

Täällä on Tredun uraohjaajia keskustelemassa siitä, minkä takia omia arvoja kannattaa pohtia ammatinvalinnan ja urasuunnittelun yhteydessä.

Arvoista puhuminen saattaa vaikuttaa meistä kaukaiselta ja epämääräiseltä. Voi tulla ajatus, että koskeeko tämä asia minua ja mitä käytännön merkitystä näillä arvoilla tai tällä keskustelulla minulle on. Mutta kyllä tämä koskee meitä kaikkia.

Esimerkiksi psykologi Vance Peavy, joka on uraohjauksen edelläkävijä, on sanonut: kun mietitään minkälainen ura olisi itselle mahdollista ja parasta, kannattaa kysyä ”Kuinka minun tulisi elää elämäni?” Eli minkälainen olisi itselle merkityksellinen ja omannäköinen elämä. Elämän ja uran miettiminen ja suunnittelu liittyy siis vahvasti myös arvoihin. Peavyn urasuunnittelun harjoituksia löytyy muuten TE-palveluiden verkkosivuilta, jos haluaa niitä kokeilla.

Mutta mitä ne arvot sitten ovat?

Arvoja voi määritellä esimerkiksi niin, että ne ovat asioita, jotka ovat meille itselle tärkeitä ja merkityksellisiä. Ne ovat asioita, joiden parissa me viihdytään tai joiden toteutumista halutaan edistää ja joiden mukaan halutaan elää. Ne voi myös olla asioita, joiden toteutumista me ei haluta edistää.

Arvot vaikuttavat tekemiimme pieniin ja suuriin valintoihin. Eli kun tuntee omat arvonsa, on helpompi tehdä itsensä näköisiä päätöksiä. Arvot ovat siis osa meitä jokaista ja esimerkiksi työssä ne voivat toteutua tai jäädä toteutumatta enemmän tai vähemmän. Sanotaan myös, että arvot ovat lähellä motivaation käsitettä. Meitä motivoi helpommin sellaiset asiat, joita pidämme arvokkaina ja tärkeinä ja siten saamme toteuttaa itseämme.

Onko sitten olemassa niin sanottuja **oikeita** arvoja?

Voisi ehkä jopa sanoa, että ei ole. On totta kai olemassa listoja yleisesti hyväksytyiksi ja arvokkaiksi koetuista, pientä ihmistä ehkä isommiltakin tuntuvista asioista, kuten maailmanrauha, kestävä kehitys ja ihmisarvo mutta myös hyvin pienet ja arkiset asiat voi olla arvoja. Se taas vaihtelee, millaiseen tärkeysjärjestykseen me ihmiset nämä asiat omalta kohdaltamme laitamme. Eri ihmisille eri asiat on tärkeämpiä kuin toisille.

Millaisia arvoja on olemassa?

Arvot voivat olla hyvin käytännönläheisiä kuten perhe, ystävät ja oma koti tai ne voivat olla kokemuksellisia kuten luonto, seikkailu tai taide. Lisäksi arvot voivat olla ihanteita kuten oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, rehellisyys tai suvaitsevaisuus. Arvot voivat liittyä myös menestymiseen, maineeseen ja statukseen tai sitten toimintatapaan kuten luovuuteen, vastuun ottamiseen, itsenäisyyteen tai uteliaisuuteen. Muita arvoja voivat olla esimerkiksi aitous, asiantuntijuus, hoivaaminen, kuuluminen johonkin, johtajuus, uskonto, haasteet, hauskuus tai turvallisuus.

Aikamoinen lista arvoja, mutta miksi omaa ammattia miettiessä on hyvä miettiä omia arvoja?

Arvothan on läsnä koko meidän elämässä, niinpä myös työelämässä ja työpaikalla. Arvot on usein aika pysyviä eivätkä välttämättä muutu meidän koko elinaikana eli ne on hyvä oppia tunnistamaan ja elämään niiden kanssa niin sanotusti hyvässä sovussa.

Toki työssä jaksamiseen, siinä viihtymiseen ja työkykyyn vaikuttaa tosi moni asia. Mutta jos on onnistunut valitsemaan ammatin niin, että se vastaa myös omia arvoja, voi olla niin, että siihen haluaa panostaa enemmän, siitä suoriutuu paremmin ja jaksaa paremmin tehdä sitä työtä. Lisäksi se oma työ innostaa pidempään ja ihminen kokee tekevänsä merkityksellistä työtä. Yleisesti ottaen, itselleen mielekkääksi kokemassaan työssä ihminen voi paremmin. Toisin päin ajateltuna jos on työssä, joka on ristiriidassa omien arvojen kanssa, voi olla niin, että silloin ei voi hyvin ja voi helpommin tulla jopa esimerkiksi työuupumus. Ja voi ehkä tulla tunne, että ei ole oikeassa ammatissa ja sitä kautta tarve vaihtaa ammattia hyvin lyhyenkin ajan jälkeen. Siksikin on hyvä tiedostaa omat arvot.

Arvojen tunnistamisesta on hyötyä silloinkin, jos ahdistaa se, että maailma muuttuu nopeasti ja ammatteja poistuu ja uusia tulee tilalle ja joutuu opettelemaan uutta tai jopa opiskelemaan uuden ammatin. Silloin omat arvot on yksi tärkeä pohja, jolta lähteä miettimään, mikä itselle on tärkeää, mitä itse haluaa ja mitä kohti lähtee kulkemaan. Ja kun kuitenkin mennään uralla ja yleensäkin elämässä eteenpäin tai jopa uuteen suuntaan, miksi ei saman tien pysähtyisi miettimään, että miten tekisin elämästäni minun näköiseni ja miten ohjaisin elämäni kohti merkityksellistä suuntaa.

Tietävätkö sitten kaikki ihmiset, mitkä heidän arvonsa ovat?

Useimmat varmastikaan ei, ellei pysähdy miettimään ja kuulostelemaan sitä, mikä itselle on tärkeää. Moni saattaa havahtua pohtimaan omia arvojansa, kun elämässä on jokin nivelkohta, kuten esimerkiksi työttömyys tai uuteen ammattiin kouluttautuminen. Vaikka äsken mainittiin, että arvot on aika pysyviä, voi joskus kuitenkin jonkun ison elämäntapahtuman myötä omat arvot muuttua ja elämäntarkastus muuttua, ja jotkut asiat niin sanotusti lokahtavat uusille paikoilleen ja tällöin voivat tietyt asiat kirkastua tärkeämmiksi kuin toiset. Esimerkiksi korona-aikana osa ihmisistä heräsi pohtimaan arvojaan ja saattoi sen myötä tehdä isojaakin uramuutoksia tai muutoksia jopa koko elämässä. Samoin myös esimerkiksi lapsen saaminen voi nostaa pinnalle asioita, joita ei aiemmin ole niin ajatellutkaan. Samoin esimerkiksi tasavuosisyntyä viettäessään moni voi pohtia sitä, kuinka merkityksellistä onkaan se työ, jota parhaillaan tekee tai on saattanut tehdä pitkäänkin, tai onko se enää merkityksellistä.

Yksi konkreettinen kysymys, joka voi auttaa meitä omien arvojen tunnistamisessa on: Näkyvätkö itse tärkeiksi kokemani asiat niissä valinnoissa, joita teen päivittäin arkielämässäni tai työssäni? Tai voi miettiä: Missä minua tarvitaan tai ketä voisin auttaa työlläni?

Miten arvot voivat toteutua työelämässä?

Ainahan ei tietenkään pääse juuri siihen työhön tai työpaikkaan, joka vastaisi ihan kaikkia toiveita ja arvoja. Kannattaakin ehkä miettiä, mitkä omista arvoista on juuri niitä itselle kaikkein tärkeimpiä ja koettaa hakeutua kohti sellaista työtä ja työpaikkaa, jossa ne tärkeimmät toteutuisivat. Toki asioita voi myös koettaa muuttaa omassa jo olemassa olevassa työpaikassa.

Jos työ ei täysin vastaa omia arvoja, niin niitä arvoja voi myös koettaa toteuttaa jollain muulla elämäntilanteella. Eli vaikka vapaa-ajallaan voisi toteuttaa niitä arvoja, joita työssään ei ehkä pysty. Onhan kuitenkin sekin muistettava, että vaikka tiedostatkin omat arvosi, tulevaa työtä ei tarvitse tavoitella vain täydellistä "intoa" tai suurta täyttymystä etsien vaan hyväkin työpaikka riittää. Mutta suuret arvostiridat, jos sellaisia on, todennäköisesti kuitenkin aiheuttavat ongelmia.

Viime aikoina on muuten mediassa ollut muutama esimerkki arvostiridasta työssä. Esimerkiksi Yle uutisoi äskettäin mallin töitä tehneestä naisesta, jota alkoi ahdistaa työhön liittyvä maailman ympäri lentäminen ja pikamuodin mainostaminen, ja hän sitten päätyi kouluttautumaan ihan uudelle alalle. Samassa jutussa puhuttiin stuertista, joka myös vaihtoi alaa, koska koki, että jatkuva lentäminen ei tuntunut enää oman arvomaailman mukaiselta.

Mutta millaista sitten olisi hyvä työ?

Hyvä kysymys. Ensinnäkin työstä pitäisi useimpien meistä saada elämiseen riittävää palkkaa. Mutta hyvä työ antaa meille muutakin kuin palkan: se tuo merkityksellisyyden tunteen. Kuten esimerkiksi ikigai-ajattelussa, josta DialTredun-sivuillakin puhutaan, sanotaan, että työssä pitäisi olla kaksi puolta: työ on vahvuuksiesi, osaamisesi ja kiinnostuksesi mukaista JA se on merkityksellistä myös toisille ihmisille.

Näistä kaikista asioistahan puhutaankin DialTredun sivuilla eri osioissa.