiakkaalla ilmeni jonkin verran myös epäonnistumisia itsereflektiotoiminnoissa, kun käsitelimme hänen pakkoajatuksiaan. Asiakkaan oli paikoin vaikea kuvata mitä mielessä tapahtui sillä hetkellä, kun pakkoajatuksia tuli mieleen. Tämä voitiin luokitella erittelemisen epäonnistumiseksi. Esille tuli myös yksi perusluonteisen tason epäonnistuminen:

A:.. Se tuntuu siltä niinku, ihan niinku mun ois vaikea hallita mun käsiä. .. Et mä sanoin jopa mun miehelle yhes vaihees, et mun tekis mieli leikata mun kädet irti. En mä niin tekis, mut jos se edes auttais sitä, että mulle ei tulis sitä. Et mul ei olis, mul ei olis käsiä millä mä voin satuttaa. (IR2ei)

Yllä olevassa katkelmassa asiakas ilmaisi ajatuksen, että hän ei pystyisi hallitsemaan sellaista kehon toimintaa, jonka hallintaan ihminen halutessaan pystyy. Sen sijaan hän pelkäsi, että hänen jäsenensä toimisivat ikään kuin auto-maattiohjauksella, vastoin hänen tahtoaan.

Asiakkaalla ilmeni epäonnistumisia representaatioluonteen ymmärtämisessä. Tämä ilmeni käsityksenä, että ajatus saa aikaan saman kuin teko. Epäonnistuminen näkyi esim. seuraavassa kommentissa:

A: Ja sit just se, kun siit tulee niin epävarma olo, et pystynks mä tekemään sen, koska mä pystyn ajattelemaan. (IR6ei)

Asiakas onnistui pääosin hyvin muuttujien vä-

listen suhteiden selittämisessä. Integraatiossa ilmeni epävarmuutta, joka korostui erityisesti silloin, kun käsiteltiin asiakkaan pakko-oireita. Alla katkelma integraation epäonnistumisesta:

A: Ja tota. Me oltiin siel synttäreillä ja yhtäkkiä mul tuli vaan semmonen, Anna leikki siinä, että mua rupes hirveästi ahdistamaan. Ja tota mul tuli taas se, et mä seisoin siinä ja puristin mun käsiä nyrkkiin ja aattelin että ei mikä juttu tää on niinku. Et .. Kun mä tajusin sen et kukaan ei käske tekemään yhtään mitään, et ei ollu mitään sellasta et ois ollu jotain ääniä. Tai mitään mutta. Tuli vaan sellanen niinku et mä jouduin siel kylässäkin, menin toiseen huoneeseen. Et mä seisoin siel tälleen, et ei tää voi olla totta. Tän on loputtava.

Terapeutti (T): Joo, joo.

A: Ja sitte niin, sano vaan.

T: Ei ku mietin, sä olit synttäreillä ja sä näit, Anna oli leikkimässä.

A: Joo se oli leikkimässä. Ja siin oli muitakin siinä samassa huoneessa, että mun mies oli siinä. Et me oltiin tekemäs kotiinlähtöä kyllä justiinsa. Mut et se oli ihan semmonen jotenkin normaali tilanne. Ei siin ollu mitään, et ainoo se mun ahdistus.

T: Mitä ajatuksii sul oli mielessä sillä hetkellä?

A: En mä tiedä... Mul ei ollu varmaan yhtään mitään järkevää ajatusta. Se oli jotenkin niin sekavaa kaikki se aika mun mielestä kun se.. Se tota.. No ensinnäkin mul oli koko aika mielessä niinku jotenkin alitajuntaisesti ainakin se pelko, että jos se tulee taas ja semmonen niinku... hirvee fiilis, et ku tuli välis niit ihan hyviäkin hetkiä. Mut niitä oli todella vähän, et mä aina näin (haukottelee).. anteeks.. Mä koko aika pelkäsin sitä taas, et mul tulee taas se semmonen, pitäis niinku tehdä jotain.. ja tota. En oikein tiedä mitä mun päässä on liikkunu. Mä en niin kun oikeesti. (IR8ei)

## TOISEN MIELEN YMMÄRTÄMINEN

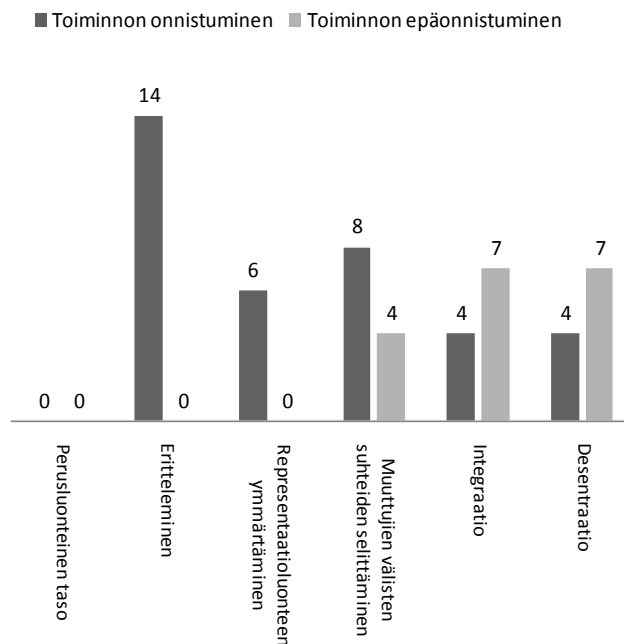
Tutkimusaineistosta löytyi asiakkaan puheesta toisen mielen ymmärtämiseen liittyviä mainintoja silloin, kun puhuttiin asiakkaan pakko-oireilun ohella myös mm. hänen kaverisuhteistaan, lapsuuden perheestään sekä hänen nykyperheestään. Toisen mielen ymmärtämistä ja desentraatiota koskevien toimintojen onnistumisten ja epäonnistumisten frekvenssit on esitetty kuvassa 2.

Asiakas onnistui kuvauksissaan erittelemään toisen ihmisen ajatustoimintoja ja tunnetiloja. Hän myös ymmärsi omat käsityksensä toisen ihmisen mielentoiminnoista hypoteettisiksi. Samoin hän pystyi näkemään, että toisen ihmisen muodostamat käsitykset asioista olivat vastaavasti hypoteettisia. Muuttujien välisten

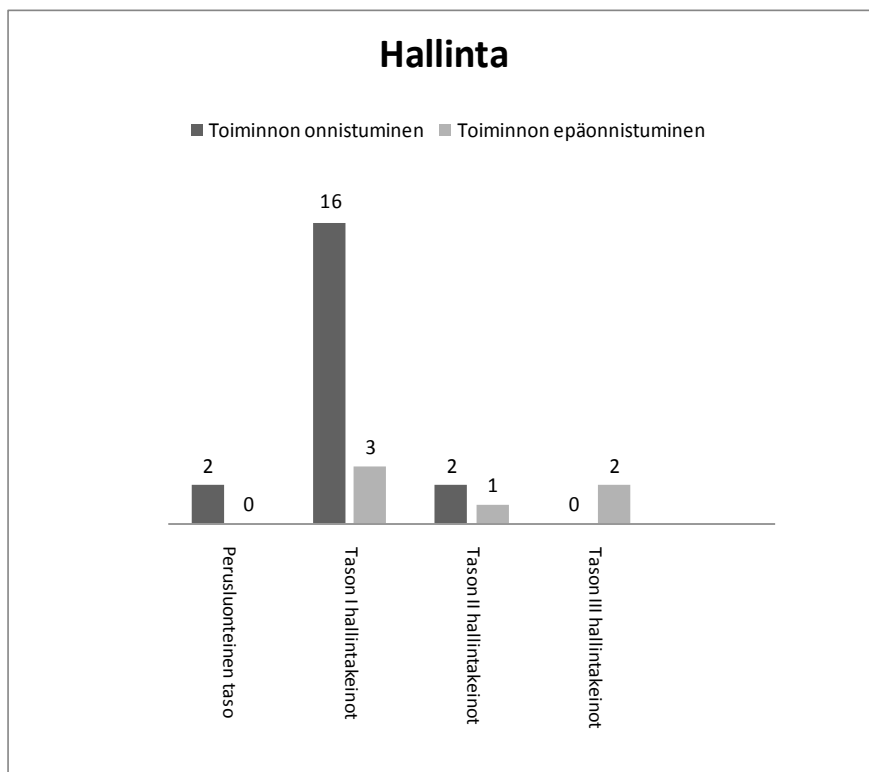
suhteiden selittäminen useimmiten onnistui häneltä. Lisäksi hän kuvasi kahteen otteeseen onnistuneesti integraation tasolla toisen ihmisen mielen tapahtumia.

Toisen mielen ymmärtämisessä terapia-asiakkaalla ilmeni eniten vaikeutta desentraatiossa, siis ei-minäkeskeisen näkökulman ottamisessa, kun hän teki päätelmiä toisten ihmisten mahdollisista ajatuksista. Epäonnistumisia ilmeni tilanteissa, joissa oli useita asiakkaalle tuntemattomia ihmisiä. Ei-minäkeskeisen näkökulman ottamista haittasi myös se, jos seurueessa oli ihmisiä, joita asiakas katsoi ns. ylöspäin. Näissä tilanteissa asiakas oli taipuvainen kokemaan, että toiset suhtautuvat hänen käyttäytymiseensä ja puheeseensa yhtä tuomitsevasti kuin hän itse. Tämä tarkoittaa D2:n epäonnistumis-

### Toisen mielen ymmärtäminen



KUVA 2. Onnistumisten ja epäonnistumisten frekvenssit toisen mielen ymmärtämisessä ja desentraatiossa toisella terapiaistunnolla



KUVA 3. Hallinnan toimintojen onnistumisten ja epäonnistumisten frekvenssit tasoluokittain

ta. Vastaavissa tilanteissa asiakkaalla oli myös taipumus kokea, että hän oli toisten ihmisten negatiivisen huomion keskipisteenä, mikä viittaa D1:n epäonnistumiseen. Tilanteissa, jotka eivät liittyneet isossa ryhmässä toimimiseen ja itsensä häpeämiseen, asiakas pystyi onnistuneesti ottamaan ei-minäkeskeisen näkökulman. Desentraation lisäksi terapia-asiakkaalla ilmeni hieman vaikeutta ymmärtää toisen ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavia ja käyttäytymistä selittäviä syitä sellaisissa tilanteissa, joissa asiakkaalla oli ristiriitaa tämän kyseisen ihmisen kanssa.

## HALLINTA

Hallinnan toimintojen onnistumisten ja epäonnistumisten frekvenssit on esitetty kuvassa 3.

Terapia-asiakas kuvasi eniten ensimmäisen tason hallintakeinojen käyttämistä. Erityisesti asiakas haki tukea muilta. Hän myös pyrki välttelemään tilanteita, joissa ongelmallinen olotila olisi voinut aktivoitua. Toisen tason hallintakeinon käytöstä tuli esille yksi onnistumisen osoitus. Kyseisessä tilanteessa asiakas oli säädellyt olotilaansa kahdellakin toisen tason hallintakeinolla. Hän oli sekä toiminut tietoisesti tietyllä tavalla että suunnannut tarkkaavuttaan tietoisesti kyseiseen toimintaan. Ensimmäisen ja toisen tason hallintakeinoissa ilmeni myös jokunen epäonnistuminen. Ensimmäisen tason hallintakeinojen osalta epäonnistumiset liittyivät tilanteisiin, joissa asiakas oli hakenut varmistusta toiselta ihmiseltä saadakseen olotilansa helpottumaan. Toiselta saatu varmistus ei kuitenkaan toiminut, koska asiakas alkoi mielessään kyseenalaistaa toiselta

saadun tiedon tai vakuuttelun luotettavuutta. Tämän seurauksena asiakas ahdistui uudelleen. Toisen tason hallintakeinon epäonnistuminen ilmeni huomion suuntautumisena kehon olotilojen tarkkailuun. Tämä sai asiakkaan huolestumaan somaattisen sairastumisen mahdollisuudesta, mikä puolestaan sai asiakkaan ahdistumaan.

Kolmannen tason hallintakeinojen onnistuneesta käytöstä ei ilmennyt viitteitä kummallakaan terapiaistunnolla. Niinä hetkinä, kun pakkoajatuksia ei ollut asiakkaan mielessä, hän pystyi kyseenalaistamaan niitä. Sen sijaan silloin, kun pakkoajatuksia oli, niin ajatusten kyseenalaistaminen ei ollut asiakkaalle mahdollista, eikä siis kolmannen tason hallintakeinon käyttö onnistunut.

Yhteenvedona koko asteikosta voidaan todeta, että asiakas onnistui itsereflektiotoiminnoissa muutoin paitsi tilanteissa, joissa hänellä oli pakkoajatuksia. Pakkoajatuksiin liittyen esille tuli epäonnistumisia kaikissa itsereflektion tasoluokissa. Toisen mielen ymmärtämisessä asiakkaalla ilmeni pääosin onnistumisia kaikissa tasoluokissa. Ristiriitatilanteiden kuvauksissa asiakas ei kuitenkaan aina esim. hahmottanut toisen ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Sen lisäksi asiakkaalla ilmeni desentraation epäonnistumista tilanteissa, jotka olivat asiakkaalle sosiaalisesti haasteellisia ja ahdistavia. Hallinnan osalta ilmeni, että asiakas käytti vain ensimmäisen ja toisen asteen hallintakeinoja. Kun hallinta myös epäonnistui toisinaan, asiakas ei pystynyt säätelemään ahdistuneisuuttaan toivomallaan tavalla tai ahdistuneisuus jopa paheni.

## Pohdinta

Tutkimuskysymykseni oli, mitä tietoa terapiajakson alkuvaiheessa tehty metakognitiivisten toimintojen arviointi voi antaa. Kahden ensimmäisen käynnin perusteella tehty arviointi näytti antavan alustavaa tietoa terapia-asiakkaan metakognitiivisista taidoista. Arvioinnin perusteella saatiin tietoa niistä osa-alueista, jotka vaikuttivat toimivilta ja toisaalta niistä osa-alueista, joilla ilmeni pulmaa. Itsereflektion osalta terapia-asiakkaalla ilmeni vaikeutta ajatusten ja tunteiden erittelemisessä, ajatuksen ja toiminnan erottamisessa toisistaan ja mielen tapahtumien integraatiossa. Muiden mielen ymmärtämisen osalta asiakas ei onnistunut desentraatiossa silloin, kun käsiteltiin hänelle ahdistavia sosiaalisia tilanteita. Toisen mielen ymmärtämisessä muuttujien välisten suhteiden selittämisen vaikeudet puolestaan kytkeytyivät hänellä ihmissuhderistiriitoihin. Tutkimusajankohtana asiakas pystyi käyttämään vain ensimmäisen ja toisen tason hallintakeinoja psyykkisen tasapainonsa säätelyssä.

Metakognitiivisten toimintojen arviointi antoi profiilitiedon lisäksi siis hyödyllistä lisätietoa terapia-asiakkaan oireiluun liittyvistä tekijöistä. Näytti siltä, että metakognitiivisissa toiminnoissa epäonnistuminen liittyi erityisesti tilanteisiin, joissa asiakkaalla oli ajankohtaista pakko-oireilua. Asiakkaalla ilmennyt differentiaation vaikeus sopii Semerarin ym. (2003) esittämään hypoteesiin pakko-oireilulle tyypillisestä metakognitiivisen toiminnan vaikeudesta, ajatuksen ja toiminnan sekoittumisesta keskenään.

Terapia-asiakkaan metakognitiivisten toimintojen arvioiminen herätti myös kysymyksen,

voiko tällaisesta arvioimisesta olla hyötyä terapian suunnittelussa. Dimaggio ym. (2008) ovat nostaneet esille sen, että voi olla oleellista tiedostaa terapiaa suunnitellessa asiakkaan metakognitiivisten taitojen profiili. Terapia-asiakkaan terapiaa suunnitellessa profiilitieto auttoikin terapian painopisteiden määrittelyssä. Metakognitiivisten toimintojen näkökulmasta yksi oleellinen terapiassa käsiteltävistä asioista oli ajatusten ja toiminnan erottaminen toisistaan ja maagisen ajattelun kyseenalaistaminen. Terapian toiseksi tavoitteeksi tuli pakkoajatuksiin liittyvien mielensisäisten tapahtumien selkeämpi hahmottaminen ja jäsentäminen. Itsereflektion vahvistaminen todennäköisesti antaa pohjaa sille, että asiakas oppii käyttämään tehokkaampia mielensisäisiä hallintakeinoja pakkoajatusten aktivoituttua. Terapian kolmas tavoite oli tietoinen pyrkimys vahvistaa käytössä olevia hallintakeinoja ja harjoitella kolmannen tason hallintakeinojen käyttöä. Terapiajakson alussa tapahtunut arviointi auttoi myös terapeuttia havainnoimaan ”näppituntumalla” sitä muutosta, mitä asiakkaan metakognitiivisissa toiminnoissa oli tapahtunut terapiajakson aikana, vaikka tätä ei erikseen tutkittu myöhempien käyntien nauhoitteista.

Tämän tutkielman yhtenä puutteena on ollut se, että MAS-menetelmän mukainen arviointi on ollut vain yhden henkilön tekemä. Näin ollen on epävarmaa, pysyisikö käsitys terapia-asiakkaan metakognitiivisista taidoista samantapaisena, jos arvion tekisi toinen henkilö. Tutkielman toinen puute on se, että MAS-asteikon käytön edellyttämä terapiaistuntojen litterointi ja itse MAS-asteikon mukainen analysointi ovat aikaavieviä ja siten yleensä epärealistisia toteuttaa osana tavanomaista terapiaprosessia. Näistä puutteista huolimatta oli mielekästä

tehdä MAS-asteikon jaottelun mukainen arviointi, koska selkeästi tämä arviointi näytti antavan arvokasta tietoa asiakkaan oireilun ymmärtämistä ja terapian suunnittelua varten. Tämä kokemus kannustaa suunnittelemaan kevyempää arviointimenetelmää, jota olisi mahdollista käyttää osana kliinistä terapiatyötä.

Metakognitiivisten toimintojen arviointi antoi terapia-asiakkaan oireiluun liittyen oleellista lisätietoa. Tuli selville, että asiakas uskoi toimivansa toisin kuin hän oikeasti toimi. Esim. hän pelkäsi vahingoittavansa lasta, vaikka tällaista pelkoa ei realistisesti ollut. Virheuskomus oli niin voimakas, että se aiheutti hänelle tuntuva ahdistusta. Arvioinnin avulla selvisi lisäksi, että asiakkaan oli paikoin vaikea kuvailla mitä hänen mielessään tapahtui silloin, kun hänelle tuli pakkoajatuksia. Saatoin myös todeta, ettei hän pystynyt vielä käsittelemään pakkoajatuksiaan mielensisäisellä työskentelyllä, esim. läsnä olevien pakkoajatusten kyseenalaistaminen ei onnistunut. Terapia-asiakkaan terapiaprosessissa metakognitiivisten toimintojen arvioinnista oli hyötyä kolmella tavalla: 1) se auttoi oireilun käsitteellistämässä, 2) tarjosi tietoa, jota pystyi hyödyntämään terapian suunnittelussa ja 3) se myös loi pohjan, jonka avulla oli mahdollista seurata ”näppituntumalla” terapiassa myöhemmin tapahtunutta muutosta asiakkaan metakognitiivisissa toiminnoissa.

## Lähteet

- Carcione, A., Dimaggio, G., Falcone, M., Nicolò, G., Procacci, M. & Semerari, A. (2000). Metacognition Assessment Scale (M.A.S.) Assessment Manual. Julkaiseman lähde, III Centro di Psicoterapia Cognitiva, Rooma.
- Carcione, A., Nicolò, G., Pedone, R., Popolo, R., Conti, L., Fiore, D., Procacci, M., Semerari, A. & Dimaggio, G. (2011). Metacognitive mastery dysfunctions in personality disorder psychotherapy. *Psychiatry Research*, 190, 60-71.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, 906-911.
- Dimaggio, G., Carcione, A., Nicolò, G., Conti, L., Fiore, D., Pedone, R., Popolo, R., Procacci, M. & Semerari, A. (2009). Impaired decentration in personality disorder: A series of single cases analysed with the metacognition assessment scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 450-462.
- Dimaggio, G., Lysaker, P. H., Carcione, A., Nicolò, G. & Semerari, A. (2008). Know yourself and you shall know the other... to a certain extent: Multiple paths of influence of self-reflection on mindreading. *Consciousness and Cognition*, 17, 778-789.
- Hakanen, A. (2007). Epävakaan persoonallisuuden eheytyminen itsereflektion muutosprosessin valossa. Teoksessa A. Hakanen, A.-M. Kokko (toim.) *Näkökulmia psykoterapiatyöhön - kognitiivis-konstruktivistista psykoterapiaa teoriassa ja käytännössä* (ss. 214-238). Keuruu: Jyväskylän Koulutuskeskus Oy.
- Semerari, A., Carcione, A., Dimaggio, G., Falcone, M., Nicolò, G., Procacci, M., & Alleva, G. (2003). How to evaluate metacognitive functioning in psychotherapy? The metacognition assessment scale and its applications. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 238-261.
- Semerari, A., Carcione, A., Dimaggio, G., Nicolò, G., Pedone, R. & Procacci, M. (2005). Metarepresentative functions in borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 19, 690-710.
- Wells, A. & Purdon, C. (1999). Metacognition and cognitive-behavior therapy: A special issue. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 71-72.

## Liite: MAS-asteikon koodit ja niiden selitykset

ITSEREFLEKTIO	
<i>Perusluonteinen taso</i>	IR1: Henkilö tiedostaa, että hänellä on ajatuksia ja tunteita, ja hän viittaa niihin yleisellä tai epämääräisellä tasolla.
	IR1ei: Henkilö ei viittaa mielen tapahtumiin ollenkaan, edes yleisellä tasolla.
	IR2: Henkilö tiedostaa, että hänen tunteensa ja ajatuksensa ovat hänen omiaan (autonomisuus) ja hän kommentoi yleisellä tasolla sitä, että muut voivat epäsuorasti vaikuttaa hänen mielen sisäisiin toimintoihinsa.
	IR2ei: Henkilö näkee mielen tapahtumat ulkoisina tosiasioina tai sellaisina, joihin muut voivat suoraan vaikuttaa.
<i>Eritteleminen</i>	IR3: Henkilö kykenee tunnistamaan ja erittelemään ajatuksiaan ja ajatusprosessejaan. Kuvauksessa tulee näkyä ajatuksen tai ajatusprosessin kohde.
	IR3ei: Henkilö kuvaa pelkästään käyttäytymistä tai kertoo, miltä hän näytti ulospäin tietyssä tilanteessa. Tai kun kuvauksessa ei ilmene ajatuksen tai ajatusprosessin kohdetta.
	IR4: Henkilö kykenee tunnistamaan ja erittelemään tunnetilojaan. Tässä hyväksytään myös kommentit, joissa henkilö kuvaa tunnetilaansa kielikuvan tai fyysisen olotilan kautta. Tässä ei hyväksytä konkreettista fyysisen olotilan kuvausta. Kuvauksessa tulee ilmetä tunneprosessin kohde.
	IR4ei: Henkilön antama kuvaus on puhtaasti käyttäytymisen kuvaus tai hän kertoo miltä hän näytti ulospäin tietyssä tilanteessa, tai kun kuvauksessa ei ilmene tunneprosessin kohdetta.
<i>Representaatioluonteiden ymmärtäminen</i>	IR5: Henkilö tiedostaa, että hänen ajatuksensa ja kokemuksensa eivät ole suoraan ulkoista todellisuutta vastaavia, vaan ne ovat olettamuksia ja luonteeltaan subjektiivisia. Tämä toteutuu esim. kommenteissa, joissa henkilö tiedostaa taipumuksensa tietäntyyppisiin tulkintoihin, kritisoi uskomuksiaan, tunnistaa tekemiään arviointivirheitä tai pitää mielipiteen muuttamista mahdollisena.
	IR5ei: Henkilö ei ole lainkaan pohtinut vaihtoehtoista näkökulmaa. Tai henkilö on haluton edes harkitsemaan oman näkökulmansa suhteellisuutta ja sitä, että asioita on mahdollista tulkita monin eri tavoin. Tämä tulee erityisesti esille silloin, kun henkilö pitäytyy tietyssä uskoksessa tai näkökulmassa, vaikka terapeutti olisi kysymyksillään ja kommentillaan pyrkinyt luomaan asiaan kriittistä etäisyyttä. Irrationaaliset uskomukset koodataan IR5:n puutteeksi.



ITSEREFLEKTIO	
	<p>IR6: Henkilö tiedostaa, että mielen tapahtumat eivät suoraan aiheuta muutosta ulkoisessa todellisuudessa, esim. henkilö tiedostaa, että ajatuksilla on vain rajallinen vaikutus tapahtumiin. <i>Tämän onnistuessa usein myös H<sub>9</sub> ja D<sub>1</sub> toteutuvat.</i></p> <p>IR6ei: Kun henkilöllä on maagista ajattelua tai hän olettaa, että ajattelu saa aikaan saman kuin teko (thought-action fusion).</p>
<i>Muuttujien välisten suhteiden selittäminen</i>	<p>IR7: Henkilö pystyy kuvaamaan mielensisäisten toimintojensa ja käyttäytymisensä välisiä syysuhteita. Esim. henkilö tiedostaa, että hänen ajatuksensa ja tunteensa vaikuttavat hänen toimintaansa. Tai hän pystyy näkemään, että ympäristötekijät ja sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttavat hänen ajatuksiinsa, tunteisiinsa ja käyttäytymiseensä. Myös kun henkilö viittaa ajatusten ja tunnetilojen välisiin syysuhteisiin</p> <p>IR7ei: Kun henkilö ei pysty havaitsemaan syitä tai motiiveja omille mielentiloilleen tai käyttäytymiselleen. Tai kun henkilön antamat selitykset ovat epämääräisiä ja stereotyyppisiä.</p>
<i>Integraatio</i>	<p>IR8: Henkilö pystyy muodostamaan eheän kertomuksen siitä, mitä hänen mielessään tai vuorovaikutuksessa on tapahtunut yksittäisessä tilanteessa.</p> <p>IR8ei: Kun henkilön kuvaus hänen mielentiloista tai vuorovaikutuksen tapahtumista on pirstaleinen tai ristiriitainen (sitä, ettei henkilö kykene selittämään ristiriitaisuuden syytä). Myös jos kuvauksessa ajatukset ja tunteet kääntyvät nopeasti päinvastaisiksi.</p>
	<p>IR9: Henkilö kykenee muodostamaan eheän ja loogisen kertomuksen siitä, mitä muutoksia hänen mielen sisäisissä tapahtumisissa tai vuorovaikutuksessa on tapahtunut ajan kuluessa. IR8:sta poiketen tässä edellytetään koostunutta kuvausta useammasta kuin yhdestä tilanteesta, esim. kuvausta pitemmästä ajanjaksosta tai vertailua miten asiat olivat aiemmin ja miten ne ovat nyt.</p> <p>IR9ei: Kun henkilön kertomus on hämmentävä ja sen perusteella on vaikea ymmärtää yhteyksiä tapahtumien ja mielentilojen välillä. Tai jos vuorovaikutus kuvautuu kaoottisena roolien vaihteluna.</p>

TOISEN MIELEN YMMÄRTÄMINEN	
<i>Perusluonteinen taso</i>	Y <sub>1</sub> : Henkilö tiedostaa, että toisilla ihmisillä on mielen sisäisiä toimintoja. Y <sub>1</sub> :n toteutumiseen riittävät viittaukset toisen mielentiloihin ja ajatusprosesseihin yleisellä tasolla.
	Y <sub>1ei</sub> : Kun henkilö ei tiedosta toisen ihmisen psyykkisiä toimintoja edes yleisellä tasolla. Tällöin toista ihmistä koskevat ilmaukset voivat olla outoja tai vaikeaselkoisia, tai henkilö ei kykene antamaan mitään selitystä, mitä toisen mielessä on mahdollisesti tapahtunut. Henkilöllä voi myös olla käsitys, että toisen toiminta on automaattista.
	Y <sub>2</sub> : Henkilö havaitsee toisen ihmisen olentona, jolla on autonomisia ajatuksia ja tunteita, ja hän puhuu niistä yleisellä tai epämääräisellä tasolla. Y <sub>2</sub> toteutuu myös, kun henkilö kommentoi tapahtumien ja vuorovaikutuksen epäsuoria vaikutuksia toisen mielentilaan (Y <sub>2</sub> :ssa mielentilan sisältöä ei ole määriteltä).
	Y <sub>2ei</sub> : Kun henkilö näkee toisen mielentilat sellaisina, joihin voi vaikuttaa suoraan ulkopuolelta. Myös psykoottistyyppinen ajattelu, että henkilö voisi lukea toisen ajatuksia tai käsitys, että omilla ajatuksilla voisi suoraan vaikuttaa toisen toimintaan.
<i>Eritteleminen</i>	Y <sub>3</sub> : Henkilö kykenee havaitsemaan ja erittelemään toisen ihmisen ajattelutoimintoja. Koska toisen ihmisen ajatusten sisältöä ei ole mahdollista tietää, niin viittauksia sisältöihin ei tarvita (viittaukset sisältöihin merkitsevät usein epäonnistumista Y <sub>2</sub> :ssa). Joskus myös toista ihmistä kuvaavat adjektiivit voivat olla ilmausta erittelyn onnistumisesta, jos adjektiivin perusteella on mahdollista ymmärtää toisen ihmisen ajattelutoimintoja (esim. hän on tarkkaavainen).
	Y <sub>3ei</sub> : Kun henkilö kommentoi, että toisen ajattelutoimintoja on vaikea tulkita tai kun hän kuvaa toista puhtaasti käyttäytymisen tasolla, ilman mitään viittausta ajattelutoimintoihin.
	Y <sub>4</sub> : Henkilö kykenee havaitsemaan ja erittelemään toisen ihmisen tunnetiloja. Y <sub>4</sub> :ksi koodataan myös kommentit, joissa henkilö kuvaa toisen tunnetilaa kielikuvan, fyysisen tilan tai toimintatapumuksen kautta. Joskus myös toista kuvaavat adjektiivit hyväksytään, jos ne ilmaisevat toisen ihmisen emotionaalista asennetta tiettyssä tilanteessa.
	Y <sub>4ei</sub> : Kun henkilö kommentoi, että toisen tunnetiloja on vaikea tulkita tai kun kuvaus on puhtaasti käyttäytymiseen liittyvä, ilman viitettä tunnetiloihin.

TOISEN MIELEN YMMÄRTÄMINEN	
<i>Representaatioluonteeseen ymmärtäminen</i>	Y5: Henkilö tiedostaa, että hänen käsityksensä toisen ihmisen mielentilasta ja mielen tapahtumista ovat hänen muodostamia olettamuksia ja subjektiivisia tulkintoja. Y5:ksi koodataan myös kommentit, joissa ilmenee käsitys siitä, että toisen ihmisen ajatukset ovat vastaavasti hypoteettisia ja subjektiivisia. Jos Y5 toteutuu, koodataan myös IR5.
	Y5ei: Kun henkilö pitää käsitystään toisen mielen tapahtumista totena, ei kyseenalaista sitä, eikä pidä vaihtoehtoisia tulkintoja mahdollisina (erityisesti jos henkilö käyttäytyy käsityksensä ohjaamalla tavalla). Myös jos henkilöllä on irrationaalisia uskomuksia toisen ihmisen aiheista, tavoitteista tai ajatuksista.
<i>Muuttujien välisten suhteiden selittäminen</i>	Y6: Henkilö ymmärtää toisen ihmisen mielentilojen välisiä syysuhteita ja hän pystyy päättämään toisen ihmisen mielentiloja hänen käyttäytymisen ja ulkoisen olemuksen perusteella. Tai kun henkilö havaitsee, että toisen mielentiloilla on säännönmukainen yhteys tiettyihin ympäristökäytöihin tai sosiaalisiin tilanteisiin. Myös kun henkilö tiedostaa, että toinen teeskentelemällä tavoittelee itselleen jotakin hyötyä tai etua.
	Y6ei: Kun henkilö ei yritä tehdä päätelmiä toisen ihmisen mielentiloista tai kun selitykset ovat epämääräisiä ja stereotyyppisiä.
<i>Integraatio</i>	Y7: Henkilö kykenee kuvaamaan toisen ihmisen mielen tapahtumien ja sosiaalisen kanssakäymisen syysuhteita. Kuvauksessa tulee ilmetä vähintään kolmen muuttujan väliset suhteet. Yhden muuttujista tulee liittyä toisen ihmisen elämäkokemuksiin tai arvostuksiin.
	Y7ei: Kun kuvaus on epä johdonmukainen, hämmentävä tai pirstaleinen.
	Y8: Henkilö kykenee muodostamaan eheän ja loogisen kertomuksen siitä, mitä toisen ihmisen mielessä ja mielentiloissa on tapahtunut ajan kuluessa.
	Y8ei: Kun henkilö ei kykene muodostamaan aikajärjestyksessä loogisesti etenevää kertomusta siitä, mitä toisen ihmisen mielessä on tapahtunut, eivätkä mielentilat ja tapahtumat ole ymmärrettävissä suhteessa toisiinsa. Usein myös henkilöiden roolit vaihtuvat niin, että on vaikea seurata kuka on toiminnan objekti ja kuka subjekti.

TOISEN MIELEN YMMÄRTÄMINEN	
<i>Desentraatio</i>	D1: Henkilö tiedostaa, ettei hän välttämättä ole ollenkaan keskeisessä roolissa toisen ihmisen mielen tapahtumissa. Henkilö kykenee asennoitumaan toiseen empaattisesti ja hyväksyy toisen ihmisen näkökulman. Henkilö kuvaa toisten ihmisten keskinäisiä suhteita viittamatta itseensä tai suhteeseensa kyseisten henkilöiden kanssa.
	D1ei: Kun henkilö uskoo, että toisen ihmisen toiminta ja suhtautumistavat liittyvät häneen. Myös kun henkilö kokee olevansa muiden ihmisten hyvän- tai pahantahtoisen huomion keskipisteenä, tai kun hän kuvaa vainotuksi tulemisen tunnetta.
	D2: Henkilö tiedostaa, että toinen voi havaita ja tulkita tapahtumat eri tavalla.
	D2ei: Kun henkilön on vaikea hahmottaa sitä, että hänelle merkitykselliset asiat eivät välttämättä ole yhtä merkityksellisiä toisille ihmisille. Myös jos henkilö kokee toistuvasti, ettei häntä ole otettu huomioon.
	D3: Henkilö tiedostaa, että mm. yksilölliset kokemukset ja ihmissuhteisiin liittyvät tekijät vaikuttavat siihen, millaisia mielentiloja tai mielensisäisiä prosesseja toisella ihmisellä on.
	D3ei: Kun henkilö toistuvasti ja kaavamaisesti viittaa itseensä silloin, kun on kyse toisen ihmisen oloiloista ja mielensisäisistä prosesseista.
HALLINTA	
<i>Perusluonteinen taso</i>	H1: Henkilö kykenee näkemään psyykkiseen olotilaan tai vuorovaikutukseen liittyvän ongelmallisen kokemuksen sellaisena, jota voisi yrittää ratkaista. H1 ei edellytä sitä, että henkilö tietää miten ongelma ratkaistaan.
	H1ei: Kun henkilö suhtautuu ongelmaan ikään kuin kyseessä olisi tosiasia, jolle ei voi tehdä mitään. Henkilön suhtautuminen ongelman ratkaisemiseen on pessimistinen ja passiivinen, tai hän kokee tarvetta reagoida ongelmaan harkitsemattomalla tavalla. Passiivinen suhtautuminen voi nostattaa terapeutissa ärtymyksen tunteita. Terapeutissa voi myös aktivoitua tavanomaista suurempi tarve antaa käytännön neuvoja tai rauhoitella asiakasta. Myös ratkaisun löytymistä haittaava ongelman ajattelemisen välttely koodataan H1ei:ksi.

HALLINTA	
	H2: Henkilö kykenee kuvaamaan ongelmaa siten, että sen luonnetta on helpompi hahmottaa. Henkilö pystyy ennakoimaan, missä tilanteessa ongelma alkaa.
	H2ei: Kun henkilön kuvaus ongelmasta on epämääräinen, yleinen tai sekava, tai kun hän kuvaa ongelmaa käyttäytymisen ja ympäristötekijöiden kautta, viittaamatta lainkaan mielen tapahtumiin.
<i>Ensimmäisen tason hallintakeinot</i>	H3: Henkilö pyrkii muuttamaan ongelmallista mielentilaa vaikuttamalla suoraan elimistön tilaan esim. lääkkeillä tai kehoa rentouttamalla.
	H3ei: Kun henkilön käyttämän keinon kustannus-hyötysuhde on epäedullinen. Erityisesti jos henkilön käyttämällä keinolla on suoria haitallisia seurauksia, kuten alkoholin liiallinen käyttö. Haitalliseksi voidaan laskea myös pakonomainen jännityksen etsiminen silloin, kun sillä pyritään saamaan muutos epämiellyttävään psyykkiseen tilaan.
	H4: Henkilö pyrkii hallitsemaan ongelmallista tilaa hakemalla tukea toisilta ihmisiltä tai välttelemään tilanteita, joissa ongelmallinen tila voisi aktivoitua. Välttelyllä tarkoitetaan tässä käyttäytymisen tasolla tapahtuvaa välttelyä, ei mielen toimintojen tasolla tapahtuvaa välttelyä.
	H4ei: Kun henkilön pyytää apua tehottomalla tavalla ja jää sen vuoksi ilman apua. Myös kun henkilö kokee avun pyytämisen vaikeaksi, tai kun hänen on vaikea vastaanottaa apua. Myös jos toisen tukeen turvautumisesta tai välttelystä on ongelmallisen tilan helpottumisen kannalta enemmän haittaa kuin hyötyä.
<i>Toisen tason hallintakeinot</i>	H5: Henkilö pyrkii vaikuttamaan ongelmalliseen tilaan tietoisesti toimimalla tietyllä tavalla tai välttämällä tiettyä toimintaa.
	H5ei: Kun henkilö toimii toisin kuin hän haluaisi, tai negatiivisista seurauksista huolimatta jatkaa tiettyjen tilanteiden välttelyä.
	H6: Henkilö pyrkii vaikuttamaan ongelmalliseen tilaan ajattelutoimintojensa kautta, esim. hän pyrkii tietoisesti suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan tiettyyn asiaan tai välttelemään jonkin asian ajattelemista.
	H6ei: Kun henkilö ei kykene helpottamaan ongelmallista olo-tilaansa ajattelutoimintojensa kautta, vaan olotila sen sijaan pahenee. Esim. henkilö ei pysty säätelemään huomionsa kohdetta: hän ei pysty olemaan ajattelematta ongelmallista teemaa kun sen ajattelusta on haittaa. Tai päinvastoin hän ei kykene ajattelemaan sitä silloin, kun se olisi hyödyllistä ja ongelman ratkaisun kannalta välttämätöntä. Myös jos henkilöllä on monia hallintavaihtoehtoja, mutta hän ei kykene päättämään, minkä mukaan toimisi.

HALLINTA	
<i>Kolmannen tason hallintakeinot</i>	H7: Henkilö kykenee hyödyntämään ongelmallisen tilan säätelyssä tietämystään oman mielen toiminnoista. Henkilö kykenee tunnistamaan ongelmallisen tilan taustalla olevia uskomuksiaan ja ottamaan niihin kriittistä etäisyyttä ja kyseenalaistamaan niitä. <i>Jos H7 toteutuu, koodataan myös IR5.</i>
	H7ei: Kun ongelmallisen tilan säätely ei onnistu siitä syystä, että henkilö ei pysty ottamaan kriittistä etäisyyttä uskomuksiinsa, vaikka hänellä olisi jo kriittinen asenne niitä kohtaan. Erityisesti jos henkilö pitää kiinni uskomuksistaan, vaikka terapeutti pyrki kysymyksiensä avulla luomaan niihin kriittistä etäisyyttä.
	H8: Henkilö kykenee käyttämään vuorovaikutukseen liittyvän ongelman ratkaisemisessa hyödyksi ymmärrystään toisen mielen toiminnasta.
	H8ei: Kun henkilö ei kykene käyttämään vuorovaikutuksen ongelman säätelyssä hyväksi tietämystään toisen mielen toiminnasta. Joko henkilö ei tunnista toisen ihmisen mielen tapahtumia, tai vaikka hän tiedostaisi toisen mielentilan, niin hän ei kykene hyödyntämään tietoa vuorovaikutuksessa.
	H9: Henkilö kohtaa ongelmallisen tilan siten, että hän hyväksyy oman rajallisuutensa. Henkilö tiedostaa, että hän pystyy vain rajallisesti vaikuttamaan itseensä, omaan toimintaansa tai vuorovaikutustilanteissa tapahtumien kulkuun. Tällainen rajallisuuden hyväksyminen viittaa kypsään itsensä hyväksymiseen.
	H9ei: Kun henkilö on kyvytön hyväksymään heikkouksiaan tai hänen on vaikea hyväksyä väistämättömiä tai jo tapahtuneita tapahtumia.