

Harjoitus: Ketjuanalyysi

Tavoite:

Opit läpikäymään ja analysoimaan haastavia tilanteita ketjuanalyysin avulla.

Ohje:

Käy läpi ketjun kaikki kysymykset. Pohdi vastauksia mielessäsi, tai kirjoita ne alta löytyviin ruutuihin.

Tee ketjuanalyysi aina, kun vaikeita tilanteita ilmenee. Näin saat paremman ymmärryksen siitä, mitä oikeastaan tapahtui.

1. Kuvaus ongelmasta. Mitä tapahtui?

Esim. "Huomasin puolessa välissä kuuta, että rahani ovat taas loppussa. En tiedä, millä pärjään loppukuun."

2. Laukaiseva tapahtuma. Missä yhteydessä tai minkä tapahtuman jälkeen?

Esim. "Olin kaupassa tekemässä ruokaostoksia. Kaupan myyjä ilmoitti, että kortillani ei ole katetta."

3. Minkä ajatuksen tapahtuma sinussa herätti? Minkälaisia mielikuvia mielessäsi kulki?

Esim. "Miten näin on voinut käydä taas? Mitä jos en keksi, mistä saan rahaa ruokaan loppukuuksi?"



4. Mielessä ja kehossa koetut tunteet. Mitä tunteita tapahtuma sinussa herätti?

Esim. "Häpeä ja epäonnistuminen."

5. Mihin pulmalliseen toimintaan tilanne johti? Mitä teit?

Esim. "En keksinyt muutakaan, niin otin pikavipin."

6. Mitkä olivat toiminnan lyhyen aikavälin seuraukset sinulle?

Lyhyen aikavälin seurauksia kutsutaan myös välittömiksi seurauksiksi. Ne ovat usein myönteisiä. Voit esimerkiksi saada hetkellisen helpotuksen tuskallisen tunteeseen.

Esim. "Pystyin käymään kaupassa ja tekemään kunnon ostokset. Tiesin, että korttini toimii kassalla."

7. Mitkä olivat toiminnan pitkän aikavälin seuraukset sinulle?

Esim. "Pikavipeissä on todella isot korot. Saatoin sen ottamalla tehdä enemmän hallaa kuin hyvää omalle taloudelliselle tilanteelleni."



8. Ketjuanalyysi. Pysähdy vielä pohtimaan, mihin pyrit omalla toiminnallasi.

Kaikella toiminnalla on jokin pyrkimys.

Esim. "En halunnut kohdata enkä miettiä tilannetta. Halusin ratkaista sen nopeasti, joten pikavippi tuntui hyvältä vaihtoehdolta."

9. Nyt kun voit rauhassa jälkikäteen pohtia tapahtunutta, mikä olisi sinusta ollut viisasta, rakentavaa ja arvojesi mukaista toimintaa?

Miten haluaisit tulevaisuudessa toimia, jos olisit samankaltaisessa tilanteessa?

Esim. "Olisin voinut miettiä tilannetta hetken ja pohtia, mistä voisin saada lisää rahaa. Hätätilanteessa hyvä ystäväni tai läheiseni olisi ehkä voinut lainata minulle sen verran, että pärjäisin loppukuuhun asti."

10. Palaa vielä alkuun. Oliko jokin tekijä tai joitakin tekijöitä, jotka erityisesti altistivat sinua toimimaan niin kuin toimit?

Oliko tilanteessa esimerkiksi tunnehaavoittuvuutta lisääviä tekijöitä, kuten nälkää, väsymystä, stressiä, kipuja, alkoholinkäyttöä tai ihastumista.

Esim. "Minua alkoi hävettämään kassalla niin paljon, koska jouduin viemään isot ostokset takaisin paikoilleen. Tuntui, että kaikki tuijottivat minua. Halusin ratkaista tilanteen nopeasti ja saada ruokaostokseni tehtyä."