

FEEDBACK

Turun yliopiston psykologian opiskelijoiden ainejärjestölehti 1/2025

Toimittajan
neuvot
tehokkaaseen
prokastinointiin:

"Aina voi lykätä
ylihuomiselle"

*Vauhtia arkeen
vaapukkamehusta!*

Asiantuntija yöllisestä
kaupunkipyöräilystä:

"Kypärän käyttö
ehdotonta"

fobia.utu.fi
@fobiary
Issuu.com/fobiary



PÄÄTOIMITTAJA & TAITTO

Joonas Lukkarila

KANNEN KUVITUS

Rita Özcimbit

KIRJOITTAJAT

Ronja Komppa, Kimi Linnainmaa, Rita Özcimbit, Ronja Matilainen & Aurora Mikkola, Maria Koli, Aon Assesment - kirjoittajat (Arttu Minkkinen, Joona Pakkanen, Lassi Viitala, Laura Perkola), Emilia Pulli, Lassi Viitala, Hilla Haaranen, Rimami & Anfyn

PAINO

Painotalo Salama

Tässä Fedarissa

Päätoimittajalta	5
Puheenjohtajan terveiset	6
Hallitus 2025 esittäytyy	9
Meidän fuksit	13
Horoskooppi	16
Cirjacorneri	19
Aon Assesment -menetelmäkoulutus	24
Fobialaiset maailmalla	27
Huoneelta kuultua	33
Avoristikko	35
Ristisana	36

Toisinaan parhaat päätökset todellakin syntyvät fiilispohjalta. Päätoimittajan jalkineisiin hyppäämien hetken mielihoiteesta viime syksynä tuntui alusta asti oikealta, ja kertaakaan en ole päätöstäni katunut! Fedarin kokoaminen pala kerrallaan onkin ehdottomasti ollut yksi fuksivuoteni parhaista kokemuksista.

Ei lehden teko toki pelkkää ruusuilla tanssimistakaan ole. Epäjärjestelmälliselle miehelle aikataulussa pysyminen on ainainen kompastuskivi, vaikka itse olenkin pitkin kevättä ponnekkaasti muistutellut muuta tekijäporukkaa lähestyvistä deadlineista. Näin on päädytty tilanteeseen, jossa kyhäilen vielä itse kasaan pääkirjoitusta kylmä hiki otsalla vappuaaton hämmöittäessä jo uhkaavasti taustalla.

Erityisesti päänsäryä aiheutti myös vuoden teemaksi täpärästi valikoitunut hyvinvointi. Koin ajautuneeni aiheen tiimoilta pahemman kerran oman mukavuusalueeni ulkopuolelle. Oma erityisosaamiseni kun tunnetusti rajoittuu lähinnä darra-aamuiseen pahoinvointiin. Puheet terveellisistä elintavoista tai rutiinien tärkeydestä tulisi heittää suosiolla romukoppaan, mikäli tahtoisin välttää itse itseni parodioinnin. Tätäkin vaihtoehtoa toki punnitsin. Poikkeuksellisesti päädyin kuitenkin ottamaan edes hetkeksi sekä käsillä olevan tehtävän että itseni vakavasti ja harjoittamaan ihan oikeaa itsereflektiota muka nokkelan vitsihuumorin sijaan.

Oma kokemukseni hyvinvoinnista on aina ollut jokseenkin irrallinen konkreettisista elintavoista, vaikka näilläkin on eittämättä merkitystä. Sen sijaan haluaisin korostaa uusia ja toinen toistaan upeampia ihmissuhteita, joita onkin tämän vuoden mittaan ehtinyt siunaantumaan hämmästyttävä määrä. Ihminen on viimeistä piirtoa myöten sosiaalinen olento. Mikään muu yksittäinen tekijä ei ennusta yhtä vahvasti pitkää ja tervettä elämää kuin kokemus yhteenkuuluvuudesta toisten kanssa.

Ei siis ihme, että olen ensimmäisen yliopistovuoteni aikana, kokenut olevani monin tavoin enemmän elossa kuin koskaan aikaisemmin. Fobia on ainutlaatuinen yhteisö täynnä uteliaita, empaattisia ja sosiaalisesti itaitavia ihmisiä. Voin täysin vilpittömästi todeta, että tässä seurassa on aina hyvä olla, olipa tarjolla sitten sitä kuuluisaa yhden tähden taikajuomaa tai ei.



PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Vuoden 2025 Feedbackin teemaksi valikoitui hyvinvointi. Teemana se on niin laaja, että sen alle voi mahduttaa lähes mitä tahansa, ja se helpotti luomisen tuskan tunnetta tästä tekstistä, joka puheenjohtajan perinteisesti kuuluu kirjoittaa. Hyvinvointi on meille psykologian opiskelijoina todella tärkeä ja ilmeinen aihe, ja iso osa opinnoistamme keskittyykin siihen, millä keinoin voisimme lisätä toisten hyvinvointia ja vähentää pahoinvointia. Näitä oppeja voi tietenkin jokainen soveltaa myös omaan elämäänsä, mutta aina silloin tällöin se voi tuntua aivan uskomattoman vaikealta.

Jokaisella meistä on varmaankin omanlainen käsityksemme siitä, mitä hyvinvointi on. Joillekin se on yksinkertaisesti pahoinvoinnin poissaoloa, toiselle tila, joka on lähellä korkeaa suorituskykyä, kolmannelle voimaa jaksaa arjessa ja palautua. Riippumatta kuitenkin määritelmästä, jonka hyvinvoinnille antaa, on kaikilla meistä varmasti myös kokemus siitä, milloin itse voi hyvin ja mitkä tekijät sitä edesauttavat.

Kevät voi vuodenaikana olla meille opiskelijoina todella stressaavaa, ja huomaan itsessäni, että keväisin kasvaa valon määrän lisäksi myös minun leposykkeeni keskiarvo. Jo nyt maaliskuussa kevään kurssit, osalla vieläpä kandi tai gradu, painavat päälle, speksin esitysviikko ja vappu tuntuvat olevan jo kulman takana. Viikot ovat pitkiä, mutta silti ei saa mitään suunniteltua aikaiseksi. Fobian Huoneella jännitetään vaihto- ja tuutorihakujen tuloksia, ja monien mieltä painaa taistelu kesätyöpaikan saamisesta. Ei siis ihmeäkään, että näiden epävarmuuksien ja kiireiden keskellä yleisvointi voi kärsiä ja olo tuntua väsyneeltä. Silti niin kauniisti jaksamme aina kannustaa ja tsemptata toisiamme, ja Fobian huoneella saakin aina nauttia empatiasta ja vertaistuesta. Vain harvoin kuitenkin osaamme ulottaa hyvät ohjeemme koskemaan myös itseämme, kun meillä on vaikeaa.

Monen meistä on helppo ohjeistaa väsymyksestä tai huonosta olosta kärsivää ystäväämme lepäämään tai asettamaan tehtävät A4-mittaiselta to do -listalta tärkeysjärjestykseen. Ensimmäisiä kysymyksiä, joita yleensä esitämme tällaisessa tilanteessa ovat usein "Nukuitko huonosti?" tai "Milloin viimeksi olet syönyt?". Tämä kertoo mielestäni siitä, että jokainen meistä ymmärtää hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden olevan niinkin yksinkertaisia kuin riittävä uni, ravinto ja liikunta. Myös tehokas ajankäyttö on tärkeää, enkä tarkoita tällä sitä, että päivä pitää aikatauluttaa niin, että juuri ja juuri ehtii hengittää, enkä varsinkaan sitä, että tehokkuus olisi sama asia kuin se, että tekee mahdollisimman paljon. Kyseinen vinouma oli sudenkuoppa, johon huomasin itse putoavani ensimmäisen yliopistovuoden aikana useamman kerran. Onneksi olen löytänyt keinoja tunnistaa ja varjella jaksamistani, ja siitä iso kiitos kuuluu jo aiemmin mainitulle kolminaisuudelle eli levolle, liikunnalle ja ruualle, ja sille, että nykyisin nämä ovat rutiini. En sano, että rutiinin rakentaminen oli helppoa, mutta kun omanlainen ja toimiva rutiini löytyi useampien viikkojen testailujen jälkeen, oli se sitäkin palkitsevampaa.

"Miksi meidän onkaan välillä niin vaikea koittaa saada itsemme toimimaan niiden ohjeiden mukaan, jotka tiedämme toimiviksi?"

Kun tunnistaa oman jaksamisensa tilan, on hyvinvointia tukevaa asettaa päivän tavoitteet oman olotilan mukaisesti. Väsyneenä päivänä tehokkainta voi olla tehdä se kuuluisa bare minimum, oli se sitten luennon kuunteleminen Zoomin kautta tai luentosalissa, tai yhden kappaleen lukeminen tenttikirjasta. Huolimatta siitä, että väsyneenä päivänä tiedostin kyllä, ettei opiskelusta tule mitään, istutin itseäni väkisin Educariumin kirjastossa tietäen, etten saa mitään aikaan niin väsyneenä, ja silti syyllistin siitä itseäni. Kuitenkaan en sanoisi yhtä väsyneelle ystävälle, että hänen tulisi tehdä samoin vaan päinvastoin kannustaisin kuuntelemaan itseään ja suuntaamaan kohti kotia. Miksi meidän onkaan välillä niin vaikea koittaa saada itsemme toimimaan niiden ohjeiden mukaan, jotka tiedämme toimiviksi?

Ihmismieli voi kaikessa kauneudessaan ja kauheudessaan olla niin kovin yksinkertainen, tai ainakin omani tuntuu olevan. Joka kevät näin maaliskuun lopulla yllätyn siitä, kuinka paljon auringonpaisteen tuoma lämpö iholla piristääkin, ja kuinka kevyeltä askel voikaan tuntua sulalla maalla jo vähän vihertävän maiseman keskellä. Myös toisten ihmisten ilo tarttuu – Turku tuntuu heräävän uudella tavalla eloon jokirannan ja sen kahviloiden ulkoterassien täyttyessä ihmisistä, haalareita näkee kadulla ja puistoissa taas enemmän. Vaikka työmäärä koulutyön osalta voikin kasvaa kevättä kohti, huomaan iloitsevani auringosta kuin pieni lapsi ja löytäväni taas aivan uutta energiaa arkeen ja hyvinvointiin panostamiseen. Tämän takia haluan kannustaa teitä ottamaan arjestanne aikaa myös keväästä nauttimisille – esimerkiksi kävelemällä Macciavellistä Huoneelle tai luentosaliin ulkokautta auringon paistaessa. Pienillä teoilla voi olla suuri merkitys, kuten me kaikki varmasti tiedämme.

*"Ihmismieli voi kaikessa kauneudessaan ja
kauheudessaan olla niin kovin yksinkertainen"*

Hyvinvoinnille ei ole olemassa yhtä ja kaikille sopivaa sapluunaa, vaikka hyvinvointia tukevat tekijät olisivatkin samat meille jokaiselle. Toiselle sopii, että jokainen päivä muistuttaa toisiaan, toinen kaipaa vaihtelua. Yhdellä aktiiviset tunnit ovat aamupäivällä, toinen inspiroituu öisin. Koska olen yhtään liioittelematta huomannut levon, ruuan ja liikunnan positiivisen vaikutuksen hyvinvoinnilleni ja jaksamiselleni selkeämmin kuin koskaan ennen, toivoisin, että jokainen teistä löytäisi itselleen toimivan tavan tukea hyvinvointianne. Sekä opinnoissa että tulevassa psykologin ammatissa meidän tärkein työkalumme on me itse – yritetään pitää siitä hyvää huolta.

Ronja Komppa

Fobian puheenjohtaja



HALLITUS 2025 ESITTÄYTYY

1. Nimi, vuosikurssi ja hallituspesti
2. Parasta järjestötoiminnassa
3. Mieleton hyvinvointivinkki



1. Ronja, 2. vuosikurssi, puheenjohtaja
2. Ehdottomasti ykkösenä ihmiset, tokana ajankohtaisen tiedon saaminen Fobian toiminnasta!
3. Aamupalan teko iltaisin valmiiks ni ei tuu aamusta huono olo ainakaan nälän takia!

1. Vilja, 2. vuosikurssi, varapuheenjohtaja
2. Ihmiset, mahdollisuus puuhastella ja järkätä kaikkea kivaa
3. Leipä, ei oo parempaa aamu-/iltapalaa!



1. Isla, 2. vuosikurssi, sihteeri
2. Asioista perillä oleminen
3. Kävelyt merenrannalla

1. Joonas, 1. vuosikurssi, tiedottaja & Fedarin päätoimittaja
2. Ihmiset, opiskelun prokastointi hyvällä omatunnolla
3. Banaani päivässä pitää miehen juurillaan; kolme puussa.





1. Linnea, 3. vuosikurssi, taloudenhoitaja
2. Saa hengaila ihanien ihmisten kanssa ja oppii uusia hienoja taitoja!
3. Sudokut ennen nukkumaanmenoa, saa helposti vähennettyä puhelimella oloa ja uni tulee helpommin!

1. Tuuli, 2. vuosikurssi, koulutuspoliittinen vastaava
2. Yhteisöllisyys ja se, että saa tietää paljon asioita.
3. Rakastan kävelemistä, ja suosittelen sitä kaikille.



1. Eedit, 2. vuosikurssi, koulutuspoliittinen vastaava
2. Yhteisöllisyys!
3. Energisen ja piristävän musiikin kuuntelu, ja sen tahtiin tanssahtelu

1. Sonja, 2./3. vuosikurssi, yritysysteistyövastaava
2. Yhteisöllisyys ja hupaisat tapahtumat!
3. Rehti vapaapäivä palauttaa paljon paremmin, kuin väkisin yrittäminen saamatta mitään aikaan.



1. Saija, 4. vuosikurssi, työelämä- ja koulutusvastaava
2. Fobia kokonaisuudessaan
3. Ei kannata laittaa kalenteria täyteen (tai vaihtoehtosesti merkkää vapaailoja ja muita kivoja juttuja sinne, jotta niitä oikeesti ois.)



1. Sofi, 2. vuosikurssi, Index-vataava
2. kaverit, poikkitieteellisyys ja hölmöjen ideoiden toteuttaminen
3. Kannattaa sanoa uusille asioille useammin kyllä.

1. Ronja, 1. vuosikurssi, hyvinvointivastaava
2. Yhteishenki, ja pysyy hyvin perillä asioista; pääsee myös ite vaikuttaan.
3. Kaikki mitä mä teen



1. Julia, 2. vuosikurssi, kansainvälisyysvastaava
2. Ihmiset
3. Kävelyt metsässä!

1. Fanny, 1. vuosikurssi, kulttuuri- ja ekskursiovastaava
2. Järjestää tapahtumia sellasiin juttuihin, mihin aiemmin ei ole saanut seuraa.
3. 1kpl/päivä Sana-solin C-vitamiini spirulina manganmakuinen poretabletti parantaa päivää 150%.



1. Meri, 3. tai 5. vuosikurssi, Tupsy- ja alumnivastaava
2. IHMISET!!! Ehdottomasti
3. Aina ei tarvii jaksaa.



1. Lilja, 2. vuosikurssi, SPOL-vastaava
2. Kaikki ihanat ystävät, mitä saa matkalla, ja tietty työn tuloksen näkeminen!
3. Suosittelen lämpimästi palapelien tekemistä.

1. Kimi, 1. vuosikurssi, SPOL- yhdenvertaisuus- ja ekskursiovastaava
2. Tyypit
3. Jäätelön syönti toimii aina.



1. Sonja, 1. vuosikurssi, virkistys- ja yhdenvertaisuusvastaava
2. hallitus
3. pötkötys

1. Miriam, 1. vuosikurssi, virkistysvastaava
2. Kanssahallituslaiset ehdottomasti sekä tapahtumien ideointi ja järjestäminen
3. Porkkanamehun juonti



1. Emma, 1. vuosikurssi, huone- ja ympäristövastaava
2. Kämppäapprot ja kaikki tapahtumat
3. Mental health walks

Violetti on uusi lempiväri

Opinnot ovat alkaneet vauhdilla. Psykologian tuoreena fuksina voin sanoa saaneeni lämpimän vastaanoton. Ihanat tuutorit johdattivat lempeästi meidät kaikki kädestä pitäen yliopistomaailmaan, ja tutustuttivat vanhempiin opiskelijoihin. Kuinka tervetulleeksi koimmekaan itsemme, kun ensimmäisiä kertoja Fobian huoneeseen astuessamme vastassa oli kysymysten tulva ja joukko täynnä innokkuutta tutustumaan meihin.

Akateemisesti vanhempien innokkuus oli häikäisevää ja jopa niin voimakasta, että saimme hädin tuskin kysyttyä heiltä etunimiä, muista tiedoista puhumattakaan. Innokkuus ja kysymystulva ei toki tehnyt myöskään kysyjistä meidän asiantuntijoitamme, vaan oli enemmänkin eleenä tärkeä. Hiljalleen tutustumme toisiimme paremmin, puolin ja toisin.

Uudet ihmiset saattaisivat toisenlaisissa tilanteissa aiheuttaa stressiä tavallista suuremmassa mittakaavassa, eikä tiiviiseen ryhmään aina ole helppo sulautua mukaan uutena, toiset kun tuntevat niin hyvin entuudestaan. Tässä kohtaa tahtoisin antaa aplodit kaikille ainejärjestömme jäsenille, sillä näin tervetulleeksi en ole kokenut oloani vielä missään.

Turkuun hakiessani minua inspiroivat lähinnä puutalot ja kaupungin historia. Mietin kahden välillä, ja Tampereesta kaupunki vei voiton sijaitsemalla sata kilometriä kauempana kotoa. Ainoa pohdintaa aiheuttava tekijä olivat haalarit. Vihasin violettiä. Vielä enemmän vihasin, kun se yhdistettiin mustaan. Kurssitarjonnalla ei oikeastaan ollut niin väliä, hädin tuskin tiesin, mitä haluan isona tehdä. Sain kuitenkin pian huomata, että kriteereistäni huolimatta olin tehnyt oikean valinnan.

Ensimmäiset viikot olivat täynnä fukseille suunnattuja tapahtumia. Oli aivan ihanaa päästä tutustumaan muihin Fobian fukseihin tuutorien opastuksella. Myös Indexin järjestämissä rastikierroksissa oli ihan hauskaa, mutta kaikkein eniten odotin koko ainejärjestön yhteisiä tapahtumia. Odotus palkittiin. En ole kertaakaan edes millisekuntia katunut Fobian tapahtumaan tulemistä.

Terapiasitseillä sain vetää lainahaalarit jalkaan. Kuinka ylpeänä istuinkaan lavalla edustamassa juuri Fobiaa. Olen jopa alkanut pitää violetista, enkä enää suunnittele piilottavani vasenta lahjetta haalarimerkkien taakse. Päin vastoin, haluan näyttää kaikille, miten onnellinen olenkaan saadessani olla osa juuri tätä ainejärjestöä.

Pidetään siis lippu korkealla ja jaetaan Fobian ilosanomaa myös tuleville vuosikursseille!

Vaikka onneni on ollut syntyä ja kasvaa Suomessa, tunnen Lähi-idän kehittymättömissä maalaiskylissä varttuneita ihmisiä, joiden vapaus on ulkoisten normien ja vanhojen tapojen määräämää. Tällaisissa olosuhteissa ihmisten on pakko mukautua ja sopeutua, identiteetin etsinnälle on harvoin tilaa tai se on pakko omaksua kokonaan ulkopuolelta. Olen huomannut, miten fiksoituneeksi vaihtoehtojen puute voi ihmisen ajaa, eikä muita ajattelu- ja toimintatapoja haluta ottaa huomioon. Syynä voi olla kalvava aavistus hukatuista mahdollisuuksista sekä sitoutumisen eskalaatio, mikä aktivoi torjuntamekanismit. On vaikeaa olla utelias, jos samalla tiedostaa, että jokainen uusi tiedonmurunen voi horjuttaa omia jäykkiä uskomuksia ja tehdä kipeää. Tämä puolestaan asettaa todellisia esteitä oman potentiaalin ja kasvun saavuttamiseksi. Pahinta on kuitenkin se, että monesti henkinen vankila on seurausta anteeksiantamattomien normien sisäistämisestä osaksi omaa sisäistä kriitikkoa, jolloin kyky niiden kyseenalaistamiseen heikkenee.

Säännöt ja perinteet ovat yhteisön liima, mikä mahdollistaa ryhmän sisäisen harmonian ja konformisuuden usein sen jäsentensä hyvinvoinnin kustannuksella. Evoluutiivisesti vanhat toimintamallit näkyvät voimakkaasti juuri ympäristöissä, jotka ovat mahdollisimman kaukana suurten kaupunkien vilkseestä: mies tuo kotiin leivän ja voi hankkia itselleen useamman itseään huomattavasti nuoremman vaimon. Nainen huolehtii kuuliaisesti kodista ja lapsista yhdessä yhteisönsä muiden naisten kanssa. Oma elämäntarina voidaan kirjoittaa jo ennalta: suku lupaa avioliiton jo vauvana, tytöt naitetaan neljätoistavuotiaina, ja pojat kasvavat toksiseen maskuliinisuuteen perheen auktoriteeteiksi. Minun on helppoa surra omasta länsimaalaisesta ajattelutavastani käsin niitä mahdollisuuksia, mitä nuo ihmiset eivät tule koskaan saamaan - ehkä vapautta ei voi todella kaivata, ellei sitä ole koskaan kokenut.

Olen myös nähnyt, miten modernimpi, yksilöä korostava elämäntyyli ja yhteisölliset aatteet aiheuttavat ristiriitoja ihmisten välille. Kukaan ei halua olla sellaisen henkilön kanssa tekemisissä, joka ei noudata yhteisön käyttäytymissääntöjä, kuten vieraanvaraisuutta ja omien tarpeiden uhraamista muiden vuoksi. Tiukan valvonnan mahdollistaa juoruilu ja se, että suku voi usein asua saman katon alla tai ainakin vierekkäisissä taloissa, eikä jokapäiväistä vierailua pidetä kummallisena. Aggressiivisuus tiivistyy, kun pieneen, tunkkaiseen olohuoneeseen pakkautuvat isovanhemmat, heidän kolme lastansa puolisoineen sekä kahdeksan lastenlastaan. Vaikka oman tilan ottaminen on täysin vieras käsite, nämä ihmiset tuntuvat silti kokevan stressiä jatkuvasta metelistä ja yksityisyyden puutteesta. Miesten on tosin hyväksyttävää poistua tilanteesta ja jättää kiljuvat lapset äitiensä jalkoihin, joten tietyssä suhteessa vapauden puute on hyvin sukupuolisidonnaista.

Myös uskonnot ovat läsnä ihmisten jokapäiväisessä elämässä. Parhaimmillaan uskonto lisää ihmisen psyykkistä hyvinvointia, mutta kunnioituksen ja relativistisen ajattelun nimissä halutaan harvemmin puhua sen kielteisistä puolista, kuten väistämättömästä vaihtokaupasta autonomian ja yhteenkuuluvuuden – psykologisten perustarpeiden – välillä pienissä ryhmissä. Olen itse nähnyt, millaista hallaa uskoon painostaminen voi ihmiselle tehdä. Usein painostajana toimii oma perhe tai yhteisö, mikä heikentää uhrin asemaa ja voi pahimmillaan vaarantaa tämän fyysisen koskemattomuuden erityisesti, jos kyseessä on naispuolinen henkilö. Valitettavan usein uskonnot eivät jätä tilaa edes pukeutumisen kaltaiselle itseilmaisulle, vaan kaikki yritetään mahduttaa tiettyyn muottiin – jos sinua ei ole veistetty samasta puusta, itsepähän kärsit. Erilaisuutta on vaikea hyväksyä, sillä se merkitsisi omasta koherentista uskomusjärjestelmästä irrottautumista, ja monesti ahdasmielisyyden ja tuomitsevuuden takana on todellinen halu auttaa: rukoile, niin pelastut.

"Niin kliseiseltä kuin se kuulostaakin, omaa vapauttaan ei kannata koskaan pitää itsestäänselvyytenä."

Joskus pelkästään lapsuudessa istutetun syövyttävän häpeän, syyllisyyden ja katumuksen tunteet iskostavat syvälle juurtuneen trauman, jota voi olla vaikea sanoittaa tai edes tiedostaa. Keskiössä on tunne siitä, että on jotenkin vääränlainen, ei-hyväksytty, paha. Oman minuuden tukahduttamisesta tulee niin arkipäivää, ettei lopulta enää edes tiedä, kuka on. Usein traumasta puhuttaessa kuvitellaan, että sen on oltava jokin yhtäkkinen, sokeeraava tilanne, joka ylittää henkilön senhetkisen kapasiteetin käsitellä tapahtumia. Trauma voi myös saada alkunsa pitkäaikaisesta ja jatkuvasta henkisestä painostuksesta sekä kahlitsemisesta suvaitsemattoman aatteen armoille. Loppujen lopuksi Jumalaan vetoaminen ja helvetillä pelottelu on ultimaattisin falsifioimattomissa oleva oikeutus henkiselle väkivallalle, joka vaikuttaa erityisen kielteisesti herkkäuskoisiin, puolustuskyvyttömiin ja vilkkaan mielikuvituksen omaaviin lapsiin. Miten kukaan voisi oppia tuntemaan itseään, kun jo pelkät mielen sisällöt ovat moralisoinnin kohteena, mikä voi johtaa ajatusten ja toiminnan fuusioitumiseen? Miten oppia ajattelemaan sekä skeptisesti että avarakatseisesti, kun uteliaisuutta pidetään harhateille ajautumisena ja ehdotonta mustavalkoisuutta, lojaaliutta ja kritiikkittömyyttä oletuksena?

Niin kliseiseltä kuin se kuulostaakin, omaa vapauttaan ei kannata koskaan pitää itsestäänselvyytenä. Henkinen vapaus on fyysistä vapautta abstraktimpi ja vaikeammin tavoitettavissa oleva käsite, siksi dominoivien tahojen on niin helppo käyttää sitä hyödyksi. Usein vapauden merkitys hyvinvoinnille korostuu vasta, kun tajuaa sen puuttuvan.

FOBIAN

HOROSKOOPPI

2025

Tekijät: Ronja Matilainen ja Aurora Mikkola

Kauris

22.12. - 19.1.

Oot kuuma ja hyvä yappaa <3

Loppuvuodestasi on tulossa loistava kunhan muistat välillä poistua huoneelta ihan oikeasti opiskelemaan...



Vesimies

20.1. - 19.2.

Olet aivan elementissäsi täällä Suomen Turussa, jossa sateen ainoa olomuoto on vesi. Muista luottaa itseesi ja siihen että elämä kantaa!

Kalat

20.2. - 20.3.

Vaikka merkkisi uiskenteleekin sulavasti vedessä, niin muista että sinun ei kannata Aurajoessa pulikoida! Jos onnistut Aurajoen kasteen välttämään, tuo loppuvuotesi hyvää onnea tullessaan.



Oinas

21.3. - 20.4.

Olette mielettömän hauskoja, vaikkakin välillä vähän jääräpäisiä. Impulsiivisuustaipumuksen vuoksi isoja päätöksiä kannattaisi kuitenkin miettiä vähintäänkin yön yli...



Härkä

21.4. - 20.5.

Itsepäisenä tyyppinä muista malttaa mielesi
Macciksen jonossa!

Lojaalina ja rakastavana tyyppinä sinun kannattaa
kuitenkin miettiä välillä muitakin ruokapaikkoja...

Kaksonen

21.5. - 21.6.

Analyttisen ja loogisen ajattelutapasi ansiosta tulet
 pärjäämään tai olet jo pärjännyt hyvin Kokeellisen
 tutkimuksen kurssilla. Lisäksi olet pirteä persoona,
 joka puhkeaa kukkaan sosiaalisissa tilanteissa <3



Rapu

22.6.-22.7.

Olet tunteellinen ja herkkä tyyppi. Muista, että
 omista tunteista saa ja on hyviä puhua muille!
 Loppuvuotesi on kuitenkin täynnä valoa ja
 akateemisia onnistumisia

Leijona

23.7. - 22.8.

Energisenä tyyppinä innostut herkästi ja saatat haalia
 projekteja toisensa perään. Riittävästä palautumisesta
 huolehtiminen onkin nyt ensiarvoisen tärkeää, jotta
 olet huippuvireessäsi vapun aikoihin! <3





Neitsyt

23.8. - 22.9.

Herkkänä tyyppinä muista hengitellä ja ottaa rauhassa. Yllättävä onnenpotku odottaa sinua lähikuukausina, kunhan vain muistat chillata ja antaa asioiden tapahtua omalla painollaan...

Vaaka

23.9. - 22.10.

Vaakana sulle on tärkeää pysyä harmoniassa tai muuten ei hyvä heilu. Harmonian ja tasapainon saavutettua olet kuitenkin pysäyttämätön, vaikkakin helposti häiritävissä



Skorpion

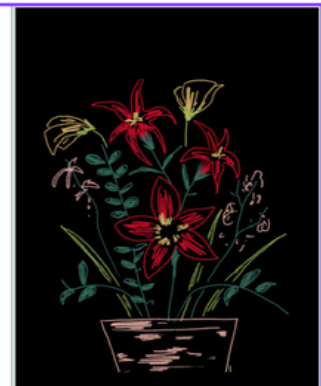
23.10. - 22.11.

Olet mieletön ja tasapainoinen tyyppi, vaikka sua usein mollataan muissa horoskoopeissa ja väitetään muuta (toinen kirjoittajista on skorpion)

Jousimies

23.11. - 22.12.

Muista että vaikka pystyisitkin ampumaan, se ei tarkoita että osuisit joka kerralla. Pidä tämä mielessä loppuvuoden ajan niin pääset täyteen potentiaaliisi!

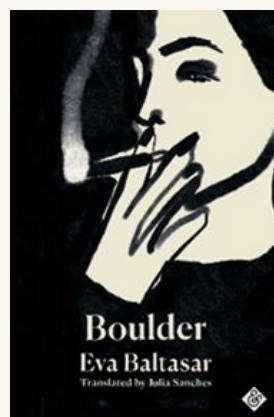


Cirjacorneri

Kirjasomen ollessa trendinä moni on saattanut elvyttää lukuharrastuksen tai aloittaa sen kokonaan uutena harrastuksena. Mutta mistä löytää suosituksia hyvistä kirjoista? Ajattelin kantaa oman korteni kekoon ja jakaa lyhyet esittelyt ja muutaman mielipiteen mielestäni lukemisen arvoisista kirjoista. Kirjoja yhdistää naisten välinen rakkaus, joka on pitkään ollut kirjallisuudessa marginaalissa. Siitä on vihjailtu rivien välistä tai sitä on pidetty ohimenevänä vaiheena nuoren naisen elämässä. Esittelemäni kirjat ovat kuitenkin monisyisiä, arkisia, intohimoisia sekä ristiriitaisia, juuri niin kuin tavallisten ihmisten elämä yleensäkin on. Yhteistä näille teoksille on se, etteivät ne alleviivaa tai typistä kokemusta naisten välisistä suhteista. Valitettavasti monen queer-tarinan tapaan jokainen esittelemäni tarina on jollain tavalla traaginen tai rankka. Suosittelenkin tarkistamaan sisältövaroitukset ennen näihin tarttumista, jos tiedät olevasi herkkä joillekin tietyille aiheille.

Eva Baltasar – Boulder

"My love doesn't leave with Samsa, but it isn't part of me either. It belongs to desire. This is exactly what it means to love her –to want her company with every fiber of cloth and mind, from the marrow of each and every bone. To want it with every army. With hunger, fever, despair. When Samsa leaves, it isn't my love that she takes with her but the love that exists in this house. A powerful love that grows like brambles, strangles the furniture, and grids the walls. A thorny love that watches over me as I fall asleep, its eyes red and always watching, sharp claws sunk into the night."



Kirjan toinen päähenkilöistä, merellä työskentelevä Boulder, on kulkijaluonne ja nauttii työnsä takaamasta rauhasta sekä yksinäisyydestä. Vapaa-ajalla eri satamissa aika kuluu aina uuden naisen seurassa, kunnes hän tapaa Samsan. Boulder rakastuu Samsaan palavasti, ja he muuttavat yhdessä Reykjavíkiin. Samalla päättyy myös Boulderin mahdollisuus vaihtaa maisemaa tasaisin väliajoin. Samsan unelma on saada oma lapsi, kun taas Boulder ei ole innokas perustamaan perhettä. Rakkaus Samsaa kohtaan ja kyvyttömyys sanoa tälle ei, johtavat lapsen syntymään. Tämä muuttaa molempien elämän täysin ja lukija pääsee seuraamaan, miten itsensä sivussa eläminen alkaa hiljalleen vaikuttaa Boulderiin.

Katalonialainen runoilija ja kirjailija Eva Baltasar kirjoittaa kaunista, lyyristä proosaa, joka pitää otteessaan. Kirjan kieli on kuitenkin terävää ja napakkaa, johon metaforat ja vertauskuvat sopivat kuin valetut. Tuntuu siltä, kuin jokainen lause olisi hiottu omaksi taideteoksekseen. Baltasar käsittelee naiseuden ulottuvuuksia rehellisesti ja kaunistelematta – tavalla, johon harvoin törmää. Kirja käsittelee aiheista yhtä herkintä: lapsia ja vanhemmuutta. Voi olla, etten ole vain sattunut tällaisten kirjojen pariin, mutta uskallan väittää, ettei kovin monessa tarinassa tarkastella äitiyttä tästä näkökulmasta. Millaista on tulla äidiksi, kun oma lapsi ei ole koskaan ollut haave, kun oma lapsi tuntuu itselle vieraalta ja vie kaiken huomion elämäsi todelliselta keskipisteeltä – rakkaaltasi?

Jos Boulder olisi kappale se olisi Heavy in Your Arms – Florence + The Machine. Jos Boulder olisi maisema se olisi jylhät, terävät kalliit raivoisaa merta vasten. Tämän kirjan lukemisen jälkeen katsoisin "Killing Eve" -sarjan, jossa naishahmot rikkovat normeja niin äitiyden kuin muidenkin roolien osalta.

Annoin kirjalle arvosanaksi 5/5.

Julia Armfield – Our Wives Under the Sea

"It is easier, I think, to consider the fact of us in its many disparate pieces, as opposed to one vast and intractable thing. Easier, I think, to claw through the scatter of us in the hopes of retrieving something, of pulling some singular thing from the debris and holding it up to the light."

Meribiologi Leah on lähtenyt kuukausia sitten yhdelle tavallisista tutkimusmatkoistaan mutta tällä kertaa sukellusvene vajosi merenpohjaan. Kun Leah viimein palaa kotiin, hänen vaimonsa Miri odottaa saavansa takaisin tutun vaimonsa. Leah on kuitenkin muuttunut. Hän vaeltaa huoneesta toiseen ja juoksuttaa hanoja aamusta iltaan. Miri alkaa etsiä vastauksia ja yrittää ymmärtää, mitä pinnan alla tapahtui. Samaan aikaan Leah lipeää jatkuvasti kauemmas Mirin otteesta.



Julia Armfield punoo yhteen tarinaa, jonka keskiössä on epätoivoinen yritys säästää edes jotain menneestä rakkaudesta. Tarina käsittelee surua ja sisältää myös hieman "body horror" -elementtejä. Mielestäni painotus oli kuitenkin selvästi surun käsittelyssä, eikä kirja herättänyt minussa varsinaisesti pelkoa. Lukijana jäin kaipaamaan lisää Leahin näkökulmaa sekä joidenkin epäjohdonmukaisuuksien selventämistä. Lisäpisteitä kirja saa minulta mielenkiintoisista faktoista meristä ja niiden eliöistä, joita käsiteltiin Leahin näkökulmasta.

Jos OWUS olisi kappale se olisi Hymn to the Virgil - Hozier.

Jos OWUS olisi maisema se olisi yksinäinen majakka ulapalla.

Tämän kirjan lukemisen jälkeen katsoisin "Maid" -sarjan, jossa päähenkilö pitää huolta lapsestaan ja muista oman elämänsä kriiseistä sinnikäästi.

Annoin kirjalle arvosanaksi 3/5.

Jenny Hval – Paradise Rot

"But my dreams are full of apples, and in the dark my body slowly transforms into fruit: tonsils shrinking to seeds and lungs to cores."

Jo aloittaa yliopisto-opinnot uudessa maassa ja hänen kokemuksensa ovat oudompia kuin monella vertaisellaan. Hän asuu asunnossa, jossa ei ole seiniä, ja jakaa tilan kämppiksen kanssa, jolla ei ole rajoja. Koti tuntuu heräävän päivä päivältä enemmän eloon. Jo huomaa aistiensa herkistyvän ja voimistuvan, kun rajat kehojen ja kasvien sekä unen ja valveen välillä alkavat liueta ja kietoutua toisiinsa.



Jenny Hval on norjalainen muusikko ja kirjailija. Hänen esikoisromaaninsa Paradise Rot saa lukijan uppoutumaan aistien maailmaan. Kirja tuntui kuumeunelta – sen luettuani jouduin hetkeksi pysähtymään ja miettimään, mitä olin oikeastaan juuri lukenut. Myös Paradise Rot hyödyntää "body horror" -tyyliä, mutta tämäkään teos ei tuntunut pelottavalta tai ahdistavalta. Teksti on lyyristä ja se kietoo lukijan intiimisti otteeseensa. Hval kirjoittaa kauniisti ja luontevasti seksuaalisesta heräämisestä sekä halusta. Niiden annetaan kasvaa ja kehittyä ennen kuin ne lopulta nousevat tarinan keskiöön.

Jos Paradise Rot olisi kappale se olisi In a Week - Hozier.

Jos Paradise Rot olisi maisema se olisi keskipäivän terävässä auringossa kylpevä marskimaa syksyllä.

Tämän kirjan lukemisen jälkeen katsoisin "Hannibal" -sarjan, jossa päähenkilöt suhtautuvat toisiinsa pakkomielteisesti ja kaikkea yleisesti ällöttävää tapahtuu.

Annoin kirjalle arvosanaksi 3,5/5.

Jotta tämä teksti ei jäisi omien suositusteni varaan, päätin kysyä viisaammilta apua. Lähdinkin seikkailemaan henkilökunnan käytävälle mukanani vain puhelimen muistiinpanosovellus ja unelma. Häiriköin psykologian ja logopedian henkilökuntaa kahvittelujen, palaverien ja muiden työtehtävien lomassa. Pahaa aavistamattomilta opettajilta ja tutkijoilta kysyin kaksi kysymystä:

1.Minkä kirjan olet lukenut viimeksi?

2.Mitä kirjaa suosittelisit psykologian opiskelijalle?

Kirjojen ei tarvinnut liittyä psykologiaan mitenkään, mutta moni halusi hakea psykologista kulmaa suosituksiinsa. Suorat lainaukset esitetään lainausmerkkien sisällä kursiivilla, muutoin teksti on omien muistiinpanojeni pohjalta kirjoitettua.

Jukka Leppänen

1. Me orvot, Kazuo Ishiguroilta ja Wellness Nathan Hilliltä
2. Wellness – Nathan Hill. Yksi keskeinen henkilö on psykologi ja kirja käsittelee mielenkiintoisia aiheita, kuten placeboa. *”Ainakin keski-ikäiselle kiinnostava.”*

Johanna Kaakinen

1. Joel Haahtelan Totuuden kaipuu -trilogia
2. Bolla - Pajtim Statovci. Kirja kuulemma aiheuttaa edelleen kylmiä väreitä. Kirjan voi myös lainata Johannalta halutessaan!

Oskari Virtanen

1. Olkiukko Tomi Bergströmiltä. Kirjoittaja on itse psykologi ja hän kirjoittaa satiirisesta dystopiasta, joka keskittyy terveydenhuoltoon ja mielenterveyshäiriöiden hoidon tutkimiseen.
2. Matara – Matias Riikonen. Kertoo poikien mielikuvitusleikeistä ja käsittelee hienosti aikuisten asioita lapsen näkökulmasta.

Anonyymi henkilökunnan jäsen

1. Taru sormusten herrasta
2. *”En mä tiiä, Kalevalaa kannattaa lukee.”*

Jarno Tuominen

1. The Edge of Sentience: Risk and Precaution in Humans, Other Animals, and AI – Jonathan Birch
2. *Hetken hiljaisuus* *"Dostojevskiä."*

Paula Salo

1. Viimeinen yhteinen leikki – Riikka Pulkkinen
2. Raja – Riikka Pulkkinen tai Nudge The Final Edition - Richard Thaler, Cass Sunstein

Anna Kautto

1. Aikaministeriö – Kalliane Bradley
2. Suuri valhe vammaisuudesta - Sofia Tawast, Riikka Leinonen. Kaikkien pitäisi lukea tämä.

Marie Halme

1. Jatkosodan aika – Eeva Kilpi mutta myös Talvisodan ajalle suositus. Käsittelee mielenkiintoisesti muistamista ja muistia.
2. Mieletön häiriö - Tomi Bergström. Käsittelee mielenterveyshäiriöiden historiaa, josta on hyvä lukea medikalisoituvassa maailmassa.

Teemu Laine

1. Murhabotin päiväkirjat - Martha Wells
2. Myös Murhabotin päiväkirjat - Martha Wells

Ville Loukola

1. Letters to a dead friend about zen – Brad Vorner
2. *"Samaa voin suositella."*

Tuomo Häikiö

1. City novellikokoelma Clifford Simakilta
2. Epileptikko – David B. Sarjakuvaromaani, joka teki ison vaikutuksen.

Jutta Torsti

1. Syyskirja – Johanna Venho
2. Paula Nivukoski on yksi lempikirjailijoita, *"pohjanmaalaiset lakeudet koskettaa omaa sielunmaisemaa"*, toinen erinomainen kirjailija on Minna Rytisalo.

AON ASSESMENT

Aon Assesment on rekrytointiin ja henkilöstön kehittämiseen käytettyjen psykologisten testien globaali kehittäjä ja toimittaja. Aonin testejä tarjotaan 40 eri kielellä ja sen arviointeja tehdään vuosittain yli 30 miljoonaa. Viime vuosina Aon on myös tarjonnut opiskelijoille ilmaisen mahdollisuuden tutustua sen testialustaan sekä kyky- ja persoonallisuustestien käyttöön. Koulutuksen päätteeksi osallistujat saavat Aonin menetelmien käyttöön oikeuttavat sertifiointit. Syksyllä 2024 koulutukseen osallistui neljä fobialaista.

Koulutuksen sisältö

Koulutus koostui kahdesta koulutuspäivästä, jonka lisäksi pääsi harjoittelemaan Aonin testien käyttämistä, ja tekemään näiden avulla harjoitustyön. Koulutuspäivät järjestettiin etänä, ja niissä käytiin läpi teoriaa niin eri testeistä, kuin myös rekrytointiprosessista, motivaatiosta, persoonallisuudesta ja kyvykkyydestä. Koulutuksissa oli myös ryhmässä tehtäviä pohdintatehtäviä, esimerkkikandidaattien profiilien analysointia sekä haastatteluharjoituksia. Koulutuspäivästä jäi tarkemmin mieleen esimerkiksi persoonallisuusteorioiden käsittely ja se, miten perinteistä Big Five-teoriaa on sovellettu rekrytointitarkoitukseen. Luentojen lisäksi teimme kotitehtävinä testien tekoa itselle, sekä harjoittelutyön jossa loimme kuvitteellisen position, johon haimme kandidaattia. Tämän jälkeen testasimme kahta itse valitsemaamme henkilöä Aonin menetelmillä, ja arvioimme näiden kandidaattien soveltuvuutta kyseiseen positioon testitulosten ja rekrytointihaastattelun perusteella.

Mitä opin?

Joona: koulutuksen aikana opin rekrytointiprosessista ja niissä käytettävistä menetelmistä käytännössä. Oli mielenkiintoista oppia, kuinka eri testit toimivat, ja miten niitä voidaan soveltaa rekrytointiprosessiin. Myös opin haastatteluprosessista, jota kandidaateille pidetään tehtyjen testien perusteella. Testeihin kuuluu strukturoitu haastattelu, ja oli mielenkiintoista nähdä, kuinka testit itsessään suositteli kysymyksiä, joita kysyä kandidaateilta heidän vastauksiinsa ja haettuun positioon nähden. Tämä loi minulle tunteen siitä, että haastatteluprosessi on tieteelliseen tietoon pohjautuvaa, ja valmiit kysymykset poistavat mahdollisuutta haastattelijan omien ennakkokäsitysten vaikutuksesta rekrytointiprosessissa.

Lassi: Taustateoria, esimerkiksi psykometriikan perusteet, oli aika pitkälti tuttua psykologian aineopinnoista, mutta käytännöllisemmät haastatteluharjoitukset sekä kompetenssiprofiilin luominen ja rekrytointihaastattelu olivat uutta. Testien logiikkaa ja pisteytystä avattiin, mutta esimerkiksi persoonallisuuskyselyn tarkkoihin itemeihin emme päässeet käsiksi, mikä häytti hieman menetelmien syvempää ymmärrystä. Minulle suurin hyöty oli käytännön kokemuksen saaminen haastatteluharjoitusten myötä. Opin, myös Aonin testialustan käyttöä sekä käyttäjien ja testien hallinnointia järjestelmässä.

Laura: Opettavaisinta oli mielestäni serfinointitehtävän tekeminen. Koulutuksessa pääsimme kokeilemaan käytännönläheisesti, miten Aon Assessmentin työpersoonallisuuskyselyä voisi käyttää osana rekrytointiprosessia. Sertifiointitehtävän kautta pääsi itse tekemään kahdelle henkilölle kuvitteellisen rekrytoinnin itse keksimäänsä tehtävään, ja rekrytoinnin osana saimme käyttää Aon Assessmentin menetelmiä. Tehtävän kautta sain hyvän käsityksen siitä, millaista hyötyä arviointimenetelmistä voi olla osana rekrytointiprosessia. Lisäksi opin, miten persoonallisuuskyselyn tuloksia voi tulkita.

Millaista osaamista sait suhteessa opintoihin ja työelämään?

Joona: sain hyödyllistä käytännön osaamista rekrytointijärjestelmien käyttöön työelämässä. Henkilöarvioinnin opettelu on myös hyvä lisä opintojen ohelle, koska psykologian opinnoissa ei tällaisia asioita käydä hirveästi läpi. Psykologisen arvioinnin kurssilla yhden luennon aiheena oli henkilöarviointi, mutta tämän lisäksi aiheesta ei paljon ole saatavilla tietoa, joten koulutus toimi hyvänä lisänä omille opinnoille, varsinkin koska henkilöarviointi voisi kiinnostaa työnä tulevaisuudessa, ja tämä koulutus vahvisti omaa käsitystä siitä.

Lassi: Sain lisää kokemusta haastattelujen suorittamisesta. Joskus haastateltavan käsitys itsestä ja testitulokset olivat ristiriidassa, ja valmiuteni toimia tällaisissa tilanteissa jäi vielä aika hataraksi.

Arttu: Koulutus avaa, tai ainakin raottaa, ovia henkilöstöarvioinnin sovellusalueelle. Jos koulutuksen haluaa käydä maksullisena, hintaa pitää verrata muihin maksullisiin lisäkoulutuksiin kuten taideterapiaohjaajan, taideterapeutin tai työterveyden ammattihenkilön koulutuksiin ja niistä saataviin hyötyihin. Laura: Koen, että tätä psykologian sovellusaluetta ei juurikaan ole käsitelty opinnoissa, joten sain paljon tietoa siitä, miten psykologista tietämystä voidaan soveltaa rekrytoinneissa. Lisäksi sain lisää osaamista testien tulosten tulkintaan.

Millaisia käsityksiä koulutus antoi henkilöarvioinnista tms. psykologian sovellusalana?

Joona: Henkilöarvioinnissa on paljon mukana myös ihmisiä, jotka eivät ole koulutukseltaan psykologeja, jonka takia minulla oli ennakkoluuloja, että mahdolliset menetelmät eivät välttämättä perustuisi psykologiseen tutkittuun tietoon. Tämä koulutus loi minulle tunteen siitä, että henkilöarvioinnin menetelmät ovat tieteelliseen tietoon perustuvia. Tämä tieto loi itsetunnon tunnetta siitä, että menetelmät ovat päteviä käyttää rekrytointiprosessissa, ja ne minimoivat esimerkiksi rekrytoijan tai haastattelijan omia mieltymyksiä tai ennakkokäsityksiä kandidaateista.

Lassi: Koulutus antoi käytännön näkökulmaa henkilöarvioinnista.

Arttu: Testipohjainen rekrytointi on saanut jonkin verran kritiikkiä, josta äänekkäänä esimerkkinä on taannoinen keskustelu Helsingin yliopiston päätöksestä ryhtyä käyttämään juuri AONin menetelmiä osana tohtorikoulutuksen valintaprosessissa. Henkilöstöarvioinnin ja testipohjaisen rekrytoinnin kritiikki ottaa usein tietyn muodon: Henkilöstöarviointia verrataan hypoteettiseen tilanteeseen, jossa rekrytointi on 100% reilua työnhakijalle ja työssä parhaiten pärjäävät valitaan aina. Näin henkilöstöarvioinnin puutteet korostuvat. Tällaista hypoteettista tilannetta ei kuitenkaan ole olemassakaan ja henkilöstöarvioinnin hyötyjä ja haittoja tulisikin punnita vasten todellisen maailman rekrytointiprosesseja. Vertailussa täydelliseen, mikä tahansa menetelmä jää kakkoseksi. Vertailussa todellisiin laajalti käytössä oleviin rekrytointiprosesseihin, AONin tarjoamat työkalut pärjäävät hyvin.

Laura: Koulutus paransi kuvaani henkilöarvioinnista ja tärkeä oppi oli se, että vaikka henkilöarvioinneissa käytetään erilaisia testejä, silti hyödynnetään myös haastattelua testien tukena, eikä rekrytoinnissa nojata pelkästään testien antamaan tietoon.

Arttu Minkkinen, Joona Pakkanen,
Lassi Viitala, Laura Perkola

HETKESSÄ ELÄMISTÄ PORTUGALISSA

En sanoisi olevani kovinkaan hetkessä eläjä, vaan mieleni vaeltaa aina menneessä tai tulevassa. Viimesyksyisessä vaihdossa Coimbrassa, Portugalissa kuitenkin koin eläväni enemmän hetkessä kuin koskaan ennen.

Toki yksi asia, joka sai mut chillaamaan, oli kurssien vähäinen määrä. Olin jo ennalta suunnitellut, että lähden vaihtoon tekemään kaikkea muuta kuin opiskelemaan, mutta päädyin vielä lukukauden alussa tipauttamaan yhden kurssin, kun huomasin, etten taida hyötyä sen nelituntisista, portugalinkielisistä luennoista. Tämä tarkoitti myös sitä, että luentoja oli kahdesti viikossa: keskiviikkoisin klo 18–20 ja torstaisin 14–16.

Oli ihanaa elää eteläeurooppalaisessa päivärytmissä näin iltatyöppinä. Aikaisia herätyksiä oli koko syksyn aikana vain muutama. Koska luentoja oli niin vähän, pystyin ajoittamaan koulutehtävät sellaisiin hetkiin, kun aivoni oikeasti pelittivät. Totesin myös, että paikallinen ruokailurytmi sopii minulle oikein hyvin, ja Turkuun palattuani olen pitänyt tätä hyväksi todettua rytmiä yllä. Miksi pakottaisin itseni syömään yhdeltätoista, jos lounaan voi hyvin syödä pari tuntia myöhemmin? Mullistavaa.



Coimbra !!

Portugalilaisten elämänsäsenne on varsin rento. Täytyy myöntää, että välillä hermoni olivat koetuksella, kun esimerkiksi vuokranantaja hoiti vuotavan kattomme vähän sinne päin ja opettajat eivät itsekään tuntuneet tietävän, mitä vaativat palautettavilta töiltä. Enimmäkseen koin kuitenkin paikallisen elämäntavan virkistävänä. Suomessa tuntuu ajoittain siltä, että kaikki on haudankavavaa, mokailua ei suvaita ja myöhästely on syntiä. Moni asia on oikeasti sellainen, jonka voi hoitaa huomenna – tai katellaan ehkä ylihuomenna.

Asuin kolmen aivan ihanan paikallisen opiskelijan kanssa, jotka tutustuttivat minua kulttuuriinsa ja sen tapoihin. Meillä oli tapana syödä yhdessä kotona aina kun mahdollista, ja kämppisteni kaverit kävivät luonamme usein illallisella tai lounaalla. Suomessa monet ottavat läheistenkin ihmisten kestitsemisestä hirveitä paineita. Suomalaiskodit tuntuvat myös olevan hyvin yksityisiä paikkoja, jonne vieraita kutsutaan harvoin matalalla kynnyksellä. Olenkin halunnut haastaa tätä ajatusta, ja kutsunut nyt ystäviä ja perhettä kotiini useammin. Yhdessä syötyjen aterioiden ei tarvitse olla mitenkään ihmeellisiä tai kodin olla siivottu.

Ajatus siitä, että olen vain matkailija piipahtamassa, sekä tietynlainen ulkopuolisuus mahdollistivat tunteen siitä, että pystyin olemaan oma itseni. Minun ei tarvinnut mahtua mihinkään muottiin, koska sain olla kummallinen ulkomaalainen kummallisine tapoineni. Lisäksi ihmiset olivat aidosti kiinnostuneita kotimaastani, josta oli tosi kivaa keskustella ja oppia samalla lisää tavoista, joilla muut katsovat maailmaa.

Vaihdon aikana olin enemmän yksin kuin koskaan – minuthan oli tipautettu toiseen maahan ilman ketään tuttua! En silti tuntenut oloani yksinäiseksi, osittain sen takia, että asuin kämpppisten kanssa ja sosiaalinen elämäni oli vilkasta. Toisaalta löysin levollisuutta yksinolosta ja esimerkiksi yksin matkustamisesta, josta en olisi aiemmin uskonut nauttivani!

Vaihto herätteli miettimään, miten omaa, ajoittain harmaata, arkea voisi tehdä mukavammaksi. Olen innostunut kokeilemaan uusia juttuja – viimeisimpänä olen ilmoittautunut k-pop-tanssi- ja dreijauskursseille. Olen myös pohtinut tulevaa työelämää – sopisiko minulle parhaiten työ, jossa tehtäviä ei ole välttämätöntä hoitaa virka-aikaan? Haluaisinko tehdä etätöitä, jotka mahdollistaisivat vaikka talven pakenemisen ulkomaille?

Tietysti vaihdonaikainen elämäntapani ei sellaisenaan sovi Suomeen, jos esimerkiksi haluaa, ettei Kela lähettele opintotuen selvityspyyntöjä. Vaihto sai myös arvostamaan suomalaista sosiaaliturvaa, hyväkuntoista ja homeetonta kotiani, isoja ruokakauppoja, kunnon talvea ja Fazerin sinistä yhä enemmän. Oma koti kyllä kallis.

Emilia Pulli



Atlantin armoilla Azoreilla



*Suomalaista
perinneherkkua –
mustikkapiirakkaa*

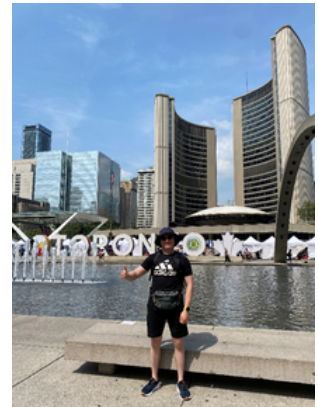
SYYSLUKUKAUTENI KANADASSA

Alku – Askel suurempaan maailmaan

Olin syyslukukauden 2024 vaihdossa Kanadan Ontarion provinssissa, Western Universityssä. Vaihtoon lähteminen oli ollut pitkään haaveenani, ja viimeinkin sille avautui tilaisuus, johon innokkaana tartuin. Matkaan lähti tunnollinen, pohdiskeleva ja maltillinen tyyppi, joka halusi kääntää uuden sivun elämässään. Halusin tutkia uusia paikkoja, tavata uusia ja erilaisia ihmisiä sekä kasvaa ihmisenä.

Opiskelukaupunkini London (450 000 asukasta, reilu 2 h päässä Torontosta) oli melkoinen betoniviidakko lempinimestään "the Forest City" ja joistain viheralueistaan huolimatta. Autoja oli paljon, jalankulkijoita ja pyöräilijöitä vähän, eikä infrastruktuuri ollut mielestäni kovin jalankulkijaystävällinen. Kaupungin läpi virtasi kuitenkin Thames River, jota ympäröi pitkä puistotie, joka tarjosi luontoa kaipaavalle mielelleni rauhaa useina päivinä. Keskustan ulkopuolella oli myös kauniita omakotitaloalueita, joissa hyvin toimeentulevat asuivat ja iloisesti pihoiltaan tervehtivät ohikulkijoita. Yleisesti koin kanadalaisten olevan kohteliaita, ystävällisiä ja vieraanvaraisia.

Uusi ympäristö oli minulle jonkinasteinen kulttuurishokki. Yleisesti Kanada on hyvin monikulttuurinen maa, jossa on enemmän ulkomaalaisia kuin meillä on Suomessa asukkaita, ja ihmisten diversiteetti katukuvassa on suurempaa kuin mihin olin tottunut. Saavuttuani Torontoon häkellyin kaupungin valtavasta koosta, korkeista toimistorakennuksista, ihmispaljoudesta sekä usein havaittavasta kannabiksen hajusta. Ensimmäisinä päivinä todistin vierestä autokolarin ja kohtasin pari psykoottista henkilöä kadulla ja aloinkin miettiä, minne ihmeeseen olin saapunut.



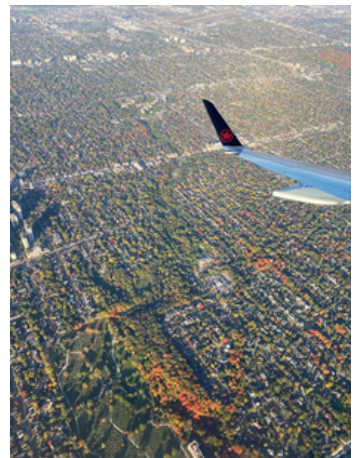
Opiskelukaupunkini London oli Torontoon verrattuna maltillisemmän kokoinen, mutta suuren kaupungin varjopuolek näkyivät myös siellä. Keskustan kaduilla nukkui kodittomia patjojen ja peittojen kanssa, ja eräässä puistossa näin ihmisten majoittuvan teltoissa. Kohtasin myös jonkin verran sätkiviä, harhailevia, tyhjiyteen huutavia ja ilmaa lyöviä huumeidenkäyttäjiä, mikä herätti minussa toisinaan turvattomuuden tunnetta erityisesti yksin kulkiessa. Eräs kanadalainen kaverini opetti minulle, että tällaisten henkilöiden sanotaan "tweakkaavan" ("They're tweaking"). Muutama paikallinen opiskelija ihmettelikin, miksi ihmeessä joku tulisi vapaaehtoisesti Londoniin.

Hintataso Kanadassa oli korkeampi kuin Suomessa, ja esimerkiksi monia arkisia perusostoksia piti miettiä aika tarkasti. Asuin yliopiston asuntolan soluasunnossa, noin 12 m² kalustamattomassa huoneessa ja jaoin toisen vaihtarin kanssa olohuoneen, keittiön ja kylpyhuoneen. Asumuksen huono puoli oli korkea hinta (vuokra ~1000 €/kk), mutta hyviä puolia olivat lyhyt etäisyys (< 1 km) yliopistolle, turvallisuus sekä ilmaantuvien vikojen nopea korjaus. Yliopiston asuntoloissa järjestettiin asukkaille myös jonkin verran tapahtumia, ja tutustuinkin moneen samassa asuntolassa asuvaan vaihtariin.

Toisinaan kampuksella meno tuntui vähän holhoavalta. Kampuksella oli omia vartijoita ja poliiseja, jotka valvoivat järjestystä. Lisäksi kampuksella oli sijoitettuna turvanappeja, joilla sai hätätilanteessa välittömästi yhteyden poliisiin. Asuntoloissa oli viikonloppuiltain tarkka kulunvalvonta, ja aina sisään kulkiessa piti tunnistautua. Vieraat piti rekisteröidä netissä ennen kutsumista kylään, eivätkä he saaneet majoittua yli kahta peräkkäistä yötä. Kuitenkin monet turvatoimista vaikuttivat olevan perusteltuja. Esimerkiksi aluksi ihmettelin, miksi kaksiosainen seksuaaliväkivaltakoulutus oli pakollinen suoritettavaksi ennen asuntolaan muuttoa, mutta jälkeenpäin opin, että seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö eivät tilastojen valossa ole ollenkaan epätavallisia edes kampuksella.

Opiskelu – Oppimisen ilon vai suoritusten vuoksi?

Kohdeyliopisto edellytti ottamaan 4–5 kurssia, jotka olivat opintopistemäärällisesti 6 op/ kurssi. Kursseilla oli mitoitettu kolme luentotuntia viikossa, eikä luentoja nauhoitettu, ellei kyseessä ollut verkkokurssi. Kovien opiskelupaineiden ja luentonauhoitteiden puutteen vuoksi opiskelijat tulivat usein kipeänä luennoille, ja taudit tarttuivat herkästi. Kursseilla oli luentojen lisäksi itsenäistä oppikirjojen lukemista ja säännöllisiä palautettavia tehtäviä, kuten artikkelien lukemista ja raportoimista, nettikeskusteluja, soveltavia tutoriaaltehtäviä tai esseen kirjoittamista. Kaikilla kursseilla oli myös 1–2 välikoetta sekä yksi loppukoe.



Suoritin yhden seksuaalipsykologian, kaksi liikuntapsykologian ja yhden oikeuspsykologian kurssin. Opin kursseilla todella paljon uutta, mutta koin kolme neljästä kurssista huomattavan vaativiksi ja työläiksi. Minulla meni todella paljon aikaa kurssikirjojen lukemiseen, tentteihin valmistautumiseen, esseen kirjoittamiseen sekä palautettavien tehtävien tekemiseen.

Opin oikeuspsykologian kurssilla esimerkiksi Kanadan oikeusjärjestelmästä, poliisien kuulustelutekniikoista sekä syyntakeettomuudesta. Liikuntapsykologian kursseilla opin esimerkiksi spesifeistä käyttäytymisen muutoksen tekniikoista, laajemmista käyttäytymisen muutoksen viitekehyksistä sekä terveyden edistämisestä psykologisilla interventioilla. Seksuaalipsykologian kurssilla opin esimerkiksi biologisten ja sosiaalisten tekijöiden vaikutuksesta seksuaalisuuteen, teorioita attraktiosta ja rakkaudesta sekä seksuaalihäiriöistä ja niiden hoitovaihtoehdoista.

Yleisesti opinnoissa fokus tuntui olevan pitkälti arvosanoissa. Facebook-ryhmissä kyseltiin helppojen kurssien ("bird courses") perään, jotta opiskelijat saisivat parannettua tai ylläpidettyä keskiarvoa vaikeiden kurssien rinnalla. Lisäksi törmäsin useita kertoja tapauksiin, joissa opiskelijat olivat huijanneet kokeissa tai muissa arvioitavissa tehtävissä. Kulttuuri näkyi myös henkilökunnan toiminnassa. Opintoneuvojat ohjeistivat aloittavia opiskelijoita, miten parantaa keskiarvoa nousujohteisesti yli yliopistouran, ja opettajat neuvoivat, miten saavuttaa hyvä kurssiarvosana. Ilmiötä selittänee ainakin osittain se, että keskiarvolla on monelle opiskelijalle suuri merkitys alemman korkeakoulututkinnon jälkeisessä jatkokoulutus- ja työnhaussa.

Sosiaalinen elämä – Kerhoja, juhlahumua sekä urheilumatseja

Kanadassa erilaiset opiskelijajärjestöt ja -kerhot (clubs) olivat iso juttu. Monen eri urheilulajin, kuten amerikkalaisen jalkapallon tai jääkiekon ympärillä, oli joko yliopiston oma joukkue tai aktiivisia harrastekerhoja. Urheilun lisäksi oli monenlaisia muita kerhoja, kuten teekerho, väittelykerho, erilaisia kulttuurikerhoja, yhteiskunnallisesti aktiivisia kerhoja sekä hyväntekeväisyyskerhoja. Itse liityin yliopiston voimailukerhoon ja self-improvement-kerhoon, mutta valitettavasti minulla ei vaativien opintojen jälkeen ollut aikaa ja jaksamista osallistua kovin moneen niiden järjestämään tapahtumaan.

Kanadassa moni asia tuntui olevan suurta ja mahtavaa. Orientaatioviikolla kampuksella oli joka päivä aamusta yöhön asti erilaisia aktiviteetteja, kuten karaokea, hypnotistishow, askartelua tai elokuvaesityksiä. Orientaatioviikko huipentui ulkoilmakonserttiin, jonka pääesiintyjänä oli Ava Max. Toinen esimerkki suuresta tapahtumasta oli "Homecoming", jonka ideana oli, että opiskelijat, alumnit ja muut henkilöt, joilla oli kytköksiä Western Universityyn, tulivat juhlimaan. Poliisi oli pystyttänyt barrikadit läheisen bileasuinalueen ympärille autojen kulkemisen estämiseksi. Taloissa soi musiikki, ja parvekkeilta roikkui maalattuja lakanoita, joiden iskulauseissa herjattiin poliiseja ja erästä kilpailijayliopistoa. Talojen etupihoilla oli beer pong -pöytiä, kannabis haisi, humalaiset nuoret hoipertelivat ympäriinsä, ja kadut olivat täynnä juhlijoita (yhteensä noin 15 000).



Monen merkkipäivän yhteydessä oli jenkkifutispeli, jonka alussa noustiin seisomaan ja laulamaan kansallislaulu, väliajoilla cheerleaderit tekivät voltteja, hevoset laukkasivat ympäri stadionia lipunkantajat selässään ja orkesteri soitti erilaisia biisejä, esimerkiksi 50 Centin In Da Club tai Kendrick Lamarin Humble. Lopuksi joukkueiden käteltyään toisiaan vuorossa oli ilotulitus. Myös muut yliopistojoukkueiden väliset urheiluottelut olivat suosittua ajanvietettä.

Lopuksi – Odotuksista, toiveiden täyttymisestä ja oivalluksista

Jouduin kohtaamaan useita haastavia tilanteita vaihtoni aikana. Vaikeinta oli käsitellä omia odotuksiani siitä, että vaihto-opinnot olisivat jatkuvaa hauskanpitoa, matkustelua ja uusien siistien kokemusten haalimista, koska omalla kohdallani näin ei usein ollut. Tilannetta ei helpottanut se, että näin Instagramissa monen uuden ja vanhan kaverin biletyks- ja matkustelupäivityksiä samaan aikaan, kun itse selviydyin treenin, kahvin ja power nappien avulla päivittäisestä puurtamisesta. Jouduin kohtaamaan sen tosiasian, että elämäntyylini ei ollut kestävää, mikä ilmeni iltaisin yllä pysyvänä stressivasteena päivän uurastuksen jäljiltä, vaikeuksina nukahtaa ja tunteena siitä, että edessäni on identtisten päivien loputon sarja. Totesin itselleni, että yhden lukukauden pystyn elämään tällä tavalla, mutta pidemmällä aikavälillä uupumus olisi todennäköinen lopputulos.

Minulla oli myös suuret odotukset siitä, että ympäristön muutos johtaisi uuteen alkuun sekä vauhdikkaaseen elämään – ikään kuin eläisin jonain erilaisena reissupersonana. Näin ei oikeastaan käynyt, vaan huomasin olevani yhä sama tunnollinen, pohdiskeleva ja maltillinen tyyppi kuin Suomessakin, vaikka toki toisinaan hassuttelinkin ja päädyin uudennlaisiin ja yllättäviinkin tilanteisiin. Ehkäpä tämä oli käytännön esimerkki persoonallisuuden pysyvyydestä.

Ilokseni minulla oli opintojen lomassa muutamalla viikolla myös hieman aikaa matkustella. Nämä matkat saivat minut tuntemaan olevani jälleen elossa, ja ne olivatkin vaihtoni kohokohtia. Ilman niitä haaveeni tutustua uusiin paikkoihin olisi jäänyt jokseenkin toteutumatta. Vaikka nämä matkat olivat hienoja, koen vaihtoni suurimman annin olevan sisäiset kokemukset – oivallukset siitä, kuinka sopeudun, pärjään ja rakennan elämäni erilaisessa ympäristössä, mitkä asiat ovat elämässäni tärkeitä ja millaisia ihmissuhteita haluan vaalia jatkossa. Nämä eivät välttämättä ole ulospäin näkyviä tai muihin samalla tavalla vaikutuksen tekeviä asioita, mutta minulle ne olivat kaikista tärkeimpiä.

Huoneelta kuultua

"Mä en nyt jaksais mitään
verenmyrkytystä tähän väliin"



"Mulla on kymmennen
desibelin humala"



"Hyönä on psykologian
kenraali"

"Himas nukkuminen ja
akateeminen lepääminen on
kaks ihan eri asiaa"

"Soteakatemian
kurssi: Setämiehen
kohtaaminen"



"Mihi mä oon laittanu mun
Masennuksen biologia
kuminauhan?"

"Mulla on tää
irokeesikoira. Miks näit
eläimii sanotaan? Onks nää
hevosii?"

"Mulla on niin iso
perse, että häntäluu
on turvassa"

"Joo, ku laitetaan ovi kiinni ja
aletaan touhuumaan ni hiki
tulee pian"

"Ring ring vittu"

"Ehkä se (g-)piste oli
ystävät, jotka saimme
pistettä etsiessä"

"Kompleksilaiset on
vitun pfrrrt"

"Tiedän Sauli
Niinistöstä kaikenlaisia
asioita, enkä saa niitä
mun päästä"

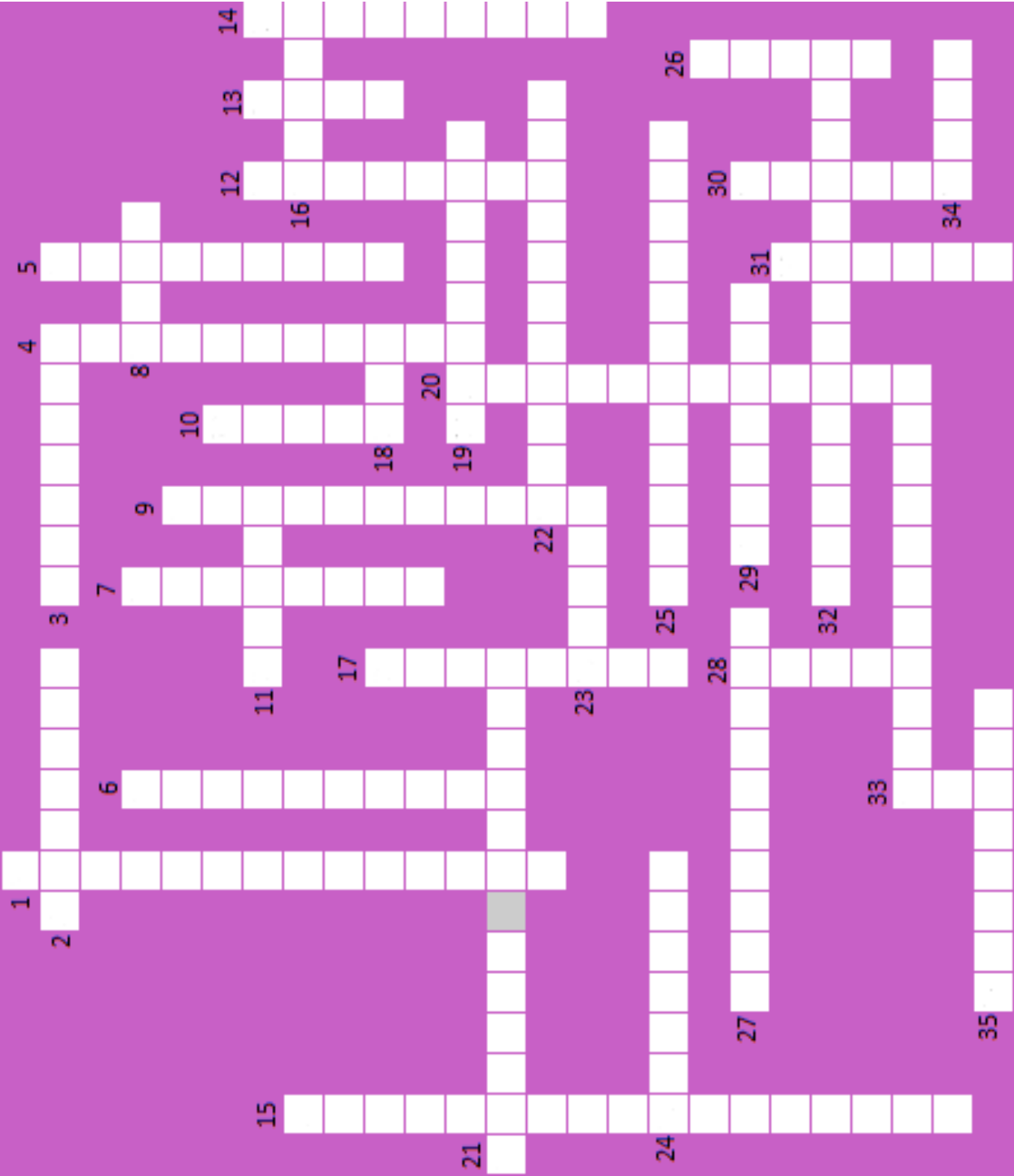
"Ilmeisesti fobialaisetkin
pane"

A large crowd of people, many wearing blue berets, gathered on a street in Paris, likely during the Bastille Day celebrations. The crowd is dense, filling the street and sidewalks, with many people looking towards the camera. The scene is set in a city street with buildings and trees in the background.

RUNO  PYSSY
KOKEILU

Ristisana

Vihjeet seuraavalla
sivulla



Vihjeet

1. Pelkoa ilmaiseva suffiksi
2. Tiedottoman tajunnan näyttämö
3. Se, mitä Kuusamo voi vahvistaa
4. Pubin sydän
5. Opiskelun tehostaja
6. Reilunkaupan
7. ”Tehokkain tapa ehkäistä masennusta” -Markus J. Rantala
8. Ilmaisia terapeutteja
9. Ajattelen, eli siis olen. Ja niin olet sinäkin.
10. Syy opiskella psykologiaa
11. Kyky taipua, mutta olla murtumatta
12. Lapinlahden Linnuillakin sisäinen
13. – ja ennakkoluulo
14. Rakkaushormoni
15. Empatia + halu auttaa
16. Munasolun portilla alkaa taistelu
17. Saatanan perkeleen saatanan saatana
18. Lateraalinen polvitumake
19. vitumake
20. Entinen reiviluola
21. Vappuna
22. Tämä opiskelijatapahtuma juhlii 30-vuotissyntymäpäiväänsä
23. Kampuksen rakennus, jonka nimi tarkoittaa ”kuinka paljon”
24. Hämeenkadulle
25. Ainut syy Foodoran olemassaoloon
26. Lineaarinen hissi
27. Sulon ja Karhutv:n kotipaikkakunta
28. Joonaksen sarven alkuperäinen omistaja
29. I <3 hot moms
30. ”Mä en oo ikin syöny sielä”
31. Tommi varasti mun muijan t. ?
32. Luentosali – Mauno =
33. 279,38€
34. Excelissä, ihmisellä ja teekkarilla
35. Mokkaalat porilaisittain
36. Pelko siitä, että maapähkinävoi tarttuu kitalakeen (kyllä, tämä on olemassa)

III
TIETEELLINEN
HYPNOOSI ry

TIETEELLISYYS, VASTUULLISUUS, ASiantuntevuus

Hypnoosin ja hypnoterapian koulutusta terveydenhuollon ammattihenkilöille vuodesta 1959.

Tieteellisten seurain valtuuskunnan jäsenjärjestö.

www.tieteellinenhypnoosi.fi



Seminaariohjelma syksyllä 2025

Tiistaiseminaarit: Psykoterapian erityiskysymyksiä

1) 26.8.2025 Folie à deux ja nuoruuden prosessi. Juha Ruokolainen, FM, koulutusanalyttikko (IPA). Ei etäosallistumismahdollisuutta.

2) 23.9.2025 Kaunokirjallisuuden lukemisen ja tutkimisen psykodynamiikkaa. Paavo Manninen, FT, kirjallisuudentutkija ja kirjallisuusterapiaohjaaja. Etäosallistumismahdollisuus. Etäosallistujien tulee maksaa tilaisuus etukäteen.

3) 2.12.2025 Itsen kohtaamisen vaikeudesta. Seppo Seppänen, PsM, psykologi, koulutusanalyttikko (IPA). Ei etäosallistumismahdollisuutta.

Luennot alkavat klo 18.45 ja päättyvät klo 20.15. Ennen tilaisuuden alkamista osallistujille tarjotaan iltateetä.

Lauantaiseminaari 15.11.2025: Kytkeytyminen ja kommunikaatio

Joona Taipale, FT, dos., yliopistonlehtori

klo 10.00–11.30 Projekttiivinen identifikaatio: kommunikaatiota vai ei?

klo 11.30–12.30 lounastauko

klo 12.30–14.00 Musiikki mielen peilaajana

Paikka: Maarian pappilan talli, Sorolaisenkatu 4, 20380 Turku.

Etäosallistumismahdollisuus. Etäosallistujien tulee maksaa osallistumisensa etukäteen.

Seminaarien hinta ja maksukäytäntö

Yksittäisen tiistaiseminaarin hinta on 50 e (sis. iltateetä) ja lauantaiseminaarin 100 e (sis. keittolounas). Osallistuminen maksetaan Turun Psykoterapiayhdistyksen tilille FI41 5711 6150 0378 99. Maksu tulee suorittaa kahden viikon kuluessa seminaarin toteutumisesta, etäosallistuminen kuitenkin ennen seminaarin alkamista. Ei laskutuskäytäntöä. Jos olet osallistumassa etänä, ilmoita tästä s-postitse sihteerille viimeistään 3 vrk ennen seminaaria. Zoom-linkki lähetetään s-postiisi seminaaripäivänä. Kirjaudu Zoomiin 10–15 minuuttia ennen seminaarin alkua. Tervetuloa mukaan!

Sari Sundvall-Piha

Maija Karakorpi

puheenjohtaja

sihteeri

sari.sundvallpiha@gmail.com

maija.karakorpi@gmail.com

