

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkinä

(Podcast opiskelijoille, kesto n. 20 min/jakso)

Jakso 15: Ammatinvalinta

Mari: Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintopsykologien podcast-sarjaa. Minä olen opintopsykologi Mari Häkkinä

Karoliina: ja minä olen opintopsykologi Karoliina Saure. Tässä podcast-sarjassa käsitellään opiskelijoita mietityttäviä ajankohtaisia aiheita. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua ja hyvinvointia koskeviin kysymyksiin.

Mari: Tässä jaksossa keskustelemme koulutusalan ja ammatinvalinnasta. Miten oman alan voi löytää? Mistä tietää, mikä on itselle sopiva koulutusala ja ammatti. Mitä sitten, jos opinnoissa alkaa tuntua, että ei olekaan omalla alalla?

Mari: Karoliina, jos lähdetään ihan alusta liikkeelle, niin miten voi löytää itselle sopivan koulutusalan? Mistä tietää, mikä olisi itselle sopiva ala?

Karoliina: Siinäpä kysymys, eihän sitä aina tiedäkään. Joskus käy niin mukavasti, että tietää. Jotkut tietävät jo hyvin nuoresta, mitä haluavat tehdä. Toiset eivät tiedä koskaan. Ja sitten on se enemmistö näiden välillä, jotka löytävät oman juttunsa sattumalta tai etsimällä, joskus muutaman mutkan kautta. Tässä kohtaa haluan heti murtaa myytin, että jokaiselle olisi se yksi oma juttu, oikea ala. Niitä voi olla montakin, eri elämän- ja ikävaiheisiin eri ammattialat.

Mari: Eli ei tarvitse huolestua, jos oma ala ei heti ole tiedossa vaan kannattaa lähteä uteliaasti etsimään, mikä voisi olla se oma juttu. Ja voi olla myös niin, että oma, itselle sopiva ala vaihtuu elämän varrella, koska itsekin muuttuu. No, mistä kannattaisi lähteä liikkeelle ammattialaa mietittäessä?

Karoliina: Jotta sopiva ammattiala voi löytyä, pitää tuntee itseään. Voi kysyä itseltä esimerkiksi: Mikä työ voisi tuntua hyvältä? Missä voisin nähdä itseni muutaman vuoden päästä? Esitä konkreettisia kysymyksiä itselle työstä. Vuorotyö vai toimistotyöaika, liikkuva vai paikallaan oleva työ? Entä minkä koulutusasteen koulutus voisi sopia itselle? Pääseekö sillä toivomiinsa työtehtäviin tai ammattiin?

Mari: Ja on myös varmaankin hyvä miettiä omia vahvuuksiaan, millaiset asiat kiinnostavat ja mitkä sujuvat. Haluaako esim. tehdä töitä laskemisen, kielten, ihmisten tai koneiden parissa. Entä sitten, kun on jo koulutuksessa, mistä tietää, onko opiskeltava ala se oikea?

Karoliina: Siitä, että sillä koulutusallalla tuntuu hyvältä olla. Ja en tarkoita, että aina tuntuisi hyvältä, mutta että homma on plussan puolella. Työssä, josta pitää, on myös niitä hommia, jotka eivät ole mieluisimpia ja jotka "vain pitää tehdä". Tämä on normaalia. Työhyvinvointia ylläpitää se, että kokee oman työnsä tärkeäksi ja tarkoituksenmukaiseksi ja että se vastaa omiin tavoitteisiin. Jos haluaa suhtautua niin, että työ on työtä, joka tuo toimeentulon ja juuri tätä hommaa voin tehdä turvatakseni toimeentuloni, niin silloin on varmaan aika hyvässä paikassa.

Mari: On siis tärkeää, että työllä on itselle merkitystä. Muiden mielipiteet ja toiveet kannattaa varmastikin tässä kohtaa unohtaa ja etsiä koulutusala, joka kiinnostuu juuri itseä. Tärkeintä on miettiä omaa tavoitetta eli haluaako esimerkiksi toteuttaa ja haastaa työssään itseään vai onko työ taloudellisen toimeentulon turvaamista ja vapaa-ajalla voi sitten toteuttaa itseään tai onko työn tekemisen tavoite jossain aivan muualla. Miten kannattaa lähteä lähestymään omia tavoitteitaan?

Karoliina: Omia tavoitteita lähestytään myös itsetuntemuksen kautta. Erityisesti omien elämänarvojen tuntemus tässä kohtaa on tärkeää, koska sitä kautta voi hahmottaa omat tavoitteet työlle. Alaa valitessa on siis hyvä tutustua omiin arvoihinsa eli mitä pitää elämässään tärkeänä. Esimerkiksi toisten auttaminen voi olla omassa arvomaailmassa korkealla. Tällöin voi haluta valita työn, jossa pääsee toteuttamaan tätä arvoa. Arvot ohjaavat valintojamme jokapäiväisessä elämässä ja isojen valintojen äärellä niiden merkitys korostuu.

Mari: Mitäs sitten, kun on tunnistanut omat arvonsa eli mikä on itselle tärkeää eli minkä asioiden parissa haluaa aikansa käyttää?

Karoliina: Sitten kannattaa pohtia, minkälaisissa tehtävissä voisi nähdä itsensä tulevaisuudessa. Kannattaa tutustua eri aloihin koulutuskuvausten kautta, kysyä tutuilta, jotka työskentelevät tietyllä alalla tai vaikkapa kysyä kiinnostavista aloista, voiko mennä seuraamaan työskentelyä. Kesätyöt ja harjoittelut antavat hyvää kokemusta siitä, millaiset työtehtävät tuntuvat hyvältä ja mitkä eivät. Kannattaa pohtia myös odotuksia työltä ja valitsemaltaan koulutusosalta. Ovatko ne realistisia? On hyvä muistaa, että kaikkien työtehtävien ei tosiaan tarvitsekaan tuntua kivalta tai hyvältä ja silti ala voi olla itselle sopiva.

Mari: No entäs, jos oma koulutusala tuntuu välillä epämotivoivalta. Omat opinnot eivät motivoi tai mieltii, onko tämä ala itseä varten?

Karoliina: Aina ei motivoi, eikä tarvitsekaan. Vaikka ala olisi ns. oikea ja tuntuu hyvältä valinnalta, tulee aikoja, jolloin motivaatio on syystä tai toisesta alhaisempi. Se on normaalia ja kuuluu asiaan. Opiskelut eivät ole pelkkää huippukokemusta, hetkellinen motivaation lasku tai tunne, että ei osaa, ei heti tarkoita, että on väärällä alalla. Negatiivisten tunteiden ja ajatusten sietämisen harjoittelu ja ymmärrys siihen, että motivaation vaihtelu on normaalia auttavat näiden vaiheiden yli. Opinnot vaativat ponnistelua, koko ajan ei kuulu eikä voi tuntua hyvältä. Tämän podcast-sarjan jaksossa 4 keskustelemme motivaatiosta enemmän.

Mari: Eli kannata tehdä hätiköityjä johtopäätöksiä hetkellisen motivaation ailahtelun vuoksi. Mutta jos motivaatio on alhainen pidempään tai työharjoittelussa huomaa, ettei ala niin kiinnostakaan, siihen on hyvä kiinnittää huomiota. Jos huomaa tällaisen tilanteen, miten sitä voisi lähestyä?

Karoliina: Ehdottomasti silloin kannattaa pysähtyä havainnon äärelle. Voi käydä keskustelua itsensä kanssa kysymällä, mistähän tämä voisi kertoa. Milloin tämä alkoi? Tapahtuiko silloin jotain erityistä, merkittävää? Onko elämässä muita asioita, jotka vaikuttavat motivaatioon? Vai onko ala vaan väärä? Voi avoimesti pohtia, olisiko alanvaihto mahdollista. On ok vaihtaa alaa, jos pohdintojen jälkeen tuntuu siltä, että muut seikat eivät selitä motivaation laskua. Usein myös työharjoittelut selkiyttävät tätä pohdintaa.

Jos kaipaa pohdintaansa tukea, opiskelukavereiden kanssa voi olla hyvä vaihtaa ajatuksia. Myös oman alan opettajat voivat tuoda arvokasta näkökulmaa tilanteeseen. Ja toki asiasta voi keskustella myös esimerkiksi opintopsykologien kanssa.

Mari: Eli keskustella asiasta avoimesti muiden kanssa. Jos alavalinta mietityttää ja on jumissa omien ajatustensa kanssa, mistä muualta kuin omasta oppilaitoksesta voisi saada tukea?

Karoliina: Tekeekö joku läheinen sellaista työtä, joka voisi sopia sinulle? Voisiko häneltä kysellä lisää siitä ammatista? Joillekin työpaikoille pääsee myös tutustumaan, voi ottaa yhteyttä kiinnostavaan yritykseen. Myös TE-palveluiden uraohjaus auttaa tällaisten kysymysten äärellä. TE-palveluiden nettisivuilta löytyy itsearviointiin perustuva suuntaa antava ammatinvalintaohjelma, jota voi kokeilla.

Mari: Kuinka sinä päädyit tälle alalle eli psykologiksi? Ja tuntuuko, että olet omalla alalla?

Karoliina: Vähän mutkien ja sattumien kautta. Mulla on ollut varmaan yhtä monta haaveammattia kuin on ikävuosia ja tykkään vieläkin leikkiä ajatuksella ”Mikä minusta tulee isona?”. Aloitin yliopistolla ihan eri alalla alkuun, maantieteen opinnoissa, josta valmistuin kandidiksi. Päädyin vaihtamaan alaa neljän vuoden opiskelun jälkeen, kun hoksasin, että ensiksi valitsemani ala ei johdakaan ehkä sellaiseen työelämään, mitä toivon. En ole katunut vaihtoa, hyvässä työssä ja tilanteessa olen nyt. Tuntuu, että olen omalla alallani, mutta minusta tuntuu myös siltä, että voisin kokea saman monella muullakin alalla. Pidän itseni avoimena elämälle, ties vaikka joskus vielä vaihtaisinkin alaa.

Minua kiinnostaisi myös Mari kuulla sinulta, miten sinä päädyit psykologiksi?

Mari: Minunkaan reittini tälle alalle ei ollut aivan suora. Lukiossa olin vielä sitä mieltä, että hakeudun taidealalle. En kuitenkaan päässyt hakemiini taidekoulutuksiin ja valitsin toisen vaihtoehdon eli hoiva-alan. Opiskelin ensin terveydenhoitajaopinnoissa ja niiden aikana tuli halu opiskella enemmän ihmisen mielen hyvinvoinnista. Sen vuoksi hain opiskelemaan psykologiaa. Psykologiksi valmistumisen jälkeen opiskelin työn ohessa taideterapeutiksi, joten olen saanut pitää kiinnostusta taiteisiin mukanani työssäni. Tunnen olevani omalla alallani ja erilaisilla lisäkoulutuksilla voin muokata työni sisältöä ja laajentaa osaamistani. Koen myös, että kaikista elämäni aikana käytyistä koulutuksista on ollut jollain tavalla hyötyä.

Mari: Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinen podcast-jakso. Toivottavasti löysit tästä jaksosta vinkkejä koulutusalan ja ammatin valintaan. Palataan taas seuraavassa jaksossa!