

# Høgskolen i Innlandet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

## Masteroppgave

Gunnhild Flesvig

**Tankene som kommer blir så synlige når jeg skriver, som en  
Pandoras eske. Jeg håper det har vært slik for flere for det har  
vært så nyttig.**

**En kvalitativ studie av arbeidssøkeres erfaringer med bruk av refleksjonsdagbok**

Master i karriereveiledning

Vår 2023

## Sammendrag

«Tankene som kommer blir så synlige når jeg skriver, som en Pandoras eske - jeg håper det har vært slik for flere for det har vært så nyttig.» Dette sitatet er fra en av informantene som jeg intervjuet i forbindelse med min masteroppgave i karriereveiledning ved Høgskolen Innlandet.

Studien har som formål å undersøke hvordan arbeidssøkere opplever bruken av refleksjonsdagbok i en jobbsøkerprosess, og problemstillingen den søker å belyse er: På hvilken måte bidrar refleksjonsdagbok til utvikling av karrierekompetanser i karriereveiledning?

Som karriereveileder er jeg stadig på jakt etter nye verktøy og teknikker for å støtte deltakeres læring og utvikling, og jeg ønsker å se om refleksjonsdagboken kan være en verdifull tilføyelse til min verktøykasse. En viktig målsetting for karriereveiledning er å øke karrierekompetansen til veisøker. Gjennom det nasjonale rammeverket for karriereveiledning, som jeg refererer til i oppgaven, får vi en grundig forklaring på hvordan denne kompetansen kan oppnås gjennom karrierelæring.

Bakgrunnen for oppgaven er et pilotprosjekt som ble gjennomført av Ifront Karriere i det individuelle tiltaket «Oppfølging Drammen.» Prosjektet involverte at arbeidssøkere skulle skrive refleksjonsdagbok over en periode på tre måneder som en del av oppfølgingsprosessen. Studien tar utgangspunkt i erfaringene til deltakerne i dette prosjektet. Den kvalitative forskningsmetoden som ble benyttet var individuelle og semistrukturert intervju med seks informanter som alle var deltakere i et oppfølgingstiltak.

Studiens resultater viste at alle deltakerne hadde individuelle opplevelser og at alle opplevde nytteverdi av å skrive i refleksjonsdagboken. Informantene opplevde at bruken av refleksjonsdagboken stimulerte til refleksjon og økt bevissthet om sin situasjon, noe som bidro til å gjøre dem mer oppmerksomme og engasjerte i egen læringsprosess.

## Abstract

“The thoughts that came to me become so visible when I write, like a Pandora’s box – I hope it has been like that for others too, because it has been so useful.” This quote is from one of the informants that I interviewed as part of my Master’s thesis in career counseling at Inland Norway University of Applied Sciences (Høgskolen Innlandet).

The purpose of the study is to investigate how job seekers experience the use of a reflective journal in a job search process, and the research question it seeks to address is: In what ways does a reflective journal contribute to the development of career competencies in career counseling?

As a career counselor, I’m constantly on the lookout for new tools and techniques to support participants’ learning and development, and I want to see if the reflective journal could be a valuable addition to my toolkit. An important goal of career guidance is to increase the career competence of the job seeker. Through the national framework for career guidance, which I refer to in the assignment, we receive a thorough explanation of how this competence can be achieved through career learning.

The background for the task is a pilot project conducted by Ifront Karriere in the individual measure “Oppfølging Drammen.” The project involved job seekers writing a reflection journal over a period of three months as part of the follow-up process. The study is based on the experiences of participants in this project. The qualitative research method used was individual and semi-structured interviews with six informants, all of whom were participants in a follow-up measure.

The study’s results showed that all participants had individual experiences and that all found value in writing in the reflection journal. The informants’ experienced that the use of the reflection journal stimulated reflection and increased awareness of their situation, which contributed to making them more attentive and engaged in their own learning process.

## Forord

Utdanningsløpet mitt startet ikke så tidlig som for mange andre, og jeg fullførte ingen utdanning i 20 årene. Jeg har overlatt yrkesveier og valg til tilfeldigheter, og de fleste av disse har vært gode og langvarige. Etter en pedagogisk utdanning i voksen alder startet jeg i jobben som karriereveileder, og for første gang i mitt yrkesaktive liv var dette et planlagt yrkesvalg. Det viste seg å være et lykketreff og et blivende sted.

Da jeg først begynte på en utdanning, har det vært vanskelig å avslutte. Jobben som karriereveileder er både kompleks og gøy, til tider utfordrende, men fremfor alt veldig givende. Det er stadig noe nytt å lære, og hele prosessen med å ta en mastergrad har gitt meg både kunnskap og trygghet i rollen som karriereveileder.

Angrer jeg på at jeg ikke startet før? Tja. Siden jeg er optimistisk skrudd sammen, velger jeg å se på alle erfaringer jeg har gjort meg som en ressurs i faget, og langt i fra en begrensning.

Masterutdannelsen fullføres, etter opp- og nedturer, etter både skrivesperre og tårefelling. Jeg er nå stolt og glad for at dette er mitt arbeid, og selv om det har vært en selvstendig reise, har jeg ikke vært alene og jeg har mange å takke. Da jeg strevde som mest, så jeg fram til intervjuprosessen som et lys i tunellen, og med støttende og trofaste kollegaer som heiet på meg. De informerte om verktøyet «refleksjonsdagbok» for utplukkede deltakere som satte i gang med å skrive.

Informantene skal ha den største takken! Uten dere - ingen master. Dere tok jobben alvorlig og skrev dag etter dag, uke etter uke, og gav meg fine samtaler under intervjuprosessen som gjorde meg enda mer motivert for fortsettelsen. Mitt eget arbeid ble stadig mer tydelig for meg, og jeg begynte å se konturene av et prosjekt jeg vil kunne dra nytte av i jobben som karriereveileder.

Et stort og godt nettverk av familie og venner skal også ha min ærbødige takk. Dere har vært nysgjerrige og interesserte, og har aldri mistet troen på at jeg skulle fullføre. Tror jeg. Min stødige bauta av en samboer – du har aldri klaget på bruk av studietimer, og du har heller ikke mast på meg når motivasjonen har vært laber.

Og så, min veileder Erik Hagaseth Haug. Du har en pedagogisk framtoning som beroliger og motiverer meg mer enn noe annet. Du er så full av kunnskap og erfaringer og har bidratt med

gode og ærlige tilbakemeldinger, og til å holde meg gående. Din faglige hjelp har vært uunnværlig. Tusen takk for samarbeidet!

Til deg som er interessert; god leseglede!

Biri, 6. mai 2023

Gunnhild Flesvig

# Innholdsfortegnelse

Sammendrag .....	2
Abstract .....	3
Forord .....	4
Innholdsfortegnelse .....	6
<b>1. Innledning .....</b>	<b>9</b>
1.1 Bakgrunn for valg av tema .....	9
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål .....	10
1.3 Leserveiledning .....	11
1.4 Avgrensninger og definisjoner .....	12
1.4.1 Karriereveiledning .....	12
1.4.2 Karrierelæring .....	13
1.4.3 Karrierekompetanser .....	13
1.4.4 Refleksjon .....	14
1.4.5 Hva er et oppfølgingstiltak? .....	15
1.4.6 Hva er en deltaker? .....	15
1.5 Refleksjonsdagbok som verktøy .....	16
<b>2. Teoretiske perspektiver .....</b>	<b>17</b>
2.1 Introduksjon .....	17
2.2 Læringsteoretisk bakteppe – Sosialkognitiv og sosialkulturell læringsteori .....	17
2.3 Kognitiv læringsteori .....	18
2.4 John Krumboltz – The Happenstance Learning Theory .....	20
2.5 Karrierekompetanser .....	21
2.6 Karrierelæring .....	23
2.7 Å skrive som viktig læringsstrategi .....	24
2.7.1 Å skrive for hånd .....	26
2.8 Refleksjon .....	26
<b>3. Tidligere forskning .....</b>	<b>28</b>
3.1 Introduksjon .....	28
3.1.1 Wäschle, Gebard og Nickles .....	29
3.1.2 Hanna Deborah Geitz .....	32
3.1.3 Gerd Oline Skumsrud .....	33

3.1.4 High-school-læreres bruk av skriving for å støtte elevers læring .....	34
<b>4. Metode .....</b>	<b>36</b>
4.1 Forskningsdesign .....	36
4.1.1 Kvalitativ tilnærming og metode .....	36
4.1.2 Det kvalitative forskningsintervjuet .....	37
4.1.3 Utvalg .....	38
4.1.4 Intervjuguide .....	39
4.1.5 Pilotintervju .....	39
4.1.6 Gjennomføring av intervjuene .....	40
4.1.7 Framgangsmåte ved analyse og bearbeiding av data .....	41
4.1.8 Analyseskjema – metode .....	41
4.1.9 Etske refleksjoner .....	42
4.1.10 Vitenskapsteoretisk begrunnelse for valg av metoden .....	43
4.2 Studiens kvalitet .....	43
4.2.1 Relabilitet og validitet .....	44
4.2.2 Overførbarhet .....	45
<b>5. Analyse .....</b>	<b>45</b>
5.1 Analyseskjema .....	45
<b>6. Resultater .....</b>	<b>53</b>
6.1 Betydningen av å skrive .....	54
6.1.1 Tidligere forhold til det å skrive .....	54
6.1.2 Å skrive for hånd framfor tastatur .....	55
6.1.3 Betydningen av skrive for seg selv .....	57
6.2 Personlig utvikling og læring .....	58
6.2.1 Bidratt til utvikling av karrierekompetanser? .....	58
6.2.2 Åpenhet for å tenke nytt .....	60
6.2.3 Å sette ord på følelser .....	61
6.2.4 Økt motivasjon .....	62
6.3 Dannet grunnlag for karrierelæring i samspill med karriereveileder? .....	63
6.4 Faktisk nytte og videre nytte .....	64
6.4.1 Faktisk nytte .....	65
6.4.2 Videre nytte .....	66

<b>7. Drøfting .....</b>	<b>67</b>
7.1 Utvikling av karrierekompetanser .....	67
7.1.1 Personlig utvikling og læring .....	68
7.1.2 Mot til å tenke nye tanker .....	69
7.1.3 Mestring og motivasjon .....	70
7.1.4 Læringsutbytte .....	71
7.2 Positiv utvikling .....	72
7.2.1 Indre bearbeidelsesprosesser .....	73
7.3 Veileders rolle .....	73
7.3.1 Relasjon til veileder .....	74
7.3.2 Eieforhold til egen jobbsøkerprosess .....	74
7.4 Formatets betydning .....	76
7.4.1 Å skrive for hånd .....	76
7.4.2 Tidligere skriveerfaringer .....	77
7.4.3 Å skrive og ingen trenger å se det .....	77
<b>8. Avsluttende refleksjoner .....</b>	<b>78</b>
8.1 Kritisk blikk på egen forskning .....	78
8.2 Refleksjoner av studien .....	79
8.3 Forslag til videre forskning .....	80
<b>9. Litteraturliste .....</b>	<b>81</b>
Vedlegg 1: Informasjonsskriv og samtykkeskjema .....	85
Vedlegg 2: NSD – godkjenning .....	88
Vedlegg 3: Intervjuguide .....	90
Vedlegg 4: Analyteskjema .....	91



# 1 Innledning

Vi lever i en tid med raske og dyptgående politiske, sosiale og personlige endringer, noe som påvirker både arbeidslivet og enkeltpersoner (Skau, 2017). Disse endringsprosessene er krevende for mange, og overalt settes det søkelys på verdier som er forbundet med disse prosessene. Kvaliteter man etterspør, og som skal gjøre arbeidstakerne ettertraktet i dagens globale marked, er egenskaper som;

- omstillingsevne
- smidighet
- evne til å håndtere motgang
- ta gode valg under stress
- selvstendighet
- selvledelse
- samarbeidsevne
- relasjonskompetanse (Skau, 2017).

Ifølge NOU 2016:7 kan karriereveiledning ha to målsetninger: «... bistå den enkelte i konkrete valgsituasjoner, og bidra til at den enkelte utvikler karrierekompetanse slik at han eller hun kan håndtere karriererelaterte utfordringer gjennom livsløpet» (NOU2016:7, 2016, s. 50).

Det norske samfunnet står ovenfor flere utfordringer i årene som kommer, og karriereveiledning har blant annet til hensikt å hjelpe til i denne prosessen. Å bistå mennesker som har utfordringer med å håndtere overgangene i dagens arbeidsliv.

Kan det å skrive refleksjonsdagbok bidra til å manøvrere bedre når man står i disse situasjonene? Det er dette jeg ønsker å finne ut av med min undersøkelse.

## 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jobben min som karriereveileder i et oppfølgingstiltak omfavner veiledning og oppfølging av de som ikke har ferdigstilt grunnskole, til de med høy utdannelse. Det er en realitet at selv med lav arbeidsledighet vil det alltid være noen som faller utenfor arbeidsmarkedet. Dette kan skyldes ulike faktorer, for eksempel en mismatch mellom jobbtilbud og arbeidssøkernes kvalifikasjoner, diskriminering på bakgrunn av kjønn, alder eller etnisk bakgrunn, helseproblemer eller andre utfordringer som gjør det vanskelig å delta i arbeidsmarkedet.

Som karriereveileder tilrettelegger vi for hver enkelt for å hjelpe de på veien mot lønnet arbeid. Dette gjøres gjennom veiledning, kontakter mot næringslivet og temasamlinger/undervisning rettet mot det å være arbeidssøker/arbeidstaker. Min erfaring som karriereveileder har gitt inspirasjon og motivasjon til å undersøke hvilke andre metoder og verktøy man kan bidra med inn i veiledningssituasjonen. Jeg har møtt mange deltakere som har delt sin opplevelse av å ha varierende motivasjon, noe som kan påvirke deres ambisjoner og innsatsvilje. Mitt formål med denne studien er å undersøke om det er mulig å øke deltakernes evne til å mobilisere kvaliteter i seg selv, som kan støtte dem i deres utviklingsprosess og hjelpe dem til å nå sine mål. Utgangspunktet for oppgaven er en artikkel i Veilederforum som ble publisert i 2020 – «Å skrive seg til selvvinnsikt» (Edvardsen et al., 2020) skrevet på vegne av Sonans Karriere, nåværende Ifront Karriere som jeg heretter omtaler arbeidsplassen min som. Utgangspunktet for artikkelen var et pilotprosjekt i regi av Ifront Karriere, gjennomført i det individuelle tiltaket «Oppfølging i Drammen.» Dette er det samme tiltaket som jeg jobber i på Hamar, og jobben består i å få veisøkere ut i jobb, komme tilbake i jobb eller holde fast på en jobb de allerede har. Dette beskrives ytterligere lenger ut i oppgaven. Kort fortalt menes veisøkere, i dette tilfellet, deltakere i tiltak og som trenger bistand i prosessen mot jobb. Personene trenger ofte bistand og veiledning i prosessen med å finne og søke på jobber, samt å utvikle nødvendige ferdigheter og kompetanser for å lykkes i arbeidslivet. Prosjektet med å skrive refleksjonsdagbok ble satt i gang høsten 2019 hvor 18 veisøkere deltok, og som skrev refleksjonsdagbok/loggbok over en tidsperiode på cirka tre måneder. På grunn av de positive tilbakemeldingene fra både veisøkere og veiledere i prosjektet, tok Ifront Karriere kontakt med Høgskolen Innlandet for å diskutere et mulig samarbeid, og dette var hvordan jeg ble involvert i prosjektet. På det tidspunktet var jeg ikke i gang med masterskrivingen min, men lederen på kontoret mitt ga meg en kort introduksjon til prosjektet og spurte om jeg var interessert i å lære mer. Selv om jeg personlig ikke var kjent med bruk av refleksjonsdagbok, ble jeg umiddelbart interessert i ideen om at det kunne være et nyttig verktøy i jobbsøkerprosessen. Det som først fanget min oppmerksomhet med refleksjonsdagbok, var den enkle bruken av verktøyet. Det eneste du trenger er penn og papir - og tiden det tar å skrive. På den tiden var jeg veileder for en deltaker som tidvis hadde brukt skriving som en del av sin personlige prosess. Vi brukte noe av tiden vår sammen til å snakke om hennes erfaringer og hva skrivingen gjorde for henne og med henne. Oppgaven tar for seg 4 sentrale begreper; karrierelæring, karrierekompetanser, karriereveiledning og refleksjon og disse begrepene blir definert og beskrevet i kapittel 2 og 3.

## 1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

I prosjektet vil jeg undersøke bruk av refleksjonsdagbok i karriereveiledning, med utgangspunkt i karrierelæring. Selv om problemstillingen tar utgangspunkt i karriereveiledning generelt, har jeg i min oppgave hatt fokus på deltakere i oppfølgingstiltaket der jeg jobber. Studien jeg skal foreta meg, vil se på hvilke opplevelser og erfaringer seks deltakere i oppfølgingstiltaket gjør seg når de skriver refleksjonsdagbok. I forskningsprosjektet mitt har jeg tatt utgangspunkt i en problemstilling som er knyttet opp mot utvikling av karrierekompetanser for deltakerne:

### **På hvilken måte kan refleksjonsdagbok bidra til utvikling av karrierekompetanser i karriereveiledning?**

Problemstillingen reflekterer det overordnede fokuset i oppgaven, og tar utgangspunkt i relevant teori, funn jeg har gjort og analysen av disse. I tilknytningen til selve problemstillingen har jeg kommet fram til noen forskningsspørsmål som jeg også vil belyse, og disse lyder som følger:

- Har loggføring bidratt som en positiv opplevelse i prosessen mot lønnet arbeid?
- Har loggføringen dannet grunnlag for karrierelæring i samspill med karriereveileder?

## 1.3 Leserveiledning

**Kapittel 1** er innledende og her presenterer jeg begrunnelsen for valg av tema og kort om arbeidsplassen min som var utgangspunktet for valget jeg tok om å forske på bruken av refleksjonsdagbok. Jeg vil presentere problemstillingen, avgrensninger og definisjoner.

I **kapittel 2** vil jeg ta for meg de teoretiske perspektivene som er valgt ut på grunnlag av å kunne belyse oppgavens problemstilling, og jeg skriver om læringsteoretisk bakteppe, kognitiv læringsteori, Krumboltz sin Happenstance Learning Theory, karrierekompetanser og karrierelæring. Jeg skriver om det å skrive som viktig læringsstrategi, og om det å skrive for hånd, før jeg til slutt skriver om refleksjon.

I **kapittel 3** tar jeg for meg tidligere forskning på området.

**Kapittel 4** handler om valg av metode og forskningsdesign. Det vil bli redegjort for de prioriteringer og valg som er tatt med tanke på utvalg, gjennomføring av intervjuer og analyse av data. Deretter beskrives reliabilitet og validitet, samt forskerens rolle og etiske utfordringer.

I **kapittel 5** analyserer jeg datamaterialet jeg har innhentet. Jeg har valgt å bruke Granheim og Lundmans analyseverktøy. Ett av skjemaene legges ved i dette kapittelet for at leseren skal få et inntrykk av hvordan det er brukt, mens resten av analyseskjemaene kommer som vedlegg.

I **kapittel 6** presenterer jeg resultatet av funnene mine.

I **kapittel 7** drøfter jeg funnene jeg har gjort opp mot teori, tidligere forskning og mine funn. og oppgaven avsluttes med oppsummerende refleksjoner og forslag til videre forskning i **kapittel 8**.

**Kapittel 9** inneholder en oversikt over referansene det er vist til i oppgaven og dette etterfølges av vedlegg.

## 1.4 Avgrensinger og definisjoner

Hovedfokuset i denne oppgaven vil være knyttet til fire begreper – karriereveiledning, karrierelæring, karrierekompetanser og refleksjon, og hvilke oppfatninger som ligger i disse begrepene. Innenfor karriereveiledning er særlig karrierelæring sentralt om dagen, og det er det jeg har valgt å fokusere på i denne oppgaven. Jeg velger å ta utgangspunkt i forståelsen som legges til grunn i de nasjonale anbefalingene, *som er et tverrsektorielt kvalitetsrammeverk som skal fungere som et sammenbindende grep i et helhetlig system for livslang karriereveiledning* (NOU 2016:7, s. 6). Hensikten med kvalitetsrammeverket er at det skal bidra til solid kvalitet på karriereveiledningstjenestene i alle sektorene i Norge. Dette for å sikre ønsket utbytte på karriereveiledningen, både for individ og samfunn (NOU 2016:7).

### 1.4.1 Karriereveiledning

Arbeidet med å utvikle og danne et nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning bygger på NOU 2016:7 og har pågått i flere år. Våren 2020 startet Kompetanse Norge, som har nasjonalt systemansvar for karriereveiledning, et rammeverk og praktisk verktøy for områdene det nasjonale kvalitetsrammeverket for karriereveiledning skulle omfatte.

Jeg velger å bruke kvalitetsrammeverkets definisjon av karriereveiledning, Det nasjonale kvalitetsrammeverket for karriereveiledning tar utgangspunkt i at karrierevalg ikke er en avgrenset hendelse, men en livslang prosess, og at karrierekompetanse setter en person i stand til å håndtere liv, læring og arbeid i forandringer og overganger. Området Karrierekompetanse i rammeverket synliggjør at karriereveiledning handler om læring, at karrierekompetanse kan

læres, og at et tydeligere læringsperspektiv i karriereveiledning kan gi den enkelte større utbytte av å delta i ulike former for karriereveiledning som læringsaktivitet.

Det vi omtaler som karriereveiledning i norsk sammenheng kan fordeles i flere innsatsformer skriver Haug (2018) og referer til Ford (2001) som mener at begrepet karriereveiledning kan innebefatte; informing, assessing, advising, teaching, enabling, advocating, networking, feeding back, managing, innovating/changing systems, signposting, mentoring, sampling work experience and following up. Haug (2018) er opptatt av at det er mange roller og mange funksjoner i karriereveiledning og jeg har valgt å fokusere særlig på den delen som skal fremme karrierekompetanser.

### 1.4.2 Karrierelæring

Karriereveiledningsdefinisjonen åpner for ulike former for aktiviteter og påpeker at målet med karriereveiledning er å sette mennesker i stand til å håndtere overganger og ta meningsfulle valg – kompetanser som betegnes som en av flere karrierekompetanser (Law, 1999). Forut for karrierekompetanse ligger forløpet karrierelæring (Bakke et al., 2020). Med andre ord kan karrierelæring forstås som et begrep som kan underordnes begrepet karriereveiledning.

I rapporten om kvalitetsrammeverket omhandles strukturert karrierelæring; som et arbeidsområde som handler om å tilrettelegge for at veisøker gjennom læring og utforsking tilegner seg karrierekompetanse. Strukturert karrierelæring kan foregå i ulike formater, og inngår i både individuell veiledning, gruppeveiledning, undervisning og digital samhandling (Kompetanse Norge, 2019, s. 91).

Strukturert karrierelæring innebærer oppgaver som å:

- Analysere og vurdere hva som kan være relevante karrierekompetanser for den enkelte eller grupper.
- Planlegge, gjennomføre og evaluere karrierelæringsaktiviteter gjennom bruk av relevante metoder, verktøy og ressurser.

Utvikle og tilpasse karrierelæringsaktiviteter og læringsressurser til bruk i strukturert karrierelæring (Kompetanse Norge, 2019, s. 91).

### 1.4.3 Karrierekompetanser

Det finnes flere faglige perspektiver på karriere, og av denne grunn også flere innfallsvinkler til å forstå hva karriereveiledning, karrierelæring og karrierekompetanse kan være. Denne oppgaven er bygget på et perspektiv på karriere som en livslang læringsprosess, og en forutsetning om at karrierekompetanse kan læres. Definisjonen jeg velger er hentet fra Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning:

*Karrierekompetanse er kompetanse som setter mennesker i stand til å håndtere liv, læring og arbeid, også i forandringer og overganger. Det er kompetanse til å kjenne og forstå seg selv og sin kontekst, til å handle og ta valg, og til å håndtere dilemmaer og spenninger knyttet til liv, læring og arbeid. Det er en oppmerksomhet på at den enkelte formes av sine livsvilkår og sine handlinger, men også samtidig kan påvirke og forme sin egen og fellesskapets framtid. (Bakke, m.fl. 2020).*

Læring skjer gjennom mange kognitive prosesser og påvirkes blant annet av; hva vi kan fra før, motivasjon for læring, hva vi tror vi kan mestre, hvile inntrykk vi får fra omverden og hvordan vi forstår de og hva som skjer rent fysiologisk når vi lærer. Karrierekompetanse kan være et resultat av karriereveiledning eller karriereundervisning og av aktiviteter som tilsiktet eller utilsiktet fremmer karrierelæring.

#### 1.4.4 Refleksjon

I NOU 2016:7 står refleksjon som et viktig kompetanseområde i modellen. Her legges det vekt på at karrierelæring skal skje på flere ulike måter, også at læringen kan være på mer kognitiv art i, tillegg til det praktiske, - som å reflektere, undersøke og vurdere. Videre står det at kompetansemålene kan tas som utgangspunkt for å lage praktiske læringsaktiviteter, og til å stimulere til refleksjon knyttet til aktiviteter som omhandler erfaring, læring og undervisning (NOU 2016:7, s. 47-48). Mange har et forhold til ordet refleksjon og de fleste har en formening om hva ordet betyr. Det er mange forståelser av refleksjon som begrep, og jeg velger i denne oppgaven å basere meg på Illeris (2007) sin måte å se refleksjon på, som forstår refleksjon som ettertanke og ny vurdering etter opplevelser og erfaringer (NOU 2016:7). Refleksjon har vært et tema gjennom alle årtier, og vi ser at Aristoteles var opptatt av det. Jeg ønsker å ta med hans betraktninger, da denne også kan knyttes opp mot min oppgave.

**Illeris (2007)** - Beskriver refleksjon som en del av det lære å kjenne seg selv, å forstå sine egne reaksjoner, tanker, preferanser, sterke og svake sider, som forutsetning for å ta meningsfulle valg og dermed til en viss grad ta styringen av eget liv.

**Aristoteles (384-322 f.Kr)** - Refleksjon gis en sentral rolle i en prosess som handler om selvrealisering hos menneskene, og han mente at individet kunne erverve ny kunnskap og nye erkjennelser gjennom kunnskap. Refleksjonen som blir beskrevet forutsetter en samhandling mellom det universelle og partikulære, det fjerne og det nære og mellom teori og praksis (Aristoteles, 1999; Doseth, 2011; Steinsholt, 2011).

### 1.4.5 Hva er et oppfølgingstiltak?

Det er om lag en halv million mennesker som foretar et jobbskifte i løpet av året, og blant disse er det også en del som melder seg ledige. Tallene varierer, og de ledige melder seg ved sitt lokale NAV-kontor. 23. februar 2023 var tallet på arbeidsledige 101.000, noe som tilsvarer 3,4 prosent (Statistisk sentralbyrå, 2023). Flesteparten av jobbskiftene foregår naturlig og uproblematiske, og det er raskt inn i ny jobb hvor nye muligheter venter. Det er også noen som trenger bistand i denne overgangen, og dette kan det være mange grunner til. Denne gruppen blir tilbudt karriereveiledning, enten direkte fra NAV eller gjennom arbeidsrettede tiltak. Det er Arbeids- og velferdsstaten (NAV) som har ansvaret for arbeidsledige og de som står i fare for å falle ut av arbeidslivet og for å bistå de med dette bruker de arbeidsrettede tiltak. Dette er enten forhåndsgodkjente leverandører (tilskuddsordning) eller tiltak på anbud hvert fjerde år (fra og med neste år blir det hvert femte år). Tiltakene er anbudsbaserte og gjelder blant annet *Oppfølging*, der aktivitetene skal tilrettelegges ut fra deltakernes behov, og ut fra mulighetene i arbeidsmarkedet. Deltakerne kan blant annet få veiledning og bistand til oppdatering av jobbsøkeverktøy (CV og søknad), karriereveiledning, tilpassing, tilrettelegging av arbeid/arbeidssituasjon på arbeidsplassen, praktiske oppgaver knyttet til arbeid samt undervisning rettet mot det å være arbeidssøker, både i sosiale og arbeidsrelaterte ferdigheter (NOU, 2016:7, s. 177-179).

### 1.4.6 Hva er en deltaker?

Menneskene som henvises til tiltakene er fortrinnsvis fra NAV, og utgangspunktet er at «alle som henvender seg til et NAV-kontor, og som ønsker eller trenger det, skal få vurdert behovet for bistand fra NAV» (Arbeids- og sosialdepartementet, 2017a). Dersom det er hensiktsmessig og ønskelig for den enkelte, bestiller NAV tiltaksplass, og de som kommer til NAV har altså rett til en vurdering av arbeidsevne og behov. Deltaker får individuell veiledning og denne tilpasses deltakers behov, noe som betyr at innholdet i veiledningen er forskjellig, og omfanget av den (NOU, 2016:7, s. 179).

## 1.5 Refleksjonsdagbok som verktøy

Da jeg skulle starte prosjektet med refleksjonsdagboken, inviterte jeg til et informasjonsmøte der jeg gikk gjennom en PowerPoint-presentasjon som Ifront Karriere (den gangen Sonans Karriere) hadde sendt meg. Jeg presenterte den for veilederne, og så var det opp til de å velge ut kandidatene selv, siden det var de som skulle ha den ukentlige oppfølgingen med dem. De stod fritt til å velge kandidatene selv, og fikk ingen begrensninger i forhold til alder, kjønn eller utdanning. Veilederne fikk et par skrivebøker hver til disposisjon, klare for å dele ut til de som stilte seg positive til å skrive refleksjonsdagboken, og her ble de oppfordret til å skrive ned erfaringer, hendelser og refleksjoner de hadde gjort seg i løpet av dagen. Skriveboken startet med en huskelapp hvor det stod:

### **Refleksjonslogg**

Sett av 10 minutter hver dag for å skrive noen ord om dagen som har vært. Hensikten med dette er at du har en arena hvor du kan dele for eksempel dine tanker, refleksjoner, bekymringer og gleder gjennom dagen.

Å sette ord på hva som skjer skaper også en sammenheng mellom din erfaring og dine tanker rundt det. Å skrive logg er en vanesak, og i starten kan det være fint å forholde seg til ett av følgende temaer:

- En opplevelse
- En følelse (glede, sorg, bekymring, nervøsitet o.l.)
- En situasjon hvor du har samarbeidet med noen
- En drøm (fremtidsrettet)
- En utfordring

(Sonans Karriere, oktober 2020).

Jeg var usikker på om instruksjonen var grundig nok, og om den var for snever eller udefinerbar, men overlot til hver enkelt til å finne ut av det selv, og heller spørre hvis de syntes det var vanskelig. Hver veileder fikk ettertrykkelig beskjed om at de skulle informere tydelig til deltakerne om at jeg ikke ønsket å lese noe av hva de skrev, og at refleksjonsdagboken var deres personlige skriverier, og at det var selve prosessen jeg ville ta del i. Ønsket var at dette skulle gjøre de frie med tanke på innhold, form og grammatikk, og at dette skulle frigjøre tankene enda mer enn hvis dette skulle vært lest for meg eller andre.



## 2 Teoretiske perspektiver

«Når man skriver, kommer tankene, og det åpner opp som en sånn Pandoras eske. Jeg håper det har vært slik for flere for det har vært så nyttig.»

Sitat informant

### 2.1 Introduksjon

«En teori er et sett med antagelser om et fenomen» (Johannessen et al., 2018, s.29). I denne oppgaven ser jeg på forholdet og sammenhengen mellom de ulike fenomenene. Først ønsker jeg å se på det læringsteoretiske bakteppet – sosialkognitiv og sosialkulturell læringsteori før jeg presenterer karriereteorien til Krumboltz som jeg finner aktuell i denne sammenhengen. Jeg vil se nærmere på karrierelæring- og karrierekompetansebegrepene, og øke forståelsen for hva det kan være. Deretter vil jeg undersøke ulike teorier som er relevante for å se på sammenhengen mellom skriving og læring, og hvordan håndskriving oppleves i forhold til tastaturskriving. Jeg vil også undersøke hva refleksjon betyr og hvordan det kan relateres til læring.

### 2.2 Læringsteoretisk bakteppe - Sosialkognitiv og sosialkulturell læringsteori

Karriereveiledning kan, ifølge NOU 2016:7, ha to målsetninger: «Å bistå den enkelte i konkrete valgsituasjoner, og bidra til at den enkelte utvikler karrierekompetanse slik at han/hun kan håndtere karriererelaterte utfordringer gjennom livsløpet» (NOU 1016:7, s. 50) er den ene. Beskrivelser av utvalgte framgangsmåter om hvilken læringsprosess som er brukt for å utvikle karrierekompetanser varierer fra land til land, og da Haug (2018) gjennomgikk de ulike metodene, gjorde han noen oppdagelser. Noen av landene hadde koblet generelle læringsteorier til systemene sine, mens i andre land hadde de utviklet eller brukt karrierelæringsteorier som var spisset direkte mot formålet. I USA fant man de første nasjonale systemene for utviklingen av karrierekompetanser, og lanseringen av denne, i 1989, ble gjort gjennom det som ble kalt National Occupational Information Coordinating Committee. Metoden har gjennomgått endringer siden den gang, og det er den siste utgaven,

fra 2007, Erik Haug tar utgangspunkt i, når han skriver om dette i sin bok (Haug, 2018). Blooms læringsteori står sentralt med sin læringsteori i denne utformingen, og som også har dannet grunnlaget for det nasjonale rammeverket til Canada og Australia.

Innen disse læringsteoriene ligger det tre retninger for læring. Den ene retningen bygger på en læringsteori som er kognitivt inspirert, den andre er sosialkulturelt inspirert og den tredje forsøker å spleise disse to. Videre skal jeg i korte trekk forklare litt om hver enkel retning (Haug, 2018).

## 2.3 Kognitiv læringsteori

Kort forklart skulle den kognitive strukturen bygge på et klassifiseringssystem for pedagogiske mål, en teori som først og fremst ble utviklet av Benjamin Bloom (1956). For mange med pedagogisk utdanningsbakgrunn og/eller yrkeserfaring vil denne tenkemåten være kjent, og for å måle de pedagogiske læringsmålene hadde han et ønske om å danne et klassifiseringssystem. Han mente at læringsfeltet kunne deles opp i tre hovedområder; det kognitive (kunnskaper), det affektive (holdninger og verdier) og det psykomotoriske (fysiske ferdigheter). Derav kunne det kognitive feltet deles inn i flere underkategorier, som kunnskap, forståelse, anvendelse, analyse, syntese og evaluering, hvorav kunnskap var det laveste nivået og evaluering det høyeste.

Områdene nevnt ovenfor fordeles hierarkisk som betyr at det øverste nivået inneholder alle nivåene under.

Hovedkategori	Underkategori
1. Kunnskap	Kunnskap som krever minne og gjenkalling. Fakta, navn, symboler. Formler og regler, grupperinger, kriterier og framgangsmåter. Begreper, teorier, abstraksjoner.
2. Forståelse	Gjengivelse i en annen form. Forklaring, nyordning. Trekke konklusjoner.
3. Anvendelse	Løse et nytt problem av kjent type ved å identifisere det og bruke hensiktsmessig metoder og kunnskaper for å løse det.
4. Analyse	Å kunne identifisere hypoteser og konklusjoner. Kunne peke på forholdet mellom hypoteser, kjensgjerninger og konklusjoner. Identifisere forutsetningene for en redegjørelse.

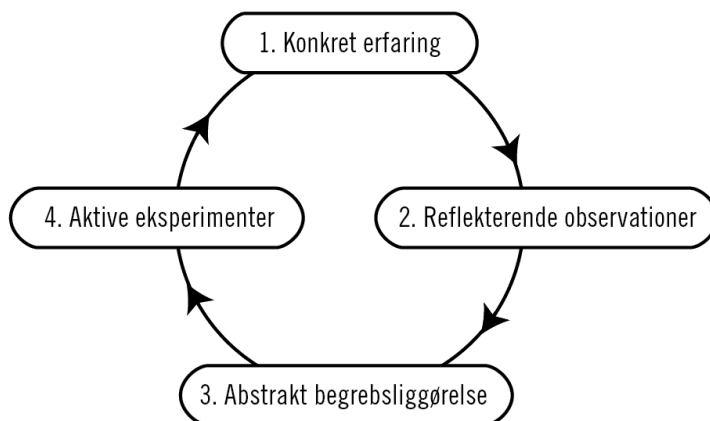
5. Syntese	Selvstendig formidling av ideer og erfaringer. Legge plan for å undersøke noe systematisk. Kunne abstrahere for å forklare noe eller systematisere noe på nytt.
6. Evaluering	Kunne argumentere logisk og konsistent. Vurdere ut fra praktiske hensyn, hensikt og anerkjente krav til metode og framgangsmåte.

Figur 1: Blooms taksonomi for det kognitive området (Haug 2018, s. 66).

Selv om denne inndelingen har gitt grunnlag for karaktervurderinger i forhold til kompetansemål i læreryrket, har den også blitt møtt med kritisk blikk fra flere hold; kort oppsummert går kritikken ut på at vurderingen er for forenklet, og at man ikke kan vurdere elevene så entydig.

David Kolb (1984), en amerikansk professor i organisasjonspsykologi, lanserer en bok i 1984, der han argumenterer for at all vesentlig læring er erfaringsbasert. Teorien bygger på læringsteoriene til filosofene Piaget, Lewin og Dewey, som med sine teorier hadde et sterkt søkelys på de indre prosessene til elevene ved læring. I sin definisjon av læring, «Læring er den procec, hvorved erkendelse utvikles gjennom omdannelse av opplevelse» (Kolb, 1984, s.38), mener han at det trengs fire forskjellige evner for å oppnå det han mener med erkjennelse: Det er a) evne til å involvere seg i en konkret hendelse, b) evne til refleksjon og til å finne fram til alternativer, c) evne til å analysere/tolke, og d) evne til å treffe beslutninger og gjøre konkrete handlinger.

Tankemønsteret i teorien er relativ lik de tankene Bloom hadde i sin teori. Forskjellen ligger likevel i hvordan læringen skal foregå, og i motsetning til Blooms hierarkiske tankesett, representerer Kolb en sirkulær prosess.



Kolbs læringssirkel (1984)

Han visualiserer en sirkulær prosess når han beskriver sin læringsteori, og beskriver de fire læringsstadiene der all læring er basert på tidligere erfaringer (Haug, 2018).

Nedenfor skal jeg ta for meg teorien som jeg har basert min forskning på, sosialkognitiv læringsteori, der man mener at læring skjer gjennom deltakelse i et sosialt og kulturelt fellesskap.

## 2.4 John Krumboltz – The Happenstance Learning Theory

John D. Krumboltz, en amerikansk psykolog og en anerkjent teoretiker i karriereveiledningsfeltet, som startet sitt arbeid med utvikling av karriereteori på 1970-tallet. Utviklingen av hans teori skjedde i takt med samfunnsutviklingen, og var basert på nye erfaringer som bidro til ny læring og dermed gav grobunn for nye teoretiske modeller. Krumboltz oppsummerer det slik: «In a nutshell, the HLT posits that human behavior is the product of countless numbers of learning experiences made available by both planned and unplanned situations in which individuals find themselves. The learning outcomes include skills, interests', knowledge, beliefs preferences, sensitivities, emotions and future actions (Krumboltz, 2009, s. 143).

Teorien går ut på at man ikke trenger å låse seg til en planlagt yrkesvei på forhånd, men at man underveis i livet er åpen for mulighetene som finnes på veien. Dette være seg deltakelse i aktiviteter, å prøve ut nye ting for å finne ut hva man behersker og har interesse for, samt lære ferdighetene som kreves i de ulike aktivitetene (Krumboltz, 2009, s.135). Fordi samfunnet oppleves som mer bevegelig og mindre forutsigbart enn tidligere, mener han at usikkerhet må erkjennes, og han mener at veisøkerens usikkerhet rundt valgene sine kan endres til noe positivt. Å ha ensrettet søkelys på karriere og karrierevalg kan bidra til en følelse av utilstrekkelighet og mindreverdighet hos veisøkeren. I verste fall kan denne ensidige fokuseringen føre til veisøkers fobi mot å utforske seg selv og muligheter. Kritikken som ligger i HLT ligger i at for mange tidligere teorier tar det som en selvfølgelighet at målet er kjent, men veisøker har ikke oppdaget det enda. Det er her Krumboltz mener at man har startet i feil ende og at man heller skal spørre om hvordan man skal finne fram til en løsning som foreløpig er ukjent (Haug 2018, s. 77-79).

Krumboltz har hele tiden sett viktigheten av sammenhengen mellom teori og praksis, og har derfor vært praksisnær og konkret i tilnærmingen og utviklingen av karriereveiledningsteorien. Karriereveilederen kan ikke bare ta for seg skole og arbeid, men inkludere det helhetlige mennesket i samtalen for å ivareta hele karrierevalgprosessen. Det

viktigste er at man fremmer læring hos den enkelte, og at hensikten med denne læringen er at individet skal utvikle evner til å kunne skape et tilfredsstillende liv for seg selv (Krumboltz, 1996).

Som karriereveileder kan man trolig ikke ha påvirkning på veisøkers genetiske disposisjon eller miljøet den er påvirket av, men man kan ha innvirkning på deres evner til å ta beslutninger, til å utvikle gode problemløsningsferdigheter og evner til å planlegge egen karriere (Krumboltz, Mitchell & Jones, 1976, s. 80). Krumboltz oppfordrer oss som veiledere til å ha mer søkelys på å utvikle veisøkers nysgjerrighet, evne til å ta risiko, utholdenhet, fleksibilitet og optimisme. Å motivere arbeidssøkere til å se ulike muligheter, og til å gripe sjansene som dukker opp på veien. Og ikke vite, eller det å være usikker på karrierevei, er ikke det samme som å være ubesluttsom, og at nettopp denne situasjonen kan bidra til en større åpenhet for mulighetene som dukker opp. Dette setter også krav til at man som karriereveileder må ta høyde for uplanlagte hendelser i prosessen, og at det både er vanlig og nødvendig. Under koronapandamien så vi effekten av fordelene ved denne teorien, og på min arbeidsplass brukte vi webinarer som en undervisningsform under nedstengelsen av landet. Under et av webinarene presenterte en kollega av meg noe hun kalte for «annerledestoget.» Beskrivelsen av annerledestoget var at deltakerne da, mer enn noen gang, måtte vurdere videre karrierevei ut ifra situasjonen de nå sto i. Et av mange håndfaste bevis på at endringer i arbeidslivet skjer, at tilfeldighetene råder med tanke på utdanning og arbeidsmarked, og at livet består av planlagte og uplanlagte hendelser.

Krumboltz (1996) mener at karriereveiledere bør se på seg selv som lærere og ikke matchmakere, og at formålet med karriereveiledning er læring. Troen på at veileder vil plukke en jobb som passer veisøker kan føre til urealistiske forventninger til å søke veiledning. For at veisøker selv skal kunne lage et liv han eller hun er tilfreds med, skal karriereveilederen hjelpe med å lære de å gjøre det. Dette har langt større verdi for veisøker på sikt enn å hjelpe de med å finne den ene «ideelle jobben» (Krumboltz, 1996).

## 2.5 Karrierekompetanser

Ifølge Haug (2018) er karrierekompetanse ikke er en metodisk tilnærming, men heller en målsetning for den enkeltes karriereutvikling. Som tidligere nevnt, er evnen til å håndtere overganger, tilpasse seg endringer, og forståelsen av livslang læring sentrale elementer i det kompetansepoltiske samfunnet. Samlebegrepet for utvikling, mobilisering og bruk av

kompetanse i det norske samfunns- og arbeidslivet, kalles kompetansepolitikk, med karriereveiledning som sentral rolle. Også for hvordan et samfunn fungerer, dens samlede økonomiske situasjon og velferd, i forhold til befolkningens utdanningsnivå, kompetanse, arbeidsdeltakelse og utenforskap. Gjennom utallige år med store samfunnsendringer i forhold til både arbeidsliv, teknologi, økonomi, næringsstruktur og demografi har vi som samfunn stått ovenfor en rekke muligheter, men også utfordringer. Å forflytte seg gjennom dette komplekse landskapet, for å klare å ta gode valg når det kommer til utdanning, jobb og karriere, har utvikling av karrierekompetanser stor betydning både for den enkelte og for samfunnet ellers. For å kjenne og forstå seg selv i kontekst, til å handle og ta valg, til å håndtere dilemmaer og spenninger i livet, og til læring og arbeid. Man ser ikke lenger på valg av karriere som en engangshendelse, men som noe man kan utvikle hele livet – som en livslang prosess, fordi det i karrieren og livet ellers vil oppstå utfordringer underveis. Referanserammene for karrierevalg vil endres til stadighet, derfor bør innholdet i karriereveiledningen sette den enkelte bedre i stand til å ta grep om livet sitt og valgene man gjør, i tillegg til å gjøre hver enkelt bedre rustet til å håndtere karrieremessige utfordringer i et livslangt perspektiv (Kompetanse Norge, 2019, s. 37).

Det er ulik tilnærming til begrepet «karrierekompetanser» i de forskjellige europeiske landene, og dette understreker Sultana, og det samme gjelder i forhold til USA, Canada og Australia. Likevel finner man felles mønstre og likhetstrekk på tvers av landene.

Kompetanseområdene i rammeverket som er utviklet utenfor Europa er i hovedsak delt opp i tre (Haug, 2018, s. 38-39):

- 1) Personlig ledelse og utvikling
- 2) Lærings- og arbeidsutforskning
- 3) Karriereutviklingskompetanser

Kompetanseområdene i rammeverket som er utviklet i Europa kan ses i sammenheng med den såkalte DOTS-modellen som ble lansert i 1977 og den er basert på fire kompetanseområder (Haug, 2018, s. 39):

- Valgkompetanse
- Mulighetskompetanse
- Kompetanser til å takle overganger i karrieren
- Selvbevissthet

Modellen har vært utgangspunktet for formateringen av karrierekompetanser i den europeiske fagpolitiske utviklingen. Dette er den opprinnelige formuleringen, men det bør bemerkes at forståelsen av karriereutvikling har vært i endring siden lanseringen på 70-tallet. Sammen med det nye karrierekompetanse-begrepet (CMS) blir DOTS-modellen til Law og Watts hyppig brukt, og de fire bokstavene i DOTS står for Decision learning (valgkompetanse), Opportunity awareness (mulighetsoppmerksomhet), Transition learning (kompetanser i å takle overganger i karrieren) og Self-awareness (selvbevissthet) (Haug, 2018, s. 47).

## 2.6 Karrierelæring

Jeg har tidligere nevnt at man etterspør en viss kompetanse for å møte nåtidens og framtidens utfordringer i det enkeltes karriereliv på en tilfredsstillende måte. Utviklingen av disse kompetansene kalles karrierelæring (Bakke et al., 2020). I 1966 skrev Wijers og Meijers (1966) en artikkel som omhandlet karrierelæring i samfunnet vi lever i, kompetansesamfunnet. Det forventes at vi som mennesker skal utvikle karrierekompetanser, eller direkte oversatt fra actor competences; *handlingsfremmende kompetanser*. For at karriereveileder skal kunne bidra positivt til at personer finner muligheter i planleggingen av sin utdannings- og yrkeskarriere, er det en forutsetning at det stimuleres og legges til rette for læringsprosesser (Wijers & Meijers, 1966). Tre områder vil bidra til å øke denne ferdigheten, ifølge Wijers og Meijers:

- Være rustet til å finne ens yrkesidentitet
- Ha kompetanse til å ta egne beslutninger
- Kunne planlegge og forholde seg til egne karriereplaner

(Wijers & Meijers, 1966, s.2).

Med utgangspunkt i disse punktene vil man styrke den enkelte for å utvikle kompetanser til å beherske sin egen karriere og karrierevei (Haug, s.32). Utvikling av karrierekompetanser, og viktigheten av dette, har i de senere årene blitt viet mye oppmerksomhet, både i europeisk, internasjonal og nasjonal sammenheng. Anerkjennelsen er berettiget, skal vi tro på Jarvis (2003) som skriver dette om den potensielle virkningen av at befolkningen utvikler denne kompetansen i sitt arbeide mot iverksettingen av det nasjonale rammeverket for karrierekompetanser i Canada: «Those with career management skills are more likely to choose education, training and employment that meet their own unique needs, and those of

the evolving workplace. In turn, individuals who find suitable work likely to be productive and remain in their jobs longer» (Haug s.31).

Sultana (2013) setter karrierelæring i sammenheng med en kontinuerlig diskusjon om vurdering *for* eller *av* læring. Han refererer til blant annet Gardner (2006) når han skriver at vurdering av måloppnåelse innenfor karriereveiledningsfeltet «serves a number of functions in learning including;

- informing learners about their progress and indicating next step
- informing others (such as parents and employers) about the new or improved competences of an individual
- providing credentials that formally signal a competence profil
- encouraging engagement engagement and motivation – here assessment and feedback is most effective when it is timely, specific, personalized, challenging and constructive (Sultana, 2013, s. 83).

## 2.7 Å skrive som viktig læringsstrategi

Å skrive gjør tankene synlige. Skrivning gjør det praktisk mulig å ta vare på tankene, lete dem opp igjen og følge utviklingen av dem (Dysthe et al., 2000, s.10). Skrivning er en viktig del i læringsprosessen, og mye av det man skriver er et ledd i å utforske og klargjøre egne tanker.

Janet Emig (1977) – professor og lærer, påstår at det er mange fordeler ved å skrive sammenlignet med det å snakke, og hennes hovedargument er at det fremmer læring på en helt unik måte, fordi «*writing as a process-and-product possesses a cluster of attributes that correspond uniquely to certain powerful learning strategies*» (Emig, 1977, s. 122). Dette skyldes blant annet egenskaper skrivningen har til å inkludere hjernens fremste kapasitet, skriver hun, og dette betyr at både den venstre og høyre hjernehalvdelen er aktive.

Det er uenighet om hvorvidt det er det skriftlige eller det muntlige språket som er viktigst for tankeutviklingen, men til tross for dette, påpeker Dysthe, at begge deler er viktig. Hun forklarer at «når du har skrevet noe, står det der, tilgjengelig for deg selv, og, om du vil, for andre, mens det muntlige ordet er borte når det er uttalt, og er tilgjengelig bare gjennom et godt minne eller lydbåndopptak» (Dysthe, 1995, s. 86). Fordelen er, ifølge Dysthe, at språket gjør tankene synlige, og derfor mer tilgjengelig for refleksjon. Ulempen derimot, hvis det skrives for at andre kan lese det, som læreren, sensor eller andre elever, fokuseres for mye på feil og at det skal passe inn i et rammeverktøy. Mange finner det derfor lettere å la være å



skrive (Dysthe, 1995, s. 87). Fordi å skrive ofte forbindes med å levere eller gi fra seg et arbeide for så at det skal behandles og gis tilbakemelding, synes mange det er vanskelig å skrive. I skole- og undervisningsøyemed er gjerne fokuset på det som er feil, enten i form eller rettskriving, og mange vegrer seg for innleveringer av skriftlig arbeide på grunn av dette.

I motsetning til skriving i skolesammenheng, eller tekster som skal vurderes, skal skrive for å loggføre ikke vurderes på noen som helst måte. Differansen mellom tenkeskriving og presentasjonsskriving forklares på en tydelig måte i denne tabellen av Dysthe mfl. (2010, s. 41):

	<b>Tenkeskriving</b>	<b>Presentasjonsskriving</b>
<b>FORMÅL</b>	«Tenke med pennen» Få idèer Utvikle idèer Klargjøre vage tanker Forklare for deg selv	Kommunisere Presentere Fremstille Forklare for andre
<b>KARAKTERISTISKE TREKK</b>	Kreativ tenkning Teksten orientert mot skriver Prosess viktigst	Kritisk analytisk tenkning Mottakerbevissthet Teksten orientert mot leser Produktivitet viktigst
<b>MOTTAKER</b>	Du selv Medstudenter i skrivegrupper Lærer som dialogpartner	Utenforstående «offentligheten» Lærer som evaluerer Sensor
<b>SPRÅK</b>	Personlig språk Ekspressivt Ikke vekt på det formelle	Formelt språk (tilpasset diskursfellesskapet) Korrekt
<b>SJANGER</b>	Tenketekst, notat, logg, fagdagbok og førsteutkast Uten formkrav	Fagoppgave, rapport, artikkel, eksamensoppgave osv. Med formkrav

Figur 2: Tenkeskriving vs. presentasjonsskriving (hentet fra Dysthe mfl. (2000, s. 42).

Formålet med tenkeskrivingen er at den skal bidra med å tenke klarere, og gjøre det mulig med ny innsikt. Skriving har dertil en annen fordel, og det er at tankene blir synlige ved at

man kan gå tilbake senere, og dermed også endres eller bygges på. I et lenger perspektiv kan også tenkeskrivingen bidra positivt ved å løse hemningene man har i skrivingen på grunn av det formløse og uforpliktende aspektet ved det. I undervisningssammenheng kan det også ha positiv effekt, da det vanligvis opprettes en jevnlig og aktiv dialog mellom kursleder eller læreren og noen få elever som deltar i samtalen. Noen tar ordet innimellom, mens resten lytter og noterer. Disse rollene settes som oftest tidlig i skoleåret og holder seg sånn hvis det ikke blir gjort noe som bryter mønsteret. En av hovedutfordringene ved selve plenumsdialogen er at det ofte er de som blir sett på som sterke faglige i tillegg til å ha selvtillit på egne evner som deltar aktivt, og at de som ikke gjør det som oftest ikke våger da fallhøyden er så stor hvis de skulle «feile» (Dysthe mfl. 2006).

### 2.7.1 Å skrive for hånd

Å skrive på tastatur har mange positive sider, men det er også mye positivt ved det å skrive for hånd. Først og fremst er det en uvurderlig måte å kommunisere på, men flere studier viser også at det er en forbindelse mellom håndskrift og hukommelse. Mangen og Vekay (2010) hevder at vi husker bedre når vi skriver for hånd, og at det dette fungerer ved at det legges igjen spor i det motoriske minnet vårt i hjernedelen som knyttes opp mot sansemotorikk. I 2015 ble det gjort en studie på barnehagebarn i Tyskland av Kiefer et al (2015) som støtter opp denne teorien. Gruppen av barnehagebarn ble delt opp i to, hvor den ene gruppen skulle trene på å skrive for hånd, mens den andre skulle bruke tastatur. Resultatet på forskningen viste at den første gruppa, de som skrev for hånd, gjorde det bedre enn de andre når det kom til oppgaver som dreide seg om lese- og skrivenivå.

Studien Askvik, Weel og Meer (2020) viser både at barn og voksne lærer mer og husker bedre ved å bruke håndskrift. Det skapes mye mer aktivitet i de sensomotoriske delene av hjernen ved å bruke håndskrift, hevder de, men er også klare på det å bruke tastatur enten når man tegner eller skriver også kan ha sine fordeler, og at dette avhenger av formålet.

## 2.8 Refleksjon

I utdanningssammenheng snakker vi om refleksjon som en prosess der vi tenker tilbake, og tenker på hvordan og hvorfor vi tenkte som vi gjorde. Vi tenker så framover, og oppdager kanskje nye muligheter og løsninger, og kan på bakgrunn av refleksjon oppdage noe som kan føre til en endring ved oss selv (Søndernå, 2004). Det er ikke mange som definerer refleksjonsbegrepet opp mot læring, men Atkins og Murphy (1993) henviser i artikkelen *Reflection; a review of the literature* til to definisjoner av refleksjon som drar inn læring. En

av definisjonene ser på refleksjon som en prosess der individet undersøker og vurderer en sak som opptar ens interesse på et individuelt plan, på bakgrunn av tidligere erfaring. Individets oppfattelse av seg selv, utvikles i refleksjonsprosessen og resulterer i endringer i perspektivene der refleksjonen berører (Atkins & Murphy, 1993). Definisjon to knytter refleksjon opp mot læring i form av en fellesbetegnelse som består av intellektuelle og følelsesrelaterte egenskaper, som får en til å utforske erfaringer, som igjen leder videre til nye forståelser og perspektiver (Atkins & Murphy, 1993). Det disse definisjonene har til felles, er at de begge ser på refleksjon som en indre utforskende prosess hos individet, som kan føre til endring i å få forståelse og perspektiver på ting (Atkins & Murphy, 1993).

Læringsprosesser som legger til rette for refleksjon over tidligere opplevelser og erfaringer understøttes også av Illeris' teori. Han sier at «refleksjon, forstått som ettertanke og ny vurdering, er kjennetegnet av en tidsforskyvning mellom den erfaringen eller opplevelsen som et menneske gjør seg, og deretter de tankene den enkelte gjør seg om opplevelsen eller erfaringen. Først når vi har reflektert over erfaringer, skjer det en fullendelse av læringsprosessen» (NOU, 2016:7 s. 47). På denne måten skal det tilrettelegges for dette i karrierelæringsprosesser, og Illeris mener at veileders pedagogiske og didaktiske tilrettelegging, eller i fellesskap og/eller hos den enkelte, vil sikre at refleksjon kan finne sted hos veisøker i forlengelse av dette (NOU, 2016:7 s. 47)

John Dewey (1859 – 1952), - en amerikansk pedagog, filosof og psykolog, og kjent for uttrykket "Learning by doing and reflecting,» mente at tekningen kunne være et redskap for handling (Dale, 1993). Refleksjon kan tolkes som en prosess som vil kunne skape forvirring, men også til å kunne hjelpe med å skape mening med våre handlinger (Dale, 1993). Gjennom refleksjon kan vi se på tidligere tanker og handlingsmønstre, for så å skape en struktur vi kan ta med videre, og man kan se på refleksjon både som en bevisst aktivitet vi gjennomfører, og en ubevisst aktivitet. Ofte starter refleksjonen som en bevisst aktivitet, men har til hensikt å bli mer ubevisst ettersom man utvikler evnen (Shön, 1987). Man forbinder ofte refleksjon med noe man gjør etter at man har utført noe, en handling, men man kan også reflektere under selve utførelsen av handlingen. Det vil si at refleksjonsprosessen kan skape endring under selve utførelsen av handlingen, og derfor skape forandring i handlingen man er i ferd med å utføre. Refleksjon etter handling kan bidra til bevisstgjøring rundt praksisen og antagelig bidra til utvikling (Shön, 1987).

Dewey mente at det ble lagt for mye vekt på lærernes forståelse for læringsinnholdet i den tradisjonelle oppfatning av utdanning. Dette ville føre til at elevene fikk den samme forståelsen for stoffet som dem som underviste, mente han (Dewey, 1966, ref. i Dale, 2006). Han ønsket heller å utvikle elevenes egne evner slik at eleven selv kan bearbeide erfaringer for å utvikle seg videre. Bearbeidelsen til individets erfaringer delte han i to faser, en passiv og en aktiv, hvor han beskrev den aktive som individets eksperimentering og interaksjon med omverden. Den passive fasen handlet om elevenes evne til refleksjon, og denne delen skulle føre til at erfaringer elevene ervervet, noen ganger gjennom den aktive fasen, skulle rekonstrueres og føre til ny kunnskap (Dewey, 1966, ref. i Dale, 2006). Dewey mente (1966, ref. i Dale, 2006) at ved å lære opp elevene til å bruke refleksjon på denne måten, ville det ha stor betydning og forutsetning for at de skulle kunne utvikle evner til å lære, og at undervisningen skulle tilrettelegge for dette.

## 3 Tidligere forskning

### 3.1 Introduksjon

«Å skrive er å trekke det som finnes,  
ut fra skyggene av det vi vet.»

- Karl Ove Knausgård

For å få bedre oversikt over kunnskapsgrunnlaget begynte jeg å søke etter tidligere forskning på området, og jeg fant ikke mye forskning som utelukkende omhandler refleksjonslogg. Jeg brukte Oria, Google Scholar og Idunn på ord som omhandlet refleksjon, logg og skriving, både hver for seg og sammen. Refleksjon gav til sammen så mange treff at jeg valgte kun Oria på dette ordet. Refleksjonslogg ga 272 treff, refleksjonsskriving 35 treff og. Refleksjon skriving i to ord ga over 19000 treff. Ellers har jeg brukt kilder i form av artikler og bøker som igjen har vist til nye kilder. Jeg har søkt på engelsk og på norsk. Etter hvert gikk jeg over til å kun søke karrierelæring og karrierekompetanse, og her fikk jeg flere treff, men jeg syntes ikke funnene var relevante for min studie.

I mine studier har jeg kun sett et forskningsresultat rettet mot arbeidssøkere i et oppfølgingstiltak, en masteroppgave skrevet av Gerd Oline Skumsrud, som jeg skriver om litt

senere. Utgangspunktet for hennes masteroppgave var det samme som mitt; et pilotprosjekt min arbeidsgiver, Ifront Karriere satte i gang i Drammen 2019, hvor 18 deltakere skrev refleksjonsdagbok over tid. I Ifront har vi undervisning som er knyttet opp mot jobbsøkerrollen, hvorpå noen tar notater, men bruk av refleksjonslogg har vi verken undervist i, eller snakket om i veiledningssamtaler, før nå.

I det følgende kapittelet tar jeg for meg en tysk studie som tar for seg elevers evne til blant annet kritisk tenkning over det å skrive logg. Deretter presenterer jeg to norske studier, hvorav den ene, skrevet av Skumsrud, som også skriver om effekten av å skrive refleksjonsdagbok i et oppfølgingstiltak, før jeg tar for meg en amerikansk studie.

### 3.1.1 Wäschle, Gebhard og Nickles

I 2015 utførte Wäschle, Gebhard og Nickles en omfattende tysk undersøkelse som omhandlet elevenes *forståelse for, interesse av og evne til* å reflektere kritisk over naturfaglige spørsmål ved det å skrive logg (Wäschle mfl., 2015). Studiene i forskningsprosjektet bestod av to feltstudier, der den ene sammenlignet effektene loggføringen hadde sammenlignet med tradisjonelle lekser i forhold til de tre punktene jeg nevner nedenfor. Det den andre studien ville vise var om loggføringens antatte positive effekter ville bli enda bedre ved at elevene reflekterte over den *personlige relevansen* som læringsstoffet hadde for dem.

Forskningsprosjektet bygget på tidligere studier som ved flere anledninger hadde vist at loggføring igangsatte dypere forståelse, i tillegg til vedvarende bevaring av kunnskap hos elevene, ved hjelp av kognitive og metakognitive hint (*prompts*), eller stikkord/igangsettere (jf. Glogger mfl., 2012; Nückles mfl., 2009; 2010, referert til i Wäschle mfl., 2015). Under vil jeg gi en kortfattet beskrivelse av studiene hver for seg.

#### **Studie 1**

I den første feltstudien samlet forskerne 46 ungdomsskoleelever fra en biologiklasse, der varigheten på studiet skulle være i tre uker. Elevene ble delt i to grupper der den ene klassen, stimuli-klassen, skulle loggføre refleksjonene de hadde gjort underveis etter hver eneste time, mens den andre klassen, kontrollgruppen, skulle skrive et sammendrag eller svare på spørsmål, lik tradisjonelle lekser. Stimuli-klassen fikk en kort innføring i loggføring med introduksjon på hvordan de skulle gjøre det, siden dette var lite kjent for de fra før. De ble introdusert for to kognitive *hint (prompts)* - et verktøy utformet som et spørsmål eller stikkord/igangsetter som skulle hjelpe de med organiseringen og å utdype det de skrev, samt

to metakognitive igangsettere som skulle aktivere de til å få oversikt over egen forståelse og for å planlegge støttestrategier. Lignende tilfeller fra tidligere forskning med samme studentgruppe tilsa at man ikke trengte å trene på loggføringen før de startet, siden alt tilsa at de ville være i stand til å ta oppgaven raskt se figur 2).

Cognitive Prompts (Organization and Elaboration)	<p>How can you structure and summarize the contents in a meaningful way?</p> <p>Which examples can you think of that illustrate, confirm or conflict with the learning contents?</p>
Metacognitive Prompts (Monitoring and Planning of Remedial Strategies)	<p>Which main points do you know understand, and which haven't you understood?</p> <p>What possibilities do you have to overcome your comprehension problems?</p>

Figur 3: Kognitive og metakognitive igangsettere/hint, hentet fra Wäsche, 2015, s. 47.

Alle som deltok i studien, hadde to år bak seg fra samme biologiundervisning. Videre kunne de også sammenlignes i forhold til kjønn, etnisk bakgrunn og tidligere faglige resultater. I denne treukersperioden ble klassene undervist av samme lærer med samme didaktiske metoder og identiske læringsmateriale. Umiddelbart etter at eksperimentet var over deltok begge klassene i en test som omfattet forståelsesoppgaver, en kritisk refleksjonsoppgave og deres interesse for emnet.

Det ble utarbeidet flere prøver for de to klassene for å undersøke det de ville finne ut av, nemlig vurdering av elevenes forståelse, interesse og evne til kritisk refleksjon. Begge klasser (loggføring og hjemmelekser) fikk indikert en bedret forståelse etter studiet, men da forskerne målte effekten av variablene sammen fant de ut at intervensjonen (loggføring vs. hjemmelekser) hadde konsekvens for elevenes forståelse. Effekten viste at elevene som loggførte lærte betydelig mer enn studentene som gjorde tradisjonelle hjemmelekser (Wäsche mfl., 2015, s. 51).

Ved måling av interesse for stoffet de lærte i biologitimen, var det marginale forskjeller mellom klassene rett etter at motivasjonsprøven var gjennomført. Da de så undersøkte stabiliteten av interesse for biologistoffet noen uker etter motivasjonsprøven, viste studien at

elvene med hjemmeleksene var tilbake på samme stadiet de var på før studien startet. De som loggførte hadde imidlertid en økning i interessenivået. I forhold til kritisk refleksjon av biologistoffet ellers viste resultatene til slutt at de i loggføringsklassen produserte bedre kvalitet på kommentarene sine enn klassen med tradisjonelle hjemmelekser (Wâsche mfl., 2015, s. 52)

## Studie 2

I den første studien kom de fram til at loggføring var mer effektivt enn tradisjonelle hjemmelekser, men siden effekten ble først synlig etter noen uker, ønsket forskerne å fremskynde loggføringens effekter ved at elevene skulle gjøre en personlig refleksjon rundt nytteverdien lærestoffet hadde for dem. I studien brukte forskerne en filosofiklasse i den videregående skolen, hvor den ene gruppen skulle loggføre med kognitive og metakognitive igangsettere/hint. Den andre gruppen skulle gjøre det samme, men i tillegg skulle disse prøve å gjøre fagstoffet personlig relevant når de loggførte i etterkant av timen (se figur 4).

Cognitive Prompts (Organization and Elaboration)	How can you structure and summarize the contents in a meaningful way?  Which examples can you think of that illustrate, confirm or conflict with the learning contents?
Metacognitive Prompts (Monitoring and Planning of Remedial Strategies)	Which main points do you know understand, and which haven't you understood?  What possibilities do you have to overcome your comprehension problems?
Personal-utility Prompt	Why is the learning material personally relevant for you at present or in future out of school?

Figur 4: Kognitive, metakognitive og personlige igangsettere/hint, hentet fra Wäsche, 2015, s. 47.

Intervensjonsperioden på til sammen seks uker ble utført ved at etter filosofitimen fikk elevene i begge klasser i underkant av en halvtime til å loggføre. Etter seks ukers gjennomførelse fikk elevene tester som skulle si noe om deres interesse, forståelse og evne til kritisk refleksjon over stoffet de hadde blitt undervist i.

Før studiet kunne igangsettes måtte studentene foreta en motivasjonstest, og etter seks uker viste forskningen at kontroll-klassen, de som skrev den opprinnelige loggen, hadde vært stabile gjennom hele perioden. Den andre gruppen, som i tillegg til den vanlige loggføringen også skulle reflektere over lærestoffets personlige nytteverdi, hadde økt betraktelig. Å personlig-gjøre et emne forbedrer elevenes interesse av faget, kunne forskerne konkludere med, men siden resultatet ikke viste noen signifikante forskjeller mellom klassene med tanke på at de forstod mer, kunne de ikke hevde at det hadde noen virkning på dette. Likevel, alle elevene fikk høyere score på prøvene, noe som kan tyde på at loggføringen generelt førte til en bedre forståelse for lærestoffet. I tillegg ble det oppnådd høyere kvalitet i kritisk refleksjon blant loggførings-studentene enn i den andre gruppen.

Konklusjonen ved studie 1 ble enda en bekreftelse på at loggskrivning gav nyttige og verdifulle resultater i forhold til problemstillingen, samt økt interesse for faget. Det man så i studie 2 var at loggskrivningen styrket interessen for faget og da spesielt fordi lærestoffet ble mer personlig ved å skrive, noe som igjen førte til at de kunne reflektere mer kritisk over det de lærte. Forskerne konkluderte dermed med at refleksjonsskrivingen var et spennende og lovende verktøy for å utvikle elevenes interesser for et fag, så vel som for kritisk refleksjon av lærestoffet (Wäsche mfl., 2015, s. 57).

### 3.1.2 Hanna Deborah Geitz

Geitz har skrevet en masteroppgave: «Skrive eller glem? -en studie om å bruke skriving som læringsredskap i norskfaget» (Geitz, 2016). Hun gjennomførte et undervisningsopplegg i videregående skole med hensikt i å ivareta grunnprinsippet i det sosiokulturelle læringsperspektivet, der språk og kommunikasjon er grunnvilkårene for læring. For å besvare problemstillingen ønsket Geitz å lage ulike skriveoppgaver som skulle brukes i undervisningen. Skriveoppgavene tok utgangspunkt i Dysthe og Hertzbergs (2006) idè om mikrooppgaver, og undervisningsoppgavene varierte mellom:



- «Skriv alt du vet om....,» (eksempel her er myter, folkediktning etc.)
- Drøfteoppgave
- Tankekart
- Ordforklaringsoppgave
- Førlesningsoppgave
- Loggføring.

Det var også et par skriveoppgaver som ikke gikk under disse kategoriene, - å skrive brev og gjøre en oppdatering på Facebook.

Ved å bygge på det sosiokulturelle læringsperspektivet, understreker hun dette ved å bruke Dysthe som påpeker at dette skjer aller best ved å bruke den frie skrivemåten. Man skriver fritt - uten sjangerkrav, og uten lærernes anmerkninger. Det vil at det ikke tas hensyn til skrivefeil eller mangel på komma, og bruk av «da» og «når» får ingen rettelser. Hun viser til Dysthe, Hertzberg og Hoel (2000) sine argumenter for at det er to hovedtyper skrivning, og at formålet med skrivningen skiller de fra hverandre (Geitz, 2016). Som ordlyden kan fortelle oss, er tenkeskriving ment for å sette ord på tanker, utforske og lære stoff uten at det skal presenteres, og presentasjonsskriving for å kommunisere og presentere det, og forskjellen på de to måtene å skrive på har jeg beskrevet tidligere i oppgaven s. 23.

Ved å skrive kommer alle elevene til orde samtidig, og Geitz hevder at alle elever trenger muligheten til å delta gjennom å uttrykke seg. Skrivning er en måte å ivareta tanken, så den ikke forsvinner, skriver hun videre. Resultatet viste at loggoppgaven var til størst nytte, med begrunnelse om at de fikk skrive fritt om hva de selv mente var viktig, og at dette hadde gitt de muligheten til å sette egne ord på tankene de hadde gjort seg. De beskrev at det hadde ført til bedre oversikt over faget, og at de derfor husket bedre. Selv om det har vist seg at tenkeskriving, i tillegg til økt kunnskap i det enkelte faget, fører til bedre skriveferdigheter generelt, skriver Geitz at grunnen til at det ikke blir brukt mer, skyldes mangel på kunnskap om hva tenkeskriving innebærer og bruken av den.

### 3.1.3 Gerd Oline Skumsrud

Her velger jeg å referere til masteroppgaven til Gerd Oline Skumsrud: «I det øyeblikket jeg skriver, blir jeg mer bevisst på det jeg tenker, en kvalitativ studie av arbeidssøkeres erfaring med bruk av refleksjonsdagbok» (Skumsrud, 2021). Hun skriver også om bruken av refleksjonsdagbok i et oppfølgingstiltak, og hennes funn viser at alle som var med i studien,

uavhengig av hvilken bakgrunn og utdanning informantene har, fikk større selvbevissthet i egen styrke og utfordringer gjennom økt innsikt. Mestringsfølelse var også en effekt ved at den førte til økt oversikt over jobbsøkerprosessen, og livet ellers. Den bidro til visualisering, bevissthet og selvrespekt over egne evner og arbeidsinnsats, og en bidragsyter til å ta gode valg. Deretter ser dette ut til å ha ført til økt motivasjon for hver enkelt, og har gitt bedre innsikt i egen karrierevei. Disse erfaringene førte til at informantene gjerne ville fortsette bruken av refleksjonsdagbok for å bedre oversikten i jobbsammenheng og i livet generelt. Informantene mente at innsikten bidro til at de så på jobbsøkerprosessen med litt nye øyne, at de ble mer selektive i hvilke jobber de ville søke på, at de også så flere muligheter og at valgene de hadde gjort tidligere, ofte var tatt på autopilot. Det å se egne tanker og opplevelser nedskrevet på et papir, førte til et metaperspektiv og en synliggjøring av det man trengte å få mer synlig. Uttalelser om at det positive ble større og det negative ble mindre ved å skrive kom fram, at det ble ryddet opp i kaoset og det ble som en venn fortalte om valg som ble tatt på et reflektert grunnlag.

Forskeren i denne studien, Gerd Oline Skumsrud, hadde gjort seg noen antakelser i forkant av studien som gikk på at refleksjonsdagboken ville være mest til nytte for de med høyere utdanning, men dette fant hun ut at ikke stemte. Hun nevner at det likevel kunne ha en sammenheng i det å takke ja til å delta i studien, eller medvirket til at man fikk tilbudet om deltakelse eller ikke.

### 3.1.4 High-school-læreres bruk av skriving for å støtte elevers læring

Dette er en amerikansk studie fra 2013, gjort av Gillespie, Graham, Kiuahara og Herbert, der lærere brukte skriving for å støtte elevers læring. Utvalget var tilfeldig fordelt og telte 800 stykker fordelt på språk-, matte-, naturfags- og samfunnsfaglærere. 200 av disse valgte å svare på spørreundersøkelsen, og det tok de mellom 15 til 30 minutter å besvare spørsmålene. Det skal nevnes at det i spørreundersøkelsen var inkludert 43 «skrive for å lære»- oppgaver, og at disse gikk under betegnelsen «writing to learn activities.» Eksempler på noen av disse aktivitetene var: beskrivelse, ta notater mens du lytter eller leser, loggføring, oversikt, tidslinje, essay, nyhetsartikkel, nettside, PowerPoint, analyse, intervju, regneark, friskriving, forskningsrapport, kritikk, e-post, biografi og blogg.

Utgangspunktet for undersøkelsen var tidligere forskning som hevder at skriving hjelper elever til å forstå, evne til kritisk tenkning og konstruksjon av ny forståelse på hva de lærer (Emig, 1977; Klein, 2000; Rivard, 1994), og at skriving forenkler læring på fem måter,

teoretisk sett (Applebee, 1984; Emig, 1977; Graham & Hebert, 2011; Klein, 1999, 2000; Stotsky, 1982). Enkelt forklart fremmer skrivningen elevens eksplisitet/tydelighet, eierskap av læringen, refleksjon og kritisk tenkning, samt personlig engasjement og betydningen av det de lærer.

Spørsmålene som ble stilt var:

- 1) Are high school teachers prepared to use writing to support learning?
- 2) What writing to learn activities are applied by high school teachers?
- 3) In what instructional situations [...] are writing to learn activities commonly applied?
- 4) How are writing to learn strategies taught?

(Gillespie mfl., 2013, s.1046)

Fire av fem av de spurte lærerne i undersøkelsen fortalte at de brukte skriving i undervisningen for å støtte elevlæring, og at det forekom gjennomsnittlig 24 forskjellige skriveaktiviteter i løpet av et skoleår. Det ble likevel avdekket flere bekymringer rundt svaret som lærerne gav:

- Over halvparten av lærerne opplevde at de ikke var godt nok opplært til å bruke skriving i undervisningen for å støtte læring. Dette gjaldt i størst grad for naturfag og mattelærerne.
- Flere av de ni mest brukte skrive-for-å-lære aktivitetene innebar liten eller ingen analyse eller tolkning av den informasjonen de fikk i undervisningen.

Digitale verktøy, skriving av rapporter og skriftlige argumenter ble sjelden brukt, selv om disse aktivitetene understrekes av Common Core State Standard, som er et sett med akademiske standarder/læringsmål av høy kvalitet og skal skissere hva studentene skal beherske i løpet av karaktersetningen, og ble opprettet for å sikre studenter i den videregående skole nødvendige ferdigheter og kunnskap som er nødvendig for å lykkes på høgskole, karriere og liv (Gillespie mfl., 2013).

Når det kom til hvilke «skrive for å lære»-aktiviteter lærerne stort sett tok i bruk i undervisningen var det for eksempel å skrive sammendrag, lage tankekart, skrive logg og disposisjon. Den aller hyppigste skriveaktiviteten var likevel å be elevene om å ta notater. Lærerne selv vurderte også nytten av skriveaktiviteter for sin egen del underveis forskningsperioden, men resultatene viste at det var lite sannsynlig at lærerne oppmuntret

elevene til å selv vurdere hvorvidt «skrive for å lære» - oppgavene fremmet deres læring (Gillespie mfl., 2013).

## 4 Metode

Målet i denne studien er å finne ut om det å skrive refleksjonsdagbok kan bidra til utvikling av karrierekompetanser i karriereveiledning. I dette kapittelet gjøres det rede for oppgavens metodiske tilnærming og valgene som ligger til grunn for forskningsdesignet og analysestrategiene jeg bruker i forskningen min. Kapittelet inneholder etiske refleksjoner over min rolle som forsker, det å forske på egen arbeidsplass, og vurderinger av forskningens verdi og gyldighet.

### 4.1 Forskningsdesign

#### 4.1.1 Kvalitativ tilnærming og metode

Det er ulike teknikker å for å innsamle datamateriell, og valget av hvilken metode man skal bruke er blant annet forankret i studiens problemstilling og den som er mest velegnet til å innhente data i forhold til denne (Grønmo, 1996). Vi skiller mellom kvalitative og kvantitative – to teknikker, tilsynelatende vidt forskjellige, men som har til felles å bidra til forskning med ønske om å bedre forståelse av samfunnet vi lever i (Dalland, 1997).

Siden den kvalitative metoden krever språklig kontakt mellom informanter og forsker, er det naturlig for meg å velge denne framgangsmåten for å besvare oppgavens problemstilling. Situasjoner der forsker og informanter snakker om de sosiale forhold som omhandler temaet for forskningsprosjektet. Å velge et forskningsdesign som er egnet for å studere beskrivelsene personen har av egne subjektive erfaringer og tanker, og som karriereveileder ønsker jeg kunnskap om erfaringene når det gjelder hva som kan bidra til økt refleksjon blant deltakere i oppfølgingstiltak (Thagaard, 2013). I motsetning til kvantitativ forskning, der man ønsker å finne nøyaktig tallfesting av data fra et stort utvalg mennesker, ønsker kvalitativ forskning at man får dypere forståelse av det som skal studeres, blant et lite utvalg mennesker (Bjørndal, 2011). Fokuset på informantenes subjektive opplevelse av et fenomen, betegnes som et fenomenologisk perspektiv og en induktiv tenkemåte. I følge Nyeng er fenomenologisk forskning ute etter den enkeltes livserfaringer og ikke etter det objektive inntrykket av hvordan verden egentlig er (Nyeng, 2012, s.34).

## 4.1.2 Det kvalitative forskningsintervjuet

Å benytte en metode i forskningsarbeidet betyr at for å kunne besvare det jeg etterspør i forskningsspørsmålet, må jeg følge en bestemt vei (Johannessen et al., 2010). Thommassen (2018) skriver at for å oppfatte virkeligheten om hva jeg spør om i problemstillingen, vil språket og hva jeg finner under overflaten til informantene være viktig. Dette danner grunnlaget for mitt valg av den sosialkonstruktivistiske metoden som intervju er. Videre skriver han at konstruktivistene mener at kunnskap ikke er universelt, og at det ikke finnes en sannhet med stor S. All kunnskap oppstår i en intersubjektiv kontekst, det vil si at det handler om det som skjer når to personer møtes. Virkeligheten er ikke direkte tilgjengelig, og den språklige forbindelsen vil konstruere relasjonen mellom de og verden. Ved å ta utgangspunkt i Thommassen ser jeg at kvalitativt intervju som den mest hensiktsmessige metoden for å besvare forskningsspørsmålet mitt. Informantens fortellinger i etterkant av å ha skrevet refleksjonsdagbok blir viktige, og det er ønskelig at de språklige «fargenyansene» blir gode funn til en analyse. Slik jeg oppfatter det handles det, fra menneskets ståsted, ut fra et sett ønsker og mål hvor de sosiale strukturene og gitte forventninger kan påvirke forutsetningen de har for å snakke fritt, eller «velge selv» og dermed resultatet. Jeg er interessert i når de gode erfaringene oppstår, men også når det motsatte skjer (Thagaard, 2013).

Atkinson og Coffin mener at den romantiske tanken om intervjuet som en inngangsport til indre og personlige erfaringer må bort, og at tilnærmingen i intervjuet må likestilles i det å skaffe oss en bevissthet rundt forståelsen av kulturelle forhold og sannheter om den sosiale verden med observasjon som tilnærming ((Atkinson & Coffin 2003, s. 119). Det å være bevisst rundt egne forforståelser der jeg både lytter og observerer når jeg foretar intervjuene.

I intervjuet er det visse temaer knyttet til problemstillingen jeg vil snakke om, og selv om jeg jeg ønsker å få fram den subjektive fortellingen fra hver enkelt informant og at samtalen skal være subjektiv og basert på egne refleksjoner, vil jeg argumentere for å bruke et semistrukturert intervju som form.

Da valget falt på semistrukturert intervju, vurderte jeg å bruke gruppeintervjuer i kombinasjon med det individuelle intervjuet, det vil si at flere informanter blir intervjuet samtidig.

Gruppeintervjuer passer best i grupper der medlemmene er forholdsvis samstemte, og de skal kunne gi respons på hverandre, og at dette kan føre til kjennskap rundt variasjonene i tilbakemeldingene de gir meg, og bidra til inngående informasjon rundt temaet i min problemstilling. Informantene har ulik alder, kjønn, arbeids- og utdanningsbakgrunn og alle

stemmer er viktige i min forskning. Jeg ville hatt en tilbaketrukket rolle, samtidig som jeg skulle regulere eventuell dominans i gruppen for å påse at alle stemmer ble hørt, men selv om det er ubalanse i gruppen, trenger ikke dette å være negativt. Hvis en eller flere av stemmene likevel tar for mye plass, og påvirker de andre i en retning de ikke kan stå inne for, kan dette by på problemer i forhold til det jeg skal finne ut av. Det jeg da eventuelt kan gjøre er å gå over til individuelt intervju i etterkant. Selv om det for noen kan føles utrygt å samtale med andre informanter som man i utgangspunktet ikke kjenner, kan det også føles som en trygghet at man skal snakke om prosessen sammen med andre (Thagaard, 1998). Til tross for visse fordeler ved bruk av gruppeintervju anser jeg det som mest hensiktsmessig med individuelle intervjuer i mitt prosjekt.

### 4.1.3 Utvalg

*Utvalget* betegner deltakerne som skal være med i forskningsprosjektet, hvem de er og hvilke premisser som er satt for å bli plukket ut (Kvale, 1997). Man kan velge informantene i utvalget på forskjellige premisser, og ifølge Jacobsen (2005) skilles det enkelte ganger mellom informanter og respondenter, et skille som ikke vektlegges ytterligere i mitt prosjekt. Det eneste kriteriet jeg hadde, var at informantene skulle være deltakere i et oppfølgingstiltak, som var utgangspunktet for forskningsprosjektet. Ifølge den opprinnelige planen skulle jeg bruke deltakere fra Skienskontoret, men avstanden var stor, og jeg syntes det var vanskelig å holde kontakten. Etter nøye overveielse besluttet jeg å bruke kontoret kontorere som lå nærmere, og det førte til at prosjektet føltes lettere. I startfasen kunne det dukke opp spørsmål som gjaldt antall informanter, hvor mange jeg trengte for å kunne kalle det et forskningsprosjekt. «Intervju så mange personer som er nødvendig for å finne ut det du trenger å vite,» påpeker Kvale (1997, s.58). Likeens hentyder han å ikke velge for mange informanter slik at man kan gjøre detaljerte tolkninger av materiale som innhentes. Jeg var likevel avhengig å få nok informasjon rundt min problemstilling, og det vil være min fortolkning som danner grunnlag for overførbarhet, som jo er i tråd med kvalitativ studie. Få informanter gir ikke grunnlag for generalisering, men jeg måtte likevel samle nok datamateriale som jeg kunne bearbeide og som ville kunne belyse de ulike dimensjonene rundt temaet. Man vil med kvalitativ forskning finne det unike og spesielle framfor det generelle og typiske (Jacobsen, 2005).

Utover at informantene var deltakere i et oppfølgingstiltak ønsket jeg ikke å ha noen kriterier for utvelgelsen, men håpet på at utvalget likevel ville representere en viss bredde i aldersgruppe, kjønn og kanskje til og med utdanning.

Selv om alle representative informanter i utgangspunktet kunne delta, valgte veilederne det utvalget som de antok hadde mest å bidra med i oppgavens sammenheng, og som hadde anledning til å skrive refleksjonsdagbok lengst mulig. Denne formen blir kalt strategisk utvalg. Alternativet er tilfeldig utvalg, men dette brukes som regel ved større undersøkelser, der det plukkes ut for eksempel hver tredje eller sjette på en liste (Dalland, 2017, s. 116-117).

#### 4.1.4 Intervjuguide

For å sette i stand en intervjuguide (vedlegg 3) brukte jeg åpne spørsmål for å få i gang en god dialog med informantene. Jeg startet med et par generelle spørsmål for å bli litt kjent med informantene og for å få innblikk i deres utgangspunkt for å delta i prosjektet. Jeg stilte spørsmål om tidlige forhold til det å skrive noe tilsvarende, og også for det å skrive for hånd. Jeg spurte om hva som var lett eller vanskelig med å skrive, og om de hadde refleksjoner og utforskning underveis med tanke på egen utvikling. Jeg stilte et par spørsmål som var relatert til samtaler med karriereveileder, og jeg spurte de om det å skrive refleksjonsdagbok hadde gjort de tryggere i prosessen i oppfølgingstiltaket. I tillegg spurte jeg de om de ønsket å fortsette skrivingen etter at denne prosessen var ferdig. I tillegg til de åpne spørsmålene, stilte jeg også et skalerings spørsmål der de skulle skalere hvor nyttig det hadde vært for de å skrive refleksjonsdagbok for de på en skala fra 1 – 10. Hvis det hadde bidratt positivt, spurte jeg også om på hvilken måte det hadde bidratt.

#### 4.1.5 Pilotintervju

For å forberede meg på eventuelle svakheter i intervjuguiden, testet jeg ut spørsmålene på en av mine deltakere som også hadde skrevet refleksjonsdagbok. Deltaker var uaktuell for mitt prosjekt siden relasjonen min til ham hadde blitt for nær, men vi snakket litt om prosjektet i veiledningssamtaler. Han ønsket å skrive logg selv for å se om han kunne dra nytte av det, og han stilte opp for å gjennomgå spørsmålene med meg. Ved et par - tre anledninger så jeg svakheten i formuleringen i det jeg stilte spørsmålet, og jeg fikk ærlige tilbakemeldinger av deltaker om hvor enkle spørsmålene var å forstå. Et av spørsmålene ble strøket, og et annet ble formet i løpet av pilotintervjuet, og et par spørsmål ble endret med små justeringer.

#### 4.1.6 Gjennomføring av intervjuene

Det er flere elementer som kan påvirke dataene som samles inn, og som det må tas stilling til med tanke på gjennomføringen av intervjuene. Faktorer som fysisk tilstedeværelse, destinasjon, hvordan, samt tidsaspektet i intervjusituasjonen. Jacobsen (2018) påpeker at det knyttes en fortrolighet mellom personer, som videre kan gjøre det lettere å snakke om temaer, når man sitter ansikt til ansikt i en intervjusituasjon. Han mener også at denne formen inneholder mindre grad av trusler mot gyldighet og pålitelighet (Jacobsen, 2018). Likevel kan også nærværet påvirke datamaterialet gyldighet i negativ grad, såkalt intervju-effekten, hvis min rolle som intervjuer medfører unormal opptreden hos informantene (Groves & Kahn, 1979. ref. i Jacobsen, 2018).

Selv om det fins flere måter å gjøre intervjuer på, tok jeg et valg om å møte informantene mine ansikt til ansikt. På denne måten kunne jeg gi såkalte *prober* gjennom tilbakemeldinger, som vil si å nikke bekreftende og smile oppmuntrende underveis i intervjuet. Dette som en bekreftelse til informantene på at vedkommende besvarer spørsmålene mine og som en oppmuntring til mer utfyllende svar hvis jeg ønsker det (Thagaard, 2018). I forkant av intervjuene hadde jeg sendt ut skriftlig informasjon om studien og anledning til å delta i intervju i etterkant av å skrive refleksjonsdagbok. Videre ble de oppringt før intervjuene der jeg gjennomgikk innholdet i samtykkeskjemaet og igjen informerte de om hensikten med forskningsstudiet. Informantene hadde skrevet refleksjonsdagbok i to til to og en halv måned da intervjuene fant sted, og med utgangspunkt i problemstillingen og forskningsspørsmålene hadde jeg utarbeidet en intervjuguide med åpne spørsmål (vedlegg 3). Ved å bruke en semistrukturert metode, med felles intervjuguide som utgangspunkt, gav man informantene rom for å tillegge egne erfaringer, og her får man muligheten til å utdype betraktninger via oppfølgingsspørsmål både fra informantens til intervjueren sitt ståsted. Med dette kan man få ny innsikt og bevissthet blant noen av svarene (Dalland, 2017).

For å dokumentere hva informantene sa, ønsket jeg å bruke lydopptak, slik at jeg kunne skrive ned alt de sa etterpå. Noen informanter kan føle det ubehagelig med en lydopptaker liggende på bordet, og det er viktig å tilpasse dette best mulig for at informantene skal føle seg trygge, og at intervjuet flyter naturlig lik en samtale (Jacobsen, 2018). Jeg ga informantene beskjed i forkant om forløpet, og at jeg ønsket å bruke lydopptaker, slik at dette ikke skulle komme overraskende på de (samtykkeskjema, vedlegg 1). I tillegg til lydopptaker informerte jeg de også om at jeg ønsket å ta med penn og papir for at jeg kunne notere spørsmål og tanker som ellers kunne dukke opp i løpet av samtalen. Intervjuene fant sted i slutten av november og i og



fram til midten av desember, enten på kontoret eller på et lokalt bibliotek. Jeg observerte informantene underveis i samtalen for å se om de var komfortable med spørsmålene jeg stilte. I løpet av de seks intervjuene var det stor forskjell på omfanget de svarte på hvert spørsmål, og ved noen anledninger krevdes det noen oppfølgingsspørsmål, mens ved andre tilfeller var ikke dette nødvendig. Min tolkning gjennom observasjon av svarene de ga, i tillegg til kroppsspråk og at de så komfortable ut i situasjonen, har jeg lyktes å skape en god atmosfære for deres tanker, følelser og refleksjoner. Svarene informantene ga, var utfyllende og innholdsrike, gjerne ispedd eksempler fra hverdagen. Ved et par anledninger forklarte jeg ordet «utvikling,» men ellers brukte jeg ingen komplekse ord som de hadde vanskeligheter med å forstå.

#### 4.1.7 Framgangsmåte ved analyse og bearbeiding av data

For å finne svar på hvilke erfaringer informantene hadde ved å skrive refleksjonsdagbok, må jeg velge en struktur slik at de egentlige svarene de forteller meg i intervjuene, dataene, blir tolket og analysert riktig. I tolkningen leter man etter helhet og mønstre for at delene skal passe sammen, skriver Launsø et al. 2017, før de forteller at analyse- og tolkningsdelen kan virke overveldende og lite oversiktlig når man sitter med all data fra notater og transkribering foran seg. Dalland (2017) skriver om viktigheten av å finne helhetsinntrykkene, som for eksempel sitater som illustrerer hovedinntrykket, og vekselvis se på deler og helheten. Dette er betegnelsen på en sirkulær prosess og denne formen for dokumentanalyse har sitt utgangspunkt i den hermeneutiske sirkel, grunnlagt av den tyske filosofen, Hans-Georg Gadamer (Befring, 2015). Den hermeneutiske sirkelen starter med forskerens forforståelse, deretter en kontinuerlig veksling mellom å se helhet og deler, som illustrerer hovedinntrykket. Informasjon som nyervervet kunnskap gir oss, gir grunnlag for nye måter å forstå den sosiale virkeligheten på. Hermeneutikken ønsker å forstå, ikke bare forklare, noe som kan gjøre det krevende å beslutte hva som er sant eller sannsynlig. Likevel vil den hermeneutiske sirkelen få oss til å til enhver tid i prosessen skal kunne stole på at vi er der vi skal være. Det har også gitt oss drivkraft til å skape framdrift, som har gjort oss mer læringsorienterte enn resultatorienterte (Dalland, 2017). Jeg har med meg denne forståelsen når jeg intervjuer informantene, og denne dynamiske prosessen fører til en kontinuerlig bevegelse i tolkningsarbeidet (Dalland, 2017). Launsø et al. (2017) beskriver denne delen som sannhetens time fordi man nå får svar på problemstillingen og eventuelle forskningsspørsmål.

#### 4.1.8 Analyseskjema

Kort tid etter hvert enkelt intervju startet prosessen med transkriberingen, og en transkribert tekst gjør det lettere å strukturere materialet slik at man lettere kan analysere og tolke intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 206). Jeg brukte lydopptak for å innhente informasjon, og transkriberte alle samtalene ordrett, for ikke å gå glip av sentrale elementer. Jeg lyttet til lydopptakene en ekstra gang for å høre helheten og for å knytte utsagn og fortellingene til problemstillingen og forskningsspørsmål. Disse nøkkelordene og begrepene vi er ute etter defineres gjerne som *meningsbærende enhet*. Materialet, i form av meningsbærende enheter, ble videre kondensert for å lettere kunne finne datamaterialet med størst betydning. Her brukte jeg et analyseskjema som Graneheim og Lundman (2003) sin metode for kvalitativ innholdsanalyse der jeg i steg en fylte ut viktige og nyanserte utsagn, i steg to førte et forkortet utsagn nært opp til teksten og i tre forkortet underliggende mening som til slutt ble samlet i temaer og undertemaer. (vedlegg 4). Når man kondenserer materialet er det viktig at man ikke mister verdifull informasjon underveis, og at kjernen og den underliggende meningen i det man finner består.

#### 4.1.9 Ethiske refleksjoner

Å forske på noe som jeg selv har erfaring med, fordrer å prøve å se ting utenfra (Neumann & Neumann, 2012, s.11). Neumann og Neumann mener at det ikke er mulig for forskeren å være helt objektiv i kvalitativ forskning, og at tanken om total nøytralitet ikke er mulig (Neumann & Neumann, 2012). Selv om Jacobsen (2018, s. 55) skriver at spørsmålene forskeren stiller seg skal være verdifrie og at de ikke skal favorisere verken det ene eller det andre. Han peker også på at dette allerede er et problem når man velger en problemstilling til sitt prosjekt. Å skrive oppgave innebærer ofte en jobb og et yrke ved siden av, og for mange er det ønskelig og naturlig å skrive om arbeidsplassen man er en del av. Jacobsen nevner at dette ikke er noe som bør frarådes, men heller oppmuntres og oppfordres til, men likevel bør man være bevisst på både fordeler og ulemper ved å forske på noe man står tett på (Jacobsen, 2018). Jacobsen (2015, s. 56-57) sier at å forske på egen arbeidsplass kan både være positivt og negativt. Fordi jeg kjenner organisasjonen kan det være positivt, men negativt fordi min kritiske røst kanskje blir mindre og at det vil prege min prosess. Jeg valgte å innhente deltakere fra to kontorer, og fra et av kontorene hadde jeg ikke truffet noen av informantene før, og fra det andre kontoret hadde jeg møtt to eller tre av dem. Kolleger av meg valgte selv ut informanter, og en umiddelbar antakelse er at de spurte de som allerede er pliktoppfyllende og arbeidsomme i prosessen mot å komme inn i lønnet arbeid. En annen antagelse er at refleksjon som metode i større grad er kjent som metode innen høyere utdanning, og at

arbeidssøkere i denne kategorien kan ha større nytte av den. Antagelsen kommer ikke fra empiri eller teori, men undersøkelsen vil kanskje si noe om dette.

Befring (2016) er opptatt av at etiske retningslinjer må følges og at alle faser i forskningsprosjektet må vise redelighet, pålitelighet, kvalitet og nøyaktighet for at feilfaktorer skal minimeres så mye som mulig. Det skal søkes etter sann kunnskap i alle ledd, og at et integritetsvern for forsøkspersoner skal sørge for at man ikke skal samle inn data for enhver pris (Befring, 2016). I denne sammenheng var det først og fremst viktig å se på at rammene rundt personopplysningene ble ivaretatt. I forkant av intervjuene hadde de gitt skriftlig samtykke om å ville delta på forskningsstudiet, og fått informasjon om at de når som helst kunne trekke seg ut. Anonymitet var viktig, og lydopptakene ble lagret på UiOs opptaksapp Diktafon som automatisk blir slettet etter endt studie.

Gjennom sitt pilotprosjekt, gjennomført for noen år tilbake av Ifront Karriere, hadde de lagt noen antagelser til grunn for studiet. De ønsket blant annet å finne ut om refleksjonsdagbok kunne bidra til karrierelæring og økt selvstendighet og arbeidsdeltakelse. Valget på oppgave var likevel basert på egen nysgjerrighet og induktivt ståsted og med visshet om at jeg kunne bruke funnene i egen praksis hvis jeg fant ut at det kunne være til nytte.

#### 4.1.10 Vitenskapsteoretisk begrunnelse for valg av metoden

«Det finnes mange former for kunnskap, og vitenskapelig kunnskap er bare en av disse» (Malterud, 1996, s.16). Malterud sammenligner kunnskap med makt som skal deles med andre i form av forståelse. Videre mener hun at kunnskap er resultatet av kritisk refleksjon, der erfaringer og forståelser fra en person/gruppe, kan brukes av andre. Slik kan andre dele sin refleksjon eller forståelse av fenomener, og gjerne fra andre vinkler enn fra forskeren sitt ståsted. På denne måten ser vi at kunnskapens bredde og rekkevidde har stor betydning, og at spørsmålene i forskningen er like.

#### 4.2 Studiens kvalitet

Hensikten med dette underkapittelet er å vurdere gyldigheten, nøyaktigheten og overførbarheten i forhold til mine funn. Elementer som vil bli diskutert i lys av validitet, reliabilitet og generaliserbarhet. Funnene må samsvare med teorien jeg legger til grunn, samt den fagteoretiske forståelsesrammen og valgte metode for å kunne svare på forskningsspørsmålet mitt. Forskningen må være pålitelig og troverdig (Thagaard, 2018).

### 4.2.1 Relabilitet og validitet

For å kvalitetssikre at dataene er nøyaktige og riktige er det i kvalitativ sammenheng viktig med relabilitet (Nyeng, 2012). Jeg har tatt med en visshet om at validitet og relabilitet må ligge i ryggraden fra oppstarten av dette prosjektet og da spesielt under databehandlingen for å oppnå validitet. Larsen påpeker at «*validitet i kvalitative studier handler om relevans eller gyldighet. Validitet i kvalitative studier handler mer konkret om bekræftbarhet, troverdighet og overføringsverdi*» (Larsen, 2017, s.93). Å etterstrebe absolutt relabilitet og validitet ville vært en nesten umulig oppgave, men jeg vil samtidig si at med respekten for funnene som grunnlag, har jeg gjort mitt beste for å danne et så riktig bilde som mulig av den delen av virkeligheten som jeg har undersøkt. Jeg håper dette kommer til uttrykk i bearbeidelsen av materialet, og at konklusjonene jeg trekker kommer som følge av dette. Ved å sette komma på forskjellige plasser, viser Kvale og Brinkmann (2017, s.211) oss at to forskjellige transkriberinger, og bare ved å sette komma og punktum på forskjellige plasser, kan skape ulikheter som gir oss forskjellige svar på det vi spør om. Kvaliteten ved lydopptaket blir nevnt som en av grunnene til at transkriberingen blir så forskjellig, mens andre forklaringer er intersubjektive opplevelser av informantenes svar. Jeg har gjennomgått materialet flere ganger, både lest det jeg har skrevet og hørt lydopptakene, for å optimalisere påliteligheten ved transkriberingen. Relabilitet kan også handle om min evne til å ikke stille ledende spørsmål. For å utelukke dette sendte jeg spørsmålene jeg skulle stille tidlig til veileder for at dette eventuelt skulle lukes bort.

«Å vurdere intervjutranskripsjonenes gyldighet er mer komplisert enn å bringe deres pålitelighet på det rene» (Kvale og Brinkmann 2017, s. 212). De mener at det er umulig å svare på hva en korrekt transkripsjon er, og at det ikke går an å oversette fra muntlig til skriftlig som er fullstendig objektiv. Videre sier de at ingen transkriberinger er mer objektive enn andre, og at man heller bør gjøre det mer konstruktivt ved å spørre seg selv om hva som er nyttig transkripsjon for min forskning, og at validitet avgjøres av moralsk integritet og klokskap (Kvale og Brinkmann, 2017). Siden kunnskapen om materialet man innhenter under intervjuene er viktig for å kunne vurdere pålitelighet og gyldighet, valgte jeg å transkribere intervjuene selv (Malterud 2013, s.72). Jeg transkriberte lydfilene kort tid etter at intervjuene fant sted, slik at opplevelsen jeg satt med under intervjuene fortsatt skulle være slik jeg oppfattet de der og da. For å sikre validitet i kvalitative studier hevder Befring (2015) at det er nyttig å sitere informantene ved å gjengi detaljert, for så å fortolke og vurdere teksten.

## 4.2.2 Overførbarhet

Generaliserbarhet i en undersøkelse avhenger av om resultatet kan overføres til andre informanter, kontekster eller situasjoner eller om de kun er av lokal interesse. For få informanter til at resultatet har overførbarhet er vanlig reservasjon mot intervjuforskning (Kvale og Brinkmann 2017, s.289). Malterud skriver at vi sjelden kan besvare spørsmålene om det vi har funnet er riktig, med ja eller nei. Hun mener at overførbarheten kan dreie seg om ekstern validitet og hun fremstiller i hvilken grad funn gir grunnlag for en generaliserbarhet og overførbarhet som et problem (Malterud 2011, s.21).

Da jeg startet på oppgaven hadde jeg ikke noen tanker om at resultatet i forskningen hadde generaliserbarhet. Etter hvert som jeg fikk eierskap til oppgaven og startet å forberede intervjuene, merket jeg også at mine egne tanker, håp og forventninger ble sterkere. Ikke nødvendigvis for overførbarheten i seg selv, men for at informantene hadde hatt nyttige erfaringer ved det å skrive refleksjonsdagbok. Undersøkelsens verdi var å gi dybdeforståelse av et fenomen, i dette tilfellet den positive verdien for hver enkelt i en jobbsøkersituasjon. Om studien vil kunne ha nytteverdi for andre i tilsvarende eller i en annen kontekst vil jeg drøfte senere i oppgaven.

## 5 Analyse

I følgende kapittel er hensikten å vise resultater av forskningen jeg har gjort i masterprosjektet mitt, og jeg vil se på reisen til hver informant, for å få et helhetsinntrykk av deres refleksjonsprosesser og om dette har ført til utvikling av karrierekompetanser. I denne delen gjør jeg rede for gjennomføringen av analysearbeidet, og på hvilke måter jeg tolker og koder datamaterialet jeg har innhentet. Jeg legger ved et eksempel på analyseskjemaet jeg har brukt, og skjemaene i sin helhet ligger som vedlegg 4.

### 5.1 Analyseskjema

Problemstillingen i denne oppgaven – *På hvilken måte bidrar refleksjonsdagbok til utvikling av karrierekompetanser i karriereveiledning?* – skal som nevnt tidligere besvares gjennom analyser av 6 deltakeres refleksjonsdagbøker underveis i tiltaket, og gjennom analyser av semistrukturerte intervjuer, etterfulgt av transkribering. I dette kapitlet presenteres resultatene fra disse analysene. Jeg transkribere ordrett, kort tid etter hvert intervju, og lyttet til flere ganger for å få helheten i intervjuene, og for å avdekke oppriktige, tydelige og betegnende sitater. Intervjuene varte i alt fra 25 til 45 minutter, noe som tilsvarte til sammen

32 sider med transkribert materiale. Som analyseverktøy er det brukt Granheim og Lundman (2003) sin metode for kvalitativ innholdsanalyse, og skjemaet ble et godt og praktisk verktøy for å få oversikt over arbeidet og å navigere seg fram i alle meningsenheter som intervjuene inneholdt. For å fortolke underliggende mening i kolonne 3 måtte jeg først fylle ut analyseskjemaene med informantens utsagn/meningsenheter i kolonne 1 for viktige og nyanserte utsag, for så å føre kondensert/forkortet utsagn nært opp til teksten i kolonne 2. For anonymiseringen sin del, er ikke svarene til informantene merket eller nummerer, men svarene ble samlet under temaer og undertemaer. Hver og en informant fikk egen vannrette kolonne, og dataene som vokste fram etter å ha analysert transkriberingen ble kategorisert under disse temaene:

- 1) Betydningen av å skrive
- 2) Positiv utvikling for deltakerne ved bruk av refleksjonsdagbok
- 3) Personlig utvikling og læring
- 4) Dannet grunnlag for karrierelæring i samspill med karriereveileder

Jeg kategoriserte informantens erfaringer i åtte kategorier gjennom analysen, som ble fordelt inn i de fire hoveddelene. Jeg tar utgangspunkt i både hovedtema og undertema når jeg i drøftingsdelen (kapittel 7) diskuterer mine funn opp mot teori og tidligere forskning.

Eksempel på analyseprosessen for et av undertemaene:

**Analyseskjema 4 – Hvordan kan refleksjonsdagboka bidra til utvikling av karrierekompanser?**

Sitater/meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/hva handler det om?	Undertema	Tema

<p>Informant:</p> <p>Jeg har på en måte ikke hatt noen sånn vanvittig ... jeg vet ikke hva jeg skal si.. Jeg føler ikke at jeg har hatt noen sånn vanvittig utvikling sånn i forhold til det å skrive søknader, eller på å være på intervju eller noe sånt noe. Jeg har jo.. jeg har egentlig mest, det høres egentlig litt høy på pæra ut, men jeg har mest fått en bekreftelse på at det jeg har tenkt har vært lurt. At jeg har skrevet relativt gode søknader, som han veilederen har jo gitt meg noen tips og triks med at, åkey, du kanskje skal formulere deg litt mer sånn, ikke fullt så bombastisk, eller... ikke sant.</p> <p>Jeg har jo egentlig fokusert mest på meg selv i den boka, i skriveprosessen. At jeg har.. men jeg skrev jo litt... Jeg har jo skrevet litt om det å ikke bare søke på rene ... Jeg er jo jurist, ikke bare søke rene juriststillinger, men litt sånn HR, administrasjon, programrådgiver.. Og det har jeg jo skrevet litt om i boka, da, så hva jeg har tenkt om det. At jeg har tenkt at jeg, altså på en måte er det så mye morsomt man kan gjøre.</p>	<p>Jeg har ikke hatt noen vanvittig utvikling i forhold til det å skrive søknader, være på intervju eller sånne ting, og selv om jeg har fått korrigeringer på formuleringer her og der har jeg mer fått bekreftet at det jeg har tenkt har vært lurt.</p> <p>I skriveprosessen har jeg mest fokusert på meg selv, men jeg har også skrevet litt om det å ikke bare søke på juriststillinger. For selv om det er det jeg er utdannet som, har jeg tenkt at det er så mye morsomt man kan gjøre i andre jobber.</p>	<p>Utviklingen har ikke ligget i det å skrive søknader, men heller i bekreftelser på at det jeg har gjort har vært lurt.</p> <p>Å skrive refleksjonsdagbok har ført til at jeg har åpnet opp for å søke andre jobber enn det jeg er utdannet i.</p>	<p><b>Opplevde du karrierelæring underveis?</b></p>	<p><b>Utvikle karrierekompetanser/karrierelæring</b></p>
---	--	---	---	--

<p>Informant:</p> <p>Noen ganger jeg kanskje tenkte at jeg vil søke den ledige stillingen, men ... Jeg kanskje gjorde det på en feil måte. Det har jeg skrevet på boka. Hvordan jeg skal skrive CV-en, når jeg skal sende, nå skal jeg sende. På en måte alt jeg har gjort automatisk, og ikke vente på dagen etter. Skjønner du hva jeg mener på en måte? På en måte, fordi, jeg har barn, jeg har familie, ikke sant. Hele tiden jeg tenker dem først. Men, jeg blir liksom litt egoistisk etter at jeg begynte å skrive dagbok, haha. Ja, fordi jeg tenkte; X (informantens eget navn), nå er det dagen begynner. Nå må du begynne å trene. Våkne tidlig, spis frokosten din, og kanskje se på litt VG og nyhetene. Og så begynne å skrive CV og søknader, og send. På en måte jeg har gjort alt automatisk selv, jeg vet ikke hvorfor. Den hjalp meg. Den boka motiverte meg. Jeg kan si det.</p> <p>Mer nettverk jeg brukte etter det. For jeg snakket med flere, jeg tenkte at jeg må kanskje bruke nettverket mer.</p>	<p>Noen ganger tenker jeg at jeg skal søke på en ledig stilling, men at jeg har gjort det på en feil måte, og dette har jeg skrevet om i boka. Hvordan jeg skal skrive CV-en (søknaden?), når jeg sende og når jeg har sendt. Før har jeg ventet med å sende, men nå har jeg strukturert det. Skjønner du hva jeg mener? Jeg har barn og familie og jeg har tidligere prioritert de først, men etter at jeg begynte å skrive dagbok har jeg blitt mer egoistisk. Fordi nå tenker jeg; X *navn, det er nå dagen starter. Nå skal du våkne tidlig, spise frokost, lese litt nyheter, trene og skrive CV og søknader og sende de. Nå skjer alt automatisk og boka motiverte meg til dette uten at jeg vet hvorfor.</p> <p>Jeg begynte å bruke mer nettverk etter at jeg begynte å skrive. For jeg snakket med flere,</p>	<p>Refleksjonsdagboka har motivert meg til å jobbe mer strukturert med å se etter jobber, skrive søknader, endre CV osv.</p> <p>Refleksjonsdagboka har også motivert meg til å bruke nettverket mitt mer, til å få bedre selvtillit</p>		
---	---	---	--	--



<p>Hva venter jeg på, på en måte? Jeg snakket med flere, altså på restauranten, jeg snakket med alle kundene mine. Hva gjør jeg, hva leter jeg etter? Jeg blir på en måte, selvtilliten min blir .... Høy kanskje? Jeg, jeg fikk kanskje mer selvtillit. Kan vi si det? Også pluss.... jeg er veldig sånn prioritert ... jeg må, nå jeg våknet jeg prioritert først sendte barna til skolen, også etter det jeg begynte å skrive i dagboka med en gang. Egentlig jeg var ikke sånn vettu. Hvis jeg får en oppgave jeg tenker at jeg må gjøre det med en gang. Jeg er på en måte ansvarsfull. Hvis jeg må gjøre noe, jeg må gjøre det med en gang. Selv om det noen ganger blir vanskelig meg, jeg takker ikke nei. Sånn er det.</p>	<p>og jeg tenkte at jeg kanskje burde bruke nettverket mer. Hva venter jeg på, på en måte? Jeg snakket med flere på restauranten og alle kundene mine. Hva jeg gjør, og hva jeg leter etter. Selvtilliten min ble høyere, kanskje. Ja, jeg fikk mer selvtillit tror jeg vi kan si. Jeg prioriterte bedre, Jeg sendte barna til skolen og etter det begynte jeg å skrive i refleksjonsdagboka. Egentlig var jeg ikke sånn, men når jeg får en oppgave tenker jeg at jeg at jeg må gjøre den med det samme for jeg er ansvarsfull. Selv om det kan være vanskelig så takker jeg ikke nei. Sånn er det.</p>	<p>og til å prioritere bedre. Jeg ble mer målrettet, og tryggere på meg selv.</p>		
<p>Etter at jeg begynte å skrive dagboka, jeg begynte å jobbe hos mannen. Egentlig jeg bare nekta hele tiden, og tenkte at; nei, det passer ikke til meg. Fordi jeg studert kanskje, må jobbe bare.. Jo, jeg kan gjøre det, jeg kan jobbe ved siden av mens jeg på en måte søker andre jobber. Jeg har endret</p>	<p>Etter at jeg begynte å skrive, begynte jeg å jobbe hos mannen min, og det hadde jeg ikke ønske om tidligere. Nå har jeg endret tankegangen og tenker at jeg skal prøve ut mulighetene mine så kan jeg søke andre jobber samtidig.</p>	<p>Jeg endret tankegang etter at jeg begynte å skrive refleksjonsdagboken, og ble mer åpen for andre muligheter enn jeg tidligere hadde vært.</p>		

tankegangen, vet du, må bare prøve de mulighetene jeg har.				
<p>Informant:</p> <p>Det har ligget der hele tiden, egentlig, men jeg har blitt mer klar over at.. at jeg, asså, at de tingene som jeg selv trodde at jeg visste at jeg likte, da, sånn som å lese og skrive og drive med litteratur, det har blitt forsterket mer i denne prosessen. For jeg hadde jo egentlig planer om det, for noen år siden, å .. jeg skulle egentlig studere litteratur, men så vart det lærerutdanning for jeg hadde små unger så det var mer praktisk.. mindre reising,. Såå... det,, jeg får veldig lyst til å søke alle jobber som har med bøker og litteratur og sånne ting og gjøre da. Det er jo bokbutikk, da. Du har bøker der, og spre gleden ved å selge bøker. Så vi får se, men jeg har blitt mer klar over det, da.</p> <p>Jeg har strukturert dagen min mer. Jeg har funnet ut at alt trenger ikke være så negativt. At jeg er mer oppmerksom på ting rundt meg, nå enn før, for jeg har ... Jeg noterer meg ting hele tiden,</p>	<p>Det har ligget der hele tiden, men tingene jeg trodde jeg visste jeg likte, som lese og skrive og litteratur, har blitt enda mer forsterket i denne skriveprosessen. For jeg hadde egentlig planer om å studere litteratur for noen år siden, men det ble lærerutdanning på grunn av små barn, og at det var mer praktisk. Mindre reising. Så jeg får veldig lyst til å søke alle jobber som har med bøker og litteratur og gjøre. For eksempel bokhandel, for å spre gleden ved å selge bøker. Jeg har blitt mer klar over det nå.</p> <p>Jeg har strukturert dagen min mer. Jeg har funnet ut at alt ikke trenger å være så negativt, og siden jeg noterer meg ting hele tiden har jeg blitt mer oppmerksom på</p>	<p>Å skrive refleksjonsdagbok har gjort meg mer bevisst på interessene mine.</p> <p>Å skrive refleksjonsdagbok har ført til at jeg har blitt flinkere til å strukturere dagen min og til tenke mer på de positive tingene. Jeg har også blitt mer klar over</p>		

<p>liksom. «Det er noe jeg kan skrive om, det er noe jeg kan skrive om...» Også har jeg blitt mer klar over min egen situasjon, og hvilke muligheter som finnes, men jeg har blitt mer klar over at alderen min er en hemsko. [...] Når jeg ser på stillingsannonser, så er det så mange jobber jeg kunne tenke meg å søke på at jeg liksom bare; «å, den har jeg lyst på... men det kan jeg jo ikke for jeg er for gammel.» Så det blir sånn... Så jeg har reflektert litt mer rundt, det, da enn før, i den prosessen her.</p>	<p>det som skjer rundt meg. Jeg har blitt mer klar over min egen situasjon og hvilke muligheter jeg har, men også mine begrensinger. Det er så mange stillingsutlysninger jeg ser som jeg har lyst til å søke på, men som jeg synes jeg er for gammel til å søke på.</p>	<p>mine muligheter og begrensinger enn tidligere.</p>		
<p>Det blir mye mer tydelig for meg alle ting, da. Fordi du reflekterer og tenker mye mer enn det du ellers ville ha gjort, for du går liksom som en zombie gjennom hverdagen. Men det å måtte skjerpe seg og tenke mer i dybden på ting gjør selvfølgelig at du reflekterer mer og.... Det gjør bare ting bedre, å skrive i den boka. Det blir litt klarere og tydeligere da.</p>	<p>Å skrive i boka gjør ting bedre, alt blir klarere og tydeligere fordi man reflekterer mer og går mer i dybden på ting. Ting blir klarere og tydeligere.</p>	<p>Ting har blitt tydeligere og klarere etter at jeg begynte å skrive for jeg begynte å gå litt mer i dybden på ting.</p>		
<p>Det som er absolutt viktig for meg å få fram er at den at den boka har gjort til at jeg har strukturert dagen mye mer, da. For det ble så mye mer synlig for meg,</p>	<p>Det er viktig for meg å få fram at boka har ført til at jeg har strukturert dagen mye mer for det at jeg trengte struktur i</p>	<p>Refleksjonsdagboka gjorde det tydelig for meg at jeg trengte mer struktur i hverdagen og jeg ryddet mer i tiden og dagen min. Tankene</p>		

<p>når jeg skrev, at jeg må ha en struktur. Du må passe på nå, når du bare er hjemme, så må du ha struktur. Du setter av formiddagen til å gjøre det, og så setter du av ... etter lunsj gjør du det, og så gjør du det... så du har en tidsramme, innen der så skal det skje. Tiden bare går, livet bare passerer forbi liksom, uten at det skjer noen ting. Så jeg har fått ryddet mer i tiden min og dagen min, da... Det blir mer synlig når du sitter og skriver, og... Og når du skriver så kommer tankene, ikke sant. Og når du er ute og går tur så tenker du om boka, du tenker på.. Det åpner opp som en sånn Pandoras eske. Så det har vært veldig nyttig.... Jeg håper det har vært det for flere.</p>	<p>hverdagen ble mer tydelig for meg da jeg skrev. Det er ekstra viktig når du bare går hjemme. Tiden bare går, og livet passer bare forbi uten at det skjer noe så det er viktig å ha en tidsramme. Når man skriver, kommer tankene, og det åpner opp som en sånn Pandoras eske. Jeg håper det har vært slik for flere for det har vært så nyttig.</p>	<p>som kommer blir så synlige når jeg skriver, som en Pandoras eske.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Først jeg ville finne en jobb som var liksom i den retningen jeg har utdannet meg for. Men, eh.. Det er veldig mange sånne jobber i Oslo eller et sted langt unna, eller i utlandet, men jeg vil helst ikke dra noe langt. Jeg liker ikke å reise, så.. Jeg begynte å tenke sånn, okey, kanskje for nå jeg finner bare en jobb jeg ikke hater. Og har den en stund, fordi</p>	<p>Før ville jeg finne en jobb som var rettet mot utdannelsen min, men det er ikke så mange av de i området. Siden jeg tenker at jeg ikke vil flytte så begynte jeg å tenke at jeg skulle finne en jobb jeg ikke hater for en periode, for å tjene penger og spare og heller</p>	<p>Ved å skrive refleksjonsdagbok har jeg åpnet opp for å søke på jobber ut over det som er utdannelsen min.</p>		

<p>jeg bare har noe, å tjene litt penger og kan spare. Og samtidig kanskje jobbe med noen sideprosjekter når jeg har tid. Så ikke fokusere på at jeg må ha <i>den</i> jobben, det var det jeg utdanna meg for. Bare ta noe du kan utføre, det blir okey, noe du ikke hater! Hehe..</p>	<p>jobbe med sideprosjekter (relatert til utdannelsen). Være mer åpen for andre type jobber.</p>	<p>Å skrive refleksjonsdagbok har ført til at jeg har lært meg nye ting jeg kan bruke i aktuelle jobber, for å ha mer fokus på det jeg kan enn ikke kan.</p>		
<p>Jeg fant også noen jobber jeg var interessert i, og jeg så liksom hva de ønsker. Eh, så jeg begynte også å lære meg programmering, bare sånn at jeg liksom kan litt, i tilfelle ..hvis jeg søker dit, sånn at jeg kan noe. Tenkte at ok, kanskje det er lurt å lære nye ting sånn at jeg kan få jobb, i stedet for å liksom fokusere på det jeg ikke kan.</p>	<p>Jeg har også utforsket mer i form av at jeg har kikket på stillingsutlysninger, og sett hva de ønsker. Så jeg har begynt å lære meg programmering slik at jeg kan noe, i stedet for å fokusere på det jeg ikke kan.</p>			

## 6 Resultater

For å synliggjøre nyansene og erfaringene til hver enkelt informant, vil jeg i dette kapittelet se på informantenes utsagt, satt i analyseskjemaet fra forrige kapittel, for å synliggjøre hver enkel individuelle opplevelse av å skrive refleksjonsdagbok. Svarene fra informantene sorteres i fire hovedkategorier som knyttes opp mot problemstillingen. Problemstillingens hovedfokus er å få fram om refleksjonsdagboka bidrar til å utvikle karrierekompetanser i karriereveiledning for den enkelte, og det er deres erfaringer som skal fram i form av sitater og inn i en større tematisk sammenheng som deles inn i fire deler:

- 1) Betydningen av å skrive
- 2) Personlig utvikling og læring
- 3) Positiv utvikling for deltakerne ved bruk av refleksjonsdagbok

#### 4) Faktisk nytte og videre nytte

Utsagnene til hver enkelt informant står sammen under temaer og vil vise helheten i betydningen og nytteverdien av å skrive refleksjonsdagbok.

### 6.1 Betydningen av å skrive

Dette delkapittelet inneholder informasjon om informantenes tidligere forhold til det å skrive, det å skrive for hånd og om viktigheten av å skrive for seg selv.

#### 6.1.1 Tidligere forhold til det å skrive

Her snakker informantene om deres tidligere forhold til det å skrive, enten i skole- eller jobbsammenheng, eller i privat øyemed:

Dagbok.. Ja, men det er lenge siden. Det var da jeg var 14, fra den tiden. Men ja, jeg har jo skrevet litt her og der, litt sånn som tenåring, men ikke sånn som dette, da. Og ikke som voksen. For jeg er veldig glad i det å skrive, da. Jeg er kjempeglad i å skrive. Og ja, jeg har jo skrevet mange oppgaver, og skrevet mange ting. Har gjort min egen master, for ett år siden leverte jeg.

Fire informanter uttrykte at de var veldig glade i å skrive fra før, og et par av de hadde lignende erfaringer. En av de beskriver det slik:

På lærerhøgskolen så skrev vi løpende protokoll og ikke dagbok, men litt lignende i praksisperioden vår. Så jeg har jo vært borti noe lignende, ja. Det er jo ganske uformelt. Så ja, det er ikke helt nytt, og i tillegg er jeg jo veldig glad i å skrive, da.

En annen forteller at refleksjonsdagboken har blitt brukt lik formen som en kalender:

Altså ja, jeg er litt sånn gammeldags så jeg skriver jo kalenderbok, om ikke annet. Så jeg er litt vant med å skrive ting jeg skal huske, ting som har skjedd. Så ja, jeg er vel litt vant til det. Jeg har aldri vært noen dagbokskriver sånn i ungdomstiden, det holdt jeg aldri på med. Men det blir mer sånn kalenderform, egentlig. Og det har jeg gjort nå og, det ligner litt på en kalender det jeg har gjort, da. Jeg er jo glad i å skrive, det er mulig han (veileder) har sett det. Også for jeg har liksom (viser notatbok).. Jeg kan snart ha disse kursene dine. For når jeg skriver så følger jeg med bedre. Følger med,

du noterer, og så husker du mye bedre hva som har blitt sagt, og så få du noen ideer underveis, så kan du fylle på med det. Så jo, jeg er en skriver.

En fortalte om en annen form som ble anbefalt da vedkommende var hos DPS:

Ikke egentlig, men jeg vet ikke om det er noe lignende, men når jeg gikk på DPS så var jeg bedt om, liksom lage en sånn bok med ting jeg har lyst til å gjøre. Også skrive litt om hvordan jeg føler meg når jeg gjør de tingene. Så, det var egentlig det. Når jeg var nede så skulle jeg liksom se på boka, og velge en ting jeg hadde lyst til å gjøre.

En fortalte om en oppgave de hadde fått på ungdomsskolen i hjemlandet:

Ja, det var mange år siden, da jeg var barn. Ikke barn, men ungdom på skolen. Jeg gikk på ungdomsskolen i \*hjemlandet. Så skrev vi sånn. Jeg vet ikke hva det heter på norsk, men det som skjer gjennom dagen, og så går du hjem om kvelden og så skriver du litt om tanker om det. Som en dagbok, ja. Dagboken vi skrev da skulle være om alt mulig i livet, ikke bare skole.

En informant hadde likt å ta notater, men aldri skrevet dagbok eller noe lignende:

Ikke dagbok, hehe. Nei, ikke skrevet dagbok. Jeg liker å ta notater, men det blir ikke det samme.

Fire informanter uttrykte at de likte å skrive fra før, og fire fortalte at de hadde skrevet dagbok som barn, eller loggført i andre sammenhenger. En hadde også brukt skriving i terapeutisk sammenheng. Ingen av de uttrykte et dårlig forhold til det å skrive, og tilbakemeldingene fra informantene tyder på at å skrive var lystbetont.

### 6.1.2 Å skrive for hånd framfor tastatur

I intervjuene mine stilte jeg spørsmål om de skrev for hånd eller på pc/nettbrett/mobil, men ingen oppfølgingsspørsmål knyttet til hvorfor de valgte som de gjorde. Det viste seg at alle seks skrev for hånd, og noen av de begrunnet valget sitt, lik denne:

Egentlig jeg brukte pc hele livet mitt, men etter at jeg begynte å skrive den dagboka, jeg tenkte at det er greit å skrive for hånd. Det hjelper hjernen på en måte, den fungerer bedre. Motorikken (motorikken) blir bedre også. Du bruker ikke følelsene når man skriver på pc `n. Ja, noen ganger, men ikke med sånn hånd. Hånd gjør man

det. Når jeg skriver med hånd, jeg tenker at jeg må skrive pent, må være riktig. Og så man tenker bedre.

En annen beskrivelse, men som går på litt av det samme:

Det er en annen stimuli til hjernen for du bruker flere sanser og du bruker motorikken på en annen måte og sånn, da. Og jeg tror på at å skrive for hånd, hvert fall i noen tilfeller er bedre enn å bare ... Det er litt mer terapeutisk, da, for hånd. Det er mye mer jobb, på en måte.

Denne informantene snakker om underbevisste bearbeidelsesprosesser og at man husker bedre ved å skrive for hånd:

Jeg både får gått gjennom en del ting flere ganger og at jeg også får satt ned en del ting på papiret og at jeg kanskje får det litt ut av hodet, for jeg er en person som tenker veldig mye. Og jeg blir veldig stresset når det er mange ting på en gang, da. Og det er enten følelser eller gjøremål eller andre ting, da, som tar opp plass. Og da er jo et av rådene man får er jo nettopp det å skrive det ned slik at man får gått gjennom det og fått det ut, da. Det føler jeg har vært veldig nyttig i den dagboken, da, og det har vært litt av grunnen til at jeg har skrevet for hånd. Det er jo også litt av at ... da får du det enda mer ut, føler jeg, da. I stedet for å sitte og trykke. Selv om det... Du skriver jo selvfølgelig fremdeles, det er ikke det jeg sier, men det har vært veldig fint å skrevet for hånd, da, bare for å få enda mer sånne underbevisste bearbeidelsesprosesser. Man husker ting, for eksempel, mye bedre når man skriver for hånd, for da må man tenke på det på en annen måte. Bokstaver og ord, ikke sant, mens hvis du bare sitter og trykker på knapper, selv om du må passe på at du trykker på riktig knapp, så er det en annen.. Hjernen jobber annerledes likevel.

Informantene kunne selv velge hvilken skrivemåte de ville bruke, men alle valgte å skrive i boken jeg gav de ved prosjektoppstart, og derfor også for hånd.

### 6.1.3 Betydningen av å skrive for seg selv

I intervjuguiden hadde jeg ikke tatt med spørsmål om viktigheten av å skrive for seg selv uten at andre skulle se hva de hadde skrevet. Da refleksjonsdagbøkene ble utdelt var det imidlertid svært viktig for meg å formidle til informantene, at ikke var ønskelig for meg eller veileder å



lese det de skrev i boken, og at jeg kun var interessert i prosessen. Sett i ettertid er dette et spørsmål jeg hadde ønsket og tatt med. En av informantene hadde likevel refleksjoner om dette, og kommer med denne beskrivelsen:

Jeg har jo fått litt øynene opp for det der med å kunne på en måte bare skrive. På en måte rett ut det jeg tenker uten noen form eller noen ... uten at det skal være noen store krav til det. Det er det lenge siden jeg har gjort, ekstremt lenge siden. Fordi alt jeg har skrevet de 10 siste årene, egentlig, har jo vært for, teknisk sett for noen andre, ikke sant. Enten kommentarer på andres arbeid eller selvfølgelig mine egne oppgaver. Det har jo selvfølgelig vært notater, da, men det er heller ikke mitt. Mine tanker eller mine følelser mine opplevelser mine ting. Det har vel vært avskrift av det noen andre har funnet ut og ment har vært smart. Så akkurat den delen med å kunne på en måte luften frustrasjoner og innerste tanker og sånn, uten at noen skal stå i andre enden å ta imot. Det har vært veldig ålreit. Jeg har egentlig også tenkt at jeg kanskje burde ha gjort det tidligere, også med tanke på den livskrisa jeg har vært i, da.

Litt videre forteller hun:

Og det er også en ting som jeg har syntes har vært veldig ålreit, at det har vært så klart, det at jeg eier denne dagboken, og den er på en måte privat. Ingen andre som skal lese den, ingen som skal se noe. Det har vært veldig ålreit av to ting, og det ene er at jeg har på en måte kunne vært helt ærlig på papiret, sluppet og vært liksom, vet ikke helt hva jeg skal si, men snill mot noen, eller politisk korrekt eller what ever. Ingen skal forstå det jeg skriver, og så merker jeg at tanken også raser fortere enn det jeg kan skriver. Så sånn sett så har det vært veldig godt å kunne ... eh, pøse på med mine tanker og mine følelser og mine opplevelser og sånne ting. Uten å tenke på at noen andre skal... Eh, ja dømme det jeg skriver, da. Både innholdet og form og håndskrift etc. Så det har vært veldig ålreit altså. Det at det på en måte har vært mitt eget prosjekt slikt sett. Jeg tror jeg til og med har skrevet det i boka, hehe, at jeg er glad for at ingen skal lese det.

«Det er ikke alt du har lyst til å si til deg selv, heller,» erkjenner denne informanten:

For du kan ha tanker som du aldri ville ha sagt til et menneske. Det er ikke alt du har lyst til å si til deg selv, heller. Så skrive det i en bok, da, så bare du ser det. Mange skriver, jo, vet du, og brenner det i ovnen. Bare for å bli ferdig med en sak. Så, ja.. Og det er kanskje en symbolsk handling og, på en måte.

## 6.2 Personlig utvikling og læring

Informantene forteller her om opplevelse av at refleksjonsdagboka har bidratt til å utvikle karrierekompetanser og åpenhet for nye muligheter og om det det å skrive hadde dannet grunnlag for karrierelæring i samspill med karriereveileder.

### 6.2.1 Bidratt til utvikling av karrierekompanser?

Denne beskriver mer struktur på jobbsøkerprosessen:

På en måte, fordi, jeg har barn, jeg har familie, ikke sant. Hele tiden jeg tenker dem først. Men, jeg blir liksom litt egoistisk etter at jeg begynte å skrive dagbok, haha. Ja, fordi jeg tenkte; X (informantens eget navn), nå er det dagen begynner. Nå må du begynne å trene. Våkne tidlig, spis frokosten din, og kanskje se på litt VG og nyhetene. Og så begynne å skrive CV og søknader, og send. På en måte jeg har gjort alt automatisk selv, jeg vet ikke hvorfor. Den hjalp meg. Den boka motiverte meg. Jeg kan si det.

En av informantene ble mer bevisst på interessene sine:

Det har ligget der hele tiden, egentlig, men jeg har blitt mer klar over at.. at jeg, altså, at de tingene som jeg selv trodde at jeg visste at jeg likte, da, sånn som å lese og skrive og drive med litteratur, det har blitt forsterket mer i denne prosessen. Jeg får veldig lyst til å søke alle jobber som har med bøker og litteratur og sånne ting og gjøre da. Det er jo bokbutikk, da. Du har bøker der, og spre gleden ved å selge bøker. Så vi får se, men jeg har blitt mer klar over det, da.

Samme person hadde også blitt flinkere til å strukturere dagen og være mer oppmerksom på de positive tingene. Hun hadde blitt mer klar over sine muligheter, men også sine begrensinger enn tidligere.

Jeg har strukturert dagen min mer. Jeg har funnet ut at alt trenger ikke være så negativt. Også har jeg blitt mer klar over min egen situasjon, og hvilke muligheter

som finnes, men jeg har blitt mer klar over at alderen min er en hemsko. [...] Når jeg ser på stillingsannonser, så er det så mange jobber jeg kunne tenke meg å søke på at jeg liksom bare; «å, den har jeg lyst på, men det kan jeg jo ikke for jeg er for gammel.» Så det blir sånn. Så jeg har reflektert litt mer rundt det, da, enn før, i den prosessen her. Det blir så mye mer tydelig for meg alle ting, da, fordi du reflekterer og tenker mye mer enn det du ellers ville ha gjort, for du går liksom som en zombie gjennom hverdagen. Men det å måtte skjerpe seg og tenke mer i dybden på ting gjør selvfølgelig at du reflekterer mer og. Det gjør bare ting bedre, å skrive i den boka, Det blir klarere og tydeligere da.

Det ble så mye mer synlig for meg, når jeg skrev, at jeg må ha en struktur.

Denne informanten hadde begynt å lære seg nye ting, for å konsentrere seg om det hun kunne heller enn ikke kunne:

Jeg fant også noen jobber jeg var interessert i, og jeg så liksom hva de ønsker. Så jeg begynte også å lære meg programmering, bare sånn at jeg liksom kan litt, i tilfelle hvis jeg søker dit, sånn at jeg kan noe. Tenkte at ok, kanskje det er lurt å lære nye ting sånn at jeg kan få jobb, i stedet for å liksom fokusere på det jeg ikke kan.

Denne informanten beskriver opplevelsen mer som en bekreftelse på at hun har gjort mye riktig:

Jeg har egentlig mest, det høres egentlig litt høy på pæra ut, men jeg har mest fått en bekreftelse på at det jeg har tenkt har vært lurt.

## 6.2.2 Åpenhet for å tenke nytt

I forhold til det å gjøre refleksjoner underveis med tanke på sin egen utvikling, og eventuelt på hvilken måte, beskrev denne informanten slik:

Jeg har jo egentlig fokusert mest på meg selv i den boka, i skriveprosessen. Jeg har jo skrevet litt om det å ikke bare søke på rene ... Jeg er jo jurist, ikke bare søke rene juriststillinger, men litt sånn HR, administrasjon, programrådgiver. Og det har jeg jo skrevet litt om i boka, da, så hva jeg har tenkt om det. At jeg har tenkt at jeg, altså på en måte er det så mye morsomt man kan gjøre.

En annet begynte å jobbe et sted hun hadde hatt tilgang på hele veien, og begynte å bruke nettverket bedre:

Mer nettverk jeg brukte etter det. For jeg snakket med flere, jeg tenkte at jeg må kanskje bruke nettverket mer. Hva venter jeg på, på en måte? Jeg snakket med flere, altså på restauranten, jeg snakket med alle kundene mine. Hva gjør jeg, hva leter jeg etter? Jeg blir på en måte, selvtilliten min blir .... Høy kanskje? Jeg, jeg fikk kanskje mer selvtillit. Kan vi si det? Også pluss.... jeg er veldig sånn prioritert ... jeg må, nå jeg våknet jeg prioritert først sendte barna til skolen, også etter det jeg begynte å skrive i dagboka med en gang.

Og videre forteller hun at hun begynte å jobbe for mannen etter at hun startet å skrive refleksjonsdagbok:

Etter at jeg begynte å skrive dagboka, jeg begynte å jobbe hos mannen. Egentlig jeg bare nekta hele tiden, og tenkte at; nei, det passer ikke til meg. Jo, jeg kan gjøre det, jeg kan jobbe ved siden av mens jeg på en måte søker andre jobber. Jeg har endret tankegangen, vet du, må bare prøve de mulighetene jeg har. [...] Mer nettverk jeg brukte etter det. For jeg snakket med flere, jeg tenkte at jeg må kanskje bruke nettverket mer.

En av informantene åpnet opp for å søke på jobber ut over utdannelsen sin:

Det er veldig mange sånne jobber i Oslo eller et sted langt unna, eller i utlandet, men jeg vil helst ikke dra noe langt. Jeg liker ikke å reise, så jeg begynte å tenke sånn, okey, kanskje for nå jeg finner bare en jobb jeg ikke hater. Og har den en stund, fordi jeg bare har noe, å tjene litt penger og kan spare. Og samtidig kanskje jobbe med noen sideprosjekter når jeg har tid.

### 6.2.3 Å sette ord på følelser

Informanten her har likt å ha et sted for å få ut frustrasjoner, men også sette ord på det som har vært bra:

Det har vært godt å få ut de frustrasjonene, det var det ene, og så har det vært fint å på en måte kunne sette ord på at åkey, dette var en veldig vellykket ting, ikke sant.

Jeg synes det har vært fint å få ned spesielt det med frustrasjoner. Ulike frustrasjoner. Det har jeg syntes har vært veldig fint, Jeg har jo.. Jeg er jo veldig heldig som har personer i min krets som jeg kan snakket med om ting, da. Også veldig private ting, og samtidig så jeg det også vært godt å på en måte kunne skrive. Det har vært litt ... Noen dager har jeg skrevet litt om de samme tingene fordi jeg sitter med den samme følelsen, ikke sant. Og da går du kanskje ikke til noen i nettverket ditt når du har snakket om akkurat det samme dagen i forveien, ikke sant. Skal du begynne å si de samme tingene dagen etter, da føler jeg at jeg ... At det blir kjedelig for de å sitte å høre på hvis jeg skal si de samme tingene, og de måtte bare svare på de samme tingene, ikke sant. Og da har det vært veldig deilig å bare kunne få det ned på papiret, ikke sant, Der er det ingen som synes det er kjedelig å høre på deg, ingen som tenker på noe annet fordi du har snakket om de samme tingene dagen før, ikke sant. Så det har vært veldig ålreit, altså. Så, selv for en som meg, som føler at jeg har veldig gode.. Jeg har en liten, men veldig tett krets, da. Så selv jeg har synte det har vært veldig ålreit.

Videre fikk informanten bekreftet at hun hadde gjort et godt stykke arbeid for å finne jobb:

Selv om jeg ikke har fått noen jobb enda så har jeg jobbet for å få en jobb, ikke sant. Jeg har vært produktiv, jeg har gjort et godt stykke arbeid for å komme nærmere målet mitt, da.

For informanten her hadde det vært fint å få ut alle tankene man sitter på som jobbsøker:

Ja, det handler jo om det psykiske. Og litt at noen dager føler du at yes, nå får jeg meg jobb, mens en annen dag kan det være.. \*sukk, er det ingen som har bruk for meg. Og det synes jeg har vært nyttig for huet mitt. Å få det litt ut.

En informant følte at hun også skrev om det negative:

Jeg merket at jeg skrev litt mer negative ting, fordi det er så mange tannlegejobber og andre ting som jeg ikke kan utføre.

For denne informanten kaller det for en «fin reise med terapeutisk effekt:»

Jeg føler at når jeg skriver det så tømmer jeg meg på en måte, da. Sånn terapeutisk. Ja, så jeg synes det har vært en fin reise på en måte, da. Jeg får ryddet i tankene.

## 6.2.4 Økt motivasjon

Motivasjonen økte på flere områder for denne informanten:

Jeg begynte å skrive, men det hjalp meg så mye, vettu. Fordi, at på en måte etter at jeg begynte å skrive jeg begynte å trene. Jeg våkner tidlig. Haha, jeg vet ikke hvorfor, men det hjalp! Fordi de tingene jeg noterte inni der, «jeg må søke den jobben.» Kanskje jeg må gjøre det i dag.» Den motiverte meg til å gjøre det. Det ble mer synlig. Jeg visste på en måte at jeg hadde gjort feil.

Videre syntes hun det motiverte henne til å nå målene hun hadde satt seg:

Det er ikke så mye jeg skriver. Kanskje to til tre setninger. Målet mitt, opplevelsen, hvordan jeg føler det i dag. Noen dager ga jeg nesten opp. Men det motiverte meg; da må du gjøre det! Ikke gi det! Dette klarer du fint! Du vet at jeg motiverer meg hele tiden. Jeg leser hver dag bøker, til og med. Jeg har notert der, jeg må lese 20 sider på en bok. På en måte, den motiverer meg til å gjøre det, jeg vet ikke hvorfor. På en måte jeg har en avtale mellom meg og den boken. Ja, men det er bra motivasjon. Jeg synes det er veldig fint. Den boka motiverte meg, eller skrivningen motiverte meg å gjøre noe annet. Å gjøre enda bedre, kanskje.

## 6.3 Dannet grunnlag for karrierelæring i samspill med karriereveileder?

Informantene ble også spurt om det å skrive refleksjonsdagbok hadde ført til andre samtaler med veileder enn tidligere. Her vil jeg nevne at jeg ikke snakket med veilederne om dette punktet på forhånd, for ikke å legge noen føringer for veiledningssamtalene underveis: Denne informanten sier at veileder er involvert i så mange andre deler i prosessen og at dette har vært hennes greie:

Egentlig ikke. Det har vært veldig sånn min greie, og det har jeg vært veldig fornøyd med, egentlig. Han er jo involvert i alle søknader, tilbakemeldinger fra ulike arbeidsgivere og intervjuer etc., så jeg synes at det har vært veldig ålreit og hatt noe som bare har vært min greie, da.

Informanten mener likevel at hun har fått klarhet i flere ting, og at dette har påvirket samtalene med karriereveileder, men at den gode relasjonen til veileder har gjort at hun har vært åpen hele veien:

Jeg er egentlig veldig åpen som person, jeg har egentlig ... Ja, men jeg har likevel på en måte fått bearbeidet litt sånn på papiret og så har jeg kanskje da tatt med meg. Da har jeg fått.. da har jeg på en måte gått gjennom litt sånn, åkey, dette er det jeg mener om disse tingene, ikke sant, Dette her er de tankene jeg har gjort meg om what ever, ikke sant. Og da har jeg jo en større klarhet i det, så jeg har da kanskje vært mer tydelig og mer klar over disse tingene i samtaler med veileder, da. Men det har på en måte ikke gjort noe veldig at jeg har vært noe mer åpen eller lukket om ting eller noe sånt noe. Det har på en måte vært veldig etabler fra begynnelsen, da. Og da har jeg jo en større klarhet i det, så jeg har da kanskje vært mer tydelig og mer klar over disse tingene i samtaler med veileder, da. Men det har på en måte ikke gjort noe veldig at jeg har vært noe mer åpen eller lukket om ting eller noe sånt noe. Det har på en måte vært veldig etabler fra begynnelsen, da.

En annen skiftet veileder underveis:

Hm, litt usikker. Jeg har skiftet veileder i prosessen, og jeg begynte å skrive i boka med X (navn) som veileder, så kanskje mest med henne.

En tredje informant mener det ikke hadde noen påvirkning:

Jeg vil si nei, det er ikke noe som påvirker eller gjør meg tryggere i denne prosessen.

En snakker om en allerede god og åpen dialog med veileder:

Vi har veldig god dialog og vi snakker sammen om løst og fast, og hun er veldig lett å prate med, og veldig positiv. Jeg tror ikke det har gjort noen forskjell, bortsett fra at vi har snakket litt om det, da. [...] Når du har kollegaer så er du på en måte mer skjerpet enn når du er hjemme. Jeg savner jo det, for jeg er veldig sånn (sukk), jeg er en person som kan engasjere meg og sånn, og jeg er en veldig innovativ type som liker å lære og være til nytte og lære ting på nye måter og sånt. Og den biten savner jeg, og når jeg begynte å skrive om det så ble det mer synlig og tydelig det savnet som det var, da, og vi har vel snakket litt om det.

En annen forteller om andre samtalepartnere:

Eller, det førte ikke til flere samtaler her, men jeg bor sammen med to venner, og en av dem går også på sånn jobbkurs, men det er på (stedsnavn), og liksom, jeg begynte å snakke litt mer med ham om liksom jobber, hvordan ting fungerer, hva vi kan skrive. Fordi han får annerledes informasjon der, jeg får litt annerledes informasjon her, så vi kan liksom snakke om det.

Relasjonen til veileder er allerede veldig god for denne informanten:

Nei, det synes jeg ikke. Nei, nei, jeg har jo vært veldig heldig med veileder, vil jeg si. For vi har veldig god kjemi, og ting går litt av seg selv, på en måte. Så nei, jeg føler ikke at det har gjort noen forskjell. Det er på en måte ingenting jeg ikke tør å fortelle til han, på en måte. Og da slipper jeg liksom å dra hjem herifra og sette meg å skrive at; «huff, i dag skulle jeg ha ... Hvorfor sa jeg ikke det ...?» Det er ikke sånn.

## 6.4 Faktisk nytte og videre nytte

Jeg ville at informantene skulle reflektere rundt verdien hadde hatt fordi ved å bruke skalering fra 1 – 10 og om de ønsket å bruke refleksjonsdagbok etter prosjektslutt:

### 6.4.1 Faktisk nytte

Informantene skulle svare på en skala fra 1 – 10, hvor 10 hadde den beste verdien. En av de svarer dette:

Åtte kanskje? Jeg vet ikke ... Jeg synes det har vært fint å få ned spesielt det med frustrasjoner. Ulike frustrasjoner. Det har jeg syntes har vært veldig fint

Denne informanten mener både NAV og tiltaksbedriftene bør bruke refleksjonsdagbok som et obligatorisk verktøy:

Ni!! Det er sant! Fordi, jeg synes det hjelper så mye. Jeg har vel tenkt at kan anbefale til NAV eller til karrieresenteret (Ifront Karriere) at vi må, på en måte, sette krav til de menneskene som de hjelper, kanskje, ikke sant. Krav til å skrive to setninger på dagen, som hva skal de gjøre, eller på en måte hvordan skal de motivere seg til å gjøre dagen bedre.

En tredje beskrivelse:



Hvor nyttig det har vært? Jeg vil si, jeg vil bruke ni! Jeg har hatt stor glede av det, det har jeg.

Og enda en nier:

Ni! Det vil jeg si. Absolutt! Den ligger på en god nier, ja! Den gjør det. Absolutt! Det kan hende jeg fortsetter med det for min egen del. At jeg begynner å skrive dagbok, rett og slett.

En rangerer det slik:

Hm, sånn cirka sju, synes jeg.

Denne informanten hadde ønsket mer tid, og tror det kan bli enda bedre dess lenger man skriver:

Jeg tror jeg ligger på en god åtter. Tiden har gått veldig fort, så jeg har på en måte skrevet ganske mye, men jeg tror jeg må skrive over enda lenger periode for å se litt mer hva det gir meg tilbake, da. Ja, det er derfor jeg sier åtte, for det har ikke vært noe negativt ved det, men jeg tror det kan bli enda bedre. Det tror jeg.

## 6.4.2 Videre nytte

Jeg ønsket også å vite om opplevelsen var så positiv at de ønsket å skrive refleksjonsdagbok i framtiden, og dette svaret gav en informant:

Ja nei, det har vært veldig fint så jeg har faktisk tenkt på at jeg kan fortsatt skrive. Og også for så vidt kan være en fin ting også når jeg da får meg en jobb. Jeg har jo også.. jeg har veldig lyst til å få en jobb hvor jeg kan gjøre noe som på en måte gjør en forskjell for folk, da. [...] Så jeg har veldig den menneskelige delen, da, så det kan faktisk være en god ide å fortsette i den (refleksjonsdagboken). For eksempel så er det ganske mye vondt og ekkelt og forferdelig å lese, så det å faktisk kunne ha skrevet om det etterpå, og på en måte fått bearbeidet det litte grann, det kunne vært bra egentlig, altså. Så ja, jeg har lyst til å ta med meg det videre fra dette prosjektet her, absolutt.

«Selvfølgelig» sier denne informanten:

Selvfølgelig, fordi den erfaringen som jeg har fått nå, det jeg har opplevd i denne prosessen, det gir meg en sånn tanke om å tenke fremover. Dette har påvirket på en måte som jeg føler og skriver om. Jeg er flinkere til å se framover. Dette har blitt nesten som å dyrke en hobby som man vil fortsette med. Det er det jeg tenker.

En av de sa dette:

Ja, det tror jeg. Rett og slett for min egen del for at, det her med at du har ingen samtalepartner i hverdagen når du ikke er i jobb, da. Og nå har jeg tid til det. Jeg synes det er viktig måte å ... Eller terapeutisk måte, da, hvis det er noe som.. Det kan være alt fra en frustrasjon, til noe du er lei deg for, til noe positivt du har opplevd. Fordi jeg tror at alle tingene du kanaliserte, enten det er gode eller dårlige, sant.. Jeg føler at jeg får kanalisert det gjennom boken, så ja, jeg vil si det, at jeg kommer til å.. Jeg skal innom bokhandelen og kjøpe noe lignende og skrive for min egen del.

En annen forteller dette:

Ja, jeg tror jeg kommer til å fortsette med notater og sånn. Jeg synes det hjalp litt. Liksom det minte meg på ting jeg allerede gjort. Jeg skrev også noen tips, åkey, jeg gjorde dette her, sånn, kanskje det kan funke i denne søknaden også. Det var sånne småting. Hm, også skreiv jeg ting, for eksempel ikke glem å skrive det her. I den type jobb, jeg må skrive det her. Det var liksom notater som minte meg på forskjellige ting jeg kan bruke, forskjellige metoder jeg kan skrive på, og ... Det var en søknad jeg skrev som de hjalp meg med her, og så.. Jeg skrev noen ord som de sa var viktige, så liksom ... Jeg så gjennom den, men jeg ble mint på om hva jeg kan gjøre, hva jeg kan skrive. Sånne huskelapper.

En annen informants tanker:

Ja. Det tror jeg at jeg kommer til å gjøre. For mange ting, egentlig, men kanskje mest for psyken og for å få ut litt sånn stress, tanker, tankekjør, på en måte, da. Kvitte seg litt med noe. Det er ikke sikkert man må skrive side opp og side ned, mens andre dager kan det hende at du faktisk gjør det av deg sjøl.

En av informantene vil fortsette å skrive for å opprettholde sin egen motivasjon:

Jeg skal gjøre det! Jeg skal skrive to eller tre setninger, for å fortsette å motivere meg. Jeg skrev noen ganger så veldig dårlige opplevelser, men det hjalp meg, vet du. På en måte, at den ... På en måte presset meg til å gjøre noe annet. Presset meg til å kanskje velge noe annet og. Jeg skal fortsette å skrive. Og til og med jeg trener nå! Det var lenge siden sist jeg trente. Og, på en måte det hjalp meg som jobbsøker, hjalp meg til å se på mer andre sider, å bruke nettverket mitt ... Jeg synes det er veldig fint. Jeg fortsetter, på en måte. Jeg skal fortsette å skrive.

Informantenes samlede utsagn viser at alle har opplevd skrivingen som positivt, og samtlige ønsker å fortsette å skrive. Ikke bare i jobbsøkersammenheng, men også i andre sammenhenger. Flere snakker om økt motivasjon, mer struktur, et sted å uttrykke følelser, både de fine, men også de vonde, og i neste kapittel vil jeg drøfte funnene grundigere.

## 7 Drøfting

Formålet med drøftingen er å finne svar på problemstillingen med forskningsspørsmålene; om bruk av refleksjonsdagbok kan bidra til utvikling av karrierekompetanser i karriereveiledning, om det har bidratt som en positiv opplevelse i prosessen mot lønnet arbeid og eventuelt dannet grunnlag for karrierelæring i samspill med karriereveileder.

I dette kapittelet vil jeg knytte sammen de ulike elementene fra teori, tidligere funn, og se den i sammenheng med min forskning.

### 7.1 Utvikling av karrierekompetanser

Et av målene for utbytte som veisøker skal ha av karriereveiledning, er økt karrierekompetanse. Gjennom det nasjonale rammeverket for karriereveiledning, som jeg refererer til tidligere i oppgaven, får vi en grundig forklaring på hvordan denne kompetansen kan oppnås gjennom karrierelæring. Som karriereveileder ønsker jeg å tilrettelegge for relevante aktiviteter som fremmer læring og utvikling. Veiledningsprosessen er dynamisk, og tilpasses hver enkelt deltaker. Jeg ønsker også å stimulere til refleksjon for å øke situasjonsbevisstheten, og som kan bidra de til å bli mer oppmerksomme og aktive i egen læringsprosess. Som karriereveileder vet jeg at det ikke bare handler om å krumme ryggen og brette opp ermene. Tiden med oss kan føles som en berg- og dalbane av følelser, og det kan være en utfordring å verdsette selve prosessen når man er så intenst fokusert på å nå målet.

Jeg ønsker å stimulere til refleksjon som kan øke karrierekompetansen for å gjøre deltaker i stand til å håndtere tilværelsen bedre.

I kapittel 2.6 tar jeg opp temaet karrierelæring, og det pekes på tre områder som bidrar til å utvikle denne ferdigheten; være rustet til å finne ens yrkesidentitet, ha kompetanse til å ta egne beslutninger og kunne planlegge samt forholde seg til egne karriereplaner (Wijers & Meijers, 1966, s. 2). Materialet viser at det å skrive tankene ned, skapte en større tilknytting til egen jobbsøkerprosess. Det gjorde tankene klarere og førte til at de planla dagene bedre, til refleksjon over egne ferdigheter, så muligheter og bli bevisst på hva de skulle unngå. Samtlige av informantene mine hadde tidligere arbeidserfaringer fra ulike yrker, og de var i tiltaket av ulike årsaker. Å skrive refleksjonsdagbok førte likevel til bedre innsikt med tanke på fremtidig karrierevei, bevissthet for egne interesser og til å tenke utenfor tidligere rammer og planer de hadde lagt for seg selv.

### 7.1.1 Personlig utvikling og læring

Gjennom å skrive refleksjonsdagbok hadde informantene fokus på ulike erfaringer. Til tross for dette, fortalte alle sammen at de opplevde læring. De hadde positive opplevelser av å bruke refleksjonsdagboken som verktøy, og uttrykte at det ikke tok lang tid før de begynte å føle en endring. Ved å skrive ble de positive tankene forsterket, mer synlige og tok mer plass enn de negative. Det er enkelt å la dagene gå på autopilot, men ved å skrive ned aktivitetene i tiltaksperioden kan man innse hvor mye arbeid man faktisk legger ned i prosessen, slik en av informantene fortalte meg. Å føre en refleksjonsdagbok ga en bekreftelse på at man utfører positive og konstruktive aktiviteter, selv om de ikke nødvendigvis resulterer i lønnet arbeid. Dette ble lettere å se når man noterte det ned.

Flere av informantene gjorde seg den erkjennelsen at de trengte struktur i hverdagen selv om de ikke var i arbeid. Dette ble tydelig gjennom refleksjonsprosessen de gikk gjennom mens de skrev i sin refleksjonsdagbok. Gjennom å erkjenne behovet for struktur i hverdagen, ble det lettere for informantene å sette planer og mål for dagen. Dette førte igjen til økt følelse av mestring hos den enkelte, da de kunne se at de hadde oppnådd det de hadde planlagt og fått en mer produktiv og meningsfull dag. En av informantene hadde en åpen og litt annerledes tilnærming til det å skrive refleksjonsdagbok; hun brukte det mer som en huskeliste i hverdagen, og skrev til og med handleliste i den. Likevel opplevde hun tidlig motivasjon, både i jobbsøkerprosessen, men også til andre gjøremål, som å trene og lese. Ved å skrive,

satte hun seg mål for dagen, og hun fortalte at dette fikk fram ressurser og motivasjon i henne. Det kan se ut til at refleksjonsdagboken kan være et verktøy for å øke innsikt, motivasjon og refleksjon også tilknyttet struktur.

### 7.1.2 Mot til å tenke nye tanker

Materialet viste meg at alle opplevde sterkere tilknytting til arbeidssøkerprosessen ved å skrive ned tankene i boken. Flere informanter fortalte at de ble mer bevisste på sine egne interesser ved å skrive refleksjonsdagboken, og dette førte til at de begynte å utforske ulike muligheter. En av informantene la spesielt vekt på egenlæring, og fikk økt fokus på å jobbe med de tingene man kan gjøre noe med, framfor å fokusere på det man ikke kan endre. Dette førte til en mer positiv og handlingsorientert tilnærming til utfordringene ved å være arbeidsledig, og økte også bevisstheten om egne styrker og muligheter i arbeidsmarkedet. En av informantene opplevde økt mestring- og selvfølelse, og dette resulterte i at hun startet i en jobb som hun hadde hatt tilgang til lenge. Grunnen til at hun tidligere ikke hadde takket ja til jobben, var at hun nettopp hadde blitt ferdig med utdannelsen sin og følte seg overkvalifisert for stillingen. Hun startet i jobben, og fokuserte heller på å bruke dette som en mulighet til å utvide nettverket sitt. Kolb rettet søkelyset på de indre prosessene ved læring, hvor evne til refleksjon var en av evnene han verdsatte som et kriterium for erkjennelse. Erkjennelse er også noe Krumboltz mener er viktig i prosessen, siden samfunnet oppleves mindre forutsigbart og mer bevegelig enn tidligere. Han mener det er viktig å unngå å låse seg fast på en planlagt yrkesvei og heller være åpen for muligheter som kan oppstå (Krumboltz, 2009, s. 143).

I teksten refereres det også til Wijers og Meijers artikkel fra 1966. Der står det blant annet at det skal legges til rette for læringsprosesser av karriereveileder, og at veileder skal bidra positivt til at arbeidssøkere finner sin utdanning- og karrierevei. Det kan tolkes som om refleksjonsdagboka bidro til struktur, drivkraft og en oversikt de hadde manglet tidligere. De tillot tankene å flyte uten begrensninger, og på denne måten ble de også synlige (Dysthe et al., 2000). De fikk mot til å tenke nye tanker, og fikk bekreftelse på at de hadde gjort mye fornuftig. Selv om hverdagen gikk og de stod uten lønnet arbeid, ble det også mer tydelig at de hadde gjort et godt stykke arbeid i perioden, og ved å skrive refleksjonsdagbok ble dette lettere å se. Dette trygget de i jobbsøkerprosessen. Å skrive ned tanker og refleksjoner gjorde de tettere knyttet og styrket i sin egen jobbsøkerprosess. Mulighetshorisonten åpnet seg, men også bevisstgjøring rundt egne begrensninger, som alder og helse. Vi arbeider med å øke karrierekompetansen, bevisstgjøre deltakerne og seg selv og deres omgivelser, se situasjoner

fra et metaperspektiv og utvikle løsningsorientert tenkning, alt for å styrke dem i deres nåværende situasjon. Gjennom refleksjon erfarte jeg at de ble stadig mer bevisste, og kunne regulere innsatsen sin bedre. De framstod som jobbsøkere med god selvinnsett, og med klare tanker om egen motivasjon og interesser.

### 7.1.3 Mestring og motivasjon

Arbeid med deltakernes motivasjon, handler om å finne den indre drivkraften til hver enkelt, og som Krumboltz, Mitchell og Jones (1976) skriver, kan man ikke ha påvirkninger på veisøkers genetiske disposisjoner eller miljøet de påvirkes av. Som karriereveileder er man ikledd flere roller i det å følge deltakerne, og tilrettelegger for deres behov. Man kan likevel ha innvirkninger på noe; beslutningstaking, løsningsfokus og evner til å planlegge egen karriere.

«Refleksjonsdagboka har motivert meg til å jobbe mer strukturert med å se etter jobber, skrive søknader, endre CV og så videre.»

Sitat informant

Flere av informantene beskrev at det å skrive ga de motivasjon og mot til å tenke nye tanker om jobbsøk og valgmuligheter. Det er nettopp dette Krumboltz etterspør, når han oppfordrer oss veiledere til å ha mer søkelys på å utvikle nysgjerrighet, evne til å ta risiko, utholdenhet, fleksibilitet og optimisme hos veisøker. Dette synes jeg beviselig at informantene har tilegnet seg gjennom prosessen med å skrive refleksjonsdagbok.

Nye tanker og teorier om karriereveiledning oppsummeres i Krumboltz Happenstance Learning Theory (HLT). Der hevdes det blant annet at det å ha et for ensartet søkelys på karriere og karrierevalg, kan bidra til en følelse av utilstrekkelighet og mindreverdighet hos veisøker, og at det i verste fall kan bidra til at veisøker kan få aversjon mot å utforske seg selv og sine muligheter. Slik jeg ser det, mener jeg at refleksjonsdagboken fyller to roller som vil være til hjelp for å unngå slike negative konsekvenser:

- Den ene rollen er hva informantene selv opplever når de skriver, og som flere hentyder: kanalisering av tanker og nye tanker om utvidelse av jobbsøk og utforsking av nye muligheter.
- Det andre som refleksjonsdagboken kan bidra med inn i veiledningssituasjonen, er at dette er et verktøy som ikke er direkte forbundet med jobbsøkerprosessen.

For flere av deltakerne var målet om arbeid kjent, de visste hva de ønsket å jobbe med, og tre av de var nyutdannet. Likevel fortalte to av dem at loggføringen motiverte de til å endre tanken om å binde søknadene til en spesiell stilling, at innsikten ble bedre og at de nå ønsket å utforske andre jobber. En annen tilnærming Krumboltz hadde til karriereveiledningsfeltet var at man ikke bare skal ta for seg skole eller arbeid, men se hele mennesket. Det viktigste er å bidra til læring for at man skal kunne skape et godt liv for seg selv, og ut ifra dette kan det hevdes at refleksjonsdagboken bidrar til dette. Med bakgrunn i at den gjorde den enkelte tryggere på egen mestring og styrker.

#### 7.1.4 Læringsutbytte

I studien til Wäsche, Gebhard og Nickles (se 3.1.1) så vi differansene mellom de to studiene som ble utført blant 46 ungdomselever i Tyskland. Klassen ble delt i to og det ble satt i gang to feltstudier. I begge studiene var det markante forskjeller på de som fikk i oppgave å loggføre refleksjoner versus tradisjonelle lekser med oppsummering eller besvarelse av spørsmål, der refleksjonsoppgavene førte til bedre forståelse for emnet og økt læringsutbytte. I tillegg viste resultatet av studien at de som loggførte produserte bedre kvalitet på spørsmålene sine i etterkant, og interessen for emnet økte (Wäsche mfl., 2015). Et viktig spørsmål man kan stille seg, er derfor hvordan vi skal hjelpe deltakere til å forstå hvorfor det er nyttig å skrive, slik at skrivingen ikke kun blir for å «gjøre noe.» I intervjuet med deltakerne spurte jeg om tidligere erfaringer ved det å skrive, der flere forteller at de har et godt forhold til det å skrive, og noen har også allerede en opplevelse av å huske bedre når de skriver. En informant forteller også at hun allerede noterer når hun er på temasamlingene våre, men om hun reflekterer videre i loggboken rundt disse samlingene kom ikke fram under intervjuet. Når vi møter deltakerne, er det viktig at vi som veiledere forklarer hvorfor vi tror at denne type skriving kan være nyttig. Dette kan motivere dem til å prøve noe nytt som de tidligere hadde avvist. Den amerikanske studien fra 2013 (Gillespie mfl.) brukte lærerne skriving for å støtte læring. Utgangspunktet for studien var tidligere forskning som understøtter skriving for å hjelpe elever til å forstå, til å tenke kritisk og til å konstruere ny forståelse fra hva de lærer (Emig, 1977; Klein, 2000; Rivard, 1944). Under studien ble det avdekket at 4 av 5 lærere brukte skriving som støtte til elevlæring, men flere av lærerne opplevde at de ikke hadde tilstrekkelig opplæring for å bruke skriving som støtte for læring. Flere av lærerne opplevde også at skrive-for-å-lære aktiviteter innebar liten eller ingen analyse eller tolkning av den informasjonen de fikk i undervisningen.

Flere av informantene fortalte de hadde hatt god bruk av førstesiden i refleksjonsdagboken hvor jeg hadde skrevet punktvis med hva de eksempelvis kunne skrive om. Dette viste seg å være spesielt nyttig i starten av prosjektet for å komme i gang, og for at det ikke skulle bli en oppramsing av dagen, men motivere dem til å gå dypere. En informant hadde likevel skrevet i stikkordsform, og hadde til tross for mine antakelser hatt stort læringsutbytte likevel. Hun var kanskje den som opplevde mest motivasjon av de som skrev, siden hun ble motivert på så mange områder, ikke bare i jobbsøkerprosessen.

## 7.2 Positiv utvikling

«Å skrive refleksjonsdagbok har vært en øyeåpner for meg. Det har ført til at jeg har blitt flinkere til å se fremover i stedet for bakover.»

Sitat informant

Funnene for hvordan informantene opplevde positiv utvikling i skriveprosessen, er orientert omkring både individuelle oppturer i form av tanker og følelser, men også i praktiske handlinger. For hva er min forståelse som veileder av positiv utvikling, og hvordan forstår informantene positiv utvikling? Og for hvem er positiv utvikling bra?

Jeg tenker at det er opp til informantene å besvare dette, for har det noen betydning for meg som forsker? Informantene fortalte at ved å sette tankene ned på papir, følte de at negative tanker ble litt mer visket ut, og at de positive tingene fikk mer plass. Motivasjonen økte, på flere områder enn i jobbsøkerprosessen, og man fikk kanalisert og sortert tankene sine, og ryddet opp i en tilstand som innimellom virker kaotisk og lite forutsigbar.

Kvalitetsrammeverket for karriereveiledning (se 1.4.1) legger til grunn en forståelse for at karriereveiledningsbegrepet omhandler mer enn bare jobb og utdanning, og at det også handler om livssekvenser mennesker er i, og livet i sin helhet (Kompetanse Norge, 2020, s. 52). Skal en jobbe mot et felles mål med karriereveiledningen (i tiltakene/NAV) kan det være verdifullt med en forståelse knyttet til karrierebegrepet, og at begrepet iblant kan inneholde mer enn CV, søknader, kontakter med arbeidslivet og karrierekompetanser.

De kategoriserte funnene for hvordan informantene prosesserer under skrivingen, er orientert omkring flere områder som påvirker arbeidssøkeren. Dette ser jeg i samsvar med det Kolb omtaler som læring i sin teori om at læring er basert på tidligere erfaringer. Informantene



forteller om at tidligere erfaringer har blitt mer synlig når det skrives ned. En av dem nevner at det har vært lettere å ta lærdom av tidligere hendelser, og se hva som kan gjøres annerledes framover. En beskrev prosessen som en øyeåpner, og kan ses i sammenheng med det Dyste (1995) omtaler som at språket gjør tankene synlige, og at de derfor er mer tilgjengelig for refleksjon. Informanten forklarer at sin «øyeåpner» var det å sette fokus på fremtiden som han kan påvirke, heller enn å se bakover på hendelser man ikke kan gjøre noe med.

### 7.2.1 Indre bearbeidelsesprosesser

En av informantene brukte uttrykket «underbevisste bearbeidelsesprosesser» og forteller at dette var en av grunnene til at hun foretrakk å skrive for hånd. Hun hadde inntrykk av at hun husket ting mye bedre når hun skrev for hånd, og at dette skyldtes en annen tenkemåte enn hvis hun bare hadde trykket på knapper. Dette støttes av Mangen og Vakay (2010), som jeg skriver om i kapittel 3, som mener at man husker bedre ved å skrive for hånd fordi det legges igjen spor i hjernedelen som knyttes opp mot sansemotorikken. Det er flere informanter som nevner sansene og bruk av motorikk, og en av de fortalte også at skriveprosessen utviklet seg til en terapeutisk prosess. Det kan se ut til at håndskrivningen bidro til mer refleksjon mens man skrev. «Man tenker bedre», som en informant fortalte, «og man løfter blikket». Søndernå (2004) mener at refleksjon kan bryte gamle mønstre, og at det kan føre til en endring hos seg selv. I kapittel 2 refererer jeg til en tysk studie gjort i 2015 på barnehagebarn, hvor den ene halvparten skulle trene på å skrive for hånd, og den andre på tastatur. Barna som trente på å skrive for hånd fikk best resultater når det dreide seg om lese- og skrivenivå.

Hvordan kan vi forstå dette som karrierekompetanser? Dewey støtter tanken om å utvikle elevenes evner for at de skal kunne bearbeide erfaringer for å utvikle seg videre (Dewey, 1966, ref. i Dale, 2006). Fra hans meningsståsted ble det lagt alt for mye vekt på lærerens formidling, og at kunnskapsforståelsen ikke ville endres før det ble lagt til rette for egne refleksjoner og bearbeidelse av stoffet.

Jeg er av den oppfatning at å introdusere en refleksjonsdagbok for deltakeren kan være svært verdifullt i en veiledningssituasjon. Ved å tilby dette verktøyet kan vi gi veisøkeren muligheten til å åpne opp for nye perspektiver og dypere refleksjoner som kan føre til økt innsikt og læring.

## 7.3 Veileders rolle

Det kan se ut til at veileders rolle gjennom skriveprosessen ikke har vært avgjørende for effekten av å skrive, og en av informantene uttrykte at det var godt å ha dette som sitt eget prosjekt siden veileder er innblandet i jobbsøkerprosessen ellers. Her velger jeg også å se tilbake på det som jeg nevnte tidligere, at det å skrive er litt på sidelinjen av det vi ellers jobber med i vårt tiltak, og at det forhåpentligvis skiller seg litt ut fra aktiviteter som sirkler rundt det å være i arbeidssøkerprosess.

### 7.3.1 Relasjon til veileder

Jeg mener likevel at det er viktig at veileder introduserer refleksjonsdagboken for deltakeren, motiverer og viser nysgjerrighet underveis. Flere informanter nevner at relasjonen mellom veileder og informant er betydningsfull, og i noen tilfeller avgjørende når man ser på tiltaket som helhet. Ved å presentere refleksjonsdagbok som et nyttig verktøy for deltaker, må karriereveileder også ha kunnskap og tro på metoden. Deltaker må ha tillit til veileder, og veileder ha tillit til refleksjonsdagboken som verktøy, og så må det være opp til deltaker om man ønsker å bruke og gjennomføre det. Mange av informantene deler mange tanker med veilederen underveis i tiltaket, uavhengig av skrivingen, og noen påpeker at de allerede hadde et nært og åpent forhold til veilederen før de begynte å skrive. De rapporterer at skrivingen ikke har hatt noen innvirkning på det relasjonelle aspektet i veiledningen. Det setter jeg i sammenheng med det jeg referer til ved Sultana i kapittel 3. Han setter karrierelæring i sammenheng med en diskusjon om vurdering *for* eller *av* læring, og referer til Gardner (2006) når han omtaler at man kan vurdere måloppnåelse i karriereveiledningsfeltet med funksjoner i læring, som for eksempel oppmuntre til engasjement og motivasjon. Jeg mener at det bør være opp til deltakerne selv å avgjøre om karriereveilederen skal ta del i deres skriveprosess. Resultatene fra min studie indikerte at en av deltakerne, til tross for å ha et godt forhold til veilederen, ønsket å beholde refleksjonsdagboken som en privat arena. Derfor bør karriereveilederen respektere deltakernes ønsker å behov når det gjelder deres personlige skriveprosess. Det er av stor betydning at deltakerne føler seg trygge og har frihet til å utforske sine tanker og ideer, uten å føle seg overvåket eller begrenset.

### 7.3.2 Eieforhold til egen jobbsøkerprosess

I samtaler med veilederne i etterkant, fortalte en av dem meg at for hennes del hadde det vært et veldig naturlig valg å introdusere refleksjonsdagboken, ettersom deltakeren fortalte om skriveglede, og i samtaler hadde hun merket seg hvor reflektert hun var. Veileder tenkte selv

at hun kunne være en god kandidat å ha som informant siden hun gjorde ting skikkelig, og var til å stole på. En av de andre veilederne fortalte at det handlet om eierforhold til jobbsøkerprosessen, og rett og slett magesfølelsen. En tredje valgte sine ut fra personlighet, og at hun trodde de kom til å bidra på en god måte. Hun brukte også sin egen intuisjon siden hun visste at informanten var samvittighetsfull, og hun antok at vedkommende ville ha nytte av å føre logg. Hun valgte den andre informanten fordi hun var ung og åpen for nye måter å jobbe med sin prosess på, og mente at med det utgangspunktet kunne hun få utbytte av loggskrivningen. En av veilederne hadde spurt flere om de var interesserte i å være med på dette, og forklarte hva det innebar ut fra det han hadde fått informasjon om. Utvalget ble derfor basert på de som hadde uttrykt interesse for å skrive, og allerede hadde eierforhold til sin egen jobbsøkerprosess. Noen hadde også takket nei til å være med på prosjektet. Noen sa at de syntes det le litt for mye å skulle skrive dagbok, og at de ikke var helt komfortable med det. I tillegg var det noen som ikke ble spurt om å være med på grunn av språkbarrierer. En annen veileder valgte utvalget sitt basert på god magesfølelse, og troen på at deltakeren ville finne prosjektet interessant og gjennomføre oppgaven, og hun ønsket å sikre at deltakeren ville ta i bruk dagboken og ikke la den ligge ubrukt. Hun var en person som alltid sa ja og var positiv til å gjennomføre de arbeidsrettede aktivitetene som veileder foreslo. Dette skyldes ikke bare at hun ville gjøre henne som veileder glad, men fordi motivasjonen for å komme ut i jobb var svært stor. Mine kollegaer valgte informanter ut fra ulike kriterier. Det ville imidlertid vært interessant å undersøke effekten av å inkludere enda flere informanter. Mine antagelser, som ikke er basert på dokumentert grunnlag, er at det de som ikke har glede av det, heller ikke vil fullføre i samme grad mine informanter har gjort.

Dette er et verktøy som på papiret kan passe for alle så lenge man kan skrive, - men gjør det det?

Ved presentasjonen av refleksjonsdagboken ble dette gjort for en håndfull deltakere som hadde noen kvaliteter ved seg som gjorde at de var selvskrevne til å bli spurt om å være med på prosjektet, som for eksempel arbeidsmoral, arbeids – og utdanningsbakgrunn, evne til å holde avtaler eller rett og slett en erfaring og magesfølelse på gjennomføringsevne.

Hensikten med å presentere refleksjonsdagboken i et oppfølgingstiltak var ikke at alle skulle skrive. Vi tilrettelegger og tilpasser for deltakerne våre hele veien, og det er ingen garanti for at dette verktøyet passer alle. De som likevel velger å bruke refleksjonsdagboken kan ha stor nytte og glede av den, viser min studie. Forutsatt at veileder presenterer det på en

hensiktsmessig måte, at hen oppmuntrer og oppfordrer de, uten å ha noen garanti for resultatene.

## 7.4 Formatets betydning

Innledningsvis hadde jeg ikke kommunisert til veilederne at informantene måtte skrive refleksjonsdagboken for hånd, og det ble overlatt til hver enkelt å velge det verktøyet som passet best for dem. Jeg spurte heller ikke informantene i intervjuene om de følte at jeg hadde ledet de til å bruke håndskrift, til tross for at jeg hadde anskaffet kladdebøker og skrevet en liten hilsen i starten av refleksjonsdagboken. Jeg skrev kun en kort notis hvor jeg takket informantene for at de ville være med på prosjektet, og ønsket dem lykke til med skrivingen. Når jeg ser på de positive effektene som håndskrift kan ha, ville jeg i ettertid vært tydeligere på at informantene skulle skrive for hånd dersom jeg skulle gjort prosjektet om igjen.

### 7.4.1 Å skrive for hånd

Å skrive gjør tankene synlige, skriver Dysthe et. al. (2010), og mener det gjør det praktisk mulig å ta vare på tankene, ta de fram igjen, og til å følge utviklingen. Videre sier hun at det er en viktig del av læringsprosessen, at det man skriver er et ledd i å utforske og klargjøre egne tanker. Under intervjuene hadde jeg ikke et eneste spørsmål om det å skrive for hånd, men det var likevel flere som nevnte fordelene ved å bruke penn i stedet for tastatur. En av de forteller at hun hadde brukt pc hele livet, men at hun tenkte at det ville være fint å skrive refleksjonsdagboken for hånd:

*Jeg har egentlig skrevet på pc hele livet, men tenkte det kunne være fint å skrive refleksjonsdagboken for hånd. Hjernene fungerer bedre når man skriver for hånd, motorikken også. Man bruker ikke følelsene på samme måte når man skriver på pc. Når jeg skriver for hånd tenker jeg at det må være pent, at det må være riktig og jeg tenker bedre.*

En av informantene i studien mente at både hjernen og motorikken fungerte bedre når hun skrev for hånd, og hun opplevde også at skrivingen bidro til å tenke mer klart og fokusert. Dette kan skyldes en økt oppmerksomhet og bevissthet rundt det man skriver ned, samt en mer kreativ og intuitiv tilnærming til skriving den tenkeskrivingen som Dysthe mfl. (2010) referer til. Studien jeg henviser til i kapittel 3.1.1 antyder at skriving for hånd kan ha en positiv effekt på hukommelsen og læringsevnen, noen som kan ha positive effekter på både personlig og faglig utvikling.

Flere følte reduksjon i stressnivået etter at de hadde skrevet, og en av informantene beskrev refleksjonsdagboken som terapeutisk. Ved å skrive ned tankene og reflektere over dem, kunne hun også håndtere og sortere flere tanker som kvernet rundt i hodet på samme tid. Disse erfaringene illustrerer hvordan skriving kan ha en positiv innvirkning på mental helse og velvære, og bidra til å til en følelse av kontroll og struktur i hverdagen.

## 7.4.2 Tidligere skriveerfaringer

«Jeg tror man bør ha litt interesse for å skrive. For mannen min fikk helt panikk den gangen han fikk skriveoppgave, selv om det kun var i stikkordsform.»

Sitat informant

Siden mange forbinder det å skrive i skole- og/eller utdanningssammenheng, vil flere umiddelbart ha negative tanker om skriving, mener Dyste mfl. (2010). Man assosierer det med rettskriving, røde bokstaver og karaktersetting, og informantene uttrykte at de hadde et godt forhold til å skrive og at det kunne være en fordel. Flere av informantene uttrykte glede over det å skrive og hadde skrevet mye før, både i privat regi, men også i skole- og utdanningssammenheng. Samtidig var det ingen av mine informanter som fortalte at de *ikke* likte å skrive, men kanskje disse ikke ble spurt om å være med i studien.

Hvis man skulle ha utprøvd verktøyet til de som ikke hadde denne skrivegleden, måtte man komme med gode begrunnelser og argumenter for å likevel gi det et forsøk. Veileders informasjon og tro på mulig utbytte vil stå sentralt her. Ved å informere deltakerne om fordelene ved å skrive en refleksjonsdagbok, som inkluderer forbedret hukommelse, bedre oversikt og økt bevissthet, samt å understreke at dagboken kun er for deres egen personlige prosess og ikke trenger å vises frem, kan det være hensiktsmessig å ha refleksjonsdagbøker tilgjengelig på hyllen i tilfelle deltakerne blir overbevist om å gi refleksjonsdagboken et forsøk.

## 7.4.3 Å skrive og ingen trenger å se det

«Jeg har fått litt øynene opp for det der med å kunne bare skrive, på en måte rett ut det jeg tenker uten noen form eller at det skal stilles krav. Jeg har likt det å skrive uten at noen skal se det eller rette det. Dette har ført til at det har blitt enda mer personlig.»

Sitat informant

Tenkeskriving, ifølge Dysthe, gjør uttrykksformen friere til å skrive alle sine tanker og følelser, og at dette vil gjøre det mer tilgjengelig for refleksjon (Dysthe et al., 2000). Hvis man derimot skriver for at andre skal se det, legges det bånd på både form og innhold, og det vil også si at tankene blir synlig for andre. Det er det ikke sikkert at vi ønsker, kan jeg lese ut ifra intervjuene mine. De fremsnakker det å kunne skrive helt uten sensur, en mottaker eller tanker om at det de skriver skal være politisk korrekt. Når man skriver for at andre skal kunne lese det, må man ta hensyn til en rekke elementer som kan virke forstyrrende.

Geitz (2016), som gjennomførte et undervisningsopplegg i videregående skole, med hensikt i å ivareta grunnprinsippet i det sosiokulturelle læringsperspektivet, skriver i sin studie om hva de forskjellige skrivemåtene gjør med læringsprosessen. Resultatene hun viser til er at loggføringen med den frie skrivingen var til størst nytte med begrunnelse om at her fikk elevene skrive fritt om det de selv mente var viktig. Dette hadde gitt de muligheten til å sette ord på tankene de hadde gjort seg, og de opplevde at de hadde fått bedre oversikt over faget og derfor husket bedre. Flere av informantene i studien beskrev hvordan det å sette ord på sine tanker gjennom skriving, hadde en positiv effekt på deres daglige liv.

Det er nettopp det som er formålet med tenkeskriving, at den skal bidra med å tenke klarere og få ny innsikt. I denne prosessen deler man mye med veilederen, som har oversikt over hvilke jobber de søker på, kjenner til eventuelle avslag og er med i intervjuforberedelsene. Veilederen følger også med på alle jobbrelevante oppturer og nedturer. Nettopp derfor er det godt å ha prosjektet med refleksjonsdagboken alene, nevner en informant: «Veileder tar del i alt det andre, men dette prosjektet har det vært godt å ha alene.»

## 8 Avsluttende refleksjoner

I dette kapittelet gjør jeg meg noen refleksjoner av studien og oppsummerer hva resultatene viste, hva jeg kunne gjort annerledes og noen tanker og betraktninger om videre forskning på verktøyet refleksjonsdagbok.

### 8.1 Kritisk blikk på egen forskning

Man gjør seg noen tanker om det er noen vurderinger som kunne vært gjort annerledes og om dette hadde ført til et annet resultat. Kun de som i utgangspunktet framstod som mest egnet til å skrive refleksjonsdagbok ble spurt, og dette er en svakhet ved oppgaven. Det er umulig å si noe om det hadde gjort noen forskjeller i resultatene hvis man antok at alle i tiltaket skulle

delta. Jeg målte temperaturen med de informantene jeg hadde, og det er mulig at jeg ville ha oppnådd ulike resultater med andre informanter.

I forskningen rettet jeg blikket mot egen arbeidsplass, og det kan by på utfordringer. Noen av deltakerne hadde likevel jeg ikke møtt før, mens andre hadde jeg hilst på eller så vidt snakket med. Ingen av de var mine egne deltakere, og det er ingen grunn til å tro at noen ønsket å løfte studien på vegne av forskningen. Det som kan være en fordel ved å gjennomføre forskning på sin egen arbeidsplass, er at man har god kjennskap til stedet. Man kjenner til hvordan en vanlig arbeidsdag kan se ut, og man er kjent med tidsrammene man har til rådighet.

## 8.2 Refleksjoner av studien

For å kunne trekke noen konklusjoner av utforskningen jeg har gjort i denne masteroppgaven, vil jeg igjen ta frem problemstillingen min: På hvilken måte kan refleksjonsdagbok bidra til utvikling av karrierekompetanser i karriereveiledning? Utforskningen bygger på en sammenheng mellom et praksisnært verktøy og arbeidssøkeres utvikling av karrierekompetanser, og kan både forstås fra et teoretisk og praksisnært perspektiv.

I mitt yrke som karriereveileder i et oppfølgingstiltak, oppleves det store variasjoner med tanke på deltakere som blir henvist til oss fra NAV, og som trenger bistand i veien mot lønnet arbeid eller utdanning.; utdanningsbakgrunn, arbeidserfaring, ambisjoner, innsatsvilje, helsesituasjon, etnisitet og alder. Tilpassing og tilrettelegging er nødvendig. Likevel ønsker man, i sitt mandat som karriereveileder, at alle deltakerne skal ha utbytte av tiden hos oss. Jeg har alltid hatt som mantra som karriereveileder at hver deltaker skal bli litt bedre rustet til å håndtere lignende situasjoner i fremtiden. Resultatene av studien indikerer at refleksjonsdagboken bidro til dette målet. Det førte til større tro på seg selv, økt motivasjon, mer struktur, bedre selvtillit og bedre innsikt i egne styrker og utfordringer. At formen og bruken av refleksjonsdagboken var lite styrt og uten at noen skulle ha innblikk i hva de skrev, førte til at informantene selv operasjonaliserte refleksjonsdagboken ut fra egne behov. Dette bidro til økt mestring og motivasjon, samtidig som den ga bedre selvtillit gjennom bedre planlegging av egen hverdag og jobbsøkerprosess, en mer strukturert tilnærming til arbeidsoppgavene og en anerkjennelse og tilfredsstillende av egen arbeidsinnsats. Dette har ført til økt karrierekompetanse i hverdagen som arbeidssøker.

*Har loggføringen bidratt som en positiv opplevelse i prosessen mot lønnet arbeid?* Dette var ett av forskningsspørsmålene mine, og flere informanter delte at det positive fikk mer fokus

enn det negative, og at de opplevde økt motivasjon. Noen mente også at skrivingen bidro til en indre bearbeidelsesprosess. Informantene ga også en høy vurdering av den personlige nytteverdien ved å skrive i refleksjonsdagboken. Et skalerings spørsmål ble brukt til å måle dette, der syv poeng ble gitt av én informant, to ga åtte poeng, og tre ga ni poeng.

*Har loggføringen dannet grunnlag for karrierelæring i samspill med karriereveileder?* Det viste seg at veileders rolle ikke var viktig for effekten av skrivingen, og at det ikke har vært utslagsgivende på noen måte. Informantene har likevel uttrykt at et nært samarbeid med veilederen er viktig for hele tiltaksperioden generelt.

Informantene i studien erfarte at skriving kunne gi dem bedre oversikt og refleksjon over sin situasjon, og de sammenlignet det med tidligere hendelser i livet der de hadde ønsket at de hadde hatt tilsvarende oversikt og refleksjoner. Dette førte til at alle informantene uttrykte et ønske om å fortsette å skrive, ikke bare som arbeidssøkere, men også i andre sammenhenger. Dette viser at skriving kan være et verdifullt verktøy for personlig utvikling og refleksjon, uavhengig av situasjon og kontekst.

### 8.3 Forslag til videre forskning

I et oppfølgingstiltak er tiden ofte en knapp ressurs, og det kan være en utfordrende å gi deltakerne tilstrekkelig veiledning. Bruk av skriving som et verktøy for å utvikle karrierekompetanser kan imidlertid bidra til å effektivisere prosessen og hjelpe deltakerne for å få større oversikt over sin situasjon, bli mer bevisst på egne ressurser og muligheter, og kanskje gjøre valgene enklere. Dette kan gi deltakerne en større følelse av kontroll og mestring, og samtidig som det kan føre til bedre ta bedre valg.

Det ville vært spennende om det ble forsket på andre arenaer enn i et oppfølgingstiltak, og ikke nødvendigvis rettet mot arbeid, men andre utviklingsprosesser. Jeg antar at dette kan forskes på både i ungdomsskole-, videregående-, og NAV-sammenheng.

Jeg velger å avslutte med en setning som en av informantene fortalte meg i intervjuet med henne:

«Jeg ønsker at dette skal innlemmes i NAV og på karrieresenter.  
Å skrive har motivert meg til å tenke nye tanker.»



## 9 Litteraturliste

- Arbeids- og sosialdepartementet (2017b). Statsbudsjettet 2018. Hentet fra: <https://www.statsbudsjettet.no/Statsbudsjettet-2018/Dokumenter/Fagdepartementenesproposisjoner/Arbeidsdepartementet/Prop-1-S-/Del-1-Innledende-del-/3-Sentraltutviklingstrekk->
- Applebee, A., & Langer, J. (2011). A snapshot of writing instruction in middle and high schools. *English Journal*, 100, 14–27.
- Askvik, E.O., van der Weel, F.R. & van der Meer, A.L. (2020). The Importance of Cursive Handwriting over Typewriting for Learning in the Classroom: A High-Density EEG Study of 12-year-old Children and Young Adults. *Frontiers in Psychology*, 11:1810. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01810>
- Atkins, S. & Murphy, K. (1993). Reflection: a review of the literature. *Journal of Advanced Nursing*. 1993(18), 1188 -1192.
- Atkinson P. & Coffey A. (2003). *Revisiting the relationship between participant observation and interviewing*. I.J.F. Gubrium and J.A. Holstein (Red.), *Postmodern interviewing* (s. 109-122). Sage.
- Bakke, G.E., Engh, L.W., Espolin, G., Gravås, T.F., Haug, E.H., Holm-Nordhagen, A., Schulstok, T. og Thomsen, R. (2020) *Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning. Presentasjon av områdene kompetansesstandarder, karrierekompetanse og etikk*. Hentet her: [rapport\\_- nasjonalt\\_kvalitetsrammeverk\\_for\\_karriereveiledning.pdf](#) (kompetansenorge.no)
- Bakhtin, M. (2003). *Ordet i romanen* (N.M. Andersen & A.Fryszman, oversetter). Oslo: Pensumtjeneste.
- Bjørndal, C.R.P. (2011). *Det vurderende øyet. Observasjon og utvikling i undervisning og veiledning*. (2. utg.) Oslo: Gyldendal
- Dale, E. L. (1993). *Den profesjonelle skole. Med pedagogikk som grunnlag*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. (5. utgave). Gyldendal Akademisk.
- Dysthe, O. (1995). *Det flerstemmige klasserommet*. Oslo: Gyldendal.
- Dysthe, O., Hertzberg, F. og Hoel, T. (2000). *Skrive for å lære Skrivning I høyere utdanning*. Kap.1, 2, 4 og 5. (2. utgave). Abstrakt forlag AS.
- Dysthe, O. & Hertzberg, F. (2006). ”Skriv alt du vet om ...’ Bruk av mikrooppgaver i undervisningen” i Strømsø, H., Hofgaard Lycke, K. & Lauvås, P. (Red.) *Når læring er det viktigste – undervisning i høyere utdanning*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag
- Edvardsen, E.E., Nilsen, E.O., Enger Eldevik, G. og Gunnarfeldt Woll, K. (2020). Å skrive seg til selvinnsikt. *Veilederforum*. (17.06.2020). Hentet fra: <https://veilederforum.no/artikler/metode-og-verktoy/skrive-seg-til-selvinnsikt>

ELGPN (2012). *Career Management Skills. Factors in implementing policy successfully*. Concept Note No. 3. Jyväskylä: ELGPN

Emig, J. (1977). Writing as a mode of learning. *College Composition and Communication*, 28, (122), 128.

Ford, G. (2001). *Guidance for Adults: Harnessing Partnership Potential* (NICEC briefing). Cambridge: Careers Research and Advisory Centre.

Geitz, H.D. (2016). *Skriv, eller glem? – en studie om å bruke skriving som et læringsredskap i norskfaget*. Masteroppgave. Universitetet i Oslo. Hentet fra: <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-55513>

Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2003). *Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness*. *Nurse education today*, 24(2), 105-112. Hentet fra: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

Gravås, T. & Gaarder, I. (2011). *Karriereveiledning*. Oslo: Universitetsforlaget.

Grønmo, S. (1996). Forholdet mellom kvalitative og kvantitative tilnæringer. Holter, H. & Kalleberg, R. (Red). *Kvalitative metoder i samfunnsforskning*. Oslo: Universitetsforlaget.

Haug, E.H. (2018). *Karrierekompetanser, karrierelæring og karriereundervisning. Hva, hvorfor, for hvem og hvor?* Fagbokforlaget.

Haug, E. H., Holm-Nordhagen, A., Solstad, G., Thomsen, R., Schulstock, T., Engh, L. W., . . . Gaarder, I. E. (2020). *Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning. Presentasjon av områdene kompetansestandarder, karrierekompetanse og etikk*. Kompetanse Norge Retrieved from [https://www.kompetansenorge.no/globalassets/kvalitet-i-karriere/rapport\\_-\\_nasjonalt\\_kvalitetsrammeverk\\_for\\_karriereveiledning.pdf](https://www.kompetansenorge.no/globalassets/kvalitet-i-karriere/rapport_-_nasjonalt_kvalitetsrammeverk_for_karriereveiledning.pdf)

Illeris, K. (2012). *Kompetence: hvad, hvorfor, hvordan?* (2 ed.). Frederiksberg: Samfundslitteratur.

Illeris, K. (2007). *Læring*. Roskilde: Roskilde Universitetsforlag.

Johannessen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt.

Johannessen, L. E. F., Rafoss, T. W., & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori?: nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforl.

Jacobsen, D.I. (2018). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3.utg.). Oslo: Cappelen Damm AS.

Kiefer, M., Schuler, S., Mayer, C., Trumpp, N.M., Hille, K. & Sachse, K. (2015). Handwriting or Typewriting? The Influence of Penor Keyboard-Based Writing Training on Reading and Writing Performance in Preschool Children. *Advances in cognitive psychology*, 11(4), 136-146. Hentet fra: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4710970>

- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kompetanse Norge. (2019). *Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning: Faglig forslag til områdene etikk, karrierekompetanse og kompetansesstandarder*. Rapport. Hentet fra: <https://www.kompetansenorge.no/globalassets/karriere/rapport-nasjonalt-kvalitetsrammeverk-for-karriereveiledning.pdf>
- Krumboltz, J. D. (2009). The Happenstance Learning Theory. *Journal of career assessment*, 17(2), 135-154. Hentet fra: <https://www.doi.org/10.1177/1069072708328861>
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gjøvik: Ad Notam Gyldendal.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2019): *Det kvalitative forskningsintervju* (3.utg., 5.opplag). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Larsen, A. (2017). *En enklere metode. Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. (2.utg.) Bergen: Fagbokforlaget.
- Launsø, L., Rieper, O. og Olsen, L. (2017). *Forskning om og med mennesker*. (7. utgave). Munksgaard.
- Law, B. (1999). Career-learning space: New-dots thinking for careers education. *British Journal of Guidance & Counselling*, 27:1, 35-54. DOI: <https://doi.org/10.1080/03069889908259714>
- Malterud, K. (1996). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Malterud, K. (2013). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. (3.utgave). Universitetsforlaget.
- Mangen, A & Velay, J-L. (2010). Digitizing Literacy: Reflections on the Haptics of Writing, *Advances in Haptics*, Mehrdad Hosseini Zadeh (Ed.) Hentet fra: <https://www.intechopen.com/chapters/9927>
- Nyeng, F. (2012). *Nøkkelbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner*. San Francisco: Jossey-Bass Ink., Publishers.
- Skau, G. M. (2017). *Gode fagfolk vokser*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Steinsholt, K., & Dobson, S. (Red.). (2011). *Dannelse: Introduksjon til et ullent pedagogisk landskap*. Trondheim: Tapir akademisk forlag
- Sultana, R.G., (2013). *Career manager skills: Assessing for learning*.

- Søndenå, K. (2004). Kraftfull refleksjon i lærerutdanninga. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Australian Journal of Career Development*, 22(2), 82-90.doi: 10.1177/1038416213496759.
- Statistisk sentralbyrå (2023, 23. februar). Arbeidskraftundersøkelsen. Statistikkbanken kildetabell 13760. Hentet fra:  
<https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/sysselsetting/statistikk/arbeidskraftundersokelsen>
- Thagaard, T. (2018). Systematikk og innlevelse. *En innføring i kvalitative metoder* (5.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomassen, M. (2018). Vitenskap kunnskap og praksis. *Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Thomsen, R. (2014). *Karrierekompetence og vejledning i et nordisk perspektiv: Karrierevalg og karrierelæring*. NVL & ELGPN concept note. Oslo: Nordiskt Nätverk för Vuxnas Lärande (NVL).
- Wäschle, K., Gebhardt, E.M.O & Nückles, M. (2015). “Journal writing in science: Effects on comprehension, interest, and critical reflection”. *Journal of Writing Research*, 7 (1), 41-64. Hentet fra:  
[http://www.jowr.org/articles/vol7\\_1/JoWR\\_2015\\_vol7\\_nr1\\_Waschle\\_et\\_al.pdf](http://www.jowr.org/articles/vol7_1/JoWR_2015_vol7_nr1_Waschle_et_al.pdf)
- Wijers, G.A. & Maijers, F. (1996). Careers guidance in the knowledge society. *British Journal of Guidance & Counselling*, 03069885, June96, Vol. 24, Issue 2. Hentet fra:  
<http://web-p-ebsohost-com.ezproxy.inn.no>

## Vedlegg 1: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

### **Vil du delta i forskningsprosjektet**

«Refleksjonsdagbok – kan dette bidra til utvikling av karrierekompetanser for deg?»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke om det å skrive refleksjonsdagbok kan bidra til å utvikle karrierekompetanser i karriereveiledning? I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Formålet med prosjektet er å undersøke hvordan det å loggføre kan bidra til utvikling av karrierekompetanser for deg som deltaker i et oppfølgingstiltak og om loggføringen har bidratt som en positiv opplevelse i prosessen mot lønnet arbeid, og om det har dannet grunnlag for karrierelæring i samspelet med karriereveileder?

Intervjuene skal brukes i forbindelse med en Masteroppgave i Karriereveiledning.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Høgskolen i Innlandet (HINN), Campus Lillehammer, fakultetet for helse- og sosialvitenskap er ansvarlig for prosjektet..

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Denne henvendelsen går ut til deltakere i oppfølgingstiltaket ved Ifront Karriere på avdelingen på Hamar og i Brumunddal. Prosjektleder har sagt seg villig til å informere de ansatte om prosjektet.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Dersom du sier deg villig til å delta i prosjektet, innebærer dette at du skriver refleksjonsdagbok over en periode på maks tre måneder og at du i etterkant deltaker i en intervjusamtale. Det vil vare i 45-60 minutter. Intervjuspørsmålene inneholder spørsmål om hvilke tanker og du gjorde rundt det å skrive refleksjonsdagbok og hvilken opplevelse du hadde rundt prosessen. Jeg kommer ikke til å ville lese refleksjonsdagboken, og heller ikke spørre deg direkte om innholdet. Det er prosessen jeg er ute etter å finne ut litt mer om. Intervjuene tas opp med lydopptaker.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

## Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Veileder (Instituttleder Erik Hagaseth Haug) og masterstudent (Gunnhild Flesvig) ved Høgskolen i Innlandet (HINN), Campus Lillehammer, vil ha tilgang til opplysningene.
- Navnet og kontaktopplysningene dine erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamateriale lagres i henhold til Høgskolen i Innlandet sine retningslinjer for datasikkerhet og personvern og vil lagres i passordbeskyttet (FEIDE) skytjeneste.
- Jeg vil bruke UiOs datalagringstjeneste Nettskjema/Diktafon til å lagre lydopptaket, dette innebærer at filen er kryptert og er godt beskyttet bak Feide-innlogging. Lydopptaket slettes når transkriberingen er gjennomført.

## Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 15.05.23. På grunn av at uforutsette ting kan skje slik at levering av masteroppgaven må utsettes, vil derfor dine personopplysninger og lydopptak oppbevares til 20.01.23.

## Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

## Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskolen i Innlandet Campus Lillehammer, fakultetet for helse- og sosialvitenskap, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Høgskolen i Innlandet, Campus Lillehammer, Fakultetet for helse- sosialvitenskap ved veileder Erik Hagaseth Haug: [erik.haug@inn.no](mailto:erik.haug@inn.no) , tlf: 917 08 016 eller student Gunnhild Flesvig, [gunnhild.flesvig@ifront-karriere.no](mailto:gunnhild.flesvig@ifront-karriere.no) , tlf: 482 37 271
- Vårt personvernombud: Hans Petter Nyberg: [hans.nyberg@inn.no](mailto:hans.nyberg@inn.no) , tlf: 62 43 00 23

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Erik Hagaseth Haug  
(Forsker/veileder)

Gunnhild Flesvig

Studen

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet **Refleksjonsdagbok – på hvilken måte bidrar dette til positiv utvikling for deg**, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- å svare på utdypende spørsmål ved behov
- at prosjektansvarlig kan innhente min kontaktinformasjon (mobilnummer og e-post) fra tiltaksbedriften iFront Karriere.
- at prosjektansvarlig kan kontakte meg vedrørende intervju dersom jeg har avsluttet tiltaket ved iFront Karriere før dette er gjennomført.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Re

## Vedlegg 2: NSD - godkjenning

### **Vurdering av behandling av personopplysninger**

Skriv ut

24.01.2023

#### **Referansenummer**

548045

#### **Vurderingstype**

Standard

#### **Dato**

24.01.2023

#### **Prosjekttittel**

Refleksjonsdagbok - skrive for å lære.

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for sosialfag og veiledning

#### **Prosjektansvarlig**

Erik Hagaseth Haug

#### **Student**

Gunnhild Flesvig

#### **Prosjektperiode**

18.10.2021 - 01.06.2023

#### **Kategorier personopplysninger**

- Almennelige

#### **Lovlig grunnlag**

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)



Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 01.06.2023.

### Meldeskjema

#### **Kommentar**

Personverntjenester har vurdert endringen i prosjektsluttdato. Vi har nå registrert 01.06.2023 som ny sluttdato for behandling av personopplysninger. Hvis det blir nødvendig å behandle personopplysninger enda lengre, så kan det være nødvendig å informere prosjektdeltakerne.

Vi vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

## Vedlegg 3: Intervjuguide

### Intervjuguide

- 1) På hvilket grunnlag ble du henvist til oppfølgingstiltaket? Hadde du sluttet eller mistet en jobb eller har du ikke vært i jobb?
- 2) Har du skrevet noe lignende før, som dagbok etc.?
- 3) Hva tenkte du da du fikk spørsmål om å skrive refleksjonsdagbok?
- 4) Har du hatt noen faste tider på døgnet og dager i uken du har skrevet på?
- 5) Skrev du det for hånd eller brukte du pc etc.?
- 6) Hva synes du var vanskelig med skrivingen?
- 7) Hva synes du var lett?
- 8) Har du gjort refleksjoner underveis med tanke på din egen utvikling, og eventuelt på hvilken måte?
- 9) Tenker du at det å skrive refleksjonsdagbok har bidratt til at du utforsket mer underveis? (yrker, utdanning, kurs, relasjoner, nettverk..)
- 10) Hvor nyttig har det vært å skrive refleksjonsdagbok for det? (På en skala fra 1-10)
- 11) Hvis det har bidratt positivt; på hvilken måte?  
- Har det å skrive logg ført til andre samtaler med karriereveileder enn det du var vant med å ha? Ev. på hvilken måte?
- 12) Har du og karriereveileder snakket om prosessen i det å skrive refleksjonsdagbok underveis?
- 13) Har det å skrive refleksjonsdagbok trygget deg i prosessen i oppfølgingstiltaket på en eller annen måte?
- 14) Vil du fortsette å skrive refleksjonsdagbok eller lignende etter denne prosessen? I så fall hvorfor?

## Vedlegg 4: Analyseeskjema

### Analyseskjema 1 – Tidligere erfaringer til det å skrive

Sitater/meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/hva handler det om?	Undertema	Tema
<p>Informant:</p> <p>Dagbok.. Ja, men det er lenge siden. Det var da jeg var 14, fra den tiden. Men ja, jeg har jo skrevet litt her og der, litt sånn som tenåring, men ikke sånn som dette, da. Og ikke som voksen.</p> <p>For jeg er veldig glad i det å skrive, da. Jeg er kjempeglad i å skrive. Eh, og ja, jeg har jo skrevet mange oppgaver, og skrevet mange ting, og eh, og holdt jeg på å si.. gjort min egen master, for ett år siden leverte jeg.</p>	<p>Jeg skrev dagbok som ung, og har skrevet litt her og der, men ikke som dette og ikke i voksen alder.</p> <p>Jeg er ikke bare glad, jeg er kjempeglad i å skrive. Har skrevet mange oppgaver og leverte min egen master for et år siden.</p>	<p>Jeg skrev dagbok for mange år siden, men ikke i voksen alder.</p> <p>Å skrive er noe jeg liker særdeles godt, og jeg har skrevet mye tidligere i skolesammenheng.</p>	<p><b>Tidligere forhold til det å skrive</b></p>	<p><b>Betydningen av å skrive</b></p>
<p>Informant:</p> <p>Ikke dagbok, hehe. Nei, ikke skrevet dagbok. Jeg liker å ta notater, men det blir ikke det samme.</p>	<p>Jeg har aldri skrevet dagbok eller lignende, men jeg liker å notere, men det blir ikke det samme.</p>	<p>Jeg liker å notere, men jeg har aldri skrevet dagbok.</p>		

<p>Informant:</p> <p>Ja, det var mange år siden, da jeg var barn. Ikke barn, men ungdom på skolen. Jeg gikk på ungdomsskolen i Liberia. Så skrev vi sånn... jeg vet ikke hva det heter på norsk, men det som skjer gjennom dagen, og så går du hjem om kvelden og så skriver du litt om tanker om det. Som en dagbok, ja. Dagboken vi skrev da skulle være om alt mulig i livet, ikke bare skole.</p>	<p>Ja, for mange år siden da jeg gikk på ungdomsskolen. Da skrev jeg dagbok om det som skjedde i løpet av dagen. Det skulle ikke bare være om skolen, men om ting som skjedde i livet ellers.</p>	<p>Jeg skrev dagbok på ungdomsskolen, og da skrev jeg ikke bare om skolehverdagen, men om livet generelt og tanker jeg gjorde meg.</p>		
<p>Informant:</p> <p>På lærerhøgskolen så skrev vi mye om .... løpende protokoll også dag .... Ikke dagbok, men litt lignende i praksisperioden vår. Så jeg har jo vært borti noe lignende, ja. Det er jo ganske uformelt. Så ja, det er ikke helt nytt, og i tillegg er jeg jo veldig glad i å skrive, da.</p>	<p>Ja, jeg har vært borti noe lignende. På lærerhøgskolen skrev vi løpende protokoll, og noe som lignet dagbok i praksisperioden. Det var ganske uformelt, så helt nytt er ikke dette. I tillegg er jeg veldig glad i å skrive.</p>	<p>Jeg er veldig glad i å skrive og har skrevet noe lignende tidligere i utdanningssammenheng.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Ikke egentlig. Det er kanskje ... jeg vet ikke om det er noe lignende, men ... når jeg gikk på DPS så var jeg bedt om, liksom lage en sånn bok med ting jeg har lyst til å gjøre. Også skrive litt om hvordan jeg føler meg når jeg gjør de tingene. Så, det var egentlig det. Når jeg var nede så skulle jeg liksom se på boka, og velge en ting jeg hadde lyst til å gjøre. Det var forskjellige ting,</p>	<p>Nei, ikke dagbok, men da jeg gikk på DPS fikk jeg i oppgave å skrive ned aktiviteter jeg hadde lyst til å gjøre, og å skrive litt om hvordan jeg føler meg når jeg gjør de aktivitetene. Da jeg var «nede» skulle jeg velge å</p>	<p>Nei, ikke tilsvarende denne, men da på DPS fikk jeg beskjed om å skrive positive aktiviteter å gjøre som jeg kunne ta fram når jeg følte meg nedfor, for å komme ut av den negative</p>		

<p>som for eksempel tegne, bake eller bare gjøre noe for å distrahere meg, og ikke være i den negative spiralen. Også skulle jeg skrive om det som hjalp meg. Eh, hvor stor grad det hjalp meg og sånn, Jeg synes det hjalp. Liksom fordi før, når jeg liksom var i den negative spiralen og sånn så, jeg bare satt, jeg tenkte, jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre. Og når jeg hadde denne boka så var det sånn, ok, du er der, du har en plan, og det er det du skal gjøre og så følger du det sånn dung – dung- dung (peker som punkter).</p>	<p>gjøre en ting ut fra det jeg hadde skrevet for å ikke være i den negative spiralen. Og så skulle jeg skrive om det hjalp meg og i eventuelt i hvilken grad. Jeg syntes det hjalp, fordi tidligere, da jeg var i den negative spiralen, så visste jeg ikke hva jeg skulle gjøre. Jeg bare satt der og tenkte, og etter at jeg begynte å skrive var det mye lettere å motivere seg til å faktisk gjøre noe konkret.</p>	<p>spiralen.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Altså ja, jeg er litt sånn gammeldags så jeg skriver jo kalenderbok, om ikke annet. Så jeg er litt vant med å skrive ting jeg skal huske, ting som har skjedd. Så ja, jeg er vel litt vant til det. Jeg har aldri vært noen dagbokskriver sånn i ungdomstiden, det holdt jeg aldri på med. Men det blir mer sånn kalenderform, egentlig. Og det har jeg gjort nå og, det ligner litt på en kalender det jeg har gjort, da.</p> <p>Jeg er jo glad i å skrive, det er mulig han (veileder) har sett det. Også for jeg har liksom ... (viser notatbok) Jeg kan snart ha disse kursene dine, hehe.</p>	<p>Jeg liker veldig godt å skrive, selv om jeg ikke har skrevet dagbok tidligere. Skriver mer i kalenderform, ting jeg skal huske og ting som har skjedd, og jeg har skrevet i lignende form nå også, egentlig.</p> <p>Jeg er glad i å skrive, og det har nok veilederen min sett, og sikkert derfor jeg</p>	<p>Jeg har aldri skrevet noe lignende, men jeg er veldig glad i å skrive.</p> <p>Jeg er veldig glad i å skrive, og det å skrive gjør at jeg husker bedre, så</p>		

<p>For når jeg skriver så følger jeg med bedre. Følger med, du noterer, og så husker du mye bedre hva som har blitt sagt, og så få du noen ideer underveis, så kan du fylle på med det. Så jo, jeg er en skriver.</p>	<p>ble spurt om å være med på dette prosjektet. Jeg føler at jeg husker bedre når jeg skriver, og får ideer underveis, så jeg skal sikkert holde alle kursene dere har her.</p>	<p>jeg noterer på alle kursene (temasamlinger) dere holder.</p>		
<p>Jeg tror du må på en måte ha litt interesse for å skrive. For han (mannen hennes) fikk helt panikk, ikke sant, selv om det bare var stikkordsform.</p>	<p>Jeg tror man bør ha litt interesse for å skrive. For mannen min fikk helt panikk den gangen han fikk skriveoppgave, selv om det kun var i stikkordsform.</p>	<p>Det er nok en fordel hvis man har interesser for det å skrive fra før.</p>		

### Analyseskjema 2 – Om å skrive for hånd framfor tastatur

Sitater/meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/hva handler det om?	Undertema	Tema
------------------------	--	--	-----------	------

<p>Informant:</p> <p>Jeg både får gått gjennom en del ting flere ganger og at jeg også får satt ned en del ting på papiret og at jeg kanskje får det litt ut av hodet, for jeg er en person som tenker veldig mye. Og jeg blir veldig stresset når det er mange ting på en gang, da. Og det er enten følelser eller gjøremål eller andre ting, da, som tar opp plass. Og da er jo et av rådene man får er jo nettopp det å skrive det ned slik at man får gått gjennom det og fått det ut, da. Det føler jeg har vært veldig nyttig i den dagboken, da, og det har vært litt av grunnen til at jeg har skrevet for hånd. Det er jo også litt av at ... da får du det enda mer ut, føler jeg, da. I stedet for å sitte og trykke. Selv om det... hehe, du skriver jo selvfølgelig fremdeles, det er ikke det jeg sier, men det har vært veldig fint å skrevet for hånd, da, bare for å få enda mer sånne underbevisste bearbeidelsesprosesser. Man husker ting, for eksempel, mye bedre når man skriver for hånd, for da må man tenke på det på en annen måte. Bokstaver og ord, ikke sant, mens hvis du bare sitter og trykker på knapper, selv om du må passe på at du trykker på riktig knapp, så er det en</p>	<p>Jeg får gått gjennom en del ting i hodet mitt og fått det litt ut av hodet når jeg skriver det ned. Jeg er en person som tenker veldig mye, og kan lett bli stresset hvis det er mye på en gang, både når det kommer til følelser, gjøremål eller andre ting som tar opp plass. Et av rådene man får er at man skal skrive det ned for å få det ut, og det føler jeg har vært veldig nyttig i dagboken, og har vært en av grunnene til å skrive for hånd. Da får du det mer ut, i stedefor å trykke. Man får det jo ut selv om man skriver på pc også, men man setter i gang enda flere ubevisste bearbeidelsesprosesser når man skriver for hånd. For eksempel så husker man bedre når man skriver for hånd, og da må man tenke på det man skriver på en annen måte. Bokstaver og ord, hjernen jobber annerledes når man skriver for hånd enn når man sitter og trykker på tastaturet.</p>	<p>Refleksjonsdagbok en gjør at jeg får ut tankene mine litt ut av hodet når jeg skriver de ned. Dette gjør at jeg blir mindre stresset siden jeg ofte har mange tanker samtidig. Dette gjelder både tanker, gjøremål eller andre ting som tar opp plass. Jeg føler jeg får det mer ut og setter i gang flere bearbeidelsesprosesser når jeg skriver for hånd.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Å skrive for hånd</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Betydningen av å skrive</b></p>
---	--	--	---	---

<p>Informant:</p> <p>Egentlig jeg brukte pc hele livet mitt, men etter at jeg begynte å skrive den dagboka, jeg tenkte at det er greit å skrive for hånd. Det hjelper hjernen på en måte, den fungerer bedre. Motorikken (motorikken) blir bedre også. [...] Du bruker ikke følelsene når man skriver på pc'n. Ja, noen ganger, men ikke med sånn hånd. Hånd gjør man det. Når jeg skriver med hånd, jeg tenker at jeg må skrive pent, må være riktig. Og så man tenker bedre.</p>	<p>Jeg har egentlig skrevet på pc hele livet, men tenkte det kunne være fint å skrive refleksjonsdagboken for hånd. Hjernene fungerer bedre når man skriver for hånd, motorikken også. Man bruker ikke følelsene på samme måte når man skriver på pc. Når jeg skriver for hånd tenker jeg at det må være pent, at det må være riktig og jeg tenker bedre.</p>	<p>Jeg føler at hjernen og motorikken fungerer bedre når man skriver for hånd. Jeg tenker bedre og bruker følelsene på en annen måte når jeg skriver for hånd.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Det er en annen stimuli til hjernen for du bruker flere sanser og du bruker motorikken på en annen måte og sånn, da ... og jeg tror på at å skrive for hånd, hvert fall i noen tilfeller er bedre enn å bare ... Det er litt mer terapeutisk, da, for hånd. Det er mye mer jobb, på en måte.</p>	<p>Det er en annen stimuli når man skriver for hånd fordi du bruker flere sanser og motorikken på en annen måte. Det er litt mer terapeutisk også, og det tar lenger tid, og er mer jobb.</p>	<p>Å skrive for hånd gir en annen stimuli og er mer terapeutisk fordi man bruker sansene og motorikken bedre.</p>		

### Analyseskjema 3 – Om det å skrive fritt uten at andre skulle se det



Sitater/meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/hva handler det om?	Undertema	Tema
------------------------	--	--	-----------	------

<p>Informant:</p> <p>Jeg har jo fått litt øynene opp for det der med å kunne på en måte bare skrive. På en måte rett ut det jeg tenker uten noen form eller noen ... uten at det skal være noen store krav til det. Det er det lenge siden jeg har gjort, ekstremt lenge siden. Fordi alt jeg har skrevet de 10 siste årene, egentlig, har jo vært for, teknisk sett for noen andre, ikke sant. Enten kommentarer på andres arbeid eller selvfølgelig mine egne oppgaver. Det har jo selvfølgelig vært notater, da, men det er heller ikke mitt. Mine tanker eller mine følelser mine opplevelser mine ting. Det har vel vært avskrift av det noen andre har funnet ut og ment har vært smart. Så akkurat den delen med å kunne på en måte lufte frustrasjoner og innerste tanker og sånn, uten at noen skal stå i andre enden å ta imot Det har vært veldig ålreit. Jeg har egentlig også tenkt at jeg kanskje burde ha gjort det tidligere, også med tanke på den livskrisa jeg har vært i, da.</p>	<p>Jeg har fått litt øynene opp for det der med å kunne skrive, uten form eller at det stilles krav. Det er det ekstremt lenge siden jeg har gjort. Alt jeg har skrevet de siste 10 årene har teknisk sett hver for andre. Selv notatene mine har vært andre sine ord, og avskrift av det noe annet har ment har vært smart. Det har vært fint å lufte frustrasjoner med mine tanker, mine følelser, mine opplevelser eller mine tanker uten at noen skal lese det. Jeg har tenkt at jeg burde ha gjort dette tidligere, spesielt med livskrisen jeg har vært i.</p>	<p>Jeg har likt det å skrive uten at noen skal se det eller rette det. Det har ført til at det har blitt enda mer personlig.</p>		
<p>Og det er også en ting som jeg har syntes har vært veldig ålreit, at det har vært så klart, det at jeg eier denne dagboken, og den er på en måte privat, og ingen andre som skal lese den, ingen som skal se noe. Det har vært veldig ålreit av to ting, og det ene er at jeg har på en måte kunne vært helt ærlig på papiret, sluppet og vært liksom, vet ikke helt hva jeg skal si, men snill mot noen, eller politisk korrekt eller what ever. Ingen skal forstå det jeg skriver ... Jeg har veldig dårlig håndskrift, så jeg har egentlig bare ... og så</p>	<p>Det at jeg eier denne dagboken, og at ingen trenger å lese den, har jeg likt veldig godt. Det ene er at jeg har kunnet vært helt ærlig, ikke trengt og vært snill mot noen, eller politisk korrekt. Det har vært fint å skrive mine tanker, mine følelser og mine</p>	<p>Jeg har kunnet være helt ærlig i boken med mine tanker, følelser og opplevelser uten å tenke på at noen skal lese den, og det har vært så godt.</p>	<p><b>Ikktig var det at ingen skulle se det du skrev?</b></p>	<p><b>Betydningen av å skrive</b></p>

**Analyseskjema 4 – Hvordan kan refleksjonsdagboka bidra til utvikling av karrierekompanser?**

Sitater/meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/hva handler det om?	Undertema	Tema
------------------------	--	--	-----------	------

<p>Informant:</p> <p>Jeg har på en måte ikke hatt noen sånn vanvittig ... jeg vet ikke hva jeg skal si.. Jeg føler ikke at jeg har hatt noen sånn vanvittig utvikling sånn i forhold til det å skrive søknader, eller på å være på intervju eller noe sånt noe. Jeg har jo.. jeg har egentlig mest, det høres egentlig litt høy på pæra ut, men jeg har mest fått en bekreftelse på at det jeg har tenkt har vært lurt. At jeg har skrevet relativt gode søknader, som han veilederen har jo gitt meg noen tips og triks med at, åkey, du kanskje skal formulere deg litt mer sånn, ikke fullt så bombastisk, eller... ikke sant.</p> <p>Jeg har jo egentlig fokusert mest på meg selv i den boka, i skriveprosessen. At jeg har.. men jeg skrev jo litt... Jeg har jo skrevet litt om det å ikke bare søke på rene ... Jeg er jo jurist, ikke bare søke rene juriststillinger, men litt sånn HR, administrasjon, programrådgiver.. Og det har jeg jo skrevet litt om i boka, da, så hva jeg har tenkt om det. At jeg har tenkt at jeg, altså på en måte er det så mye morsomt man kan gjøre.</p>	<p>Jeg har ikke hatt noen vanvittig utvikling i forhold til det å skrive søknader, være på intervju eller sånne ting, og selv om jeg har fått korrigeringer på formuleringer her og der har jeg mer fått bekreftet at det jeg har tenkt har vært lurt.</p> <p>I skriveprosessen har jeg mest fokusert på meg selv, men jeg har også skrevet litt om det å ikke bare søke på juriststillinger. For selv om det er det jeg er utdannet som, har jeg tenkt at det er så mye morsomt man kan gjøre i andre jobber.</p>	<p>Utviklingen har ikke ligget i det å skrive søknader, men heller i bekreftelser på at det jeg har gjort har vært lurt.</p> <p>Å skrive refleksjonsdagbok har ført til at jeg har åpnet opp for å søke andre jobber enn det jeg er utdannet i.</p>	<p><b>Opplevde du karrierelæring underveis?</b></p>	<p><b>Utvikle karrierekompetanser/karrierelæring</b></p>
---	--	---	---	--

<p>Informant:</p> <p>Noen ganger jeg kanskje tenkte at jeg vil søke den ledige stillingen, men ... Jeg kanskje gjorde det på en feil måte. Det har jeg skrevet på boka. Hvordan jeg skal skrive CV-en, når jeg skal sende, nå skal jeg sende. På en måte alt jeg har gjort automatisk, og ikke vente på dagen etter. Skjønner du hva jeg mener på en måte? På en måte, fordi, jeg har barn, jeg har familie, ikke sant. Hele tiden jeg tenker dem først. Men, jeg blir liksom litt egoistisk etter at jeg begynte å skrive dagbok, haha. Ja, fordi jeg tenkte; X (informantens eget navn), nå er det dagen begynner. Nå må du begynne å trene. Våkne tidlig, spis frokosten din, og kanskje se på litt VG og nyhetene. Og så begynne å skrive CV og søknader, og send. På en måte jeg har gjort alt automatisk selv, jeg vet ikke hvorfor. Den hjalp meg. Den boka motiverte meg. Jeg kan si det.</p> <p>Mer nettverk jeg brukte etter det. For jeg snakket med flere, jeg tenkte at jeg må kanskje bruke nettverket mer.</p>	<p>Noen ganger tenker jeg at jeg skal søke på en ledig stilling, men at jeg har gjort det på en feil måte, og dette har jeg skrevet om i boka. Hvordan jeg skal skrive CV-en (søknaden?), når jeg sende og når jeg har sendt. Før har jeg ventet med å sende, men nå har jeg strukturert det. Skjønner du hva jeg mener? Jeg har barn og familie og jeg har tidligere prioritert de først, men etter at jeg begynte å skrive dagbok har jeg blitt mer egoistisk. Fordi nå tenker jeg; X *navn, det er nå dagen starter. Nå skal du våkne tidlig, spise frokost, lese litt nyheter, trene og skrive CV og søknader og sende de. Nå skjer alt automatisk og boka motiverte meg til dette uten at jeg vet hvorfor.</p> <p>Jeg begynte å bruke mer nettverk etter at jeg begynte å skrive. For jeg snakket med flere,</p>	<p>Refleksjonsdagboka har motivert meg til å jobbe mer strukturert med å se etter jobber, skrive søknader, endre CV osv.</p> <p>Refleksjonsdagboka har også motivert meg til å bruke nettverket mitt mer, til å få bedre selvtillit</p>		
---	---	---	--	--

<p>Hva venter jeg på, på en måte? Jeg snakket med flere, altså på restauranten, jeg snakket med alle kundene mine. Hva gjør jeg, hva leter jeg etter? Jeg blir på en måte, selvtilliten min blir .... Høy kanskje? Jeg, jeg fikk kanskje mer selvtillit. Kan vi si det? Også pluss.... jeg er veldig sånn prioritert ... jeg må, nå jeg våknet jeg prioritert først sendte barna til skolen, også etter det jeg begynte å skrive i dagboka med en gang. Egentlig jeg var ikke sånn vettu. Hvis jeg får en oppgave jeg tenker at jeg må gjøre det med en gang. Jeg er på en måte ansvarsfull. Hvis jeg må gjøre noe, jeg må gjøre det med en gang. Selv om det noen ganger blir vanskelig meg, jeg takker ikke nei. Sånn er det.</p>	<p>og jeg tenkte at jeg kanskje burde bruke nettverket mer. Hva venter jeg på, på en måte? Jeg snakket med flere på restauranten og alle kundene mine. Hva jeg gjør, og hva jeg leter etter. Selvtilliten min ble høyere, kanskje. Ja, jeg fikk mer selvtillit tror jeg vi kan si. Jeg prioriterte bedre, Jeg sendte barna til skolen og etter det begynte jeg å skrive i refleksjonsdagboka. Egentlig var jeg ikke sånn, men når jeg får en oppgave tenker jeg at jeg at jeg må gjøre den med det samme for jeg er ansvarsfull. Selv om det kan være vanskelig så takker jeg ikke nei. Sånn er det.</p>	<p>og til å prioritere bedre. Jeg ble mer målrettet, og tryggere på meg selv.</p>		
<p>Etter at jeg begynte å skrive dagboka, jeg begynte å jobbe hos mannen. Egentlig jeg bare nekta hele tiden, og tenkte at; nei, det passer ikke til meg. Fordi jeg studert kanskje, må jobbe bare.. Jo, jeg kan gjøre det, jeg kan jobbe ved siden av mens jeg på en måte søker andre jobber. Jeg har endret</p>	<p>Etter at jeg begynte å skrive, begynte jeg å jobbe hos mannen min, og det hadde jeg ikke ønske om tidligere. Nå har jeg endret tankegangen og tenker at jeg skal prøve ut mulighetene mine så kan jeg søke andre jobber samtidig.</p>	<p>Jeg endret tankegang etter at jeg begynte å skrive refleksjonsdagboken, og ble mer åpen for andre muligheter enn jeg tidligere hadde vært.</p>		

<p>tankegangen, vet du, må bare prøve de mulighetene jeg har.</p>				
<p>Informant:</p> <p>Det har ligget der hele tiden, egentlig, men jeg har blitt mer klar over at.. at jeg, asså, at de tingene som jeg selv trodde at jeg visste at jeg likte, da, sånn som å lese og skrive og drive med litteratur, det har blitt forsterket mer i denne prosessen. For jeg hadde jo egentlig planer om det, for noen år siden, å .. jeg skulle egentlig studere litteratur, men så vart det lærerutdanning for jeg hadde små unger så det var mer praktisk.. mindre reising,. Såå... det,, jeg får veldig lyst til å søke alle jobber som har med bøker og litteratur og sånne ting og gjøre da. Det er jo bokbutikk, da. Du har bøker der, og spre gleden ved å selge bøker. Så vi får se, men jeg har blitt mer klar over det, da.</p> <p>Jeg har strukturert dagen min mer. Jeg har funnet ut at alt trenger ikke være så negativt. At jeg er mer oppmerksom på ting rundt meg, nå enn før, for jeg har ... Jeg noterer meg ting hele tiden,</p>	<p>Det har ligget der hele tiden, men tingene jeg trodde jeg visste jeg likte, som lese og skrive og litteratur, har blitt enda mer forsterket i denne skriveprosessen. For jeg hadde egentlig planer om å studere litteratur for noen år siden, men det ble lærerutdanning på grunn av små barn, og at det var mer praktisk. Mindre reising. Så jeg får veldig lyst til å søke alle jobber som har med bøker og litteratur og gjøre. For eksempel bokhandel, for å spre gleden ved å selge bøker. Jeg har blitt mer klar over det nå.</p> <p>Jeg har strukturert dagen min mer. Jeg har funnet ut at alt ikke trenger å være så negativt, og siden jeg noterer meg ting hele tiden har jeg blitt mer oppmerksom på</p>	<p>Å skrive refleksjonsdagbok har gjort meg mer bevisst på interessene mine.</p> <p>Å skrive refleksjonsdagbok har ført til at jeg har blitt flinkere til å strukturere dagen min og til tenke mer på de positive tingene. Jeg har også blitt mer klar over</p>		

<p>liksom. «Det er noe jeg kan skrive om, det er noe jeg kan skrive om...» Også har jeg blitt mer klar over min egen situasjon, og hvilke muligheter som finnes, men jeg har blitt mer klar over at alderen min er en hemsko. [...] Når jeg ser på stillingsannonser, så er det så mange jobber jeg kunne tenke meg å søke på at jeg liksom bare; «å, den har jeg lyst på... men det kan jeg jo ikke for jeg er for gammel.» Så det blir sånn... Så jeg har reflektert litt mer rundt, det, da enn før, i den prosessen her.</p>	<p>det som skjer rundt meg. Jeg har blitt mer klar over min egen situasjon og hvilke muligheter jeg har, men også mine begrensinger. Det er så mange stillingsutlysninger jeg ser som jeg har lyst til å søke på, men som jeg synes jeg er for gammel til å søke på.</p>	<p>mine muligheter og begrensinger enn tidligere.</p>		
<p>Det blir mye mer tydelig for meg alle ting, da. Fordi du reflekterer og tenker mye mer enn det du ellers ville ha gjort, for du går liksom som en zombie gjennom hverdagen. Men det å måtte skjerpe seg og tenke mer i dybden på ting gjør selvfølgelig at du reflekterer mer og.... Det gjør bare ting bedre, å skrive i den boka. Det blir litt klarere og tydeligere da.</p>	<p>Å skrive i boka gjør ting bedre, alt blir klarere og tydeligere fordi man reflekterer mer og går mer i dybden på ting. Ting blir klarere og tydeligere.</p>	<p>Ting har blitt tydeligere og klarere etter at jeg begynte å skrive for jeg begynte å gå litt mer i dybden på ting.</p>		
<p>Det som er absolutt viktig for meg å få fram er at den at den boka har gjort til at jeg har strukturert dagen mye mer, da. For det ble så mye mer synlig for meg,</p>	<p>Det er viktig for meg å få fram at boka har ført til at jeg har strukturert dagen mye mer for</p>	<p>Refleksjonsdagboka gjorde det tydelig for meg at jeg trengte mer struktur i hverdagen og jeg</p>		



<p>når jeg skrev, at jeg må ha en struktur. Du må passe på nå, når du bare er hjemme, så må du ha struktur. Du setter av formiddagen til å gjøre det, og så setter du av ... etter lunsj gjør du det, og så gjør du det... så du har en tidsramme, innen der så skal det skje. Tiden bare går, livet bare passerer forbi liksom, uten at det skjer noen ting. Så jeg har fått ryddet mer i tiden min og dagen min, da... Det blir mer synlig når du sitter og skriver, og... Og når du skriver så kommer tankene, ikke sant. Og når du er ute og går tur så tenker du om boka, du tenker på.. Det åpner opp som en sånn Pandoras eske. Så det har vært veldig nyttig.... Jeg håper det har vært det for flere.</p>	<p>det at jeg trengte struktur i hverdagen ble mer tydelig for meg da jeg skrev. Det er ekstra viktig når du bare går hjemme. Tiden bare går, og livet passer bare forbi uten at det skjer noe så det er viktig å ha en tidsramme. Når man skriver, kommer tankene, og det åpner opp som en sånn Pandoras eske. Jeg håper det har vært slik for flere for det har vært så nyttig.</p>	<p>ryddet mer i tiden og dagen min. Tankene som kommer blir så synlige når jeg skriver, som en Pandoras eske.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Først jeg ville finne en jobb som var liksom i den retningen jeg har utdannet meg for. Men, eh.. Det er veldig mange sånne jobber i Oslo eller et sted langt unna, eller i utlandet, men jeg vil helst ikke dra noe langt. Jeg liker ikke å reise, så.. Jeg begynte å tenke sånn, okey, kanskje for nå jeg finner bare en jobb jeg ikke hater. Og har den en stund, fordi</p>	<p>Før ville jeg finne en jobb som var rettet mot utdannelsen min, men det er ikke så mange av de i området. Siden jeg tenker at jeg ikke vil flytte så begynte jeg å tenke at jeg skulle finne en jobb jeg ikke hater for en periode, for å tjene penger og spare og heller</p>	<p>Ved å skrive refleksjonsdagbok har jeg åpnet opp for å søke på jobber ut over det som er utdannelsen min.</p>		

<p>jeg bare har noe, å tjene litt penger og kan spare. Og samtidig kanskje jobbe med noen sideprosjekter når jeg har tid. Så ikke fokusere på at jeg må ha <i>den</i> jobben, det var det jeg utdanna meg for. Bare ta noe du kan utføre, det blir okey, noe du ikke hater! Hehe..</p>	<p>jobbe med sideprosjekter (relatert til utdannelsen). Være mer åpen for andre type jobber.</p>			
<p>Jeg fant også noen jobber jeg var interessert i, og jeg så liksom hva de ønsker. Eh, så jeg begynte også å lære meg programmering, bare sånn at jeg liksom kan litt, i tilfelle ..hvis jeg søker dit, sånn at jeg kan noe. Tenkte at ok, kanskje det er lurt å lære nye ting sånn at jeg kan få jobb, i stedet for å liksom fokusere på det jeg ikke kan.</p>	<p>Jeg har også utforsket mer i form av at jeg har kikket på stillingsutlysninger, og sett hva de ønsker. Så jeg har begynt å lære meg programmering slik at jeg kan noe, i stedet for å fokusere på det jeg ikke kan.</p>	<p>Å skrive refleksjonsdagbok har ført til at jeg har lært meg nye ting jeg kan bruke i aktuelle jobber, for å ha mer fokus på det jeg kan enn ikke kan.</p>		

**Analyseskjema 5 – På hvilken måte kan refleksjonsdagboka bidra positivt i deltakernes prosess?**

Sitater/meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/hva handler det om?	Undertema	Tema
------------------------	--	--	-----------	------

<p>Informant:</p> <p>Det har vært fint å bruke refleksjonsdagboken til å reflektere over at mye av det jeg har gjort, faktisk har vært bra. Så det har vært ålreit, synes jeg. Å kunne sette litt ord på de tingene også, da.. det har jeg prøvd å fokusere litt på også i den boka. For det er jo en litt sånn halvuggen periode når man liksom søker og søker og søker og søker, og blir kanskje tatt inn på intervju ... og så blir det ikke noe ut av det likevel. Man føler jo ofte at mye av tiden man bruker går på en måte bort til ingenting.. Og sånne ting, så det er så klart deilig og.. det har vært godt å få ut de frustrasjonene, det var det ene, og så har det vært fint å på en måte kunne sette ord på at åkey, dette var en veldig vellykket ting, ikke sant. Som for eksempel da jeg var på sånn intervjutrening og de sa at det var bare kjempebra og det var helt fantastisk, og.. ja, jeg synes det var veldig ålreit å høre, og det har jeg skrevet om i boka, da. Så jeg har prøvd å fokusere litt på det også, da. De tingene som er bra.</p>	<p>Det har vært nyttig å bruke refleksjonsdagboken til å reflektere over at jeg jeg har gjort faktisk har vært bra. For jeg er jo i en periode man ikke ønsker å være i, der man søker og søker, blir kanskje innkalt til intervju, og så får man ikke jobben likevel. Man føler at tiden man bruker går bort til ingenting. Slike frustrasjoner er fint å sette ord på, og det har også vært fint å sette ord på de fine tingene. Som for eksempel da jeg var på intervjutrening, og de sa at det var virkelig bra. Det syntes jeg var veldig fint å høre, og det har jeg skrevet om i boka. Så jeg har prøvd å fokusere på de positive tingene også.</p>	<p>Jeg har brukt refleksjonsdagboken til å reflektere over det som har vært bra, og til å sette ord på både frustrasjoner, men også de fine tingene i jobbsøkerprosessen.</p>		
<p>Det har jo på en måte vært fint å se at jeg har gjort ting. At jeg har gjort arbeid hver dag. At jeg, selv om jeg på en måte vet at jeg har skrevet den søknaden i dag, og sendt den av gårde, har hatt oppfølgingsamtale og</p>	<p>Det har vært fint å se at jeg har gjort noe arbeid hver dag. Jeg har brukt det jeg har gjort den dagen som utgangspunkt i skrivingen for å komme i gang med å sette ord på</p>	<p>Ved å skrive har jeg sett at jeg har lagt ned mye arbeid hver dag og denne erkjennelsen har trygget meg i jobbsøkerprosessen.</p>	<p>sitivt oppdaget du?</p>	<p>struktur, åpenhet for å tenke bredere</p>

<p>Informant:</p> <p>Jeg begynte å skrive, men det hjalp meg så mye, vettu. Fordi, at på en måte etter at jeg begynte å skrive jeg begynte å trene! Jeg våkner tidlig! Haha, jeg vet ikke hvorfor, men det hjalp! Fordi de tingene jeg noterte inni der, «jeg må søke den jobben.» «Kanskje jeg må gjøre det i dag!» Den motiverte det til å gjøre det. Det ble mer synlig. Jeg visste på en måte at jeg hadde gjort feil.</p> <p>Det er ikke så mye jeg skriver. Kanskje 2 til 3 setninger. Målet mitt, opplevelsen, hvordan føler jeg det i dag. Noen dager gav jeg nesten opp. Men det motiverte meg; da må du gjøre det! Ikke gi deg! Dette klarer du fint! Du vet at jeg motiverer meg hele tiden.</p> <p>Altså, jeg synes det er veldig fint. Jeg leser hver dag bøker, til og med. Jeg har notert der, jeg må lese 20 sider på en bok. På en måte, den motiverer meg til å gjøre det, jeg vet ikke hvorfor. På en måte jeg har en avtale mellom meg og den boken. Kanskje derfor jeg gjør det, vet du. Ja, men det er bra motivasjon. Jeg synes det</p>	<p>Det hjalp meg så mye å begynne å skrive fordi etter at jeg begynte å skrive så ble jeg motivert til å stå opp tidligere for å trene. Tingene jeg skrev om i boka, som hva jeg skule søke på og at jeg måtte gjøre det med en gang, ble mer synlig og den viste at jeg måtte gjøre ting litt annerledes.</p> <p>Jeg skriver ikke så mye, kanskje to til tre setninger hver dag om hvordan jeg føler meg. Noen ganger gav jeg nesten opp (å finne jobb), men det gjorde at jeg ble enda mer motivert til å ikke gi opp.</p> <p>Jeg synes det er veldig fint å skrive, og jeg leser bøker hver dag, til og med. Jeg har skrevet i boken at jeg skal lese 20 sider hver dag, og det motiverer meg til å gjøre det, uten at jeg kan forklarer hvorfor. Det er på en måte en avtale mellom boken og</p>	<p>Refleksjonsdagboka motivere meg på flere måter og hjalp meg til å se noen ting som jeg burde gjøre litt annerledes.</p> <p>Hele veien førte skriveingen til at jeg ble mer motivert til å finne jobb.</p> <p>Refleksjonsdagboken motiverer meg til å nå målene jeg har satt meg.</p>		
--	--	---	--	--

<p>er veldig fint. Den boka motiverte meg, eller skrivningen motiverte meg å gjøre noe annet. Å gjøre enda bedre, kanskje.</p>	<p>meg.</p>			
<p>Informant:</p> <p>Den praksisen med å skrive refleksjonsdagbok har hjulpet meg til å se på det jeg tidligere har opplevd, og samtidig se på hvorfor det skjedde. Når jeg ser på det jeg har skrevet gjennom prosessen, ser jeg mer på hvorfor det som har skjedd tidligere har skjedd og hva kan jeg lære av det? Og bruke det til framtiden, når jeg skal ta avgjørelser i framtiden. Hvordan jeg skal oppføre meg, på forskjellige steder og med forskjellige folk. Det er som en øyeåpner. Er det det man kaller det på norsk? For meg ble det plutselig, .... åkey, kanskje jeg skal gjøre det annerledes. At jeg skal lære av det, og gjøre det og det.... Så det har hjulpet meg til å vokse på en måte, som person.</p> <p>Det jeg har opplevd i denne prosessen ... det gir meg en sånn tanke om å tenke fremover. Dette har påvirket på en måte som jeg føler og skriver om. Jeg er flinkere til å se framover.</p>	<p>Det å skrive refleksjonsdagbok har hjulpet meg å se på det jeg har gjort tidligere i jobbsøkerprosessen og sett på hva jeg kan lære av det slik at jeg kan bruke det til hvordan jeg skal gjøre det framover. Det er som en øyeåpner. Det hjulpet meg til å vokse som person.</p> <p>Jeg er flinkere til å se framover etter at jeg begynte å skrive.</p>	<p>Å skrive refleksjonsdagboka har ført til at jeg har blitt mer oppmerksom på ting jeg kan gjøre annerledes framover.</p> <p>Å skrive refleksjonsdagbok har ført til at jeg har blitt flinkere til å se framover i stedet for bakover.</p>		

<p>Informant:</p> <p>Det er jo en reise, da. Fordi at, jeg har jo på en måte følt litt sånn utenforskap i samfunnet, og så samtidig så har jeg liksom mange tanker som jeg ikke får kanalisert i noen retning. Så jeg føler på en måte at jeg har... ryddet opp i hodet mitt og systematisert hverdagen min litte granne mer, fordi det har blitt så mye mer synlig at jeg trengte å systematisere hverdagen for atte når man går på jobb så er det.. du har frokost, du har jobb, lunsj, jobb, hjem igjen, plukke med deg barn, eller.. lage middag, alt det der, sant. Trening og sånt, sant. Jeg synes at jeg fikk fått systematisert dagen min bedre, for jeg har fått synliggjort at dagene mine var litt kaotiske. Så det ble mer synlig for meg, da.. at jeg må holde system. Så sånn sett så synes jeg at jeg har fått en utvikling.. og så har jeg vel.. at det har blitt mer synlig selv på en del følelser som jeg har, som jeg kanskje ikke var klar på selv. Og at, også dette her på hvor heldig jeg egentlig er, tross alt. For en har lett for å dvele for</p>	<p>Jeg har følt på en utenforskap i samfunnet, samtidig som jeg har mange tanker jeg ikke får kanalisert noen retning, og boka har hjulpet meg med dette. Jeg har ryddet opp i hodet og fått systematisert hverdagen mer, for det ble så synlig at det var det som skulle til. Slik sett har jeg hatt en utvikling. Og følelsene har blitt tydeligere, og jeg er mer bevisst på at jeg tross alt er veldig heldig. Man blir lei sin egen helse og man har lett for å dvele ved de negative tingene, men når man skriver så tømmer man seg for dette. Det blir terapeutisk så dette har vært en fin reise.</p>	<p>Jeg har brukt boka til å kanalisere tanker jeg har hatt, og til å finne ut at jeg trenger mer struktur i hverdagen. Det har vært en terapeutisk reise der jeg har fått tømt tankene mine.</p>		

<p>mye på negative ved alle uheldige omstendigheter, da. Og du blir så lei din egen helse og din egen situasjon, så jeg føler at når jeg skriver det så tømmer jeg meg på en måte, da. Sånn terapeutisk. Ja, så jeg synes det har vært en fin reise på en måte, da. Jeg får ryddet i tankene. Fordi at når du,.. når du er på jobb så har du liksom den der.. rutinen i hverdagen din, og kollegaer du snakker og tar opp ting med og sånne ting. Og, det har jo ikke jeg! Så, da blir på en måte ting som, ja, som jeg har behov for å si, da, det kommer inn i boka.</p>				
<p>Informant:</p> <p>Jeg merket at jeg skrev litt mer negative ting, fordi det er så mange tannlegejobber og andre ting som jeg ikke kan utføre. Og liksom, jeg så på ting som; det er ingenting av dette her jeg kan gjøre, eller sende søknad til for jeg vet at de ikke kommer til å ville ha meg. Her kan jeg ikke jobbe pga. allergier, her kan jeg ikke jobbe pga. det, så... Jeg ble litt sur.</p>	<p>Jeg merket at jeg skrev litt mer negative ting, som for eksempel jobber jeg ikke kunne søke på, på grunn av kvalifikasjoner eller sykdom.</p>	<p>Ved å skrive refleksjonsdagbok ble jeg også observant på de negative tingene relatert til jobbsøkerprosessen.</p>		

<p>Informant:</p> <p>Ja, det handler jo om det psykiske. Og litt at noen dager føler du at yes, nå får jeg meg jobb, mens en annen dag kan det være.. *sukk, er det ingen som har bruk for meg. Og det synes jeg har vært nyttig for huet mitt. Å få det litt ut.</p>	<p>Noen dager føler du at; «yes, nå får jeg meg en jobb,» mens andre dager er det mer; «det er ingen som vil ha meg.» Det handler om det psykiske og dette har vært fint å få ut.</p>	<p>Det har vært fint å få ut alle ut alle tankene jeg har rundt det å være jobbsøker.</p>		
---	---	---	--	--

**Analyseskjema 6 – Har det dannet grunnlag for karrierelæring i samspill med karriereveileder?**

Sitater/meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/hva handler det om?	Undertema	Tema
------------------------	--	--	-----------	------



<p>Informant:</p> <p>Egentlig ikke. Det har vært veldig sånn min greie, og det har jeg vært veldig fornøyd med, egentlig. Han er jo involvert i alle søknader, tilbakemeldinger fra ulike arbeidsgivere og intervjuer etc., så jeg har synes at det har vært veldig ålreit og hatt noe som bare har vært min greie, da.</p> <p>Jeg er egentlig veldig åpen som person, jeg har egentlig ... ja, men jeg har likevel på en måte fått bearbeidet litt sånn på papiret og så har jeg kanskje da tatt med meg.. da har jeg fått.. da har jeg på en måte gått gjennom litt sånn, åkey, dette er det jeg mener om disse tingene, ikke sant, Dette her er de tankene jeg har gjort meg om what ever, ikke sant. Og da har jeg jo en større klarhet i det, så jeg har da kanskje vært mer tydelig og mer klar over disse tingene i samtaler med veileder, da. Men det har på en måte ikke gjort noe veldig at jeg har vært noe mer åpen eller lukket om ting eller noe sånt noe. Det har på en måte vært veldig etabler fra begynnelsen, da.</p>	<p>Egentlig ikke for dette har vært min greie og det har vært veldig fint siden han (veileder) har vært involvert i prosessen ellers.</p> <p>Som person er jeg veldig åpen, men jeg har likevel bearbeidet i boken hva jeg mener og jeg har fått større klarhet i hvilke tanker jeg har gjort meg underveis. Jeg har nok vær mer tydelig og klar over disse tingene i samtaler med veileder etter at jeg begynte å skrive. Men relasjonen oss imellom har vært etablert fra begynnelsen av så det har ikke ført til at jeg har vært mer lukket eller åpen.</p>	<p>Siden veileder er involvert i hele jobbsøkerprosessen har det vært fint å ha dette som min private greie.</p> <p>Jeg har bearbeidet ting jeg har gjennomgått og hvilke tanker jeg har gjort meg underveis ved å skrive refleksjonsdagbok. Jeg har hele tiden hatt godt forhold til veileder så det har ikke påvirket relasjonen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Dannelse av grunnlag for karrierelæring i samspill med karriereveileder</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Relasjoner</b></p>
<p>Informant:</p> <p>Hm, litt usikker. Jeg har skiftet veileder i prosessen, og jeg begynte å skrive i boka med x (navn) som</p>	<p>Litt usikker for jeg har byttet veileder i prosessen.</p>	<p>Jeg har byttet veileder i prosessen så det er vanskelig å si.</p>		

veileder, så kanskje mest med henne. X er veldig sånn smart... veldig sånn hjelpsom... var veldig sånn barmhjertelig, kanskje?				
Informant:  Jeg vil si nei, det er ikke noe som påvirker eller gjør meg tryggere i denne prosessen.	Det er ikke noe som påvirker eller gjør meg tryggere i prosessen, nei.	Nei, det har det ikke.		
Informant:  Vi har veldig god dialog og vi snakker sammen om løst og fast, og hun er veldig lett å prate med, og veldig positiv. Jeg tror ikke det har gjort noen forskjell, bortsett fra at vi har snakket litt om det, da. Så, jeg tror det... altså, når du har jobb så... Når du har kollegaer så er du på en måte mer skjerpet enn når du er hjemme. Jeg savner jo det, for jeg er veldig sånn (sukk), jeg er en person som kan engasjere meg og sånn, og jeg er en veldig innovativ type som liker å lære og være til nytte og lære ting på nye måter og sånt. Og den biten savner jeg, og når jeg begynte å skrive om det så ble det mer synlig og tydelig det savnet som det var, da, og vi har vel snakket litt om det.	Vi har veldig god dialog og hun er positiv og lett å snakke med, så jeg tror ikke det har gjort noen forskjell, bortsett fra at vi har snakket litt om det å skrive. Som type er jeg en engasjert person, er innovativ og liker å lære ting på nye måter. Denne delen av meg kom tydeligere fram etter at jeg begynte å skrive og det har vi (veileder) snakket litt om.	Veilederen min er positiv lett å snakke med og vi hadde allerede god relasjon da jeg begynte å skrive refleksjonsdagbok. Vi har likevel snakket om ting som har kommet tydeligere fram underveis i skriveprosessen.		
Informant:  Eller, det førte ikke til flere samtaler her, men jeg bor	Det har ikke ført til flere samtaler	Det har ikke ført til andre samtaler		

<p>sammen med to venner, og en av dem går også på sånn jobbkurs, men det er på (stedsnavn), og liksom, jeg begynte å snakke litt mer med ham om liksom jobber, hvordan ting fungerer, hva vi kan skrive. Fordi han får annerledes informasjon der, jeg får litt annerledes informasjon her, så vi kan liksom snakke om det.</p>	<p>med veileder, men jeg bor med to venner hvor den ene går på noe lignende (tiltak) så vi har snakket mer om dette etter. Vi lærer litt forskjellig så vi snakker og sammenligner.</p>	<p>med veileder, nei.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Nei, det synes jeg ikke. Nei, nei, jeg har jo vært veldig heldig med veileder, vil jeg si. For vi har veldig god kjemi, og ting går litt av seg selv, på en måte. Så nei, jeg føler ikke at det har gjort noen forskjell. Det er på en måte ingenting jeg ikke tør å fortelle til han, på en måte. Og da slipper jeg liksom å dra hjem herifra og sette meg å skrive at; «huff, i dag skulle jeg ha... Hvorfor sa jeg ikke det..?» Det er ikke sånn.</p>	<p>Jeg har veldig god kjemi med veilederen min og ting går litt av seg selv, så det har ikke gjort noen forskjell. Jeg kan si alt til ham så jeg slipper å dra hjem og tenke at; «hvorfor sa jeg ikke det.»</p>	<p>Siden jeg hadde så god relasjon med veileder fra før, har ikke skriveprosessen gjort noen forskjell.</p>		

### Analyseskjema 7 – Skalering i forhold til personlig nytteverdi

Sitater/meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/hva handler det om?	Undertema	Tema

<p>Informant:</p> <p>Oi, det hihi. Ehm, vet ikke. åtte kanskje? Jeg vet ikke... Jeg synes det har vært fint å få ned spesielt det med frustrasjoner. Ulike frustrasjoner. Det har jeg syntes har vært veldig fint, Jeg har jo.. jeg er jo veldig heldig som har personer i min krets som jeg kan snakket med om ting, da. Ehm, også veldig private ting og samtidig så jeg det også vært godt å på en måte kunne skrive... det har vært litt...Noen dager har jeg skrevet litt om de samme tingene fordi jeg sitter med den samme følelsen, ikke sant.. Eh, og da går du kanskje ikke til noen i nettverket ditt når du har snakket om akkurat det samme dagen i forveien, ikke sant. Skal du begynne å si de samme tingene dagen etter, da føler jeg at jeg... at det blir kjedelig for de å sitte å høre på hvis jeg skal si de samme tingene, og de måtte bare svare på de samme tingene, ikke sant.. Og da har det vært veldig deilig å bare kunne få det ned på papiret, ikke sant, Der er det ingen som synes det er kjedelig å høre på deg, ingen som tenker på noe annet fordi du har snakket om de samme tingene dagen før, ikke sant. Så det har vært veldig ålreit, altså. Så, selv for en som meg, som føler at jeg har veldig gode,,, heg har en liten, men veldig tett krets, da. Så selv jeg har synte det har vært veldig ålreit.</p>	<p>Åtte kanskje? Jeg synes det har vært fint å få ned spesielt det med frustrasjoner. Og det at jeg kan gjenta meg selv fordi jeg sitter med den samme følelsen, for da det lettere å skrive det enn å gjenta for venner det man har snakket om før. Da er det deilig å få det ned på papiret uten at det skal bli kjedelig for de nærmeste å høre på det jeg forteller gang på gang.</p>	<p>Åtte på skalaen for det har hjulpet å få ned frustrasjoner, og man kan gjenta frustrasjonen så ofte man vil.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Nytteverdi</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Faktisk nytte og videre nytte</b></p>
---	---	---	--	---

<p>Informant:</p> <p>Ni!! Det er sant! Fordi, jeg synes det hjelper så mye. Jeg har vel tenkt at kan anbefale til NAV eller til karrieresenteret (Ifront Karriere) at vi må, på en måte, sette krav til de menneskene som de hjelper, kanskje, ikke sant. Krav til å skrive to setninger på dagen, som hva skal de gjøre, eller på en måte hvordan skal de motivere seg til å gjøre dagen bedre. Fordi det hjalp meg så mye. Fordi, etter at jeg begynte å skrive dagboka, jeg begynte å jobbe hos mannen. Egentlig jeg bare nekta hele tiden, og tenkte at; nei, det passer ikke til meg. Fordi jeg studert kanskje, må jobbe bare.... Jo, jeg kan gjøre det, jeg kan jobbe ved siden av mens jeg på en måte søker andre jobber. Jeg har endret tankegang, vet du, Må bare prøve å de mulighetene jeg har.</p>	<p>Ni! Det er helt sant, for jeg syntes det hjalp så mye. Jeg har tenkt at dette kan anbefales til NAV eller til karrieresenterne. Sette krav til at de skal skrive litt hver dag for å motivere de. Det hjalp meg så mye å begynne å skrive i dagboken. Jeg begynte å jobbe hos mannen min, selv om jeg hele tiden hadde tenkt at jeg ikke ville gjøre dette fordi jeg hadde en utdannelse. Men jeg endret tankegangen til å tenke at jeg kunne jobbe hos ham mens jeg søkte andre jobber ved siden av.</p>	<p>Ni på skalaen for det har hjulpet så mye. Jeg ønsker at dette skal integreres i NAV og på karrieresentere. Å skrive har motivert meg til å tenke nye tanker.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Hvor nyttig det har vært? Jeg vil si... Eh, jeg vil bruke ni! Jeg har hatt stor glede av det, det har jeg.</p>	<p>Jeg vil si ni! Jeg har hatt stor glede av det.</p>	<p>Ni på skalaen for jeg har hatt stor glede av det.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Ni! Det vil jeg si. Absolutt! Den ligger på en god nier, ja! Den gjør det. Absolutt! Det kan hende jeg</p>	<p>Absolutt en god nier. Det kan hende jeg fortsetter å skrive</p>	<p>En god nier på skalaen, og det kan hende jeg fortsetter med</p>		

fortsetter med det for min egen del. At jeg begynner å skrive dagbok, rett og slett.	dagbok for min egen del.	dette.		
Informant:  Hm, sånn cirka sju, synes jeg.	Cirka sju, synes jeg.	Sju på skalaen.		
Informant:  Jeg tror jeg ligger på en god åtter. Tiden har gått veldig fort, så jeg har på en måte skrevet ganske mye, men jeg tror jeg må skrive over enda lenger periode for å se litt mer hva det gir meg tilbake, da. Ja, det er derfor jeg sier åtte, for det har ikke vært noe negativt ved det, men jeg tror det kan bli enda bedre. Det tror jeg.	Jeg tror jeg ligger på en god åtter. Tiden har gått veldig fort, og selv om jeg har skrevet ganske mye, hadde jeg ønsket å skrive over en lenger periode for å se enda bedre hva det gir meg. Jeg sier åtte for det har ikke vært noe negativt, men jeg tror det kan bli enda bedre.	En god åtter på skalaen, men selv om det har gitt meg mye så tror jeg det hadde gitt meg enda mer hvis jeg kunne skrevet lenger.		

### Analyseskjema 8 – Om å fortsette å skrive refleksjonsdagbok

Sitater/meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/hva handler det om?	Undertema	Tema
------------------------	--	--	-----------	------

<p>Informant:</p> <p>Ja nei, det har vært veldig fint så jeg har faktisk tenkt på at jeg kan fortsatt skrive. Og også for så vidt kan være en fin ting også når jeg da får meg en jobb. Jeg har jo også.. jeg har veldig lyst til å få en jobb hvor jeg kan gjøre noe som på en måte gjør en forskjell for folk, da. [...] Så jeg har veldig den menneskelige delen, da, så det kan faktisk være en god ide å fortsette i den (refleksjonsdagboken). For eksempel så er det ganske mye vondt og ekkelt og forferdelig å lese, så det å faktisk kunne ha skrevet om det etterpå, og på en måte fått bearbeidet det litte grann, det kunne vært bra egentlig, altså. Så ja, jeg har lyst til å ta med meg det videre fra dette prosjektet her, absolutt.</p>	<p>Ja, det har vært veldig fint så jeg vil fortsette å skrive. Det kan være en fin ting når man er i jobb også. Jeg har lyst til å få meg en jobb der jeg gjør en forskjell for folk, og da er det mye vondt og ekkelt man kan høre lese og da kan det være fint å få bearbeidet dette i en refleksjonsdagbok etter på.</p>	<p>Ja, det vil jeg, og ikke bare i situasjonen jeg er i nå, men også for å reflektere i andre situasjoner.</p>	<p><b>Nytteverdi</b></p>	<p><b>Faktisk nytte og videre nytte</b></p>
<p>Informant:</p> <p>Jeg skal gjøre det! Jeg skal skrive to eller tre setninger, for å fortsette å motivere meg. Jeg skrev noen ganger så veldig dårlige opplevelser, men det hjalp meg, vettu. På en måte, at den...på en måte presset meg til å gjøre noe annet. Presset meg til å kanskje velge noe annet og. Jeg skal fortsette å skrive. Og til og med jeg trener nå! Det var lenge siden sist jeg trente. Og, på en måte det hjalp meg som jobbsøker, hjalp</p>	<p>Ja, jeg skal fortsette å skrive to eller tre setninger for å fortsette å motivere meg. Det å skrive hjalp meg til å gjøre noe annet, kanskje til å velge noe annet også. Jeg trener nå også, og det er lenge siden sist, så jeg skal fortsette å skrive. Det å skrive hjalp meg som jobbsøker, til å se andre muligheter, bruke nettverket</p>	<p>Ja, jeg vil fortsette å skrive for å motivere meg selv og til å se andre muligheter enn det som gjøres til vanlig.</p>		

<p>meg til å se på mer andre sider, å bruke nettverket mitt... Jeg synes det er veldig fint.. jeg fortsetter, på en måte. Jeg skal fortsette å skrive.</p>	<p>mitt.</p>			
<p>Informant:</p> <p>Selvfølgelig, fordi den erfaringen som jeg har fått nå, det jeg har opplevd i denne prosessen, det gir meg en sånn tanke om å tenke fremover. Dette har påvirket på en måte som jeg føler og skriver om. Jeg er flinkere til å se framover. Dette har blitt nesten som å dyrke en hobby som man vil fortsette med. Det er det jeg tenker.</p>	<p>Selvfølgelig, for prosessen har hjulpet meg til å se framover. Det har nesten blitt som å dyrke en hobby man vil fortsette med.</p>	<p>Selvfølgelig, for det å skrive har hjulpet meg til å se framover.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Ja, det tror jeg. Rett og slett for min egen del for at, det her med at du har ingen samtalepartner i hverdagen når du ikke er i jobb, da. Og nå har jeg tid til det. Jeg synes det er viktig måte å... Eller terapeutisk måte, da, hvis det er noe som.. Det kan være alt fra en frustrasjon, til noe du er lei deg for, til noe positivt du har opplevd. Fordi jeg tror at alle tingene du kanalisere, enten det er gode eller dårlige, sant.. Jeg føler at jeg får kanalisert det gjennom boken, så ja, jeg vil si det, at jeg kommer til å.. Jeg skal innom bokhandelen og kjøpe noe lignende og skrive for min egen del.</p>	<p>Ja, det tror jeg at jeg vil. Man har ingen samtalepartner i hverdagen når man ikke har en jobb å gå til, så dette blir på en måte det. For å få ned en frustrasjon, noe du er lei deg for til noe positivt. Jeg føler at jeg får kanalisert både dårlige og positive ting gjennom boken. Jeg skal innom bokhandelen og kjøpe noe å skrive i for min egen del.</p>	<p>Ja, jeg tror jeg vil fortsette å skrive refleksjonsdagbok fordi jeg kanalisere så godt ved å skrive, både positive og negative hendelser.</p>		



<p>Informant:</p> <p>Ja, jeg tror jeg kommer til å fortsette med notater og sånn. Jeg synes det hjalp litt. Liksom det minte meg på ting jeg allerede gjort. Jeg skrev også noen tips, åkey, jeg gjorde dette her, sånn, kanskje det kan funke i denne søknaden også. Det var sånne småting. Ehm, også skreiv jeg ting, for eksempel ikke glem å skrive det her. I den type jobb, jeg må skrive det her. Det var liksom notater som minte meg på forskjellige ting jeg kan bruke, forskjellige metoder jeg kan skrive på, og... Det var en søknad jeg skrev som de hjalp meg med her, og så.. Jeg skrev noen ord som de sa var viktige, så liksom... Jeg så gjennom den, men jeg ble mint på om hva jeg kan gjøre, hva jeg kan skrive. Sånne huskelapper.</p>	<p>Ja, jeg tror jeg kommer til å fortsette med notater og sånn for jeg syntes det hjalp litt. Det minnet meg på ting jeg hadde gjort og jeg skrev tips og små huskelapper jeg kunne bruke senere.</p>	<p>Det å skrive refleksjonsdagbok hjalp meg litt så jeg skal fortsette, tror jeg.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Ja. Det tror jeg at jeg kommer til å gjøre. For mange ting, egentlig, men kanskje mest for psyken og for å få ut litt sånn stress, tanker, tankekjør, på en måte, da. Kvitte seg litt med noe. Det er ikke sikkert man må skrive side opp og side ned, mens andre dager kan det hende at du faktisk gjør det av deg sjøl.. For noen ganger så synes jeg det har vært litt vanskelig å komme i gang. Du kan liksom sette datoen også...ja... vært på</p>	<p>Ja, det tror jeg. For mange ting, egentlig, men mest for å få ut stress, tanker og tankekjør. Man trenger ikke skrive side opp og side ned, samtidig som man sikkert noen dager ønsker å gjøre det. Noen dager har det vært litt vanskelig å skrive, og rett etter</p>	<p>Jeg tror jeg kommer til å fortsette å skrive refleksjonsdagbok for å få ut stress og tankekjør.</p>		

<p>ifront,... ja.... Også må du tenke litt...ja, hvis du snakket om sånn og sånn... og så blir det ofte; «og jeg tenker at....» Og så er det noe med at du har vært på veiledning, så må du.. du må prosessere det litt. Det er ikke noe vits i å bare gå ut og sette seg i bilen og begynne å skrive, på en måte. Så du må la det synke litt. Du må det. Kjenne litt på hva som er greit og hva som er ugreit, og... Ja, det er jo ikke alt du er enig i. Slettes ikke, men.... Nei, jeg tror det er bra. Men du må like å skrive, du må like den greia med notatbøker og tusjer i forskjellige farger og... Og jeg er litt der. Jeg jobbet i bokhandel, jeg, i mange år, og det er jo så mange fine notatbøker. Jeg har så mye notatbøker, jeg skriver jo så lite i de, men så tenker jeg at; den er fin, da.</p>	<p>veiledning er det fint å prosessere litt og ikke skrive med det samme. Men du må like å skrive.</p>			
---	--	--	--	--