

Adrian Hoseth

Hva erfarer rådgivere som meningsfullt i hjelpearbeidet når råde søkeren uttrykker eksistensielle utfordringer?

En Q-metodologisk studie

Juni 2021



Kunnskap for en bedre verden

Hva erfarer rådgivere som meningsfullt i hjelpearbeidet når råde søkeren uttrykker eksistensielle utfordringer?

En Q-metodologisk studie

Adrian Hoseth

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap

Innlevert: Juni 2021

Hovedveileder: Ragnvald Kvalsund

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Institutt for pedagogikk og livslang læring

Sammendrag

Målet for denne studien har vært å tilegne seg større innsikt i hva rådgivere og veiledere som arbeider med rådsøkere som uttrykker eksistensielle utfordringer erfarer som meningsfullt i hjelpearbeidet fra rådgivere og veiledere sitt eget ståsted. Hensikten har vært å øke kunnskap og kjennskap til gode sosialpedagogiske tilnærminger som benyttes for å møte rådsøkere på en måte som fremmer rådsøkers psykososiale velvære, og som legger til rette for at rådsøker får gode muligheter til å bearbeide sin utfordring. Siden oppgaven er orientert mot utfordringer knyttet til det å være et menneske i verden, har jeg vektlagt å tilegne en større forståelse for faktorfortolkningen ved å bruke eksistensteoretiske rådgivningsbriller i drøftingen. Det er gjort lite forskning på hvordan man arbeider eksistensielt som rådgivere, noe som gjør at denne oppgaven kan bidra til en økt oppmerksomhet på eksistensiell rådgivning som en attraktiv tilnærming.

For å svare på oppgavens problemstilling valgte jeg å gjennomføre en Q-metodologisk forskningsstudie med 21 deltakere innenfor ulike fagområder i offentlig og privat sektor. Deltakernes subjektive opplevelser ble fremkalt gjennom en Q-sortering av 36 utsagn som deltakerne sorterte ut fra sine tidligere erfaringer med eksistensielt hjelpearbeid. Dette la grunnlaget for en påfølgende faktoranalyse, som resulterte i studiens hovedfunn hvor det ble fremkalt tre faktorsyn som alle gjenspeiler ulike erfaringer til hva som er sentrale momenter å vektlegge i rådgivning og veiledning når rådsøker opplever eksistensielle utfordringer. På bakgrunn av en analyse av det sentrale meningsinnholdet i sorteringsmønstrene til deltakerne fikk faktorene følgende navn:

Faktorsyn 1: *Trygghet, omsorg og bekreftelse i møtet med rådsøker*

Faktorsyn 2: *Selvstendighet og ansvar i møtet med rådsøker*

Faktorsyn 3: *Under overflaten i møtet med rådsøker*

Faktorsynene drøftes i lys av relevant teori, hvor jeg har valgt å se hva som prioriteres i hjelpearbeidet med vekt på Carl Rogers bidrag til rådgivningsfeltet, fire eksistensielle relasjonsdimensjoner, og det avhengige, uavhengige og gjensidige forholdet mellom rådgiver og rådsøker. Funnene fra forskningsprosjektet viser til at alle faktorsyn retter en sterk oppmerksomhet mot å bedre rådsøkers relasjon til seg selv i hjelperelasjonen, men med ulike tilnærminger og oppmerksomhetsfelt når det gjelder å legge press på rådsøkers relasjon til den sosiale verden-, den fysiske verden-, og sin relasjon til den spirituelle og/eller religiøse verden.

Abstract

The aim of this study is to gain greater insight into what counselors and advisers who work with people seeking council on existential challenges experience as meaningful in the helping-relation from their own point of view as counselors and advisors. The purpose is to acquire more knowledge regarding good social pedagogical approaches to counseling, and to be able to meet those seeking council in a way that promotes the psychosocial well-being and facilitates a nurturing climate where the person can work out their challenge. Since this thesis focuses on the challenges associated with being a human being in the world, the author of this study has emphasized acquiring greater understanding of the findings by using existential theoretical 'counseling-glasses'. Little research seems to have been done on how to work practical within an existential framework as counselors, something that this thesis can contribute to by increasing the awareness of existential counseling as an appropriate approach.

To answer the thesis' research question, the author chose to conduct a Q-methodological research study with 21 participants from various disciplines in the public and private sector. The participants' subjective experiences based on their previous experiences with counseling sessions within the existential dimension were evoked from a Q-sorting of 36 statements. This laid the foundation for a factor analysis that resulted in the main findings of this study, which were three factorial views that reflect different positions on key aspects to emphasize in counseling and guidance. Based on an analysis of the central meaning-content in the sorting patterns defined by the participants, the factors were given the following names:

Factor 1: *Security, care, and confirmation in meeting with the person seeking council*

Factor 2: *Independence and responsibility in meeting with the person seeking council*

Factor 3: *Under the surface in the meeting with the person seeking council*

The factors are discussed in light of relevant theory, where the author of this study chose to highlight what is prioritized in the helping relation based on Rogerian counseling, four existential relationship dimensions, and dependent, independent and reciprocity relationships. Findings in this study suggest that all factors pay close attention to improving the clients' relationship to themselves, but with different emphasis and attention on the person seeking council's relationship to the social world-, the physical world-, and the spiritual and/or religious world.

Forord

Seks fantastiske år som student i Trondheim er snart forbi, noe som føles både deilig og trist på samme tid. Jeg hadde aldri trodd jeg skulle kjenne på at jeg var klar til å forlate det gode studentlivet, men nå som jeg er i ferd med å levere denne masteren kjenner jeg faktisk på at det blir meget godt å komme seg ut i arbeidslivet! Overgangen vil trolig være tøff i starten, men jeg finner mye trøst i at jeg endelig kan dra nytte av den teoretiske forståelsen jeg har tilegnet meg fra studietiden, og fortsette å bygge på min egen kompetanse gjennom nye og spennende praktiske arbeidserfaringer innen rådgivning og veiledning. Jeg gleder meg!

Jeg føler jeg har mange å takke for at jeg kan levere en master som jeg er fornøyd med. Først vil jeg rette en takk til alle mine flotte medstudenter på Rådgivningsvitenskap som har bidratt til helt unike læringssituasjoner og et trygt og godt klassemiljø fylt av varme og omsorg. Jeg ønsker videre å rette en stor takk til Gunhild, Emma og Sissel. Uten deres perspektiver og kommentarer fra pilotsorteringene hadde ikke faktorfortolkningen og drøftingen av resultatene blitt i nærheten av det samme. Takk til Jonas og Magnus for den tiden dere tok fra deres egne travle hverdager som masterstudenter til å gi innspill på hva dere opplevde som sentrale funn i analysen. Dere bidro til at jeg kunne se funnene med friske og mer objektive øyne!

Til slutt ønsker jeg å rette en stor takk til veilederen min, Ragnvald. Uten dine kommentarer og forslag til sporendringer underveis i prosessen hadde trolig læringsutbyttet fra dette forskningsprosjektet halvert. Ønsker deg mange meningsfulle og livsberikende år fremover i det du inntar pensjonistenes rekke! Og til alle dere andre forelesere ved masterprogrammet; deres bidrag i undervisningen har bidratt til både personlig og faglig vekst for i meg, noe jeg vil kunne dra nytte av i lang tid fremover. Tusen takk!

Trondheim, 13. Juni 2021

Adrian Hoseth

Innhold

Figurer	xi
Tabeller	xi
Forkortelser/symboler	xi
1 Innledning	12
1.1 Problemstilling	12
1.2 Aktualisering	12
1.3 Begrepsavklaring og begrensninger	13
1.4 Masterprosjektets oppbygging	14
2 Teori	16
2.1 Rådgivningstilbud i oppsving.....	16
2.2 Carl Rogers og den personsentrerte tilnærmingen til rådgivning	17
2.3 Eksistensialistiske rådgivningsperspektiv	19
2.3.1 Menneskets fire relasjonsdimensjoner.....	21
2.4 Oppmerksomhet, konfrontasjon og makt – Relasjonen mellom rådgiver og rådsøker.....	22
2.4.1 Avhengighet, uavhengighet og gjensidighet i relasjoner	24
2.5 Oppsummering	24
3 Metode	25
3.1 Hvorfor Q-metode?.....	25
3.2 Subjektivitet, abduksjon og perspektiver på forskerrollen	25
3.2.1 Operant subjektivitet	25
3.2.2 Abduksjon	26
3.2.3 Forskerrollen	27
3.3 Forskningsprosessen.....	27
3.3.1 Kommunikasjonsuniverset.....	27
3.3.2 Design	28
3.3.3 Utarbeidelse av utsagn og Q-utvalg	29
3.3.4 Sorteringsskjemaet og instruksjonsbetingelsene	30
3.3.5 Identifikasjon og utvelgelse av P-sett	31
3.3.6 Faktoranalyse	31
3.3.7 Faktortolkning	32
3.3.8 Postintervju.....	33
3.4 Kvalitet på forskningen	33
3.4.1 Forskningsetiske betraktninger	33
3.4.2 Validitet, generaliserbarhet og reliabilitet	34

4	Faktorfortolkning	35
4.1	Konsensusutsagn og karakteristiske utsagn	35
4.1.1	Utsagn som flesteparten sorterte tilnærmet likt	35
4.2	Faktorsyn 1: Trygghet, omsorg og bekreftelse i møtet med råde søker	37
4.2.1	Være sammen, visen en glede til mennesket og bry seg!	37
4.2.2	Å spille med åpne kort	38
4.2.3	Råde søker vet best	38
4.3	Faktorsyn 2: Selvstendighet og ansvar i møtet med råde søker	39
4.3.1	En rådgiver som fremmer råde søkers autonomi	39
4.3.2	Utfordring, konfrontasjon og ansvarliggjøring	40
4.3.3	La oss heller snakke om det	40
4.4	Faktorsyn 3: Under overflaten i møtet med råde søker	41
4.4.1	Kjærlig og trygg i det som oppstår	41
4.4.2	Tilrettelegge for en dypere samtale	42
4.5	Oppsummering av faktorsynene	43
5	Drøfting	44
5.1	Et felles utgangspunkt	44
5.2	Rådgiveren i F1: Hva prioriteres i hjelpearbeidet?	45
5.2.1	F1-rådgiveren fra et eksistensialistisk perspektiv	46
5.2.2	F1: Forholdet mellom rådgiver og råde søker	47
5.2.3	Hva erfarer F1-rådgiveren som meningsfullt i hjelpearbeidet når råde søkeren uttrykker eksistensielle utfordringer?	48
5.3	Rådgiveren i F2: Hva prioriteres i hjelpearbeidet?	48
5.3.1	F2-Rådgiveren fra et eksistensialistisk perspektiv	50
5.3.2	F2: Forholdet mellom rådgiver og råde søker	51
5.3.3	Hva erfarer F2-rådgiveren som meningsfullt i hjelpearbeidet når råde søkeren uttrykker eksistensielle utfordringer?	52
5.4	Rådgiveren i F3: Hva prioriteres i hjelpearbeidet?	52
5.4.1	F3-rådgiveren fra et eksistensialistisk perspektiv	53
5.4.2	F3: Forholdet mellom rådgiver og råde søker	54
5.4.3	Hva erfarer F3-rådgiveren som meningsfullt i hjelpearbeidet når råde søkeren uttrykker eksistensielle utfordringer?	55
6	Avslutning	56
6.1	Oppsummering	56
6.1.1	Refleksjoner for en gylden middelvei i møtet med råde søker	57
6.2	Kritikk til egen forskning	57
6.3	Implikasjoner fra studien til videre forskning	59
	Referanser	60

Vedlegg67

Figurer

Figur 1 Sorteringskjema.....	30
Figur 2 Faktorsyn 1.....	37
Figur 3 Faktorsyn 2.....	39
Figur 4 Faktorsyn 3.....	41
Figur 5 Oppsummering av alle faktorsyn.....	43

Tabeller

Tabell 1 Design	29
Tabell 2 Korrelasjon mellom faktorene	32
Tabell 3 Konsensus i alle faktorsyn	36

Forkortelser/symboler

NTNU	Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
NSD	Norsk senter for forskningsdata
NESH	Den nasjonal forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora

1 Innledning

26. Februar 2020 markerte Norges første tilfelle av en person smittet av coronaviruset. Før den tid kunne man følge virusspredningen på nyhetene og observere hvordan hverdagen til millionvis av mennesker ble drastisk endret i fremveksten av den globale pandemien. Fra det rådende nyhetsbildet var det vanskelig å ikke bli bevisst på hvor skjørt livet faktisk kan være, noe som samtidig satte til livs refleksjoner i meg selv til hvilket liv jeg ønsker å leve, og som jeg i retrospekt kan være fornøyd med. Selv om viruset Covid-19 fremdeles herjer og muterer, er det store håp for en lysere fremtid da nasjonale tiltak og vaksiner viser seg virkningsfulle. Det er likevel vanskelig og ikke erkjenne en sterk fornemmelse av at nordmenn lengter etter nærkontakt med både kjente og kjære. Det er også vanskelig å forestille seg følgene av en brå overgang til streng sosial distansering og et prioriteringsdilemma når det gjelder nærkontakter. I tiden fremover vil trolig det å fremme rådgivere og veiledere sin sosialpedagogiske kompetanse være verdifullt for å kunne møte rådsøkere som erfarer psykososiale utfordringer på en god måte. Med et tyngdepunkt i denne oppgaven på eksistensialistiske perspektiver ønsker jeg å undersøke hvordan rådgivere og veiledere arbeider med rådsøkere som uttrykker utfordringer knyttet til det å være til i verden som menneske. I den anledning presenterer jeg følgende problemstilling:

1.1 Problemstilling

Hva erfarer rådgivere som meningsfullt i hjelpearbeidet når rådsøkeren uttrykker eksistensielle utfordringer?

Spørreordet «hva» i problemstillingen viser til at oppgaven er rettet mot et konkret innhold i form av hvilke rådgivningsferdigheter rådgivere og veiledere opplever som viktige for at rådsøkeren får hjelp med den eksistensielle utfordringen som motiverte til å oppsøke samtale. Underveis i forskningsprosessen fremtrådte spørreordet «hvordan» også sentralt for prosjektets søken etter «hva». Dette siden hva rådgivere og veiledere i ulike faktorsyn erfarte som meningsfullt gjerne var prosess-orientert, og hvor de vektla ulike oppmerksomhetsfelt i hjelpearbeidet. Sentralt for oppgaven er dermed å undersøke hvordan rådgivere og veiledere legger til rette for hjelp som rådsøkere kan bruke til å komme seg ut av og/eller få en lettelse fra opplevelsen av utfordringens sterke grep.

1.2 Aktualisering

Bortsett fra den situasjonen verden befinner seg i nå, som sannsynligvis har bidratt til at flere enn tidligere opplever mer eller mindre alvorlige eksistensielle utfordringer, er det også andre argumenter for at et eksistensielt perspektiv på rådgivning kan være et givende utgangspunkt for masterprosjektet. J. Brown (1996) påpeker at slik samfunnet vårt er bygget opp, står vi alltid i fare for å miste vårt eksistensielle selv, og bli avkoblet fra våre emosjoner, følelser, ønsker - til og med tanker. Forfatteren utdyper at vi fra barndommen av internaliserer holdningene, kritikken, og ønskene til våre observatører og dommere, og gjør disse til våre egne. Vi lærer å tilpasse oss familien, samfunnet og kulturen i prosessen mot å bli sosialiserte. I denne prosessen argumenterer hun videre for at vi nokså naturlig blir «*other-directed*», og dermed mister kontakten med vårt indre selv. Begrunnelse av handlinger blir viktigere

enn oppmerksomheten på våre intensjoner og motivasjoner, og resonnering av hvorfor vi føler noe blir viktigere enn å erfare hva vi føler, og det å kontrollere begeistring går foran å anerkjenne opplevelsen: «We shove self-awareness into the back seat as we split ourselves off and become “the way we should be”. Basic awareness is rarely, if ever, called to our attention» (J. Brown, 1996, s. 21). Mearns og Thorne (2000) kan se ut til å støtte J. Brown (1996) sine perspektiver da de skriver: «Organised into societies, human being tend to lose touch with their humanity and the humanity of others, yet both of these are at the existential core of the person» (s.56). Søren Kierkegaard (1941) regnes av mange som eksistensialistenes far, og talte i sitt verk *The sickness unto death* om noe lignende hvor han beskrev hvordan sosiale normer og andres forventninger gjør den 'gjennomsnittlige' borgeren til en 'spidsborger', altså til et individ som ubevisst flykter fra muligheten til å leve et autentisk liv. Perspektivene fra J. Brown (1996), Mearns og Thorne (2000) og Kierkegaard (1941) kan slik indikere at rådgivere med stor sannsynlighet vil kunne arbeide med rådsøkere som ønsker nærmere kontakt med sitt autentiske selv, andre, og å oppdage hvilke veier de selv ønsker å gå videre. Mitt argument er at et eksistensialistisk rådgivningsperspektiv kan være givende til å forstå rådgivere og veiledere sine erfaringer, da det ifølge Adams (2013) krever at man er fenomenologisk i møtet med eksistensielle utfordringer, og ønsker å forstå den menneskelige erfaringen fremfor å forklare hvorfor den er som den er. En utdyping av et slikt filosofisk og teoretisk fundament vil trolig kunne bidra til en økt forståelsen av rådgivere og veiledere sin operante subjektivitet fra oppgavens Q-metodologiske tilnærming, siden et fremtredende funn i analysen var at alle faktorsynene vektla å være erfaringsnære i møtet med rådsøkeren (Kapittel 6).

1.3 Begrepsavklaring og begrensninger

Rådgivning og veiledning - Det er gjerne vanlig å skille mellom rådgivere og veiledere. Rådgivning og veiledning som begrep vil likevel forstås som det samme i denne oppgaven. For en bedre leseropplevelse har jeg valgt å omtale rådgivere og veiledere som rådgivere, selv om flere deltakere i studien jobber som livsveiledere eller har andre yrkestitler slik som kreftkoordinatorer, vil de inngå som «rådgivere». Ifølge Fikse og Kvalsund (2015) har alle aktivitetsbegrepene innenfor hjelpearbeid noe til felles: Alle dreier seg om å hjelpe andre og skape en hjelpende kommunikasjon og relasjon, eller å erfare en hjelpsom og utviklende rådgivningssamtale for begge parter i samspillet. Selv om en rådgiver ikke nødvendigvis veileder direkte i form av konkrete råd, er han likevel til stede i hjelperelasjon og tilbyr en støttefunksjon for rådsøkeren i hans- eller hennes veiledning av seg selv. Det er slik sett funksjonen til rådgiveren å legge til rette for at veiledning enten direkte eller indirekte har gode muligheter til å resultere i nye endringsatferder, vekst og/eller utvikling hos rådsøkeren (Kvalsund & Allgood, 2009; Fikse & Kvalsund, 2015).

For denne oppgaven har jeg valgt å ta utgangspunkt i Lartey (2003) sin definisjon av rådgivning: «Counselling is the skilled and principled use of relationship to facilitate self-knowledge, emotional acceptance and growth, and the optimal development of personal resources. The overall aim is to provide an opportunity to work towards living more satisfyingly and resourcefully» (s. 82). Definisjonen på rådgivning er valgt i tråd med masterprosjektet sin oppmerksomhet på den sosialpedagogiske delen av rådgivningsvirksomheten, som kommer til uttrykk i oppgaven gjennom tema slik som menneskers 'meningssøken', og ved å undersøke hvordan rådgivere og veiledere hjelper personen til samtale med å bevege seg mot en rikere livsutfoldelse.

Eksistensielle utfordringer - Er i dette masterprosjektet begrenset til å handle om fire grunnleggende utfordringer som Clemmont E. Vontress, en pensjonert eksistensiell rådgiver, i et intervju med Epp (1998) argumenterte for som nødvendig å vie oppmerksomhet til i alt hjelpearbeid. De fire overordnede temaene er «mening», «kjærlighet», «lidelse» og «død» (Vedlegg 4). For å oppdage hvilke eksistensielle utfordringer som kunne være mest relevante å presentere for aktuelle deltakere i forskningsprosjektet, gjennomførte jeg 10 intervjuer hvor intervjupersonene fikk muligheten til å si hva de selv opplevde at kunne være eksempler på eksistensielle utfordringer fra sin erfaring innen rådgivningsfeltet. Til slutt som jeg analyserte intervjuene (Vedlegg 3), var det mulig å plassere mange av utfordringer under de fire overordnede kategoriene. Ut fra intervjuene, og med inspirasjon fra eksistenslitteratur, vil jeg i det følgende presentere hva som kom til uttrykk de overordnede eksistensielle utfordringene. Disse ble videre med i definisjonsprosessen av et Q-utvalg (Kapittel 3), og formulert til detaljerte utsagn som rådgiverne til slutt sorterte (Vedlegg 9).

Mening/meningsskapning har blitt vektlagt som sentral for søken etter personlig mening og hensikt i rådsøkerens liv. Paradokset er at det kan kun oppnås når vi er i stand til å konfrontere muligheten og tanken om meningsløshet. En sterk mening gir livsberikelse, og er gjerne knyttet nært de menneskene man har, eller har hatt, i nære relasjoner. Den religiøse og/eller spirituelle dimensjonen kan også være av betydning dersom rådsøkeren opplever å være forvirret eller føle utfordringer knyttet til det meningsinnholdet som er viktig for rådsøkerens liv. I intervjuene kommer det også frem et perspektiv på at rådsøkere ønsker å strekke seg etter et meningsfullt liv, som også er et sentralt tema i eksistensfilosofien (Frankl, 1994).

Kjærlighet som eksistensiell utfordring i intervjuene viste til en særlig oppmerksomhet på rådsøkeres kjærlighet til seg selv, og at en kjærlighet til seg selv vil kunne få konsekvenser for den kjærligheten en er i stand til å gi til andre. Det er viktig at rådsøkeren aksepterer seg selv som god nok, og samtidig aksepterer det å være verdifull for andre. Rådsøkere kan oppleve at de selv ikke fortjener kjærlighet, som i seg selv kan fremme en rådgivningssamtale av sosialpedagogisk og filosofisk karakter. En annen sentral utfordring fra intervjuene var å tillate seg selv å være sårbar og intim i relasjoner, og å tørre å åpne seg selv og dele av seg selv.

Lidelse og død ble kombinert i designet og refererer til vårt grunnleggende ontologiske ubehag i det vi står ansikt til ansikt med uløselige dilemma av eksistensen (Vedlegg 9). Døden markerer enden av livet. I denne oppgaven er det hovedsakelig lagt søkelys på rådsøkere som opplever sorg og bekymringer, knyttet til å tenke at man en dag skal dø, opplevelse av ensomhet, aksept for døden - og å leve med usikkerheten av at livet når som helst kan ta slutt. I tillegg viser lidelse til hverdagslige erfaringer knyttet til angsten som kommer av å måtte forholde seg til uendelige mange valg, og som kan komme til uttrykk fra følelser som frykt, stress, sinne, depresjon, bekymring, frustrasjon etc. Dette handler om en grunnleggende utfordring for hvordan man som menneske skal kunne omfavne livet som er gitt en på best mulig vis.

1.4 Masterprosjektets oppbygging

I neste kapittel vil jeg presentere teori som er valgt på bakgrunn av oppgavens faktorfortolkningsresultater. Ved å kombinere teori og faktorfortolking sikter jeg i påfølgende drøftingskapittel å drøfte hvordan man kan forstå hva faktorene kan fortelle når det gjelder gode måter å arbeide med rådsøkere som uttrykker eksistensielle utfordringer. Teorien innledes med sentrale ideer fra den eksistensiell-humanistiske

rådgivningstradisjonen. Deretter presenteres et eksistensielt rådgivningsperspektiv, før teorikapittelet avsluttes med å vise til ulike typer av relasjoner som kan finne sted når en forsøker å orientere seg i verden, og i rådgivningsarbeidet. Videre følger metodekapittelet hvor jeg redegjør for de metodiske og forskningsrelaterte valgene jeg har tatt i løpet av forskningsprosessen. Etter metodekapittelet følger faktorfortolkningskapittelet som presenterer masterprosjektets faktorsyn på bakgrunn av å ha gjennomført en Q-metodologisk dataanalyse av deltakernes Q-sorteringer. Til slutt oppsummeres masterprosjektet hvor jeg reflekterer rundt funn og valg, og retter et kritisk blikk på egen forskning, før jeg til slutt reflekterer rundt hvilke implikasjoner studien kan ha for videre forskning.

2 Teori

For å underbygge drøftingen er det viktig å utarbeide et relevant teoretisk fundament. I dette kapitlet presenteres teoretiske perspektiver som er relevant for forskningsprosjektet på flere vis. Først er teorien valgt på bakgrunn av datainnsamling fra studiens naturalistiske tilnærming gjennom intervju og en påfølgende faktoranalyse. Eksistensfilosofi var særlig aktuell til å utvide forståelsen når det gjaldt menneskers opplevelse av eksistensielle utfordringer, og la grunnlaget for å kombinere en naturalistisk og teoretisk tilnærming. I tillegg har målet vært å inkludere teori som kan være med å besvare problemstillingen og fremme nye innsikter fra en drøfting av deltakerne sine Q-sorteringer. Kapitlet starter med å vise til presten som rådgiver, og eksempler på aktuelle virkeområder fra studenttjenesten i dag ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU). Videre beskrives sentrale ideer innenfor den eksistensiell-humanistiske rådgivningstradisjonen for hvordan man møter og arbeider med mennesker i hjelperelasjonen, med Carl Rogers i spissen. Videre har jeg inkludert rådgivningsperspektiver fra eksistensiell rådgivning og eksistensfilosofi med søkelys på det praktisk filosofiske potensialet i rådgivningsrommet når det gjelder oppmerksomhet på fire ulike relasjonsdimensjoner. Kapitlet avsluttes med å belyse rådgiverens oppmerksomhets- og påvirkningspotensial og maktrelasjoner, med en utdypning av avhengighets-, uavhengighets- og gjensidige relasjoner fra et rådgivningsperspektiv.

2.1 Rådgivningstilbud i oppsving

Gjennombruddet som oppstod fra de første dampdrevne tekstilfabrikkene på midten av 1800-tallet markerte de første stegene av en påfølgende stor samfunnsendring. Skiftet fra jordbruk som dominerende arbeidskraft, til større oppslutning mot industrien, brakte nye utfordringer og nye typer rådgivningsbehov til befolkningen. Ifølge Kvalsund (2015) hadde folk før dette lenge levd etter tradisjonens råd hvor de slo seg til rette med det tilgjengelige meningsinnholdet fra lokalsamfunnet: «Hvis det oppstod problemer, hvis folk ble følelsesmessig ustabile og det oppstod mellommenneskelige problemer eller hadde andre typer vanskeligheter, var dette hovedsakelig et oppdrag for rådgiveren – Gud eller presten – som ville gi hjelp til å helbrede, blant annet gjennom skriftemålet» (Kvalsund, 2015, s. 63; McLeod, 2013). Sitatet illustrer hvordan presten kunne opptre som folkets representanter dersom sosialpedagogiske og psykologiske utfordringer dukket opp.

Etter som den industrielle revolusjonen skjøt fart ble det etter kort tid, innen to generasjoner, store endringer med tanke på sosial mobilitet og hva mennesket kunne gjøre seg til og bli, ved å oppdage sin personlige identitet og karrierevei. Den nye hverdagen fra å være en landsbonde med sikker fremtid som bonde, ble for mange byttet ut med det urbaniserte mennesket, noe som medførte større usikkerhet knyttet til fremtid og eget ansvar for å ta fremtidsrettede valg. Nokså uunngåelig førte dette til en økning av angst og depresjon i befolkningen (Lartey, 2003). En reaksjon for å kunne gi personlig støtte og omsorg i møtet med de nye individuelle og personlige utfordringene, var fremveksten av psykoterapi og rådgivning: «Supply grows to meet demand» (s. 10), slik Albee (1977) poengterte.

Kirken har uten tvil vært fortsatt å være en viktig instans når det gjelder spirituell og eksistensiell rådgivning, og å møte behovet til rådsøkere for støtte, trygghet og veiledning i vanskelige tider. På NTNU sine nettsider finner man samtaletilbud til alle fra studentprestene, uansett tro og livssyn. På innsida sin nettside skriver studentprestene at det kan være godt for studenter å ha noen å snakke med når livet blir for stort eller for lite, i tillegg kan studenter delta i sorggrupper etter å ha opplevd dødsfall i familie eller vennekrets (Studentprest, 2020). Lartey (2003) viser til *pastoral care* og *pastoral counseling* som en holistisk tilnærming. Det førstnevnte referer til et fokus på det personlige velvære og velbehaget til personene rådsøker er i relasjon med eller som rådgiver står ansvarlig for, og det sistnevnte kan forstås som en søken etter å arbeide mot et totalt velvære for alle mennesker. Den holistiske tilnærmingen inkluderer oppmerksomhet på kropp, sinn, sjel, familier og andre sosiale enheter (Lartey, 2003). Rollen til presten er slik sett, og har vært, å skape et nødvendig miljø, gjennom å relatere til personen på en åpen, aksepterende og varm måte. Tilnærmingen viser dermed som vi skal se videre til store likhetstrekk med den «rogerianske», humanistisk-eksistensielle rådgivningstradisjonen.

2.2 Carl Rogers og den personsentrerte tilnærmingen til rådgivning

Parallelt med industri-revolusjonen og nye individualistiske behov fra befolkningen i et urbant og kapitalistisk samfunn, oppstod flere tilnærminger til veiledning og rådgivning. Etter andre verdenskrig var det særlig én retning som fikk stor tilslutning, med Carl Rogers (1942) i førersetet. I dag omtaler man gjerne tilnærmingen som personsentrert rådgivning (C. Rogers, 1961). I hjertet av C. Rogers menneskesyn lå troen på at mennesket beveger seg fremover, er positivt, grunnleggende godt, og et selvregulerende- og aktualiserende vesen (Ivey et al., 2012; Nelson-Jones, 2006; C. Rogers, 1961). Fra C. Rogers (1980) perspektiv vil den personen som virkelig kommer i kontakt med sitt indre selv være i stand til positiv forandring og personlig utvikling. Tanken om menneskets tendens til selvaktualisering ble tilgjengelig for C. Rogers (1977) da han, på bakgrunn av observasjoner fra individ- og grupperådgivning la merke til det han omtalte som det mest imponerende faktum med hensyn til individet. Dette var tendensen til å strekke seg mot en større helhet, mot aktualisering og dets potensialer (C. Rogers, 1977; Nelson-Jones, 2006). C. Rogers (1959) uttalte at: «In a psychological climate which is nurturant of growth and choice, I have never known an individual to choose the cruel or destructive path. Choice always seem to be in the direction of greater socialization, improved relationships with others» (s. 196-198). Sitatet illustrerer troen C. Rogers har til mennesket, at det er grunnleggende godt og at det ønsker å strekke seg etter bedre relasjoner til andre.

C. Rogers tanke om at mennesket utvikler seg i en positiv retning var ifølge Nelson-Jones (2006) i sterkt samsvar med Maslow sine ideer om selvaktualisering. Forfatteren utdyper at motivasjonen til selvaktualisering viste seg å være konfliktfullt bundet til både personens mangler og personlige vekst. Likevel, gitt et visst emosjonelt miljø, vil vekstmotivasjoner bli sterkere og sterkere når mangelbehov er tilfredsstillt. Maslow (1962) presiserer blant annet viktigheten av et varmt emosjonelt klima for at studenter kan oppleve en sunn emosjonell- og intellektuell vekst. Spørsmålet som gjenstod, var hvilke betingelser som måtte møtes for å legge til rette for et slikt «varmt emosjonelt klima».

Carl Rogers (1956) skriver følgende om hjelperelasjonen i rådgivning og veiledning: «If I can provide a certain type of relationship, the other person will discover within himself the capacity to use that relationship for growth, and change and personal development will occur» (s. 10). Videre legger han frem tre betingelser for at vekst, endring og personlig utvikling kan skje, og trekker frem begrepene *kongruens*, *ubetinget positiv aktelse* og *empati* (C. Rogers, 1956, 1957). Det å være kongruent i møtet med rådsøker er for C. Rogers et spørsmål om rådgiveren viser en genuin ekthet og en virkelig representasjon av seg selv i hjelperelasjonen. Under denne betingelsen vil rådgiveren vise åpenhet og være tro mot egne følelser og egen atferd som oppstår og eksisterer i seg selv, som følge av relasjonen. I tråd med den andre betingelsen, ubetinget positiv aktelse, argumenterer C. Rogers fra sin personlige erfaring at desto mer aksepterende og 'likeandes' han opplever seg selv å være mot personen til samtale, desto sterkere bidrar han til å etablere en relasjon som har verdi og potensiale for personen, og som personen til samtale klarer å dra nytte av. C. Rogers poengterer at for å følge denne betingelsen helt ut innebærer dette en aksept for, og at man tar hensyn til, rådsøkerens væren i nuet, enten det er positivt eller negativt, og til tross for om atferden skulle motsi det rådsøkeren har gitt uttrykk for tidligere. Den tredje betingelsen handler om en empatisk forståelse i relasjon til personen i samtale. Dette innebærer at først når rådgiveren ser rådsøkers utfordringer slik rådsøkeren selv ser de, og aksepterer dem og rådsøkeren, kan rådsøkeren erfare en frihet til å oppdage veien videre. Når alle tre betingelsene er på plass, blir rådgiveren en kompanjong for rådsøkeren, og en medvandrer i søken etter seg selv; en oppgave som rådsøkeren ifølge C. Rogers (1956) nå føler seg klar til å ta (McLeod, 2013; Kvalsund, 2015; Mearns & Thorne, 2000; Nelson-Jones, 2006; C. Rogers 1956, 1957).

C. Rogers har hatt stor påvirkning på rådgivningsstudiet ved NTNU sin oppbygning, der masterstudiet har lagt sin hovedvekt på den rogerianske tilnærmingen til rådgivning (Kvalsund & Fikse, 2015). Brian Thorne (2003) hevder det knapt finnes noen som har hatt mer innflytelse på praktisk rådgivning enn C. Rogers. En hjørnestein i den eksistensiell-humanistiske tradisjonen har ifølge Mearns og Thorne (2000) vært knyttet til en ikke-dirigerende tilnærming: «The rationale for rejecting directivity is sound – the central aim of the approach is to help the client find his own direction and empower himself in the process» (s. 191). Videre fastslår forfatterne at dette ikke oppnås dersom man skal være eksperten i relasjon til rådsøkerens produkt eller prosess. Det viktigste er ikke hva rådgiveren gjør, men hva klienten erfarer: «The patient needs an *experience*, not an *explanation*» (Kirschenbaum & Henderson, 1990, s. 235; sitat fra Frieda Fromm). Fra 1940-tallet er det altså lagt mye press på en tilbakelemt, tilstedeværende og aktivt lyttende rådgiver (Ivey et al., 2012; C. Rogers, 1942)

I tillegg til den eksistensiell-humanistiske tradisjonen er det vanlig å tale om to andre store rådgivning- og psykoterapeutiske tradisjoner. Eldst er den psykodynamiske tradisjonen fra tidlig 1900-tallet, deretter gjorde kognitiv atferdsterapi sin entré i slutten av 1950-årene. Den psykodynamiske tradisjonen har et deterministisk menneskesyn som betyr at menneskets tidligere erfaringer er viktige for hjelpearbeidet da de i stor grad påvirker valgene som personen tar i dag. Innenfor denne tradisjonen undersøkes det ubevisste i mennesket, og om det eksisterer en kobling mellom personers utvikling fra barndommen og sine psykologiske problemer. Handlingene man gjør er drevet av å tilfredsstillende grunnleggende behov og instinkter, som ofte kan resultere i at man ønsker å undersøke personens barndom og oppvekst for å se etter «årsaker til virkning» (Ivey et al., 2012). En sentral bidragsyter i den kognitive- og atferdsmessig rådgivning og terapi var Aaron Beck (1976). Beck beskrev tanker mennesker erfarer i hverdagen som en

pågående strøm, og som det kan være vanskelig for mennesker å stoppe fra å konstant påvirke livet deres. Mye av arbeidet er å oppdage og stoppe negative og skadelige automatiske tanker. Beck og Beck (1995) ser også problemer i at personer kan tolke verden sterkt pessimistisk og med feil i resoneringsevnen. De ovenstående forfatterne sammen med Albert Ellis (2000) konsepter om irrasjonelle ideer og feil i resoneringen viser til at rådgivere og terapeuter burde gjøre seg oppmerksomme på om rådsøkeren: 1. antar at noe enten er fullstendig bra eller fullstendig dårlig, 2. overgeneraliserer, 3. katastrofetenker og/eller 4. feil i resoneringen grunnet en eller annen form for perfektionistisk tenkning (Ivey et al., 2012, s. 300). Teorier fra disse to, sammen med den eksistensiell-humanistiske, har alle spilt en massiv rolle i hjelpearbeidet til mennesker som driver ulike former for sosialt-, pedagogisk- og psykologisk arbeid.

2.3 Eksistensialistiske rådgivningsperspektiv

Carl Rogers har vært en verdifull bidragsyter når det gjelder å tilrettelegge for en rådgivningspraksis som fremmer gode vekstvilkår for rådsøkeren. C. Rogers ble også dypt inspirert av det psykologiske og eksistensielle stoffet hos Kierkegaard (Kvalsund, 2015). Det eksisterer likevel flere perspektiver på hva som er essensielt å legge til rette for at rådsøkeren kan erfare i hjelperelasjonen fra eksistensialistiske tenkere. I en brevutveking med Rolly May, en av de mest kjente og veltalte eksistensielle psykoterapeutene i USA, kommer det frem to ulike perspektiver på arbeid i hjelperelasjonen med tanke på den empatiske og forståelsesfulle rådgiver. May trekker fram i en respons til Carl Rogers at han føler det er viktig at personen til samtale har muligheten til å uttrykke negative og aggressive følelser, og ta et standpunkt mot for eksempel rådgiveren. Dersom man er for snill, og for identifiserende med personen til samtale, er argumentet at rådgiveren ikke lar rådsøkeren få muligheten til å være selvstendig i relasjonen. Personlig autonomi skjer, ifølge May (1982), ikke ved å unngå sinne og ondskap, men ved å direkte konfrontere det. I en dialog mellom C. Rogers og den berømte filosofen og eksistensialisten Martin Buber kommer det også noen innvendinger mot C. Rogers tenkning om rådgiver og rådsøker som genuine samarbeidspartnere. Buber klarte ikke å se for seg et fullverdig jeg-du forhold slik beskrevet i boken *jeg og du*. I boka viser han til at det intensjonelle mennesket søker etter «jeg-du»-relasjoner, som er preget av at partene ser hverandre som mennesker og ikke som objekter, noe han beskrev som en «Jeg-det»-relasjon (1992). For det første påpeker Buber at det oppstår en skjevhet mellom partene i rådgivning på det enkle grunnlag av at den ene søker hjelp, mens den andre skal kunne gi hjelp (Kirschenbaum & Henderson, 1990). Bubers innsigelse pekte på en strukturell asymmetri mellom terapeut og klient, noe C. Rogers på den andre siden ikke erfarte i sine møter, men anerkjente likevel at Buber hadde et lå logisk situasjonspoeng, der den institusjonelle makten utøves (Kvalsund, 1998). For det andre påpeker Mearns og Thorne (2000) at rådsøkeren ikke har noen forutsetninger eller forventninger knyttet til seg. Rådsøkeren blir tilbudt et genuint møte og en invitasjon til dialog, men rådsøkeren behøver ikke å gi noe fra seg selv, eller utgi lovnader. En rådsøker i relasjon til den personsentrerte rådgiver kan avslå tilbudet til å relatere dypt, og likevel få oppleve ubetinget positiv aktelse og aksept fra rådgiver (Anderson & Cissna, 1997; Mearns & Thorne, 2000).

Martin Adams (2014) beskriver eksistensiell rådgivning som en praktisk implementasjon av filosofi til hverdagslig problemer. I tillegg er det et ønske for den eksistensielle rådgiver å orientere seg i personens evner til å møte de utfordringene som livet uunngåelig vil presentere. Clemmont E. Vontress, en pensjonert eksistensiell rådgiver, forteller i et intervju at: «Existential philosophy for me fills in where C. Rogers

left off. It defines the issues that must be broached in a counseling session in broad strokes: love, death, suffering and meaning» (Epp, 1998, s. 3). Når man konfronterer disse utfordringene, argumenterer Vontress for at rådgivningen i større grad vil kunne bringe varige løsninger, fremfor å kun arbeide med det som rådsøkeren sliter med for øyeblikket (Epp, 1998). Han utdyper videre at det ikke handler om å presse rådsøkeren inn i en filosofisk samtale hvor han må dele refleksjoner og tanker på store eksistensielle tema, men se temaene som grunnsteiner i utfordringene som rådsøkere presenterer og som må konfronteres på et dypere plan.

Warnock (1970) foreslår tre grunnleggende prinsipper som alle eksisteorier deler. Det første prinsippet finner man igjen i Jean-Paul Sartres (1993) eksistensielle bidrag, og går ut på at mennesket først og fremst «er». At vi eksisterer kommer i forgrunn for «hva» vi er, vår essens: «Hva betyr det at eksistensen går forut essensen? Det betyr at mennesket først eksisterer, er til, oppstår i verden, og at det definerer seg selv etterpå» (Sartre, 1993, s. 10). Sartre utdyper med et eksempel av en håndverker som skal lage en papirkniv. Håndverkeren arbeider ut fra et bestemt begrep; han ser stadig «papirkniv» i hodet og anvender en framstillingsteknikk som finnes på forhånd og er en del av begrepet, altså en slags oppskrift. Papirkniven fremstilles for å betjene en bestemt hensikt. For papirkniven går essensen foran eksistensen, altså det motsatte av mennesket ifølge Sartre (1993). En skapende Gud vil på samme måte vite hva han skaper, og ser for seg «mennesket» som begrep når han skal skape. Fra Sartres overbevisning om at Gud ikke lenger eksisterer, får dette følger for forståelsen av mennesket, siden det da ikke eksisterer en guddommelig idé om hva som er mennesket, og mennesket står dermed fritt til å definere sitt eget begrep. I den sammenheng understreker Sartre (1993) at subjektiviteten må tas som utgangspunkt.

Det vi opplever som oss selv, «selvet», er ifølge Adams (2013) en tolknings sak som endrer seg gjennom livet. Et viktig argument ut fra Sartres forståelse om at mennesket er det det gjør seg selv, kan kobles til det andre prinsippet til eksistensielle teorier. Victor Frankl (1994) poengterer at mennesket er ansvarlig for det det gjør seg til gjennom sine valg og handlinger. Valg kan enten løfte mennesket opp i posisjon til å være en aktiv skaper av sitt eget liv, eller så kan han velge å *ikke* velge, som også er et valg, og dermed være en passiv mottaker av et liv (Davenport, 2007). Dette kan ses i sammenheng med det J. Brown (1996) talte om i innledningen av denne oppgaven hvor hun beskrev hvordan vi følger samfunnets forventninger og blir det som samfunnet og andre dommere og observatører gjør oss til. Adams (2014) påpeker at siden ansvaret vi har av å gjøre oss selv til den vi ønsker å være er tøft å akseptere, har vi en tendens til å unngå og benekte ansvaret. Vi skjerner og lukker valgmulighetene, og tenker derav at livet blir lettere, og på en måte så stemmer det, bortsett fra at livet også blir smalere og mindre fleksibelt. Det tredje prinsippet handler om at rådgiveren må være fenomenologisk og erfaringsnær (Adams, 2014). En ønsker å forstå den menneskelige erfaringen, fremfor å forklare hvorfor den er som den er. Ved å være fenomenologisk tillater vi å la underliggende saker og bekymringer komme til syne. Fremfor å forklare menneskelige erfaringer og opplevelser av utfordringer med fikserte lover, slik som i naturvitenskapen, åpner, derimot, fenomenologien opp for rikdommen og mysteriet av livet med sine påfølgende beskrivelser.

Fra et eksistensialistisk perspektiv har lykke en sterk sammenheng med mening og formål, i tillegg til ambisjoner og å overvinne motgang. Som rådgivere er dette, ifølge Adams (2013), viktig for rådgivningsrollen siden det betyr at man burde sette søkelys på søken etter mening og formål, fremfor søken etter symptomlettelse og lykke (Adams,

2013; Deurzen, 2009). Videre påpeker forfatteren at vi skaper problemer ved å merke enkelte følelser som negative, fordi det foreslår at følelsene er unødvendige eller skadende. Å samtale om døden er også noe Gravli (2007) argumenterer for at mennesket i det moderne samfunn flykter fra i sitt desperate forsøk på å forsinke døden, og å samtale om døden oppfattes som noe negativt, til og med sykkelig. Dermed kan det være utfordrende å skape et bevisst forhold til rådsøkerens dødelighet. Opplevelsen av hverdagsangst kan være et godt eksempel på en nødvendig «negativ» emosjon - samtidig som mange opplever følelsen som ubehagelig, og som i mange tilfeller også krever medisinsk og psykologisk behandling, vil det i mindre alvorlige grader fra et eksistensialistisk rådgivningsperspektiv kunne være en rik kilde til misnøye, og informasjon som motiverer personen til selvfornyelse og vekst (Epp, 1998). Argumentet er slik at mennesket behøver alle spektrene av følelser for å kunne orientere seg mot det det ønsker å bli, og for å oppdage et godt liv for seg selv. Slik ønsker den eksistensielle rådgiveren å fremme et både/og perspektiv, fremfor enten/eller, hvor man enten er lykkelig eller ulykkelig. Vontress i Epp (1998) stiller seg kritisk til det han ser på som overmedisinering i dagens samfunn, og at det kan stå i fare for å hemme en nødvendig erfaring for individet. Nietzsche kritiserte et engelsk lykke-jaget på sin tid, og argumenterte for at en full og 'egentlig' livsutfoldelse innebar en åpenhet for livet som mangfoldig og fylt av motsetninger, ikke en livsutfoldelse som kun handler om å føle så mye lykke og velvære som mulig (Nietzsche, 1994).

2.3.1 Menneskets fire relasjonsdimensjoner

Det er totalt fire grunnleggende dimensjoner av den menneskelige eksistens (Binswanger 1963; Beumeister 1992; Vontress, 1979, 1996; Yalom 1980). Overgangen mellom dimensjonene er dynamisk, og vi lever i alle dimensjonene samtidig. Hver enkelt inneholder et dilemma som vi møter på forskjellige måter gjennom livene våre og som frembringer angst fra det faktum at de er uløselige (Adams, 2013). Kjennskap til dimensjonene «Eigenwelt», «Mitwelt», «Umwelt» og «Überwelt» vil kunne være nyttige verktøy i drøftingen for å undersøke hvordan rådgivere og veilederes oppmerksomhet er rettet i møtet med rådsøkere som uttrykker eksistensielle utfordringer.

Binswanger (1963) var den første til å mynte begrepene «Umwelt, Mitwelt og Eigenwelt». Vontress (1996) argumenterte for å inkludere begrepet «Überwelt», altså den spirituelle verden (Adams, 2013; Vontress & Epp, 2001). Fra Vontress og Epp (2001) sitt perspektiv ville det å undersøke rådsøkerens forhold til det spirituelle og religiøse i hjelpeprosessen fungerer som et mellomledd til å starte en samtale rundt større eksistensielle utfordringer som rådsøkeren står ovenfor. Rollo May (1995) beskriver de tre første dimensjonene: I «Umwelt», eller den fysiske verden, er vi i relasjon til den biologiske verden som kalles miljøet eller omgivelsene. Dilemmaet i «Umwelt» er at vi må forholde oss til vår egen dødelighet og usikkerhet til når den vil inntreffe. Tilfeldigheter og sjanse minner oss om at god helse er midlertidig. Det grunnleggende spørsmålet vi må konfrontere er hvordan vi kan leve livet fullt ut samtidig med at vi når som helst kan dø (Adams, 2013). Den andre er «Mitwelt», eller den sosiale verden, og viser til vår relasjon til den medmenneskelige og sosiale verden. Det kan oppleves enklere å ikke forholde seg til andre mennesker, men så innser vi at de er nødvendige for vår egen overlevelse. Selv om vi er like, er vi også permanent separerte fra hverandre. Det grunnleggende spørsmålet i den sosiale dimensjonen er å finne ut hva andre folk er der for (Adams, 2013). Den tredje er «Eigenwelt», eller den personlige verden, som viser til måten vi forholder oss til og er i relasjon med oss selv (Binswanger, 1963; Vontress, 1979). Vi opptrer som om det eksisterer en riktig måte å leve på, og vi drar blant annet

til rådgivere for å lete etter svaret. Når vi videre konfronteres med det uventede, innses vi at det ikke finnes én riktig måte, slik at det eneste alternativet er å ta personlig ansvar hva vi velger å gjøre videre. På denne måten skaper vi oss selv, og blir ansvarsfulle. Det grunnleggende spørsmålet i den personlige verden er: Hvordan kan jeg være et autentisk meg? (Adams, 2013; DeCarvalho, 1990). Vontress og Epp (2001) beskriver den fjerde dimensjonen «Überwelt», eller den spirituelle over-verden, som hvordan vi er i relasjon med det ukjente og skaper personlige verdssystemer og en visjon om en ideell verden som vi ønsker å leve i. Ifølge Vontress (1995) eksisterer det et dypt behov i mennesket til å relatere seg til noe eller noen større enn seg selv. Adams (2013) poengterer at fra det ståsted at livet handler om å oppdage mening, er den spirituelle verden i kjernen av eksistensiell rådgivning. Det grunnleggende spørsmålet i den spirituelle verdenen er: Hvordan skal jeg leve? En oppmerksomhet på alle fire relasjonsdimensjoner vil ifølge Ivey et al. (2012) være nødvendig for at rådgivningen man tilbyr kan ha muligheten til å fremme et effektivt og helhetlig rådgivningstilbud.

2.4 Oppmerksomhet, konfrontasjon og makt – Relasjonen mellom rådgiver og råde søker

Den danske filosofen Søren Kierkegaard (1859, 1962) skrev at hjelp, i relasjon til den som søker hjelp, kun kan føre et menneske til et bestemt sted, dersom rådgiveren finner råde søkeren der han er, og begynner der. Han påpekte videre at det er viktig at rådgiveren kan forstå mer enn råde søkeren, men må i tillegg forstå det slik som råde søkeren forstår. Dersom han ikke klarer dette, poengterer Kierkegaard at rådgiverens mer-forståelse slett ikke vil være til hjelp. Kierkegaard betegnes gjerne som en av de første eksistensielle filosofene, og perspektivene er gjenkjennbare i C. Rogers syn på hjelperelasjonen (Adams, 2013; C. Rogers, 1961). Et annet viktig eksistensielt perspektiv, slik tidligere nevnt, er at det ikke kan eksistere noe jeg, dersom det ikke eksisterer et du (Buber, 1992). Macmurray (1961) kritiserte den egosentriske antakelsen om at selvet er et isolert individ, argumenterer han i stedet for at selvet er en person, og at den personlige eksistens er konstituert av våre relasjoner med andre mennesker. Det er ikke «jeg-et» alene som definerer hvem «jeg-et» er og hvordan «jeg-et» oppfatter seg selv, men ut fra å være i relasjon til andre mennesker. Videre skal vi se på teoretiske perspektiver på samspillet mellom mennesker i relasjoner.

I grove trekk kan grunnleggende ferdigheter i hjelperelasjonen fra et rådgivningsperspektiv deles inn i to typer: Oppmerksomhetsferdigheter og påvirkningsferdigheter (Kvalsund, 2006). Eksempler på førstnevnte kan være aktiv lytting, parafrasering og refleksjon av følelse. Oppmerksomhet på aktivt bruk av disse ferdighetene kan rådgiveren og veilederen avdekke hva som er problemet til råde søkeren, og etablere et empatisk gjensidig tillitsforhold. Eksempler på påvirkningsferdigheter er konfrontasjon, tolkning og direkte og indirekte råd. Ved å bruke disse ferdighetene ønsker man på en mer direkte måte å bidra til endring (Kvalsund, 2006). Likevel gir oppmerksomhetsferdigheter også grunnlag for endring, siden aktiv lytting gjerne fører med seg opplevelsen av at råde søker blir akseptert og forstått samtidig som oppmerksomhet øker råde søkerens bevissthet slik at han kan se klarer hvilke valg og beslutninger som er best for seg selv (Kvalsund, 2006). Ivey et al. (2012) oppsummerer dette slik: «Clients speak; therapists listen carefully and attempt to understand clients' perceptions of the world. Having been heard and understood, clients can then move forward" (s. 379).

For et godt hjelpearbeid er det viktig å kunne fasilitere en oppdagelsesprosess (Kvalsund, 2006). Det handler om å kunne gi rådsøkeren støtte i utforskningsprosessen til å kunne tåle rådsøkerens smerte når man entrer et tema det ikke er lett å samtale om: «Da er det viktig at hjelper kan gi rom for opplevelsen nøyaktig slik den forløper, ikke presse, men akseptere og gi alternative muligheter for å være i kontakt» (Kvalsund, 2006, s. 15). I slike situasjoner vil alternative måter å være i kontakt på være, for eksempel, å gi rådsøkeren forståelse og tid, og ha mulighetene åpne for å tilby andre oppmerksomhetsfelt som er mindre truende eller utfordrende dersom rådsøkeren ønsker å endre fokus.

Konfrontasjon som begrep kan for mange vekke assosiasjoner til uhyggelige erfaringer, og noe negativt en skal forsøke å unngå. Konfrontasjon kan likevel gi uttrykk for noe annet. Når en person konfronterer er det tydelig at personen har en vilje og et ønske til grunn for konfrontasjonen (Strong & Zeman, 2010). Konfrontasjon kan være en rik kilde til bevisstgjørende prosesser i rådsøkeren, men da er det viktig at konfrontasjonen for eksempel forstås som en positiv utfordring til perspektivtaking og undring fremfor et personlig angrep. Lartey (2003) utdyper at «Confronting within counseling does not carry the connotations of attacking or challenging which the word often conveys» (s. 99). I stedet skriver forfatteren at det er en ansvarsfull og omsorgsfull aktivitet. Dersom for eksempel en rådgiver eller veileder trekker oppmerksomheten til noe som for eksempel ikke samsvarer, skurrer eller er en irrasjonalitet, kan det oppleves som et sjokk for rådsøker. Reaksjonen til rådsøkeren kan være uforutsigbar, og dermed er det viktig at det skjer etter at en har utviklet et nødvendig tillitsforhold, der rådsøkeren er villig til at hjelperen konfronterer (Kvalsund, 2006). En svært viktig del av konfrontasjon og tolkning er å gjøre den tilgjengelig for kritisk vurdering. Ifølge Kvalsund (2006) bygger enhver tolkning på noe objektivt, men kan også inneholde fantasier i tolkerens hode.

Makt er et begrep som alltid vil være til stede mellom en rådsøker og rådgiver. Det er likevel ofte et usynlig begrep og tilknyttet mange negative assosiasjoner (Skau, 2013). Monsen (1990) poengterer derimot at makt like ofte kan være godt som ondt, men at de destruktive sidene kan henge sammen med at maktutøverne er ubevisste og uprofesjonelle. I boken *Mellom makt og hjelp* skriver Greta Marie Skau (2013) at makt kan være nødvendig for å hjelpe: «Den «gode hjelper» er ingen avmektig og hjelpeløs person» (s. 32). Det som er avgjørende, ifølge forfatteren, er på hvilke måter makt kommer til uttrykk, og hvilken virkning det får for partene. Selv om rådgiveren kan gi spesifikke råd og anbefalinger, er det likevel rådsøkeren som må ta eierskap til rådet for at det skal fungere i praksis. Kvalsund (2006) poengterer at det noen ganger er viktig å bruke sin ekspertise og gi svar på det en blir spurt om, men at i de fleste tilfeller er det likevel grunn til å være forsiktig og se en varselampe. Mennesket har mange ganger behov for noe annet enn et direkte råd. En etisk grunnstein i hjelpearbeidet, argumenterer Kvalsund (2006), er at den som endringen gjelder for, altså personen som er kommet til rådgivning og veiledning, er den som også skal bestemme endringsmålsettingen. Hjelperens oppgave blir å legge til rette for en vellykket endringsprosess i et gjensidig tillitsforhold. Ivey et al. (2012) understreker at påvirkningsferdigheter kan være viktige i slutfasen, fordi en som rådgiver ønsker å forsikre at rådsøkeren faktisk kan gjøre noe med sin egen situasjon fra rådgivningssamtalen (s. 140). Slik er det ønskelig at rådgivere evner å oppmuntre rådsøkere til en varig handlekraft hvor nye ideer og fortellinger kan utspilles i den konkrete opplevde verdenen.

2.4.1 Avhengighet, uavhengighet og gjensidighet i relasjoner

Et møte, kan ifølge Kvalsund og Meyer (2005), være positivt eller negativt innenfor hver relasjon. Avhengighet representerer i relasjonen en asymmetrisk maktbalanse, noe som kan være positivt dersom det erkjennes som et gjensidig behov for partene. Dette kan for eksempel være forholdet mellom foreldre og barn. Uavhengighet mellom personene i relasjon betyr derimot langt større symmetri (Kvalsund, 2005). En relasjon preget av uavhengighet viser til at begge partene kan handle på egne vilkår, ut fra egne intensjoner og vilje. Dette knyttes gjerne til at personen har blitt moden nok til å «bære» seg selv, og kan orientere seg i verden på egenhånd. Den uavhengige relasjonen preges også av en gjensidig forståelse av behovet og verdien for uavhengigheten. Når den gjensidige tilliten er til stede, kan partene likestilt være delaktige aktører i relasjonen (Kvalsund, 2005; Kvalsund & Meyer, 2005). En utfordring for rådgivere kan for eksempel være hvis den gjensidige uavhengigheten går over til en fullstendig avhengighetsrelasjon. Om rådgiveren opplever at råde søkeren viser et behov for bekreftelse eller direkte råd, kan det signalisere en usunn avhengighet. En annen mulighet er at råde søkeren trekker seg bort i opplevelsen av at sin uavhengighet trues i relasjon til rådgiveren. I den gjensidige relasjonen rommes helheten av det relasjonelle feltet, og ingen av partene føler seg truet av den dynamiske vekslingen mellom avhengighet, uavhengighet og gjensidighet. I en gjensidig avhengighet aksepterer man at det som skjer mellom partene utvikler noe mellom personene, og det som utvikles *mellom*, gjør at arbeidet blir til noe større og bedre enn hva hver part kunne klart alene (Kvalsund, 2005; Kvalsund & Meyer, 2005). Slik sett vil vi i en gjensidig relasjon være åpne for å kunne dele av vår uavhengige kunnskap og forståelse, men dette alene er ikke nok til at vi lærer noe nytt. Når den andre parten også deler av sin uavhengighet samtidig som de *lytter*, kan relasjonen bidra til at partene lære noe nytt og ser nye muligheter (Kvalsund, 2014). Ifølge Kvalsund og Meyer (2005) og Buber (1992) skjer dette gjennom dialogen. Samarbeidet kan fra denne forståelse føre til at lukkede og tidligere ukjente dører kan åpnes opp for utforskning.

2.5 Oppsummering

I dette kapittelet har jeg vist til prestene som praktiserende rådgivere før og etter den industrielle revolusjonen, med eksempler til deres ivaretagelse av følelsesmessige ustabile mennesker, og hjelp i problemer tilknyttet mellommenneskelige relasjoner. Videre presenterte jeg hvordan «pastoral care» og «pastoral counseling» har mange likhetstrekk med den eksistensiell-humanistiske rådgivningstradisjonen, der jeg fulgte opp med en utdyping av Carl Rogers bidrag til praktisk rådgivning og den eksistensiell-humanistiske tradisjonen. I den forbindelse ble begrepene «kongruens», «ubetinget positiv aktelse» og «empati» trukket frem, som sikter til de viktigste betingelsene for rådgivere som ønsker å fasilitere et varmt og emosjonelt miljø med gode forutsetninger til en effektiv sosialpedagogisk rådgivningssamtale. Videre ble sentrale idébidrag innenfor eksistensiell rådgivning presentert, med en utdypning for økt teoretisk forståelse av relasjonsdimensjonene «Eigenwelt», «Mitwelt», «Umwelt» og «Überwelt». I tillegg til at den valgte eksistenslitteraturen har bidratt til å utforme utsagn og en begrensnings av overordnede eksistensielle tema, vil den med resten av teorien bidra til en økt forståelse for en drøfting av ulike faktorsyn, og hva de vektlegger i sine oppmerksomhetsfelt i møtet med råde søkere som uttrykker eksistensielle utfordringer. Kapittelet avsluttet med å trekke frem teori på ulike typer relasjoner, og hvordan mennesket skapes i relasjon med hverandre, med et påfølgende press på et gjensidig og likestilt forhold mellom rådgiver og veileder.

3 Metode

I dette kapitlet presenterer jeg hovedtrekkene i Q-metoden, og viser til hvordan jeg brukte metoden i mitt forskningsprosjekt. William Stephenson (1935) utviklet og presenterte Q-metoden på bakgrunn av sin kritikk til hvordan menneskers tanker, følelser og atferd på den tiden ble kvantifisert og redusert til objektive målinger (Stephenson, 1935; Thorsen & Allgood, 2010). Formålet med den nye metoden var å fange opp menneskers subjektivitet og personlige ståsted slik at nyanser i preferanser kom tydelig frem (Thorsen & Allgood, 2010).

Ved å bruke Q-metodologi hadde jeg som forsker en tydelig tilstedeværelse under hele prosessen når det gjaldt hva deltakerne fikk muligheten til å vise av sin subjektivitet. Ifølge Letherby, Scott & Williams (2013) vil alle metoder vi bruker, deltakere vi velger og har tilgang til, vår atferd når vi går inn og ut av forskningsfeltet og alle andre forskningsvalg og erfaringer - påvirke funn, resultater og produkter. En sentral del i dette kapitlet er derfor å belyse hvilke valg jeg har gjort underveis i forskningsprosjektet for å følge idealet om så objektiv forskning som råd.

3.1 Hvorfor Q-metode?

Målet til forskningsprosjektet har vært å tilegne en bedre innsikt i hva rådgivere og veiledere opplever som meningsfullt i arbeidet sitt når personen til samtale velger å dele sin sårbarhet fra den grunnleggende utfordringen av å være til i verden som menneske (Adams, 2014). Kjennskap til flere ulike måter å kunne møte og arbeide med mennesker som uttrykker hverdagsutfordringer fra tilværelsen - er noe jeg opplever som svært relevant for alle sosialpedagogiske rådgivere. For å besvare spørsmålet som jeg ønsket å forske på virket Q-metoden som et svært passende kartleggingsverktøy siden jeg fikk muligheten til å inkludere mange flere informanter enn dersom jeg valgte å bruke rene kvalitative metoder for masteroppgaven. I tillegg kan Q synliggjøre ulike mønstre av mening ved å gjøre indre opplevelser til personer som deltar i forskningen tilgjengelige for objektive og analyserbare målinger (McKeown & Thomas, 2013; Smith, 2001). Metoden er slik både effektiv og gir rom for dybdeforståelse av problemstillingen gjennom å muliggjøre en analyse av data fra mange deltakere på kort tid. Dette var særlig viktig da jeg ønsket å inkludere deltakere med ulike praksiser og utdanningsbakgrunner. Det alle deltakerne i dette prosjektet likevel har til felles, er erfaring med mennesker som uttrykker eksistensielle utfordringer.

3.2 Subjektivitet, abduksjon og perspektiver på forskerrollen

3.2.1 Operant subjektivitet

Det kan ligge et stort potensial i Q-metodologiske undersøkelser, og for å kunne fremme resultatenes gyldighet, er det viktig å være klar over hva som måles. Stephenson (1953) uttrykker i artikkelen *Study of Behaviour: Q-Technique and its methodology* sin forståelse av atferd som et forhold mellom personen og omgivelsene (Smith, 2001; Stephenson, 1953). En tenker at mennesket ikke er alene om å uttrykke subjektivitet, derimot kommer den til uttrykk fra interaksjon og reaksjon på de omgivelsene personen befinner seg i: «Subjectivity is a concrete event evolving person-

environment relationships, the person in interaction with items to be sorted according to a dimension of subjectivity" (Smith, 2001, s. 58). Synspunkter og personlig ståsted til deltakere i en Q-metodologisk undersøkelse frembringer en operant atferd som kun synliggjøres, og med en definert og begrenset eksistens, når de blir invitert til å sortere et unikt sett med utsagn (Robbins & Krueger, 2000; Watts, 2011). Det er ikke slik at selve utsagnene representerer en enkeltperson sin spesifikke erfaring, men ved at deltakeren tar utgangspunkt i sin erfaring i selve sorteringsaktiviteten, skaper deltakeren et unikt mønster som uttrykker hans eller hennes subjektive syn på temaet som diskuteres.

Smith (2001) argumenterer for at det er ingen forskningsmetoder som i virkeligheten kan studere usynlige konstruksjoner slik som selvet, bevissthet, kognitive prosesser, instinkter eller drifter. Det man kan studere er faktiske observerbare begivenheter: «R measures from the investigator's point of view; Q measures from the participant's point of view" (Smith, 2001, s. 64). R refererer til kvantitative og statistiske målinger. Q-metoden gir derimot et innblikk i hvordan hver enkelt deltaker, i møtet med et bestemt utvalg av utsagn, uttrykker sin subjektivitet gjennom å stå fritt til å prioritere og sortere utsagnene etter slik de opplever dem. Det er denne handlingen som gjør det til en observerbar begivenhet og utvinner noe som kan forskes på.

Allgood (1999) viser til begrepet transitive uttrykk og forklarer hvordan for eksempel trykket eller toneleiet i verbal kommunikasjon, eller setningers oppbygning, symbolbruk, eller ordlyd i skriftlig kommunikasjon kan resultere i store meningsforskjeller når det gjelder å uttrykke et variert sett av subjektive erfaringer. Hun påpeker at mening som skapes er ukomplett hvis man ikke tar i betraktning den transitive delen av kommunikasjonen. Det er denne individuelle "følte" dimensjonen av utsagnsprioriteringen – hva som skal prioriteres foran noe annet – som fremkaller det Stephenson (2005) betegner som operant atferd. I tilknytning til Q-metoden skriver Allgood (1999) at Q-sorteringsprosessen er starten på subjektiv meningssskaping: «A person reads through the sample of statements and assesses and records how each statement feels 'like me' or 'not like me' thus communicating the transitive or feeling part of their thoughts» (s. 5). Subjektiviteten blir med bakgrunn i dette sitatet operant gjennom sorterers indre følelsesmessige respons som videre uttrykkes i skårverdien deltakeren som sorterer gir til utsagnet. I den sammenheng kommer også forskerens indirekte påvirkning til syne, siden forskeren er ansvarlig for å formulere utsagnene som deltakerne responderer på. En betraktning av setningsoppbyggingen og ordlyden på utsagnene er derfor viktig å være bevisst for å kunne undersøke hele meningsuttrykket som ligger i faktorsynene.

3.2.2 Abduksjon

Fra og med starten av 1900-tallet har det blitt argument for at det ultimate målet til konstruksjonen av nye teorier krever det Charles S. Peirce myntet som abduksjon (Timmermans & Tavory, 2012). Latinsk etymologi av begrepet *abduction* foreslår en førende retning: «In the context of research, *abduction* refers to an inferential creative process of producing new hypotheses and theories based on surprising research evidence» (Timmermans & Tavory, 2012, s. 5). Forskeren blir slik ledet fra gamle til nye teoretiske innsikter ved å la empirien få større makt til å definere teorien. I forskningsprosjekt var det dermed viktig at jeg kom i samtale med rådgivere og veiledere som hadde lang erfaring fra samtalearbeid innenfor den eksistensielle dimensjonen, og at jeg kunne stille noen åpne spørsmål til hva de opplevde som gode måter å møte rådsøkeren på (Vedlegg 3). På denne måten kunne nye innsikter fra

intervjuobjektene i stor grad styre hvilket teoretisk grunnlag prosjektet skulle baseres på gjennom en analyse av intervjuene (10 intervjuer).

Abduksjon er et grunnprinsipp i Q-metodologisk forskning. Forskerens abduktive rolle er et særegent karakteristisk trekk slik Stephenson (1935) så på studiet av subjektivitet. Forskerens abduktive prosess innebærer at forskeren setter seg inn i Q-sortererens sinn og indre operasjoner (Stephenson 1986; Wolf, 2010). I abduktiv metode kreves det ikke at forskeren tenker ut hypoteser fra eksisterende teori, slik som i deduktiv metode. Abduksjon er ifølge Watts og Stenner (2012) designet for oppdagelser og generering av teori, ikke testing eller validering av tidligere etablerte teorier. I Q er det derfor viktig at forskeren stiller seg åpen for nye innsikter og forholde seg til datafakta i faktorfortolkningen, og distanserer seg for eksempel fra tidligere etablerte strukturer til Q-utvalget. Dette kan være vrient, og jeg valgte derfor å kontrollere mitt eget fortolkningsarbeid ved å få to medstudenter til å vurdere hva de så i faktorsynene, uten at de hadde kjennskap til mine egne tolkninger. Dette utdypes i kapittel 4.

3.2.3 Forskerrollen

En sentral del i forskningsprosjektet var å være bevisst på hvordan min egen personverden har satt sitt preg (Allgood & Kvalsund, 2010). Tjora (2012) beskriver en refleksiv forsker som en person med bevissthet for hvordan han møter fenomenet som studeres, og definerer begrepet som: «Forskerens evne og vilje til å undersøke eget forskingsarbeid og hvordan personlige interesser og kunnskap kan ha formet dette» (s. 229). Datainnsamlingen må være tydelig og fremtredende, både under forskningsprosessen og tekstproduksjonen (Alvesson & Sköldberg, 2008). I det følgende vil jeg derfor presentere forskningsprosessen hvor jeg forsøker å tydeliggjøre mine interesser og mitt forskningsrelaterte engasjement. Dette er et fremtredende poeng som både J. Brown (1996) og Peshkin (1988) påpeker at ofte er oversette perspektiver i forskningsprosjekter, selv om det råder liten tvil at det får konsekvenser for forskningsresultatene gyldighet.

3.3 Forskningsprosessen

I det følgende har jeg beskrevet forskningsprosessen og sentrale valg som er tatt for å sikre forskningsresultatene troverdighet. Letherby et al. (2013) argumenterte for at alle metoder vi bruker, deltakere vi velger og har tilgang til, vår atferd i forskningsfeltet, erfaring og valg vil påvirke funnene, resultatene og produktene. Slik aksepterte jeg min subjektive posisjon som forsker, og hadde ut fra en bevissthet på forskerens påvirkning en større sjanse for å ikke miste evnen til å tale som kunnskapsprodusent (Letherby et al., 2013; Peshkin, 1988).

3.3.1 Kommunikasjonsuniverset

Ifølge Sylvester (2020) er det viktigste aspektet til en Q-studie å definere kommunikasjonsuniverset, og å velge de mest representative meningsutsagnene. Kommunikasjonsuniverset i Q sikter til hva som kan være lett gjenkjennelig kommunikasjon for personer innen et bestemt miljø, en bestemt kultur eller kontekst (Wolf, 2010). Forskeren forsøker å kartlegge eksisterende preferanser, holdninger, følelser, meninger og verdier, og ønsker å fange opp det naturlige språket som oppstår (Allgood & Thorsen, 2010; McKeown & Thomas; Stephenson, 1986). Forskeren avgjør i denne delen når kommunikasjonsuniverset synes å være komplett. Jeg valgte å gjennomføre over 10 individuelle intervjuer og sluttet etter hvert innsamlingen når materialet begynte å gjenta seg selv fremfor å presentere nye elementer (Eden &

Walker, 2005). Fra denne naturalistiske tilnærmingen fikk jeg samlet inn flere hundre utsagn, og ved å analysere transkripsjoner fra intervjuene ble det gjort utvelgelser og utsagnene formulert til å dekke mest mulig av kommunikasjonsuniverset som eksisterte på temaet om den eksistensielle utfordringsdimensjonen i hjelpearbeidet. I tillegg valgte jeg en teoretisk tilnærming ved å inkludere noen få utsagn om temaet fra eksistenstilnærming og eksistensiell rådgivningslitteratur (Adams, 2013; Sæbjørnsen et al., 2016). Det handlet ikke om å teste teori ved å se om deltakerne kom til å sortere fra en eksistensiell rådgivningstilnærming, derimot var valget om å inkludere noen eksistensteoretiske utsagn å finne relevante utfordringer og forstå årsaken bak de på et dypere plan.

For å fremme min egen refleksive holdning i forskerrollen når jeg kartla kommunikasjonsuniverset iverksatte jeg to tiltak. For det første lagde jeg en intervjuguide som jeg fulgte slavisk i alle intervjuene. Intervjuguiden inneholdt både åpne og lukkede spørsmål, og avsluttet i en metasamtale hvor jeg oppfordret intervjuobjektene til å fortelle om det dukket opp noe underveis i samtalen de følte ble usagt eller som de ikke fikk formidlet underveis eller ønsket å fortelle meg til ettertanke. Det andre var å bevisstgjøre meg min egen posisjon i samtalene ved å legge merke til hvordan jeg opptrådte i intervjusituasjonen. Alle innspill fra intervjupersonene skulle ha lik verdi og vekke like mye nysgjerrighet i meg og bli aksepterte som verdifulle kilder til informasjon.

3.3.2 Design

Designet er en kritisk del av Q-metoden for å balansere synspunktene som opererer i en aktuell kommunikasjonskultur (Kvalsund & Allgood, 2010; Kvalsund 1998). Jeg fulgte Stephenson (1953) eksempel og valgte å bruke Fishers balanserte blokkdesign som metode for å velge ut et representativt Q-utvalg. Dette er et teoretisk design som innebærer å dele kommunikasjonsuniverset inn i effekter og nivåer som skal fange det en tror opererer logisk i en kommunikasjon rundt det valgte tema. Stephenson (1953) argumenterte for at utsagnene må være homogene og slik også skape muligheten for ulike perspektiv og balanse: «It is usually a simple matter to achieve condition i: this, for every statement with a *positive* assertion or meaning, there can always be chosen another with a *negative* – for «good,» the word «bad» is an example» (s. 79).

Effektene som inneholder nivåer med positive og negative utsagn ble utformet på bakgrunn av hva jeg, etter å ha gjennomført 10 intervjuer og lest eksistenstilnærming, trodde kunne ha stor relevans for å utvikle kunnskap og forståelse for temaet basert på subjektivitet (Kvalsund & Allgood, 2010). Tabell 1 under dette avsnittet viser tre effekter og seks nivåer i blokkdesignet. Fra kommunikasjonsuniverset valgte jeg «Rolle i hjelpearbeidet», «Rådgivningsteknikk» og «Eksistensielle utfordringer» som effekter. Nivåene ble delt inn i «Ekspert», «Medmenneske», «Lytter», «Utfordrer», «Meningsskaping», «Kjærlighet» og «Lidelse og død».

Tabell 1 Design

Effekter		Nivåer	
Rolle i hjelpearbeidet	Ekspert (a)	Medmenneske (b)	
Rådgivningsteknikk	Lytter (c)	Utfordrer (d)	
Eksistensielle utfordringer	Meningsskaping (e)	Kjærlighet (f)	Lidelse og død (g)
Cellekombinasjoner:		2x2x3= 12	

3.3.3 Utarbeidelse av utsagn og Q-utvalg

Q-utvalget handler om å velge ut representative deler av kommunikasjonsuniverset og presentere dem til deltakerne som er valgt til undersøkelsen (McKeown & Thomas, 2013). Q-utvalget er det samme som utsagn, påstander, bilder, skulpturer osv. som er et avgrenset, men representativt utvalg av kommunikasjonsuniverset om et gitt emne. Det er vanlig at man forsøker å kutte ned 200-300 påstander i utsagnsform til mellom 30-60. Det endelige Q-utvalget ønsker å fange hva som dukker opp i forgrunnen, og hva som blir liggende i bakgrunnen i det deltakerne i undersøkelsen sorterer utsagnene i Q-utvalget. «Hvilke utsagn som har stor, liten eller ingen psykologisk signifikans, vil variere fra person til person og selvfølgelig danne grunnlaget for forskjellige subjektive syn og forskjellige operante faktorer» (Kvalsund & Allgood, 2010, s. 57).

Gjennom å benytte meg av Fishers balanserte blokkdesign fikk jeg et design som ble brukt til å formulere utsagnene. Tabell 1 viser til 12 kombinasjoner, der jeg formulerte tre utsagn innad hver kombinasjon, i alt skulle Q-utvalget bestå av 36 utsagn. For å tilfredsstille Stephenson's (1953) anbefalinger av balanserte Q-utvalg sørget jeg for at det var like mange negative som positive utsagn. Representative meninger samlet inn fra intervjuene ble brukt til å skape motstridende utsagn og tilført nye stimuli for å fremme nyanser og samtidig bidra til et noenlunde likt antall utsagn i hver sorteringsbunke for deltakerne. Dersom det oppstår ubalanse av for eksempel mange positive utsagn, kan det som oppleves for deltakeren som nøytrale utsagn med lite signifikant verdi bli presset til ytterkanten av den negative siden, og dermed gi uttrykk for å være av mer signifikant verdi enn hva deltakeren selv opplever (Sylvester, 2020). Samtidig har sorteringsaktiviteten likevel verdi siden den ønsker å identifisere hvordan personen som sorterer i interaksjon med helheten av Q-utvalget sorterer utsagnene i forhold til hverandre. Jeg gikk systematisk gjennom alle utsagnene og fjernet duplikater og setninger som hadde for mange eller manglet et passende meningsinnhold. Utsagnene som var igjen, ble plassert i kategorier og utgjorde den underliggende strukturen.

Pilotsortering bidro til å styrke representativiteten til Q-utvalget gjennom tilbakemeldinger og tips til omformulering og en reflekterende samtale rundt ordlyden på utsagnene. For å representere de ulike bakgrunnene til deltakergruppene i undersøkelsen valgte jeg tre personer med ulike yrkesbakgrunner til å pilotsortere: En diakon, en humanist og praktisk filosof, og en sykepleier med erfaring fra lindrende behandling. Eden et al. (2005) viser til at språket må tilpasses de som sorterer, for eksempel kan terminologien som brukes av lokale politimenn være annerledes enn den til ufaglærte. Dermed var det viktig for meg å undersøke om utsagnene gjenspeilet kommunikasjonskulturen ved å få pilotsorteringerne til å kommentere på ordlyd, setningsoppbygging og mening i utsagnene. I løpet av denne prosessen endret jeg på mye og endte til slutt opp med forskningsprosjektets Q-utvalg.

3.3.4 Sorteringsskjemaet og instruksjonsbetingelsene

Figur 1 Sorteringsskjema

Sorteringsskjemaet strekker seg fra -5 til 5. Dette er en omvendt gausskurve som viser til en tvungen prioriteringsmatrise. Det er i interaksjon med dette sorteringsskjemaet at subjektiviteten til deltakerne blir operasjonalisert og tilgjengelig for forskningsanalyse (Thorsen & Allgood, 2010; McKeown & Thomas, 2013). Kvalsund (1998) poengterer at utsagnenes signifikans ikke er avhengig av en ekstern norm eller kriterium fra personen som sorterer, men den interne følelsen personen har av et utsagn sin signifikans. På bakgrunn av deltakerens oversikt over Q-utvalget vil forskjeller i utsagnsvurdering og plassering i sorteringsskjemaet gjenspeile deltakerens egne følelser (Kvalsund, 1998, s. 233; Watts & Stenner, 2012). Ved bruk av det presenterte sorteringsskjemaet i Figur 1, synliggjøres svært viktige utsagn fra den som har sortert gjennom utsagnsplasseringer i matrisens -5, -4, -3 og +5, +4, +3 bokser (Kvalsund & Allgood, 2010). Den omvendte gausskurven gir mest rom til å plassere utsagn i mindre signifikante skårverdier fra -3 og 3, med liten eller ingen psykologisk signifikans i forhold til resten av Q-utvalget desto nærmere utsagnet plasseres i matrisens midtråd med 0 i skårverdi. 21 personer fremkalte sine subjektive mønstre ved å fullføre sorteringen, noe som åpnet muligheten til å få et unikt innsyn i mangfoldet av personverdener som finnes i møtet med hjelpearbeid innenfor den eksistensielle dimensjonen av rådgivning og veiledning (R. Rogers, 1995; Smith, 2001).

Jeg gjorde undersøkelsen både digital og fysisk. Begge alternativene presenterte de samme instruksjonene, men på forskjellige måter ved at de som deltok fysisk fikk instruksjonene på ark, mens de som deltok digitalt fikk instruksjonene stegvis ved å bla

seg gjennom virtuelle informasjonssider. Begge alternativene inneholdt de samme instruksjonene (Vedlegg 10). Det ble gjennomført fem fysiske sorteringer og 16 digitale sorteringer. Alle fikk tildelt informasjonsskrivet (Vedlegg 4), instruksjonsbetingelser (Vedlegg 10), sorteringsskjemaet (Figur 1) og et tilbakemeldingsskjema (Vedlegg 6). Deltakerne fikk i instruksjonsbetingelsen beskjed om å ta utgangspunkt i sin egen erfaring i hjelpearbeid innenfor den eksistensielle dimensjonen, og sortere etter slik de faktisk opplever utsagnene, ikke slik de følte de burde eller ønsket å sortere. Til fordel for forskningsresultatene troverdighet fikk deltakerne muligheten til å skrive korte tilbakemeldinger om hvordan de opplevde å gjennomføre undersøkelsen. Disse kommentarene er verdifulle fordi de kan for eksempel fortelle om validiteten til Q-utvalget. Fra tilbakemeldingene var det én person som ønsket flere utsagn om rådgivers nærværskompetanse (Vedlegg 7). At det kun var én kommentar på perspektiver eller meninger som manglet, kan indikere at det lå en god representativitet mellom Q-utvalget og kommunikasjonsuniverset. Her trår jeg likevel forsiktig siden det også kan handle om at de ikke ønsket å såre meg som person, selv om jeg spurte spesifikt etter konstruktive tilbakemeldinger (Vedlegg 6).

3.3.5 Identifikasjon og utvelgelse av P-sett

P-settet burde reflektere diversiteten av meninger som eksisterer i kommunikasjonsuniverset og bestå av informerte og involverte informanter (Grimsrud, Graesse & Lindhjem, 2020). I den sammenheng valgte jeg å gjennomføre et strategisk utvalg av personer som hadde mye erfaring med samtale- og hjelpearbeid hvor rådsøkere erfarte eksistensielle utfordringer (R. Rogers, 1995). Aktuelle deltakere i prosjektet ble rådgivere og veiledere med bakgrunn som studenthumanist, humanist, studentprest, prest, diakon, kreftkoordinator, sykepleier innenfor palliativ behandling, filosofisk praktiker, livsveileder og konsulent. De utvalgte informantene ble kontaktet via e-post, telefon og møter ansikt-til-ansikt. Snøballmetoden ble også brukt hvor deltakere fikk spørsmål om de kunne anbefale masterprosjektet til sine kollegaer og andre erfarne hjelpearbeidere fra sine egne nettverk. P-settet reflekterte også intervjuobjektene som grunnla store deler av forskningsprosjektets kommunikasjonsunivers, og var dermed svært relevante representanter for den kulturen kommunikasjonsuniverset var hentet fra (Thorsen & Allgood, 2010). Alle fikk utlevert samtykkeerklæringen (Vedlegg 4) digitalt og 21 deltakere signerte på at dataene kunne benyttes til analyse og fremstilling av forskningsresultater.

3.3.6 Faktoranalyse

Q-sorteringen til hver enkelt deltaker ligger til grunn for faktoranalysen. Kvalsund og Allgood (2010) forklarer at når flere deltakere i p-settet sorterer likt, korrelerer de høyt med hverandre. Når en gruppe fra p-settet deler et bestemt synspunkt vil de skape like sorteringsmønstre som analyseprogrammet videre presenterer som et faktorsyn (Watts & Stenner, 2012). Faktorsynet representerer en «gjennomsnittsperson» i den spesifikke faktoren: «Each factor simply identifies a distinct *class* of viewpoint, or class of operant behaviour, that is shared by a number of the study participants» (Watts, 2011 s. 44). Jeg brukte et softwareprogram som heter Q Method Software (Lutfallah & Buchanan, 2019). Programmet er svært effektivt ved at det gir forskeren en oversiktlig og god presentasjon av skårverdier og data i en påfølgende faktorfortolkningsanalyse.

I Q Method Software programmet valgte jeg å gjennomføre en Principal component analysis med en påfølgende Varimax-rotasjon. Effekten av en slik rotasjon er å skape nye faktorakser hvor Q-sorteringenes tendens til å enten lade høyt eller ikke i

det heletatt maksimeres (S. Brown, 1980; R. Rogers, 1995). Tabell 2 viser til korrelasjon mellom faktorene. De lave og moderate korrelasjonene er gunstige ettersom de tyder at faktorene skiller seg fra hverandre (S. Brown, 1980).

Tabell 2 Korrelasjon mellom faktorene

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
Faktor 1	1.00	0.26838	0.48292	0.24537
Faktor 2	0.26838	1.00	0.41007	0.45301
Faktor 3	0.48292	0.41007	1.00	0.33883
Faktor 4	0.24537	0.45301	0.33883	1.00

En oversikt over deltakernes individuelle ladninger (Vedlegg 1) viser at det var mange deltakere som ladet høyt på flere enn én faktor. De personene som hadde mikset ladninger ble fjernet fra faktoranalysen, men deres bidrag er en del av- og utgjør likevel faktorene. Slike «miksede» personer eksisterer like fullt ute i arbeidslivet, men for å lette på fortolkningsprosessen ble de utelatt fra faktoranalysen. Faktortolkningen vil dermed ta utgangspunkt fra tre personer i faktor 1 (F1), tre personer i faktor 2 (F2), og 6 personer i faktor 3 (F3). Jeg kontaktet den ene personen som utgjorde faktor fire (F4) siden synet varierte sterkt fra de andre faktorsynene, og inneholdt én person. I den sammenheng tok jeg et postintervju med personen som utgjorde F4 hvor det viste seg at personen ikke hadde tid til å ferdigstille en nøyaktig sortering. Mange utsagn var blitt tilfeldig, fremfor å kunne si at de var blitt sortert ut fra personens subjektive syn. Dermed ble det vanskelig å argumentere for faktorsynets reliabilitet og validitet, i tillegg til at F4 kun baserte seg på én person. En faktorløsning på fire var likevel god da korrelasjonen mellom de tre andre faktorsynene viste å være liten, og alt i betraktning resulterte dette i at jeg fjernet F4 og presenterte faktortolkningen av F1, F2 og F3.

3.3.7 Faktortolkning

Faktoranalysen vil innebære at forskeren gjerne identifiserer mange faktorstrukturer. I faktortolkningen tolkes strukturene gjennom en kreativ tilnærming ved å først se på hver enkelt del, og deretter forsøke å se en helhet i hva som trer frem i figur i hvert faktorsyn (S. Brown, 1980; Kvalsund & Allgood, 2010). Utsagn kan bety forskjellig i de ulike faktorsyn etter hvordan deltakerne leser utsagnene med utgangspunkt i sin egen erfaring (Allgood, 1999). Rex Stainton Rogers (1995) viser at tolkningen av de fremvoksende faktorsynene oppnås ved å sammenlikne faktorsynene og se etter kontraster i posisjoneringen av Q-utvalgets plassering i sorteringsskjemaet. Til støtte kan forskeren for eksempel bruke distinguishing statements fra faktoranalysen til å navngi de ulike faktorsynene, i tillegg til tilegnet kjennskap til kulturen eller konteksten som undersøkes (R. Rogers, 1995; Robbins & Krueger, 2000).

I faktorfortolkningen hentet jeg kreativ inspirasjon fra Crist og Tanner (2003) sin hermeneutisk tolkende tilnærming for å utvide forståelse av faktorsynenes meningsinnhold. I sin presentasjon av noen hermeneutisk tolkende forskningssteg viser de først til delte meninger på tvers av deltakere, og deretter til tolkende oppsummeringer, som i neste kapittel skjer i form av presentasjon av hvert unike faktorsyn med en avsluttende oppsummering av alle faktorsynene. Dette er ikke en lineær og iterativ prosess, men heller der abduksjonsprinsippet gjør seg særlig gjeldende for å oppnå målet om å tilegne en større forståelse av det unike helhetsbilde av meningsinnhold som fremtrer i figur innad i hvert enkelt faktorsyn (Kvalsund, 1998).

3.3.8 Postintervju

Forståelsen som uttrykkes fra hvert enkelt faktorsyn frembringes av forskeren selv, basert på datasammensetningen i hver faktor (Stephenson, 1986). Letherby et al. (2013) understreker at forskere må akseptere sin subjektive posisjon, og ikke gå ut fra at man fanger objektive sannheter, men så objektive som råd ut fra forskerens subjektive posisjon. I den anledning oppsøkte jeg å samtale med deltakerne som ladet høyest innenfor hvert faktorsyn for å lytte til deres perspektiver og fremme en rikere forståelse av faktorsynene (Thorsen & Allgood, 2010). Jeg kontaktet deltakerne for postintervju etter jeg var ferdig med analysekapittelet og drøftingen for å ha så god innsikt i meningsinnholdet som mulig, og fikk deretter bekreftelse på at tolkning var gjenkjennelig og i overensstemmelse med representantene. Dette kan argumentere for å bidra til å fremme forskningsresultatene troverdighet, og en ekstra kvalitetssikring på mine egne tolkninger fra faktoranalysen. Det er likevel viktig å ikke si noe for sikkert ettersom de personene som ladet høyt var personer jeg hadde sendt mange mailer med, og møtt ansikt-til-ansikt, noe som kan være med å påvirke opplevelsen de får av å høre resultatene fra faktoranalysen.

3.4 Kvalitet på forskningen

Først vil jeg starte med å beskrive prosjektets forskningsetiske betraktninger. Siden en Q-metodologiske studie fremdeles er en av de mindre kjente kvantitative og kvalitative metodene ønsker jeg også å benytte muligheten i kapittelets siste del til å se hvordan Q-metoden situerer seg i møtet med forskningsrelevante begreper slik som validitet, generaliserbarhet og reliabilitet.

3.4.1 Forskningsetiske betraktninger

Forskningsprosessen har blitt preget av retningslinjene fra Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH, 2016). Formålet er blant annet at de skal bidra til å utvikle forskningsetisk skjønn, refleksjon, avklare etiske dilemma og fremme god vitenskapelig praksis. Retningslinjene jeg tok utgangspunkt i var forankret i NESH sine forskningsetiske normer. I den sammenheng ønsker jeg å presentere alle dataene fra faktoranalysen som jeg har brukt til faktortolkningen i form av figurer og henvendelse til vedlegg for nærmere inspeksjon av leseren. For å følge NESH sine retningslinjer var det viktig å formidle til potensielle deltakere at undersøkelsen ville bli anonymisert, og ikke kreve noen form for taushetsbelagt informasjon. Deltakerne ble anonymisert ved å få tildelt sin egen kandidatkode. For å komme inn i det digitale sorteringsprogrammet Q Method Software skrev deltakerne inn ett personlig kandidatnummer for å starte undersøkelsen. De som sorterte fysisk fikk tildelt en egen kandidatkode, og dokumentet med kandidatkode og nummer ble kryptert og oppbevart utilgjengelig for internettkobling på minnepenn. Frivillighet til å delta uten noen form for belønning var også et viktig prinsipp, men jeg argumenterte likevel for å motivere til deltakelse at selve sorteringsaktiviteten kunne fremme refleksjon og bevisstgjøring rundt egen samtalepraksis. Informert samtykke ble sendt på e-post der jeg beskrev sorteringsaktiviteten og la til informasjonsskrivet som viser deltakerens rettigheter. I skrevet fikk deltakerne informasjon om at de til enhver tid kunne trekke seg ved å varsle meg, veilederen i prosjektet eller instituttet (Vedlegg 4).

Prosjektet ble godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD) 15.01.2021 (Vedlegg 5). NSD sin vurdering var at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med rådende krav, ved at undersøkelsen var frivillig, spesifikk, informert og utvetydig for

aktuelle deltakere, og at deltakeren kan trekke seg fra undersøkelsen. Alle deltakerne signerte samtykkeerklæringen (Vedlegg 4) og sorterte generelle utsagn for ikke å skade en eventuell tredjepart.

3.4.2 Validitet, generaliserbarhet og reliabilitet

I en Q-studie vil validitet ha en annen betydning enn i statistiske og kvantitative studier. S. Brown, Durning og Selden (2008) påpeker at det ikke finnes en fasit eller riktig måte å gjøre en Q-sortering på samme måte som om man skulle gjennomført en IQ-test eller en matteprøve. Validitet har derfor, ifølge Brown, fått lite oppmerksomhet i Q (S. Brown et al., 2008; S. Brown 1992, 1993). Det er likevel blitt bemerket at validitet i Q-studier kan dreie seg om sorterers mangler på tilgang til følelsesdimensjonen gjennom opplevelsen sorteren har av manglende utsagn eller meninger i det rådende Q-utvalget (Kvalsund, 1988; C. Rogers, 1951). I tråd med studiens naturalistiske tilnærming til innsamling av data i form av intervjuer og pilotsorteringer har jeg forsøkt å fremme validiteten i undersøkelsen. I tillegg fikk deltakerne instruksjonsbetingelser om å ikke sortere etter en «ideell» sortering, men slik de faktisk opplevde utsagnenes relevans fra egen arbeidshverdag (Vedlegg 10). Dette med hensyn til Kvalsund (1998) som argumenter for at en inkongruent person kan stå i fare for å orientere seg i sorteringen ut fra et ideelt, og ikke et reelt syn på egen praksis.

Generaliserbarhet handler om at forskningsresultatene, på bakgrunn av p-settet i Q, kan generaliseres til å være gjeldende for en større populasjon. S. Brown (1980) skriver at det normalt sett er få deltakere i Q-studier, og dermed dukker det ofte opp spørsmål til metodens generaliserbarhet. Målet om å generalisere resultatene til et større antall mennesker er likevel mindre relevant i Q-studier enn i rene kvantitative studier, siden man ønsker å avsløre subjektive synspunkter fra deltakernes egen personverden (R. Rogers, 1995; Watts & Stenner, 2012). Watts og Stenner (2005) argumenterer for at Q-metodologi ikke påstår å identifisere subjektive synspunkter som er stabile over tid, men dette er ifølge Svennungsen (2011) bare en del av sannheten. Hun argumenterer for at synspunktene som uttrykkes i studien alltid vil eksistere i det samfunn som kommunikasjonsuniverset er hentet fra, og på den tiden forskeren definerte det. Selv om generaliserbarhet forstås annerledes i Q, vil den likevel ha en overføringsverdi ved å legge grunnlaget for ny kunnskap og erkjennelse ut fra de synspunkt som eksisterer i samfunnet (Ringdal, 2013).

Reliabilitet i Q handler om faktorskårene, om faktorladningene og Q-sorteringene er pålitelige. Kvalsund (1998) poengterer at reliabilitet i Q-metode forstås som hvor sannsynlig det er at en kan forutse at sorteringsmønstrene ville blitt de samme dersom det ble utført gjentatt sorteringer. Dersom reliabilitetskoeffisienten er over 0.80 eller høyere, er det svært sannsynlig at sorteringen vil gjenta seg dersom samme person skulle sortere på nytt. Desto høyere reliabilitetskoeffisient for en faktor, desto mindre avvik fra faktorskårene, og faktorreliabiliteten øker i takt med antall deltakere som lader i samme faktorsyn (Kvalsund 1998). Faktorene jeg har valgt i denne studien har alle høyere reliabilitetskoeffisient enn 0.80. F1 og F2 hadde begge en reliabilitet på 0.92, og F3 hadde enda høyere reliabilitetskoeffisient på 0.96 (Vedlegg 11). Alle faktorsynene viser dermed til at det er svært sannsynlig at sorteringen vil kunne gjentatt seg dersom de samme deltakerne hadde sortert på nytt.

4 Faktorfortolkning

I dette kapitlet vil jeg presentere min faktortolkning av tre faktorsyn slik de har blitt fremkalt fra faktoranalysen. Oppmerksomheten er hovedsakelig rettet mot hva som har havnet i forgrunnen i alle faktorsyn ved å trekke frem faktorenes skårverdier på +/- fem, fire og tre. For å forstå det helhetlige meningsinnholdet er det likevel viktig at jeg betrakter det som har havnet i bakgrunnen og tildelt +/- to til null i skårverdi. Ved å se de ulike delene hver for seg og i relasjon, faktorenes negative, nøytrale og positive skårer, har jeg oppdaget og nærmet meg et helhetsperspektiv av hva som har kommet i figur i de ulike faktorene (Kvalsund, 1998). Jeg vil fortløpende presentere figurer som illustrer utsagnenes plasseringer i de ulike faktorene, i tillegg til at de trekker frem faktorsynene sine «consensus statements» (Konsensusutsagn) og «distinguishing statements» (Karakteristiske utsagn), for å vise til like og ulike meningsinnhold i faktorene. For en fullstendig oversikt over alle utsagn og deres skårverdier henviser jeg til vedlegg 2: «QSort value og ZScore value».

4.1 Konsensusutsagn og karakteristiske utsagn

Et konsensusutsagn viser til utsagn deltakerne har sortert tilnærmet likt i samtlige faktorsyn, og karakteristiske utsagn viser til utsagn som bærer særpreg for den faktoren det tilhører (Watts & Stenner, 2012). Ifølge R. Rogers (1995) er det viktig å forstå at faktorene som trer frem fra en Q-metodologisk studie ikke er resultatet fra innebygde definisjoner, men derimot fra sorteringsaktiviteten til deltakerne: "Thus Q research always has the power to surprise; no assumption about the way understandings are structured is build into the method..." (s. 191). I møtet med fortolkningsarbeidet var det viktig å fremme abduksjonsprinsippet ved å møte funnene så åpent og objektivt som råd. Sentralt for faktorfortolkningen var derfor å se hva utsagnene i relasjon til hverandre kunne fortelle, der teori og tidligere design etablert i tråd med definisjonsarbeidet til kommunikasjonsuniverset ble lagt på hyllen. Et hjelpsomt verktøy var å gi to medstudenter en halvtime hver til å «skum»-lese figurene og tolke meningsinnholdet i hver faktor. Slik fikk jeg en bekreftelse på at vi hadde fanget opp mye av det samme hovedinnholdet i funnene, i tillegg til at jeg gikk mer i detalj for å oppdage nyansene.

Jeg ønsker å gjøre rede for at undersøkelsen ble gjennomført med en feil i ordlyden på sorteringsskjemaets rangeringsbeskrivelser (Kritikk til egen forskning, Kapittel 6, s. 57), sorteringsskjemaet gir likevel en tvungen prioritering som figurene i dette kapitlet illustrerer ved ytterpunktene «mest uenig» (-5,-4,-3) og «mest enig» (+5,+4,+3). På bakgrunn av sorterers erfaring fanger faktorsynene opp hvilke utsagn som har fått størst følelsesmessig og psykologisk oppsikt blant deltakerne i møtet med meningsutsagn som handler om rådgivere og veiledere sin tilnærming til rådsøkere som uttrykker eksistensielle utfordringer (Allgood, 1999; Watts & Stenner, 2012). Resten av utsagnene går mer eller mindre i bakgrunnen (-1, 0, +1) med +/- 2 i grenseland mellom figur og bakgrunn.

4.1.1 Utsagn som flesteparten sorterte tilnærmet likt

Tabell 3 viser at alle faktorsynene hadde fire konsensusutsagn som rådgivere sorterte tilnærmet likt. At faktorene kun deler fire konsensusutsagn er verdt å bemerke,

da det med støtte fra Tabell 1 om faktorsynenes lave og moderate korrelasjoner tyder tre faktorsyn som er nokså ulike (S. Brown, 1980). Utsagn som likevel ble sortert tilnærmet likt, og havnet i bakgrunnen til fordel for mer betydningsfulle figurutsagn for deltakerne, var utsagn fem, syv og 23. Gitt Q-utvalgets mangfold og sorterernes subjektive ståsted, vekket ikke disse utsagnet like sterke følelsesmessige responser blant sortererne. Derimot fikk utsagn 27 en noe større psykologisk signifikant verdi for alle sammen.

Tabell 3 Konsensus i alle faktorsyn

Nr	Konsensusutsagn	F1	F2	F3
		QS-V ZS-V	QS-V ZS-V	QS-V ZS-V
5	Min prioritet i arbeidet er å bekrefte overfor rådsøkeren at livet vil bli bra igjen. For å gjøre dette hører jeg på hva rådsøkeren forteller og bruker meg selv i samtalen som bærer av håp.	0 -0.1538	0 -0.0533	0 0.1388
7	At den spirituelle og/eller religiøse dimensjonen er lukket er avgjørende for opplevelsen av meningsløshet. I arbeidet sørger jeg for å være oppmerksom på dette når rådsøkeren beskriver problemer med mening i hverdagen.	-1 -0.3918	-1 -0.3876	1 0.1933
23	Jeg viser ikke alt av meg selv når jeg er sammen med rådsøker – rådsøkeren kan tro at jeg føler synd på h*n hvis jeg viser for mange følelser og dermed gjøre det vanskeligere for rådsøkeren å jobbe mot det gode i livet sitt.	-1 -0.4055	-1 -0.1938	-1 -0.1260
27	Å ta et skritt tilbake og vente, selv om det dukker opp et spørsmål i hodet, er helt vesentlig for at rådsøkeren får formidlet sin sårbarhet og sorg på en måte som letter på trykket.	2 1.1139	2 0.9800	3 1.5016

Tabell 3 viser at alle deltakerne stilte seg nokså (F3: +3) og litt (F1 & F2: +2) enige i utsagn 27 som uttrykker at det å ta et skritt tilbake og vente, selv om det dukker opp et spørsmål i hodet, er helt vesentlig for at rådsøkeren får formidlet sin sårbarhet og sorg på en måte som letter på trykket. «Å ta et skritt tilbake og vente» er en metafor med overført betydning, noe som kan øke sjansen for å tolke utsagnet forskjellig. Likevel kan likheten i skårverdi mellom faktorsynene indikere at de er enige om hva det innebærer, selv om det er viktig å presisere at innholdet kan få ulik betydning innen hvert faktorsyn når man ser det i sammenheng med helheten. Særlig for faktor tre (F3) ble utsagn 27 som kan uttrykke en tilbakelent tilnærming i hjelperelasjonen, litt viktigere enn for faktor en (F1) og faktor to (F2), men alle var likevel positive til utsagnet. Enkelte deltakere ga uttrykk for at det var vanskelig å finsortere nyansene i form av å med sikkerhet føle seg enig med seg selv om hvor utsagn i +/- to til null skulle stå (Vedlegg 7). Etter å ha analysert hvert faktorsyn er det likevel mye som tyder på at utsagnene som har fått lave skårverdier fortsatt står i samsvar med det synet faktorene fremmer i sine høye skårverdier. Utsagn syv (7) er et godt eksempel på et ganske ubetydelig utsagn som likevel gir mening i et større helhetsperspektiv. Tabell 2 viser til noe avstand mellom F3 og de to andre faktorene (F3: +1; F1 & F2: -1). I tolkningen av F3 kommer det fram en karakteristisk interesse for å undersøke sammenhenger og hva som kan ligge under overflaten av rådsøkerens umiddelbare problem. I den sammenheng kan utsagn syv bidra til å støtte denne tolkningen ved at rådgiveren viser ut fra flere utsagn en interesse i å være oppmerksom på om rådsøkerens opplevelse av meningsløshet kanskje er knyttet til det spirituelle og/eller religiøse.

4.2 Faktorsyn 1: Trygghet, omsorg og bekreftelse i møtet med rådsøker

-5 (Mest uenig)	-4	-3	0, -1/1, -2/2	3	4	5 (Mest enig)
22. Det er for stor risiko for at rådsøkeren blir mer ulykkelig av å samtale om døden. Da er det bedre at jeg undersøker hva det er som gjør rådsøkeren lykkelig.	20. For et godt resultat er det nødvendig å opprettholde en avstand til rådsøkerens følelsesmessige omsorgsbehov. Rådsøkeren må selv håndtere tilværelsen og finne det gode i livet. Jeg er der først for å hjelpe h* ⁿ med å organisere seg selv.	17. Tanker rådsøkeren har om framtiden er ikke så viktige siden det handler om å ta fatt i livet og leve fullt ut her og nå. Jeg lytter til rådsøkeren for å løfte fram de områdene hvor h* ⁿ tar for lite ansvar for sin situasjon til å leve mer meningsfullt.	35./0: Usikkerheten som kommer av å prate om hva som er det gode liv blir raskt for løst og uhandterlig til å skape den gode samtalen. Jeg sørger for trygge rammer og sikkerhet gjennom å holde oppmerksomheten til det faktiske og eksisterende i rådsøkerens liv.	30. For å være en god samtalepartner trenger jeg å være sann og hel samtidig som jeg er ærlig med mine følelser. Det kan være krevende for rådsøkeren å se mine reaksjoner, men det skaper gode betingelser for å utvikle seg som et ansvarsfullt menneske.	14. Jeg møter rådsøker med en tydelig holdning om at jeg skal hjelpe. Når rådsøkeren ser at jeg er villig til å gi h* ⁿ hjelp er det enklere for h* ⁿ å vise sin sårhet.	3. Det viktigste jeg gjør i arbeidet er å signalisere en trygghet til å være med rådsøkeren inn i det eksistensielle rommet og tåle rådsøkerens smerte.
	29. En av mine sentrale funksjoner er å åpne hele meg selv for å hjelpe rådsøkeren med å komme seg ut av den utfordrende perioden av livet sitt. Dette kan dreie seg om både praktiske, eksistensielle og verdibaserte spørsmål.	19. Jeg bryter inn i fortellingen til rådsøkeren når jeg mener å ha gode eksempler eller historier som er til nytte for rådsøkerens søken etter mening og betydning.	18./-2: Religiøse og/eller spirituelle spørsmål er et område som rådsøkeren må orientere seg i selv og finne ut av uten min hjelp. Jeg lytter og bidrar med oppklarende spørsmål, men veien til det gode må h* ⁿ oppdage for seg selv.	9. Det viktigste i arbeidet er å vise omsorg og varme til rådsøkeren gjennom å bekrefte og gi medhold i at livet er tungt. Et tilbaketrukket nærvær er mye av det som skal til for å fremme den gode prosessen.	12. Å vise en glede over menneskelivet og møte rådsøkeren med en positiv nysgjerrighet, åpner opp for at ting kan skje – og gir rådsøkeren muligheten til å akseptere seg selv som et menneske som fortjener kjærlighet.	
		21. Jeg tolker det rådsøkeren sier fra mitt eget liv og forsøker å finne gode eksempler og historier som rådsøkeren kan bruke til å forstå sin egen situasjon bedre.	11./-2: Oppgaven min er å være en medvandrer som verken har svar eller vet. Jeg støtter rådsøkeren ved å forsøke å forstå, og vise min kjærlighet til rådsøkeren som person når h* ⁿ ikke er i stand til å elske seg selv.	2. Jeg trenger å være med forbi det å lytte og gi bekreftelse til rådsøkerens ubehagelige følelser av å stå ovenfor usikre og tøffe valg.		
			33./0: Gjennom min type arbeid har jeg tilegnet meg mer kunnskap enn rådsøkeren når det gjelder å utvikle seg mot gode og intime forhold.			
			23./-1: Jeg viser ikke alt av meg selv når jeg er sammen med rådsøker – rådsøkeren kan tro at jeg føler synd på h* ⁿ hvis jeg viser for mange følelser og dermed gjøre det vanskeligere for rådsøkeren å jobbe mot det gode i livet sitt.			

Consensusstatements som ikke vises:

Utsagn: 5. Skårverdi: 0
 Utsagn: 7. Skårverdi: -1
 Utsagn: 23. Skårverdi: -1
 Utsagn: 27. Skårverdi: 2

Figur 2 Faktorsyn 1

De gule boksene viser til karakteristiske utsagn, og de lysegrå boksene viser til konsensusutsagn. F1 har en Eigenvalue på 10.17 og forklarer 48.17% av studiens varians. Tre deltakere ble signifikant assosiert med faktoren ut fra en p-verdi på 0.01, som er den styrende p-verdien i denne studien.

4.2.1 Være sammen, visen en glede til mennesket og bry seg!

Rådgiveren i dette faktorsynet bryr seg svært sterkt om å fasilitere trygghet og nærhet i møtet med rådsøkeren, og er meget sterkt uenig i at samtaler om døden har for stor risiko til å gjøre rådsøkeren ulykkelig (3: +5; 22: -5; 20: -4). Dette tyder at rådgiveren kan ta tak i samtaler om døden og se verdi i en slik samtale, og at det ikke trenger å gjøre rådsøkeren mer ulykkelig. Rådgiveren unngår heller ikke temaet når han viser sterk uenighet ved å rette søkelys mot det som gjør rådsøkeren lykkelig (22: -5). Dette kan bety at rådgivere innenfor dette synet forholder seg til det som rådsøkeren bringer fram til samtale. Å vise en tydelig holdning om at rådgiveren er villig til å hjelpe, kombinert med å signalisere en trygghet til å tåle rådsøkerens smerte, fremstår som sentralt (3: +5; 14: +4). Dette perspektivet får støtte fra utsagn 20, der rådgiveren stiller seg meget sterkt uenig i at det er nødvendig å opprettholde en avstand til rådsøkerens følelsesmessige omsorgsbehov, der rådsøkeren selv må håndtere tilværelsen og finne det gode i livet (-4). I tillegg viser utsagn ni (9) at det er ganske viktig for rådgiverne i denne faktoren å kunne gi medhold og bekreftelse i at livet er tungt (9: +3). Faktorsynet uttrykker en sterk empatisk holdning og et sterkt ønske om at rådsøkeren skal forstå at rådgiveren er tilgjengelig for han.

4.2.2 Å spille med åpne kort

I F1 er det å uttrykke en glede over menneskelivet, og møte rådsøkeren med en positiv nysgjerrighet verdsatt meget høyt (12: +4). I tillegg til menneskelige egenskaper som å vise omsorg og varme gjennom å bekrefte og gi medhold om at livet er tungt, noe rådgiveren er sterkt enig i at kan åpne opp for at ting kan skje (12: +4; 9: +3). Det oppleves også som ganske viktig at rådsøkeren ikke skal være alene i møtet med sin eksistensielle utfordring, derimot kan rådgiveren møte rådsøkeren med et tilbakeleent nærvær og være med inn i det eksistensielle rommet for å fremme den gode prosessen (24: +2; 9: +3; 20: -4; 18: -2; 3: +5). For å være en god samtalepartner er det også betydningsfullt for rådgiveren å være sann og hel samtidig som han er ærlig med sine følelser. Det kan være krevende for rådsøkeren å møte de reaksjonene som oppstår i rådgiveren, men denne ærligheten i forholdet oppleves som en ganske viktig betingelse for å la rådsøkeren utvikle seg som et ansvarsfullt menneske (30: +3).

4.2.3 Rådsøker vet best

Rådgiveren i F1 stiller seg negativ til flere utsagn som kan uttrykke at rådgiveren skal ha en aktiv påvirkning og tolkende rolle i hjelperelasjonen. Dette ved å betrakte meningsinnholdet til utsagn 21, 19 og 29. Rådgiveren ønsker ikke å bryte inn i fortellingen til rådsøkeren, selv når han mener å ha gode eksempler eller historier som er til nytte for rådsøkerens søken etter mening (19: -3). Samtidig stiller han seg nokså uenig i å skulle tolke det rådsøkeren sier fra sitt eget liv og forsøker å finne gode eksempler eller historier som rådsøkeren kan bruke til å forstå sin egen situasjon bedre (21: -3). Dette kan tyde at rådgiveren er oppmerksom på at det ikke er ønskelig med et mulig ovenfra-og-ned perspektiv. På grunnlag av utsagn 29 er rådgivere i dette faktorsynet sterkt mot at en skal åpne hele seg selv for å hjelpe rådsøkeren med å komme seg ut av den utfordrende perioden av livet sitt, noe som kan dreie seg om både praktiske, eksistensielle og verdibaserte spørsmål. Dette kan tyde en motvilje til å være en aktiv «rådgivende» part i relasjonen, men heller la rådsøkeren oppdage hva som er riktig for seg selv. Utsagnene kombinert sett viser at rådgiveren ønsker nokså sterk til svært sterkt å unngå å benytte seg av tolkninger, bryte inn med egne eksempler og historier eller å gi råd, men heller la rådsøkeren føre samtalen uten den type påvirkning fra rådgiveren (26: -2; 24: +2; 18: -1).

4.3 Faktorsyn 2: Selvstendighet og ansvar i møtet med rådsøker

-5 (Mest uenig)	-4	-3	0, -1/1, -2/2	3	4	5 (Mest enig)
10. Det er av stor betydning at rådsøkeren også får muligheten til å bety noe for meg, slik at h*n kan oppleve seg selv som et verdifullt menneske.	31. Å samtale om mening i livet knytter oss samtidig svært nært tanken om at tiden er begrenset. Jeg sørger for at vi ikke går dypt inn i slike tema siden det raskt kan dra ned stemningen. Målet er å kunne se rikdommen og mulighetene som eksisterer i rådsøkerens liv.	19. Jeg bryter inn i fortellingen til rådsøkeren når jeg mener å ha gode eksempler eller historier som er til nytt for rådsøkerens søken etter mening og betydning.	30./-2: For å være en god samtalepartner trenger jeg å være sann og hel samtidig som jeg er ærlig med mine følelser. Det kan være krevende for rådsøkeren å se mine reaksjoner, men det skaper gode betingelser for å utvikle seg som et ansvarsfullt menneske.	13. Hele poenget med arbeidet handler om å samarbeide! Det er i samspillet hvor vi utveksler meninger og perspektiver at samtalen får et driv hvor rådsøkeren kan utvikle seg mot gode relasjoner og et intimt forhold til seg selv og andre.	4. Noe av det beste jeg gjør er å fremme en atmosfære for undring og tenkning i felleskap. Nye innsikter og perspektiver om oss selv og hvordan vi tolker den verdenen vi lever i, styrker både min egen og rådsøkerens livsutfoldelse.	20. For et godt resultat er det nødvendig å opprettholde en avstand til rådsøkerens følelsesmessige omsorgsbehov. Rådsøkeren må selv håndtere tilværelsen og finne det gode i livet. Jeg er der først for å hjelpe h*n med å organisere seg selv.
	33. Gjennom min type arbeid har jeg tilegnet meg mer kunnskap enn rådsøkeren når det gjelder å utvikle seg mot gode og intime forhold. Dersom jeg klarer å få rådsøkeren til å lytte til mine råd om hva h*n kan gjøre for sin egen utvikling, øker kvaliteten på arbeidet.	29. En av mine sentrale funksjoner er å åpne hele meg selv for å hjelpe rådsøkeren med å komme seg ut av den utfordrende perioden i livet sitt. Dette kan dreie seg om både praktiske, eksistensielle og verbibaserte spørsmål.	25./-2: I samtalen forsøker jeg å ikke vektlegge de vonde følelsene som rådsøkeren kjenner på. Noe av det beste virkemidlet er å fremme mestringserfaringer og styrker rådsøkeren har som får livet til å blomstre.	36. Det meste av det eksistensielle arbeidet handler om å få rådsøkeren til å akseptere seg selv for den h*n er, og situasjonen h*n befinner seg i. Jeg konfronterer rådsøkeren til å vise mer av sin ekthet når jeg opplever at h*n forsøker å være noe annet enn seg selv.	34. Rådsøkeren må utfordres til å stå til ansvar for sine valg og handlinger slik at h*n kan velge å være aktiv skaper i sitt eget liv, og ikke en passiv mottaker av et liv. Mye av prosessen er å holde rådsøkeren ansvarlig for det stedet h*n føler å være fanget i nå, slik at h*n selv velger å handle mer bevisst fremover.	
		26. Jeg ser rådsøkerens situasjon fra et annet perspektiv enn hva rådsøkeren klarer å gjøre selv, og når jeg deler disse og konfronterer, skaper jeg en helbredende prosess.	11./2: Oppgaven min er å være en medvander som verken har svar eller vet. Jeg støtter rådsøkeren ved å forsøke å forstå, og vise min kjærlighet til rådsøkeren som person når h*n ikke er i stand til å elske seg selv.	12. Å vise en glede over menneskelivet og møte rådsøker med en positiv nysgjerrighet, åpner opp for at ting kan skje – og gir rådsøkeren muligheten til å akseptere seg selv som et menneske som fortjener kjærlighet.		
			9./0: Det viktigste i arbeidet er å vise omsorg og varme til rådsøkeren gjennom å bekrefte og gi medhold i at livet er tungt. Et tilbakelent nærvær er mye av det som skal til for å fremme den gode prosessen.			
			28./0 Når jeg ser en løsning som kan være til hjelp for utfordringen rådsøkeren har i sin opplevelse av sorg, deler jeg innspillet for å motivere rådsøkeren til å komme seg videre.			

Consensusstatements som ikke vises:

Utsagn: 5. Skårverdi: 0
 Utsagn: 7. Skårverdi: -1
 Utsagn: 23. Skårverdi: -1
 Utsagn: 27. Skårverdi: 2

Figur 3 Faktorsyn 2

F2 har en Eigenvalue på 1.74 og forklarer 8.29% av studiens varians. Det var totalt tre deltakere som signifikant assosierte med faktoren.

4.3.1 En rådgiver som fremmer rådsøkerens autonomi

Rådgiveren i dette faktorsynet virker å være bevisst på sin egen posisjon i hjelperelasjonen, og mener det er svært viktig å opprettholde en avstand til rådsøkerens følelsesmessige omsorgsbehov. Rådsøkeren må selv håndtere tilværelsen og finne det gode i livet, og rådgiveren er der først for å hjelpe rådsøkeren med å organisere seg selv (20: +5). I tillegg viser utsagn 10 at rådgiveren stiller seg sterkt uenig i at det er av stor betydning at rådsøkeren får muligheten til å bety noe for han, slik at rådsøkeren kan oppleve seg selv som et verdifullt menneske. Dette tyder en oppmerksomhet på at det ikke må oppstå et usunt avhengighetsforhold mellom rådsøkeren og rådgiveren, hvor rådsøkeren for eksempel er avhengig av rådgivers råd og bekreftelser (10: -5; 20: +5; 15: +2). Dette ble bekreftet av personen som ladet sterkes til denne faktoren under et senere postintervju, der personen trakk frem den vanskelige problemstillingen med å balansere utfordring og omsorg i mål om å ikke gjøre personen for avhengig av hjelpen, men stå på egne bein.

Utsagn 33 (-4) sin plassering viser at rådgiveren er meget uenig i at han besitter mer kunnskap enn rådsøkeren når det kommer til å utvikle seg mot gode og intime forhold, og at det å lytte til rådgiverens råd er veien å gå. Utsagn 26 kan bidra til å støtte denne tolkningen hvor rådgiveren viser å være nokså uenig i at han ser rådsøkerens situasjon fra et annet perspektiv enn det rådsøkeren klarer å gjøre selv (-3). Derimot ligger det en tro på rådsøkerens evner til å styrke seg selv i et samarbeid hvor en kan utveksle meninger og perspektiver i et undrende og reflekterende felleskap, noe som rådgiveren uttrykker ganske sterkt at kan være til fordel for både rådsøkeren og

rådgiverens livsutfoldelse, og skape et driv hvor rådsøkeren kan utvikle seg mot gode relasjoner og et intimt forhold til andre og seg selv (4: +4; 13: +3). Det handler ikke om å få rådsøkeren til å lytte til rådgiveren, men å lytte til hverandre. Et ideal om likeverdige samtalepartnere kan argumenteres for å komme implisitt til uttrykk ved å sette flere utsagn i sammenheng (33: -4; 26: -3; 4: +4; 13: +3). For å utdype kan utsagn 33 og 26 indikere en meget sterk oppmerksomhet på at rådgiveren ikke er i en overordnet posisjon der han vet mer og kan alene skape en helbredende prosess for rådsøkeren, noe utsagn fire og 13 støtter da de viser til at arbeidet styrker både rådgiveren og rådsøkerens livsutfoldelse i et samspill hvor de utveksler meninger og perspektiver.

4.3.2 Utfordring, konfrontasjon og ansvarliggjøring

Rådgiveren i faktor to legger stor vekt på at det er rådsøkeren sitt ansvar å hjelpe seg selv, men rådgiveren kan likevel bidra ved å legge til rette for en atmosfære for undring og tenkning i felleskap (10: -5; 34: +4; 19: -3). At utsagn 28 har kommet i bakgrunnen, og dermed ikke fått noen psykologisk signifikant betydning, kan i den sammenhengen forstås som at det ikke er rådgiverens løsninger som i hovedsak skal motivere, men at de heller kan oppstå i samarbeid mellom partene (28: 0; 13: +4). Likevel kan rådgiveren gjennom sin utdanning og lang erfaring dele sine tolkninger av rådsøkerens situasjon slik at rådsøkeren forstår seg selv og problemet han står ovenfor bedre (32: +2). Det er videre interessant at utsagn med begreper slik som *utfordre*, *konfrontere* og *samarbeid* er tildelt ganske stor betydning i møtet med rådsøkere som uttrykker eksistensielle utfordringer (34: +4; 36: +3; 13: +3). I kontrast får utsagn ni (9), som sier at mye av det som skal til for å fremme den gode prosessen skjer gjennom et tilbakelemt nærvær, null i skårverdi. Ved å sette disse to sidene sammen kan det tyde at rådgiveren ønsker å være nokså inkludert, aktiv og foroverlent i møte med rådsøkerens håndtering av sine utfordringer. Rådgiveren kan dermed se ut til å hjelpe ved å la rådsøkeren få organisert seg selv, og holdt til ansvar for det stedet han føler å være fanget i, slik at rådsøkeren kan handle mer bevisst fremover (20: +5; 34: +4; 36: +3). Utsagn 34 som sier at rådsøkerne må stå til ansvar for sine valg og handlinger slik at de kan velge å være aktive skaper i egne liv oppleves på bakgrunn av den foregående tolkningen som et svært karakteristisk utsagn for faktorsynet (34: +4).

4.3.3 La oss heller snakke om det

Et fremtredende syn i F2 er den sterke negative skårverdien til utsagn 31 (-4). Det viser at rådgiveren er sterkt uenig i at man skal unngå å gå dypt inn i tema om mening og død, selv om det skulle kunne dra ned stemningen. Dette kan også tyde at rådgivere som sorterte opplever at det å samtale om mening og at tiden er begrenset på den andre siden bidrar til å se rikdommen og mulighetene som eksisterer i rådsøkerens liv, fremfor å begrense den (31. -4). Et annet utsagn som viser til et lignende meningsinnhold, og er plassert på samme side, er det karakteristiske utsagnet 25 (-2). Det viser til at rådgiveren er litt uenig i at en skal forsøke å ikke vektlegge de vonde følelsene som rådsøkeren kjenner på, og istedenfor fremme mestringserfaringer og styrker rådsøkeren har som får livet til å blomstre. Dette kan tyde på at det er viktig å samtale om alle følelsesladde tema som rådsøkeren kjenner på, og at en slik samtale kan være nødvendig for å få bearbeidet rådsøkerens eksistensielle utfordringer.

4.4 Faktorsyn 3: Under overflaten i møtet med rådsøker

-5 (Mest uenig)	-4	-3	0, -1/1, -2/2	3	4	5 (Mest enig)
22. Det er for stor risiko for at rådsøkeren blir mer ulykkelig av å samtale om døden. Da er det bedre at jeg undersøker hva det er som gjør rådsøkeren lykkelig.	25. I samtalen forsøker jeg å ikke vektlegge de vonde følelsene som rådsøkeren kjenner på. Noe av det beste virkemidlet er å fremme mestringserfaringer og styrker rådsøkeren har som får livet til å blomstre.	31. Å samtale om mening i livet knytter oss samtidig svært nært tanken om at tiden er begrenset. Jeg sørger for at vi ikke går dypt inn i slike tema siden det raskt kan dra ned stemningen. Målet er å kunne se mulighetene som eksisterer i rådsøkerens liv.	16./2: Den religiøse og/eller spirituelle dimensjonen hos mennesket kommer ofte frem av å erfare en krise av personlig mening i sitt liv. Jeg ønsker derfor å undersøke dette når rådsøkeren forteller hva h*n mener det er som blokkerer for en fullverdig livsutfoldelse.	2. Jeg trenger å være med forbi det å lytte og gi bekreftelse til rådsøkerens ubehagelige følelser av å stå ovenfor usikre og tøffe valg.	4. Noe av det beste jeg gjør er å fremme en atmosfære for undring og tenkning i felleskap. Nye innsikter og perspektiver om oss selv og hvordan vi tolker den verdenen vi lever i, styrker både min egen og rådsøkerens livsutfoldelse.	11. Oppgaven min er å være en medvandrer som verken har svar eller vet. Jeg støtter rådsøkeren ved å forsøke å forstå, og vise min kjærlighet til rådsøkeren som person når h*n ikke er i stand til å elske seg selv.
	18. Religiøse og/eller spirituelle spørsmål er et område som rådsøkeren må orientere seg i selv og finne ut av uten min hjelp. Jeg lytter og bidrar med oppklarende spørsmål, men veien til det gode må h*n oppdage for seg selv.	17. Tanker rådsøkeren har om fremtiden er ikke så viktige siden det handler om å ta fatt i livet og leve fullt ut her og nå. Jeg lytter til rådsøkeren for å løfte fram de områdene hvor h*n tar for lite ansvar for sin situasjon til å leve mer meningsfullt.	6./-2: Det er svært givende å få til samtale rundt konkrete levde situasjoner og ting som foregår i hverdagen, fremfor å bruke unødvendig tid på å diskutere store livsspørsmål som ingen av oss blir noe klokere på.	24. For å hjelpe rådsøkeren med å håndtere ensomheten h*n føler på, er jeg alltid på jakt etter gode spørsmål som får rådsøkeren til å utdype mer, med minst mulig innvirkning fra meg.	3. Det viktigste jeg gjør i arbeidet er å signalisere en trygghet til å være med rådsøkeren inn i det eksistensielle rommet og tåle rådsøkerens smerte.	
		1. Det beste jeg kan gjøre er å forholde meg til rådsøkerens umiddelbare problem, og arbeide mot en konkret løsning ut fra rådsøkerens beskrivelser av situasjonen som skaper opplevelsen av uro i kropp og sinn.	30./1: For å være en god samtalepartner trenger jeg å være sann og hel samtidig som jeg er ærlig med mine følelser. Det kan være krevende for rådsøkeren å se mine reaksjoner, men det skaper gode betingelser for å utvikle seg som et ansvarsfullt menneske.	27. Å ta et skritt tilbake og vente, selv om det dukker opp et spørsmål i hodet, er helt vesentlig for at rådsøkeren får formidlet sin sårbarhet og sorg på en måte som letter på trykket.		
			29./0: En av mine sentrale funksjoner er å åpne hele meg selv for å hjelpe rådsøkeren med å komme seg ut av den utfordrende perioden av livet sitt. Dette kan dreie seg om både praktiske, eksistensielle og verbibaserte spørsmål.			
			26./1: Jeg ser rådsøkerens situasjon fra et annet perspektiv enn hva rådsøkeren klarer å gjøre selv, og når jeg deler disse og konfronterer, skaper jeg en helbredende prosess.			

Consensusstatements som ikke vises:

Utsagn: 5. Skårverdi: 0

Utsagn: 7. Skårverdi: 1

Utsagn: 23. Skårverdi: -1

Figur 4 Faktorsyn 3

Seks (6) personer ble signifikant assosiert med F3. Faktorsynet har en Eigenvalue på 1.37, og forklarer 6.54% av studiens varians.

4.4.1 Kjærlig og trygg i det som oppstår

Rådgiveren i F3 legger stor vekt på å være en medvandrer som verken har svar eller vet. Han støtter rådsøkeren ved å forsøke å forstå, og kan vise kjærlighet til rådsøkeren som person når rådsøkeren ikke klarer å elske seg selv (11: +5). I sammenheng med utsagn fire kan begrepet medvandrer vise til et hjelpeforhold hvor begge parter kommer styrket ut av relasjonen (4: +4). De kan både lære av hverandre og undre seg sammen. Utsagn 18 (-4) kan også uttrykke et ønske om å kunne gå veien sammen da rådgiveren stiller seg sterkt uenig i at rådsøkeren må orientere seg selv i religiøse og/eller spirituelle spørsmål, og at rådsøkeren må stå alene om å oppdage det gode for seg selv. Rådgiveren finner det sterkt gjenkjennbart at det er viktig å signalisere en trygghet til å gå inn i det eksistensielle rommet sammen med rådsøkeren, og vise at han tåler rådsøkerens smerte (3: +4). Rådgiveren innenfor dette faktorsynet kan se ut til å trekke frem en stor villighet til å møte alle bekymringer som kan oppstå, også på andre måter enn å signalisere trygghet. Uansett om det er snakk om døden, vonde følelser eller mening og at tiden vi har er begrenset, opplever rådgiveren å være sterkt uenig til nokså uenig i de negative konsekvensene dette kan medføre av å kun bli ulykkelig og nedstemt (22: -5; 25: -4; 31: -3). I den sammenheng fremstår rådgiveren som en svært trygg samtalepartner i møtet med mulige eksistensielle utfordringer for rådsøkeren, og kan se positive sider ved det å trekke frem tema som kan oppleves som tøffe og tunge. Et utsagn som også ligger til grunn for denne tolkningen, er skårverdien til utsagn to (2) som påpeker at rådgiveren må være med forbi det å lytte og gi bekreftelse til rådsøkerens ubehagelige følelser av å stå ovenfor usikre og tøffe valg (+3).

4.4.2 Tilrettelegge for en dypere samtale

Et sentralt meningsinnhold som ser ut til å bli uttrykt gjennom inspeksjon av sorteringsskjemaet til F3, er oppmerksomheten og ønsket om å undersøke mer enn bare det konkrete og umiddelbare av situasjoner og hverdagsproblemer som rådsøkeren gir uttrykk for. For å utdype viser utsagn en (1) at rådgiveren stiller seg ganske uenig i at det beste han kan gjøre er å forholde seg til rådsøkerens umiddelbare problem, og arbeide mot en konkret løsning ut fra rådsøkerens beskrivelser av situasjonen, der opplevelsen skaper uro i kropp og sinn (1: -3). Dette karakteristiske utsagnet sammen med utsagn seks (6), der rådgiveren også stiller seg nokså uenig til at det er svært givende å få til samtaler om konkrete levde situasjoner og ting i hverdagen, fremfor å bruke unødvendig tid på å diskutere store livsspørsmål som ingen blir noe klokere på, underbygger troverdigheten til tolkningen om at det ikke er nok å bare lytte og bekrefte (6: -2). I tillegg ble dette bekreftet fra personen som ladet høyest i faktorsynet som jeg var i samtale med i et senere postintervju. Derimot er det viktig for rådgiveren å bidra i hjelperelasjonen ved å finne gode spørsmål som får rådsøkeren til å utdype mer, og slik forstå seg selv og sin egen situasjon bedre (2: +3; 4: +4; 24: +3; 32: +2). I tillegg til å kunne sette hverdagssituasjoner inn i et større perspektiv viser utsagn 16 en nokså enighet til at rådgiveren selv kan ønske å undersøke dypere sammenhenger mellom krisen av personlig mening som rådsøkeren erfarer, og den religiøse og/eller spirituelle dimensjonen når rådsøkeren forteller om hva han mener det er som blokkerer for en fullverdig livsutfoldelse (+2).

Rådgiveren virker å være åpen for samtaler hvor det kan oppstå usikkerhet på bakgrunn av at ingen av partene eier en fasit. Et utsagn som støtter denne tolkningen, er 35 hvor rådsøkeren stiller seg litt uenig i at usikkerheten som kommer av å prate om hva som er det gode liv blir raskt for løst og uhåndterlig til å skape den gode samtalen. Det å sørge for trygge rammer og sikkerhet gjennom å holde oppmerksomheten til det faktiske og eksisterende i rådsøkerens liv er ikke noe rådgiveren stiller seg særlig enig i (-2). Perspektivet er også i overensstemmelse med helhetsinntrykket av faktorsynet hvor rådgiveren gjerne kan være med rådsøkeren å samtale om hvilket som helst tema, selv om det ikke har et konkret eller sikkert svar. Mye tyder på at rådgiveren stoler på prosessen fra å undre seg sammen og grave dypere i rådsøkerens tolkning og forståelse av sin egen situasjon. Det å kunne være en kjærlig medvandrer, få rådsøkeren til å utdype mer gjennom åpne spørsmål, og å la rådsøker styre prosessen fremtrer som en god tilnærming til rådsøkere som uttrykker eksistensielle utfordringer i F3 (11: +5; 24: +3; 27: +3; 4: +4; 25 +3).

4.5 Oppsummering av faktorsynene

I dette kapittelet har jeg presentert min tolkning av faktorsynene ut fra hva rådgivere og veiledere har sortert at de opplever som viktig i hjelperelasjonen når rådsøker uttrykker eksistensielle utfordringer. I figur 5 har jeg valgt å presentere kulepunkter som viser til hvilket meningsinnhold som fremsto særlig sentralt i hvert enkelt faktorsyn.

Faktorsyn 1: «Trygghet, omsorg og bekræftelse i møtet med rådsøker»	Faktorsyn 2: «Selvstendighet og ansvar i møtet med rådsøker»	Faktorsyn 3: «Under overflaten i møtet med rådsøker»
<ul style="list-style-type: none"> • Viser en tydelig holdning om å være villig til å hjelpe og tåle rådsøkerens smerte • Medhold og bekræftelse på at livet kan være tungt • Samtale om døden gjør ikke rådsøker ulykkelig • Tilbakeleent og aktivt lyttende i samtalen • Vise ærlighet i kroppslige og muntlige responser • Unngår å tolke, gi direkte råd og bryte inn i samtalen med egne eksempler • Rådsøkeren styrer, og rådgiver responderer og kan dele av sine reaksjoner 	<ul style="list-style-type: none"> • Bevisst på å ikke skape en avhengig hjelperelasjon • Fremme en undrende og reflekterende atmosfære • Legger vekt på å fremme rådsøkerens autonomi • Ansvar og selvstendighet er viktige begreper • Foroverleent og delaktig i samtalen • Utfordre og konfrontere i et godt samarbeid mot nye innsikter • Viktig å bearbeide alle følelsesladde samtaletema • Rådsøkeren styrer, rådgiveren bidrar til å tilegne nye innsikter i dem 	<ul style="list-style-type: none"> • Medvandrer som verken har svar eller vet • Vektlegger å vise kjærlighet til rådsøkeren når han ikke er i stand til å elske seg selv • Lære av hverandre, undre sammen og tåle smerte som kan oppstå • Oppmerksomhet på sammenheng og kan se forbi det umiddelbare og konkrete • Tilbakeleent med et oppmerksomt nærvær i samtalen • Åpen for alle slags samtaler og kan holde på usikkerhet som kan oppstå av å ikke vite • Rådsøkeren styrer, og rådgiver bidrar med utdypende spørsmål

Figur 5 Oppsummering av alle faktorsyn

5 Drøfting

I dette kapitlet vil jeg se funnene fra faktorfortolkningskapitlet i lys av det teoretiske rammeverket jeg presenterte i kapittel 2. Målet for kapittel 5 er å oppnå en dypere forståelse for hva rådgivere og veiledere erfarer som meningsfullt i hjelpearbeidet når rådsøkeren uttrykker eksistensielle utfordringer på bakgrunn av utvalgt teori. Ved å implementere abduksjonsprinsippet i forskningsprosessen la jeg til teori i teorikapitlet fortløpende etter at jeg fullførte faktorfortolkningen i kapittel 4 (Kvalsund, 1988). I tillegg ble det lagt til én ekstra kilde i drøftingskapitlet (Lee, 1994). Problemstillingen fungerer som grunnsteinen for dette kapitlet og lyder som følger: *Hva erfarer rådgivere som meningsfullt i hjelpearbeidet når rådsøkere uttrykker eksistensielle utfordringer?*

Gitt oppgavens eksistensielle tema søker jeg en merforståelse til faktorsynene ved å anvende eksistensteoretiske briller etter som jeg trekker frem funnene fra faktorfortolkningskapitlet. Kapitlet starter med å drøfte sammenheng mellom faktorsynene fra et overordnet perspektiv, før jeg går systematisk gjennom ett og ett faktorsyn og ser på hva det enkelte faktorsyn ser ut til å prioritere i sin tilnærming, dernest faktorsynet ut fra et eksistensialistisk perspektiv, før jeg ser på forholdet mellom rådgiver og rådsøker. Til slutt oppsummerer jeg de viktigste funnene og forsøker å svare på problemstillingen ut fra de perspektivene som har gjort seg mest gjeldende innad hver faktor. Jeg har valgt å støtte meg til fotnoter i dette kapitlet for å gi en bedre leseropplevelse og oversikt over utsagn som fremmer ulike drøftingspoeng. Faktorene er forkortet til F1, F2 og F3.

5.1 Et felles utgangspunkt

På bakgrunn av de ulike rådgivningstradisjonene beskrevet av Ivey et al. (2012) vil jeg argumentere for at alle faktorsyn i studien kan plasseres innenfor den humanistisk-eksistensielle rådgivningstradisjonen. Funn fra faktorfortolkningen viser at alle faktorsyn tyder til en tro på at personen til samtale er i stand til å organisere tankene og følelsene sine selv. Hvis det for eksempel skulle være at rådsøker ga uttrykk for irrasjonelle tanker og/eller problemer knyttet til tidlig barndom, kunne kognitiv atferdsterapi eller den psykodynamiske tradisjonen vist seg å være mer aktuell (Beck, 1976; Ellis, 2000; Ivey et al. 2012). Til å besvare denne oppgavens problemstilling vil derimot det humanistisk-eksistensielle tankegodset fremtre sentralt i videre drøfting av faktorsynene. I lys av utvalgt teori viste rådgiverne i alle tre faktorene også til at rådgivningsfunksjonen er grunnleggende knyttet til å hjelpe rådsøkeren med å komme i kontakt med sin egen-verden «Eigenwelt», altså å fremme rådsøkerens relasjon til seg selv (May, 1995). Drøftingen undersøker dermed hva faktorsynene opplever som viktig når det gjelder å nå dette målet, og hvilken tilnærming til hjelp som erfares som mest meningsfull i hjelpearbeidet når rådsøkeren sine uttrykker eksistensielle utfordringer.

Funn i drøftingen viser også til hvordan det eksisterer forskjeller mellom faktorene på hvor mye oppmerksomhet de hadde på relasjonsdimensjonene 'omverden, medverden til andre og oververden' «Umwelt, Mitwelt og Überwelt», som det ut fra et eksistensialistisk standpunkt argumenteres for at må eksistere som en helhet for at rådgivning og terapi skal ha god effekt (Adams, 2013; Binswanger, 1963; Ivey et al.,

2012; May, 1995; Vontress & Epp, 2001). Dette siden alle relasjonsdimensjonene utgjør de dynamiske relasjonsfeltene som mennesket lever i samtidig (Adams, 2013).

5.2 Rådgiveren i F1: Hva prioriteres i hjelpearbeidet?

F1 fikk sitt navn «Trygghet, omsorg og bekreftelse i møtet med rådsøkeren» på bakgrunn av rådgivers sterke oppmerksomhet på å signalisere trygghet til å tåle rådsøkerens smerte, vise en tydelig holdning fra rådgivers side som uttrykker et ønske om å hjelpe, og gi omsorg og varme gjennom bekreftelse og medhold. Dette tyder på at rådgiver gir rom for opplevelsen nøyaktig slik den forløper, akseptere og kan gi alternative muligheter for å være i kontakt» (Kvalsund, 2006). Et særpreg generelt i denne faktoren var ideen om at det er meget viktig for rådgiver å vise for rådsøker at han er villig til å hjelpe, noe som også rådgiver mener gjør det enklere for rådsøker å vise sin sårbarhet. Ut fra den personsentrerte teorien kan det tyde at rådgiveren innenfor dette faktorsynet legger svært stor vekt på at rådsøkere skal kunne møte en person med stor empati og forståelse (C. Rogers 1956, 1957). En meningsfull fremgangsmåte i hjelpearbeidet ut fra faktorfortolkningen tyder på en sterk oppmerksomhet fra rådgivers side rettet mot å gi rådsøker en ærlig og ekte respons på det rådsøker uttrykker som sin eksistensielle utfordring i form av kroppsspråk og å tillate å gjøre sitt indre følelsesliv anskuelig for rådsøker (C. Rogers 1957). Dette fremkommer på bakgrunn av at rådgivere som definerte faktoren har gitt svært stor psykologisk betydning til utsagn som viser til å uttrykke en «holdning», et «signal» eller vise «en glede» og «positiv nysgjerrighet», kombinert med en ganske stor enighet om at et tilbakeleent nærvær er mye av det som skal til for å fremme den gode samtaleprosessen. Dette tyder på en sterk oppmerksomhet til det C. Rogers (1957) omtalte som nødvendig for en terapeutisk og rådgivende atmosfære hvor han påpeker at å være kongruent betyr å vise åpenhet og være tro mot egne følelser og egen atferd som oppstår og eksisterer i seg selv, som følge av relasjonen. For rådgiver i F1 kan dette tyde på at å være kongruent i responsene til rådsøker, fungerer som en metode i seg selv, og hjelper rådsøker med å utvikle seg som et ansvarsfullt menneske¹. At rådgivere innenfor F1 viser seg å være sterkt i overensstemmelse med C. Rogers (1942, 1951) tidlige ikke-dirigerende tenkning, kan indikere en tro på at rådsøker trenger muligheten til utløp og samtale slik rådsøker selv ønsker, og at det er stor nytteverdi i å gi rådsøker så frie valgmuligheter som mulig til å gå dit han ønsker, uten press fra rådgiveren (Kvalsund, 2006; Mearns & Thorne, 2000). Dette vil alltid, ifølge C. Rogers (1959), forbedre rådsøkers forhold til seg selv og andre mennesker, og kan slik gjøre det enklere å forstå den tungtveiende oppmerksomheten i framgangsmåten til F1 rådgiveren. En utfordring knyttet til en meget sterk oppmerksomhet på et tilbakeleent nærvær², kan være faren for å ikke undersøke noe nærmere dersom rådgiver får en sterk fornemmelse av at noe i samtalen forblir usagt. I tråd med å la rådsøker styre og ikke føre samtalen i en bestemt retning, med lite vektlegging av å stille spørsmål som utdyper mer, slik F3 for eksempel har prioritert, kan rådgiverens innstilling i F1 medføre at hjelpearbeidet ikke kommer seg under overflaten og til kjernen, noe som Vontress argumenterer for at kunne bidratt til mer varige løsninger (Epp, 1998). Dette er selvsagt en diskutabel hypotese, men likevel et drøftingspoeng jeg viser til i kapittel 6.

¹ Utsagn 30: For å være en god samtalepartner trenger jeg å være sann og hel samtidig som jeg er ærlig med mine følelser. Det kan være krevende for rådsøkeren å se mine reaksjoner, men det skaper gode betingelser for å utvikle seg som et ansvarsfullt menneske (**F1: +3. Karakteristisk utsagn**)

² Utsagn 9: Det viktigste i arbeidet er å vise omsorg og varme til rådsøkeren gjennom å bekrefte og gi medhold i at livet er tungt. Et tilbakeleent nærvær er mye av det som skal til for å fremme den gode prosessen (**F1: +3**).

5.2.1 F1-rådgiveren fra et eksistensialistisk perspektiv

Rollo May (1982) poengterte at den personsentrerte tilnærmingen så ut til å unngå å følge opp negative og aggressive følelser rådsøkeren uttrykte ved å heller akseptere rådsøkerens humørsvingninger i samtalen, noe som kan være en uheldig konsekvens av å bruke C. Rogers betingelse av ubetinget positiv aktelse konsekvent fremfor situasjonelt (C. Rogers, 1956, 1957). Fra et eksistensialistisk perspektiv kan F1 synes å besitte en utfordring når det gjelder å la rådsøker få være selvstendig i relasjonen ved at rådgiver er for oppmerksom og for nær på rådsøkerens følelsesmessige omsorgsbehov³, og dermed for identifiserende (sympatiserende) og aksepterende med rådsøker. En viktig dimensjon, ifølge May (1982), er at rådsøker og rådgiver kan stå i opposisjon og konfrontere hverandre og vise sinne mot hverandre, en naturlig del av livet og ofte nødvendig for et tilstrekkelig utløp og lettelse, og noe som vil kunne fremme personlig autonomi (May, 1982).

Fra et eksistensialistisk perspektiv vil det gode liv ha en sterk sammenheng med mening og formål, i tillegg til ambisjoner om å overvinne motgang (Frankl, 1992; Adams, 2013). Rådgivere burde ut fra dette perspektivet vektlegge å søke mening og formål fremfor symptomlettelse og lykke (Deurzen, 2009). For rådgiver i F1 tydet faktorfortolkningen på at det ikke lå en klar vilje til å undersøke sammenhenger mellom mening og formål, noe som kan bety at «Überwelt»-dimensjonen ikke er gitt særlig prioritet i hjelpearbeidet i form av å skulle søke etter sammenhenger mellom rådsøkerens utfordring og en eventuelt bakenforliggende dypere meningskonflikt (Vontress & Epp, 2001). Det kom likevel frem at rådgiveren i F1 var svært uenig i at man skal sette søkelys på hva som gjør rådsøker lykkelig istedenfor å samtale om døden⁴. Dette kan indikere at rådgiver er villig til å samtale om tema som kan oppfattes som smertefulle og tøffe, og ser en verdi i slike samtaler, særlig når det kommer til å samtale om døden (Gravli, 2007). I sammenheng med Adams (2013) kan dette tyde på at F1-rådgiveren er nokså oppmerksom på relasjonsdimensjonen «Umwelt», som påpeker at mennesket må konfrontere dilemmaet mellom vår egen og andres dødelighet, og likevel leve fullt ut. Et viktig perspektiv er at å samtale om døden også kan fremkalle samtale rundt hva som gjør livet meningsfullt eller meningsløst, og slik kan det at rådgiveren i F1 uttrykker å være sterkt uenig i at rådsøkeren blir mer ulykkelig av å samtale om døden, indikere en mulighet for at rådgiveren i F1 likevel er litt oppmerksom på «Überwelt»-dimensjonen (Vontress, 1996; Vontress & Epp, 2001).

Det eksistensielle prinsippet om ansvarsbevissthet uttrykkes ikke direkte i møte med rådsøker. Rådgiver i F1 viser likevel som nevnt til å kunne bruke sine ærlige og ekteføyte reaksjoner i form av å være en kongruent rådgiver i møtet med rådsøker, og slik fremme rådsøkers utvikling som et ansvarsfullt menneske. Dette kan bety at rådgiver i F1 gjør rådsøker ansvarlig i form av hvordan rådsøkers utgreiing om den eksistensielle utfordringen påvirker rådgiver ved at rådgiver uttrykker sin ærlige respons, noe som videre kan bidra til at rådsøker får en bedre forståelse av hvordan sin utfordring også kan forstås og erfares av andre mennesker (rådgiver). Dette kan indikere en sterkt empatisk og forståelsesfull rådgiver som setter seg godt inn i rådsøkers situasjon ved å lytte, anerkjenne og bekrefte, noe som kan fremme et sterkt gjensidig tillitsforhold, hvor rådsøker har gode vekstvilkår og mulighet til å komme i nærmere i kontakt med seg selv

³ Utsagn 20: For et godt resultat er det nødvendig å opprettholde en avstand til rådsøkerens følelsesmessige omsorgsbehov. Rådsøkeren må selv håndtere tilværelsen og finne det gode i livet. Jeg er der først og fremst for å hjelpe h*n med å organisere seg selv (**F1: -4. Karakteristisk utsagn**).

⁴ Utsagn 22: Det er for stor risiko for at rådsøkeren blir mer ulykkelig av å samtale om døden. Da er det bedre at jeg undersøker hva det er som gjør rådsøkeren lykkelig (**F1: -5**).

(McLeod, 2013; Kvalsund, 2006, 2015; C. Rogers 1956, 1957). Fra et eksistensialistisk rådgivningsperspektiv tyder dette på at F1-rådgiver er meget opptatt av det arbeidet som skjer innenfor «Eigenwelt»-dimensjonen, som refererer til måten vi forholder oss til og er i relasjon med oss selv på (Binswanger, 1963; May 1982; Vontress, 1979). Gjennom sin sterke tillitsrelasjon med stor vekt på C. Rogers tre betingelser for en terapeutisk, rådgivende atmosfære, kan det også argumenteres for at rådgiver i F1 er sterkt oppmerksom på relasjonsdimensjonen «Mitwelt», som refererer til den medmenneskelige og sosiale verdenen (May, 1995). C. Rogers (1957) viser til at rådgivere som legger til rette for en sterk relasjon, øker sjansen for at hjelpen faktisk har verdi for rådsøkeren.

Det tredje prinsippet i eksistensiell rådgivning var ifølge (Adams, 2013, 2014) det praktisk filosofiske målet av å tilegne seg en bredere forståelse av hverdagsutfordringer som rådsøker bringer til samtalen, og slik sett fremkaller en fenomenologisk og erfaringsnær praksis (Warnock, 1970). Ut fra faktorfortolkningen kan en tolke rådgiver i F1 til å være noe fenomenologisk, men til forskjell fra F2 og F3 er ikke det å undre seg og å reflektere⁵ nødvendigvis en sentral del av hjelpearbeidet. I stedet er rådgiver i F1 svært enig i å vise en tydelig holdning om å skulle hjelpe, og vektlegger som nevnt tidligere et tilbaketrukkent nærvær. Dette tyder på at rådgiveren i F1 trolig kan være fenomenologisk, men at dette i stor grad avhenger av rådgivers betraktning av hvilket behov rådsøker uttrykker å ha for samtalen. Dersom, for eksempel, rådsøker er interessert i å gå dypere til verks for å sette sin utfordring inn i et større bilde, vil F1 rådgivere med sin sterke vilje til å hjelpe trolig være med rådsøkere i sin søken, men en praktisk filosofisk tilnærming fremtrer likevel som mye mindre psykologisk signifikans for rådgiver i F1 enn det å vise trygghet, glede over menneskelivet⁶, aksept og bekreftelse. I Lee (1994) kommer det frem ikke alle rådsøkere har godt av en tungt nondirektiv tilnærming til rådgivning med mye utspørring i form av «hva» og «hvordan», men i stedet søker hjelp til å komme frem til konkrete og håndfaste løsningsalternativer. Dette kan sees i sammenheng med F1, som hadde den sterkeste positive skårverdien av alle faktorsyn til å arbeide mot konkrete løsninger⁷. Det hadde likevel en skårverdi på +2, som er i grenseland mellom forgrunn og bakgrunn av psykologisk relevans for en faktor.

5.2.2 F1: Forholdet mellom rådgiver og rådsøker

Faktorfortolkningen i F1 viste at utsagn som inneholdt ord som å konfrontere, utfordre og tolke, som ifølge Kvalsund (2006) gjerne går under rådgiveres påvirkningsferdigheter, var lite fremtredende for rådgiver i F1. Særlig sistnevnte om å konfrontere stilte rådgiver seg nokså uenig i (-3), om at man skal tolke det rådsøker sier fra rådgivers eget liv og forsøke å finne gode eksempler og historier som rådsøker kan bruke til å forstå sin egen situasjon bedre⁸. Det at rådgiver stilte seg nokså uenig i utsagnet, kan heller gi uttrykk for en viss motstand mot en aktivt tolkende rådgiver som

⁵ Utsagn 4: Noe av det beste jeg gjør er å fremme en atmosfære for undring og tenkning i felleskap. Nye innsikter og perspektiver om oss selv og hvordan vi tolker den verden vi lever i, styrker både min egen og rådsøkerens livsutfoldelse (F1: +2, F2 og F3: +4)

⁶ Utsagn 12: Å vise en glede over menneskelivet og møte rådsøkeren med en positiv nysgjerrighet, åpner opp for at ting kan skje – og gir rådsøkeren mulighet til å akseptere seg selv som et menneske som fortjener kjærlighet (F1: +4)

⁷ Utsagn 1: Det beste jeg gjør er å forholde meg til rådsøkerens umiddelbare problem, og arbeide mot en konkret løsning ut fra rådsøkerens beskrivelser av situasjonen som skaper opplevelse av uro i kropp og sinn (F1: +2, F2: +1, F3: -3).

⁸ Utsagn 21: Jeg tolker det rådsøkeren sier når jeg mener å ha gode eksempler eller historier som er til nytte for rådsøkerens søken etter mening og betydning (F1: -3)

forstår seg selv som ekspert gjennom å kunne gi eksempler og historier for at rådsøkeren skal klare å forstå seg selv bedre. Dette representerer ikke rådgiver i F1, derimot viser faktorfortolkningen at det er lagt mye vekt på å etablere et empatisk gjensidig tillitsforhold ved bruk av oppmerksomhetsferdigheter, og støtte i oppdagelsesprosessen ved å tåle rådsøkers smerte når man entrer et tema det ikke er lett å snakke om (Kvalsund, 2006). Det kan dermed argumenteres for at rådgiver vektlegger at partene er likestilte, og ikke fremtrer som en maktutøver, men i stedet tilrettelegger for at begge kan være like delaktige aktører i relasjonen (Skau, 2013).

En utfordring kan oppstå dersom rådgiver i F1 ikke evner å oppmuntre til en varig handlekraft på grunn av å ikke være dirigerende eller skulle konfrontere. Ivey et al. (2012) poengterer at det i mange tilfeller er noe som faktisk må endres i form av tanker, følelser og atferd utenfor rådgivningssamtalens kontekst dersom rådgivningen kan sies å få en varig effekt. Siden F1 vektlegger bekreftelse og medhold, kan en utfordring være at rådsøker blir avhengig av rådgiverens bekreftelser og tid, for å kunne vite hva som er det riktige å gjøre, noe som vil signalisere en usunn avhengighetsrelasjon (Kvalsund 2005; Kvalsund & Meyer, 2005). Det er også viktig ifølge Kvalsund og Meyer (2014) at begge parter deler av sin uavhengighet samtidig som de lytter for at relasjonen kan bidra til at partene lærer noe nytt og ser nye muligheter, noe som setter press på at begge partene må være aktive deltakere og lytte til hverandre, for at de skal kunne oppnå å være i dialog hvor nye muligheter kan fremtre (Kvalsund & Meyer, 2005; Buber, 1992).

5.2.3 Hva erfarer F1-rådgiveren som meningsfullt i hjelpearbeidet når rådsøkeren uttrykker eksistensielle utfordringer?

Ut fra drøftingen kan det tyde på at F1-rådgivere finner det svært meningsfullt i hjelpearbeidet å kunne utøve en god sosialpedagogisk rådgivning, og å kunne vise nærhet og omsorg til rådsøker, i tillegg til å akseptere, bekrefte og støtte rådsøker ved å vise ærlige reaksjoner og gi medhold til at livet kan være tungt. I lys av teorien var det tydelig at rådgiveren i F1 sto i en sterk overensstemmelse med den personsentrerte teorien til Carl Rogers (1961). Fra et eksistensialistisk perspektiv tyder en drøfting av faktorfortolkningen i lys av teori, på at rådgiver i dette synet retter mest oppmerksomhet mot rådsøkers «Eigenwelt» og «Mitwelt», gjennom å skape en sterk gjensidig og likestilt tillitsrelasjon der rådgiver tydeliggjør en sterk vilje til å hjelpe rådsøker. Det innebærer at han kan være med å samtale om hva enn det er rådsøker har behov for-, og tåle rådsøkers smerte. Dette gir rådsøker en verdifull mulighet til å komme i bedre kontakt med seg selv og andre mennesker, og frembringer nye muligheter og/eller lettelser av den eksistensielle utfordringen.

5.3 Rådgiveren i F2: Hva prioriteres i hjelpearbeidet?

Rådgiver i F2 kan argumenteres for å være en motpol til rådgiver i F1. Hvor rådgivere i F1 viser til et tilbaketrukkent og lyttende nærvær, viser F2 rådgiver et forovervendt aktivt og utfordrende nærvær. Faktoren fikk navnet «Selvstendighet og ansvar i møtet med rådsøkeren» på bakgrunn av sin sterke oppmerksomhet på å fremme rådsøkers selvstendighet til å kunne håndtere sine eksistensielle utfordringer bedre på egen hånd⁹, og til å stille rådsøker til ansvar for det stedet han føler å være fanget i, slik

⁹ Utsagn 20: For et godt resultat er det nødvendig å opprettholde en avstand til rådsøkerens følelsesmessige omsorgsbehov. Rådsøkeren må selv håndtere tilværelsen og finne det gode i livet. Jeg er der først og fremst for å hjelpe rådsøkeren med å organisere seg selv (**F2: +5. Karakteristisk utsagn**)

at rådsøker kan handle mer bevisst fremover¹⁰ (Adams, 2013; Davenport, 2007; Frankl, 1994). Slik kan F2-rådgiver gi uttrykk for å dele Sartres (1993) perspektiver på å mennesket må ta subjektiviteten som utgangspunkt og definere/skape seg selv. Det råder likevel liten tvil om at også F2 rådgivere verdsetter C. Rogers' (1957) tre betingelser for en terapeutisk, god kommunikat v atmosfære, men at dette derimot, uttrykkes annerledes enn for F1. En empatisk forståelse fra rådgiver i F2 i relasjon til rådsøker, kan argumenteres å komme til uttrykk gjennom rådgivers aktive arbeid og ønske om å forstå rådsøkers eksistensielle utfordring, og vise sin kjærlighet til rådsøker når han ikke er i stand til å elske seg selv¹¹. Dette kan indikere at F2 rådgivere deler C. Rogers (1957) sitt perspektiv på ubetinget positiv aktelse når det gjelder å være oppriktig nysgjerrig¹² og 'likeandes' mot rådsøker for å etablere en relasjon som har verdi og potensiale for endringer. I lys av May (1982) sitt argument om at en rådgiver som er for snill, og identifiserer seg for sterkt med rådsøker og kan være til hinder for rådsøkers muligheter til å uttrykke sin personlige autonomi, kan det at F2 rådgivere stilte seg meget uenig i at rådsøker må få muligheten til å bety noe for rådgiver for å kunne oppleve seg selv som verdifull¹³, indikerer en bevisst avstandstagen for å kunne stå i opposisjon til hverandre.   være kongruent i rådgivningssamtaler er ikke bare nokså viktig for F2 rådgivere, men også for rådsøker i hjelperelasjoner¹⁴. På bakgrunn av Adams (2013) og DeCarvalhos (1990) press på å fremme et autentisk menneskesyn i rådgivningsarbeid, vil F2 rådgivers konfrontasjon av rådsøker, n r rådgiver opplever at rådsøker forsøker å være noe annet enn seg selv, kunne forstås som et ønske om å tilrettelegge for en sterkere livsutfoldelse i form av en autentisk bevisstgjøringsprosess. Det at rådgiver gjerne utfordrer, konfronterer og vier mye oppmerksomhet til å holde rådsøker ansvarlig i denne faktoren, kan i sammenheng med Strong og Zeman (2010) forstås som en vilje til og et ønske om å bidra til en positiv erfaring, og tyder på at F2 rådgivere deler Larteys (2003) sitt perspektiv på konfrontasjon som en omsorgsfull aktivitet. Dette indikerer at det å være kongruent i relasjonen fremstår som en viktig og omsorgsfull verdi for rådgiver i relasjon med rådsøker i F2, i tillegg til å være et middel for å fremme rådsøkers relasjon til seg selv. F2-rådgiveren har slik tydelig knyttet forventninger til at rådsøkeren selv må gi av seg selv for å komme seg ut av sin utfordrende situasjon, noe som samsvarer med en eksistensiell rådgivningstilnærming (Adams, 2013; Anderson & Cissna, 1997; Mearns & Thorne, 2000). Kvalsund (2006) poengterer at rådgivere må gjøre sine indre tanker tilgjengelige for kritisk vurdering. Dersom det oppstår noe i hjelperelasjonen som skurrer for rådgiveren, kan en avklaring fremme et mer åpent og styrket tillitsforhold mellom partene, og videre motivere til nye innsikter i det aktuelle temaet.   dele sine meninger og perspektiver er en viktig verdi for rådgiver i F2, noe som kan bety at rådgiver er bevisst på å gjøre tanker og refleksjoner tilgjengelig for en kritisk vurdering.

¹⁰ Utsagn 34: Rådsøkeren må utfordres til å stå til ansvar for sine valg og handlinger slik at h*n kan velge å være aktiv skaper i sitt eget liv, og ikke en passiv mottaker av et liv. Mye av prosessen er å holde rådsøkeren ansvarlig for det stedet h*n føler   være fanget i nå, slik at h*n selv velger å handle mer bevisst fremover (**F2: +4. Karakteristisk utsagn**).

¹¹ Utsagn 11: Oppgaven min er å være en medvandrer som verken har svar eller vet. Jeg støtter rådsøkeren ved å forsøke å forstå, og vise min kjærlighet til rådsøkeren som person når h*n ikke er i stand til å elske seg selv (**F2: +2. Karakteristisk utsagn**).

¹² Utsagn 12:   vise en glede over menneskelivet og m te rådsøker med en positiv nysgjerrighet, åpner opp for at ting kan skje – og gir rådsøkeren muligheten til å akseptere seg selv som et menneske som fortjener kjærlighet (**F2: +3**).

¹³ Utsagn 10: Det er av stor betydning at rådsøkeren også får muligheten til å bety noe for meg, slik at han kan oppleve seg selv som et verdifullt menneske (**F2: -5. Et karakteristisk utsagn**).

¹⁴ Utsagn 36: Det meste av det eksistensielle arbeidet handler om å få rådsøkeren til å akseptere seg selv for den h*n er, og situasjonen h*n befinner seg i. Jeg konfronterer rådsøkeren til å vise mer av sin ekthet når jeg opplever at h*n forsøker å være noe annet enn seg selv (**F2: +3**).

5.3.1 F2-Rådgiveren fra et eksistensialistisk perspektiv

I søken etter mening og formål uttrykker rådgiverne i både F2 og F3 å være sterkt uenig i at man skal unngå å gå dypt inn i en samtale om mening, siden det kan knytte partene svært nært tanken om at tiden er begrenset¹⁵. Dette kan bety at de erfarer det som verdifullt og nødvendig å gjennomføre slike samtaler, fremfor å unngå dem ved å sette søkelys på hva som gjør rådsøker lykkelig (Deurizen, 2009; Gravli, 2007; Nietzsche, 1994). Rådgiver i F2 ser likevel ikke ut til å vie noe særlig oppmerksomhet til relasjonsdimensjonen «Überwelt», som søker å undersøke rådsøkers grunnleggende verdisystem og personlige mening, sette hverdagsutfordringene inn i et større spirituelt eller religiøst perspektiv, og se utfordringene i sammenheng med hva rådsøker opplever som meningsfullt på et overordnet plan (Adams, 2013; Ivey et al., 2012; Vontress & Epp, 2001). Derimot er det meget viktig å hjelpe rådsøker med å organisere og bevisstgjøre seg selv, noe som kan tyde på at rådgiver i F2 ønsker at rådsøker finner sine egne svar på hvordan han skal forstå de store sammenhengene.

Fra et eksistensialistisk perspektiv er F2 rådgivere de som fremstår mest i overensstemmelse med presentert eksistensteori når det gjelder oppmerksomhet på det filosofiske grunnlaget for mennesket utvikling. Kierkegaard (1941) viste til at mennesket må aktivt velge seg selv for å komme ut av uegentligheten, som er pålagt i tråd med samfunnets dommere, normer og forventninger (J. Brown, 1996; Davenport, 2007; Mearns & Thorne, 2000). Ut fra faktorfortolkningen kan det argumenteres for at F2 rådgivere formidlet et lignende budskap gjennom sine sorteringer av Q-utvalget, der det er lagt et meget sterkt press på at rådsøker må utfordres til å stå til ansvar for sine valg og handlinger slik at h*n kan velge å være aktiv skaper av og i sitt eget liv, og ikke en passiv mottaker av et liv. Funnene i faktorfortolkningen viser til en svært sterk oppmerksomhet i hjelpearbeidet på relasjonsdimensjonene «Eigenwelt» og «Mitwelt» (Binswanger, 1963; May, 1995; Vontress 1979). I tillegg til å være sterkt oppmerksom på rådsøkers selvstendighet, eksisterer det et press på viktigheten av å fremme en styrket relasjon til rådsøkers forhold til seg selv. Til støtte for denne påstanden handlet samtlige utsagn på +3, +4 og +5 i F2 om å hjelpe rådsøker med å strekke seg mot gode relasjoner, et intimt forhold til seg selv og andre, være autentisk og ansvarsfull for seg selv, og akseptere seg selv som et menneske som fortjener kjærlighet (Adams, 2013; DeCarvalho, 1990; May, 1995; Macmurray, 1961; Vontress & Epp, 2001). Dette er også sentrale momenter i den senere personsentrerte teorien til C. Rogers (1961) da det kom et sterkere press på relasjonelle utfordringer rådsøkeren har, og en større personlig involvering fra rådgivers side i rådgivningsøkten (Ivey et al., 2012, s. 388).

Rådgivere i F2 gir mye oppmerksomhet til en fenomenologisk tilnærming gjennom å vektlegge undring og refleksjon¹⁶ i hjelperelasjonen. Dette siden undring og refleksjon fremmer nytenkning og oppdagelse rundt underliggende saker, og åpenhet til å undersøke fenomenet slik det oppleves for rådsøker (Adams, 2013; Epp, 1998). Dette tyder på at tilnærmingen ønsker å være erfaringsnær, der rådgiver møter rådsøker med en positiv nysgjerrighet for å hjelpe rådsøker med å utforske sin eksistensielle utfordring gjennom å utfordre og konfrontere. Adams (2014) poengterte at ved å være fenomenologisk legger rådgiver til rette i hjelperelasjonen for at underliggende saker og

¹⁵ Utsagn 31: Å samtale om mening i livet knytter oss samtidig svært nært tanken om at tiden er begrenset. Jeg sørger for at vi ikke går dypt inn i slike tema siden det raskt kan dra ned stemningen. Målet er å kunne se rikdommen og mulighetene som eksisterer i rådsøkerens liv (**F2: -4, F3: -3, F1: -2**).

¹⁶ Utsagn 4: Noe av det beste jeg gjør er å fremme en atmosfære for undring og tenkning i felleskap. Nye innsikter og perspektiver om oss selv og hvordan vi tolker den verdenen vi lever i, styrker både min egen og rådsøkerens livsutfoldelse (**F2: +4**).

bekymringer kommer til syne, som kan indikere at F2 rådgivere til en viss grad også er oppmerksomme på rådsøkers relasjon til «Überwelt» (Vontress, 1996; Vontress & Epp, 2001). Likevel står ikke det å undersøke underliggende sammenhenger og rådsøkers forhold til «Überwelt» like sterkt i F2 som vi skal se det gjør i F3.

5.3.2 F2: Forholdet mellom rådgiver og rådsøker

Teorikapittelet har belyst ideen om at det ikke eksisterer et *jeg*, dersom det ikke eksisterer et *du* (Buber, 1992; Macmurray, 1961). I den sammenheng vil et samspill mellom partene se på personforholdet og hverandres menneskelighet som et jeg-du-forhold, fremfor et jeg-det-forhold, og aktualisere gode muligheter for at partene kan lære noe nytt og se nye muligheter (Kvalsund & Meyer, 2005; Buber, 1992). At rådgiver i F2 stilte seg ganske enig i at hele poenget med rådgivningsarbeidet handler om å samarbeide¹⁷, kan det forstås som at rådgiver vektlegger en likestilt og gjensidig tillitsrelasjon (Kvalsund, 2006). Det kan videre argumenteres for at rådgiver i F2 ikke ønsker en ekspertposisjon ved at F2-rådgiver stiller seg svært uenig i at rådgiveren har mer kunnskap enn rådsøkeren når det gjelder å utvikle seg mot gode og nære kommunikasjonsforhold, og at rådgiver ikke mener det handler om å få rådsøker til å lytte til sine råd¹⁸. Dette kan tyde på at rådgiver i F2 ønsker å fremme et forhold som preges av at partene samarbeider og styrker hverandres livsutfoldelse ved å dele av sine perspektiver på hvordan de tolker den verdenen de lever i.

Faktorfortolkningen viste at det var meget viktig for rådgiver i F2 å opprettholde en avstand til rådsøkers følelsesmessige omsorgsbehov, for at hjelpearbeidet skal kunne føre til et godt resultat¹⁹. En utfordring med å skulle holde hardt på det Kvalsund og Meyer (2005) omtaler som uavhengighet i relasjonen, kan trolig oppstå dersom rådgiver ikke er villig til å gi den emosjonelle omsorgen som rådsøker opplever å ha behov for i relasjonen. Det er vanskelig å vite hvor langt rådgiver i F2 er villig til å gå for å opprettholde den uavhengige maktbalansen, og om det er snakk om å avsi alle former som kan representere en avhengighet. Uansett kan et slikt perspektiv medføre en større risiko for at det som rådgiver ønsket skulle være en gjensidig uavhengighet, blir til en fullstendig og ofte negativ uavhengighetsrelasjon som mangler den dynamiske vekslingen mellom avhengighet, uavhengighet og gjensidighet (Kvalsund & Meyer, 2005). C. Rogers (1956) understrekte viktigheten av å etablere en relasjon som har verdi og potensiale for en endringsprosess for rådsøkeren, noe som blir svært utfordrende dersom relasjonen er svak i mangel på å fasilitere et varmt emosjonelt klima (Maslow, 1962; C. Rogers, 1956). Trolig vil rådgiveren møte rådsøkerens emosjonelle omsorgsbehov dersom det viser seg å være såpass sterkt til stede at det ville skade hjelpearbeidet å ikke stimulere eller tilfredsstille behovet til en viss grad, for å styrke relasjonens evne til å møte behov og deretter fremme uavhengigheten til rådsøkeren.

¹⁷ Utsagn 13: Hele poenget med arbeidet handler om å samarbeide! Det er i samspillet hvor vi utveksler meninger og perspektiver at samtalen får et driv hvor rådsøkeren kan utvikle seg mot gode relasjoner og et intimt forhold til seg selv og andre (**F2: +3**).

¹⁸ Utsagn 33: Gjennom min type arbeid har jeg tilegnet meg mer kunnskap enn rådsøkeren når det gjelder å utvikle seg mot gode og intime forhold. Dersom jeg klarer å få rådsøkeren til å lytte til mine råd om hva h*n kan gjøre for sin egen utvikling, øker kvaliteten på arbeidet (**F2: -4**).

¹⁹ Utsagn 20: For et godt resultat er det nødvendig å opprettholde en avstand til rådsøkerens følelsesmessige omsorgsbehov. Rådsøkeren må selv håndtere tilværelsen og finne det gode i livet, Jeg er der først og fremst for å hjelpe h*n med å organisere seg selv (**F2: +5. Karakteristisk utsagn**).

5.3.3 Hva erfarer F2-rådgiveren som meningsfullt i hjelpearbeidet når råde søkeren uttrykker eksistensielle utfordringer?

For en god sosialpedagogisk rådgivning tyder drøftingen på at F2-rådgiveren finner det meningsfullt å fremme råde søkers personlige autonomi i hjelpearbeidet og selvstendighet til å bedre håndtere sine eksistensielle utfordringer. F2-Rådgiveren legger derfor til rette for en bevisstgjørende prosess gjennom undring og refleksjon. Et eksistensialistisk perspektiv indikerer at F2-rådgiver kan være i sterk overensstemmelse med Warnocks (1970) andre og tredje prinsipp, som viste til råde søkerens ansvar til å være en aktiv skaper av sitt eget liv, og viktigheten av å være fenomenologisk innstilt mot det subjektive og erfaringsnære, for å fremme mening og formål. Rådgiveren i F2 ser videre ut til å være meget oppmerksom på hvordan råde søker orienterer seg i relasjonsdimensjonene «Mitwelt» og «Eigenwelt», og tildeler i tillegg litt oppmerksomhet til relasjonsdimensjonen «Umwelt» gjennom å trekke frem viktigheten av å kunne forholde seg til råde søkers egen dødelighet. Drøftingen kan tyde på at F2 rådgivere gjerne samtaler om råde søkerens «Überwelt» ved at tilnærmingen fremmer synliggjøringen av underliggende årsakssammenhenger, men det kommer likevel ikke direkte til uttrykk at det handlet om å undersøke underliggende sammenhenger i hjelpearbeidet med råde søkerens eksistensielle utfordring, slik som vi videre skal se det gjør for F3-rådgivere.

5.4 Rådgiveren i F3: Hva prioriteres i hjelpearbeidet?

F3 fikk navnet «Under overflaten i møtet med råde søker» med bakgrunn fra ønsket om å fremme hjelp som bidro til mer utdypning og forståelse for det bakenforliggende, fremfor å kun forholde seg til råde søkerens umiddelbare problem, og arbeide mot en konkret²⁰ løsning ut fra råde søkerens beskrivelser av situasjonen som skaper opplevelsen av uro i kropp og sinn²¹. Et særpreg hos F3 rådgivere er videre ønsket om å være til hjelp i religiøse og/eller spirituelle spørsmål, og å undersøke hvilken sammenheng det kan ha dersom råde søker erfarer en krise av personlig mening i sitt liv²². I lys av at Vontress i Epp (1998) argumenterte for hvordan mening, kjærlighet, død og lidelse er noe som må betraktes i rådgivningsøkten, kan det tyde på at rådgiver i F3 ønsker en slik konfrontasjon av de underliggende årsakene som forårsaker den eksistensielle utfordringen, og slik fremme varige løsninger (Epp, 1998; Vontress & Epp, 2001). Videre er det meget viktig for rådgiver i F3 å være en medvandrer i hjelpearbeidet som verken har svar eller vet, men som støtter råde søker ved å forsøke å forstå og vise sin kjærlighet til råde søkeren som person når h*n ikke er i stand til å elske seg selv²³. I lys av C. Rogers (1957) empatiske forståelse for å skape en sterk hjelperelasjon kan dette tyde på at rådgiver i F3 arbeider ut fra et sterkt genuint ønske om å forstå råde søkers utfordring slik råde søker selv forstår den. Å styrke forholdet gjennom en ubetinget positiv aktelse kan også komme til uttrykk ved at rådgiver stiller seg meget enig i å kunne vise sin kjærlighet til råde søkeren som person i hjelperelasjonen. I tillegg tydet flere utsagn i

²⁰ Utsagn 6: Det er svært givende å få til samtale rundt konkrete levde situasjoner og ting som foregår i hverdagen, fremfor å bruke unødvendig tid på å diskutere store livsspørsmål som ingen av oss blir noe klokere på (F3: -2. Karakteristisk utsagn)

²¹ Utsagn 1: Det beste jeg kan gjøre er å forholde meg til råde søkerens umiddelbare problem, og arbeide mot en konkret løsning ut fra råde søkerens beskrivelser av situasjonen som skaper opplevelsen av uro i kropp og sinn (F3: -3. Karakteristisk utsagn).

²² Utsagn 16: Den religiøse og/eller spirituelle dimensjonen hos mennesket kommer ofte frem av å erfare en krise av personlig mening i sitt liv. Jeg ønsker derfor å undersøke dette når råde søkeren forteller hva h*n mener det er som blokkerer for en fullverdig livsutfoldelse (F3: +2. Karakteristisk utsagn)

²³ Utsagn 11: Oppgaven min er å være en medvandrer som verken har svar eller vet. Jeg støtter råde søkeren ved å forsøke å forstå, og vise min kjærlighet til råde søkeren som person når h*n ikke er i stand til å elske seg selv (F3: +5)

kombinasjon på at rådgiveren i F3 er en svært trygg samtalepartner som går veien sammen med rådsøker for å undersøke alle mulige tema. Dette kommer frem ved at F3-rådgiver stiller seg meget uenig i at man verken skal samtale om død, vonde følelser som rådsøker kjenner på²⁴, og mening selv om det kan knytte partene nært tanken om at tiden er begrenset. At rådgiver uttrykker en såpass sterk følelsesmessig respons på flere utsagn som begrenser eller ønsker å rette samtalen mot positive følelser, kan indikere at rådgiveren i F3 ser stor verdi i å stå i disse samtalene, og er meget klar for å akseptere og tåle hva enn det skulle være rådsøker bringer frem²⁵. Viktigheten av det ikke-dirigerende og tilbaketente nærværet²⁶ som F3-rådgivere uttrykker, kan sees i sammenheng med den tidlige rogerianske tenkningen fra 1940-tallet hvor oppmerksomheten i hjelperelasjonen er rettet mot å hjelpe klienten med å hjelpe seg selv til å finne sin egen retning, og samtidig styrke seg selv i prosessen (Ivey et al., 2012; C. Rogers, 1942; Mearns & Thorne, 2000). Dette kan tyde på at rådgiver i F3 ønsker å legge til rette for at klienten har et godt utgangspunkt til å få en god erfaring i hjelperelasjonen, fremfor en forklaring fra rådgiver (Kirschenbaum & Henderson, 1990).

5.4.1 F3-rådgiveren fra et eksistensialistisk perspektiv

Fra et eksistensialistisk perspektiv kan det argumenteres for at F3 er faktorsynet nærmest i kontakt med kjerneverdien til eksistensiell rådgivning, nemlig den spirituelle dimensjonen. Adams (2013) viste til at i den forstand livet handler om å oppdage personlig mening, er den spirituelle verdenen kjernen i eksistensiell rådgivning. Fra faktorfortolkningen uttrykte rådgiver i F3 å være meget erfaringsnær og fenomenologisk rettet, da rådgiver i F3 stiller seg svært enig i at noe av det beste å gjøre i hjelpearbeid er å tilrettelegge for undring og refleksjon i felleskap²⁷. I tillegg tyder F3-rådgiver på å ha en nokså sterk vilje til å undersøke sammenhenger og mening i hva rådsøkeren opplever som viktig i livet, og dermed en større vektlegging av «Überwelt»-dimensjonen, enn F1 og F2. Vontress og Epp (2001) viste til at det å undersøke rådsøkers forhold til det spirituelle og/eller religiøse i hjelpeprosessen, kan fungere som et mellomledd til å starte en samtale rundt større eksistensielle utfordringer som rådsøker står overfor. Rådgiver i F3 vier likevel lite oppmerksomhet til eksistensteoriens andre prinsipp, som understreker at rådsøker er selv ansvarlig for det han gjør seg til, gjennom sine valg og handlinger (Sartre, 1993; Frankl, 1994). I stedet viser Q-sorteringen til F3 til at oppmerksomheten er rettet mot at rådsøker skal forstå rådgiver som en medvandrer og kompanjong som støtter rådsøker ved å forsøke å forstå (Utsagn 11). At rådgiver i F3 er sterkt fenomenologisk innstilt og ønsker å få rådsøker til å utdype mer (Utsagn 24), kan tyde på at rådgiver ønsker å åpne opp der hvor rådsøker har skjermet seg og lukket valgmulighetene sine gjennom å vektlegge en tilnærming der begge parter kan undre sammen og reflektere over utfordringene, og slik gi muligheten for rådsøker å oppleve verden som mindre fastlåst (Adams, 2014).

F3-rådgivere synes å være svært oppmerksomme på hvordan rådsøker forholder seg i relasjon til seg selv i «Eigenwelt»-dimensjonen. Så godt som alle utsagn som er

²⁴ Utsagn 25: I samtalen forsøker jeg å ikke vektlegge de vonde følelsene som rådsøkeren kjenner på. Noe av det beste virkemiddelet er å fremme mestringserfaringer og styrker rådsøkeren har som får livet til å blomstre (**F3: -4. Karakteristisk utsagn**).

²⁵ Utsagn 3: Det viktigste jeg gjør i arbeidet er å signalisere en trygghet til å være med inn i det eksistensielle rommet og tåle rådsøkerens smerte (**F3: +4**).

²⁶ Utsagn 24: For å hjelpe rådsøkeren med å håndtere ensomheten h*n føler på, er jeg alltid på jakt etter gode spørsmål som får rådsøkeren til å utdype mer, med minst mulig innvirkning fra meg (**F3: +3**).

²⁷ Utsagn 4: Noe av det beste jeg gjør er å fremme en atmosfære for undring og tenkning i felleskap. Nye innsikter og perspektiver om oss selv og hvordan vi tolker den verdenen vi lever i, styrker både min egen og rådsøkerens livsutfoldelse (**F3: +4**)

tildelt en psykologisk signifikans fra faktorfortolkningen, handlet om måter å fremme rådsøkerens mulighet til å komme i nærmere kontakt med sin personlige verden, og akseptere seg selv som en person som fortjener kjærlighet (Binswanger, 1963; May, 1995; Vontress 1979). At F3 rådgiver stiller seg meget uenig til nokså uenig i flere utsagn som handler om død og at tiden er begrenset, kan indikere at rådgiver i F3 retter større oppmerksomhet mot relasjonsdimensjonen «Umwelt» i sin rådgivning, sammenlignet med F1- og F2-rådgivere (May, 1995). I lys av Gravli (2007) sine perspektiver på at det moderne samfunnet flykter fra å samtale om døden, uttrykker rådgiver i F3 slik en meget sterk uenighet i at man skal unngå å samtale om døden²⁸. Dette støtter argumentet om at det er viktig for F3-rådgivere å hjelpe rådsøker med å skape et bevisst forhold til sin egen dødelighet, og at rådgiver i F3 ikke deler tanken om at enkelte følelser kun er unødvendige eller skadelige (Adams, 2013).

Adams (2013) poengterte at lykke fra et eksistensialistisk perspektiv har sterk sammenheng med mening og formål, og han argumenterte videre for at man dermed burde rette søkelys mot en søken etter mening og formål fremfor en søken etter symptomlettelse og lykke (Adams, 2013; Deurzen, 2009). I lys av faktorfortolkningen og teori på relasjonsdimensjonene kan det argumenteres for at F3-rådgivere er sterkt «Überwelt»-orientert i sin tilnærming, derimot vies det lite oppmerksomhet til den sosiale verdenen, og det å fremme relasjoner til andre. Det er lite trolig at dette ikke er viktig for rådgiver i F3, hvor forholdet mellom rådgiver og rådsøker i seg selv kan argumenteres for å være grunnleggende bundet i en oppmerksomhet på hvordan rådsøker er i relasjon til andre mennesker, i dette tilfellet rådgiver, i «Mitwelt»-dimensjonen. Likevel tyder faktorfortolkningen på at denne relasjonsdimensjonen faller i bakgrunnen for «Überwelt» og «Eigenwelt»-dimensjonene, med et nokså sterkt press på rådsøkerens «Umwelt». En påfølgende utfordring for denne tilnærmingen er at den uttrykker en sterk tiltro til aktiviteter som refleksjon, undring og filosofering, som kan sies å være en tungt samtaleorientert og abstrakt tilnærming, fremfor å ta tak i det konkrete og umiddelbare. Dersom rådgiver alltid er ute etter å utdype og utspørre, kan rådgiver stå i fare for å ikke tilfredsstillende rådsøkers behov til en tydelig retning og rådføring, noe som kan være frustrerende for rådsøker i hjelperelasjonen, særlig dersom rådgiver ikke klarer å omstille seg til en mer direkte rådgivningstilnærming (Ivey et al., 2012; Lee, 1994).

5.4.2 F3: Forholdet mellom rådgiver og rådsøker

Selv om F3 tyder på at rådgiver gjerne kan gå aktivt inn for å få rådsøker til å utdype og reflektere over hva som kan være årsaken til den eksistensielle utfordringen som rådsøker erfarer, er rådgiver i F3 likevel tilbaketrukket i relasjonen²⁹. Dette tyder på at rådgiver i F3 vektlegger oppmerksomhetsferdigheter i sin tilnærming, noe som ifølge Kvalsund (2006) også kan føre til en endringsprosess hos rådsøker, siden rådsøker blir akseptert og respektert samtidig som oppmerksomheten fra rådgiver øker rådsøkers bevissthet slik at han kan se klarere hvilke retninger han skal gå og hva som er best for han selv (Ivey et al., 2012; McLeod, 2013; Nelson-Jones, 2006; C. Rogers 1956, 1957). At rådgiver erfarer det som meget viktig å være en medvandrer som verken har svar eller vet, og ønsker en relasjon hvor begge parter kan lære av hverandre og tilegne seg en økt livsberikelse i et samspill, kan dette tyde på at rådgiver legger dialogen som et ideal for arbeidet (Buber, 1992; Kvalsund & Meyer, 2005; 2014). I tillegg kan dette

²⁸ Utsagn 22: Det er for stor risiko for at rådsøkeren blir mer ulykkelig av å samtale om døden. Da er det bedre at jeg undersøker hva det er som gjør rådsøkeren lykkelig (**F3: -5**).

²⁹ Utsagn 27: Å ta et skritt tilbake å vente, selv om det dukker opp et spørsmål i hodet, er helt vesentlig for at rådsøkeren får formidlet sin sårbarhet og sorg på en måte som letter på trykket (**F3: +3**).

perspektivet indikere at rådgiver i F3 arbeider for å skape en gjensidig tillitsrelasjon hvor partene er i et dynamisk forhold til hverandre som medmennesker fremfor en rådsøker og en ekspert (Kvalsund 2006; Kvalsund & Meyer, 2005).

5.4.3 Hva erfarer F3-rådgiveren som meningsfullt i hjelpearbeidet når rådsøkeren uttrykker eksistensielle utfordringer?

Når det gjelder hva F3-rådgivere erfarer som meningsfullt i hjelpearbeid, ligger det argumenter i drøftingen for at det er viktig å gi rådsøker mulighet til å bestemme retning for samtalen, hvor rådgiver hjelper rådsøker gjennom å tilrettelegge for en undrende og reflekterende atmosfære, og hvor rådgiver forsøker å stille spørsmål som får rådsøker til å utdype mer for seg selv med minst mulig innvirkning fra rådgiveren. Rådgiver i F3 finner det også meningsfullt å hjelpe rådsøker med å orientere seg i spirituelle og/eller religiøse spørsmål, og ønsker å gi rom til å undersøke underliggende sammenhenger som medvandrere for å fremme økt forståelse og varige løsninger av den eksistensielle utfordringen rådsøker opplever. Med utgangspunkt i faktoranalysen virker det som at rådgivere i F3 opplever det svært betydningsfullt å rette oppmerksomheten på hvordan rådsøker står i relasjon til «Eigenwelt»- og «Überwelt»-dimensjonene, i tillegg til å gi uttrykk for å vie mer oppmerksomhet mot rådsøkers relasjon til den fysiske verdenen, «Umwelt», enn hva de andre faktorene gjorde ved at de ikke trakk frem like mange utsagn som handlet om å unngå vonde og tøffe samtaler. Likevel tyder en sammenlikning mellom faktorsynene på at rådsøkers relasjon til den sosiale verdenen er blitt nedprioritert i F3, der søken etter rådsøkers kjærlighet og nærmere kontakt til seg selv er satt i forgrunn.

6 Avslutning

I dette kapittelet ønsker jeg å gi noen avsluttende refleksjoner ved å vende tilbake til forskningsprosjektets problemstilling og aktualisering som jeg først presenterte innledningsvis i kapittel 1. Deretter vil jeg rette et kritisk blikk mot mitt eget forskningsprosjekt, hvor jeg reflekterer og argumenterer for resultatenes gyldighet. Til slutt avsluttes kapittelet med noen refleksjoner rundt hvilke implikasjoner prosjektet kan ha for videre forskning.

6.1 Oppsummering

Forskningsprosjektet har, som forprosjekt, undersøkt hva rådgivere og veiledere erfarer som meningsfullt i hjelpearbeidet når rådsøker uttrykker eksistensielle utfordringer. Dette ved å samle inn datamateriale fra intervjuer og eksistenslitteratur, som også dannet grunnlag for å identifisere kommunikasjonsuniverset. Til å besvare problemstillingen tok studien utgangspunkt i Q-metodologisk metode, hvor deltakerne sorterte utsagn som reflekterte relevante synpunkter og meninger på hjelpearbeid i møtet med ulike eksistensielle utfordringer, basert på forprosjektets datainnsamling. Til å undersøke hva rådgivere og veiledere erfarte som meningsfullt i hjelpearbeidet sorterte alle deltakerne et Q-utvalg med 36 utsagn. Dette for å gjøre deltakernes indre subjektive prosesser tilgjengelig for en påfølgende analyse. Analysen og postintervju frembrakte så et grunnlag for å velge tre faktorsyn, som hver enkelt representerte et unikt meningsinnhold. I lys av teori og faktorfortolkning ble faktorene videre undersøkt i drøftingen i håp om å tilegne seg en bedre forståelse for faktorenes innhold. I den sammenheng ble det undersøkt hva faktorsynene hadde til felles, og hvordan de skilte seg fra hverandre. På den måten ble deltakernes operante subjektivitet drøftet i lys av relevant litteratur, hvor jeg valgte å inspisere funnene med eksistensialistiske rådgivningsbriller for å fremme en dypere forståelse av datamaterialet. Målet for oppgaven var å besvare følgende problemstilling:

Hva erfarer rådgivere og veiledere som meningsfullt i hjelpearbeidet når rådsøkeren uttrykker eksistensielle utfordringer?

For det første viste alle faktorsyn til at de erfarte det som svært meningsfullt i hjelpearbeidet å imøtekomme den grunnleggende utfordringen som J. Brown (1996), Kierkegaard (1941), og Mearns og Thorne (2000) beskrev innledningsvis om å komme nærmere sitt eksistensielle selv og andre mennesker. For å hjelpe rådsøkeren mot en nærmere kontakt til sitt autentiske selv viste faktorfortolkningen og drøftingen til at det eksisterte forskjeller i rådgivernes oppmerksomhetsfelt i hvert enkelt faktorsyn, likevel kunne alle tilnærmingene ses i sammenheng med den eksistensiell-humanistiske rådgivningstradisjonen og C. Rogers (1956, 1957) betingelser for å tilrettelegge for et varmt og emosjonelt klima. Dette på bakgrunn av å undersøke hva hvert faktorsyn prioriterte i hjelpearbeidet og forholdet mellom rådgiver og rådsøker.

Når det gjaldt forskjeller, viste F1-rådgiveren til et hjelpearbeid som vektla en sterkt empatisk og forståelsesfull tilnærming, hvor det var viktig å tydeliggjøre for rådsøkeren at rådgiveren var der for å hjelpe, og at rådgiveren kunne være med inn i det eksistensielle rommet og tåle rådsøkerens smerte. I F2 var noe av det mest

fremtredende i hjelperelasjonen at rådgiveren hjalp rådsøkeren med å komme nærmere seg selv og andre gjennom å være sterkt orientert mot å fremme rådsøkerens selvstendighet, og legge til rette for en bevisstgjøringsprosess der rådsøkeren ble utfordret til å se nye veier og muligheter i sin nåværende situasjon. I F3 var en meningsfull tilnærming i hjelpearbeidet å hjelpe rådsøkeren til en nærmere relasjon til sitt eksistensielle selv ved å rette oppmerksomheten på underliggende sammenhenger mellom det som kom til uttrykk i rådsøkerens eksistensielle utfordring, og hvilken sammenheng dette kunne ha med rådsøkerens personlige meningsskaping og sitt forhold til den religiøse og/eller spirituelle dimensjonen.

6.1.1 Refleksjoner for en gylden middelvei i møtet med rådsøker

Et interessant funn til refleksjon er hvordan sorteringer om det å arbeide med eksistensielle utfordringer viste til store forskjeller når det gjaldt framgangsmåte. Jeg vil argumentere for at studien kan bidra til å øke bevisstheten på at man står i fare for å miste viktige perspektiver i rådgivningen sin dersom man er for sterkt orientert mot én bestemt tilnærming. Først ved å kombinere alle faktorsyn, i et både/og-perspektiv, er det mulig i denne oppgaven å argumentere for en rådgivningstilnærming som vektlegger en balansert oppmerksomhet til relasjonsdimensjonene «Umwelt, Mitwelt, Eigenwelt og Überwelt» i hjelpearbeidet. Siden det å vie oppmerksomhet til alle dimensjonene i rådgivningsarbeidet poengteres i teorikapittelet som sentralt for en effektiv rådgivning, vil jeg argumentere for at en god måte å møte rådsøkeren som uttrykker eksistensielle utfordringer på, kan være å kombinere faktorsynene for å slik skape en helhetlig rådgivningstilnærming. Slik vil rådgivere og veiledere kunne ha gode muligheter til å møte rådsøkeren i en form for «gylden middelvei». Alle faktorsyn isolert sett ble argumentert for å representere en grunnleggende utfordring dersom rådgiver skulle fulgt sitt eget perspektiv på en slavisk overdrevet måte. Dette kan være med å støtte opp argumentet om å kombinere tilnærmingene for å oppnå en god og inkluderende rådgivning og veiledning. I F1 ble det argumentert for at rådgiveren sto i fare for være for identifiserende med rådsøkeren, og slik ikke gi rådsøkeren muligheten til å være selvstendig i relasjonen. I F2 ble det argumentert for at rådgivningen står i fare for å miste sin verdi dersom rådgiveren er for bestemt på å se rådsøker som selvstendig, uavhengig og alene ansvarlig for sin egen utvikling, og slik miste rådsøkeren ved å avvise rådsøkers potensielle behov for mer omsorg og emosjonell støtte. I F3 ble det argumentert for at en overdreven bruk av tilnærmingen kan føre til at rådgiveren står i fare for å frustrere rådsøkeren med en tungt reflekterende og samtaleorientert tilnærming, hvis rådsøkeren ønsker direkte og konkrete råd på hva som er det beste for han å gjøre, for å komme seg ut av situasjonen som skapte behovet for rådgivning. De ulike utfordringene som hvert faktorsyn representerer kan tyde på at det er viktig å være oppmerksom på hvordan man selv liker å opptre i rådgivningsrollen, slik at man blir mer balansert i form av å gi nødvendig støtte og omsorg på den ene siden, og nødvendig utfordring på den andre siden. Dette kan være viktig dersom man ønsker gode sjanser til å bidra til en endringsprosess hos personen som har oppsøkt hjelp. Slik stimuleres også et både/og-perspektiv, som eksistensiell rådgivningsteori peker på som nødvendig for en full og 'egentlig' livsutfoldelsen (Nietzsche, 1994).

6.2 Kritikk til egen forskning

Jeg har forsøkt å være en refleksiv forsker gjennom hele forskningsprosessen og bevisst på hvordan jeg som person kan påvirke resultatenes troverdighet. I den anledning var det viktig for meg å følge den samme intervjuguiden i alle intervjuene hvor

jeg observerte mine egne reaksjoner og væremåte. Jeg har også fått tilbakemeldinger av representative pilotsortererere på Q-utvalget, hjelp fra to medstudenter i forsøket på å distansere mine antagelser og subjektivitet fra faktorfortolkningen, og gjennomført postintervju for å bekrefte/avkrefte funnenes innhold og betydning. Selv om ønsket var å være så objektiv som råd, erkjente jeg at det ville vært en umulig oppgave å ikke etterlate mitt DNA i en slik Q-metodologisk studie (Kvalsund, 2010). I det følgende vil jeg påpeke tre ting som jeg opplever som viktige å belyse i tilknytning til resultatene av prosjektet.

For det første fikk deltakerne utdelt Q-sorterings skjema med feil ordlyd i rangeringsbeskrivelsens ytterpunkt. På sorterings skjemaet deltakerne fikk utdelt sto det «Minst enig» til «Mest enig», noe som jeg senere innså at var en feiltagelse. S. Brown (1980) understreker at noe av den største fordelen med Q-sorteringsaktiviteten er måten det fremmer psykologisk signifikans. Fra et fenomenologisk ståsted poengterer han at sorteringene stemmer overens med slik de fleste mennesker fungerer: Det som vi opplever som våre mest ukarakteristiske trekk er like viktige for oss som de tingene vi opplever som mest karakteristisk for oss. For å eksemplifisere viser han til at en person som ikke bryr seg noe sterkt om å være punktlig, trolig vil plassere et utsagn om punktlighet i 0-området (lav eller ingen psykologisk signifikans), dvs., at denne utsagnstypen får en skårverdi på null. For å imøtekomme dette rangeringsfenomenet er det derfor vanlig at ordlyden på ytterpunktene går fra «Mest» til «Mest», som for eksempel «Mest uenig» til «Mest enig», med nøytral i midten (S. Brown 1980). Til å måle deltakernes transitive opplevelser har Q-metoden likevel lagt inn en teoretisk tvungen sorteringsskala, som fører til at hver eneste Q-sortering gir en gjennomsnittlig skår på null for følelser (Allgood, 1999; Stephenson, 2005). Deltakerne i denne studien sorterte også ut fra denne tvungenheten, i tillegg til at Q-sorterings skjemaet de brukte for å orientere seg i hadde en rangeringsoversikt som strakte seg fra -5 til +5. Det kan dermed argumenteres for at deltakerne intuitivt forsto at -5 reflekterte en sterk uenighet ut fra deres eget ståsted. Instruksjonsbetingelsene deltakerne fikk utlevert poengterte også at de skulle sortere fra sin egen praksis slik de faktisk erfarte det, og ikke fra slik de mente at de burde sortere. Argumentet er dermed at sorteringene til deltakerne hadde verdiene -5 (mest uenig) til +5 (mest enig) via 0 (liten eller ingen mening), og kunne i praksis beskrives på samme måte, og vil dermed også være gyldige sorteringer.

Den andre kritikken går på at det endelige Q-utvalget inneholdt mange lange setninger som kan argumenteres for å uttrykke flere meninger i ett og samme utsagn. Til å undersøke om helhetsinntrykket innad i hver faktor stemte overens med deltakerne var postintervjuet til hjelp. De tre personene som ladet høyest innad hver faktor bekreftet at helhetsinntrykket stemte overens med det som de opplevde var relevant og viktig for dem. Selv om et utsagn kan inneholde mer enn én mening, brukte jeg mye tid til å tilegne meg et overordnet perspektiv ved å se utsagnene i sammenheng til hverandre. Slik opplevde jeg at det var tydelig hva som var viktig av meningsinnhold i utsagnet for hver faktor. Likevel ville jeg ha forsøkt å formulere kortere og enda mer presise setninger i en fremtidig Q-metodologisk studie, mye for å kutte ned den tidkrevende prosessen med å forstå hva som faktisk kommer i figur innad i hvert faktorsyn.

Det tredje kritikken var at jeg valgte å bruke et Q-metodologisk software-verktøy som jeg ikke hadde fått opplæring i på studiet. Verktøyet var svært nyttig da koronapandemien opplevdes som en avgjørende årsak til at mange avslo tilbudet om å delta, siden jeg ikke kunne tilby dem et fysisk oppmøte med en analog løsning og ei heller et digitalt alternativ, PQ-method. Det digitale verktøyet jeg fant å kunne bruke

opplevdes som en redning, og i tillegg sikret det at deltakerne ikke kunne gjøre feil ved å for eksempel plassere ett og samme utsagn i flere bokser samtidig, eller levere en ufullstendig sortering (Lutfallah & Buchanan, 2019). For at deltakerne skulle kunne sende inn sin sortering, måtte sorteringsskjemaet vær komplett. Problemet var at jeg mistet muligheten til å være fysisk til stede for å hjelpe dem, som er ansett som mest ideelt for Q-metode slik at deltakere kan stille spørsmål, få ytterligere informasjon, og ta seg god tid til sorteringsaktiviteten. På den andre siden kan det at jeg *ikke* var til stede også gjøre det enklere for deltakerne å levere en ærlig sortering.

6.3 Implikasjoner fra studien til videre forskning

Adams (2014) skriver i sin artikkel «*Human development and existential counselling psychology*» at eksistensielle praktikanter inntil nylig har vært motvillige til å skape konkrete retningslinjer for en eksistensiell rådgivningspraksis, noe som kunne gitt verdifulle innsikter i hvordan man kan arbeide med eksistensielle utfordringer på en meningsfull måte. Det eksisterer likevel en enighet om at eksistensiell rådgivningspraksis er basert på prinsippet om en fenomenologisk praksis fremfor pre-skrevet teori. Jeg vil argumentere for at det er viktig å sette søkelyset på hvor oppmerksomheten til rådgiveren er rettet i møtet med rådsøker, og til hvordan rådgiveren kan opparbeide sine evner og ferdigheter til å utføre en balansert oppmerksomhet, og jobbe ut fra mer enn det umiddelbare som rådsøkeren frembringer. Et arbeid med eksistensielle utfordringer vil kunne være et arbeid med mye usikkerhet, siden det ikke eksisterer fasiter på hva som er mest riktige levemåter. Videre forskning på det å være forberedt på å stå i det spontane, og arbeide innenfor det usikre, hadde vært givende lesning. Det å være trygg i møtet med rådsøker har i dette forskningsprosjektet blitt vist til som en høyst verdifull egenskap, og dermed vil det være gode argumenter for at det kan være relevant å fremme kunnskap om generelle retningslinjer til hjelp for rådgivere med både lite og mye erfaring til å arbeide med eksistensielle utfordringer. Trolig handler det også mye om å tilegne seg praktisk erfaring som rådgiver, men for at erfaringene skal bidra til å utvikle rådgivere og veiledere i riktig retning, håper jeg prosjektet kan bidra til forskning som setter eksistensiell rådgivning som en selvstendig rådgivningstilnærming på agendaen i Norge, og som viderefører ønsket om et rammeverk som fremmer både rådsøkerens og rådgiverens autonomi, og som vier oppmerksomhet til samtlige relasjonsdimensjoner i det eksistensielle hjelpearbeidet. Dette vil trolig være et givende forskningsområde når det gjelder å være kompetent som rådgiver til å fremme relasjonskvaliteten som rådsøkeren har til den fysiske, sosiale, personlige og spirituelle verden, og samtidig løfte opp hvordan man som rådgiver kan arbeide mer bevisst med de dilemmaene som hver relasjonsdimensjon presenterer (Adams, 2013).

Referanser

- Adams, M. (2013). *A concise introduction to existential counselling*. Sage.
- Adams, M. (2014). Human development and existential counselling psychology. *Counselling Psychology Review*, 29(2), 34-42.
- Albee, G. W. (1977). The protestant ethic, sex, and psychotherapy. *The American Psychologist*, 32(2), 150–161. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.2.150>
- Allgood, E. & Kvalsund, R. (2010). Q-metodologi, rådgivningsfeltet, delt subjektivitet og personer i relasjoner. I A. A. Thorsen & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet* (s. 39-46). Tapir Akademisk Forlag.
- Allgood, E. (1999). Catching transitive thought through Q methodology: Implications for counseling education. *Scandinavian journal of educational research*, 43(2), 209-225. <https://doi.org/10.1080/0031383990430206>
- Alvesson, M. & Sköldbberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Studentlitteratur.
- Anderson, R. & Cissna, K. N. (1997). *The Martin Buber-Carl Rogers dialogue: A new transcript with commentary*. State University of New York Press.
- Baumeister, R. (1992) *Meanings of life*. Guilford Press.
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, J. S. & Beck, A. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guildford Press.
- Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-world*. (J. Needleman, Overs.). Basic Books.
- Brown, J. R. (1996). *The I in science: Training to utilize subjectivity in research*. Scandinavian University Press.
- Brown, S. R. (1980) *Political subjectivity*. Yale University Press.
- Brown, S. R. (1992). Commentary: On validity and replicability, *Operant Subjectivity*, 16(1/2), 45–51. <http://dx.doi.org/10.15133/j.os.1992.018>
- Brown, S. R., Durning, D. W., & Selden, S. D. (2008). Q methodology. I Miller, G.J. & Yang, K. (Red.), *Handbook of Public Administration*. CRC Press.
- Brown, S.R. (1993) A primer on Q methodology. *Operant Subjectivity*, 16, 91–138. <http://dx.doi.org/10.15133/j.os.1993.002>
- Buber, M. (1992). *Jeg og du*. (H. Wergeland, Overs.). Cappelen. (Opprinnelig utgitt 1923).
- Crist, J. D. & Tanner, C. A. (2003). Interpretation/Analysis methods in hermeneutic interpretive phenomenology. *Nursing Research*, 52(3), 202-205.

- Davenport, J. J. (2007). *Will as commitment and resolve: An existential account of creativity, love, virtue, and happiness* (1. Utg.). Fordham University Press.
- DeCarvalho, R. J. (1990). The growth hypothesis and self-actualization: An existential alternative. *The Humanistic Psychologist*, 18(3), 252–258.
<https://doi.org/10.1080/08873267.1990.9976893>
- Deurzen, E. (2009) *Psychotherapy and the Quest for Happiness*. Penguin.
- Eden, S., Donaldson, A. & Walker, G. (2005). Structuring subjectivities? *Using Q methodology in human geography*. *Area*, 37(4), 413–422.
<https://doi.org/10.1111/j.1475-4762.2005.00641.x>
- Ellis, A. (2000). Rational-emotive behaviour therapy as an internal control psychology. *Journal of Rational – Emotive & Cognitive – Behavior Therapy*, 18(1), 19–38.
<http://dx.doi.org/10.1023/A:1007709720638>
- Epp, L. R. (1998). The courage to be an existential counselor: An interview of Clemmont E. Vontress. *Journal of Mental Health Counseling*, 20(1), 1–12.
- Fikse, C. & Ragnvald, K. (2015). Innledning. I R. Kvalsund & C. Fikse (red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 9–17). Fagbokforlag.
- Frankl, V. E. (1994). *Vilje til mening*. (D. Schjelderup, Overs.). Aventura. (Opprinnelig utgitt 1969).
- Gravli, R. (2007). Existentialism. Humanities-Ebooks.
- Grimsrud, K., Graesse, M. & Lindhjem, H. (2020). Using the generalised Q method in ecological economics: A better way to capture representative values and perspectives in ecosystem service management. *Ecological Economics: The Journal of the International Society for Ecological Economics*, 170, 106588.
<https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2019.106588>
- Hunter, W. C. (2011). Rukai indigenous tourism: Representations, cultural identity and Q method. *Tourism Management*, 32(2), 335–348.
<https://doi.org/10.1016/j.tourman.2010.03.003>
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. B. & D'Andrea, M. J. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*. (7. Utg.). Sage.
- Kierkegaard, S. (1859/1962). *Synspunktet for min forfatter-virksomhed*. I S. Kierkegaard *Samlede værker*. (3. Utg. Bd. 18.). Gyldendal.
- Kierkegaard, S. (1941). *The Sickness unto death*. (W. Lowrie, Overs.). Princeton University Press. (Opprinnelig utgitt i 1843).
- Kirschenbaum, H. & Henderson, V. L. (1990). *Carl Rogers: Dialogues: Conversations with Martin Buber, Paul Tillich, B.F. Skinner, Gregory Bateson, Michael Polanyi, Rollo May, and others*. Constable.
- Kvalsund, R. & Allgood, E. (2009). Subjektivitet rundt hjelpeforholdet – en Q-metodologisk studie av erfaringer med hjelpeforholdet. I R. Karlsdottir & R. Kvalsund (red.), *Mentoring og coaching i et læringsperspektiv* (s. 109–139). Tapir akademisk forlag.

- Kvalsund, R. & Allgood, E. (2010). Kommunikasjon som subjektivitet i en skoleorganisasjon. I A. A. Thorsen & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet* (s. 47-82). Tapir Akademisk Forlag.
- Kvalsund, R. & Meyer, K. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Tapir akademisk forlag.
- 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*. [Doktorgradsavhandling, Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet].
- Kvalsund, R. (2005). *Coaching: metode, prosess, relasjon*. Synergy Publishing.
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner: Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Tapir akademisk forlag.
- Kvalsund, R. (2014) Samarbeidslæring og samarbeidsledelse – en effektiv arbeidsform for produktivitet? I Kvalsund, R. & Meyer, K. (Red.), *Samarbeidets kunst i ledelse, veiledning og læring* (s. 21-48). Akademika Forlag.
- Kvalsund, R. (2015). Utvalgte fortellinger om rådgivningens historiske røtter, utvikling og endring med vekt på karriererådgivning og psykososial rådgivning. I R. Kvalsund & C. Fikse (red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 55-95). Fagbokforlag.
- Kvalsund, R. (2015). Vekst- og utviklingsperspektivet i lys av hjelperelasjonen i rådgivning. I Kvalsund, R. & Fikse, C. (2015). *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 23-50). Fagbokforlag.
- Lartey, E. Y. (2003). *In living color: An intercultural approach to pastoral care and counseling* (2. Utg.). Jessica Kingsley Publishers.
- Lee, C. C. (1994). Pioneers of multicultural counseling: A conversation with Clemmont E. Vontress. *Journal of multicultural counseling and development*, 22(2). 66-76. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.1994.tb00245.x>
- Letherby, G., Scott, J. & Williams, M. (2013). Theorised subjectivity. I G. Letherby, J. Scott, & M. Williams (Red.), *Objectivity and Subjectivity in Social Research*, 79-102. Sage. <https://dx.doi.org/10.4135/9781473913929.n5>
- Lutfallah, S. & Buchanan, L. (2019). Quantifying subjective data using online Q-methodology software. *The Mental Lexicon*, 14(3), 415-423. <https://doi.org/10.1075/ml.20002.lut>
- Macmurray, J. (1961). *Persons in relation*. Faber and Faber.
- Maslow, A. H. (1962). Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology. I A. H. Maslow (red.), *Toward a psychology of being* (s. 177-200). Van Nostrand.
- May, R. & Solli, M. (1995). *Oppdagelsen av vårt indre: Eksistensiell psykologi*. Aventura.
- May, R. (1961). *Existential psychology*. Random House.

- May, R. (1982). The problem of evil. *Journal of Humanistic Psychology*, 22(3), 10–21.
<https://doi.org/10.1177/0022167882223003>
- McKeown, B. & Thomas, D. (2013). *Q-methodology*. Sage.
- McLeod, J. (2013). *An introduction to counselling* (5. Utg.). Open University Press.
- Mearns, D. & Thorne, B. (2000). *Person-centered therapy today: New frontiers in theory and practice*. Sage.
- Monsen, N. K. (1990). *Det kjempende menneske. Maktens etikk*. Cappelen.
- Nelson-Jones, R. (2006). *Theory and practice of counselling and therapy* (4. Utg.). Sage.
- NESH. (2016). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. (4. Utg.). Forskningsetikk. Hentet fra:
<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/>
- Nietzsche, F. (1994). *Afgudernes ragnarok: Eller hvordan man filosoferer med hammeren*. Gyldendal.
- Peshkin, A. (1988). In Search of Subjectivity. One's Own. *Educational Researcher*, 17(7), 17-21. <https://doi.org/10.3102/0013189x017007017>
- Robbins, P. & Krueger, R. (2000). Beyond bias? The promise and limits of Q method in human geography. *The Professional Geographer*, 52(4), 636–648.
<https://doi.org/10.1111/0033-0124.00252>
- Rogers, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1956). Becoming a person. *Pastoral Psychol* 7, 9–13.
<https://doi.org/10.1007/BF01560065>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology*, 21(2), 95-103.
<https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Rogers, C. R. (1959). The Way to do is to Be. Review of the book Existence: A new dimension in psychiatry and psychology. I R. May, E. Angel & H. F. Ellenberger (Red.), *Contemporary Psychology*, 4(7), 196–198.
<https://doi.org/10.1037/006081>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power*. Constable.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin Company.
- Rogers, R. S. (1995). Q-methodology. I R. Harré, L. V. Langenhove, & J. A. Smith (Red.), *Rethinking methods in psychology*, 178-192. Sage.
- Sæbjørnsen, S. E. N., & Ellingsen, I. T., & Good, J. M. M. & Ødegård, A. (2016). Combining a naturalistic and theoretical Q sample approach: An empirical research illustration. *Operant Subjectivity*, 30(2), 15-32.
<http://dx.doi.org/10.15133/j.os.2016.005>

- Sartre, J.-P. (1993). *Eksistensialisme er humanisme* (C. Hambro, Overs. 2. Utg.). Cappelen. (Opprinnelig utgitt 1964).
- Skau, G. M. (2003). *Mellom makt og hjelp: Om det flertydige forholdet mellom klient og hjelper* (3. utg.). Universitetsforlaget.
- Smith, N. W. (2001). Centrism, noncentrism, and universal Q. *Operant subjectivity* 24(2), 52-67. <http://dx.doi.org/10.15133/j.os.2001.002>
- Stephenson, W. (1935). Technique of factor analysis. *Nature* 136(3434), 297. <https://doi.org/10.1038/136297b0>
- Stephenson, W. (1953). *The study of behavior: Q-technique and its methodology*. University of Chicago Press.
- Stephenson, W. (1986). Protoconcurus: The concourse theory of communication. *Operant Subjectivity*, 9(2), 37-58, 73-96. <http://dx.doi.org/10.15133/j.os.1985.002>
- Stephenson, W. (2005). A sentence from B.F. Skinner. *Operant Subjectivity*, 28(3/4), 97-115. <http://dx.doi.org/10.15133/j.os.2005.002>
- Strong, T. & Zeman, D. (2010). Dialogic considerations of confrontation as a counseling activity: An examination of Allen Ivey's use of confronting as a microskill. *Journal of Counseling & Development*, 88(3), 332-339.
- Studentprest. (2020, 27, august). *Studentprest 20. August 2020*. Innsida.Ntnu. <https://innsida.ntnu.no/wiki/-/wiki/Norsk/studentprest>
- Svennungsen, H. O. (2011). *Making meaningful career choices. A theoretical and Q-methodological inquiry*. [Doktoravhandling, Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet].
- Sylvester, J. (2020). Stephenson: Defining concourses and selecting statements using Fisher's balanced block design and Newton's fifth rule. *Operant Subjectivity*, 41(1), 48-64. <http://dx.doi.org/10.15133/j.os.2019.008>
- Thorne, B. (2003). *Carl Rogers* (2. Utg.). Sage.
- Thorsen, A. A. & Allgood, E. (2010). Introduksjon til Q-boken og begrepsavklaring. I A. A. Thorsen & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet*, (s. 15-22). Tapir Akademisk Forlag.
- Timmermans, S. & Tavory, I. (2012). Theory construction in qualitative research: From grounded theory to abductive analysis. *Sociological Theory*, 30(3), 167-186. <https://doi.org/10.1177/0735275112457914>
- Tjora, A. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utg.). Gyldendal.
- Vontress, C. E. & Epp R. L. (2001). Existential cross-cultural counseling. The courage to be an existential counselor. I J. K. Schneider, F. J. Pierson, & J. F. T. Bugental (red.), *The Handbook of Humanistic Psychology* (s. 473-489). Sage.
- Vontress, C. E. (1979). *Cross-cultural counseling: An existential approach*. *The personnel & Guidance Journal*, 58(2), 117-122. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1979.tb00363.x>

- Vontress, C. E. (1996). A personal retrospective on cross-cultural Counseling. *Journal of Multicultural Counseling & Development*, 24(3), 156–166.
<https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.1996.tb00298.x>
- Warnock, M. (1970). *Existentialism*. Oxford University Press.
- Watts, S. & Stenner, P. (2012). *Doing Q methodological research: Theory, method and interpretation*. Sage.
- Watts, S. (2011). Subjectivity as operant: A conceptual exploration and discussion. *Operant Subjectivity*, 35(1), 37-47. <http://dx.doi.org/10.15133/j.os.2011.002>
- Wolf, A. (2010). Subjektivitet I Q-metodologi. I A. A. Thorsen & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet* (s. 23-37). Tapir Akademisk Forlag.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.

Vedlegg

Vedlegg 1: Faktorladninger

Nr.	Deltager	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
1	10001	0.35646	0.25217	0.74143X	0.33477
2	100012	0.10451	0.26621	0.13075	0.81613X
3	10010	0.71288X	-0.34004	0.05618	0.20987
4	10015	0.15331	0.0184	0.90909X	0.08061
5	10018*	0.47976	0.36064	0.49592	0.10545
6	10027*	0.0122	0.49379	0.62497	0.39177
7	10039*	0.43435	0.41405	0.42898	0.28665
8	10044	0.08085	0.72134X	0.20169	-0.01359
9	10045	0.81632X	0.26634	0.13957	-0.16075
10	10052*	0.25341	0.5127	0.43984	0.37907
11	10055	0.06219	0.51577	0.69887X	0.03629
12	10058	0.09383	0.61678X	0.13613	0.22558
13	10074	0.68567X	0.22057	0.40657	0.35245
14	10077*	0.3447	0.56968	0.48089	0.0794
15	10084	0.16232	0.33263	0.62589X	-0.27891
16	10093*	0.50894	0.31892	0.30093	0.32955
17	10098*	0.37947	0.3334	0.69403X	0.21106
18	10099	0.03573	0.71599X	0.02344	0.35152
19	10105*	0.42262	0.46941	0.39418	-0.04938
20	12060	0.20024	0.04798	0.80962X	0.30025
21	12080*	0.23174	0.13035	0.579	0.5366

*=Deltakere med sorteringer som er mikset, og dermed fjernet fra analysen.

Vedlegg 2: QSort Value og ZScore value

*= destinguishing statement, QS-V= QSort Value, ZS-V= ZScore Value

Nr.	Utsagn	F1	F2	F3	F4
		QS-V ZS-V	QS-V ZS-V	QS-V ZS-V	QS-V ZS-V
1	Det beste jeg kan gjøre er å forholde meg til rådsøkerens umiddelbare problem, og arbeide mot en konkret løsning ut fra rådsøkerens beskrivelser av situasjonen som skaper opplevelse av uro i kropp og sinn.	2 0.7385	1 0.3297	-3 - 1.1401*	0 0.0000
2	Jeg trenger å være med forbi det å lytte og gi bekreftelse til rådsøkerens ubehagelige følelser av å stå ovenfor usikre og tøffe valg.	3 1.2103	0 -0.0671	3 0.9978	-1 -0.4082
3	Det viktigste jeg gjør i arbeidet, er å signalisere en trygghet til å være med rådsøkeren inn i det eksistensielle rommet og tåle rådsøkerens smerte.	5 2.1326	1 0.3269	4 1.7843	3 1.2247
4	Noe av det beste jeg gjør er å fremme en atmosfære for undring og tenkning i felleskap. Nye innsikter og perspektiver om oss selv og hvordan vi tolker den verden vi lever i, styrker både min egen og rådsøkerens livsutfoldelse.	2 0.8199	4 1.4375	4 1.5790	1 0.4082
5	Min prioritet i arbeidet er å bekrefte overfor rådsøkeren at livet vil bli bra igjen. For å gjøre dette hører jeg på hva rådsøkeren forteller og bruker meg selv i samtalen som bærer av håp.	0 -0.1538	0 -0.0533	0 0.1388	-1 -0.4082
6	Det er svært givende å få til samtale rundt konkrete levde situasjoner og ting som foregår i hverdagen, fremfor å bruke unødvendig tid på å diskutere store livsspørsmål som ingen av oss blir noe klokere på.	1 0.3241	0 0.0551	-2 - 0.9232*	2 0.8165
7	At den spirituelle og/eller religiøse dimensjonen er lukket er avgjørende for opplevelsen av meningsløshet. I arbeidet sørger jeg for å være oppmerksom på dette når rådsøkeren beskriver problemer med mening i hverdagen.	-1 -0.3918	-1 -0.3876	1 0.1933	1 0.4082
8	Jeg går aktivt inn for å få rådsøker til å utdype mer om de tunge tinga i livet, siden det gjør rådsøkeren mer hardfør. En slik samtale er til berikelse for oss begge.	-1 -0.4055	-1 -0.4610	-1 -0.2328	0.8165*
9	Det viktigste i arbeidet er å vise omsorg og varme til rådsøkeren gjennom å bekrefte og gi medhold i at livet er tungt. Et tilbakelemt nærvær er mye av det som skal til for å fremme den gode prosessen.	3 1.1877	0 - 0.0734*	2 0.9639	3 1.2247
10	Det er av stor betydning at rådsøkeren også får muligheten til å bety noe for meg, slik at h*n kan oppleve seg selv som et verdifullt menneske.	0 -0.1929	-5 - 2.0299*	-1 -0.4095	0 0.0000
11	Oppgaven min er å være en medvandrer som verken har svar eller vet. Jeg støtter rådsøkeren ved å forsøke å forstå, og vise min kjærlighet til rådsøker som person når h*n ikke er i stand til å elske seg selv.	-2 0.7111*	2 0.6577*	5 1.9506	5 2.0412
12	Å vise en glede over menneskelivet og møte rådsøker med en positiv nysgjerrighet, åpner opp for at ting kan skje – og gir rådsøkeren muligheten til å akseptere seg selv som et menneske som fortjener kjærlighet.	4 1.7422	3 1.2500	2 0.4829	1 0.4082
13	Hele poenget med arbeidet handler om å samarbeide! Det er i spillet hvor vi utveksler meninger og perspektiver at samtalen får et driv hvor rådsøkeren kan utvikle seg mot gode relasjoner og et intimt forhold til seg selv og andre.	1 0.7234	3 1.1858	0 -0.0499	1 0.4082
14	Jeg møter rådsøker med en tydelig holdning om at jeg skal hjelpe. Når rådsøkeren ser at jeg er villig til å gi h*n hjelp er det enklere for h*n å vise sin sårhet.	4 1.6985*	-2 - 0.06531	-1 -0.3876	-2 -0.8165
15	Hvis rådsøkeren trenger nye måter å orientere seg i livet på, er det viktig at jeg ikke gir for mye av meg selv i	1 0.1115	2 1.1675	0 -0.0325	2 0.8165

relasjonen, siden det skaper et usunt avhengighetsforhold. Arbeidet er effektivt når rådsøkeren blir utfordret til å være selvstendig, uten at jeg blander meg.

16	Den religiøse og/eller spirituelle dimensjonen hos mennesket kommer ofte frem av å erfare en krise av personlig mening i sitt liv. Jeg ønsker derfor å undersøke dette når rådsøkeren forteller hva h*n mener det er som blokkerer for en fullverdig livsutfoldelse.	0 -0.0150	-1 -0.1966	2 0.8257*	-1 -0.4082
17	Tanker rådsøkeren har om framtiden er ikke så viktige siden det handler om å ta fatt i livet og leve fullt ut her og nå. Jeg lytter til rådsøkeren for å løfte fram de områdene hvor h*n tar for lite ansvar for sin situasjon til å leve mer meningsfullt.	-3 -1.3805	-1 -0.5906	-3 -1.1794	0 0.0000
18	Religiøse og/eller spirituelle spørsmål er et område som rådsøkeren må orientere seg i selv og finne ut av uten min hjelp. Jeg lytter og bidrar med oppklarende spørsmål, men veien til det gode må h*n oppdage for seg selv.	-2 - 0.8123*	1 0.4501	-4 - 1.7442*	1 0.4082
19	Jeg bryter inn i fortellingen til rådsøkeren når jeg mener å ha gode eksempler eller historier som er til nytte for rådsøkerens søken etter mening og betydning.	-3 -1.0612	-3 -1.5063	-2 -0.4278	-1 -0.4082
20	For et godt resultat er det nødvendig å opprettholde en avstand til rådsøkerens følelsesmessige omsorgsbehov. Rådsøkeren må selv håndtere tilværelsen og finne det gode i livet. Jeg er der først for å hjelpe h*n med å organisere seg selv.	-4 - 1.6595*	5 1.8332*	0 0.0536	0 0.0000
21	Jeg tolker det rådsøkeren sier fra mitt eget liv og forsøker å finne gode eksempler og historier som rådsøkeren kan bruke til å forstå sin egen situasjon bedre.	-3 -0.9887	0 0.0092	1 0.2169	-2 -0.8165
22	Det er for stor risiko for at rådsøkeren blir mer ulykkelig av å samtale om døden. Da er det bedre at jeg undersøker hva det er som gjør rådsøkeren lykkelig.	-5 -1.6835	-2 -0.9157	-5 -1.9100	-3 -1.2247
23	Jeg viser ikke alt av meg selv når jeg er sammen med rådsøker – rådsøkeren kan tro at jeg føler synd på h*n hvis jeg viser for mange følelser og dermed gjøre det vanskeligere for rådsøkeren å jobbe mot det gode i livet sitt.	-1 -0.4055	-1 -0.1938	-1 -0.1260	-2 -0.8165
24	For å hjelpe rådsøkeren med å håndtere ensomheten h*n føler på, er jeg alltid på jakt etter gode spørsmål som får rådsøkeren til å utdype mer, med minst mulig innvirkning fra meg.	2 1.0038	1 0.2627	3 1.4889	3 1.2247
25	I samtalen forsøker jeg å ikke vektlegge de vonde følelsene som rådsøkeren kjenner på. Noe av det beste virkemidlet er å fremme mestringsferinger og styrker rådsøkeren har som får livet til å blomstre.	1 0.1415	-2 - 0.7191*	-4 - 1.7788*	2 0.8165
26	Jeg ser rådsøkerens situasjon fra et annet perspektiv enn hva rådsøker klarer å gjøre selv, og når jeg deler disse og konfronterer, skaper jeg en helbredende prosess.	-2 -0.6420	-3 -0.9937	1 0.2762*	-4 -1.6330
27	Å ta et skritt tilbake og vente, selv om det dukker opp et spørsmål i hodet, er helt vesentlig for at rådsøkeren får formidlet sin sårbarhet og sorg på en måte som letter på trykket.	2 1.1139	2 0.9800	3 1.5016	4 1.6330
28	Når jeg ser en løsning som kan være til hjelp for utfordringen rådsøkeren har i sin opplevelse av sorg, deler jeg innspillet for å motivere rådsøkeren til å komme seg videre.	-1 -0.4294	0 0.1920	1 0.3492	-1 -0.4082
29	En av mine sentrale funksjoner er å åpne hele meg selv for å hjelpe rådsøkeren med å komme seg ut av den utfordrende perioden i livet sitt. Dette kan dreie seg om både praktiske, eksistensielle og verdibaserte spørsmål.	-4 -1.6171	-3 -1.2317	0 - 0.0984*	-3 -1.2247
30	For å være en god samtalepartner trenger jeg å være sann og hel samtidig som jeg er ærlig med mine følelser. Det	3 1.1303*	-2	1 0.3364*	-5 2.0412*

	kan være krevende for rådsøkeren å se mine reaksjoner, men det skaper gode betingelser for å utvikle seg som et ansvarsfullt menneske.		-			0.6520*
31	Å samtale om mening i livet knytter oss samtidig svært nært tanken om at tiden er begrenset. Jeg sørger for at vi ikke går dypt inn i slike tema siden det raskt kan dra ned stemningen. Målet er å kunne se rikdommen og mulighetene som eksisterer i rådsøkerens liv.	-2 -0.9450	-4 -1.8957	-3 -1.3921	0 0.0000	
32	Gjennom utdanning og lang erfaring kan jeg dele mine tolkninger av rådsøkeren situasjon slik at rådsøkeren forstår seg selv og problemet h*n står ovenfor bedre.	1 0.6571	2 0.7265	2 0.5592	-3 -	1.2247*
33	Gjennom min type arbeid har jeg tilegnet meg mer kunnskap enn rådsøkeren når det gjelder å utvikle seg mot gode og intime forhold. Dersom jeg klarer å få rådsøkeren til å lytte til mine råd om hva h*n kan gjøre for sin egen utvikling, øker kvaliteten på arbeidet.	0 -	-4 -1.5706	-2 -1.0260	-4 -1.6330	0.2503*
34	Rådsøkeren må utfordres til å stå til ansvar for sine valg og handlinger slik at h*n kan velge å være aktiv skaper i sitt eget liv, og ikke en passiv mottaker av et liv. Mye av prosessen er å holde rådsøker ansvarlig for det stedet h*n føler å være fanget i nå, slik at h*n selv velger å handle mer bevisst fremover.	-1 -0.4205	4 1.6973*	-1 -0.3540	0 0.0000	
35	Usikkerheten som kommer av å prate om hva som er det gode liv blir raskt for løst og uhåndterlig til å skape den gode samtalen. Jeg sørger for trygge rammer og sikkerhet gjennom å holde oppmerksomheten til det faktiske og eksisterende i rådsøkerens liv.	0 -0.2216	1 0.2581	-2 -0.6036	-2 -0.8165	
36	Det meste av det eksistensielle arbeidet handler om å få rådsøkeren til å akseptere seg selv for den h*n er, og situasjonen h*n befinner seg i. Jeg konfronterer rådsøkerens til å vise mer av sin ekthet når jeg opplever at h*n forsøker å være noe annet enn seg selv.	0 -0.3481	3 1.3722	0 0.1174	4 1.6330	
	Forklart varians:	48.17%	8.29%	6.54%	6.15%	

Vedlegg 3: Intervjuguide

Intervjuguide

Hva forbinder du med/Hva tenker du på når du hører begrepet eksistensielle utfordringer?

1. Har du hatt samtaler med rådsøkere/personer som uttrykker eksistensielle utfordringer?
 - 1.1.Hvordan har den eksistensielle utfordringen kommet til uttrykk?
2. Hva opplever du som meningsfullt i arbeidet med å samtale med rådsøkere/mennesker som uttrykker slike utfordringer?
 - 2.1. Er det noen teknikker eller ferdigheter som du opplever som viktige i hjelpearbeidet?
 - 2.2. Er det noen holdninger du tenker er viktige for å møte rådsøkeren?
 - 2.3. Er det noen tema som går igjen som du har merket på tvers av rådsøkere?
3. Opplever du at rådsøkere kan ha behov for en fornyelse av seg selv ettersom deres nåværende måter å være på i verden ikke lenger føles tilstrekkelig?
4. Tror du at å samtale om eksistensielle utfordringer kan være en styrke og berikelse for rådsøkeren?
 - 4.1.Hvis ja: har du noen eksempler? Hvis nei: hvorfor ikke?
5. Kan du oppleve at rådsøkere har behov for å samtale om noe de ikke helt vet selv hva er? Eller hvor de selv ikke vet hva som er utfordringens kjerne?
6. Hvor viktig er relasjonsbygging i slikt hjelpearbeid som du har erfart?
 - 6.1.Hva kan være viktig for å skape en slik relasjon?
7. Eksisterer det ulike faser i livet hvor meningsskaping oppleves som et sterkere område for oppmerksomhet for rådsøkere? Mer pressende/gjeldende?
8. Bruker du deg selv i samtaler, hvor aktiv mener du at man burde være i hjelpearbeidet?

Til Slutt: Er det noe du mer du tenker vi ikke har snakket om eller som har dukket opp i løpet av samtalen om temaet hjelpearbeid innenfor den eksistensielle dimensjonen?

Vedlegg 4: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet:

«Den eksistensielle dimensjonen i rådgivning og veiledning»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt som har til formål å undersøke rådgivere og samtalepartnere sine opplevelser av hjelpearbeid innenfor den eksistensielle dimensjonen. Prosjektet ønsker å søke etter generelle mønstre – likheter og ulikheter – i arbeid med rådsøkere som uttrykker eksistensielle utfordringer. For deg vil dette innebære muligheten til å få innsyn i hvordan ca. 20 anonymiserte hjelpearbeidere har bidratt til å definere gjennomsnittlige faktorsyn fra å rangere utsagn formulert på bakgrunn av innsamlet data fra intervju, faglitteratur og tidligere forskning om hva som kan være relevant å vektlegge i møtet med rådsøkere som ønsker å samtale om det å være til som menneske, med særlig oppmerksomhet på meningsskapning, lidelse, kjærlighet og døden.

Formål

Formålet med forskningsprosjektet er å undersøke og trekke frem hvilke ulike oppfatninger som eksisterer på tvers av rådgivningspraksiser på hva som oppleves virkningsfullt i hjelpearbeidet.

Oppgavens problemstilling lyder som følger:

Hva erfarer rådgivere som meningsfullt i hjelpearbeidet når rådsøkeren uttrykker eksistensielle utfordringer?

Forskningsprosjektet er en masteroppgave utført av en masterstudent ved Institutt for pedagogikk og livslang læring.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for pedagogikk og livslang læring er ansvarlig for prosjektet.

Ragnvald Kvalsund,

Professor i rådgivningspedagogikk, NTNU

Tlf (+47) 73591999

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er ønsket som deltaker til dette forskningsprosjektet fordi du har relevant arbeidserfaring for forskningsprosjektet som setter søkelys på rådgivere og veilederes opplevelser med den eksistensielle dimensjonen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Ved å delta vil du få muligheten til å bli kjent med kommunikasjonsuniverset som har blitt skapt fra samtaler med blant annet prest, humanistisk livsveileder, kreftkoordinator, filosofisk praktiker og andre hjelpearbeidere samt. hva eksistensfilosofi peker på som viktige momenter å være oppmerksom på når man arbeider innenfor den eksistensielle

dimensjonen. I tillegg har øvelsen med sortering av utsagn i dette Q-metodologiske studiet tidligere blitt bemerket som en god aktivitet for økt selvbevissthet og refleksjon rundt egen samtalepraksis. Deltakelse kan også være til hjelp for kommende hjelpearbeidere i rådgivning og veiledning ved at du bidrar til et tydeligere bilde på hvordan mennesker med eksistensielle utfordringer kan bli møtt på en profesjonell og god måte.

Å delta vil innebære at du får tildelt setninger (utsagn) som du skal rangere. Setningene sier noe om hva du mener er viktig i rådgivning og veiledning ved at du plasserer setningene inn i et skjema som strekker seg fra -5 (minst enig) til +5 (mest enig). Setningene inneholder for eksempel måter å jobbe med relasjoner, meningsskaping, eksistensiell angst, sorg, livsberikelse etc.

Arbeidet med å plassere setningene kan ca. 30 minutter. I perioden vil jeg være tilgjengelig for spørsmål og du vil få tildelt setningene og sorteringsskjema enten fysisk eller digitalt med utfyllende instruksjoner om hvordan du gjennomfører aktiviteten.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

I undersøkelsen vil du bli tildelt et kandidatnummer til å sortere og rangere utsagn slik at de anonymiseres. Fiktive navn blir gitt i videre arbeid med dataene og dataene krypteres. Informasjon om epost, tlf og navn blir bevart separert slik at jeg har muligheten til å gjennomføre postintervju med noen få deltakere (2-3 personer) i prosjektets avsluttende fase. Det vil kun brukes opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Masterstudenten og veileder vil være de eneste med tilgang til dine opplysninger.
- Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.
- Datamaterialet krypteres og oppbevares på en avkoblet og innelåst minnepenn.

Forskningsprosjektet ønsker å presentere faktorer som er blitt frembrakt av mange personers gjennomsnittlige sorteringsmønster, ikke individuelle sorteringer. Personopplysningene til deltakerne i forskningsprosjektet vil behandles slik at deltakere i undersøkelsen ikke kan gjenkjennes. Undersøkelsen kan spørre om opplysninger slik som kjønn, arbeidserfaring, hvilken utdanning/arbeidstittel personen har. Dette er frivillig å svare på!

Deltakerne til prosjektet er underlagt taushetsplikt som rådgivere. Det vil ikke samles inn opplysninger som kan identifisere enkeltpersoner eller avsløre annen taushetsbelagt informasjon.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

All data tilhørende forskningsprosjektet blir slettet innen 1. Juni.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Institutt for pedagogikk og livslang læring har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Institutt for pedagogikk og livslang læring ved Ragnvald Kvalsund, tlf: 73591999 – mobil: 90730009 (+47). E-post: ragnvald.kvalsund@ntnu.no
- Adrian Hoseth, tlf: 46506680 (+47). E-post: adrian.hoseth@gmail.com
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen, tlf: 93079038. E-post: Thomas.helgesen@ntnu.no

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

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

Med vennlig hilsen

Ragnvald Kvalsund

(Forsker/veileder)

Adrian Hoseth

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Den eksistensielle dimensjonen i rådgivning og veiledning», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i Q-metodologisk undersøkelse
- å delta i en kort samtale i etterkant for å samtale om undersøkelsen (Du vil bli varslet dersom nødvendig). Mobilnummer for å kunne kontakte

prosjektdeltakeren: _____

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 5: Godkjenning fra NSD

9.5.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjektittel

Master om rådgiveres erfaring med den eksistensielle dimensjonen av rådgivning

Referansenummer

106576

Registrert

11.01.2021 av Adrian Grøtan Hoseth - adriangh@stud.ntnu.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) /
Institutt for pedagogikk og livslang læring

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Ragnvald Kvalsund , ragnvald.kvalsund@ntnu.no, tlf: 73591999

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Adrian, adrian.hoseth@gmail.com, tlf: 46506680

Prosjektperiode

04.01.2021 - 01.06.2021

Status

15.01.2021 - Vurdert

Vurdering (1)

15.01.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 15.01.2021, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:
<https://www.nsd.no/personverntjenester/fulle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i->

meldeskjema

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.06.2021

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20.)

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Anne Marie Try Laundal
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 6: Tilbakemeldingsskjema

Tilbakemelding

Spørsmål som er frivillige for deg å besvare:

Sett ring rundt riktig svar:

Kjønn: Mann Kvinne Annet

Alder: 20-25 25-30 30-35 35-40 40-45 45-50 50-60 60-70 70+

Arbeidserfaring innen samtale- og hjelpearbeid: _____ år

Min nåværende yrkestittel: _____

Kort tilbakemelding på undersøkelsen/opplevelsen av undersøkelsen:

Positivt:

Konstruktivt:

Vedlegg 7: Oppsummering fra tilbakemeldingsskjema

Valgfrie tilbakemeldinger fra deltakerne:

Spørsmål	Antall deltakere
Kjønn	19 respondenter: 6 Menn, 13 Kvinner
Alder	19 respondenter: 30-40 år: 5 40-50 år: 6 50-60 år: 3 60-70 år: 4 70-80 år: 1
Arbeidserfaring	19 respondenter: 3-5 år: 2 5-10 år: 4 10-15 år: 8 15-20 år: 3 Over 20 år: 2
Nåværende yrkestittel	20 respondenter: Filosofisk praktiker/Universitetslektor/Studenthumanist/Livsveileder: 8 Studentprest/Diakon/Prest/Sokneprest: 5 Konsulent: 3 Sykepleier/Spesialist: 4
Hvordan var det å være med på undersøkelsen?	15 respondenter (tilfeldig rekkefølge): 1. «Greit nok.» 2. «Bevisstgjørende og interessant!» 3. «Vanskelig og spennende» 4. «Ok.» 5. «Noe treghet i sorteringsmodulen» 6. «Det var fint å ta stilling til de ulike utsagnene og kjenne på hvor jeg står og hva jeg har tro på som samtalepartner. Det blei litt kronglete teknisk og det gjorde nok sitt til at jeg brukte lenger tid enn beregnet og ikke brukte så mye tid på finsortering oms jeg kunne ha gjort.» 7. «Flott tema. Vanskelig sluttskjema.» 8. «Tydelig og grei informasjon» 9. «Skulle gjerne hatt flere utsagn som vektla nærværskompetanse og viljen til å være hos den andre der han er.» 10. «Interessant» 11. «Spennende! Mange gode uttalelsar som eg har tenkt ganske bevisst på i jobben min. Men var nokre gonger vanskelig å skulle å bestemme kven eg la mest vekt på.» 12. «Veldig interessant! Spennende å se på nyansene. Det blir veldig tydelig at et spenn av ulike veiledere/medvandrere er viktig!»

13. «Greit, men sorteringen ble for meg litt for uoversiktlig. Liten skjerm osv kan forklare det. Det kan ha blitt litt tilfeldig i kategoriene -1, nøytral og +1.»
14. «Interessant og bevisstgjørende!»
15. «Kvantifisering av (svært) kvalitative, og ofte komplekse, utsagn opplevdes som en utfordring. Jeg forsøkte å følge magefølelsen uten altfor mange tanker og overdreven tidsbruk. Svarene mine innehar derfor store tolkningsrom, men jeg håper det dukker opp noen interessante perspektiver som utgangspunkt for videre tenkning. Det er givende å bidra til slikt, lykke til med skrivingen!»

Vedlegg 8: Visuell oversikt over alle faktorsyn

Oransje felt: Distinguishing statements ved p-verdi .01

Grå felt : Consensus statements

Faktorsyn 1 (F1): Trygghet, omsorg og bekreftelse i møtet med rådsøker

Mest uenig					Mest enig					
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
22	20	17	31	28	36	15	1	30	14	3
	29	19	18	34	33	25	4	9	12	
		21	11	23	35	6	24	2		
			26	8	10	32	27			
				7	5	13				
					16					

Faktorsyn 2 (F2): Selvstendighet og ansvar i møtet med rådsøker

Mest uenig					Mest enig					
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
10	31	19	22	17	9	35	11	13	4	20
	33	29	25	8	2	24	32	36	34	
		26	14	7	5	3	27	12		
			30	16	21	1	15			
				23	6	18				
					28					

Faktorsyn 3 (F3): Under overflaten I møtet med rådsøker

Mest uenig									Mest enig	
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
22	25	31	33	10	29	7	12	2	4	11
	18	17	6	14	13	21	32	24	3	
		1	35	34	15	26	16	27		
			19	8	20	30	9			
				23	36	28				
					5					

Vedlegg 9: Design og utsagn

Effekter	Nivåer		
Rolle i hjelpearbeidet:	Ekspert (a)	Medmenneske (b)	
Rådgivningsteknikk:	Lytter (c)	Utfordrer (d)	
Eksistensielle utfordringer:	Meningsskaping (e)	Kjærlighet (f)	Lidelse og død (g)

Cellekombinasjoner: $2 \times 2 \times 3 = 12$

36 utsagn:

Kombinasjon: a+c+e

1. Det beste jeg kan gjøre er å forholde meg til råde søkerens umiddelbare problem, og arbeide mot en konkret løsning ut fra råde søkerens beskrivelser av situasjonen som skaper opplevelse av uro i kropp og sinn. (negativ)

24. For å hjelpe råde søkeren med å håndtere ensomheten h*n føler på, er jeg alltid på jakt etter gode spørsmål som får råde søkeren til å utdype mer, med minst mulig innvirkning fra meg. (positivt)

25. I samtalen forsøker jeg å ikke vektlegge de vonde følelsene som råde søkeren kjenner på. Noe av det beste virkemidlet er å fremme mestringserfaringer og styrker råde søkeren har som får livet til å blomstre. (negativt)

Kombinasjon: a+d+e

2. Jeg trenger å være med forbi det å lytte og gi bekreftelse til råde søkerens ubehagelige følelser av å stå ovenfor usikre og tøffe valg. (positiv)

23. Jeg viser ikke alt av meg selv når jeg er sammen med råde søker – råde søkeren kan tro at jeg føler synd på h*n hvis jeg viser for mange følelser og dermed gjøre det vanskeligere for råde søkeren å jobbe mot det gode i livet sitt. (negativ)

26. Jeg ser råde søkerens situasjon fra et annet perspektiv enn hva råde søker klarer å gjøre selv, og når jeg deler disse og konfronterer, skaper jeg en helbredende prosess. (positiv)

Kombinasjon: b+c+e

3. Det viktigste jeg gjør i arbeidet, er å signalisere en trygghet til å være med råde søkeren inn i det eksistensielle rommet og tåle råde søkerens smerte. (positiv)

22. Det er for stor risiko for at råde søkeren blir mer ulykkelig av å samtale om døden. Da er det bedre at jeg undersøker hva det er som gjør råde søkeren lykkelig. (negativt)

27.Å ta et skritt tilbake og vente, selv om det dukker opp et spørsmål i hodet, er helt vesentlig for at rådsøkeren får formidlet sin sårbarhet og sorg på en måte som letter på trykket. (positivt)

Kombinasjon: b+f+e

4.Noe av det beste jeg gjør er å fremme en atmosfære for undring og tenkning i felleskap. Nye innsikter og perspektiver om oss selv og hvordan vi tolker den verden vi lever i, styrker både min egen og rådsøkerens livsutfoldelse. (positiv)

21.Jeg tolker det rådsøkeren sier fra mitt eget liv og forsøker å finne gode eksempler og historier som rådsøkeren kan bruke til å forstå sin egen situasjon bedre. (negativ)

28. Når jeg ser en løsning som kan være til hjelp for utfordringen rådsøkeren har i sin opplevelse av sorg, deler jeg innspillet for å motivere rådsøkeren til å komme seg videre. (negativ)

Kombinasjon: a+c+f

5.Min prioritet i arbeidet er å bekrefte overfor rådsøkeren at livet vil bli bra igjen. For å gjøre dette hører jeg på hva rådsøkeren forteller og bruker meg selv i samtalen som bærer av håp. (positivt)

20.For et godt resultat er det nødvendig å opprettholde en avstand til rådsøkerens følelsesmessige omsorgsbehov. Rådsøkeren må selv håndtere tilværelsen og finne det gode i livet. Jeg er der først for å hjelpe h*n med å organisere seg selv. (negativt)

29.En av mine sentrale funksjoner er å åpne hele meg selv for å hjelpe rådsøkeren med å komme seg ut av den utfordrende perioden i livet sitt. Dette kan dreie seg om både praktiske, eksistensielle og verdibaserte spørsmål. (positiv)

Kombinasjon: a+d+f

6.Det er svært givende å få til samtale rundt konkrete levde situasjoner og ting som foregår i hverdagen, fremfor å bruke unødvendig tid på å diskutere store livsspørsmål som ingen av oss blir noe klokere på. (negativ)

19.Jeg bryter inn i fortellingen til rådsøkeren når jeg mener å ha gode eksempler eller historier som er til nytte for rådsøkerens søken etter mening og betydning. (negativ)

30.For å være en god samtalepartner trenger jeg å være sann og hel samtidig som jeg er ærlig med mine følelser. Det kan være krevende for rådsøkeren å se mine reaksjoner, men det skaper gode betingelser for å utvikle seg som et ansvarsfullt menneske. (positivt)

Kombinasjon: b+c+f

7.At den spirituelle og/eller religiøse dimensjonen er lukket er avgjørende for opplevelsen av meningsløshet. I arbeidet sørger jeg for å være oppmerksom på dette når rådsøkeren beskriver problemer med mening i hverdagen. (positiv)

18.Religiøse og/eller spirituelle spørsmål er et område som rådsøkeren må orientere seg i selv og finne ut av uten min hjelp. Jeg lytter og bidrar med oppklarende spørsmål, men veien til det gode må h*n oppdage for seg selv. (negativ)

31.Å samtale om mening i livet knytter oss samtidig svært nært tanken om at tiden er begrenset. Jeg sørger for at vi ikke går dypt inn i slike tema siden det raskt kan dra ned

stemningen. Målet er å kunne se rikdommen og mulighetene som eksisterer i rådsøkerens liv. (negativ)

Kombinasjon: b+d+f

8. Jeg går aktivt inn for å få rådsøker til å utdype mer om de tunge tinga i livet, siden det gjør rådsøkeren mer hardfør. En slik samtale er til berikelse for oss begge. (positiv)

17. Tanker rådsøkeren har om framtiden er ikke så viktige siden det handler om å ta fatt i livet og leve fullt ut her og nå. Jeg lytter til rådsøkeren for å løfte fram de områdene hvor h*n tar for lite ansvar for sin situasjon til å leve mer meningsfullt. (negativt)

32. Gjennom utdanning og lang erfaring kan jeg dele mine tolkninger av rådsøkeren situasjon slik at rådsøkeren forstår seg selv og problemet h*n står ovenfor bedre. (negativt)

Kombinasjon: a+c+g

9. Det viktigste i arbeidet er å vise omsorg og varme til rådsøkeren gjennom å bekrefte og gi medhold i at livet er tungt. Et tilbaketrukkent nærvær er mye av det som skal til for å fremme den gode prosessen. (positivt)

16. Den religiøse og/eller spirituelle dimensjonen hos mennesket kommer ofte frem av å erfare en krise av personlig mening i sitt liv. Jeg ønsker derfor å undersøke dette når rådsøkeren forteller hva h*n mener det er som blokkerer for en fullverdig livsutfoldelse. (positiv)

33. Gjennom min type arbeid har jeg tilegnet meg mer kunnskap enn rådsøkeren når det gjelder å utvikle seg mot gode og intime forhold. Dersom jeg klarer å få rådsøkeren til å lytte til mine råd om hva h*n kan gjøre for sin egen utvikling, øker kvaliteten på arbeidet. (negativ)

Kombinasjon: a+d+g

10. Det er av stor betydning at rådsøkeren også får muligheten til å bety noe for meg, slik at h*n kan oppleve seg selv som et verdifullt menneske. (positiv)

15. Hvis rådsøkeren trenger nye måter å orientere seg i livet på, er det viktig at jeg ikke gir for mye av meg selv i relasjonen, siden det skaper et usunt avhengighetsforhold. Arbeidet er effektivt når rådsøkeren blir utfordret til å være selvstendig, uten at jeg blander meg.

34. Rådsøkeren må utfordres til å stå til ansvar for sine valg og handlinger slik at h*n kan velge å være aktiv skaper i sitt eget liv, og ikke en passiv mottaker av et liv. Mye av prosessen er å holde rådsøker ansvarlig for det stedet h*n føler å være fanget i nå, slik at h*n selv velger å handle mer bevisst fremover. (negativt)

Kombinasjon: b+c+g

11. Oppgaven min er å være en medvandrer som verken har svar eller vet. Jeg støtter rådsøkeren ved å forsøke å forstå, og vise min kjærlighet til rådsøker som person når h*n ikke er i stand til å elske seg selv. (positiv)

14. Jeg møter rådsøker med en tydelig holdning om at jeg skal hjelpe. Når rådsøkeren ser at jeg er villig til å gi h*n hjelp er det enklere for h*n å vise sin sårhet. (negativt)

35. Usikkerheten som kommer av å prate om hva som er det gode liv blir raskt for løst og uhåndterlig til å skape den gode samtalen. Jeg sørger for trygge rammer og sikkerhet gjennom å holde oppmerksomheten til det faktiske og eksisterende i rådsøkerens liv. (negativt)

Kombinasjon: b+d+g

12. Å vise en glede over menneskelivet og møte rådsøker med en positiv nysgjerrighet, åpner opp for at ting kan skje – og gir rådsøkeren muligheten til å akseptere seg selv som et menneske som fortjener kjærlighet.

13. Hele poenget med arbeidet handler om å samarbeide! Det er i samspillet hvor vi utveksler meninger og perspektiver at samtalen får et driv hvor rådsøkeren kan utvikle seg mot gode relasjoner og et intimt forhold til seg selv og andre. (positiv)

36. Det meste av det eksistensielle arbeidet handler om å få rådsøkeren til å akseptere seg selv for den h*n er, og situasjonen h*n befinner seg i. Jeg konfronterer rådsøkerens til å vise mer av sin ekthet når jeg opplever at h*n forsøker å være noe annet enn seg selv. (negativt)

Vedlegg 10: Instruksjonsbetingelser

Forklaring til sorteringsskjemaet

Instruksjon for gjennomføring:

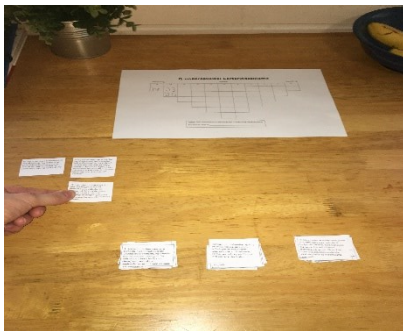
Ta utgangspunkt i din egen arbeidshverdag og møter du har med rådsøkere. Det finnes ingen fasit på hvordan du skal forstå utsagnene. Sorter utsagnene etter slik du faktisk opplever dem, og ikke slik du ønsker at du burde sortere de.

1. *Les gjennom* alle 36 utsagn for å få en oversikt over innholdet.
2. *Lytt til deg selv og fordel* ett og ett utsagn inn i 3 bunker (grupperinger) ut fra hva du opplever å være «minst enig», «nøytralt» eller «mest enig» med:
 - **Bunke til venstre** (minst enig): Når du føler at utsagnet er minst likt deg
 - **Bunke i midten** (nøytral): Når du føler at utsagnet er motsigende, tvetydig eller at du verken er enig eller uenig.
 - **Bunke til høyre** (mest enig): Når du føler at utsagnet er mest likt deg
3. *Nå som du har delt alle utsagnene i 3 bunker:* Start med å lese gjennom **bunken til venstre** på nytt. Skriv tallet til utsagnet som passer dårligst for deg inn i -5 boksen på sorteringsskjemaet. Du kan legge dette utsagnet helt til venstre foran deg slik at du gjenskaper sorteringsskjemaet på bordet. Videre plasserer du 2 utsagn du er minst enig med inn i -4 boksene. Disse legger du også på bordet, bak det første (Se bilde under).

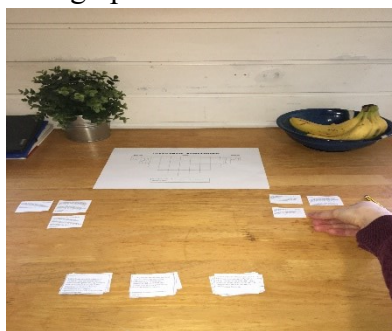
Deretter gjør du det samme med **bunken til høyre**. Les over bunken og skriv inn tallet til utsagnet som passer deg best i +5 boksen på sorteringsskjemaet. Dette utsagnet kan du plassere på bordet lengst til høyre. Videre plasserer du 2 nye utsagn du er mest enig i inn i +4 boksene (se bildet i midten).

4. *Når du kommer til +3 kolonnene og -3 kolonnen* fortsetter du med å velge 3 utsagn som legges nedover disse radene. Slik fortsetter prosessen til alle boksene er fylt med et tall. Etter hvert som du velger 4 utsagn som skal være i -2 og +2 boksene, begynner det å bli små forskjeller som avgjør hvilken boks du plasserer i. Utsagnene er av mindre betydning i forhold til resten desto nærmere de er midten av matrisen.
5. *Når du har fordelt alle utsagnene:* Se over og avgjør om du er enig med deg selv. Du kan finpusse ved å for eksempel justere/bytte plass mellom to utsagn.
6. Fullført! Her er noen eksempler som illustrerer gangen i sorteringen:

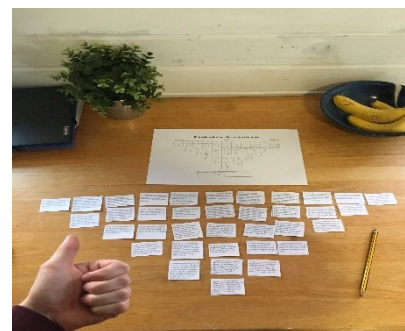
Start



Utsagn på hver side underveis



Slutt!



(Legg merke til de 3 bunkene nederst på bildet)

Tusen takk for din deltakelse!

Vedlegg 11: Faktorsyvenes reliabilitet

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Reliabilitet	0.92308	0.92308	0.96