



ANNA ARVOJESI NÄYTTÄÄ SUUNTAA

Miksi?

Arvot voidaan nähdä vastauksina kysymykseen: "mikä on minulle tärkeää?" Arvot ovat ideaaleja, jotka eivät välttämättä koskaan toteudu täydellisesti. Niitä voi verrata vaikkapa ilmansuuntiin: jos haluamme kohti etelää, voimme kyllä liikkua sitä kohti, mutta emme koskaan saavuta lopullista päätepistettä.

Arvot ovat keskeinen osa yksilön itsetuntemusta, ja ne antavat vahvan pohjan urasuunnittelulle ja omille valinnoillemme. Kun olemme selvillä siitä, mitkä asiat ovat meille kaikkein tärkeimpiä, on valintojen tekeminen ja tavoitteiden asettaminen helpompaa. Vietämme töissä todella suuren osan ajastamme, ja siksi onkin tärkeää, että voimme kokea edistävämme työn kautta itsellemme tärkeitä asioita, päämääriä tai arvoja.

Miten?

Tässä tehtävässä tarkastelet ensin omia henkilökohtaisia arvojasi. Ideaalitapauksessa pääset toteuttamaan niitä myös nykyisessä tai tulevassa työssäsi. On kuitenkin hyödyllistä pohtia erikseen myös yleisiä työhön liittyviä arvoja tai toiveita. Niitä pääset tarkastelemaan tehtävän jälkimmäisessä osassa.

Henkilökohtaiset arvosi

- Tee kaikessa rauhassa lista tärkeimmistä arvoistasi – siis vapaa lista asioista, jotka ovat koko elämäntähteesi kaikkein tärkeimpiä. Arvot voivat olla yhtä hyvin yleisiä periaatteita kuin arkisia käytännön asioita, ja voit sanoittaa niitä juuri niin kuin itse haluat. Älä lisää listalle mitään siksi, koska "tämän pitäisi olla yksi arvoistani". Arvot ovat henkilökohtaisia, eikä niissä ole oikeita eikä vääriä vastauksia.
- Aseta listaamasi arvot nyt tärkeysjärjestykseen. Anna tärkeimmälle arvolle numero 1, toiseksi tärkeimmälle numero 2 jne. Voit tarvittaessa yhdistellä toisiaan lähellä olevia arvoja ja nimetä niitä uudelleen. Jatka, kunnes olet käynyt koko listan läpi.
- Kohdista huomiosi viiteen tärkeimpään arvoosi ja arvioi rehellisesti:
 - Miksi juuri nämä arvot ovat sinulle tärkeimpiä? Ovatko ne olleet sinulle tärkeitä "aina", vai tulleet tärkeiksi jonkin tietyn kokemuksen tai henkilön myötä?
 - Miten hyvin nämä arvot toteutuvat nykyisessä arjessasi: opinnoissasi, mahdollisessa työssäsi, vapaa-ajallasi ja ihmissuhteissasi?
 - Miten tärkeimmät arvosi ovat näkyneet tähänastisissa uravalinnoissasi? (esim. koulutusalan valinnassa ja mahdollisissa työnhauissa)
 - Jos jokin arvoista ei toteudu tällä hetkellä, millaisia muutoksia haluat ja voit tehdä?
 - Miten haluat arvojasi näkyvän tulevissa valinnoissasi?
 - Millaisia haasteita saatat kohdata arvojesi toteuttamisessa ja miten voit ylittää ne?



Työhön liittyvät arvosi

Seuraavaksi voit tarkastella vielä erikseen työhön liittyviä arvoja tai toiveita. Apuna voit käyttää alempana olevaa luetteloa tyypillisistä työhön liittyvistä arvoista. Voit myös määritellä omia arvojasi listan ulkopuolelta.

Tehtävänäsi on vertailla kaikkia arvoja keskenään niin, että tekemäsi pisteytyksen jälkeen sinulla on lista itsellesi tärkeimmästä työhön liittyvistä arvoista. Etene seuraavasti:

1. Silmäile arvolistaus läpi. Voit lisätä siihen myös muita työhön liittyviä arvoja, jotka ovat itsellesi tärkeitä.
2. Aloita vertailukierros listan ensimmäisestä arvosta (yhteisöllisyys). Vertaa sitä listan seuraavaan arvoon (luovuus) ja valitse, kumpi näistä kahdesta on itsellesi tärkeämpi. Merkitse valitsemallesi arvolle yksi piste ns. tukkimiehen kirjanpidolla. Etene järjestyksessä niin, että seuraavaksi vertaat ensimmäistä arvoa (yhteisöllisyyttä) listan kolmanteen arvoon (työstä nauttiminen) ja valitset näistä tärkeämmän, sitten ensimmäistä arvoa neljanteen arvoon ja niin edelleen. Anna aina piste tärkeämmälle arvolle. Kun olet verrannut ensimmäistä arvoa kaikkiin listan arvoihin, käy sama kierros läpi toisen ja kaikkien muiden arvojen kanssa (vertaa luovuutta työstä nauttimiseen jne.), kunnes olet verrannut kaikkia arvoja toisiinsa.
3. Laske kunkin arvon saamat pisteet. Ympyröi eniten pisteitä saaneet arvot.
4. Katso tärkeimpien arvojen listaasi. Mitä havaitset, kun katsot listaa? Miten valitsemasi arvot ovat näkyneet tähänastisissa työhön ja opintoihin liittyvissä valinnoissasi? Miten haluat hyödyntää niitä tulevaisuuden valinnoissasi?
5. Lopuksi vertaa vielä listaa omista henkilökohtaisista arvioistasi työhön liittyviin arvoihin. Mitä yhtäläisyyksiä näet? Entä eroja? Mitä ajatuksia listojen vertailu herättää sinussa?

Esimerkkejä työhön liittyvistä arvoista (mukaillen Weiler 2001):

- Yhteisöllisyys: ryhmässä toimiminen, ryhmän yhteisiin päämääriin ja periaatteisiin sitoutuminen, lojaalius
- Luovuus: innovatiivisuus, uuden luominen, uusien toimintatapojen löytäminen
- Työstä nauttiminen: työnilo, hauskanpito, omien vahvuuksiesi hyödyntäminen
- Asiantuntijuus: arvostus, tunnettuus, neuvojen antaminen
- Läheiset ihmissuhteet: aikaa perheelle, työskentely arvostamiesi ja sinua arvostavien ihmisten kanssa
- Terveys: työ, joka tukee fyysistä ja psyykkistä terveyttä Itsenäisyys: riippumattomuus, vapaus tehdä ja ajatella, vapaat aikataulut
- Moraalisuus: oman moraalisi noudattaminen, rehellisyys omille arvoillesi, avoimuus
- Johtajuus: muiden motivointi, vastuun kantaminen, ryhmässä työskentely ja ryhmän johtaminen
- Sijainti: työn sopiva sijainti, vapaus valita asuinpaikka
- Henkilökohtainen kasvu: oppiminen, haasteellisuus, omien kykyjesi hyödyntäminen
- Valta: auktoriteetin omaaminen, mahdollisuus päättää asioista
- Maine: tunnettuus, tunnustus, status
- Turvallisuus: pysyvyys, varmuus työtehtävistä ja tuloista
- Palvelu: toisten auttaminen, hyvinvoinnin edistäminen, yksilön ja/tai yhteiskunnan hyödyksi



toimiminen

- Vauraus: tuntuva rahallinen korvaus, taloudellinen riippumattomuus
- Sisäinen viisaus: oman itsesi tunteminen ja kehittäminen, omien tavoitteidesi ja kutsumuksesi tunnistaminen, mahdollinen uskonnollinen kutsumus
- Kestävyys: työskentely kestävän kehityksen mukaisesti (ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen ja/tai kulttuurinen kestävyys)
- Muu sinulle tärkeä arvo: mikä?

Muokattu lähteistä: Helsingin yliopisto. 2022. Opas työssä kehittymiseen ja urasuunnitteluun (sisäinen julkaisu); Nyyti Ry. 2016. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista; Weiler, Nicholas W. 2001. Your Soul at Work.