

PARISUHDELIKUNNAN VAIKUTUS PARISUHTEESEEN - TUTKIMUSKYSELY

Opinnäytetyö

Iida Hovi

2010

Taustatietoa

- * Sukupuoli:
- * Ikä:
- * Lapsilukumäärä:
- * Parisuhteen muoto:
seurusteleiva pari / avioliitossa / avoliitossa
- * Kauanko parisuhde on jatkunut?
(vuosissa)

Kahdenkeskinen aika

- * Kuinka paljon teillä on yhteistä aikaa keskimäärin viikossa? (tunteina)

- * Millaisissa yhteyksissä koet, että teillä on hauskaa keskenänne?

Kahdenkeskinen aika

- * Mitkä asiat koet olevan esteitä kahdenkeskisen aikanne viettämiseen?
- * Onko teillä yhteisiä harrastuksia?
kyllä/ei
- * Millaisia yhteisiä harrastuksia teillä on?

Kurssin liikuntaosuuksien palaute

- * Olivatko kurssin liikuntaharjoitteet mielestäsi fyysisesti *kevyitä / sopivia / vaativia / liian vaativia?*
- * Miksi (oma kokemus)?

Kurssin liikuntaosuuksien palaute

* Jäikö jokin alla olevista toiminnoista erityisesti mieleesi? (Alleviivaa vastauksesi)

1. *Tutustumista ja pariharjoitteita salissa*
2. *Kaksikkokajakeilla melonta*
3. *Ulkoliikuntaa ja parityöskentelyä lähimetsässä*
4. *Pariluottamusharjoitteita ja -rentoutusta*
5. *Paripalloilua ja -harjoitteita sekä – rentoutusta*
6. *Joulutunnelmissa pariharjoitteita ja – rentoutusta*

Kurssin liikuntaosuuksien palaute

- * Miksi alleviivaamasi toiminto jäi erityisesti mieleesi?
- * Mikä liikuntaharjoitteissa oli mielestäsi hyvää?
- * Mitä liikuntaharjoitteissa tulisi mielestäsi kehittää?

Kurssin liikuntaosuuksien palaute

* Miten koit, että parisuhdeliikuntaharjoitteet vaikuttivat parisuhteeseesi?

* Ovatko kurssilla tehdyt liikuntaharjoitteet lisänneet mielestäsi yhteyden tunnetta parisuhteessanne?

ei ole lisännyt / on lisännyt vähän / on lisännyt paljon / on lisännyt erittäin paljon

Kurssin parisuhteen palikat - työskentelyjen palaute

- * Kuinka hyödylliseksi yleisesti koit parisuhteen palikat työskentelyt parisuhteesi kannalta?

en kokenut hyödylliseksi / koin vähän hyödylliseksi / koin erittäin hyödylliseksi

Kurssin parisuhteen palikat - työskentelyjen palaute

* Jäikö jokin alla olevista
palikkatyöskentelyistä erityisesti
mielesi?

(Alleviivaa vastauksesi)

1. *Palikka: Sitoutuminen (Anu)*
2. *Palikat: Riidat ja sanat (Anu)*
3. *Palikat: Seksuaalisuus ja tunteet (Anu)*
4. *Palikat: Luottamus ja anteeksi anto (Anu)*
5. *Palikat: Teot ja liikunta (Iida)*
6. *Palikka: Rakkaus (Anu)*

Kurssin parisuhteen palikat - työskentelyjen palaute

- * Miksi alleviivaamasi palikkatyöskentely jäi erityisesti mieleesi?
- * Mikä työskentelyssä oli mielestäsi hyvää?
- * Mikä työskentelyssä oli mielestäsi kehitettävää?

Kurssi kokonaisuudessaan

- * Millainen ilmapiiri kurssilla oli?

- * Mistä luulet sen johtuvan?

Kurssi kokonaisuudessaan

- * Tukivatko kurssin aloitustyöskentely (parisuhteen palikoista) ja liikuntaharjoitteet mielestäsi toinen toisiaan?
eivät tukeneet / tukivat vähän / tukivat paljon / tukivat erittäin paljon
- * Tulisiko mielestäsi järjestää erikseen oma parisuhdeliikunnan -kurssi ja oma "parisuhteen palikoita" käsittelevä kurssi?
kyllä/ei

Kurssi kokonaisuudessaan

- * Jos vastasit kyllä, niin miksi parempi?
- * Miten kurssi edisti mielestäsi teidän välisiä vuorovaikutustaitojanne?
ei edistänyt ollenkaan / edisti vähän / edisti paljon / edisti erittäin paljon
- * Onko kurssi mielestäsi hyvä tapa aloittaa parisuhdeliikunnan harrastaminen?
kyllä/ei

Ohjaajien sukupuolisuus

- * Vaatiiko mielestäsi hyvä parisuhdekurssi, ohjaajaksi miehen ja naisen?
pitää olla mies ja nainen/ohjaajista riippuen voi myös olla vain naisia tai miehiä/minusta, sillä ei ole mitään väliä.
- * Oliko lastenhoidon järjestäminen kurssin ajaksi hankalaa?

Muuta
palautetta/huomioitavaa/terveisiä