

Paras hetki päivässä , Aalto-yliopiston psykologipodcast:

Miten saada kavereita?

Puhuja 1 [00:00:01]: Aalto-yliopiston podcast.

[musiikkia]

Alli Mattila [00:00:13]: Voi olla, että jotkut meidän ajatuksemme enemmän vahvistavat sitä yksin jäämistä. Ja jotkut auttavat meitä enemmän liittymään toisten seuraan. Jos esimerkiksi koko ajan mielessä pyörii tällaisia ajatuksia, että kukaan ei luultavasti ole minusta kiinnostunut, ja olen aivan erilainen kuin kaikki muut, kukaan ei luultavasti minusta pidä. Nämähän ovat erittäin inhimillisiä ajatuksia ja meillä kaikilla niitä joskus on. Mutta näitä voi hieman oppia huomaamaan, ja hieman ottaa etäisyyttä niihin, että okei, tällainen ajatus minulla on, mutta mitä jos silti lähtisin kokeilemaan siinä tilanteessa, haastamaan sitä sisäistä puhetta.

[musiikkia]

Puhuja 1 [00:01:00]: Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologi-podcast. Tänään äänessä Henna Niiva ja Alli Mattila.

Henna Niiva [00:01:11]: Tervetuloa Aallon uudet ja myös vanhat opiskelijat.

Alli Mattila [00:01:16]: Tämä on Paras hetki päivässä, eli meidän Aallon opintopsykologien podcast.

Henna Niiva [00:01:22]: Me Aallon psykologit olemme tehneet tätä podcastia nyt puolitoista vuotta, ja podcastissa keskustelemme kaikenlaisista aiheista, jotka jollain lailla liittyvät opiskelijoiden elämään.

Henna Niiva [00:01:38]: Tänään meillä on tärkeä aihe, puhumme siitä kuinka kavereita saadaan. Ja meistä tänään on äänessä minä Henna.

Alli Mattila [00:01:48]: Ja Alli. Kivaa olla muuten taas pitkästä aikaa nauhoittamassa juuri sinun kanssasi.

Henna Niiva [00:01:53]: Niinpä.

Alli Mattila [00:01:55]: Mutta hei, olemme tärkeän aiheen äärellä. Ja jos viittaa jo meidän Aallon hyvinvointikyselyn tuloksiin, all well -kyselyn tuloksiin, niin siellä on tällainen melko huolestuttava luku. 28 prosenttia Aallon opiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun kuuluvaan ryhmään. Ja 18 prosenttia on lisäksi sellaisia, jotka eivät osaa sanoa kuuluvatko he. Puhutaan melko yleisestäkin ilmiöstä siis.

Henna Niiva [00:02:26]: Joo, eli melkein puolet opiskelijoista ei osaa sanoa kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään. Se on kyllä todella paljon. Tämähän on myös ollut trendi yhteiskunnassa laajemminkin. Esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin teettämässä yksinäisyys-barometrissä myöskin yli puolet suomalaisista raportoi vähintään joskus kokevansa itsensä yksinäiseksi.

Alli Mattila [00:02:53]: Miten se sitten näkyy meidän opiskelijoiden elämässä, ja mitä olemme kuulleet opintopsykologeina, olen ehkä huomannut tapaamisilla sellaista trendiä, että ihmisillä on harhaluulo tai ehkä illuusiokin, että kaikki muut olisivat jo löytäneet sen oman paikkansa, ja että kaikki muut olisivat jo onnistuneet saamaan kavereita. Mutta totuus on ehkä se mitä kuulemme, että todellakin on iso joukko ihmisiä, jotka hieman kamppailevat sen saman kysymyksen kanssa, että miten kavereita voisi löytää yliopistotasolla.

Henna Niiva [00:02:26]: Een lisäksi toinen illuusio mikä välillä tulee yksilöohjauksessa esiin on, että syksy olisi se otollisin aika tutustua. Se toki luultavasti pitää paikkansa, mutta sitten opiskelijat herkästi ajattelevat, että jos ei ensimmäisen opiskeluvuoden aikana ole onnistunut tutustumaan, niin sen jälkeen se olisi todella vaikeaa tai myöhäistä.

Henna Niiva [00:03:56]: Joo. Ja kyllä se kynnys oman uskalluksen kanssa voi kasvaa. Mutta ei se todellakaan mahdotonta ole. Ja minulla tulee mieleen ehkä hieman omakohtainenkin esimerkiksi siitä, että kun on siirtynyt opiskelijaelämästä työelämään, niin kyllä siinäkin kohtaa oli se pelko, että nyt loppuivat mahdollisuudet kavereiden saamiseen. Olen

onnekseni huomannut, että kyllä myös työelämästä myöhemmissäkin vaiheissa voi vielä löytää uusia ystäviä.

Alli Mattila [00:04:26]: Meillä saattaa välillä olla uskomuksia, jotka vaikuttavat siihen, että miten kavereiden saamiseen suhtautuu.

Henna Niiva [00:04:35]: Ja onhan se kavereiden saaminen hyvin inhimillinen tarve. Me kaikki haluamme kuulua joukkoon. Ja siihen voisi löytää näkökulmaa evoluutiosta, onhan se ollut myös eloonjäämisen kannalta todella tärkeä kohta löytää paikkansa laumassa, ja pysyä laumassa. Jos mietimme entisaikoja savannilla, jos olet joutunut lauman ulkopuolelle, niin se on uhannut elossa pysymistä. Ja näitä jäänteitä me kannamme mukana aivoissamme. Kiinnostava tieto voi olla myös, että sosiaalinen torjunta aivoille on kuin fyysistä kipua.

Alli Mattila [00:05:17]: Joo, samat aivoalueet aktivoituvat tosiaan myös sosiaalisen torjunnan tilanteissa. Yksi hauska tutkimus tästä oli, kun Helsingin Sanomien toimittaja lähti testaamaan tutkimustietoa aivan käytännössä, ja meni metrossa juttelemaan tuntemattomille ihmisille. Ja testasi, miten se vaikuttaa omaan ja näiden muiden ihmisten hyvinvointiin. Ja vaikka meistä moni luultavasti ajattelee, että aivan kamalaa jos joku tuntematon tulisi metrossa juttelemaan, niin lopputulema oli se, että sekä tuntemattomat ihmiset, joille toimittaja meni juttelemaan, sekä hän itse kokivat, että tämä lyhyt vuorovaikutuksen hetki oli itse asiassa parantanut hyvinvointia. Tuohon voi hyvin samaistua, että onhan pienet lyhyetkin kohtaamisen hetket, vaikka se ihmissuhde tai kohtaaminen eivät jatkuisi siitä sen pidemmälle. Mutta ajankohtainen teema, etenkin lukuvuoden alussa, kun mietimme tätä kavereiden saamisen teemaa. Kun mietitään meidän yliopisto-opiskelijoitamme, miksi muutenkin se on melko tärkeä kohta löytää uusia ihmisiä. Siinähan irrottaudumme omasta perheyhteisöstä. Monet muuttavat vieraalle paikkakunnalle, ja on tarve löytää uusi lauma ympärille.

Henna Niiva [00:06:46]: Joo, ja usein opiskelijat kuitenkin muuttavat esimerkiksi yksin asumaan, tai esimerkiksi opiskelijasoluun sellaisten kämppäkavereiden kanssa, joita ei tunne ennestään. Ja on todettu, että muutostilanteet elämässä altistavat yksinäisyydelle, kun pitääkin lähteä luomaan uutta sosiaalista verkostoa. Eli esimerkiksi juurikin muutto uudelle paikkakunnalle, tai parisuhde, ero, perheellistyminen, ne ovat herkästi tilanteita, joissa pitää lähteä etsimään hieman uusiakin verkostoja. Ja jotka saattavat muuttaa sitä, että millä tavalla pystyy pitämään yhteyksiä yllä vanhoihin kavereihin ja verkostoihin.

Alli Mattila [00:07:33]: Ja mitä haasteita tälle tutustumiselle Aallon opiskelijat ovat tuottaneet meidän psykologien workshoppeissa, niin asioita jotka toistuvat ovat esimerkiksi, että valmiiseen ryhmään voi olla melko vaikeaa päästä myöhemmin sisälle. Se voi olla, että

sillä valmiilla ryhmällä on jo toisensa, he eivät välttämättä automaattisesti koe tarvitsevansa siihen vielä uusia jäseniä. Toinen toistuva asia on, että oman opiskeluohjelman ulkopuolisiin ihmisiin tutustuminen voi ollakin melko vaikeaa, sille ei ole luonnollisia kohtia. Tai kurssit voivat olla harvassa joissa olisi opiskelijoita eri aloilta.

Henna Niiva [00:08:18]: Sen lisäksi sellaisia ulos sulkevia asioita saattaa olla esimerkiksi se, että monet opiskelijatapahtumat ovat melko alkoholipainotteisia. Ja opiskelijat ovatkin tuoneet esiin, että jos ei itse käytä alkoholia, niin saattaa joskus kokea itsensä ulkopuoliseksi, tai on hankala mennä sellaisiin tapahtumiin, jotka keskittyvät hyvin paljon alkoholin ympärille. Sen lisäksi toinen asia, minkä erityisesti kansainväliset opiskelijat tuovat esiin on kielimuuri. Että saattaa olla hyvin hankala tutustua, jos huomaa että muut opiskelijat puhuvatkin suomea. Ja miten saada muut kommunikoimaan sellaisella kielellä, jota kaikki ymmärtävät.

Puhuja 1 [00:09:03]: Paras hetki päivässä.

Alli Mattila [00:09:07]: Todella tunnistettavia haasteita. Mietin myös, että meitä kaikkia koskettava tunnistettava tunne voi olla torjutuksi tulemisen pelko. Onhan se hyvin jännittävää altistaa itsensä sille hetkelle, että otetaanko sinut vastaan uudessa porukassa vai ei. Siitä voi tulla selviytymisstrategiakkin, että kun en yritä niin ei ainakaan voi tulla torjutuksi. Vähän jo puhuimme siitä, että miten se aivotasolla on sitä fyysistä kipua. Niin jo se torjutuksi tulemisen uhka käsitellään itse asiassa aivoissa kuten muutkin uhkatilanteet. Ja se liittyy nimenomaan tällaisen fyysisen loukkaantumisen uhkaan, mikä on mielestäni kiinnostavaa. Samoin sosiaalinen stressi, tiedetään että se nostaa meidän kortisolitasoja, eli stressihormonitasoa, kolme kertaa enemmän kuin jokin muu stressi. Ja se kestää myös kolme kertaa pidempään. Kyllä sitä itsekin miettii, että jos jotain jää päivän päätteeksi pyörittelemään mielessään, niin ehkä ne ovat juuri ne sosiaaliset tilanteet meille monille.

Henna Niiva [00:10:25]: Saattaa tuntua joskus turvallisemmalta, että ei lähestyisi ollenkaan, ja ei edes yrittäisi ottaa sitä riskiä. Mutta monelle pitemmällä aikavälillä se ei johda toivottuun lopputulokseen. Seuraavaksi voisimme hieman keskustella siitä, että mikä meitä oikein lähentää. Ja miten kavereita saadaan. Voisimme aloittaa siitä että mistä kavereita voi sitten saada. Ja ensimmäisenä tulee mieleen luontaiset ryhmät, esimerkiksi oman pääaineen opiskelijat. Ja monet saattavat huomata esimerkiksi, että tähän astisella koulu-uralla on hyvin herkästi tutustunut niihin oman luokan oppilaisiin. Eli me tutustumme herkästi niihin ihmisiin, joiden kanssa automaattisesti vietämme aikaa. Ja silloin kun olemme lapsia, niin yhteisö on enemmänkin sattuman kauppa. Mutta mitä vanhemmaksi tulemme, niin sitä tietoisemmin voimme lähteä etsimään itselle juurikin niitä samanhenkisiä yhteisöjä ja ihmisiä elämään.

Alli Mattila [00:11:37]: Kyllä. Ja monille niitä luontevia reittejä voivat olla esimerkiksi harrastukset, tai erilaiset kurssit, yhdistystoiminta. Yliopistossa tietenkin ainejärjestöt. AYY:n kerhot. Tai sitten enemmän esimerkiksi nettipuolelta, nettipelit, someryhmät. Jokaiselle on tärkeää lähteä miettimään niitä itselle sopivia tapoja ja paikkoja. Ajatuksena se, että lähtee tekemään asioita, jotka itseään kiinnostaa, niin voi olla, että juuri niiden asioiden parista löytyy niitä samanhenkisiä ihmisiä. Mutta ehkä yksi sellainen, jonka ajattelen että meiltä opintopsykologeilta välillä kysytään, niin on se, miten keskusteluissa voisi päästä alkuun. Kun siinä on se uusi ihminen, niin miten aloitan, miten lähden rakentamaan uutta ystävyssuhdetta aivan konkreettisesti. Niin tuleeko sinulla Henna mieleen tähän ajatuksia?

Henna Niiva [00:12:43]: No sitä on hyvä miettiä, että onko siihen keskustelun aloittamiseen ylipäättään edes annettavissa mitään yleispäteviä vinkkejä, kun me ihmiset olemme kuitenkin kaikki yksilöitä ja erilaisia. Ja joskus saattaa käydä jopa niin, että jos on kuullut paljon vinkkejä ja lähtee toteuttamaan niitä, niin keskittyykin niihin vinkkeihin enemmän kuin itse siihen tilanteeseen. Ja ne vinkit voivat pahimmillaan jopa viedä läsnäolon pois siitä tilanteesta. Mutta toisaalta samalla se, että kuulostelisi itseään, ja lähtisi ehkä kokeilemaan sellaisia vinkkejä, jotka tuntuvat, että ne voisivat toimia itselleen. Niin voi toki löytää sellaisia tapoja, joista voisi olla itselle hyötyä.

Alli Mattila [00:13:32]: Juuri näin. Ja vaikka luultavasti yhtä kaavaa onnistuneeseen tutustumiseen ja keskusteluun ei ole, niin kyllä tulee mieleen muutamia tällaisia yleisiä vinkkejä jotka ehkä toistuvat näissä meidänkin ohjauskeskusteluissa. Joskus opiskelijoiden kanssa ainakin yksi jota mietimme on se kehonkieli. Viestinkö kehollani sellaista toiselle, että hän uskaltaa minua lähestyä. Välttämättä katsetta, annanko toiselle tilaa ja luvan, että hei, tule vain juttelemaan minulle.

Henna Niiva [00:14:11]: Se on kyllä todella tärkeää, koska viestimme todella paljon niillä meidän eleillämme ja ilmeillämme. Ja toinen sellainen jota olemme välillä miettineet opiskelijoiden kanssa, josta voi joskus olla hyötyä on sellainen, että miettii joitakin mahdollisia keskusteluaiheita jo etukäteen. Toisinaan opiskelijat tunnistavat, että menee paljon tilanteessa huomiota siihen, että miettii mitä aiheita siihen keskusteluun keksisi. Silloin siitä voi olla hyötyä että on jo etukäteen hieman pohtinut, että mitkä voisivat olla sellaisia kiinnostavia aiheita juurikin niissä tilanteissa mihin on menossa.

Alli Mattila [00:14:54]: Ja vielä ehkä, että mikä aihe saattaisi yhdistää. Lähtee etsimään sitä yhteistä maaperää. Ja ehkä tuttuja suomalaisen small talkin perusaiheita ovat esimerkiksi sää tai yliopistossa voisi lähteä juttelemaan esimerkiksi juuri koetusta luennoista tai yhteisestä kurssista jota käydään. Tiedetäänkin, että se, miksi sen yhteisen maaperän

etsiminen auttaa, niin sillä me luomme ja tuomme sellaista hallinnan tunnetta siihen tilanteeseen. Nämä ovat tuttuja aiheita molemmille.

Henna Niiva [00:15:33]: Siinä myös kutsuu toisen siihen keskusteluun, kun puhuu sellaisesta mikä on tuttua molemmille, mahdollistaa osallistumisen.

Alli Mattila [00:15:44]: Mutta sen lisäksi opiskelijat joskus miettivät, että voinko osallistua keskusteluun, vaikka en tietäisikään siitä aiheesta itse. Ja kuitenkin se, että osoittaa kiinnostusta, kyselee lisää, on yleensä melko hyvää keskusteluun osallistumista.

Henna Niiva [00:16:05]: Kyllä. Ovathan sosiaaliset taidot muutakin kuin se, että kuka sattuu olemaan siinä eniten äänessä.

Alli Mattila [00:16:13]: Esimerkiksi se, että kuuntelee aktiivisesti ja osoittaa sen, että on oikeasti kuullut mitä toinen sanoo, Eikä esimerkiksi miettinyt, että mitä voisin itse sanoa seuraavaksi. Ne vievät keskustelussa usein hyvin pitkälle. Koska me ihmiset pidämme siitä tunteesta, kun huomaamme, että toinen on oikeasti kuunnellut ja pyrkinyt ymmärtämään mitä sanomme. Tietynlainen sinnikkyys on myös mitä vaaditaan sosiaalisissa suhteissa. Joskus vaaditaan useampia toistoja. Voidaan ehdottaa useammin yhteistä tekemistä. Ja myös sitä, että yrittäisi pysyä avoimena, ja ettei heti tuomitsisi toista ensivaikutelman perusteella. Antaisi uusia mahdollisuuksia esimerkiksi juuri omille kurssikavereille joita siihen on sattunut tulemaan ympärille.

Henna Niiva [00:17:10]: Ja samoin sitten kun toistamme, ja yritämme useampaan otteeseen aloittaa juttelemaan toiselle, niin silloinhan samalla kasvatamme sosiaalisia taitojamme, pitämään yllä keskustelua, ja ehkä ehdottaa yhteisiä tekemisiä. Ja tietenkin mitä useammin ehdotamme ja otamme sen riskin, niin sitä suurempi todennäköisyys on myös onnistua. Ja todennäköisyys, että siitä lähtisi sitten kavaruussuhde.

Alli Mattila [00:17:40]: Ja todennäköisyyksistä, niin kyllähän me luontaisesti pidämme melko samanlaisista, samanhenkisistä ihmisistä. Ja senkin puolesta voisi miettiä, voisiko sitä antaa hieman enemmän aikaa tutustua sellaisiinkin ihmisiin, jotka ensivaikutelman perusteella ovat hieman erilaisempia.

Henna Niiva [00:18:01]: Sitä on kyllä välillä tärkeää pysähtyä miettimään, että mitä minä toivon omalta sosiaaliselta verkostoltani. Toivonko esimerkiksi laajempaa tuttavapiiriä, toivonko, että elämässä olisi enemmän sellaisia ihmisiä, joille voin moikata kampuksella. Tai

esimerkiksi opiskella yhdessä. Vai toivonko, että olisi pari todella läheistä ihmistä omassa elämässä. Ja nämähän eivät tietenkään ole toisiaan poissulkevia. Mutta sillä tavalla kun kartoittaa ja miettii hieman, että mitä minä toivon niiltä omilta sosiaalisilta suhteiltani ja verkostoiltani, niin on helpompi lähteä toimimaan myös sen toiveen mukaisesti.

Alli Mattila [00:18:50]: Joo. Ja nyt kun sanot näistä syvemmistä ystävyyssuhteista, niin siitä tulee mieleen oikeastaan toinen kysymys, jonka kanssa opiskelijat välillä kamppailevat. Miten se arkisempi kaverisuhde syventyisi ystävyydeksi. Tuleeko sinulle Henna mieleen siitä jotain?

Henna Niiva [00:19:13]: Ainakin se, että ystävyyden syntyminen usein ottaa aikaa. Ja se on tärkeää lähteä mahdollistamaan ja miettimään, että miten voisin viettää tuon ihmisen kanssa vielä enemmän aikaa yhdessä, ja saada siitä vuorovaikutuksesta toistuvaa. Koska kun tapamme yhä useampia kertoja, niin silloin meille tulee myös tuttuuden tunne, mikä vie kaveruussuhdetta eteenpäin.

Alli Mattila [00:19:48]: Sitähän voi lähteä miettimään, että voisimmeko yhdessä saada luotua jonkin rutiinin, samana toistuvan rutiinin sille vuorovaikutukselle. Esimerkiksi ehdottaa viikoittaista keskiviikkolenkkiä, perjantai-illan pelihetkeä, jokin, joka toistuisi, ja tietäisimme että siellä se seuraava tapaaminen odottaa.

Henna Niiva [00:20:11]: Joo, ei tarvitsisi aina ehdottaa uudestaan, vaan olisi tieto, että meillä on aina tulossa seuraava tapaaminen.

Puhuja 1 [00:20:20]: Paras hetki päivässä. Aalto-yliopiston psykologi-podcast. Henna Niiva ja Alli Mattila.

Alli Mattila [00:20:29]: Ja se minkä minä halua nostaa esille on näkökulma siitä, että oikeasti tapaamisten toteutuminen vaatii ainoastaan yhden rohkean ihmisen, joka uskaltaa ensimmäisenä ehdottaa sitä ensimmäistä tapaamista. Siihen kynnyks voi olla melko korkea, ja toki ystävyyssuhteen toteutuminen myöhemmin vaatii sitä vastavuoroisuutta. Mutta jokainen voi jäädä yksin miettimään, että voisinko itse olla se, joka ensin ehdottaa. Koska hyvin todennäköisesti ehdotus voi saada kivan vastaanoton, ja toiset voivat olla iloisia, että onpa hauskaa kun minua kysyttiin mukaan.

Henna Niiva [00:21:08]: Niin, ja johtaa ainakin kivaan kohtaamiseen ja kivaan tekemiseen sillä kertaa. Tästä tuli mieleen sellainen esimerkki, että kun olin itse opiskeluaikana

esiintymistaidon kurssilla joka oli todella hyvä intensiivikurssi. Meillä oli todella mukava ryhmä ja hyvä tunnelma. Ja viimeisellä kerralla pidimme puheita mikä oli melko jännittävää kaikille. Sitten viimeisellä kerralla uskaltauduin ehdottamaan, että mentäisiinkö vielä Sohviin eli Jyväskylän paikallispubiin istumaan viimeisen luennon jälkeen. Siinä lähti suurin osa ryhmästä yhdessä vielä istuskelemaan, ja meillä oli oikein mukava ilta.

Alli Mattila [00:22:01]: Kuulostaa mainiolta esimerkiksi tästä ilmiöstä. Yksi melko tärkeä näkökulma siitä, miten ihmissuhteet syvenevät ystävyudeksi on se, että mitä itsestämme kerromme. Mitä paljastamme toiselle. Ja tiedetään, että henkilökohtaisten asioiden jakamisella on todella iso hyvä vaikutus ihmissuhteisiin. Tietynlainen avautuminen, oman haavoittuvuuden näyttäminen toiselle, itselle sopivissa rajoissa. Tiedetään, että se on sosiaalista liimaa joka meitä yhdistää. Ja tästä on tutkimuksia melko moneenkin suuntaan, että mitä se oman henkilökohtaisen elämän avaaminen tuottaa. Eli ihmiset, jotka ovat valmiita jakamaan toiselle ihmiselle jotain henkilökohtaista itsestään, he ovat usein pidettyjä. Heitä pidetään myös luotettavina, ystävällisinä ja lämpiminä ihmisinä. Toisaalta ihmiset jakavat näitä henkilökohtaisia asioita sellaisille ihmisille, joista he pitävät. Ja vielä kolmanneksi. Sen seurauksena, että ihmiset jakavat toisille henkilökohtaisia asioita itsestään, niin he alkavat pitämään toisesta entistä enemmän.

Henna Niiva [00:23:29]: Eli kyllä todella monitahoinen ja moniin eri suuntiin menevä yhteys, mitä kaikkea hyvää se tuottaa kun jakaa jotain henkilökohtaista itsestä. Sehän on usein niin, että kun jakaa jotain henkilökohtaisempaa, niin muiden on helppo löytää siitä samaistumisen kohtia. Ja siinä parhaimmassa tapauksessa käy niin, että kaikki keskusteluun osallistuvat saavat vertaistukea toisiltaan.

Alli Mattila [00:23:59]: Kyllä. Oman inhimillisyyden näyttäminen tuo toisillekin tilaa olla ihminen. Ehkä vielä yksi melko kiva näkökulma on se, että avun pyytäminen voi toimia sosiaalisena liimana. Eli tiedetään, että avun tarjoajalle tulee silloin mahdollisuus kokea itsensä tärkeäksi. Ja se on sellainen, mikä myös yhdistää ihmisiä.

Henna Niiva [00:24:31]: Tästä tuleekin mieleen, että monesti opiskelijat saattavat kokea kynnyn pyytää apua tai neuvoa, esimerkiksi laskuharjoituksissa assarilta tai opiskelukaverilta, tai opettajilta. Mutta se avun pyytäminen on hyödyksi myös sille joka pääsee auttamaan ja neuvomaan. Se kannattaa ehdottomasti muistaa niissä tilanteissa. Todennäköisesti se, että pyydän hieman apua ja neuvoa ja vinkkiä on hyödyksi meille molemmille.

Alli Mattila [00:25:01]: Sen voi nähdä ikään kuin lahjana, jonka antaa toiselle kun pyytää häneltä apua. Hän saa tuntea olonsa tärkeäksi. On se hyväntahtoisuuskin oikeastaan ihmisten psykologinen perustarve.

Henna Niiva [00:25:17]: Joo. Ja sen lisäksi se myös usein auttaa häntä jolta neuvoa pyydetään testaamaan, että onko hän oppinut sen asian niin hyvin, että hän pystyy selittämään sen toiselle. Eli myös oppimisen kannalta oikein hyvä tapa.

Alli Mattila [00:25:35]: Sitten jos mietimme sitä, että onko kavereiden saaminen yhtä helppoa kaikille, vai onko se ehkä joillekin luontevampaa kuin toisille. Toki voimme tunnistaa, että olemme kaikki siinä hieman erilaisia, että kuinka paljon me ylipäänsä kaipaamme sitä sosiaalista läheisyyttä. Tietysti ekstrovertit ja introvertit jollain tavalla voivat erota siinä, että kuinka paljon he kaipaavat sitä päivittäistä sosiaalista kontaktia. Ja kuinka kuluttavaa se heille on, tuoko se enemmän voimia vai onko se jotain josta täytyy enemmän saada palautua.

Henna Niiva [00:26:18]: Ja toki olemme myös siinä erilaisia, että kuinka helppoa ihmisten lähestyminen on. Ja se on tärkeää mistä olemme puhuneet, että etsii sen itselleen sopivan tavan tutustua ihmisiin. Joillekin saattaa olla helpompaa että tehdään jotain yhdessä, siinä on yhteinen aktiviteetti josta saamme automaattisesti puheenaiheita. Samaan aikaa tietenkin kun puhumme siitä, onko kavereiden saaminen toisille helpompaa, niin meidän tulee muistaa, että meillä kaikilla on kuitenkin omat yksilölliset aikaisemmat kokemuksemme siitä, että miten me olemme päässeet esimerkiksi osaksi ryhmää, ja miten olemme tutustuneet ihmisiin. Ja tottakai nämä kaikki aikaisemmat sosiaaliset kokemukset vaikuttavat siihen, että kuinka korkea meidän kynnyksemme on lähestyä ihmisiä. Tai toisaalta näyttää haavoittuvuuttamme.

Alli Mattila [00:27:21]: Ja monesti ne saattavat vaikuttaa oikeastaan myös siihen, että miten alamme tulkita sosiaalisia tilanteita. Eli kun mietitään kavereiden saamista, niin joskus voi olla hyvä pysähtyä tarkkailemaan niitä omia ajatuksiaan ja tulkintojaan, joita meillä nousee sosiaalisissa tilanteissa. Voi olla, että jotkut meidän ajatuksemme enemmän vahvistavat sitä yksin jäämistä, ja jotkut auttavat meitä enemmän liittymään toisten seuraan. Jos esimerkiksi koko ajan mielessä pyörii tällaisia ajatuksia, että kukaan ei kyllä ole minusta kiinnostunut, ja olen aivan erilainen kuin kaikki muut, kukaan ei pidä minusta. Nämähän ovat inhimillisiä ajatuksia, meillä kaikilla niitä luultavasti on joskus. Mutta näitä voi ehkä oppia huomaamaan, ja hieman ottaa etäisyyttä niihin. Että okei, tällainen ajatus minulla on, mutta mitä jos silti lähtisin testaamaan sitä siinä tilanteessa, haastamaan sitä sisäistä puhetta.

Henna Niiva [00:28:26]: Juuri näin, ajatukset ja tulkinnat vaikuttavat aina jollain tavalla meidän toimintaamme. Ohjaavat sitä, mitä teemme siinä tilanteessa. Se, että jos tiedostamme ja huomaamme ne ajatukset, se auttaa meitä siinä, että voimme itse valita, että kuinka paljon valtaa annamme niille ajatuksille. Ja pysähtyä miettimään, että onko tämä ajatus nyt minulle hyödyksi vai haitaksi. Ja me teemme tulkintoja aina siitä toisen käytöksestä. Eli esimerkiksi jos juttu ei luista, tai toinen vilkuilee puhelinta, niin saatamme helposti ajatella, että toista ei yhtään kiinnosta. Ja toimia sen mukaisesti. Mutta me ihmiset emme voi tietää, mitä toisen mielessä liikkuu. Ja jos siellä liikkuu esimerkiksi niitä samanlaisia ajatuksia kuin meidän omassa mielessämme, ilman että puhumme tai kysymme. Ja toimimme siinä tilanteessa jollain tavalla niin, että se tilanne etenee.

Alli Mattila [00:29:31]: Todellakin. Jos joku vilkuilee puhelinta, niin yhtä lailla hän voi olla hermostunut, esimerkiksi miettien mitä sanoa seuraavaksi, tai mitä vain.

Henna Niiva [00:29:40]: Joo. Tai joskus saattaa olla hyvä syy, esimerkiksi tärkeä puhelu tai viesti on tulossa, jonka takia on erityisen tärkeää pitää se puhelin siinä vieressä.

Alli Mattila [00:29:50]: Totta. Emme ole ajatustenlukijoita. Mutta näistä kehistä joita lähtee pyörimään voi olla hyvä saada kiinni, että se käsitys mikä meillä on itsestämme, tai miten ajattelemme toisista, niin se voi nostaa meille erilaisia tunteita. Esimerkiksi jännitystä siihen sosiaaliseen tilanteeseen. Se voi saada meidät toimimaan sellaisella tavalla, joka vie meitä kauemmas. Se saattaa aiheuttaa vetäytymistä tai välttelyä. Jolloin tottakai meidän yksinäisyyden tunteemme syvenee. Ja tämän seurauksena käsitys itsestä saattaa muuttua entistä kielteisemmäksi.

Henna Niiva [00:30:32]: Me hyvin herkästi saattaisimme lähteä toimimaan sillä tavalla, mikä tuntuu hyvältä siinä tilanteessa lyhyellä aikavälillä. Esimerkiksi lähteä pois siitä tilanteesta. Mutta sitten kun katsomme hieman pitkän aikavälin tavoitteitamme, niin silloin se pois lähteminen ei usein vie siihen suuntaan mihin haluaisi elämässä mennä. Ja joskus on myös hyvä lähteä miettimään sitä, että mihin asioihin minä voin vaikuttaa ja mihin en. Meillähän ei ole valtaa vaikuttaa siihen, valita sitä, mitä muut ihmiset ajattelevat meistä. Mutta silti hyvin usein se on juuri se ajatus, mikä meidän mielessämme pyörii niissä sosiaalisissa tilanteissa. Apua, mitäköhän muut ajattelevat, sanoinkohan jotain tyhmää heidän mielestään.

Alli Mattila [00:31:24]: Ja se on todennäköisesti juuri se mitä he itsestäänkin ajattelevat.

Henna Niiva [00:31:29]: Niinpä. Voi kun saisimmekin toisten ajatukset välillä näkyville, siitä voisi olla paljon hyötyä monissakin sosiaalisissa tilanteissa. Yksi tärkeä asia, joka on aina hyvä muistaa kun puhumme kavereiden saamisesta ja yksinäisyydestä, että yksinäisyys ei ole koskaan oma syy. Ja se vastuu, että ihmiset tutustuvat toisiinsa on muillakin kuin yksilöillä. Se on koko yhteisöllä. Se on opettajilla, tietenkin killoilla, tutoreilla, meillä kaikilla. Miten esimerkiksi organisoimme opetuksen vaikutetaan siihen, miten siellä opetuksessa tulee hetkiä joissa opiskelijat voivat olla vuorovaikutuksessa keskenään ja tutustua toisiinsa.

Alli Mattila [00:32:31]: Ja jos tämän podcastin kautta vähän lähettäisimmekin terveisiä eteenpäin. Niin mitä Aallon opiskelijat ovat toivoneet. He ovat toivoneet lisää juurikin niitä alkoholittomia tapahtumia, että Aallon ilmapiiri olisi avoin myös hankalista asioita puhumiseen, esimerkiksi mielenterveuden haasteista puhumiseen. Lisäksi he ovat toivoneet monialaisia kohtaamisia, eri aloilta päästäisiin yhteen ja tutustumaan. Sekä tietysti ymmärrettävästi näinä aikoina kasvokkaisia kohtaamisia.

Henna Niiva [00:33:12]: Sen lisäksi Aallon opiskelijat ovat kertoneet, että he toivovat, että Aallossa voisi olla oma itsensä. Ja sehän onkin todella tärkeää siinä, kun me tutustumme uusiin ihmisiin, ja koitamme löytää kavereita elämäämme. Että olisimme niissä tilanteissa oma itsemme, eikä yritettäisi esimerkiksi olla puheliaampia tai jollain lailla erilaisia kuin mitä olemme. Aallon opiskelijat toivovat, että Aallon ilmapiiri olisi ystävällinen, toisia tukeva, tasa-arvoinen, yhteistyötä tekevä eikä kilpailullinen, alakohtaisia stereotypioita murtava.

Alli Mattila [00:34:00]: Todellakin. Näihin on helppo yhtyä. Ajattelen, että kyllä me kaikki voimme osaltamme olla vaikuttamassa siihen, että Aalto olisi sellainen paikka, jossa kavereita on helpompi saada.

Henna Niiva [00:34:15]: Ehdottomasti. Kiitos Alli tästä keskustelusta.

Alli Mattila [00:34:20]: No kiitos Henna sinulle.

Henna Niiva [00:34:24]: Ja oikein hyvää lukukauden alkua kaikille Aallon opiskelijoille.

Alli Mattila [00:34:29]: Moikka.

Henna Niiva [00:34:30]: Moikka.

[musiikkia]

Puhuja 1 [00:34:46]: Aalto-yliopiston podcast.

[recording ends]