



Itseopiskelumateriaali opiskelijoille | © Helsingin yliopiston urapalvelut

TEE URASUUNNITTELUN TILANNEKARTOITUS

Miksi?

Oman tulevaisuuden ja urasuunnitelmien pohtiminen alkaa itsetuntemuksesta. Itseä tutkaillessa saattaa kuitenkin joskus jäädä huomiotta se, mikä kaikki itsen ulkopuolella vaikuttaa omaan tilanteeseen ja ajatuksiin, ja miten sisäisten ja ulkoisten asioiden väliset suhteet ja merkitykset muuttuvat ajan kuluessa.

Tässä tehtävässä tarkastelet tekijöitä, jotka vaikuttavat tulevaisuuspohdintoihisi. Tutkaillet niitä kolmesta suunnasta: omasta itsestäsi käsin, ympärilläsi olevien ihmisten näkökulmasta sekä laajemmin yhteiskunnan ja ympäristön perspektiivistä.

Miten?

Vaihe 1:

Piirrä kolme sisäkkäistä kehää. Varaa hieman kirjoitustilaa myös kehien ulkopuolelle.

- **Sisin kehä kuvaa sinua.** Kirjaa sen sisään huomioita itsestäsi: Mitä rooleja sinulla on elämässäsi? Mitä osaat, missä olet hyvä? Millä sanoilla tai termeillä määrittelet itseäsi eri rooleissasi?
- **Keskikehä kuvaa sinua ympäröiviä ihmisiä.** Kirjaa kehälle ihmisiä ja yhteisöjä: Ketkä ovat sinulle tärkeitä? Mihin kuulut? Keitä on lähelläsi?
- **Uloin kehä kuvaa ympäristöä ja yhteiskuntaa.** Kirjaa kehälle esimerkiksi maantieteellisiä sijainteja sekä sosioekonomista taustaasi ja luontosuhdettasi koskevia huomioita: Mistä olet kotoisin, missä asut nyt? Missä sinulle tärkeät paikat sijaitsevat? Millainen on vanhempiesi / perheesi / läheistesii koulutustausta? Miten kuvaisit elintasoasi ennen ja nyt? Millainen rooli luonnolla on elämässäsi? Millaisissa ympäristöissä viihdyt?

Vaihe 2:

Katso eri kehille kirjaamiasi asioita ja pohdi seuraavia kysymyksiä. Kirjaa myös uusia havaintoja.

- Sisin kehä: Tunnistatko itsesi kirjauksista? Mitkä niistä ovat sinulle tärkeimpiä nyt? Kirjaa vielä arvoja, kiinnostuksia ja vahvuuksia.
- Keskikehä: Keiden mielipiteillä on vaikutusta tulevaisuuspohdintoihisi? Mitä he sanovat? Pohdi ainakin perheen, ystävien, harrastusten sekä koulutus-, työ- tai harjoittelukokemusten vaikutusta. Mieti myös perinteisen ja sosiaalisen median roolia ja vaikutusta tulevaisuuspohdintoihisi: Millaisia tarinoita ja viestejä kuulet ja näet? Mitä ajatuksia ne herättävät sinussa?



- Uloin kehä: Millaiseksi koet oman asemasi yhteiskunnassa? Miten koet julkisen keskustelun, puhutaanko sinulle tärkeistä asioista? Miten puhe vaikuttaa ajatuksiisi tulevaisuudesta? Miten koet yhteiskunnan tai politiikan vaikuttavan tulevaisuuden suunnitelmiisi (esim. erilaisten tukien ja rajoitusten muodossa)? Millaisia ajatuksia ympäristökysymykset ja -keskustelu sinussa herättävät? Mihin asioihin haluaisit itse vaikuttaa?

Vaihe 3:

Katso nyt tuotostasi ja pohdi ainakin seuraavia kysymyksiä. Kirjaa ajatuksiasi kehille tai niiden ulkopuolelle.

- Mitä huomioita nousee mieleesi päällimmäisenä?
- Mikä saa vahvistusta?
- Mitä haluaisit muuttaa?
- Tarkastele kirjaamiesi asioiden välisiä suhteita: miten eri kehillä olevat asiat vaikuttavat toisiinsa? Mikä on pinnalla juuri nyt?

Vaihe 4:

- Mieti polkuasi menneestä tähän hetkeen. Kirjaa ajatuksiasi kehille tai niiden ulkopuolelle.
- Mitä asioita olisit kirjannut eri kehille esim. 5 vuotta sitten? Tai vaikkapa ennen yliopisto-opintoja?
- Miten olet tehnyt päätöksiä aiemmin? Millaiset asiat ovat vaikuttaneet päätöksiisi?
- Ketkä ihmiset ovat olleet olleet tärkeitä polullasi? Ketkä ovat vaikuttaneet siihen eri aikoina?
- Miten eri kehille kirjatut asiat ovat muuttuneet ja vaikuttaneet eri aikoina?

Vaihe 5:

Käännä nyt katse tulevaisuuteen. Katso kirjaamiasi asioita ja merkitse ne, jotka koet juuri nyt tärkeimmiksi tulevaisuutesi kannalta. Voit myös tehdä niihin liittyviä kirjauksia. Pohdi ainakin:

- Millaiset arvot tai aktiviteetit ovat ehkä tärkeitä? Millaista osaamista haluaisit hankkia?
- Millaisia rooleja haluaisit sinulla olevan tulevaisuudessa?
- Millaisiin yhteisöihin haluaisit kuulua? Ketkä haluaisit pitää lähelläsi?
- Mistä haluaisit luopua? Mistä joudut ehkä luopumaan vaikket haluaisi?
- Ovatko jotkin maantieteelliset sijainnit sinulle tulevaisuudessa tärkeitä?
- Millainen toimija haluaisit olla suhteessa ympäristöön ja yhteiskuntaan?

Vaihe 6:

Katso nyt kaikkea kirjaamaasi ja mieti, mitä haluat tehdä seuraavaksi. Kirjaa ajatuksiasi ylös.

- Kenen kanssa haluaisit puhua havainnoistasi?
- Mitä tietoa haluaisit hankkia seuraavaksi?
- Millaisia tulevaisuuteesi liittyviä päätöksiä on todennäköisesti edessäsi?
- Mitä aiot tehdä seuraavaksi havaintojesi pohjalta?

Lähde: (Mukaillen) McMahon, M. & Watson, M. (2008). Systemic Influences on Career Development: Assisting Clients to Tell Their Career Stories.