

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkinä

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

Jakso 16: Valmistuminen

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 valmistumisesta ja työelämään siirtymisestä valmistumisen jälkeen. Millaisia ajatuksia ja tunteita valmistuminen saattaa herättää? Kuinka mahdolliseen valmistumiseen liittyvään epävarmuuteen tulisi suhtautua? Mitä kannattaa ottaa huomioon, kun siirtyy työelämään valmistumisen jälkeen?

Mari: Valmistuminen on iso asia opiskelijan elämässä. Sen eteen on tehty töitä pitkään ja polku valmistumiseen on jokaisella erilainen. Näin ollen valmistuminen voi herättää monenlaisia tunteita. Voi olla haikeutta siitä, että opiskeluelämä loppuu tai iloa siitä, että ei tarvitse enää lukea tenttiin. Voi surra sitä, että joutuu luopumaan tietyistä opiskeluun liittyvistä rutiineista tai opiskelukavereista, jotka voivat muuttaa kauaksikin työn perässä ja toisaalta voi kokea iloa siitä, että on saanut tutustua uusiin ihmisiin. Tunteet voivat varmaankin olla aika ristiriitaisia valmistumisen äärellä?

Karoliina: Kyllä, valmistuminen on yksi elämän siirtymä- ja muutosvaiheista. Omakin asuinpaikka saattaa muuttua ja se mietityttää. Tai ehkä on muuttanut opintojen perässä vieraalle paikkakunnalle ja suuntaa mielellään kohti vanhaa tuttua paikkakuntaa. Muutokset voivat olla, kuten sanoit, iloisia ja haikeita samaan aikaan. Tärkeää on ymmärtää, että muutostilanteissa jokainen meistä reagoi yksilöllisesti. Miltä itsestä tuntuukin, sen huomaaminen ja hyväksyminen sellaisenaan on tärkeää.

Mari: Eli on ok tuntee myös muuta kuin iloa ja riemua ja erilaisia tunteita, kuin joku toinen opiskelukaveri valmistuessaan tuntee?

Karoliina: Ehdottomasti! Valmistumisesta voi syntyä vaikutelma, että siihen pitää suhtautua iloisena uutisena, jota juhlietaan. Mutta kyllä siihen voi tosiaan liittyä myös esimerkiksi surua opiskeluelämästä luopumisesta ja pelkoa tulevaisuudesta. Voi pohtia, olisiko joku, jonka kanssa jakaa tilanteen tuomia tunteita ja ajatuksia. Onko samaan aikaan valmistumassa tuttuja, jotka kokevat myös ristiriitaisia tunteita valmistumisen aikana? Tai onko lähipiirissä joku elänyt samankaltaista tilannetta? Arjen vertaistuki on arvokasta.

Mari: On myös varmaan aika luonnollista, että kokee epävarmuutta siitä, riittävätkö koulussa opitut taidot työelämässä? Voi tulla ajatuksia siitä, että mitä jos ei sitten osakaan tai jokin tärkeä asia tai taito on unohtunut? Tai jos tulee ajatus, että onko opiskellut ollenkaan oikeita asioita?

Karoliina: Tämä on niin totta! Uskallan väittää, että suurimmalla osalla opiskelijoista on näitä ajatuksia valmistumisen kynnyksellä. Se on täysin normaalia. Yhtäkkiä voi tuntua siltä, että mitähän sitä viimeiset vuodet onkaan tehnyt, vaikka on käyttänyt opintoihin runsaasti aikaa ja vaivaa. Uusi tilanne, uuden edessä oleminen aiheuttaa usein epävarmuutta ja tähän liittyy epävarmoja ajatuksia omasta osaamisesta. Jos ajatukset käyvät kuormittaviksi tai esimerkiksi estävät työnhakua, kannattaa niihin kiinnittää huomiota. On hyvä muistuttaa itseään siitä, että nämä ajatukset ovat epävarmuuden luonnollisesti herättämiä, mutta se ei tee niistä totta. Voi koittaa haastaa ajatuksia muistuttamalla itselleen, että vastavalmistuneelta ei kukaan odota samoja taitoja kuin esim. 10 vuotta työelämässä olleelta.

Mari: Eli kun tuntee epävarmuutta omasta osaamisestaan, se voikin kertoa ammatillisesta kasvusta ja ammatti-identiteetin rakentumisesta. Ja siitä, että asia on itselle tärkeä. Yhdentekevistä asioista harvemmin tuntee epävarmuutta. Epävarmuus voi kertoa myös siitä, että ymmärtää, ettei kukaan voi tietää kaikkea. Joskus onkin sanottu, että ammattilaisen tuntee siitä että tämä ymmärtää, että ei ymmärrä kaikkea. Eli tunnistaa oman rajallisuuden eikä esiinny kaikkietävänä. Kaikkietävänä oleminen voi olla joissain ammateissa vaarallistakin ja ainakin estää ammatillisen kehittymisen.

Karoliina: Juuri näin! Korkeakoulusta saadaan hyvät perustiedot ja lähtövalmiudet omaan alaan. Työelämässä näitä tietoja ja valmiuksia aletaan soveltaa ja kehittää. Kehitys ei lopu valmistumiseen, päinvastoin.

Mari: Niin, jokainen työpaikka on erilainen ja jokaisessa työpaikassa käytetään korkeakoulussa saatuja valmiuksia eri tavalla. Usein valmistumisen aikaan tai jälkeen tulee ajankohtaiseksi työnhaku. Löytyyköhän töitä? Millaisia töitä pitäisi hakea ja mistä? Mitä, jos töitä ei ole? Mitä, jos tuleva työpaikka ei olekaan mieluisa? Jaksako joka aamu herätä töihin?

Karoliina: Tämä on varmasti suurin epävarmuus monelle. Korkeakoulu on tarjonnut parhaimmillaan turvallisen jatkumon. Ei ole tarvinnut miettiä, mitä ensi vuonna tekee, kun opiskelusuunnitelma on valmiina odottamassa. Ja parhaimmillaan vähän niin kun ulkopuolelta kerrotaan, mitä seuraavaksi tapahtuu. Yhtäkkiä onkin niin sanotusti tyhjän päällä ja pitää hirveän aktiivisesti itse suunnata seuraavaa askeltaan. Mutta ei suuntaa tarvitse heti tietää, voi kokeilla askelen johonkin suuntaan ja jos se ei tunnu hyvältä, voi muuttaa suuntaa. Ei kaiken tarvitse mennä heti putkeen.

Mari: Totta. Ja sitten on niitä, joilla työpaikka on jo tiedossa ja jotka ilolla suuntaavat sitä kohti heti valmistumisen jälkeen. Eli toisaalta ei tarvitse miettiä heti tarvetta päästä unelmatyöpaikkaan, vaan voi kokeilla erilaisia sovellusaloja, työpaikkoja ja testilla, mikä itselle parhaiten sopii ja millaisia työpaikkoja on tarjolla. Mutta toisaalta voi siirtyä suoraan opinnoista sutjakkaasti työelämään.

Karoliina: Just näin. Työnhaussa kannattaa olla toki aktiivinen ja pohtia, mitä haluaa tehdä ja minkälaisessa hommassa itsensä voisi nähdä. Jos tuntuu, että oman alan työt ovat kiven takana, voisiko hakea muun alan töitä talouden turvaamiseksi ja pitää oman alan taitoja yllä samanaikaisesti pienillä omilla projekteilla. Entä tuntuuko oma yritys luontevalta suunnalta? Työelämä tarjoaa joskus yllättäviäkin vaihtoehtoja, kun sitä tutkii uteliaan luovasti.

Mari: Eli pitää silmät ja korvat auki erilaisille mahdollisuuksille ja olla itse aktiivinen eri suuntiin ja tuoda esiin omia toiveitaan ja mahdollisuuksiaan. Mitäs jos kaipaa pohdintaansa ulkopuolista tukea?

Karoliina: Juu. Ja jos kaipaa ulkopuolista ammattiapua tilanteeseensa, monilla ammattiliitoilla on tarjolla jäsenilleen kohtuuhintaisia uraohjauspalveluja ja koulutusta. Löytyisikö sieltä tukea? Lisäksi työttömyyskassat auttavat, jos kohtaa työttömyyttä. TE-palveluilla on myös moniammatillista tukea työnhakuun ja oman urapolun muovaamiseen, niitä kannattaa hyödyntää. Valmistumisen teemasta voi opiskeluaikana keskustella myös oman opettajansa, opiskelutovereidensa ja vaikkapa opintopsykologin kanssa.

Mari: Muistatko, miltä Karoliina susta tuntui valmistumisen aikaan?

Karoliina: Muistan! Jännitti, oli epävarma olo, olin nostalginen, haikea, surullinen ja hieman ahdistunutkin. Samaan aikaan olin helpottunut, iloinen ja innokas koska elämä muutti suuntaa.

Mari: Eli monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Minua jännitti valmistumisen jälkeen se, jaksanko herätä joka aamu töihin ja tehdä säännöllistä työtä klo 8–16. Tuntui, että opiskelijaelämä on niin vapaata verrattuna työelämään. Yllättävän nopeasti työrytmiin kuitenkin tottui. Ja tottakai oma osaaminen mietitytti, onko minulla tarvittavat taidot. Ihanaa olin ajatus säännöllisistä palkkatuloista, vaikka koko opiskeluajan olinkin tehnyt erilaisia töitä. Miten sinun työnhakusi sujui valmistumisen aikaan?

Karoliina: Hain ahkerasti töitä jo ennen kuin valmistuin, aloitin siis työnhaun opintojen loppuvaiheessa, enkä vasta valmistumisen jälkeen. Olin hetken aikaa työttömänä valmistumisen jälkeen ja sitten tärppäsi lyhyt sijaisuus. Otin työpaikan vastaan, vaikka se oli toisella paikkakunnalla ja matkoihin meni paljon aikaa. Lisäksi en saanut täysiä työtunteja. Näistä seikoista huolimatta ajattelin, että työkokemus on arvokkaampaa ja siedän lyhyen aikaa nämä miinuspuolet työpaikassa. Kannatti! Sain todella hyvää kokemusta ja varmuutta ja tutustuin ihanaan työyhteisöön!

Mari: Tuo onkin tärkeää, että uskaltaa kokeilla työtä, vaikka kaikki toiveet eivät heti täytykään. Ja voihan sitä tarvittaessa vaihtaa työpaikkaa, jos sattuu parempi kohdalle. Jokaisesta työpaikasta oppii jotain uutta ja saa tutustua uusiin ihmisiin ja eri tapoihin tehdä työtä.

Mari: Kiitos Karoliina keskustelusta. Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinen podcast-jakso. Toivottavasti löydät tästä jaksosta tukea valmistumiseen liittyviin pohdintoihin. Palataan taas seuraavassa jaksossa!