

Lise Anda

## **Autentisitet i den profesjonelle hjelperelasjonen**

En Q-metodologisk studie av læreres og helsepersonells subjektive opplevelse av å inkludere egne følelser i møte med den andre.

Masteroppgave i rådgivning  
Trondheim, august 2012

Veileder: Ragnvald Kvalsund

Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap  
Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse  
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet



## Sammendrag

Denne masteroppgaven omhandler autentisitet i den profesjonelle hjelperelasjonen blant lærere i videregående skole og helsepersonell. Jeg har ved hjelp av Q-metoden forsøkt å finne ut mer om disse yrkesgruppens subjektive opplevelse av hvordan en inkluderer eget følelsesrepertoar og personlighet i møte med elever og pasienter. Informantene har sortert 48 utsagn på en skala fra +/- 5 som tilkjenner deres oppfatning av det å være i relasjon med den andre og hvordan de forholder seg til de menneskene de er pålagt å ha omsorg for i en profesjonell sammenheng.

Ut fra faktoranalysen trådte tre faktorer tydelig fram, som hver representerer et syn på det å være en del av en hjelperelasjonen. Et vesentlig likhetstrekk er hvordan de alle i stor grad føler de bryr seg oppriktig om den de hjelper. Det som derimot ble spennende og som jeg la mest vekt på i oppgaven er trekk som skiller dem. Her valgte jeg å se på hvordan de forholder seg til den andres uavhengighet i hjelperelasjonen og hvorvidt en lar nonverbale uttrykk som blikkontakt og fysisk berøring være en vesentlig del av relasjonen eller ikke. I drøftingsdelen kommer jeg også inn på makt som en del av hjelperelasjonen, og hvordan maktforholdet både kan være i balanse og i ubalanse. Oppgaven tar til slutt for seg hvordan selvutvikling og bevissthet rundt egne følelsesuttrykk vil påvirke forståelsen av den andre samt ens egen rolle som hjelper.



## **Abstract**

This master's thesis regards authenticity in the professional helping relation among teachers at upper secondary level and health care workers. Through the Q- method I have aimed to investigate these occupational categories' subjective experiences of how one include one's own emotional repertoire and personality facing students and patients. The informants have sorted 48 statements on a scale from +/- 5, which identifies their view on what it feels like being in a relation with the other person and how they relate to the people they are obliged to care for through a professional setting.

From the factor analysis three factors have clearly emerged, each representing a view on being a part of the helping relation. An obvious similarity is how they all to a great extent feel they truly care about the one they are helping. What on the other hand is of more importance, and that I emphasize in this thesis, is what distinguishes the factors. I chose to focus on how they relate to the other person's independency in the helping relation and whether or not they allow non verbal expressions such as looks and physical touching to be a part of the helping relation. In the discussion I also take a look at power dynamics as a part of the helping relation, and how this power can be in balance or out of balance. Finally, I consider how self- development and consciousness about one's own emotional expressions can have an impact of the understanding of the other person and also of one's own role as a helper.



## Forord

Jeg skriver august 2012, og mens jeg ser ut vinduet fra lesesalen fylles Dragvoll's campus med unge, lovende og freshe studenter som i store flokker følger etter hverandre og leter etter sin plass. Etter en regnfull trøndersommer, skinner solen fra skyfri himmel, slik den skal ved semesterstart.

Studentene danderer seg utover gressbakken i varmen og jeg tenker- nå er det faktisk over... Det har vært to innholdsrike år, siden jeg høsten 2010 begynte på en mastergrad i rådgivning. Etter 13 år i arbeidslivet har det både vært spennende og ikke minst lærerikt å gå tilbake til livet som fulltidsstudent og bli utfordret på så mange arenaer som jeg føler jeg har blitt i løpet av dette studiet. Det har vært faglig og ikke minst personlig utviklende og jeg vet at jeg ikke er den samme som da jeg begynte for to år siden. En epoke er over og jeg kjenner jeg gleder meg til å ta fatt på det virkelige livet igjen med alt jeg har med meg fra denne tiden.

Jeg har mange å takke for at jeg har fullført studiet. Først vil jeg takke min omsorgsfulle og evig tålmodige, men dog kritiske veileder, Ragnvald for all hjelp og inspirasjon gjennom denne tiden. Jeg vil samtidig takke samtlige av de ansatte ved IVR for å være tilgjengelige for en faglig eller sosial prat, og for (i all hemmelighet!) å låne ut bøker. Jeg vil videre rette en stor takk til mine informanter som stilte opp og brukte av sin tid, og systematisk sorterte 48 utsagn. Litt av en jobb! En spesiell takk til mine tre intervjupersoner- som ofret enda en time av sin tid på å la meg spørre dem ut. Jeg vil også takke mine medstudenter gjennom to lærerike år. Så mange kloke mennesker som har beriket livet mitt med så mange gode samtaler og nærvær- takk! Så en enorm takk til mine foreldre for all støtte jeg har fått av dere, enten det har vært i form av økonomisk medvirkning, evig optimisme om at ”*dette klarer du*” eller middag som supplement til ”dagens suppe”. Det siste har det vært mye av. Jeg vil også takke mine nære venner, som fremdeles er like glade i meg, selv om jeg har takket nei til altfor mange hyggelige invitasjoner. Jeg gleder meg til å kunne si ja igjen! Takk for at dere er der- det betyr alt. Og sist, men ikke minst, takk, min Sjelevenn, for at du er til... Nå hører jeg at dette er i ferd med å bli en klisjé, og det får så være, men jeg ville ikke klart det uten innspill, gode samtaler, omsorg og oppmuntring undervegs fra alle nevnt over. Tusen, tusen takk! Alt i alt har det vært en berikelse å få lov til å være student igjen, og kjenne på mye jeg hadde glemt ved den tilværelsen. Jeg håper min masteroppgave kan gi noe tilbake til noen og at innholdet kan glede eller inspirere andre som interesserer seg for mennesket og dets utvikling og alt som skjer undervegs fra vogge til grav.

Trondheim, august 2012

Lise Anda





## Innholdsfortegnelse

|   |     |
|---|-----|
| Sammendrag .....  | iii |
| Abstract .....  | v   |
| Forord .....  | vii |
| Innholdsfortegnelse .....   | ix  |
| 1 Innledning .....  | 1   |
| 1.1 Intensjonen med oppgaven .....                                    | 1   |
| 1.2 Avklaring av begreper .....                                       | 2   |
| 1.2.1 Autentisitet .....  | 2   |
| 1.2.2 Profesjonell hjelperelasjon .....                               | 2   |
| 1.3 Oppgavens strukturelle oppbygning .....                           | 2   |
| 2 Teori .....   | 3   |
| 2.1 Innledning .....  | 3   |
| 2.2 Relasjonsutvikling- avhengighet, uavhengighet, gjensidighet ..... | 3   |
| 2.3 Autentisitet- kongruens og kroppsspråk .....                      | 6   |
| 2.4 Kjærlighet/omsorg- handling og holdning .....                     | 9   |
| 2.5 Oppsummering .....  | 12  |
| 3 Metode .....  | 13  |
| 3.1 Valg av metode, og det <i>abduktive prinsippet</i> .....          | 13  |
| 3.2 Historisk bakgrunn for metoden .....                              | 13  |
| 3.3 Operant subjektivitet .....                                       | 14  |
| 3.4 Kommunikasjonsunivers .....                                       | 14  |
| 3.5 Q utvalg- hvordan lager jeg utsagn? .....                         | 15  |
| 3.6 P-utvalget .....  | 17  |
| 3.7 Faktoranalyse og faktortolkning .....                             | 17  |
| 3.8 Kvalitetssikring .....  | 20  |
| 3.8.1 Intervju .....  | 20  |
| 3.8.2 Reliabilitet .....  | 21  |
| 3.8.3 Validitet .....   | 21  |
| 3.8.4 Etikk .....   | 22  |
| 3.9 Meg selv som forsker og forskningsspørsmål .....                  | 22  |
| 4 Tolkning av faktorene .....   | 25  |
| 4.1 Innledning .....  | 25  |
| 4.2 Faktor 1 .....  | 25  |
| 4.3 Faktor 2 .....  | 29  |
| 4.4 Faktor 4 .....  | 34  |
| 4.5 Kort oppsummering av faktortolkningen .....                       | 39  |
| 5 Drøfting av funn .....  | 41  |

|       |  |      |
|-------|--|------|
| 5.1   | Innledning .....   | 41   |
| 5.2   | Makt og ansvar i hjelperelasjonen.....                             | 41   |
| 5.3   | Berøring- nært, men hvor nært? .....                               | 44   |
| 5.3.1 | Den taktile berøringen.....  | 44   |
| 5.3.2 | Den visuelle berøringen .....                                      | 47   |
| 5.3.3 | Berøring som tabu eller terapi .....                               | 48   |
| 5.3.4 | To touch or not to touch.....                                      | 48   |
| 5.4   | Vår emosjonelle kapasitet.....                                     | 49   |
| 5.4.1 | Personlig intelligens.....   | 50   |
| 5.4.2 | Tilbakemelding.....  | 50   |
| 5.4.3 | Egne følelsesuttrykk .....   | 52   |
| 5.4.4 | Know thyself- relasjonelt modig eller relasjonelt feig?.....       | 52   |
| 5.5   | Oppsummering av drøfting .....                                     | 54   |
| 6     | Avsluttende kommentar.....   | 55   |
| 6.2   | Hva jeg ble klar over underveis i prosessen .....                  | 55   |
| 6.3   | Veien videre .....   | 56   |
| 6.3.1 | Hva er neste prosjekt?.....  | 56   |
| 6.3.2 | Q-metoden i et samfunnsperspektiv .....                            | 56   |
| 7     | Litteraturliste.....   | I    |
| 8     | Vedlegg.....   | III  |
|       | Vedlegg 1: Instruksjoner for Q-sortering .....                     | III  |
|       | Vedlegg 2: Samtykkeerklæring .....                                 | V    |
|       | Vedlegg 3: Godkjenning – NSD.....                                  | VII  |
|       | Vedlegg 4: Utsagn og celler .....                                  | IX   |
|       | Vedlegg 5: Uroterte faktorer.....                                  | XI   |
|       | Vedlegg 6: Faktorenes skårverdier .....                            | XII  |
|       | Vedlegg 7: Standardfeilen .....                                    | XIV  |
|       | Vedlegg 8: Distinguishing og consensus statements .....            | XV   |
|       | Vedlegg 9: Consensus vs Disagreement .....                         | XVII |
|       | Vedlegg 10: Gjennomsnittlig fordeling av faktorenes skårverdi..... | XIX  |

# 1 Innledning

"I wanted someone to be with me, to touch me. I wanted someone to touch my soul, to feel my despair, to understand what I was going through, even though sometimes it was frightening (...) However I felt we weren't connecting"

(Hycner & Jacobs, 1995,34-35)

## 1.1 Intensjonen med oppgaven

I mange situasjoner har jeg tatt meg selv i å undres over hva det er som gjør at mennesker velger yrker hvor de på en eller annen måte yter hjelp til andre mennesker. Hvor ekte er profesjonelle hjelpere? Er dette virkelig ekte omsorg? Hjelper en fordi det er en jobb eller har en andre motiver for å velge yrker som innebærer å hjelpe den andre mot betaling? Jeg har selv vært i hjelperollen både som lærer og som reiseleder og kjenner at jeg blir personlig engasjert i de jeg hjelper. Jeg har også vært på den andre siden av hjelperelasjonen og vært avhengig av hjelp fra en helper. Det er sikkert mange som kan kjenne seg igjen i at det finnes mange typer av helpere og noen ganger føler en seg møtt og forstått og føler at en får hjelp, mens andre ganger ikke. Jeg valgte ut tre yrkesgrupper som er lærere i vgs., sykepleiere og ansatte i Prestetjenesten ved et sykehus bestående av prester og diakoner. Jeg ønsket å finne ut mer om hvem disse menneskene var og hvordan de engasjerer seg i de som de hjelper i jobbsammenheng, og om mulig, hvor autentisk denne hjelpen er. Er det virkelig mulig å bry seg profesjonelt om den andre?

Sitatet innledningsvis (Hycner & Jacobs, 1995) er hentet fra en klientsituasjon hvor Reva, klienten, vil bli sett og rørt ved sjelen, hun ønsker at noen skal være der sammen med henne og oppleve hennes smerte og forstå henne. Men hun føler ikke at hun og terapeuten har noen nær kontakt. Til slutt oppnår de likevel det etterlengtede øyeblikket hvor han ser henne som hun er og han er der sammen med henne. Dette oppstår etter at han innser at han selv som terapeut må være villig til å gå inn i en ekte, varm og empatisk relasjon med henne i møtet dem i mellom.

Hovedproblemformuleringen jeg ønsket å finne ut av ble til slutt- *hvor autentiske er lærere, sykepleiere og ansatte i Prestetjenesten i hjelperollen i møte med den andre?*

## 1.2 Avklaring av begreper

### 1.2.1 Autentisitet

Jeg vil først avklare begrepet *autentisitet*, og hvordan jeg bruker det i denne oppgaven. Slik jeg ser det har Rogers noe av sannheten når han beskriver hvordan vi med vårt *reelle selv* og vårt *ideelle selv* (Rogers, 1951, 1961) forholder oss til oss selv gjennom livet. Vårt ideelle selv er slik som vi ønsket at vi var eller hvordan vi burde være. Det reelle selvet vårt er slik vi faktisk er. Er det stort sprik mellom hvem vi egentlig er og hvordan vi ønsker eller føler vi burde være, vil vi oppleves som inkongruente. Slik jeg definerer det i min oppgave må en være kongruent, for å framstå som autentisk. Det må være kongruens mellom det en tenker og føler og det en gjør. Dermed vil det også være viktig i hvor stor grad en inkluderer følelsene sine i møte med andre. Dersom en bevisst skjuler følelsesuttrykk og ønsker å framstå som noe annet enn en egentlig er, vil en ikke slik jeg definerer det, være autentisk. Rogers (1961) sier om rådgiverens kongruens i møte med klienten, at han er "what he is, when in the relationship with his client he is genuine and without "front" or facade, openly being the feelings and attitudes which at the moment are flowing through him" (s.61). En må altså vedstå seg sine egne følelser.

### 1.2.2 Profesjonell hjelperelasjon

En profesjonell hjelperelasjon definerer jeg som en relasjon hvor hjelperen får lønnet arbeid for å hjelpe den andre (Skau, 1996). Det er en institusjonalisert hjelp, hvor den ene kan hjelpe den andre.

En profesjonell hjelperelasjon er "...alle former for forhold mellom mennesker, hvor den enes handling overfor den andre skjer i form av lønnet arbeid. Det kan være forhold mellom lærer og elev, terapeut og klient, sykepleier og pasient. Et felles trekk ved disse relasjonene er at de finner sted innenfor rammen av profesjonell makt og kontroll, samtidig som de skal sikre klienten hjelp, omsorg, læring og behandling" (Skau, 1996, s. 34)

## 1.3 Oppgavens strukturelle oppbygning

I kapittel 2 presenterer jeg teori som er bakteppet for designen i oppgaven. Kapittel 3 inneholder bakgrunn for valg av metode, beskrivelse av selve metoden, som er Q-metoden, og til slutt min rolle som forsker. I kapittel 4 presenterer jeg faktorene og min tolkning av disse, som er grunnlaget for drøftingsdelen i kapittel 5. I kapittel 6 vil jeg inkludere en avsluttende kommentar til avhandlingen.

## 2 Teori

### 2.1 Innledning

Jeg vil i denne delen introdusere teori som omhandler og belyser min design (se fig. 2, s.16). Jeg tar utgangspunkt i mine effekter og nivåer (se fig. 2, s.16) og knytter disse opp mot relevant teori.

Underveis kommer jeg med enkelte synspunkter, for å få mer flyt og sammenheng i teksten. En del av teorien i dette kapitlet vil jeg senere referere til i min drøftingsdel (kapittel 5). De effektene og nivåene jeg belyser her er *1. Relasjonsutvikling* og hvordan denne videre kan ses på som *avhengig, uavhengig, og gjensidig*, *2. Autentisitet*, vist gjennom *kroppsspråk og kongruens*, og *3. Kjærlighet og omsorg*, uttrykt gjennom *handling og holdning*. Disse fungerer som bakteppe for mine utsagn og innholdet i disse, som igjen skal gi mine informanter ulike stimuli til å hente fram deres subjektive syn på hjelperrollen.

### 2.2 Relasjonsutvikling- avhengighet, uavhengighet, gjensidighet

Det finnes tre hovedtyper av relasjonsdimensjoner, ”avhengighetsrelasjoner, uavhengighets- og gjensidighetsrelasjoner ” (Kvalsund & Meyer, 2005, s. 18). Jeg vil i det følgende presentere hvordan vi kan utvikle oss gjennom disse. Først jeg vil definere hjelperelasjonen og vise hvordan makt er en del av denne og hvordan den påvirker oss, for så å se på de ulike relasjonsdimensjonene.

En profesjonell hjelperelasjon definerer jeg, som nevnt i kapittel 1.1.2, som en relasjon hvor hjelperen får lønnet arbeid for å hjelpe den andre . Det er en institusjonalisert hjelp, hvor den ene kan hjelpe den andre. Dette gjør den som trenger hjelp sårbar, fordi han er avhengig av den andres gunst for å kunne komme videre. Kvalsund definerer et hjelpeforhold på følgende måte:

”Hjelpeforhold kjennetegnes av en hjelpetrengende, som ikke selv greier å løse et problem eller utfordring han eller hun står overfor, og av en hjelper som er villig til å avhjelpe dette behovet” (Kvalsund & Karlsdóttir, 2009, s. 109).

Det er også viktig å vedkjenne seg at en faktisk *har* makt som hjelper, mener Skau (1996). Dersom en ikke vedkjenner seg at en har makt som hjelper og ikke kjenner til noe om hvilke mekanismer som trer i kraft her, vil det kunne oppstå unødvendige misforståelser og avstand mellom hjelper og den hjelpetrengende. Et eksempel som Skau gir for å illustrere dette, er at tilbaketrekning kan være et tegn på at den hjelpetrengende føler behov for å beskytte seg selv, og ikke nødvendigvis er et tegn på avvisning, vrangvilje eller utakknemlighet. Her kan mangel på kunnskap om makt, føre til misbruk av selve makten ved at hjelperen for eksempel blir irritert på den andre. Det er derfor viktig

å være seg bevisst at makten er der, og bruke den konstruktivt for å ivareta den hjelpetrengendes behov og utvikling på best mulig måte.

Samtidig som den hjelpetrengende er avhengig av min hjelp, er rollene komplementære (Brammer & MacDonald, 2003; Skau, 1996). Det finnes ingen lærer uten en elev, ingen sykepleier eller sykehusprest uten en pasient. Som hjelper er jeg avhengig av relasjonen - hvis ingen trengte min hjelp, omsorg og kunnskap, ville jeg ikke hatt noe levebrød. Dermed trenger jeg at andre trenger meg for å ha en jobb. Dette kan ses på som et økonomisk aspekt. Men kan vi trekke det lengre og si at det faktisk er slik på det personlige plan også? Liker jeg at andre trenger meg? Føles det egentlig litt godt å vite at andre er avhengige av meg? Og hvis så er- hva er galt med det? (Brammer & MacDonald, 2003)

En hjelperelasjon vil alltid være asymmetrisk med tanke på maktbalansen mellom partene (Skau, 1996). Kvalsund og Meyer (2005) hevder at for at relasjonen skal være optimal, må begge parter være innforstått med og anerkjenne asymmetrien i maktbalansen, og godta å være i hjelperelasjonen med de rammene den innebærer. Bare da kan den fungere godt. Det å være klar over at en trenger hjelp og være villig til å søke denne hjelpen er en forutsetning. Hjelperen på sin side, må legge til rette for at det føles trygt å spørre ham om hjelp, dersom den hjelpetrengende han har behov for. For å kunne skape en positiv avhengighet må det være et tillitsforhold og en omsorg i bunn som gjør det naturlig å søke mot den ansatte hjelperen for hjelp. Jeg kommer tilbake til dette under teorikapitlene om *autentisitet* (kapittel 2.3) og *kjærlighet/omsorg* (kapittel 2.4).

Asymmetrien i maktbalanse kan gå begge veier. I hvilke situasjoner er det riktig å være den som bærer et annet hjelpeløst menneske, og på den måten overtar kontrollen for en annen? Og når kan og skal vi slippe denne kontrollen og vise ham vegen, men la ham gå skrittene selv? Den ene måten asymmetriene kan gi seg utslag på, er når den hjelpetrengende ønsker uavhengighet i relasjonen: ”Hvis mentee føler seg kompetent og selvstendig og har lyst til å prøve seg på egen hånd, men mentor holder igjen, kan det også utvikle seg til en negativ avhengighet og misbruk av makt” (Kvalsund & Karlsdóttir, 2009, s.53). Makten kan altså oppleves som negativ og være et direkte hinder for den hjelpetrengendes utvikling og selvstendighet. Målet med hjelperelasjonen er ikke at asymmetrien i maktbalansen skal opprettholdes til evig tid, målet er å oppnå gjensidighet og symmetri i relasjonen og at den hjelpetrengende skal føle seg fri til å handle, føle og tenke på egenhånd uten å måtte være avhengig av hjelper.

Den andre måten å være i asymmetri på er når hjelperen dytter den hjelpetrengende avgårde og krever at han skal stå på egne bein før han føler seg klar for det. Dette kan føre til stagnasjon i utviklingen og sågar regresjon (Kvalsund & Karlsdóttir, 2009). Det er dermed viktig for hjelper å være klar over når en gradvis kan la den andre forsøke seg på egenhånd og når en helt og holdent skal slippe.

Hvor blir det så av selve relasjonen i uavhengighet? I et positivt uavhengighetsforhold er det viktig å gi positiv tilbakemelding, ros og oppmuntring til den som prøver seg på egenhånd (Kvalsund & Karlsdóttir, 2009). På den måten anerkjenner hjelper både det faktum at den hjelpetrengende får lov til å prøve seg på egenhånd og viser ham tillit ved å stole på at han faktisk klarer det. Samtidig er han tilgjengelig og viser at han fremdeles viser omsorg for den andre og hans utvikling og er villig til å hjelpe ham dersom han skulle få behov for det. Relasjonen går nå mot et gjensidig forhold, hvor maktfordelingen er mer symmetrisk. Begge har nå forståelse for den andres ståsted i relasjonen, hvor den hjelpetrengende uttrykker at han klarer seg selv og hjelperen anerkjenner dette ved å tilkjenne at han stoler på dette.

En kan også se for seg det motsatte tilfellet, hvor hjelper føler seg truet av at en tidligere hjelpetrengende nå ønsker å være uavhengig av ham, og forsøker å undergrave den nyvunne selvstendigheten med kritikk eller så tvil i ham på annet vis (Kvalsund & Karlsdóttir, 2009; Macmurray, 1961). Dette er ikke helt uvanlig i foreldre-barn forhold, og kan føre til at barnet mister selvtiliten eller av dårlig samvittighet eller pliktfølelse går tilbake til det som nå kan oppleves som en negativ avhengig relasjon. Det som også kan skje er at den hjelpetrengende fortsetter i sin uavhengighet, uten å oppsøke hjelperen for respons. Relasjonen kan bli helt brutt, og gjensidighet oppnås ikke. Målet er ikke å *forbli* uavhengig. Målet er å finne gjensidighet eller *interdependency* i relasjonen (Kvalsund, 1998; Macmurray, 1961) og det å kunne oppleve at man utvikler seg sammen med og i kjærlighet og gjensidig respekt for den andre.

En kan se for seg en bevegelse som en bølge hvor avhengighet, uavhengighet og gjensidighet glir over i hverandre kontinuerlig. Først opprettes kontakten i bevegelsen ved en sterk avhengighet av den andre. Uten først å være avhengig av noen, kan man ikke senere nettopp utvikle uavhengighet av nettopp denne kontakten (Kvalsund & Meyer, 2005). I avhengighet kan en se for seg at vannet dekker havbunnen på stranda og det er full kontakt med elementene, eller billedlig talt, også emosjonene. Så dras en ut av denne tryggheten og nærheten når bølgen trekker seg tilbake mot det åpne havet. Der utforsker en alene, kontakten og tryggheten brytes og en kan reflektere over relasjonen og hva den gjør med en. Tilbaketrekning er viktig og verdifullt for refleksjonen over

kontakten (Allgood & Kvalsund, 2005). Det er viktig å kunne trekke seg helt tilbake, dvs. uten å være i kontakt og få lov til å være ”på egen hånd”. En kan ha behov for en pause for å se klarere hva som skjedde i kontaktpunktet, for å sortere ut både tanker og følelser som kom fram i møte med den andre. Det kan dukke opp tanker og følelser en ikke ønsker å kjenne på, som blir for voldsomme å takle der og da, og en kan trenge tid for seg selv til å bli kjent med og fordøye det nye en oppdager i refleksjonen over kontakten. Bare da ser en hvor vidt en ønsker mer kontakt.

For å utvikle oss som mennesker, trenger vi andre mennesker vi kan speile oss i. Det å trenge noen, det å ha et behov for at andre trenger deg, er et grunnleggende behov i mennesket (Maslow, 1971). Jeg våger å påstå at uten å inngå relasjoner med andre mennesker, stopper vår utvikling som individer helt eller delvis opp. Vi trenger korrigerende og innspill fra andre for å vite om vi er på rett veg (Vatne, 2006). Og vi trenger relasjonen, fordi vi trenger det empatiske og speilende interpersonlige landskap når det gjelder kjærlighet og aksept (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012). En positiv gjensidig relasjon er når begge parter ønsker å være sammen i denne evige bevegelsen av avhengighet, uavhengighet og gjensidighet, hvor begge føler trang til å møtes igjen og igjen for å være sammen og kjenne at en utvikler seg.

Hvordan kan en så overføre dette til den profesjonelle relasjonen, som i utgangspunktet ikke er en frivillig allianse, på lik linje med vennskap eller et kjærlighetsforhold? For i den profesjonelle hjelperelasjonen kan en plutselig være fanget i en relasjon en i utgangspunktet ikke kan velge å trekke seg ut av. En kan velge å avvise den, men den vil være der innenfor den tidsrammen den er gitt, og en kan velge å aktivt delta i den eller la være. Likevel, den er tilstede. Enten en velger å være i *avhengighet* som jeg vil definere som full kontakt, *uavhengighet* som tilbaketrekning eller *gjensidig relasjonsutvikling*, vil det alltid dreie seg om hva jeg kan velge og hva jeg ønsker som erkjennelsesprosess. For er det da slik at i de profesjonelle relasjonene finnes de samme mekanismene som i relasjoner vi inngår på frivillig basis? Jeg mener å kunne ane et klart *ja* på dette spørsmålet, og at slik må det også være, da relasjonsdimensjonen og- kvaliteter ikke tar hensyn til om det er formelle eller uformelle relasjonelle forhold som er i fokus.

### **2.3 Autentisitet- kongruens og kroppsspråk**

Det å være *autentisk*, definerer jeg altså som det å være ekte og framstå slik en er. Dette innebærer en stor grad av kongruens (Rogers, 1951) mellom det en føler og hvordan en handler, slik at det jeg uttrykker gjennom handling og ord, står i samsvar med det jeg føler og tenker. Dersom det ikke er slik, kan inkongruens bli uttrykt for eksempel gjennom kroppsspråket mitt. Jeg vil i det følgende



presentere teorier som tangerer inn på autentisitet og forsøke belyse hvordan følelsene våre har en sentral rolle i det å framstå som autentiske.

For å være hele mennesker som framstår som autentiske, må vi ta i bruk hele spekteret av følelser og ikke undertrykke disse. Ut fra de fire grunnfølelsene, sorg, sinne, glede og frykt (Kvalsund & Meyer, 2005) springer alle fasetter av følelser ut som vi kan velge å bruke. Solomon (1993) påstår at det er gjennom våre lidenskaper at vi skaper mening i selve livet. "It is through our passions that we fill (not simply find) our lives with meanings, the same meanings that the "absurdity of life" theorists have always overlooked, denigrated or denied" (Solomon, 1993, preface, s. xvii-xviii). Det er det lidenskapelige livet, som er det meningsfulle livet. Det å undertrykke følelsene våre, er i følge Solomon direkte skadelig: "It is believed, and sometimes rightly so, that an unexpressed emotion tends to "poison" the personality somewhat like urea poisons the blood when it is denied its normal excretory exits" (Solomon, 1993, s. 162). Dersom vi ikke uttrykker og bruker våre emosjoner, vil de forurense hele organismen vår og faktisk personligheten vår. Solomon hevder videre at følelsene er vårt verktøy som faktisk kan brukes til å ta fornuftige avgjørelser. Hans syn er at følelsene er det viktigste vurderingsinstrumentet vi har, som et kompass som vi orienterer oss etter i landskapet: "An emotion is a judgement (or a set of judgements), something we do" (Solomon, 1993, s.125)

Grendstad (1986) er også opptatt av hvordan følelsene virker inn på hele mennesket. Følelser og erkjennelsen av disse er avgjørende for kvaliteten på tilstedeværelsen hos et menneske. Dersom jeg er svært sint, skuffet, såret eller opprørt og ikke vedkjenner meg at jeg er det, vil følelsene likevel ikke fordufte. De vil ligge der og bruke opp av energien min, som en energilekkasje jeg ikke kan kontrollere. Jeg vil miste fokuset mitt for her og nå. I følge Perls, gestaltterapiens far, er menneskets eneste virkelige eksistens nuet (Clarkson, 2004). Det vil ikke bare gjøre noe med tilstedeværelsen min i øyeblikket, det vil også gjøre noe med organismen min, og påvirke kroppsspråket mitt (Grendstad & Sandven, 1986). Vi sender ut bittesmå signaler gjennom kroppsspråket vårt som andre bevisst eller ubevisst fanger opp. Dersom jeg har hatt en krangel med en jeg er glad i, vil jeg kunne føle meg både sint og lei meg. Også som profesjonell hjelper vil disse følelsene prege meg som menneske mens jeg er på jobb. Hva gjør jeg så med denne sinnsstemningen og disse følelsene? Skal jeg uttrykke de ved å være sint og lei meg ovenfor de menneskene jeg er i en hjelperelasjon til? Hvor "profesjonelt" er det? Grendstad (1986) mener her at vi faktisk *bør* være ærlige. Han oppfordrer til å faktisk kommunisere til den andre at "i dag er jeg i grunnen litt lei meg eller sint." Vi trenger ikke si noe om hva som er årsaken til dette eller utdype det, men bare formidle og være ærlig på hvordan vi faktisk har det. På den måten vil den andre føle at vi er transparente uten at vi på noen måte belaster den andre eller utleverer oss selv ved å gi noen grunn for hvorfor vi føler det

slik. Da tar vi oss selv på alvor og kan framstå som autentiske og hele, akkurat som vi er, noe som vil uttrykke kongruens overfor andre. Dersom vi bruker mye energi på å undertrykke følelsene i oss, vil følelsene vi undertrykker etter hvert bli fremmede for oss:

*”Etter hvert som jeg bruker energi for å holde følelsene tilbake, blir de etter hvert noe fremmed for meg. Det fremmede er jeg ofte redd. Etter som tiden går, blir jeg ikke bare redd for følelsene mine, jeg blir også redd for det som kan vekke følelsene i meg. Noe som lett vekker følelser i meg, er nærhet med andre mennesker. Dermed vil jeg lett være redd for slik nærhet, noe mange kan fortelle om. Kommer jeg nær noen, er det som jeg stivner til. Det synes som om jeg setter inn et ekstra forsvar” (Grendstad & Sandven, 1986, s.77)*

I følge Grendstad (1986) vil det å ikke erkjenne egne følelser gjøre at en gradvis mister evnen til å være i kontakt med sitt eget indre liv, og dermed svekkes også evnen til å være nær andre mennesker. Vi er, mener jeg, i utgangspunktet ikke redd for andres følelser, men vi er redd for våre egne reaksjoner i møte med andres følelser. Hvor godt kjenner vi vår egen gråt dersom vi ikke orker å se at andre gråter? Dersom vi ikke tolerer andres sinne, hvilket forhold har vi da til vårt egen sinne? Ved å holde en viss avstand til andres følelser, holder vi også en viss avstand til oss selv. Nøkkelen til å være transparent er altså å bruke tid på å erkjenne egne følelser og samtidig kommunisere disse til de menneskene vi er i kontakt med. På denne måten framstår vi som kongruente.

Carl Rogers, en av grunnleggerne av den humanistisk-eksistensielle retningen innenfor rådgivning, er svært opptatt av kongruens, og det å være ekte i møte med klienten:

*”I have found that the more I can be genuine in the relationship, the more helpful it will be. This means that I have to be aware of my own feelings, in so far as possible, rather than presenting an outward façade of one attitude, while actually holding another attitude at a deeper or unconscious level. Being genuine also involves the willingness to be and to express, in my words and my behavior, the various feelings and attitudes which exist in me.” (Rogers, 1961, s.33).*

Noe av kjernen i det å være autentisk, slik jeg tolker Rogers her, er det å være *transparent*. Å være transparent betyr at en til enhver tid erkjenner i seg selv hvilke følelser som faktisk eksisterer i en selv her og nå. Dette er en krevende jobb og fordrer at en faktisk utforsker seg selv og er seg bevisst hva som rører seg i ens eget følelsesliv. Dette krever at en er villig til å være ærlig med seg selv. Uten at en er ærlig med seg selv, vil en heller ikke kunne være ærlig med de rundt seg. En av utfordringene med å være ærlig med seg selv, er at en må kjenne seg selv. Og det er ikke alltid slik at det vi finner i oss selv er noe vi verken liker eller ønsker at skal være der. Derfor er det lett å overse hvordan vi faktisk har det og ikke erkjenne for oss selv at disse følelsene eksisterer. Det er da vi kan framstå som lite kongruente.

Det å være kongruent er også idealet til Rogers (1951), som beskriver hvordan mennesket kan være revet mellom sitt *ideelle selv* og sitt *reelle selv*. Vi kan ha et idealbilde av hvordan vi *burde* være eller hvordan vi *ønsker* å være eller *framstå* som, dette er det *ideelle selvet*. Det *reelle selvet* er hvordan vi i virkeligheten *er*, hva vi faktisk uttrykker gjennom ord og handling. Dersom det er stor avstand mellom disse selvene, framstår vi som inkongruente. Målet med terapi, ifølge Rogers, er å skape så liten avstand som mulig mellom selvene, slik at vi blir så kongruente som mulig. Dette krever at en må være ærlig med seg selv og godta og elske sine mørke og utfordrende sider, de sidene som en gjerne overser, fortrenger eller ikke liker.

Det å være autentisk handler om å kontinuerlig jobbe med seg selv, en blir aldri utlært som menneske i det å kjenne seg selv fullt ut. Det er en prosess der en stadig kan oppdage nye sider ved seg selv og andre. På samme måte som vi erkjenner og bekrefter det vi føler i oss selv, har det stor verdi at vi erkjenner følelsene til og bekrefter de menneskene vi er i en hjelperelasjon til. Det å gi og søke ærlig tilbakemelding fra andre, er et enormt potensiale for personlig vekst. For at den best skal nå fram og være en spire til noe som kan gro og skape positiv vekst, fungerer den optimalt når den er gitt i *kjærlighet*, med omtanke og omsorg (Thorne, 1991). Dette leder oss over på min siste, men ikke minst viktige effekt, kjærlighet og omsorg.

#### **2.4 Kjærlighet/omsorg- handling og holdning**

Kjærlighet og omsorg kan komme til uttrykk både i handling og i holdning. En kan føle kjærlighet overfor levende vesener, men også overfor ting. En kan føle at en elsker et annet menneske, eller er svært glad i katten sin. En kan kjenne på kjærlighet i nasjonalfølelse og et smykke kan ha stor affeksjonsverdi. En tur i skogen en vårdag når vår Moder Jord har pyntet naturen med de skjønneste blomster og lukter, kan gi deg en følelse av kjærlighet. Det er skrevet mye om kjærlighet, og det er en stor utfordring å velge gode kilder, som på en akademisk måte skal kunne dekke dette emnet som opptar mennesket i så stor grad. Jeg vil forsøke å vinkle det fra forskjellige perspektiver.

*”... når det i sannhet skal lykkes en å føre et menneske hen til et bestemt sted, først og fremst må passe på å finne ham der han er, og begynne der. For i sannhet å hjelpe en annen, må jeg forstå mer enn ham, -men dog først og fremst forstå det han forstår. Hvis jeg ikke gjør det, så hjelper min merforståelse ham slett ikke”* (Kierkegaard, 1962, s.96, fritt oversatt)

Hvis jeg skal kunne vise den andre noe, må jeg altså kunne være *interessert nok* i den andre og sette meg inn i hans livsverden for først å forstå hvor han er. Jeg kan dermed ikke stille meg selv utenfor den andre og betrakte ham som ”en der ute” eller et menneske ”på den andre siden av kløften.” Jeg

må være ydmyk og på alle mulige måter prøve å sette meg inn i den andres situasjon og livsverden. Dette krever blant annet aktiv lytting (Rogers, 1951), men også en indre kjærlighet for din neste, som en dypere holdning og en oppriktig nysgjerrighet på hvem din neste er.

Buber (Buber & Smith, 1987) har klare oppfatninger av hvordan vi skal møte den andre. For selv om han mener at den profesjonelle relasjonen alltid vil være asymmetrisk med tanke på maktbalansen, er han svært opptatt av viktigheten av å møte den andre som et subjekt, "Thou", (du), og ikke som et objekt "It", (det). En er alltid et *Jeg* i forhold til et "It" eller et "Thou", enten det dreier seg om et forhold til et tre eller et annet menneske. Buber sier videre at du kan kun erkjenne ditt eget selv i dialog med den andre. I møte mellom *I-Thou* vil *I* være en annen enn i møte mellom *I-It*. Det er når du tar inn den du er i relasjon til med alle hans aspekter og lar deg påvirke av den andres væren, at han blir en *Thou* for deg. Det er da den andre blir virkelig for deg. I en *I-Thou*-relasjon vil jeg-et være følelsesmessig berørt av den andre, og her inngår også selve kjærligheten som en del av møtet. Behandler du den andre uten kjærlighet og ikke lar deg påvirke av ham, forblir den andre et objekt for deg (Buber & Smith, 1987).

Rollo May (1995) hevder at vi i vår vestlige kultur bygger kjærlighetsbegrepet på fire typer kjærlighet: 1. *libido*, den seksuelle kjærligheten, 2. *eros*, som gir oss trangen til å skape noe gjennom kjærlighet, 3. *filia*, den broderlige kjærligheten og vennskap, og 4. *agape*, nestekjærligheten eller også den kjærligheten Gud har for mennesket. All kjærlighet mennesket opplever innehar disse fire formene for kjærlighet (May, 1995). May fortsetter med at det motsatte av kjærlighet ikke er hat, men apati, som han beskriver på følgende måte: "Mangel på følelse, mangel på lidenskap, emosjoner og opphisselse, likegyldighet" (May, 1995, s.26)

Martin Seligman, grunnleggeren av positiv psykologi, har i sin søken etter ekte lykke kommet fram til at et av de tre punktene som gjør mennesket lykkelig, er å være *i flyt*, det å være engasjert i følelsen i det du driver med. *Flyt*, beskriver Seligman, er når du glemmer tid og sted og bare er 100% tilstede der hvor du er. For lykke er ikke bare *fravær* av å ha det vondt, men det må også erstattes av positive følelser, engasjement og et meningsfullt liv (Seligman, 1992).

Selv om de har forskjellig utgangspunkt, argumenterer både Seligman og May for at et sterkt, følelsesmessig engasjement er positivt for mennesket. May beskriver videre *eros* som selve skapertrangen i mennesket. *Eros* har ofte feilaktig blitt likestilt med det *daimoniske*: "Det daimoniske er *enhver naturlig funksjon som har kraft til å ta hele mennesket i besittelse*. Sex og

eros, sinne og raseri, ønsket om å oppnå makt er eksempler. Det daimoniske kan enten være skapende eller ødeleggende” (May, 1995, s.121).

Eros dør uten det daimoniske, fordi i det daimoniske ligger vår livskraft- eros. I det daimoniske ligger evnene til å kunne hevde seg selv. Og for å kunne ta del i en ekte relasjon må man kunne hevde seg selv og sine behov. May (1986) gir et eksempel på en klient som hadde mange negative følelser knyttet til sin kone, men at han var fast bestemt på å ikke dele disse med henne. Da han slapp de ut i terapi, oppdaget han hvor mye kjærlighet han følte for sin kone. Han oppdaget at han undertrykte kjærligheten til sin kone ved å undertrykke aggresjonen han føler.

*“For vi er redde både våre daimoniske tendenser og våre ømhetsfølelser, noe som naturligvis er to sider av samme sak. Det er nødvendig å møte det daimoniske hvis man skal kunne erfare og leve ut sine muligheter for øm kjærlighet. De to virker som motsetninger, men hvis den ene fornektes, går også den andre tapt.”* (May, 1995, s.148)

For eros er også omsorg og ømhet, slik en mor føler ovenfor sitt barn, den er evnen og viljen til å ta vare på livet, selve livsnerven. Når den er borte, visner selve livet hen, og dermed også kjærligheten. Eros er viljen til å leve, det motsatte av apati for livet, eller dødsdriften. Eros er omsorg for livet og opprettholdelsen av det (May, 1995). For å kunne kjenne på omsorg og ømhet, må vi altså våge å slippe inn de voldsomme følelsene i den andre enden av skalaen også, som vi i vår vestlige, siviliserte kultur gjerne undertrykker og skammer oss over. Men de er en del av det å være et helt menneske, og det er hele mennesket som elsker, med all den kraften det ligger i ekte kjærlighet.

Går vi til rådgivningsteoretikere som Carl Rogers (1961) ser vi helt klart at viktigheten av relasjonen og den personlige kvaliteten på denne er det eneste som vil gi klienten eller pasienten helbredelse eller utvikling. I terapien, men også i andre institusjonaliserte relasjoner, mener Rogers at det er den fulle og hele aksepten av den andre som menneske, akkurat slik han er i den situasjonen han befinner seg i der og da som er avgjørende for om dyptgripende forandring og utvikling finner sted:

*“... I find that the more acceptance and liking I feel toward this individual, the more I will be creating a relationship which he can use. By acceptance I mean a warm regard for him as a person of unconditional self-worth — of value no matter what his condition, his behavior, or his feelings. It means a respect and liking for him as a separate person, a willingness for him to possess his own feelings in his own way. It means an acceptance of and regard for his attitudes of the moment, no matter how negative or positive, no matter how much they may contradict other attitudes he has held in the past. This acceptance of each fluctuating aspect of this other person makes it for him a*

*relationship of warmth and safety, and the safety of being liked and prized as a person seems a highly important element in a helping relationship” (Rogers, 1961, s.34).*

Dersom vi som hjelpere ikke klarer å akseptere og like den andre, men snarere føler avsky for ham, hvordan kan vi da gi ham grunnlag for å la ham elske og godta seg selv slik han er?

”Jeg ønsker å bli behandlet, som om jeg var et menneske”. Dette er en uttalelse av en pleiepasient ved en eldrebolig. Dette utsagnet gjorde uutslettelig inntrykk på meg da jeg var i observasjonspraksis hos Prestetjenesten. Og det er dette, mener jeg, som er kjernen i det hele: For å behandle et annet menneske, *som om det var et menneske*, må du som Buber (1958) påstår, la den andre bety noe for deg. Og du må som Kierkegaard (1962) forsøke å forstå hvor han er, og som Rogers (1961), lytte til ham og like og akseptere ham. Dette krever at du har et ønske om å møte den andre, og det krever at du har kjærlighet i deg selv, som du ønsker å kjenne på. Dette er kanskje lett i personlige forhold, med våre nære og de vi elsker. Men hvordan forholder vi oss til kjærligheten i yrket vårt?

*”Å være ”profesjonell” blir ofte satt opp mot å være subjektiv, personlig eller privat. Etter mitt syn er dette en farlig tendens. For selv om det går et viktig skille mellom det private og det profesjonelle, er utviklingen av etisk forsvarlig profesjonalitet på et høyt faglig nivå ikke tenkbar uten at det også inkorporerer det personlige element hos yrkesutøveren. Det er da snakk om det personlige element innenfor rammen av en profesjonell målsetting; en bevisst bruk av hjelperens samlede menneskelige ressurser i møte med klienten” (Skau, 1996, s.14-15).*

Som profesjonell helper må en være et helt menneske. En må ta i bruk ikke bare de faglige ressursene sine, men faktisk bruke seg selv og sine personlige kvaliteter like mye. Bare da kan en fungere godt i en gjensidig, profesjonell relasjon.

## **2.5 Oppsummering**

Jeg har i dette kapittelet sett på relasjonsdimensjonen og hvordan denne kan være avhengig, uavhengig eller gjensidig og hvordan helper må være seg bevisst maktbalansen i relasjonen. Jeg har videre forklart hvordan autentisitet og kongruens henger sammen med bruk av egne følelser. Til slutt kommer jeg inn på kjærlighet og omsorg og hvordan dette kan ses i sammenheng med egne følelsesuttrykk og det å være ”privat” kontra det å være ”profesjonell”.

## 3 Metode

### 3.1 Valg av metode, og det *abduktive prinsippet*

Subjektivitet er framtreddende i humanistenes forståelse av verden (Ivey et al., 2012). På bakgrunn av våre erfaringer og personlighet vil mennesket oppleve den samme hendelsen på forskjellig måte. Fra et rådgivningsperspektiv, som i hovedsak har det humanistiske synet med mennesket i sentrum som bakteppe (ibid.), ønsket jeg å hente fram hver enkeltes subjektive opplevelse av det å være i en hjelperelasjon. Q-metoden ble derfor et naturlig valg. Gjennom metodestudiet høsten 2011, hadde jeg i RAD 3007 blitt introdusert for metoden og fikk forståelse av at Q-metoden er velegnet til å fange den subjektive meningen til hvert enkelt individ (Kvalsund, 1998). Dette fattet min interesse. Jeg må likevel innrømme at det var med en smule skepsis jeg gikk i gang med prosjektet, da jeg kjente at jeg i utgangspunktet ikke hadde 100% tillitt til metoden som sådan. For hvordan kunne et sett med utsagn sortert på en skala, gi noe som helst mening og til og med gi grunnlag for vitenskapelig forskning? Gjennom arbeidet med masteroppgaven har jeg derimot rukket å bli svært begeistret for metoden og fått forståelse for *hvordan* den på en unik måte fanger opp den enkeltes subjektivitet på. Det har vært fascinerende å iaktta at mine 48 utsagn, som jeg møysommelig konstruerte etter *Fishers Block Design*, (Brown, 1980, 1993; Stephenson, 1953), se figur 2, s. 16, nærmest levde sitt eget liv i etterkant og fant fram til så mange underliggende meninger i *kommunikasjonsuniverset*. Et *kommunikasjonsunivers* er strømmen av tanker, meninger, følelser og erfaringer rundt et bestemt tema (Brown, 1980; Smith, 2001). Jeg gjorde oppdagelser av funn jeg ved prosjektets start ikke kunne ha forutsett. Det *abduktive prinsippet*, som kort dreier seg om å være åpen for å oppdage noe nytt (Kvalsund, 1998), ble framtreddende for meg. For lesere som måtte være ukjente med metoden vil jeg i det følgende først, gi en kort, historisk bakgrunnsversikt, for så å utdype fagbegreper og forklare hvordan selve metoden fungerer i praksis. Jeg vil deretter kommentere min egen rolle som forsker i dette prosjektet og hvordan jeg kom fram til tema og forskningsspørsmål. Jeg kommer underveis til å inkludere hvordan mitt eget prosjekt utviklet seg. Jeg håper det kan være oversiktlig og spennende lesning, selv for lesere med god innsikt i metoden.

### 3.2 Historisk bakgrunn for metoden

På 1890-tallet vant den kvantitative forskingen terreng med sine statistiske analyser og undersøkelser av store populasjoner som utgangspunkt for datainnsamling. En gikk her ut i fra en hypotese som en ønsket å avkrefte eller bekrefte, og laget så statistikk basert på Pearsons PM-korrelasjons, kalt R. (Smith, 2001). I kvantitativ forskning er en ikke interessert i individets subjektivitet, målet er objektivt sett å finne generelle trekk i en større populasjon (Ringdal, 2001).

Da Stephenson i 1935 lanserte Q-metoden, var dette som et alternativ til denne metoden. Han ønsket å utforske subjektiviteten til den enkelte, basert på individets følelser og meninger. Han mente sågar at R-metoden slett ikke var objektiv, og at forskeren gjennom tradisjonelle spørreskjema og forhåndsbestemte skalaer med ”riktige” og ”gale” svar, tvang sine egne synspunkter over på informantene uten å ta hensyn til individuelle, idiosynkratiske forskjeller, hvor den enkeltes subjektive mening blir sett på som feilkilder og ikke blir tatt i betraktning (Smith, 2001).

### 3.3 Operant subjektivitet

Det vitenskapelige synet på den tiden var at subjektivitet ikke kunne studeres; det var kun mulig å drive forskning på objektivt grunnlag ved å studere generelle lover og universelle prinsipper.

Dermed fikk en objektive sannheter, basert på store utvalg, som kunne generaliseres til en større populasjon. Ut fra et behavioristisk syn, var det også vanlig å gjennomføre eksperimenter, som går ut fra en teori om at forskningsdeltagerne reagerer på stimuli som kommer utenifra, kalt operant betinging. Slik kunne en for eksempel styre adferd blant annet med belønning og straff.

Forskningsdeltagerne ble her objektivert gjennom bestemmelser gjort i omgivelsen av forskeren heller enn av subjektet selv. Stephenson (1953) mente at adferd ikke bare kunne studeres objektivt, men også *subjektivt*. Følelser og meninger er ifølge ham konkrete handlinger som kan kommuniseres og dermed studeres vitenskapelig (Smith, 2001; Stephenson, 1953). I stedet for å *forutsi* noe, slik en gjør gjennom kvantitativ forskning, ønsker en gjennom Q-metoden å kunne *oppdage* noe, (Smith, 2001) også kalt det *abduktive prinsippet* (Kvalsund, 1998). Gjennom Q-metoden, blir *operant subjektivitet* (Brown, 1980) gjort gjeldende, hvor informanten selv bestemmer og sorterer eller ”opererer” med et sett utsagn (det kan også være bilder, gjenstander, musikkstykker, lukter eller annet) på en måte som uttrykker hans subjektive mening rundt det han sorterer (Brown, 1980; Smith, 2001). Subjektets meninger, følelser og holdninger blir synlige *handlinger* og dermed målbare gjennom at de sorterer utsagnene ut fra egne preferanser. Det er viktig å merke seg at det er individene eller subjektene som vurderer seg selv, istedenfor å bli objektivt vurdert av forskeren. Det er også dette som i all hovedsak skiller Q- fra R-metodologi; menneskene er *subjekter* og ikke *objekter* (Smith, 2001). I Q-metoden løfter man altså fram den enkeltes subjektive syn slik det bestemmes av personene selv.

### 3.4 Kommunikasjonsunivers

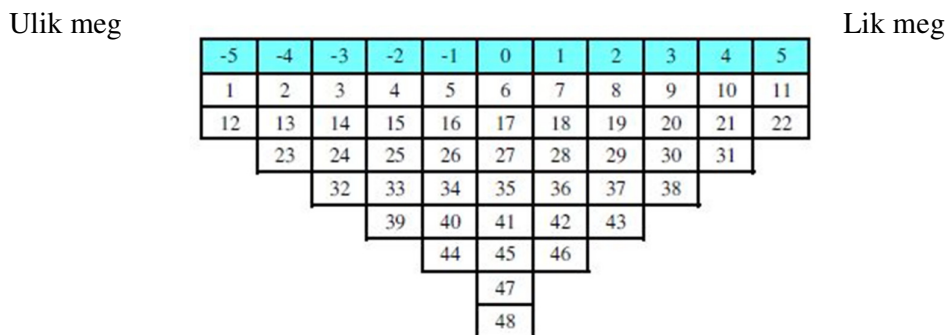
En *concourse*, eller på norsk, et *kommunikasjonsunivers* er, som nevnt innledningsvis, strømmen av tanker, meninger, følelser og erfaringer rundt et bestemt tema (Brown, 1980; Smith, 2001). Dersom



man for eksempel ønsker å finne ut hvordan det oppleves å være førsteårsstudent ved NTNU i Trondheim, vil kommunikasjonsuniverset finnes blant førsteårsstudenter ved NTNU. I min oppgave ønsket jeg å undersøke den *subjektive opplevelsen til hjelperen* i en profesjonell hjelperelasjon. Hjelperelasjoner vil kunne finnes i flere yrker enn de tre jeg har valgt, og det hadde vært mulig å utvide kommunikasjonsuniverset til å gjelde flere yrker. Jeg valgte disse tre gruppene, fordi jeg, som beskrevet over, selv hadde god kjennskap til lærerrollen, og samtidig var blitt introdusert for hjelperollen i helsevesenet gjennom min praksisperiode ved rådgivningsstudiet. Slik jeg så det, ville jeg kunne finne svært ulike oppfatninger av hvordan det er å være i en hjelperolle gjennom å velge ulike yrkesgrupper som befatter seg med mange mennesker daglig. Jeg syntes det var spennende og utfordrende å våge å sammenfatte tre så, i utgangspunktet, forskjellige yrkesgrupper. I tillegg til yrkesbakgrunn vil informantenes opplevelse av hjelperollen være avhengig av blant annet tidligere livserfaringer, interesser, personlighet og nåværende livssituasjon. Alle deres syn er likeverdige og like viktige, og jeg håpet å kunne fange opp flere syn på hjelperollen i det jeg definerte som det samme kommunikasjonsunivers, nemlig hjelperens rolle.

### 3.5 Q utvalg- hvordan lager jeg utsagn?

Et Q-utvalg vil ofte være representert som en rekke utsagn. Det kan også være bilder, musikkstykker, lukter, smaker eller stoff en skal sortere i et system (Brown, 1980; Smith, 2001) hvor, deltagerne rangerer disse på en skala hvilke man foretrekker framfor andre. Jeg har i min oppgave valgt å lage utsagn. Jo flere utsagn en har, jo flere stimuli har en, og desto mer nyansert vil synene som kommer fram bli. På den måten kan en si at undersøkelsen blir mer reliabel. Jeg valgte å lage 48 utsagn, som jeg mener dekker problemformuleringen min. For å gjøre det lettere for deltagerne å se helheten, fikk hver deltager utdelt en ”quasi normal distribution Q-sort”- mal (Brown, 1980), som vist i Figur 2. Utsagnene sorteres da i min oppgave på en skala fra +/- 5 ettersom hvor mye hver informant føler utsagnet betyr for ham.



Figur 1. Quasi normal distribution Q-sort (Brown, 1980)

For å sikre seg en viss balanse og samtidig mangfold i utsagnene kan en konstruere disse basert på en teoretisk design, *Fishers Balanserte Blokkdesign* (Brown, 1980), delt inn i effekter og videre i nivåer. Designens innhold tar utgangspunkt i tema og problemformulering for det jeg undersøker, som er *autentisitet i hjelperelasjonen*. For å prøve å belyse problemformuleringen min rundt hjelperens rolle på flere måter, valgte jeg effektene *Autentisitet*, *Relasjonsutvikling* og *Kjærlighet/omsorg* for min design, slik vist i figur 2 under. Slik jeg ser det er alle effektene vevd inn i hjelperelasjonen, på en eller annen måte, og kan brukes både positivt og negativt. Jeg så for meg at jeg kunne lage utsagn med stor spennvidde ved hjelp av designen.

| Effekter                  | Nivåer              |                       |                    |
|---------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|
| <i>Autentisitet</i>       | <i>a. Kongruens</i> | <i>b. Kroppsspråk</i> |                    |
| <i>Relasjonsutvikling</i> | <i>c. Gjensidig</i> | <i>d. Uavhengig</i>   | <i>e. Avhengig</i> |
| <i>Kjærlighet/omsorg</i>  | <i>f. Handling</i>  | <i>g. Holdning</i>    |                    |

Figur 2, Fishers Balanserte Blokkdesign (Brown, 1980)

Jeg har allerede utdypet effektene mine under teorikapitlet (se kapittel 2) og velger dermed bare overfladisk å nevne dem her i metodekapitlet. Den første effekten min *Autentisitet*, delte jeg inn i nivåene *kongruens* og *kroppsspråk*. Jeg mener autentisitet kan komme til uttrykk blant annet gjennom *kroppsspråk* og om dette er sammenfallende med det man ellers uttrykker, for eksempel gjennom ord. Dermed blir utsagn som gjenspeiler *kongruens* eller ikke, et viktig begrep for å belyse autentisitet. Den andre effekten min, *relasjonsutvikling*, valgte jeg å dele inn i nivåene *avhengighet*, *uavhengighet* og *gjensidighet*, basert på Kvalsunds rådgivningsteori om person- og relasjonsdimensjonen (Kvalsund, 1998). Den siste effekten min er *kjærlighet/omsorg*, siden nettopp kjærlighet og omsorg bør ha en sentral plass i en hjelperelasjon. Kjærlighet og omsorg ser jeg for meg kan uttrykkes både i *handling* og *holdning*.

Ved å kombinere hvert nivå med hverandre får jeg til sammen 12 kombinasjonsmuligheter av utsagn hver representert ved en *celle*. Jeg valgte å lage fire utsagn per celle, slik at q-sortererne til slutt opererer med 48 utsagn, som gjenspeiler det som kommer til uttrykk i hver enhet, dog uten at sortererne ser eller oppdager designens eller celleenhets struktur, da de møter 48 utsagn i form av separate lapper nummerert fra 1-48. (Se for øvrig kommentar rundt dette i kapittel 6.2). På den måten har jeg forsøkt å lage utsagn på en systematisk måte, som skal dekke et så bredt og nyansert syn som overhodet mulig innenfor kommunikasjonsuniverset slik at det kan gi et mangfold av innfallsvinkler rundt temaet.

Det er også viktig å merke seg at det er Q-sortereren som gir utsagnet mening i form av signifikans for seg: "The Q statement has no meaning apart from that given to it by the subject" (Smith, 2001, s.326). Designen i seg selv har ingen praktisk verdi for q-sorteren. Det er heller ikke mine tanker eller min intensjon med designen som avgjør hvordan sorteringen blir. Det er først når sortereren selv tar i bruk sin subjektivitet at utsagnene basert på designen får liv. Det er deres tolkning av utsagnene og hvilken verdi den antar for hver enkelt sorterer som i etterkant er interessant for meg som forsker.

### 3.6 P-utvalget

"P-set" eller *P-utvalget*, som er terminologien jeg bruker i min oppgave, er et utvalg av informanter som er en del av kommunikasjonsuniverset en ønsker å undersøke. I Q-metoden kan en velge deltagere på et teoretisk eller pragmatisk grunnlag (McKeown & Thomas, 1988). Ved å ta i bruk den *teoretiske* tilnærmingen, prøver en å finne deltagere som en forventer har innsikt i tema en omhandler. Ved en *pragmatisk* utvelgelse vil deltagerne velges ut fra tilgjengelighet. Det var essensielt for oppgaven min at deltagerne hadde kjennskap til og erfaring med hjelperollen. Jeg har dermed valgt ut mine deltageren på et teoretisk grunnlag. Det er kulturen i dette kommunikasjonsuniverset jeg vil finne ut mer om, og jeg velger da ut P-utvalget fra en kultur hvor jeg tror det vil finnes meninger om mitt tema, som er *autentisitet i den profesjonelle hjelperelasjonen*. Jeg tenkte lenge gjennom hvor jeg kunne finne et representativt P-utvalg som kunne være egnet til undersøkelsen min og valgte til slutt et sykehus og en videregående skole. Her forespurte jeg alle lærerne, sykepleiere ved en avdeling og prester og diakoner ved Prestetjenesten. Et utvalg av disse på 39 informanter, inkludert meg selv, var villige til å være med og representerer således mitt P-utvalg i denne undersøkelsen. Så mye som åtte av sortererne mine hadde enten ikke fylt ut alle rutene eller fylt inn samme utsagn to ganger. Disse ble dessverre ikke med i min undersøkelse, og jeg tok ikke kontakt med dem for å få dem til å korrigere dette, da jeg vurderte at med 31 besvarelser ville jeg ha nok forskningsmateriale for studien.

### 3.7 Faktoranalyse og faktortolkning

Både Q- og R-metoden opererer begge med faktoranalyser, men på forskjellig grunnlag. Den førstnevnte er en personfaktoranalyse, mens sistnevnte er en test- og itemsfaktoranalyse (Watts & Stenner, 2012). De av informantene som sorterer utsagnene tilsvarende likt i Q-metoden, vil korrelere høyt med hverandre og lade på samme *faktor*. Det som blant annet skiller Q- fra R-metoden er at Q-metoden korrelerer *mennesker* og deres subjektive syn og ikke *variabler* (Smith, 2001). Hver faktor i Q-metoden representerer således et syn i kommunikasjonsuniverset. Etter at

analysen var klar, valgte jeg i min oppgave å fortolke tre faktorer, som betyr at jeg fant tre syn som alle finnes i kommunikasjonsuniverset. Det betyr ikke at det ikke vil kunne finnes flere syn enn disse tre, men det var disse jeg fanget opp og valgte å se nærmere på i min undersøkelse.

For å finne faktorene valgte jeg å bruke dataprogrammet PQ-Method. Etter at alle q-sortererne har sortert, legges besvarelsene en for en inn i programmet, PQ-method, for å faktoranalysere dataene på et matematisk grunnlag ved å gjøre råmaterialet om til z-skårer. Ved hjelp av *principal component method* generer dette programmet automatisk åtte uroterte faktorer (se vedlegg 5) som til sammen forklarte 81% av variansen. Det betyr at 81% av synene er representerte gjennom åtte faktorer. Det er ofte ikke av interesse å ha så mange faktorer, da det kan bli lite klarhet i hva faktorene egentlig representerer (Brown, 1980). For at hver faktor skal bli tydeligere prøver en seg fram ved manuelt å velge færre faktorer til en har tydelige faktorer, dvs. faktorer som er så rene som mulige ved at de ikke korrelerer høyt med hverandre. Høy korrelasjon mellom faktorene innebærer utfordringer med å skille dem fra hverandre som distinkte syn. For noen vil denne prosessen være enkel og det kommer klart fram hvor mange faktorer det er hensiktsmessig å ha med. I min oppgave var det ikke slik, særlig fordi jeg både fant en høy korrelasjon mellom faktorene i min faktorløsning, samtidig som jeg hadde en bipolar faktor med bare to personer som ladet signifikant på denne.

For at en faktor skal være reell, må den ha en *Eigenvalue* (se vedlegg 5) på over 1 og den gjennomsnittlige reliabilitetskoeffisienten må være på over .80 (se fig. 5, s. 21), som betyr at mer enn én person må lade på faktoren. Etter å ha vurdert både en to-tre- og en firefaktorløsning, bestemte jeg meg til slutt for en trefaktorløsning, basert i utgangspunktet på en firefaktorløsning, hvor jeg ikke flagget de to bipolare sortererne som definerte faktor 3. Avgjørelsen tok jeg på bakgrunn av flere forhold. Faktor 3 forklarer bare 5% av variansen, noe som er rimelig lavt. Faktoren skiller seg derimot klart ut ved å korrelere svært lavt med de andre faktorene, fra 0.048 (faktor 1) til 0.057 (faktor 2) og 0.154 (faktor 4).

| Faktorer | 1      | 2      | 3      | 4      |
|----------|--------|--------|--------|--------|
| 1        | 1,0000 | 0,7205 | 0,0480 | 0,4110 |
| 2        | 0,7205 | 1,0000 | 0,0573 | 0,5206 |
| 3        | 0,0480 | 0,0573 | 1,0000 | 0,1542 |
| 4        | 0,4110 | 0,5206 | 0,1542 | 1,0000 |

Figur 3, korrelasjon mellom faktorene

Det kunne dermed vært interessant å ta med dette synet av teoretiske grunner, men jeg kjente meg såpass usikker på hvor vidt dette synet var stabilt eller reliabelt, og om det evt. ville finnes igjen ved senere og lignende undersøkelser. Selv om både Eigenvalue og den gjennomsnittlige reliabilitetskoeffisienten bekrefter at det teoretisk sett kan være en faktor, mener jeg likevel jeg kan stille spørsmål ved om det i virkeligheten er slik. Faktoren defineres av to informanter som lader signifikant, men faktoren er som sagt bipolar. Dette betyr at de to informantene har sortert gjennomgående likt, men med omvendt fortegn, slik at den ene har en ladning på 0.76 og den andre på -0.60. Det betyr i praksis at den ene faktisk mener det motsatte av hva den andre mener. Dermed er det i virkeligheten bare én som holder dette synet og faktoren blir på bakgrunn av det lite reliabel. På grunn av all usikkerheten og oppgavens omfang, valgte jeg dermed å fordype meg videre i de tre andre faktorene, faktor 1, faktor 2 og faktor 4.

| QSORT       | Faktor 1       | Faktor 2       | Faktor 3        | Faktor 4       |
|-------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| 1 Mina      | <b>0.7065X</b> | 0,4741         | -0,2489         | 0,0522         |
| 2 Jorunn    | <b>0.6402X</b> | 0,3322         | -0,0191         | 0,1704         |
| 3 Turid     | <b>0.7973X</b> | 0,3284         | -0,0422         | 0,0709         |
| 4 Hans      | 0,2973         | <b>0.8034X</b> | -0,1562         | 0,0405         |
| 5 Monica    | 0,5347         | 0,5417         | 0,092           | 0,3877         |
| 6 Sonja     | <b>0.6217X</b> | 0,2892         | 0,0275          | 0,3875         |
| 7 Linda     | <b>0.8856X</b> | 0,1601         | -0,1628         | 0,1464         |
| 8 Trude     | <b>0.7619X</b> | 0,1608         | 0,1358          | 0,278          |
| 9 Wenche    | <b>0.8106X</b> | 0,2002         | -0,0071         | 0,0987         |
| 10 Pia      | <b>0.6742X</b> | 0,2036         | -0,1137         | 0,4506         |
| 11 Hilde    | <b>0.6630X</b> | 0,4145         | -0,0186         | 0,296          |
| 12 Maria    | 0,3852         | 0,2            | -0,0051         | <b>0.7344X</b> |
| 13 Frode    | 0,416          | 0,4737         | -0,2181         | 0,4024         |
| 14 Lars     | <b>0.7183X</b> | 0,3847         | 0,2871          | 0,1396         |
| 15 Roger    | 0,508          | 0,5148         | -0,0264         | 0,1666         |
| 16 Svein    | 0,2728         | 0,0656         | <b>0.7637X</b>  | 0,3459         |
| 17 Hege     | <b>0.7345X</b> | 0,3166         | 0,0277          | 0,2063         |
| 18 Heidi    | <b>0.6872X</b> | 0,4823         | 0,0268          | -0,0281        |
| 19 Aslak    | -0,0338        | 0,2158         | 0,0705          | <b>0.8248X</b> |
| 20 Knut     | 0,568          | 0,5274         | 0,0919          | 0,218          |
| 21 Synne    | 0,2504         | 0,5085         | 0,2204          | 0,465          |
| 22 Hanne    | 0,3871         | <b>0.6888X</b> | 0,2406          | 0,2025         |
| 23 Terje    | <b>0.6384X</b> | 0,5094         | 0,1547          | -0,0395        |
| 24 Nikolai  | 0,013          | <b>0.5604X</b> | -0,0431         | 0,1489         |
| 25 Tone     | <b>0.6918X</b> | 0,0672         | -0,0835         | 0,231          |
| 26 Kristin  | 0,4021         | 0,4779         | -0,439          | 0,1772         |
| 27 Nora     | 0,4367         | <b>0.6739X</b> | 0,0854          | 0,2477         |
| 28 Kamilla  | <b>0.6527X</b> | 0,5507         | -0,0443         | 0,1777         |
| 29 Magnus   | 0,3045         | <b>0.5606X</b> | -0,1103         | 0,4087         |
| 30 Stig     | 0,4448         | 0,0617         | <b>-0.5979X</b> | 0,3628         |
| 31 Atle     | 0,2929         | <b>0.5989X</b> | 0,0019          | 0,4695         |
| % expl.Var. | 32             | 20             | 5               | 11             |

Figur 4, faktormatrise med X som indikerer hvilke sorteringer som definerer en faktor

De tre valgte faktorene hadde viktige trekk som jeg ønsket å belyse. Til sammen forklarer faktorene 63% av variansen, fordelt på 32% (faktor 1), 20% (faktor 2) og 11% (faktor 4). Faktor 1 og 2 korrelerer rimelig høyt med hverandre, 0.72 (se fig. 3, s. 18), men jeg vurderte likevel at det dreier seg om to forskjellige syn, da blant annet plasseringen av utsagn som skiller dem ble betydningsfulle for min tolkning og mønster i deres sorteringer var ulike. Faktor 4 defineres av to informanter med signifikante ladninger, og selv om det bare forklarer 11% av variansen, synes jeg dette er et spennende syn jeg velger å ha med, også fordi de to foregående faktorene trer tydeligere fram ved å velge nettopp denne løsningen og ikke bare en tofaktorløsning.

Av de q-sorteringene som var med i undersøkelsen, definerer 25 av 31 deltagere min faktorløsning. De seks som ikke er med og påvirker undersøkelsen min, lader over .040 eller over 0.50 med to eller tre faktorer, og programmet definerer dermed ikke disse innenfor én spesiell faktor. To av deltagerne definerer faktor 3, som jeg velger å se bort fra, som igjen vil si at 23 q-sorteringer er med og påvirker oppgaven min. 15 informanter definerer faktor 1, seks definerer faktor 2, og bare to definerer faktor 4. Det at så mange definerer faktor 1 og så få faktor 4 er av liten betydning for tolkningen. Det bør minimum være to personer for å definere en faktor, selv om den ofte defineres av fem-seks personer. Er det flere i en faktor, vil de ikke utgjøre noen forskjell på faktorens syn. Faktorene sier ikke noe om hvor mange prosent av befolkningen som mener noe, bare at dette synet faktisk eksisterer (Smith, 2001).

Det er ingen standardisert måte å fortolke faktorene på innen Q-metode. I prosessen med å velge hvor mange faktorer jeg skulle ha med, limte jeg inn utsagnene fra alle faktorene med deres skårverdier på et ark, for å lettere kunne oppdage mønster og strukturer i synene. Jeg lette etter om det var noen mønster i utsagnene de hadde plassert høyt på plussiden og tilsvarende på minus, og i nullområdet. Dette ga meg god oversikt for å danne meg et bilde av hvem de var.

### **3.8 Kvalitetssikring**

#### **3.8.1 Intervju**

For å kvalitetssikre forskerens tolkning av faktorene kan en intervjuer den q-sorteringer som lader høyest på hver faktor. Det er ikke påkrevd med intervju i etterkant, men jeg valgte likevel å gjøre det. Som relativt uerfaren med q-metoden var det for meg viktig med postintervju hvor jeg kunne spørre q-sorteringer direkte om mitt inntrykk av faktoren og min tolkning stemte med hans egen oppfatning. Intervjuene ble for meg svært oppklarende og nyttige i min tolkning. Det føltes godt å få en bekreftelse på at trekk jeg mente jeg ante hos faktorene, faktisk stemte. Det var også oppklarende den andre vegen, da et utsagn som jeg hadde tillagt stor verdi og vurderte som et funn,

viste seg å være noe helt annet, da jeg fikk intervjuet en av q-sortererne. For meg ble det dermed tydelig at intervju var kvalitetssikrende i min studie. Intervjuene gjorde meg sikrere på tolkningen av faktorene og gjorde det også lettere å stole på meg selv som forsker videre i arbeidet.

### 3.8.2 Reliabilitet

I Q-metoden er det relevant hvorvidt en kan finne igjen dette synet i det samme kommunikasjonsuniverset ved hjelp av test-retest (Kvalsund, 1998). Det viser seg at det er stor sannsynlighet for at synet gjentar seg, faktisk så mye som .80 ved senere undersøkelser (ibid). Det betyr at det er forholdsvis stor sannsynlighet for at en og samme person vil svare det samme ved gjentatte undersøkelser ved et senere tidspunkt. Jo flere personer som definerer en faktor, jo høyere blir reliabiliteten, fordi de representerer en større del av kommunikasjonsuniverset (ibid). Faktor 1 i min undersøkelse har en reliabilitetskoeffisient på .984, dvs. at med 98% sikkerhet vil deltagerne i faktor 1 svare likt ved en test-retest. Tilsvarende tall for faktor 2 er .960 og for faktor 4 er tallet .889.

| Factor Characteristics    | 1     | 2     | 3     | 4     |
|---------------------------|-------|-------|-------|-------|
| No. of Defining Variables | 15    | 6     | 2     | 2     |
| Average Rel. Coef.        | 0.800 | 0.800 | 0.800 | 0.800 |
| Composite Reliability     | 0.984 | 0.960 | 0.889 | 0.889 |
| S.E. of Factor Scores     | 0.128 | 0.200 | 0.333 | 0.333 |

Figur 5, reliabilitetskoeffisienten

### 3.8.3 Validitet

*Validitet* handler om at det man måler er gyldig, ved å påvise at en måler det en har til hensikt å måle. I Q-metoden kan en ikke sikre validiteten med eksterne kriterier, fordi det er den enkeltes subjektive opplevelse som skal fanges opp (Kvalsund, 1998). Validitet er dermed lite relevant, siden det ikke er snakk noe ”galt” eller ”rett” svar i subjektivitet (Smith, 2001). Det eneste en kan påse med tanke på validitet er å sørge for at alle sortererne har fått samme instruksjonsbetingelser og at de sorterer ut fra disse. Jeg presiserte for alle at de skulle sortere med tanke på pasienter (helsepersonell) og elever (lærere) og for eksempel ikke inkludere arbeidskolleger eller annet personale på jobb. Dette gjorde jeg da jeg informerte om studiet innledningsvis muntlig og det står skriftlig i instruksjonsbetingelsen (se vedlegg 1). En kan derimot ikke sikre seg mot q-sorterernes manglende kontakt med sin egen subjektivitet, med egne følelser og meninger slik de *faktisk* oppleves (Thorsen & Allgood, 2010). Her må jeg som forsker stole på at hver deltager sorterer ut fra seg selv og ikke for eksempel etter hva han evt. *tror* er forventet av ham, eller slik han selv

*ønsker* at det skulle være. Jeg forklarte dermed mine informanter at jeg var interessert i *deres syn* og at det ikke fantes noe forventet ”rett” og ”galt” svar.

### **3.8.4 Etikk**

I all vitenskapelig forskning finnes etiske retningslinjer en må følge, disse gjelder selvfølgelig også for Q-metoden. Siden Q-metoden søker den enkeltes subjektive oppfatning, er det sensitive data jeg opererer med. Dette krever at alle q-sorterere forblir anonyme, blant annet ved at det bare er meg som har tilgang på disse dataene. Etter at oppgaven er ferdigstilt slettes alle data som kan spore tilbake til noen av informantene. Fiktive navn brukes i oppgaven. For å få fram oppgavens art, så jeg meg nødt til å avsløre yrke, men både sted og navn på arbeidsplass er fjernet. Det er også viktig at alle som deltar er med på frivillig basis. Dette sikrer jeg ved å informere deltagerne på forhånd at de når som helst kan trekke seg fra undersøkelsen, uten å måtte oppgi noen grunn. Alle har skrevet under på og levert en samtykkeerklæring, som jeg valgte å la være en svarslipp de kunne klippe av informasjonsbrevet (se vedlegg 2). Oppgaven er meldt inn og godkjent av NSD, Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatilsyn (se vedlegg 3).

### **3.9 Meg selv som forsker og forskningsspørsmål**

I vitenskapelig forskning er det delte meninger om hvor vidt en forsker bør kjenne til miljøet han selv forsker på. Q-metoden søker å løfte fram det genuine ved en kultur og dets kommunikasjonsunivers ved å undersøke subjektene som utgjør denne kulturen. Mitt synspunkt er at dersom forskeren i Q-metoden selv er helt ukjent med feltet, vil han vanskelig kunne sette seg inn i hvilke syn som kan eksistere i kommunikasjonsuniverset. Dermed mener jeg at det kan være en fordel at han kjenner til kulturen han skal forske på. En fare med dette kan være at en ikke klarer å se kulturen med *nye øyne* og at en er forblindet på det han allerede kjenner til (Thagaard, 2009).

Det er i et hvert forskningsprosjekt dermed viktig å klargjøre forskerens subjektive rolle både for ham selv og for leseren (Thagaard, 2009). Jeg skriver forskerens *subjektive rolle*, fordi jeg mener at enhver forsker er subjektiv og vil inkludere sin egen erfaringsbakgrunn i arbeidet på flere plan. Jeg er i dette prosjektet klar over at min egen bakgrunn som lærer kan ha vært med å påvirke blant annet valg av tema og utforming av utsagn. Jeg tror dermed mange av mine utsagn finner god gjenklang blant lærere. Jeg fikk derimot tilbakemelding på at noen av utsagnene var vanskelig å plassere for sykepleiere, når det kommer til effekten *uavhengighet*, fordi de følte de var lite relevante. Jeg kommer tilbake til dette i faktortolkningen. Jeg tror også at mitt ståsted og erfaring kan ha farget mine analyser og tolkninger. Det er i Q-metoden vanlig å selv sortere og være en del av studien om mulig (Brown, 1980). Jeg valgte å delta og lader signifikant på Faktor 1. Dette var



noe jeg måtte være oppmerksom på i fortolkningen av denne faktoren. Det at jeg har undervist 10 år i videregående skole og delvis i ungdomsskolen, gjør at jeg også har dannet meg et bilde av hvordan hjelperelasjonen kan fortone seg for en lærer.

Selv om jeg har bakgrunn som lærer ønsket jeg derimot i utgangspunktet *ikke* å skrive en masteroppgave som i all hovedsak omhandlet skolehverdagen, det kjente jeg ingen inspirasjon til. Likevel har jeg bred erfaring fra nettopp skolehverdagen og jeg følte at det ville være nyttig og kjennes trygt å kunne bruke noe av denne kompetansen. Samtidig ønsket jeg for min egen del å lære noe nytt og utfordre meg selv ved å forsøke meg på arenaer jeg ikke hadde tilsvarende kjennskap til. Jeg ønsket i arbeidet med masteroppgaven min i utgangspunktet å lære mer om og inkludere ny kunnskap sett fra et rådgivningsperspektiv. Var det mulig å kombinere min kompetanse som lærer og samtidig erverve meg ny innsikt innenfor rådgivning? I løpet av rådgivningsstudiet hadde jeg praksis i helsevesenet. Dette ga meg en helt ny innfallsvinkel til en idé om oppgave. Under praksisperioden tok jeg meg selv i å stadig observere og sammenligne hvordan fokus på relasjoner virket annerledes for helsepersonell enn det for meg synes å være for pedagogisk personale. Gjennom foredrag og samtaler med de ansatte i praksisperioden, ble jeg fascinert over og nysgjerrig på hvordan fokuset på selve menneskets eksistens var sentralt. Jeg fikk også et inntrykk av at følelser var mer i sentrum for helsepersonell. I boken *Rørt, Rammet og Rystet* (Bang, 2003) beskrives hvordan ens følelsesmessige engasjement skal være til stede for å oppnå en god relasjon. Samtidig understreker Bang viktigheten av å skjerme seg selv, for å kunne leve så tett på andre mennesker i hjelperelasjonen og samtidig ha overskudd og energi når man går hjem for dagen. Hvordan finner en balansen her med så mange mennesker å forholde seg til hver dag? I refleksjonsgrupper for sykepleiere, organisert av Prestetjenesten, ble følgende spørsmål ytret: ”*Hvordan er det å være deg på jobb i dag?*” Det er et spørsmål jeg som lærer aldri har fått. Dette ledet meg videre til å tenke på hvor mye av oss selv vi bruker vi hjelperelasjonen. Jeg ble dermed interessert i hvordan det føles å være hjelper i en setting som krever at du er profesjonell, samtidig som du i stor grad ikke kan unngå å være personlig. Dette mener jeg både lærere og helsepersonell blir utfordret på i sin arbeidshverdag.

For meg ble valget da å inkludere alle tre yrkesgrupper, fra forskjellige kulturer, men som alle omgås store mengder mennesker hver dag og forholder seg til disse som mennesker i en profesjonell setting, hvor de yter hjelp og service. Mitt hovedfokus i oppgaven ligger på selve *relasjonen* med enten pasienten eller eleven og det interessante for meg er hvordan disse yrkesgruppene opplever å være en del av denne. Bakgrunnen for mitt forskningsspørsmål ble

dermed: *Hvor autentiske opplever lærere og helsepersonell at de kan være i møte med henholdsvis elever og pasienter?*

## 4 Tolkning av faktorene

### 4.1 Innledning

Jeg vil i det følgende presentere hver faktor 1, 2 og 4 for seg i kronologisk rekkefølge. Under presentasjonen av faktor 2 og faktor 4, vil jeg komme med enkelte sammenligninger av faktorene og i tillegg se på hva som skiller dem der hvor det er naturlig. En dypere analyse av funnene, vil jeg foreta i drøftingen (kapittel 5). For ordens skyld vil jeg bemerke at jeg gjennomgående bruker det maskuline personlige pronomenet når jeg viser til faktorer og jeg anvender fiktive navn når jeg referer til q-sorterere. Dette vil være med å øke anonymiteten til mine informanter. Jeg har valgt å intervju den sortereren som lader høyest fra hver faktor, alle lader over .80. Det er en tilfeldighet at de representerer hvert sitt yrke, men det gjorde det desto mer interessant for min tolkning.

### 4.2 Faktor 1

Dette er den faktoren som forekommer meg mest tydelig og lettest å tolke. Med tydelig mener jeg at jeg opplever en stor grad av kongruens i sorteringen, og for meg er det ikke veldig tvetydig hva denne sorteringen betyr. Noe av det viktigste for faktor 1, slik jeg ser det, er selve relasjonen og at denne skal være god, trygg og nær. *”Jeg kjenner ofte at jeg bryr meg oppriktig om hvordan det går med de menneskene jeg forholder meg til gjennom jobben. Det er meningsfylt for meg å bry meg om den andre”* plasserer han på +5. Dette indikerer, mener jeg, at han bryr seg oppriktig om den andre og at det kjennes meningsfylt for ham å bry seg. Dette underbygges ved plasseringen av utsagn 28, *”Den delen av jobben jeg liker minst er det å hele tiden måtte forholde meg til mennesker og være en del av deres hverdag”* og utsagn 36, *”Jeg føler meg sjeldent personlig engasjert i de jeg skal hjelpe. Jeg hjelper andre fordi det er en del av jobben min”*. Utsagnene tilkjenner gir begge en negativ holdning til det å engasjere seg personlig i andre mennesker og deres hverdag i jobbsammenheng. Dette tar faktor 1 helt klart avstand fra ved å sortere begge utsagnene på -5. Jeg vurderer her at faktor 1 uttrykker et oppriktig ønske om å møte den andre og ha omsorg for ham. Det er med andre ord ikke ”bare en jobb” for faktor 1, men noe som kjennes meningsfylt å drive med. I postintervjuet kjenner Linda, som er sykepleier, seg igjen i denne tolkningen. Hun beskriver at den viktigste oppgaven de har i sin rolle er nettopp det å skape trygghet.

Plasseringen av utsagn som beskriver en ens egen reaksjon på andres sterke følelser, gjør at jeg danner meg et bilde av en faktor som gjenspeiler en holdning og praksis hvor han våger å være nær den andre følelsesmessig. Utsagn 26, *”Jeg føler meg ubekvem når andre gråter. Da vet jeg ofte ikke hva jeg skal gjøre”* og utsagn 35, *”Dersom noen blir veldig emosjonelle, holder jeg meg helst litt*

unna” sorterer han på -4 og -3. Slik jeg ser det uttrykker dette at faktor 1 er fortrolig med å ta imot andres følelser. Linda ser på det som en tillitserklæring at den andre viser henne sterke følelsesuttrykk, for eksempel sinne, det indikerer at de er trygge nok til å gjøre det, sier hun.

Utsagn 29, *”Man skal ikke trenge seg på andre når de har det vanskelig, men la dem være i fred til det går over”* og utsagn 41, *”Selv om jeg ser at den andre har det vanskelig, hender likevel at jeg later som om jeg ikke har oppfattet signalene”*, er begge sortert på -4. Utsagn 20, *”Jeg tar ofte initiativet til personlige samtaler når jeg ser at andre har det vanskelig”* er plassert på +4. Jeg tolker det dithen at faktor 1 ikke trekker seg unna når han ser at andre har det vanskelig. Tvert imot ser det ut til at han oppsøker den andre direkte og selv tar initiativet til krevende emosjonelle møter med den andre. Dette gjenspeiler også noe av *det relasjonelle motet* jeg mener at faktor 1 innehar når han frivillig går inn i og møter de vonde følelsene hos den andre som for eksempel gråt, usikkerhet eller sinne. Linda kommenterer at hun er en person som kan ta de vanskelige samtalenene, og hun konkluderer med at hun heller ikke er ikke redd for dem. Det stemmer veldig godt med mitt inntrykk av faktoren.

Slik jeg ser det er faktor 1 fortrolig med å berøre den andre, både ved hjelp av blikkontakt og annen fysisk berøring. Utsagn 4, *”En lett berøring, for eksempel et klapp på skulderen, en klem, et håndtrykk eller annet, er noe jeg ofte bruker i møte med de jeg er i en hjelperelasjon til”*, har han plassert på +5. Utsagn 8, *”Blikkontakt med den andre er viktig for meg. Øynene sier ofte mer enn ord”*, plasserer han på +4. Ved å gi disse utsagnene så høy skårverdi, er dette trolig noe faktor 1 setter høyt. Det å både se direkte på den andre og møte blikket hans, og det å berøre den andre fysisk synes jeg uttrykker en sterk tilstedeværelse hos hjelper og et ønske om å være nært tilstede i relasjonen hvor blikkontakt og det taktile inngår som en naturlig del av dette. Fysisk berøring er noe Linda vedkjenner at hun anvender. Hun har selv vurdert om det kan invadere den andre, men for henne er det et naturlig uttrykk hun ofte bruker.

Utsagn 31, *”Den profesjonelle rollen min hindrer meg ofte i å kunne opptre slik jeg ønsker”* og utsagn 33, *”Det er sjelden jeg forteller noe personlig om meg selv og mine følelser til de jeg forholder meg til gjennom jobben”*, gjenspeiler begge informantens opplevelse av om det å være personlig er til hinder for ham i den profesjonelle rollen. Disse sorteres på -2. Selv om utsagnene ikke har fått sterke utslag, sorteres de riktignok på minus og jeg mener at faktor 1 kan framstå som kongruent og transparent ovenfor de han møter fordi han ikke synes å oppleve rollen sin i jobbsituasjoner som et hinder til å være personlig. Dette kan tyde på at han ikke har et sterkt behov for å skjule følelsene sine og hvem han er i en hjelperelasjon. Dette er også noe Linda kjenner seg

igjen i, selv om hun understreker at hun er bevisst på å ikke belaste pasienten med egne følelser slik at fokuset blir tatt vekk fra ham. Et eksempel hun gir er at når hun kjenner seg rørt kan hun vedstå ovenfor pasienten at hun har en klump i halsen.

Selv om han ikke synes å oppleve rollen sin som et hinder for å være personlig, plasseres utsagn 30, ”Sterke følelser bør man holde for seg selv. Dette gjelder både mine og andres følelser” og utsagn 40, ”Det er upassende å vise sinne åpenlyst. Det tillater jeg meg aldri” på -1 (30) og 0 (40). Videre plasserer han utsagn 2, ”Noen ganger kan både jeg og den andre bli sinte på hverandre. Da gir vi åpenlyst uttrykk for det” og utsagn 3, ”Jeg blir av og til så rørt i samspill med de menneskene jeg treffer gjennom jobben, at jeg får tårer i øynene. Det hender jeg gråter” på -1 (2) og +2 (3). Alle disse plasseringene får ingen veldig sterke utslag, og kan indikere at han ikke nødvendigvis tar ut hele følelsesregisteret sitt i møte med den andre.

Utsagn 37, ”I en samtale opplever jeg stillhet som ubehagelig og trykkende” har faktor 1 plassert på -3, noe som tyder på at stillhet i en samtale ikke oppleves som trykkende og vanskelig. Dette er et spennende utsagn, fordi slik jeg ser det, vitner det om å tåle å være i stillhet sammen med et annet menneske, og sier noe om tryggheten i relasjonen eller også noe om at hjelperen vet at han kan takle det som måtte komme fra den andre. Det å våge å gi den andre rom til å tenke og føle, synes jeg uttrykker relasjonelt mot hos hjelperen, fordi det betyr at han må våge å kjenne på følelsene, både egne og andres. Jeg mener også det kan si noe om faktor 1 sin åpenhet for den andre og at han lytter til hva han måtte komme med. Utsagn 7, ”Et hvert nytt menneske er en ny verden jeg er nysgjerrig på å finne ut av”, åpenbarer en nysgjerrighet på nye mennesker han møter. Dette utsagnet har han plassert på +3. Jeg føler at noe av denne nysgjerrigheten på den andre kan komme til uttrykk gjennom å lytte til den andre i stillhet. Jeg ønsker å vite hva stillhet i en samtale betyr for Linda, og om hun er bevisst bruken av stillhet. For Linda er stillhet i samtalen noe hun åpner opp for, for eksempel hvis hun stiller et spørsmål. Hun ser på stillheten som refleksjon hos den andre og føler ikke at dette er truende.

Kan det være en sammenheng mellom faktor 1 sin interesse for selvutvikling og hans evne til å tåle den andre? Utsagn 5, ”Gjennom å jobbe så nært andre mennesker, blir jeg stadig kjent med nye sider av meg selv” og utsagn 6, ”Jo mer jeg kjenner meg selv, jo bedre føler jeg meg i stand til å hjelpe den andre” gir han begge skårverdien +3. Det å bli bedre kjent med seg selv gjennom kontakt med den andre og på den måten føle at han er enda bedre i stand til å hjelpe ham, synes dermed viktig for faktor 1. Linda har satt svært stor pris på veiledning i jobbsammenheng, hvor hun

har følt at refleksjon rundt egne opplevelser og følelser har vært viktig for å bearbeide egne inntrykk.

Det som forekommer meg rimelig interessant er faktor 1 sitt nullområde. I dette området plasseres ofte utsagn som ikke har noen spesiell verdi for informanten, eller som ikke vekker sterke følelser. Det kan også være at utsagn som plasseres her, er verdier som ligger i informantens blindsoner, noe han ikke er bevisst eller også noe som kan være en selvfølge for ham (Brown, 1980). I faktor 1 sin nullsone ligger det mange utsagn som gjenspeiler den andres avhengighet av hjelp. En tendens kan derfor være at han ikke er bevisst avhengigheten i relasjonen. Utsagn som vitner om å "ta over" ansvaret for den andre, som utsagn 19, "Det hender oftere at jeg løser problemet for den andre, enn å vente på at han skal greie det selv", utsagn 23, "Det er bedre at jeg viser dem hvordan det skal gjøres før de prøver det ut selv. Det er mitt ansvar at de gjør det riktig" og utsagn 44, "Når noen ber meg om hjelp til noe jeg ser de klarer selv, pleier jeg likevel å gjøre det for dem" får alle skårverdien 0 hos faktor 1. Dette kan på den ene siden bety at faktor 1 ikke er så bevisst at han gjør andre avhengig av hans hjelp. Det at utsagn 9, "Jeg spør som oftest ikke om de trenger min hjelp. Jeg stoler på at de henvender seg til meg dersom de ikke klarer noe selv", ligger på -2 kan være med på å underbygge denne teorien. Her sier faktor 1 seg svakt uenig i at han faktisk stoler på at andre selv tar initiativet og henvender seg til ham, dersom de trenger hans hjelp. På den andre siden kan de ovennevnte skårverdiene også bety at han ser på det som en selvfølge at den andre tar initiativet til å få hjelp, og at det at den andre er avhengig av hans hjelp ikke vekker store følelser i ham og dermed ikke er utsagn som havner høyt oppe verken på pluss eller minus. Tema som omhandler uavhengighet er noe Linda selv har tenkt på i forbindelse med utsagnene. Hun mener at den andres uavhengighet er vanskelig å plassere på pluss fordi hun føler pasientene som kommer til deres avdeling trenger en stor grad av trygghet og oppfølging. Og kan hun hente et glass vann til en pasient, selv om de greier det selv, gjør hun gjerne det, fordi det er kanskje ingen som vil gjøre dette for ham når han kommer hjem. Hun føler at det er med på å vise pasienten at hun har omsorg for ham og at han føler seg sett og ivaretatt. Samtidig innrømmer hun at nok liker å beholde kontrollen selv. Hun synes for eksempel det er viktig å forsikre seg om at pasienten har lest og forstått instruksjonene for medisiner før de forlater avdelingen og drar hjem og skal ta riktig dose medisin selv. "Kanskje er navlestrengen for godt festet?", spør hun.

Utsagn 24 indikerer at tiden ikke strekker til: "Jeg føler ofte at jeg har for liten tid til å engasjere meg nok i hver enkelt jeg skal hjelpe". Dette sier faktor 1 seg veldig enig i, ved å plassere utsagnet på +4. En tolkning kan være at faktor 1 er for hjelpevillig og styrer for mye av relasjonen ved å ta initiativet til hjelp og dermed ubevisst ikke stoler på at den hjelpetrengende selv kan oppsøke ham

dersom behovet for hjelp er der. Linda har reflektert over at det sterke følelsesmessige engasjementet gjør at hun kan være disponert for rett og slett å møte veggen.

Det kan også være et tegn på at faktor 1 ikke slipper den andre og kanskje har et ubevisst behov for at den andre nettopp skal trenge ham? Utsagn 14 *”Målet mitt med å hjelpe den andre er at han i så stor grad som mulig skal føle egen mestring”*, plassert på +3 tyder på at faktor 1 gleder seg over andres framgang uten hans hjelp, men samtidig er ikke dette hovedtendensen i hans sortering når vi ser på lignende utsagn som omhandler en andres uavhengighet og egenmestring: Utsagn 11, *”Jeg blir glad når jeg ser at den andre viser framgang og mestring og klarer seg uten meg”* og utsagn 12, *”Når noen spør om min hjelp og jeg ser at de lett kan greie det selv, sier jeg at de kan prøve selv først, så kan jeg hjelpe dem om de ikke får det til”*, samt utsagn 16, *”De fleste mennesker er mest fornøyde når de klarer ting selv”*, alle med skårverdien +2 indikerer. Selv om han ikke stiller seg negativ til verdien av egenmestring, slik jeg ser det, at den andres uavhengighet og egenmestring ikke er hovedfokus for faktor 1.

For å oppsummere faktor 1 er mitt inntrykk at han ønsker en nær, personlig og først og fremst trygg relasjon og er oppriktig interessert i den andre som menneske, siden fysisk berøring og blikkontakt er så viktig for ham. Jeg oppfatter ham som personlig og dypt tilstede i relasjonen. Han er veldig oppmerksom på om den andre trenger hans hjelp. Det jeg imidlertid lurer på er om han kan slite seg ut ved å ta for mye ansvar for den andre, og ved å stole for lite på at den andre faktisk klarer seg uten ham?

### **4.3 Faktor 2**

Det første som slår meg i analysen av faktor 2 er hans sterke bevissthet rundt den andres uavhengighet og egenmestring. Utsagn 14, *”Målet mitt med å hjelpe den andre er at han i så stor grad som mulig skal føle egen mestring”* og utsagn 11, *”Jeg blir glad når jeg ser at den andre viser framgang og mestring og klarer seg uten meg”*, sorteres på +4 og +5. Dette mener jeg er et klart uttrykk for at han setter den andres framgang og egenmestring høyt. Han sorterer videre utsagn 10, *”Jeg oppfordrer ofte den andre til å klare seg selv og lærer ham strategier for å bli mer uavhengig av min hjelp”* og utsagn 12, *”Når noen spør om min hjelp og jeg ser at de lett kan greie det selv, sier jeg at de kan prøve selv først, så kan jeg hjelpe dem om de ikke får det til”* på +3. Dette mener jeg også gjenspeiler at han bevisst oppfordrer den andre til å greie seg uten ham. Utsagn 19, *”Det hender oftere at jeg løser problemet for den andre, enn å vente på at han skal greie det selv”* og utsagn 44, *”Når noen ber meg om hjelp til noe jeg ser de klarer selv, pleier jeg likevel å gjøre det*

*for dem*” tilkjennegir begge i hvor stor grad en løser problemet for den andre uoppfordret. Dette stiller han seg negativ til ved å plassere begge utsagnene på -3. Slik jeg tolker det, kan det tyde på at han stoler på at den andre greier å løse ting på egen hånd og overstyrer derfor ikke behovet for hjelp, slik faktor 1 muligens kan ha en tendens til.

Utsagn 23, *”Det er bedre at jeg viser dem hvordan det skal gjøres før de prøver det ut selv. Det er mitt ansvar at de gjør det riktig”*, utsagn 46, *”Den andre er avhengig av min kunnskap og hjelp for å utvikle seg. Uten meg ville den andre ikke klart det”* og utsagn 47, *”I en optimal profesjonell hjelperelasjon, vil hjelperen som oftest vite hva som er best for den andre”*, indikerer alle at hjelperen er den som kan ”forløse” den andre med sin hjelp. Disse utsagnene sorterer faktor 2 på 0. Dette vekker med andre ord ikke sterke følelser hos faktor 2, muligens fordi uavhengigheten er en selvfølge for ham? Det jeg også lurer på er om faktor 2 ikke har et bevisst forhold til hvorvidt den andre kanskje i større grad faktisk kan ha behov for hans hjelp? Slik jeg ser det kan han dermed komme til å overse at noen trenger hans hjelp. Plasseringen av utsagn 9, *”Jeg spør som oftest ikke om de trenger min hjelp. Jeg stoler på at de henvender seg til meg dersom de ikke klarer noe selv”*, utsagn 13, *”Enhver er ansvarlige for sin egen lykke”* og utsagn 15, *”Av prinsipp gjør jeg aldri noe for den andre, så lenge jeg ser at han kan greie det selv”*, sorterer faktor 2 også på 0. Utsagn 16, *”De fleste mennesker er mest fornøyde når de klarer ting selv”*, havner også i nullområdet, på +1. Alle disse utsagnene viser en holdning til at mennesket i bunn og grunn ikke er avhengige av andre for å klare ting selv eller at en på eget initiativ tar aktivt grep om situasjonen for å få tak i hva en trenger for å ha det bra. Ingen av disse utsagnene vekker sterke følelser i faktor 2. For meg som forsker blir det dermed viktig å få klarhet i hva dette betyr for faktor 2. Er den andres uavhengighet og initiativ en selvfølge for ham, og ligger kanskje nettopp den andres behov for hjelp i faktor 2 sin blindsoner? Dette kommer jeg tilbake til i min drøftingsdel, kapittel. 5.2.

Hans er sykehusprest og er den som lader høyest på faktor 2. På spørsmålet mitt om den andres uavhengighet sier han at han er bevisst på å være en som ikke går foran eller bærer den andre, men en som går ved siden av og bidrar til selvstendighet og til at han mestrer livet. Er man overinvolverende eller grenseløs i sin omsorg, kan det gå på respekten løs, fortsetter han. Det er viktig å finne den gyldne middelveg, hvor respekten regulerer omsorgen slik at de er i balanse, da kan man gi eller ta ansvar, konkluderer han.

Samtidig får jeg ikke noe inntrykk av at faktor 2 er uinteressert i selve mennesket. For på samme måte som faktor 1 er det å bry seg om den andre viktig for ham. Dette kommer til uttrykk ved plasseringen av utsagn 1 på +5, *”Jeg kjenner ofte at jeg bryr meg oppriktig om hvordan det går med*



*de menneskene jeg forholder meg til gjennom jobben. Det er meningsfylt for meg å bry meg om den andre*". Utsagnet uttrykker direkte at det å bry seg om den andre er meningsfylt for ham og noe han ofte kjenner på. Utsagn 28, *"Den delen av jobben jeg liker minst er det å hele tiden måtte forholde meg til mennesker og være en del av deres hverdag"* og utsagn 36, *"Jeg føler meg sjeldent personlig engasjert i de jeg skal hjelpe. Jeg hjelper andre fordi det er en del av jobben min"* indikerer at en ikke engasjerer seg personlig i andre. Han tar avstand fra dette ved å sortere utsagnene henholdsvis på -4 og -5. Jeg mener dette er et uttrykk for at menneskene han jobber med i relasjonen er viktige for ham. Ved å sortere utsagn 7, *"Et hvert nytt menneske er en ny verden jeg er nysgjerrig på å finne ut av"* på +2 viser han også at han er oppriktig interessert i den andre og nysgjerrig på hvem den andre er. Selv om utsagn 7 ikke er plassert veldig høyt opp på pluss-siden, velger jeg å se utsagnet i sammenheng med de andre ovennevnte plasseringene, som jeg totalt mener gjenspeiler at han er personlig engasjert i de menneskene han blir involvert i. Dette er noe Hans kjenner seg igjen i.

Jeg får også inntrykk av at det å være i relasjon for faktor 2 er meningsfylt og utviklende for ham. Utsagn 17, *"Det kjennes godt når andre trenger min kunnskap og hjelp"*, utsagn 21, *"Det er viktig for meg at andre gir meg tilbakemelding på at de er glade for at jeg jobber der"* og utsagn 22, *"På mange måter kan man si at jeg er avhengig av de jeg hjelper sin aksept og anerkjennelse for å føle at jeg lykkes i jobben min"*, uttrykker alle at det er godt å kjenne at den andre trenger en og gir en tilbakemelding på at de er glade for at han jobber der. Disse utsagnene har han plassert på +4 (utsagn 17), +3 (utsagn 21) og +2 (utsagn 22). Jeg tolker det dermed dithen at tilbakemelding fra den andre er viktig for ham, og at han ønsker en bekreftelse på at han er anerkjent i mye større grad enn for eksempel faktor 1, som sorterer to av disse utsagnene på +1 og ett på +2. Utsagn 5, *"Gjennom å jobbe så nært andre mennesker, blir jeg stadig kjent med nye sider av meg selv"* og utsagn 6, *"Jo mer jeg kjenner meg selv, jo bedre føler jeg meg i stand til å hjelpe den andre"* mener jeg antyder at det å være i relasjon med en annen også gjør at han utvikler seg selv. Dette synes han å være enig i ved å plassere disse utsagnene på +3 og +4. Selvutvikling gjennom å være i relasjon virker dermed å være viktig for faktor 2. Jeg våger å påstå at dette kan tyde på at han ikke avviser relasjonen eller søker bort fra den, men ser på det som en mulighet for selvutvikling og refleksjon. Hans vedstår at han har brukt mye tid på selvutvikling og at de jevnlig har kollegaveiledning som kjennes verdifullt for ham.

Det at utsagn 25, *"Når jeg blir usikker, er det viktig for meg at andre ikke legger merke til det. Jeg bruker forskjellige strategier sånn at usikkerheten ikke blir så tydelig for andre"* plasseres på -5, blir jeg veldig nysgjerrig på. Utsagnet uttrykker at han er veldig bevisst på å ikke prøve å skjule sin

egen usikkerhet. Når dette utsagnet havner så langt opp, vekker det helt klart sterke følelser hos faktor 2. Jeg lurer da på om egen usikkerhet og det å vise den er noe han kan ha arbeidet med bevisst? Eller også at det er noe han synes er vanskelig? Eller at det til og med kan bety det motsatte, at han faktisk *skjuler* egen usikkerhet? Plasseringen av utsagn 42, ”*Når andre opptrer famlende og usikkert, har jeg lett for å prøve å ville fikse det for dem*”, på + 1 viser derimot at det å fikse *andres* usikkerhet *ikke* vekker sterke følelser hos ham. Noe av det jeg ønsker mer klarhet i, er derfor nettopp hans så bevisste forhold til det å ikke holde usikkerheten skjult for andre. Hva gjør at dette slår så sterkt ut for ham? Utsagn 43 plasseres på -4. Utsagnet indikerer at det å sende ut tvetydige signaler kan være bra for den andre og at på den måten kan den andre selv velge hvordan han skal tolke dem; ”*Noen ganger kan det å sende ut tvetydige signaler være bra. På den måten kan den andre selv velge hvordan han vil tolke dem*”. For Hans gir ikke dette utsagnet noe mening. Han mener tvetydighet er en form for uærlighet hvor en ikke vedstår seg sine egne følelser. Han er av den oppfatning at den andre *ikke* kan velge hva han vil ta med seg, det eneste den andre vil ta med seg er tvetydigheten og usikkerheten. Han mener at i mange situasjoner er det naturlig å være usikker. Det å prøve å skjule denne følelsen for ham, vil være vanskelig. Det ville bli oppdaget og han ville ikke framstå som troverdig. Det å bevisst prøve å skjule usikkerhet er dermed noe Hans ikke ser noen grunn til. Det å være ærlig mot seg selv og andre er svært viktig for ham. Han mener sannheten gjør oss frie. Det ga meg et godt svar på hvorfor utsagn 25 plasseres på -5.

Faktor 2 synes også relativt komfortabel med andre sine sterke følelser. Plasseringen av utsagn 26, ”*Jeg føler meg ubekvem når andre gråter. Da vet jeg ofte ikke hva jeg skal gjøre*” på -4 og utsagn 35, ”*Dersom noen blir veldig emosjonelle, holder jeg meg helst litt unna*” på -3 kan tyde på dette. Jeg mener det uttrykker at dersom noen blir emosjonelle så trekker han seg ikke unna, men våger å være der sammen med den andre. Videre mener jeg at det å tåle andres gråt og sterke følelsesutbrudd sier noe om hvilke følelser han ser på som akseptable i seg selv. Det å være nær den andre og ta del i hans følelser ser dermed ikke ut som noe han synes er utfordrende. Det er imidlertid interessant at utsagn 29, ”*Man skal ikke trenge seg på andre når de har det vanskelig, men la dem være i fred til det går over*”, utsagn 34, ”*Når jeg aner en konfliktfylt situasjon mellom meg og den andre, prøver jeg på best mulig måte å unngå den. Ofte håper jeg det går over av seg selv*” og utsagn 41, ”*Selv om jeg ser at den andre har det vanskelig, hender likevel at jeg later som om jeg ikke har oppfattet signalene*” plasseres på -1 og -2. Utsagnene sier noe om han frivillig *oppsøker* den andre når det kan være duket for en situasjon som kan bli emosjonell. Dette ser han ut til å gjøre i moderat grad. Det kan dermed virke som om han lar den andre komme til ham, men ikke aktivt leter etter disse situasjonene. Dette passer godt med det bildet jeg har av faktor 2, som en som stoler på den andres evne til å være en aktiv agent som er ansvarlig for sitt eget liv. Hans kan

bekreftede at han gir signaler til den andre at han er der dersom det er behov for det, men at han ikke løper etter den hjelpetrengende. På denne måten gir jeg ansvaret til den andre, sier han.

Selv om faktor 2 synes å være raus med andres følelser, kan det virke som om han derimot er mer tilbakeholden når det gjelder egne følelser. Utsagn 2, *"Noen ganger kan både jeg og den andre bli sinte på hverandre. Da gir vi åpenlyst uttrykk for det"* og utsagn 3, *"Jeg blir av og til så rørt i samspill med de menneskene jeg treffer gjennom jobben, at jeg får tårer i øynene. Det hender jeg gråter"* skildrer bruk av eget sinne og gråt i relasjonen. Utsagnene sorterer han på +1. Dette kan tyde på at enten er det å vise egne følelser en selvfølge for ham eller så ligger dette ubevisst og noe han ikke forholder seg til i stor grad. Utsagn 30, *"Sterke følelser bør man holde for seg selv. Dette gjelder både mine og andres følelser"* og utsagn 40, *"Det er upassende å vise sinne åpenlyst. Det tillater jeg meg aldri"* tilkjenner hvilke holdninger en har til hvorvidt en bør la være å vise sterke følelser. Utsagnene gir han skårverdi -2. Dette slår med andre ord ikke veldig sterkt ut hos faktor 2. Kan det bety at han aktivt bruker egne følelser i relasjonen, og dette er en så stor selvfølge for ham at det ikke får noe utslag? Eller ligger egne følelser og bruken av dem rett og slett i faktor 2 sin blindsoner eller også, er det noe han ikke tar i bruk med hensikt? Med tanke på eget sinne opplever Hans det som uprofesjonelt i en hjelperelasjon. Han mener derimot det *kan* være konstruktiv dersom en kan få den andre til å få forstå hvordan noen kan reagere i møte med den andre. Da bør en bruke det i en senere sammenheng og snakke om det. På generelt grunnlag sier Hans seg enig i at han er mer reservert med å vise egne følelser enn å ta i mot andres i hjelperelasjonen.

Jeg synes også plasseringen av utsagn 4, *"En lett berøring, for eksempel et klapp på skulderen, en klem, et håndtrykk eller annet, er noe jeg ofte bruker i møte med de jeg er i en hjelperelasjon til"* som avspeiler om faktor 2 bruker berøring som en del av relasjonen, er interessant. Det at utsagnet er plassert på -3 sier meg at utsagnet betyr noe for ham. Det å ikke bruke berøring i stor grad i relasjonen kan tyde på at han ønsker en viss avstand fra den andre. Jeg er nysgjerrig på om han bevisst *velger* å ikke bruke berøring, eller om det ikke faller naturlig for ham. For faktor 1 derimot, er nettopp berøring veldig viktig, det plasseres nemlig på +5. Derfor blir dette et viktig utsagn, som kan være med å klargjøre flere forskjeller mellom disse to faktorene. For hva betyr det å berøre en annen? Hans tar sterkt avstand fra å fysisk berøre den andre. Han synes ikke det hører hjemme i en profesjonell samtalesituasjon. Han mener at da beveger en seg inn i en intim-sfære en ikke kan vite om er ok for den andre. Det vil kunne gi andre signaler og være merkelig og unaturlig. Han sier videre at ved en sykeseng kan det å holde noen i hånda representere en form for trygghet, men det er ikke noe han selv tar initiativet til. Det må komme fra pasienten. På spørsmålet om han mener det

handler om respekt, svarer han at han tenker at det handler mye om ham selv, at han har behov for en avstand, slik at de ikke kommer for tett på ham. Dette komme jeg tilbake til i min drøftingsdel.

Utsagn 24, ”*Jeg føler ofte at jeg har for liten tid til å engasjere meg nok i hver enkelt jeg skal hjelpe*” havner på 0 hos faktor 2. Når jeg sammenligner dette med faktor 1 sin plassering av samme utsagn på +5, blir det for meg et veldig interessant utsagn. For både faktor 1 og faktor 2 ser ut til å føle samme personlige engasjement for den andre, men for faktor 2 synes ikke mangel på tid og det å strekke til å være noe han er utpreget opptatt av. Det kan tenkes at siden han i stor grad er bevisst at den andre er uavhengig av ham, og i stor grad stoler på at den andre klarer seg selv, vil han kanskje føle at han strekker til i større grad enn hva faktor 1 gjør, nettopp på grunn av tilliten til den andre og troen på hans kapasitet til å klare ting selv? For Hans er tid et verdivalg. Og selv om det noen ganger kan være travelt, er det samtalene som står i fokus og han rydder plass i kalenderen dersom han ser at det er noen han må prioritere.

Hvis jeg skal oppsummere faktor 2 i korte trekk, vil jeg si at det er en faktor som er like engasjert i relasjonen som faktor 1, men at han forholder seg til den på en annen måte. Han stoler mer på at den andre klarer seg uten ham og slik jeg ser det, virker det som om målet i større grad er bevissthet rundt at de skal utvikle en gjensidig relasjon gjennom at den andre blir uavhengig av ham. Spørsmålet er om tryggheten er nok etablert før han slipper den andre? Dette er noe jeg vil komme tilbake til i min drøftingsdel.

#### **4.4 Faktor 4**

Faktor 4 har i utgangspunktet mange likhetstrekk med faktor 2. På samme måte som faktor 2 er han opptatt av den andres uavhengighet og egenmestring. Plasseringen av utsagn 11, ”*Jeg blir glad når jeg ser at den andre viser framgang og mestring og klarer seg uten meg*” på +5, samt utsagn 13, ”*Enhver er ansvarlige for sin egen lykke*”, utsagn 14, ”*Målet mitt med å hjelpe den andre er at han i så stor grad som mulig skal føle egen mestring*” og utsagn 16, ”*De fleste mennesker er mest fornøyde når de klarer ting selv*” på +3 indikerer at dette er viktig for ham. Alle utsagnene uttrykker positive holdninger til å mestre ting på egen hånd. Utsagn 19, ”*Det hender oftere at jeg løser problemet for den andre, enn å vente på at han skal greie det selv*” og utsagn 23, ”*Det er bedre at jeg viser dem hvordan det skal gjøres før de prøver det ut selv. Det er mitt ansvar at de gjør det riktig*”, sorterer han på -3. Disse plasseringene er med og underbygger mitt inntrykk av at han stoler på at den andre greier seg uten ham. Aslak, som lader høyest på faktor 4, er lærer ved en videregående skole. Han tilkjenner at han er helt overbevist om at mye av kunnskapen ligger hos

elevene selv, de trenger bare tid til og få hjelp til å sortere det. Han oppfordrer elevene i stor grad til å være initiativrike og til selv å utforske faget. Hans holdning er at vi lærer av å gjøre feil, og at disse feilene må vi selv erfare.

Gjennom postintervjuet blir det tydelig for meg hvorfor også faktor 4, lik faktor 2, plasserer utsagn 25 på -5; ”Når jeg blir usikker, er det viktig for meg at andre ikke legger merke til det. Jeg bruker forskjellige strategier sånn at usikkerheten ikke blir så tydelig for andre”. Aslak sier han er bevisst sin egen usikkerhet og mener at dersom han viser elevene at han faktisk ikke vet, eller at han våger å gjøre feil, så vil de også være åpne for å vedstå seg sin egen usikkerhet og våge å gjøre feil som igjen er en del av hans pedagogiske tankesett.

Utsagn 21, ”Det er viktig for meg at andre gir meg tilbakemelding på at de er glade for at jeg jobber der”. Denne tilbakemeldingen er helt tydelig viktig for faktor 4 som plasserer utsagnet på +4. Til sammenligning er utsagn 21 plassert på +2 hos faktor 1. Dette kan tyde på at faktor 4 er mer usikker på relasjonen og trenger en mer direkte tilbakemelding på hvor han står i forhold til den andre. Og selv om faktor 4 i utgangspunktet ønsker at den andre skal være selvstendig, vedkjenner han seg også at det kjennes godt at andre trenger hans kunnskap og hjelp, gjennom plasseringen av utsagn 17 på +3, ”Det kjennes godt når andre trenger min kunnskap og hjelp”. Aslak innrømmer at han som ung lærer trenger å få tilbakemelding på når ting fungerer. Det motiverer ham til å gjøre en enda bedre jobb for dem.

Det jeg synes er mest spennende og samtidig litt vanskelig å få ordentlig grep om er faktor 4 sitt forhold til emosjoner og bruken av disse i relasjonen. Ved første øyekast kan det være lett å mene at faktor 4 svarer lite kongruent med tanke på følelser når en ser på hvor han plasserer utsagn 2, 3, 26, 40 og 35 og samtidig ser på plasseringen av utsagn 30. Jeg kommer i de følgende avsnittene til å sitere utsagnene og deres skårverdi etter tur. Utsagnene 40 på +3, ”Det er upassende å vise sinne åpenlyst. Det tillater jeg meg aldri.” og utsagn 2 på -5, ”Noen ganger kan både jeg og den andre bli sinte på hverandre. Da gir vi åpenlyst uttrykk for det”, mener jeg begge gjenspeiler at sinne er en følelse som faktor 4 ikke er komfortabel med å uttrykke eller ta i mot. Det kan Aslak bekrefte, han foretrekker at sinne ikke kommer direkte til uttrykk, men at det heller blir tatt opp før det blir et problem. ”Kanskje fordi jeg synes det er litt ubehagelig selv?”, spør han. Samtidig reflekterer han rundt at ingenting er mer ødeleggende for en god gruppeprosess enn oppdemt sinne, det blokkerer for kreativitet, påstår han.

Utsagn 35; ”*Dersom noen blir veldig emosjonelle, holder jeg meg helst litt unna*”, velger faktor 4 å sette på +2. Utsagn 3, ”*Jeg blir av og til så rørt i samspill med de menneskene jeg treffer gjennom jobben, at jeg får tårer i øynene. Det hender jeg gråter*” og utsagn 26, ”*Jeg føler meg ubekvem når andre gråter. Da vet jeg ofte ikke hva jeg skal gjøre*”, avspeiler hvordan en takler egen og andres gråt. Disse utsagnene havner på +1 og 0 hos faktor 4. Dette kan bety at han ikke er veldig bevisst sin egen og andres gråt eller at utsagnene om gråt ikke får sterke utslag fordi de inngår som en selvfølgelig del av hans følelsesrepertoar. Alle de overnevnte plasseringene, utsagn 2, 3, 26, 40 og 35, kan tyde på at sterke følelser, er noe han bevisst ikke benytter seg av eller kanskje unngår fordi det kjennes vanskelig å håndtere? Aslak meddeler at han synes følelser er bra og han mener at det er vår måte å vise omverdenen hvordan vi har det. Samtidig slår han fast at han synes det er vanskelig å vite hva en skal gjøre med de uttrykte følelsene. Han vedstår at han blir veldig rørt når andre gråter og kan da kjenne trang til å gråte selv.

Utsagn 20, ”*Jeg tar ofte initiativet til personlige samtaler når jeg ser at andre har det vanskelig*” plasserer faktor 4 på -3. Utsagn 41, ”*Selv om jeg ser at den andre har det vanskelig, hender det likevel at jeg later som om jeg ikke har oppfattet signalene*”, utsagn 29, ”*Man skal ikke trenge seg på andre når de har det vanskelig, men la dem være i fred til det går over*” og utsagn 34, ”*Når jeg aner en konfliktfylt situasjon mellom meg og den andre, prøver jeg på best mulig måte å unngå den. Ofte håper jeg det går over av seg selv*” sorteres på 0, -1 og -2. Det kan dermed se ut som om han ikke frivillig oppsøker andre når de har det vanskelig. Dette kan være et uttrykk for at han synes det er vanskelig å gå inn i følelsene med den andre eller også et bevisst valg om å la være fordi han stoler på at den andre selv tar initiativet hvis han har behov for hjelp. Aslak konstaterer at han er konfliktsky. Han vegrer seg for å ”murre opp i noe”, for da blir han selv veldig engasjert og påvirket og det kan komme opp følelser han vedstår han føler seg ukomfortabel med å dele med elevene.

Det interessante er dermed, som tidligere nevnt, at vi finner utsagn 30 på -4, ”*Sterke følelser bør man holde for seg selv. Dette gjelder både mine og andres følelser*”. Utsagnet viser til holdninger rundt hvor vidt en bør undertrykke sterke følelser. Ved å plassere utsagnet på -4, tolker jeg det dithen at dette er faktor 4 svært negativ til. Dermed *ønsker* han med andre ord at følelser skal komme til uttrykk, både egne og andres. Det kan synes som om faktor 4 har et oppriktig ønske om en relasjon hvor, eller i alle fall uttrykker en holdning til at sterke emosjoner skal være lov og kunne tilkjennegis, men at i praksis oppfatter jeg det slik at det ikke kommer like sterkt til uttrykk. Når jeg konfronterer Aslak med denne påstanden tilkjennegir han at han opplever et dilemma: Han kjenner seg usikker i hvilken grad han skal inkludere sine personlige følelser, hvor mye han skal åpne seg

og samtidig være en autoritetsperson som skal vurdere elevene faglig. Han føler at i den profesjonelle rollen, så passer ikke de sterke følelsene inn. På den andre siden opplever han det som vanskelig å ikke kunne gi mer av seg selv. Han stiller under intervjuet et kjernesporsmål jeg vil komme tilbake til i min drøfting: "Blir jeg uprofesjonell når jeg gir av meg selv?" (Se kapittel 5.4)

Dermed kan uavhengigheten faktor 4 oppfordrer til være bygget på noe helt annet enn den uavhengigheten faktor 2 forfekter. For faktor 2 kan det kanskje bety et klart tegn på en gjensidig sunn relasjon, mens for faktor 4 kan det i tillegg bety at han i større grad enn faktor 2 ikke føler seg bekvem med så mye nærhet og dermed selv ønsker mer avstand? Dersom det siste er tilfelle, kan dette gjenspeile at han rett og slett mangler erfaring med å være i en profesjonell nær og emosjonell relasjon? At det kan dreie seg om grad av følelsesmessig modenhet og at selve ønsket om å vise emosjoner er veldig reelt for faktor 4, men at han enda ikke har funnet verktøyene for å realisere ønsket om eller behovet for nærhet? Jeg diskuterer videre vår emosjonelle kapasitet i kapittel 5.4.

Mye av det som befinner seg i faktor 4 sin nullsone er utsagn som tilkjenner noe av hans muligens noe ubevisste forhold til relasjonen. Utsagn 18, "*Jeg kjenner det er lett å påvirke den andre når relasjonen er god*", utsagn 22, "*På mange måter kan man si at jeg er avhengig av de jeg hjelper sin aksept og anerkjennelse for å føle at jeg lykkes i jobben min*" og utsagn 48, "*Det er i hovedsak mitt ansvar at relasjonen er god*" avspeiler i hvilken grad man føler man påvirker hverandre gjensidig i relasjonen og viktigheten av aksepten fra den andre for å føle man lykkes i jobben. Dette er ikke noe som får store utslag i hans sortering, de havner på 0. Utsagn 5, "*Gjennom å jobbe så nært andre mennesker, blir jeg stadig kjent med nye sider av meg selv*" og utsagn 6, "*Jo mer jeg kjenner meg selv, jo bedre føler jeg meg i stand til å hjelpe den andre*" som gjenspeiler følelsen av selvutvikling gjennom relasjonen, havner på +1 og +2. Dette er heller ikke noe som vekker sterke følelser hos faktor 4. Utsagn 7, "*Et hvert nytt menneske er en ny verden jeg er nysgjerrig på å finne ut av*" og utsagn 32, "*Det er ikke nødvendig å bli veldig godt kjent med de jeg skal hjelpe*" plassert på +1, kan være en indikasjon på at han ikke er spesielt nysgjerrig på hvem den andre er og antyder at det ikke er så viktig å kjenne den andre godt for å kunne hjelpe ham. Utsagn 36, "*Jeg føler meg sjeldent personlig engasjert i de jeg skal hjelpe. Jeg hjelper andre fordi det er en del av jobben min*" og utsagn 28, "*Den delen av jobben jeg liker minst er det å hele tiden måtte forholde meg til mennesker og være en del av deres hverdag*" indikerer i hvilken grad man synes det er slitsomt å forholde seg til mennesker i jobben og om det å hjelpe kun blir sett på som en jobb. Dette stiller han seg svakt negativ til ved å plassere disse på -1 og -2. Ingen av de ovennevnte utsagnene vekker noen sterke følelser hos faktor 4. Dette får meg dermed til å dvele ved hvorvidt faktor 4 kanskje ikke er så oppmerksom på eller bevisst går rundt og tenker på at han faktisk er i en dynamisk relasjon med

den andre? Hans fokus på å være i en relasjon og relasjonsutvikling ser ikke for meg ut til å være veldig framtreddende.

Aslak føler ikke at det er jobben hans å vite alt om elevene, han ønsker at han og elevene skal ha en viss distanse til hverandre. Når jeg spør ham om hvordan dette kan påvirke den jobben både han og elevene gjør, tilkjenner han at han ikke har reflektert rundt dette. Samtidig er han veldig nysgjerrig på dem, og hevder at dersom de kjente hverandre bedre, kunne han brukt dette i arbeide sammen med elevene. Han påpeker selv at han ikke har funnet rom for å bli kjent med dem. Her kommer også tidsaspektet inn i bildet gjennom utsagn 24, *”Jeg føler ofte at jeg har for liten tid til å engasjere meg nok i hver enkelt jeg skal hjelpe”*. Faktor 4 stiller dette utsagnet på +5, noe som forteller meg at det er et utsagn som vekker følelser hos faktor 4. Aslak forklarer at for han dreier det seg om at han føler den personlige biten blir skjøvet vekk av det faglige. Årsplanen gjør at han føler et tidspress på seg til å rekke over alt, og at dette kan gå på bekostning av å bry seg om elevene.

Utsagn 8, *”Blikkontakt med den andre er viktig for meg. Øynene sier ofte mer enn ord”* og utsagn 4, *”En lett berøring, for eksempel et klapp på skulderen, en klem, et håndtrykk eller annet, er noe jeg ofte bruker i møte med de jeg er i en hjelperelasjon til”* indikerer hvor vidt en lærer blikkontakt og fysisk berøring inngår i relasjonen. Utsagnene plasseres på 0 og -1, noe som kan indikere at den nære, direkte kontakten man kan oppnå via øynene og fysisk berøring ikke er noe faktor 4 nødvendigvis er komfortabel med eller ønsker å bruke. Det kan også tenkes at det er en så stor selvfølge for ham, at det er derfor det ikke plasseres lengre mot pluss eller minus. Til sammenligning plasserer faktor 1 disse utsagnene på +4 og +5. Jeg føler meg rimelig nysgjerrig på hva både fysisk berøring og blikkontakt betyr for faktor 4. Aslak er veldig tydelig på at han som mannlig lærer ikke ønsker å berøre elevene. Han er redd for at det vil kunne mistolkes som en form for seksuell tilnærming og han unngår det bevisst. Svaret hans var veldig oppklarende for meg. Jeg kommer tilbake til berøring i kapittel 5.3 i drøftingen.

For å oppsummere mitt inntrykk av faktor 4, er det en faktor med et sterkt engasjement for den han er i en hjelperelasjon til og som samtidig setter den andres egenmestring høyt. Slik jeg tolker det, uttrykker han også et ønske om å kunne inkludere mer av sine egne følelser på naturlig vis, uten at det skal føles som om han mister profesjonell seriøsitet. Jeg føler han leter etter verktøy som kan hjelpe ham i å bli tryggere på seg selv i møte med både sine egne og den andre sine emosjoner. Jeg opplever faktor 4 som mer søkende etter sin hjelperolleidentitet enn faktor 1 og 2.



#### **4.5 Kort oppsummering av faktortolkningen**

Jeg har i dette kapitlet forsøkt å finne karakteristiske trekk som kan beskrive hver faktor ved å se på mønstre i deres sorteringer. Jeg har også forsøkt å belyse likheter og forskjeller som jeg mener er betydningsfulle mellom disse. Gjennom tolkningen av faktor 1 har jeg dannet meg et bilde av en relasjonelt modig faktor, men som kanskje er redd for å slippe den andre. Faktor 2 framstår også som en engasjert faktor, men skiller tydeligere på grensene mellom seg selv og den andre. Faktor 4 virker mer ubevisst sin rolle i relasjonen og betydningen av å engasjere egne følelser og også møte den andres følelsesuttrykk. Alle faktorene føler de bryr seg oppriktig om den andre.



## 5 Drøfting av funn

### 5.1 Innledning

*“There are three Things extremely hard: Steel, a Diamond and to know one’s self.”  
(Franklin, 2004, s.179)*

I løpet av analysen har flere funn blitt framtrede ettersom faktorene har blitt mer og mer tydelige for meg. Jeg gjorde mange interessante oppdagelser, både om meg selv og om hjelperrollen som sådan. Jeg hadde som utgangspunkt å undersøke *opplevelse av egen autentisitet i hjelperrollen*. Når jeg finner så mange spennende funn, har det vært lett å gå seg bort, og jeg vil helst kommentere på alt jeg har fått innsikt i. Det er derimot ikke hensiktsmessig med tanke på min problemformulering og oppgavens begrensede omfang. Jeg velger dermed å fordype meg i noen få funn og gå i dybden på de jeg mener omhandler selve problemformuleringen min for å forsøke å belyse og drøfte denne.

*I hvor stor grad føler jeg at jeg kan inkludere mine egne følelser i hjelperelasjonen?* Dette var instruksene mine deltagere fikk når de skulle sortere de 48 utsagnene. Jeg fikk tre forskjellige oppfatninger av dette. Faktor 1 har et sterkt følelsesmessig engasjement, faktor 2 møter andres følelser, men holder mer tilbake på egne, faktor 4 har en holdning til at sterke følelser skal være lov, men ser ikke helt ut til å finne kanalene for å åpne opp for det. Faktorene har noen fellestrekk og andre områder hvor de skiller seg fra hverandre. Jeg vil i det følgende belyse noe av dette ved å drøfte noen tema jeg har valgt ut etter faktorfortolkningen. Drøftingen vil i all hovedsak omhandle tre hovedtema som er 1. *Makt og ansvar*, 2. *Berøring* og 3. *Vår emosjonelle kapasitet* og hvordan bevissthet rundt disse temaene kan gjøre en til en bedre hjelper.

Mine funn har gjort det nødvendig å hente inn noe ny teori, og jeg presenterer denne underveis i drøftinga. Jeg viser også til allerede presentert litteratur i teorikapitlet.

### 5.2 Makt og ansvar i hjelperelasjonen

I en hjelperelasjon vil det alltid være et maktforhold tilstede som kan være i balanse eller i ubalanse (Allgood & Kvalsund, 2003; Skau, 1996). I hvilken grad er vi klar over den eksisterende maktbalansen i en hjelperelasjon? Og er det hensiktsmessig å gå rundt og være seg dette bevisst til enhver tid? Det vil i et hvert hjelpeforhold oppstå rolleforventninger som vi kan velge å innfri eller la være å innfri (Brammer & MacDonald, 2003; Schein, 2009). Vi må dermed være klar over hvilke forventninger den andre kan ha til oss. Potensielt sett kan vi både bruke og misbruke makta vi har

som hjelpere (Skau, 1996). I faktorfortolkningen ble et aspekt som skiller faktorene i stor grad framtreddende. Hovedforskjellen mellom faktor 1 på den ene siden og faktor 2 og 4 på den andre siden er hvordan faktor 1 tegner et bilde av en mer avhengig relasjon, mens både faktor 2 og faktor 4 sikter mot en relasjon hvor den andres uavhengighet og egenmestring ser ut til å være framtreddende. Jeg heller til den oppfatning at kontrasten mellom faktorene er stor med tanke på hvordan de forholder seg til den andre i relasjonen og hvordan de ser på den andres behov for hjelp versus å klare ting på egen hånd.

Dette kan på sett og vis knyttes opp mot makt. For dersom jeg søker en hjelperelasjon hvor den andre stort sett er avhengig av min hjelp, kan en stille spørsmålstegn ved *hvem sitt behov* denne avhengigheten bunner i (Kvalsund & Karlsdóttir, 2009). Er det slik at jeg som hjelper helst ønsker å beholde denne makta, ved å ikke la den andre klare seg uten meg? En må som hjelper til enhver tid undersøke sine egne behov med tanke på hvor mye hjelp en gir, og hvorfor en gir den hjelpen en gir (Brammer & MacDonald, 2003). En kan rett og slett komme til å invadere den andre med sitt eget behov for at den andre skal være avhengig av seg, og på den måten misbruke makta i relasjonen (Skau, 1996). For Faktor 1, som jeg mener tegner en mer avhengig relasjonsdimensjon (Kvalsund, 1998), (se kapittel 2.2), kan det kanskje fra tid til annen være gunstig å stoppe opp og reflektere over hvorvidt den andre kan greie flere oppgaver på egen hånd. Tid er noe faktor 1 føler han har for lite av. Kanskje kan dette ha sammenheng med at han rett og slett er *for* hjelpsom og bruker for mye av tiden sin med å være tilgjengelig for hjelp? Det kan godt tenkes at den andre vil bli like fornøyd ved å kjenne at han greier ting på egen hånd.

Maktbalansen kan på den andre siden også komme ut av likevekt ved *ikke* å yte hjelp i en situasjon hvor den hjelpetrengende virkelig har behov for helperens støtte (Skau, 1996). En kan rett og slett utsondre makt ved å markere for mye avstand til den hjelpetrengende ved å gjøre seg utilgjengelig og på den måten understimulere et behov for hjelp. Dette kaller Skau en "passiv krenkelse" (s. 113). Både faktor 2 og faktor 4 forfekter den andres uavhengighet av hjelp i relasjonen ved å stole på at den andre ofte greier det han skal uten hans hjelp. Men hvordan kan en vite at den andre er i stand til alltid å kreve det han har behov for av hjelp?

Behovstriangelet (Lønning, 1992) kan være en modell som illustrerer noe av hvordan ansvaret kan fordele seg i en hjelperelasjon, hvor respekt og omsorg kan sees på som grunnlinjen i en trekant, med ansvar på toppen. Ansvaret reguleres av omsorg og respekt, hvor disse skal være i balanse, slik at det blir riktig dose av hver. På den måten kan en gi eller ta ansvar. Samtidig som det er mitt ansvar å hjelpe den andre, kan jeg invadere ham ved å hjelpe ham for mye og på den måten ta fra

ham respekten for seg selv og ansvaret for seg selv. Jeg må ikke bli overinvolverende i min omsorg, slik at det går på respekten løs (Brammer & MacDonald, 2003; Skau, 1996). Da er det i hovedsak hjelper som styrer relasjonen og maktfordelingen blir skjev. Dersom den hjelpetrengende er i virkelig nød, og han er avhengig av den hjelpen du gir ham, vil maktbalansen være positivt skjev (Kvalsund, 2005). Men er han *ikke* i nød, vil det på sett og vis være et maktovergrep (Skau, 1996). På samme måte kan for lite omsorg og for mye respekt bli til avstand til den andre. Dette kan også sees på som et maktovergrep.

Makt kan også misbrukes med tanke på berøring (Fyrand, 2005). Dersom jeg kjenner et behov for å gi en klem, eller et klapp på skulderen til en jeg er i en hjelperelasjon til, må jeg samtidig være vår for om dette er i orden for den andre (Hunter & Struve, 1998). Dersom jeg berører den andre, og tilfredsstiller mitt behov for berøring, og den andre ikke synes komfortabel med dette, vil dette være misbruk av makt. Fyrand (2005) sier at ”berøring fra en vi misliker, oppfattes som smertefull og forulepende, den fører til tilbaketrekning og avvisning av en situasjon vi ikke ønsker å bli en del av” (s.16). En måte å finne ut av det på, er i situasjonen å spørre den andre om han også synes det er greit. En må også til enhver tid være oppmerksom på at den hjelpetrengende i utgangspunktet ofte er i en sårbar posisjon, fordi han på et gitt tidspunkt er avhengig av nettopp hjelpers gunst og til syvende og sist hjelp (Skau, 1996).

Faktor 1 ser ut til å ha en positiv holdning til å berøre den andre ofte. Jeg lader selv høyt på faktor 1, og ville nok ha blitt fornærmet dersom noen beskyldte meg for maktmisbruk om jeg klappet noen på skulderen. Samtidig ser jeg relevansen med at dette i visse tilfeller kan oppfattes som krenkende. Det kan dermed være lurt å utforske avstanden mellom hjelper og den andre og forhøre seg om hva som kan kjennes bekvemt. På den måten kan en forsikre seg om at det ikke vil oppfattes negativt for noen av partene. Her kan en også ta i bruk eller forsøke å utvikle en interpersonlig intelligens (Gardner, 1983) og være var for kroppsspråk hos den andre. Jeg kommer mer tilbake til berøring under kapittel 5.3.

Det å finne en balanse i maktforholdet på alle sett og vis er utfordrende, men også nødvendig. Som hjelper bør en alltid analysere sine egne motiver for å hjelpe eller å velge å la være å gjøre det (Brammer & MacDonald, 2003). Jeg understreker at jeg ikke går ut fra at mine deltagere har dårlige hensikter, tvert i mot! Men det å regulere ansvarsforholdet mellom omsorg og respekt (Lønning, 1992; Skau, 1996) ble en oppdagelse jeg gjorde, som først og fremst omhandler meg selv som hjelper, og jeg har måttet ”gå noen runder med meg selv” med tanke på mine mønstre som hjelper.

Det bør altså være en balanse mellom omsorg og respekt, slik at ansvaret havner der hvor det til en hver tid er hensiktsmessig, enten det er hos hjelper eller den hjelpetrengende.

### **5.3 Berøring- nært, men hvor nært?**

Det fins mange former for berøring. Det å berøre hverandre handler ikke bare om den *fysiske* berøringen og hvordan vi forholder oss til hverandre fysisk sett, en kan også berøre den andre ved hjelp av ord, tanker, følelser, energier og for eksempel musikk. Jeg vil i det følgende se på hvordan fysisk berøring påvirker oss, med fokus på den som berører. Jeg kommer også inn på berøring via blikket.

#### **5.3.1 Den taktile berøringen**

Fysisk berøring var ikke noe jeg på forhånd hadde tenkt at ville få en så stor plass i oppgaven og heller ikke oppta så mye av min bevissthet i prosessen. *Det abduktive prinsippet* går ut på at en gjennom analysen og tolkningen av dataene blir oppmerksom på noe nytt (Allgood & Kvalsund, 2005), slik jeg gjorde med tanke på fysisk berøring. I Q-metoden er det en forutsetning at en som forsker er nysgjerrig og lar dataene fortelle sin egen historie. Det kom fram to forskjellige syn på det å berøre pasienten eller eleven, som uttrykker mine deltageres subjektive oppfatninger. Jeg ble veldig nysgjerrig på dette og valgte å se nærmere på dette aspektet ved hjelperelasjonen. Jeg er klar over at jeg lar ny teori få relativt mye plass her, men velger å gjøre det på den måten, for på best mulig måte å kunne belyse faktorenes syn.

De fleste vil nok være enige i at et barn er avhengig av fysisk bekræftende kontakt for å føle seg trygge og for å utvikle seg (Mahler, Bergman, & Pine, 1975). Det fysiske språket er det eneste barnet kjenner til og kan bruke som kommunikasjon med sine omsorgspersoner den første tiden (Hunter & Struve, 1998) Hva skjer så med dette behovet etter hvert som vi blir eldre? I følge Hunter & Struve forsvinner ikke dette behovet når en blir eldre, de mener derimot at det er like sterkt tilstede for at vi skal kunne føle oss bra: "We believe that older members of our society need touch to thrive just as much as do infants" (s. 42). Jeg vil i det følgende se på de to forskjellige synene på berøring i en hjelperelasjon, og jeg vil prøve å belyse aspekter ved synene og hva disse synene kan bunne i.

Utsagn 4, *En lett berøring, for eksempel et klapp på skulderen, en klem, et håndtrykk eller annet, er noe jeg ofte bruker i møte med de jeg er i en hjelperelasjon til*, er det eneste utsagnet mitt som direkte omhandler fysisk berøring i hjelperelasjonen. Gjennom faktoranalysen ble det klart at

nettopp dette utsagnet var sortert overraskende forskjellig, og det kom fram to motstridende syn på det å berøre den andre fysisk i en hjelperelasjon. Jeg er selv komfortabel med å klemme andre eller gi et klapp på skulderen, så jeg hadde ikke reflektert over at dette ikke nødvendigvis var noe alle gjorde. Dette gjorde meg nysgjerrig.

Hva betyr fysisk berøring? Hvor passende er det å klemme en elev eller en pasient? Kan jeg klappe ham på skulderen eller holde ham i hånden? Mine deltagere har ulike meninger om dette. Faktor 2 plasserer utsagn 4 på -3, faktor 4 på -1, mens faktor 1 vurderer utsagnet til +5. For faktor 1 inngår dermed berøring som en naturlig del av hjelperelasjonen, faktor 2 tar i større grad avstand fra denne formen for kontakt, mens faktor 4 inntar en mer nøytral posisjon. Det kunne ved første øyekast være fristende å dele dette inn etter kjønn, da faktor 1 består av 87% kvinner, faktor 2 består av 67% menn, mens faktor 4 har en prosentfordeling på 50/50. Det er betydningsfullt å nevne at faktor 4 bare defineres av to informanter. Det er dermed ingen helt tydelige linjer her, men jeg mener det kan ses på som en *tendens* i min oppgave at kvinner uttrykker at de subjektivt er mer komfortable med å bruke berøring enn menn.

I følge Hunter og Struve (1998) er det heller ingen helt klare sammenhenger med tanke på kjønn og berøring, men de påpeker likevel noen forskjeller som har sammenfall med mine funn. Dette dreier seg i korte trekk om hvordan vi er sosialisert og oppdratt forskjellig avhengig av kjønn. Jentebarn berøres oftere av sine foreldre enn guttebarn, og fedre bruker lek som en berøringsarena sammen med barna, mens mødre berører i stell og omsorg av barna (ibid). Det er mer sosialt akseptert at kvinner berører hverandre offentlig enn menn, kvinner berører hverandre faktisk dobbelt så ofte (ibid). Homofobi blant menn er mer utbredt i vår vestlige kultur, enn blant kvinner.

Er det dermed grunnlag for å si at det er mer naturlig for kvinner å berøre i hjelperelasjonen enn menn? Slik mine funn indikerer, er det faktisk en viss forskjell på menn og kvinner og deres oppfatning om bruk av fysisk berøring i hjelperelasjonen. Det er nok ikke et funn jeg kan sette to streker under, men jeg føler at kjønn er med på å *påvirke* hvordan en forholder seg til fysisk berøring i en hjelperelasjon.

I min studie kan det også tenkes at det kan være forskjell på de tre yrkesgruppene. Faktor 1 vurderer utsagnet om berøring til +5, og er helt tydelig på at han bruker det. Av 15 informanter i faktor 1, er det 10, av i alt 11, sykepleiere og fem, av ni, lærere, i faktor 2 er det tre ansatte fra Prestetjenesten og tre lærere, mens faktor 4 består av en lærer og en sykepleier. Faktor 2 og faktor 4 er som sagt enten mer reserverte eller nøytrale med tanke på å berøre den andre, mens faktor 1 er utelukkende

positiv til berøring. Det ser dermed ut til at sykepleiere i min undersøkelse er mer komfortable med å bruke berøring, lærere i noe mindre grad, mens ansatte i Prestetjenesten ikke bruker det i utstrakt grad. Det kan kanskje være mer naturlig å anvende fysisk berøring som sykepleier enn som både lærer og sykehusprest? Jeg velger å ikke gå inn på en diskusjon om forskjeller mellom yrkene, da dette primært ikke er det jeg undersøker i min oppgave. Men jeg synes likevel det er en interessant observasjon.

Uavhengig av hvorvidt yrke eller kjønn kan være med å påvirke om vi er komfortable med berøring, finnes det individuelle forskjeller som ikke kan forklares ut fra disse generelle kriteriene. Hvordan kan det da ha seg at faktor 1 synes fysisk berøring i stor grad er viktig, mens faktor 4 og i større grad faktor 2 *ikke* ser ut til å bruke dette tilsvarende?

En årsak til at en velger å ikke ta i bruk fysisk berøring kan være de mange forestillingene og tabuene som er forbundet med fysisk nærhet og berøring. I alt jeg kan finne av litteratur om berøring i en terapisisituasjon, vil det å berøre klienten tradisjonelt sett, særlig innenfor den psykodynamiske retningen, være forbundet med *tabu* (Hunter & Struve, 1998). Tabuene er ofte knyttet til erotisk eller voldelig berøring og at hjelper skal utøve misbruk av makt og forgripe seg på en han er i en hjelperelasjon til. Freud brukte i sine tidligere år som terapeut fysisk berøring som en del av sitt virke (ibid). Han gikk etter hvert bort fra dette, først og fremst i forbindelse med sine studier med tanke på overføring- og motoverføringsmekanismer. Dette synet henger igjen og er med på prege holdninger og praktisering av berøring i en hjelperelasjon i dag (ibid). Vår kultur bombarderes med provoserende seksualiserte uttrykk, og vi kan få et inntrykk av at all fysisk kontakt er seksuell kontakt. Denne forvirringen kan ha gjort at vi i større grad unngår fysisk kontakt i vårt samfunn, fordi vi er redde for at fysisk kontakt vil ses på som seksuell kontakt (ibid).

Det nonverbale uttrykket er som sagt ofte sterkere enn det verbale: "...nonverbal behaviour has four times the effect of verbal behaviour on a recipient. Therefore, to be effective, touch must be used carefully and must be applied skillfully" (Hunter & Struve, 1998, s.70). En må dermed utvise forsiktighet ved å berøre. Jeg tenker at det jeg nettopp har diskutert over også er noe av det som kan være med i bildet, når faktor 4, men også faktor 2 ikke først og fremst anvender fysisk berøring i kontakten med den andre. Begge mine intervjupersoner er klare på at de ikke vil invadere den andre, og intervjupersonen i faktor 4 er helt tydelig på at han ikke vil at det skal oppfattes som et seksuelt uttrykk, og velger helt å avstå fra den fysiske berøringen.



I den sammenheng kan det være nyttig å være oppmerksom på at det ikke bare finnes én måte å berøre den andre på og at disse kan være med på å påvirke både vår egen oppfatning av og den andres opplevelse av å bli berørt. Levine og Macnaughton (2004) deler fysisk berøring inn i fire forskjellige måter å berøre på i en terapisisituasjon. 1. *Boundaried touch* er en lett, men fast berøring, som ikke varer lenge. 2. *Merging touch* varer lengre, hvor de to overflatene som møtes, blir ett. 3. *Erotic touch*: et seksuelt ønske uttrykt med finmotoriske bevegelser. 4. *The neutral touch*: har ingen av de elementene i seg som er beskrevet over, men er simpelthen en helt nøytralt berøring uten intensjoner bak i noen retning (Levine & Macnaughton, 2004, s.81).

En annen innfallsvinkel kan være å se på hjelpers opplevelse av å berøre den andre. Hva skjer med meg når jeg berører den andre? Hvor er min personlige grense og hva kjennes naturlig for meg? Hva er mitt repertoar og kan jeg utvikle dette? En måte å finne det ut på kan være å observere hvilke fysiske reaksjoner en selv får i det en berører den andre. Hvis dette kjennes ubehagelig eller unaturlig, kan en jo undersøke med seg selv om hvorfor det kjennes slik. Ikke alle synes det er ok å berøre den andre, det kan kjennes for nært. På samme måte som vi har behov for å beskytte oss selv mot emosjonelle uttrykk i en relasjon, kan vi også kjenne på det samme behovet når det kommer til fysisk nærhet. Ved hjelp av fysisk berøring kan en komme den andre mye nærmere enn ved hjelp av ord (Hunter & Struve, 1998). En kan vanskelig berøre den andre uten å merke nærheten til den andre (Buber & Smith, 1987). Når flere velger å ikke bruke berøring, handler det ikke bare om tabu, men like mye om ens eget behov for å beskytte seg selv. Ved å berøre noen, åpner en opp for sin egen intime sfære og inviterer noen inn. Dette kan kjennes skremmende, og en vil ikke invitere alle inn. Noen ganger kan berøring gi følelsesmessige reaksjoner i den andre en ikke våger å møte, og en kan bli redd for å provosere fram reaksjoner i den andre. Men det kan like gjerne tenkes at disse reaksjonene kan dukke opp i en selv og at en føler en ikke har lyst til å dele disse følelsene med den andre. Det kan være følelser en ikke har bearbeidet eller ikke har behov for å kjenne på (Skau, 1996). Det taktile uttrykket er sterkere enn det verbale når det gjelder å sette i gang følelsesreaksjoner (Hunter & Struve, 1998), både positive og negative, og det gjør noe med både den som berører og den berørte. Som hjelper er det viktig å være klar over disse mekanismene, både den ene og den andre veggen. Dette kan være noe av årsaken til at faktor 2 og faktor 4 velger å ikke bruke fysisk berøring ofte.

### **5.3.2 Den visuelle berøringen**

Det å møte blikket til den andre er en sterk form for kommunikasjon: "Et direkte blikk har en sterk kraft, fordi det formidler et uforfalsket budskap som kan formidle senderens følelser- forundring, likegyldighet, interesse, avvisning, forakt og begjær" (Fyrand, 2005, s.40) Utsagn 8, *Blikkontakt*

*med den andre er viktig for meg. Øynene sier ofte mer enn ord*, er plassert forskjellig. Faktor 4 plasserer utsagnet på 0, faktor 2 på +2, mens faktor 1 vurderer dette utsagnet til +4. Dette sier meg at for faktor 1 er det å ha kontakt med den andre via blikket viktig, mens for faktor 4 ser ikke dette ut til å få sterke utslag. For å våge å møte den andres blikk, må en også våge å møte de følelsene som oppstår i blikkontakten. Når ikke dette utsagnet får noen sterke utslag for faktor 4, kan en tolkning være at han ikke er rede til å møte nettopp disse følelsene hos den andre, eller ønsker å unnlate å avsløre sine egne følelsesuttrykk. Dette henger for så vidt sammen med resten av min tolkning av denne faktoren, og hans usikkerhet med tanke på å stå i sterke emosjonelle møter (se kapittel 4.4). Faktor 1 som jeg karakteriserer som den mest relasjonelt modige av de tre faktorene ser på blikkontakt som viktig i møte med den andre. Dette stemmer godt med mitt inntrykk av hans evne til å møte den andre på et emosjonelt, dypt plan.

### **5.3.3 Berøring som tabu eller terapi**

På samme måte som ord kan være skadelige og vonde og samtidig være gode og legende, kan også berøring være brukt i positivt i en hjelperelasjon. Klienter som har vært utsatt for verbalt misbruk, slutter man ikke å snakke med, så hvorfor er det da tabu å berøre en pasient som har vært utsatt for vold eller seksuelle overgrep? (Hunter & Struve, 1998). Hunter og Struve går så langt som til å hevde at det å ikke berøre en klient i visse tilfeller er like dårlig terapi som det vil være å berøre en klient i andre tilfeller (ibid). *”The therapist who chooses not to employ touch when such an intervention has the potential to facilitate therapeutic progress is just as accountable to claims of exercising poor clinical judgement as is the therapist whose touch interferes with therapeutic goals”* (s. 151). Dersom en elev eller en pasient, trenger en klem eller en klapp på skulderen, og det vil være naturlig at den kom fra oss som hjelperer- skulle vi da nekte ham det? Ifølge Hunter og Struve ville det ikke være bra om vi lot være. Det kan tenkes at dersom en har et kategorisk syn på at en overhodet ikke berører den andre, uansett omstendighet, så vil en kunne komme i fare for å overse den andre sine behov. Slik jeg oppfatter det, vil faktor 1 kunne være en trygg favn å trøste seg hos, og som ikke ville overse eller avvise om noen trengte en klem. Faktor 2 og 4 kan kanskje ikke alltid være tilgjengelige for dette, og det kan, som vist i diskusjonen over, være flere gode grunner til dette.

### **5.3.4 To touch or not to touch**

Min diskusjon gir ingen fasit på om en skal la berøring inngå som en del av hjelperelasjonen eller ikke. Her er det mange hensyn å ta. Dersom det ikke faller en naturlig å berøre den andre i hjelpesituasjonen, skal en heller ikke gjøre det. *”In general, it is not helpful for a therapist to pretend to be comfortable with touch; using touch in such circumstances will usually be perceived*

by the client as insincere” (Hunter & Struve, 1998, s.151). Å berører den andre når dette ikke kjennes naturlig, vil vanligvis heller ikke oppfattes som ekte. Hall (1973) har forsket på flere grupper av mennesker verden over når det kommer til avstand eller hvor fysisk nært vi lar andre få komme. Han påstår at det finnes fire soner vi kan inndele for hvor nært det er naturlig å ha andre, før vi eventuelt går over i det som kalles flukt- eller angrepssonen (Hall, 1973). Dette er tverrkulturelt og gjelder både mennesker og dyr, hevder han. Det varierer derimot fra kultur til kultur hvem det er naturlig å inkludere i hvilke soner, som er den *intime* avstanden, den *personlige* avstanden, den *sosiale* avstanden og den *offisielle* avstanden. Et håndtrykk i den personlige avstanden er noe helt annet enn et håndtrykk i den intime avstanden (Hall, 1973), hvor jeg mener førstnevnte like gjerne kan være med å markere distanse og påtvungen respekt enn nærhet. Hall kommenterer videre at ”Det bør præciseres, at *hvordan mennesker følelsesmessigt forholder sig til hinanden* ved det givne tidspunkt afgangende for, hvilken afstand der bruges” (Hall, 1973, s.106). Det er dermed avgjørende hvor nær vi er følelsesmessig i det gitte øyeblikk hvilken avstand som er hensiktsmessig å bruke og om det egner seg å berøre den andre. Måten vi berører er også av stor betydning, både av lengde på berøring og hvor på kroppen en berører den andre (Levine & Macnaughton, 2004). Det kan som hjelper dermed være nyttig å være oppmerksom på avstandene og måter å berøre på. Også min egen intensjon som hjelper er viktig å undersøke, er det mitt eller hans behov å berøre (Brammer & MacDonald, 2003)? Klemming og nærhet er også kulturelt betinget (Hunter & Struve, 1998). Jeg tenker at som hjelper er det viktig å være observant på at kulturelle forskjeller er av betydning, og noe en må ta med i betraktningen når en vurderer berøring i hjelperelasjonen. Til syvende og sist vil det være personligheten til hjelperen som avgjør om det er naturlig å la berøring være en del av relasjonen.

#### **5.4 Vår emosjonelle kapasitet**

I hvor stor grad opplever faktor 1, 2 og 4 at de kan ta i bruk egne følelser i møte med pasienter og elever? Både faktor 1 og faktor 2 ser ut til å være komfortabel med å møte andres følelser, men er mer reservert med å inkludere egne følelsesuttrykk. Jeg mener i den sammenheng at faktor 1 er enda mer i direkte kontakt med den han hjelper, siden både blikkontakt og bruk av berøring inngår som en vesentlig del av relasjonen. Faktor 4 kan synes mindre bekvem både med å dele egne sterke følelser og ta imot andres uten selv å bli satt ut av spill. Et essensielt spørsmål blir i denne sammenheng- hvor stor er vår emosjonelle kapasitet? Og kan vi utvikle denne i noen grad i hjelperrollen? Jeg vil i det følgende forsøke å klargjøre dette, og se på hvordan bevissthet rundt og bruken av egne følelser kan knyttes opp mot egenutvikling og refleksjon rundt selvet. Jeg vil også komme inn på hvordan jeg mener dette vil gjøre oss til bedre og mer autentiske helpere.

### 5.4.1 Personlig intelligens

Som et bakteppe for dette underkapittelet vil jeg trekke fram Gardner (1983) og hans teori om hvordan mennesket innehar flere kategorier av intelligenser som vi både bruker og kan videreutvikle. Teorien er ikke beskrevet i teorikapittelet og jeg gir den relativt mye plass her, fordi jeg mener den på en god måte belyser dette temaet. Han definerer åtte typer av intelligenser, og for min oppgave er to av disse interessante å se nærmere på; den ene kaller han *intrapersonlig intelligens* og den andre er *interpersonlig intelligens*. Intrapersonlig intelligent beskriver Gardner en som har bred tilgang til eget følelsesregister og dermed gjenkjenner og kategoriserer følelser i seg selv. På den måten kan en i stor grad både forstå sin egen væremåte og veilede seg selv på bakgrunn av denne selvinnsikten. Mens den intrapersonlige intelligensen vender oppmerksomheten innover og gjør individet bedre i stand til å legge merke til og forstå egne følelser og reaksjoner, vender den *Interpersonlige intelligensen* seg utover. Her tegner Gardner et bilde av et individ som har evnen til å merke seg forskjellighetene hos den andre, og selv når disse er blitt forsøkt holdt skjult, vil han kunne oppfatte og få en forståelse for den andre i samsvar med andres stemningsleier, temperament og intensjoner. Til forskjell fra de andre formene for intelligens presentert i *Frames of Mind* (1983), vil de to personlige intelligensene under normale forhold *ikke kunne utvikle seg uten hverandre*. Ved å observere, lære om og forstå deg selv bedre, vil du også dermed lettere kunne overføre denne kunnskapen om den andre og omvendt. Ekte forståelse for den andre kan først kunne oppstå når en har kunnskap og forståelse om seg selv. Et viktig instrument og utgangspunkt for å hjelpe den andre, vil dermed være å ha innsikt i seg selv (Skau, 2002).

Ved hjelp av utsagn 5, *Gjennom å jobbe så nært andre mennesker, blir jeg stadig kjent med nye sider av meg selv* og utsagn 6, *Jo mer jeg kjenner meg selv, jo bedre føler jeg meg i stand til å hjelpe den andre*, håpet jeg å kunne fange opp noe av deltagerens syn på selvutvikling gjennom det å være i relasjon. Faktor 4 plasserer utsagnene på +2 (5) og +1 (6), faktor 1 plasserer begge på +3, mens faktor 2 vurderer disse til +3 (5) og +4 (6). Som beskrevet i faktorfortolkningen virker det som de har større og mindre bevissthet rundt at de faktisk *er* i en relasjon og at utvikling gjennom denne kan finne sted. Her mener jeg faktor 4 og faktor 2 på sett og vis representerer to forskjellige syn angående bevissthet rundt selvutvikling gjennom å være i en relasjon, hvor faktor 2 er seg dette mer bevisst i større grad enn faktor 4. Gjennom de videre drøftingen vil jeg se på hvordan faktorene forholder seg til relasjonen, hvert på sitt vis.

### 5.4.2 Tilbakemelding

For å utvikle seg selv, må en først bli oppmerksom på en ferdighet en mangler eller ønsker å forbedre. Det er ikke alltid en blir oppmerksom på dette på egenhånd. Her kan tilbakemelding fra

kolleger, veiledere eller andre være til hjelp. *Joharis vindu* (Luft & Ingham, 1955) er en modell Luft og Ingham utviklet som beskriver hvordan andre kan se sider av en selv, som en selv ikke er oppmerksom på, som ligger i ens egen blindsoner. Ved at de andre gjør deg oppmerksom på de sidene som synes skjulte for deg, men som er tydelige for andre, kan du også få tilgang til disse trekkene ved deg selv. På denne måten kan du bli bedre kjent med deg selv og tilbakemeldingen fra andre kan være et potensial til vekst. I en hjelperelasjon kan en også kjenne på at noe ikke fungerer, og det kan tenkes at det skyldes forhold ved en selv, som en ikke er oppmerksom på. Det vil ikke alltid være like lett, og kanskje slett ikke naturlig å spørre om direkte tilbakemelding fra en elev eller en pasient, og en kan heller ikke vite om denne tilbakemeldingen er oppriktig. For å kunne kjenne på dette, kan den interpersonlige intelligensen (Gardner, 1983), være noe en kan fokusere på å trene opp. Det å prøve å legge merke til små tegn hos den andre, for eksempel ved hjelp av kroppsspråk eller blikk kan være nyttig. Det å gjøre seg kjent med den andres reaksjoner i møte med en selv, tror jeg er uvurderlig. Dette er i tråd med det sosialkonstruktivistiske perspektivet, som fremmer at mennesket først og fremst lever og utvikler seg i møte med den andre (Ivey et al., 2012).

Tilbakemelding fra den andre synes viktigere for faktor 4 og 2 enn for faktor 1. Utsagn 21, *Det er viktig for meg at andre gir meg tilbakemelding på at de er glade for at jeg jobber der*, plasserer de ulikt: Faktor 4 (+4), faktor 2 (+3) og faktor 1 (+1). Her kan det se ut til at faktor 1 og faktor 4 har forskjellig syn på dette. Det kan tenkes at faktor 1 ikke kjenner det samme behovet for tilbakemelding, fordi han opplever at han kjenner seg trygg på at den andre setter pris på ham. En mulig årsak til dette, kan være sammenhengen med at han i større grad enn faktor 4 tar i bruk blikk og fysisk berøring i relasjonen, og dermed får større grad av tilbakemelding kontinuerlig på om han er satt pris på eller ikke. Som beskrevet i kapittel 5 kan en via nonverbale uttrykksformer komme mer i direkte kontakt med den andre og møtene kan dermed bli mer emosjonelle. Faktor 1 oppsøker derimot den andre direkte og spør ham hva som er galt, dersom han føler han får slike signaler. Det gjør ikke faktor 2 og faktor 4 i like stor grad.

Å våge å framstå med egne følelser i hjelperelasjonen kan være risikabelt, men det kan også gi en trygghet, ved at en merker at den andre responderer på dette på en positiv måte. Når faktor 4 da synes mer avhengig av tilbakemelding for å få en visshet om at han er verdsatt, kan det tyde på en usikkerhet hos ham. Jeg ser dette i sammenheng med at han ikke "tester ut" relasjonen på samme måte som faktor 1 gjør, ved å holde igjen egne følelsesuttrykk og dermed også være mer usikker i møte med den andres sterke følelsesuttrykk.

### 5.4.3 Egne følelsesuttrykk

Som Gardner (1983) påpeker kan en vanskelig utvikle forståelse for den andre uten å være i kontakt med sitt eget. Hvordan kan en så vite om en er i kontakt med sitt *eget* følelsesrepertoar? Et tegn kan være å observere hvordan en selv reagerer når andre blir sint, glad, trist eller redd. Kjennes dette ok, eller er dette noe en helst unngår? Er det noe en synes er tabu, og hvorfor er det det? Jeg tror at dersom en møter en usikkerhet eller blokkering i seg selv gjentatte ganger i en hjelperelasjon, bør en undersøke dette. Dette kan gjøre en mer kjent med seg selv, og dermed til en bedre hjelper (Allgood & Kvalsund, 2005.)

Utsagn som gjenspeiler bruk av egne følelser (utsagn, 2, 3, 30 og 40) ser ikke ut til å gi store utslag hos faktor 1 og 2. De er alle plassert i nullområdet. For faktor 4 er derimot sinne og uttrykk av denne følelsen spesiell, utsagn 2, plasserer han på -5: *"Noen ganger kan både jeg og den andre bli sinte på hverandre. Da gir vi åpenlyst uttrykk for det"*. Ingen av mine faktorer ser ut til å bruke sinne i stor grad i hjelperelasjonen, men for faktor 4 er det særdeles viktig å ikke ta det i bruk. Sinne er i utgangspunktet en frigjørende følelse og en kilde til energi (Solomon, 1993) som kan brukes konstruktivt. For at en skal våge å bruke sinne, må relasjonen kjennes trygg. En må også være trygg nok på seg selv, og godta seg selv tilstrekkelig for å tillate seg selv å bli sint (ibid). En må altså kjenne seg selv og sine egne følelsesuttrykk og reaksjonsmåter. En kan videre undersøke sine egne motiver for å ønske å være privat med sine egne følelsesuttrykk, og hvordan dette kan påvirke den andre (Brammer & MacDonald, 2003; Skau, 2002).

*"Dersom hjelperen derimot prøver å holde sine egne uforløste livstemaer utenfor relasjonen med makt, eller å fortrenge dem, vil de likevel alltid spille med, men da på en indirekte og ukontrollert måte. Ubearbeidet personlig konfliktstoff kan lett komme i bevegelse gjennom noe av det klienten sier eller gjør, og påvirke hjelperens valg av handlinger"* (Skau, 1996, s.66).

Dersom en i relasjonen ikke er villig til på noe plan å være selvavslørende eller åpen på egne reaksjoner i møtet, og heller ikke gir noen grunn for hvorfor, kan dette generere mye usikkerhet hos den hjelpetrengende, ved at "et eller annet" skinner igjennom og at "noe" er skjult (ibid). Så lenge en ikke har noe å skjule for seg selv, vil en framstå som mer autentisk (Rogers, 1961).

### 5.4.4 Know thyself- relasjonelt modig eller relasjonelt feig?

"Blir jeg uprofesjonell når jeg gir av meg selv?", spør Aslak som lader høyest på faktor 4. For å våge å nærme seg sine egne følelser, må en enten inneha eller utvikle et *relasjonelt mot* (Spurkeland, 2009). Uten det relasjonelle motet, vil en i liten grad våge å møte seg selv eller andre i emosjonelt krevende situasjoner. Det krever mye å eksponere seg selv og sine emosjoner, spesielt i møte med andre, fordi da kan svakheter og usikkerhet i en selv bli avdekket. Tåler vi å være

”svake” som ledere eller som hjelpere? Orker vi å se vår egen sårbarhet i øynene og være åpne om det? Dersom vi ikke våger dette, kan det bli vanskelig være autentisk eller kongruent (Rogers, 1961). Både faktor 2 og 4 er klare på at de ikke dekker over egen usikkerhet ved å plassere utsagn 25 på -5: *Når jeg blir usikker, er det viktig for meg at andre ikke legger merke til det. Jeg bruker forskjellige strategier sånn at usikkerheten ikke blir så tydelig for andre.* Dette synes jeg er relasjonelt modig.

Faktorene synes å ha forskjellig oppfatning av emosjonelt krevende situasjoner. Faktor 1 ser ut til å ta del i disse i stor grad, og kan sågar oppsøke mennesker på eget initiativ som er ut til å ha det vanskelig emosjonelt sett. Faktor 2 trekker seg heller ikke unna dersom noen blir emosjonelle, men oppsøker dem nødvendigvis ikke på eget initiativ. Faktor 4 ser ut til å føle seg ukomfortabel med for sterkt ladede emosjonelle settinger.

Det motsatte av relasjonelt mot er *relasjonell feighet* (Spurkeland, 2009). Dette betyr at en trekker seg unna møter som blir for emosjonelle, og ikke oppsøker mennesker eller situasjoner som oppleves som for krevende emosjonelt sett. Et eksempel kan være det å ta upopulære avgjørelser, og etterpå møte skuffelsen til den andre, eller å være tilstede når den andre er fortvilet og gråter eller møte noen som utviser et veldig sinne. Det kan se ut til at faktor 4 ikke alltid innehar nok relasjonelt mot til å være i disse emosjonelt krevende møtene. Hva er det som gjør at noen orker slike utfordrende emosjonelle møter, mens andre unngår dem? Hva skjer når vi er konfliktsky og relasjonelt usikre som hjelpere? Jeg tenker at det er her selvutvikling og det å kjenne seg selv kommer inn i bildet. Har du aldri kjent på ditt eget sinne eller gråt, frykt, sorg eller glede, vil du ikke kunne forstå hvordan den andre har det (Kvalsund & Meyer, 2005). Hvis dette er følelsesuttrykk som er ukjente for deg, vil det dermed kunne gjøre deg usikker i møte med en annen som uttrykker disse følelsene. Vi har alle i større eller mindre grad behov for å beskytte oss selv.

Uttrykket *Know Thyself* kommer opprinnelig fra Oraklet i Delphi og er en del av gresk mytologi (Nordby, 2010). Både religiøse og politiske ledere kom langveisfra for å få vise råd fra Oraklet. *Nosce te ipsum*, eller *kjenn deg selv* står skrevet ved inngangen til tempelet. Inskripsjonen har vekket interesse i mennesket gjennom tidene, og blant annet filosofen Socrates er ofte forbundet med uttrykket. Det å kjenne seg selv og være klar over og innrømme overfor seg selv sine egne begrensninger, ressurser og dermed utviklingspotensial, er viktig for å fungere optimalt i en hjelperelasjon (Allgood & Kvalsund, 2005; Skau, 2002). En må dermed ha et genuint ønske om stadig å utvikle seg og være ydmyk for at en hele tiden har noe å lære av å være i en relasjon

(Allgood & Kvalsund, 2005). Egenutvikling kan være med å påvirke hvordan vi forholder oss til den hjelpetrengende i relasjonen (Brammer & MacDonald, 2003; Schein, 2009; Skau, 2002).

*”Det krever at den profesjonelle bruker mye tid- alene og sammen med andre- på å bli kjent med og bearbeide egne behov, verdier, holdninger, reaksjonsmønstre, ønsker, fantasier, frustrasjoner, grenser og muligheter. Gjennom et slikt kontinuerlig personlig utviklingsarbeid kan en ”rense opp” sine egne kanaler og dermed gjøre dem tilgjengelig for andre”* (Skau, 1996, s.65-66).

Gjennom å bearbeide egne følelsesuttrykk vil du ikke ha det samme behovet for å beskytte deg mot andres uttrykk for følelser (Kvalsund & Meyer, 2005). En vil også være i stand til å skille hva som er ens egne følelser i situasjonen og hva som er den andres, uten at en hele tiden blir vippt av pinnen (ibid). Jeg tror det kjennes trygt for den hjelpetrengende å vite at en som hjelper er i stand til å ta imot en, dersom møtene blir emosjonelle. Som hjelper bør en søke å utvikle sin egen emosjonelle kapasitet, innenfor de rammene det er mulig (Skau, 2002). En må altså *våge å føle* og ta i bruk følelser som for eksempel sinne, bare da kan relasjonen være autentisk (Solomon, 1993). Så på spørsmålet om en blir uprofesjonell når en gir av seg selv, vil jeg på bakgrunn av diskusjonen over, *våge å påstå* at ved nettopp å gi av deg selv som hjelper, vil du kunne framstå som mer troverdig og ekte uten å miste profesjonalitet.

## **5.5 Oppsummering av drøfting**

I drøftingen har jeg tatt for meg flere aspekter ved hjelperelasjonen. Jeg har blant annet sett på maktforholdet og hvordan dette kan være i balanse eller i ubalanse, og hvordan dette påvirker både hjelper og den hjelpetrengende. Jeg har så kommet inn på hvordan faktorene forholder seg forskjellige til den andres uavhengighet og egenmestring i relasjonen. Jeg har deretter belyst nonverbal kommunikasjon og hvordan fysisk berøring og blick kan være en del av hjelperelasjonen. Jeg har videre drøftet hjelperens emosjonelle kapasitet gjennom relasjonelt mot eller feighet. Til slutt har jeg sett på hvilke forbedringspotensial en kan ha som hjelper og hvordan en kan utvikle den personlige intelligensen gjennom bevisstgjøring av egne følelsesuttrykk og selvutvikling.



## 6 Avsluttende kommentar

Jeg mener bestemt at når et menneske møter et annet menneske, uavhengig av roller, vil de samme mellommenneskelige mekanismene ligge til grunn, enten det er i en profesjonell sammenheng eller ikke. Den profesjonelle hjelper er ikke den som gjemmer seg bak en profesjonell rollefasade, men en som våger å være tilstede som hel person og hjelper i møte med klienten (Allgood & Kvalsund, 2005; Rogers, 1961). Jeg tror at i møtet mellom to mennesker ligger det et potensial for vekst hos begge parter. For å våge å framstå som et autentisk menneske, må du vise noe av deg selv. Jeg tenker at *hvor mye* av deg selv du er komfortabel med å vise, avhenger av flere ting, men at det først og fremst er avhengig av i hvor stor grad du kjenner og aksepterer deg selv. I følge Rogers (1951, 1961) vil behovet for å skjule seg og dekke over egne følelser avta med grad av selvaksept og en kan være åpen for å uttrykke seg uten å kjenne det truende (Allgood & Kvalsund, 2003).

Kan en dermed snakke om en form for egnethet for yrke? Jeg tror til en viss grad at en kan det. Dersom en ikke på noe plan er interessert i å utvikle seg selv og være åpen for at en må forandre perspektiv, og i liten grad orker å involvere følelsene sine i arbeidet på en helhetlig måte, tror jeg rett og slett at jobben blir mindre inspirerende. Jeg tror ikke mange velger disse tre yrkene, dersom de ikke finner det meningsfylt å bry seg om den andre. Dette stemmer også med Hollands (1985) karriereteori om den *sosiale yrkestypen* (jf. Hollands karrieretest, "self-directed search"). Det finner fin gjenklang i min undersøkelse, hvor alle tre faktorene nettopp plasserer utsagn 1, *Jeg kjenner ofte at jeg bryr meg oppriktig om hvordan det går med de menneskene jeg forholder meg til gjennom jobben. Det er meningsfylt for meg å bry meg om den andre*, på henholdsvis +4/+5. Slik jeg tolker det, betyr det at ut fra denne holdningen ligger det ekte og autentisk omsorg og kjærlighet i bunn, enten de på det nåværende tidspunkt har en stor emosjonell kapasitet eller ikke. Det kjennes betryggende å vite.

### 6.2. Hva jeg ble klar over underveis i prosessen

Det kan være utfordrende å se tilbake på noe en ikke har fått avstand til ennå og si ut fra det hva en kunne gjort annerledes. Jeg vil likevel nevne noe jeg ble oppmerksom på underveis, som kunne vært gjort annerledes.

Etter at alle dataene var samlet inn og faktorene lå klare og jeg var kommet godt i gang med skriveingen, ble jeg klar over at jeg ikke hadde randomisert utsagnene før jeg presenterte dem for mine informanter. Det betyr at utsagn 1-4 tilhører samme celle, utsagn 5-8 til hører samme celle osv. Informantene kan på den måten komme til å se et mønster og bli forstyrret i sin sorteringsprosess dersom de oppdager at innholdet i utsagnene og deres tallverdi har en

sammenheng. Jeg vurderte likevel at dette kan ha påvirket studien minimalt. For på samme måte som de kan oppdage en struktur med tanke på utsagn og deres tallverdi, vil de også kunne oppdage at utsagn ligner hverandre, selv om de har blitt randomisert, og blir forstyrret av dette. Jeg ser helt klart at sjansen for å oppdage en cellestruktur er mindre dersom utsagnene randomiseres, og ville forandret på dette dersom jeg hadde blitt oppmerksom på viktigheten dette kan ha ved et tidligere stadium av studien.

### **6.3. Veien videre**

#### **6.3.1. Hva er neste prosjekt?**

Det jeg ble veldig nysgjerrig på gjennom studien og som jeg kunne tenke meg å vite mer om, er den nonverbale kommunikasjonen og hvordan denne er tilstede, i enhver situasjon, men brukes og oppfattes forskjellig. Skulle jeg lage en nye studie ville den omhandlet nonverbale uttrykk og hvordan en velger å ta dem i bruk eller lar være. Jeg ville utforsket hvilke uttrykk som brukes og funnet ut mer om ansiktsmimikk og stemmebruk og videre gått mer i detalj på hvordan fysisk berøring, blikkontakt og kroppsspråk påvirker hjelperelasjonen. Det hadde også vært spennende å forsket på pasienters og elevers opplevelse av nonverbale uttrykk i hjelpesituasjonen.

#### **6.3.2. Q-metoden i et samfunnsperspektiv**

Jeg har gjennom studien rukket å bli fascinert over hvordan q-metoden gir en unik mulighet til å fange opp de innerste tankene og følelsene til mennesker en ikke ellers ville kunne ta del i ved hjelp av tradisjonelle spørreskjema. Det kjennes som en hemmelig port en får lov til å åpne og titte inn i deler av deltagerens kanskje ubevisste sfære og undersøke denne. Som en digresjon vil jeg nevne at man også innenfor medisin åpner for nytenkning med tanke på subjektivitet. I tillegg til legens vurdering etter en operasjon, har en begynt å ta i bruk andre kriterier for å måle om en operasjon er vellykket eller ikke. Uttrykket "outcome research", går ut på at en forespør pasienten selv hvordan operasjonen har påvirket ham. Pasientens syn samsvarer ikke alltid med den tekniske bedømmelsen fra legen om av hva utfallet er, sett utenifra. Jeg tenker at dette kan sammenlignes med Stephenson's subjektivitet, hvor det er subjektet som får uttale sin mening og helt andre faktorer av subjektiv karakter som *jeg føler*, *jeg savner*, *jeg gleder meg over*, *finner jeg vanskelig*, vil vektlegges og ikke den "objektive" vurderingen. Jeg håper subjektivitet kan få større plass både innenfor helsevesenet og pedagogiske sirkler og ellers i forskningsarbeid i samfunnet. Slik jeg ser det har subjektive målinger like stor verdi og kanskje til og med større verdi enn objektive i flere sammenhenger, nettopp fordi det ikke er generelle betraktninger, men derimot uttrykker helt spesifikke følelser, tanker og meninger fra enkeltindivider.

## 7 Litteraturliste

- Allgood, E., & Kvalsund, R. (2003). *Personhood, professionalism and the helping relation: dialogues and reflections*. [Trondheim]: Tapir akademisk forl.
- Allgood, E., & Kvalsund, R. (2005). *Learning and discovery for professional educators: guides, counselors, teachers: an interactive experiential approach to practice and research*. Trondheim: Tapir Academic Press.
- Bang, S. (2003). *Rørt, rammet og rystet: faglig vekst gjennom veiledning*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Brammer, L. M., & MacDonald, G. (2003). *The helping relationship: process and skills*. Boston, Mass.: Allyn & Bacon.
- Brown, S. R. (1980). *Political subjectivity: applications of Q methodology in political science*. New Haven: Yale University Press.
- Brown, S. R. (1993). A primer on Q-methodology. *Operant Subjectivity*, 16, 91-138.
- Buber, M., & Smith, R. G. (1987). *I and thou: by Martin Buber ; translated by Ronald Gregor Smith*. Edinburgh: Clark.
- Clarkson, P. (2004). *Gestalt counselling in action*. London: Sage.
- Franklin, B. (2004). *Poor Richard's Almanack*: Barnes & Noble Books.
- Fyrand, O. (2005). *Berøring*. Oslo: Pantagruel forl.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the theory of multiple intelligence*. N.Y.: Basic Books.
- Grendstad, N. M., & Sandven, G. J. (1986). *Å lære er å oppdage: prinsipper og praktiske arbeidsmåter i konfluent pedagogikk*. Oslo: Didakta.
- Hall, E. T. (1973). *Den skjulte dimension: menneskets opfattelse og brug af rum*. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.
- Holland, J. L. (1985). *Making vocational choices: a theory of vocational personalities and work environments*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Hunter, M., & Struve, J. (1998). *The ethical use of touch in psychotherapy*: Sage Publications.
- Hycner, R., & Jacobs, L. (1995). *The healing relationship in gestalt therapy: a dialogic/self psychology approach*. Highland, N.Y.: Gestalt Journal Press.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & D'Andrea, M. J. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: a multicultural perspective*. Los Angeles: Sage.
- Kierkegaard, S. (1962). *Synspunktet for min Forfatter-Virksomhed: en ligefrem Meddelelse : Rapport til Historien*. København: Gyldendal.
- Kvalsund, R. (1998). *A theory of the person: a discourse on personal reality and explication of personal knowledge through Q-methodology - with implications for counseling and education*. Department of Education, Faculty of Social Science and Technology Management, The Norwegian University of Science and Technology, Trondheim.
- Kvalsund, R., & Karlsdóttir, R. (2009). *Mentoring og coaching i et læringsperspektiv*. Trondheim: Tapir akademisk forl.
- Kvalsund, R., & Meyer, K. I. S. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir akademisk forl.
- Levine, P., & Macnaughton, I. (2004). *Body, Breath, and Consciousness: A Somatics Anthology*: North Atlantic Books.
- Luft, J., & Ingham, H. (1955). The Johari Window, a graphic model for interpersonal relations.
- Lønning, I. (1992). Det allmenne i medisin og helsepolitikk. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 1, 101-105.
- Macmurray, J. (1961). *Persons in relation*. London: Faber and Faber.
- Mahler, M. S., Bergman, A., & Pine, F. (1975). *The psychological birth of the human infant: symbiosis and individuation*. London: Hutchinson.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. N.Y.: Viking Press.

- May, R. (1995). *Kjærlighet og vilje*. Oslo: Aventura.
- McKeown, B., & Thomas, D. (1988). *Q Methodology*: SAGE Publications.
- Nordby, T. (2010). *Gresk mytologi*: Andresen & Butenschøn.
- Ringdal, K. (2001). *Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforl.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: its current practice, implications, and theory*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Schein, E. H. (2009). *Helping: how to offer, give, and receive help*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Seligman, M. E. P. (1992). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Skau, G. M. (1996). *Mellom makt og hjelp: en samfunnsvitenskapelig tilnærming til forholdet mellom klient og hjelper*. [Oslo]: Tano Aschehoug.
- Skau, G. M. (2002). *Gode fagfolk vokser-: personlig kompetanse som utfordring*. Oslo: Cappelen akademisk forl.
- Smith, N. W. (2001). *Current systems in psychology: history, theory, research, and applications*. Australia: Wadsworth/Thomson Learning.
- Solomon, R. C. (1993). *The passions: emotions and the meaning of life*. Indianapolis: Hackett.
- Spurkeland, J. (2009). *Relasjonsledelse*. Oslo: Universitetsforl.
- Stephenson, W. (1953). *The study of behavior: q-technique and its methodology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforl.
- Thorne, B. (1991). *Person-centred counselling: therapeutic and spiritual dimensions*: Whurr.
- Thorsen, A. A., & Allgood, E. (2010). *Q-metodologi*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Vatne, S. (2006). *Korrigere og anerkjenne: relasjonens betydning i miljøterapi*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Watts, S., & Stenner, P. (2012). *Doing Q Methodological Research: Theory, Method & Interpretation*: SAGE Publications.

## 8 Vedlegg

### Vedlegg 1: Instruksjoner for Q-sortering

*Hvor mye av meg selv og mine følelser opplever jeg at jeg kan inkludere i den profesjonelle hjelperelasjonen eller i arbeid med fasilitering og undervisning?*

Du skal sortere utsagnene i forhold til det yrket du er i og ha ordlyden i teksten over som bakteppe. Dersom du jobber i helsesektoren skal du tenke på hvordan det påvirker deg å være i relasjon til *pasientene*. Jobber du i et pedagogisk yrke, skal du sortere utsagnene med tanke på hvordan du opplever å være i relasjon til *elevene* dine. Du skal med andre ord **ikke** tenke på forholdet ditt til dine kolleger eller andre på jobben når du sorterer utsagnene.

Det viktig at du lar dine følelser og ikke intellektet ditt avgjøre hvordan du sorterer. Får du en positiv opplevelse i kroppen av et utsagn, setter du det på pluss. Og i motsatt fall, på minus. Noen vil føles nøytrale for deg, de setter du i midten. Du skal sortere ut fra hvordan situasjonen *faktisk* er, og ikke etter hvordan du evt. *ønsket* at det skulle være.

1. Legge utsagnene utover bordet foran deg. Les først all utsagnene for å få en oversikt over hele innholdet.
2. Del utsagnene inn i tre bunker, a), b) og c):
  - a. I bunke a) legger du de utsagnene som du føler beskriver deg og de du kjenner deg igjen i. Disse legger du til høyre.
  - b. I bunke b) legger du utsagnene som du føler *ikke* beskriver deg og de som du *ikke* er enige i eller *ikke* kjenner jeg igjen i. De legger du til venstre.
  - c. I bunke c) legger du de utsagnene som er mer nøytrale for deg, eller som ikke gir mening for deg, eller som du kjenner deg likegyldig ovenfor. Disse legger du i midten.
3. Du skal nå foreta en mer detaljert fordeling, der du skal velge ut tallverdier på hvert utsagn ut fra en skala fra +5 til -5. (se utlevert skjema)
4. Først legger du ut alle utsagnene i gruppe a), de som matcher/passet med ditt syn/din erfaring. Velg så ut de to utsagnene som passer best for deg, som du er mest enig i. Plasser utsagnene lengst til høyre, under +5 kolonnen.
5. Deretter gjør det samme med gruppe b). Finn de to utsagnene som passer deg minst og som du er mest uenig i og plasser dem lengst til venstre, under -5 kolonnen.
6. Gå så tilbake til de utsagnene som matcher ditt syn (gruppe a) og velg nå 3 som fortsatt er svært passende for ditt syn og plasser dem i kolonnen under +4.
7. Gjør nå tilsvarende for gruppe b), velg de 3 utsagn som passer deg minst og plasser dem i kolonnen under -4.

8. Sorter deg innover mot midten. Videre for +- 2, 1 og 0 kolonnene er det de små nyansene som avgjør i hvilken kolonne du plasserer utsagnene. Vær nøye og bruk god tid til å være så nyansert som råd, pass på at du plasserer riktig antall utsagn i hver kolonne. Utsagnene som har minst betydning eller som du føler deg likegyldig overfor plasseres i 0 – kolonnen.
  
9. Når du nå har fullført fordelingen eller plasseringen, se over den på nytt og avgjør om du er enig med deg selv. Hvis det fortsatt er noe du er misfornøyd med, juster plasseringene av utsagnene slik at du blir fornøyd.
  
10. Skriv til sist ditt plasseringsmønster inn på skjemaet, et tall i hver rute. (Se eksempel under). Gå over skjemaet til slutt og sjekk at du ikke har utelatt et tall, at alle 48 utsagn er plassert og at du ikke har gjentatt et tall flere ganger. Fyll så inn navn, e-post og tlfnr. og lever det til meg personlig eller scan skjemaet og lever det som vedlegg på e-post til:



Hvis jeg ikke er fysisk tilstede mens du sorterer, er jeg tilgjengelig på tlf: 

Lykke til ☺!

Mvh. Lise

Eksempel på ferdig utfylt sortering:

Ikke lik meg

Lik meg

|    | -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0  | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |    |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |    |
|    |    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
|    |    |    | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |    |    |
|    |    |    |    | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 |    |    |    |
|    |    |    |    |    | 44 | 45 | 46 |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    | 47 |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    | 48 |    |    |    |    |

## Vedlegg 2: Samtykkeerklæring

### Forespørsel om å være med i undersøkelse i forbindelse med min masteroppgave ved NTNU, ved Institutt for voksnes læring og rådgivningsviteskap

Jeg er masterstudent ved NTNU, og spesialiserer meg innenfor rådgivning. I den forbindelse er jeg interessert i å forske på opplevelse av egen autentisitet i arbeidet. Tema for oppgaven er *Autentisitet i hjelperelasjonen innenfor helsektoren og pedagogiske yrker*. Utvalget mitt vil bestå av personell både fra den pedagogiske sektoren og helsevesenet. Jeg er opptatt av hver informants subjektive opplevelse av det å være i relasjon til elev, pasient eller klient og hvordan hver og en jobber med og påvirkes av relasjonen individuelt. Formålet med studien er å undersøke ulike opplevelser av det å være i en profesjonelle hjelperelasjon og hva autentisitet betyr for den enkelte i den sammenheng.

I min undersøkelse benytter jeg meg av Q-metoden som forskningsmetode. Dette er en metode som etterspør informantens subjektive opplevelse rundt et tema gjennom at informantene sorterer utsagn jeg har laget ut fra problemformuleringen: *Hvor autentisk opplever jeg at jeg kan være i hjelperelasjonen eller i arbeid med fasilitering og undervisning i møte med de menneskene jeg forholder meg til gjennom jobben*. Utsagnene rangeres på en skala fra +/- 5 etter hver deltagers subjektive opplevelse av utsagnet. +5 betyr at du er helt enig i utsagnet og at det betyr mye for deg, -5 betyr at du er sterkt uenig i utsagnet. 0-området uttrykker at du ikke har noen sterke meninger om dette utsagnet.

Et dataprogram analyserer så alle q-sorteringene. De som korrelerer høyt med hverandre kategoriseres innenfor samme faktor. Hver faktor representerer et eksisterende syn rundt tema. Det er med andre ord ingen riktige eller gale svar jeg er på jakt etter, jeg er derimot svært interessert i de forskjellige synene som eksisterer rundt tema autentisitet i den profesjonelle relasjonen. Jo mer personlige og ærlige sorteringer jeg får, jo dypere kommer jeg inn i materien av dette synet. Den som lader høyest på hver faktor vil jeg kalle inn til intervju. Jeg vil bruke båndopptager under intervjuet. Tid og sted avtales med hver enkelt informant.

Jeg vil minne om at jeg er underlagt taushetsplikt og at all informasjon er konfidensiell. Det er frivillig å delta i undersøkelsen og du kan når som helst trekke deg fra undersøkelsen, uten å måtte oppgi noen grunn for hvorfor. Ved studiets avslutning i juni 2012, vil alle data bli slettet og makulert. All kobling mellom informant og datamateriell vil anonymiseres slik at det ikke vil være gjenkjennbart i den ferdige masteroppgaven. Inntil studiens ferdigstilling vil data være sikret/passordbeskyttet og det er kun jeg som har tilgang på disse.

Vend

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S (NSD).

Jeg trenger ditt skriftlige samtykke om å være med i undersøkelsen, og har lagt ved samtykkeerklæring under. Denne kan du sende til meg eller levere til meg personlig. Jeg håper du motiveres til å delta i undersøkelsen 😊!

Dersom det er noe du lurer på, så ta gjerne kontakt med meg enten per e-post eller telefon:

[Redacted contact information]

Med vennlig hilsen

Lise Anda

[Redacted address]  
7053 Ranheim

Ønsker du kontakt med min veileder ved IVR, NTNU, kan du nå ham her:

Ragnvald Kvalsund

Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap (IVR) Paviljong B

7491 Trondheim

[Redacted contact information]

Flf: 73 59 19 99

✂ .....

**Samtykkeerklæring:**

Jeg har mottatt informasjon om studien av *Autentisitet i den profesjonelle hjelperelasjonen* og ønsker å delta i undersøkelsen og er villig til å stille opp på intervju, hvis det blir aktuelt:

Signatur .....

Telefonnummer .....



## Vedlegg 3: Godkjenning – NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Ragnvald Kvalsund  
Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap  
NTNU  
Loholt allé 85, Paviljong B 253  
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 07.02.2012

Vår ref: 29092 / 3 / KS

Deres dato:

Deres ref:

### KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 16.12.2011. Meldingen gjelder prosjektet:

|                      |   |
|----------------------|---|
| 29092                | <i>Autentisitet i hjelperelasjonen innenfor helsektoren og pedagogiske yrker.</i> |
| Behandlingsansvarlig | <i>NTNU, ved institusjonens overste leder</i>                                     |
| Daglig ansvarlig     | <i>Ragnvald Kvalsund</i>  |
| Student              | <i>Lise Anda</i>  |

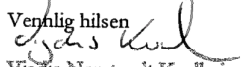
Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, [http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk\\_stud/skjema.html](http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 20.06.2012, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen  
  
Vigdis Namtvedt Kvalheim

  
Katrine Utaaker Segadal

Kontaktperson: Katrine Utaaker Segadal tlf: 55 58 35 42  
Vedlegg: Prosjektvurdering  
Kopi: Lise Anda, Sjøvegen 13, 7053 RANHEIM

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, HSL, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. martin-arne.andersen@uit.no

## Personvernombudet for forskning



### Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 29092

Personvernombudet finner at behandlingen av personopplysninger i prosjektet kan hjemles i personopplysningsloven § 8 første alternativ (samtykke). Det gis skriftlig informasjon og innhentes et skriftlig samtykke.

Personvernombudet legger til grunn at datamaskinen som benyttes er passordbeskyttet.

Prosjektslutt er angitt til 20.6.2012. Senest ved prosjektslutt vil datamaterialet være anonymisert, det vil si at verken direkte eller indirekte personidentifiserende opplysninger lenger foreligger i materialet. Lydopptakene og navnelisten/koblingsnøkkelen slettes. Indirekte personidentifiserende opplysninger i det øvrige materialet slettes eller grovkategoriseres på en slik måte at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes.

## Vedlegg 4: Utsagn og celler

| Nr. | Utsagn   | Celle |
|-----|--|-------|
| 1   | Jeg kjenner ofte at jeg bryr meg oppriktig om hvordan det går med de menneskene jeg forholder meg til gjennom jobben. Det er meningsfylt for meg å bry meg om den andre. | acf   |
| 2   | Noen ganger kan både jeg og den andre bli sinte på hverandre. Da gir vi åpenlyst uttrykk for det.  |       |
| 3   | Jeg blir av og til så rørt i samspill med de menneskene jeg treffer gjennom jobben, at jeg får tårer i øynene. Det hender jeg gråter.                                    |       |
| 4   | En lett berøring, for eksempel et klapp på skulderen, en klem, et håndtrykk eller annet, er noe jeg ofte bruker i møte med de jeg er i en hjelperelasjon til.            |       |
| 5   | Gjennom å jobbe så nært andre mennesker, blir jeg stadig kjent med nye sider av meg selv.  | acg   |
| 6   | Jo mer jeg kjenner meg selv, jo bedre føler jeg meg i stand til å hjelpe den andre.  |       |
| 7   | Et hvert nytt menneske er en ny verden jeg er nysgjerrig på å finne ut av.   |       |
| 8   | Blikkontakt med den andre er viktig for meg. Øynene sier ofte mer enn ord.   |       |
| 9   | Jeg spør som oftest ikke om de trenger min hjelp. Jeg stoler på at de henvender seg til meg dersom de ikke klarer noe selv.  | adf   |
| 10  | Jeg oppfordrer ofte den andre til å klare seg selv og lærer ham strategier for å bli mer uavhengig av min hjelp.   |       |
| 11  | Jeg blir glad når jeg ser at den andre viser framgang og mestring og klarer seg uten meg.  |       |
| 12  | Når noen spør om min hjelp og jeg ser at de lett kan greie det selv, sier jeg at de kan prøve selv først, så kan jeg hjelpe dem om de ikke får det til.                  |       |
| 13  | Enhver er ansvarlige for sin egen lykke.   | adg   |
| 14  | Målet mitt med å hjelpe den andre er at han i så stor grad som mulig skal føle egen mestring.  |       |
| 15  | Av prinsipp gjør jeg aldri noe for den andre, så lenge jeg ser at han kan greie det selv.  |       |
| 16  | De fleste mennesker er mest fornøyde når de klarer ting selv.  |       |
| 17  | Det kjennes godt når andre trenger min kunnskap og hjelp.  | aef   |
| 18  | Jeg kjenner det er lett å påvirke den andre når relasjonen er god.   |       |
| 19  | Det hender oftere at jeg løser problemet for den andre, enn å vente på at han skal greie det selv.   |       |
| 20  | Jeg tar ofte initiativet til personlige samtaler når jeg ser at andre har det vanskelig.   | aeg   |
| 21  | Det er viktig for meg at andre gir meg tilbakemelding på at de er glade for at jeg jobber der.   |       |
| 22  | På mange måter kan man si at jeg er avhengig av de jeg hjelper sin aksept og anerkjennelse for å føle at jeg lykkes i jobben min   |       |
| 23  | Det er bedre at jeg viser dem hvordan det skal gjøres før de prøver det ut selv. Det er mitt ansvar at de gjør det riktig.   |       |
| 24  | Jeg føler ofte at jeg har for liten tid til å engasjere meg nok i hver enkelt jeg skal hjelpe.   |       |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 25 | Når jeg blir usikker, er det viktig for meg at andre ikke legger merke til det. Jeg bruker forskjellige strategier sånn at usikkerheten ikke blir så tydelig for andre.    | bcf |
| 26 | Jeg føler meg ubekvem når andre gråter. Da vet jeg ofte ikke hva jeg skal gjøre  |     |
| 27 | Jeg får tilbakemelding av andre at jeg ser glad, trist eller sint ut, selv når jeg ikke er det.  |     |
| 28 | Den delen av jobben jeg liker minst er det å hele tiden måtte forholde meg til mennesker og være en del av deres hverdag.  | bcg |
| 29 | Man skal ikke trenge seg på andre når de har det vanskelig, men la dem være i fred til det går over.   |     |
| 30 | Sterke følelser bør man holde for seg selv. Dette gjelder både mine og andres følelser.  |     |
| 31 | Den profesjonelle rollen min hindrer meg ofte i å kunne opptre slik jeg ønsker.  |     |
| 32 | Det er ikke nødvendig å bli veldig godt kjent med de jeg skal hjelpe.  | bdf |
| 33 | Det er sjelden jeg forteller noe personlig om meg selv og mine følelser til de jeg forholder meg til gjennom jobben.   |     |
| 34 | Når jeg aner en konfliktfylt situasjon mellom meg og den andre, prøver jeg på best mulig måte å unngå den. Ofte håper jeg det går over av seg selv.                        |     |
| 35 | Dersom noen blir veldig emosjonelle, holder jeg meg helst litt unna.   |     |
| 36 | Jeg føler meg sjeldent personlig engasjert i de jeg skal hjelpe. Jeg hjelper andre fordi det er en del av jobben min.  | bdg |
| 37 | I en samtale opplever jeg stillhet som ubehagelig og trykkende.  |     |
| 38 | Den faglige kunnskapen min, er viktigere enn mine personlige egenskaper når jeg utfører jobben min.  |     |
| 39 | I forkant av en litt vanskelig samtale, foretrekker jeg å sende det jeg skal ta opp skriftlig først. På den måten kan begge parter reagere hver på sin kant, før vi møtes. |     |
| 40 | Det er upassende å vise sinne åpenlyst. Det tillater jeg meg aldri.  | bef |
| 41 | Selv om jeg ser at den andre har det vanskelig, hender likevel at jeg later som om jeg ikke har oppfattet signalene.   |     |
| 42 | Når andre opptre famlende og usikkert, har jeg lett for å prøve å ville fikse det for dem.   |     |
| 43 | Noen ganger kan det å sende ut tvetydige signaler være bra. På den måten kan den andre selv velge hvordan han vil tolke dem.   |     |
| 44 | Når noen ber meg om hjelp til noe jeg ser de klarer selv, pleier jeg likevel å gjøre det for dem.  | beg |
| 45 | Ved å opptre behersket viser jeg at jeg er den sterke i relasjonen   |     |
| 46 | Den andre er avhengig av min kunnskap og hjelp for å utvikle seg. Uten meg ville den andre ikke klart det.   |     |
| 47 | I en optimal profesjonell hjelperelasjon, vil hjelperen som oftest vite hva som er best for den andre.   |     |
| 48 | Det er i hovedsak mitt ansvar at relasjonen er god   |     |

## Vedlegg 5: Uroterte faktorer

### Unrotated Factor Matrix

|                    | Factors  |          |          |          |          |          |          |          |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>SORTS</b>       | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> | <b>8</b> |
| 1 Mina             | 0,8195   | -0,2706  | -0,1888  | -0,0908  | -0,0769  | 0,14     | -0,1403  | 0,0008   |
| 2 Jorunn           | 0,7278   | -0,1336  | 0,0448   | 0,007    | -0,142   | -0,3932  | -0,2359  | 0,0094   |
| 3 Turid            | 0,8106   | -0,295   | 0,0726   | -0,0314  | 0,1489   | -0,1717  | -0,1634  | -0,0514  |
| 4 Hans             | 0,6888   | 0,1203   | -0,3414  | -0,3931  | 0,1129   | 0,0219   | -0,0726  | -0,0171  |
| 5 Monica           | 0,838    | 0,1851   | 0,0342   | -0,0197  | -0,0156  | -0,11    | 0,158    | -0,1912  |
| 6 Sonja            | 0,7637   | 0,0114   | 0,0921   | 0,1712   | -0,2188  | 0,133    | 0,199    | -0,0904  |
| 7 Linda            | 0,8108   | -0,4088  | 0,0495   | 0,1757   | -0,0165  | -0,0327  | 0,0053   | 0,0123   |
| 8 Trude            | 0,7591   | -0,1491  | 0,2765   | 0,1646   | -0,1782  | -0,1559  | 0,0759   | -0,1968  |
| 9 Wenche           | 0,7583   | -0,3238  | 0,1529   | 0,0613   | 0,1265   | 0,1295   | -0,247   | -0,0536  |
| 10 Pia             | 0,7789   | -0,0641  | 0,0111   | 0,3178   | 0,1137   | 0,1722   | -0,0948  | -0,0343  |
| 11 Hilde           | 0,834    | -0,0356  | 0,02     | 0,0465   | 0,1431   | -0,1326  | -0,1426  | -0,0167  |
| 12 Maria           | 0,6543   | 0,3148   | 0,0204   | 0,4472   | -0,2549  | -0,0532  | -0,1249  | -0,1039  |
| 13 Frode           | 0,7192   | 0,1237   | -0,2514  | 0,1054   | 0,1254   | -0,1015  | 0,4257   | 0,034    |
| 14 Lars            | 0,8018   | -0,0667  | 0,3211   | -0,1242  | -0,0987  | -0,0133  | -0,0083  | 0,0315   |
| 15 Roger           | 0,7285   | 0,0097   | -0,0648  | -0,1283  | 0,1372   | -0,1641  | 0,1037   | 0,4325   |
| 16 Svein           | 0,3519   | 0,3592   | 0,7268   | 0,0226   | 0,1693   | -0,0126  | 0,2976   | -0,0014  |
| 17 Hege            | 0,8021   | -0,1546  | 0,1183   | 0,0425   | 0,1831   | -0,1133  | -0,0571  | 0,1807   |
| 18 Heidi           | 0,7785   | -0,2075  | 0,0492   | -0,2342  | -0,1101  | -0,0431  | 0,1502   | 0,0629   |
| 19 Aslak           | 0,3765   | 0,6435   | -0,0401  | 0,4189   | 0,2154   | 0,07     | -0,1958  | 0,0912   |
| 20 Knut            | 0,7971   | 0,0548   | 0,052    | -0,1253  | -0,1697  | 0,1893   | 0,1531   | -0,054   |
| 21 Synne           | 0,6295   | 0,4282   | 0,077    | -0,0219  | -0,1344  | 0,3521   | -0,0758  | 0,1229   |
| 22 Hanne           | 0,7433   | 0,2662   | 0,0748   | -0,3072  | -0,091   | 0,087    | -0,1906  | -0,1637  |
| 23 Terje           | 0,7512   | -0,1301  | 0,1394   | -0,303   | -0,2147  | 0,0646   | 0,1991   | -0,0784  |
| 24 Nikolai         | 0,374    | 0,2934   | -0,2377  | -0,2361  | 0,5205   | -0,1579  | 0,1212   | -0,4821  |
| 25 Tone            | 0,6405   | -0,2543  | 0,0959   | 0,2435   | 0,4922   | 0,332    | 0,0166   | -0,0035  |
| 26 Kristin         | 0,6366   | -0,0859  | -0,4489  | 0,0054   | -0,1657  | 0,4158   | 0,0771   | -0,083   |
| 27 Nora            | 0,7898   | 0,2044   | -0,0444  | -0,2143  | 0,2107   | -0,108   | -0,1952  | 0,0737   |
| 28 Kamilla         | 0,862    | -0,0581  | -0,0523  | -0,1173  | 0,062    | 0,1815   | -0,003   | 0,1347   |
| 29 Magnus          | 0,6843   | 0,2646   | -0,2188  | 0,0079   | -0,0472  | -0,1308  | 0,1496   | 0,4441   |
| 30 Stig            | 0,5023   | -0,2179  | -0,4326  | 0,4515   | -0,0506  | -0,2185  | 0,2164   | -0,0965  |
| 31 Atle            | 0,7163   | 0,3645   | -0,1373  | -0,0074  | -0,3782  | -0,1762  | -0,1873  | -0,1074  |
| <b>Eigenvalues</b> | 16,0674  | 1,9833   | 1,5485   | 1,4152   | 1,2584   | 1,0034   | 0,8968   | 0,8677   |
| <b>% expl.Var.</b> | 52       | 6        | 5        | 5        | 4        | 3        | 3        | 3        |

## Vedlegg 6: Faktorenes skårverdier

Factor Q-Sort Values for Each Statement

| Factor Arrays |  |    |    |    |    |
|---------------|--|----|----|----|----|
| No            | Statement  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 1             | Jeg kjenner ofte at jeg bryr meg oppriktig om hvordan det går med de menneskene jeg forholder meg til gjennom jobben. Det er meningsfylt for meg å bry meg om den andre. | 5  | 5  | -5 | 4  |
| 2             | Noen ganger kan både jeg og den andre bli sinte på hverandre. Da gir vi åpenlyst uttrykk for det.  | -1 | 1  | -2 | -5 |
| 3             | Jeg blir av og til så rørt i samspill med de menneskene jeg treffer gjennom jobben, at jeg får tårer i øynene. Det hender jeg gråter.                                    | 2  | 1  | -2 | 1  |
| 4             | En lett berøring, for eksempel et klapp på skulderen, en klem, et håndtrykk eller annet, er noe jeg ofte bruker i møte med de jeg er i en hjelperelasjon til.            | 5  | -3 | 3  | -1 |
| 5             | Gjennom å jobbe så nært andre mennesker, blir jeg stadig kjent med nye sider av meg selv.  | 3  | 3  | -1 | 2  |
| 6             | Jo mer jeg kjenner meg selv, jo bedre føler jeg meg i stand til å hjelpe den andre.  | 3  | 4  | -2 | 1  |
| 7             | Et hvert nytt menneske er en ny verden jeg er nysgjerrig på å finne ut av.   | 3  | 2  | -3 | 1  |
| 8             | Blikkontakt med den andre er viktig for meg. Øynene sier ofte mer enn ord.   | 4  | 2  | -1 | 0  |
| 9             | Jeg spør som oftest ikke om de trenger min hjelp. Jeg stoler på at de henvender seg til meg dersom de ikke klarer noe selv.  | -2 | 0  | 0  | 1  |
| 10            | Jeg oppfordrer ofte den andre til å klare seg selv og lærer ham strategier for å bli mer uavhengig av min hjelp.   | 1  | 3  | 4  | 1  |
| 11            | Jeg blir glad når jeg ser at den andre viser framgang og mestring og klarer seg uten meg.  | 2  | 5  | 4  | 5  |
| 12            | Når noen spør om min hjelp og jeg ser at de lett kan greie det selv, sier jeg at de kan prøve selv først, så kan jeg hjelpe dem om de ikke får det til.                  | 2  | 3  | 4  | 2  |
| 13            | Enhver er ansvarlige for sin egen lykke.   | -1 | 0  | -3 | 3  |
| 14            | Målet mitt med å hjelpe den andre er at han i så stor grad som mulig skal føle egen mestring.  | 3  | 4  | 2  | 3  |
| 15            | Av prinsipp gjør jeg aldri noe for den andre, så lenge jeg ser at han kan greie det selv.  | -3 | 0  | -1 | -1 |
| 16            | De fleste mennesker er mest fornøyde når de klarer ting selv.  | 2  | 1  | 2  | 3  |
| 17            | Det kjennes godt når andre trenger min kunnskap og hjelp.  | 2  | 4  | 2  | 3  |
| 18            | Jeg kjenner det er lett å påvirke den andre når relasjonen er god.   | 1  | 2  | 1  | 0  |
| 19            | Det hender oftere at jeg løser problemet for den andre, enn å vente på at han skal greie det selv.   | 0  | -3 | -1 | -3 |
| 20            | Jeg tar ofte initiativet til personlige samtaler når jeg ser at andre har det vanskelig.   | 4  | 1  | -1 | -3 |
| 21            | Det er viktig for meg at andre gir meg tilbakemelding på at de er glade for at jeg jobber der.   | 1  | 3  | 1  | 4  |
| 22            | På mange måter kan man si at jeg er avhengig av de jeg hjelper sin aksept og anerkjennelse for å føle at jeg lykkes i jobben min   | 1  | 2  | 1  | 0  |
| 23            | Det er bedre at jeg viser dem hvordan det skal gjøres før de prøver det ut selv. Det er mitt ansvar at de gjør det riktig.   | 0  | 0  | 0  | -3 |
| 24            | Jeg føler ofte at jeg har for liten tid til å engasjere meg nok i hver enkelt jeg skal hjelpe.   | 4  | 0  | 1  | 5  |
| 25            | Når jeg blir usikker, er det viktig for meg at andre ikke legger merke til det. Jeg bruker forskjellige strategier sånn at usikkerheten ikke blir så tydelig for andre.  | 0  | -5 | -4 | -5 |
| 26            | Jeg føler meg ubekvem når andre gråter. Da vet jeg ofte ikke hva jeg skal gjøre  | -4 | -4 | 1  | 0  |
| 27            | Jeg får tilbakemelding av andre at jeg ser glad, trist eller sint ut, selv når jeg ikke er det.  | -1 | 1  | -2 | -1 |
| 28            | Den delen av jobben jeg liker minst er det å hele tiden måtte forholde meg til mennesker og være en del av deres hverdag.  | -5 | -5 | -4 | -1 |
| 29            | Man skal ikke trenge seg på andre når de har det vanskelig, men la dem være i fred til det går over.   | -4 | -2 | 0  | 0  |
| 30            | Sterke følelser bør man holde for seg selv. Dette gjelder både mine og andres følelser.  | -1 | -2 | 5  | -4 |
| 31            | Den profesjonelle rollen min hindrer meg ofte i å kunne opptre slik jeg ønsker.  | -2 | -1 | -3 | 0  |
| 32            | Det er ikke nødvendig å bli veldig godt kjent med de jeg skal hjelpe.  | 0  | 0  | 3  | 1  |
| 33            | Det er sjelden jeg forteller noe personlig om meg selv og mine følelser til de jeg forholder meg til gjennom jobben.   | -2 | -2 | 0  | -1 |
| 34            | Når jeg aner en konfliktfylt situasjon mellom meg og den andre, prøver jeg på best mulig måte å unngå den. Ofte håper jeg det går over av seg selv.                      | -2 | -1 | 2  | -1 |
| 35            | Dersom noen blir veldig emosjonelle, holder jeg meg helst litt unna.   | -3 | -3 | 3  | 2  |

|    |  |    |    |    |    |
|----|--|----|----|----|----|
| 36 | Jeg føler meg sjeldent personlig engasjert i de jeg skal hjelpe. Jeg hjelper andre fordi det er en del av jobben min.  | -5 | -4 | 2  | -2 |
| 37 | I en samtale opplever jeg stillhet som ubehagelig og trykkende.  | -3 | -2 | 5  | -3 |
| 38 | Den faglige kunnskapen min, er viktigere enn mine personlige egenskaper når jeg utfører jobben min.  | 0  | -1 | -5 | 2  |
| 39 | I forkant av en litt vanskelig samtale, foretrekker jeg å sende det jeg skal ta opp skriftlig først. På den måten kan begge parter reagere hver på sin kant, før vi møtes. | -1 | -1 | 0  | -4 |
| 40 | Det er upassende å vise sinne åpenlyst. Det tillater jeg meg aldri.  | 0  | -2 | 0  | 3  |
| 41 | Selv om jeg ser at den andre har det vanskelig, hender likevel at jeg later som om jeg ikke har oppfattet signalene.   | -4 | -1 | -4 | -2 |
| 42 | Når andre opptrer famlende og usikkert, har jeg lett for å prøve å ville fikse det for dem.  | 1  | 1  | 0  | -2 |
| 43 | Noen ganger kan det å sende ut tvetydige signaler være bra. På den måten kan den andre selv velge hvordan han vil tolke dem.   | -3 | -4 | -1 | 2  |
| 44 | Når noen ber meg om hjelp til noe jeg ser de klarer selv, pleier jeg likevel å gjøre det for dem.  | 0  | -3 | -2 | -2 |
| 45 | Ved å opptre behersket viser jeg at jeg er den sterke i relasjonen   | -1 | -1 | -1 | -4 |
| 46 | Den andre er avhengig av min kunnskap og hjelp for å utvikle seg. Uten meg ville den andre ikke klart det.   | -2 | 0  | 1  | 0  |
| 47 | I en optimal profesjonell hjelperelasjon, vil hjelperen som oftest vite hva som er best for den andre.   | 0  | 0  | 2  | -2 |
| 48 | Det er i hovedsak mitt ansvar at relasjonen er god   | 1  | 2  | -3 | 0  |

Variance = 6.667 St. Dev. = 2.582

## Vedlegg 7: Standardfeilen

Standard Errors for Differences in Normalized Factor Scores

(Diagonal Entries Are S.E. Within Factors)

| <b>Factors</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
|----------------|----------|----------|----------|----------|
| 1              | 0,181    | 0,237    | 0,357    | 0,357    |
| 2              | 0,237    | 0,283    | 0,389    | 0,389    |
| 3              | 0,357    | 0,389    | 0,471    | 0,471    |
| 4              | 0,357    | 0,389    | 0,471    | 0,471    |



## Vedlegg 8: Distinguishing og consensus statements

### Distinguishing Statements for Factor 1

(P < .05 ; Asterisk (\*) Indicates Significance at P < .01)

Both the Factor Q-Sort Value and the Normalized Score are Shown.

| No. | Statement   | Factors |        |       |         |       |         |       |         |
|-----|---|---------|--------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|
|     |   | RNK     | SCORE  | RNK 2 | SCORE 3 | RNK 4 | SCORE 5 | RNK 6 | SCORE 7 |
| 4   | En lett berøring, for eksempel et klapp på skulderen, en klem, et håndtrykk eller annet, er noe jeg ofte bruker i møte med de jeg er i en hjelperelasjon til.           | 5       | 1,78   | -3    | -1,03   | 3     | 0,99    | -1    | -0,47   |
| 8   | Blikkontakt med den andre er viktig for meg. Øynene sier ofte mer enn ord.  | 4       | 1.60*  | 2     | 0,81    | -1    | -0,34   | 0     | 0       |
| 20  | Det kjennes godt når andre trenger min kunnskap og hjelp.   | 4       | 1.56*  | 1     | 0,61    | -1    | -0,33   | -3    | -1,08   |
| 44  | Når noen ber meg om hjelp til noe jeg ser de klarer selv, pleier jeg likevel å gjøre det for dem.   | 0       | 0,21   | -3    | -1,17   | -2    | -0,83   | -2    | -0,54   |
| 25  | Når jeg blir usikker, er det viktig for meg at andre ikke legger merke til det. Jeg bruker forskjellige strategier sånn at usikkerheten ikke blir så tydelig for andre. | 0       | -0.18* | -5    | -1,61   | -4    | -1,32   | -5    | -1,68   |
| 30  | Sterke følelser bør man holde for seg selv. Dette gjelder både mine og andres følelser.   | -1      | -0,42  | -2    | -0,89   | 5     | 1,82    | -4    | -1,58   |
| 9   | Jeg spør som oftest ikke om de trenger min hjelp. Jeg stoler på at de henvender seg til meg dersom de ikke klarer noe selv.   | -2      | -0,96  | 0     | 0,06    | 0     | -0,16   | 1     | 0,27    |

### Distinguishing Statements for Factor 2

(P < .05 ; Asterisk (\*) Indicates Significance at P < .01)

Both the Factor Q-Sort Value and the Normalized Score are Shown.

| No. | Statement   | Factors |       |       |         |       |         |       |         |
|-----|---|---------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|
|     |   | RNK     | SCORE | RNK 2 | SCORE 3 | RNK 4 | SCORE 5 | RNK 6 | SCORE 7 |
| 6   | Jo mer jeg kjenner meg selv, jo bedre føler jeg meg i stand til å hjelpe den andre.               | 3       | 1,1   | 4     | 1,66    | -2    | -0,67   | 1     | 0,6     |
| 8   | Blikkontakt med den andre er viktig for meg. Øynene sier ofte mer enn ord.                        | 4       | 1,6   | 2     | 0,81    | -1    | -0,34   | 0     | 0       |
| 20  | Jeg tar ofte initiativet til personlige samtaler når jeg ser at andre har det vanskelig.          | 4       | 1,56  | 1     | 0,61    | -1    | -0,33   | -3    | -1,08   |
| 2   | Noen ganger kan både jeg og den andre bli sinte på hverandre. Da gir vi åpenlyst uttrykk for det. | -1      | -0,4  | 1     | 0,2     | -2    | -0,98   | -5    | -2,18   |
| 40  | Det er upassende å vise sinne åpenlyst. Det tillater jeg meg aldri.                               | 0       | -0,15 | -2    | -0.98*  | 0     | 0,16    | 3     | 1,04    |

**Distinguishing Statements for Factor 3**

(P &lt; .05 ; Asterisk (\*) Indicates Significance at P &lt; .01)

Both the Factor Q-Sort Value and the Normalized Score are Shown.

| No. | Statement  | RNK | SCORE | RNK 2 | SCORE 3 | RNK 4 | SCORE 5 | RNK 6 | SCORE 7 |
|-----|--|-----|-------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|
| 37  | I en samtale opplever jeg stillhet som ubehagelig og trykkende.  | -3  | -0,99 | -2    | -0,99   | 5     | 1.82*   | -3    | -1,2    |
| 30  | Sterke følelser bør man holde for seg selv. Dette gjelder både mine og andres følelser.  | -1  | -0,42 | -2    | -0,89   | 5     | 1.82*   | -4    | -1,58   |
| 4   | En lett berøring, for eksempel et klapp på skulderen, en klem, et håndtrykk eller annet, er noe jeg ofte bruker i møte med de jeg er i en hjelperelasjon til.            | 5   | 1,78  | -3    | -1,03   | 3     | 0,99    | -1    | -0,47   |
| 36  | Jeg føler meg sjeldent personlig engasjert i de jeg skal hjelpe. Jeg hjelper andre fordi det er en del av jobben min.  | -5  | -1,84 | -4    | -1,4    | 2     | 0.83*   | -2    | -0,64   |
| 47  | I en optimal profesjonell hjelperelasjon, vil hjelperen som oftest vite hva som er best for den andre.   | 0   | -0,31 | 0     | 0,06    | 2     | 0,82    | -2    | -0,87   |
| 34  | Når jeg aner en konfliktfylt situasjon mellom meg og den andre, prøver jeg på best mulig måte å unngå den. Ofte håper jeg det går over av seg selv.                      | -2  | -0,63 | -1    | -0,58   | 2     | 0,66    | -1    | -0,44   |
| 43  | Noen ganger kan det å sende ut tvetydige signaler være bra. På den måten kan den andre selv velge hvordan han vil tolke dem.   | -3  | -1,26 | -4    | -1,51   | -1    | -0,17   | 2     | 0,97    |
| 5   | Gjennom å jobbe så nært andre mennesker, blir jeg stadig kjent med nye sider av meg selv.  | 3   | 1,11  | 3     | 1,19    | -1    | -0.66*  | 2     | 0,87    |
| 6   | Jo mer jeg kjenner meg selv, jo bedre føler jeg meg i stand til å hjelpe den andre.  | 3   | 1,1   | 4     | 1,66    | -2    | -0.67*  | 1     | 0,6     |
| 3   | Jeg blir av og til så rørt i samspill med de menneskene jeg treffer gjennom jobben, at jeg får tårer i øynene. Det hender jeg gråter.                                    | 2   | 1     | 1     | 0,26    | -2    | -0.99*  | 1     | 0,33    |
| 48  | Det er i hovedsak mitt ansvar at relasjonen er god   | 1   | 0,36  | 2     | 0,8     | -3    | -1,16   | 0     | -0,17   |
| 7   | Et hvert nytt menneske er en ny verden jeg er nysgjerrig på å finne ut av.   | 3   | 1,21  | 2     | 0,96    | -3    | -1.16*  | 1     | 0,67    |
| 13  | Enhver er ansvarlige for sin egen lykke.   | -1  | -0,52 | 0     | -0,07   | -3    | -1,31   | 3     | 1,08    |
| 38  | Den faglige kunnskapen min, er viktigere enn mine personlige egenskaper når jeg utfører jobben min.  | 0   | -0,16 | -1    | -0,41   | -5    | -1.65*  | 2     | 0,7     |
| 1   | Jeg kjenner ofte at jeg bryr meg oppriktig om hvordan det går med de menneskene jeg forholder meg til gjennom jobben. Det er meningsfylt for meg å bry meg om den andre. | 5   | 2,03  | 5     | 2,16    | -5    | -1.82*  | 4     | 1,37    |

**Distinguishing Statements for Factor 4**

(P &lt; .05 ; Asterisk (\*) Indicates Significance at P &lt; .01)

Both the Factor Q-Sort Value and the Normalized Score are Shown.

| No. | Statement  | RNK | SCORE | RNK 2 | SCORE 3 | RNK 4 | SCORE 5 | RNK 6 | SCORE 7 |
|-----|--|-----|-------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|
| 13  | Enhver er ansvarlige for sin egen lykke.   | -1  | -0,52 | 0     | -0,07   | -3    | -1,31   | 3     | 1.08*   |
| 43  | Noen ganger kan det å sende ut tvetydige signaler være bra. På den måten kan den andre selv velge hvordan han vil tolke dem. | -3  | -1,26 | -4    | -1,51   | -1    | -0,17   | 2     | 0,97    |
| 38  | Den faglige kunnskapen min, er viktigere enn mine personlige egenskaper når jeg utfører jobben min.                          | 0   | -0,16 | -1    | -0,41   | -5    | -1,65   | 2     | 0,7     |
| 28  | Den delen av jobben jeg liker minst er det å hele tiden måtte forholde meg til mennesker og være en del av deres hverdag.    | -5  | -1,86 | -5    | -1,76   | -4    | -1,48   | -1    | -0,44   |
| 42  | Når andre opptrer famlende og usikkert, har jeg lett for å prøve å ville fikse det for dem.                                  | 1   | 0,45  | 1     | 0,26    | 0     | 0,16    | -2    | -0,83   |
| 2   | Noen ganger kan både jeg og den andre bli sinte på hverandre. Da gir vi åpenlyst uttrykk for det.                            | -1  | -0,4  | 1     | 0,2     | -2    | -0,98   | -5    | -2,18   |

## Vedlegg 9: Consensus vs Disagreement

Factor Q-Sort Values for Statements sorted by Consensus vs. Disagreement (Variance across normalized Factor Scores)

| No | Statement  | 1  | 2  | 3  | 4  |
|----|--|----|----|----|----|
| 14 | Målet mitt med å hjelpe den andre er at han i så stor grad som mulig skal føle egen mestring.  | 3  | 4  | 2  | 3  |
| 16 | De fleste mennesker er mest fornøyde når de klarer ting selv.  | 2  | 1  | 2  | 3  |
| 17 | Det kjennes godt når andre trenger min kunnskap og hjelp.  | 2  | 4  | 2  | 3  |
| 18 | Jeg kjenner det er lett å påvirke den andre når relasjonen er god.   | 1  | 2  | 1  | 0  |
| 12 | Når noen spør om min hjelp og jeg ser at de lett kan greie det selv, sier jeg at de kan prøve selv først, så kan jeg hjelpe dem om de ikke får det til.                    | 2  | 3  | 4  | 2  |
| 31 | Den profesjonelle rollen min hindrer meg ofte i å kunne opptre slik jeg ønsker.  | -2 | -1 | -3 | 0  |
| 46 | Den andre er avhengig av min kunnskap og hjelp for å utvikle seg. Uten meg ville den andre ikke klart det.   | -2 | 0  | 1  | 0  |
| 11 | Jeg blir glad når jeg ser at den andre viser framgang og mestring og klarer seg uten meg.  | 2  | 5  | 4  | 5  |
| 23 | Det er bedre at jeg viser dem hvordan det skal gjøres før de prøver det ut selv. Det er mitt ansvar at de gjør det riktig.   | 0  | 0  | 0  | -3 |
| 45 | Ved å opptre behersket viser jeg at jeg er den sterke i relasjonen   | -1 | -1 | -1 | -4 |
| 41 | Selv om jeg ser at den andre har det vanskelig, hender likevel at jeg later som om jeg ikke har oppfattet signalene.   | -4 | -1 | -4 | -2 |
| 27 | Jeg får tilbakemelding av andre at jeg ser glad, trist eller sint ut, selv når jeg ikke er det.  | -1 | 1  | -2 | -1 |
| 39 | I forkant av en litt vanskelig samtale, foretrekker jeg å sende det jeg skal ta opp skriftlig først. På den måten kan begge parter reagere hver på sin kant, før vi møtes. | -1 | -1 | 0  | -4 |
| 22 | På mange måter kan man si at jeg er avhengig av de jeg hjelper sin aksept og anerkjennelse for å føle at jeg lykkes i jobben min   | 1  | 2  | 1  | 0  |
| 10 | Jeg oppfordrer ofte den andre til å klare seg selv og lærer ham strategier for å bli mer uavhengig av min hjelp.   | 1  | 3  | 4  | 1  |
| 15 | Av prinsipp gjør jeg aldri noe for den andre, så lenge jeg ser at han kan greie det selv.  | -3 | 0  | -1 | -1 |
| 33 | Det er sjelden jeg forteller noe personlig om meg selv og mine følelser til de jeg forholder meg til gjennom jobben.   | -2 | -2 | 0  | -1 |
| 9  | Jeg spør som oftest ikke om de trenger min hjelp. Jeg stoler på at de henvender seg til meg dersom de ikke klarer noe selv.  | -2 | 0  | 0  | 1  |
| 29 | Man skal ikke trenge seg på andre når de har det vanskelig, men la dem være i fred til det går over.   | -4 | -2 | 0  | 0  |
| 42 | Når andre opptrer famlende og usikkert, har jeg lett for å prøve å ville fikse det for dem.  | 1  | 1  | 0  | -2 |
| 21 | Det er viktig for meg at andre gir meg tilbakemelding på at de er glade for at jeg jobber der.   | 1  | 3  | 1  | 4  |
| 44 | Når noen ber meg om hjelp til noe jeg ser de klarer selv, pleier jeg likevel å gjøre det for dem.  | 0  | -3 | -2 | -2 |
| 19 | Det hender oftere at jeg løser problemet for den andre, enn å vente på at han skal greie det selv.   | 0  | -3 | -1 | -3 |
| 34 | Når jeg aner en konfliktfylt situasjon mellom meg og den andre, prøver jeg på best mulig måte å unngå den. Ofte håper jeg det går over av seg selv.                        | -2 | -1 | 2  | -1 |
| 32 | Det er ikke nødvendig å bli veldig godt kjent med de jeg skal hjelpe.  | 0  | 0  | 3  | 1  |

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| 28 | Den delen av jobben jeg liker minst er det å hele tiden måtte forholde meg til mennesker og være en del av deres hverdag.   | -5 | -5 | -4 | -1 |
| 25 | Når jeg blir usikker, er det viktig for meg at andre ikke legger merke til det. Jeg bruker forskjellige strategier sånn at usikkerheten ikke blir så tydelig for andre. | 0  | -5 | -4 | -5 |
| 47 | I en optimal profesjonell hjelperelasjon, vil hjelperen som oftest vite hva som er best for den andre.  | 0  | 0  | 2  | -2 |
| 24 | Jeg føler ofte at jeg har for liten tid til å engasjere meg nok i hver enkelt jeg skal hjelpe.  | 4  | 0  | 1  | 5  |
| 3  | Jeg blir av og til så rørt i samspill med de menneskene jeg treffer gjennom jobben, at jeg får tårer i øynene. Det hender jeg gråter.                                   | 2  | 1  | -2 | 1  |
| 40 | Det er upassende å vise sinne åpenlyst. Det tillater jeg meg aldri.   | 0  | -2 | 0  | 3  |
| 48 | Det er i hovedsak mitt ansvar at relasjonen er god  | 1  | 2  | -3 | 0  |
| 8  | Blikkontakt med den andre er viktig for meg. Øynene sier ofte mer enn ord.  | 4  | 2  | -1 | 0  |
| 5  | Gjennom å jobbe så nært andre mennesker, blir jeg stadig kjent med nye sider av meg selv.   | 3  | 3  | -1 | 2  |
| 26 | Jeg føler meg ubekvem når andre gråter. Da vet jeg ofte ikke hva jeg skal gjøre   | -4 | -4 | 1  | 0  |
| 38 | Den faglige kunnskapen min, er viktigere enn mine personlige egenskaper når jeg utfører jobben min.   | 0  | -1 | -5 | 2  |
| 6  | Jo mer jeg kjenner meg selv, jo bedre føler jeg meg i stand til å hjelpe den andre.   | 3  | 4  | -2 | 1  |
| 13 | Enhver er ansvarlige for sin egen lykke.  | -1 | 0  | -3 | 3  |
| 2  | Noen ganger kan både jeg og den andre bli sinte på hverandre. Da gir vi åpenlyst uttrykk for det.   | -1 | 1  | -2 | -5 |
| 7  | Et hvert nytt menneske er en ny verden jeg er nysgjerrig på å finne ut av.  | 3  | 2  | -3 | 1  |
| 35 | Dersom noen blir veldig emosjonelle, holder jeg meg helst litt unna.  | -3 | -3 | 3  | 2  |
| 43 | Noen ganger kan det å sende ut tvetydige signaler være bra. På den måten kan den andre selv velge hvordan han vil tolke dem.  | -3 | -4 | -1 | 2  |
| 20 | Jeg tar ofte initiativet til personlige samtaler når jeg ser at andre har det vanskelig.  | 4  | 1  | -1 | -3 |
| 36 | Jeg føler meg sjeldent personlig engasjert i de jeg skal hjelpe. Jeg hjelper andre fordi det er en del av jobben min.   | -5 | -4 | 2  | -2 |

## Vedlegg 10: Gjennomsnittlig fordeling av faktorenes skårverdi

### Faktor 1

| -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 28 | 26 | 15 | 9  | 2  | 19 | 10 | 3  | 5  | 8  | 1 |
| 36 | 29 | 35 | 31 | 13 | 23 | 18 | 11 | 6  | 24 | 4 |
|    | 41 | 37 | 33 | 27 | 25 | 21 | 12 | 7  | 20 |   |
|    |    | 43 | 34 | 30 | 32 | 22 | 16 | 14 |    |   |
|    |    |    | 46 | 39 | 38 | 42 | 17 |    |    |   |
|    |    |    |    | 45 | 40 | 48 |    |    |    |   |
|    |    |    |    |    | 44 |    |    |    |    |   |
|    |    |    |    |    |    | 47 |    |    |    |   |

### Faktor 2

| -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 25 | 26 | 4  | 29 | 31 | 24 | 2  | 7  | 5  | 14 | 1  |
| 28 | 36 | 19 | 30 | 34 | 9  | 3  | 8  | 10 | 6  | 11 |
|    | 43 | 35 | 33 | 38 | 13 | 16 | 18 | 12 | 17 |    |
|    |    | 44 | 37 | 39 | 15 | 20 | 22 | 21 |    |    |
|    |    |    | 40 | 41 | 23 | 27 | 48 |    |    |    |
|    |    |    |    | 45 | 32 | 42 |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    | 46 |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    | 47 |    |    |    |    |

### Faktor 4

| -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | 0  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 2  | 30 | 19 | 36 | 4  | 8  | 3  | 5  | 13 | 1  | 11 |
| 25 | 39 | 20 | 41 | 15 | 18 | 6  | 43 | 14 | 21 | 24 |
|    | 45 | 23 | 42 | 27 | 22 | 7  | 12 | 16 | 40 |    |
|    |    | 37 | 44 | 28 | 26 | 9  | 35 | 17 |    |    |
|    |    |    | 47 | 33 | 26 | 10 | 38 |    |    |    |
|    |    |    |    | 34 | 31 | 32 |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    | 46 |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    | 48 |    |    |    |    |