

Paras hetki päivässä. Osa 14

Tunnistako omat vahvuutesi?

Insertti [00:00:01]: Aalto-yliopiston podcast.

Alli Mattila [00:00:07]: Ei ole ihmistä, joka ei olisi missään hyvä. Näemme paljon opiskelijoita hyvin erilaisissa elämäntilanteissa, haastavissa paikoissa, mutta vielä ei ole tullut vastaan sellaista, joka ei olisi missään hyvä.

Paula Sjöblom [00:00:25]: Ei. Ei ole kyllä sellaista tullut vastaan. Usein ehkä vielä niin päin, että ihmisellä on paljon enemmän vahvuuksia kuin hän itse tunnistaa tai ainakaan uskaltaa sanoa ääneen.

Insertti [00:00:40]: Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologipodcast. Tänään äänessä Alli Mattila ja Paula Sjöblom.

Paula Sjöblom [00:00:52]: Tervetuloa opintopsykologien podcastiin. Tänään meillä on aiheena vahvuudet. Niistä on kanssani täällä juttelemassa opintopsykologi Alli. Minä olen Paula. Mitä ajattelet, millaiset ovat sinun vahvuutesi?

Alli Mattila [00:01:11]: Hyvä kysymys. Sanotaanko, että osasin vähän varautua tähän ja mietin vähän etukäteen. Ajattelen, että minulla on kyky ideoida uutta, tarttua niihin ideoihin ja pistää tuulemaan. Ehkä semmoinen innostuneisuus ja seikkailunhalu. Sanoisin, että semmoiset ovat vahvuuksiani.

Paula Sjöblom [00:01:34]: Tunnistan kyllä sinussa nuo piirteet.

Alli Mattila [00:01:36]: Kiitos. Mitä Paula ajattelet, mitkä ovat omia vahvuuksiasi?

Paula Sjöblom [00:01:43]: Ensin sanoisin, että rohkeus ottaa asioita puheeksi ja olla aika suora ihmisten kanssa, mutta heti kun sanon tämän, tulee olo, että minun pitäisi jotenkin selitellä, että en minä nyt kyllä kaikissa tilanteissa ole rohkea. Ehkä pitäisi nyt vain vahvemmin sanoa, että rohkeus on vahvuuteni. Sitten sellaisen vahvuuden näen itsessäni, että minulla on kyky nauttia arjen pienistä asioista. Se on ehkä korostunut nyt tässä

pandemian aikana. Esimerkiksi kahvikupin ääreen pysähtyminen on minusta aivan todella ihanaa. Ajattelen, että se on vahvuus.

Alli Mattila [00:02:23]: Mainio vahvuus, jonka kautta saa varmasti elämästä paljon irti.

Paula Sjöblom [00:02:29]: Opiskelijoiden kanssa työstän jonkin verran opintopsykologina vahvuuksia. Ajattelen, että ehkä enemmänkin voisi opiskelussa niitä työstää. Se on aika hauska aihe käsitellä opiskelijoiden kanssa, koska huomaa, ettei se välttämättä ole alkuun kauhean helppoa. Siinä vaiheessa kun pääsee lämmitellen kiinni aiheeseen, ihmisten ilmeet jotenkin kirkastuvat ja muuttuvat, kun he pääsevät kiinni siihen, että hei, onhan minulla tämmöinenkin asia, jonka koen vahvuudekseni. Helposti siinä tulee ehkä alkuun sellaista selittelyä. Huomasin itsekin, että jos pitää tällä lailla julkisesti sanoa vahvuudesta, omasta vahvuudesta varsinkin, se on aika jännittävää.

Alli Mattila [00:03:13]: Tunnistan ihan samaa. Ihmiset saattavat arkailla omien vahvuuksien esiin tuomista, mutta kyllä niiden äärelle pysähtyminen selvästi tekee ihmisille hyvää. Semmoinen kokemus myös itsellä.

Paula Sjöblom [00:03:26]: Joo.

Alli Mattila [00:03:28]: Jos vahvuuksia miettii, että mitä ne oikeastaan ovat, ne voidaan jakaa karkeasti luonteen vahvuuksiin ja taitoihin. Luonteen vahvuuksiin liittyy tällaiset synnynäiset piirteet, temperamenttipiirteet, persoonallisuuden piirteet, eli miten käyttäydymme tai oikeastaan reagoimme tietyissä tilanteissa. Taidot ovat sitten jotakin, mitä olemme elämän mittaan oppineet ja harjoitelleet, ottaneet haltuun.

Paula Sjöblom [00:04:01]: Mitä ajattelet, Alli, tavallisen elämän vahvuuksista, esimerkiksi tuosta, että nauttii arjen pienistä asioista? Jos pitää työhakemukseen kirjoittaa omista vahvuuksista, niitä on aika vaikea sinne laittaa, ja sitten tuntuu, että kuitenkin monissa tilanteissa ne kannattelevat aika paljon ja vievät elämää eteenpäin.

Alli Mattila [00:04:23]: Se on ihan totta. Ei tule välttämättä aina huomattua, että myös riittävän hyvä, riittävän hyvin sujuva juttu voi olla vahvuus itselle. On hyvä tässä alussa jo selkeyttää, että kyllähän hirveän erilaiset asiat voi olla vahvuuksia. Jos mietitään vaikka meidän opiskelijoita, kun he lähtevät työelämään ja hakevat työpaikkoja. On ihan tutkittu, että ei ole mitään yksittäistä persoonallisuusprofiilia, joka ennustaisi, että vain

tämänkaltaiset ihmiset pärjäävät työssä. Kyllä me todella erilaisilla taito-, tieto- ja persoonallisuusyhdistelmillä voimme löytää paikkamme ja pärjätä.

Paula Sjöblom [00:05:07]: Tuosta tulee mieleen ehkä myös se, että miten itsestään kertoo. Jos vaikka ihmisenä kokee olevansa varautunut. Joku voi ajatella siitä, että se on asia, jota haluaisi kehittää itsessä, mutta joku muu voi ajatella samasta piirteestä hyvin eri tavalla. Onkin sellainen, että osaa tilanteissa ottaa askeleen taaksepäin. Samojen ominaisuuksien eri puolet ja miten niitä katsoo vaikuttaa paljon vahvuuksiin.

Alli Mattila [00:05:38]: Niin. Että ovatko ne aika tilannesidonnaisiakin, että jokin piirre voi olla toisessa tilanteessa vahvuus ja toisessa ehkä jopa haaste?

Insertti [00:05:47]: Paras hetki päivässä.

Alli Mattila [00:05:54]: Vahvuuksiin liittyy vahvasti vertailu. Huomaan, että aika monessa meidän podcast-jaksossa palaamme vertailuun. Voi johtua siitä, että se on niin tyypillinen keskustelun aihe meidän opintopsykologienkin vastaanotolla. Eikö vain, että aika monesti tulee määriteltyä omia vahvuuksia suhteessa toisiin? Jos vaikka mietitään, että satut olemaan luokkasi paras juoksija ja menet voittamaan koulun juoksukilpailun, ja sitten sinut lähetetään koulujenvälisiin kilpailuihin ja siellä et pärjääkään. Onko se niin, että sama ihminen on oikeasti juoksussa hyvä vai tuleeeko siinä se suhde muihin, keitä ympärillä on?

Paula Sjöblom [00:06:43]: Ajattelen ihan samoin. Omat vahvuudet ovat sidoksissa siihen, mitä näkee ympärillään toisissa ihmisissä tai miten omia vahvuuksiaan arvottaa.

Alli Mattila [00:06:55]: Toinen esimerkki on, opiskelijaelämääinkin liittyvä, että jos on vaikka juhlista ja kokee olonsa siellä hyväksi ja on itsevarma olo, ja sitten juhliin tulee joku todella valovoimainen tyyppi, sinne samaan huoneeseen. Väheneekö arvokkuutesi ja vahvuutesi siinä vai onko kyse siitä, että se voi silti säilyä, vaikka tulee verrattua toiseen?

Paula Sjöblom [00:07:25]: Niin, ja voiko tuommoisista tilanteista muodostua ehkä semmoisia kilpailutilanteita jopa, että kumpi tässä nyt saa loistaa?

Alli Mattila [00:07:33]: Ihan totta. Ikään kuin olisi vain yksi mahdollisuus tai yksi spotlight-paikka vapaana. Tämä ehkä juontaa juurensa aika ikiaikaisestakin psykologian teoriasta. Festinger on ajatellut, että jos meillä on sosiaalista tietoa saatavilla, päihinänkuoressa teoria

menee niin, että käytämme sitä verrataksemme omaa sijoittumistamme ja omaa paikkaamme laumassa. Mielestäni tuo on aika mielenkiintoinen ajatus.

Paula Sjöblom [00:08:12]: Ja varmaan jollain tapaa me sosiaalisina olentoina tarvitsemmekin sitä johonkin. On ihan kiinnostava kysymys, että mihin kaikkeen tarvitsemme sitä.

Alli Mattila [00:08:25]: Niin, että onko se sitä, ettemme jäisi ainakaan ulkopuolelle tai huonommaksi kuin muut, pysyisimme porukan mukana, tulisimme hyväksytyiksi. Tiedetään, että kyllähän me tuppaamme vertaamaan enemmän ylöspäin eli ihmisiin, jotka näyttäisivät pärjäävän jossain paremmin tai olevan parempia. Tiedetään, että se voi nostaa negatiivisia, ikäviä tunteita ja muuttaa sitä, mitä ajattelemme itsestämme, myös negatiivisemmaksi.

Paula Sjöblom [00:09:02]: Voiko joskus ollakin niin, että toisen ihmisen vahvuudet tuntuvat uhkalta itselle? Mietin kaverisuhteita, joista välillä kuulee opiskelijoidenkin puhuvan, että kun opiskellaan samoja asioita ja tehdään samoja kursseja ja tehdään samoja tehtäviä rinnakkain, saattaa vertailla niihin, jotka tekevät vähän nopeammin, tai kokea, että joku on parempi jossain askareissa jonkin tietyn teeman ympärillä. Tai ehkä niinkin päin, ajattelen, että joskus vertailua tapahtuu alaskinpäin opiskelijaelämässä. Voi ajatella, että on parempi jossain kuin joku muu. Sitten jos toinen kiriikin sieltä ylöspäin, käyttääkin paljon aikaa ja oppii jotain, voiko siitä tulla ihan uhka?

Alli Mattila [00:09:46]: Joo. Puhuimmekin kilpailusta, että voiko tulla kilpailuasetelma? Tuokin on aika kiinnostava tutkimustulos, että jos on tilanne, missä meidän pitäisi suositella samaan työpaikkaan toista kandidaattia ja huomaamme, että okei, hänellä onkin aika samanlaisia vahvuuksia kuin meillä ja hän näyttäisi suoriutuvan niistä vielä vähän paremmin kuin me, emme suosittele tätä ihmistä juuri siksi. Ajatellaan, että hän saattaisi olla uhka meidän positiiviselle minäkäsitykselle, sille, mitä ajattelemme itsestämme.

Paula Sjöblom [00:10:25]: Tuo on kyllä aika jännä. Toisaalta siltähän voisi oppia vaikka kuinka paljon, mutta kuitenkin haluaa turvata oman asemansa siinä yhteisössä, missä jo valmiiksi on.

Alli Mattila [00:10:35]: Olemme todellisia laumaeläimiä, me ihmiset.

Paula Sjöblom [00:10:39]: Kyllä, tässäkin asiassa.

Insertti [00:10:41]: Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologipodcast. Tänään äänessä Alli Mattila ja Paula Sjöblom.

Paula Sjöblom [00:11:02]: Ajattelen, että vertailusta on hyvä olla tietoinen, jotta pystyy suhteuttamaan sitä ehkä paremmin. Joskus vertaaminen voi lamauttaa, mutta parhaimmillaan se voi kannustaa tavoittelemaan itselle tärkeitä asioita.

Alli Mattila [00:11:18]: Niin, ikään kuin inspiroida, että okei, minäkin haluan osata tuon yhtä hyvin.

Paula Sjöblom [00:11:24]: Kyllä. Asettaa tavoitteita. Ajattelen, että on hyvä muistaa sellainen perusasia, että vertailisi itseään omaan itseensä ja omaan lähtötasoon. Varsinkin opiskellessa muistaisi huomioida, kuinka paljon on oppinut ja kuinka paljon on tullut eteenpäin siitä, mistä alun perin on lähtenyt liikkeelle.

Alli Mattila [00:11:45]: Niin. Olen ollut koulumaailmassakin töissä. Vaikka oppilas sattuisi olemaan jossakin asiassa koko luokan huonoin, sieltä voi löytyä se jokin osa-alue, mikä on hänelle hänen henkilökohtainen vahvuutensa. Ja ilman muuta löytyykin.

Paula Sjöblom [00:12:03]: Ihan varmasti. Sitten sellainen hauska ilmiö, jonka haluan sanoa ääneen, on se, että kun samaistumme menestyjään, siinä voi olla mukavia, hyviä ja vahvistavia puolia. Siinä huomioi muiden menestymiset ja vahvuudet niin, että saakin otettua palan niistä itselleen. Ajatellaan vaikka urheilusuorituksia. Suomessa kun jääkiekkjoukkue on pärjännyt hyvin, siitä tuleekin yhtäkkiä ihan kansallinen asia, että vitsi, me ollaan hyviä.

Alli Mattila [00:12:37]: Että vitsi, me voitettiin.

Insertti [00:12:40]: Paras hetki päivässä.

Paula Sjöblom [00:12:43]: Mitä ajattelet Alli siitä, että onko olemassa piirteitä, jotka olisivat kaikissa olosuhteissa vahvuuksia?

Alli Mattila [00:12:51]: Tosi monissa piirteissä on kolikon kaksi puolta. Sama ominaisuus voi olla toisessa hetkessä vahvuus ja toisessa haaste. Jos miettii vaikka opintopsykologin

keskusteluja, joita pääsee opiskelijoiden kanssa käymään, aika moni kokee haasteeksi, että on energinen ja vilkas tyyppi ja on vaikea keskittyä, vaikea pysyä paikallaan. Sitten saatetaankin huomata, että okei, toisessa hetkessä se onkin toimeliaisuutta, eläväisyyttä, mukaansa tempaavaa vuorovaikutusta tai liikunnallisuutta. Tai jos onkin ihmisenä rauhallisempi tarkkailija, saattaa kokea siitä epävarmuutta, että äh, kun minun on vaikea liittyä toisten keskusteluihin ja olen hiljaisempi. Sitten saatetaan huomata, että hitsi miten tärkeä vahvuus se on siinä, miten kuuntelet toista ihmistä ja miten tarkasti pystyt havainnoimaan tilanteita, kun vähän enemmän seuraillet.

Paula Sjöblom [00:13:54]: Ajattelen, että kaikkia piirteitä, joita meillä on, jossain tilanteissa ja kohdissa tarvitaan. Erilaisuus ja moninaisuus on tässäkin hirveän iso rikkaus.

Alli Mattila [00:14:10]: Tuleeko sinulla Paula mieleen omaa jotakin piirrettä, mistä huomaisit, että tämä on selkeästi tässä tilanteessa vahvuus ja tässä sitten kamppaileekin sen kanssa?

Paula Sjöblom [00:14:22]: Joskus minun on vaikea rauhoittua. Iltaisin, kun pitäisi päästä ajoissa nukkumaan, toivoisi, että olisipa tämä minulle helpompaa. Sitten taas silloin, kun tarvitsee saada asioita tehtyä, ajattelen, että tuo piirre on minun virtaa antava voima. Se työntää minua eteenpäin, minulla pysyy vireystaso yllä ja harvoin jää deadline't kokonaan tekemättä ainakaan, että se tulee tehtyä. Tuo on aika selkeä, että sillä on vahvasti kaksi puolta elämässä.

Alli Mattila [00:15:02]: Itselläni tulee mieleen tarkkuus. Haluaa tehdä hommat tarkasti ja sillä saa myös asioita tehtyä, mutta onhan se myös joskus vähän hidastavakin tekijä. On vaikea mennä jossain jutuissa eteenpäin, jos jää hiomaan niitä viimeiseen asti.

[musiikkia 00:15:21]

Alli Mattila [00:15:29]: Onko olemassa piirrettä, jossa ei olisi kerta kaikkiaan mitään hyvää? Voiko sellaista sanoa?

Paula Sjöblom [00:15:37]: Aika vaikea kyllä löytää. Ajattelen, että on kuitenkin nähnyt psykologinakin paljon ihmisiä ja kuullut heidän monenlaisia tarinoita. Ihmisellä saattaa itsellä olla olo, että minulla on tällaista ja haluaisin päästä siitä kokonaan eroon. Kun sitä lähtee rauhassa yhdessä tutkailemaan, monissa semmoisissa piirteissä, jotka kokee haastaviksi, kuitenkin on jotain hyötyä henkilökohtaisesti tai sitten ihan yhteisötasolla tai

ihmiskunnan tasolla. Kyllä minä ajattelen, että kaikissa ominaisuuksissa, piirteissä ja asioissa on myös jotain vahvuuksia. Joskus niitä joutuu vähän kaivelemaan.

Alli Mattila [00:16:21]: Niin. Vaikka ärhäkkyyys tai tulisuus, onhan sekin sitä, että semmoinen ihminen pystyy pitämään puoliaan ja asettamaan omia rajojaan. Kaikilla piirteillä ja puolilla on jokin funktio.

Paula Sjöblom [00:16:34]: Kyllä. Semmoinen ärhäkkä tyyppi pitää omien puoliensa lisäksi ehkä myös ystäviensä puolia ja oikeuksia omassa lähiyhteisössään.

Alli Mattila [00:16:46]: Ajattelen, että eri tilanteet, eri ihmiset kiskovat meistä esille vähän erilaisia puolia. Jopa eri koulutehtävät, eri kurssit voi tuoda meistä eri puolia esille. Sama ihminen voi olla kahdessa eri ihmissuhteessa tai parisuhteessakin aika erilainen tyyppi. Jotkut ikään kuin auttavat meitä kukoistamaan ja jotkut tuntuvat tuovan aina meissä hankalampia puolia esille. Oletko huomannut tällaista?

Paula Sjöblom [00:17:19]: Olen. Vaikka jonkun tosi rennon tyyppin seurassa on itsenkin helpompi rentoutua, ja sitten jos huomaa, että joku jännittää, ainakin itse nopeasti imen sellaista itseeni siitä.

Insertti [00:17:29]: Paras hetki päivässä.

Paula Sjöblom [00:17:32]: Onko sellaisia taitoja, joita vaaditaan, että saa muut taidot, omat vahvuudet esiin? Jos miettii, että on vaikka matemaattisesti lahjakas, mitä meillä on paljon meidän opiskelijoissa, onko niin, että tarvitaan muita, tiettyjä kykyjä, että saadaan toisia kykyjä käyttöön? Ymmärsitkö kysymykseni?

Alli Mattila [00:17:58]: Saan kiinni. Jos taas kerran meidän opiskelijoiden keskusteluista, niin kyllä vaikka keskittymiskykyä tietty määrä on hyvä olla, että saa omat lahjansa esille, tai esimerkiksi itseohjautuvuutta, että kykenee ohjaamaan omaa tekemistä.

Paula Sjöblom [00:18:17]: Tuohan on yksi asia, joka tässä ajassa on paljon muuttunut opiskelussa, että opiskeluympäristöt ovat tosi erilaisia nyt kuin mitä ne ovat olleet esimerkiksi kolme vuotta sitten. Ajatellaan vaikka matemaattisesti lahjakasta ihmistä. Jos hän on hyötynyt paljon yhdessä tekemisestä, voi olla, että nyt jos joutuu tekemään tehtäviä

paljon enemmän yksin, voi olla, ettei saakaan täyttää potentiaaliaan käyttöön. Se on aika harmillista. Tilanne voi paljon tukea tai viedä jotain pois siitä, mitä itsellä on.

Alli Mattila [00:18:55]: Tuo on ihan näkynyt sellaisinakin opiskelijoiden kysymyksinä, että onko tämä ala minulle edes sopiva. Kun tutkitaan, huomataan, että okei, sinulta on kadonnut suurin voimavarasi, se sosiaalinen puoli, että onkos se nyt ihme, jos motivaatiota ei olekaan.

Paula Sjöblom [00:19:13]: Ja joku toinen saattaa saada kykynsä juuri tällä hetkellä vielä paremmin käyttöön, kun saa omassa rauhassa omaan tahtiin keskittyä ja tehdä.

Alli Mattila [00:19:25]: Tästä tulee mieleen se, että kyllä me joskus tarvitsemme myös toisia ihmisiä, jotta saamme vahvuutemme. Sitähän tämä juurikin on. Tästä ehkä sellainen termi kuin lähikehityksen vyöhyke. Ajatellaan, että on asioita, joita emme voi yksin saavuttaa, mutta toisen ihmisen avustuksella ja opastuksella ne ovatkin saavutettavissa.

Paula Sjöblom [00:19:49]: Tuo on varmaan se, mikä tulee ryhmitöissä, että parhaimmillaan jokin opiskeluryhmä voi olla lähikehityksen vyöhyke. Siinä ryhmässä pystyy tekemään enemmän kuin mitä ehkä yksin olisi osannut.

Alli Mattila [00:20:04]: Mitä muuta sinulla tulee mieleen, jos mietitään vahvuuksia suhteessa ympäristöön?

Paula Sjöblom [00:20:12]: Yksi asia, mitä aika usein mietin, on se että tietyssä aikakaudessa arvostetaan eri asioita. Tällä hetkellä näen, että vaikka työhakemuksia kun katsoo, paljon tyyppinä haetaan semmoista, joka on tiimipeluri, ehkä aika ulospäin suuntautunut ihminen, joka osaa markkinoida itseänsä ja omaa osaamistaan. Tietynlainen ihmiskuva saattaa jossain ajassa korostua enemmän kuin toisenlainen, mikä on toisaalta aika sääli, koska se jättää varjoon sen, että joka ajassa tarvitsemme erityyppisiä ihmisiä erilaisilla profiileilla.

Alli Mattila [00:20:54]: Joo. Itse näen myös, että on tosi tuurista kiinni, sattuuiko juuri meidän synnynnäiset piirteemme olemaan keskeisiä vahvuuksia siinä yhteiskunnassa, johon satumme syntymään. Jos miettii vaikka dysleksiaa eli lukemisen vaikeutta, lukivaikeutta. Siellä on taustalla äänteiden erottamisen haaste aivotasolla. Sitten tällainen termi kuin dysmusia eli sävelkorvattomuus, jos näin voi sanoa. Siinä on jotakin samaa. Siinä on vaikeus erottaa sävelkorkeuksia. Eikö vain, että tässä yhteiskunnassa lukeminen sattuu olemaan paljon arvostetumpi ja vaadittavampi taito?

Paula Sjöblom [00:21:39]: Kyllä. 200 vuotta sitten ei olisi ollut yhtään niin iso juttu, jos ihmisellä on lukemisen kanssa haastetta.

Alli Mattila [00:21:47]: Ja nykyaikana sävelkorvattomastikin voi ihan porskuttaa eteenpäin.

Paula Sjöblom [00:21:53]: Kyllä. Samoin mietin, kun olen lasten kanssa tehnyt töitä aikaisemmin psykologina, että päiväkotimaailmassakin tietäntyyppisestä lapsesta ajatellaan, että reipas lapsi on semmoinen, joka uskaltaa sanoa ajatuksiaan ääneen. Joskus kauan aikaa sitten on ehkä ajateltu, että lapsen on hyvä olla hiljaa, varsinkin aikuisten seurassa. Ja kuinka paljon lapsi saa ympäristöstään vahvistusta sille, miten hän käyttäytyy. Tämä on hyvää käytöstä ja tämä ei. Tuokin kyllä liittyy paljon aikaan ja kulttuuriin, missä elää.

[musiikkia 00:22:33]

Paula Sjöblom [00:22:41]: Olemme puhuneet aika paljon vahvuuksista ja niiden ilmenemisestä ja hyvistä puolista. Jos ajattelee, että opiskelija kuuntelee tätä podcastia ja miettii itseään, mitä hyötyä on siitä, että näitä vahvuuksia itsessään tunnistaa, tiedostaa ja osaa ehkä sanoa niitä ääneen?

Alli Mattila [00:23:09]: Ajattelen, että silloin kun niitä tietää, osaa ehkä hakeutua tilanteisiin, jossa omat vahvuudet pääsevät esille. Tätä kautta se vaikuttaa itsetuntoon, siihen mitä ajattelemme itsestämme ja miten pystyviksi ja kykeneviksi tunnemme itsemme.

Paula Sjöblom [00:23:28]: Itsetunnossakin on monenlaisia puolia. Itsetunto on usein sidonnainen johonkin tehtävään. Voi esimerkiksi ajatella, että olen hyvä kuvataiteissa ja vahvoilla, kun saan tehdä sitä, mutta jos pitää tehdä vaikka liikuntaa, joka ei tunnu omalta, itsetunto suhteessa siihen voi olla heikompi. Joskus ihmiset ajattelevat, että itsetunto on yksi iso kokonaisuus ja että on joko hyvä tai huono itsetunto.

Alli Mattila [00:24:01]: Joo. Oma merkityksensä on myös sillä, miten haastaviin tilanteisiin suhtautuu. Nykyaikana yleinen käsitys lasten kasvatuksessa tai pedagogiikassa on, että olisi hyvä lastakin kehua enemmän sinnikkyudesta ja yrittämisestä kuin mahtavasta lopputuloksesta. Onko tässä jotain, mitä voisimme soveltaa itse itseemme? Voisimmeko oman pään sisällä muistaa kehua jo siitä yrittämisestä, sinnikkäästä tekemisestä?

Paula Sjöblom [00:24:36]: Niin, siitä että on tehnyt kovasti töitä ja yrittänyt kaikkensa, mitä siinä tilanteessa on pystynyt. Resurssit ovat ihmisellä rajalliset eri tilanteissa eri tavalla.

Alli Mattila [00:24:48]: Ylipäättään sisäisestä puheesta, että voisimmeko treenata sitä, miten puhuisimme itsellemme kannustavasti ja lempeästi sen sijaan että olisimme erityisen ankaria, mikä varmasti tulee meiltä monelta luonnostaan, se ankara suhtautuminen, latistavakin suhtautuminen.

Paula Sjöblom [00:25:06]: Tuo on yksi minun ihan suosikkiaihe, tuo sisäinen puhe. Joskus kun sitä ihmisten kanssa lähtee kysymään, että miten keskustelet itse itsesi kanssa, koska me kaikki sitä teemme omissa ajatuksissamme, saattaa opiskelija sanoa yksilöohjauksessa, että se tuntuu hirveän hassulta, vieraalta, puhua sillä tavalla itselleen, semmoisia oikein mukavia asioita. Itse asiassa eilen kun olin lenkillä, minulla oli väsynyt olo, ja sitten sanoin itselleni, että nyt mietin lempeitä asioita. Vaikka se tuntuu hetken aikaa päälleliimatulta, siitä tulee jollain tapaa myös todella kiva olo. Siihen kannustaisin kyllä opiskelijoita, että keskittyisi semmoiseen hetkeen, että nyt on se hetki, että sanon itselleni jotain tosi mukavia asioita.

Alli Mattila [00:26:02]: Sillä voi oikeasti olla suuri vaikutus omaan oloon.

Paula Sjöblom [00:26:06]: Kyllä.

Alli Mattila [00:26:10]: Toinen juttu tuosta, että mitä hyötyä on vahvuuksien tunnistamisesta, on ehkä se, että silloin osaamme sanoittaa niitä toisille. Hyvä kysymys on myös se, ehkä kulttuurisidonnainenkin, että kuinka helppoa on tuoda omia vahvuuksia missäkin kulttuurissa esille. Osaatko Paula sanoa, mitä hyötyä siitä on, että niitä toisi esille ja sanoittaisi?

Paula Sjöblom [00:26:42]: Siitä on varmasti paljon hyötyä ja sitä voisi rohkeammin tehdä. Suomessa se on vähän sellaista vaatimattomuuskulttuuria tämän kanssa. Kun sanoo niitä vahvuuksia ääneen, ehkä muutkin alkavat nähdä sinua siinä valossa ja saat esimerkiksi töissä mahdollisesti semmoisia työtehtäviä, missä saat käyttää niitä vahvuuksia ja mitkä ehkä vielä tukevat sinua kehittymään niissä asioissa, joista ajattelet, että ne voisivat olla vahvuuksiani, mutta haluaisin kehittyä niissä vielä lisää ja tulla vahvemmaksi. Siinä saa mahdollisuuden kasvaa. Myös ympäristö alkaa tukemaan sinua, jos sanot ääneen omia vahvuusosi.

Alli Mattila [00:27:26]: Joo. Liittyykö tuohon myös itseään toteuttavat ennusteet, että se mistä puhutaan, mitä huomataan, alkaa myös vahvistua? Mietitään vaikka kasvavaa lasta, joka alkaa huomata, että okei, tällaisella toiminnalla saan itse asiassa aika positiivista palautetta ympäristöstä ja aikuisilta. Sitten se ikään kuin vahvistuu. Tässä on jotain samaa tässä ilmiössä.

Paula Sjöblom [00:27:53]: Tuo on toinen minun suosikkiteemoista, itseään toteuttavat ennusteet. Kun luin pääsykokeisiin psykologiaan aikoinaan, meillä oli pääsykoekirjana sosiaalipsykologian kirja. Siinä oli tutkimus, jossa oppilaat oli jaettu kahteen ryhmään siinä vaiheessa, kun he siirtyivät alakoulusta yläkouluun. Opettajalle sanottiin, että toinen ryhmä on todella hyvä matematiikassa ja toinen ryhmä on keskivertoa, vaikka todellisuudessa ryhmät olivat ihan samalla tasolla matemaattisissa taidoissa. Kun oli kulunut jonkin verran aikaa yläkoulussa, itse asiassa ne opiskelijat, kenestä oli annettu se ennakkotieto opettajalle, että he ovat matemaattisesti lahjakkaita ja pärjäävät hyvin, alkoivat pärjäämään paremmin. Jotenkin se opettaja alkoi kohtelevan heitä eri tavalla. Tämä on vanha tutkimus ja ihan epäeettinen. Ei tällaista varmaan saisi enää tehdä, mutta kiinnostavaa on, että se, miten muut suhtautuvat sinuun, voi kehittää sinua eteenpäin. Ja ehkä jollain tapaa myös se, miten itse suhtaudumme ja kuinka vapautuneesti kerromme näistä vahvuuksista. Todella mielenkiintoisia ilmiöitä tämän ympärillä.

Alli Mattila [00:29:13]: Niin, sillä on aika suurikin voima, mitä saattaa alkaa tapahtua.

Insertti [00:29:22]: Paras hetki päivässä.

Alli Mattila [00:29:25]: On se aika iso kulttuurikysymys, saako omilla lahjoilla leveillä. Olen samaa mieltä, että Suomessa ei ehkä olla totuttu siihen niin selvästi. Kyllähän me silti olemme semmoisen kulttuurin edessä, missä meidänkin täytyy edustaa itseämme vaikka kun lähdemme työelämään. Jos mietitään opiskelijoitamme, olisi hyvä olla tietoinen omista vahvuuksistaan, jotta pystyy rehellisesti, selkä suorana, kertomaan niitä puolia vaikka työnhaussa.

Paula Sjöblom [00:29:56]: Pitäisikö meidän aloittaa tässä semmoinen leikkimielinen kampanja, että kerro rohkeammin omista vahvuuksistasi? Se ei tarkoita sellaista, että ihminen olisi jotenkin ylpeä tai yrittäisi nostaa itseään muiden yläpuolelle. Ajattelen, että se on ihan tervettä olemista, että pystyy ajattelemaan itsestään positiivisesti ja niiden vahvuuksien kautta.

Alli Mattila [00:30:20]: Siinä herkästi tulee se epävarmuus, että ah, nyt kun olen sanonut tämän ääneen, minun täytyy pystyä täyttämään tämä. On erinäisiin työpaikkoihin hakenut ja itseään tuonut esille ja sitten tulee se pieni epäily, että pystynköhän olemaan tätä kaikkea. Se on aika luonnollista se semmoinen epävarmuuden tunne.

Paula Sjöblom [00:30:38]: Kun teen opiskelijoiden kanssa ryhmässä tehtäviä, joissa he saavat tuoda vahvuuksiaan esille, he sanovat, että juuri opiskelijakavereiden kanssa se on paljon jännittävämpää kuin jos kertoisi jollekin opiskelun ulkopuolella niistä asioista, koska kaikki tietää toistensa työt ja tehtävät. Ajattelen, että ihmisellä pitää olla myös oikeus epäonnistua. Jos joku sanoo, että hän on vaikka hyvä pitämään esitelmiä ja hakee työpaikkaa, jossa pitää olla paljon esillä, niin kaikilla voi tulla huonoja päiviä ja kaikilla voi mennä huonosti esitelmän pitäminen, vaikka olisi siinä kuinka hyvä. Se ei tee siitä ihmisestä huonoa esitelmänpitäjää. Että miten saisimme jaettua lempeyttä sen suhteen, että voi sanoa vahvuuksiaan, ja vaikka se olisi vahvuus, suhtautuisimme toinen toistemme epäonnistumiseen sillä, että se on osa elämää.

Alli Mattila [00:31:39]: Ajattelen, että varmasti toisten ihmisten kohdalla osaammekin monesti ajatella näin, mutta että osaisimme ajatella vielä itse itsemme kohdalla. Siinä on meillä monella varmasti töitä.

[musiikkia 00:31:53]

Alli Mattila [00:31:56]: Olemme jutelleet vahvuuksista tässä jaksossa, ja olemme tietysti täällä yliopistokontekstissa. Tuleeko sinulla mieleen vielä jotain sellaista, että miten vahvuuksiin kannattaisi juuri opiskelussa suhtautua? Varmasti paljon on tullut tässä sanottuakin.

Paula Sjöblom [00:32:16]: Jos miettii ihan sellaisia, joita voisi sanoa nyrkkisäännöiksi tai nyrkkiajatuksiksi, niin semmoinen lause, että rakenna sen päälle, mikä jo toimii. Kaikilla löytyy osa-alueita, jotka toimivat. Lähtisikin kasvattamaan niitä. Opiskelussa on vahvasti läsnä se, että on paljon asioita, joita emme tiedä ja joita pitää oppia. Sitähän se koko opiskelu on, että koko ajan joutuu vasten sitä tosiasiaa, että on hirveästi asioita, joita en tiedä, ja näin monta kurssia edessä, jotka pitäisi oppia. Mutta jo tässä hetkessä tiedät tosi paljon, osaat tosi paljon. Keskity ajattelemaan myös niitä. Anna sille aikaa.

Alli Mattila [00:33:07]: Kiinnitä huomiota siihen, mikä jo toimii.

Paula Sjöblom [00:33:09]: Kyllä.

Alli Mattila [00:33:12]: Mitäs sitten, jos tulee opiskeluissa oikea suvantokuoppa, missä ajattelee, että äh, en osaa mitään kertakaikkisesti?

Paula Sjöblom [00:33:22]: Ajattelen, että tuokin on tosi inhimillistä. Tuollaisia hetkiä varmaan suurin osa meistä on kokenut elämässään, että tuntuu, että tosi moni asia menee pieleen tai jotenkin huonosti, että asiat alkavat jotenkin kasautumaan. Toisaalta voisi olla hyvä, että olisi semmoisia työkaluja valmiiksi mietittynä muunkinlaisiin hankaliin hetkiin. Koen itse, että jos tulee hankala hetki, on tärkeää, että saan vaikka soittaa ystävälle tai lähteä lenkille ja ottaa lämpimän suihkun. Tuntuu, että kaikki asiat näyttävät sen jälkeen vähän kirkkaammilta. Että miettisi etukäteen, mikä on semmoinen oma keino. Todennäköisesti näin ei kuitenkaan ole.

Alli Mattila [00:34:09]: Niin, ja eikö opiskeluun vähän liitykin uuden oppimisen mentaliteetti, että joutuu olemaan useinkin kasvokkain sen kanssa, ettei vielä tiedä ja osaa, ja se on ihan oookoo?

Paula Sjöblom [00:34:21]: Ajattelen, että tuossa kohtaa myös tarvitaan toista ihmistä. Jos tulee olo, että miten en nyt pärjää, tai tuntuu, etten osaa ja vahvuuteni eivät riitä, niin se, että saisi tilanteeseen jonkun toisen näkökulmaa, sanoa niitä ääneen semmoisen ihmisen kanssa, joka on luottotyyppi. Toki jos ei ole semmoista ihan lähipiirissä, me opintopsykologitkin olemme täällä aina sitä varten.

Alli Mattila [00:34:50]: Tai lähipiiriltä kysyy joskus, että mitä kertoisitte minusta tässä työhakemuksessani. Voi saada toiselta näkökulmia, joita ei ehkä ole itsessä huomannut havaitakaan.

Paula Sjöblom [00:35:04]: Tuo on hyvä vinkki. Tuo on mielestäni semmoinen selkeä kohta, että jos vaikka hakee työtä, kysyisikin silloin siltä lähipiiriltä. Muuten voi olla aika vaikea jossain illallispöydässä kysyä, että hei, kerro missä olen hyvä, mutta siinä kohtaa, kun täytyy kirjoittaa työhakemuksia, hakisi muilta ihmisiltä vahvistusta.

Alli Mattila [00:35:24]: Eikö vain, että me opintopsykologit näemme asian niin, ettei ole ihmistä, joka ei olisi missään hyvä? Näemme paljon opiskelijoita hyvin erilaisissa elämäntilanteissa, haastavissa paikoissa, mutta vielä ei ole tullut vastaan sellaista, joka ei olisi missään hyvä.

Paula Sjöblom [00:35:46]: Ei. Ei ole kyllä sellaista tullut vastaan. Usein ehkä vielä niin päin, että ihmisellä on paljon enemmän vahvuuksia kuin mitä hän itse tunnistaa tai ainakaan uskaltaa sanoa ääneen.

Alli Mattila [00:36:01]: Jos haluaisin jonkin vinkin tähän loppuun nostaa esille, se voisi olla, että hakeudu sellaisten ihmisten joukkoon, jotka huomaavat hyvän sinussa.

Paula Sjöblom [00:36:13]: Tuo on hyvä vinkki. Toinen konkreettinen vinkki on, että ota itsellesi aika, jossa pysähdyt miettimään omia vahvuuksiasi ja kirjaat niitä vaikka paperille. Voisit tehdä tätä säännöllisestikin ja vaikka kaverin kanssa yhdessä, että oikein vahvistatte toistenne vahvuuksia. Anna aikaa omille vahvuuksillesi.

Alli Mattila [00:36:36]: Kivan kuuloinen tehtävä. Tähän melkein tekee mieli lopettaa meidän tämänpäiväinen jaksomme. Jos yhden asian saan tähän loppuun vielä sanoa, niin meille on tullut Aaltoon uusi Instagram-tili, @aaltowellbeing. Siellä voi pysyä kärryillä Aallon hyvinvointipalveluista ja hyvinvointiteemoista. Kannattaa mennä sitä seuraamaan. Kiitos Paula sinulle. Oli kiva jutella tästä teemasta.

Paula Sjöblom [00:37:06]: Samoin, Alli. Moikka!

Alli Mattila [00:37:09]: Moikka!

Insertti [00:37:10]: Aalto-yliopiston podcast.