

**PARISUHTEEN VUOROVAIKUTUKSEN
KEHITTÄMINEN**

**Vuorovaikutuskoulutuksen lähtökohdat, suunnittelu, toteutus
ja arviointi**

Karoliina Ahonen
Viestinnän maisterintutkielma
Kevät 2019
Kieli- ja viestintätieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos – Department Kieli- ja viestintätieteiden
Tekijä – Author Karoliina Ahonen	
Työn nimi – Title PARISUHTEEN VUOROVAIKUTUKSEN KEHITTÄMINEN: Vuorovaikutuskoulutuksen lähtökohdat, suunnittelu, toteutus ja arviointi	
Oppiaine – Subject Viestintä	Työn laji – Level Maisterintutkielma
Aika – Month and year Kevät 2019	Sivumäärä – Number of pages 57 + 111
Tiivistelmä – Abstract <p>Tässä maisterintutkielmassa suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin parisuhteen vuorovaikutuksen kehittämiseen tähtäävä koulutussarja. Koulutussarjan tavoitteena oli kehittää osallistujien vuorovaikutusosaamista parisuhteessa. Parisuhteen osapuolten vuorovaikutusosaamisen kehittyminen mahdollistaa parisuhteen tehokkaamman ylläpidon sekä tyydyttävämmän ja palkitsevamman parisuhteen vuorovaikutuksen.</p> <p>Tämä työ on monimuotogradu, joka koostuu teoriataustasta, koulutussuunnitelmasta, koulutuksen arvioinnista sekä kehittämisehdotuksista. Ison osan työstä muodostaa myös koulutussarjaa varten luotu koulutusmateriaali. Työn teoriataustassa tarkastellaan parisuhdetta läheisenä vuorovaikutussuhteena, parisuhteen kehittymistä ja ylläpitämistä sekä parisuhteen vuorovaikutusosaamisen ja vuorovaikutusosaamisen kehittämisen lähtökohdista. Koulutussuunnitelmassa jäsenetään koulutustarvetta, koulutuksen tavoitteita ja sisältöjä sekä työtapoja.</p> <p>Koulutussarjan viisi kahden tunnin mittaista koulutusta toteutettiin syksyllä 2018. Koulutuksista saatu palaute oli kiittävää ja sävyltään positiivista. Koulutuksiin osallistuminen oli kuitenkin vaihtelevaa ja jatkossa haasteena on kohderyhmien tavoittaminen. Koulutussisältöjä ja työtapoja voidaan myös kehittää ja soveltaa aina tilanteeseen ja osallistujille sopiviksi. Erityisesti huomiota tulee kiinnittää koulutusten markkinointiin ja kouluttajan henkilöbrändin kehittämiseen, jotta koulutukset saavat lisää tunnettuutta.</p>	
Asiasanat – Keywords parisuhde, viestintä, vuorovaikutus, vuorovaikutuskoulutus, vuorovaikutusosaaminen	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopisto / Jyväskylän yliopiston kirjasto	
Muita tietoja – Additional information	

Sisällys

1 Johdanto	5
2 Parisuhteen vuorovaikutus	7
2.1 Parisuhde läheisenä vuorovaikutussuhteena	7
2.2 Parisuhteen ylläpitäminen	13
3 Vuorovaikutusosaaminen parisuhteessa	18
4 Vuorovaikutusosaamisen kehittämisen lähtökohdat ja periaatteet	25
5 Pari vielä - koulutussarja parisuhteen vuorovaikutuksesta	30
5.1 Koulutussuunnitelma	30
5.1.1 Parisuhdekoulutuksen lähtökohdat	30
5.1.2 Koulutuksen tavoitteet, sisällöt ja rakenne	34
5.1.3 Koulutusmateriaali ja työtavat	37
5.1.4 Palaute- ja arviointitavat	38
5.2 Koulutussarjan arviointi	40
5.2.1 Koulutettavilta saatu palaute	40
5.2.2 Koulutuksen itsearviointi	44
5.3 Koulutuksen kehittäminen	46
6 Lopuksi	51
Kirjallisuus	53
Liitteet	58

- Liite 1: Pari vielä -koulutussarjan mainosflyer
- Liite 2: Kaksi erilaista viestijää -koulutusdiat
- Liite 3: Kaksi erilaista viestijää -koulutuksen tehtävänannot
- Liite 4: Vuorovaikutustyylytisesti
- Liite 5: Vuorovaikutushuolto -koulutusdiat
- Liite 6: Vuorovaikutushuolto -koulutuksen tehtävänannot
- Liite 7: Palautetilanteen mallinnus
- Liite 8: Tukeva parisuhde -koulutusdiat
- Liite 9: Tukeva parisuhde -koulutuksen tehtävänannot
- Liite 10: Ongelmia ja ratkaisuja -koulutusdiat
- Liite 11: Ongelmia ja ratkaisuja -koulutuksen tehtävänannot
- Liite 12: Konfliktityylytisesti
- Liite 13: Se tunne kun... -koulutusdiat
- Liite 14: Ismo Leikola: Suomen kieli/suomalaisuus -video
- Liite 15: Se tunne kun... -koulutuksen tehtävänannot
- Liite 16: Kuuntelutaitojen itsearviointi
- Liite 17: Tiivistelmä Kaksi erilaista viestijää -koulutuksesta
- Liite 18: Tiivistelmä Vuorovaikutushuolto-koulutuksesta
- Liite 19: Tiivistelmä Tukeva parisuhde -koulutuksesta
- Liite 20: Tiivistelmä Ongelmia ja ratkaisuja -koulutuksesta
- Liite 21: Tiivistelmä Se tunne kun... -koulutuksesta
- Liite 22: Palautelomake

1 Johdanto

Parisuhteet ovat elämämme merkittävimpiä vuorovaikutussuhteita, jotka syntyvät, rakentuvat, muuttuvat ja joskus päättyvätkin vuorovaikutuksessa. Parisuhteella tarkoitetaan kahdenvälistä interpersonaalista vuorovaikutussuhdetta, jonka ominaispiirteitä ovat muun muassa läheisyys, luottamus, osapuolten pitäminen toisistaan sekä osapuolten sitoutuminen toisiinsa. Parisuhdetta ylläpidetään vuorovaikutuksen avulla ja parisuhteen ongelmat kumpuavatkin usein juuri vuorovaikutuksen haasteista, kuten vaikeudesta selvittää erimielisyyksiä. Parisuhdetta voidaan siis kehittää kehittämällä parisuhteen osapuolten vuorovaikutusosaamista.

Tässä työssä perehdyn parisuhteen vuorovaikutuksen kehittämiseen koulutuksen avulla. Työ on monimuotogradu, joka koostuu teoreettisesta taustasta, koulutussuunnitelmasta, koulutusten arvioinnista sekä kehitysehdotuksista. Koulutuksen teoreettisena taustana toimii viestinnän tieteenalan tutkimus läheisistä vuorovaikutussuhteista, vuorovaikutusosaamisesta sekä sen kehittymisestä. Koulutussuunnitelmassa jäsenän koulutustarvetta, koulutuksen tavoitteita ja sisältöjä sekä työtapoja. Iso osa työtä on myös tuottamani koulutusmateriaali. Monimuotogradulle tyypillisiä ovatkin useat toisistaan esimerkiksi toteutustavoiltaan poikkeavat osakokonaisuudet, mutta yhtä lailla tärkeää on, että työ muodostaa eheän kokonaisuuden.

Parisuhdekoulutusta Suomessa tarjoavat useat erilaiset toimijat järjestöistä yrityksiin. Valtaosaa toimijoista yhdistää psykoterapeuttinen lähestymistapa, joka keskittyy pitkälti siihen, miten oma historia ja etenkin lapsuuden kokemukset vaikuttavat osapuolten nykyiseen käyttäytymiseen parisuhteessa. Näiden toimijoiden joukossa vaikuttaisi olevan tilaa vuorovaikutuskoulutukselle, joka keskittyy parisuhteen osapuolten vuorovaikutusosaamisen kehittämiseen.

Vuorovaikutusosaamisen avulla parisuhteen osapuolet voivat oppia havainnoimaan ja tulkitsemaan vuorovaikutustaan tehokkaammin ja tarkoituksenmukaisemmin. Vuorovaikutusosaaminen voi auttaa myös käsittelemään erinäisiä parisuhteen haasteita rakentavalla tavalla. Parisuhteen osapuolten vuorovaikutusosaamista kehittämällä voidaan ennaltaehkäistä monenlaisia parisuhdeongelmia. Keskeisintä vuorovaikutusosaamista parisuhteessa onkin ongelmanratkaisuun ja konfliktinhallintaan liittyvä osaaminen. Lisäksi tärkeää on

parisuhdetta ylläpitävän vuorovaikutuksen, kuten avoimuuden, lisääminen, tunteista viestiminen sekä sosiaalinen tuki.

Parisuhteen osapuolten vuorovaikutusosaamista voidaan kehittää koulutuksen avulla. Vuorovaikutuskoulutuksessa keskeistä on koulutustarpeen analysointi sekä koulutuksen suunnittelu ja toteuttaminen oppijälhtöisesti. Vuorovaikutusosaaminen kehitty tarjoamalla koulutettaville uutta tietoa parisuhteen vuorovaikutuksesta, tarjoamalla heille mahdollisuuksia harjoitella vuorovaikutustaitojaan tai rohkaisemalla heitä pohtimaan motivaatioitaan, asenteitaan sekä eettisiä periaatteitaan parisuhteen vuorovaikutuksessa.

Tässä työssä tavoitteenani on siis suunnitella, toteuttaa ja arvioida parisuhteen vuorovaikutuskoulutus: *Pari vielä -koulutussarja*. Koulutusprojektissa keskeinen tavoitteeni on viestintäteoreettisen tiedon jäsentäminen ja sanoittaminen siten, että se on koulutuksen osallistujille kiinnostavaa ja ymmärrettävää. Lisäksi tavoitteenani on perehtyä teoreettisesti parisuhteeseen läheisenä vuorovaikutussuhteena, parisuhteen ylläpitoon, vuorovaikutusosaamiseen parisuhteessa sekä vuorovaikutusosaamisen kehittämisen lähtökohtiin ja periaatteisiin. Henkilökohtaisena tavoitteenani on myös kehittyä parisuhteen vuorovaikutuksen asiantuntijana sekä vuorovaikutuskouluttajana.

2 Parisuhteen vuorovaikutus

2.1 Parisuhde läheisenä vuorovaikutussuhteena

Tässä työssä suunnittelen vuorovaikutuskoulutuksen, jonka tavoitteena on parisuhteen vuorovaikutuksen kehittäminen. On siis tärkeää tarkastella ensin sitä, millainen vuorovaikutussuhde parisuhde on, miten parisuhde kehittyy ja miten sitä pidetään yllä. Sen lisäksi tulee ymmärtää, millaista vuorovaikutusosaamista parisuhteessa tarvitaan ja miten vuorovaikutusosaamista voidaan kehittää koulutuksen avulla. Tässä työssä tarkastelen parisuhdetta läheisenä interpersonaalisen vuorovaikutussuhteena. Interpersonaalinen vuorovaikutussuhde on ainutlaatuinen suhde, joka toteuttaa tiettyä tarkoitusta, joka vaatii osapuoliltaan tiettyjä asioita ja jolle kehittyy omanlaisensa tapa viestiä, mikä erottaa suhteen muista (Ruben & Stewart 2006, 246).

Parisuhteen tunnuspiirteitä. Parisuhteelle on tyypillistä vuorovaikutuksen, läheisyyden ja viehätyvoiman suuri määrä (Dindia & Timmerman 2003, 688). Canary ja Staffordin (2008, 5–6) mukaan läheisen vuorovaikutussuhteen keskeisiä tunnuspiirteitä ovat lisäksi yhteinen käsitys vallan jakautumisesta, luottamus, pitäminen ja sitoutuminen. Parisuhteen osapuolilla tulisi siis olla yhteinen käsitys omista ja kumppanin vaikutusmahdollisuuksista vuorovaikutussuhteessa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että molemmilla olisi tasapuolisesti vaikutusvaltaa. Parisuhde edellyttää myös luottamusta eli sitä, että toista osapuolta pidetään rehellisenä ja luotettavana, minkä vuoksi voidaan ottaa riskejä. Parisuhteessa tärkeää on lisäksi se, että osapuolet pitävät toisistaan, ovat kiintyneitä toisiinsa ja kunnioittavat toisiaan. Sitoutuminen on vakaassa suhteessa elintärkeä kriteeri (Canary & Stafford 2008, 6).

Griffinin, Ledbetterin ja Sparksin (2015, 94) mukaan Rogers (1957) on kuvannut tekijöitä, joiden avulla vuorovaikutussuhde kehittyy läheiseksi. Näitä tekijöitä ovat kongruenssi, positiivinen suhtautuminen sekä empatia. Osapuolten tulee kokea toisensa riittävän aidoiksi ja läpinäkyviksi, jotta suhteella on mahdollisuus kehittyä. Positiivinen suhtautuminen ja toistensa hyväksyminen siten, ettei hyväksyntä riipu suoriutumisenä ovat myös lähtökohtia suhteen kehittymiselle. Positiiviset tunteet, kuten välittäminen, kiinnostus ja kunnioitus, ovat tärkeitä. Empatia on myös läheisen vuorovaikutussuhteen rakentumisen edellytys. Empatiolla tarkoitetaan sitä, että osapuolet osaavat jättää omat näkemyksensä ja arvonsa sivuun, ovat

ennakkoluulottomia ja haluavat kuunnella toistensa ajatuksia ja tunteita. Kun nämä tekijät ovat läsnä, vuorovaikutussuhteella on mahdollisuus kehittyä läheisemmäksi. (Rogers 1957, Griffinin ym. 2015, 94 mukaan.)

Parisuhteen kehittyminen. Parisuhteiden kehittymistä läheisiksi vuorovaikutussuhteiksi voidaan kuvata erilaisten teorioiden avulla. Esittelen tässä ne, joihin suunnittelemani koulutussarja nojaa vahvimmin. Mongeaun ja Henningsenin (2015, 391–392) mukaan *sosiaalisen läpäisyn teoria* (Altman & Taylor 1973) selittää läheisyyden rakentumista vuorovaikutussuhteessa. Ihmisen minuuden nähdään muodostuvan eri kerroksista, ikään kuin sipuli. Minuudella tarkoitetaan tässä teoriassa sellaisia henkilökohtaisia asioita, joita paljastaa itsestään. Uloin kerros on biografista tietoa, kuten ikä ja oletettu sukupuoli, joka on useimmille ihmisille saatavilla. Sisemmältä löytyvät periferiset kerrokset, eli tietoja, joita voisi jakaa lähes kenelle tahansa. Keskitason kerroksilta löytyy tietoa, jota ei jaeta usein, mutta ei myöskään piilotella. Ytimessä tieto on hyvin yksityistä, ja sitä jaetaan pelkästään luotettavimmille läheisille. (Mongeau & Henningsen 2015, 391–392.) Voi myös olla, ettei ydinminuutta koskaan paljasteta ulkopuolisille. Läheisyys vuorovaikutussuhteessa rakentuu päästämällä toinen osapuoli kerrosten läpi. Tämä tapahtuu itsestäkertomisen avulla. Griffin ja kumppanit (2015, 97–98) määrittelevät itsestäkertomisen vapaaehtoiseksi sanalliseksi kertomiseksi omasta historiasta, asenteista, tunteista ja arvoista. Heidän mukaansa toisten päästäminen osaksi henkilökohtaisempaa tietoa on myös aina riski, sillä kertoja tekee itsestään haavoittuvaisen, kun hän hellittää rajojaan.

Sosiaalisen läpäisyn teoria selittää vuorovaikutussuhteen läheisyyden rakentumista neljän vaiheen kautta, jotka määräytyvät itsestäkertomisen syvyyden ja laveuden mukaan. Itsestäkertomisen syvyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka henkilökohtaista jaettu tieto on ja laveudella taas sitä, kuinka monista eri aiheista toiselle osapuolelle kerrotaan. Sosiaalisen läpäisyn vaiheita ovat *orientaatio*, *tunnusteleva affektiivinen vaihdanta*, *affektiivinen vaihdanta* sekä *stabiili vaihdanta*. (Mongeau & Henningsen 2015, 392.) Sosiaalisen läpäisyn teoria kuvaa läheisyyden rakentumista vuorovaikutussuhteissa yleisesti. Jos teoriaa sovelletaan jo olemassa olevan parisuhteen tarkasteluun, keskeisiä vaiheita ovat *affektiivinen* sekä *stabiili vaihdanta*, jolloin osapuolet tuntevat toisensa hyvin. Mongeaun ja Henningsenin (2015, 392) mukaan affektiivisen vaihdannan vaiheessa periferisiltä kerroksilta jaetaan tietoa avoimesti ja laveasti, sekä päästään myös keskitason kerroksilla sijaitsevaan tietoon. Myös ytimestä saatetaan jakaa tietoa, muttei yhtä avoimesti kuin muilta kerroksilta.

Stabiilin vaihdannan vaiheessa, johon vain harvoissa vuorovaikutussuhteissa päästään, parisuhteen osapuolilla on pääsy toistensa lähes kaikkeen tietoon kaikilla kerroksilla, eli he tuntevat toisensa erittäin hyvin. Sosiaalinen läpäisy ei kuitenkaan koskaan ole täydellistä.

Parisuhteen kehittymistä voidaan tarkastella myös *vuorovaikutussuhteen kehittymisen vaihemallin* (Knapp & Vangelisti 2009) avulla. Knappin ja Vangelistin (2009, 37–42) mukaan läheiset vuorovaikutussuhteet kehittyvät viiden vaiheen kautta, jotka ovat *aloitusvaihe, testaamisvaihe, syventämisen vaihe, integraation vaihe sekä sitoutumisen vaihe*. Parisuhteen alkuvaihetta kuvaavat *testaamis- ja syventämisen vaiheet*, jolloin vuorovaikutus mahdollistaa osapuolten tutustumisen toisiinsa. Henkilökohtainen itsestäkertominen on runsasta ja keskeisimpiä itsestäkertomisen aiheita ovat suhteen kehittymiseen liittyvät tiedot. Syventämisen vaiheessa osapuolet alkavat nähdä itsensä parina: puheessa “minusta” tulee “me” (Knapp & Vangelisti 2009, 40).

Vakiintuneempaa parisuhdetta kuvaa *integraation vaihe*, jota Knapp ja Vangelisti (2009, 41–42) kuvailevat osapuolten persoonallisuuksien yhteensulautumisella ja suurella keskinäisellä riippuvuudella. Tässä vaiheessa pari pyrkii esimerkiksi erottautumaan muista korostamalla asenteitaan ja kiinnostuksenkohteitaan, hankkimaan yhteistä omaisuutta ja yhdistämään ystäväpiirinsä. Vakiintuneen parisuhteen vuorovaikutusta kuvaa myös *sitoutumisen vaihe*, joka tarkoittaa sitoutumisen julkistamista, esimerkiksi kihlausta tai naimisiinmenoa. Sitoutumisen virallistaminen voi muuttaa vuorovaikutussuhteen luonnetta tekemällä siitä esimerkiksi vahvemman ja vaikeuttamalla vuorovaikutussuhteen päättämistä (Knapp & Vangelisti 2009, 42).

Parisuhte ei kuitenkaan kehity aina sitoutuneemmaksi ja läheisemmäksi, vaan suhteessa voi tapahtua myös etäännyttämistä ja erkaantumista. Näitä kuvaavat *erottumisen, rajoittamisen, pysähtymisen, välttelyn* sekä *päättämisen* vaiheet (Knapp & Vangelisti 2009, 43–50). *Erottumisen* vaiheessa osapuolet korostavat keskinäisiä erojaan ja alkavat esimerkiksi käyttää “minä”-puhetta aiemman “me”-puheen sijaan. *Erottumisen* vaiheessa ilmenee usein konflikteja. *Rajoittamisen* vaiheessa keskustelua rajoitetaan “turvallisiin” aiheisiin ja vuorovaikutuksesta voi tulla pinnallista, sillä se ei ole yhtä syvää tai laveaa kuin esimerkiksi sitoutumisen vaiheessa. Vuorovaikutussuhde voi ajautua myös *pysähtymisen* tai *välttelyn* vaiheisiin. Näiden vaiheiden aikana erkaantumista tapahtuu enenevässä määrin ja vuorovaikutustilanteita aletaan välttelemään. Mikäli näistä vaiheista ei päästä takaisin läheisyyttä lisääviin vaiheisiin,

voi suhde päättyä. (Knapp & Vangelisti 2009, 43–50.) On keskeistä huomioida, että parisuhde ei aina kehity läheisemmäksi tai etäisemmäksi järjestyksessä vaiheiden mukaisesti, vaan se voi myös kulkea vaiheissa taaksepäin, jättää vaiheita välistä tai muuttaa muotoaan yhden vaiheen aikana. Parisuhteessa voidaan esimerkiksi siirtyä suoraan testaamisvaiheesta sitoutumisen vaiheeseen tai sitoutumisen vaihe voi muuttua sanallisesta sopimuksesta (seurustelu) viralliseen (naimisiinmeno). Vaiheiden kesto voi myös vaihdella lyhyistä hetkistä vuosikymmeneihin.

Läheisen vuorovaikutussuhteen kehittymistä kuvaavat vaihemallit ovat koulutukseni keskeisiä lähtökohtia, sillä on tärkeää ymmärtää, millainen vuorovaikutus kehittää parisuhdetta läheisemmäksi ja millainen taas aiheuttaa erkaantumista. Parisuhteita ja niiden kehittymistä voidaan tarkastella vaihemaisten mallien lisäksi myös siitä näkökulmasta, että parisuhde rakentuu, muuttuu ja sitä merkityksennetään vuorovaikutuksessa jatkuvasti. Kaikki vuorovaikutussuhteet ovat perusolemukseltaan dialektisia eli jännitteisiä. Parisuhde ei siis ole yksiselitteisesti täysin avoin ja osapuolet toisistaan riippuvaisia, vaan suhteessa on aina läheisyyden lisäksi etäisyyttä, yhtenäisyyden lisäksi erillisyyttä ja avoimuuden lisäksi yksityisyyttä. Baxterin ja Norwoodin (2015, 281–287) mukaan *relatiionaalinen dialektiikka* (Baxter & Montgomery 1996) selittää, kuinka merkitykset rakentuvat erilaisten diskurssien kilpaillessa keskenään. Nämä merkitykset ovat jatkuvassa muutostilassa, eivätkä koskaan tule lopullisiksi. Relatiionaalisen dialektiikan mukaan sosiaalinen todellisuus on diskursseissa ja sekä minuus että suhde muodostuvat vuorovaikutuksessa.

Vuorovaikutus siis luo suhdetta eikä päinvastoin.

Relatiionaalisen dialektiikan näkökulmasta vuorovaikutussuhteet eivät kehity vaiheittain, vaan prosessi on paljon monimutkaisempi ja jatkuva, ja suhteen tila alati muuttuva. Vuorovaikutussuhteessa on erilaisia käännekohtia, jotka voivat viedä suhdetta ylös-, alas-, eteen- tai taaksepäin. Etenkin parisuhteen käännekohtien alullepanijana keskeisiä jännitteitä ovat yhtenäisyyden ja erillisyyden sekä avoimuuden ja yksityisyyden jännitteet. Joskus yhtenäisyys voi olla käännekohdan keskeinen diskurssi, toisinaan taas erillisuus. (Baxter 2004, 11.)

Tyytyväisyys parisuhteessa. Parisuhteen kehittymisen lisäksi koulutussarjani kannalta keskeistä on ymmärtää, mistä osapuolten kokema tyytyväisyys tai tyytymättömyys parisuhteeseen johtuu. Parisuhdetta voidaan tarkastella suhteen tuomien palkkioiden ja kustannusten avulla. Staffordin (2015, 404; 406) mukaan Thibautin & Kelleyn (1959) *sosiaalisen vaihdannan teoria* pohjaa ajatukselle, jonka mukaan ihmisille on tyypillistä

etsiä vuorovaikutussuhteita, joissa palkkiot maksimoidaan ja kustannukset minimoidaan. Palkkiot suhteessa tuottavat mielihyvää, kustannukset taas kipua, ahdistusta, häpeää tai henkistä tai fyysistä ponnistelua. Parisuhteessa on keskinäistä riippuvuutta, eli toisen osapuolen panostus vaikuttaa toisen kokemaan tyytyväisyyteen, mikä on suhteesta saatava palkkio. Vaihdamta tapahtuu erilaisilla resursseilla, joita ovat raha, tavara, status, rakkaus, palvelut sekä tieto. Suhteeseen ollaan tyytyväisempiä silloin, kun samankaltaisia resursseja vaihdetaan toisiinsa, esimerkiksi rahaa vaihdetaan tavaraan. Riippuu myös suhteen tyypistä, mitä mihinkin on tyypillistä vaihtaa. Parisuhteessa harvoin vaihdetaan palveluksia rahaa vastaan, mutta autokorjaajalla sitä odotetaan. (Stafford 2015, 404–407.)

Osapuolten tyytyväisyys parisuhteeseensa ei kuitenkaan selity yksinkertaisesti punnitsemalla suhteen tuomia palkkioita ja kustannuksia. Staffordin (2015, 408–409) mukaan *keskinäisen riippuvuuden teoria* (interdependence theory, Thibaut & Kelley 1959) selittää sitä, kuinka vuorovaikutussuhteen tarjoamia palkkioita ja kustannuksia vertaillaan vertailutasojen ja vaihtoehtojen kautta. Vertailutasolla tarkoitetaan sitä, mitä yksilö uskoo ansaitsevansa suhteessa. Tätä tasoa mietitään silloin, kun pohditaan tyytyväisyyttä suhteeseen, esimerkiksi “minä ansaitsisin enemmän verbaalisia huomionosoituksia”. Vaihtoehdolla taas tarkoitetaan sitä, mitä yksilö voisi todellisuudessa saada: vaihtoehtoisia vuorovaikutussuhteita. (Stafford 2015, 408–409.)

Kustannusten ja palkkioiden pohdinta vertailutason avulla lienee tyypillistä parisuhteen vuorovaikutuksessa ja esimerkiksi konfliktitilanteissa. Vaikka parisuhteen osapuoli saisi suhteestaan enemmän palkkioita verrattuna kustannuksiin, jos palkkiot eivät yllä vertailutasolle, osapuoli voi olla suhteeseen tyytymätön. Parisuhteen osapuolelle voi myös aiheutua suhteesta enemmän kustannuksia kuin palkkioita, mutta jos vaihtoehtoja, eli muita potentiaalisia kumppaneita ei ole, hän jää suhteeseen. Parisuhteessa saatetaan myös sietää suhteen tuomia kustannuksia muita vuorovaikutussuhteita paremmin, jos ne aiheutuvat suhteen ylläpitämisestä. Sitoutumisen tunteet nimittäin lisäävät taipumusta suhdetta ylläpitävään käyttäytymiseen, vaikka se aiheuttaisi kustannuksia ja olisi ristiriidassa henkilökohtaisten intressien kanssa (Rusbult, Drigotas & Verette 2008, 123). Keskinäisen riippuvuuden teoria voi myös selittää, kuinka asioita jätetään vuorovaikutussuhteessa kertomatta siksi, että kertominen saattaisi johtaa kustannuksiin (Derlega, Winstead, Mathews & Braitman 2008). Teorian avulla on selitetty myös, miksi ihminen jää vuorovaikutussuhteeseen, jossa esiintyy hyväksikäyttöä: kumppanista

voidaan kokea hyvin voimakasta riippuvuutta, eikä nähdä muita vaihtoehtoja (Rusbult & Martz 1995).

Erilaiset parisuhteet. Edellä käsittelemiäni teoreettisten lähtökohtien lisäksi hyödynnän parisuhteen vuorovaikutuskoulutuksen lähtökohtana myös tutkimuksen avulla muodostettuja luokitteluja, joiden avulla voidaan tarkastella erilaisia parisuhteita. Vangelistin (2011, 614) mukaan parisuhteita voidaan luokitella esimerkiksi niissä koetun tyytyväisyyden, negatiivisten ja positiivisten tunnelmausten tai parityyppien avulla. Parityyppinä (Fitzpatrick 1977) ovat *perinteinen* (traditional), *itsenäinen* (independent), *erillinen* (separate) ja *sekoittunut* (mixed). *Perinteisellä* parilla on hyvin perinteiset arvot parisuhteessa sekä paljon keskinäistä riippuvuutta, ja he jakavat niin aikansa kuin tilansakin toistensa kanssa. Perinteinen pari ei ole erityisen assertiivinen, muttei myöskään välttele konflikteja. *Itsenäisen* parin arvot parisuhteeseen ja perhe-elämään liittyen ovat jokseenkin epätavanomaisia, eivätkä esimerkiksi sukupuoliroolit parisuhteessa ole suhteen osapuolille itsestään selviä. Niistä täytyy siis neuvotella. Itsenäisen parin suhteessa on keskinäistä riippuvuutta, mutta he ottavat silti oman tilansa. Tyypillisesti itsenäinen pari ryhtyy konfliktiin ennemmin kuin välttelee sitä. *Erilliset* parit ovat ristiriitaisia parisuhteeseen liittyvien arvojensa suhteen: he voivat suhtautua hyvinkin perinteisesti avioliittoon, mutta täysin eri tavalla yksilönvapauteen. He jakavat vähemmän asioita toisilleen ja kokevat vähemmän kumppanuutta kuin muut parityypit. Erillinen pari on assertiivinen, mutta välttelee konflikteja. *Sekoittuneella* parityypillä tarkoitetaan sitä, että parisuhteen osapuolet suhtautuvat suhteeseensa eri tavoin. (Vangelisti 2011, 614.)

Vaikka parityypit-luokitus on luotu 1970-luvulla, jolloin esimerkiksi sukupuolen määrittämät odotukset parisuhteen rooleille olivat erilaisia, voidaan sitä soveltaa vielä nykypäivänäkin. Perinteisen parin perinteisyys voi tarkoittaa nykyään esimerkiksi käsitystä siitä, miten parisuhteen kuuluisi edetä seurustelun ja kihlojen kautta naimisiinmenoon, jota seuraa lastenhankinta. Voi olla, että nykyään parisuhteen rooleista ja arvoista joudutaan neuvottelemaan enemmän, sillä nykyään on monenlaisia käsityksiä siitä, mikä on parisuhde.

Parityyppien lisäksi erilaisia parisuhteita voidaan tarkastella *romanttisen rakkauden* käsitteen avulla. Parisuhteet eroavat huomattavasti eri kulttuureissa ja niiden merkitys historiassa on ollut hyvin erilainen nykypäivään verrattuna. Kaikissa parisuhteissa romanttista rakkautta ei edelleenkään koeta. Segrinin ja Floran (2005, 130) näkemyksen mukaan romanttisen rakkauden tuntemukset ovat kuitenkin nousseet viime

vuosisadan aikana parisuhteen solmimisen tärkeäksi tekijäksi länsimaisessa kulttuurissa. Marstonin ja Hechtin (2008, 188–189) mukaan Rubin (1973) on jäsentänyt romanttista rakkautta teoreettisesti kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat kiintymys, välittäminen ja läheisyys, kun taas Sternberg (1986) on nimennyt ulottuvuudet sitoutumiseksi, intohimoksi ja läheisyydeksi. Eri ulottuvuudet korostuvat parisuhteissa eri tavoin: Toiset suhteet perustuvat sitoutumiselle, kun taas toisia määrittää intohimo. On hyvä muistaa, etteivät romanttisen rakkauden jäsenyydet määritä kaikkia parisuhteita, vaan jokainen kokee rakkautta eri tavalla ja antaa sille toisistaan poikkeavia merkityksiä. Kulttuuri ja media vaikuttavat myös rakkauden osoittamiseen ja käsityksiin rakkaudesta. Joissain kulttuureissa rakkauden ilmaiseminen tapahtuu vain oman kodin suojissa, kun taas toisaalla sitä osoitetaan julkisesti ja peittelemättä. Koulutussarjani kannalta on tärkeää tunnistaa erilaisia pareja sekä millaiset arvot, asenteet ja toimintatavat ovat juuri heidän parisuhteensa taustalla.

Tässä luvussa olen käsitellyt niitä parisuhteen teoreettisia lähtökohtia, joihin pohjaan koulutussarjani. Tässä työssä tarkoitan parisuhteella siis läheistä vuorovaikutussuhdetta, jonka osapuolet luottavat toisiinsa, pitävät toisistaan ja ovat sitoutuneita toisiinsa. Parisuhde rakentuu, kehittyy ja muuttuu vuorovaikutuksessa. Osapuolten tyytyväisyys suhteeseen rakentuu ainakin osittain punnitsemalla suhteen tuomia kustannuksia ja palkkioita. Erilaisia parisuhteita taas selittävät esimerkiksi parien erilaiset arvot ja asenteet sekä romanttisen rakkauden kokemus. Jotta parisuhteiden vuorovaikutuksesta muodostuisi kokonaisvaltaisempi kuva, tarkastelen seuraavaksi tarkemmin parisuhteen ylläpitämistä.

2.2 Parisuhteen ylläpitäminen

Parisuhteen vuorovaikutuskoulutuksen kannalta keskeinen lähtökohtani on parisuhteen ylläpitäminen, joka tapahtuu vuorovaikutuksen avulla. Kuten edellisessä luvussa mainitsin, vuorovaikutus rakentaa ja luo parisuhdetta, eli määrittelee parisuhteen todellisuutta. Se, miten parisuhteessa puhutaan asioista vaikuttaa siihen, miten asiat ovat. Tässä alaluvussa tarkastelen, millaista on parisuhdetta ylläpitävä vuorovaikutus.

Parisuhteen ylläpitämisen funktiot. Dindian (2003, 2–4) mukaan parisuhteen ylläpitäminen voi tarkoittaa useita eri asioita, joita voidaan jäsentää sen mukaan, mitä

suhteessa ylläpidetään: Ensinnäkin parisuhteen ylläpitämisellä voidaan tarkoittaa sitä, että suhde pidetään ylipäätään *olemassa*. Niin kauan kuin suhdetta pidetään yllä, se ei lopu. Toiseksi Dindia puhuu siitä, että parisuhde pidetään *määritellyssä tilassa* tai *tietyllä tasolla*. Tässä jäsenyksessä kyse ei ole siis pelkästään suhteen olemassaolosta, vaan ennemminkin sen perustavanlaatuisten ominaispiirteiden säilyttämisestä. Näitä voivat olla esimerkiksi läheisyyden, sitoutumisen tai luottamuksen aste. Kolmanneksi parisuhteen ylläpitämisellä voidaan tarkoittaa sen pitämistä *tydyttävässä tilassa*. Tällöin se on ristiriidassa edeltävien määritelmien kanssa: onhan totta, että myös epätydyttäviä suhteita pidetään yllä ja jatketaan. Neljänneksi suhteen *korjaamista* voidaan myös tarkastella sen ylläpitämisenä. Korjaamisella voidaan tarkoittaa niin ennaltaehkäisevää kuin (jälkikäteen) parantavaakin toimintaa. (Dindia 2003, 2–4.) Koulutussarjassani keskitytään ennen kaikkea parisuhteen vuorovaikutuksen kehittämiseen siten, että vuorovaikutus mahdollistaisi parisuhteen pitämisen tydyttävässä tilassa tai sen korjaamisen.

Parisuhteen ylläpidolla on Dindian (2003, 6) mukaan kolme funktiota: *tunteiden ilmaisu, todellisuuden määrittely* sekä *järjestyksen säilyttäminen*. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa herättää aina tunteita, joita täytyy pystyä purkamaan. Tunteiden ilmaisematta jättäminen voi estää suhdetta kehittymästä, sillä tällöin suhteen aitous ja läpinäkyvyys kärsii. On myös tärkeää määritellä suhteen todellisuutta kertomalla, mitä itse ajattelee, tuntee ja toivoo kumppaniltaan, sekä ottamalla selvää toisen osapuolen ajatuksista, tunteista ja toiveista. Parisuhteen perusolemukseen kuuluu myös tietynlainen järjestys, mikä mahdollistuu, kun pari rajoittaa sallituksi koettua vuorovaikutuskäyttäytymistä ja mukauttaa käyttäytymistään toistensa kaltaiseksi. (Dindia 2003, 6.) Parisuhteen määrittely ja järjestyksen säilyttäminen voi olla hyvinkin kirjaimellista, kun osapuolet keskustelevat siitä, millaisessa parisuhteessa he ovat, mihin suhde on etenemässä ja miten suhteessa on sallittua toimia. Jos näitä parisuhteen ylläpidon funktioita ei suoriteta, se voi aiheuttaa väärinkäsityksiä perustavanlaatuisella tasolla, kuten siinä, mitä parisuhde sen osapuolille merkitsee.

Parisuhdetta ylläpitävä vuorovaikutus. Parisuhteen ylläpito edellyttää tietynlaista verbaalista ja nonverbaalista viestintää. Relationaalinen viestintä on interpersonaalista viestintää, joka keskittyy sellaisten viestien luomiseen ja tulkitsemiseen, jotka määrittävät vuorovaikutussuhteen luontoa. Relationaaliset viestit aloittavat vuorovaikutuksen ja ylläpitävät läheisyyttä, jotka ovat suhdetta ylläpitäviä toimintoja. Relationaaliset viestit kertovat myös, mitä osapuolet tuntevat toisiaan tai suhdettaan

kohtaan, tai mitä he ajattelevat itsestään vuorovaikutussuhteessa. Relationaalisessa viestinnässä nonverbaalinen viestintä on suuressa roolissa, sillä sen kautta voidaan viestiä läheisyyttä esimerkiksi koskettamalla, katseilla tai viettämällä aikaa yhdessä. Läheisyyden viestiminen vaatii sekä nonverbaalista viestintää että positiivisten tunteiden ilmaisemista. (Burgoon, Guerrero & Manusov 2011, 259.)

Canaryn ja Staffordin (2008, 11–12) mukaan parisuhdetta ylläpitävä vuorovaikutus kattaa seuraavia asioita:

- positiivisuus
- avoimuus
- vakuuttelu
- sosiaalisten verkostojen hyödyntäminen
- tehtävien jakaminen

Positiivisuus parisuhteen vuorovaikutuksessa tarkoittaa esimerkiksi hyväntuulisuuden osoittamista kumppanille, kohteliaisuutta keskustellessa sekä kumppanin kritisoinnin välttämistä. Parisuhdetta voidaan ylläpitää myös avoimella keskustelulla esimerkiksi suhteen luonteesta. Vakuuttelulla tarkoitetaan parisuhteessa sellaista vuorovaikutuskäyttäytymistä, joka osoittaa rakkautta tai vihjaa, että parilla on yhteinen tulevaisuus. Parisuhdetta voidaan ylläpitää myös hyödyntämällä sosiaalisia verkostoja eli viettämällä aikaa sellaisten perheenjäsenten ja ystävien kanssa, jotka tukevat suhdetta. Tehtävien jakaminen taas viittaa esimerkiksi kotitöiden ja muiden velvollisuuksien reiluun jakamiseen parisuhteen osapuolten välillä. (Canary & Stafford 2008, 11–12.) Stafford ja Dainton (2000, 317) havaitsivat tutkimuksessaan, että parisuhteen ylläpidossa keskeistä on lisäksi neuvominen ja konfliktinhallinta. Neuvomisella he tarkoittavat omien näkemysten kertomista ja tuen antamista toiselle osapuolelle. Konfliktinhallinta parisuhteen ylläpitona käsittää muun muassa anteeksipyyttämisen ja -antamisen, kärsivällisyyden ja yhteistyön kaltaisia asioita. Canaryn ja Staffordin (2008, 8–10) mukaan tutkimus osoittaa, että parisuhteen ylläpidon tavat muuttuvat suhteen kehittyessä ja suhteen eri vaiheissa: esimerkiksi naimisissa ja kihloissa olevat parit vakuuttelevat enemmän kuin tapailevat parit ylläpitääkseen suhdettaan. Vakuuttelu ylläpitää sitoutumista kaikkein tehokkaimmin (Canary & Stafford 2008, 10).

Suhdetta ylläpitävä vuorovaikutus voi olla strategista tai rutiininomaista. Rutiininomainen suhdetta ylläpitävä vuorovaikutus voi olla hyvin samankaltaista kuin strateginen sillä erotuksella, että strateginen vuorovaikutuskäyttäytyminen on tietoisempaa ja vaatii enemmän suunnittelua. (Canary & Stafford 2008, 11–12.)

Rutiininomaista ylläpitoa on esimerkiksi rakkauden ilmaiseminen spontaanisti, kun taas esimerkiksi konfliktitilanteessa suhdetta voi ylläpitää strategisesti pyrkimällä hallitsemaan negatiivisten tunteiden ilmaisua.

Kaikki suhteen ylläpito ei tapahdu suoraan ilmaisemalla, vaan suhdetta voi ylläpitää myös välttämällä suoraa keskustelua ja ilmaisemalla tunteita epäsuorasti. Suhteen ylläpitoa on myös suhteesta puhumista kolmannelle osapuolelle, mikä voi toimia esimerkiksi tunteiden hallinnan strategiana. (Dindia 2003, 7.) Kun vaikkapa omaa suuttumusta purkaa ensin ystävälle, voi parisuhteen konfliktista tulla sen jälkeen rakentavampi. Myös yhteinen tekeminen, kuten television katselu voi vaikuttaa positiivisesti parisuhteen laatuun edistämällä osapuolten läheisyyttä ja keskinäistä riippuvuutta (Ledbetter 2017).

Parisuhteen ylläpitämisen tutkimus. Monet läheisten vuorovaikutussuhteiden perusteorioiden, kuten edellisessä alaluvussa tarkasteleman sosiaalisen läpäisyn teoria on luotu jopa vuosikymmeniä sitten. Parisuhteen vuorovaikutusta onkin tutkittu runsaasti ja kauan. Jo 1950-luvulla tutkittiin avioliiton onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä (ks. esim. Ort 1950). Koulutussuunnittelussa minun tulisi kuitenkin ottaa huomioon parisuhteen vuorovaikutuksen erityispiirteitä myös nykypäivänä. Viimeaikaisessa tutkimuksessa näkyvät ajankohtaiset trendit. Viime aikoina on esimerkiksi tutkittu parisuhteen osapuolten välistä kuntoiluun ja ruokavalioon liittyvää viestintää ja havaittu, että positiivinen viestintä, kuten kumppanin tuki, vaikuttaa positiivisesti parin terveyskäyttäytymiseen (Burke & Segrin 2014). Lähivuosina on tutkittu myös emojioiden käyttöä parisuhteen osapuolten välisissä tekstiviestikeskusteluissa ja huomattu, että emojioiden käyttö vaikuttaa siihen, miten viestin vastaanottaja tulkitsee viestin lähettäjän käsityksiä heidän parisuhteestaan (Rodrigues, Lopes, Prada & Thompson 2017). Tällä hetkellä pinnalla näyttäisi olevan myös parisuhteessa koettuun epävarmuuteen liittyvä tutkimus. Voi olla, että epävarmuus parisuhteissa on yleisesti lisääntynyt, mikä voi johtua esimerkiksi siitä, että parisuhteeseen ei sitouduta enää samalla tavalla kuin ennen, tavoitteet parisuhteelle voivat olla erilaiset (hauskanpito loppuelämän sitoutumisen sijaan) tai parisuhteesta toiseen vaihtaminen ja uusien ihmisten tapaaminen romanttisessa mielessä on helpompaa muun muassa deittisovellusten avulla. Esimerkiksi Morrison ja Schrodt (2017) havaitsivat tutkimuksessaan, että toistuvien riitojen koettu uhka ja kokemus riitojen ratkaisemattomuudesta lisäävät parisuhteessä koettua epävarmuutta. Dailey, LeFebvre, Crook ja Brody (2016) taas selvittivät epävarmuuden yhteyttä vuorovaikutuksen laatuun on/off-suhteissa.

Nykypäivänä teknologia ja sosiaalinen media ovat merkittävässä osassa ihmisten elämää, mikä vaikuttaa myös parisuhteiden ylläpitoon. Viime aikoina onkin tutkittu parisuhteen ylläpitoa tekstiviestitse (McEwan & Horn 2016) ja Facebookissa (Bryant & Marmo 2009; Stewart, Dainton & Goodboy 2014). Parisuhteen laatu voi parantua osapuolten keskustellessa tekstiviestitse, mikäli viestittelyssä käytetään jotain suhteen ylläpidon tapaa, kuten vakuuttelua tai tehtävien jakamista (McEwan & Horn 2016). Parisuhteen osapuolet tarkkailevat toistensa toimintaa Facebookissa vähentääkseen suhteeseen liittyvää epävarmuutta (Stewart ym. 2014). Facebookia ei kuitenkaan pidetä tarpeeksi kattavana välineenä läheisten vuorovaikutussuhteiden ylläpitoon, vaan sen lisäksi tarvitaan muita välineitä tai kasvokkaistapaamisia (Bryant & Marmo 2009).

Yksi koulutukseni keskeisimpiä lähtökohtia on siis se, että parisuhdetta pidetään yllä sekä strategisen että rutiininomaisen vuorovaikutuksen avulla. Koulutuksessa on mielekästä käsitellä juuri parisuhteen ylläpitoa, sillä kun parisuhteen osapuolet ymmärtävät, millaista on parisuhdetta ylläpitävä vuorovaikutus, he tulevat tietoisemmiksi omasta vuorovaikutuskäyttäytymisestään. Usein itsestäänselviksikin mielletyt ylläpidon tavat unohtuvat ajan myötä jättäen tilaa epäedullisemmalle vuorovaikutuskäyttäytymiselle (Segrin & Flora 2014, 448). Toisaalta parisuhteen osapuolet saattavat tietää, mikä olisi paras tapa pitää suhdetta yllä, mutta heillä ei ole tarvittavaa vuorovaikutusosaamista sen toteuttamiseksi (Dindia & Timmerman 2003, 686). Seuraavassa luvussa siirryn tarkastelemaan, kuinka parisuhdetta ylläpitävää vuorovaikutusta voisi kehittää tehokkaammaksi ja tarkoituksenmukaisemmaksi vuorovaikutusosaamisen avulla.

3 Vuorovaikutusosaaminen parisuhteessa

Tässä työssä suunnittelen ja toteutan koulutuksen, jolla pyrin kehittämään parisuhteen osapuolten vuorovaikutusosaamista. Parisuhdetta pidetään yllä vuorovaikutuksen avulla, joten vuorovaikutusosaamisen kehittäminen on keskeistä, jos parisuhdetta halutaan kehittää. Parisuhteen osapuolten vuorovaikutusosaaminen sinällään ei selitä parisuhteen onnellisuutta tai onnettomuutta, mutta tutkimuksessa on löydetty vuorovaikutusosaamisen osa-alueita, joissa onnelliset parit ovat erityisen taitavia. Vuorovaikutusosaamisen avulla parisuhteen osapuolet voivat lisäksi havaita vuorovaikutuksensa haasteita ja vahvuuksia sekä puuttua ongelmiin tarpeeksi varhaisessa vaiheessa. Merrill ja Afifi (2012) havaitsivat, että jos kumppanin vuorovaikutustaidot arvioidaan huonoiksi, parisuhteen toinen osapuoli voi alkaa pitää parin vuorovaikutusta tehottomana, mikä saa hänet ajan myötä välttelemään tiettyjä puheenaiheita. Floran ja Segrinin (1998) mukaan parin yhteinen vapaa-aika on tyydyttävämpää, kun osapuolet ilmentävät vuorovaikutusosaamistaan ja kumppanissa havaitaan positiivisuutta. Yhdessä tekeminen, joka on yksi parisuhteen ylläpidon strategioista, saattaakin pitää vuorovaikutussuhdetta yllä juuri sen aikana ilmenneen laadukkaan vuorovaikutuksen vuoksi (Flora & Segrin 1998).

Vuorovaikutusosaamisen ulottuvuudet. Vuorovaikutusosaaminen parisuhteessa, kuten osaaminen yleensä, on moniulotteinen osaamisrakenne. Vuorovaikutusosaamista voidaan jäsentää *behavioraalisen, kognitiivisen ja affektiivisen ulottuvuuden* kautta (Spitzberg & Cupach 1984). Parisuhteen vuorovaikutuksessa vuorovaikutusosaamisen *kognitiivinen* ulottuvuus tarkoittaa tietoa siitä, millaista on tehokas ja tarkoituksenmukainen parisuhteen vuorovaikutus, tietoa erilaisista parisuhteen vuorovaikutustilanteista, kuten ongelmanratkaisusta tai konflikteista sekä tietoa parisuhteen toisesta osapuolesta, kuten miten hänen nonverbaalista viestintäänsä tulisi tulkita. Parisuhteen vuorovaikutuksessa keskeisiä ovat myös *metakognitiiviset taidot*, jotka Valkonen (2003, 234) määrittelee vuorovaikutuksen suunnitteluun, ennakointiin, säätelyyn sekä reflektointiin liittyviksi taidoiksi sekä taidoiksi havainnoida vuorovaikutustilanteita ja valita niihin sopivat toimintatavat.

Parisuhteen vuorovaikutusosaamisen *behavioraalisella* ulottuvuudella tarkoitetaan sellaisia käyttäytymisessä ilmeneviä vuorovaikutustaitoja, jotka auttavat pitämään parisuhdetta yllä, lisäämään osapuolten tyytyväisyyttä parisuhteeseen tai

ratkaisemaan ongelmia. On olemassa eri tasoisia vuorovaikutustaitoja yksinkertaisista käyttäytymisen muodoista, kuten hymyilystä abstraktimpiin, kuten kiinnostuksen osoittaminen (Spitzberg & Cupach 2011, 489). Parisuhteessa tarvittavia vuorovaikutustaitoja ovat esimerkiksi päätöksenteon ja konfliktinhallinnan taidot sekä taito osoittaa tukea kumppania kohtaan.

Vuorovaikutusosaamisen *affektiivinen* ulottuvuus käsittää riittävän motivaation, rohkeuden ja myönteisen asenteen vuorovaikutustilanteita kohtaan (Spitzberg & Cupach 2011, 490). Parisuhteen vuorovaikutuksessa keskeistä on muun muassa motivaatio pitää parisuhdetta yllä, myönteinen asenne kumppania kohtaan, uskallus käsitellä parisuhteen ongelmatilanteita sekä kyky hallita tunteitaan.

Valkonen (2003, 26) nostaa lisäksi *eettisten periaatteiden noudattamisen* yhdeksi vuorovaikutusosaamisen ulottuvuudeksi. Parisuhteen vuorovaikutusosaamista on siis myös se, että vuorovaikutus ei loukkaa ketään ja että esimerkiksi konfliktitilanteissa viestitään tarkoituksenmukaisella tavalla. Eettisiä kysymyksiä parisuhteen vuorovaikutuksessa ovat muun muassa: Asettavatko parisuhteen osapuolet etusijalle omat vai parisuhteensa tavoitteet? Saavatko molemmat osapuolet äänensä kuuluviin? Tehdäänkö päätökset molempien osapuolten näkökulmat huomioiden? Vaikuttavatko parisuhteen osapuolet toisiinsa eettisin keinoin vai ilmeneekö heidän vuorovaikutuksessaan manipulointia tai painostusta?

Vuorovaikutusosaamisen kriteerit. Vuorovaikutusosaaminen on perusluonteeltaan relationaalista. Vuorovaikutusosaaminen on aina jonkun tekemä tilannekohtainen arvio tai päätelmä, eikä ihmisen pysyvä ominaisuus. (Hedman & Valkonen 2013, 6–7.) Parisuhteessa merkitystä on siis sillä, miten osapuolet arvioivat toistensa viestintää. Työelämässä taitavaksi arvioitua viestijää ei välttämättä arvioida parisuhteessa samalla tavalla. Parisuhteessa tulisikin olla vuorovaikutuksessa tavalla, jonka juuri kumppani arvioi osaavaksi.

Vuorovaikutusosaamisen keskeiset kriteerit ovat *tehokkuus* ja *tarkoituksenmukaisuus*. Tehokkuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö saavuttaa vuorovaikutuksen avulla viestinnällisiä tavoitteitaan. Tarkoituksenmukaisuus taas viittaa siihen, että viestintäkäyttäytyminen on tilanteeseen ja kontekstiin sopivaa. (Backlund & Morreale 2015, 26.) Parisuhteessa voidaan pohtia esimerkiksi tietynlaisen kielenkäytön tarkoituksenmukaisuutta: onko vaikkapa vähäpätöisen konfliktin takia tarkoituksenmukaista huutaa ja kiroilla? Parisuhteen vuorovaikutus voi olla tarkoituksenmukaista, muttei tehokasta tai tehokasta, muttei tarkoituksenmukaista.

Esimerkiksi toinen parisuhteen osapuolista voi pyrkiä tietoisesti ylläpitämään parisuhdettaan onnistumatta siinä, kun taas joku voi ylläpitää parisuhdettaan hyvinkin tehokkaasti, muttei tiedä miksi ja miten se tapahtuu.

Vuorovaikutusosaamista voidaan tehokkuuden ja tarkoituksenmukaisuuden lisäksi punnita *tarkkuuden*, *tyytyväisyyden*, *tuloksellisuuden* ja *eettisyyden* kriteerien avulla (Spitzberg & Cupach 2011, 491–497). Parisuhteen vuorovaikutusosaamisessa tarkkuuden kriteeri täyttyy, kun pystytään tarkasti ilmaisemaan se, mitä on tarkoitus ilmaista tavalla, jonka toinen osapuoli ymmärtää. Tyytyväisyyden kriteerin ehtona on, että parisuhteessa ollaan vuorovaikutuksessa tavalla, joka tuottaa molemminpuolista tyytyväisyyttä. Parisuhteen vuorovaikutus on tuloksellista, jos osapuolet saavat suhteestaan enemmän hyötyjä kuin haittoja ja suhde vastaa osapuolten tarpeisiin ja tavoitteisiin. Eettisyyden kriteeriä taas tarkastellaan, kun parisuhteen osapuolet valitsevat keinoja, joilla he pyrkivät tavoitteisiinsa: ovatko parisuhteen osapuolet esimerkiksi valmiita tekemään “mitä tahansa” voittaakseen väittelyn vai vaalivatko he vuorovaikutussuhteensa jatkumista ylitse voittamisen?

Vuorovaikutusosaamisen taksonomia. Spitzberg & Cupach (2011, 501–502) ovat jäsentäneet seitsemään luokkaan sitä, millainen viestintäkäyttäytyminen herättää yleensä päätelmiä ja tulkintoja vuorovaikutusosaamisesta. Sovellan seuraavaksi heidän jäsenystään parisuhteen vuorovaikutusosaamiseen. 1) *Toisten huomioon ottamiseen* liittyvä osaaminen tarkoittaa parisuhteessa kumppanin hyväksymistä, oman huomion kiinnittämistä kumppaniin, kykyä osoittaa empatiaa sekä taitoa kuunnella. 2) *Levollisuuteen* liittyvä osaaminen on epävarmuuden ja jännittyneisyyden hallintaa esimerkiksi mustasukkaisuutta kokiessa, assertiivisuutta esimerkiksi parisuhteen väittelytilanteissa sekä minäpystyvyyttä eli luottamusta siihen, että pystyy selvittämään erilaisia parisuhteen haasteita. Vuorovaikutusosaaminen parisuhteessa vaatii myös 3) *koordinaatiota* eli esimerkiksi sen sääntelyä, milloin vaikeista asioista on soveliasta keskustella tai miten ongelmanratkaisutilanteissa tulisi edetä. 4) *Ilmaisevuus* parisuhteessa tarkoittaa sellaisten taitojen hallintaa, joiden avulla voidaan rakentaa yhteistä ymmärrystä kumppanin kanssa. Ilmaisevuutta on lisäksi tunteiden hallinta sekä avoimuus. Vuorovaikutusosaaminen parisuhteessa ilmenee myös 5) *eri konteksteissa*, esimerkiksi konfliktinhallinnassa, kumppanin tukemisessa tai kannustamisessa. Lisäksi parisuhteen vuorovaikutuksen 6) *abstraktimpia kykyjä* ovat esimerkiksi kyky pitää parisuhdetta yllä, kyky sopeutua ja kyky käyttää luovuutta. Vuorovaikutusosaamista

parisuhteessa voidaan tarkastella myös 7) *tulosten* kautta eli minkälaiseen lopputulemaan on päädytty esimerkiksi konfliktitilanteessa.

Parisuhteen onnellisuus ja vuorovaikutusosaaminen. Koulutussarjani taustalla on ajatus siitä, että vuorovaikutusosaamista kehittämällä voidaan saada aikaan onnellisempi parisuhde. Vuorovaikutusosaamista parisuhteessa tutkitaan usein tarkastelemalla parisuhteen osapuolten kokemaa tyytyväisyyttä suhteeseensa. Pareja on tyytyväisyyden perusteella luokiteltu onnellisiin ja onnettomiin. Vaikka suoraa korrelaatiota ei voida vetää parisuhteen osapuolten kokeman onnellisuuden ja vuorovaikutusosaamisen välille, on tutkimuksissa löydetty useita vuorovaikutusosaamisen osa-alueita, joissa onnelliset parit ovat erityisen taitavia.

Kellyn, Finchamin ja Beachin (2003, 727–730) mukaan onnelliset parit osaavat ensinnäkin *ratkaista ongelmia*. Erityisen keskeistä vuorovaikutusosaamista näyttäisi olevan ongelman rajaaminen, vaihtoehtojen punnitseminen sekä negatiivisten tunteiden hallinta. Onnettomat parit sen sijaan luottavat vähemmän ongelmanratkaisukykyynsä ja osaamiseensa. Lisäksi onnettomat parit keskeyttävät ja kritisoivat toisiaan sekä esittävät valituksia ja negatiivisia ratkaisuehdotuksia onnellisia pareja useammin ongelmista keskustellessa. Onnellisetkin parit esittävät valituksia, mutta ne kohdistuvat yleensä kumppanin käyttäytymiseen, ei luonteeseen. Negatiivinen vuorovaikutuskäyttäytyminen ylipäättään ennustaa pitkällä tähtäimellä muutoksia osapuolten suhteessa kokemaan tyytyväisyyteen. (Kelly ym. 2003, 727–730.)

Onnelliset parit tekevät onnettomia useammin tilannekohtaisia *kausaaliattribuutioita* ja heidän attribuutionsa ovat moninaisempia kuin onnettomien pariin. Onnettomat parit tekevät attribuutioita, jotka maksimoivat suhteen negatiivisia tapahtumia ja minimoivat positiivisia. Esimerkiksi kotitöiden tekemättä jättäminen saatetaan attribuoida kumppanin pysyväksi ominaisuudeksi, laiskuudeksi sen sijaan, että syynä olisi tilannekohtainen asia, kuten äkillinen työkiire. (Kelly ym. 2003, 730.) Vuorovaikutusosaaminen edesauttaa parempien kausaaliattribuutioiden tekemistä. Osaamisen avulla kumppanin käyttäytymiselle voidaan löytää useita mahdollisia syitä, joita punnita ennen johtopäätöksen tekemistä.

Onnelliset parit osaavat tunnistaa *negatiivisia käyttäytymiskaavoja* ja pyrkiä niistä pois. Onnettomilla pareilla ilmenee esimerkiksi negatiivista vastavuoroisuutta, eli negatiiviseen käyttäytymiseen vastataan negatiivisella. Parisuhteeseen voi myös muodostua *vaatimisen ja vetäytymisen kaava* (demand-withdraw pattern, Christensen 1987), jossa parisuhteen toinen osapuoli esittää vaatimuksia, valituksia tai kritiikkiä ja

toinen vetäytyy puolustautumalla tai passivoitumalla. Toisaalta tämä kaava perustuu vahvasti motivaatioon, eikä välttämättä kerro parin vuorovaikutusosaamisesta. (Kelly ym. 2003, 730–732.) Vuorovaikutusosaamisen avulla sekä negatiivisen vastavuoroisuuden että vaatimuksen ja vetäytymisen kaavat voidaan tunnistaa, kun niihin meinataan juuttua, ja niistä voidaan päästä eteenpäin.

Onnellisessa parisuhteessa osataan myös hakea ja tarjota *sosiaalista tukea*. Kellyn ja kumppaneiden (2003, 734–735) mukaan suhteeseen, jossa tukea on saatavilla, ollaan tyytyväisempiä. Sosiaalisen tuen tarjoamisessa keskeinen metakognitiivinen taito on itsesäätely eli prosessi, jossa ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä muokataan eri olosuhteisiin sopiviksi (Kelly ym. 2003, 736). Kaikenlainen tuki ei sovi kaikkiin tilanteisiin ja keskeistä osaamista onkin ymmärtää esimerkiksi se, että jossakin stressaavassa tilanteessa tukena toimii parhaiten ongelmanratkaisu, kun taas toisessa empaattinen kuunteleminen.

Onnettomillakin pareilla voi olla hyvät vuorovaikutustaidot, mutta heiltä saattaa puuttua motivaatio käyttää taitoja suhteensa hyväksi. Toinen osapuoli voi myös käyttää vuorovaikutustaitojaan satuttaakseen kumppaniaan. (Kelly ym. 2003, 733.)

Parisuhteessa vuorovaikutusosaamisen ulottuvuuksista ehkä korostuvatkin juuri affektiivinen ja eettinen ulottuvuus: parisuhteen osapuolet tarvitsevat ennen kaikkea motivaatiota pitää suhdetta yllä tavalla, joka ei loukkaa suhdetta tai toista osapuolta.

Parisuhteen ylläpito vuorovaikutusosaamisena. Parisuhteen ylläpitoa voidaan tarkastella myös vuorovaikutusosaamisena. Burlesonin ja Samterin (2008, 65–66) mukaan vuorovaikutussuhteiden ylläpito on vuorovaikutusosaamista, jonka avulla toteutetaan suhdetta määritteleviä funktioita. Näillä funktioilla he tarkoittavat suhteelle tyypillistä ja rutiininomaista käyttäytymistä tarkoituksellisesti valittujen suhteen ylläpidon strategioiden sijaan. Parisuhteen funktioita voivat olla esimerkiksi sosiaalisen tuen tarjoaminen sekä toisen osapuolen hyväksyminen. Parisuhdetta ylläpidetään, kun sen osapuolten suhteelle määrittelemät funktiot toteutuvat. Parisuhteen osapuolilla täytyy siis olla vuorovaikutusosaamista, jotta parisuhteen funktioita on mahdollista toteuttaa.

Parisuhteen osapuolet odottavat suhteeltaan erilaisia asioita suhteen eri vaiheissa. Burlesonin ja Samterin (2008, 80–82) mukaan vuorovaikutussuhde voi kehittyä, kun sen osapuolet täyttävät toistensa suhteelle asettamat odotukset. Vuorovaikutussuhteen osapuolten samankaltaiset odotukset suhdettaan kohtaan sekä samantasoinen vuorovaikutusosaaminen ovat erityisen merkitseviä suhteen

kehittymiselle ja ylläpidolle. Samantasoinen vuorovaikutusosaaminen nimittäin mahdollistaa osapuolten välisen miellyttävän ja palkitsevan vuorovaikutuksen, jolloin he haluavat jatkaa suhdettaan. (Burleson & Samter 2008, 80–82.)

Burlesonin ja Samterin (2008, 82) mukaan Burleson, Birch ja Kunkel (1993) ovat havainneet, että jos parisuhteen osapuolet on arvioitu vuorovaikutusosaamiseltaan samantasoiksi ja heillä on samankaltaiset käsitykset suhteen funktioista, he ovat tyytyväisempiä ja sitoutuneempia suhteeseen. Burlesonin ja Dentonin tutkimus (1992, Burlesonin ja Samterin 2008, 83 mukaan) taas osoittaa, että avioparien osapuolten vuorovaikutusosaamisen tasot muistuttavat toisiaan enemmän kuin satunnaisesti valituilla verrokkipareilla. Tutkimuksessa ilmeni myös, että onnellisten parien osapuolten vuorovaikutusosaaminen on samantasoista, mutta sen ei tarvitse olla välttämättä korkealla tasolla. Jos parisuhteen osapuolten vuorovaikutusosaamisen taso on yhtä vähäistä, he voivat silti olla tyytyväisiä suhteeseen. Osapuolten vuorovaikutusosaamisen samankaltaisuus vaikuttaisi siis olevan tärkeämpi tekijä parisuhteen onnellisuuden taustalla vuorovaikutusosaamisen kokonaismäärän sijaan.

Vuorovaikutusosaamisen negatiiviset vaikutukset parisuhteelle. Vaikka vuorovaikutusosaamisella on pääsääntöisesti positiivisia seurauksia parisuhteelle, poikkeuksiakin löytyy. Jos parisuhteen osapuolet ovat vuorovaikutusosaamiseltaan hyvin eri tasoilla, voi osaamiseltaan korkeammalla tasolla olevan osapuolen yritykset parisuhteen ylläpitoon vaikuttaa kumppanista tunkeilevilta, tylsiltä tai jopa pakkomielleisiltä (Burleson & Samter 2008, 85). Wright, Holloway ja Roloff (2007) taas havaitsivat, että vuorovaikutusosaamisen osa-alueena pidetty piirretyyppinen ominaisuus, oman toiminnan tarkkailu, voi vaikuttaa negatiivisesti parisuhteeseen. Oman toiminnan tarkkailulla tarkoitetaan sitä, että ihminen on erityisen herkkä aistimaan, millainen vuorovaikutuskäyttäytyminen on tarkoituksenmukaista missäkin tilanteessa ja käyttää näitä havaintoja säädelläkseen omaa vuorovaikutuskäyttäytymistään ja itsensä esittämistä tilanteeseen sopivaksi. Oman toiminnan tarkkailun suuri määrä vaikuttaa kuitenkin negatiivisesti parisuhteen intiimiin vuorovaikutukseen, kuten henkilökohtaisista ongelmista ja tunteista puhumiseen. Intiimin vuorovaikutuksen vähyys taas heikentää sitoutumista ja tyytyväisyyttä parisuhteeseen. Oman toiminnan tarkkailijan halu muuttaa omaa persoonallisuuttaan aina tilanteeseen sopivaksi estää häntä siis näyttämästä omaa todellista itseään parisuhteen toiselle osapuolelle. (Wright, Holloway & Roloff 2007.)

Vuorovaikutusosaaminen on tässä työssä ja koulutussarjani lähtökohtana siis moniulotteinen osaamisrakenne, joka kattaa tietoa tehokkaasta ja tarkoituksenmukaisesta parisuhteen vuorovaikutuksesta, vuorovaikutustaitoja eli parisuhteessa hyödyllisiä viestintäkäyttäytymisen muotoja, motivaatiota ja positiivista asennetta parisuhteen ylläpitoon sekä eettisiä periaatteita, joiden avulla vuorovaikutuksessa korostuu parisuhteen etu henkilökohtaisten hyötyjen sijaan. Parisuhteen ylläpitäminen mahdollistuu vuorovaikutusosaamisen avulla ja vuorovaikutusosaamista kehittämällä voidaan myös lisätä osapuolten tyytyväisyyttä parisuhteeseen. Seuraavaksi siirryn käsittelemään sitä, miten vuorovaikutusosaamista voidaan kehittää koulutuksen avulla.

4 Vuorovaikutusosaamisen kehittämisen lähtökohdat ja periaatteet

Tässä luvussa tarkastelen koulutuksen kannalta olennaisia vuorovaikutusosaamisen kehittämisen ja kehittymisen teoreettisia lähtökohtia, aikuisen oppimista sekä koulutusta opetusmuotona. Parisuhteen vuorovaikutusosaamisen kehittämisessä on kyse siitä, että koulutettavat oppivat olemaan vuorovaikutuksessa tavalla, joka on tehokasta ja tarkoituksenmukaista juuri heidän parisuhteessaan. Vuorovaikutusosaamisen kehittyminen lisää koulutettavan onnellisuutta ja menestystä sekä hänen kanssaan vuorovaikutuksessa olevien positiivisia tunteita (Segrin & Givertz 2003, 137). Parisuhteen osapuolten onnellisuus sekä positiiviset tunteet toisiaan kohtaan voivat siis lisääntyä vuorovaikutuskoulutuksen myötä. Greenen (2003, 51; 70) mukaan vuorovaikutusosaaminen kehittyy ja jalostuu vähitellen harjoittelemalla, vaikkakin yksilöllisiä eroja on paljon esimerkiksi lähtötasossa ja oppimisen tahdissa. Taitava vuorovaikutuskäyttäytyminen selittyy osittain myös yksilön synnynnäisillä, perityillä ominaisuuksilla (Valkonen 2003, 36).

Vuorovaikutusosaamisen kehittyminen. Tarkastelin edellisessä luvussa vuorovaikutusosaamisen ulottuvuuksia, jotka ovat siis kognitiivinen eli tiedollinen ulottuvuus, behavioraalinen eli taitojen ulottuvuus, affektiivinen eli tunteiden, asenteiden ja motivaatioiden ulottuvuus sekä eettinen ulottuvuus. Parisuhteen vuorovaikutukseen liittyvien *tietojen* kehittäminen vuorovaikutuskoulutuksella voi tarkoittaa esimerkiksi parisuhteen ylläpidon strategioiden tai viestintäpiirteiden esittelyä. *Metakognitiivisten taitojen* kehittäminen parisuhteen vuorovaikutuskoulutuksessa voi taas olla esimerkiksi sen harjoittelemista, miten omaa vuorovaikutusta suunnitellaan ja mukautetaan vaikkapa konfliktitilanteessa. Vuorovaikutuskoulutuksella voidaan kehittää myös parisuhteessa keskeisiä *vuorovaikutustaitoja*, kuten aktiivisen kuuntelemisen tai palautteen tarjoamisen ja vastaanottamisen taitoja. Lisäksi parisuhteen vuorovaikutuskoulutuksessa keskeistä on kehittää koulutettavien *asenteita*, esimerkiksi miten he suhtautuvat sosiaaliseen tukeen parisuhteessa sekä *eettisiä periaatteita*, kuten kumppanin huomioon ottaminen vuorovaikutuksessa.

Vuorovaikutusosaamisen kehittymisestä kertoo Greenen (2003, 53–54) mukaan se, että vuorovaikutuksen avulla suoritetaan tehtäviä nopeammin, tehdään vähemmän

virheitä, mukaudutaan tilanteen vaatimuksiin ja kyetään suorittamaan useita tehtäviä samanaikaisesti. Parisuhteen osapuolten vuorovaikutusosaamisen kehittyessä he voivat siis esimerkiksi ratkaista ongelmia tehokkaammin, käyttää tarkoituksenmukaista kieltä konfliktitilanteissa ja mukautua sosiaalista tukea vaativiin tilanteisiin. Greenen (2003, 55–57) mukaan harjoituksen myötä kognitiivista kapasiteettia vapautuu enemmän käyttöön, kun tietyn taidon suorittaminen ei vaadi niin paljon. Myös oman vuorovaikutuskäyttäytymisen ymmärtäminen lisääntyy ja automatisoituu. Vuorovaikutusosaamisen kehittyminen aikuisilla voi tarkoittaa joko uusien tietorakenteiden *luomista*, olemassa olevien tietorakenteiden *kehittämistä* esimerkiksi uusiin konteksteihin soveltamalla tai tietorakenteiden *vahvistamista* hyödyntämällä niitä. (Greene 2003, 55–57.) Parisuhteen vuorovaikutuskoulutuksessa uusia tietorakenteita luodaan lisäämällä koulutettavien ymmärrystä parisuhteen ilmiöistä teoreettisten jäsenysten avulla. Olemassa olevien tietorakenteiden kehittämistä tapahtuu esimerkiksi soveltamalla työelämästä tuttua palautteeseen liittyvää vuorovaikutusosaamista parisuhteen kontekstiin. Tietorakenteita vahvistetaan muun muassa keskustelemalla koulutettaville ennestään tutuista parisuhteen vuorovaikutuksen ilmiöistä ja harjoittelemalla vuorovaikutustaitoja.

Aikuisen oppiminen. Aikuisille suunnatussa koulutuksessa on otettava huomioon se, miten aikuinen oppii. Andragogiikka (Knowles 1968) jäsentää aikuisen oppimista Merriamin, Caffarellan ja Baumgartnerin (2007, 84) mukaan seuraavalla tavalla: Aikuinen oppija on itseohjautuva ja omaa runsaasti elämäkokemuksia, joista oppia. Aikuisen oppimisvalmiuteen liittyvät myös hänen sosiaalisen roolinsa kehitykselliset tehtävät. Aikuisen oppiminen on enemmän ongelma- kuin aihekeskeistä ja tehokkain motivaatio on sisäistä. Lisäksi aikuiset tarvitsevat syyn, miksi oppia jotakin. (Merriam, Caffarella & Baumgartner 2007, 84.)

Parisuhteen vuorovaikutuskoulutuksen osallistujilla on siis todennäköisesti jo runsaasti kokemuksia parisuhteista, joista he ovat voineet oppia niin hyviä kuin huonojakin vuorovaikutuksen tapoja. Koulutukseeni osallistuvien kehityksellisiä tehtäviä voivat olla esimerkiksi perheen perustaminen, lastenkasvatus sekä ikääntymisen hyväksyminen. Nämä tehtävät voivat motivoida koulutettavia oppimaan tai kohdentaa heidän oppimistaan tiettyyn aihealueeseen, esimerkiksi sosiaalisen tuen tarjoamisen taitoihin. Koulutuksessa lienee mielekästä käsitellä parisuhteen vuorovaikutusta ongelmakeskeisesti eli esittää ensin ongelma ja sitten erilaisia syitä sille sen sijaan että näitä syitä käsiteltäisiin yksittäisinä aihealueina erillään ongelmasta.

Viestinnän kouluttaminen. DeWine (2001, 23–24) erittelee viestinnän kouluttamisen, konsultoinnin, opettamisen, ohjaamisen ja valmentamisen toisistaan. Hänen mukaansa kouluttaminen keskittyy taitojen kehittämiseen, kun taas konsultointi on organisaation toimintakyvyn kehittämistä ikään kuin sisältä päin. Opettaminen taas viittaa opettavien tiedon lisäämiseen, ohjaaminen ohjattavan emotionaalisen kuormituksen vähentämiseen ja valmentaminen yksilön suorituskyvyn parantamiseen (DeWine 2001, 24). Parisuhteen vuorovaikutuskoulutuksessa fokus voi kuitenkin olla niin taitojen kehittämisessä, tietojen lisäämisessä kuin yksilöiden suorituskyvyn parantamisessa. Kun kyse on läheisestä vuorovaikutussuhteesta, voin kouluttajana toimia myös ohjauksellisesti vähentäen osallistujien emotionaalista kuormitusta tai konsultoivalla otteella, keskittyen tietyn parin keskinäisen toiminnan kehittämiseen. Kouluttajana minun on hyvä tunnistaa erilaisia lähestymistapoja koulutukseen, mutta koulutuksen tiukka rajaaminen esimerkiksi pelkästään koulutettavien tietojen lisäämiseen ei ole mielekästä. Minun tulee myös pohtia kouluttajana, kuten DeWine (2001, 26) ehdottaa, mikä on psykologinen etäisyyteni koulutettaviin, millainen suhde minun ja koulutettavien välille muodostuu sekä mitä koulutettavat odottavat minulta koulutuksen jälkeen. Minun ja koulutettavien välisen vuorovaikutussuhteen etäisyyttä lisää asiantuntija-oppijat -ennakkoasetelma sekä sen tuomat erityispiirteet koulutustilanteessa. Minun odotetaan kouluttajana ottavan vastuun tilanteen etenemisestä ja koulutettavien odotetaan noudattavan ohjeitani ja kuuntelevan minua. Tämä asettaa vuorovaikutussuhteelle jo tietyt normit. Kerron koulutettaville koulutuksessa, että koulutuksen jälkeen otan heihin vielä yhteyttä sähköpostitse ja he saavat lähestyä minua, mikäli jokin asia jää heitä mietityttämään.

Vuorovaikutuskouluttajan eettiset periaatteet. Vuorovaikutuskouluttajan eettisiä periaatteita voidaan Johannesenin (2002, 172–173) mukaan jäsentää viiden ohjenuoran avulla, jotka ovat:

- 1) koulutettavien kunnioittaminen
- 2) itsensä toteuttamisen mahdollisuuksien tarjoaminen koulutettaville
- 3) koulutettavien rohkaiseminen kriittisyyteen
- 4) huomion kiinnittäminen eettisiin kysymyksiin sekä
- 5) koulutettavien kehittämiseen pitkällä tähtäimellä.

Tässä koulutuksessa pyrin kunnioittamaan ja arvostamaan koulutettavia esimerkiksi korostamalla heidän yksilöllisiä näkökulmiaan. Koulutuksissa käydään paljon

keskustelija, joiden aikana koulutettavat pääsevät jakamaan omia kokemuksiaan ja näkökulmiaan käsiteltäviin aiheisiin liittyen. Kouluttajana voin mahdollistaa koulutettavien itsensä toteuttamisen teettämällä koulutuksessa luovuutta vaativia tehtäviä sekä esittämällä vapaaehtoisia tehtäviä kotona tehtäväksi. Rohkaisen koulutukseni osallistujia kriittisyyteen muun muassa keskustelunaiheilla, kuten miksi parisuhteessa noudatetaan tiettyjä sääntöjä ja mitä syitä niiden noudattamisen taustalta löytyy. Koulutettavat pohtivat koulutuksissa myös eettisiä periaatteitaan sekä oman viestintäkäyttäytymisensä seurauksia parisuhteen vuorovaikutuksessa.

Tuon jokaisen koulutuksen alussa esille, että toivon osallistujilta kunnioitusta toistensa jakamia asioita kohtaan. Jokaisen tulisi voida puhua halutessaan luottamuksellisesti omista kokemuksistaan. Olen myös itse vaitiolovelvollinen koulutuksissa ilmenneistä henkilökohtaisista asioista. Kouluttajana päätavoitteeni on auttaa osallistujia kehittämään vuorovaikutusosaamistaan parisuhteessa. Tehtäväni on tarjota työkaluja ja ohjeita, joista osallistujat itse valitsevat juuri heille toimivimmat. Korostan, että ei ole yhtä oikeaa tapaa toimia, vaan elämäntilanteet ja yksilöt ovat erilaisia. Pyrin erityisen tarkasti erottamaan puheessani yleiset uskomukset tieteellisestä tiedosta, sillä parisuhteen vuorovaikutukseen liitetään usein stereotyyppisiä uskomuksia, jotka voivat itsessään jo muokata osapuolten vuorovaikutuskäyttäytymistä. Pyrin puheessa tuomaan esille myös, mitkä ovat omia ajatuksiani ja mitkä perustuvat jostain muualta peräisin olevaan tietoon. Merkitsen lisäksi koulutusmateriaaliin käyttämäni lähteet.

Koska olen vasta melko alussa urallani, saattaa koulutuksissa tulla myös hetkiä, jolloin minun on tunnistettava ja tunnustettava oman osaamisen rajat. Jos esimerkiksi koulutettavien parisuhde on kriisissä tai koulutettava kärsii mielenterveysongelmista, en ehkä pysty auttamaan. Tuon myös selkeästi esille oman koulutustaustani: olen viestintä- ja vuorovaikutuskouluttaja, enkä esimerkiksi psykoterapeutti tai perheneuvoja. Koska koulutusten aiheet voivat olla tunteita herättäviä, pyrin havainnoimaan koulutettavien reaktioita jatkuvasti ja mukauttamaan koulutuksen kulkua tarpeen tullen. Joskus voi esimerkiksi olla mielekäästä pitää tauko ja antaa osallistujien pohdiskella tai keskustella hetken ajan.

Koulutukset eivät perustu uskonnollisiin arvoihin ja pyrin rakentamaan koulutussisällöt siten, ettei heteronormatiivisia yleistyksiä tehdä, vaan myös sateenkaariparit voivat osallistua koulutuksiin. Suurin osa parisuhteen vuorovaikutuksen tutkimustiedosta on kuitenkin tuotettu tutkimalla heteropareja, joten täysin neutraalia lähestymistapaa koulutuksiin voi olla haastavaa saada.

Vuorovaikutuskoulutus on parisuhteen kontekstissa erityistä. Ensimmäinen parisuhde on usein osapuolille hyvin merkittävä vuorovaikutussuhde, jonka osapuolet ovat motivoituneita säilyttämään. Siispä voisi olettaa, että osapuolilla on motivaatiota myös parisuhteeseen kytkeytyvän vuorovaikutusosaamisen kehittämiseen. Toiseksi osapuolet ovat voineet kehittää pysyviä ja kaavamaisia vuorovaikutuksen tapoja vuosien varrella, joita voidaan koulutuksen avulla haastaa. Kolmanneksi erilaiset elämäntapahtumat, kuten lasten saaminen, uranvaihdos tai lasten pois muuttaminen voivat luoda uudenlaisia haasteita parisuhteelle, joita voidaan niin ikään koulutuksessa käsitellä. Parit saattavat hakea apua myös, kun ymmärtävät, etteivät heidän käyttämänsä toimintatavat ole tehokkaita. Usein parisuhteeseen kohdentuva koulutus voi hidastaa tai pysäyttää suhteessa koetun tyytyväisyyden laskun, mutta ei peruuta sitä (Waldron & Yungbluth 2015, 645–646).

Näissä luvuissa tarkastelin parisuhdetta läheisenä vuorovaikutussuhteena, parisuhteen ylläpitoa vuorovaikutuksen avulla, vuorovaikutusosaamista parisuhteessa sekä sen kehittämistä koulutuksen avulla. Seuraavaksi esittelen tämän teorian pohjalta rakennetun koulutus suunnitelman.

5 Pari vielä - koulutussarja parisuhteen vuorovaikutuksesta

5.1 Koulutussuunnitelma

5.1.1 Parisuhdekoulutuksen lähtökohdat

Pari vielä -koulutussarja on viestintä-tieteenalaan perustuva viestintä- ja vuorovaikutuskoulutus, jossa käsitellään parisuhteen vuorovaikutusta käytännönläheisesti ja rennosti. Koulutussarjan tavoitteena on kehittää osallistujien vuorovaikutusosaamista parisuhteessa. Edellisessä luvussa kuvasin vuorovaikutuskoulutuksen teoreettisia lähtökohtia eli sitä, kuinka vuorovaikutusosaamista voidaan koulutuksen avulla kehittää. Tässä luvussa keskityn Pari vielä -koulutussarjan käytännön toteutukseen, koulutustarveanalyysiin, kilpailutilanteeseen, kohderyhmään ja markkinointiin.

Käytännön toteutus. Pari vielä -koulutussarja sijoittui loka-marraskuulle 2018. Järjestin yhteensä viisi koulutusta kerran viikossa arki-iltana Jyväskylän Viikinkiravintola Haraldin kabinetissa. Koulutuksiin ilmoitaututtiin etukäteen ja osallistuminen maksoi 16€/henkilö. Koulutus toteutui, jos ilmoittautuneita oli vähintään neljä. Koulutussarjan koulutukset olivat kestoltaan kaksi tuntia. Koulutusten sijoittumisella arki-illoille, edullisella hinnalla ja lyhyehköllä kestolla pyrin madaltamaan osallistumiskynnystä, sillä koulutus kilpailee kaiken muun vapaa-ajan ohjelman kanssa. Koulutuksiin saattoi osallistua yksin tai yhdessä kumppanin kanssa. Osallistujan ei tarvinnut olla parisuhteessa osallistuakseen koulutukseen.

Koulutustarve. Parisuhteen vuorovaikutuskoulutukselle näyttäisi olevan tarvetta. Vuonna 2017 solmittiin 26 542 avioliittoa ja avioeroon päättyi 13 485 avioliittoa (Suomen virallinen tilasto 2017). Erojen syitä ovat ennen kaikkea vaikeudet selvittää erimielisyyksiä, parisuhteen hoitamatta jättäminen tai puolison riittämätön tuki (Kontula 2013, 227). Nämä kaikki syyt voidaan liittää haasteisiin vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutuksen haasteet määritellään usein myös onnettoman avioliiton syyksi, joten parisuhteen vuorovaikutuksen kehittämistä esimerkiksi koulutuksen avulla voidaan

pitää tehokkaana hoitokeinona vähentämään parisuhteen onnettomuutta. Parit hakeutuvat terapiaan usein liian myöhään korjatakseen vuosien aikana aiheutuneet vahingot tai parisuhteen hoitamista ei osata ajatella enää vaihtoehtona erolle. Niinpä parisuhteen haasteisiin auttaa parhaiten ennaltaehkäisevä toiminta. (Segrin & Givertz 2003, 149–151.)

Parisuhteiden onnettomuuteen ja avioerojen syihin liittyvän tutkimuksen lisäksi koulutustarpeesta kertoo parisuhdeteemojen jatkuva läsnäolo mediassa (esim. parisuhdeblogit, parisuhdeaiheiset tv-ohjelmat) sekä parisuhdekurssien suosio. Parisuhde kiinnostaa ja herättää keskustelua. Vaikuttaisi siltä, että laajemmassakin keskustelussa ymmärretään parisuhteen hyvinvoinnin vaikutus muihinkin elämän osa-alueisiin. Kontula (2016, 107) esittää, että “parisuhteiden onnellisuudella on niin vahva yhteys koko elämässä koettuun onnellisuuteen, että työ parisuhteiden hyväksi on samalla työtä koko elämässä koetun onnen lisäämiseksi”.

Parisuhdekoulutus voi olla ennaltaehkäisevää tai rikastavaa. Ennaltaehkäisevän parisuhdekoulutuksen keskeinen tavoite on yleensä negatiivisten tunteiden hallinnan sekä konfliktinhallintaosaamisen kehittäminen. Parisuhdetta rikastavassa koulutuksessa parit taas keskittyvät tunnistamaan suhteensa vahvuuksia ja heikkouksia, jotta suhdetta on mahdollista kehittää tai muuttaa sen olemassa olevien “ainesten” avulla. Rikastavassa toiminnassa keskitytään yleensä vuorovaikutus-, konfliktinhallinta- ja päätöksentekotaitoihin. (Segrin & Givertz 2003, 149–151.)

Pari vielä -koulutussarjassa yhdistelen ennaltaehkäisevää ja rikastavaa toimintaa. Keskiössä on parisuhteessa keskeisen vuorovaikutusosaamisen kehittäminen. Parisuhteen vuorovaikutuskoulutus kohdentuu juuri niihin tilanteisiin, joita parisuhteen osapuolet oletettavasti arjessaan kohtaavat. Kuten Vuorovaikutusosaaminen parisuhteessa -luvussa totesin, keskeistä osaamista parisuhteessa on ongelmanratkaisuun liittyvä vuorovaikutusosaaminen, keskustelutaidot, negatiivisten vuorovaikutustapojen tunnistaminen, sosiaalisen tuen taidot, itsesäätelyn taidot sekä motivaatio parisuhteen ylläpitoon. Jokainen koulutus keskittyy tiettyyn teemaan, jota lähestyn aluksi teoreettisesti alustaen ja sen jälkeen käytännön sovelluksiin ja harjoituksiin siirtyen. Koska koulutukseen osallistuminen on vapaaehtoista, on osallistujilla todennäköisesti ainakin motivaatiota kehittää vuorovaikutusosaamistaan.

Koulutuksessa pyrin löytämään tasapainon teorian ja käytännön sovellusten välillä, jotta koulutettavat ymmärtävät sen, miksi tietynlainen vuorovaikutuskäyttäytyminen on parisuhteelle hyödyksi sekä sen, miten tätä vuorovaikutuskäyttäytymistä sovelletaan arjessa. Koulutettavien

vuorovaikutusosaaminen on oletettavasti eri tasoilla, minkä huomioiminen voi olla koulutuksessa haastavaa. Osallistujat pääsevät tekemään itsearviointia vuorovaikutusosaamisestaan ja heillä on mahdollisuus kysyä ja kommentoida läpi koulutuksen, jos esimerkiksi jokin asia on epäselvä. Vaikka pyrin vastaamaan näillä keinoilla osallistujien erilaisiin osaamistasoihin, koulutuksissa varmasti osa asioista tuntuu joillekin itsestäänselviltä, kun taas toisille ne ovat haastavia. Moninlaiselle kohderyhmälle järjestettävälle koulutukselle tämä on kuitenkin tyypillistä.

Parisuhdekoulutuksen kilpailutilanne. Parisuhteen vuorovaikutuskoulutusta Suomessa tarjoavat useat eri toimijat, joiden lähtökohdat ja lähestymistavat parisuhdekoulutukseen ovat moninaisia. Toimijat ovat valtiollisia, aatteellisia, järjestöjä tai yrityksiä. Suurin parisuhdekoulutusta tarjoava järjestö Suomessa on Parisuhdekeskus Kataja ry (<http://parisuhdekeskus.fi/>). Katajan koulutusvalikoima on laaja yksittäisistä luennoista viikonlopun mittaisiin parisuhdekursseihin. Suuresta osasta koulutuksia vastaavat vapaaehtoiset vertaisohjaajat ja joskus myös esimerkiksi psykoterapeutti. Kataja järjestää parisuhdekoulutusta niin hetero- kuin sateenkaaripareille. Kataja vastaa myös vuosittain järjestettävästä parisuhdealan asiantuntijoille kohdennetusta tapahtumasta, Parisuhdepäivistä. Väestöliitto (<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/>) tarjoaa kattavia asiantuntijoiden rakentamia nettikursseja, joita pari tai yksilö voi suorittaa omalla vapaa-ajallaan. Valtaosa Katajan ja Väestöliiton parisuhdepalveluista on ilmaisia. Sekä Kataja että Väestöliitto ovat uskonnollisesti sitoutumattomia, mutta tekevät tiivistä yhteistyötä seurakuntien kanssa.

Monet kristillisen arvopohjan omaavat tahot, kuten Parempi avioliitto ry (<https://www.parempiavioliitto.fi/>) ja seurakunnat tarjoavat myös parisuhdekoulutusta. Tällaisissa koulutuksissa ohjaajana toimivat usein vertaiset tai sosiaalialan koulutuksen saaneet perheneuvojat. Monesti uskonnollisten toimijoiden lähestymistapa parisuhteeseen on heteronormatiivinen ja esimerkiksi Parempi avioliitto ry järjestää erikseen miesten ja naisten koulutustapahtumia. Moni koulutusta järjestävä taho korostaa, ettei koulutuksissa tarvitse osallistua keskusteluun ja esimerkiksi osa Kataja ry:n koulutuksista on luentomuotoisia, missä kouluttaja puhuu ja osallistujat kuuntelevat. Suurimpaan osaan tarjolla olevista parisuhdekoulutuksista on tarkoitus osallistua parina.

Parisuhdekoulutusta tarjoavat myös yritykset, kuten Parisuhdevalmennus (<https://www.parisuhdevalmennus.net/>) sekä Kasvutila (<https://www.kasvutila.fi/>). Parisuhdevalmennus tarjoaa muun muassa verkkokurssia parisuhteen kehittämiseen

videoiden avulla. Parisuhdevalmennuksen valmentajien asiantuntijuus perustuu teologiaan, NLP-terapiaan sekä kokemukseen. Kasvutilan taustalla taas ovat työnohjaaja sekä psykoterapeutti.

Kaiken kaikkiaan valtaosa koulutustarjonnasta pohjautuu psykoterapeuttiseen näkökulmaan. Lapsuuden ja oman historian merkitystä korostetaan ja vallitseva ajatus parisuhdekoulutusten taustalla vaikuttaisi olevan: “kun tutustut omaan ja kumppanisi menneisyyteen, saat selityksen nykytilanteellenne”. Näyttääkin siltä, että koulutustarjonnassa on tilaa vuorovaikutuskoulutukselle, joka keskittyy kehittämään nykytilannetta, eikä niinkään pureudu menneeseen. Tällaisessa koulutuksessa voidaan päästä lähemmäs konkretiaa ja käytännön harjoittelua sen lisäksi, että koulutettavien teorian tieto ja kyky analysoida omaa vuorovaikutustaan lisääntyy.

Kohderyhmä. Suurin osa ihmisistä solmii parisuhteen jossain vaiheessa elämäänsä, joten potentiaalinen kohderyhmä on hyvin laaja. Pyrin kohdentamaan *Pari vielä* -koulutussarjan kaikille parisuhteen vuorovaikutuksen kehittämisestä kiinnostuneille. Alaikäraja on 18 vuotta, sillä koulutuksessa on viinitarjoilu. Vaikka osallistujien ei tarvitse olla parisuhteessa, keskitytään koulutuksessa kuitenkin parisuhteen aikana esiintyvään vuorovaikutukseen, eikä esimerkiksi vuorovaikutussuhteen aloittamiseen liittyviin taitoihin. Oletettavasti koulutuksesta ovat kiinnostuneet korkeamman asteen koulutuksen saaneet parisuhteessa olevat 30–40 -vuotiaat naiset, joilla on pieniä lapsia. En erityisesti kohdenna koulutuksia pienten lasten vanhemmille, mutta huomioin vanhemmuuden kuitenkin koulutussisällöissä muun muassa esimerkkien avulla. Toinen keskeinen kohderyhmä on 30–45 -vuotiaat miehet, jotka haluavat oppia ymmärtämään kumppaniaan paremmin ja saada käytännön työkaluja parisuhteen vuorovaikutuksen parantamiseen. Haasteeni on tehdä koulutuksesta kiinnostava ja hyödyllinen koko kohderyhmälle.

Koulutusten markkinointi. Markkinoin koulutuksia Facebookissa (<http://www.facebook.com/pariviela>) sekä flyerien (liite 1: *Pari vielä* -koulutussarjan mainosflyer) avulla. Teen jokaisesta koulutuksesta erikseen Facebook-tapahtuman, joiden näkyvyyttä lisään sponsoroimalla tapahtumaa rahallisesti. Jaan Facebook-sivuilla viikoittain myös ajankohtaisia julkaisuja parisuhdeaiheesta sekä kirjoitan blogikirjoituksia. Ennen koulutussarjan alkua julkaisen Facebookissa myös videon, jolla kerron lyhyesti kunkin koulutuksen aiheesta. Jaan flyereita muun muassa Jyväskylän seudun yleisille ilmoitustauluille, työyhteisöille, kampaamoille sekä neuvoloille. Lisäksi

otan yhteyttä mahdollisiin yhteistyökumppaneihin, kuten kirkon ja kaupungin perheneuvontaan.

5.1.2 Koulutuksen tavoitteet, sisällöt ja rakenne

Pari vielä -koulutussarjan tavoitteena on kehittää osallistujien vuorovaikutusosaamista parisuhteessa. Tavoitteena on lisätä osallistujien tietoja parisuhteen vuorovaikutusilmiöistä, auttaa heitä tunnistamaan parisuhteessa keskeisiä vuorovaikutus- ja metakognitiivisia taitoja sekä saada heidät pohtimaan omia vuorovaikutuseettisiä periaatteitaan ja viestintäasenteitaan parisuhteessa. Jokaisella koulutuksella on myös omat osatavoitteensa ja teemansa.

Jokainen Pari vielä -koulutus muodostuu erilaisista kokonaisuuksista, jotka liittyvät tiettyyn aihepiiriin. Jokaisen koulutuksen alussa esittelen itseni ja kerron lyhyesti koulutuksen kulusta. Osallistujat kertovat myös nimensä ja he saavat tuoda esille mahdollisia odotuksiaan koulutusta kohtaan. Tämän jälkeen syvennyttään koulutuksen aiheeseen. Koulutuksen lopussa käydään lyhyt keskustelu osallistujien oppimiskokemuksista, oivalluksista ja ajatuksista. Lisäksi kerään kirjallisen palautteen. Olen varannut aikaa kaikissa koulutuksissa suunniteltujen keskustelujen lisäksi myös spontaanille keskustelulle. Koulutukset ovat nimeltään: *“Kaksi erilaista viestijää”*, *“Vuorovaikutushuolto”*, *“Tukeva parisuhde”*, *“Ongelmia ja ratkaisuja”* sekä *“Se tunne kun...”*.

Koulutus 1: 18.10. klo 19–21 Kaksi erilaista viestijää. Kaksi erilaista viestijää -koulutuksen tavoite on ymmärtää, miksi parisuhteen osapuolilla on haasteita ymmärtää toisiaan. Lisäksi tavoitteena on tunnistaa oma vuorovaikutustyyli ja miten se vaikuttaa parisuhteen vuorovaikutukseen. Koulutuksessa esitellään erilaisia vuorovaikutustyyliä, viestintäpiirteitä ja parityyppisiä sekä eroja ja yhtäläisyyksiä vuorovaikutusosaamisessa.

- Aloitus (5min) (liite 2: *Kaksi erilaista viestijää -koulutusdiat*, dia 1)
- Millainen viestijä minä olen? (5min)
- Itsenäinen tehtävä ja purku (liite 2, diat 2–3; liite 3 *Kaksi erilaista viestijää -koulutuksen tehtävänannot*)
- Viestintäpiirteet (10min)
- Miten viestintäpiirteet vaikuttavat parisuhteen vuorovaikutukseen
 - Kouluttajan esitys (liite 2, diat 4–5)
- Vuorovaikutustyyli (40min)
- Vuorovaikutustyylistä (10min)
 - Itsenäinen tehtävä (liite 2, dia 6; liite 4 *Vuorovaikutustyylistä*)
 - Mikä on vuorovaikutustyyli (10min)
 - Kouluttajan esitys (liite 2, dia 7)
 - Vuorovaikutustyylistin tulokset ja niiden vaikutus parisuhteen vuorovaikutukseen (20min)
 - Parikeskustelu (liite 2, dia 8; liite 3)
- Parityypit (15min)
- Kouluttajan esitys (liite 2, diat 9–10)
- Vuorovaikutusosaaminen parisuhteessa (35min)
- Mitä on vuorovaikutusosaaminen (osaamisrakenteen esittely) (15min)
 - Kouluttajan esitys (liite 2, diat 11–12)
 - Millaista vuorovaikutusosaamista parisuhteessa tarvitaan (20min)
 - Ryhmäkeskustelu (liite 2, dia 13; liite 3)
- Mikä muu tekee eroja viestintäämme? (jos jää aikaa 5–10min)
- Kouluttajan esitys (liite 2, dia 14)
- Loppusanat ja palautteenkeruu (10min) (liite 2, diat 15–16)

Koulutus 2: 25.10. klo 19–21 Vuorovaikutushuolto. Vuorovaikutushuolto-koulutuksen tavoitteena on ymmärtää, millaista on parisuhdetta ylläpitävä vuorovaikutus. Lisäksi tavoitteena on kehittää palautevuorovaikutuksen taitoja. Koulutuksessa käsitellään parisuhteen ylläpidon strategioita ja sitä, miten puhetapaa muuttamalla voidaan muuttaa parisuhteen rakenteita. Lisäksi käsitellään palautteen merkitystä parisuhteessa.

- Aloitus (5min) (liite 5: *Vuorovaikutushuolto-koulutusdiat*, dia 1)
- Miten ylläpidät parisuhdetta? (5min)
- Itsenäinen tehtävä (liite 5, dia 2; liite 6: *Vuorovaikutushuolto -koulutuksen tehtävänannot*)
- Parisuhteen ylläpito (50min)
- Parisuhde rakentuu vuorovaikutuksessa (15min)
 - Kouluttajan esitys (liite 5, dia 3)
 - Parisuhdetta ylläpitävä vuorovaikutus (35min)
 - Kouluttajan esitys (liite 5, dia 4)
 - Parikeskustelu (liite 6)
- Palaute parisuhteessa (50min)
- Mitä on hyvä palaute (20min)
 - Kouluttajan esitys (liite 5, diat 5–9)
 - Kokemuksia ja käsityksiä parisuhteen palautteesta (10min)
 - Parikeskustelu (liite 5, dia 10; liite 6)
 - Palautteen vastaanottaminen (10min)
 - Kouluttajan esitys (liite 5, diat 11–12)
 - Palauteharjoitus / mallintaminen (10min)
 - Paritehtävä (liite 5, dia 13; liite 6; liite 7: *Palautetilanteen mallinnus*)
- Mikä muu pitää yllä parisuhdetta? (jos jää aikaa 5–10min)
- Kouluttajan esitys/ryhmäkeskustelu (liite 5, dia 14)
- Loppusanat ja palautteenkeruu (10min) (liite 5, diat 15–16)

Koulutus 3: 1.11. klo 19–21 Tukeva parisuhde. Tukeva parisuhde -koulutuksen tavoite on arvostaa ja kehittää sosiaalisen tuen taitoja parisuhteessa. Keskiössä on se, miten sosiaalisen tuen tarve voidaan havaita sekä miten tukea voidaan hakea, tarjota ja vastaanottaa. Lisäksi käsitellään tuen merkitystä parisuhteessa.

- Aloitus (5min) (liite 8: *Tukeva parisuhde -koulutusdiat*, dia 1)
- Mitä on sosiaalinen tuki (15min)
 - Kouluttajan esitys (liite 8, diat 2–4)
- Merkitysten tunnistaminen (20min)
 - Paritehtävä (liite 8, dia 5; liite 9: *Tukeva parisuhde -koulutuksen tehtävänannot*)
- Tuen hakeminen (20min)
 - Kouluttajan esitys (10min) (liite 8, diat 6–7)
 - Parikeskustelu (10min) (liite 9)
- Tuen osoittaminen (20min)
 - Kouluttajan esitys (liite 8, diat 8–11)
- Tuki parisuhteessa (15min)
 - Parikeskustelu (liite 8, dia 12; liite 9)
- Tuen vaikutustapa (dual process) (15min)
 - Kouluttajan esitys (liite 8, dia 13)
- Loppusanat ja palautteenkeruu (10min) (liite 8, diat 14–15)

Koulutus 4: 8.11. klo 19–21 Ongelmia ja ratkaisuja. Ongelmia ja ratkaisuja -koulutuksen tavoitteena on ymmärtää, millaista vuorovaikutusta konfliktin aikana esiintyy sekä motivoitua kehittämään ongelmanratkaisutaitoja. Koulutuksessa käsitellään konfliktivuorovaikutusta, konfliktinhallintaosaamista sekä negatiivisia vuorovaikutuksen tapoja ja perehdytään ongelmanratkaisuun.

- Aloitus (5min) (liite 10: *Ongelmia ja ratkaisuja -koulutusdiat*, dia 1)
- Mikä on konflikti? (10min)
 - Ryhmäkeskustelu (liite 11: *Ongelmia ja ratkaisuja -koulutuksen tehtävänannot*)
 - Kouluttajan esitys (liite 10, diat 2–3)
- Konfliktityylit (25min)
 - Itsenäinen tehtävä + purku (liite 10, dia 4; liite 12: *Konfliktityylitesti*)
 - Kouluttajan esitys (liite 10, dia 5)
- Konfliktistrategiat (5min)
 - Kouluttajan esitys (liite 10, dia 6)
- Riitelyn säännöt (10min)
 - Kouluttajan esitys (liite 10, dia 7)
 - Parikeskustelu (liite 11)
- Epäeettiset keskustelukäytännöt (5min)
 - Kouluttajan esitys (liite 10, dia 8)
- Rakentava konflikti (15min)
 - Kouluttajan esitys (liite 10, diat 9–11)
 - Ryhmäkeskustelu (liite 11)
- Tunteiden hallinta ja kasvojen säilyttäminen (10min)
 - Kouluttajan esitys (liite 10, diat 12–13)
- Konfliktin jälkeen (5min)
 - Kouluttajan esitys (liite 10, diat 14–15)
- Ongelmanratkaisu parisuhteessa (20min)
 - Kouluttajan esitys (liite 10, diat 16–17)
 - Paritehtävä (liite 10, diat 18–19; liite 11)
- Loppusanat ja palautteenkeruu (10min) (liite 10, diat 20–21)

Koulutus 5: 13.11. klo 19–21 Se tunne kun... Se tunne kun... -koulutuksen tavoitteena on motivoitua kehittämään tunteiden havaitsemisen, tunnistamisen ja ilmaisemisen sekä kuuntelemisen taitoja. Koulutuksessa pohditaan, mikä on tunteista viestimisen merkitys parisuhteessa ja mitä kuunteleminen tarkoittaa.

Aloitus (5min) (liite 13: *Se tunne kun... -koulutusdiat*, dia 1)

Tunnetaidot ja tunneviestintä (50min)

- Mitä on tunneviestintä (10min)
 - Kouluttajan esitys (liite 13, dia 2)
- Omien tunteiden havaitseminen ja tunnistaminen (5min)
 - Kouluttajan esitys (liite 13, diat 3–4)
- Omien tunteiden ilmaisu ja hallinta (15min)
 - Kouluttajan esitys (liite 13, diat 5–7)
 - Video (liite 14: *Ismo Leikola: Suomen kieli/suomalaisuus -video*)
- Tunneharjoitus (10min)
 - Itsenäinen tehtävä (liite 13, dia 8; liite 15: *Se tunne kun... -koulutuksen tehtävänannot*)
- Kumppanin tunteiden havaitseminen, tunnistaminen ja peilaaminen (10min)
 - Kouluttajan esitys (liite 13, diat 9–12)

Kuunteleminen (45min)

- Kuuntelutaitojen itsearviointi (10min)
 - Itsenäinen tehtävä (liite 16: *Kuuntelutaitojen itsearviointi*)
- Keskustelu kuuntelemisesta (10min)
 - Parikeskustelu (liite 13, dia 14; liite 15)
- Mitä on kuunteleminen, kuuntelemisen tapoja, empaattinen kuunteleminen (15min)
 - Kouluttajan esitys (liite 13, diat 15–17)
- Kuunteluharjoitus (10min)
 - Paritehtävä (liite 13, dia 18; liite 15)

Koonti ja keskustelu koulutussarjasta (15min) (liite 13, dia 19; liite 15)

Loppusanat ja palautteenkeruu (5min) (liite 13, dia 20)

5.1.3 Koulutusmateriaali ja työtavat

Teen jokaista koulutusta varten diaesityksen (liitteet 2, 5, 8, 10 ja 13). Lisäksi hyödynnän videomateriaalia (liite 14: *Ismo Leikola: Suomen kieli/suomalaisuus -video*), verkossa tehtäviä testejä (ks. liitteet 4: *Vuorovaikutustyylyttesti* ja 12: *Konfliktityylitesti*) sekä kirjallista materiaalia (ks. liitteet 7: *Palautetilanteen mallinnus* ja 16: *Kuuntelutaitojen itsearviointi*). Koulutuksen osallistujat tuottavat materiaalia omaan käyttöönsä myös itse, kuten itsearviointia, listoja ja muistiinpanoja. Jokaisen koulutuksen jälkeen lähetän osallistujille sähköpostitse tiivistelmän koulutuksen aiheista sekä pohdiskelun- ja keskustelunaiheita kotiin (ks. liitteet 17–21: *Tiivistelmä koulutuksesta 'koulutuksen nimi'*).

Usein käytettyjä koulutusmetodeja parisuhdekoulutuksissa ovat luennot, itsearvioinnit, roolipelit ja valmennus. Koulutukset keskittyvät yleensä positiivisen vuorovaikutuksen, kuten kuuntelemisen ja rakentavan tunneilmaisun, lisäämiseen ja negatiivisen vuorovaikutuksen, kuten vetäytymisen ja vihan vääränlaisen ilmaisun,

vähentämiseen. (Waldron & Yungbluth 2015, 646.) Vuorovaikutusosaamisen kehittämiseen tähtäävä koulutus tehokkainta, kun sen alussa arvioidaan osallistujien osaamisen taso (Segrin & Givertz 2003, 139). Osassa tämän koulutussarjan koulutuksia osallistujat tekevät aluksi itsearviointia koulutuksen aiheeseen liittyvästä osaamisesta joko kirjallisesti tai suullisesti.

Pari vielä -koulutussarjan jokaisen koulutuksen alussa käyn läpi koulutuksen ohjelman ja oppimistavoitteet. Tämän jälkeen seuraa orientoiva harjoitus. Harjoituksen jälkeen siirrytään kouluttajan esitykseen, jossa selitän, mistä parisuhteen vuorovaikutusilmiöstä on kyse ja miksi se on tärkeää parisuhteen kannalta. Usein vuorovaikutuskoulutus aloitetaan ohjeilla siitä, miten erilaista vuorovaikutuskäyttäytymistä ilmennetään tehokkaasti sekä miten ja miksi käyttäytyminen toimii kuten toimii (Segrin & Givertz 2003, 140). Kouluttajan esityksen ohessa aiheesta keskustellaan ja tehdään harjoituksia. Keskustelu tai harjoitus puretaan yhdessä keskustelemalla esimerkiksi siitä, mitä oivalluksia tai ajatuksia se herätti. Koulutuksen lopussa keskustellaan vielä lyhyesti oppimiskokemuksista. Keskustelu on hyvä tapa jäsentää opittua ja liittää sitä omiin kokemuksiin. Harjoitukset taas haastavat ajattelemaan eri tavalla ja tuovat vaihtelua koulutukseen.

Koulutuksiin kuuluu siis sekä luennointia että toiminnallisempia osuuksia. Jos suoraa opetusta ei anneta, osallistujat voivat oppia tietynlaista vuorovaikutuskäyttäytymistä, mutta eivät sitä, miksi ja milloin niin tehdään (Segrin & Givertz 2003, 140). Esimerkiksi rakentavan konfliktinhallinnan lisäksi osallistujille tulee kertoa siitä, mitä erilaiset vuorovaikutuksen tavat konfliktin aikana voivat saada aikaan.

5.1.4 Palaute- ja arviointitavat

Vuorovaikutuskoulutuksen arviointitapoja valitessa tulee Rouhiainen-Neunhäusererin (2009, 62) mukaan pohtia, mikä on arvioinnin tarkoitus: Mihin kysymyksiin halutaan vastauksia ja mitä ulottuvuuksia arvioidaan? Millaista tietoa kerätään ja miten sitä analysoidaan? Ketä varten arviointi tehdään? Tässä koulutussarjassa arvioinnin tarkoitus on selvittää koulutettavien reaktioita koulutukseen sekä auttaa minua kehittämään koulutussarjaa ja itseäni kouluttajana. Koulutettavilta haetaan palautetta ensisijaisesti kirjallisesti, mutta koulutustilanteessa rohkaistaan myös kasvokkaispalautteen antamiseen. Kerään osallistujilta kirjallisen palautteen jokaisen koulutuksen päätteeksi

(liite 22: *Palautelomake*) ja kysyn luvan sen hyödyntämiseen tässä maisterintutkielmassa. Koulutettavilta saatavaa palautetta täydentää oma itsearviointini, jonka avulla voin pohtia koulutuksen tuloksellisuutta, tavoitteiden saavuttamista sekä koulutustarpeeseen vastaamista.

Rouhiainen-Neunhäusererin (2009, 60–61) koonnin mukaan vuorovaikutuskoulutuksen tuloksellisuuden arviointi voi kohdistua koulutuksen *tuottavuuteen*, eli siihen miten kannattavaa koulutus oli sekä *tehokkuuteen* eli miten koulutus vastasi sille asetettuihin tavoitteisiin. Tavoitteiden saavuttamisen lisäksi on syytä arvioida koulutuksen muitakin ulottuvuuksia, sillä arvioidessa vain tavoitteita, jäävät ulkopuolelle ne oppimistulokset, joita ei ole tavoitteissa mainittu. Vuorovaikutuskoulutusta voidaan arvioida myös siinä, miten se vastaa koulutettavien koulutustarpeeseen. (Rouhiainen-Neunhäuserer 2009, 60–61.)

Tämän työn puitteissa minun on syytä pohtia koulutusten tuottavuutta siten, kuinka kannattavaa koulutus on omaan työpanokseeni nähden. Tehokkuuden kriteerin avulla arvioin koulutuksen onnistumista ja tavoitteisiin vastaamista. Tehokkuutta arvioitaessa mitataan yleensä jollain tavalla osallistujien osaamisen tasoa ennen ja jälkeen koulutuksen, mikä ei tässä koulutussarjassa ole mahdollista. Tässä työssä tavoitteiden saavuttamisen arviointi on kouluttajan itsearviointia. Tässä koulutussarjassa se on erityisen mielekästä ja palautelomakkeessa kysynkin osallistujien kokemusta koulutuksen hyödyllisyydestä.

Vuorovaikutuskoulutusta voidaan arvioida myös *vaiheittaisen arvioinnin mallin* mukaan (Kirkpatrick 1959/2006). Ensimmäisessä vaiheessa tarkastellaan koulutettavien reaktioita koulutukseen. Positiivisten reaktioiden aikaansaaminen on tärkeää ensinnäkin koulutuksen tulevaisuuden menestyksen kannalta, mutta myös siksi, että positiivinen reaktio motivoi osallistujia oppimaan. (Kirkpatrick & Kirkpatrick 2006, 21–22.) Koulutettavien reaktioon keskittyvä arviointi ei kuitenkaan kerro juurikaan koulutuksen hyödyllisyydestä tai siirtovaikutuksesta, vaan ennemminkin koulutettavien asenteista kouluttajaa ja koulutuksen sisältöä kohtaan (Raivola 2000, 194 Rouhiainen-Neunhäusererin 2009, 61 mukaan). Koulutuksessa aikaansaadut välittömät oppimistulokset tulisi erottaa pitkäaikaisvaikutuksista, jotka voivat selvitä vasta vuosien päästä (Raivola, Valtonen & Vuorensyrjä 2000, 26). Vaiheittaisen arvioinnin mallin toinen vaihe keskittyy koulutettavien oppimisen arviointiin, kolmas käyttäytymisen muutokseen ja neljäs tuloksiin, joita koulutuksen avulla on käytännössä saatu aikaan (Kirkpatrick & Kirkpatrick 2006, 21–26). Näitä vaiheita en tämän koulutussarjan puitteissa voi tarkastella, sillä en mittaa koulutettavien vuorovaikutusosaamisen

kehittymistä. Osallistujat tekevät kuitenkin itsearviointia osaamisestaan kirjallisesti (ks. esim. liite 16: *Kuuntelutaitojen itsearviointi*) sekä suullisesti esimerkiksi keskustelemalla omista haasteistaan ja vahvuuksistaan parisuhteen vuorovaikutuksen eri osa-alueilla. Koulutuksissa tehtävä itsearviointi jää koulutettavien omaan tietoon, eikä voi hyödyntää sitä koulutuksen arvioinnissa. Koulutettavilta saatava palaute kohdistuu siis vaiheittaisen arvioinnin mallin ensimmäiseen vaiheeseen eli välittömiin reaktioihin koulutuksesta.

Tässä tutkielmassa hyödynnän myös *prosessiarviointia*, joka palvelee koulutuksen kehittämistä. Rouhiainen-Neunhäuserer (2009, 61–62) kokoaa prosessiarvioinnin kohdistuvan muassa siihen, millaista kouluttajan toiminta ja koulutuksen sisältö ovat olleet sekä mitkä ovat koulutuksen onnistumisen kohdat ja ongelmat. Prosessiarvioinnin avulla on mahdollista ohjata koulutuksen etenemistä (Rouhiainen-Neunhäuserer 2009, 61–62). Tämän koulutuksen palautelomakkeen numeerinen arviointi kohdistuukin juuri koulutuksen sisältöön, työtapoihin sekä kouluttajan asiantuntemukseen. Avoimilla kysymyksillä haetaan palautetta onnistumisen kohdista sekä puutteista. Palautelomakkeella kerätyn palautteen avulla voin tehdä tarvittavia muutoksia jo heti seuraavaan koulutukseen sekä kehittää koulutusta jatkossa.

Koulutuksen laadun arviointi on yhtä lailla tärkeää, mutta sille on haastavaa löytää indikaattoreita. Laatua arvioitaessa voidaan pohtia koulutukseen laitettujen panosten laatua, koulutusprosessin laatua sekä koulutuksella aikaansaatuisten tuotosten laatua. (Raivola, Valtonen & Vuorensyrjä 2000, 14.) Tämän koulutussarjan itsearvioinnissa keskityn panosten sekä koulutusprosessin laadun arviointiin.

5.2 Koulutussarjan arviointi

5.2.1 Koulutettavilta saatu palaute

Toteutin Pari vielä -koulutussarjan kaikki viisi suunniteltua koulutusta. Koulutuksiin osallistui 4–10 henkilöä keskimääräisen osallistujamäärän ollessa 6 henkilöä. Jotkut osallistujista osallistuivat useampaan koulutukseen, toiset vain kerran. Osallistujien joukossa oli niin pareja, yksin tulleita parisuhteessa olevia kuin sinkkujakin. Huomattava määrä osallistujista oli keski-ikäisiä pareja, joiden lapset ovat aikuisia tai

lähes aikuisia, keski-ikäisiä eronneita naisia sekä vastikään uuden parisuhteen solmineita pareja. Koulutussuunnitelmassa ennustamani ensisijainen kohderyhmä, pienten lasten vanhemmat, ei siis pitänyt paikkaansa. Osallistujat olivat pääsääntöisesti innokkaita keskustelemaan koulutusten aiheista ja osallistuminen oli aktiivista. Toisinaan, ehkäpä vaikeiden aiheiden vuoksi, keskustelua ei kuitenkaan syntynyt. Koulutuksissa oli kaiken kaikkiaan avoin ja rento ilmapiiri, jollaista tavoittelinkin.

Tässä alaluvussa esittelen Pari vielä -koulutuksista saatua palautetta, jota keräsin kirjallisesti palautelomakkeen avulla (ks. liite 22: *Palautelomake*). Palautelomakkeella saatu tieto on ennen kaikkea koulutettavien välittömiä vaikutelmia ja reaktioita koulutukseen, eikä sinänsä kerro tavoitteiden saavuttamisesta tai koulutettavien oppimisesta. Tämänkaltainen palaute kuitenkin kertoo, onko koulutus herättänyt positiivisia vai negatiivisia reaktioita ja millä tavoin koulutusta voi välittömästi kehittää esimerkiksi työtavoiltaan (ks. luku 5.1.6 Palaute- ja arviointitavat).

Kaikki koulutusten osallistujat täyttivät palautelomakkeen ja saatu palaute oli kaiken kaikkiaan hyvää. Jokainen osallistuja täytti palautelomakkeen ja palaute oli läpi koulutussarjan tasalaatuista. Avoimiin kysymyksiin vastattiin vaihtelevasti. Joistain koulutuksista saatu palaute oli runsasta ja perusteltua, kun taas osassa osallistujat vastasivat vain numeeriseen palautteeseen. Eniten avointa palautetta tuli Kaksi erilaista viestijää sekä Vuorovaikutushuolto -koulutuksista. Muista koulutuksista saatu vähäinen avoin palaute selittynee osittain sillä, että suurin osa niiden osallistujista oli käynyt jo useammassa koulutuksessa ja saattoi kokea samankaltaisen palautteen antamisen toistona. Monissa koulutuksissa palautetta annettiin myös suullisesti, eikä sitä ehkä koettu tarpeelliseksi kirjoittaa ylös. Olisin voinut myös ohjata palautteenannon eri tavalla ja motivoida osallistujia antamaan runsaammin kirjallista palautetta.

Palautelomake oli melko suppea, sillä halusin, että se on helppo ja nopea täyttää. Numeerinen palaute tarjoaa pintapuolisen kokonaiskuvan koulutuksen aikaansaamista reaktioista. Avoimia kysymyksiä olisi voinut muotoilla tarkemmin. Esimerkiksi kysymys “mitä jäin kaipaamaan” saattoi olla osallistujille vaikea, eikä tuottanut kovinkaan paljon vastauksia. Kysymyksen olisi voinut sen sijaan kohdistaa hakemaan koulutuksen ongelmakohtia.

Koulutuksen sisältö. Osallistujilta saamani palautteen mukaan onnistuin koulutusten sisältöjen valinnassa. Taulukossa 1 (seuraavalla sivulla) on koottu palautelomakkeella saamani numeerinen palaute, jonka mukaan koulutusten sisältöä arvioitiin hyväksi tai erinomaiseksi. Ongelmia ja ratkaisuja -koulutuksen sisältöä arvioitiin palautteessa

heikommaksi kuin muissa. Vuorovaikutushuolto sekä Tukeva parisuhde -koulutukset taas arvioitiin sisällöltään parhaiksi. Avoimessa palautteessa osallistujat kuvasivat koulutusten sisältöä seuraavanlaisesti:

K1: Konkreettiset termistöt, jotka eivät jääneet akateemiselle tasolle vaan saatettiin käytäntöön
 K1: Rakenne, sopivasti asiaa yhteen kertaan
 K2: Herätteleviä asioita, ajattelemisen aihetta antoi
 K1: Lisää tutkimustietoa/lähteitä
 K1: Oppimateriaalia
 K2: Syvempää...

TAULUKKO 1 Osallistujilta palautelomakkeella saatu numeerinen palaute

Palautekohteet	18.10. Kaksi erilaista viestijää (n = 10)	25.10. Vuoro- vaikutus- huolto (n = 6)	1.11. Tukeva pari- suhde (n = 4)	8.11. Ongelmia ja ratkai- suja (n = 6)	13.11. Se tunne kun... (n = 5)	ka
	ka [vv]	ka [vv]	ka [vv]	ka [vv]	ka [vv]	
Koulutuksen sisältö	3.4 [3–4]	3.5 [3–4]	3.5 [3–4]	3.2 [3–4]	3.4 [3–4]	3.4
Koulutuksen työtavat	3.2 [2–4]	3.7 [3–4]	3.5 [3–4]	3 [2–4]	3.8 [3–4]	3.4
Koulutuksen hyödyllisyys	3.4 [3–4]	3.8 [3–4]	3.5 [3–4]	3.5 [3–4]	3.4 [3–4]	3.5
Kouluttajan asiantuntemus	3.4 [3–4]	3.7 [3–4]	3.8 [3–4]	3.5 [3–4]	3.6 [3–4]	3.6
ka	3.4	3.7	3.6	3.3	3.6	3.5

Vastausvaihtoehdot olivat 1=heikko, 2=kohtalainen, 3=hyvä, 4=erinomainen

Koulutuksen työtavat. Koulutusten työtavat olivat palautteen mukaan niin ikään hyviä tai erinomaisia (ks. taulukko 1). Kaksi erilaista viestijää sekä Ongelmia ja ratkaisuja -koulutuksissa työtavoja arvioitiin heikommiksi kuin muissa koulutuksissa. Avoimessa palautteessa työtavoja kuvailtiin monipuolisiksi ja keskusteluista sekä esitystavasta pidettiin. Palautteen mukaan teoretieto ja käytännön harjoitukset olivat tasapainossa. Osallistujat kuvasivat työtavoja seuraavalla tavalla:

K1: Luotettavan ilmapiirin luoma keskustelu → esimerkit
 K1: Hyvä esitystapa → asialinja, helppo varmasti monelle ns. ensikertalaiselle
 K1: Monipuoliset työskentelytavat. Alussa hyvin kerroit että pohjautuu tutkittuun tietoon. Diat oli selkeitä, testi oli hauska.
 K5: Sopivasti teoria-osuutta ja käytännön harjoituksia
 K5: Leikola (liite 14: Ismo Leikola: Suomalaisuus -video) paras, hyvä oivallus ottaa mukaan!

Työtapoihin liittyvän avoimen palautteen mukaan osallistujat jäivät kaipaamaan toisten osallistujien jakamia kokemuksia ja enemmän pienryhmäkeskusteluja sekä esimerkkejä:

K1: Keskustelu oli avointa ja esimerkein siivitettyä, kuitenkin keskustelevana ihmisenä olisin kuullut mielelläni enemmän kokemuksia (johon kouluttaja ei tietenkään voi täysin vaikuttaa).

K1: Esimerkkejä → case
 K1: Ehkä enemmän pienryhmäkeskusteluja

Koulutuksen hyödyllisyys. Koulutuksen hyödyllisyyttä arvioitiin positiivisesti. Erityisen korkean arvosanan sai Vuorovaikutushuolto-koulutus (ks. taulukko 1 edellisellä sivulla). Avoimessa palautteessa osallistujat kuvasivat koulutusta tarpeelliseksi ja tärkeäksi:

K5: Tarpeellinen
 K5: Elämään liittyvää. Tärkeää!

Kouluttajan asiantuntemus. Osallistujat arvioivat myös asiantuntemustani kouluttajana korkein arvosanoin (ks. taulukko 1 edellisellä sivulla). Kouluttajan asiantuntemuksesta ja osaamisesta kertoo myös koulutuksen rakenteeseen ja kouluttajan esiintymistapaan liittyvä avoin palaute:

K1: Tahti oli hyvä ja rauhallinen.
 K1: Aihe hyvä, selkeä luento ja puheääni
 K2: Selkeä ja johdonmukainen. Hyviä vertauskuvia.
 K5: Kouluttajan persoona miellytti

Muu palaute. Osallistujien mukaan koulutuksiin oli matala kynnyks osallistua, mikä oli myös yksi tavoitteistani koulutussarjaa järjestäessäni. Koulutusten tunnelmaa kuvailtiin miellyttäväksi. Aika koulutuksessa kului palautteen mukaan nopeasti, eikä välttämättä riittänyt aiheen käsittelyyn. Koulutettavat myös yllättyivät itsetuntemuksensa nopeasta kehitymisestä. Palautteessa kiiteltiin lisäksi koulutuksen järjestämisestä.

K1: Kiitos! Tärkeän äärellä matalalla kynnyksellä!
 K2: Hyvä, että tällaisia matalan kynnyksen tilaisuuksia järjestetään
 K4: OK meininki
 K3: Ei näihin 2 tuntia riitä
 K1: Yllätti kuinka nopeasti itsetuntemukseni parisuhdeviestijänä koheni

Sain osallistujilta myös suullista palautetta koulutuskertojen sisältöjä kokoavista tiivistelmistä (liitteet 17–21), jotka lähetin heille aina koulutusta seuraavana päivänä. Heidän mukaansa se oli hyvä tapa palauttaa koulutusten aiheita mieleen ja herätellä keskustelua. Osallistujat toivat lähes jokaisessa koulutuksessa myös esiin, kuinka tarpeellista olisi osallistua tällaiseen koulutukseen jo parisuhteen alussa, jotta haasteisiin voitaisiin puuttua tarpeeksi ajoissa ja välttää monia ongelmia.

5.2.2 Koulutuksen itsearviointi

Koulutusta voidaan arvioida muun muassa sen tehokkuuden, tuloksellisuuden ja laadun kriteerien avulla. Seuraavaksi tarkastelen koulutuksen tehokkuutta tavoitteiden saavuttamisen kautta, pohdin koulutusprosessia ja sen laatua sekä arvioin koulutuksen tuloksellisuutta ja kannattavuutta.

Tavoitteiden saavuttaminen. Koulutuksen tehokkuutta voidaan tarkastella sen avulla, saavutettiin koulutukselle asetetut tavoitteet. Tämän koulutussarjan tavoitteiden saavuttamista on haastavaa arvioida, sillä en mitannut osallistujien vuorovaikutusosaamisen tasoa tai sen kehittymistä. Tavoitteiden saavuttamisen arviointi perustuu siis täysin omiin havaintoihini ja tulkintoihini, joita olen tehnyt koulutustilanteessa.

Koulutussarjan tavoitteena oli kehittää osallistujien vuorovaikutusosaamista parisuhteessa. Tavoitteena oli lisätä osallistujien tietoja parisuhteen vuorovaikutusilmiöistä, auttaa heitä tunnistamaan parisuhteessa keskeisiä vuorovaikutus- ja metakognitiivisia taitoja sekä saada heidät pohtimaan omia vuorovaikutuseettisiä periaatteitaan ja viestintäasenteitaan parisuhteessa. Havaintojeni mukaan tavoitteita saavutettiin ainakin jossain määrin. Tavoitteiden saavuttamisesta kertoo esimerkiksi se, että osallistajat kertoivat tehneensä uusia oivalluksia, ja useampaan koulutukseen osallistuneet kertoivat, että he olivat alkaneet kiinnittää arjessa huomiota koulutuksissa opittuihin asioihin. Osallistajat alkoivat myös käyttää keskusteluissa juuri oppimiaan käsitteitä, kuten viestintäpiirre tai palautevuorovaikutus.

Jokaisella koulutuksella oli myös omat osatavoitteensa. Esimerkiksi Tukeva parisuhde -koulutuksen tavoite oli arvostaa ja kehittää sosiaalisen tuen taitoja parisuhteessa. Tämän tavoitteen erityisen onnistuneesta saavuttamisesta kertoo koulutuksessa syntynyt runsas keskustelu tuen arvostamisesta ja sen merkityksestä parisuhteessa. Havaintoni mukaan osallistujien asenne tukea kohtaan hahmottui tai kirkastui. Havaittiin, että yksi Ongelmia ja ratkaisuja -koulutuksen osatavoitteista, motivoituminen kehittämään ongelmanratkaisutaitoja, ei täysin täyttynyt. Osa osallistujista vaikutti pitävän ongelmanratkaisua parisuhteessa joko täysin itsestään selvänä tai ei ollut samaa mieltä kanssani ongelmanratkaisuprosessin vaiheista. Voi olla, että tämän osatavoitteen saavuttamatta jääminen johtui tavasta, jolla esittelin ongelmanratkaisuprosessia.

Koulutusprosessin arviointi. Koulutuksen arviointi voi olla myös koko koulutusprosessin arviointia. Koulutusprosessiin kytkeytyy niin koulutuksen suunnittelu, käytännön toteutus, kouluttajan osaaminen kuin koulutuksen arviointi. Koulutuksen suunnittelun laadukkuudesta ja huolellisuudesta kertoo aikataulussa pysyminen sekä koulutusprosessissa että jokaisen koulutuksen sisällä. Vain yhdessä koulutuksessa jouduin jättämään viimeisen harjoituksen pois ja toisessa kehittämään vielä loppuun uusia keskustelutehtäviä. Suunnittelin koulutukset aina siten, että niihin jäi liikkumavaraa, joten osallistujille suunnitelmien muutokset eivät näkyneet. Aiheet herättivät hyvin eri tavalla keskustelua, jonka määrää oli vaikea ennustaa. Osallistujien orientoituminen keskusteluihin vei myös joka kerralla eri määrän aikaa. Yksi oppimiskokemukseni olikin, että kaikkea ei voi mitenkään suunnitella tai aikatauluttaa kun kyse on vuorovaikutustilanteesta.

Onnistuin mielestäni pääsääntöisesti koulutusten sisältöjen ja työtapojen valinnassa. Osa koulutuksista oli jäsentyneempiä ja eheämpiä kokonaisuuksia (esim. Tukeva parisuhde) kun taas toisissa yhdistelin useampia aiheita (esim. Vuorovaikutushuolto). Tätä olisi voinut kehittää rajaamalla aiheen tarkemmin tai ilmaisemalla koulutusaiheita yhteen nivovan punaisen langan selkeämmin. Arvioni mukaan työtavoista pidettiin, mutta osassa koulutuksia kouluttajan esitysosuudet olisivat voineet olla lyhyempiä. Tämä ei kuitenkaan näkynyt osallistujien palautteessa, vaan kyse oli enemmän omasta tuntemuksestani. Minun tulisi ylipäätään pohtia, missä määrin oman toimintani monitorointi ja osallistujien nonverbaalisen viestinnän tulkitseminen luento-osuuksien aikana on tarkoituksenmukaista. Liiallinen itsensä tarkkailu aiheuttaa epävarmuutta, mikä voi näkyä myös osallistujille.

Osaamiseni kouluttajana joutui koetukselle silloin, kun joku osallistujista ei ymmärtänyt tapaani esittää jokin asia (esim. sosiaalisen tuen dual process -malli Tukeva parisuhde -koulutuksessa, ks. liite 8: *Koulutus 3 dia 13*). Jouduin pohtimaan, miten saan vakuutettua osallistujan, jonka mielestä “asia ei vain toimi noin”. Jouduin opettelemaan myös sen hyväksymistä, että kaikki väitteet tai esitystavat eivät aina ole osallistujista “oikein” ja kouluttajana minun on osattava siirtyä asiasta eteenpäin.

Koulutuksen tuloksellisuus. Koulutuksen tuloksellisuutta arvioitaessa voidaan pohtia koulutuksen kannattavuutta suhteessa siihen laitettuihin panoksiin. Käytin koulutussuunnitteluun hyvin paljon aikaa, sillä halusin perehtyä koulutettaviin aiheisiin niin syvällisesti kuin mahdollista. Käytin yhden koulutuksen suunnitteluun aikaa kahdesta päivästä viikkoon. Jatkossa minun on lyhennettävä koulutussuunnitteluun

käyttämäni aikaa, sillä toiminta ei muuten ole kannattavaa. Tämä onkin mahdollista nyt, kun aiheet ovat minulle tutumpia ja koulutusrunko on valmiina. Koulutuksen järjestäminen tämän koulutussarjan tavalla on kannattavaa sitten, kun koulutustyö vie minulta vain koulutukseen käytettävän ajan ja osallistujia on riittävästi.

Osallistujia koulutukseen saadaan ahkeran markkinoinnin avulla, mikä osoittautui yllättävän haastavaksi ja jouduin tunnustamaan oman osaamiseni rajallisuuden. Facebook-markkinointi on yritystoiminnan alkuvaiheessa kallista, eikä takaa osallistujia. Uuden brändin rakentaminen ja kiinnostuksen ylläpitäminen sosiaalisessa mediassa vaati myös aikaa ja kekseliäisyyttä. Olisin voinut aloittaa markkinointitoimenpiteet jo paljon aiemmin. Kaikki osallistajat löysivät koulutuksen Facebookin kautta, eli flyerit olivat kaiketi tarpeettomia. Yksittäisten Facebook-tapahtumien markkinointi tavoitti keskimäärin 660 henkilöä, joista tuli vain keskimäärin 8 vastausta tapahtumaan (kiinnostunut/osallistuu). Facebook-tapahtumaan itsensä osallistujiksi merkinneistä henkilöistä koulutukseen osallistui 0–2 henkilöä. Facebookissa julkaisemani videon kattavuus oli 3200 henkilöä. Videot selvästi tavoittavat eniten ihmisiä, joten niitä kannattaisi tehdä lisää. Jatkossa olisi syytä perehtyä tarkemmin myös siihen, millaisella markkinoinnilla ihmiset kiinnostuvat koulutuksista. Huomiota tulisi kiinnittää lisäksi ostopolkuun, eli siihen, miten ihmiset saadaan julkaisun tykkääjistä sivun seuraajiksi ja sitä kautta koulutuksen osallistujiksi.

5.3 Koulutuksen kehittäminen

Tässä alaluvussa käsittelen Pari vielä -koulutusten kehittämistä sisältöjen, työtapojen ja koulutusmuodon osalta. Lisäksi pohdin parisuhteen vuorovaikutuskoulutuksen liiketoimintamahdollisuuksia.

Koulutuksen sisällöllinen kehittäminen. Koska tavoitteenani on jatkaa yritystoimintaa parisuhteen vuorovaikutuskoulutuksen parissa, on mielekästä pohtia, miten toimintaa voisi jatkossa kehittää. Parisuhteen vuorovaikutus on aiheena laaja ja mahdollistaa koulutusten rakentamisen hyvin monenlaisista eri aiheista. Koulutuskokonaisuuksia on mahdollista rakentaa myös suppeammista aihepiireistä, kuten parisuhteen tunneviestinnästä tai parisuhteen ongelmatilanteista. Koulutuksista saadun palautteen perusteella kahden tunnin koulutus oli liian lyhyt, joten jatkossa tulisi rajata aihetta tiukemmin tai varata koulutuksille enemmän aikaa.

Koulutuksia on myös mahdollista kohdentaa eri yleisöille. Näitä yleisöjä voisivat olla esimerkiksi Pari vielä -koulutuksissa esiin nousseet kohderyhmät: keski-ikäiset parit, joiden lapset ovat aikuisia tai lähes aikuisia, sekä eronneet. Keski-ikäisten pariin koulutuksessa voitaisi keskittyä siihen, mitä tapahtuu, kun kotona onkin enää vain kaksi ihmistä, tehdä tilannekartoitusta parisuhteen tilasta sekä motivoitua kehittämään parisuhdetta ehkäpä pitkänkin tauon jälkeen. Eronneille järjestettävä koulutus käsitelisi kokemuksia aiemman parisuhteen vuorovaikutuksesta, omien vuorovaikutustapojen tunnistamista sekä toiveita ja tarpeita tulevaisuudelle. Tämä voisi toimia ikään kuin jatkona tai vaihtoehtona Suomalaiselle eroseminaarille (<http://suomalaineneroseminaari.fi/>), joka on kasvattanut suosiotaan viime vuosina.

Kiinnostavia kohderyhmiä olisivat myös nuoret sekä sinkut, joille kohdennettu koulutus voisi käsitellä parisuhteen aloittamiseen ja ylläpitämiseen liittyvää vuorovaikutusta sekä vuorovaikutustaitoja parisuhteessa. Olisi tärkeää kehittää erityisesti nuorten vuorovaikutusosaamista parisuhteessa, sillä nuoruusikä on aikaa, jolloin ensimmäiset kokemukset parisuhteesta muodostuvat ja jos nämä kokemukset ovat huonoja, se voi aiheuttaa pysyvää haittaa tulevaisuudessa. Nuorilla saattaa olla myös vääristyneitä käsityksiä siitä, mitä parisuhde tarkoittaa ja miten kumppanin kanssa ollaan vuorovaikutuksessa. Jos näitä käsityksiä päästään purkamaan tarpeeksi ajoissa, voidaan parhaimmillaan lisätä nuorten hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä onnettomia parisuhteita pitkällä tähtäimellä.

Koulutuksen työtapojen kehittäminen. Koulutusten työtapoja voi myös kehittää. Pari vielä -koulutuksissa parikeskustelut oman kumppanin kanssa vaikuttivat osallistujille antoisimmilta, joten tätä työtapaa voisi käyttää enemmän. Pienellä osallistujamäärällä (4–6 henkilöä) keskusteleminen sai myös useammat osallistujat osallistumaan keskusteluun. Koulutettavien määrän ollessa suurempi kannattaisi siis jakaa heidät pienryhmiin. Pienryhmässä osallistujat oppivat tuntemaan toisiaan hieman paremmin ja tuntevat olonsa mukavammaksi, jos heidän täytyy jakaa henkilökohtaisia asioita itsestään (DeWine 2001, 104). Perinteisen keskustelutehtävän lisäksi työtapana voisi olla esimerkiksi haastattelu, itse luotujen kysymysten esittäminen parille sekä yhdessä tekeminen (esim. havainnollistavan kuvan piirtäminen). Joihinkin aiheisiin (esim. ongelmanratkaisu) sopisi myös parin keskustelun tallentaminen videolle, jolta he voisivat jälkikäteen itse analysoida vuorovaikutustaan. Parit pitivät tässä koulutussarjassa konkreettisista tehtävistä ja käytännön harjoituksista, joita minun tulee kerryttää työkalupakkiini monipuolisemmin. Stukturoidun kokemuksellisen oppimisen

kautta koulutettavat saavat harjoitella uusia taitoja “turvallisessa ympäristössä” (DeWine 2001, 104–105). Tässä työtavassa on huomioitava, että tehtävän suorittamisen jälkeen kouluttajan tulisi käyttää tarpeeksi kauan aikaa laadukkaseen tehtävän purkamiseen, jotta oppimista voi tapahtua (DeWine 2001, 105).

Koulutusmuotoon liittyvät kehitysehdotukset. Tämän koulutussarjan useassa koulutuksessa osallistujat totesivat, että kaksi tuntia on liian lyhyt aika aiheen käsittelyyn. Jatkossa olisi ehkä mielekkäämpää järjestää kestoiltaan pidempiä koulutuksia. Vastaavanlaisen koulutussarjan voi järjestää myös niin, että samat parit osallistuvat kaikkiin sarjan koulutuksiin, jolloin ryhmä pääsee muodostumaan ja henkilökohtaisia kokemuksia uskalletaan mahdollisesti jakaa enemmän. Yksittäisiä muutaman tunnin mittaisia luentoja voisi järjestää myös eri puolilla Suomea. Lisäksi olisi kiinnostavaa toteuttaa viikonlopun mittaisia parisuhdekursseja, joihin kuuluisi koulutuksen ohella muita aktiviteetteja, kuten liikuntaa ja ruokailua. Voisin tarjota myös parikohtaista konsultointia tai parivalmennusta joko osana jotakin kurssia tai itsenäisenä palveluna.

Haluaisin löytää yhteistyökumppaneita tuomaan monipuolisempia näkökulmia parisuhdekoulutuksiin. Yhdessä esimerkiksi psykologian asiantuntijan tai seksuaaliterapeutin kanssa voisimme kumpikin omalla osaamisellamme luoda eheän kokonaisuuden parisuhteen ilmiöistä. Tulevaisuudessa pyrin tekemään yhteistyötä myös erilaisten tapahtumajärjestäjien ja -paikkojen kanssa. Esimerkiksi ravintoloissa voisi toteuttaa parisuhde-teemaillan illallisineen ja hyvinvointitapahtumissa pitää tietoisuuksia tai työpajoja parisuhteen vuorovaikutuksesta.

Markkinoinnin kehittäminen. Ensisijainen kysymys on, miten tämänkaltaisesta parisuhteen vuorovaikutuskoulutuksesta saadaan kannattavaa liiketoimintaa. Matalan kynnyksen koulutus vaatii, että se on osallistujille suhteellisen edullista. Jos koulutus on edullista, täytyy sillä olla runsas osallistujamäärä, jotta voin kouluttajana saada työstäni palkkion. Runsas osallistujamäärä taas tekee keskustelusta vaikeampaa ja koulutuksen ilmapiiri voi kärsiä. Jatkossa on siis pohdittava, mikä missäkin koulutusmuodossa on keskeisintä: tuottoisuus, matala kynnyks vai mahdollisuus keskustelulle?

Koulutusten markkinointia tulisi jatkossa suunnitella huolellisemmin. Markkinoinnissa keskeisin ajatus on luoda arvoa asiakkaalle. Voisi olla tarpeen analysoida asiakkaiden tarpeita, segmentoida kohderyhmiä sekä positioida koulutusta selkeämmin, jotta arvon luominen asiakkaille mahdollistuisi. Markkinointimixiä eli

markkinoinnissa käytettäviä työkaluja voisi suunnitella esimerkiksi neljän muuttujan (the four Ps of marketing) kautta, jotka ovat *tuote* (product), *hinta* (price), *saatavuus* (place) ja *markkinointiviestintä* (promotion). (Armstrong, Kotler & Opresnik 2017, 79–83). Tuotteen osalta voisi pohtia tarjolla olevaa koulutusvalikoimaa, muita palveluita sekä brändiä ja kehittää niitä vastaamaan asiakkaiden tarpeita. Hintaa tulisi myös muokata sen mukaan, että koulutus on samaan aikaan sekä kouluttajalle kannattava että kuluttajalle hinta-laatusuhteeltaan hyvä. Hintaa on mahdollisuus muokata joustavasti sen mukaan, missä muodossa koulutus järjestetään. Mahdollisuus olisi myös lahjakortti- tai kausialennuksiin. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää koulutusten saatavuuteen: missä, kenelle ja missä muodossa koulutuksia järjestetään? Kannattaako kouluttajan matkustaa sinne, missä on enemmän potentiaalisia asiakkaita vai kehittää brändistä tunnetumpi, jotta asiakaskunta löytää koulutuksen Jyväskylässä? Markkinointiviestinnän osalta tulisi pohtia, missä kanavissa markkinointia tehdään, millaisesta markkinointiviestinnästä kohderyhmät kiinnostuvat sekä millaisia verkostoja voisi luoda.

Tämän koulutussarjan osallistujat löysivät kaikki koulutuksen Facebookista, joten se lienee ensisijainen markkinointikanava tulevaisuudessakin. Facebook-sivulla täytyy julkaista aktiivisesti ajankohtaisista aiheista sekä ottaa osaa keskusteluun. Jatkossa voisin tehdä enemmän myös videomarkkinointia. Facebookin lisäksi verkkosivut voisivat toimia hyvänä markkinointikanavana. LinkedInissä voisin luoda verkostoja muihin alan toimijoihin ja mahdollisiin yhteistyökumppaneihin. Sosiaalisen median kanavat sekä niiden käyttäjät muuttuvat ja vaihtuvat jatkuvasti, joten on ensisijaisen tärkeää seurata, mitkä kanavat ovat oman työni kannalta mielekkäimpiä.

Minun tulisi kehittää myös henkilöbrändiäni kaikkialla sosiaalisessa mediassa ja luoda itsestäni kuvaa parisuhdevuorovaikutuksen asiantuntijana. Asiantuntijan henkilöbrändäyksessä kyse on oman olemassa olevan osaamisensa tunnistamisesta ja jakamisesta muille, kuten potentiaalisille asiakkaille (Kurvinen, Laine & Tolvanen 2017, 180). Keskeisiä kysymyksiä tulevaisuudessa ovat: Millaista sisältöä minun on luontevaa tuottaa? Millainen sisältö soveltuu osaamiseni esittelyyn? Missä kanavassa kohdeyleisöni on ja millaista sisältöä he haluavat? Lisäksi yrittäjyyden näkökulmasta on jatkuvasti pohdittava, edistääkö jakamani sisältö henkilöbrändin lisäksi liiketoimintaa. (Kurvinen ym. 2017, 180; 185.) Uskoisin koulutusten osallistujamäärien kasvavan, kun olen rakentanut enemmän mainetta ja tunnettuutta kouluttajana.

Tässä luvussa on tarkasteltu Pari vielä -koulutussarjaa koulutussuunnitelman, koulutusten arvioinnin sekä kehittämisen kautta. Koulutussarja on mielekäs kokonaisuus, jonka toteuttaminen on jatkossa mahdollista pienemmillä ponnisteluilla, sillä tässä työssä loin raamit ja sisällön useaan eri koulutukseen. Arvioinnin ja kehitysehdotusten avulla voin koulutusten lisäksi kehittää myös liiketoimintaa, markkinointia sekä henkilöbrändiäni. Seuraavassa, maisterintutkielmani viimeisessä luvussa arvioin koko työn tavoitteita sekä työn merkitystä minulle.

6 Lopuksi

Tässä maisterintutkielmassa käsittelin parisuhteen vuorovaikutuksen kehittämistä koulutuksen avulla. Teoriataustassa tavoitteenani oli perehtyä parisuhteeseen läheisenä vuorovaikutussuhteena, parisuhteen ylläpitoon, vuorovaikutusosaamiseen sekä vuorovaikutusosaamisen kehittämisen lähtökohtiin ja periaatteisiin. Parisuhteen vuorovaikutusta on tutkittu hyvin laajasti, joten tämän työn tarkoitukseen näkökulmaa oli rajattava tiukasti. Keskityin teoriataustassa kuvaamaan läheisen vuorovaikutussuhteen kehittymistä ja ylläpitoa samoista lähtökohdista, joita hyödynsin koulutuksissa. Vuorovaikutuskoulutuksen suunnittelun lähtökohtien ja periaatteiden kuvaus ei ole missään nimessä kaikenkattava, mutta tähän työhön riittävä. Haasteellista oli löytää juuri tämänkaltaista koulutusta käsittelevää kirjallisuutta, sillä valtaosa kirjallisuudesta keskittyy työelämän koulutukseen tai kouluissa tapahtuvaan opetukseen.

Koko koulutusprojektin keskeisenä tavoitteenani oli teoreettisen tiedon jäsentäminen ja sanoittaminen siten, että se on koulutuksen osallistujille kiinnostavaa ja ymmärrettävää. Tässä tavoitteessa onnistuin mielestäni kiitettävästi. Opin puhumaan parisuhteen vuorovaikutuksesta sekä tieteellistä että yleiskielistä käsitteistöä käyttäen. Opin tulkitsemaan omia ja koulutuksen osallistujien kokemuksia tieteellisessä viitekehyksessä ja kuvailemaan niitä ymmärrettävällä tavalla, mikä on yksi arvokkaimmista oppimiskokemuksistani.

Tavoitteenani oli myös kehittää omaa osaamistani parisuhteen vuorovaikutukseen sekä vuorovaikutuskoulutukseen liittyen. Osaamiseni kehittyi sekä parisuhteen vuorovaikutuksen asiantuntijana että vuorovaikutuskouluttajana. Opin koulutussuunnittelusta, työtavoista ja toteutuksesta sekä koulutustilanteen läpiviemisestä ja hallinnasta. Yksi suurimpia haasteita minulle oli etenkin ensimmäisissä koulutuksissa alun epävarmuuden vähentäminen niin itseni kuin osallistujien osalta. Lisäksi kehitin markkinointi- ja liiketoimintaosaamistani. Suunnittelin ja toteutin markkinointikampanjan materiaaleineen ja arvioin sen onnistumista. Käynnistin yritystoimintaa ja aloin luomaan itselleni henkilöbrändiä. Myös tieteellisen tekstin tuottamiseen liittyvä osaamiseni kehittyi tätä maisterintutkielmaa tehdessä. Opin prosessikirjoittamista ja tieteellisen tekstin konventioita. Lisäksi opin tuomaan omat näkökulmani esille muiden lähteiden referoinnin sijaan.

Tämä maisterintutkielma merkitsee minulle paljon, sillä olen sen puitteissa suunnitellut ja toteuttanut ensimmäisen oman Pari vielä -koulutussarjani, joka oli pitkäaikainen haaveeni. Tämän työn ja kaiken oppimani avulla voin kehittää ja jatkaa toimintaa myös tulevaisuudessa. Parisuhteen vuorovaikutus puhuttaa ja sen merkitystä aletaan ymmärtää yhteiskunnassa enenevässä määrin. Oletettavasti kiinnostus parisuhteen vuorovaikutuksen kehittämistä kohtaan siis kasvaa tulevaisuudessa. Jatkossa keskeisintä on löytää kohderyhmille sopivat koulutusmuodot ja markkinointitavat, jotta saan rakennettua Pari vielä -koulutuksista tunnetun parisuhteen vuorovaikutuskoulutuksen brändin.

Kirjallisuus

- Adams, J. S. 1963. Toward an understanding of inequity. *Journal of Abnormal Psychology* 67, 422–436.
- Adler, R. 1977. *Confidence in communication. A guide to assertive and social skills.* New York: Holt, Rinehart & Winston, 178.
- Altman, I. & Taylor, D. A. 1973. *Social penetration: The development of interpersonal relationships.* Oxford: Holt, Rinehart & Winston.
- Armstrong, G., Kotler, P. & Opresnik, M. O. 2017. *Marketing: An introduction.* 13. painos. Harlow, Englanti: Pearson Education Limited.
- Backlund, P. M. & Morreale, S. P. 2015. Communication competence: Historical synopsis, definitions, applications, and looking to the future. Teoksessa A. F. Hannawa & B. H. Spitzberg (toim.) *Communication competence.* Berlin: De Gruyter Mouton, 11–38.
- Barbee, A. P. & Cunningham, M. R. 1995. An experimental approach to social support communications. *Interactive coping in close relationships. Communication yearbook* 18, 381–413.
- Baxter, L. A. 2004. Relationships as dialogues. *Personal Relationships*, 11 (1), 1–22.
- Baxter, L. A. 2008. A dialogic approach to relationship maintenance. Teoksessa D. J. Canary & L. Stafford (toim.) *Communication and relational maintenance.* Bingley: Emerald, 233–254.
- Baxter, L. A. & Braithwaite, D. O. 2010. Relational dialectics theory, applied. Teoksessa S. W. Smith & S. R. Wilson (toim.) *New directions in interpersonal communication research.* Thousand Oaks: Sage, 48–68.
- Baxter, L. A. & Montgomery, B. M. 1996. *Relating: Dialogues and dialectics.* New York: Guilford Press.
- Baxter, L. A. & Norwood, K. M. 2015. Relational dialectics theory: Navigating meaning from competing discourses. Teoksessa D. O. Braithwaite & P. Schrodt (toim.) *Engaging theories in interpersonal communication.* Thousand Oaks: Sage, 279–292.
- Burleson, B. R., Birch, J. & Kunkel, A. W. 1993. Similarities in the cognitions of romantic partners. Unpublished data. W. Lafayette, Indiana: Department of Communication, Purdue University.
- Burleson, B. R. & Bodie, G.D. 2008. Explaining variations in the effects of supportive messages. A dual-process framework. *Communication Yearbook* 32, 355–398.
- Bryant, E. M. & Marmo, J. 2009. Relational maintenance strategies on Facebook. *Kentucky Journal of Communication*, 28 (2), 129–150.
- Burke, T. J. & Segrin, C. 2014. Examining diet- and exercise-related communication in romantic relationships: Associations with health behaviors. *Health Communication*, 29 (9), 877–887.
- Burgoon, J.K., Guerrero, L. K. & Manusov, V. 2011. Nonverbal signals. Teoksessa M. L. Knapp & J. A. Daly (toim.) *The SAGE handbook of interpersonal communication.* Thousand Oaks: Sage, 239–280.
- Burleson, B. R. & Samter, W. 2008. A social skills approach to relationship maintenance. Teoksessa D. J. Canary & L. Stafford (toim.) *Communication and relational maintenance.* Bingley: Emerald, 61–90.
- Canary, D. J. 2003. Managing interpersonal conflict. A model of events related to strategic choices. Teoksessa J. O. Greene & B. R. Burleson (toim.) *Handbook of communication and social interaction skills.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 515–550.

- Canary, D. J. & Stafford, L. 2008. Maintaining relationships through strategic and routine interaction. Teoksessa D. J. Canary & L. Stafford (toim.) Communication and relational maintenance. Bingley: Emerald, 3–22.
- Christensen, A. 1988. Dysfunctional interaction patterns in couples. Teoksessa P. Noller & M. A. Fitzpatrick (toim.) Understanding major mental disorder. The contribution of family interaction research. New York: Family Process Press, 250-265.
- Dailey, R. M., LeFebvre, L., Crook, B. & Brody, N. 2016. Relational uncertainty and communication in on-again/off-again romantic relationships: Assessing changes and patterns across recalled turning points. *Western Journal of Communication* 80(3), 239–263.
- Deetz, S.A. 1990. Reclaiming the subject matter as a guide to mutual understanding. Effectiveness and ethics in interpersonal interaction. *Communication Quarterly* 38, 226-243.
- Derlega, V. J., Winstead, B. A., Mathews, A. & Braitman A. L. 2008. Why Does Someone Reveal Highly Personal Information? Attributions for and against Self-Disclosure in Close Relationships. *Communication Research Reports*, 25 (2), 115–130.
- DeWine, S. 2001. The consultant's craft. Improving organizational communication. 2. painos. Boston: Bedford/St. Martin's.
- Dindia, K. 2003. Definitions and perspectives on relational maintenance communication. Teoksessa D. J. Canary & M. Dainton (toim.) Maintaining relationships through communication. Relational, contextual, and cultural variations. Mahwah, New Jersey: Routledge, 1–30.
- Dindia, K. & Timmerman, L. 2003. Accomplishing romantic relationships. Teoksessa J. O. Greene, B. R. Burleson (toim.) Handbook of communication and social interaction skills. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 685–722.
- Downs, L. J. 2008. Listening skills training. United States: American Society for Training & Development.
- Fitzpatrick, M. A. 1977. A typological approach to communication in relationships. Teoksessa B. Rubin (toim.) Communication yearbook 1. Rutgers: Transaction Press.
- Flora, J. & Segrin, C. 1998. Joint leisure time in friend and romantic relationships: The role of activity type, social skills and positivity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15 (5), 711–718.
- Goldsmith, D. 1992. Managing conflicting goals in supportive interaction. An integrative theoretical framework. *Communication Research* 19, 264–286.
- Goodboy, A. K. & Bolkan, S. 2011. Attachment and the use of negative relational maintenance behaviors in romantic relationships. *Communication Research Reports*, 28 (4), 327–336.
- Greene, J. O. 2003. Models of adult communication skill acquisition: Practice and the course of performance improvement. Teoksessa J. O. Greene, B. R. Burleson (toim.) Handbook of communication and social interaction skills. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 51–91.
- Griffin, E., Ledbetter, A. & Sparks, G. 2015. A first look at communication theory. 9. painos. New York: McGraw-Hill.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A. & Afifi, W. A. 2011. Close encounters. 3. painos. Thousand Oaks: Sage.
- Guerrero, L. K. & Bachman, G. F. 2006. Associations among relational maintenance behaviors, attachment-style categories, and attachment dimensions. *Communication Studies*, 57 (3), 341–361.
- Guerrero, L. & Ramos-Salazar, L. 2015. Nonverbal skills in emotional communication.

- Teoksessa A.F. Hannawa & B. H. Spitzberg (toim.) *Communication competence*. Berlin: De Gruyter Mouton, 131–152.
- Hargie, O. 2006. *Communication skill in theory and practice*. Teoksessa O. Hargie (toim.) *The handbook of communication skills*. 3. painos. New York: Routledge, 5–70.
- Hedman, E. & Valkonen, T. 2012. Vuorovaikutusosaamisen relationaalisuus ja työyhteisön kehittäminen. Teoksessa M. Virkajärvi (toim.) *Työelämän tutkimuspäivät 2012. Työelämän tutkimuspäivien konferenssijulkaisuja 4/2013*. Tampere: Työelämän tutkimuskeskus, 1–13.
- Illeris, K. 2002. *Three dimensions of learning*. Roskilde: Roskilde University Press / Leicester: NIACE.
- Jarvis, P. 1987. *Adult learning in the social context*. Lontoo: Croom Helm.
- Johannesen, R. L. 2002. *Ethics in human communication*. 5. painos. Long Grove: Waveland.
- Kelly, A. B., Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. 2003. *Communication skills in couples: A review and discussion of emerging perspectives*. Teoksessa J. O. Greene & B. R. Burlison (toim.) *Handbook of communication and social interaction skills*. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 723–752.
- Kirkpatrick, D. L. & Kirkpatrick, J. D. 2006. *Evaluating training programs: The four levels*. 3. painos. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Knapp, M. L. & Vangelisti, A. L. 2009. *Interpersonal communication and human relationships*. 6. painos. Boston: Pearson.
- Knowles, M.S. 1968. Andragogy, not pedagogy. *Adult Leadership* 16 (10), 350–352, 386.
- Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. *Perhebarometri. Väestöliitto, Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E 47*.
- Kontula, O. 2016. Lemmen paula. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena. *Perhebarometri. Väestöliitto, Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E50*.
- Kurdek, L. A. 1994. Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and Family* 56 (3), 705–722.
- Kurvinen, J., Laine, T. & Tolvanen, V. 2017. *Henkilöbrändi. Asiantuntijasta vaikuttajaksi*. Helsinki: Alma Talent.
- Ledbetter, A. M. 2017. Relational maintenance behavior and shared TV viewing as mediators of the association between romanticism and romantic relationship quality. *Communication Studies*, 68 (1), 95–114.
- Marston, P. J. & Hecht, M. L. 2008. Love ways. An elaboration and application to relational maintenance. Teoksessa D. J. Canary & L. Stafford (toim.) 2008. *Communication and relational maintenance*. Bingley: Emerald, 187–202.
- McClusky, H. Y. 1963. The course of the adult life span. Teoksessa W. C. Hallenbeck (toim.) *Psychology of adults*. Washington, DC: Adult Education Association, 10-19.
- McEwan, B. & Horn, D. 2016. ILY & Can U Pick Up Some Milk: Effects of relational maintenance via text messaging on relational satisfaction and closeness in dating partners. *Southern Communication Journal*, 81 (3), 168–181.
- Merriam, S. B., Caffarella, R. S. & Baumgartner, L. M. 2007. *Learning in adulthood: A comprehensive guide*. 3. painos. San Francisco: Jossey-Bass.
- Merrill, A. F. & Afifi, T. D. 2012. Examining the Bidirectional Nature of Topic Avoidance and Relationship Dissatisfaction: The Moderating Role of Communication Skills. *Communication Monographs*, 79 (4), 499-521.
- Mikkola, L. 2006. Tuen merkityksentyminen potilas-hoitajasuhteessa osastohoidossa.

Prologos ry.

- Mongeau, P. A. & Henningsen, M. L. M. 2015. Stage theories of relationship development, Teoksessa D. O. Braithwaite & P. Schrodt (toim.) *Engaging theories in interpersonal communication*. 2. painos. Thousand Oaks: Sage, 389–402.
- Morrison, S. & Schrodt, P. 2017. The perceived threat and resolvability of serial arguments as correlates of relational uncertainty in romantic relationships. *Communication Studies*, 68 (1), 56–71.
- Norton, R. 1983. *Communicator style: Theory, applications, and measures*. Beverly Hills: Sage.
- Notarius, C. I. & Markman, H. 1993. *We can work it out. Making sense of marital conflict*. New York: Putnam's Sons.
- Ort, R. S. 1950. A study of role-conflicts as related to happiness in marriage. *The Journal of Abnormal and Social Psychology* 45 (4), 691–699.
- Raivola, R. 2000. *Tehoa vai laatua koulutukseen? Porvoo: WSOY*.
- Raivola, R., Valtonen, P. & Vuorensyrjä, M. 2000. Käsitteet, mallit ja indikaattorit koulutuksen tehokkuutta ja vaikuttavuutta arvioitaessa. Teoksessa R. Raivola (toim.) *Vaikuttavuutta koulutukseen*. Helsinki: Edita, 11–28.
- Rodrigues, D., Lopes, D., Prada, M. & Thompson, D. 2017. A frown emoji can be worth a thousand words: Perceptions of emoji use in text messages exchanged between romantic partners. *Telematics and Informatics*, 34, 1532–1543.
- Rogers, C. 1957. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology* 21, 95–103.
- Rouhiainen-Neunhäuserer, M. 2009. Johtajan vuorovaikutusosaaminen ja sen kehittyminen: Johtamisen viestintähaasteet tietoperustaisessa organisaatiossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Ruben, B. D. & Stewart, L. P. 2006. *Communication and human behavior*. 5. painos. Boston: Pearson.
- Rubin, Z. 1973. *Liking and loving: An invitation to social psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Rusbult, C. E., Drigotas, S. M. & Verette, J. 2008. The investment model. Teoksessa D. J. Canary & L. Stafford (toim.) 2008. *Communication and relational maintenance*. Bingley: Emerald, 115–140.
- Rusbult, C. E. & Martz, J. M. 1995. Remaining in an abusive relationship: An investment model analysis of nonvoluntary dependence. *Personality and social psychology bulletin*, 21 (6), 558–571.
- Sawyer, C. R. & Richmond, V. P. 2015. Motivational factors and communication competence. Teoksessa A. F. Hannawa & B. H. Spitzberg (toim.) *Communication competence*. Berlin: De Gruyter Mouton, 193–212.
- Segrin, C. & Flora, J. 2005. *Family Communication*. Mahwah, New Jersey: Routledge.
- Segrin, C. & Flora, J. 2014. *Marital Communication*. Teoksessa C. R. Berger (toim.) *Interpersonal communication*. Berlin: De Gruyter Mouton, 443–466.
- Segrin, C. & Givertz, M. 2003. Methods of social skills training and development. Teoksessa J. O. Greene & B. R. Burleson (toim.) *Handbook of communication and social interaction skills*. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 135–178.
- Sillars, A., Canary, D. J. & Tafoya, M. 2004. Communication, conflict and the quality of family relationships. Teoksessa A. L. Vangelisti (toim.) *Handbook of family communication*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 379–412.
- Spitzberg, B. H. & Cupach, W. R. 2011. Interpersonal skills. Teoksessa M. L. Knapp & J. A. Daly (toim.) *The SAGE handbook of interpersonal communication*. Thousand Oaks: Sage, 481–526.
- Spitzberg, B. H. & Cupach, W. R. 1984. *Interpersonal communication competence*.

- Beverly Hills: Sage.
- Stafford, L. 2015. Social exchange theories. Teoksessa D. O. Braithwaite & P. Schrodt (toim.) *Engaging theories in interpersonal communication*. 2. painos. Thousand Oaks: Sage, 403–415.
- Stafford, L. & Dainton, M. 2000. Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 67 (3), 306–323.
- Sternberg, R. J. 1986. A triangular theory of love. *Psychological Review* 93, 119–135.
- Stewart, M. C., Dainton, M. & Goodboy, A. K. 2014. Maintaining relationships on Facebook: associations with uncertainty, jealousy, and satisfaction. *Communication Reports*, 27 (1), 13–26.
- Suomen virallinen tilasto 2017. Siviilisäädyn muutokset (verkkójulkaisu). Helsinki: Tilastokeskus. Saatavana: http://www.stat.fi/til/ssaaty/2017/ssaaty_2017_2018-05-08_tie_001_fi.html [Viitattu: 4.9.2018].
- Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. 1959. *The social psychology of groups*. Oxford: John Wiley.
- Trenholm, S. & Jensen, A. 2008. *Interpersonal communication*. New York: Oxford University Press.
- Valkonen, T. 2003. Puheviestintätaitojen arviointi. Näkökulmia lukiolaisten esiintymis- ja ryhmätaitoihin. *Jyväskylä Studies in Humanities* 7. Jyväskylän yliopisto.
- Vangelisti, A. L. 2011. Interpersonal processes in romantic relationships. Teoksessa M. L. Knapp & J. A. Daly (toim.) *The SAGE handbook of interpersonal communication*. Thousand Oaks: Sage, 597–631.
- Waldron, V. R. & Yungbluth, S. 2015. Training and intervention. Teoksessa A. F. Hannawa & B. H. Spitzberg (toim.) *Communication competence*. Berlin: De Gruyter Mouton, 629–654.
- Wright, C. N., Holloway, A. & Roloff, M. E. 2007. The dark side of self-monitoring: How high self-monitors view their romantic relationships. *Communication Reports*, 20 (2), 101–114.

Liitteet

Liite 1: Pari vielä -koulutussarjan mainosflyer Anniina Ahokas & Karoliina Ahonen

Pari vielä

Puhetta parisuhteen vuorovaikutuksesta viinilasillisen äärellä

"Sä et koskaan kuuntele."
"Ei minua mikään vaivaa."
"Tarviiko tästäkin keskustella?"

Kuulostaako tutulta?

Vuorovaikutus on parisuhteen tärkein työkalu. Sen avulla pyöritetään arkea, ilmaistaan tunteita ja selvittää haasteista. Pari vielä -koulutuksissa kehitetään parisuhteessa keskeistä vuorovaikutusosaamista tutustumalla erilaisiin vuorovaikutusilmiöihin ja tunnistamalla oman vuorovaikutuksen vahvuuksia ja haasteita. Voit tulla yksin tai yhdessä kumppanin kanssa, sinkkuna tai sitoutuneena.

Kurkkaa toiselta puolelta koulutusten ajankohdat ja teemat!
Lisätietoja: facebook.com/pariviela

jatkuu

jatkoa

Pari vielä -koulutukset

Koulutuksesta vastaa viestintä- ja vuorovaikutuskouluttaja, parisuhdeopas Karoliina Ahonen. Koulutukset järjestetään Jyväskylän Viikinkiravintola Haraldissa (Kauppakatu 33) klo 19-21.

To 18.10. Kaksi erilaista viestijää

Miksi viestimme kuin eri kielillä? Mikä on vuorovaikutustyyli? Mihin parityyppiin me kuulumme?

To 25.10. Vuorovaikutushuolto

Mitä tarkoittaa parisuhteen ylläpito? Millaista parisuhdetta rakennamme sanoillamme? Mitä on palaute parisuhteessa?

To 1.11. Tukeva parisuhde

Mistä tietää, milloin toinen tarvitsee tukea? Miten tukea toista ja ottaa tukea vastaan? Mikä on tuen merkitys parisuhteessa?

To 8.11. Ongelmia ja ratkaisuja

Mitä konfliktissa tapahtuu? Mikä on negatiivinen vuorovaikutustapa? Miten ongelmia ratkaistaan parisuhteessa?

Ti 13.11. Se tunne kun...

Miten tunteista viestitään? Tarkoittaako kumppani oikeasti sanomaansa? Mitä on empaattinen kuunteleminen?

Voit osallistua juuri sinua kiinnostavaan koulutukseen tai käydä kaikissa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

📧 a.karoliina.ahonen@gmail.com ☎️ 044 516 0909

📘 Pari vielä

Koulutuksissa on rajallinen määrä paikkoja, joten olethan nopea!

1 koulutus: 16€/hlö

5 koulutusta: 70€/hlö

(hintaa sisältää koulutuksen ja lasin viiniä tai alkoholittoman vaihtoehdon)

**Liite 2: Kaksi erilaista
viestijää -koulutusdiat**

*Pari
vielä*

Kaksi erilaista viestijää

18.10. klo 19–21

Millainen viestijä sinä olet?



Millainen viestijä sinä olet?

- piirteitä
- tyylejä
- tapoja
- persoonallisuutta
- käyttäytymiskaavoja
- osaamista



Viestintäpiirteet

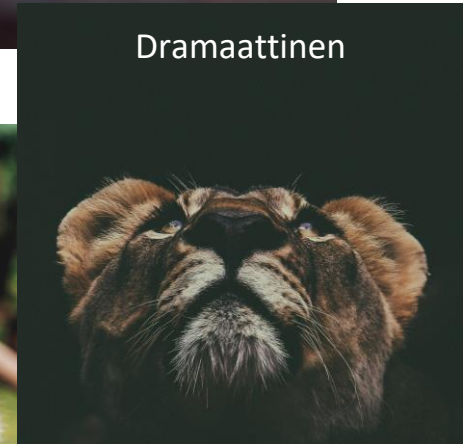
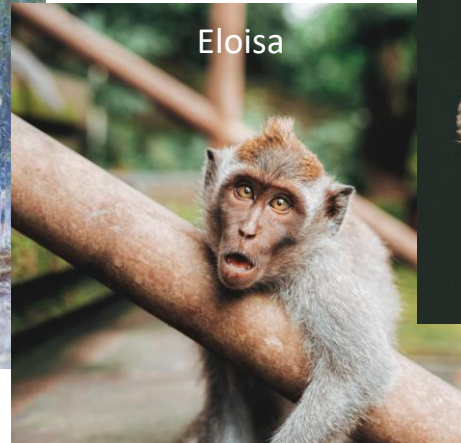
Viestintäpiirteet

- Oman toiminnan monitorointi
- Viestintäarkuus
- Vähäpuheisuus
- Itsestäkertominen
- Argumentatiivisuus

Vuorovaikutustyylytesti

Mukailtu Nortonin (1983) communicator style -testistä

www.riddle.com/view/168062



Keskustelu

Tuliko testin tuloksissa yllätyksiä?

Miten edustamasi vuorovaikutustyyli vaikuttavat vuorovaikutukseenne parisuhteessa?
Aiheuttaako jokin tyyli haasteita?

Parityypit



Parityypit

Fitzpatrick 1977

Perinteinen pari

- Paljon keskinäistä riippuvuutta
- Perinteiset parisuhdearvot
- Konflikteja ei vältellä

Itsenäinen pari

- Vähemmän keskinäistä riippuvuutta
- Epätavanomaiset parisuhdearvot
- Konfliktiin ryhtyminen

Erillinen pari

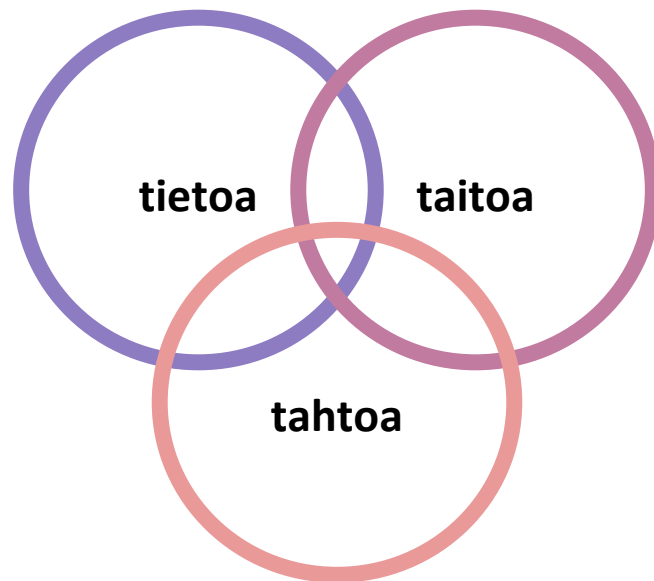
- Vähän keskinäistä riippuvuutta
- Ristiriitaiset arvot
- Konfliktien välttely

Sekoittunut pari

Vuorovaikutusosaaminen parisuhteessa




Vuorovaikutusosaaminen parisuhteessa



Millaista vuorovaikutusosaamista parisuhteessa tarvitaan?

Mikä muu tekee eroja viestintäämmme?

- Sukupuoli
- Kiintymystyyli
- Suhteen tila/vaihe/taso
- Yksilöiden tilanne

A wicker basket filled with red and yellow apples, sitting on a grassy field. The basket is made of light-colored wicker and has a handle. The apples are a mix of red and yellow, suggesting a variety of apple types. The background is a soft-focus green field with some yellow flowers.

*Päivän saalis?
Mitä tarttui
mukaan?*

Kiitos!

facebook.com/pariviela

Seuraavat koulutukset:

25.10. Vuorovaikutushuolto

1.11. Tukeva parisuhde

8.11. Ongelmia ja ratkaisuja

13.11. Se tunne kun...

Karoliina Ahonen

a.karoliina.ahonen@gmail.com

044 5160909

*Pari
vielä*

Liite 3: Kaksi erilaista viestijää - koulutuksen tehtävänannot

Millainen viestijä minä olen?

Tehtävänanto:

Pohtikaa hetki itsenäisesti seuraavia kysymyksiä: Miten sinä olet vuorovaikutuksessa parisuhteessa? Millainen viestijä sinä olet parisuhteessa? Millaisia asioita tulee mieleen? Kirjoita ylös. Voit listata esimerkiksi ranskalaisilla viivoilla tai tehdä miellekarttaa.

Tehtävän purku:

Millaisia asioita nousi esille?

Vuorovaikutustyylytestin tulokset ja niiden vaikutus parisuhteen vuorovaikutukseen

Keskustelkaa parin kanssa, tuliko testin tuloksissa yllätyksiä. Miten testissä tulokseksi saamasi tyyli vaikuttavat viestintäänne parisuhteessa? Aiheuttaako jokin tyyli haasteita?

Jos kumppani on paikalla: saiko hän tuloksen, jota odotit? Selittikö testin tulos kumppanin viestintää?

Tämän tehtävän aikana kouluttaja kiertelee parien luona keskustelemassa.

Millaista vuorovaikutusosaamista parisuhteessa tarvitaan?

Tehdään yhdessä lista. Mitä kaikkea tulee mieleen, kun pohditaan parisuhteessa tarvittavaa vuorovaikutusosaamista?

Kouluttaja listaa asioita ja lähettää listan myöhemmin osallistujille.

Liite 4: Vuorovaikutustyylytesti

Mukailtu Norton, R. 1983. Communicator style: Theory, applications, and measures. Beverly Hills: Sage.

Testin verkkoversio: www.riddle.com/view/168062

Vastaa jokaiseen väittämään numeroin 1–5 (1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3 =en samaa enkä eri mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 5=täysin samaa mieltä)

1. Osoitan helposti ihailua kumppaniani kohtaan
2. Nostan kumppanini saavutuksia esille osoittaakseni ystävällisyyttä
3. Jos olen eri mieltä kumppanini kanssa, haastan hänet nopeasti
4. Osaan toistaa kumppanilleni täsmälleen sen, mitä hän tarkoitti
5. Silmäni paljastavat, miltä minusta tuntuu
6. Dramatisoin usein
7. Reagoin yleensä tarkoituksellisesti siten, että kumppanini tietää minun kuuntelevan
8. Kerron muille itsestäni vasta sitten kun tunnen heidät hyvin
9. Kerron usein vitsejä ja tarinoita
10. Elehdin paljon puhuessani
11. Olen hyvin avoin viestijä
12. Sosiaalisissa tilanteissa puhun usein
13. Näytän fyysisesti ja äänenpainoilla, mitä haluan sanoa
14. Paljastan helposti henkilökohtaisia asioita itsestäni
15. Hallitsen sosiaalisia tilanteita
16. Olen väittelynhaluinen
17. Jos ajaudun kiivaaseen keskusteluun, minun on vaikea lopettaa
18. Olen aina äärimmäisen ystävällinen viestijä
19. Tykkään kuunnella ihmisiä hyvin tarkkaavaisesti
20. Pysin ottamaan asiat hallintaani ollessani muiden kanssa
21. Minua häiritsee, jos joudun keskeyttämään ratkaisemattoman väittelyn
22. Saatan vaikuttaa päällekkäyvältä sosiaalisissa tilanteissa
23. Ilmaisen itseäni nonverbaalisesti sosiaalisissa tilanteissa
24. Olen yleensä rohkaiseva kumppaniani kohtaan
25. Ilmehdin paljon puhuessani
26. Liioittelen usein tehdäkseni asiani selväksi
27. Olen keskusteluissa erittäin tarkkaavainen
28. Ilmaisen tunteitani avoimesti

jatkoa

Laske yhteen pisteet kohdista

1, 2, 18, 24 → Ystävällinen vuorovaikutustyyli

8*, 11, 14, 28 → Avoin vuorovaikutustyyli

4, 7, 19, 27 → Tarkkaavainen vuorovaikutustyyli

5, 10, 23, 25 → Eloisa vuorovaikutustyyli

6, 9, 13, 26 → Dramaattinen vuorovaikutustyyli

3, 16, 17, 21 → Hyökkäävä vuorovaikutustyyli

12, 15, 20, 22 → Dominoiva vuorovaikutustyyli

*Laske pisteet käänteisesti 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1

Ystävällinen vuorovaikutustyyli

Ystävällisen vuorovaikutustyylin omaava antaa positiivista palautetta huomioidakseen, rohkaistakseen ja vahvistakseen muita. Hän saa muut tuntemaan olonsa hyväksi, minkä vuoksi he hakeutuvat ystävällisen viestijän seuraan.

Avoin vuorovaikutustyyli

Avoimen vuorovaikutustyylin omaava paljastaa helposti henkilökohtaista tietoa itsestään ja ilmaisee tunteitaan avoimesti. Muut pitävät avointa viestijää usein helposti lähestyttävänä ja puheliaana.

Tarkkaavainen vuorovaikutustyyli

Tarkkaavaisen tyylin omaava kuuntelee muita tarkasti ja osoittaa sen nonverbaalisesti, kuten katsekontaktilla ja nyökkäilyllä. Hän osoittaa myös empatiaa ja pystyy toistamaan tarkasti, mitä keskustelukumppani on juuri sanonut. Tämän vuoksi tarkkaavaisille viestijöille halutaan usein avautua.

Eloisa vuorovaikutustyyli

Eloisa viestijä ilmaisee itseään nonverbaalisesti. Eleet ja ilmeet paljastavat hänen tunteensa.

Dramaattinen vuorovaikutustyyli

Dramaattisen tyylin omaava kertoo usein vitsejä ja tarinoita sekä liioittelee tehdäkseen asiansa selväksi. Hänen kielenkäyttönsä on hyvin kuvauksellista.

Hyökkäävä vuorovaikutustyyli

Hyökkäävän vuorovaikutustyylin omaava pitää argumentoinnista ja haastaa muita, on pikkutarkka asioiden määrittelyissä ja vaatii muiden argumenteille todisteita. Kun hyökkäävä viestijä pääsee vauhtiin, häntä on vaikea pysäyttää.

Dominoiva vuorovaikutustyyli

Dominoivan vuorovaikutustyylin edustaja hallitsee sosiaalisia tilanteita ja keskusteluja sekä puhuu usein. Häntä saatetaan joskus pitää myös päällekkäyvä.

**Liite 5: Vuorovaikutus-
huolto-koulutusdiat**

*Pari
vielä*

Vuorovaikutushuolto

25.10. klo 19–21

Miten ylläpidät parisuhdettasi?



Parisuhteen ylläpito

Parisuhteen ylläpito vuorovaikutuksen avulla

- positiivisuus
- avoimuus
- vakuuttelu
- sosiaalisten verkostojen hyödyntäminen
- tehtävien jakaminen
- neuvominen
- konfliktinhallinta

Canary & Stafford 2008, Stafford & Dainton 2000

Miten nämä ilmenevät oman parisuhteesi vuorovaikutuksessa?

A photograph of a woman with curly hair and glasses sitting at a table in a cafe, talking to a man whose back is to the camera. In the background, another woman is on a phone. The scene is softly lit and has a warm, professional atmosphere.

Palaute parisuhteessa

Palaute parisuhteessa

- Kuvailevaa: MITÄ?
- Tulkitsevaa: MIKSI?
- Arvioivaa: MITEN?

Palaute parisuhteessa

- Millaista palautetta missäkin tilanteessa?
 - Palautteen avulla voi esimerkiksi
 - Palkita
 - Rohkaista
 - Tukea
 - Kehittää

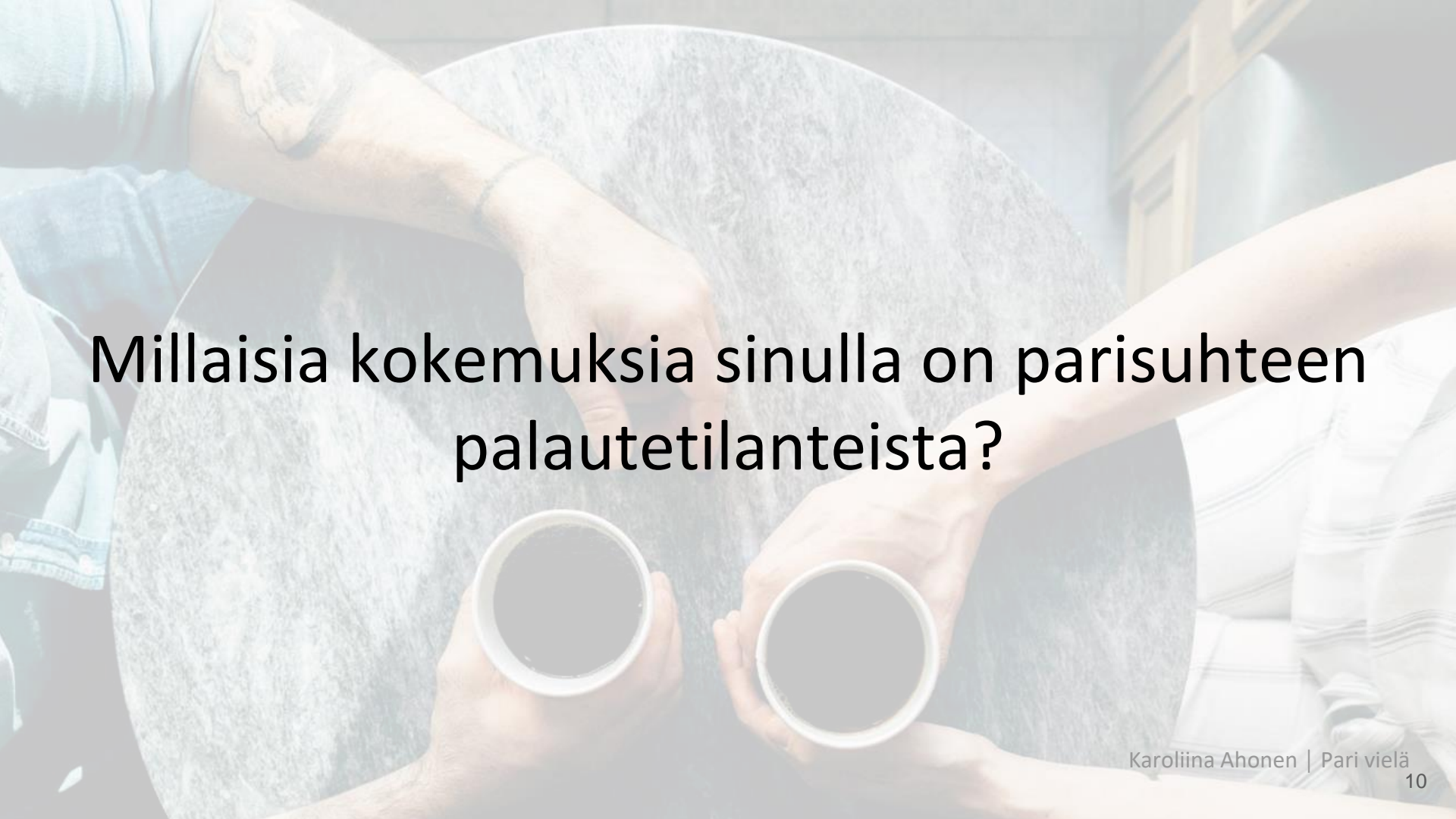
Millaista on hyvä palaute?

- Positiivinen vs. negatiivinen palaute?
- Havaintoihin perustuvaa
- Sopivasti ajoitettua
- Perusteltua

- Lisää itsetuntemusta
- Vaikuttaa positiivisesti parisuhteen ilmapiiriin
- Mahdollistaa vaikuttamisen ja muutoksen
- Parisuhteen eteen tehty työ tuntuu merkityksellisemmältä
- Ongelmiin on helpompi puuttua tarpeeksi ajoissa

Keneltä tulee paras palaute?

- Itseltä
- Kumppanilta
- Ulkopuoliselta tuttavalta
- Ulkopuoliselta asiantuntijalta?

A photograph of two people sitting at a round, grey, textured table. The person on the left has a tattoo on their right forearm and is wearing a blue denim jacket. The person on the right is wearing a white and grey striped shirt. Both are holding white coffee cups. The background is a blurred indoor setting.

**Millaisia kokemuksia sinulla on parisuhteen
palautetilanteista?**

Palautteen vastaanottaja

- Palautteen vastaanottaminen voi olla haastavaa
 - Heikko itsetunto/omakuva
 - Latautunut tilanne
 - Puolustautumisreaktio
 - Selitysten hakeminen muualta

Palautteen vastaanottaja

- Erilaisia tapoja reagoida palautteeseen
 - hyökkäävä
 - itseään vähättelevä
 - itsevarma
 - vuorovaikutteinen

Palautteharjoitus

Mieti jokin asia, josta haluat antaa palautetta parillesi. Pyri tarjoamaan palautetta mallin mukaisesti.

Mitkä muut asiat pitävät yllä parisuhdetta?

- Merkityksettömiltä tuntuvat, jokapäiväiset keskustelut
- Sitoutuminen
- Mukautuminen

Mitä opit tänään?



Kiitos!

facebook.com/pariviela

Seuraavat koulutukset:

- 1.11. Tukeva parisuhde
- 8.11. Ongelmia ja ratkaisuja
- 13.11. Se tunne kun...

Karoliina Ahonen
a.karoliina.ahonen@gmail.com
044 5160909

*Pari
vielä*

Liite 6: Vuorovaikutushuolto-koulutuksen tehtävänannot

Miten ylläpidät parisuhdettasi?

Tehtävän tarkoituksena on orientoida päivän teemaan. Pohdi ja kirjaa ylös, millä tavoin sinä pidät parisuhdettasi yllä. Vastaukset voivat olla tekoja, sanoja tai ihan mitä vain tulee mieleen.

Purku:

Millaisia asioita kirjoititte?

Parisuhdetta ylläpitävä vuorovaikutus

Listauksessa (liite 5: Koulutus 2, dia 4) on erilaisia tapoja pitää parisuhdetta yllä vuorovaikutuksen avulla.

Miten parisuhdetta ylläpitävä vuorovaikutus näyttäytyy omassa parisuhteessasi (tai aiemmissa parisuhteissa)? Mitä on paljon, mitä vähemmän? Miten tyytyväisiä olette näihin asioihin parisuhteessanne? Pitäisikö jotakin listalta olla enemmän?

Kokemuksia ja käsityksiä parisuhteen palautteesta

Voiko parisuhteessa antaa palautetta? Millaisissa tilanteissa parisuhteessa annetaan palautetta? Miten se eroaa työelämässä annetusta palautteesta? Millaisia kokemuksia teillä on palautetilanteista parisuhteessa?

Purku:

Mitä ajatuksia herätti? Mistä keskustelitte?

Palauteharjoitus/mallintaminen

Osallistujille jaetaan paperilla ohjeet palautteen tarjoamiseen ja vastaanottamiseen (liite 7: Palautetilanteen mallinnus).

Tehtävänanto:

Mieti jokin asia, josta haluat antaa palautetta parillesi. Pyri tarjoamaan palautetta mallin mukaisesti. Kiinnittäkää huomiota erityisesti tilan antamiseen itsearviointinille. Pohtikaa myös, millä käsitteillä arvioit toista. Esimerkiksi “huutaminen ei ole *tarkoituksenmukaista*, koska se aiheuttaa minulle pahan mielen ja sitten haluan vielä vähemmän tehdä pyytämäsi asian”.

Yksin tulleiden kanssa pohditaan mallinnusta yksityiskohtaisemmin: Mitkä vaiheet aiheuttavat erityisesti haasteita?

Liite 7: Palautetilanteen mallinnus

Palautteen tarjoaja

1. Tarjoa ensin kuvailevaa palautetta.
 - Kerro, miten kumppani on tilanteessa toiminut.
 - Ole selkeä, tarkka ja kohtelias.
 - Vältä ilmaisuja *aina* ja *ei koskaan*.
2. Anna kumppanille mahdollisuus tehdä itsearviointia sekä pohtia, miksi hän toimi sillä tavalla (tulkitseva palaute).
3. Tarjoa arvioivaa palautetta.
 - Oliko kumppanin viestintä hyvää, tehokasta, tarkoituksenmukaista, heikkoa...?
 - Älä nolaa, väheksy tai syyllistä.
 - Älä vertaa kumppanin käyttäytymistä muihin.
4. Kerro, miten toivoisit kumppanin vastedes toimivan.
 - Huom! Jos palaute on kehuva, tässä kohtaa voi sanoa “jatka samaan malliin”.
5. Älä pyydä anteeksi oikeutettua palautetta

Palautteen vastaanottaja

1. Kuuntele aktiivisesti ja tarkkaavaisesti.
 - Ole avoin.
 - Pyri hallitsemaan tunteitasi.
2. Ota palaute vastaan ja pohdi hetki, miten vastaat siihen.
 - Älä oletta, että toinen on aina oikeassa/väärässä.
3. Pyydä tarvittaessa tarkennuksia.
 - Millaista käyttäytymistä toinen tarkalleen ottaen tarkoittaa?
4. Tee itsearviointia.
 - Miksi toimit näin?
 - Vältä selittelyä!
5. Varmista, että olet ymmärtänyt oikein.
 - Kysy, miten voisit toimia jatkossa.
6. Pyri viemään palaute käytäntöön.
 - Kehittyminen ja muutos.

**Liite 8: Tukeva parisuhde
- koulutusdiat**

*Pari
vielä*

Tukeva parisuhde

1.11. klo 19–21



Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki

- Auttaa hallitsemaan epävarmuutta
- Vahvistaa kokemusta hyväksytyksi tulemisesta
- Lisää henkilökohtaisen hallinnan tunnetta

Mikkola 2006

Sosiaalinen tuki

- Havaittu tuki
- Saatua tuki
- Osoitettu tuki

Tehtävä

Kerro parillesi tilanteesta, joka on aiheuttanut kuormitusta lähiaikoina.

Pari kyselee kysymyksiä ja pyrkii selvittämään

- millaisia tunteita tilanne herätti
- kuinka voimakkaita tunteet olivat
- mitkä syyt johtivat tilanteeseen
- mikä oli kuormittujan oma osuus tilanteessa
- millaisia toimintamahdollisuuksia tilanteessa oli



Tuen hakeminen

Tuen hakeminen

	Suora	Epäsuora
Verbaalinen	Tarvitsen tukea. Voisitko auttaa?	Minulla on ollut ihan liikaa tekemistä! En tiedä miten jaksan..
Nonverbaalinen	Ilmeet, eleet, katsekontakti	Itku, huokailu

mm. Barbee & Cunningham 1995



Tuen osoittaminen

Tuen osoittaminen

Goldsmith 1992

Tuen osoittajan hyödyllinen toiminta

Läsnäolo

Lisääntynyt tarkkaavaisuus

Kumppanuus

Mahdollisuus puhua

Kuunteleminen

Rakkauden ilmaisu

Huolen ilmaisu

Empatia

Ymmärtäminen

Neuvominen

Tiedon tarjoaminen

Tuen osoittajan hyödytön/haitallinen toiminta

Kontaktin välttäminen

Ylihuolehtiminen

Liian vähän huolehtiminen

“Tiedän, miltä sinusta tuntuu”

Väheksyminen

Väkinäinen hyväntuulisuus

Ei tarjota apua

Holhoaminen

Neuvominen

Keskeyttäminen

Muiden ihmisten positiivisista kokemuksista kertominen

Tuen osoittaminen

Tuki voi olla

- Emotionaalista
- Tiedollista
- Välineellistä

Tuen osoittaminen

Kun tuen tarve havaitaan, reaktio voi olla

- kysymysten esittäminen, ratkaisuehdotukset, uudet näkökulmat
- lohduttaminen, rohkaiseminen, empatian osoitus
- ongelman vähättely, kuluneet sanonnat, kuten “kyllä se siitä”
- ärsyyntyminen, vähättely

Barbee & Cunningham 1995

Tuki parisuhteessa

Miten kumppani toimii silloin, kun hän tarvitsee tukea?

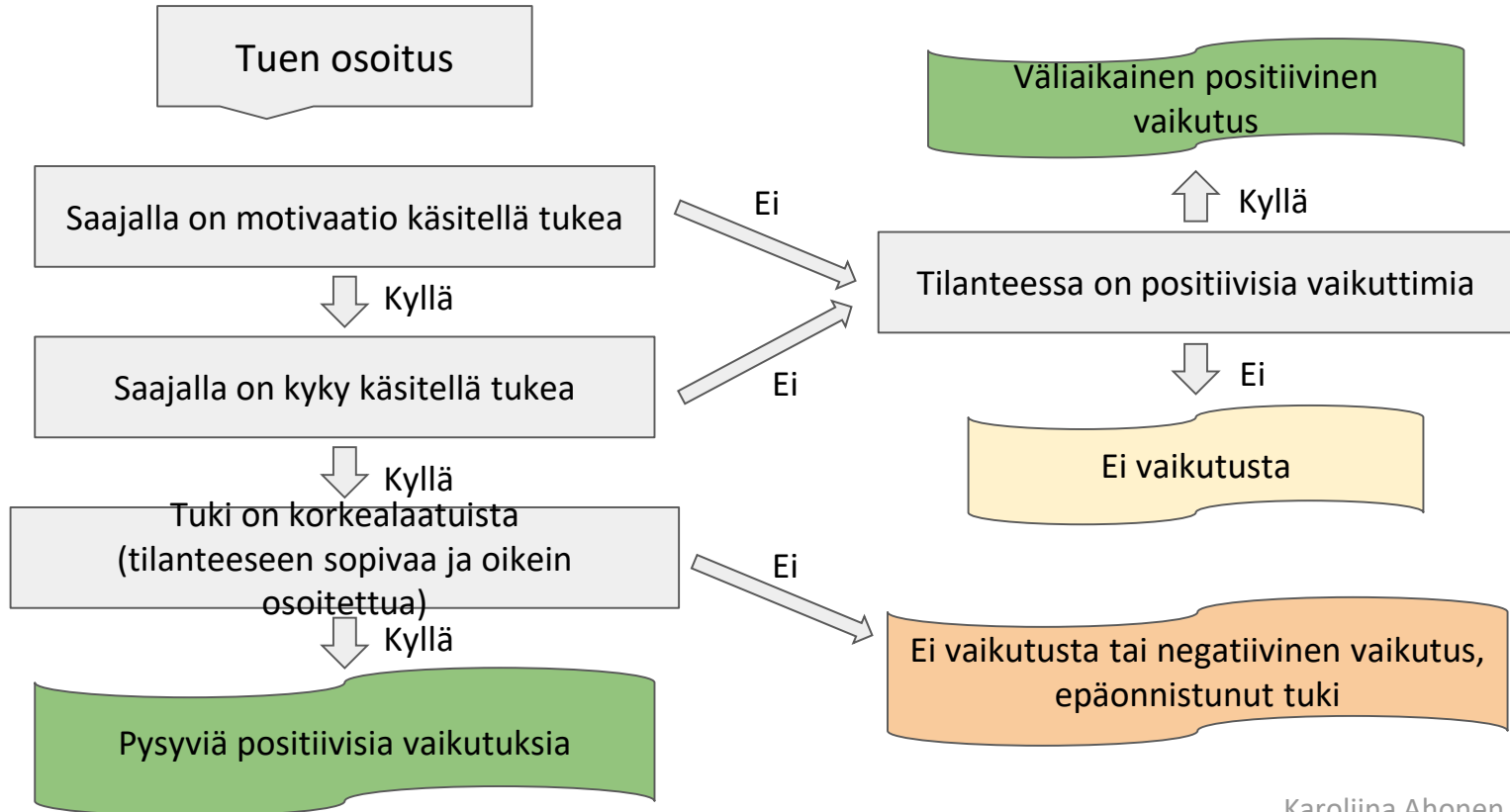
Miten sinä osoitat tukea? Osaatko vastata kumppanisi tarpeisiin?

Saatko itse kumppaniltasi sellaista tukea kun kaipaat?

Mikä teidän suhteessanne on tukea?

Vaikuttaako tuki?

Mukaiillen Bodie & Burleson 2008, Dual Process Theory



Mitä jäi käteen?



Kiitos!

facebook.com/pariviela

Seuraavat koulutukset:

8.11. Ongelmia ja ratkaisuja

13.11. Se tunne kun...

Karoliina Ahonen

a.karoliina.ahonen@gmail.com

044 5160909

*Pari
vielä*

Liite 9: Tukeva parisuhde -koulutuksen tehtävänannot

Merkitysten tunnistaminen

Kerro parillesi tilanteesta, joka on aiheuttanut kuormitusta lähiaikoina.

Pari kyselee kysymyksiä ja pyrkii selvittämään

- millaisia tunteita tilanne herätti
- kuinka voimakkaita tunteet olivat
- mitkä syyt johtivat tilanteeseen
- mikä oli kuormittujan oma osuus tilanteessa
- millaisia toimintamahdollisuuksia tilanteessa oli

Tavoitteena on tunnistaa, mitä tilanne puhujalle merkitsee ja kuinka suurelta asialta se hänestä tuntuu. Kaikki nämä kysymykset lisäävät ymmärrystä siitä, mitä kuormitus on toiselle merkinnyt. Sen avulla pystymme paremmin päättämään, millaista tukea toinen tarvitsee.

Tuen hakeminen

Millaisia tuen hakemisen strategioita (liite 8: Koulutus 3, dia 7) itse tyypillisimmin käytätte? Vaihtelevatko ne tilanteen mukaan?

Tuki parisuhteessa

Miten kumppani toimii silloin, kun hän tarvitsee tukea?

Miten sinä osoitat tukea? Osaatko vastata kumppanisi tarpeisiin?

Saatko itse kumppaniltasi sellaista tukea kun kaipaavat?

Mikä teidän suhteessanne on tukea?

Jokaisessa suhteessa on eri määritelmä sille, mikä on tukea. Joillekin se voi olla kaupassa käynti silloin kun puoliso ei jaksa, toisille taas henkevä keskustelu ja tilanteen analysointi. Kohtaavatko käsityksenne tuesta?

Koettakaa ensin pysyä nykytilanteen kuvailussa, ilman että käytetään ilmaisuja, kuten “sinä aina” tai “voisit joskus”. Muistakaa palautetaidot. Ensin analysoidaan nykyhetkeä, sitten: Millaista tukea toivoisitte toisiltanne jatkossa? “Kun olen kuormittunut, toivoisin sinulta...”

(Jos parisuhdetta ei ole tällä hetkellä, pohdi, mikä on sinun tapasi osoittaa tuen tarve, millaista tukea sinä tarvitset?)

Liite 10: Ongelmia ja
ratkaisuja -koulutusdiat

Pari
vielä

Ongelmia ja ratkaisuja

8.11. klo 19–21

Mikä on konflikti?



Mikä on konflikti?

Konfliktien avulla voi myös

- ymmärtää paremmin itseään, kumppaniaan tai suhdettaan
- tunnistaa osapuolten samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia
- oppia tapoja hallita tulevia konflikteja
- oivaltaa, mitä vuorovaikutuksen osa-alueita tulisi kehittää

Knapp & Vangelisti 2009



Konfliktityylitesti

Mukailtu Kurdekin (1994) The Conflict Resolution Inventory -testistä

riddle.com/view/171279

Konfliktityylit

Vetäytyjä



Positiivinen ongelmanratkaisija



Taistelija



Alistuja



Konfliktistrategioita

	Yhteistyöhaluinen	Kilpailunhaluinen
Suora	ongelmanratkaisu, metapuhe, myöntyminen, yhteisymmärrys	syyttäminen, pakottaminen, erimielisyyden korostaminen, kritisointi, kieltäminen, hylkääminen
Epäsuora	fasilitointi, vitsailu, ratkaisun ilmaisu	konfliktin kieltäminen, kielteisten tunteiden ilmaisu, aiheiden hallinta

Mukailtu Sillars, Canary & Tafoya 2004

*“Älä koskaan kysy naiselta, miksi hän on
sinulle vihainen.
Hän suuttuu vain lisää, koska et tiedä.”*

Tuntematon

Epäeettisiä keskustelukäytänteitä

Mukailtu Deetz 1990

- Kategoriat, leimat ja stereotypiat
- Yleistäminen
- Tiettyjen aiheiden välttäminen
- Kokemusten mitätöinti
- Merkityksen kiistäminen
- Luovuttaminen

A man wearing a straw hat and a light-colored button-down shirt is on the left, looking away with a pained or frustrated expression. A woman on the right is wearing a black polka-dot top and boxing gloves, shouting with her mouth wide open. The background is a plain, light color.

Mikä on rakentava konflikti?

Rakentava konflikti

- Tuo esille ongelman aiheuttaja: tilanne vai persoonallisuus?
- Toista kumppanille hänen sanomansa ennen kuin esität oman kommenttisi
- Tuo esiin, onko sanomasi fakta, tunne vai päätelmä
- Pidä taukoja ja reflektoi

Rakentava konflikti

Vältä

- negatiivista puhetta ongelmasta
- negatiivista puhetta ratkaisuista
- ajatustenlukua
- kritisointia

Lisää

- puhetta, joka osoittaa että kuuntelet
- positiivista puhetta ongelmasta

Notarius & Markman



Tunteiden hallinta

A grayscale photograph of a woman's face, with her hands covering her eyes. The image is semi-transparent, serving as a background for the text. The woman's expression is neutral, and her hands are positioned symmetrically over her eyes.

Kasvojen säilyttäminen

Konfliktin jälkeen

Mitä tapahtui ja miksi?

Oliko konfliktin syy

- pysyvä vai tilannesidonnainen
- suhteen sisäinen vai ulkoinen tekijä
- tahallinen vai tahaton
- itsekäs vai epäitsekäs

mm. Canary 2003

Konfliktin jälkeen

- Reflektointi
 - Kuinka toimin konfliktin aikana?
 - Kuinka kumppanini toimi?

The background of the slide features a light gray silhouette of a man and a woman standing on a wooden deck. The man is on the left, facing right, and the woman is on the right, facing left and pointing her finger towards the man. The deck is composed of horizontal wooden planks that recede into the distance. The overall scene is set against a plain white background.

Ongelmanratkaisu

Ongelmanratkaisu

Mukailtu The procedural model of problem solving

Ongelman tunnistaminen ja määrittely

Mistä ollaan puhumassa?

Ongelman analysointi

Miten tähän tilanteeseen päädyttiin?
Mihin halutaan päästä?

Ratkaisuvaihtoehtojen luominen ja arviointi

Mitkä ovat vaihtoehtojen hyvät ja huonot puolet?

Parhaan vaihtoehdon valitseminen

Tyydyttääkö ratkaisu molempia vai teemmekö kompromissin?

Toimintasuunnitelman tekeminen

Miten tästä edetään?

Ongelmanratkaisuharjoitus

Olette voittaneet ilmaisen lomamatkan ensi keväälle. Teidän tulee nyt päättää, minkä matkavaihtoehdon valitsette. Vaihtoehtojanne ovat:

- Rantaloma Kreikassa
- Kaupunkiloma Espanjassa
- Kaukoloma Thaimaassa
- Aktiiviloma Ruotsissa

Ongelmanratkaisuharjoitus

Toiselle teistä tarjotaan unelmien työpaikkaa toiselta puolelta Suomea. Toisen työt taas sitovat tänne. Tehkää päätös, miten toimitte.

Oivalluksia?



Kiitos!

facebook.com/pariviela

Seuraava koulutus:

TI 13.11. Se tunne kun...

Karoliina Ahonen
a.karoliina.ahonen@gmail.com
044 5160909

*Pari
vielä*

Liite 11: Ongelmia ja ratkaisuja -koulutuksen tehtävänannot

Mikä on konflikti?

Mikä sinulle on konflikti teidän parisuhteessanne? Onko se mikä tahansa ristiriita, väittely, neuvottelu, kompromissin haku, riitely, tappelu... Ihmisillä on erilaisia käsityksiä tästä. Jollekin tarkoittaa hyvin negatiivista äärimmäistä taistelua, toiselle arkinen ja välttämätön asia. Pohtikaa myös, onko teidän parisuhteessanne mielestänne paljon vai vähän konflikteja. Oletteko kumppaninne kanssa samaa mieltä tästä?

Riitelyn säännöt

Pitkässä parisuhteessa konfliktille kehittyy "sääntöjä", joiden mukaan riidellään. Usein näitä sääntöjä rikotaan ja pian riidelläänkin siitä, kuinka kuuluisi riidellä (esim. taas sinä huudat minulle, eikö me olla sovittu...).

Millaisia sääntöjä teillä on riitelyyn? Oletteko tietoisia toistenne säännöistä? Riitelettekö yhteisillä säännöillä?

Rakentava konflikti

Mitkä rakentavan konfliktin periaatteista tuntuvat erityisen haastavilta? Mihin sorrut helpoiten?

Ongelmanratkaisuharjoitus

Tehtävänanto:

Olette voittaneet ilmaisen lomamatkan ensi kevääälle. Teidän tulee nyt päättää, minkä matkavaihtoehdon valitsette. Vaihtoehtojanne ovat:

- Rantaloma Kreikassa
- Kaupunkiloma Espanjassa
- Kaukoloma Thaimaassa
- Aktiiviloma Ruotsissa

Pyrkikää tekemään mahdollisimman punnittu päätös.

Purku:

Miten päätös syntyi? Oliko helppo päästä yksimielisyyteen?

jatkuu

jatkoa

Jos päätöksenteko tuntui helpolta, entä jos esittäisin teille seuraavanlaisen ongelman:

Toiselle teistä tarjotaan unelmien työpaikkaa toiselta puolelta Suomea. Toisen työt taas sitovat tänne. Tehkää päätös, miten toimitte.

Tätä ei tarvitse ratkaista, vaan tämä on esimerkki siitä, kuinka haastavien ongelmien kanssa me saatamme joutua painimaan. Silloin erityisesti tarvitaan ongelmanratkaisutaitoja.

Liite 12: Konfliktityylitesti

Mukailtu Kurdek, L. A. 1994. Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and Family* 56 (3), 705–722. The Conflict Resolution Inventory -testi s. 721–722

Testin verkkoversio: riddle.com/view/171279

Vastaa jokaiseen väittämään numeroin 1–5 (1=en koskaan, 2=harvoin, 3=joskus, 4=usein, 5=aina)

1. Olen konfliktin aikana liian myöntyväinen
2. Luovutan, enkä edes yritä esittää näkökulmaani konfliktin aiheesta
3. Pysin konfliktitilanteessa löytämään molemmille osapuolille sopivia ratkaisuja
4. Kykenen keskustelemaan erimielisyyksistä rakentavasti ja rauhallisesti
5. Konfliktitilanteessa puolustan asemaani
6. Konfliktin uhatessa sulkeudun ja kieltäydyn keskustelemasta
7. Konfliktissa pysyn hiljaa pitkiä aikoja
8. Konfliktitilanteessa vetäydyn ja käyttäydyn välinpitämättömästi
9. Konfliktin aikana menetän itsehillintäni ja saatan "räjähtää"
10. Konfliktiin joutuessani kerron toiselle osapuolelle ajatuksistani ja tunteistani
11. Konfliktissa sanon asioita, joita en tarkoita
12. Konfliktin aikana pystyn keskittymään käsillä olevaan ongelmaan
13. Konfliktitilanteessa hyökkään helposti toista vastaan
14. Konfliktitilanteessa alistun, enkä pidä puoliani
15. Konfliktissa saatan loukata toista ja kaivella negatiivisia asioita
16. Konfliktin aikana neuvottelen ja teen kompromisseja

Laske yhteen pisteet kohdista

6, 7, 8, 10* → Vetäytyjä

9, 11, 13, 15 → Taistelija

3, 4, 12, 16 → Positiivinen ongelmanratkaisija

1, 2, 5*, 14 → Alistuja

*Laske pisteet käänteisesti 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1

Jatkuu

Jatkoa

Vetäytyjä

Vetäytyjä saattaa kieltäytyä keskustelemasta konfliktin aiheesta ja vetäytyy omiin oloihinsa. Hän sulkee toisen osapuolen ulkopuolelle eikä ole kiinnostunut ongelman ratkaisusta.

Taistelija

Taistelija antaa usein tunteilleen vallan ja uppoutuu konfliktiin. Hän saattaa sanoa asioita, joita ei tarkoita sekä loukata toista.

Positiivinen ongelmanratkaisija

Positiivinen ongelmanratkaisija keskittyy käsillä olevaan ongelmaan ja keskustelee rakentavasti ja rauhallisesti. Hän etsii vaihtoehtoja, jotka sopivat molemmille osapuolille, neuvottelee ja tekee kompromisseja.

Alistuja

Alistuja ei pidä puoliaan konfliktitilanteessa. Hän saattaa olla liian myöntöyväinen ja luovuttaa ilman, että esittää oman näkökulmansa.

**Liite 13: Se tunne kun...
-koulutusdiat**

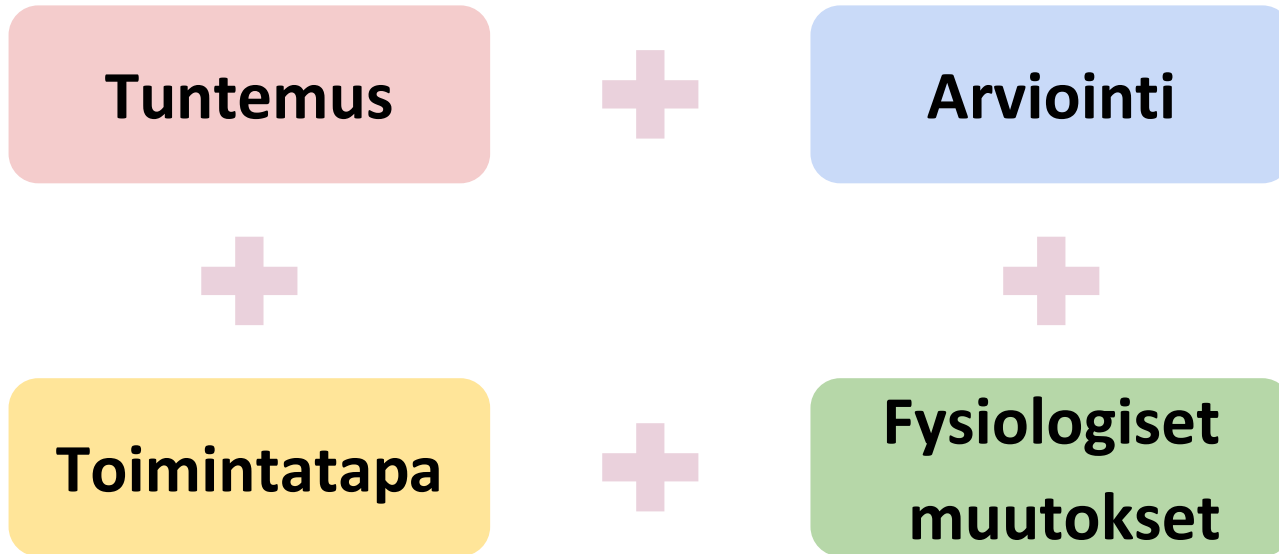
*Pari
vielä*

Se tunne kun...

13.11. klo 19–21

Tunneviestintä

Mitä on tunteen tunteminen?



Omien tunteiden tunnistaminen

Voi olla haastavaa...

- havaita tunteitaan
- tunnistaa tunteitaan
- sanoittaa tunteitaan

Tunteiden ilmaisu

	Suora	Epäsuora
Verbaalinen	“Minä olen surullinen” “Minä rakastan sinua”	“Äitini on vakavasti sairas” “Oletpas sinä kaunis tänään”
Nonverbaalinen	Kosketus, halaus, suutelu Katsekontakti, eleet	Itku, ilmeet, eleet, äänensävyt

Puhu tunteista ominasi

A close-up, slightly blurred photograph of a pilot's hand resting on a control panel. The panel is filled with various instruments, including several analog gauges with red and green needles, and numerous buttons and switches. The lighting is soft, and the overall tone is professional and focused. The text 'Tunteiden hallinta' is overlaid in a red, cursive font across the center of the image.

Tunteiden hallinta

Tunneharjoitus

Päiväkirjamenetelmä (Adler):

Kun tunnet jotakin tunnetta, kirjoita ylös

- Lyhyt kuvaus tilanteesta
- Miten ilmaisit tunnettasi sanallisesti ja sanattomasti
- Miten tunteen ilmaisuusi vastattiin

Aloita kuvaamalla tänään tuntemiasi tunteita. Jatka kotona muutaman päivän ajan.

A person is shown from the chest up, holding binoculars to their eyes. The background is a soft-focus landscape of rolling hills under a bright sky. The text is overlaid in a red, cursive font.

Kumppanin tunteiden havaitseminen

Kumppanin tunteiden havaitseminen ja tulkinta

- Ilmeiden, eleiden ja äänensävyjen *erottaminen toisistaan*
- Ilmeiden, eleiden ja äänensävyjen *merkitysten tunnistaminen*
- Kyky viedä tieto *tosielämän tilanteisiin*
- Tunteiden tulkitseminen *suhteessa*

The background is a close-up of a wooden surface, possibly a table or desk. A white chalk heart is drawn on the wood, and a yellow ribbon is tied around it. The text is written in a red, cursive font over the wood.

Tunneäly
Emotionaalinen ekspressiivisyys
Sensitiivisyys

Kumppanin tunteiden peilaaminen

- Auta toista tuomaan tunteensa pintaan
- Pyydä toista selkiyttämään epämääräistä tunneilmaisua
- Selitä, millaista käyttäytymistä havaitset toisessa

Kuunteleminen



Keskustelu

Mikä saa minut kuuntelemaan kumppaniani?

Miksi en kuuntele kumppaniani?

Mistä tiedän, että toinen kuuntelee?

Kuunteleminen



Kuunteleminen

Downs 2008

Kuuleminen

- + tarkkaavaisuus**
- + ymmärtäminen**
- + vastaaminen**
- + muistaminen**

Kuuntelemisen tapoja

Downs 2008

- Tietoa lisäävä kuunteleminen
- Arvioiva kuunteleminen
- Empaattinen kuunteleminen



Kuunteluharjoitus

Pari vielä

Kaksi erilaista viestijää

- Viestintäpiirteet ja vuorovaikutustyyli
- Vuorovaikutusosaaminen

Vuorovaikutushuolto

- Parisuhdetta ylläpitävä vuorovaikutus
- Palaute

Tukeva parisuhde

- Tuen tarpeen havaitseminen
- Tuen hakeminen ja osoittaminen

Ongelmia ja ratkaisuja

- Konfliktivuorovaikutus
- Ongelmanratkaisu

Se tunne kun...

- Tunneviestintä
- Kuunteleminen

Kiitos!

facebook.com/pariviela

Karoliina Ahonen
a.karoliina.ahonen@gmail.com
044 5160909

Parivielä

Liite 14: Ismo Leikola: Suomen kieli/suomalaiset -video

Ismo Leikola: Suomen kieli/suomalaiset

3.50–6.18

<https://www.youtube.com/watch?v=OcWhvv4D4dc>

Liite 15: Se tunne kun... -koulutuksen tehtävänannot

Päiväkirjamenetelmä (Adler):

Kun tunnet jotakin tunnetta, kirjoita ylös

- Lyhyt kuvaus tilanteesta
- Miten ilmaisit tunnettasi sanallisesti ja sanattomasti
- Miten tunteen ilmaisuusi vastattiin

Aloita kuvaamalla tänään tuntemiasi tunteita. Jatka kotona muutaman päivän ajan.

Harjoituksen avulla opit huomaamaan sen, minkä verran oikeasti ilmaiset tunteita. Tunteet voivat olla usein pään sisällä hyvin isoja, mutta ulos ei näytetä paljon. Harjoitus paljastaa myös, mitä tunteita tunnet kaikista useimmin ja miten muut vastaavat tunneilmaisuusi. Harjoituksen avulla on mahdollista tunnistaa vahvuuksia ja kehityskohteita omien tunteiden havaitsemisessa, tunnistamisessa ja ilmaisemisessa.

Kuunteleminen-keskustelu

Pohtikaa:

Mikä saa minut kuuntelemaan kumppaniani?

Miksi en kuuntele kumppaniani?

Mistä tiedän, että toinen kuuntelee?

Kuunteluharjoitus

Valitkaa kumpi teistä toimii kertojana ja kumpi kuuntelijana. Kertoja kertoo päivästäan kuuntelijalle. Kuuntelija kuuntelee aluksi siten, ettei osoita millään tavalla kuuntelevansa. Sitten vaihto niin, että kuuntelija alkaa osoittaa kuuntelevansa niin aktiivisesti kuin mahdollista.

Purku:

Miltä tuntui kertoa tarinaa ihmiselle, josta ei näe ulospäin kuunteleeko hän?

Miltä tuntui kun vaihtoi aktiivisempaan kuunteluun?

Tuntuiko jompikumpi kuuntelun tapa luontevammalta?

jatkuu

jatkoa

Opitun reflektointi, keskustelu koulutussarjasta

Mitä asioita jäänyt mieleen?

Onko joku jäänyt ihmetyttämään tai mietityttämään?

Oletteko oppineet itsestänne tai toisistanne jotain uutta?

Oletteko tunnistaneet kehityskohteita tai haasteita? Entä vahvuuksia?

Tiedätekö, miten pääsette kehittämään vuorovaikutustanne jatkossa?

Liite 16: Kuuntelutaitojen itsearviointi

Kun minulle puhutaan, minä...	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
1. Keskityn puhujaan niin paljon kuin mahdollista					
2. Keskityn puheen sisältöön					
3. Annan puhujan purkaa turhautumisensa					
4. Kysyn kysymyksiä selvittääkseni, mitä puhuja yrittää sanoa					
5. Nyökkäilen, hymyilen tai viestin nonverbaalisesti					
6. Jatkan kuuntelemista, vaikka olisin eri mieltä puhujan kanssa					
7. Toistan omin sanoin, mitä puhuja on kertonut					
8. Pohdin, miten puhuja mahtaa reagoida omaan vastaukseeni					
9. Keskeytän puhujan ennen kuin tämä lopettaa					
10. Suunnittelen vastaukseni päissäni, kun toinen puhuu					
11. Häiriinnyn helposti ympäristön äänistä					
12. Ajattelen aiheeseen kuulumattomia asioita					

Pohjautuu Downs & American Society for Training and Development 2008. Listening Skills Training.

Jos vastasit kohtiin 1 - 4 usein tai aina: kuuntelemisen perustaidot ovat hyvällä tasolla.
 Jos vastasit kohtiin 5 - 8 joskus, harvoin tai en koskaan: sinun tulee kehittää vastaamiseen liittyviä kuuntelutaitoja.
 Jos vastasit kohtiin 9 - 12 joskus, usein tai aina: sinun tulee kehittää tarkkaavaisuuteen liittyviä kuuntelutaitoja.

Liite 17: Tiivistelmä Kaksi erilaista viestijää -koulutuksesta



Viestintäpiirteet

- Suhteellisen pysyviä ominaisuuksia, jotka kumpuavat persoonallisuudesta ja temperamentista
- Vaikuttavat ennen kaikkea spontaaniin käyttäytymiseen (esim. siihen, miten reagoimme tilanteisiin)
- Piirteitä ovat mm.
 - Oman toiminnan monitorointi
 - Viestintäarkuus
 - Vähäpuheisuus
 - Itsestäkertominen
 - Argumentatiivisuus

Vuorovaikutustyyli mm. Norton 1983

- Tyyli voi muuttua kontekstin, tilanteen tai suhteen mukaan (esim. työpaikalla enemmän hyökkäävä vuorovaikutustyyli, parisuhteessa ystävällinen)
- Tärkeää tunnistaa edustamiensa tyylien haasteet ja vahvuudet
- Tyylejä voi oppia hallitsemaan
- Tyylejä ovat:
 - Ystävällinen
 - Tarkkaavainen
 - Avoin
 - Hyökkäävä
 - Dominoiva
 - Eloisa
 - Dramaattinen

Parityypit Fitzpatrick 1977

Perinteinen pari

- Paljon keskinäistä riippuvuutta
- Perinteiset parisuhdearvot
- Konflikteja ei vältellä

Itsenäinen pari

- Vähemmän keskinäistä riippuvuutta
- Epätavanomaiset parisuhdearvot
- Konfliktiin ryhtyminen

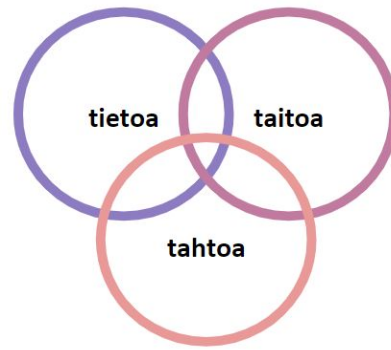
Erillinen pari

- Vähän keskinäistä riippuvuutta
- Ristiriitaiset arvot
- Konfliktien välttely

Sekoittunut pari

- Osapuolet edustavat eri tyyppiä

Vuorovaikutusosaaminen parisuhteessa



Teidän tekemänne lista, millaista vuorovaikutusosaamista parisuhteessa tarvitaan

- avoimuus
- kyky ymmärtää toisen persoonaa & kokemuksia
- itsehillinnän taidot
- tilanteen katsominen ulkopuolisen silmin
- kohtaaminen
- peilaaminen
- toisen huomioon ottaminen
- ristiriitatilanteiden hallinta
- perusteleminen
- tarpeista kertominen & tarpeiden ymmärtäminen
- hyväksyntä
- omien odotusten tunnistaminen ja arviointi

Pohdiskeltavaa ja keskusteltavaa kotiin:

Millainen viestijä minä olen?

Millaisena viestijänä sinä näät minut?

Millaisia viestintäpiirteitä minulla on?

Entä kumppanillani?

Luovatko ne haasteita vuorovaikutukseenne?

Miten vuorovaikutustyylini vaikuttavat parisuhteen vuorovaikutukseen?

Edustaako kumppanini samoja vuorovaikutustyyliä kuin minä?

Seuraako tästä haasteita?

Millaista parisuhteen vuorovaikutusosaamista minun tulisi kehittää?

Miten voisin kehittää itseäni tai kumppaniani paremmaksi viestijäksi parisuhteessa?

Liite 18: Tiivistelmä Vuorovaikutushuolto -koulutuksesta



Parisuhteen ylläpito vuorovaikutuksen avulla

Parisuhteen ylläpito

- Voidaan pitää suhde olemassa
- Voidaan pitää suhde tietyssä tilassa
- Voidaan pitää yllä tiettyjä ominaisuuksia

Parisuhde rakentuu vuorovaikutuksen avulla, joten se, miten suhteesta puhutaan vaikuttaa siihen, millainen suhde on. Muuttamalla tätä puhetapaa voidaan saada muutoksia aikaan myös parisuhteessa.

Parisuhdetta ylläpitävä vuorovaikutus

- positiivisuus
- avoimuus
- vakuuttelu
- sosiaalisten verkostojen hyödyntäminen
- tehtävien jakaminen
- neuvominen
- konfliktinhallinta

(Canary & Stafford 2008, Stafford & Dainton 2000)

Palaute parisuhteessa

Palaute voi olla

- Kuvailevaa: MITÄ?
- Tulkitsevaa: MIKSI?
- Arvioivaa: MITEN?

Tulkitsevan palautteen tulisi olla itsearviointia, sillä kukaan muu ei voi tietää, miksi toimimme tietyllä tavalla.

Palautteen avulla voi esimerkiksi

- Palkita
- Rohkaista
- Tukea
- Kehittää

Hyvä palaute on

- Positiivista (auttaa kehittymään)
- Havaintoihin perustuvaa
- Sopivasti ajoitettua
- Perusteltua

- Lisää itsetuntemusta
- Vaikuttaa positiivisesti parisuhteen ilmapiiriin
- Mahdollistaa vaikuttamisen
- Parisuhteen eteen tehty työ tuntuu merkityksellisemmältä
- Ongelmiin on helpompi puuttua tarpeeksi ajoissa

Palautetta voi saada

- Itseltä
- Kumppanilta
- Ulkopuoliselta tutulta
- Ulkopuoliselta asiantuntijalta

Palautteen vastaanottaminen voi olla haastavaa

- Heikko itsetunto/omakuva
- Latautunut tilanne
- Puolustautumisreaktio
- Selitysten hakeminen muualta

Erlaisia tapoja reagoida palautteeseen

- hyökkäävä
- itseään vähättelevä
- itsevarma
- vuorovaikutteinen

Pohdittavaa ja keskusteltavaa kotiin:

Löytyykö parisuhteestanne suhdetta ylläpitävää vuorovaikutusta tarpeeksi?

Kuinka tyytyväisiä olette ylläpitävän vuorovaikutuksen eri osa-alueisiin (positiivisuus, avoimuus jne.)?

Pyydättekö toisiltanne palautetta?

Auttaako kumppanin tarjoama palaute sinua kehittymään?

Liite 19: Tiivistelmä Tukeva parisuhde -koulutuksesta



Sosiaalinen tuki

- Auttaa hallitsemaan epävarmuutta
- Vahvistaa kokemusta hyväksytyksi tulemisesta
- Lisää henkilökohtaisen hallinnan tunnetta

Mikkola 2006

- Havaittu tuki (tuki, jonka koetaan olevan saatavilla)
- Saatu tuki
- Osoitettu tuki

Tuen hakemisen strategioita

	Suora	Epäsuora
Verbaalinen	Tarvitsen tukea. Voisitko auttaa?	Minulla on ollut ihan liikaa tekemistä! En tiedä miten jaksan..
Nonverbaalinen	Ilmeet, eleet, katsekontakti	Itku, huokailu

mm. Barbee & Cunningham 1995

Tuki voi olla

- Emotionaalista
 - Henkilökeskeisyys: Oikeutetaan toisen tunteet ja kokemukset
 - Tilanteet ovat ainutlaatuisia ja jokainen kokee asioita eri mittakaavassa
- Tiedollista
 - Neuvot otetaan paremmin vastaan jos niitä pyydetään, niitä edeltää emotionaalinen tuki ja ne annetaan tavalla, joka ei kyseenalaista neuvottavan kyvykkyyttä
- Välineellistä
 - Tehdään jotain toisen puolesta
 - Konkreettinen apu

Kun havaitaan, että toinen tarvitsee tukea, reaktio voi olla

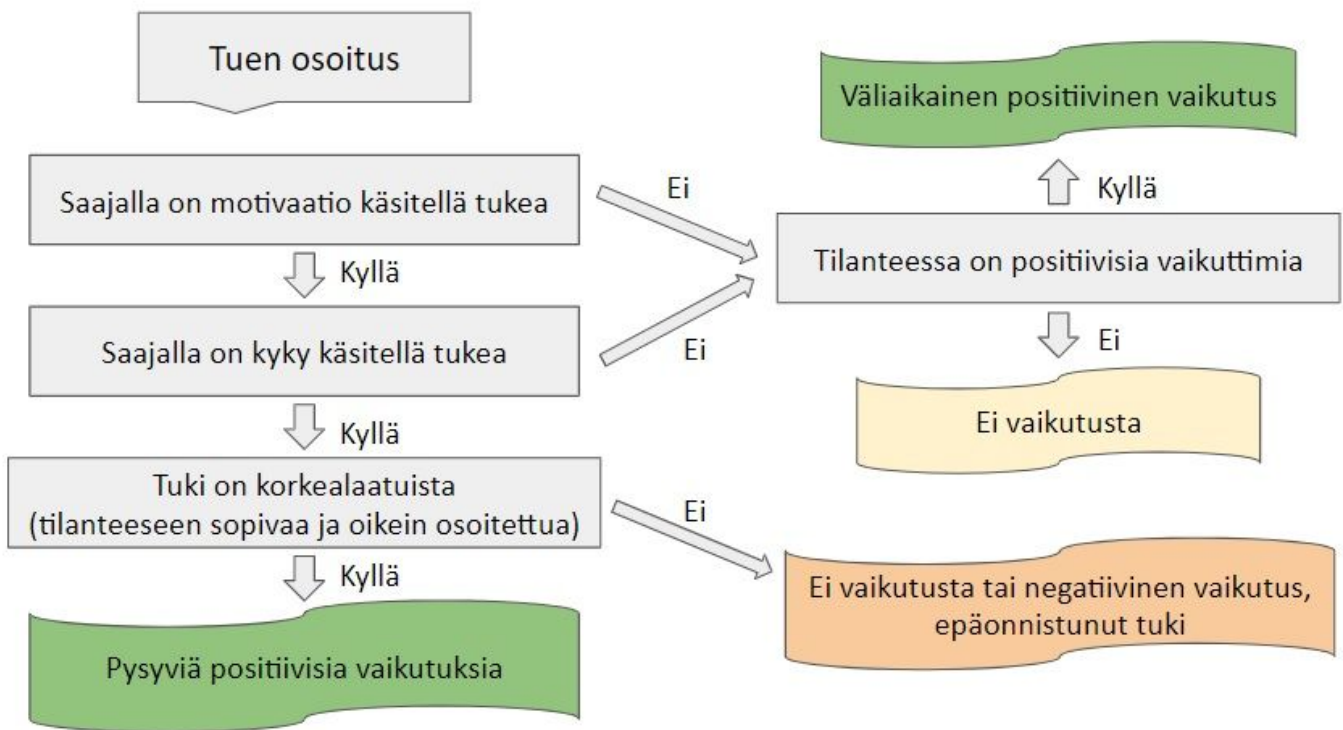
- kysymysten esittäminen, ratkaisuehdotukset, uudet näkökulmat
- lohduttaminen, rohkaiseminen, empatian osoitus
- ongelman vähättely, kuluneet sanonnat, kuten "kyllä se siitä"
- ärsyntyminen, vähättely

Barbee & Cunningham 1995, 1998; Mikkola 2017

jatkuu

jatkoa

Vaikuttaako tuki? Mukailleen Bodie & Burleson 2008, Dual Process Theory



Pohdittavaa:

Kun kumppani on kuormittunut, pyri selvittämään, mitä kuormitus hänelle merkitsee (mikä on hänen "mittakaavansa"). Millaisia tunteita kuormitukseen liittyy? Onko tilanteelle tehtävissä jotakin?

Miten kumppani toimii silloin, kun hän tarvitsee tukea?

Miten sinä osoitat tukea? Osaatko vastata kumppanisi tarpeisiin?

Saatko itse kumppaniltasi sellaista tukea kun kaipaat? Millaista tukea toivoisit saavasi?

Mikä teidän suhteessanne on tukea?

Liite 20: Tiivistelmä Ongelmia ja ratkaisuja -koulutuksesta



Konflikti

- Keskinäinen riippuvuus + tavoitteet eivät kohtaa

Konfliktien avulla voi

- ymmärtää paremmin itseään, kumppaniaan tai suhdettaan
- tunnistaa osapuolten samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia
- oppia tapoja hallita tulevia konflikteja
- oivaltaa, mitä vuorovaikutuksen osa-alueita tulisi kehittää

Knapp & Vangelisti 2009

Konfliktityylit

- Vetäytyjä
- Taistelija
- Positiivinen ongelmanratkaisija
- Alistuja

Konfliktistrategioita

Mukaiito Sillars, Canary & Tafoya 2004

	Yhteistyöhaluinen	Kilpailunhaluinen
Suora	ongelmanratkaisu, metapuhe, myöntymisen, yhteisymmärrys	syyttäminen, pakottaminen, erimielisyyden korostaminen, kritisointi
Epä-suora	fasilitointi, vitsailu, ratkaisun ilmaisu	konfliktin kieltäminen, kielteisten tunteiden ilmaisu, aiheiden hallinta

Rakentava konflikti

- Tuo esille ongelman aiheuttaja: tilanne vai persoonallisuus?
- Toista kumppanille hänen sanomansa ennen kuin esität oman kommenttisi
- Tuo esiin, onko sanomasi fakta, tunne vai päätelmä
- Pidä taukoja ja reflektoi

Vältä

- negatiivista puhetta ongelmasta
- negatiivista puhetta ratkaisusta
- ajatustenlukua
- kritisointia

Lisää

- puhetta, joka osoittaa että kuuntelet
- positiivista puhetta ongelmasta

Notarius & Markman 1993

Konfliktin jälkeen

Mitä tapahtui ja miksi?

Oliko konfliktin syy

- pysyvä vai tilannesidonnainen
- suhteen sisäinen vai ulkoinen tekijä
- tahallinen vai tahaton
- itsekäs vai epäitsekäs

Reflektointi

- Kuinka toimin konfliktin aikana?
- Kuinka kumppanini toimi?

Keskusteltavaa kotiin:

Konfliktityylitesti riddle.com/view/171279

Tee testi tällä kertaa niin, että pohdit kumppanisi toimintaa konflikteissa. Oliko tulos samanlainen kuin kumppanin itsearvioimana?

“Ikuisuusriidat”

Pohtikaa, mistä asiasta teillä on usein konflikteja. Miksi juuri tämä aihe aiheuttaa konflikteja? Mitä syitä taustalta löytyy? Onko kyseessä jokin pinnallinen tekijä vai kumpuaako konfliktin todellinen aihe jostain syvemmältä?

Riitelyn säännöt

Millaisia sääntöjä teillä on riitelyyn? Tunneteko toistenne säännöt? Noudatatteko samoja sääntöjä?

jatkoa

Ongelmanratkaisu

Mukailtu The procedural model of problem solving

Ongelman tunnistaminen ja määrittely

Mistä ollaan puhumassa?

Ongelman analysointi

Miten tähän tilanteeseen päädyttiin?
Mihin halutaan päästä?

Ratkaisuvaihtoehtojen luominen ja arviointi

Mitkä ovat vaihtoehtojen hyvät ja huonot puolet?

Parhaan vaihtoehdon valitseminen

Tyydyttääkö ratkaisu molempia vai teemmekö kompromissin?

Toimintasuunnitelman tekeminen

Miten tästä edetään?

Liite 21: Tiivistelmä Se tunne kun... -koulutuksesta



Omien tunteiden tunnistaminen

- Tunteen havaitseminen
- Tunteen tunnistaminen
- Tunteen sanoittaminen

Tunteiden ilmaisu

	Suora	Epäsuora
Verbaalinen	“Olen surullinen” “Minä rakastan sinua”	“Äitini on sairas” “Oletpas sinä kaunis tänään”
Non-verbaalinen	Kosketus, halaus, suutelu Katsekontakti, eleet	Itku, ilmeet, eleet, äänensävyt

- Tärkeää puhua tunteista ominaan (“Minusta tuntuu...”, “Minä olen...”)

Tunteiden hallinta

- Tilanteen uudelleenarviointi siten, että negatiivisia tunteita aiheuttanut tilanne nähdään positiivisemmassa valossa
- Tunteen ilmaisun hillintä

Kumppanin tunteiden tunnistaminen

- On haastavaa, koska tunteen ilmaisu sisältää sekä koetun tunteen että sen, mitä ilmaisulla yritetään saada aikaan
- Ilmeiden, eleiden ja äänensävyjen *erottaminen toisistaan*
 - esim. vihainen näyttää erilaiselta kuin pettynyt
- Ilmeiden yms. *merkitysten tunnistaminen*
 - esim. miltä kuulostaa surullinen ihminen
- Kyky viedä tieto *tosielämän tilanteisiin*
 - esim. miten toimin, kun tulkitsen toisen olevan peloissaan
- Tunteiden tulkitseminen *suhteessa*
 - mitä juuri minun kumppanini tarkoittaa tuolla ilmeellä

Kumppanin tunteiden peilaaminen

- Auta toista tuomaan tunteensa pintaan
- Pyydä toista selkiyttämään epämääräistä tunneilmaisua
- Selitä, millaista käyttäytymistä havaitset toisessa

Kuunteleminen

Kuuleminen
+ tarkkaavaisuus
+ ymmärtäminen
+ vastaaminen
+ muistaminen

- Tietoa lisäävä kuunteleminen
- Arvioiva kuunteleminen
- Empaattinen kuunteleminen

Pohdittavaa kotiin:

Päiväkirjamenetelmä (Adler):

Kun tunnet jotakin tunnetta, kirjoita ylös

- Lyhyt kuvaus tilanteesta
- Miten ilmaisit tunnettasi sanallisesti ja sanattomasti
- Miten tunteen ilmaisuusi vastattiin

Jatka muutaman päivän ajan. Opit tunnistamaan, minkä verran ilmaiset tunteita, mitä tunteita tunnet kaikista useimmin sekä miten muut tunneilmaisuusi vastaavat. Voit myös huomata vahvuuksiasi ja kehityskohteitasi tunteiden ilmaisussa.

Oletteko tyytyväisiä tunteiden ilmaisuun parisuhteessanne? Onko sitä tarpeeksi? Ilmaiseeko kumppanisi tunteita siten että ymmärrät?

Kuunnellaanko teillä empaattisesti? Millaisissa tilanteissa toivoisit, että kumppanisi kuuntelee empaattisesti?

Liite 22: Palautelomake

Palautetta, kiitos!

Arvioi tätä Pari vielä -koulutusta ja kouluttajaa antamalla arvosana 1–4
(1=heikko, 2=kohtalainen, 3=hyvä, 4=erinomainen)

Koulutuksen sisältö	1	2	3	4
Koulutuksen työtavat	1	2	3	4
Koulutuksen hyödyllisyys	1	2	3	4
Kouluttajan asiantuntemus	1	2	3	4

Mistä pidin koulutuksessa:

Mitä jäin kaipaamaan:

Muuta palautetta / terveisiä:

Kouluttaja saa hyödyntää palautetta maisterintutkielmassaan, joka käsittelee parisuhteen vuorovaikutuskoulutusta