

ILOA JA RENTOUTTA SOSIAALISIIN TILANTEISIIN

Lounaspalaverit, afterworkit ja juhlat ovat jääneet koronavuosina vähemmälle mutta tekevät nyt uutta paluuta. Ekstrovertit riemuitsevat. He janoavat muiden seuraan. Introvertit kauhistelevat liioitellen tapansa mukaan sosiaalisten tilanteiden epämukavuutta etukäteen.

Teksti *Tiina Komi* – Kuvat *iStock*

Työpaikan sosiaaliset tilaisuudet rakentavat parhaimmillaan mehenkeä ja liimaavat porukkaa yhteen. Osa viihtyy työpaikan tilaisuuksissa kuin kala vedessä, mutta osaa ne saattavat kuormittaa. Jotta kaikki tuntisivat olonsa mahdollisimman mukavaksi, ihmisten erilaisuus on hyvä huomioida jo suunnitteluvaiheessa.

Kognitiivisen käyttäytymistieteen psykoterapeutti, sosiaalipsykologi, VTM **Emilia Kujala** tarkastelee sosiaalisissa tilaisuuksissa viihtymistä kolmesta näkökulmasta: yksilöstä, tilanteesta ja organisaatiosta käsin.

Ihmiset orientoituvat eri lailla sosiaalisiin tilanteisiin. Kyse voi olla temperamenttierosta. Samakin henkilö voi suhtautua eri tilanteisiin eri tavoin esimerkiksi sen mukaan, kuinka avoin hän on uusille kokemuksille.

Suhtautuminen riippuu osin siitä, miten turvalliseksi ihminen kokee olonsa ryhmässä. Turvallisuuden tunne syntyy monesta tekijästä, kuten ryhmän koosta. Oman tiimin palaverissa on todennäköisesti turvallisempaa kuin ison organisaation yhteisessä tilaisuudessa. Myös oma rooli vaikuttaa siihen, miten tilanteen kokee.

Monet sosiaaliset tilaisuudet kytkeytyvät syömiseen. Ruoan äärelle kokoontuminen ei ole kaikista miellyttävää ja mukavaa.

Kujalan mukaan monella on syömiseen ja kehonkuvaan liittyviä pulmia. Työyhteisön sosiaalisissa tilanteissa voi olla vaikea kontrolloida, mitä, kuinka paljon ja missä tahdissa syö. Tämä voi tuntua hyvin vaikealta etenkin silloin, kun sosiaaliset tilanteet muutenkin ahdistavat.

Osa miettii, miltä he näyttävät muiden silmissä. Syöminen voi hävettää. Mahdolliset vatsavaivat saattavat pelottaa ja ahdistaa.

– Ihmisistä tehdään päätelmiä ulkonäön perusteella. Esimerkiksi ylipainoinen henkilö voi kokea muiden kanssa syömisen ahdistavaksi ja ajatella, että muut tarkkailevat hänen syömisensä. Sosiaalisissa tilanteissa korostuu tietoisuus siitä, miltä näyttää muiden silmissä etenkin silloin, kun pitää tehdä vaikutus muihin.

Kujala on kirjoittanut kirjan ylikontrolliin taipuvaisista suorittajista. Kontrolloijan on vaikea rentoutua, päästä irti ja hassutella. Ylikorostuneeseen kontrolliin liittyy usein häpeää ja sen pohtimista, mitä muut minusta ajattelevat.

Kontrolloijat ovat teräviä, järjestelmällisiä ja analyttisiä tyyppisiä, jotka analysoivat sellaistaakin, mitä muut eivät edes huomaa. Heillä voi olla hyvät sosiaaliset taidot ja he saattavat vaikuttaa hyvin sosiaalisilta mutta kokevat porukassa ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä, mikä voi saada heidät välttelemään sosiaalisia tilanteita tai vetäytymään niistä.

Sosiaalisuudella tarkoitetaan oikeastaan seurallisuutta. Sosiaalisuuden vastakohta on epäsosiaalinen, mutta puhekielessä käytetään usein sosiaalinen-sanaa kuvaamaan henkilöä, joka viihtyy kaikenlaisten ihmisten seurassa. Sosiaalisuus ei automaattisesti tarkoita sosiaalisesti taitavaa.

Kuka vain voi oppia sosiaalisia taitoja. Ne voivat myös ruostua käytön puutteesta. Korona-ajan hiljaisuuden jälkeen sosiaaliset tapahtumat voivat tuntua haastavilta etenkin sellaisesta henkilöstä, jolla on taipumusta tilanteista vetäytymiseen.

Temperamenttien tunnistaminen helpottaa

sosiaalisia tilanteita. Temperamentti ei ole valintakysymys. Se on perinnöllinen ominaisuus ja määrittää myös, miten seurallinen ihminen on. Se selittää sitä, miksi jotkut hakeutuvat muiden seuraan ja toiset viihtyvät yksikseen. Psyykkinen valmentaja, KTM **Mika Pesonen** kouluttaa ihmisiä temperamentin merkityksestä työelämässä.

– Niin yllättävältä kuin se kuulostaakin, kaikki eivät tule ajatelleeksi sitä, että olemme erilaisia. Kaikki eivät tunnista introverttia tai ekstroverttia kovin helposti edes itsessään, saati toisissa.

Ekstrovertit eli ulospäin suuntautuneet henkilöt viihtyvät seurassa. He saavat muista energiaa ja hyppäävät ennakkoluulottomasti uuteen.

Introvertit eli sisäänpäin kääntyvät ihmiset lataavat akkujaan mieluiten yksin. He kypsyttelävät ajatuksia ensin itselleen ennen kuin kertovat niistä muille. Introvertit saattavat uupua muiden seurassa. Se ei kuitenkaan tarkoita, että he vihaisivat ihmisiä tai olisivat vailla sosiaalisia taitoja. ▶

► **Ekstrovertti ja introvertti** ovat temperamenttijanana ääripäät. Niissäkin on aste-eroja. Osa ihmisistä on ambivertteja, joilla on sekä introvertin että ekstrovertin ominaisuuksia. He toimivat sujuvasti eri tilanteissa ja tulevat toimeen hyvin erilaisten ihmisten kanssa.

Työpaikalla kannattaa keskustella temperamentti-eroista. Erilaisuuden ymmärtäminen lähtee Pesosen mukaan kokemusten jakamisesta. Täytyy myös muistaa, että temperamentti on vain yksi osa ihmisen persoonallisuutta.

Emilia Kujala kannustaa esihenkilöitä luomaan psykologisesti turvallisen ympäristön, jossa kaikki voivat olla sellaisia kuin ovat eikä ketään pakoteta mihinkään muottiin. Sosiaalipsykologisessa tarkastelussa on huomattu, että turvallisiksi koetaan sellaiset ihmiset, jotka uskaltavat antaa jotain itsestään ja paljastaa heikkoutensa.

– Se on parasta lääkettä yhteenkuuluvuuden synnyttämisessä.

Ihmisellä on taipumus käsitellä tietoa sosiaalisissa tilanteissa bongamalla erilaisia uhkia. Jos paikalla on kymmenen henkilöä, joista kahdeksan vaikuttaa ystävällisiltä mutta yksi epäilyttää, analysoija saattaa tulkita tilanteen uhkaavaksi ja ajatella, ettei olisi pitänyt tulla tänne ollenkaan.

Mielen valeutiset tyyliin "kukaan ei pidä minusta" korostuvat uhkatilanteissa. Tällöin kannattaa bongata ystävällinen tai luotettava silmäpari. Löytö aktivoi vastakkaisen järjestelmän taistele tai pakene -moodille.

Itseen voi rauhoitella hengittämällä rauhallisesti. Itsevarmuus kohenee, kun nostaa leuan ylös, suoristaa ryhdin ja ajattelee itsemyötätuntoisia ajatuksia. Oleellista on keskittyä olemaan läsnä.

Suomen Ekonomien urapalveluiden johtajan **Suvi Erikssonin** mukaan työyhteisön kulttuuri vaikuttaa paljon siihen, millaiseksi sosiaaliset tilanteet koetaan. Esimerkiksi onnistuneet juhlat rakentuvat hyvin tehdylle pohjatytölle. Juhlat ovat vain tämän työn ilmentymä.

– Jos samat henkilöt jäävät aina pois yhteisistä juhlalista, kannattaa selvittää, mistä se johtuu. Kyse ei välttämättä ole mistään isosta asiasta vaan esimerkiksi jostain käytännön jutuista.

Ihmisiltä voi kysyä myös, miltä tiimipalaveriin tuleminen tuntuu tai miten he kokevat aamiaispalaverit. Ei kannata

VINKKEJÄ VERKOSTOITUMISEEN

Introvertti:

- *Opettele sietämään verkostoitumista.*
- *Mieti valmiiksi avainlauseita, joilla voit aloittaa keskustelun tuntemattoman kanssa.*
- *Lyöttäydy pubeliaan kollegan seuraan ja tutustu hänen vanavedessään uusiin ihmisiin.*
- *Muista, että jo muutama uusi kontakti riittää.*

Ekstrovertti:

- *Kuuntele muita.*
- *Älä puhu suuna päänä, jyrää tai rönsyile liikaa.*
- *Hidasta tarvittaessa pubeesi rytmiä.*
- *Opettele sietämään hiljaisuutta.*

Lähde: Minna Oulasmaa ja Mika Pesonen: Tunnista tyyppisi. Löydä itsesi ja muiden parhaat puolet. Otava 2020.

olettaa tietävänsä, mistä muut pitävät, vaan kysyä suoraan.

– Meillä on Suomen Ekonomieissa sellainen tapa, että pikkujoulujärjestelyistä vastaavat aina tuoreimpina taloon tulleet henkilöt. Se on mielestäni hauska tapa. Näin voi yrittää varmistaa, että suunnitteluryhmässä on erilaisia ihmisiä, eikä juhlaa järjestetä joka vuosi saman kaavan mukaan.

Yhteisiä tilaisuuksia järjestettäessä kannattaa muistaa, että kaikki eivät ole ekstrovertteja, eivätkä kaikki nauti yllätyksistä. Osa voi kokea esimerkiksi yhteisleikit hyvin vaivaannuttaviksi. Ohjelman pitäisi olla sellaista, että jokainen voi osallistua siihen omalla tavallaan – esimerkiksi vastaamalla kysymyksiin hiljaa mielessään.

Pesonen neuvoo työyhteisöä miettimään yhdessä, mitä kukin toivoo sosiaalisilta tilanteilta ja millaiset tilaisuudet koetaan miellyttäväksi. Introverttiys ei oikeuta ketään jäämään pois työpaikan yhteisistä tapahtumista. Niin introvertti itse, hänen esihenkilönsä kuin kollegatkin voivat tehdä paljon introvertin hyväksi. Myös ekstroverttien täytyy miettiä omaa käyttäytymistään.

JOS SAMAT HENKILÖT
JÄÄVÄT AINA POIS
YHTEISISTÄ JUHLISTA,
KANNATTAA SELVITTÄÄ,
MISTÄ SE JOHTUU.



Työpaikan hiljaisia voi rohkaista ottamaan puheenvuoroja. Esihenkilö voi kannustaa introverttia puhumaan esimerkiksi heti tiimipalaverin tai isomman tilaisuuden aluksi, ettei hän jää hitaana suun avaajana muiden jalkoihin. Hänelle voi kertoa asiasta etukäteen. Sanoa esimerkiksi, että "haluaisin mielelläni kuulla ajatuksiasi ja toivon, että otat alussa puheenvuoron". Tällä vältetään se, että joku tokaisee kokouksen lopuksi hiljaiselle, että "sano sinäkin nyt jotain".

– Se on nöyryyttävää, Mika Pesonen sanoo.

Turvallisuutta voi lisätä myös yhteisillä pelisäännöillä. On hyvä tietää, mitä tehdä, jos tulee kohdelluksi huonosti sosiaalisessa tilanteessa.

Korona-aikana Suvi Eriksson huomasi, että työt sujuvat etänäkin, mutta nauru väheni työyhteisössä. Yhteisen huumorin sävyttämät tiimin epämuodolliset yhteiset kahvihetket ovat voimaannuttavia ja rentouttavia. ■

5 KEINOJA HELPOTTAA SOSIAALISIA TILANTEITA

- 1 **Vältä kiirettä.** *Kiire estää tehokkaasti turvallisen kokemuksen syntymistä, koska se saa ihmiset taistele tai pakene -tilaan, jolloin on vaikea pysähtyä ja kokea olevansa turvassa.*
- 2 **Mieti, millaisen vuorovaikutuksen tila mahdollistaa.** *Vuorovaikutusta voi parantaa esimerkiksi asettelemalla tuolit rivien sijaan ympyrään.*
- 3 **Anna ihmisille etukäteen tehtäviä.** *Esimerkiksi jokaisen on tehtävä tilaisuuden aikana kolme ystävällistä tekoa, kuten oven avaaminen, ystävällisten sanojen lausuminen ja vierustoverin vesilasin täyttäminen.*
- 4 **Pyri luomaan turvallinen tilanne viestimällä pienin elein ja ilmein, että tässä on turvallista olla.** *Esimerkiksi anna kulmakarvojesi liikkua, kun puhut. Jos kurtistat otsaasi, äänesi kuulostaa kireältä ja muiden on vaikea luottaa sinuun.*
- 5 **Mieti, mitä tuot vuorovaikutustilanteeseen.** *Anna itsestäsi jotain. Uskalla näyttää heikkoutesi. Voit tunnustaa kömpelyytesi esimerkiksi tilaisuudessa, jossa syödään seisten, ja kertoa, että sinua jännittää, koska sinulta tippuu aina jotain rinnuksille tai juoma läikkyy lasista. Tämä auttaa muita rentoutumaan.*