

Jussi Haikala (1500335) SO15KA & Riikka Häkkinen
(1500339)

ITSETUNTEMUKSEN KAUTTA PAREM- PAAN DIALOGISUUTEEN PARISUH- TEESSA

Työkalu yhteisen motivaation tunnistamiseksi

Opinnäytetyö
Sosionomi AMK

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Jussi Haikala, Riikka Häkkinen	Sosionomi (AMK)	Maaliskuu 2018
Opinnäytetyön nimi		
Itsetuntemuksen kautta parempaan dialogisuuteen parisuh- teessa Työkalu yhteisen motivaation tunnistamiseksi	39 sivua 2 liitesivua	
Toimeksiantaja		
Primadonna TMI		
Ohjaaja		
Auli Jungner		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön tilaajana on Kouvolassa toimiva seksuaaliterapeutti Katariina Muotio, Primadonna TMI. Seksuaaliterapeutti työskentelee pariskuntien parissa, joilla on haasteita vuorovaikutuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä työn tilaajalle työkalu parisuhteiden vuorovaikutuksen parantamiseksi.</p>		
<p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on rajattu dialogisuuteen ja vuorovaikutukseen sekä itsetuntemukseen ja motivaatioteorioihin. Työssä halutaan osoittaa motivaation ja dialogisuuden välisen suhteen merkitys tasavertaisen vuorovaikutuksen toteutumiseksi.</p>		
<p>Opinnäytetyö tarkastelee dialogisuuden ja vuorovaikutuksen syntymistä yksilön motivaation ja sosiaalisen pääoman kautta. Käsiteltäviä motivaatioteorioita pyritään tarkastelemaan vuorovaikutuksen suhteen uudesta näkökulmasta ja työssä kehitetyn työkalun avulla pyritään löytämään toimintamalleja vuorovaikutuksessa syntyvien ristiriitatilanteiden ratkaisemiseksi. Teorian avaaminen ja selventäminen käytäntöön edesauttaa lukijan ymmärryksen ja itsereflektion syntymistä.</p>		
<p>Käsiteltyjen teorioiden pohjalta kehitetyllä havainnointityökalulla pyritään selkeyttämään parisuhteen kumpaakin osapuolta palveleva sopimus parisuhteen sisällöstä. Työkalun tarkoitus on kehittää reflektiota ja itsetuntemusta ja tällä pyritään oivaltavaan itseymmärrykseen ja parisuhteen voimaantumiseen sekä saada konkreettista tietoa parisuhteen tasapainon ja toimivan vuorovaikutuksen välisen suhteen merkityksestä.</p>		
<p>Opinnäytetyön pohjalta syntyneitä ja työssä käytettävää itsetuntemusympyrätyökalua havainnoidaan Bourdieumin kenttäteorialla. Opinnäytetyön pääkohderyhmänä ovat pariskunnat, jotka haluavat tietoa ja ohjausta vuorovaikutuksen kehittämiseksi ja parantaakseen omaa kykyään tasavertaiseen, kuulevaan dialogisuuteen. Työn tarkoituksena on luoda teoreettinen kokonaisuus, joka tukee työkalun käyttöä. Työkalulla osoitetaan itsetuntemuksen, motivaation, toisen kunnioittamisen ja yhteisten tavoitteiden merkitys tasapuolisessa ja tavoitteellisessa parisuhteessa.</p>		
Asiasanat		
Itsetuntemus, vuorovaikutus, motivaatio, dialogisuus		

Authors	Degree	Time
Jussi Haikala, Riikka Häkkinen	Bachelor of Social Services	March 2018
Thesis Title Better dialogue in relationship through self-knowledge Conversation tool for recognizing mutual motivation		39 pages 2 pages of appendices
Commissioned by Primadonna TMI		
Supervisor Auli Jungner		
Abstract <p>This thesis is made for sexual therapist Katariina Muotio at Primadonna TMI in Kouvola. A sexual therapist works with couples who have challenges with interaction. The purpose is to make for the thesis subscriber a tool for improving the interaction of the couples in a relationship.</p> <p>The objective of the thesis is to demonstrate the importance of the relationship between motivation and dialogue in achieving equal interaction. The theoretical framework of reference of the thesis is limited to dialogue and interaction, as well as self-knowledge and motivation theories. The thesis examines dialogue and interaction through the individual's motivation and social capital. The objective is to evaluate motivational theories with respect to interaction from a new point of view, and the conversation tool developed as part of thesis study aims to find ways to solve the conflict situations that arise in interaction. Clarification of the theory in practice contributes to the development of reader's understanding and self-reflection.</p> <p>The observation tool developed on the basis of the processed theories aims to clarify the relationship between the partner relationship serving both parties. The purpose of the tool is to develop self-reflection and self-knowledge, and this is intended to provide insightful self-understanding and empowerment, as well as provide concrete information on the importance of the relationship between equilibrium and interaction.</p> <p>The self-awareness tool created based on the thesis work is observed by means of Bourdieu's field theory. The main target group of the thesis is couples who want information and guidance to develop interaction and improve their own ability to have an equal, listening dialogue. The purpose of this thesis is to create a theoretical entity that supports the use of the tool. The tool demonstrates the importance of self-awareness, motivation, respect for others, and common goals in a balanced and goal-oriented relationship.</p>		
Keywords Self-knowledge, interaction, transaction, communication skills, motivation, quality of being dialogical		

SISÄLLYS

1	ALKUSANAT	1
2	DIALOGISUUS JA VUOROVAIKUTUS	3
2.1	Dialogisuus	4
2.2	Vuorovaikutus	5
2.3	Todeksi vahvistaminen	6
3	YHDESSÄ OLEMISEN TAITO	7
3.1	Hyväksyminen	7
3.2	Erilaisuuden havainnointi	8
4	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	9
4.1	Pierre Bourdieun Kenttäteoria	10
4.2	Motivaatio käsitteenä	11
4.3	Motivaatioteoriat	12
4.3.1	Kognitiiviset motivaatioteoriat	13
4.3.2	Tarvehirarkia	15
4.3.3	Kognitiivisten motivaatioteorioiden puutteet	17
4.3.4	Maslowin tarvehierarkian puutteet	17
4.4	Itsetunto	18
4.5	Tavoitteiden merkitys hyvinvoinnille	19
4.6	Henkilökohtaiset projektit	20
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	22
5.1	Opinnäytetyön työkalun ideointi	22
5.2	Tahtoympyrät-työkalun toteutus	23
5.3	Tahtoympyrät-työkalun tarpeellisuus	25
6	TAHTOYMPYRÄT	26
6.1	Ulkonäkö ja käytettävyys	27
6.2	Työkalu keskustelumenetelmänä	29
6.3	Työkalun analysointi tilaajan kanssa	30
7	KYSELYTUTKIMUKSEN ANALYSOINTI	31

7.1	Riittävyden tunne	31
7.2	Koetko mahdollistavasi kumppanisi tavoitteiden ja haaveiden toteutumisen?	32
7.3	Itsensä toteuttaminen	33
8	POHDINTA	36
8.1	Opinnäytetyön eettisyys.....	38
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus	38
	LÄHTEET.....	40

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Webropol -kyselytutkimus

Liite 2. Haastattelulomake

1 ALKUSANAT

Opinnäytetyömme sai idean toimimattomien ihmissuhteiden havainnoinnista. Vuorovaikutuksen ja dialogisuuden merkitystä on tutkittu ja analysoitu sosiaalialan opinnäytetöissä usein työhyvinvoinnin näkökulmasta, joten halusimme tuoda opinnäytetyössämme analysoitavat ihmissuhteet käytäntöön tarkastelemalla parisuhteita. Ideoimamme aiheen valinta sai varmistuksen, kun saimme työllemme tilaajaksi Kouvolassa toimivan seksuaaliterapeutti Katariina Muotion, joka halusi hyödyntää opinnäytetyötämme työssään konkreettisesti. Työn suunnittelupalaverissa ideoimme myös opinnäytetyöstämme syntyvän työkalun työn tilaajan käytettäväksi.

Tarkastelemissamme toimimattomissa parisuhteissa oli selvää, että jossakin kohtaa parisuhdetta oli epätasapaino. Sosionomiopiskelujen myötä, erityisesti Pierre Bourdieun teorioiden avauduttua, mielestämme ongelma oli parisuhteen yhteisen kentän pääomien tasapainottomuudessa. Ajatus siitä, että parisuhde on sopimus, jossa kummankin osapuolen tarpeet tulisi huomioida siten, että molemmat osapuolet pääsevät omilla resursseillaan toteuttamaan yhteistä unelmaa, oli mielestämme tutkimisen arvoinen asia. Työmme lähtökohta on syntynyt Pierre Bourdieun kenttäteorian innoittamana ja tarkoituksemme on ensisijaisesti ollut kenttäteorian tuominen käytäntöön.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Tahtoympyrät-työkalu parisuhdeterapian keskustelumenetelmäksi. Työkaluna toimivan pelin tarkoituksena on havainnollistaa parisuhteen osapuolten tavoitteiden, voimavarojen ja yksilöllisyyden toteutumista toimivassa parisuhteessa. Työkalussa hyödynnetään kehittämämme tahtoympyröitä, joihin parisuhteen osapuolet sijoittavat omia tavoitteitaan ja voimavarojaan. Tavoitteena on saada aikaan keskustelu, jossa kummankin osapuolen henkilökohtaiset kyvyt tunnustetaan yhteisen kentän voimavaroiksi.

Tahtoympyröiden toiminta perustuu Pierre Bourdieun kenttäteoriaan, jonka peruskäsitteitä opinnäytetyömme kannalta ovat kenttä, toimija, resurssi ja pääoma. Aiheen vaikeaselkoisuuden kannalta keskeiset käsitteet on hyvä avata lyhyesti johdannossa. Kenttä on mikä tahansa sosiaalinen tila, esimerkiksi työ-

yhteisö tai parisuhde. Toimija on kentässä vaikuttava ihminen, jonka yksilölliset kyvyt ovat resursseja. Kun resurssi palvelee kentän tarkoitusta, siitä muodostuu yksilölle pääoma, jolla hän voi vaikuttaa kentässä omaan hierarkkiseen asemaansa.

Opinnäytetyön tilaajalle luovutettava kokonaisuus pitää sisällään A3-kokoisen työkalun ja tilaajan tarpeita varten laaditut tukikysymykset, joiden avulla työkalun synnyttämää keskustelua johdatellaan. Kysymykset ovat laadittu työn tilaajan kanssa käytyjen palaverien pohjalta.

Tahtoympyrätyökalu on opinnäytetyössämme suunniteltu parisuhteiden tarpeisiin, mutta se toimii myös muiden sosiaalisten ryhmien vuorovaikutuksen parantamiseen. Tarkastelemamme teorit eivät rajaudu parisuhteisiin, vaan ne ovat yleispäteviä. Työkalu soveltuu esimerkiksi työryhmien vuorovaikutuksen parantamiseen.

Tahtoympyrätyökalussa korostuu ihmisen omien voimavarojen ja luontaisten vahvuuksien nostaminen osaksi parisuhdetta. Työkalun toteutusta varten teimme kyselytutkimuksen, jossa kartoitimme yksilön osallisuuden, toisen huomioimisen ja itsensä toteuttamisen merkitystä parisuhteen hyvinvoinnin kannalta. Webropol-kyselytutkimuksella haluttiin erityisesti tehdä opinnäytetyön ohessa toteutettavan työkalun eri osa-alueet näkyväksi ja tavoittaa suurempi ihmismäärä vastamaan kysymyksiimme, sillä halusimme varmistaa ideamme yleistettävyyden käytännön tasolle.

Opinnäytetyön rakenne etenee dialogisuuden, vuorovaikutuksen ja toisen ihmisen hyväksymisen avaamisella. Teoriaosuudessa käsitellään Pierre Bourdieun kenttäteoriaa ja siihen liittyviä käsitteitä. Valittuja motivaatioteorioita tarkastellaan yleisellä tasolla. Työ etenee käsittelemään itsetuntoa sekä omien tavoitteiden toteuttamisen merkitystä henkilökohtaisen hyvinvoinnin parantamiseksi ja pohdimme niiden vaikutusta parisuhteen hyvinvoinnin kannalta. Työn loppuosassa esitellään työn tarkoitus ja tavoite, eli kehittämämme Tahtoympyrät-työkalu. Työkalun toimintaperiaatteisiin viitataan jo ennen keskustelumenetelmän esittelyä opinnäytetyömme eri osioissa, sillä haluamme selvittää

jokaisen osa-alueen käsittelemisen tarpeellisuutta työkalun toiminnan kannalta.

Merkittävimmät lähteet opinnäytetyöllemme ovat Kaarina Mönkkösen väitöskirja sekä hänen kirjoittamat kirjat, joita on käytetty dialogisuuden lähteinä. Pierre Bourdieuin teorian päälähteenä on käytetty Mari Vuorisalon lasten kentät ja pääomat -väitöskirjaa, sekä Pierre Bourdieun omia teoksia. Liisa Keltikangas-Järvisen kirjoituksia on käytetty itsetunnon ja itsetuntemuksen lähteenä. Motivaatioteorioiden lähteenä on käytetty liikemaailmaa ja työhyvinvointia tutkivia teoksia, sekä Katariina Salmela-Aron ja Jari-Erika Nurmen motivaatiopsykologiaa käsittelevää teosta Mikä meitä liikuttaa – modernin motivaatiopsykologian perusteet.

Opinnäytetyön aihe ei rajaudu pelkästään parisuhteisiin, vaan sillä on suurempi yhteiskunnallinen merkitys. Parisuhteen hyvinvoinnilla on laaja vaikutus yksilön ja koko perheen hyvinvointiin. Opinnäytetyössämme korostetaan yksilön hyvinvoinnin merkitystä parisuhteen ja koko perheen perustana, jolle on annettava oma aika ja paikka. Parisuhteen hyvinvointi näkyy myös lasten hyvinvoinnissa.

Työn haasteena voidaan nähdä sen laaja-alaisuus. Käsiteltävien teorioiden tyhjentävä käsittely on mahdotonta tässä kontekstissa ja teorioiden käsittelyä ja niiden tuomista käytäntöön pitikin yksinkertaistaa, mikä voi johtaa mahdollisiin virhetulkintoihin. Vaikka alkuolettamus parisuhteen vuorovaikutuksen lainalaisuuksista perustuu opinnäytetyön tekijöiden intuitioon ja maalaisjärkeen, on työssä pyritty noudattamaan ehdotonta uskollisuutta kyselytutkimuksen tuloksille ja tämän hetken tieteellisille teorioille.

2 DIALOGISUUS JA VUOROVAIKUTUS

Olemme käsitelleet opintojen aikana vuorovaikutustaitoja ja dialogisuutta. Opinnoissamme meitä on jatkuvasti haastettu analysoimaan vuorovaikutustilanteiden monimuotoisuutta ja ymmärtämään sanattomien viestien, tilan ja asettelun, sekä suoran viestinnän merkitys onnistuneen vuorovaikutuksen mahdollistamiseksi.

Reflektointi, eli itsensä tietoinen tarkastelu voi paitsi edesauttaa ihmisenä kasvamista, niin myös mahdollistaa hyvien vuorovaikutustilanteiden toteutumista, sillä itsensä tunteminen ja tiedostaminen ovat vastavuoroisessa kanssakäymisessä välttämättömiä taitoja. Tilanne, jossa ihmiset kohtaavat, voi osapuolien roolien asettelusta riippuen olla erittäin herkkä ja altis väärinymmärryksille. Reflektioon kykenevän osapuolen vastuuksi voi nimetä tilanteen lukemisen ja sanattomaan viestintään herkistymisen, sekä erityisesti pidättäytyä tekemästä omia johtopäätöksiä ja tulkintoja asioista, joita ei ole sanottu (Arnkil & Seikkula 2005, 19–23). Parisuhdeterapiaan hakeutuvat ihmiset tarvitsevat tähän tilanteen lukemiseen ja sanoittamiseen ulkopuolisen toimijan apua ja näkökulmaa. (Psykoterapiakeskus Vastaamo 2017).

Opinnäytetyössämme pyrimme avaamaan dialogisuuden eri tasoja, mutta erityisesti tuomaan näkyväksi vuorovaikutuksen, itsetuntemuksen ja motivaation välinen yhteys. Opinnäytetyö on tehty teoriaa avaavaksi kokonaisuudeksi, josta toivoaksemme pystyy ammentamaan tavalliseen arkielämään onnistuneen vuorovaikutuksen merkityksen tärkeydestä.

2.1 Dialogisuus

Dialogisuudella tarkoitetaan kommunikaatiota, jossa on aito pyrkimys rakentaa yhteisymmärrystä ja kykyä ohjata vuorovaikutusta kehittymään siihen suuntaan. Keskustelu ei välttämättä ole dialogista, vaikka keskusteluun osallistuvat tahot pyrkisivätkin tasavertaisuuteen. Vuorovaikutustilanteet muodostuvat aina henkilöiden siihenastisten kokemusten, henkilöhistorian, kulttuurin ja persoonan vaikutuksesta. (Mönkkönen 2007, 16, 86.) Vuorovaikutus on myös aina tilannesidonnaista, ja siihen sisältyy aina osapuolten tiedostamattaankin tekemää tulkintaa.

Kielellinen vuorovaikutus on erittäin herkkä muuttamaan muotoaan sosiaalisen ilmapiirin mukaan. Puhetapamme, sanojen painotus ja käyttämämme sanavalinnat heijastavat ympäröivää sosiaalista ilmapiiriä ja yhteiskunnan henkeä. Volosinov on käyttänyt ilmiöstä termiä *yhteiskunnallinen psykologia*, joka sisältää vuorovaikutuksen sisällön näkökulman lisäksi kielellisen kanssakäymisen muodot. Volosinov on analysoinut sanaa dialogisuus erittäin osuvasti:

”Dialogisuus ei tarkoita tavanomaista dialogia, vaan lausuman sisäisiä dialogisia suhteita. Dialogisuus syntyy puhunnan sosiaalisuudesta -- sanana se on nimenomaan puhujan ja kuulijan välisen suhteen tuote.” (Volosinov 1990, 17, 107.)

2.2 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus sisältää informaation sanan merkityksestä jo itsessään. Vuorovaikutuksessa osapuolet vaikuttavat toisiinsa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Vuorovaikutus muuttuu ja kehittyy ihmisen mukana. Vuorovaikutus on suhde ja myös ihmisen itsestään antama käsitys. Vuorovaikutustaidot eivät ole pelkkää puhumista tai kuuntelemista, vaan se sisältää lukemattomia pieniä asioita, kuten eleet, ilmeet, läsnäolon tunteen ja tulkinnan. (Mönkkönen 2007, 15–16.)

Vuorovaikutustaitoja voi tietoisesti kehittää ja myös käyttää vuorovaikutustilannetta vastaan. Vuorovaikutukseen sisältyy paljon valtaa, ja jos toinen osapuoli on lähtökohtaisesti määräävässä asemassa toista vuorovaikutuksen osapuolta kohtaan, voi auktoriteettisessa asemassa oleva käyttää vuorovaikutustilannetta hyväkseen. (Mönkkönen 2007, 28.)

Mihail Bahtinin mukaan auktoritaarinen puhetapa asettaa vuorovaikutustilanteen toisen osapuolen tilanteeseen, jossa on olemassa vain sanojan totuus, eikä aitoa keskustelua synny, sillä auktoriteetti pyrkii pakottamaan toisen omaksumaan oman näkökantansa sellaisenaan. Auktoritaarinen puhetapa on ongelmallista kaikessa vuorovaikutuksessa, mutta jos tämä ehdoton ääni saa parisuhteen ”meidän äänen” toisen osapuolen toimesta, aidon dialogisuuden syntyminen on mahdotonta. Autoritaarinen puhuja on vakuuttunut siitä, että kuulija lopulta ymmärtää ja toimii niin kuin puhuja asian ymmärtää, tai kuinka hänen mielestään tulee toimia. Dialogisuuden yksi tärkeimmistä perusteista, toisen ainutlaatuisuuden kunnioittaminen ja hyväksyminen eivät tällöin ole olemassa. (Arnkil & Seikkula 2014, 18–19.)

Vuorovaikutustilanteessa pariskunnan välisen dialogisuuden tarkastelussa objektiivisuus on haasteellista, koska parisuhteen osapuolten puhetta ja vuoro-

vaikutusta ohjailevat myös molemmin puoleiseen kiintymykseen ja välittämiseen liittyvät tunteet. Kaikkiin vuorovaikutustilanteisiin latautuu odotuksia ja jonkinlainen käsitys sen sisällöstä ja suunnasta. Tämä selittyy juuri ihmisen siihenastisten kokemusten ja tulevien odotusten ja oletusten kautta.

Ihmisen on haasteellista asettua toisen näkökulmaan, joten siinäkin tarvitsemme ylimääräistä apua ja kehittymistä. Usein autamme muita ihmisiä omasta näkökulmastamme käsin, jolloin apu ei saavuta tavoitettaan, koska emme näe toisen ihmisen todellista avun tarvetta. On mahdollista asettua toisen näkökulmaan, ilman että luovutaan omasta näkökulmasta. Toisen näkökulman parempaan ymmärtämiseen riittää, että käsitetään jokin uusi puoli toisen ihmisen tilanteesta. Tämä on usein haastavaa, koska meillä ei ole toisen tilanteesta kaikkea tarvittavaa tietoa käytettävissämme ja joudumme arvailemaan, jolloin väärinymmärryksen riski kasvaa. Erityisen haastavaksi tilanne syntyy, kun toinen ihminen tulee hyvin erilaisesta sosiaalisesta ympäristöstä. Empatiatutkimusten mukaan myötätunnon herättäminen on helpointa samaan sisäryhmään kuuluvalla henkilöllä. (Kåver & Nilsonne 2008, 42–43, 46–47, 49–50.)

Hyvässä vuorovaikutuksessa osapuolet tuntevat toisiaan kohtaan luottamusta ja hyväksyntää. Vastavuoroisuus ilmenee ihmisten ja yhteisöjen välisessä toiminnassa ja vuorovaikutuksessa osallisuuden tunteena.

2.3 Todeksi vahvistaminen

Todeksi vahvistaminen tarkoittaa eri osapuolten näkökulmien aidon näkemisen ja katsontakannan todellisuuden. Psykologiassa tätä kutsutaan validoinniksi, eli hyväksytään toisen ihmisen erilainen mielenmaisema ja otetaan se kyseenalaistamatta huomioon. Toisen ihmisen näkökulman todeksi vahvistaminen ei tarkoita omista arvoista ja tarpeista luopumista tai että olisimme samaa mieltä hänen kanssaan. Se ei myöskään tarkoita toisen toiveiden toteuttamista. Esimerkiksi teini voi haluta ulkoilla aamuneljästä asti, tämän halun vanhempi voi vahvistaa todeksi, vaikka ei anna lupaa ulkoilulle. (Kåver & Nilsonne 2008, 50.)

Vuorovaikutuksessa toisen vahvistaminen todeksi tarkoittaa kunnioittavaa pu-
hetta. Todeksi vahvistamisen vastakohtana on kunnioituksen puute, jossa mi-
tätöimme toisen kokemukset. Esimerkkimme isä toimii epäkunnioittavasti, mi-
käli hän tyrmää lapsensa halun sanomalla ”et voi haluta olla ulkona aamu nel-
jään, koska siinä ei ole mitään järkeä”. Todeksi vahvistaminen on hyvä keino
välttää väärinkäsityksiä ja osoittaa kunnioitusta. (Kåver & Nilsonne 2008, 53.)

3 YHDESSÄ OLEMISEN TAITO

Ihmisten yhdessä oleminen on taito, mitä pitää harjoitella samalla tavalla kuin
mitä tahansa taitoa, jossa haluaa kehittyä. Onnistuneeseen parisuhteeseen
pelkkä rakkaus ei riitä, vaan onnistuminen edellyttää tahtoa ja harjoittelua.
Pelkkään rakkauteen perustuva parisuhde voi olla jopa vaarallinen, jos osa-
puolet luopuvat yrittämästä parantaa ja ylläpitää suhdettaan. (Kåver & Nil-
sonne 2008, 11–12.)

Lähtökohtaisesti parisuhteessa eläminen on vaikeaa, mikä vaatii aikaa, kiin-
nostusta ja paneutumista. Oleellista on priorisoida energian- ja ajankäyttö ih-
missuhteisiin, jotka koemme tärkeiksi. Parisuhteiden laatua voidaan parantaa,
ristiriitoja voidaan välttää ja yhdessä olo voi toimia voimavarana, jossa itse-
tunto ja itsekunnioitus paranevat. Osoittamalla kunnioitusta omia ja toisen ra-
joja kohtaan, voimme välttää parisuhteen pahimpia karikoita. (Kåver & Nil-
sonne 2008, 13, 16.)

Parisuhteen parantaminen ja ylläpitäminen vaativat motivaatiota, ja haluamme
tuoda motivaation syntymisen taustatekijät opinnäytetyöhömme parisuhteen
näkökulmasta. Lähtökohtamme itsetuntemuksen vahvistamisesta ja tätä
kautta vuorovaikutuksen ja dialogin toteutumisesta perustuu rajojen nimeämi-
seen ja omien tarpeiden näkyväksi tekemiseen konkreettisesti itsetunte-
musympyrätyökalun avulla.

3.1 Hyväksyminen

Ihminen saattaa helposti jähmettyä elämään toisten ihmisten määrittämien
odotusten mukaisesti. Toisten ihmisten asettamat odotukset, tai tunne siitä,

saattavat aiheuttaa ihmiselle painostavan ”pitäisi”-asenteen, mikä johtaa helposti jähmettymiseen ja vie paljon energiaa eikä auta hyvien ihmissuhteiden rakentumiseen. ”Pitäisi”-asenne pitää sisällään toiseen kohdistettavat odotukset, mikä ei välttämättä vastaa todellisuutta. (Kåver & Nilsonne 2008, 25–26.)

Hyväksymisen kautta ihminen näkee lähtökohtaisesti asiat sellaisina kuin ne ovat eikä sellaisina kuin toivoisi niiden olevan. Hyväksymisellä ei tarkoiteta sitä, että meidän pitäisi pitää kaikkia tilanteita hyvinä, vaan hyväksyä todellisuus sellaisena kuin se on. Hyväksymisen harjoittelua ei harjoiteta pelkästään muihin ihmisiin, vaan itsensä hyväksyminen on yhtä tärkeää kehittyvän ihmissuhteen kannalta. Empaattisessa ja myötätuntoisessa yhteisössä meidän täytyy huomioida toiset ja itsemme ja jotta voimme vaikuttaa johonkin ihmiseen tai asiaan, edellyttää se todellisuuden hyväksymistä sellaisena kuin se on. (Kåver & Nilsonne 2008, 28.)

Tahtoympyrätyökalumme avulla kuvattavien yksilöiden kenttien tehdessä näkyväksi ihmisen halut, toiveet, rajat ja motiivit auttaa se myös kunnioituksen toteutumisessa. Kun ihminen kokee tulevansa kunnioitetuksi ja hyväksytyksi antaa se mahdollisuuden kunnioittaa ja hyväksyä myös toinen ehdoitta. Työkalun on tarkoitus toimia myös keskustelun avauksena yhteisen kentän sisällöstä, johon parisuhteen osapuolet voivat nimetä toiveita ja odotuksiaan kumppaniaan ja parisuhdettaan kohtaan.

3.2 Erilaisuuden havainnointi

Psykologi Anne Kåver ja psykiatri Åsa Nilsonne kirjassaan *Toimiva yhteys*, esittävät mielenkiintoisen metodin toisen ihmisen eri puolten havainnoinnissa. Metodissa kuvitellaan monitahkoinen prisma, joka taittaa valoa eri lailla sitä käännettäessä. Toisen ihmisen eri puolia voidaan havainnoida kääntelemällä häntä, jolloin kokonaisuus näyttäytyy eri prisman väreissä. Kaikki tahkot ovat yhtä tärkeitä, myös epämiellyttävät ja piilossa olevat. Itsen tai toisen todellisen minän etsiminen on turhaa, koska se on siinä edessä. Pitää vain käännellä monitahkoa. Mielenkiinto käännellä toisen ihmisen monitahkoa on tyyppillistä sisäpiirikäyttäytymistä. Ulkopiirissä olevan ihmisen näemme ennakkoluulojen kautta melko yksisärmäisenä. Myös halu nähdä positiivisia puolia, esimerkiksi rakastamastamme henkilöstä, vähentää haluamme käyttää prismaa, koska

vaarana on epätoivottujen puolien paljastuminen. (Kåver & Nilsonne 2008, 55–56.) Vuorovaikutuksessa pyritään mahdollisimman objektiiviseen kohtamiseen, jossa dialogisuuden avulla pyritään vähentämään omia epärealistisia odotuksia toisesta ihmisestä. Tahtoympyröiden tarkoituksena on toimia yllä mainitun monitahkon lailla, tuoden keskusteluun kumppanin itsensä priorisoimat asiat.

Sisäpiirillä on myös parinvalinnan suhteen merkitystä. Osmo Kontulan tutkimusraportin mukaan parisuhteen onnistumisen kannalta osapuolten samankaltaisuus on tärkeämpää kuin täydentävyys (Kontula 2009, 71). Ihmisen valinnoille ja toiminnalle löytyy aina selitys, vaikka ne vaikuttaisivat kuinka käsittämättömiltä. Jotta voi ymmärtää toisen toimintaa, on syytä selvittää mitä hän tuntee ja ajattelee. Jokaisen ihmisen elämänhistoriat ovat yksilölliset ja siihen asti eletty elämä ja kokemukset vaikuttavat yksilöön eri tavoin. Toisen taustan kunnioittamattomuudella tai kokemusten vähättelemisellä voi olla tuhoisia seurauksia. Erilaisten arvojen ja mielipiteiden hyväksymiseen auttaa ”oikean” ja ”väärän” korvaamisen ”erilaisella”. On hyvä pyrkiä kiinnostumaan toisen arvoista hänen näkökulmastaan käsin, ilman tuomitsemista. Uteliaisuus toisen mielenkiinnon ja unelmien kohteista on korvaamaton käyttövoima. Yhteinen energia kasvaa, peilineuronit aktivoituvat ja läsnäolo lisääntyy (Kåver & Nilsonne 2008, 60–65.)

4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Teorioiden käsittelyllä haluamme selvittää lukijalle Tahtoympyrä-työkalun toimintaa ja rakennetta Pierre Bourdieun kenttäteorian näkökulmasta. Motivaatioteorioilla haluamme perustella omaa näkemystämme ja vahvistaa työkalun luotettavuutta. Käsiteltävät motivaatioteoriat tukevat työkalun rakennetta ja tarpeellisuutta.

4.1 Pierre Bourdieun Kenttäteoria

Opinnäytetyön yhtenä teoreettisena lähtökohtana käytetään ranskalaisen sosiologin ja kulttuuriantropologin Pierre Bourdieun luomaa teoreettista ajattelutapaa, jonka keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössämme ovat pääoma ja kenttä. Esittelemme teoriaosuudessa ensimmäiseksi Pierre Bourdieun kenttäteorian, johon tahtoympyrätyökalu pohjautuu.

Bourdieu korvaa käsitteellä *kenttä* käsitteet *sosiaalinen tila* ja *yhteiskunta* (Bourdieu & Wacquant 1995, 37). Yhteiskunnassa kenttiä on useita, leikaten toisiaan ja ovat usein hierarkkisessa suhteessa toisiinsa. Kenttien toimijat osallistuvat useille kentille samanaikaisesti. Kentän rakenteet ohjaavat siinä tapahtuvaa toimintaa. Vastaavasti kentän toimijoiden tulkinnat sen rakenteista muovaavat kenttää. Kentän ja toimijan välinen vuorovaikutus on kaksisuuntainen, jossa suhteellisen pysyvät rakenteet määrittelevät toimijaa hänen sitä itse tiedostamattaan, samalla toimijan vaikuttaessa kentän rakenteisiin. (Vuorisalo 2013, 17–18.)

Kenttä on taistelukenttä, jolla sen toimijat taistelevat omien pääomiensa vahvistamiseksi, joista kentällä on hyötyä. Näissä taisteluissa kentän muoto, intressit ja struktuuri määräytyvät. Kentän olemassaolo on riippuvainen pelaajien uskosta ja aktiivisuudesta tavoittaa kentän tarjoamia palkintoja (Bourdieu & Wacquant 1995, 38–39). Kentällä toimijat oman asemansa mukaan pyrkivät joko säilyttämään tai muuttamaan kenttää. Oleellista on, palveleeko kentän muutos tai pysyvyys toimijan omia etuja. Hallitsijat pyrkivät säilyttämään kentän rakenteen ennallaan, kun hallitut pyrkivät muuttamaan kentän rakenteita omille pääomille sopiviksi, jolloin heidän asemansa kentän hierarkiassa mahdollisesti nousee. (Vuorisalo 2013, 20.)

Tahtoympyrä-työkalun tarkoituksena on luoda parisuhteeseen tasapainoinen yhteinen kenttä, jossa parisuhteen osapuolet ovat tasavertaisia. Parisuhteessa olevat ihmiset määrittävät kentän sisällön yhdessä pelin aikana. Tällä pyritään minimoimaan toisen liian korostunut asema struktuurin määrittäjänä, mikä saattaa vähentää toisen osapuolen uskoa ja aktiivisuutta kentän palkintojen tavoittelussa.

Pääomat ovat kentän toimijan kyvyistä, taidoista tai ominaisuuksista tulevia voimavaroja, joilla osallistutaan kentän sosiaaliseen toimintaan. Pääomat määräytyvät kentästä käsin, ne eivät ole yksilön ominaisuuksia. Vaikka kentän analyysi tapahtuu yksilöiden kautta, on tutkimuksen kohteena aina kenttä ja pääomat. (Vuorisalo 2013, 23–24.) Resurssit ovat toimijan yksilöllisiä taitoja, taipumuksia ja tavaroita, jotka muuntuvat pääomiksi, kun niillä saavutetaan kentässä arvostusta ja oman aseman ylläpitoa (Vuorisalo 2013, 25).

Esimerkkinä resurssin ja pääoman erosta kuvaa hyvin basson soittotaito, joka jalkapallojoukkueessa ei muodostu pääomaksi. Jalkapallopelissä pääomaksi muodostuu toimijan kyky viedä joukkue kohti yhteistä tavoitetta, esimerkiksi hyvä maalintekotaito. Basson soittotaito muodostuu pääomaksi soitinyhtyeessä.

Bourdieuun määritelmän mukaan pääomalla on kolme perusmuotoa, jotka ovat taloudellinen, kulttuurinen ja sosiaalinen pääoma (Vuorisalo 2013, 23).

Kulttuurista pääomaa voidaan kutsua myös tiedolliseksi pääomaksi, mikä pitää sisällään toimijan saavuttamat tiedostetun ja tiedostamattoman tiedon (Vuorisalo 2013, 26). Sosiaalinen pääoma muodostuu toimijan sosiaalisista suhteista kentällä. Merkittävää on, millaisia pääomia toimija voi saavuttaa oman sosiaalisen verkoston kautta toisilta toimijoilta. Verkoston suhteisiin liittyy vastavuoroista tunnustamista ja hyväksyntää. (Vuorisalo 2013, 28–29.)

Kolmas pääoma on taloudellinen pääoma, mikä on helposti mitattavaa, koskekyseessä on raha tai rahassa mitattava asia (Vuorisalo 2013, 23).

Tahtoympyrätyökalulla autetaan havainnollistamaan osapuolten yksilölliset pääomat, joilla he voivat toimia tasavertaisina parisuhteen yhteisellä kentällä. Toistensa pääomia kunnioittamalla pariskunta synnyttää vastavuoroisen tunnustamisen ja hyväksymisen kulttuurin.

4.2 Motivaatio käsitteenä

Motivaatiota tarkastellessa on peruskysymyksenä ”miksi?”. Miksi valitsimme näin? Miksi haluamme tehdä jotakin? Miksi emme toimi jollakin tavalla? Motivaatio tai sen puuttuminen vaikuttaa toimintamme intensiteettiin, sitoutumi-

seen, valintoihin sekä suoritukseen ja laatuun. Motivaatio on tavoitteellista toimintaa, saavuttamista. Motivaatio toimii ihmisen käyttäytymisen taustalla, energiana ja suuntaa toimintaamme. Lisäksi motivaatio säätelee käyttäytymistämme, sillä ihminen arvioi jatkuvasti omaa pätevyyttään motivaatioprosessin aikana eri ympäristöissä sekä antaa yksittäisille tilanteille ja tapahtumille merkityksen. (Jaakkola, Kataja & Liukkonen 2006, 11–12.) Motivaation ja toiminnan taustalla ei kuitenkaan aina ole välttämättä ihmisen halu tai tahto, vaan motivaation synnyttäjänä voi olla myös velvollisuuden tunne. Motivaation kannalta nämä liikkeelle laittajat ovat tasavertaisia motiivin lajeja. (Prichard 2010, 118.)

Parisuhteessa ilmenevä motivaation lähde on olettamuksemme mukaan toisinaan velvollisuuden tunteesta kumpuavaa toimintaa. Parisuhdetta ja perhe-elämää on hyvä tarkastella toisinaan objektiivisesti pelkkänä keskinäisenä sopimuksena, mahdollisimman objektiivisesti ilman tunnelatausta. Motivaation olemuksen ja sen merkityksen ymmärtäminen voi parhaimmillaan vapauttaa ihmisen mahdollisesti ylimitoitetuista odotuksista ja oletuksista, joita ympäristö tai hän itse on voinut toiminnalle asettaa.

4.3 Motivaatioteoriat

Motivaatioteorioilla pyritään selittämään ihmisen toimintaa ja sen liikkeelle laitettavaa voimaa. Teorioiden tarkasteleminen on työmme kannalta tärkeää, sillä myös parisuhteen ja toimivan vuorovaikutuksen taustalla toimii motivaatio. Yhteisen motivaation tarkasteleminen voi edesauttaa toimivan ja tasavertaisen parisuhteen toteutumista.

Motivaatioteoriat on jaoteltu karkeasti mekanistisiin ja organistisiin teorioihin. Teorioiden ero on siinä, missä motivaation lähteen nähdään sijaitsevan. Mekanistisen käsityksen mukaan ihminen ei voi itse vaikuttaa omaan motivaatioonsa, sillä lähteinä toimivat erilaiset fysiologiset tarpeet ja ympäristön ärsykkeet. Organististen mallien mukaan ihmisellä on psykologisia perustarpeita, joita hän pyrkii tyydyttämään aktiivisena sosiaalisena toimijana vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Teorioiden mukaan motivaatio syntyy ihmisen omista lähtökohdista, sillä ihminen osallistuu toimintaan omasta vapaasta tahdostaan. (Jaakkola, Kataja & Liukkonen 2006, 13.)

4.3.1 Kognitiiviset motivaatioteoriat

Kognitiivisilla prosesseilla tarkoitetaan ajattelua ja tajunnan sisältöä kuten havaitsemista ja tulkintoja. Kognitiivisissa motivaatiomalleissa pyritään selvittämään sitä, kuinka ajattelu ja kognitio ohjaavat ihmisen käyttäytymistä. Kognitiivisten motivaatiomallien mukaan oppimista tai motivoitumista ei synny pelkkien fyysisten tarpeiden tai ympäristön vaikutuksesta. Tämän vuoksi ajatusprosesseja, tulkintoja, ennakoitua sekä odotuksia pidetään kognitiivisten motivaatioteorioiden mukaan ihmisen toiminnan lähteinä. (Jaakkola ym. 2006, 18–19.)

Kognitiiviset motivaatioteoriat tutkivat erikseen sisäistä ja ulkoista motivaatiota. Sisäinen motivaatio käsittää yksilön itsemääräämisen ja autonomian tunteen toiminnassaan, kun ulkoinen motivaatio selittää ihmisen toimintaa esimerkiksi palkkion toivossa tai kontrolloinnin ja rangaistuksen pelolla. Sisäinen motivaatio yhdistetään positiivisiin koettuihin tunteisiin, esimerkiksi toimintaan osallistumisen aiheuttama iloon ja nautintoon, kun taas ulkoinen motivaatio syntyy, kun odotuksissa on palkkio tai pyrkimyksenä rangaistuksen välttäminen. (Jaakkola ym. 2006, 22–28.)

Sisäisen ja ulkoisen motivaation käsitteleminen voi auttaa ideoimamme tahtoympyrätyökalun sisäistämisessä ja itsensä arvioimisessa. Sisäinen motivaatio, eli itsemääräämisen tunne on tärkeä tekijä yksilön minuudessa ja itsetuntemuksessa. Omien intressien ja halujen sijoittaminen ympyröihin tekee yksilön sisäisen motivaation näkyväksi. Ulkoinen motivaatio voi näkyä tahtoympyröissä negaationa: on tärkeää pohtia niitä tahtoympyröihin kirjattuja elämän asioita, joiden toiminnan taustalla on miellyttämisen halu tai ongelmien välttely suhteessa.

Nuttin relationaalinen motivaatioteoria tutkii yksilön sisäisen tarpeen ja ulkoisen kohteen välistä suhdetta. Nuttin teorian mukaan motivaation ymmärtämiseksi täytyy tarkastella ihmisen sisäisen tarpeen suhdetta sitä tyydyttävään kohteeseen. Motivaation taustalla on teorian mukaan ihmisen mielikuvat siitä, mihin pyrimme, sillä ne edustavat pyrkimyksiämme ja tavoitteitamme. (Jaakkola ym. 2006, 19.)

Opinnäytetyömme kannalta on hyvä pohtia tätä teoriaa parisuhteen vuorovai-
kutuksen kautta. Lähtökohtanamme on parisuhdeterapeutin tarpeet asiak-
kaidensa dialogisuuden parantamiseksi. Teorian käyttäminen asiakastyössä
vaatii asiakkaalta reflektointikykyä ja ainakin jonkin asteista keskusteluyhteyttä
kumppaninsa kanssa, sillä tämän teorian valossa yhteisten pyrkimysten ja ta-
voitteiden kartoittaminen voi edesauttaa yhteisen motivaation kohdentamista.
Toisaalta tämä teoria tekee myös helposti näkyväksi parisuhteessa olevat ris-
tiriidat.

Ulkoista ja sisäistä motivaatiota selitetään myös muutoksen vaihemallin
kautta. Vaihemallissa lähtökohtana on tilanne, jossa motivaation sijaan on ha-
vaittavissa jähkailua ja epäilystä. Prosessin lähtiessä liikkeelle alkuliikuttajana
nähdään tämän näkemyksen mukaan olevan ulkoinen motivaatio, kuten yhtei-
sön paine. Ihminen yrittää vastata näihin tarpeisiin ja odotuksiin, jotka häneen
kohdistuvat. Prosessin odotetaan kääntyvän ihmisen omaksi muutoshaluksi,
jossa liikuttajana on lopulta sisäinen motivaatio eli ihmisen oma tavoitteellinen
toiminta. Sisäisen motivaation saavuttamiseksi ihmisen täytyy kuitenkin tuntea
olevansa itsevaltainen päätöksentekijä omassa tilanteessaan, johon hänen on
mahdollista vaikuttaa omien käytössä olevien voimavarojensa puitteissa. (Ok-
sanen 2014, 43–44.)

Suoritusmotivaatioteoria selittää toimintaa tilanteissa, jotka johtavat onnistumi-
seen tai epäonnistumiseen. Teorian mukaan ihminen haluaa luonnostaan on-
nistua suoritustilanteissa, sekä välttää epäonnistumista. Suuntauksen mukaan
onnistumisodotukset ovat suuressa osassa motivaation synnyssä ja toiminnan
jatkamisessa. (Jaakkola ym. 2006, 21.)

Muutoksen vaihemallissa ja suoritusmotivaatioteoriassa on yhteisiä piirteitä.
Liikkeelle laittajana tai toiminnan esteenä voidaan molemmissa tapauksissa
ajatella olevan ulkoinen taho. Ihmisen luontainen halu onnistua voi estää toi-
mintaa, jonka toteuttamisen henkilö kokee mahdottomaksi tai jossa hän mie-
lestään tulee suurella todennäköisyydellä epäonnistumaan. Ongelmallisen pa-

risuhteen kannalta teoriaa voi käsitellä esimerkiksi ongelmalliseen parisuhteeseen asetettavien tavoitteiden näkökulmasta. Tavoitteiden tulee olla parisuhteen molempien osapuolten hyväksymiä ja molempien saavutettavissa.

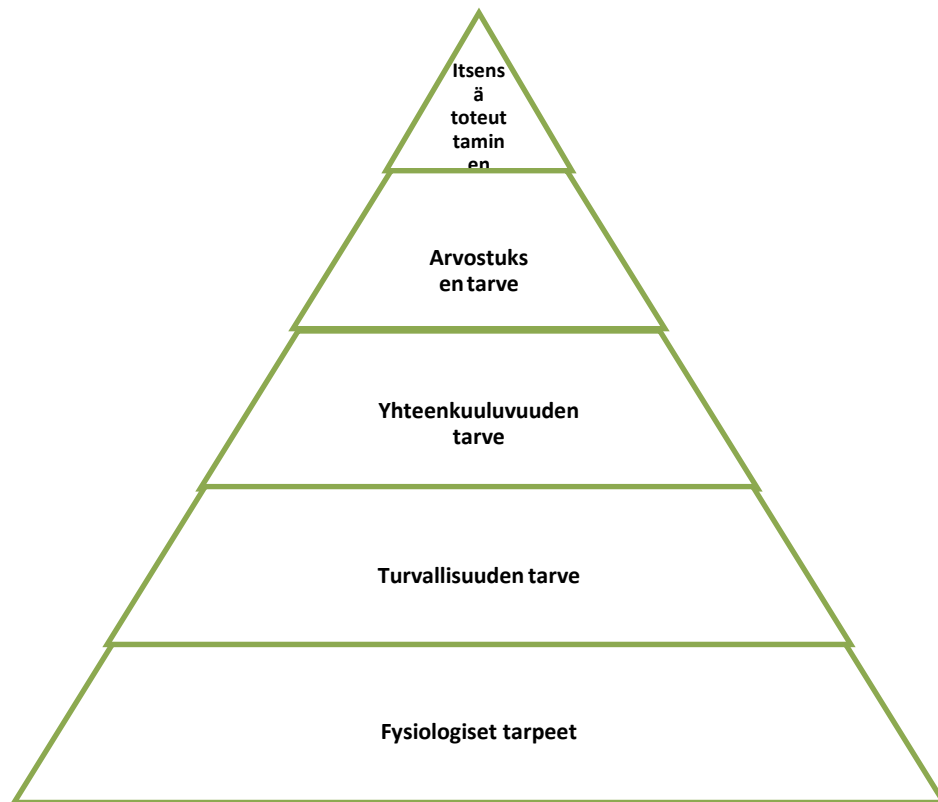
Edelleen kognitiivisista motivaatioteorioista vielä yksi esimerkki on Mandlerin ja Sarasonin työstämä suoritusahdistuneisuusmalli. Teorian mallinnuksessa tutkittiin lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, sekä arviointitilanteeseen liittyvää ahdistusta. Tutkimuksissa todettiin suoriutumistilanteiden aiheuttavan ahdistusta, etenkin jos niihin liittyi ulkopuolelta tulevia odotuksia ja vaatimuksia. Suoritusstilanteessa koettu ahdistus voi siis olla motivaatiota heikentävä tekijä, sillä vastaavanlaiseen tilanteeseen ei haluta joutua uudelleen (Jaakkola ym. 2006, 23.)

Voimme tarkastella vuorovaikutustilannetta esimerkiksi tämän mallin kautta silloin, kun vuorovaikutustilanne on epäsuhtainen tai vuorovaikutuksen toinen osapuoli on alisteisessa suhteessa toiseen nähden. Dialogisuuden synty-miseksi asetelma on lähes mahdoton, varsinkin, jos alisteisessa positiossa oleva kokee ulkopuolelta tulevia odotuksia ja paineita. Vuorovaikutustilanteen tuntuessa suoritukselta, liittyy siihen jo mahdollisesti tietynlainen negatiivinen lataus, mikä on omiaan synnyttämään ahdistusta jo itsessään. Vuorovaikutuksen opetteleminen ja tietoinen sekä tavoitteellinen reflektio voi edesauttaa toimivan vuorovaikutussuhteen kehittymistä. On yhtä tärkeää ymmärtää itseään, kuin vuorovaikutuksen toista osapuolta dialogisen vuorovaikutuksen mahdollistamiseksi.

4.3.2 Tarvehierarkia

Amerikkalaisen psykologin Abraham Maslow'n tarvehierarkia kuuluu humanistiseen tiedesuuntaan. Teoria on yleisesti tunnettu pyramidimallinen motivaatioteoria, joka kuvaa ihmisen tarpeita ja niiden tyydyttämisympäristystä hierarkkisesti (kuva 3.) Alempien tasojen tarpeiden tyydyttäminen on teorian mukaan edellytyksenä ylempien tasojen saavuttamiseksi ja tasojen noustessa tarpeet muuttuvat fysiologisista enemmän psykologiseksi ja sosiaalisiksi tarpeiksi.

Pyramidin alimmalla tasolla on fysiologiset tarpeet, eli tarve tyydyttää esimerkiksi nälkä, jano ja lämpö. Seuraavalla tasolla on turvallisuuden tarve, joka kuvaa vakautta, terveyttä ja turvallisuuden tyydyttämistä. Keskimäinen taso on yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarve, joka sisältää läheiset ihmissuhteet ja heidän keskinäistä toimintaansa. Pyramidin toiseksi ylimmällä tasolla on arvostuksen tarve, eli tarve tulla kunnioitetuksi. Tasoon voidaan sisällyttää yleisesti ihmisen itsetunto ja hänen tietonsa, taitonsa, sekä saavutuksensa ja niistä saatu tunnustus esimerkiksi työpaikalla ja yhteiskunnassa. Pyramidin huipulla korkeimpana motivaationa on itsensä toteuttamisen tarve, joka on yksilöllinen tarve esimerkiksi kehittää omia sisäisiä kykyjään. (Jaakkola ym. 2006, 17; Nars 2006, 140.)



Kuva 1. Maslow'n tarvehierarkia. (Haikala & Häkkinen 2017.)

Nyky-yhteiskunnan tyydyttäessä yksilön pyramidin alimmat tasot, eli fysiologiset perustarpeet, kerääntyvät ongelmat Maslow'n tarvehierarkian huipulle ja itsensä toteuttamisesta yhteiskunnassamme on tullut entistä tärkeämpää. Tahtoympyrätyökalumme mukaan kahden toimijan yhteisen kentän ulkopuolelle jäävät yksilöiden omat pinta-alat sisältävät Maslow'n tarvehierarkian ylimmät tasot. Jos yksilön oma, henkilökohtainen kenttä jää vajaaksi tai yksilön oman

pyramidin huipun sisältö vie alaa yhteiseltä kentältä, ei vuorovaikutus ole välttämättä molempia osapuolia palvelevaa yhteisen motivaation puuttuessa.

4.3.3 Kognitiivisten motivaatioteorioiden puutteet

Kognitiivisten teorioiden puutteena voidaan kuitenkin pitää ihmisen sosiaalisen ympäristön ja tunteiden vähättelyä motivaation taustatekijänä. Motivaatioteoriat kehittyivät sosiaalis-kognitiivisten teorioiden suuntaan, jota voidaan pitää motivaatiotutkimuksen uutena suuntana. Lähestymistavan mukaan ihmisen sisäiset prosessit kuten ajatukset, sekä sosiaalinen ympäristö yhdessä vaikuttavat motivaatioon ja käyttäytymiseemme. Sosiaalis-kognitiivisten motivaatioteorioiden mukaan ihminen tekee arviota omasta käyttäytymisestään sekä arvioi ympäristön vastavuoroisuutta ja muokkaa tulevia tapahtumia näiden arvioiden perusteella. Sosiaalis-kognitiivisten teorioiden päätutkimuskohteina ovat siis tavoitteet, joiden nähdään ihmisen toimintaa ohjaavina tekijöinä. (Jaakkola ym. 2006, 19–25).

Aiemmat lähestymistavat painottivat motivaatiota yksilotteisena ominaisuutena, johon yksilö ei voi vaikuttaa. Sosiaalis-kognitiiviset teoriat käsittelevät motivaatiota moniulotteisena, dynaamisena prosessina, joka perustuu ihmisen omaan subjektiiviseen arviointiin tavoitteista ja sen merkityksestä itselle. Motivaatio on siis teorian mukaan persoonallisuustekijöiden, sosiaalisen ympäristön ja kognitioiden vuorovaikutus. (Jaakkola ym. 2006, 24.)

4.3.4 Maslowin tarvehierarkian puutteet

Maslow'n tarvehierarkian ongelmiksi voidaan nimetä jo aiemminkin mainittu hyvinvoinnin lisääntyminen. Hierarkian alimpien tasojen saavuttaminen on lähestulkoon itsestään selvää suomalaisessa nyky-yhteiskunnassa.

Ylin taso, itsensä toteuttaminen, on alun perin tarkoitettu itsensä kehittämisen ja kasvamisen tasoksi (Lawler 1973, 24). Näin miellettyinä ylimmän tason saavuttaminen ei välttämättä tee ihmistä valmiiksi ja tyytyväiseksi, sillä ihminen harvoin mieltää itseään "valmiiksi".

Maslow itsekin ymmärsi teoriansa puutteet ja toivoi, että hänen työtään jatketaisiin ja teoriaa muokattaisiin paremmaksi. Teoriaa ei kuitenkaan ole tutkittu käytännössä niin paljon, että se olisi voitu osoittaa toimivaksi. Olemassa olevien tutkimusten valossa teoria toimii Maslowin pyramidin alimmilla tasoilla, mutta teoria muuttuu sitä epävarmemmaksi, mitä ylemmällä tasolla pyramidin hierarkioissa olemme. (Lawler & Suttle 1975, 39–45.)

Maslow'n ajatuksen mukaan ihminen ei voi edetä pyramidin huipulle, jos alimpien tasojen tarpeet ovat tyydyttämättä. Jokainen meistä on kuitenkin joskus todennäköisesti toteuttanut itseään oman intohimonsa mukaan, vaikka tuntisi suoritushetkellä valtavaa nälkää. Fyysinen tarve ei tällöin ole motivaation esteenä itsensä toteuttamiselle.

4.4 Itsetunto

Itsetuntoa käsitellään työssämme itsereflektoinnin kautta, eli minän ja minuuden tietoisien tarkastelun näkökulmasta. Käyttääkseen Tahtoympyrätyökälyä yksilön on oltava valmis itsensä tarkasteluun ja halujensa näkyväksi tekemiseen. Työkälyä käyttäkseen ei tarvitse olla kokemusta *hyvästä itsetunnosta*, vaan halu itsetutkiskeluun ja hyväksyntä siihen, että kumppani saa toimia ehdoitta samoin. Tahtoympyrätyökälyn tarkoitus on antaa tilaa tasaveroiselle vuorovaikutukselle, dialogisuudelle ja kuulluksi sekä nähdyksi tulemiselle. Tahtoympyrätyökälyn avulla voi myös edesauttaa hyvän itsetunnoin kehittymistä keskustelemalla esimerkiksi odotuksista tai paineista, joita kokee parisuhteessaan.

Itsetunto on osa ihmisen minäkuvasta. Minäkuva on ihmisen käsitys itsestään, eli miten ihminen kuvaa itseään taitojen, kykyjen, arvojen, tavoitteiden, luonteenpiirteiden ja toimintamallien suhteen. Itsetunnolla on laadullinen arvo, jolla ihminen kokee olevansa hyvä tai huono ihminen. Keltikangas-Järvisen mukaan itsetuntemus on ihmisen perustarve tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi, mikä on aikuisella ihmisellä melko pysyvä tila. Vaikka aikuisen itsetunto säilyy ilman jatkuvaa kiitosta ja kehumista, vaikka ne tekevätkin itsetunnolle hyvää, on jatkuva tarve tulla hyväksytyksi enemmänkin merkki heikosta itsetunnosta. (Keltikangas-Järvinen 2008, 101–102.)

Ihminen jolla on hyvä itsetunto, kuvaa itseään voittopuolisesti positiivisesti, eikä omat puutteet horjuta itsetuntoa, vaan hän pyrkii pääsemään puutteistaan eroon. Hyvään itsetuntoon liittyy elämän hallinnantunne, mikä mahdollistaa tavoitteiden asettamisen ja kyvyn suoriutua niistä. Itsearvostus on osa itsetuntoa, jolloin ihminen ei anna muiden loukata itseään, vaan on kykenevä tarvittaessa puolustamaan itseään. Eräs huonon itsetunnon merkki on muiden ihmisten menestyksen uhkaksi kokeminen, koska se saa tuntemaan itsensä huonommaksi. Tästä seuraa menestyvän ihmisen vähättelyä ja kritisointia. Ihminen, jolla on terve itsetunto, on melko riippumaton muiden mielipiteistä ja elää sosiaalisesti itsenäistä ja muista riippumatonta elämää. (Keltikangas-Järvinen 2008, 103–105.)

Sopeutumalla yhteiskunnan asettamiin tapoihin ja käyttäytymissääntöihin sekä kykenemällä tekemään kompromisseja omien tarpeiden ja ympäristön tekemien odotusten välillä yksilö kohentaa itsetuntoaan ja tunnetta elämäntilanteestaan. Tämä edellyttää taitoa välittömän tarpeen tyydytyksen lykkäämiselle tai kykyä muuttaa tarpeen tyydytyksen muotoa, mikä sopii paremmin vallitsevaan kontekstiin. Liiallinen yksilönvapaus, mikä sotii yhteisiä käyttäytymismalleja vastaan, ei ole positiivista kehitystä, vaan kuvastaa enemmänkin yksilön suurempaa riippuvuutta ja kykenemättömyyttä irtaantua omista tavoistaan. (Keltikangas-Järvinen 2008, 39.)

Itsetunnolla on myös merkittävä rooli parisuhteen muodostumisessa. Osmo Kontulan tutkimusraportin mukaan naiset erityisesti haluavat itselleen hyvällä itsetunnolla varustetun kumppanin (ks. Kontula 2009, 64).

4.5 Tavoitteiden merkitys hyvinvoinnille

Modernin motivaatiopsykologian mukaan henkilökohtaiset tavoitteet, sekä niiden arviointi, ovat monella tapaa yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Erityisesti tavoitteet, jotka edesauttavat tulevien haasteiden ratkaisuisissa lisäävät psyykkistä hyvinvointia. Erilaisten muuttuvien elämäntilanteiden myötä myös henkilökohtaisten tavoitteiden tulisi sopeutua muuttuneisiin elämänvaatimuksiin. Muuttuneisiin elämäntilanteisiin sovitettavat tavoitteet näyttäisi lisäävän

psykkistä hyvinvointia ja vähentävän masennusta ja vastaavasti kehitystehtävien muutosten huomioitta jättäminen näyttäisi vähentävän psyykkistä hyvinvointia. Ihmisen rajallisten resurssien kannalta, on tärkeää valita tavoitteet, joihin hän sitoutuu, ja luopua tavoitteista, joiden saavuttaminen on ylivoimaista. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 158–159.)

Tutkimustulosten mukaan, itsensä kehittämiseen liittyvillä tavoitteilla, esimerkiksi oman tulevaisuuden pohdinnalla, on masennusta lisäävä vaikutus. Itsensä märehtimiseen johtavat tavoitteet ovat yleensä kuormittavia ja vaikeasti saavutettavissa, kun taas tutkimusten mukaan tavoitteilla, joilla on todennäköisyys tulla saavutetuiksi, on hyvinvointia lisäävä ja masennusta vähentävä vaikutus. Mitä tyytyväisempi ihminen on omaan elämäänsä ja mielenterveyden kokemiseensa, sitä enemmän hänellä on tavoitteita, joita hän uskoo saavuttavansa. Negatiivisia tunteita herättävät tavoitteet toimivat päinvastoin, vähentäen itsearvostusta ja mielenterveyden tasoa. Vaikka henkilökohtaiset tavoitteet olisivat merkittäviä, ne eivät lisää hyvinvointia, jos niiden saavutettavuus on epärealistista. Tavoitteiden ja projektien tuottamalla mielihyvällä on todettu olevan vaikutus hyvän elämän kokemiseen. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 159–160.)

Tahtoympyrä-työkalun yksi tavoitteista on kummankin osapuolen henkilökohtaisten tavoitteiden mahdollistaminen niin yksilötasolla kuin parisuhdetasolla. Yhdessä hyväksytyt tavoitteet lisäävät mahdollisuutta niiden toteutumiselle, mikä lisää yksilön hyvinvointia ja motivaatiota.

4.6 Henkilökohtaiset projektit

Moderni motivaatiopsykologia on tuonut uusia käsitteitä, joiden avulla motivaation mittaaminen on helpottunut. Uusi lähestymistapa on tuonut käsitteistöön ihmisen omasta näkökulmasta syntyviä käsitteitä, kuten projekti, henkilökohtainen pyrkimys ja elämäntehtävä. Henkilökohtaisten projektien menetelmällä pystytään arvioimaan yksilön sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia, millä on todistettu henkilökohtaisten projektien ja hyvinvoinnin välinen yhteys. Henkilökohtaisten projektien arvioinnilla pystytään myös arvioimaan yksilön menestymisen saavuttamista ja epäonnistumisen ennakointia (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 28, 35).

Henkilökohtaisten projektien menetelmällä arvioidaan ihmisen motivaatiota hänen tekemän projektiluettelon avulla. Ihmisen henkilökohtaiset projektit voivat liittyä mihin tahansa elämänalueeseen, esimerkiksi työhön, opiskeluun tai parisuhteeseen. Nimettyjä projekteja arvioidaan erilaisten arviointidimensioiden avulla, joita on mm. merkitys, saavuttaminen, hallinta, tuki ja kuormitus. Dimensioita arvioidaan portaittaisella Likert-asteikolla – ei lainakaan – erittäin paljon. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 29–30, 32.)

Merkitys antaa tietoa, onko henkilöllä olemassa mielekkäitä tavoitteita. *Saavuttaminen* kertoo, onko ylipäätään mahdollista saavuttaa tavoitetta vai ovatko mahdollisuudet huonot. *Hallinta* antaa tietoa yksilön subjektisuudesta omien tavoitteiden suhteen vai kokeeko hän muiden olosuhteiden määräävän hänen elämäänsä. *Kuormitus* antaa tietoa työn määrästä tavoitteen saavuttamisessa. *Sosiaalisen tuen* avulla saadaan tietoa siitä, saako ihminen tukea muilta ihmisiltä, vai epäilevätkö muut hänen henkilökohtaisia tavoitteita. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 32.)

Henkilökohtaisten projektien välisiä suhteita arvioitaessa tutkitaan yhden projektin suhdetta toiseen henkilökohtaiseen projektiin, miten se tukee, estää, tai on riippumaton toisesta projektista. Projektit voivat olla myös toinen toistaan poissulkevia, tai toinen toistaan tukevia. Arvioitavat projektit voivat myös olla kahden eri ihmisen projekteja, jolloin tutkitaan näiden projektien vaikutusta toisiinsa. Tällöin saamme tietoa esimerkiksi parisuhteen osapuolten projektien yhteensopivuudesta. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 33.)

Projekteja voidaan arvioida myös niiden huippuisuuden perusteella. Kun henkilökohtaisten projektien lista liittyy samaan elämänkenttään, on projektien lista yksihuippuinen. Vastaavasti henkilökohtaisten projektien listan jakautuessa monille elämänkentille, listasta tulee monihuippuinen. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 34.)

Tahtoympyrätyökalun avulla kumppani saa tietoa puolisonsa tavoitteiden merkityksestä. Avoimesti esiin nostettujen tavoitteiden pohjalta käyty keskustelu

paljastaa niiden saavuttavuuden, mikä kertoo paljon yksilöiden yhteensopivuudesta ja siitä kuka hallitsee yhteisen kentän tavoitteita. Avoimuus omien tarpeiden esiin nostamisessa on tärkeää, jotta vältetään toinen toistaan poissulkevilta unelmilta.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Konkreettinen tavoite opinnäytetyölle oli valmistaa työn tilaajan tarpeisiin parisuhteen havainnointiin tarkoitettu työkalu, jolla osapuolten voimavarat saadaan palvelemaan yhteistä tavoitetta. Halusimme käsitellä ja avata lukijalle opinnäytetyön tekstiosuudessa riittävästi taustateorioita ja käsitteitä, sillä halusimme perustella ideaamme ja tuoda näkyväksi oman ymmärryksemme aiheen taustalla sekä työkalun toteutuksessa. Ideointivaiheessa tutustuimme eri motivaatioteorioihin ja dialogisuuden käsitteistöön ja kävimme keskustelua työhön tuotavasta sisällöstä ja työn rajaamisesta.

5.1 Opinnäytetyön työkalun ideointi

Tahtoympyrät-työkalun tuottaminen oli ideana jo valmis opinnäytetyötä aloitettaessa. Alkuperäinen idea rajoittui vain yksilöiden omien kenttien ja yhteisen kentän suhteen arvioimiseen. Keskustelumenetelmänä toimivan työkalun suunnittelupalaverissa työn tilaajan Katariina Muotion kanssa näkemyksemme syveni työkalun käyttömahdollisuuksien suhteen. Työn tilaajan toive parisuhteen osapuolten keskinäisen kunnioittamisen merkityksestä muutti lähestymistapaamme työkalun suunnittelussa. Palaverissa hahmottelimme työkalun sisältämään viisi eri kenttää, eli kummankin osapuolen omat, sekä yhteisen kentän. Suunnitteilla oli näiden lisäksi kentät, joissa kuvataan, miten omasta kentästä käsin, voi vahvistaa suoraan toisen osapuolen kenttää. Viiden kentän kokonaisuus todettiin käytännössä liian vaikeaselkoiseksi terapiatyöhön. Jatkokokehittelyn tuloksena päädyimme lopulta kolmen kentän työkaluun.

Kävimme työn tilaajan kanssa keskustelua mahdollisesta tutkimuksen toteuttamisesta työkalun toimivuudesta. Yhteinen näkemyksemme oli, että aihe on hyvin henkilökohtainen eikä seksuaaliterapeutin asiakkaiden yksityisyyden suoja voi rikkoa. Kohderyhmän anonymiteetin kunnioitus vaikeutti tutkimuk-

sen tekemistä. Päädyimme tekemään tilaajan tarpeita vastaavan haastattelu-pohjan, jossa oli valikoituja kysymyksiä esitettäväksi hänen asiakkailleen. Haastattelun tärkeimmät kysymykset pohdittiin työn tilaajan kanssa useissa puhelinpalavereissa kesä-heinäkuun aikana 2017.

Työn tilaajan kanssa ideoitu haastattelu lähetettiin kesäkuussa 2017 kuudelle pariskunnalle, eli vastaajia oli yhteensä 12 kappaletta. Paperisella lomakkeella toteutetun haastattelun rakenne oli kolmiosainen. Ensimmäisessä vaiheessa haastattelun tarkoituksena oli tutkia pariskuntien suhtautumista parisuhteen vuorovaikutukseen liittyviin kysymyksiin. Toisessa osassa heidän oli tarkoitus tehdä tahtoympyröihin liittyvä tehtävä ja kolmannessa vaiheessa pariskunnat saivat toisen haastattelukierroksen, jossa kartoitetaan heidän kokemuksiaan havainnollistamistyökalun tuomasta uudesta näkökulmasta. Kysymykset oli laadittu itsetuntemuksen, toisen kunnioittamisen sekä motivaatiotekijöiden näkökulmasta. Haastattelun tekemisen pääasiallisena tarkoituksena oli testata tahtoympyröiden käyttämistä käytännössä.

Kohderyhmällä oli aikaa haastattelun vastaamiseen kuukausi, mutta vastauksia palautui määräaikaan mennessä vain yhdeltä pariskunnalta. Vastausten vähäisen määrän vuoksi ideoimme uuden haastattelun kaikille avoimella Webropol-kyselyllä, joka noudatteli samoja teemoja kuin aiempi paperilomake. Yksinkertaistimme kyselyä huomattavasti riittävän vastausmäärän varmistamiseksi. Webropol-kyselyyn tuli vastauksia lopulta 107 kappaletta.

5.2 Tahtoympyrät-työkalun toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön tunnuspiirteitä ovat käytännön toteutus rajatulle kohderyhmälle ja saatujen tulosten raportointi. Kohderyhmän rajaaminen auttaa myös määrittämään opinnäytetyön raamit (Airaksinen & Vilkkä 2003, 38–40). Opinnäytetyössä toteutetun työkalun kohderyhmä on työn tilaajan asiakas-kunta. Webropol-kyselytutkimuksen kohderyhmänä oli vastaajat, jotka ovat olleet parisuhteessa Kohderyhmän rajausta perustuu vastaajien olemassa olevaan kokemukseen parisuhteesta olemisesta.

Kysely toteutettiin lopulta strukturoituna lomakehaastatteluna, jossa oli yhteensä 21 kysymystä. Ensimmäisissä kysymyksissä vastaajat ryhmiteltiin iän,

sukupuolen ja parisuhdestatuksen sekä parisuhteen keston mukaan. Seuraaviin kysymyksiin vastattiin asteikolla 1 – 5, erittäin vähän – erittäin paljon. Webropol-kysely noudatti hyvin samoja päälinjoja, kuin paperinen lomakkeemme, mutta kysymysten määrää oli vähennetty ja yksinkertaistettu.

Webropol-kysely noudatti hyvin alun perin suunniteltua linjaa ja vastausten runsaan määrän ja saadun palautteen perusteella kysely koettiin onnistuneeksi. Webropol-kyselystä karsittiin kuitenkin tahtoympyrätehtävä pois, sillä sen toteuttaminen ei ollut mahdollista ilman fyysistä paperia. Arvelimme myös sen olleen yksi palautettujen vastausten vähäiseen määrään vaikuttava tekijä.

Kyselymme yksinkertaistaminen Webropol-kyselyksi oli onneksi suhteellisen helppoa, sillä paperilomakkeen kysymyksiin käytetty erittäin pitkä työaika ja aiheeseen paneutuminen näkyi konkreettisesti ajatuksen ja opinnäytetyön linjan selkiytymisenä. Vaikka paperilomakkeen laatimiseen käytetyt työtunnit tuntuivat palautettujen vastausten määrään nähden turhauttavilta, sitä pystyy jälkikäteen ajattelemaan niin sanottuna kenraaliharjoituksena. Kyselyn uudelleen laatiminen vaikutti kuitenkin opinnäytetyömme aikatauluun viivästyttävästi, sillä uuteen kyselyyn piti varata vastaajille riittävän pitkä vastaamisaika. Kysely toteutettiin joulukuussa 2017. Kyselyn vastauslinkki jaettiin yleisesti sosiaalisessa mediassa sekä erikseen sähköisesti kanssaopiskelijoillemme.

Kyselyn rakenne oli kolmivaiheinen, ensimmäinen osio käsitteli minuutta ja omaa kokemusta itsestä. Toisessa osiossa vastaajaa haastettiin analysoimaan suhdetta kumppaniinsa. Viimeisessä osiossa käsiteltiin parisuhdetta ja kokemusta yhteisestä motivaatiosta ja arvoista.

Webropol-kyselyn tehtävänä oli tuottaa konkreettinen näyttö näkökulmallemme, jolle Tahtoympyrätyökalu perustuu. Kävimme työn tilaajan kanssa läpi tekemäämme analyysiä, joka oli hänen mukaansa odotetun mukainen ja todisti työkalun tarpeellisuuden. Lisäksi valikoidut teoriat tuovat työlle perustelun pohjan. Teorioiden valitsemisessa Pierre Bourdieun kenttäteorian käsitteleminen oli itsestään selvää, koska pelin ajatus perustui kenttien toimintaan. Dialogisuuden teorian avaaminen on työn kannalta tarpeellista, jotta lukija ymmärtää opinnäytetyön keskeisen käsitteistön eikä sekoita termejä keskenään.

Dialogilla ja dialogisuudella on merkityksenä valtava ero ja lisäksi lukijan on ymmärrettävä dialogisuuden käsitteen monialaisuus. Yhdessä olemisen taivasta käytimme lähteinä psykologi Anne Käverin ja psykiatri Åsa Nilssonin ajatuksia toisen erilaisuuden hyväksymisestä ja kohtaamisesta, mikä mielestämme toi lisäarvoa työkalun toimivuuden ymmärtämiselle. Tavoitteiden merkityksestä yksilön hyvinvoinnille valitsimme lähteeksi Salmelan ja Aron tekstejä, joilla työkalun yksilökeskeisyys perustellaan.

5.3 Tahtoympyrät-työkalun tarpeellisuus

Vanhempien hyvinvointi ja parisuhteen tila heijastuvat koko perheen kokemaan hyvinvointiin. Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat ovat olleet kasvussa koko maassa ja mielenterveyden hoitoon määrättyjen läheteiden määrä on jopa kaksinkertaistunut ajalla 2016–2017. (Tiihonen 2017.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan vanhempien oman ajan merkitys arjen vastapainona parantaa perheen hyvinvointia. Oma harrastus ja kavereiden tapaaminen ovat suuria voimavaroja. Parin tunnin irtiotto perhe-elämästä auttaa omaa jaksamista. Kun vanhempi voi hyvin, lapsi voi hyvin. (MLL 2017a.) Koti voi vaikuttaa väillä työsiirtolalta, jonka hyvänä vastapainona on esimerkiksi hauska hetki ystävän kanssa tai vain laiskottelu. Ihmisen pitää välillä tehdä asioita, joista hän pitää, koska se on helppo tapa lievittää omaa pahaa oloa. (MLL 2017b.)

Salo (2011) on tutkinut väitöskirjassaan Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: kaksi tutkimusnäkökulmaa, lasten näkyvää oireilua perheissä, joissa on parisuhdeongelmia. Tutkimuksen lähtötilanteessa parisuhdeterapiaan hakeutuneiden perheiden vanhemmat eivät pystyneet näkemään, miten lasten tapa reagoida kuormitti lasta, tämän reagoiessa vanhempiensa ongelmiin. Vanhemmat eivät tunnistanee lapsen rajuakaan oireilua. Tutkimustulosten mukaan perheissä, joissa vanhemmat riitelevät lasten läsnä ollessa, lapsilla todetaan herkemmin käyttäytymisongelmia. Mitä nuorempia lapset olivat, sitä selkeämmin käyttäytymisen ongelmia esiintyi. Lapsen emotionaalisia ongelmia ennusti lapsen asettuminen jommankumman vanhemman puolelle vanhempien riidellessä. Lisäksi havaittiin, että lapsen käyttäytymisessä toistui

vanhemman oireilu tai ongelmallinen käyttäytyminen, kuten masennus tai vuorovaikutuksesta pois sulkeminen. (Mts. 58–59, 88–89.)

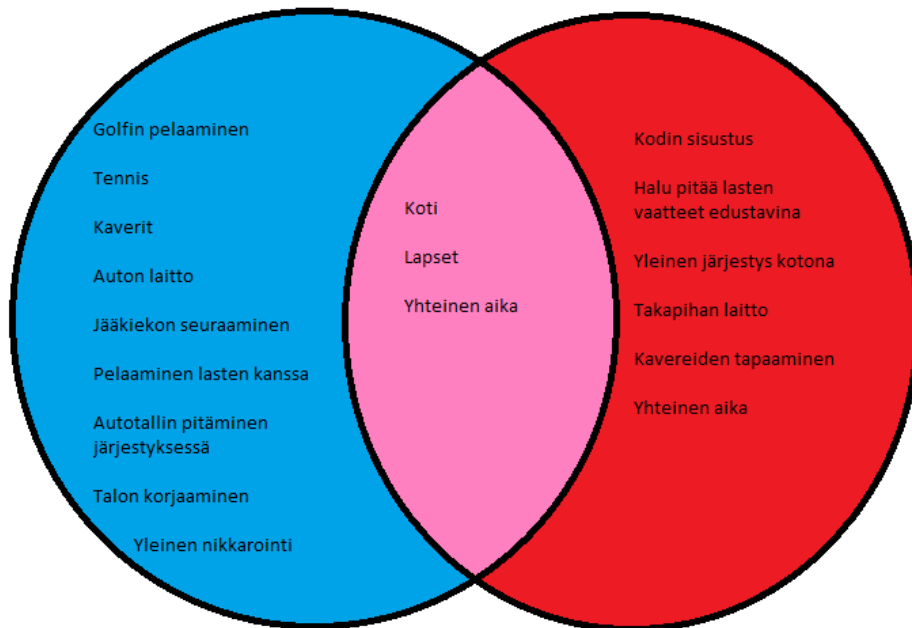
Salon (2011) tutkimustulosten valossa parisuhteen huoltaminen ja vuorovaikutustaitojen opetteleminen ovat äärettömän tärkeitä taitoja koko perheen hyvinvoinnin kannalta. Tavoitteenamme on luoda uusi työkalu parisuhteen ja tätä kautta perheiden hyvinvoinnin tukemiseksi.

6 TAHTOYMPYRÄT

Opinnäytetyössä tarkastellaan valikoituja motivaatioteorioita sekä dialogisuutta ja vuorovaikutusta. Opinnäytetyössä syntyvällä havainnointityökalulla pyritään tekemään näkyväksi osapuolten intressit. Tämä voi edesauttaa kumpaakin osapuolta palvelevan sopimuksen tekemistä suhteen sisällöstä.

Työkalu tulee pitämään sisällään itsensä havainnointiin ja reflektioon, dialogisuuteen sekä motivaatioon liittyvää selkokielistä teoriapohjaista opastusta. Tällä pyritään oivaltavaan itseymmärrykseen ja parisuhteen voimaantumiseen, sekä saadaan konkreettista tietoa parisuhteensa tasapainon ja toimivan vuorovaikutuksen välisen suhteen merkityksestä.

Opinnäytetyössämme käytämme työkaluna ideoimiamme tahtoympyröitä, jolla kuvataan kahden yksilön psykofyysistä kenttää ja niiden yhteensulautumisen väliin jäävää yhteistä pinta-alaa (kuva 1). Vuorovaikutussuhteessa yksilöiden ympyrät menevät lomittain toistensa päälle. Ympyröiden päällekkäinen ala synnyttää uuden kentän, jolle vuorovaikutussuhteen yhteiset säännöt luodaan ja näiden sääntöjen pohjalta sopimus kentän sisällöstä luodaan.

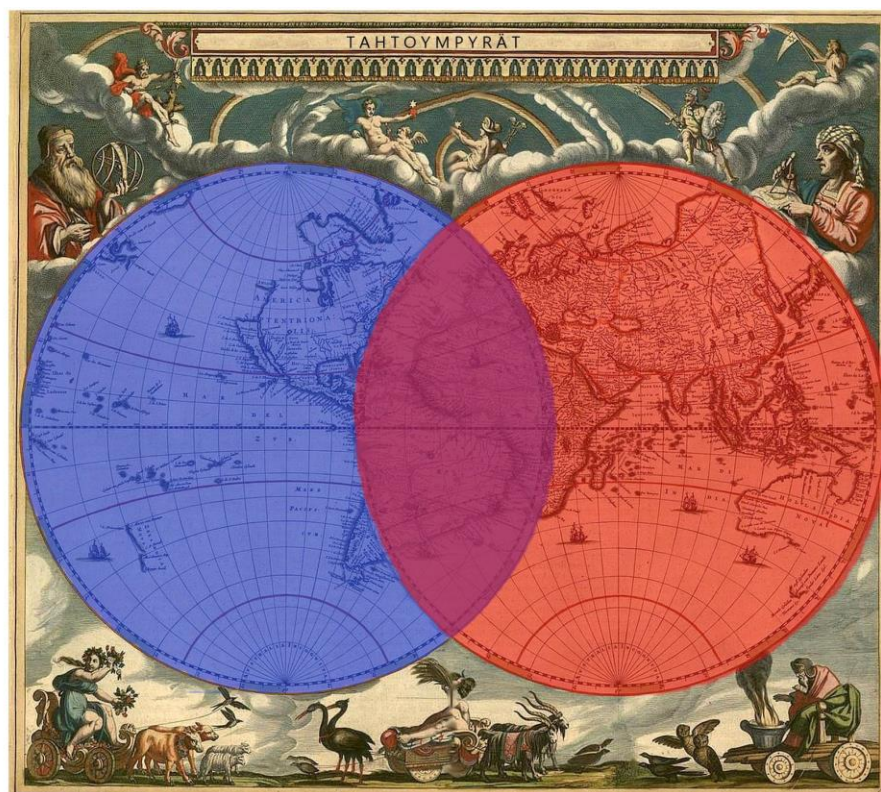


Kuva 2. Tahtoympyrät (Haikala & Häkkinen 2017).

Tahtoympyröillä pyrimme havainnollistamaan yksilöille heidän omat tarpeensa ja intressinsä, jotta he kykenevät luomaan yhdessä kentän, jossa kummankin osapuolen yksilöllisyys pääsee toteutumaan. Tämä tapahtuu oman itsensä ja toisen yksilöllisyyden hyväksymisellä ja siitä seuraavalla yhteisellä sopimuksella.

6.1 Ulkonäkö ja käytettävyys

Tahtoympyrät-peli on A3-kokoinen työkalu, jossa on kahden ympyrät muodostamat kolme kenttää (kuva 1). Ympyrät on eroteltu väreihin siniseksi ja punaiseksi ja ne ovat osittain toistensa päällä muodostaen sinisen, violetin ja punaisen kentän. Punainen ja sininen kenttä kuuluvat yksilöille ja violetti kenttä kuuluu yhteiselle parisuhteelle.



Kuva 3. Tahtoympyrät -työkalu (Haikala & Häkkinen 2018).

Erityisesti tahtoympyröiden selkeästi havainnoiva kumppanin kentän kunnioituksen korostunut merkitys tasa-arvoisena elementtinä oman ja yhteisen kentän rinnalla, oli työn tilaajan mielestä innovatiivinen ja tarpeellinen. Toisen kentän kunnioittamisella tarkoitetaan sitä, että punaisen kentän toimijan ei tarvitse ymmärtää sinisen kentän toimijan oman kentän aiheiden perusteita, saati vaahtia niitä. Riittää, että sinisen kentän toimija pystyy itselleen perustelemaan omat motiivinsa, kunhan ne eivät sodi yhteisen kentän sopimuksen kanssa.

Työkalua voi käyttää kaikkien asiakkaiden kanssa etnisestä taustasta tai esimerkiksi iästä riippumatta, sillä se vaatii asiakkaalta ainoastaan kykyä reflektioon ja halua ymmärtää kumppaniaan. Parisuhdeterapiaan hakeutuvat ihmiset voidaan olettaa olevan juuri oikea asiakaskunta tämäntyyppiseen toimintaan.

Työkalua on helppo käyttää, eikä siinä aseteta pelaajia voittaja-häviöjä asetelmaan. Pelin tarkoitus on avata keskustelua luontevasti ja mutkattomasti, sekä antaa voimavaroja asiakkaan omalle itsetutkiskelulle. Opinnäytetyömme tuo lisäarvoa työmme tilaajan työotteeseen ja kehittää hänen yritystoimintaansa.

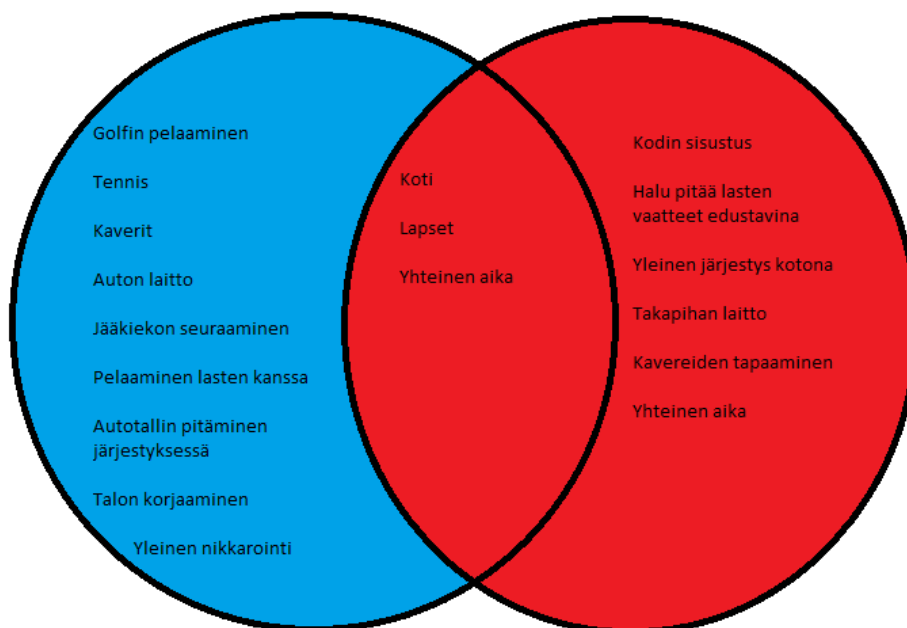
6.2 Työkalu keskustelumenetelmänä

Pelin aluksi pariskunnan on tarkoitus valita itselleen kahdesta limittäin menevästä ympyrästä oma kenttä ympyrän reunoilta. Tämän jälkeen osapuolet miettivät omia arvojaan, tavoitteitaan, vahvuuksiaan ja odotuksia omalle elämälle ja laittavat ne tarralapuilla omille kentilleen.

Pariskunta lukee toistensa vastaukset ja käyvät keskustelua niistä. "Mitkä asiat ovat minulle niin tärkeitä, että en halua niistä luopua, esimerkiksi jokin aika vievä harrastus? Miksi ne ovat minulle niin tärkeitä? Voiko toinen hyväksyä ne, vaikka ne eivät vastaa hänen omia arvojaan tai odotuksia yhteisestä elämästä? Paljonko toiselle annetaan vapautta tehdä omia asioita parisuhteessa? Tai "kuinka paljon odotetaan toiselta yhteistä laatu-aikaa?" Keskustelun avulla pyritään löytämään suuntaviivat parisuhteen yhteiselle sopimukselle, jossa kummankin osapuolen toiveet otetaan huomioon. Erityinen huomio annetaan molempien henkilökohtaisille vahvuuksille, jotta heidän yksilölliset resurssinsa voisivat toimia pääomina yhteisessä kentässä.

Tahtoympyrätyökalussa ajatellaan olevan myös "meidän yhteinen". Parisuhteen molemmat osapuolet sanoittavat tätä kolmatta "me" ääntä. Työkalussa yhteisen näkökannan ainutlaatuisuuden kunnioittaminen on erittäin tärkeää aidon, avoimen ja tasavertaisen dialogisuuden syntymiseksi. Parisuhteessa mielipiteiden ja näkökulmien ollessa ristiriidassa keskenään, voi vahvempi persoona tai mielipidettään voimakkaammin puolustava osapuoli ottaa dominoivan roolin vuorovaikutustilanteessa. Tästä seuraa parisuhteen tasapainottomuus yhteisessä kentässä, jossa toinen osapuoli joutuu alisteiseen asemaan, minkä seurauksena hänen vaikutusvaltansa yhteisessä kentässä heikkenee.

Kuvassa 1 esitetty Tahtoympyrät ovat pahasti kriisiytyneestä parisuhteesta, jossa osapuolten intressit eivät kohtaa. Yhteinen kenttä on muodostunut ajansaatossa vain toisen osapuolen intressien mukaiseksi, ja siksi hänen oma kenttensä on vallannut yhteisen kentän, syrjäyttäen violetin värin omalla punaisella värillään. Kuvan 1 Tahtoympyröiden tasapaino on järkkynyt (kuva 2).



Kuva 4. Tahtoympyröiden epätasapaino (Haikala & Häkkinen 2017).

6.3 Työkalun analysointi tilaajan kanssa

Seksuaaliterapeutti Katariina Muotio arvioi valmista Tahtoympyrä työkalua. Hänen mielestään työkalun ydin on toisen kunnioittamisessa. Työkalu havainnollistaa hänen asiakkailleen, mitä kunnioittaminen parisuhteessa oikeasti tarkoittaa (Muotio 2018). Toisen kunnioittamisen määrittelemiseksi ja ymmärtämiseksi luotiin hänen toiveiden mukaan 10 tukikysymystä. Muotion näkemyksen mukaan on tärkeää, että parisuhteen osapuolet kokevat, että häntä kunnioitetaan ja sitä kautta kunnioitus toista osapuolta kohtaan kasvaa. Muotion mukaan itsetuntemus ja itsekunnioitus tulee itsetunnon kautta, eli rakastetuksi tulemisen kautta. Tämä syntyy itseen kohdistuvan kunnioittamisen ja ehdottoman hyväksymisen kautta. Muotion mukaan parisuhteiden yleinen ongelma on juuri vaikeus hahmottaa, mitä toisen kunnioitus on. Vastavuoroisen kunnioittamisen havainnollistamiseen Muotio kokee saavansa Tahtoympyröistä hyvän työkalun. (Ks. Muotio 2018.)

Muotio sai alun perin valita kahdesta vaihtoehtoisesta työkalusta, jossa toisessa oli viisi kenttää, ja toisessa kolme. Viisikenttäinen työkalu olisi ollut hänen mukaansa liian monimutkainen käytännön työskentelyyn, joten toteutimme hänelle kolmen kentän Tahtoympyrät. Kolmen kentän työkalulla saadaan selkeämmin työkalun idea irti, minkä loistavuus on juuri sen yksinkertaisuus. (Muotio 2018.)

7 KYSELYTUTKIMUKSEN ANALYSOINTI

Kyselyssä on otettu analyysiin kolme kysymystä, jotka kartoittavat henkilön itsetuntemusta. Näiden kysymysten perusteella on tehty vertailua muihin haastattelun osa-alueisiin. Laitimamme kysymykset eroavat Osmo Kontulan Parisuhdeonnen avaimet ja esteet -tutkimusraportista keskittyen enemmän itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin ja toisen huomioimiseen parisuhteen onnistumisen kannalta, kun Kontulan tutkimuksessa keskitytään onnellisuuden, elämänlaatuun ja seksuaalisuuteen (ks. Kontula 2009, 18–19).

Toisen kunnioitusta havainnollistetaan kysymyksillä, joista osa saatetaan kokea myös negaation kautta: ”koetko tietäväsi, mitä kumppanisi haluaa elämältään” ja ” Koetko kumppanisi joutuvan luopumaan jostain itselleen tärkeästä asiasta sinun toiveidesi vuoksi”. Yhteisen motivaation kartoituksessa painotetaan kysymyksiä yhteisestä päämäärästä, yhteisistä intresseistä, toiveista ja odotuksista.

7.1 Riittävyden tunne

Kysymyksellä ”tunnetko olevasi riittävä kumppanillesi, riittääkö kumppanisi sinulle?” pyritään havainnollistamaan parisuhteen osapuolten keskinäistä hyväksytyksi tulemisen kokemusta. Itsetuntemus on ihmisen perustarve tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi. Hyvään itsetuntoon liittyy elämän hallinnantunne, mikä mahdollistaa tavoitteiden asettamisen ja kyvyn suoriutua niistä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 101–105). Itsetunto, elämän hallinta ja tavoitteiden asettaminen ovat kaikki pelinappuloita tahtoympyröissä ja siksi tärkeitä.

Webropol-kyselyyn vastanneista (n = 107) parisuhteessaan itsensä riittäväksi kokevat kokivat myös saavansa toteuttaa itseään parisuhteessaan. Tosin erittäin tyytyväiset parisuhteessa (5) eivät saaneet hyviä tuloksia itsensä toteuttamisessa ilman selityksiä kohdassa 5, vaan kohdassa 4. Tämä viittaa kohtuuteen myös omassa vapaudessa.

5. Koetko parisuhteesi mahdollistavan tavoitteidesi ja haaveidesi toteutumisen?

Vastaajien määrä: 107

Erittäin vähän - Erittäin paljon	Kuinka riittäväksi koet itsesi parisuhteessasi?: Erittäin vähän				
	1 (N=4)	2 (N=9)	3 (N=20)	4 (N=57)	5 (N=17)
1	0	1	1	0	0
2	2	4	1	3	0
3	2	2	7	7	1
4	0	2	8	30	9
5	0	0	3	17	7
Keskiarvo	2,5	2,56	3,55	4,07	4,35

Taulukko 1. Kuinka riittäväksi koet itsesi parisuhteessasi? (n = 107)

Kysymykseen "koetko parisuhteesi motivoivan sinua ja antavan sinulle tukea oman elämäsi kehittämisessä? Eniten "paljon – 4" vastauksia tuli henkilöiltä, jotka kokivat itsensä parisuhteessaan riittäviksi. Parisuhteessaan itsensä riittäväksi kokijat olivat myös sitä mieltä, että heidän kumppaninsa saivat myös parisuhteelta tukea ja motivaatiota paljon tai erittäin paljon heidän oman elämänsä kehittämisessä. Oletamme, että näissä suhteissa vuorovaikutus ja dialogisuus toimivat ja parisuhteen osapuolet arvostavat toistensa yksityiselämää ja harrastuksia, sillä he ehkä osaavat asettua toisen asemaan?

Itsensä erittäin riittämättömäksi kokeneet eivät nähneet parisuhteellaan olevan yhteistä tulevaisuutta (1 erittäin vähän). Riittämättömien mielestä parisuhteen vastuu ei myöskään jakautunut tasan. Tämä vastaajaryhmä ei myöskään tunnustanut tietävänsä mitä heidän kumppaninsa elämältään haluavat. Riittämättömyyden tunne voi kertoa yhteisen motivaation ja dialogisuuden puutteesta ja osin myös huonosta itsetuntemuksesta.

7.2 Koetko mahdollistavasi kumppanisi tavoitteiden ja haaveiden toteutumisen?

Suurimmaksi osaksi vastaajat näyttivät tietävän mitä kumppani haluaa elämältään (n = 107). Tietäviä oli vastaajista 87, kun 20 vastaajaa kielsivät tietävänsä kumppaninsa haaveista. Kumppanin haaveista tietoiset olivat myös sitä mieltä, että mahdollistavat kumppaninsa haaveiden toteutumisen hyvin.

Vertaillen kysymyksiä "koetko parisuhteesi mahdollistavan tavoitteidesi ja haaveidesi toteutumisen" ja "koetko mahdollistavasi kumppanisi tavoitteiden ja haaveiden toteutumisen" (n = 107) oli korrelaatio selvä.

5. Koetko parisuhteesi mahdollistavan tavoitteidesi ja haaveidesi toteutumisen?

Vastaajien määrä: 107

Erittäin vähän - Erittäin paljon	Koetko mahdollistavasi kumppanisi tavoitteiden ja haaveiden toteutumisen?: Erittäin vähän				
	1 (N=0)	2 (N=7)	3 (N=13)	4 (N=50)	5 (N=17)
1	0%	0%	0%	2%	0%
2	0%	14,29%	23,08%	2%	5,88%
3	0%	28,57%	15,38%	14%	5,88%
4	0%	28,57%	38,46%	56%	64,71%
5	0%	28,57%	23,08%	26%	23,53%
Keskiarvo		3,71	3,62	4,02	4,06

Taulukko 2. Koetko mahdollistavasi kumppanisi tavoitteiden ja haaveiden toteutumisen? (n = 107)

Tämä tukee Osmo Kontulan tutkimusraporttia, missä tuodaan hyvin esiin tasa-puolisuuden ja oikeudenmukaisuuden kokemisen tärkeys. Vertaillessa erittäin vähän ja melko vähän kysymyspariin vastanneista suhteessa parisuhteen onnellisuuteen, oli lopputulos 0 %. Vastaava vertailu melko paljon ja erittäin paljon vastanneiden välillä osoitti, että mitä enemmän parisuhteen osapuolet mahdollistavat toistensa tavoitteiden ja haaveiden toteutumisen, sitä paremmin parisuhde voi. Myös kumppanin riittävyyden kokeminen korreloi kumppanin tavoitteiden ja haaveiden toteutumisen kanssa.

7.3 Itsensä toteuttaminen

Kysymyksellä *Oletko saanut toteuttaa itseäsi esimerkiksi vaikuttamalla omaan, mutta myös yhteiseen elämäänne?* viitataan suoraan Bourdieun kenttäteorian toimijoiden pääomiin. Oma ja yhteinen elämä parisuhteessa ovat kenttiä, joissa kummallakin osapuolella on valtaa. Vaikka yksilön oma kenttä kuuluukin hänen yksityiseen elämään, on siinä sanottavansa myös parisuhteen toisella osapuolella. Kysymys herättää osapuolet miettimään parisuhteen ja yksityisyyden rajaa ja siihen liittyviä valta-asemia.

Webropol-kyselyssämme vastaajista 93 % oli tavoitteita elämässään. Näillä ihmisillä oli onnellisuuden kannalta paremmat tilastot hyvinvoinnin kannalta kaikissa kysymyksissä. He kokivat voidessaan toteuttaa omia tavoitteitaan itsensä riittäväksi parisuhteessa. Itsensä riittämättömiksi parisuhteessaan kokeneet eivät kokeneet parisuhteelleen yhteistä tulevaisuutta. Tämä on merkit-

tävä huomio myös kysymykselle: koetko että teillä on kumppanisi kanssa yhteisiä intressejä yhteisessä tulevaisuudessa? Tutkimuksemme mukaan parisuhteelle on hyväksi, että sen osapuolet pääsevät vaikuttamaan omiin ja yhteisiin asioihin.

Itsensä toteuttaminen ilman selityksiä vertailtiin kysymyksiin: ”koetko parisuhteesi motivoivan sinua ja antavan sinulle tukea oman elämäsi kehittämisessä?” sekä ”koetko itsesi riittäväksi parisuhteessasi?” (n = 107). Tutkimuksessa kysymysparit korreloivat selvästi antaen selkeän kuvan yksilön itsensä toteuttamisen merkityksestä hyvinvoinnin kannalta.

9. Koetko parisuhteesi motivoivan sinua ja antavan sinulle tukea oman elämäsi kehittämisessä?
Vastaajien määrä: 107

	Saatko mielestäsi toteuttaa itseäsi parisuhteessanne ilman selityksiä?: Erittäin vähän				
Erittäin vähän - Erittäin paljon	1 (N=0)	2 (N=9)	3 (N=17)	4 (N=59)	5 (N=22)
1	0%	33,33%	5,88%	0%	4,55%
2	0%	33,33%	11,76%	3,39%	0%
3	0%	22,22%	11,76%	18,64%	13,64%
4	0%	11,11%	47,06%	66,1%	36,36%
5	0%	0%	23,53%	11,86%	45,45%
Keskiarvo		2,11	3,71	3,86	4,18

7. Kuinka riittäväksi koet itsesi parisuhteessasi?

Vastaajien määrä: 107

	Saatko mielestäsi toteuttaa itseäsi parisuhteessanne ilman selityksiä?: Erittäin vähän				
Erittäin vähän - Erittäin paljon	1 (N=0)	2 (N=9)	3 (N=17)	4 (N=59)	5 (N=22)
1	0%	22,22%	5,88%	0%	4,55%
2	0%	55,56%	11,76%	3,39%	0%
3	0%	0%	17,65%	23,73%	13,64%
4	0%	22,22%	58,82%	61,02%	40,91%
5	0%	0%	5,88%	11,86%	40,91%
Keskiarvo		2,22	3,47	3,81	4,14

Taulukko 3. Saatko mielestäsi toteuttaa itseäsi parisuhteessanne ilman selityksiä? (n = 107)

Webropol-kyselyn vertailussa ”koetko, että kumppanisi saa toteuttaa itseään parisuhteessanne ilman selityksiä? ja saanko toteuttaa itseäni parisuhteessa

ilman selittelyitä?” vastaajien (n = 107) keskiarvo jakautui melko tasaisesti.

13. Koetko, että kumppanisi saa toteuttaa itseään parisuhteessanne ilman selityksiä?

Vastaajien määrä: 107

	Saatko mielestäsi toteuttaa itseäsi parisuhteessanne ilman selityksiä?: Erittäin vähän				
Erittäin vähän - Erittäin paljon	1 (N=0)	2 (N=9)	3 (N=17)	4 (N=59)	5 (N=22)
1	0%	0%	0%	0%	4,55%
2	0%	0%	11,76%	0%	0%
3	0%	0%	11,76%	15,25%	4,55%
4	0%	88,89%	58,82%	61,02%	40,91%
5	0%	11,11%	17,65%	23,73%	50%
Keskiarvo		4,11	3,82	4,08	4,32

Taulukko 4. Saatko mielestäsi toteuttaa itseäsi parisuhteessanne ilman selityksiä? (n = 107)

Merkittävä epäkohta oli kohdassa, missä kumppani sai toteuttaa itseään ilman selityksiä arvolla 4 ja vastaaja sai mennä vain arvolla 2. Tämä oli odottamaton poikkeama, mikä kuvastaa 107 vastaajan otoksessa eriarvoista kokemusta itsensä toteuttamisen suhteen. Poikkeama saattaa selittyä heikon itsetunnon omaavilla ihmisillä, joilla liiallinen yksilönvapaus sotii yhteistä käyttäytymismallia vastaan. Osmo Kontulan tutkimuksen perusteella tälle kysymysparille myöntävästi vastanneiden suhteen oli selkeä ennako-odotus. Kontulan mukaan ihmiset etsivät tiedostaen tai tiedostamattaan itsensä kaltaisia kumppaneita, koska tilastollisesti heidän on helpompi saavuttaa yksimielisyys yhteisten tavoitteiden suhteen (ks. Kontula 2009, 71).

Itseään selittelemättä toteuttavat kokevat kumppaninsa riittäviksi, kokevat kumppaninsa kykenevän toteuttaa itseään parisuhteessa, kokivat parisuhteelle yhteisen tulevaisuuden, kokivat parisuhteen tasapuolisuuden sekä olivat erittäin tyytyväisiä parisuhteisiinsa.

Webropol-kyselyn analyysi vahvisti ajatuksemme parisuhteiden vuorovaikutuksen mekanismeista. Itsensä riittäväksi kokeminen ja mahdollisuus toteuttaa omia unelmiaan menevät käsikädessä paremman motivaation kanssa. Myös vastavuoroisuus toistensa omien tavoitteiden mahdollistajana lisää onnellisuutta parisuhteessa. Itsensä toteuttaminen parisuhteessa tarkoittaa yhteisessä kentässä toimijuutta vahvalla pääomalla, mikä on yksi merkittävimmistä Tahtoympyrätyökalun osa-alueista.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen avasi meille syvemmän ymmärryksen aiheen tärkeydestä. Prosessin aikana käydyt kehityskeskustelut työn tilaajan kanssa olivat suureksi avuksi työn onnistumisen kannalta, ja vaikka hän hyväksyi ideamme sellaisenaan, oli hän mukana koko prosessin ajan antamassa palautetta ja suuntaviivoja omia työtarpeitaan vastaaviksi. Tilaajan usko ja innokkuus työmme tärkeydestä loi uskoa tekemiseemme.

Opinnäytetyömme suunnitelmassa toteutuksen aikataulu oli tiiviimpi, emmekä olleet ottaneet huomioon ensimmäisen haastattelun epäonnistumisen mahdollisuutta. Uuden haastattelun työstäminen ja toteuttaminen tuntuivat vastausten analyysin ja teoriaosuuden kirjoitusprosessin jälkeen kuitenkin tarpeelliselta, sillä opinnäytetyömme näkökulma ja tarkoitus terävöityivät näiden työvaiheiden jälkeen. Vaikka ensimmäinen kysely ei onnistunut, ei työ kysymysten laatimisessa mennyt hukkaan. Ensimmäisten kysymysten laatimisessa työn tilaaja oli tiiviisti mukana ja ne räätälöitiin vastaamaan hänen asiakastapaamisiinsa. Sen takia kysymykset tulivat liian haastaviksi, emmekä saaneet yhtään vastausta. Kysymyksiin oli liian vaikea vastata ilman ammattilaisen opastusta. Kysymykset olivat kuitenkin niin hyviä, että ne päätettiin jättää tilaajan käyttöön tahtoympyrätyökalan tueksi omassa terapiatyössään. Valitettavaa on, että emme saaneet vastaajilta palautetta paperisesta haastattelututkimuksesta, joten voimme tehdä vain oletuksia näistä haastattelun ongelmakohtista. Paperilomakkeiden kysymyksiin vastaaminen olisi vaatinut vastaajalta suhteellisen suurta valmiutta rehelliseen itsereflektioon ja ymmärrettävästi niin syvän analyysin tekeminen, kuin mitä kyselyssämme velvoitettiin, voidaan helposti kokea epämiellyttäväksi ja jopa rajoja ylittäväksi.

Webropol-kysely onnistui hyvin. Vastaajien suuri määrä antoi luotettavan suhtautumisen vastauksiin. Vastaajien vastauksilla vahvistettiin todeksi jo olemassa oleva tieto hyväksytyksi tulemisen ja osallisuuden kokemisen merkityksen yksilön hyvinvoinnille. Todellinen anti kyselystämme liittyi yksilön suhtautumisesta omaan ja kumppanin päätäntävaltaan sekä yksilön kokemuksesta kumppanin häneen kohdistuvasta vallankäytöstä. Kyselymme toteutettiin anonyymeille yksilöille, jolloin emme saaneet vastaajan kumppanilta hänen näkemystään parisuhteesta. Koimme tilanteen ongelmalliseksi ja vähentävän siltä

osin tutkimuksen luotettavuutta. Olisimme toivoneet myös toisen osapuolen näkökulman asiasta.

Opinnäytetyön alussa oli jo selvää minkälainen teoreettinen viitekehys työllemme muodostuisi. Opiskelun aikana kattavasti käsitellyt motivaatioteoriat ja Bourdieumin kenttäteoria mahdollistivat aiheen suhteellisen nopean jäsentämisen. Opinnäytetyön työstämisen aikana mukaan tuli jonkin verran lisämateriaalia, jolla avattiin käytäntöön tahtoympyröiden toimintaa sekä vuorovaikutuksen käytännön tilanteita. Valmiin opinnäytetyön koemme olevan tiivistetty, ehyt kokonaisuus valitsemastamme teoreettisesta näkökulmasta.

Opinnäytetyömme etuna sekä haittana oli aloitusvaiheen selkeä ajatus lopputuloksesta. Visiomme sai uusia muotoja kirjoitusprosessin aikana, ja tämä muovautuminen oli tarpeellista työn lopputuloksen kannalta. Toteutukseen menevä Tahtoympyrät-työkalu on yksinkertaisempi ja käyttäjäystävällisempi kuin alkuvaiheen visioimamme työkalu. Opinnäytetyömme teoriaosuus on myös kevyempi kuin alkuperäisen suunnitelmamme mukainen opasmuotoinen toteutus olisi ollut.

Työpanoksemme on jakautunut käytettävissämme olleiden resurssien mukaan yhteisestä sopimuksesta ja kumpikin kirjoittaja on antanut lopulliselle työlle tasavertaisen panostuksensa. Olemme analysoineet yhdessä tekstiämme työn koko kirjoitusprosessin ajan ja antaneet toisillemme palautetta tehdystä työstä. Olemme myös tiedottaneet työn tilaajaa työn vaiheista prosessin aikana. Opinnäytetyön raskain osuus oli työn kokoaminen loogisesti eteneväksi työksi. Opinnäytetyön eri osiot ovat tarpeellisia Tahtoympyrät-työkalun kannalta, mutta koimme työn eri osa-alueet vaikeasti yhteen liitettäväksi kokonaisuudeksi lukijan kannalta tarkasteltuna.

Jatkokehityksen kannalta tulemme pyytämään opinnäytetyön tilaajalta palautetta työkalumme käytöstä asiakastyössä. Työkalua on mahdollista jatkokehittää esimerkiksi peliin liitettävien kuvakorttien avulla. Kuvakortit, joissa on kuvattu tunteita tai konkreettisia asioita, voivat auttaa pariskuntia kommunikoimaan niissä tilanteissa, joissa omien tunteiden, halujen ja toiveiden ääneen sanominen tai kirjoittaminen on vaikeaa.

Peliä on mahdollista myös kehittää perhelähtöiseksi lisäämällä laudalle uusia toimijoita ja muokkaamalla esitettävät kysymykset lasten näkökulmasta esitettäviksi. Lapsilähtöisessä pelissä kuvien käyttö ja erityisesti tunteita kuvaavat kortit voivat olla käyttäjäystävällisempiä, kuin asioiden kirjoittaminen tarra-lapuille. Parisuhteen ongelmat heijastuvat usein koko perheen hyvinvointiin, ja esimerkiksi terapian edetessä ja perheen niin halutessa pelin käyttäminen voi olla rento ja mukava toiminnallinen tapa sanoittaa lasten toiveita perheen arjen sisällöstä.

8.1 Opinnäytetyön eettisyys

Etiikka on moraalialue tutkiva filosofian osa-alue. Filosofinen moraalintutkimus ymmärretään usein normatiiviseksi tutkimukseksi, jonka peruskysymyksiä ovat: ”mikä on oikein?” ja ”mikä on väärin?” (Launis, Oksanen & Sajama, 2010, 7–8). Opinnäytetyömme on toteutettu ammattieettisiä ja hyviä tieteellisiä toimintatapoja noudattaen ja soveltaneet tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä. Työmme suunnittelu, toteutus ja raportointi noudattavat tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. (Ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.)

Opinnäytetyön eettisyys täyttyy, sillä haastateltavat pysyivät anonyymeinä myös opinnäytetyön kirjoittajille. Vastaukset analysoitiin tilastollisesti, sillä haastattelututkimuksemme ei sisältänyt avoimia kysymyksiä. Yksittäistä vastaajaa ei siis voi tunnistaa tämän vastausten perusteella. Tarkastelimme saamiemme vastauksia opinnäytetyössä esiteltyjen teorioiden ja mallien näkökulmasta mahdollisimman objektiivisesti ja olemme kunnioittaneet muiden tutkijoiden saavutuksia asianmukaisesti.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyötämme voidaan kokonaisuutena pitää luotettavana. Luotettavuutta lisää se, että opinnäytetyön kohderyhmän rajausta parisuhteessa olleisiin henkilöihin palvelee työn toteutusta. Kokonaisuutena luotettavana pidettävän opinnäytetyön tulee olla luotettava sekä tiedonkeruultaan että tulosten mittaukseltaan. (Vilka 2007, 152–153).

Opinnäytetyötämme voi pitää validina, sillä olemme onnistuneesti keränneet tietoa, mikä vastaa valitsemiimme teorioihin ja tutkimuksemme kohderyhmä ja haastattelussa esitetyt kysymykset ovat olleet työn tarkoitukseen sopivat, sillä kysymykset on ymmärretty tekijöiden ja vastaajien kesken samoin. Kysymykset esitettiin testiryhmälle ennen julkaisua epäjohdonmukaisuuksien ja virhemarginaalin minimoimiseksi. (Vilka 2007, 150–151.) Pidämme päätelmiämme johdonmukaisina, mikä lisää työn validiteettia.

Opinnäytetyössämme käytetyt lähteet ovat mahdollisimman ajantasaisia, lukuun ottamatta tunnettuja teorioita, jotka ovat pääsääntöisesti 1900-luvulta. Lähteisiin on viitattu asianmukaisella tavalla alkuperäistä kirjoittajaa kunnioittaen. Voimme pitää lähteitämme luotettavina, sillä ne ovat iältään ja uskottavuudeltaan laadukkaita sekä monipuolisia eri alojen julkaisuja. (Ks. Vilka & Airaksinen 2003, 72–73, 76–77.) Käyttämämme aineisto tukee työn reliabiliteetin toteutumista.

LÄHTEET

- Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Arnkil, T.E. & Seikkula, J. 2005. Dialoginen verkostotyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Arnkil, T. E. & Seikkula, J. 2014. Nehän kuunteli meitä! Dialogeja monissa suhteissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Suomen yliopistopaino.
- Bourdieu, P. & Wacquant, L. J. D. 1995. Refleksiiviseen sosiologiaan. Tutkimus, käytäntö ja yhteiskunta. Joensuu: Joensuu University Press.
- Jaakkola, T., Kataja, J. & Liukkonen, J. 2006. Taitolajina työ. Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Karisto, A. 2016. Hyvinvointi ja vastavuoroisuus. Teoksessa Hänninen, K., Jouttimäki, P., Lehto-Lunden, T., Salovaara, P., Törrönen, M., & Veistilä M. (toim.) Vastavuoroinen Sosiaalityö. Tallinna: Raamatutrükikoja OÜ, 25–38.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Tunne itsesi, suomalainen. Porvoo: WSOY
- Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Väestöntutkimuslaitos – Katsauksia E 38/2009. Helsinki: Väestöliitto.
- Kåver, A. Nilsonne, Å. 2008. Toimiva yhteys. Myötätunto ja hyväksyminen ihmissuhteissa. Helsinki: Edita Prima OY.
- Launis, V., Oksanen, M., & Sajama, S. 2010. Teoksessa Launis, V., Oksanen, M. & Sajama. (toim.) Etiikan lukemisto. Tallinna: Raamaturükikoda, 7.
- Lawler, E.E. III. 1973. Motivation in Work Organizations. California: Wadsworth Publishing Company
- Lawler, E.E. III & Suttle, J. 1975. A Causal Correlational Test of the Need Hierarchy Concept. Teoksessa: Steers, R. & Porter, L. (toim.) Motivation and Work Behavior. New York: McGraw-Hill
- Muotio, K. 2018. Seksuaaliterapeutti AMK. Haastattelu 19.2.2018. Kouvola.
- Mönkkönen, K. 2002. Dialogisuus kommunikaationa ja suhteenä. Vastaamisen, vallan ja vastuun merkitys sosiaalialan asiakastyön vuorovaikutuksessa. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteiden osasto. Väitöskirja.
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita
- Nars, K. 2006. Raha ja Onni. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälteenä. Juva: Bookwell Oy.

Prichard, H. A. 2010. Perustuuko moraalifilosofia väärinkäsitykseen? Teoksessa Launis, V., Oksanen, M. & Sajama. (toim.) Etiikan lukemisto. Tallinna: Raamaturükikoda, 109–124.

Psykoterapiakeskus Vastaamo. 2017. Parisuhdeterapia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vastaamo.fi/psykoterapia/parisuhdeterapia> [viitattu 7.2.2018]

Salo, S. 2011. Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: kaksi tutkimusnäkökulmaa. Jyväskylän Yliopisto. Yhteiskuntatieteiden osasto. Väitöskirja.

Tiihonen, M. 2017. Nuorten mielenterveysongelmat ennätyslukemissa: "Kansallinen ilmiö". 4.6.2017. Saatavissa: <https://www.savonsanomati.fi/kotimaa/Nuorten-mielenterveysongelmat-r%C3%A4j%C3%A4ht%C3%A4neet-k%C3%A4siin-l%C3%A4hetteiden-m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4-kaksinker-taistui/996337> [viitattu 13.3.2018].

MLL. 2017a. Vanhemman hyvinvointi. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/> [viitattu: 6.2.2018].

MLL. 2017b. Vanhemman omat tarpeet. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-omat-tarpeet/> [viitattu: 6.2.2018].

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. 2002. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavilla: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [Viitattu: 15.2.2018]

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

Volosinov, V. 1990. Kielen dialogisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuorisalo, M. 2013. Lasten kentät ja pääomat. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden osasto. Väitöskirja. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41398/978-951-39-5205-1.pdf?sequence=2> [viitattu: 13.12.2017]

KUVALUETTELO

Kuva 1. Maslow'n tarvehierarkia. Haikala, J. & Häkkinen, R. 2017.

Kuva 2. Tahtoympyrät. Haikala, J. & Häkkinen, R. 2017.

Kuva 3. Tahtoympyrät -työkalu. Haikala, J. & Häkkinen, R. 2018.

Kuva 4. Tahtoympyröiden epätasapaino. Haikala, J. & Häkkinen, R. 2018.

Taulukko 1. Kuvakaappaus Webropol -kyselystä. Kuinka riittäväksi koet itsesi parisuhteessasi? Haikala, J. & Häkkinen, R. 2018.

Taulukko 2. Kuvakaappaus Webropol -kyselystä. Koetko mahdollistavasi kumppanisi tavoitteiden ja haaveiden toteutumisen? Haikala, J. & Häkkinen, R. 2018.

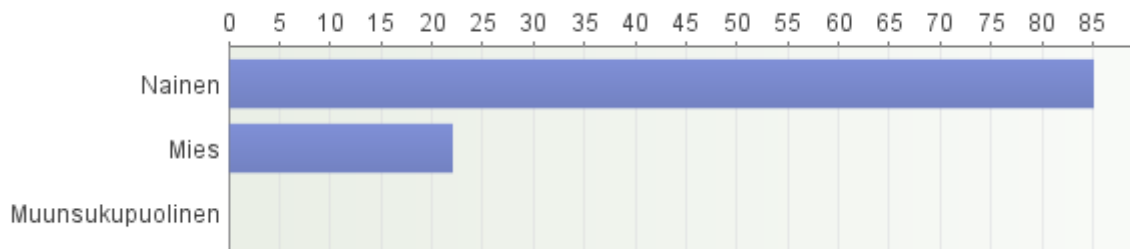
Taulukko 3. Kuvakaappaus Webropol -kyselystä. Saatko mielestäsi toteuttaa itseäsi parisuhteessanne ilman selityksiä? Haikala, J. & Häkkinen, R. 2018.

Taulukko 4. Kuvakaappaus Webropol -kyselystä. Saatko mielestäsi toteuttaa itseäsi parisuhteessanne ilman selityksiä? Haikala, J. & Häkkinen, R. 2018.

Itsetuntemuksen kautta parempaan parisuhteeseen Webropol

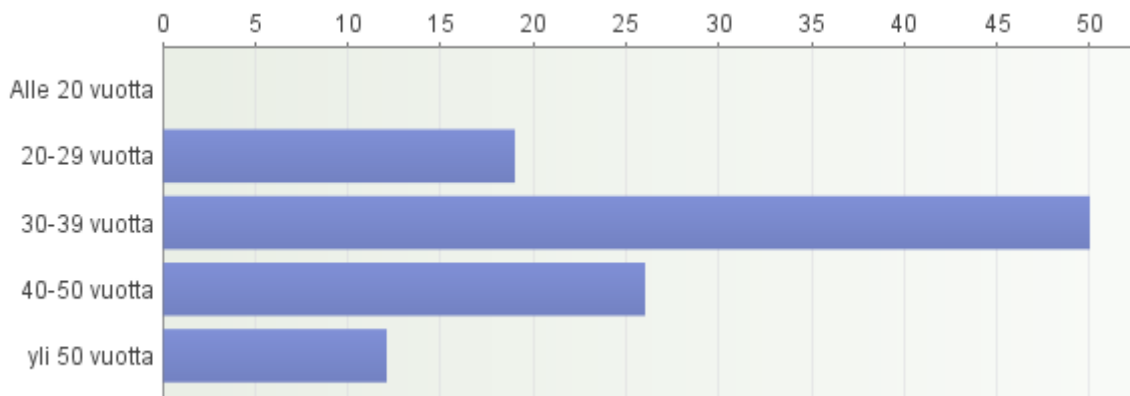
1. Olen

Vastaajien määrä: 107



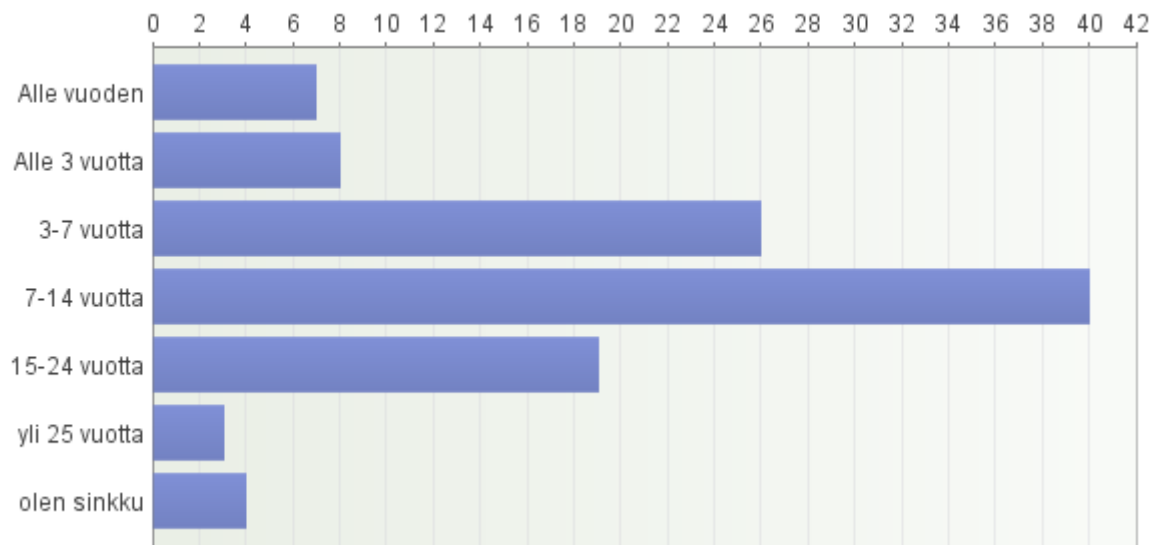
2. Ikäni

Vastaajien määrä: 107



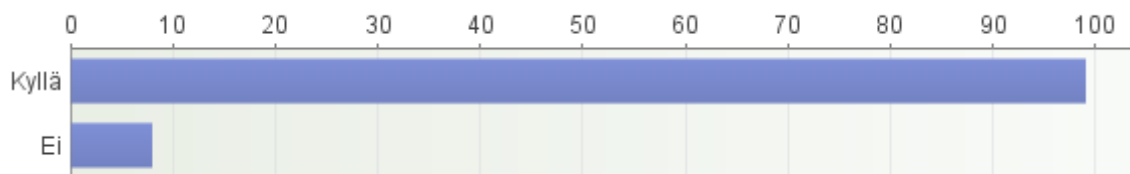
3. Olen ollut parisuhteessa

Vastaajien määrä: 107



4. Onko sinulla elämäntavoitteita?

Vastaajien määrä: 107



5. Koetko parisuhteesi mahdollistavan tavoitteidesi ja haaveidesi toteutumisen?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	2	10	19	49	27	Erittäin paljon	107	3,83

6. Saatko mielestäsi toteuttaa itseäsi parisuhteessanne ilman selityksiä?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	0	9	17	59	22	Erittäin paljon	107	3,88

7. Kuinka riittäväksi koet itsesi parisuhteessasi?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	4	9	20	57	17	Erittäin paljon	107	3,69

8. Koetko joutuvasi luopumaan itsellesi tärkeästä asiasta (harrastus, tapa) kumppanisi toiveiden takia?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	45	38	10	13	1	Erittäin paljon	107	1,94

9. Koetko parisuhteesi motivoivan sinua ja antavan sinulle tukea oman elämäsi kehityksessä?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	5	7	18	56	21	Erittäin paljon	107	3,76

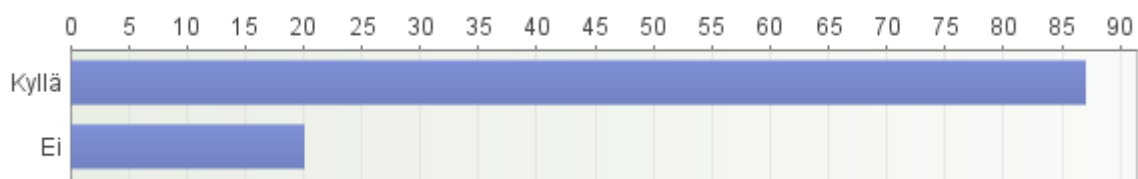
10. Oletko tyytyväinen itseesi parisuhteessasi?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	3	13	25	55	11	Erittäin paljon	107	3,54

11. Koetko tietäväsi, mitä kumppanisi haluaa elämältään?

Vastaajien määrä: 107



12. Koetko mahdollistavasi kumppanisi tavoitteiden ja haaveiden toteutumisen?

Vastaajien määrä: 87

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	0	7	13	50	17	Erittäin paljon	87	3,89

13. Koetko, että kumppanisi saa toteuttaa itseään parisuhteessanne ilman selityksiä?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	1	2	12	63	29	Erittäin paljon	107	4,09

14. Kuinka riittäväksi koet kumppanisi parisuhteessasi?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	3	8	18	51	27	Erittäin paljon	107	3,85

15. Koetko kumppanisi joutuvan luopumaan jostain itselleen tärkeästä asiasta sinun toiveidesi vuoksi?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	40	35	16	13	3	Erittäin paljon	107	2,1

16. Koetko parisuhteesi motivoivan ja antavan tukea kumppanillesi hänen oman elämänsä kehittämisessä?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	1	6	24	55	21	Erittäin paljon	107	3,83

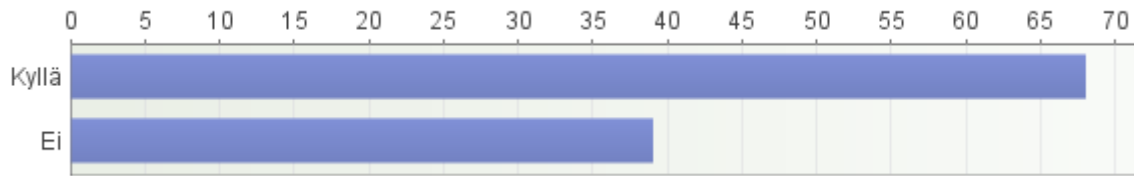
17. Koetko, että teillä on yhteinen ymmärrys tulevaisuuden suhteen?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	7	6	17	51	26	Erittäin paljon	107	3,78

18. Koetko vastuun jakautuvan tasaisesti suhteessanne?

Vastaajien määrä: 107



19. Arvioitko kumppanisi kokevan asian samoin?

Vastaajien määrä: 68

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	0	1	10	34	23	Erittäin paljon	68	4,16

20. Koetko parisuhteenne motivoivan ja tukevan teitä yhdessä toteuttamaan yhteistä tulevaisuutta?

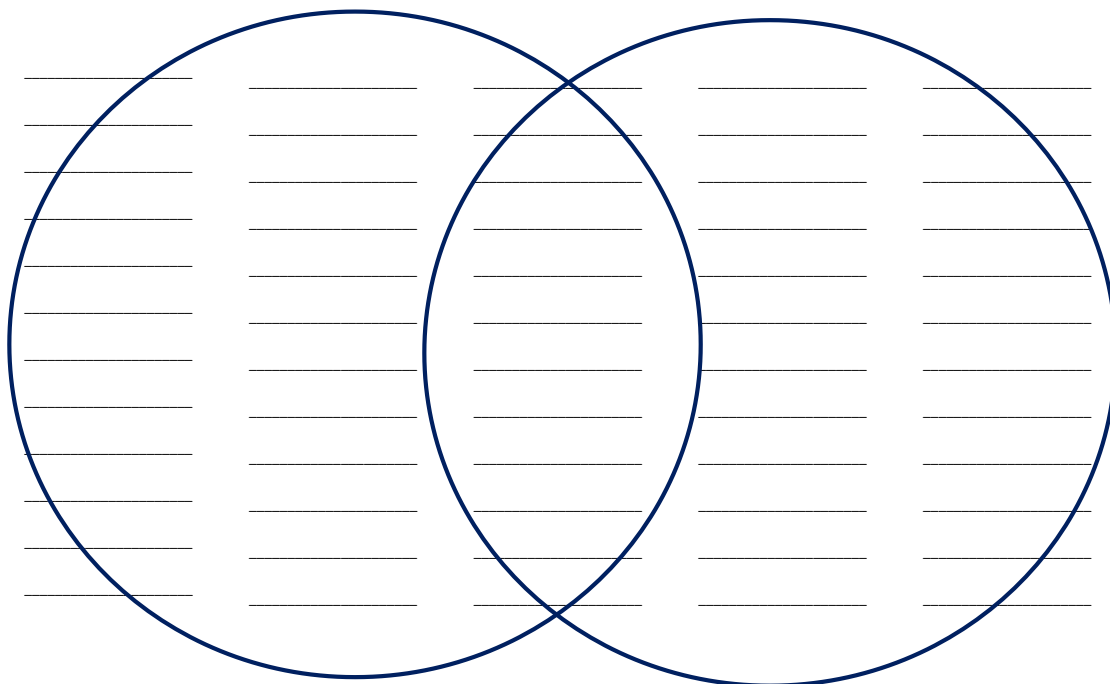
Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	6	7	16	40	38	Erittäin paljon	107	3,91

21. Kuinka tyytyväinen olet parisuhteeseesi?

Vastaajien määrä: 107

	1	2	3	4	5		Yhteensä	Keskiarvo
Erittäin vähän	5	11	15	47	29	Erittäin paljon	107	3,79



Täytettävät tahtoympyrät haastattelututkimuksessa

Haastattelututkimus opinnäytetyötä (sosionomi, AMK. Kaakkois-suomen ammattikorkeakoulu) varten

Opinnäytetyön aiheena on itsetuntemuksen merkitys dialogisuuden toteutumisen parantamisessa. Haastattelussa dialogisuutta tarkastellaan parisuhteen kannalta, mutta toivoaksemme haastattelurunkoa voi myöhemmin soveltaa käytettäväksi esimerkiksi työyhteisöissä.

Haastattelu on jaettu kolmeen osioon, jotka käsittelevät

1. Itsetuntemusta ja kunnioitusta
2. Henkilökohtaisia haluja ja tavoitteita ja
3. Motivaatiota ja resursseja

Kysymykset on laadittu avoimiksi kysymyksiksi ja toivomme mahdollisuuksien mukaan vastauksiksi lauseita ”kyllä/ei” vastausten sijaan. Otamme erittäin mieluusti vastaan palautetta ja vastauksia myös kysymysten ulkopuolelta, ns. marginaalimerkinnyt ovat siis sallittuja – jopa toivottuja.

Haastattelukysymykset on laadittu ongelmalähtöisesti. Nykyinen parisuhteesi voi olla ongelmaton ja tasapainoinen, mutta jos mahdollista vastaa kysymyksiin hyödyntämällä esimerkiksi aiempia kokemuksiasi. Voit myös vastata kysymyksiin hyvän parisuhteen säilyttämisen kannalta.

Kiitos, että edistät opinnäytetyömme valmistumista. Haastattelun vastaukset käsitellään luottamuksella, eikä niitä voi yhdistää vastaajiin kyselyn missään vaiheessa. Vastaukset tallennetaan sähköiseen muotoon ja analysoidaan opinnäytetyötä varten, jonka jälkeen niitä ei arkistoida.

Toivomme vastauksia viimeistään 31.8.2017 mennessä.

Ystävällisin terveisin

Jussi Haikala ja Riikka Häkkinen jussi.haikala@edu.xamk.fi riikka.hakkinen@edu.xamk.fi

Osio 1

Ensimmäisessä osiossa kartoitetaan itsetuntemusta ja kunnioitusta

1. Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?

*Mitkä asiat ovat sinulle niin tärkeitä, että et suostu luopumaan niistä mistään hinnasta?
Onko jotain itsellesi tärkeää, mistä olet valmis luopumaan yhteisen hyvän puolesta? (Esim.
harrastukset)*

2. Tunnetko olevasi riittävä kumppanillesi, riittääkö kumppanisi sinulle?

3. Onko olemassa mitään perustetta, jolla puoliso voi kieltää toiselta toiselle tärkeän asian? (Pois lukien henkeen ja terveyteen tai moraaliin liittyvät asiat) Perustelut.

Esim. toinen haluaa käydä salilla 3x/vko, toinen hyväksyy vain 2 salikäyntiä/vko.

4. Koetko, että kumppanisi ymmärtää arvojesi, valintojasi ja motiiveitasi vai joudutko perustelemaan itseäsi?

5. Arvostatko kumppanisi valintoja? Kerrotko kumppanillesi mielipiteesi?

Osio 2

Toisessa osiossa kartoitetaan henkilökohtaisia haluja, toiveita ja tavoitteita

6. Oletko saanut toteuttaa itseäsi esimerkiksi vaikuttamalla omaan, mutta myös yhteiseen elämäänne?

*Koetko keskustelunne onnistuneiksi, saatko sanottua ne asiat, jotka olet aikonut sanoa?
Uskallatko puhua avoimesti myös esimerkiksi seksuaalisuudesta?*

7. Haluaisitko muuttaa jonkin yksittäisen asian elämässäsi?

8. Koetko, että ristiriitatilanteet päättyvät haluamallasi tavalla? – jos et, päättyvätkö ne kumppanisi haluamalla tavalla?

Ovatko mahdolliset kompromissiratkaisut aitoja?

9. Ottaako kumppanisi vastuuta? – otatko sinä vastuuta?

Onko vastuu jakautunut tasan? Taloudellinen vastuu, pystytäänkö vastuista sopimaan?

10. Tuntuuko sinusta siltä, että viet puolisosi huomiota tai ohjaillet häntä tarkoituksellisesti pois joistakin asioista?

Koetko ohjailevasi toisen elämää?

OSIO 3

Kolmannessa osiossa kartoitetaan yhteistä motivaatiota yhteisten päämäärien, intressien, toiveiden ja odotusten avulla.

11. Koetko että teillä on kumppanisi kanssa yhteisiä intressejä yhteisessä tulevaisuudessa?

Minkälaisia yhteiset intressinne ovat? Ovatko intressit aidosti yhteisiä?

12. Koetko, että yhteinen aika on laadukasta? (nyt – tulevaisuudessa)

Minkälainen yhteinen aika on mielestäsi laadukasta? (esim. yhteinen elokuva, henkevä keskustelu jne.)

13. Mitä sinä olet valmis tekemään paremman yhteisen tulevaisuuden saavuttamiseksi?

14. Ovatko hyvää tulevaisuutta varten tehdyt muutokset/ henkilökohtaiset panokset tasavertaisia?

Tekeekö jompikumpi parisuhteen osapuoli mielestäsi suurempia myönnytyksiä?

15. Mitä taitoja, kykyjä tai vahvuuksia sinulla on, joilla voit parantaa yhteistä suhdettanne? (esim. huolellisuus, järjestelmällisyys, empaattisuus, ahkeruus) voit nimetä parisuhteestasi myös konkreettisia asioita, joita kykysi ja luonteenpiirteesi edesauttavat.

Tämä kysymys toimii apuna ympyräpaperin täyttämässä.

16. Vastatkaa tähän kysymykseen ympyräpaperin täyttämisen jälkeen.

Oliko ympyräpaperin tekeminen hyödyllistä, synnyttikö täyttäminen keskustelua? Mitä jos haluamasi/haluamanne muutokset eivät ole pysyviä? Mitä olette valmiita tekemään? esim. uudet keskustelut, pariterapia... Keskustelkaa tästä myös yhdessä.

Ohje ympyräpaperin täyttämiseksi

Molemmat osapuolet ovat täyttäneet omat haastattelulomakkeensa.

Käykää yhdessä lomakkeen kysymykset läpi ja kun olette keskustelleet vastauksistanne, tehkää itsellenne tulevaisuutta varten sopimus yhteisistä tavoitteista ja motiiveista liitteenä olevaa ympyrä -paperia hyödyntäen.

Ympyräpaperia ei tarvitse palauttaa haastattelun liitteenä.

Aloittakaa yhdessä paperin täyttäminen keskimmäisestä sarakkeesta kirjaamalla yhteiset arjen toiminnot ja asiat, joita vaalitte *ja erityisesti asiat, joita jatkossa toivotte suhteeseen*.

Täyttäkää seuraavaksi omat henkilökohtaiset sarakkeenne, voitte käyttää apuna kysymystä 15. Toinen aloittaa vasemmalta ja toinen oikealta puolelta. Voitte tarkastella kirjaimianne toiveita suhteessa omiin henkilökohtaisiin resursseihinne: onko sinulla joitakin voimavaroja, joilla voit edesauttaa yhdessä kirjattujen toiveiden toteutumista?

