Karriereveiledning med utgangspunkt i mening

Karriereveiledning handler om mer enn valg av utdanning og yrke. Det handler om å hjelpe mennesker med å forstå egne ressurser, finne mening og muligheter, og ta valg som gjør dem i stand til å leve gode og meningsfulle liv.

Hjelpe meg…

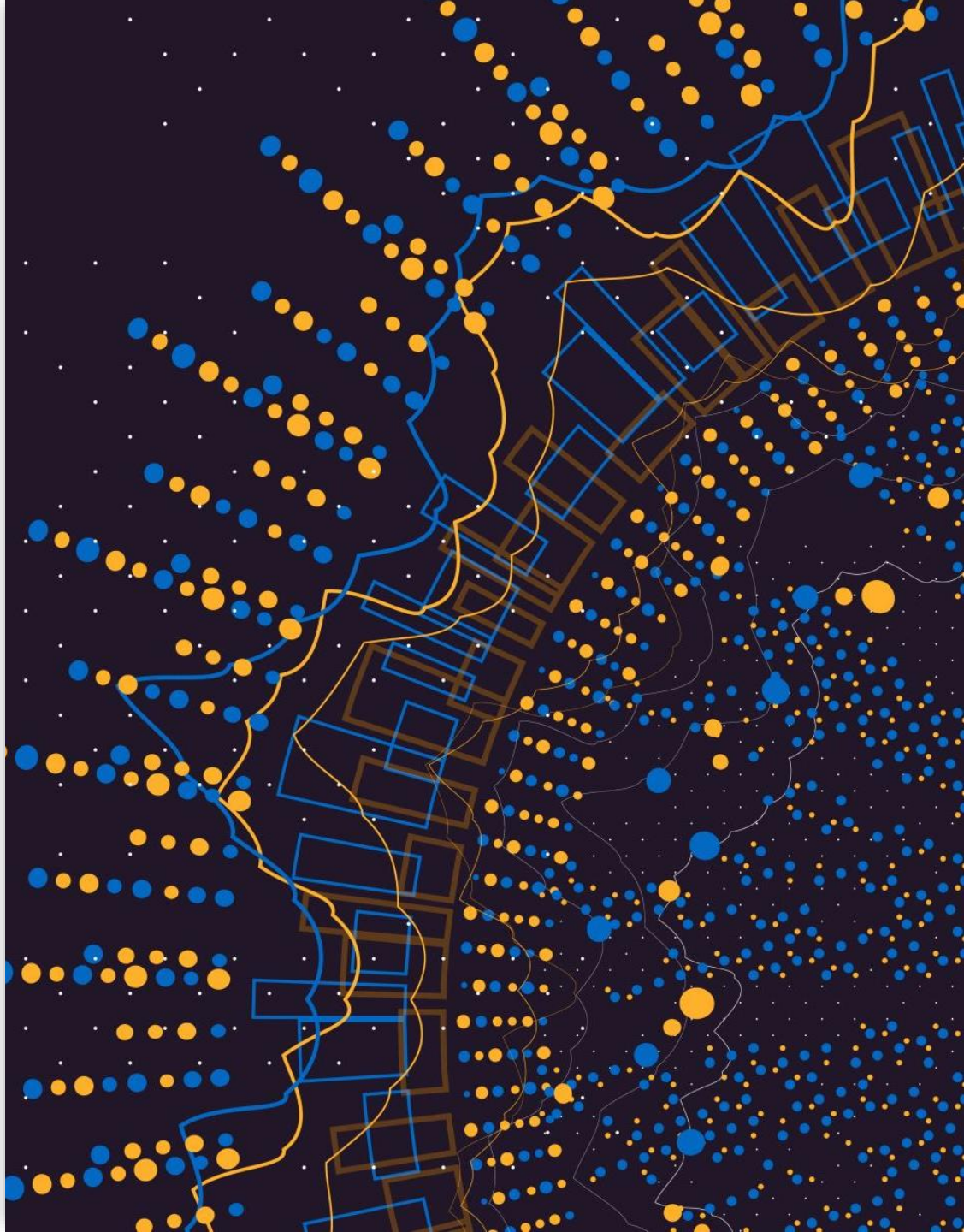
Hva tenker du på når du hører ordet mening?



Karriereveiledning og mening

Hvorfor kan det være aktuelt å forholde seg til mening i karriereveiledning?

- Donald Super, Mark Savickas, Vance Peavy, Norman Amundson anvender begreper som:
- Life-span, Life-space, Career constuction theory (CCT), life space mapping, Hope-Action Theory.
- I vår (pedagogiske og læringsfokuserte) kultur (HKDIR) er det et sterkt fokus på: *«Tjenester og aktiviteter som skal hjelpe personer, uavhengig av alder og tidspunkt i livet, til å ta beslutninger om utdanning, opplæring og arbeid, og til å håndtere egen karriere.»*



03.11.2026

Meningen med livet – Mening i livet

- Ifølge forskning som omtales hos Psykologisk.no, er **selvoverskridelse** (å gjøre noe for andre eller noe som er større enn en selv) en av de sterkeste kildene til mening. Filosofisk skilles det ofte mellom ***meningen med livet*** (et universelt eller overordnet formål også forstått som et eksternt eller religiøst formål) og ***mening i livet*** (det som gjør din hverdag verdifull, altså den subjektive opplevelelsen).
- Forskning og psykologi viser at mening i hverdagen skapes gjennom dype relasjoner, personlig vekst, autonomi, og det å bidra til noe større enn seg selv

Hva skaper et meningsfullt liv?
(Jeg spurte AI)

- **Et meningsfullt liv** handler i stor grad om å oppleve sammenheng, ha gode relasjoner til andre og føle at man bidrar med noe verdifullt.
- **Gode relasjoner:** Kontakt, vennskap og fellesskap med familie, venner og kolleger gir trygghet og tilhørighet.
- **Bidrag til andre:** Å gjøre gode gjerninger og være en «giver» som gjør en forskjell for andre gir ofte sterkere opplevelse av mening enn bare å motta.
- **Selvrealisering og aktivitet:** Å bruke egne evner, forfølge interesser og være engasjert i det du gjør.
- **Mestring og helse:** Opplevd god helse og evnen til å håndtere motgang gjør at livet kjennes mer bærekraftig og verdifullt.



I det nasjonale kvalitetsrammeverket defineres karriereveiledning slik:

- *«Målet med karriereveiledning er at mennesker blir bedre i stand til å håndtere overganger, og til å ta meningsfulle valg knyttet til utdanning, læring og arbeid gjennom livet. Karriereveiledning gir mulighet for utforsking av den enkeltes situasjon, ønsker og muligheter, og støtte til handling, valg og samfunnsdeltakelse.»*

Hva er et meningsfullt valg?

Sentrale elementer i definisjonen:

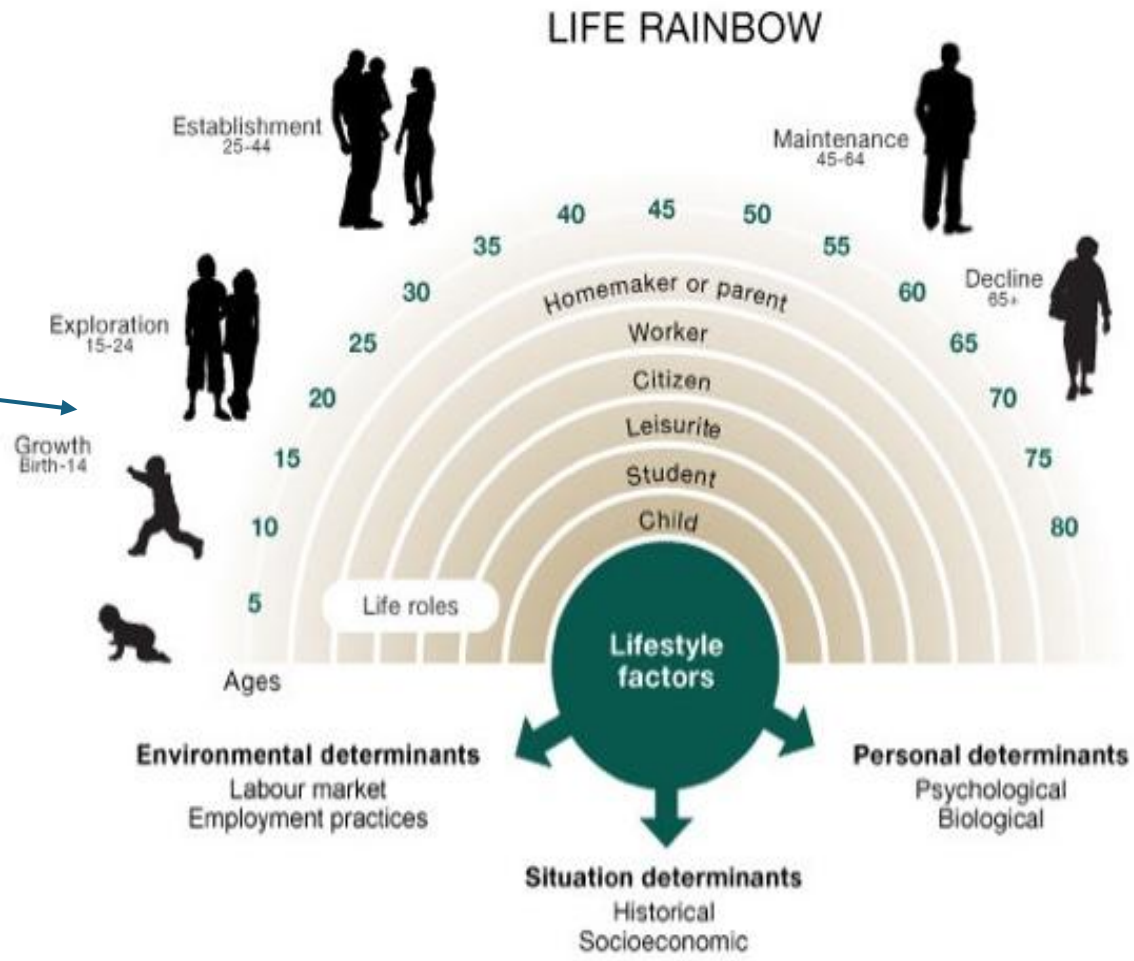
- **Livslangt perspektiv:** Det gjelder ikke bare unge som skal velge utdanning, men omstillinger og læring gjennom *hele* livet.
- **Karrierekompetanse (Career Management Skills):** Å styrke personens evne til selv å samle informasjon, forstå egne styrker, og håndtere overganger mellom skole, studier og jobb.
- **Helhetlig utforsking: Veiledningen skal romme personens totale situasjon, verdier og ønsker, ikke bare matche en CV mot et ledig yrke**
- Donald Super sier: «*Jobben må passe inn i det livet vi ønsker å leve, ikke omvendt.*»

Et utgangspunkt

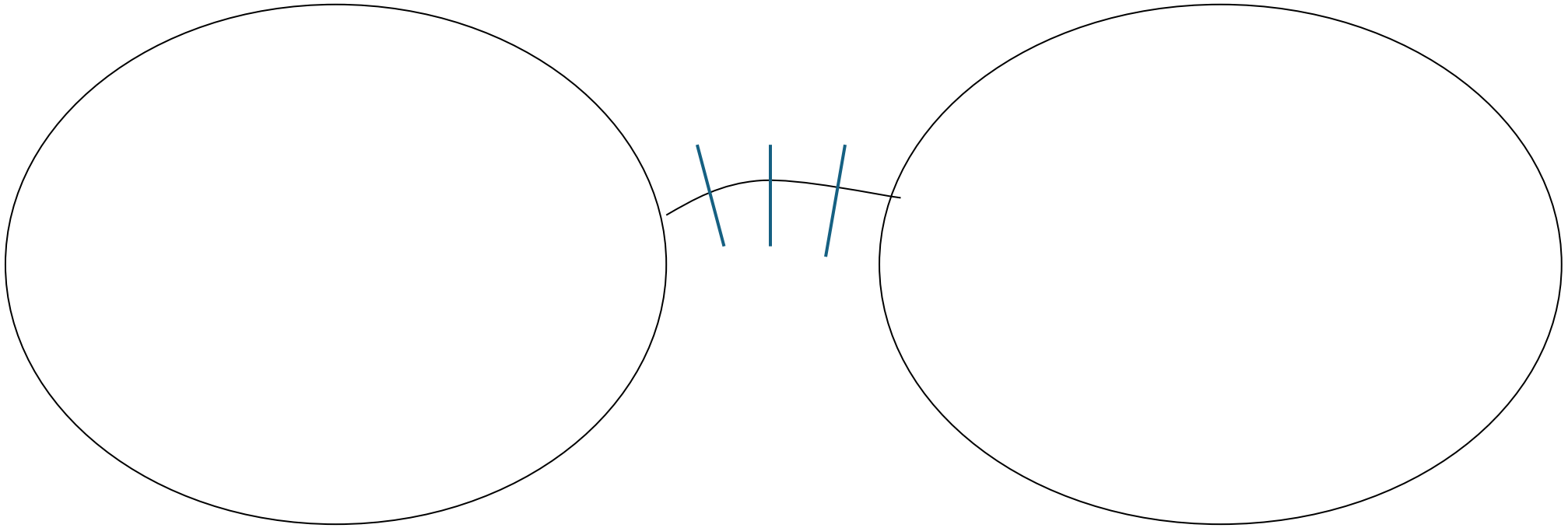
med Donald Supers livsløpsteori

Mening

Livsmestring
Livskvalitet
Ungdommens totale situasjon

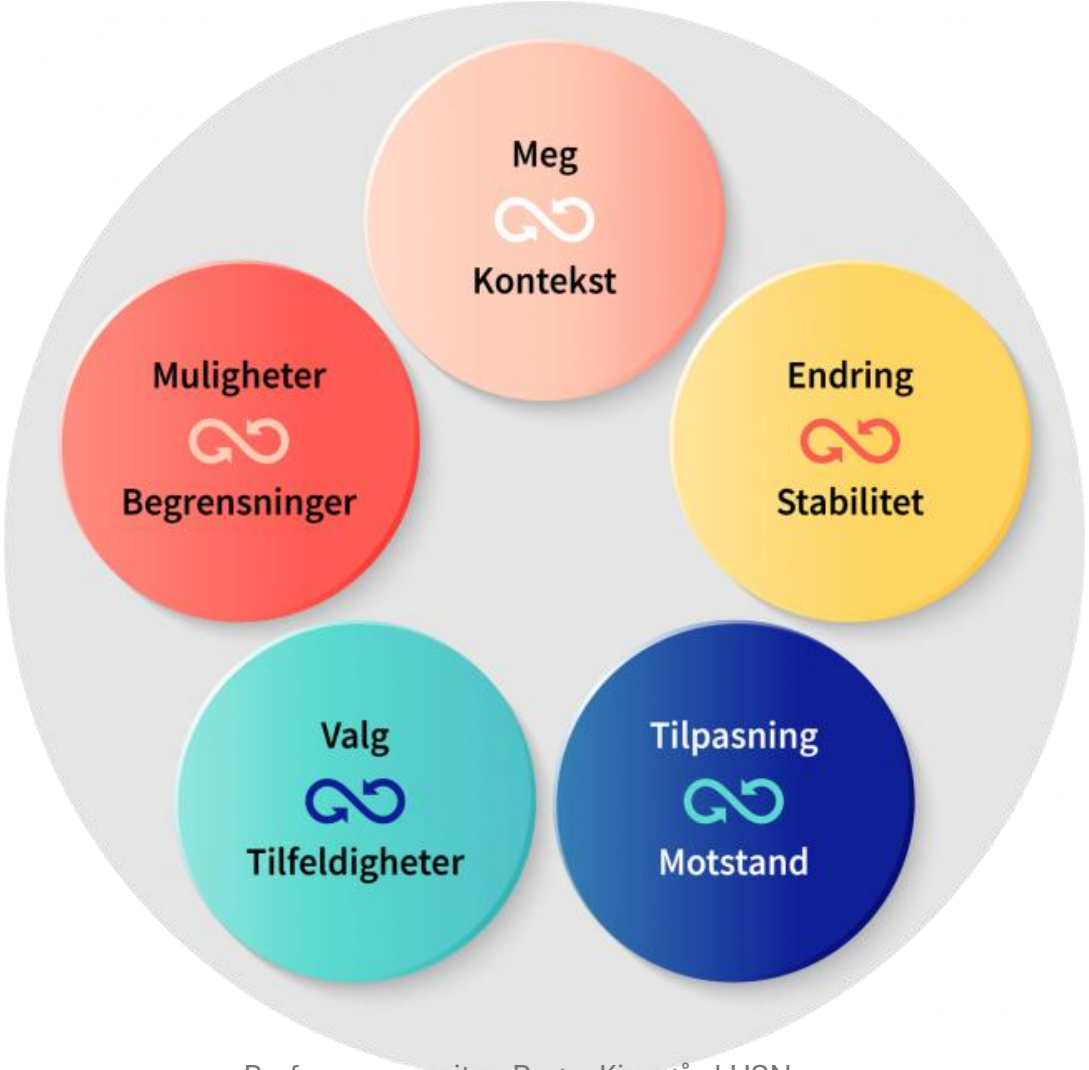


Kan Vance Peavy,s leveromskartleggings-modell være et utgangspunkt?

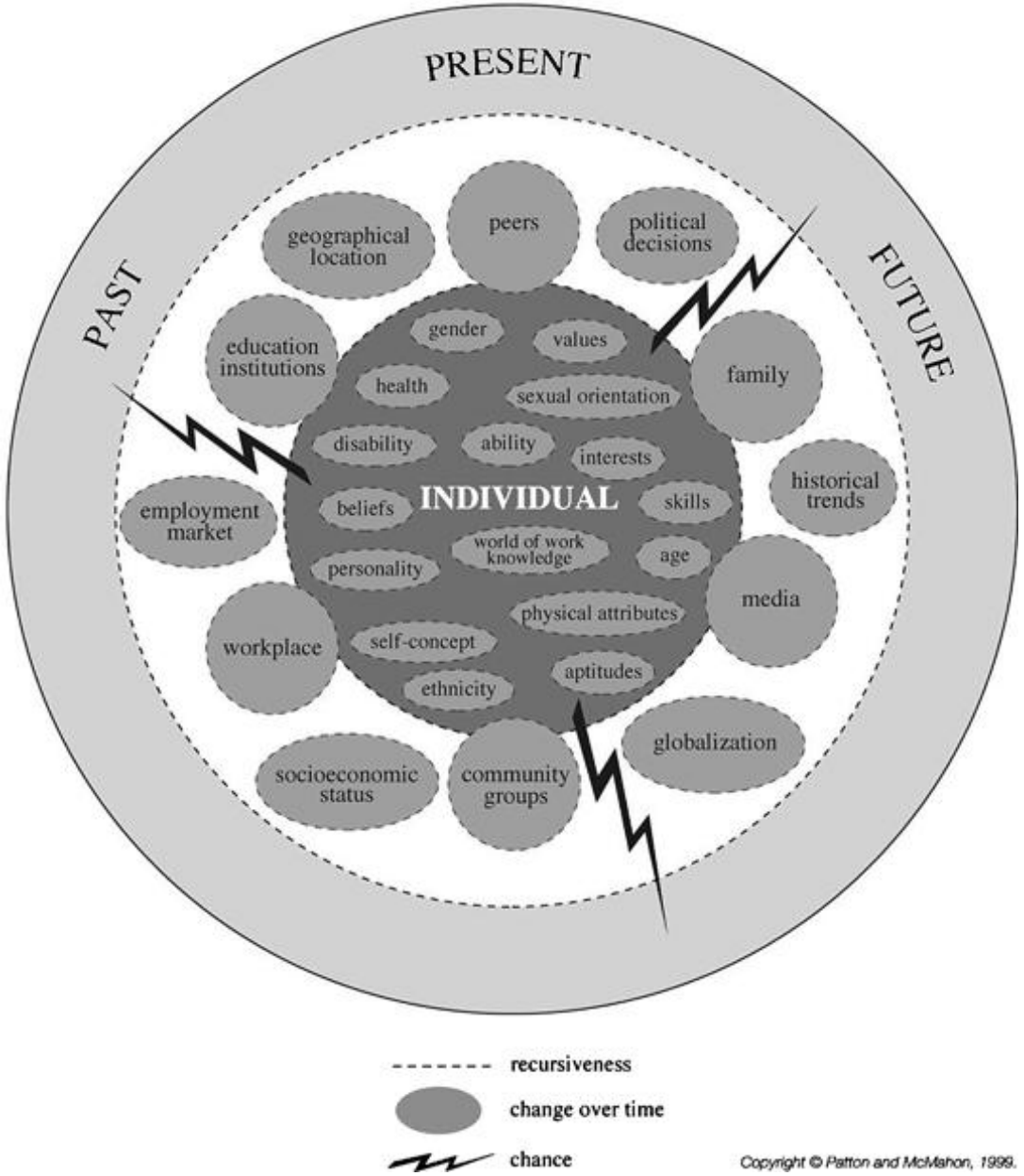


Hva med å hente inspirasjon/tips fra følgende teorier

Kan vi relatere mening til noen av karriere-knappene?



McMahon & Patton: Systemteori

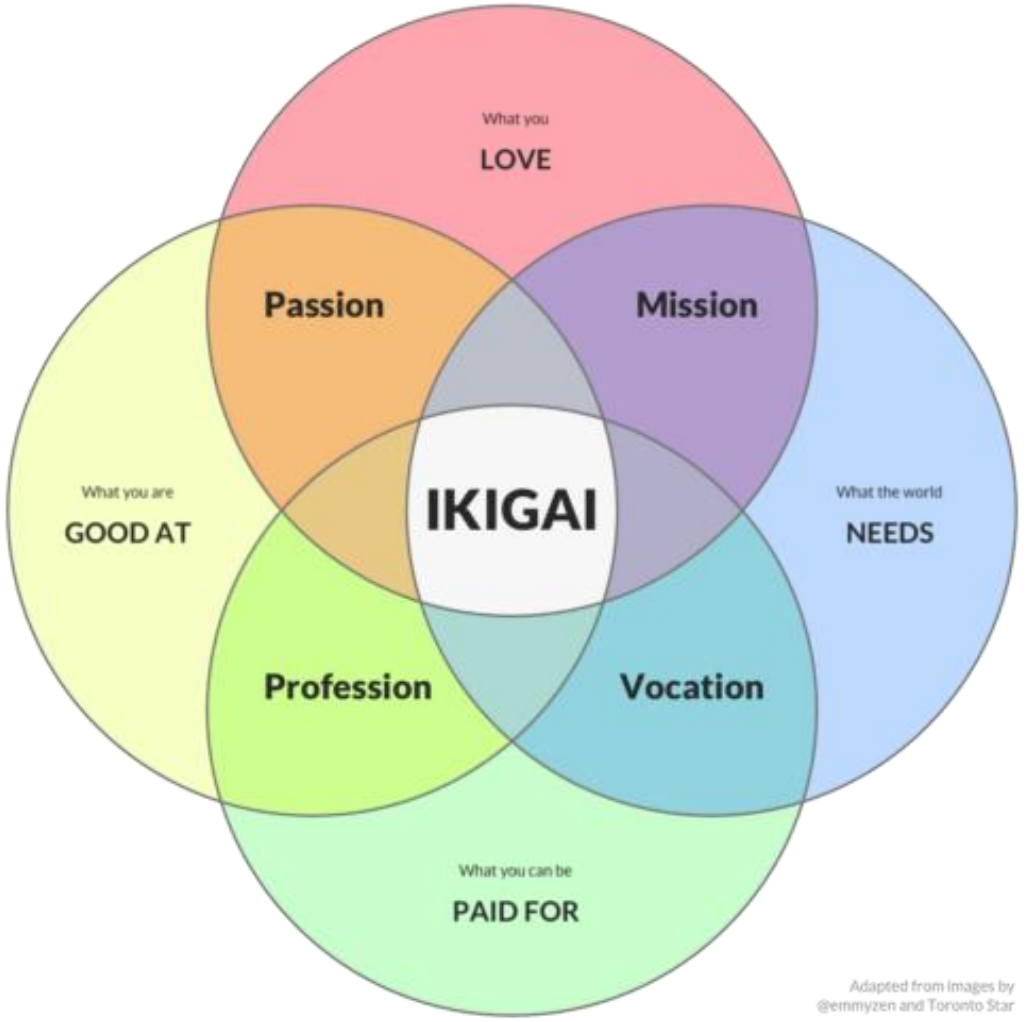


IKIGAI

IKIGAI: «A reason for being» Hva som gir livet verdi, mening og hensikt

- Ikigai består av en kombinasjon av fire hovedkvaliteter:
- hva du elsker,
- hva verden trenger,
- hva du er god på
- hva du kan tjene penger på.

- Disse overlapper i fire kategorier: din lidenskap, ditt yrke, ditt oppdrag og ditt kall.



Kall og karriereveiledning



- F. Parsons (1909) Anvendte begrepet karriere som et synonym på kall og yrke.
- Tony Watts (2015) «Career» is the individual's lifelong progression in learning and work.
  - Work: employment, self-employment, unpaid work in home and community.
  - Learning: formal education, training and informal learning
- EU's resolusjon (2008) Om å knytte livslang veiledning til livslang læring, samt å skape en bedre balanse mellom det private og profesjonelle liv.
- Den generelle del av læreplanen.
  - Det meningssøkende-, skapende-, arbeidende, -allmenndannende-, samarbeidende,-miljøbevisste og integrerte menneske.

Arbeid, utdanning og selvrealisering, utdanning og selvrealisering

Svendsen (2011) mener at våre forventninger til arbeidslivet i dag er annerledes enn hos tidligere generasjoner; «vi krever meningsfulle jobber hvor vi kan være autonome og skapende, og som bekrefter vår identitet».

I hans forståelse er arbeid og forbruk bare ulike arenaer for det som i bunn og grunn er den samme grunnleggende jakten på selvrealisering.

I følge Svendsen kan denne jakten sees på som spor av ideen om «arbeidet som et kall», i vår tids leting etter vårt «sanne selv» i arbeidet.

Arbeid, mening, selvrealisering, selvutforming (livslang læring) og livsstil knyttes mer sammen. Kjærgård, (2012).

Forskning på kall

Forskning på arbeid og kall har forskjøvet seg fra en overveiende religiøs forståelse av kall, til å omfatte mer sekulariserte begreper der personlig selvrealisering og mening er fokus. (Steger, Pickering, Shin og Dik, 2010)

«Neoklassiske klassifiseringer»: Skjebne og en prososial plikt

«Moderne klassifiseringer»: En indre pasjon mot selvrealisering og personlig lykke. (Bunderson og Thompson, 2009)

Moderne kallsteori hevder at arbeid både kan bidra til at mennesker får meningsfulle arbeidserfaringer, og samtidig blir en vei til å oppdage og erfare større hensikt og mening i livet som helhet. (Hall & Chandler, 2005; Lips-Wiersma, 2002; Wrzesniewski, 2003)

Moderne kallsforståelse

- Duffy og Dik (2013) har identifisert tre kombinerte dimensjoner av kall relatert til arbeid (som må sees i sammenheng).

1. **«Ekstern innkalling»:** Høyere makt, samfunnets behov, nasjonens behov el. en familiearv.
2. **«Det meningsfulle arbeid»:** Her er arbeidet et integrert uttrykk for individets oppfatning av mål, mening og formål i livet.
3. **«Prososialt orientert»:** Det individuelle kall anvender karrieren direkte eller indirekte til å hjelpe andre eller fremme et større gode.

Karriereteoretiske perspektiv på kall

- Meningskonstruksjon i karriereveiledning fikk et sterkt teoretisk fokus i overgangen til vårt århundre. (Peavy, 2005; Cochran, 1997; Savickas, 2011)
- Å velge karriere i et meningsperspektiv er ikke en objektiv prosess alene, hvor individets personlighet og interesser skal matches mot samsvarende yrker, ei heller er hovedfokuset på læring av karrierekompetanser, men tyngdepunktet er forskjøvet mot en subjektiv konstruksjon av mening og hensikt med karrierevalget. (Savickas, 2007)
- Det som har en hensikt i livet vårt, gir mening – og omvendt.

Anvendelse av moderne kalls-forståelse innenfor karriereveiledning

- Dik et al.(2009) argumenterer for at kall kan være et relevant begrep å løfte fram innenfor karriereveiledning spesielt når begreper som *mening, hensikt, motivasjon, pasjon og identitet* synes å være framtredende i relasjon til en moderne arbeidslivs-forståelse.

- Dik et al. (2009) understreker at det også finnes andre begrepsrammeverk som er relevant for å fremme mening i et arbeidsforhold.

Moderne kall i en sekulær sammenheng

- **Ekstern kaller:** Forankret i et sterkt samfunnsmessig engasjement
    - *Green guidance* (Plant, 2014), *Career guidance for Social Justice in Neoliberal Times* (Sultana, 2014), *Educational Inequality and Social Justice: Challenges for Career Guidance* (Müller, 2014), *The Cultural Preparation Process Model and Career Development* (Arulmani, 2014).
- **Mening og hensikt:** Sammenheng mellom spesifikk yrkesutøvelse og en generell opplevelse og forståelse av livets mening
    - Gjøre bruk av narrative og konstruktivistiske metoder
    - Viktig å være kultursensitiv, da kulturelle forhold relatert til arbeid og kall kan ha ulik betydning i ulike kontekster og for ulike individer
- **Pro-sosialt orientert:** Fokus er på å gjøre en forskjell i samfunnet
    - Wrzesniewski og Dutton,(2001) fant evidens for at renholdere, frisører, og kjøkkenpersonale utformet sine jobber slik at det økte deres opplevelse av å bety noe for andres velvære, og således bidro til en økt opplevelse av mening i arbeidet.

Vi trenger mer forskning, og praksis på hvordan mening og karriereveiledning kan forstås og praktiseres

However, we argue that the concept of calling remains interesting and that the revalidation has provided firstly, important insights on the process of cross cultural validation. And, secondly that it has identified a need to enrich the vocabulary of Norwegian career theory. The article concludes by hypothesising the value of building a culturally relevant concept (tentatively called meningsfull karriere) which could capture a more indigenous Norwegian sense of calling and setting out a programme of quantitative and qualitative work that could support the development of such a new concept.

https://jivacareer.org/?page_id=8747

Hvordan gjør vi det i praksis?

Hva tenker du er en meningsfull karriere?

Hvordan kan vi veilede ungdom til å ta meningsfulle valg?

Referanser

- Duffy, R. D., & Dik, B. J. (2013). Research on calling: What have we learned and where are we going?. *Journal of vocational behavior*, *83*(3), 428-436.
- Haug, E. H., Holm-Nordhagen, A., Thomsen, R., Schulstok, T., Engh, L. W., Gravås, T. F., ... & Gaarder, I. E. (2019). Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning. *Faglig forslag til områdene etikk, karrierekompetanse og kompetansestandarder. Oslo: Kompetanse Norge. Hentet fra https://www. kompetansenorge. no/globalassets/karriere/rapport-nasjonalt-kvalitetsrammeverk-for-karriereveiledning. pdf*.
- Miralles, F & Garcia, Hector (2017): IKIGAI The japenese secret to a long and happy life. SD Books
- Patton & McMahon (2015): The Systems Theory Framwork of career developments: 20 years of contribution to theory and practice. Australian Journal of Career Development 2015. Vol24 (3) 141-147
- Peavy, R. Vance. "A sociodynamic perspective for counselling." *Australian Journal of Career Development* 9.1 (2000): 17-24.
- Schulstok, T., Kjærgård, R., Hanson, J., & Hooley, T. (2025). Is the Concept of Calling still Relevant to Career Decision Making in Norway? Validating the Calling and Vocation Questionnaire (CVQ) with Norwegian Career Counsellors. *Indian Journal of Career and Livelihood Planning*, *13*(1), 20-42.
- Super, D. (1981): *Approaches to occupational choice and career development*. I Watts m.fl.1981