



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

## LÅT DINA VÄRDERINGAR VISA VÄGEN

### Varför?

Värderingarna svarar på frågan: "vad är viktigt för mig?" Värderingar är ideal som inte nödvändigtvis kan följas helt och hållet. De kan jämföras med väderstreck: om vi vill söderut kan vi röra oss ditåt, men vi kommer aldrig att nå helt fram.

Värderingarna är en central del av självkännetiden hos en person, och de utgör en stark grund för karriärplaneringen och för de val vi gör. När vi vet vad som är allra viktigast för oss, är det lättare att göra val och sätta upp mål. Vi tillbringar en stor del av vår tid på jobbet och därför är det viktigt att vi i vårt arbete kan uppleva att vi främjar sådana frågor, mål eller värderingar som är viktiga för oss.

### Hur?

I den här uppgiften kommer du först att granska dina personliga värderingar. I ett idealfall kan du följa de här värderingarna i ditt nuvarande och även i ditt kommande arbete. Det är också nyttigt att separat begrunda sådana allmänna värderingar eller önskemål som har anknytning till arbetet. Dem kan du reflektera över i den senare delen av uppgiften.

### Personliga värderingar

Gör i lugn och ro en lista över dina viktigaste värderingar – det vill säga en fritt formulerad lista över sådana saker som är viktigast i ditt liv.

Värderingarna kan lika väl bestå av allmänna principer som vardagliga praktiska linjedragningar, och du kan skriva ner dem precis som du själv vill. Lägg inte till något i listan för att du känner att du "borde ha sådana värderingar". Värderingarna är personliga och det finns inga rätta eller felaktiga svar.

Sätt härefter dina värderingar i prioritetsordning. Ge den viktigaste värderingen nummer 1, den näst viktigaste nummer 2 osv. Du kan kombinera likartade värderingar och byta namn på dem. Fortsätt tills du har gått igenom hela listan.

Fokusera på dina fem viktigaste värderingar och utvärdera ärligt:

- Varför just dessa värderingar är viktigast för dig? Har de "alltid" varit viktiga för dig, eller har de blivit viktiga efter någon viss upplevelse eller i samband med någon viss person?
- Hur samstämmiga är de här värderingarna med din nuvarande vardag: dina studier, ditt eventuella arbete, din fritid och dina relationer?
- Hur framgår dina viktigaste värderingar av dina karriärval? (till exempel vid val av utbildningsområde och när du eventuellt har sökt jobb)
- Om du inte kan arbeta i enlighet med någon av värderingarna just nu, hurdana förändringar vill och kan du göra?



- Hur vill du att dina värderingar ska synas i dina val?
- Vilka utmaningar kan du möta när du följer dina värderingar och hur kan du övervinna sådana utmaningar?

### Arbetsrelaterade värderingar

Härnäst kan du separat granska de värderingar eller önskemål som hänför sig till arbete. Som hjälp kan du använda nedanstående lista över de vanligaste arbetsrelaterade värderingarna. Du kan också utgå från egna värderingar som inte finns på listan.

Din uppgift är att jämföra alla värderingar med varandra så att du efter en poängsättning har en lista över de arbetsrelaterade värderingar som är viktigast för dig.

Fortsätt på följande sätt:

1. Ögna igenom listan. Du kan också lägga till andra arbetsrelaterade värderingar som är viktiga för dig.
2. Starta jämförelsen från den första värderingen på listan (gemenskap). Jämför den med nästa värdering (kreativitet) och välj vilken av de här två som är viktigare för dig. Ge en poäng åt värderingen med ett streck. Fortsätt i samma ordning så att du jämför den första värderingen (gemenskap) med den tredje (trivsel i arbetet) och väljer den viktigare av dem, därefter jämför du den första värderingen med den fjärde och så vidare. Ge alltid en poäng till den viktigare värderingen. När du har jämfört den första värderingen med alla i listan, gör du samma jämförelse utifrån den andra värderingen och de övriga (jämför kreativitet med trivsel i arbetet osv.) tills du har jämfört alla värderingar med varandra.
3. Räkna ihop poängen för varje värdering. Rita en cirkel runt de värderingar som fått flest poäng.
4. Betrakta din lista över viktiga värderingar. Vad ser du när du tittar på listan? Hur har de värderingar du valt avspeglats i dina val hittills i fråga om arbete och studier? Hur vill du följa dem i dina framtida val?
5. Slutligen, jämför listan över dina personliga värderingar med dina arbetsrelaterade värderingar. Vilka likheter ser du? Och skillnader? Vilka tankar väcker jämförelsen av listorna hos dig?

### Exempel på arbetsrelaterade värderingar: (parafraserat: Weiler 2001)

- Gemenskap: samverkan i grupp, engagemang för gemensamma mål och principer, lojalitet
- Kreativitet: innovation, nyskapande, nya tillvägagångssätt
- Trivsel i arbetet: arbetsglädje, nöjen, möjligheter att utnyttja egna styrkor
- Expertis: respekt, erkänsla, rådgivande
- Nära relationer: tid för familjen, arbete tillsammans med personer du uppskattar och som uppskattar dig
- Hälsa: arbete som stöder fysisk och psykisk hälsa
- Självständighet: oberoende, handlings- och tankefrihet, fria scheman



- Moral: möjlighet att följa din egen moral, uppriktighet inför dina egna värderingar, öppenhet
- Ledarskap: motiverande och ansvarstagande attityd, arbete i grupp och ledande av grupp
- Läge: lämpligt geografiskt läge för arbetet, frihet att välja bostadsort
- Personlig utveckling: lärande, utmaningar, möjlighet att utnyttja sin potential
- Makt: auktoritet, möjlighet att fatta beslut
- Anseende: synlighet, erkänsla, status
- Trygghet: varaktighet, säkerhet när det gäller arbetsuppgifter och inkomster
- Tjänstvillighet: möjlighet att hjälpa andra, främjande av välbefinnande, arbete till fördel för individen/samhället
- Väststånd: kännbar ekonomisk kompensation, ekonomiskt oberoende
- Inre visdom: självkännedom och självutveckling, identifiering av egna mål och egen kallelse, eventuell religiös kallelse
- Hållbarhet: arbete för hållbar utveckling (ekologisk, ekonomisk, social och/eller kulturell hållbarhet)
- Andra värderingar som är viktiga för dig: vilka?

Källor: Helsingfors universitetet. 2022. Guide till karriärutveckling och karriärplanering (intern publikation); Weiler, N. W. 2001. Your Soul at Work (parafaserat); Nyyti ry. 2016. Ole oman elämäsi tähti! Konsten att leva, för studenter (parafaserat).