

Gunlaug Enger Eldevik

«For det er jo mitt valg»

En kvalitativ intervjustudie av hvordan seks ungdommer erfarer å ta valg i sine liv, og hva som påvirker dem frem mot sine avgjørelser

Masteroppgave i rådgivningsvitenskap
Trondheim, mai 2016

Veileder: Ragnvald Kvalsund

Norges teknisk-vitenskapelige universitet
Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse
Institutt for pedagogikk og livslang læring

Sammendrag

Fra et humanistisk-eksistensialistisk perspektiv er frihet og valg essensielle faktorer for å utnytte menneskets potensial. Innen rådgivningsfeltet er det et sterkt fokus på å tilrettelegge for at individer skal se flere muligheter og dermed få flere handlingsalternativer i egne liv. Utgangspunktet for denne masteroppgaven er betydningen av valg i ungdommers liv. Det er en tro på at økt forståelse rundt valgprosesser kan muliggjøre en bedre evne til tilrettelegging av dette. Ved å fokusere på forståelse, bidrar denne oppgaven slik til rådgivningsfeltet. Seks intervjupersoner mellom 16 og 17 år har blitt intervjuet om deres erfaringer knyttet til å ta valg og hva som påvirker dem i prosessen frem mot en avgjørelse.

Datainnsamlingsmetoden som er brukt i dette prosjektet er kvalitative dybdeintervjuer med en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. Analysen av det empiriske datamaterialet baserer seg på en temaanalyse og peker ut tre hovedkategorier: 1) *Vanskelig å ta valg*, 2) *Stole på seg selv?* og 3) *Et større bilde*. De mest sentrale funnene fra kategoriene danner utgangspunkt for drøftingen opp mot relevant teori i denne oppgaven. Teorien tar utgangspunkt i en humanistisk-eksistensiell tilnærming og omhandler valgets betydning i våre liv, eksistensiell frihet, rasjonalitet eller intuisjon, relasjonsdimensjoner og betydningen av refleksjon og bevissthet.

De sentrale drøftingspunktene innebærer at å ta valg er et krav mennesker må forholde seg til, og at fordi det krever at man må ta ansvar for valgene, er det vanskelig. I tillegg ses det på som et paradoks at ungdommer kreves å ta livsavgjørende valg før de utviklingsmessig er klare for det. Den dynamiske naturen til relasjonsdimensjonene kommer til uttrykk, og det kommer frem at det legges opp til en uavhengig selvstendighet i det individualistiske samfunnet vi lever i. Det drøftes at de beste valgforutsetningene ligger i gjensidighetsdimensjonen. Alle deltakerne spør om støtte i sine valg fra mennesker rundt seg. Dermed oppleves det som nok et paradoks at samfunnet leder til stadig økende individualisering. I praksis finner jeg en mer kombinasjon av rasjonalitet og intuisjon enn det teoretiske skillet som foreskrives. Samtidig utfordres den positive holdningsendringen til usikkerhet i praksis. Bevisstgjøring og refleksjon vektlegges gjennom at en bevisstgjøring om at mennesker skaper sitt liv gjennom valg kan øke mulighetene i livet. Denne prosessen kan en rådgiver potensielt bidra til.

Studiens tittel *For det er jo mitt valg* henviser til et sitat fra en av intervjupersonene som beskriver at det er han som tar sine egne valg. Tittelen på denne oppgaven henviser til erkjennelsen av at ansvaret for valgene våre og det livet de skaper ligger hos hvert individ. Samtidig er noe av det mest sentrale som drøftes gjennom denne oppgaven er at det relasjonelle aspektet ikke bør utelates. Slik finnes det et spenningsfelt mellom disse to aspektene, som denne oppgaven blant annet søker å utforske.

Forord

Without the possibility of choice and the exercise of choice a man is not a man but a member, an instrument, a thing.

Archibald MacLeish

Å skrive denne oppgaven har både være krevende og inspirerende. Jeg har hatt stor nytte av andre gjennom prosessen og ønsker å takke alle som har bidratt. Takk til intervjupersonene for deres deltakelse og åpenhet. Veileder Ragnvald fortjener en stor takk for god hjelp gjennom hele prosessen. I tillegg ønsker jeg å takke alle som har bidratt med korrekturlesing, «squaden» på lesesalen og mine nærmeste for støtte og motivasjon.

Tusen takk!

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	III
FORORD	V
1 INNLEDNING	1
1.1 PROBLEMSTILLING.....	1
1.2 AKTUALISERING AV TEMA.....	2
1.3 UNGDOMSTID.....	3
1.4 INNHOLD.....	5
2 TEORI	7
2.1 VALGETS BETYDNING I VÅRE LIV.....	7
2.2 EKSISTENSIELL FRIHET.....	8
2.2.1 <i>Relasjon til verden</i>	8
2.2.2 <i>Frihet</i>	9
2.2.3 <i>Humanistisk-eksistensialistisk rådgivning</i>	11
2.3 RASJONALITET ELLER INTUISJON.....	11
2.3.1 <i>Rasjonalitet</i>	12
2.3.2 <i>Intuisjon</i>	12
2.3.3 <i>Positiv usikkerhet</i>	13
2.4 RELASJONSDIMENSJONER.....	14
2.5 REFLEKSJON OG BEVISSTHET.....	16
2.5.1 <i>Selvrefleksjon og autonomi</i>	17
2.5.2 <i>Bevissthet, valg, vilje</i>	17
3 METODE	19
3.1 KVALITATIV METODE.....	19
3.1.1 <i>Fenomenologi og hermeneutikk</i>	19
3.1.2 <i>Induktiv og deduktiv metode</i>	21
3.2 BESKRIVELSE AV PROSESSEN.....	21
3.2.1 <i>Utarbeiding av intervjuguide</i>	21
3.2.2 <i>Rekruttering av intervjupersonene</i>	22
3.2.3 <i>Gjennomføring av intervjuene</i>	23
3.2.4 <i>Transkripsjon</i>	24
3.4 KVALITET PÅ STUDIEN.....	25
3.4.1 <i>Pålitelighet</i>	25
3.4.2 <i>Gyldighet</i>	26
3.4.3 <i>Overførbarhet</i>	26
3.4.4 <i>Min forskerrolle</i>	26
3.4.5 <i>Etiske vurderinger og betraktninger</i>	28
4 PRESENTASJON AV FUNN	31
4.1 HOVEDKATEGORI 1: VANSKELIG Å TA VALG.....	31
4.1.1 <i>Hva legger du i valg?</i>	32
4.1.2 <i>Fram og tilbake</i>	33
4.1.3 <i>Hvordan ta rett valg?</i>	35
4.2 HOVEDKATEGORI 2: STOLE PÅ SEG SELV?.....	36
4.2.1 <i>Å gjøre alle fornøyd</i>	36
4.2.2 <i>Høre på de rundt deg</i>	38
4.3 HOVEDKATEGORI 3: ET STØRRE BILDE.....	40
4.3.1 <i>Du føler det er riktig</i>	40

4.3.2 <i>Bli mer bevisst</i>	41
5 DRØFTING	45
5.1 ALT ER JO PÅ EN MÅTE VALG	45
5.1.1 <i>Valgets kvaler</i>	46
5.1.2 <i>Gode valg for et godt liv</i>	47
5.1.3 <i>Hva gjør valg så vanskelig?</i>	48
5.2 FOR DET ER JO MITT VALG	50
5.2.1 <i>Behov for bekreftelse</i>	50
5.2.2 <i>Ikke bare følge strømmen, men ta et valg</i>	52
5.2.3 <i>Gjensidighetsparadokset</i>	53
5.3 DILEMMAER KNYTTET TIL POSITIV USIKKERHET	54
5.3.2 <i>Utfordringer med det positive</i>	55
5.4 ERFARINGER OG PÅVIRKNINGER	56
5.4.1 <i>Refleksjon og bevissthet</i>	57
6 AVSLUTNING	59
6.2 VIDERE FORSKNING	59
6.3 AVSLUTTENDE REFLEKSJONER	60
REFERANSER	I
VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE	V
VEDLEGG 2: INFORMASJONSSKRIV	VII
VEDLEGG 3: SAMTYKKEERKLÆRING	IX
VEDLEGG 4: GODKJENNELSE AV NSD	XI

1 Innledning

Jeg er opptatt av å forstå meg selv og mine omgivelser. Ofte har jeg følt at jeg ikke har visst hvorfor jeg er der jeg er. Som masterstudent på NTNU i Trondheim er jeg nysgjerrig på hva som har gjort at jeg har kommet hit. Jeg er oppvokst på et småbruk på Toten, med utsikt over Mjøsa. Nå sitter jeg her som 24 – åring og skriver min masteroppgave i rådgivningsvitenskap. Mitt liv har ofte følt i overkant normalt, og jeg føler at jeg ikke har opplevd noe særlig når jeg sammenligner meg selv med andre mennesker. Min oppvekst har vært fin, jeg har hatt mange venner, et godt forhold til familien, en god økonomi og gjort det bra på skolen. Likevel opplever jeg, som så mange andre, at livet av og til kan være utmattende og tungt. Ved å reflektere over livet mitt i denne sammenhengen ser jeg at også jeg har stått ovenfor en del utfordrende valg. Det er ikke selvsagt at jeg har kommet dit jeg er i dag. Jeg har tatt mange avgjørelser, som jeg selv mener har vært gode. Dette har bidratt til at jeg nå føler at jeg er på «riktig vei» i livet mitt. Det har krevd hardt arbeid og innsats, og har ikke kommet av seg selv. Å oppdage noe som gir meg større tro på egne evner og muligheter har vært inspirerende. Det gir meg en frihetsfølelse, som jeg synes det er deilig å kjenne på. Ved å innse at det er meg og mine valg som har ført meg hit jeg er i dag, vil det også si at det er meg og mine valg som skal føre meg videre fremover.

Spesielt føler jeg at noen av de valgene jeg sto ovenfor som ungdom har hatt store konsekvenser for livet mitt. Trolig er det også derfor at jeg har valgt å intervju ungdommer til dette prosjektet. Mine utdanningsvalg har hatt stor innvirkning på livet mitt. Studiespesialiserende linje på videregående ga meg en studiekompetanse som muliggjorde høyere utdanning. Et år på folkehøgskole ga meg et pusterom, nye perspektiver samt en gjennomføringskraft til å fullføre 5 år høyere utdanning. Samtidig opplever jeg at andre, mer uformelle aspekter av ungdomstiden min preger meg og mitt liv. Eksempler på dette er valg av vennegjeng, testing av grenser, ønske om å gå min egen vei, evne til å være selvstendig, ubetinget støtte og kjærlighet fra nære venner og familie og identitetsskapelse.

1.1 Problemstilling

Min interesse for valg og erfaringer fra min egen ungdomstid er to elementer som har dannet grunnlaget for mitt masterprosjekt. Det har preget min kunnskapsinteresse, og på bakgrunn av dette har jeg valgt tema. Problemstillingen til mitt masterprosjekt er:

Hvordan erfarer seks ungdommer å ta valg i sine liv, og hva er det som påvirker dem i prosessen frem mot en avgjørelse?

I dette prosjektet forsker jeg på hvordan ungdom tar ulike valg i løpet av livet. Mitt ønske er å finne ut hva som påvirker ungdommer når de tar valg. Dette utforsker jeg ved bruk av kvalitative dybdeintervjuer, hvor jeg intervjuer seks ungdommer mellom 16 og 17 år om deres opplevelser. Gjennom samtaler med seks deltakere har jeg kun et grunnlag for å kunne si noe om nettopp dem – og jeg kan ikke generalisere funnene mine til en populasjon. Likevel gir denne innfallsvinkelen til forskning meg noe annet, det gir meg muligheten til å forstå hva som ligger bak disse valgene. For meg virker

dette meget verdifullt. I et samfunn som er i rask endring kan forståelse rundt valg stå sterkt, og jeg opplever at det kan være gunstig for rådgivningsfeltet å få en dypere forståelse av det. Det kan bidra til at det er lettere å legge til rette for at individer skal kunne se flere muligheter i sitt liv, og dermed ta flere gode valg.

1.2 Aktualisering av tema

En kan betrakte livet som bestående av en rekke valg (Glasser, 1998; Iyengar, 2010). Avgjørelser som tas får utfall som bidrar til nye valg en må ta stilling til. For å aktualisere det valgte temaet, ser jeg det som gunstig å relatere det til rådgivningsfeltet, som denne oppgaven er ment for å være et bidrag til. Menneskets evne til å ta valg og at disse skaper våre liv, kan knyttes eksplisitt til det som kalles *basalhypotesen* (Kvalsund, 2003). Denne hypotesen innen rådgivning impliserer at mennesket er i stand til å styre og kontrollere sitt eget liv. Dette betyr at mennesket er autonomt. Vi styrer livene våre gjennom valgene vi tar (Glasser, 1998; Iyengar, 2010). Jeg vet nå at det er mine beslutninger i ulike veivalg som har ført meg hit. Min bevissthet omkring at disse valgene bestemmer retningen på livet mitt, har ikke alltid vært til stede. Jeg bestemmer over mitt liv og jeg har hatt mange forskjellige muligheter i livet mitt. Disse har jeg valgt å forholde meg til på en bestemt måte. Noen har jeg erfart som lette og andre mer utfordrende. Noen har hatt stor innvirkning på livet mitt, noen mindre. Mitt syn tilsier at jeg har muligheten til å velge. Samtidig ligger det også et ansvar for å ta en beslutning. Jeg er takknemlig for å ha mange valgmuligheter og ønsker ikke å gi livet mitt over til tilfeldighetene eller en tro på at ting skjer av seg selv. For at livet mitt skal bli slik jeg ønsker at det skal bli og for at jeg skal kunne være lykkelig, må jeg ta del i den prosessen selv. Jeg opplever at jeg har et ansvar for å sørge for dette gjennom valgene jeg tar.

Jeg synes temaet valg er interessant, og har brukt mye energi og tankevirksomhet omkring det. Da søsteren min fikk vite om hva masterprosjektet mitt skulle omhandle, påstod hun i en bisetning at hun aldri hadde tatt et eneste valg i livet sitt. Dette overrasket meg. Trolig var det ment som en overdrivelse, og satt på spissen. Hun mente at det hørtes utfordrende ut å skape en situasjon hvor jeg fikk 16-17-åringer til å fortelle om, og reflektere over, sine erfaringer knyttet til å ta valg. Selv visste hun ikke hva som hadde påvirket henne i prosessene frem mot sine avgjørelser. Likevel er hun ferdigutdannet, har fast jobb og kommet langt i livet sitt. Mener hun at dette bare har skjedd av seg selv? Hvem er det som har bestemt at hun har tatt den utdannelsen, at hun velger å bruke livet sitt på sin jobb, at hun har bosatt seg der hun har, eller hvordan hun ønsker å leve livet sitt, hvis ikke det er henne selv? Utsagnet hennes får meg til å fundere på disse spørsmålene. Hennes oppmerksomhet har tydelig ikke vært rettet mot en slik måte å tenke på som jeg beskriver her. Likevel har jeg en klar overbevisning om at også hennes liv er fylt med mange valg, og utfallene av disse valgene har ledet henne frem dit hun er i dag. Det er også ulike valg i fremtiden hennes som kommer til å bestemme veien videre. Kanskje kan en bevissthet og oppmerksomhet på det åpne opp for flere muligheter i hennes liv.

Som rådgivningsstudent er jeg blitt preget av studiet mitt. Jeg må erkjenne at jeg er interessert i å reflektere over meg selv og mine handlinger og ønsker å oppnå en høy grad av selvbevissthet. Samtidig ønsker jeg også å vite hvordan jeg preger mine omgivelser. Dette har kanskje medført at mine forutsetninger for å reflektere over hva det er som har ført meg hit jeg er i dag skiller seg fra andres måte å tenke på. Dersom jeg hadde presset videre på søsteren min om hun virkelig mente at hun ikke hadde hatt en innvirkning på hva som har gjort at hun har endt opp der hun er i dag, er jeg overbevist om at hun ville ha korrigert meg. Likevel tyder påstanden hennes på at det ikke er noe som ligger hennes bevissthet nær. Dette finner jeg interessant. Hun har kanskje ikke reflektert over valgene i stor grad i ettertid. Dette tok jeg med meg videre i møte med de seks ungdommene som deltar i prosjektet mitt. Samtidig vekket det et spørsmål om det egentlig er valg vi opplever, dersom vi ikke er bevisst dem. Denne tanken blir løftet frem og drøftet gjennom oppgaven. Det er mulig at søsteren min har rett i at hun ikke har tatt noen valg, ettersom hun ikke har vært bevisst dem. Kanskje har det vært en automatisert atferd som har ført henne dit hun er i dag? Det kan tenkes at det er først nå, når jeg har blitt bevisst på at mine handlinger baserer seg på valg, at jeg får betydelig innvirkning på hva jeg gjør i fremtiden. Dette er etter min mening et spennende tema, som det er verdt å diskutere. Derfor tar jeg det videre opp i drøftingsdelen, da også med utgangspunkt i hva intervjupersonene mine har fortalt og ser det opp mot relevant teori.

1.3 Ungdomstid

Å være ung er en spennende og utfordrende tid i livet hvor mange endringer oppstår. Nye livsferdigheter utvikles og et mer komplekst og mangfoldig sosialt liv kan komme til syne. Verdier og holdninger blir tydeligere vektlagt, og som egne individer er det vanlig at spørsmål omkring identitet og fremtid dukker opp (Coleman, 2011; Steinberg, 2011). Ungdomstiden er et stadium i livet som varierer fra individ til individ, og det er ikke klare grenser for når den begynner eller slutter (Arnett & Taber, 1994). Karriereforskeren Donald Super beskriver et livsløpsforløp, hvor alderen fra 14-24 år kalles for utforskningsstadium. Her skal forskjellige typer utviklingsoppgaver løses, og Super mener at evnen til å ta valg virker til å stige med alderen (Højdal & Poulsen, 2012). Det skjer forandringer som har stor påvirkning på atferden til unge. Forandringer i tenkemåte, resonnering og informasjonsprosessering er elementer som gir innvirkning på for eksempel skoleresultater, moral, holdninger, interpersonlig tankegang og vurdering av risiko (Coleman, 2011; Gardner & Steinberg, 2005). Et mål i ungdomstiden er å utvikle autonomi. Det handler om å bli et selvstendig individ hvor en oppnår kontroll over seg selv og eget liv. Denne autonomien er både historisk og kulturelt betinget og i dag vektlegger vi individuelle verdier i stor grad i vårt samfunn. Mennesker forventes å ta egne avgjørelser og håndtere konsekvensene av disse selv (Coleman, 2011; Steinberg, 2011).

Å være ungdom i dagens samfunn er av ulike grunner utfordrende. Dette øker muligens denne oppgavens relevans for samfunnet og rådgivningsfeltet. En rekke undersøkelser er gjort på området de

siste årene. NOVA (2015) rapporterer eksempelvis at det er en økning i psykisk helseproblematikk blant ungdom. Depresjon er et eksempel på trender blant ungdom som har økt betraktelig de to siste tiårene (Soest & Wichstrøm, 2014). Lærere i videregående skoler rapporterer også økningen av psykiske helsevansker blant sine elever (Falck-Ytter, 2006). De seks ungdommene som deltar i dette prosjektet er i denne målgruppen der deres psykiske helse er utsatt. Samfunnet er stadig skiftende, og krever en høy fleksibilitet blant innbyggerne (Højdal & Poulsen, 2012; Trotzer, 2013; Zunker, 2011). Vi har tydelig behov for hjelpemidler for å takle disse raske endringene som oppstår. I lys av dette trer for eksempel karrierelæringsteorier som DOTS¹ frem (Law & Watts, 1977). Her blir karriere sett på i holistisk forstand, hvor det innebærer et livsperspektiv (Zunker, 2011). Det første området kalles for *valgkompetanse (Decision learning)* og handler nettopp om evnen til å ta gode valg. Dette innebærer kunnskap om at det finnes ulike måter å ta valg på og en bevissthet rundt hvordan man selv tar valg. I tillegg inkluderes en vurdering av om disse er hensiktsmessige i ulike situasjoner (Haug, 2014; Law & Watts, 1977). Ungdommene jeg har intervjuet forteller at de ofte opplever at det er vanskelig å ta valg. Dette presenterer jeg mer i dybden i kapittel fire. Deres utsagn representerer at dette er verdt å tenke på, ettersom det kan være noe som har innvirkning på dagens ungdom. Deres psykiske helse blir påvirket negativt av vanskelige valg, noe som verken er bra for dem eller samfunnet. Dagens samfunn krever at ungdom må ta ansvar for flere valg i sine liv – og at de møter på flere overgangsfaser (Haug, 2014; Trotzer, 2013; Zunker, 2011). Målet for rådgivere og andre som arbeider med unge bør derfor være å bidra til at de er kompetente til å møte disse kravene. Jeg mener at en økt forståelse omkring hvordan de tar valg kan bidra positivt til dette. Det kan heve evnen til å legge til rette for at ungdom kan bli i stand til å møte samfunnets krav på en tilfredsstillende måte. Det kan komme både dem selv personlig og samfunnet til gode. Innen fagfeltet rådgivning er det en tro på at ens handlingsalternativer øker dersom man reflekterer over seg selv. Deretter kan man ta et standpunkt og velge et alternativ. Grunntanken som denne oppgaven baserer seg på er den humanistisk-eksistensialistiske tilnærmingen. Her er det en stor tro på menneskets evne til å utvikle seg selv (Ivey, Ivey, & D'Andrea, 2012). For best mulig utfall tror jeg i tillegg at det er gunstig å stå for det valget man har tatt. Ved å ha reflektert over valget er sjansen større for å klare dette. Det gjelder også når utfallet ble noe annet enn man hadde sett for seg. Videre utforskes disse spørsmålene og mer til ut fra et teoretisk perspektiv. Det har vært givende å skrive denne oppgaven. Jeg håper at det gir en givende lesing også.

¹ DOTS er en stor karrierelæringsteori av Bill Law og Anthony Watts (1977). Dette er fire områder individer behøver kompetanse på for å gjøre en fremgangsrik karriere. Det første området kalles for *valgkompetanse (Decision learning)* og handler om evnen til å ta gode valg. *Mulighetsoppmerksomhet (Opportunity awareness)* er det andre kompetanseområdet. Her er det viktig med en kjennskap til den generelle strukturen til og ulike muligheter som finnes i verden. *Overgangsfasehåndtering (Transition learning)* handler om å hjelpe personer med å tilegne seg oppmerksomheten og evnen de behøver for å håndtere overgangsfaser. Det fjerde og siste området hvor individer har behov for kompetanse på innen denne teorien er *selvinnsikt (Self awareness)*. Her handler det om å ha en forståelse av hvem man er som person, hvilke behov, ønsker og interesser som er betydningsfulle for en (Haug, 2014; Law & Watts, 1977)

1.4 Innhold

Oppgaven min er disponert på følgende måte: innledning, teori, metode, presentasjon av funn, drøfting og avsluttende refleksjoner som svar på problemstillingen. Etter denne innledningen fortsetter kapittel to, hvor aktuell teori gjøres rede for. Jeg presenterer ulike teori for å belyse meningen med temaet fra et teoretisk perspektiv. Kapittel tre består av en beskrivelse av metodeprosessen for å samle inn datamaterialet. Funnene presenteres i kapittel fire. Drøfting av de aktuelle teoriene foregår hovedsakelig i kapittel fem, sett opp mot de presenterte funnene. Noe drøfting finner også sted underveis. Drøftingen i kapittel fem brukes for å samle tråder og drøfte de ulike perspektivene som trer frem gjennom oppgaven. Der tydeliggjøres svaret på problemstillingen. Kapittel seks brukes for å skape en avslutning. Det er viktig for meg å nevne denne gjennomgangen allerede nå. Jeg ønsker å skape en sammenheng gjennom hele teksten, ettersom alt i dette prosjektet er tett knyttet sammen.

2 Teori

I dette kapittelet beskriver jeg ulike teorier som er relevante for å forstå hvordan ungdommer tar valg. Teorikapittelet mitt er ikke ment for å være en lærebok hvor jeg går i dybden på alle generelle teoretiske begreper som blir nevnt. Jeg trekker frem de elementene jeg mener har betydning for hvordan vi kan forstå prosesser knyttet til valg. Disse gjør jeg rede for og går i dybden på. Jeg beskriver teorier som jeg finner relevant for problemstillingen min. Dette innebærer en beskrivelse av valgets betydning i våre liv, eksistensiell frihet, rasjonalitet eller intuisjon, relasjonsdimensjoner, refleksjon og bevissthet. Jeg har latt datamaterialet mitt veie tyngst når jeg har valgt ut teori. Det innebærer at jeg har hatt en fremgangsmåte som har vært mest induktiv, med utgangspunkt i empirien (Silverman, 2014). Samtidig har jeg en forforståelse som er preget av tidligere teori, interesse for temaet og min måte å vektlegge hva som er viktig. Dermed er dette prosjektet preget av en blanding mellom induktiv og deduktiv metode, noe som ifølge Postholm (2010) også er svært vanlig. Dette kommer jeg tilbake til i kapittel tre. Hensikten med dette teorikapittelet er at det skal bidra til en forståelse av prosjektet mitt fra et teoretisk perspektiv.

2.1 Valgets betydning i våre liv

I en tid der det moderne menneskets liv er preget av kontinuerlig endring, viser Højdal og Poulsen (2012) til at evnen til å ta valg er en tilbakevendende livsoppgave. Det er et fenomen som alle må være i stand til å mestre. Mennesker har en enestående evne til å ta valg. Evnen til å reflektere over oss selv er med på å skille oss fra dyr (Hastie & Dawes, 2001). Hammerlin og Larsen (1999) beskriver også at mennesket skiller seg fra andre levende vesener gjennom det de kaller en livsvirksomhet. Den består av at mennesket reflekterer, produserer sine egne betingelser og er et evig forandrende vesen. De forklarer videre at vårt syn på mennesket uttrykker en grunnleggende oppfatning av hva vi mener mennesket er. Det svarer på våre forklaringer om hvorfor mennesket handler som det gjør. Handlingene til mennesker baserer seg på ulike valg, og valgene vi tar gir ulike utfall (Kirkebøen, 2012). Som Hammerlin og Larsen (1999) sier, skaper mennesket sin egen virksomhet. For å forstå mennesker, må vi forstå hva som gjør at mennesker velger som de gjør. Ifølge Iyengar (2010) kan valg bety mye forskjellig, og det kan bli studert fra flere vinkler. Videre skriver hun dette om valgets posisjon i våre liv:

Choice, ranging from the trivial to the life-altering, in both its presence and its absence, is an inextricable part of our life stories. Sometimes we love it, sometimes we hate it, but no matter what our relationship to choice, we can't ignore it (s. xiii).

Ut fra dette sitatet, later det til at menneskers forhold til fenomenet valg bør ses på med et nyansert blikk. Det eksisterer et bredt spekter av valg, fra helt trivielle til livsforandrende avgjørelser. Iyengar (2010) hevder at å ta valg er bundet sammen med livet vårt. Man kan ikke ha det ene uten det andre. Det er ikke mulig å ignorere det faktum at vi må ta valg, selv om det ikke alltid er noe vi setter like stor pris på. Videre beskrives det at vi må evaluere alle tilgjengelige alternativer og velge det beste. Iyengar (2010) utdyper at vår evne til å ta valg avhenger av å gjøre sinnet vårt like aktivt som kroppen vår. Vår

handlinger avgjøres ikke av vår kroppslige atferd alene. Våre bedømmelser, holdninger og oppfatninger danner grunnlaget for de valgene vi tar. Slik er sinnet aktivt.

Gjennom et liv møter altså hvert individ mange valg, og en rekke ulike avgjørelser må tas. Ifølge Glasser (1998) er det dette som bidrar til at fenomenet valg er noe som opptar mange. Glasser (1998) er en kjent teoretiker innen valgfeltet og har utarbeidet sin egen *Choice Theory*. Det sentrale her er at man må akseptere sitt eget ansvar for seg selv. Man må selv sørge for sin psykiske helse og personlige velvære. Valgene våre tillegges stor betydning for dette, ved at han hevder at vi selv velger alle våre handlinger og tanker. Han mener at vi gjennom dette indirekte velger tilnærmet alle våre følelser og fysiske opplevelser. Dermed må vi også ta ansvar for og kontroll over livet vårt. Det innebærer å møte konsekvensene for våre handlinger (Glasser, 1998). Av de ulike valgene vi møter, vil noen av dem oppleves som enkle å ta stilling til. Andre er preget av mer usikkerhet og ubeslutsomhet (Iyengar, 2010). Gjennom intervjuene mine med seks ungdommer, som presenteres i kapittel fire, har jeg utforsket hvordan de erfarer å ta valg. De uttrykker mye som samsvarer med at det kan oppleves vanskelig. Det finnes ulike perspektiver omkring hva et valg er, hvordan avgjørelser blir tatt og hvordan det påvirker oss som mennesker (Hastie & Dawes, 2001). Blant de mange som har utforsket valg, synes forståelsen av at individers egne preferanser og identiteter har betydning for valgene. Dette står sterkt blant mange måter å se på valgprosesser. Verdier, mål, lyster og holdninger kommer til syne i ulike prosesser. Selvet skapes og bekreftes gjennom valgene som blir tatt. Mennesket oppnår verdighet og en følelse av identitet gjennom sine valg. Trolig bidrar dette til å stadfeste dets store betydning i våre liv (March, 1994; Tillich & Gomes, 2000).

2.2 Eksistensiell frihet

Eksistensialistisk filosofi er opptatt av menneskets eksistens og å forstå mennesket. Frihet, valg og ansvar er fremtredende temaer her. Disse er blitt utforsket av utallige filosofer. Det er en tro på at vår livsbevissthet blir avgjort ut fra disse dimensjonene (Ivey et al., 2012; McClure, 2005; Schibbye, 2006; Sløk, 1964; Warnock, 1970). Eksistensialismen er et gammelt filosofisk perspektiv som kan spores tilbake til den danske filosofen Kierkegaard (Van Deurzen, 2012). Sett i lys av temaet for denne oppgaven, kan det tenkes at det eksistensialistiske grunnbegrepet *frihet* er betydningsfullt for menneskets forhold til valg. Derfor beskrives dette her, for senere å bli sett i sammenheng med andre elementer som har innvirkning på valgprosesser.

2.2.1 Relasjon til verden

Frihet og eksistens er ifølge Kierkegaard ensbetydende (Kierkegaard, 1943; Thielst, 1994; Warnock, 1970). For å forstå mennesket og vår eksistens må man dermed se på disse sammen. Man kan ikke eksistere uten å være fri, og man kan ikke være fri uten å eksistere. Den betydningsfulle eksistensielle filosofen Sartre var enig i dette faktum (Sartre, 1946; Warnock, 1970). Vi eksisterer og er fri ved at vi handler i verden. Samtidig handler verden på oss, vi kan ikke separere oss fra verden. Relasjonen vår til

verden består i at vi har innvirkning på den og den har innvirkning på oss. Mennesket er i relasjon til verden gjennom fire dimensjoner: *eigenwelt* (relasjon til seg selv), *mitwelt* (relasjon til andre), *umwelt* (relasjon til verden som helhet) og *überwelt* (relasjon til det spirituelle) (Binswanger, 1963; Ivey et al., 2012; Perls, 1969; Vontress, 1995). Menneskelig fremmedgjøring fra denne relasjonen til verden leder til følelsen av *angst*. Dette begrepet introduserte Kierkegaard (1844). Angst er en type frykt som kjennetegnes ved at den ikke har noen bestemt årsak. Det er enten resultatet av at mennesker forsøker å separere seg fra andre og verden, eller en persons manglende evne til å ta valg og handle i relasjon til verden (Ivey et al., 2012; Kierkegaard, 1844). Dette er tett knyttet til frihetsbegrepet.

2.2.2 Frihet

Innen eksistensialismen betegnes frihet som fravær av ytre, påvirkende faktorer. Det omfatter en total tomhet, fri fra alt. Når et menneske handler uten å være under noen form for ytre tvang, handler det ut fra seg selv. Det betyr at det handler fritt (Sløk, 1964). Schibbye (2006) sier at «å velge seg selv er frihet. Å velge friheten er det dypeste, mest opprinnelige valget» (s. 97). Hun mener altså at for å være fri så må man velge seg selv. Det er vanskelig å gjøre dette, uten å ta stilling til hvem en selv er. For å være i stand til det må mennesket ifølge Kierkegaard (1943) etablere en relasjon til seg selv. Da kan personen forstå hva det innebærer å velge seg selv. Schibbye (2006) ønsker også at mennesket skal bli kjent med seg selv, gjennom det hun kaller en *livsbevissthet*. Her er oppmerksomheten både rettet mot at vi er fri til å velge, og hva vi ønsker å velge.

Sartre (1946) hevder at vi er dømt til frihet. Eksistensen vår forutsettes av frihet. Dette kommer til uttrykk gjennom det han kaller en *eksistensiell forpliktelse*. Denne forpliktelsen består av at en person aktivt tar en avgjørelse om bevisst og intensjonelt å handle i verden. Det kan være vanskelig å forstå hvordan mennesket kan betegnes som fri, dersom vi er nødt til å forplikte oss til noe for å kunne eksistere. Svaret på dette ligger i viljen. Gjennom viljen er vi fri til å velge ut fra oss selv (Assagioli, 1974; Schibbye, 2006). Når vi etablerer en relasjon til oss selv og blir kjent med hva vi selv ønsker, kan vi bruke viljen vår for å oppnå den eksistensielle friheten. Denne friheten består av en frihet fra å identifisere oss med ytre faktorer og påvirkning. Vi kan ta intensjonelle avgjørelser basert på oss selv. Viljen er et begrep brukt av Rank (1929) og Assagioli (1965, 1974). Det er en kraft som fremmer det individuelle, særegne hos en person. Det gjelder å finne ut hva vi ønsker å identifisere oss med og handle ut fra det. Viljen og hva som er vår intensjon med våre handlinger er tett knyttet sammen. Intensjonalitet er nøkkelen for at mennesker skal kunne bevege seg framover ved bevisst å handle i verden. Samtidig mener eksistensielle filosofer at man bør dempe entusiasmen for denne intensjonaliteten. Det er lett å glemme at verden kontinuerlig også handler med og påvirker oss. Vi er i relasjon med verden, slik Binswanger (1963) og Vontress (1995) sier. Dette begrenser noe av intensjonalitetens kraft (Ivey et al., 2012).

Ut fra det eksistensialistiske perspektivet er ikke mennesket forutbestemt. Selve utgangspunktet vårt er frihet og viljen til å velge. Dette tilsier at det ikke finnes en ferdig definisjon av hvem vi er. Dermed er eksistensialistene uenige i et deterministisk perspektiv. I følge den eksistensialistiske tilnærmingen er vi selv fri til å velge hvordan vi skal forme oss selv og våre liv (Schibbye, 2006; Sløk, 1964). Dette skaper en følelse av angst hos mennesket. Forpliktelsen til å handle demper angstfølelsen. Dette fordi vår eksistens innebærer at vi må skape oss selv kontinuerlig, gjennom relasjonen hver og en har til seg selv. Det er denne relasjonen som utgjør selvet, ifølge Kierkegaard (Kvalsund, 2015). Intensjonaliteten vår muliggjør dette. Denne væren i verden fører til at en person må ta intensjonelle valg, basert på viljen sin. Friheten medfører også et ansvar, som skaper en ny form for angst. Ansvar forutsetter en viss form for egenvilje som fri, og det kommer til syne her. Vi lever i en sirkel av forpliktelse, valg og angst. Denne sirkelen gjør noen eksistensialister som Kierkegaard og Sartre til pessimister. De påstår at virkeligheten er absurd og uforståelig med en rasjonell tankegang (Ivey et al., 2012). Dette kan også ses opp mot Glasser (1998) sin realisme. Han mener at det ikke finnes en objektiv virkelighet, som vi kan vite noe om uten et subjekt. Hans realisme innebærer derfor at vi oppfatter vår virkelighet subjektivt. Vi kaller det for den virkelige verden, men har en tendens til å anta at vår oppfattelse av verden gjelder for alle andre også. Ifølge Glasser (1998) tar vi da feil, ettersom hver og en av oss oppfatter virkeligheten ulikt. Våre subjektive valg skaper vår virkelighet. I de skiftende situasjonene man møter i livet sitt, har man et ansvar for seg selv. Dette ansvaret er ifølge Glasser (1998) der fordi våre valg gjør oss til den vi er og hvordan vi har det i livet vårt. Vår eksistens består av at vi må skape oss selv. Kvalsund (2015) beskriver at Kierkegaard (1941) sa at man bør bli det selvet som man genuint er. Videre viser Kvalsund (2015) til Rogers (1961) sin tolkning av dette. Det tolkes dithen at en må kjempe for å være seg selv. Dette innebærer å styre sitt eget liv og ikke leve livet sitt etter andres forventninger eller krav. Målet bør være å være seg selv. Dette betyr at menneskets eksistens består av å skape oss selv. Vi velger oss selv hver gang, og må avgjøre hva vi ønsker å identifisere oss med (Kvalsund, 2015).

For å oppsummere er det slik at den eksistensielle friheten og vår vilje muliggjør at mennesker kan handle på en intensjonell måte i verden. På den måten kommer den eksistensielle friheten til syne gjennom vår vilje. Denne eksistensielle tankegangen gir et nytt blikk på hva som er målet med temaet for dette prosjektet. Ettersom eksistensen til ungdommene jeg har snakket med er preget av en form for eksistensiell frihet, gjør dette noe med livet deres. Kanskje er det følelsen av angst som kommer til syne i noen av deltakernes beskrivelser. De forklarte blant annet at de var usikre i møte med valg. Muligens var det deres måte å velge seg selv på, når de uttrykte et behov for å stå opp for seg selv og sine valg. Mer om dette i kapittel fire og fem. Livene til deltakerne er ikke bestemt på forhånd. Det finnes ikke en definisjon av hvem de skal være. Ved å aktivt velge at de skal ta del i livet sitt på en intensjonell måte, har de innvirkning på sitt eget liv.

2.2.3 Humanistisk-eksistensialistisk rådgivning

Innen rådgivningsfeltet er et humanistisk – eksistensialistisk perspektiv vanlig, med utgangspunkt i blant annet Carl Rogers, Fritz Perls, Abraham Maslow og Rollo May sine teorier (Maslow, 1971; May, 1994; Perls, 1969; Rogers, 1961). Disse bygger på de grunnleggende tankene fra eksistensialismen, samtidig som det viderefører en humanistisk tankegang (Ivey et al., 2012). Humanismen vektlegger at mennesket er sett på som agent i eget liv og er selv den som velger for seg. For en rådgiver som beveger seg innen dette perspektivet, er dette og tankegangen om eksistensiell frihet relevant. Målet med humanistisk – eksistensialistisk rådgivning er å legge til rette for at klienten selv skal kunne se seg selv i relasjon til verden og velge å handle i tråd med sine egne standarder og oppfatninger. Det vil si å bruke viljen sin til å oppnå den eksistensielle friheten (Ivey et al., 2012). Teoretikere innen det humanistisk – eksistensialistiske perspektivet anerkjenner at det ofte kan være vanskelig å ta valg. De mener at det er slik fordi at ved å bestemme seg for å handle på en viss måte, må individer akseptere at de da benekter andre alternativer eller muligheter i livet sitt. Popovic (2005) sier at erkjennelsen av at vi kontinuerlig har et valg skaper et paradoks for mennesket. For hvert valg vi tar, må vi utelukke noe annet. Hver gang vi sier ja til noe, sier vi samtidig nei til noe annet. Hver avgjørelse eliminerer andre muligheter. Derfor kan muligheten for å ta et valg oppleves som en byrde. Ansvarer kan av og til føre til en følelse av angst, som Kierkegaard (1844) postulerte. Det kan være skremmende å ta valg, og det kan i noen tilfeller hemme beslutningstakingen. McClure (2005) hevder også at vi er ansvarlig for valgene vi tar selv, og at vi er fri til å velge vår atferd og våre holdninger. Dette fører også til at vi er ansvarlige for det vi ikke velger å gjøre. Det er en oppfatning om at det er vanskelig og angstskapende å ta slike valg. Likevel er det mindre smertefullt enn angsten som medbringes dersom en velger ikke å handle i denne verden (Ivey et al., 2012).

2.3 Rasjonalitet eller intuisjon

I arbeidet med fenomenet valg, og spesielt med ulike måter å komme frem til avgjørelser, trer et skille frem. Dette skillet består av hvorvidt man bruker en analytisk, rasjonell tankegang, eller velger å stole på sin intuisjon for å ta sine avgjørelser (Gelatt, 1989; Kirkebøen, 2012). For å komme mer i dybden på forståelsen av valg, ser jeg det som hensiktsmessig å benytte denne inndelingen for å belyse fenomenet. Dette virker logisk og gir mening for meg ettersom det samsvarer med min oppfattelse av valgprosesser når jeg reflekterer over hvordan jeg selv har tatt ulike beslutninger i mitt liv. Å være i stand til å relatere dette til egne erfaringer oppleves som verdifullt. Det bidrar til å øke min interesse for temaet. Samtidig opplever jeg at skillet mellom intuisjon og rasjonalitet gjenspeiler seg i det de seks intervjupersonene, som deltar i dette prosjektet, forteller om sine erfaringer knyttet til valg. De beskriver at de er opptatt av å samle inn informasjon om de ulike alternativene de kan velge mellom. De veier ofte fordeler og ulemper opp mot hverandre som utgangspunkt for å velge. Samtidig snakker de også om en magefølelse. De kan føle at et alternativ er rett for dem, uten å behøve lang tid for å tenke seg om. Dette beskrives mer i dybden i kapittel fire. For meg er det naturlig å relatere deres beskrivelser om disse to ulike

valgprosessene til skillet mellom en rasjonell eller en intuitiv tankegang. Derfor velger jeg å belyse dette teoretiske skillet nedenfor. Samtidig er det hensiktsmessig å understreke at dette er et teoretisk skille, og at det trolig er mer nyansert i praksis. Ut fra intervjupersonenes beskrivelser virker det som at de ikke velger en av metodene for å komme frem til sine avgjørelser. De kombinerer heller de to fremgangsmåtene. Sammen skaper de et grunnlag for å ta det beste valget. Dette blir også utdypet mer i kapittel fire og fem. Videre kommer en teoretisk forklaring av rasjonalitet og intuisjon, samt et nyere begrep kalt positiv usikkerhet.

2.3.1 Rasjonalitet

Et valg basert på en *rasjonell* tankegang kan ifølge Hastie & Dawes (2001) defineres ved å dele det inn i tre komponenter. Først må det være mer enn *et mulig alternativ* å velge mellom som man må vurdere. Beslutningstakeren må deretter være i stand til å danne seg *forventninger* om hva hvert av de ulike alternativene vil bringe med seg. Den tredje delen av valget er å vurdere *konsekvensene* av de ulike alternativene opp mot beslutningstakerens personlige verdier og aktuelle mål i livet. På bakgrunn av dette blir en beslutning tatt (Hastie & Dawes, 2001). Ved bruk av denne definisjonen er det utallige forskjellige valg en person møter gjennom livet. Et mer utdypende og noe eldre perspektiv presentert av Gelatt (1962) tar utgangspunkt i en person som står ovenfor et valg mellom to eller flere alternative løsninger. Avgjørelsen blir tatt på bakgrunn av en viss informasjon tilgjengelig, slik at personen først må samle inn data fra omgivelsene. Deretter må de ulike elementene i dataen defineres og sorteres. De ulike alternativene man da finner må studeres ved å analysere relevansen og evaluere konsekvensene til hvert enkelt alternativ. På bakgrunn av denne grundige analysen blir en logisk resonnert avgjørelse tatt. Denne beskrivelsen av prosessen forteller oss ikke hva et individ kommer til å velge, ettersom den kun viser fremgangsmåten frem til avgjørelsen utspiller seg. Dersom denne prosessen blir gjort grundig, er det en oppfatning om at personen får oversikt over alle mulige løsninger og alternativer tilgjengelig (Gelatt, 1962; Greenbank, 2011). Dermed har en mer å basere sitt valg på. Dette er ment til å øke personens frihet. Gjennom å bli mer bevisst de mulige løsningene får en økt forståelse av elementene involvert i valget. Det gjør også at personens ønskelige konsekvens kommer til syne. Dette bidrar til at det blir lettere å gjøre et valg. En «rett» eller «god» avgjørelse i den rasjonelle sammenhengen vil involvere hele denne grundige prosessen, og føre til at personen vil være villig til å ta konsekvensene av sitt valg (Gelatt, 1962).

2.3.2 Intuisjon

Ordet intuisjon kommer fra det latinske ordet *intueri*, som betyr å se eller betrakte noe (Kirkebøen, 2012). Det er ikke klart hva *intuisjon* er. Litteratur om fenomenet gir inntrykk av at det ikke er en bred enighet om en definisjon av intuisjon eller en bestemt mening om hva det egentlig gjør (Dane & Pratt, 2007). Kirkebøen (2012) forsøker å beskrive intuisjon med ord, for å gjøre det mulig å forstå. Han sier at «*intuisjon er en tankeprosess som gir et svar, en løsning eller en ide, uten anstrengelse og uten*

bevissthet om prosessen bak» (s. 7). For han danner ikke dette en definerende fasit på hva intuisjon er. Det er et utgangspunkt hvor vi kan begynne vår forståelse. Her ser vi altså at intuisjon gir oss et svar som vi ikke kan gjøre rede for hvordan vi fikk. Dette gjør det også vanskelig for oss å forstå og forklare intuisjon-begrepet. Dane og Pratt (2007) mener at intuisjon kjennetegnes ved en unik prosess og utfall, og at det er nødvendig å skille mellom hva som er den intuitive prosessen, og hva resultatet av den prosessen er. De beskriver intuisjon delt opp i fire deler: «*Intuition is a (1) nonconscious process (2) involving holistic associations (3) that are produced rapidly, which (4) results in affectively charged judgments»* (s. 36). Med dette menes det at det er en prosess som foregår ubevisst hos den personen som skal ta avgjørelsen. Dette samsvarer altså med Kirkebøens (2012) oppfattelse. Videre sier Dane og Pratt (2007) at stimuli fra omgivelsene blir koblet med kognitive kategorier som er dypt lagret i ubevisstheten. Dette skjer ved å gjenkjenne særpreg og oppdage mønstre. Det behøves en helhetlig oversikt for å kjenne igjen elementer fra miljøet og koble dette til ulike mønstre og dermed de kognitive kategoriene. Derfor kalles det en holistisk koblingsprosess. Denne prosessen foregår raskt, spesielt sammenlignet med den rasjonelle analysen (Dane & Pratt, 2007). Det kan også være en bidragsyter når det ikke er tilstrekkelig informasjon eller tid til å evaluere de ulike alternativene, ettersom det foregår raskt og effektivt (Popovic, 2005; Sauter, 1999).

Ofte kommer intuisjoner av seg selv, og vi kan ikke kontrollere dem (Kirkebøen, 2012). Når vi står ovenfor et valg, kan dette gjøre det vanskelig for oss å ta en avgjørelse. Ettersom vi ikke kan forklare hva det er som gjør at vi ønsker noe, og heller ikke styre når vi bestemmer oss for det, byr dette på utfordringer. Resultatet av denne ubevisste, raske kartleggingsprosessen er affektive avgjørelser. De involverer altså ofte følelser. Her kommer begrepet *magefølelse* på sin plass. Begrepet intuisjon har et vidt omfang av begreper knyttet til seg, både i litteraturen og i dagligtalen. Det blir ofte assosiert med for eksempel magefølelse (Dane, Rockmann, & Pratt, 2012; March, 1994). Dette begrepet synes intervjupersonene jeg snakket med å kjenne seg igjen i. Selv om den intuitive prosessen er ubevisst, er det slik at resultatet av den ubevisste prosessen er bevisst. Dette bidrar til årsaken til at det er nyttig å skille mellom prosessen og utfallet (Dane & Pratt, 2007; Sauter, 1999). Det forsterker også det March (1994) sier om at det ofte oppleves som vanskelig for personer å forklare hvorfor de føler det som de føler, eller har lyst til det de har lyst til. Intuisjon er likevel ikke en mystisk, eksklusiv evne, som bare noen få utvalgte av oss har (Kirkebøen, 2012). Trolig har vi alle oppfatninger og forestillinger som kommer til oss, som vi ikke kan gjøre rede for opphavet til. Hvordan vi tolker og stoler på disse forestillingene vil likevel antakelig variere, og dermed utgjøre en stor forskjell blant mennesker.

2.3.3 Positiv usikkerhet

Rasjonaliteten representerte lenge det regjerende synet og var ansett som den mest egnede måten å ta avgjørelser på (Gelatt, 1962). Følelser skulle eksempelvis helst ikke påvirke valget. Tiden har imidlertid endret seg, og rasjonalitetens herredømme er blitt utfordret (Gelatt, 1989). Dette kommer blant annet til syne ved at nye perspektiver i samfunnet dukker opp, slik som for eksempel Gladwell (2007) sine tanker.

Han studerer måten vi tenker på og de positive sidene ved valg som ser ut til å bli tatt meget raskt og uten betenkningstid. Mens analytisk, rasjonell tenkning altså er kontrollert og bevisst, er en intuitiv tankegang heller automatisert og ubevisst (Kirkebøen, 2012). Intuisjon trekker frem vår evne til å fremstille informasjon raskt og effektivt (Sauter, 1999). Denne evnen kan bli hindret av mer formaliserte prosesser, slik som en gjennomtenkt rasjonell analyse.

Gelatt (1989) skriver om en ny strategi for å ta avgjørelser, og med det også et nytt rammeverk for rådgivning innen dette temaet. Etersom verden er i utvikling, må også vår måte å se på valg utvikles. Den rasjonelle tenkemåten omkring valg er ikke tilstrekkelig for dagens komplekse og forandrende verden. Målet bør derfor være å utvide vår forståelseshorison, og inkludere mer enn kun den rasjonelle tankegangen når vi snakker om valg og måten vi tar avgjørelser på. Det gamle synet bør kobles med vår nye innsikt, slik at vi kan bli i stand til å få nye innfallsvinkler. Alt er i rask endring i dagens samfunn: fortiden er ikke det vi trodde den var, framtiden er ikke forutsigbar og nåtiden forandrer seg raskt. Med dette som bakgrunn fremlegges det en ny strategi for å ta avgjørelser kalt *positiv usikkerhet* (Gelatt, 1989). Klienter bør få hjelp til å takle forandring og tvetydighet, akseptere usikkerhet og uforenlige alternativer, og tilegne seg den intuitive måten å tenke og velge på. Dette stemmer godt overens med der Rollo May (1994) skriver at «*we are living in a time when one age is dying and the new age is not yet born*» (s. 11). Derfor bør vi finne en måte å forholde oss til denne ustabile tiden. Det vil være nyttig å innse at man ikke vet hva som kommer til skje i fremtiden, og man kan sjelden kontrollere det som kommer. Positiv usikkerhet handler om en holdningsendring for å takle dette: å føle seg usikker på hva fremtiden bringer, og kjenne seg positiv ovenfor denne usikkerheten. Ved å være positiv i usikkerheten, plasseres subjektet i en sentral posisjon og man blir i stand til å handle, selv når man ikke helt vet hva man skal gjøre. Ut fra dette kan man si at valgprosesser ikke handler om å nå ulike mål, men å oppdage dem (Allgood & Kvalsund, 2000; Gelatt, 1989). Ut fra intervjuene med de seks ungdommene, er det tydelig for meg at de på ulike vis og i ulik grad virker å være avhengige av omgivelsene sine både når de oppdager og tar sine valg.

2.4 Relasjonsdimensjoner

På bakgrunn av at mennesker lever i relasjon til andre, og at dette kan ha innvirkning på deres liv velger jeg å inkludere Kvalsund og Meyer (2005) sin relasjonsteori om tre relasjonsdimensjoner. Disse er avhengighets-, uavhengighets-, og gjensidighetsdimensjoner. Denne teorien kan brukes for å forstå et individ og dets relasjon til andre og sine omgivelser. En relasjon omhandler et forhold, kontakt eller forbindelse mellom mennesker (Eide & Eide, 1996). Kvalsund og Meyer (2005) trekker frem at individet lever i relasjoner og blir til i møte med andre. Hvert møte mellom individer utgjør en mulig fornyelse av den individuelle identitet. For å sikre en slik utvikling er det viktig å forstå disse møtene, og hva de innebærer.

Innen relasjonsteorier står Buber (1964) meget sterkt. Mens Sartre og Kierkegaard betraktes som pessimister er Buber et eksempel på en mer positiv eksistensialist. Han ser på valg som en mulighet til intensjonelt å handle ut fra sin personlige frihet. Med det gir han intensjonelle handlinger mer vekt enn hva Kierkegaard og Sartre gjør. Hans tanker om relasjoner har blitt meget betydningsfulle for rådgivningsfeltet (Ivey et al., 2012). Derfor er det vanskelig å omtale relasjonsdimensjonene til Kvalsund og Meyer (2005) uten å nevne Buber. Buber (1964) omtaler en relasjon mellom to mennesker som en *jeg/du* – relasjon. Den forstås som en likeverdig relasjon, hvor begge involverte er sett på som subjekter. Individet møter den andre som en person, til fordel for å møte dem som et objekt. På denne måten kan mennesker på en intensjonell måte få det mest mulige positive ut fra menneskelige relasjoner (Buber, 1964; Ivey et al., 2012). Macmurray (1961) er en annen teoretiker som står sterkt innen dette temaet. Han omtaler også en relasjon preget av to personer som betrakter hverandre som subjekter (Kvalsund & Meyer, 2005). Buber (1964) og Macmurray (1961) bidrar til å belyse relasjonen i Kvalsund og Meyer (2005) sin teori. De tre relasjonsdimensjonene kan være av både positiv og negativ form. Videre beskriver jeg denne teorien og hvordan ulike dimensjoner utspiller seg og har betydning på individnivå.

Begynnelsen av en relasjon er ofte preget av en *avhengighetsdimensjon*, hvor et individ er avhengig av et annet. Her er det viktig for individet å opprettholde kontroll og trygghet. Dette skjer ved at en annen har makt, og bestemmer over det avhengige individet. Denne formen for relasjon skaper en asymmetri, hvor den ene parten utøver mer makt. En positiv avhengighetsrelasjon kjennetegnes ved at begge parter vedkjenner seg dette forholdet, og at det er hensiktsmessig at det er slik. Eksempelvis kan dette være forholdet mellom lærer-elev. Avhengigheten tar en mer negativ form dersom partene ikke er bevisst at det er slik, eller at den ene parten prøver å bryte ut uten å være i stand til dette. Videre kan relasjonen bevege seg inn i *uavhengigheten*. Den bærer preg av at individet føler seg trygg nok til selvbestemmelse. Ved å ta i bruk ressurser som selvstendige tanker og følelser kommer dette til uttrykk hos individet. Dette skjer når den avhengige parten når naturlig modenhet, og opplever en form for aksept rundt seg. Individet vil da handle på egne vilkår, intensjoner og følelser. Gjennom dette overskrider det avhengighetsdimensjon, og opptrer heller på en uavhengig måte. Selvbestemmelsen kommer til uttrykk i uavhengighetsrelasjoner. Dette er ofte positivt. Likevel kan det tenkes at å forbli i denne relasjonsdimensjonen, ikke alltid er gunstig for individet. Grunnen til dette er at selvet i dette perspektivet skapes i møte med andre. I uavhengigheten får ikke den andre rom til å ha innvirkning, og dermed når heller ikke individet sitt fulle potensial. Det finnes en tredje relasjonsdimensjon kalt *gjensidighet*. Gjennom den gjensidige relasjonen kan ulike individer integreres, ulikheter anerkjennes, samtidig som selvbestemmelse kan utøves (Kvalsund & Meyer, 2005). Dersom vi trekker inn Buber (1964) eller Macmurray (1961), kan vi se at denne gjensidigheten samsvarer med en jeg – du relasjon. Ved å møte den andre som subjekt er det naturlig å anerkjenne ulikheter og samtidig gå inn i møte med sin egen selvbestemmelse (Buber, 1964; Ivey et al., 2012; Macmurray, 1961).

I forbindelse med hvordan individer tar valg, kan det tenkes at denne teorien har en rekke implikasjoner på måten vi forstår valgprosessen. Et individ som er avhengig av omgivelsene sine, slik Kvalsund og Meyer (2005) forklarer dette, vil trolig i mindre grad være i stand til å ta valg basert på seg selv. Et mer uformelt og hverdagslig begrep som kan brukes på dette er uselvstendighet. Individer i en avhengighetsrelasjon vil kanskje ta uselvstendige valg. Dette gjelder spesielt dersom avhengighetsrelasjonen fortoner seg i negativ forstand. Ettersom de ikke evner å bruke sin selvbestemmelse, kan denne tanken virke sannsynlig. På samme vis kan personer som befinner seg i uavhengigheten kanskje ta selvstendige valg. Her er det likevel et annet faremoment, nemlig at den andre blir glemmt. Dette kan bidra til at det fulle potensiale som relasjonen kan bidra til ikke blir nådd. Dermed er gjensidighetsrelasjonen den som synes å bidra til den beste måten å ta gode valg på. Dette blir drøftet på en mer utfyllende og dypere måte i kapittel fem.

Fra et psykologisk perspektiv finnes det forskning som tyder på at ungdom blir påvirket av sine jevnaldrende. Psykologen Steinberg (2011) er kjent for å forske på ungdom og spesielt på jevnaldrende sin innflytelse på denne aldersgruppen. Mye av hans forskning tyder på at aksept fra jevnaldrende har stor betydning for ungdom. Ut fra relasjonsdimensjonene betyr dette kanskje at de ofte befinner seg i avhengighetsrelasjoner. Sammen med Gardner utførte han et kjent eksperiment kalt *Stop Light Test* (Gardner & Steinberg, 2005). Her utforsket de ungdom og risikotaking. De fant at ungdommer blir påvirket av jevnaldrende, og tar flere risikofylte avgjørelser dersom de har andre rundt seg enn om de er alene. I eksperimentet testet de hvorvidt ungdommer kjørte på gult lys eller ikke. De som var alene i bilen stoppet oftere, mens de som hadde jevnaldrende medpassasjerer kjørte på gult lys. Ungdommenes valg blir preget av press fra jevnaldrende, og betydningen av dette er så stort at den går utover evnen til å handle ut fra fornuft og deres gode bedømmelse. Steinberg (2005) sine tanker poengteres for å bidra til bredden i dette teorikapittelet. Ulike innfallsvinkler bidrar til et mer nyansert bilde på hvordan vi forstår relasjoner og ungdom. Videre viser jeg til hvordan refleksjon og bevissthet har betydning for våre valg.

2.5 Refleksjon og bevissthet

Innen rådgivning i et humanistisk-eksistensialistisk perspektiv, som denne oppgaven tar utgangspunkt i, er et av målene å åpne opp øynene til klienter, slik at de får flere valgmuligheter. Det gir et større handlingsrom i eget liv (Ivey et al., 2012). Dette gjøres ved å legge til rette for at de kan vende oppmerksomheten mot seg selv og sine muligheter. Det gir dem forutsetninger for å kunne velge ut fra den informasjonen de finner i seg selv (Kvalsund & Fikse, 2015). Det er en tro på at forståelse av hvordan ulike valgprosesser foregår kan forbedre kvaliteten på valgene. Dermed forbedres også livskvaliteten. Gjennom å selvreflektere kan vi bli kjent med oss selv og hvilke valg vi har. Det gir oss muligheten til å endre og utvikle oss. Vi blir tillatt og gitt ansvaret for å skape den personen vi er, ta

avgjørelser, utføre handlinger og vurdere etiske valg. Gjennom å reflektere blir vi synlige for oss selv (Schibbye, 2006).

2.5.1 Selvrefleksjon og autonomi

Sentralt i det humanistisk-eksistensialistisk perspektivet står utviklingen av autonomi (Ivey et al., 2012). Ifølge Steinberg (2011) er etableringen av en følelse av autonomi en viktig del av å bli voksen. Dette innebærer å realisere et selv som frigjør individet til å være selvstendig. Ved å bli mer autonom får ungdom et mer eksplisitt forhold til sin egen identitet. Utviklingen til å bli en autonom person er en av de grunnleggende oppgavene ungdommer møter på (Ivey et al., 2012; Steinberg, 2011). Ifølge Popovic (2005) er autonomi en spesifikk menneskelig karakteristikk som kjennetegnes ved muligheten til og bevisstheten om å ta valg. Schibbye (2006) sier at «*selvrefleksjon gjør det mulig å betrakte og analysere egne opplevelser, vite at de tilhører eget selv, ikke andres, og ikke minst uttrykke dem i ord*» (s. 27). Ut fra dette kan det virke som at selvrefleksjon kan være nødvendig for å utvikle autonomi. Å benytte seg av og utvikle en evne til å reflektere over seg selv får en følelse av seg selv og sin identitet. Menneskets evne til selvbevissthet øker ettersom det utvikler seg (Hastie & Dawes, 2001; Steinberg, 2011). Barn og unge blir betraktet som i en utviklingsfase hvor preferanser og følelse av identitet ikke er fastsatt (March, 1994). Deres avgjørelser blir sett på som en måte for å bevege seg fra et usikkert og ambivalent forhold til sine preferanser og identitet, til å få et mer konsekvent og fastsatt forhold til det. Det gir mulighet til å oppdage verdier, holdninger og mentale bilder av hvordan en selv er når en tar avgjørelser, erfarer konsekvensene av disse og reflekterer over det. Sjansen er stor for at unge kan lære mye om hva de vil og hvem de er gjennom å observere egne handlinger og reflekterer over dem. Det er en stor del av deres utvikling (March, 1994). Da jeg intervjuet de seks ungdommene til dette prosjektet, spurte jeg alle om hvordan de reflekterte over sine valg. Inntrykket jeg sitter igjen med er at deres evne til refleksjon varierte mellom de forskjellige deltakerne. Noen ga uttrykk for å ha reflektert lite. Andre viste en høy grad av selvrefleksjon. Mer om dette kommer i kapittel fire. Denne opplevelsen i møte med intervjupersonene stemmer overens med at de er i en utviklingsfase. Det er naturlig at de befinner seg på ulike stadier. Det viser at de er på vei til en økt bevisstgjøring.

2.5.2 Bevissthet, valg, vilje

Popovic (2005) vektlegger bevisstheten om at mennesker kan velge stor betydning. Han sier at «*without awareness that you can choose, any action is only a conditioned reaction*» (s. 143). Her vises det at uten å være bevisst egne handlinger, er enhver atferd en betinget reaksjon, som resultat av ytre påvirkning. Bevisstheten fører til et ansvar hvor man er forberedt på å akseptere konsekvensene som handlingene dine medfører. Uten en bevissthet om at du tar et valg, er det ikke et valg. For å belyse dette i større grad trekker jeg frem det psykosyntetiske perspektivet på bevissthet, valg og vilje. Endring er et stort tema innen psykosyntese. Bevissthet er her essensielt for vekst og utvikling. Uten er vår atferd kun et resultat av ytre betingelser og vaner (Brown, 2009; Whitmore, 2014).

For at endring skal skje, må individer endre sine handlinger basert på valg de tar. Her kreves det en bevisst intensjon om endring. Dette impliserer en forpliktelse og oppriktig ønske om endret atferd fra individets side. Assagioli (1965, 1974) regnes som grunnleggeren av psykosyntese. Han mener at intensjonen engasjerer individets personlige vilje og valg til å bevege seg en viss retning (Whitmore, 2014). *Vilje* er en av to dominerende energier ifølge psykosyntesen. Kjærlighet er den andre. Disse to energiene komplementerer hverandre og aktiveres i ulike kontekster. Når jeg nå trekker frem spesielt vilje som begrep, er dette for å få en dypere forståelse av menneskers forhold til valg. Når viljen er aktivert fokuserer individer på å fremme en sterk identitet og fremveksten av iboende egenart og individualitet. Innen psykosyntese er individer oppfordret til å finne sin personlige kraft. Autonomi og selvstendighet rangeres høyt i denne prosessen. Vilje eller bevissthet i seg selv er ikke tilstrekkelig i denne prosessen. For at utvikling skal finne sted må individets intensjon og vilje komplementere bevisstheten. Assagioli (1965, 1974) beskrev for eksempel en prosess for å utvide individers bevissthet. Her måtte erfaringer og forståelse integreres for å fremkalle en endring. Vilje og bevissthet er utvilsomt en del av menneskers valgprosesser (Whitmore, 2014).

I dette teorikapitlet har jeg gjort rede for valgets betydning i våre liv, eksistensielt perspektiv på frihet, skillet mellom rasjonalitet og intuisjon, Kvalsund og Meyer (2005) sine relasjonsdimensjoner og innvirkningen refleksjon og bevissthet har for oss. Dette er teorier som kan knyttes til hvordan de seks ungdommene i dette prosjektet erfarer å ta valg, og hva som påvirker dem i deres prosesser. I det følgende kommer metodekapitlet som beskriver den metodiske prosessen som ligger til grunn for funnene som presenteres i kapittel fire.

3 Metode

I følgende kapittel beskriver jeg utviklingen i prosjektet mitt og redegjør for de metodiske valgene jeg har tatt i forbindelse med forskningsprosessen. Dette prosjektet behøver fyldige og personlige beskrivelser av hvordan seks ungdommer erfarer å ta valg i sine liv og hva det er som påvirker dem i deres valgprosesser for å svare på problemstillingen. Formålet med kvalitativ forskning er å utforske individers unike opplevelse og forståelse av verden. Det søker å gi oss troverdige beskrivelser av menneskers oppfatninger av sine erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2010; Silverman, 2014). Jeg er spesielt nysgjerrig på hva intervjupersonenes subjektive opplevelser og erfaringer kan fortelle meg, og har valgt å gjennomføre *kvalitative forskningsintervjuer* for å utforske dette. Intervjuer er intersubjektive dialoger som muliggjør et innblikk og forståelse av sider hos intervjupersonen, fra hans eller hennes eget perspektiv (Ryen, 2012). Dette gjør at jeg mener metoden samsvarer godt med min hensikt for denne studien. I mine beskrivelser bruker jeg begrepene *intervjuperson* og *deltaker* om hverandree. Her menes de som det søkes informasjon fra i intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2010).

3.1 Kvalitativ metode

For å bedrive vitenskapelig forskning er det nødvendig å reflektere over forutsetningene for vitenskapelig aktivitet. *Vitenskapsteori* omhandler dette. Det innebærer betraktninger rundt hva vi baserer vår kunnskap på. *Ontologi* er et begrep brukt rundt læren om verden. Det innebærer en forståelse om hvordan verden er, en vurdering av hva som eksisterer og hva det betyr for noen eller noe å eksistere. *Epistemologi* omhandler på sin side om en vurdering av kunnskap. Det sentrale er hva som teller som gyldig kunnskap om verden (Neumann & Neumann, 2012; Packer & Goicoechea, 2000). Før en går i gang med sin forskning, bør forskeren reflektere omkring disse begrepene. Jeg forsøker kontinuerlig å være bevisst på hvordan mine holdninger, tolkninger, vurderinger og egne erfaringer preger min forskning. Min forforståelse, som blant annet består av min tidligere kunnskap, holdninger, interesser og begrensninger, har betydning for forskningen (Gadamer, 1989). Mitt syn samsvarer med et *konstruktivistisk* syn på kunnskap. Her konstrueres kunnskap gjennom samhandling og ligger ikke latent hos en person. Det utvikles i samtaleinteraksjonen mellom intervjuer og intervjuperson (Kvale & Brinkmann, 2010). Det vil si at det ontologiske og epistemologiske utgangspunktet har konsekvenser for min rolle i møte med deltakerne. Min tilstedeværelse i intervjusituasjonen har stor betydning for hva som trer frem der. Dette utdyper jeg i større grad senere. I tillegg betyr det at jeg som forsker ikke har et mål om å avdekke en objektiv sannhet om hvordan det oppleves for ungdom å ta valg.

3.1.1 Fenomenologi og hermeneutikk

I mitt masterprosjekt er jeg inspirert av en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming til forskning. Jeg ønsker å studere fenomenet valg. For å gjøre dette bruker jeg fenomenologien som grunnlag. Samtidig er jeg interessert i enkeltindividers opplevelse av sine valg, og deres refleksjoner omkring valgene de har tatt og hvordan det har påvirket dem. For å inkludere deltakernes fortolkning av dette bringer jeg også en hermeneutisk tankegang inn i prosjektet (Howitt, 2013).

Fenomenologi er en tradisjon grunnlagt av Husserl (1931). Den grunnleggende tanken her er at den eneste kunnskapen om verden man kan stole på befinner seg i vår egen bevissthet. Med dette i tankene tar jeg kontakt med seks ungdommer og ønsker å skape en atmosfære hvor de kan fortelle meg om hvordan de selv opplever verden. Hovedfokuset sentrerer seg rundt å forstå sosiale fenomener basert på en persons perspektiv og å beskrive hvordan verden erfares av denne personen. Et *fenomen* er en hvilken som helst observerbar hendelse, og brukes for å beskrive hvordan disse hendelsene opptrer i vår bevissthet. En kan aldri finne en objektiv sannhet om verden ifølge fenomenologien. Dette er heller ikke, som tidligere nevnt, mitt mål med dette prosjektet. Innen en fenomenologisk tankegang er man avhengig av personers erfaringer slik de fremstår i bevisstheten. Tolkningen legges til side mens man beskriver erfaringene (Dowling, 2004; Giddens, 1993; Howitt, 2013; Thagaard, 2013).

Hermeneutikk er utvilsomt tett knyttet til fenomenologi, ettersom det også omhandler forståelsen av fenomener. Man skiller likevel mellom dem fordi målet til hermeneutikken er å skape en tolkning av et fenomen for å avsløre skjulte meninger. Den bygger på arbeidet av Heidegger (1962), hvor han utviklet det som en filosofisk metode for å utforske menneskers tilstedeværelse i verden (Dowling, 2004; Giddens, 1993). Gadamer (1989) videreutviklet Heidegger sin hermeneutikk gjennom to sentrale prinsipper. Det første kalles *forforståelse* og består av en persons bilde av verden og kunnskapssyn. Dette bringer hver og en med seg hele tiden og det kan ikke unnsliques. Det andre prinsippet omhandler *universalitet*. Personen som uttrykker seg selv og personen som forstår er koblet sammen gjennom en menneskelig bevissthet som gjør forståelse mulig. Undersøkelser blir en dialog, en interaktiv samtale, fremfor en individuell fenomenologi. Fortolkninger sprer seg i enhver aktivitet, samtidig som hvert individ forstår forskjellig fra et annet (Dowling, 2004).

I fenomenologisk sammenheng er det min jobb som forsker å assistere mine deltakere til å beskrive sine erfaringer på en så effektiv måte som mulig. Deltakerne skal frigjøre seg fra sine tanker og refleksjoner omkring sine erfaringer, for å få direkte tilgang til sine opplevelser i sin bevissthet. Ifølge fenomenologien er det disse beskrivelsene av selve erfaringen slik den er blitt erfart som er sentralt, ikke deres tolkninger av disse erfaringene (Howitt, 2013; Postholm, 2010). Her oppstår et skille fra hva jeg ønsker å oppnå med mitt masterprosjekt. Jeg ønsker å utforske mine deltakeres erfaringer knyttet til fenomenet valg. Dette samsvarer godt med fenomenologiens perspektiv. Samtidig ønsker jeg noe mer. Jeg ønsker å inkludere deres refleksjoner rundt egne erfaringer, ettersom dette kan ha påvirkning på dem i prosessen frem mot sine beslutninger. Vektleggingen av tolkningene og refleksjonene til mine deltakere samsvarer med en hermeneutisk tankegang. Derfor har jeg altså valgt en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming, for å inkludere deltakerens fortolkning.

3.1.2 Induktiv og deduktiv metode

I møte med dette prosjektet ønsket jeg å ha en åpen, ikke-dømmende holdning, hvor jeg kunne møte det ungdommene fortalte ureservert. Samtidig har Gadamer (1989) beskrevet at det ikke er mulig å unnsnippe våre forforståelser (Dowling, 2004). Forforståelsen min er blant annet preget av en interesse for temaet, kunnskap om tidligere teori, erfaringer og refleksjoner knyttet til egne valg og tanker om prosjektets resultat. Dette preger meg i alle valg jeg tar i forbindelse med prosjektet. Likevel har jeg forsøkt å være så bevisst som mulig på at jeg ønsker å ta utgangspunkt i hva intervjupersonene forteller meg, ikke teoretiske forklaringer på hva de sier. I intervjuene lot jeg dem snakke om hva de beskrev som viktig innenfor de tematiske rammene jeg satte. I valg av teori har jeg latt datamaterialet mitt veie tyngst. Det innebærer at jeg har hatt en *induktiv* teoriinnsamling (Silverman, 2014). Siden jeg ikke unnslipper min forforståelse, og denne blant annet er preget av tidligere teori, er det likevel riktig å si at prosjektet mitt er preget av en blanding mellom en induktiv og deduktiv metode. Forforståelsen preger for eksempel valg av tema og hvordan jeg forholder meg til intervjupersonene. Dette er også svært vanlig innen kvalitativ metode, og vanskelig å unngå (Postholm, 2010). Et eksempel på deduksjon i denne sammenhengen er for eksempel at jeg visste om det teoretiske skillet mellom rasjonalitet og intuisjon. Jeg spurte derfor åpent om deres prosesser for å komme frem til valg. Dersom deltakerne ikke kom inn på temaet selv, spurte jeg eksplisitt om deres opplevelse av magesfølelse og fordeler eller ulemper. Noen kom inn på dette temaet av seg selv, andre ikke.

3.2 Beskrivelse av prosessen

Forskning er en praksis, og dermed uforutsigbart. Underveis i prosjektet kommer det kontinuerlig utfordringer og ulike valg man må ta. Videre beskriver jeg forskningsprosessen som danner grunnlag for dette ferdige produktet. Prosessen har vært utfordrende på ulike plan, og mitt mål er å være detaljert i mine beskrivelser av hvordan forløpet har vært og hva jeg har funnet utfordrende. På denne måten etterstreber jeg å være transparent, slik at min forskning kan være preget av kvalitet, som hjelper leseren til å se detaljene i det jeg har gjort (Ryen, 2012; Silverman, 2014).

3.2.1 Utarbeiding av intervjuguide

Min *intervjuguide* (vedlegg 1) ble konstruert basert på min forforståelse, forkunnskaper og interesse for feltet. Min bestemte hensikt med forskningsintervjuene medførte at det krevdes mye forberedelse og refleksjon i forbindelse med samtalene (Kvale & Brinkmann, 2010). Et eksempel på dette er hvordan jeg arbeidet for å vinkle spørsmålene mot deres opplevelser av valg. Jeg brukte intervjuguiden som bidragsytende verktøy i intervjusituasjonen (Thagaard, 2013). Den hadde en dramaturgisk inndeling i tre sekvenser bestående av åpning, hoveddel og avslutning. Slik sørget jeg for å inkludere alle temaene jeg ønsket å utforske, og sikret meg sammenligningsgrunnlag mellom deltakerne.

For å forberede meg til intervjuene utførte jeg et *pilotintervju* i forkant av de seks intervjuene med ungdommene. Denne erfaringen gjorde at jeg i større grad sikret at intervjuguiden min tilrettela for en

semistrukturert form på intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2010; Ryen, 2012). Før pilotintervjuet var jeg ikke trygg på at jeg klarte å være tilstrekkelig fleksibel i intervjusituasjonen, slik denne formen krever. I pilotintervjuet forsto jeg at en vektlegging av mer åpne spørsmål og mindre fokus på rekkefølgen av de ulike temaene vi snakket om bidro til dette. Denne erfaringen var hensiktsmessig for at jeg kunne stimulere til at deltakerne kunne snakke åpent om sine erfaringer og refleksjoner knyttet til sine valg. Det var også viktig at de kunne tåle at disse ble utforsket og utdypet som resultat av samtaledynamikken og mine noe «gravende» oppfølgingsspørsmål. Jeg bestemte tema, men mente at fleksibiliteten kunne fange opp mye nyttig stoff som jeg ikke hadde tenkt på i forkant av intervjuet (Silverman, 2014). Samtidig var det essensielt at alle snakket om de ulike temaene, slik at likheter og forskjeller kunne komme frem mellom deltakerne.

3.2.2 Rekruttering av intervjupersonene

Kvalitativ forskning baserer seg gjerne på *strategisk utvalg* (Thagaard, 2013). Dette betyr at jeg har valgt deltakere som har egenskaper som er strategiske for problemstillingen og undersøkelsens teoretiske perspektiver. Kriteriene for utvalget er at det er ungdommer mellom 16 – 17 år gamle, bestående av begge kjønn og som representerte flere utdanningsretninger. Jeg fikk kontakt med deltakere som tilfredsstilte disse kriteriene gjennom et *tilgjengelighetsutvalg* (Thagaard, 2013). Ettersom jeg ønsket å intervju ungdommer falt det naturlig for meg å oppsøke elever som gikk på videregående skole. Jeg er så heldig å ha kjennskap til en lærer som underviser på en videregående skole, og han sa seg villig til å være min kontaktperson. Han valgte tilfeldig ut noen av sine elever, og fant seks stykker som ønsket å delta i intervjuene. Disse ble tilfeldig utvalgt fordi jeg mente at det ikke hadde betydning ettersom jeg ønsket å utforske deres subjektive erfaringer. Jeg var ikke ute etter noe som passer inn i en forhåndsbestemt kategori. Jeg var usikker på antall intervjupersoner, men endte opp med å gjennomføre seks intervjuer. Jeg så imidlertid også fordeler med færre, lengre intervjuer. Ved å gjøre tre intervjuer kunne jeg for eksempel ha gått ytterligere i dybden på temaet hos hver person. Likevel følte jeg dette var risikabelt, spesielt med tanke på at jeg var usikker på ungdommers refleksjonsevne og hvordan de er i stand til å dele sine tanker. For å sikre et solid datamateriale valgte jeg derfor å utføre seks intervjuer.

Før intervjuene skulle finne sted fikk deltakerne utdelt et informasjonsskriv (vedlegg 2) hvor bakgrunnen og formålet med intervjuet ble beskrevet, samt hva det innebar for dem å delta. Detaljer omkring lydopptak, anonymitet og frivillig deltakelse ble gjort rede for. Ettersom mine deltakere er over 16 år var jeg ikke forpliktet til å inkludere samtykke fra verger. Likevel valgte jeg en samtykkeerklæring (vedlegg 3) hvor både deltaker og verge skulle signere. I forskning som inneholder sensitive opplysninger om personer under 18 år skal man ha samtykke fra verge (NESH, 2006). Ved å la deltakerne styre mye av samtalen, kunne jeg ikke garantere at vi ikke kom inn på sensitive opplysninger om deltakerne. I arbeidet for å sørge for at jeg hadde en åpen holdning i intervjusituasjonen, var det viktig for meg å være i stand til å ta imot også dette. Kontaktpersonen min delte ut og samlet inn

informasjonsskrivet og samtykkeskjemaet i god tid før intervjuene fant sted. Selv om alle var signert, ga jeg rom for gjennomgang av informasjonsskrivet og hva deres deltakelse innebar før hvert intervju.

3.2.3 Gjennomføring av intervjuene

De seks intervjuene ble gjennomført på avskjermede grupperom på skolen til intervjupersonene i deres fritimer. Dette begrenset oss til 60 minutter per intervju. Det viktigste for meg var en kontinuerlig identifisering av forforståelsen min, for å kunne legge den til side i størst mulig grad. Jeg ville fokusere på hva intervjupersonene sa og ønsket å ha et åpent sinn i intervjusituasjonen. Alle intervjuene fortonet seg relativt like. Åpningsfasen av intervjuene var preget av meg og mine forklaringer av taushetsplikt, anonymitet og hensikten med intervjuet. I tillegg var det også sentralt at det var deres opplevelser jeg ønsket å få vite noe om. I denne fasen var etablering av tillit essensielt, for å sikre at intervjupersonene følte seg trygge nok til å åpne seg opp for meg, og at de tålte at jeg utfordret dem noe i form av oppfølgingsspørsmål der jeg slet med å forstå hva de mente. Hovedfasen av intervjuet besto av fem store temaer jeg ønsket å fordype meg i. Disse var 1) *en avklaring av hva et valg er*, 2) *tidligere valg ungdommene hadde stått ovenfor*, 3) *valg de står ovenfor i dag eller i nær framtid*, 4) *hva som i størst grad styrer ungdommene når de skal ta et valg* og 5) *hvordan det føles for dem å ta valg* (vedlegg 1). Jeg ønsket å stille åpne spørsmål til intervjupersonene om disse temaene, slik at de fikk forklare på egne premisser. Rekkefølgen på temaene og innholdet varierte i hvert av de seks intervjuene.

Forskerens væremåte og evne til å ta i bruk ulike teknikker vil ha en innvirkning (Rossetto, 2014; Ryen, 2012). Kvalsund (2006) sine oppmerksomhets- og påvirkningsferdigheter er teknikker fra rådgivningsstudiet som var nyttige for meg. Oppmerksomhetsferdigheter som en kombinasjon av aktiv og passiv lytting, å skape rapport og parafrasering, er eksempler på det jeg benyttet meg av i intervjusituasjonen. Påvirkningsferdigheter som konfrontasjon og direkte råd vil trolig ikke være like gunstig i intervjusituasjonen, ettersom målet ikke er å påvirke intervjupersonene på noen måte. Disse forsøkte jeg å unngå. En ikke-dømmende, empatisk, respektfull forsker kan oppmuntre til åpenhet fra intervjupersonens side (Rossetto, 2014; Ryen, 2012). Det er personen som blir intervjuet som er eksperten på sin egen opplevelse – og er derfor den som best kan informere om sine refleksjoner omkring den. Dette var jeg opptatt av å respektere og min oppgave var å få tilgang til informantenes opplevelser. Som en naturlig konsekvens av det semistrukturerte intervjuet, gjennom dialogens kjennetegn, satte deltakerne sitt preg på samtalen. Dette førte til at det kom frem aspekter som ikke står i intervjuguiden. Dialogen ga rom for lytting og responser og det utforsket jeg på en spørrende måte med nye spørsmål om utdypninger, slik at også jeg deltok aktivt i samtalen. Den siste delen av intervjuet var avslutningen. Jeg ønsket å avslutte på en god måte – og sørge for å ivareta behovene til intervjupersonene. Dette gjorde jeg for eksempel ved å sjekke ut om de var komfortable med det de hadde delt, og ved å forsikre dem om at de fortsatt har muligheten til å trekke seg (Ryen, 2012).

3.2.4 Transkripsjon

Gjennom å transkribere bearbeidet jeg lydopptakene fra intervjuene fra muntlig tale til skriftlig tekst (Kvale & Brinkmann, 2010; Nilssen, 2012). I en slik prosess går sentrale kjennetegn ved det muntlige språket tapt. Dette er blant annet kroppsspråk, gester og stemmeleie. I min analyse av datamaterialet er det meningsinnholdet som har betydning. Dette tok jeg med i betraktning under transkriberingen. Jeg fjernet småord som jeg vurderte til å ha liten betydning for innholdet. I tillegg fjernet jeg også de fleste av mine støttende ord og parafraseringer som var tegn på min aktive lytting (Kvalsund, 2006). Dersom jeg mente at noe hadde innvirkning på forståelsen av intervjupersonenes utsagn, inkluderte jeg det. Stort sett opplevde jeg at meningen kom tydeligere frem og at det er lettere å forstå hva intervjupersonen beskriver uten avbrytelser. Her har jeg selv vurdert hva som er mest riktig å gjøre for å få fram de mest riktige funnene som samsvarer med intensjonen til informasjonspersonen. Dette symboliserer et av mange eksempler på hvordan jeg som forsker tolker, og at det har innvirkning på hva som kommer frem.

Jeg valgte å transkribere på bokmål. Ettersom det er meningen som står i fokus i analysen, ønskes det ikke at dialekter skal ha innvirkning (Kvale & Brinkmann, 2010). Dette har også betydning for anonymiteten til deltakerne, siden det var forskjeller i dialektene til de ulike intervjupersonene. Anonymitet er meget viktig i arbeidet med kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2010). Med kun seks deltakere i prosjektet, hvor det blir gått i dybden på deres personlige opplevelser av et fenomen, kan det bli ganske intimt. Informasjonspersonenes anonymitet skal bli ivaretatt, og transkripsjon på bokmål er en av måtene jeg kvalitetssikret dette på. Før den formelle analyseprosessen begynte hadde jeg god kjennskap til datamaterialet gjennom at jeg selv utførte og transkriberte samtlige intervjuer. Dette opplevde jeg som en fordel for å få oversikt i analysearbeidet. Samtidig tvang det meg også til å være oppmerksom på at jeg kontinuerlig tolket, som jeg beskriver mer om nedenfor.

3.3 Analyse

Analyseprosessen i et forskningsprosjekt er en kontinuerlig prosess. Forskeren har gjerne som mål å legge til side sin forforståelse for å møte materialet med åpent sinn, slik jeg har beskrevet. Dette er mulig til en viss grad, men ikke fullt ut. Det er en kontinuerlig metodologisk dialog, hvor fenomenet som studeres påvirker og blir påvirket av forskeren (Nilssen, 2012). Jeg har brukt en *tematisk analyse* i mitt arbeid med datamaterialet i denne studien, og brukt Kvale og Brinkmann (2010) og Thagaard (2013) sine beskrivelser om mal og støtte. Etter transkripsjonen gikk jeg gjennom hvert enkelt intervju og laget *koder*. I kodingsarbeidet var jeg redd for å låse meg til overordnede kategorier for tidlig. Jeg ønsket for eksempel ikke å lage koder som bare passet inn i temaene fra intervjuguiden. De overordnede kategoriene skulle hentes ut fra datamaterialet. På den måten overholdt jeg også målet mitt om å etterstrebe en induktiv fremgangsmåte, hvor jeg arbeidet ut fra datamaterialet, selv om dette ikke er mulig fullt ut. Strategien for å unngå plasseringen av kategorier for tidlig var å kode alle seks intervjuene hver for seg. Da unngikk jeg å tenke på hva som passet sammen med hva i for stor grad. Etter kodingsarbeidet begynte jeg bevisst å tenke på kategorier de ulike temaene passet inn i. De kodene som

omhandler data om samme tema, klassifiseres innenfor samme kategori (Thagaard, 2013). Jeg fokuserte på å være fleksibel og være bevisst mine egne tolkninger. Utsettelsen av kategorilåsingen bidro til en del endringer som til slutt gjorde meg mer tilfreds med resultatet og at kategoriene ble gjenkjennbare i datamaterialet. Dette var hovedmålet mitt. I tillegg var jeg også bevisst på at de skulle svare på forskningsspørsmålet mitt. Hovedkategoriene er *Vanskelig å ta valg*, *Stole på seg selv?* og *Et større bilde*. De presenteres i detalj i kapittel fire. Der bruker jeg sitater for å få frem deres opplevelse på en så virkelighetsnær måte som mulig. Konteksten rundt blir også beskrevet, for å gi leseren en større mulighet til økt forståelse.

3.4 Kvalitet på studien

Kvalitativ forskning med intervju er ofte en egnet innsamlingsmetode, men har også noen svakheter. Det gjelder for eksempel dersom intervjupersoner svarer det vedkommende tror at den som intervjuer ønsker å høre om temaet (intervjueffekt) (Ryen, 2012). Det er også svært tidkrevende med tanke på utførelse, transkripsjon og analysing. I tillegg ilegges forskerens egen tolkning av hvert steg i prosessen mye vekt (Kvale & Brinkmann, 2010; Tjora, 2012). Som en motvekt til disse potensielle svakhetene er det derfor hensiktsmessig å være oppmerksom på kvaliteten på studien. Gjennom å vurdere pålitelighet, gyldighet og overførbarhet kan man kvalitetssikre forskningsfunnene sine. Ytterligere er det svært betydningsfullt å reflektere over egen forskerrolle og dens betydning for forskningen, noe jeg har gjort. Etske vurderinger og betraktninger er også tett knyttet til dette, og er noe en bør reflektere over. Dette gjelder i all forskning, men er kanskje ekstra sentralt i kvalitativ forskning, ettersom forskerens tolkning spiller en meget viktig rolle her. Jeg har vært bevisst på disse «faremomentene» kontinuerlig gjennom prosessen, og opplever at denne bevisstgjøringen har tydeliggjort min innvirkning på prosessen.

3.4.1 Pålitelighet

Som nevnt tidligere streber jeg etter å være så transparent som mulig i mine beskrivelser av forskningsprosessen. Dette er jeg oppmerksom på fordi det hever påliteligheten av forskningsfunnene mine. Reliabilitet er et annet begrep som brukes for å omtale dette. Ved å være tilstrekkelig transparent i mine beskrivelser, skal det være mulig å gjenta undersøkelsene jeg har gjort. Det konstruktivistiske synet på kunnskap baserer seg på at det oppstår noe mellom meg som forsker og intervjupersonene. Det skapes kontinuerlig noe i møtet mellom oss. Det handler ikke om å «hente ut informasjon», men at forskeren også har innvirkning på hva som kommer fram. Derfor vil det være vanskelig å reprodusere resultatene fullt ut. Ved å være detaljert i mine beskrivelser om hvordan jeg som forsker har virket inn på forskningsprosessen, kan denne muligheten for å gjenta undersøkelsene være et ideal som man kan strekke seg etter (Kvale & Brinkmann, 2010). Jeg legger ved ulike vedlegg for å skape en åpenhet om hvordan forskningsprosessen har utartet seg. *Intervjuguiden* (vedlegg 1), *informasjonsskriv* (vedlegg 2) og *samtykkeerklæringen* (vedlegg 3) er allerede beskrevet tidligere. I tillegg legger jeg ved

godkjennelsen fra NSD (vedlegg 4) ettersom dette er et meldepliktig prosjekt (NESH, 2006). Den viser at forskningen følger de formelle pålagte kravene.

3.4.2 Gyldighet

Gyldighet (eller validitet) er et kvalitetsbegrep som brukes innen samfunnsvitenskap for å bedømme om valgt metode undersøker det den er ment å undersøke (Kvale & Brinkmann, 2010). I denne studiens sammenheng vil det altså si om intervju faktisk undersøker hvordan seks ungdommer erfarer å ta valg, og hva som påvirker dem i deres valgprosesser. For å sørge for dette forsøker jeg å vise frem hva jeg har gjort for å undersøke dette. Derfor beskriver jeg forskningsprosessen og de metodiske valgene i detalj. For å betrakte gyldigheten til forskningen bør man vurdere forskningsspørsmålet sitt. Jeg ser det som hensiktsmessig å ta utgangspunkt i en fenomenologisk – hermeneutisk tilnærming, på bakgrunn av at jeg ønsker deltakernes egne erfaringer. Samtidig er jeg bevisst min egen forforståelse som en del av tolkningsgrunnlaget.

3.4.3 Overførbarhet

I kvantitativ metode er det svært viktig å sørge for at funnene man får i sitt utvalg kan generaliseres til den aktuelle populasjonen (Ringdal, 2013). Slik er det ikke innen kvalitativ metode. Her snakker vi heller om en mulig *overførbarhet*. Med dette menes at resultatene vi finner i en situasjon kan overføres til andre situasjoner (Kvale & Brinkmann, 2010). For å aktualisere relevansen for fenomenet valg hos ungdom, beskrev jeg i innledningen at en økt forståelse om hvordan ungdom tar valg kan være fordelaktig. Mange ungdommer sliter psykisk i samfunnet vårt i dag (Falck-Ytter, 2006; helsedepartementet, 2000; NOVA, 2015). I tillegg stilles de høye krav i form av evne til fleksibilitet, håndtering av overgangsfaser og endringer i livet deres (Haug, 2014; Law & Watts, 1977; Zunker, 2011). Denne oppgaven tar sikte på å forstå valg som en bidragsyter til dette. Samtidig er det ikke slik at man kan si at hvordan de seks deltakerne erfarer valg kan gjelde for noen andre enn dem. Dersom jeg er transparent i mine beskrivelser, noe jeg etterstreber å være, kan kanskje noe av det som ligger til grunn for forforståelsen overføres. I tillegg kan det gi lys til hva det kan være lurt å snakke med ungdom om og bidra til rådgiveres forutsetninger for å gjøre det. Det kan bidra til spørsmål som øker vår evne til å tilrettelegge for oppdagelser av flere valgmuligheter i ungdommers liv.

3.4.4 Min forskerrolle

Det er tydelig at forskeren har stor betydning i alle ledd av kvalitativ forskning. Alle tolkninger og vurderinger blir gjort av forskeren, noe som medfører at det er viktig å være bevisst på sin rolle (Brinkmann & Kvale, 2005; Kvale & Brinkmann, 2010; Nilssen, 2012; Ryen, 2012). I denne studien er det for eksempel blant annet min interesse for temaet, mine valg og metodiske vurderinger som har vært avgjørende. I tillegg har, som tidligere nevnt, forforståelsen min avgjørende betydning. Ved valg av intervju som innsamlingsmetode, og på bakgrunn av det ontologiske og epistemologiske synet som er preget av et konstruktivistisk syn på kunnskap, har forskerrollen en betydelig innvirkning på hva jeg

finner i mitt prosjekt. Slik er det fordi jeg er interaktiv og en deltakende part av intervjuhelheten (Kvale & Brinkmann, 2010). Når jeg bidrar i dialogen, påvirker det hva vi snakker om og skaper en felles forståelse. For eksempel innvirker mitt ønske om å stimulere til åpenhet og tillit med deltakerne til at de tør å dele av seg selv og hvordan de håndterer mine spørrende oppfølgings spørsmål.

Min måte å opptre på i intervjuene kan bety mye for hva som skjer der. To implikasjoner jeg har merket meg spesielt er om jeg har styrt deltakerne for mye, og om jeg forandret min væremåte i møte med ulike deltakere. Ungdommene var åpne, og svarte på mine spørsmål. Likevel opplevde jeg at de ikke var veldig utfyllende, og behøvde støtte og stadige oppfølgings spørsmål. Det kan ha ført til at jeg fikk mye innvirkning på hva som kom frem. Jeg brukte meg selv som verktøy i den forstand at jeg brukte selvavsløringer (Kvalsund, 2006; Tardy & Dindia, 2006). Jeg beskrev av og til måten jeg relaterte meg til det vi omtalte. Dette gjaldt spesielt i de delene av intervjuene hvor det virket å være vanskelig for intervjupersonene å fortelle i dybden om sine erfaringer. Samtidig opplevde jeg at det var en balansegang mellom dette og ikke uttale meg på en måte som virket ledende. Jeg ble gjentatte ganger overrasket over hvor reflekterte intervjupersonene opptrådte. Min overraskelse tyder kanskje på at jeg ikke ledet dem til noe.

Å intervju ungdommer medførte en viss risiko, som jeg var usikker på i forkant av intervjuene. Dette baserte seg på at jeg var avhengig av hvor reflekterte de var, hvor mye de ønsket å dele med meg og om jeg klarte å tilpasse meg dem. Dette gjorde at jeg endte opp med så mange som seks intervjuer, for å sikre meg et godt datamateriale. I ettertid ser jeg et ujevnt resultat fra de ulike intervjuene, hvor enkelte forklarte mye om sine erfaringer, mens andre snakket mindre. I tillegg opplevde jeg en ulik evne til metarefleksjon blant deltakerne. Enkelte var dyktige til å tenke abstrakt og beskrive dette i dybden. Disse kunne dra inn eksempler fra sitt eget liv for å underbygge ulike påstander, men fremdeles holde et mer overordnet perspektiv der det var nødvendig. Andre var avhengige av konkrete eksempler å snakke ut ifra til enhver tid. Det var vanskeligere for dem å se store sammenhenger og å snakke mer overordnet om deres egen måte å ta valg på.

Jeg forandret min væremåte i møte med ulike deltakere. Dette innebar blant annet hvor aktiv jeg var og måten jeg jobbet for å få svar. Jeg opplevde at det var lettere å leve meg inn i hva noen fortalte enn andre. Dette kan igjen ha påvirket intervjupersonene og hva de delte av sine erfaringer. Jeg merket blant annet at jeg hadde en tendens til å stille lukkede spørsmål dersom samtalen stoppet opp. Dette var trolig ikke like gunstig i møte med stille intervjupersoner, og stimulerte ikke til at de delte effektivt av sine erfaringer. Som en generell tilbakemelding til meg selv ser jeg at det hadde vært hensiktsmessig å stille mer åpne spørsmål. Dette er en nyttig erfaring jeg tar med meg videre. Det er også jeg som forsker som har hatt ansvar for å foreta etiske vurderinger og betraktninger, som jeg går mer i dybden på nedenfor.

3.4.5 Etiske vurderinger og betraktninger

Forskning ved bruk av intervju er fylt av moralske og etiske spørsmål. I dette tilfellet har jeg spurt om personlige erfaringer og skriver om det i offentligheten. Da er det naturlig at en møter på etiske dilemmaer (Brinkmann & Kvale, 2005). Etik i forskning handler om deltakernes rettigheter og det er forskerens ansvar å sikre disse (Brinkmann & Kvale, 2005; Kvale & Brinkmann, 2010; Silverman, 2014). Formelle krav som *informert samtykke* er blitt oppfylt (vedlegg 2 og 3). *Anonymisering* av deltakerne gjennom å fjerne navn, kjønn og andre opplysninger som kan lede tilbake til deltakerne, er ivarettatt. Jeg har slettet alle lydfiler og dokumenter hvor slike opplysninger kommer fram. Nyttekrav ved at jeg kun bruker informasjonen til dette prosjektet. *Konfidensialitet* har jeg vært oppmerksom på å ivareta ved ikke å fortelle om hvem som deltar og hva de har fortalt til uvedkommende (Silverman, 2014). Det kan argumenteres for at det ikke er tilstrekkelig å lære seg slike etiske regler for å være en god forsker. Det handler også om å utvikle evnen til å se etiske utfordringer og bedømme hva som er best å gjøre, fremfor å følge universelle regler. Å bli en etisk kapabel forsker involverer å gjenkjenne hvilke regler som gjelder i gitte situasjoner (Brinkmann & Kvale, 2005).

Et eksempel på et etisk dilemma som oppsto i min forskningsprosess var hvorvidt intervjupersonene skulle få muligheten til å godkjenne sitatene deres og måten de ble tolket på i etterkant av intervjuene, før publiseringen av dem. Dette kalles gjerne *member checking* (Postholm, 2010). Jeg har vurdert dette, men valgt ikke å gjøre det. Flere årsaker ble avgjørende for beslutningen i denne situasjonen. Tidsbegrensningen på oppgaven ble et viktig aspekt, ettersom det var en kort periode fra kapittelet hvor jeg presenterer funnene var ferdig til innlevering var satt. Likevel var årsaken som veide tyngst at jeg personlig kjenner meg trygg på at deltakerne i prosjekt samtykker til at deres sitater blir presentert. Jeg snakket med hver og en av dem etter hvert intervju om de følte seg komfortable med det de hadde delt, og fikk betryggende svar. I tillegg stoler jeg på at jeg i tilstrekkelig grad har anonymisert deltakerne mine, slik at de ikke har grunn til bekymring for å bli gjenkjent. Det er også noen betenkeligheter ved å la deltakere ha innvirkning på hvordan en forsker tolker det de har sagt. Her kan aspekter som at intervjupersonene ikke ønsker å bli oppfattet på den måten de er blitt oppfattet virke inn, eller at de synes det er vanskelig å se et sitat bli tatt ut av kontekst. Det er utfordrende å si hva som er rett og galt her. Derfor kan det være gunstig å reflektere over hva man ønsker å gjøre. Andre kan igjen synes det er kritikkverdig at jeg ikke har gitt deltakerne mine sjansen til å korrigere på potensielle misforståelser. Kanskje hadde det gjort funnene i studien mer troverdige. Dette eksempelet på et etisk dilemma viser kompleksiteten ved slike vurderingssaker. Det finnes ikke et enkelt svar, og alle vil ikke være enig i måten alt gjennomføres på.

Det har også vært mange andre etiske vurderinger og betraktninger gjennom hele forskningsprosessen. Det lar seg ikke gjøre å gå i dybden på alle sammen. Likevel velger jeg å nevne et utvalg her. Anonymitet er meget viktig for meg, og jeg kjenner på et stort ansvar for å sikre at deltakerne er tilstrekkelig

anonymisert. I selve teksten opplever jeg at jeg har oppnådd dette. Noe av det mest utfordrende var opprettholdelsen av anonymiteten til deltakerne da vi gjennomførte intervjuene på skolen deres. Ute i feltet følte jeg at jeg gikk paraderende rundt på skolen og at klassekameratene til deltakerne ikke kunne unngå å se at jeg var til stede. Selv om jeg ikke hørte noen spørsmål personlig, er jeg på langt nær sikker om ungdommene fikk spørsmål om hvem jeg var og hvorfor de hadde en samtale med meg. Det ville sette deltakerne i en situasjon som jeg ikke ønsket å sette dem i. Samtidig forsikret kontaktpersonen meg om hvordan det på en skole stadig er ulike folk på besøk (studenter, innledere, rådgivere) og at elevene er vant til å bli tatt ut til samtaler av både lærere i fag som ikke alle har og av kontaktlærer. Dette betrygget meg noe.

Valg om å utelate noe fra datamaterialet har vært vanskelig i noen tilfeller. Jeg har utelukket mange eksempler og fortellinger om spesifikke hendelser fordi ikke alt i et stort datamateriale er relevant å ta med. Mine premisser for utelatelse har derfor vært å se på relevansen i forhold til problemstillingen. Jeg har som hensikt å ta med det som øker grunnlaget for forståelse, og fjerne det som ikke bidrar til dette. Noe var interessant, men er blitt fjernet fordi det ble betraktet som forstyrrende elementer fra hovedmålet med prosjektet. Som nevnt kan ikke alle alltid være enige i måten forskningen er blitt gjennomført på. Gjennom dette metodekapittelet har jeg gått gjennom mange elementer for å beskrive den komplekse forskningsprosessen som har funnet sted for dette produktet. Årsaken til at personer er uenige om metodiske fremgangsmåter er at det finnes fordeler og ulemper med alt. Derfor må man ta et valg om et alternativ, og deretter forsøke å være bevisst disse fordelene og ulempene. Dette har jeg forsøkt.

4 Presentasjon av funn

I dette kapitlet beskriver jeg funnene fra intervjuene og analysen av disse. Det gjøres gjennom presentasjonen av hovedkategorier og delkategorier som er blitt dannet underveis i den tematiske analyseprosessen. På bakgrunn av problemstillingen: *Hvordan erfarer seks ungdommer å ta valg i sine liv, og hva er det som påvirker dem i prosessen frem mot en avgjørelse?* er det tre kategorier som står frem som sentrale. Disse er: *Vanskelig å ta valg*, *Stole på seg selv?* og *Et større bilde*. Delkategoriene bidrar til å belyse hovedkategoriene ved å vise de forskjellige nyansene som befinner seg innenfor hver hovedkategori. Navnene på kategoriene er hentet ut fra sitater fra intervjupersonene, på en måte som gjør at jeg føler de dekker innholdet av hver kategori. Hovedmålet mitt i den tematiske analysen var at kategoriene skulle være gjenkjennbare i datamaterialet, og at de fremtredende aspektene derfra kom tydelig fram. Samtidig er det også viktig at de kan brukes til å svare på problemstillingen, noe jeg føler at de gjør.

Jeg har utført seks kvalitative dybdeintervjuer, og mine funn baserer seg dermed på seks intervjupersoners perspektiver. For å skille mellom disse seks, og samtidig sørge for å bevare anonymiteten deres har jeg nummerert deltakerne 1-6. Jeg ønsker ikke å oppgi hva slags kjønn de ulike deltakerne har, både for å bevare anonymiteten og for å unngå kjønnsbaserte fordommer (Kvale & Brinkmann, 2010). Derfor beskriver jeg alle deltakerne som hankjønn, selv om utvalget består av begge kjønn. Begrepene *intervjuperson* og *deltaker* brukes om hverandre i denne presentasjonen. For å få frem ungdommenes egne opplevelser og tanker omkring fenomenet valg bruker jeg en kombinasjon av beskrivelser av hva som har kommet frem i intervjuene og direkte sitater. Her tar jeg for meg elementer som går igjen hos flere av deltakerne, samt beskriver det særskilte ved enkeltdeltakeres opplevelse av det gitte temaet. Sitatene er plassert med innrykk, uavhengig av antall tegn, for å gjøre presentasjonen oversiktlig. Presentasjonen av hver hovedkategori og dens delkategorier blir etterfulgt av tolkning og drøfting i kapittel fem hvor temaene sees opp mot relevant teori for å utvikle en dypere forståelse og svare på problemstillingen.

4.1 Hovedkategori 1: Vanskelig å ta valg

Den første hovedkategorien jeg presenterer i denne analysen har jeg valgt å kalle *Vanskelig å ta valg*. I arbeidet med å forstå ungdommers møte med valg er det hensiktsmessig å få et innblikk i hva ungdommene forbinder med valg, og hva slags syn de har på hva et valg er. Etter min mening sier det også noe om hvordan de opplever å ta disse valgene, ettersom det viser oss noen av deres holdninger til dem. Dette første temaet inkluderer hva ungdommene legger i begrepet valg, prosessen de går i gjennom mot en avgjørelse og hva de stoler på for å ta rett valg.

4.1.1 Hva legger du i valg?

Alle deltakerne ble spurt om hva de mente et valg som hadde betydning for livet deres var. Den gjennomgående tendensen her var at de mente det finnes mange ulike valg og at man kan bedømme valgets kjennetegn ut fra innvirkningen den har på livet deres. Intervjuperson 1 viser til at:

Alt er jo på en måte valg da. Sånn uansett. Men det finnes store og små. For eksempel det å velge videregående-linje, det er jo et ganske stort valg. Men det kan også være enkle valg, slik som der du aldri kunne tenke deg å velge noe annet (1).

Ut fra sitatet til 1 ser vi at det ut fra dette perspektivet finnes store og små valg. Valg av studieretning på videregående blir brukt som eksempel på et stort valg, mens enkle valg blir beskrevet som at man aldri kunne tenkt seg noe annet enn det valgte alternativet. Deltaker 5 mener at å ta et valg er hva man velger å gjøre ut av flere alternativer, og at det er noen valg som har større innvirkning på livet enn andre. Dette forklares videre med:

Viktige valg, da tenker jeg på utdanning og hvilken tro jeg har og sånn, og kanskje mindre valg er hvordan stilen er, i forhold til klær. Eller akkurat hvilken vennegjeng jeg er med, det er jo kanskje litt både viktig og uviktig da. Man blir jo påvirket av vennene sine (5).

Utdanning og tro dras frem som eksempler på viktige valg, mens klesstil representerer et mindre viktig valg. I tillegg maler intervjuperson 5 et mer nyansert bilde av ulike typer valg når han trekker frem et eksempel som både er viktig og uviktig. Hva slags venner han er sammen med virker i utgangspunktet å være uviktig. Samtidig sier han at man blir påvirket av vennene sine, og dette kan medføre at valg av venner også er et viktig valg. Deltaker 2 viser også at det er et visst skille mellom ulike typer valg. Noen valg de møter i hverdagen tenker de ikke over, mens det som blir kalt «store valg» er de som kan påvirke andre mennesker og en stor del av livet. 2 mener også at konsekvensene avgjør størrelsen på valget:

Om konsekvensene er langvarig eller kortvarig kanskje. Og om det påvirker flere enn meg selv. For eksempel studieretning da, hvis jeg velger den studieretningen så kan det påvirke meg. Hvis jeg flytter for eksempel, da kan det påvirke venner og familie. Eller hvis jeg velger å lage det eller det til middag så er det bare noe som varer den timen, også er det slutt etterpå (2).

Varigheten på konsekvensene av det valget en tar spiller en rolle for 2. Ved å tenke fremover vil konsekvensene påvirke deg resten av livet, ifølge 2. Hvilke fag du velger til neste år kan påvirke hva slags jobb du får, og den jobben kan påvirke hvor du bor og hvordan det blir når du er voksen. Samtidig ser vi at perspektivet om hvordan de valgene vi tar har innvirkning på andre. Hvis 2 flytter vil det påvirke venner og familie. Dagens middagsrett varer bare ut timen, og så er det slutt. Likevel regner 2 som vi ser også det som et valg. De fleste av deltakerne trekker frem utdanningsvalg som et eksempel på et viktig eller stort valg i livet deres. 3 sier at å ta et valg er å velge det ene alternativet ut av flere mulige. Små valg er hva du skal ha på brødiskiva om morgenen, mens hvilken retning man skal gå i utdanningen eksemplifiserer store valg. 4 sier at det ikke er så viktig hva han skal spise til middag, og sier at det har mer konsekvenser å velge feil fag enn feil middag. Han sier også at dersom det ikke går så hardt utover livet hans så er det ikke så vanskelig å ta valget, for da går det jo bra uansett. Målet hans med tanke på å ta valg er å ta de rette avgjørelsene, det han selv vil og det som passer best for hans egen del. Intervjuperson 3 sier at når han skal velge fag, så synes han det er litt vanskelig. Han oppgir at han tenker

en del på det for å forsikre seg om at han gjør det rette. Deltaker 6 forklarer hva det er som gjør at utdanningsvalg er så betydningsfullt for han på denne måten:

Jeg tenker kanskje mest på utdanning når jeg hører valg. Selv om det går jo ut på mye mer enn bare det, men det er vel det jeg kobler først ja. Det er liksom det som er mest avgjørende for hvordan mitt liv blir. Det at jeg skal finne ut det jeg skal bli og sånn. Jeg føler at det på en måte er det som identifiserer meg ganske mye. Og nå føler jeg at det er det jeg trenger å ta mest valg om. Om hvor mye jeg gjør, og at det er det som er det viktigste nå tror jeg (6).

Han viser til at han i størst grad forbinder utdanningsvalg med temaet valg, og mener at det er det som er mest avgjørende for hvordan livet hans blir og at dette igjen identifiserer han i stor grad. Samtidig føler han at det er det han mest behøver å ta valg om, og da er det naturlig nok det som opptar han mest. Dette er en gjennomgående tendens hos alle de seks deltakerne. De er midt i et utdanningsløp, hvor det, som 6 trekker frem, er behov for at de tar valg. Mest trolig forventes det at de skal ta stilling til valg i forbindelse med fagkombinasjoner og videre utdanningsretning mot det som kanskje skal bli yrket deres eller rette seg mot høyere utdanning. Til tross for dette behovet de opplever, reflekterer også deltakerne over at det er andre valg i livet deres, som også påvirker hva som skjer med dem og hvordan de har det. Små valg som valg av middag, klesstil og lignende blir nevnt. Samtidig trekker de frem eksempler på større valg som tro, valg med tanke på idretten de bedriver, valg av venner, holdninger til festing, alkohol, narkotika, sex før ekteskap og åpenhet til foreldre. Mitt inntrykk er at ungdommene står overfor en rekke valg, og at de opplever mye av det som utfordrende og til tider vanskelig. Dette utdypes mer tilstrekkelig i løpet av dette kapittelet. Som deltaker 5 sier det kan være vanskelig noen ganger, men kanskje blir det lettere hvis man finner ut av hva man synes er rett selv:

Det er jo vanskelig noen ganger, men hvis man bestemmer seg for at man må ta det man synes er rett selv, så blir det jo lettere kanskje. Man må bestemme seg for det, for det blir lettere når man har tatt noe man vil selv. Ikke bare å følge strømmen, men å ta et valg. Selv om kanskje det er det som er lettest der og da (5).

4.1.2 Fram og tilbake

For deltaker 4 er målet med å ta valg å ta de rette avgjørelsene. De rette avgjørelsene er for han å ta det han selv vil og det som passer for hans egen del. Deltaker 3 er også opptatt av å forsikre seg om at han tar de rette beslutningene. I sitatet fra 5 i forrige del så vi at han mente at det ble lettere å ta valg hvis man bestemte seg for å ta det man vil selv. Dette er ifølge han bedre enn å følge strømmen, selv om det kan virke som det letteste i situasjonen. Likevel er det ikke alltid like enkelt å finne ut av hva man selv vil, og prosessen frem mot et valg kan bestå av mangt. Denne delen av presentasjonen av funn vil ta for seg hva slags prosess deltakerne går i gjennom for å ta sine valg. Deltaker 1 forteller at det noen ganger kan være vanskelig å ta valg, og at folk ofte kanskje forventer noe av han. Hvis det er noe han er kjent med, så er det enklere å ta et valg. 2 uttrykker noe lignende og viser til at han som ungdom ikke alltid vet hva han velger heller. Han opplever at han ofte må velge ut fra at han ikke har så mye erfaring med det fra før. For å komme frem til en avgjørelse i ulike valg, beskriver deltaker 2 prosessen han går gjennom på denne måten:

Da tenker jeg litt på hva som kan skje hvis jeg velger det eller det. Om det er positivt eller negativt. Også velger jeg ut fra det som regel. Om det er mest positivt eller negativt med den siden eller den andre siden. Så ser jeg på det som er mest positivt, så faller jeg som regel på det (2).

Han tenker på hva som kan skje hvis han velger det ene eller det andre alternativet, og hvorvidt konsekvensene er positive eller negative. Når han har avgjort hva som bringer med seg den mest positive innvirkningen på hans situasjon, velger han det. Deltaker 5 beskriver en lignende prosess, hvor han tenker på hva som er dårlig og hva som er bra med alternativene sine. Han legger også til at dersom det er slik at det i hans øyne står mellom to dårlige alternativer så tenker han på hvilket som er minst dårlig, og velger det. Prosessen 5 går gjennom for å ta et valg avhenger av størrelsen på valget. Han oppgir at i mindre valg så tenker han kjapt gjennom hva han synes er best og deretter følger det han kaller magesfølelsen. I store valg må han derimot tenke mer på det og bruke mer tid. Det gjelder oftest når han er usikker. Samtidig sier han at han ofte vet hva han vil fra før, og at han opplever at han derfor synes det er greit å stå ovenfor valg. Deltaker 2 opplever også en forskjell i måten han arbeider for å komme frem til en løsning på ulike valg. Han opplever imidlertid ikke det samme som 5, når det kommer til en kjapp løsning på små valg:

Noen ganger kan det være vanskelig å ta de små valgene også. Jeg synes selv at jeg generelt er ganske dårlig til å bestemme meg for ting. Så hvis jeg skal kjøpe en genser, og skal velge mellom to forskjellige så står jeg lenge for å tenke på om jeg skal velge den eller den. Så må jeg høre fra andre om hva jeg skal velge. Så blir det som regel det den andre sier. Jeg er litt sånn dårlig på det egentlig da. Ubesluttosom. Jeg klarer ikke å bestemme meg om jeg har lyst på det eller det. Det er mest små valg da (2).

Intervjuperson 2 kaller seg selv ubesluttosom i møte med små valg, og er ofte avhengig av støtte fra andre for å bestemme seg. Ut fra hva han forteller kan det synes at han søker råd fra andre for å bestemme seg, etter at han har brukt lang tid selv. Å rådføre seg med andre er noe vi snakket mye om i flere av intervjuene. Det virket som at de fleste, på forskjellige plan, benyttet seg av omgivelsene sine når de står ovenfor utfordrende valg. Dette blir utdypet mer i del 4.2.1 og 4.2.2. Deltaker 4 beskriver en valgprosess som skiller seg noe fra hvordan de andre oppgir at de tar valg. Han går gjennom en prosess i tre deler som han beskriver som *sikker-usikker-sikker*. Han utdyper:

Hvis jeg velger et eller annet, så har jeg bestemt meg for det. Også angrer jeg meg. Men så angrer jeg meg igjen etterpå liksom. Det er bare sånn, shit, jeg skulle ikke ha gjort det. Men så finner jeg ut etterpå at jo, det går jo egentlig bra (4).

Han beskriver at før han skal ta en avgjørelse så føler han seg ofte sikker på hva han skal velge, og han bruker ikke særlig lang tid på å bestemme seg. Etter at han har tatt avgjørelsen, og bundet seg til en avtale om at han skal gjøre noe eller lignende, begynner han imidlertid å tvile på at han har gjort rett. Usikkerheten trer frem, og han kan kjenne på en meningsendring. Etter denne delen av prosessen har han likevel erfart at det som regel går bra, og at han i utgangspunktet har hatt rett i valgene sine. Han finner i etterkant ut at selv om han tvilte på valget sitt så var det egentlig lurt. Ingen av de andre deltakerne beskriver sine valgprosesser på samme måte. Deltaker 6 er imidlertid enig i at det som regel går bra, og at når han først finner en løsning på det, så blir det som regel rett. Fremgangsmåten frem til dette rette valget er likevel annerledes:

Jeg tenker lenge på det, og kan bruke veldig lang tid. Jeg kan bli veldig usikker og gå mye fram og tilbake. Men når jeg først finner en løsning på det, da blir det som regel rett. Men det er bare at jeg kan bruke veldig lang tid på å tenke over om det er lurt, er det ikke lurt, veier opp ulemper og fordeler, hva er det jeg trenger nå, hva er det jeg ikke trenger (6).

Han bruker lang tid og prosessen er preget av mye usikkerhet. Intervjuperson 6 er opptatt av hva han trenger i den situasjonen han er i, og hva han eventuelt ikke trenger. Han synes ikke at det bestandig er like enkelt å bestemme seg. I tillegg forteller 6 at han veier opp ulemper og fordeler som et element i sin beslutningsprosess. Disse fordelene og ulempene kan ses i sammenheng med, eller i motsetning til, å stole på magefølelsen sin. Dette kan virke å ha betydning for valgprosessene til deltakerne. Hva dette innebærer og på hvilken måte de bruker de forskjellige metodene for å komme frem til en avgjørelse på vil bli gått mer i dybden i neste del.

4.1.3 Hvordan ta rett valg?

Det er et skille i måten deltakerne oppgir at de kommer frem til et valg på. Noen er opptatt av kunnskap om de ulike alternativene, og hva slags fordeler og ulemper de bringer med seg. Andre omtaler mer at de velger det som føles rett, uten å tenke for mye på det. Dette skillet eksisterer også i teorien, og den teoretiske utgreiingen om dette finnes i kapittel to hvor det beskrives som skillet mellom rasjonalitet og intuisjon. Videre her presenteres intervjupersonenes egne opplevelser og tanker omkring fordeler og ulemper knyttet til et valg, samt hvordan de stoler på magefølelsen sin. Alle intervjupersonene snakker om både fordeler og ulemper knyttet til alternativer de sto ovenfor og en form for magefølelse. Det som kom tydelig fram i en del av intervjuene var imidlertid ikke at det skillet som eksisterer mellom de to var av en utelukkende form. De kan kombinere det å kjenne på magefølelsen sin med den kunnskapen de sitter inne med om de forskjellige alternativene sine. Intervjuperson 5 ga meg for eksempel denne beskrivelsen av hvordan han vet hva han skal velge:

Oftest tenker jeg hva er best, sånn hva er det første jeg ville ha tatt, hvis jeg følger magefølelsen uten å tenke på noe. Også tenker jeg hva er fordeler og ulemper og sånn. Og så tar jeg det som høres best ut etter det, hvis jeg sliter med å velge (5).

5 kombinerer å kjenne på magefølelsen med å tenke over fordeler og ulemper. 1 gir også uttrykk for at han brukte en slik kombinasjonsstrategi, hvor begge deler har innvirkning på hva han velger. Andre, slik som deltaker 3, vektlegger de på forskjellig vis. Han er mest opptatt av kunnskap om hvert alternativ og ønsker å sette seg inn i hva slags innvirkning de har på fremtiden hans. Deltaker 6 har dette å si om sitt forhold til magefølelsen:

Jeg kan ofte kjenne på magefølelsen at det her blir helt feil. Men så tenker hodet at, jo, det her er rett. Og så gjør jeg det, og så kjenner jeg fortsatt på magefølelsen at, nei, det her var ikke helt rett. Men jeg blir aldri styrt av den, tror jeg. Jeg blir påvirket av den, det blir jeg. Men ikke styrt (6).

Han kan kjenne på magefølelsen sin når han velger feil, selv om hodet hans sier at det er rett. Det virker som at disse er motstridende i enkelte tilfeller. 6 oppgir at selv om han blir påvirket av magefølelsen sin, så lar han den aldri avgjøre et valg. Som beskrevet i teorikapittelet er magefølelsen gjerne lite håndfast,

og det kan være vanskelig å forklare hvordan det føles på en konkret måte. Intervjuperson 5 beskriver hvordan han opplever å kjenne ting på magefølelsen på denne måten:

Det er en sånn varm følelse på en måte. Man kjenner at ja, det her er riktig liksom. En god følelse da. Man kjenner det jo hvis man vet at man tar et feil valg. Så den følelsen er jo dårlig. Man kjenner at det byr deg imot. Når det er riktig valg er det motsatt (5).

Det er tydelig at 5 kjenner en følelse som sier noe om det er rett eller galt valg. 4 forklarer også at han kjenner på noe lignende. Han sammenligner det med å glede eller grue seg. Dersom han tar et valg han har en god magefølelse på, kjennes det litt ut som at han gleder seg. Dårlig magefølelse ligner på å grue seg. Han forteller at han ofte lar seg styre av hva han føler blir mest rett:

Jeg tenker kanskje litt over fordeler og ulemper, men det er ikke noe jeg tenker mye på. Det er litt mer som jeg tar når det kommer, enn at jeg tenker over det på forhånd. Jeg tar heller den avgjørelsen jeg føler blir mest rett (4).

Han bruker altså ikke for mye tid på å tenke over fordeler og ulemper, men gjør vurderinger fortløpende. Intervjuperson 2 forteller om en måte å relatere seg til disse elementene som skiller seg litt fra de andre. Han er enig i at de arbeider sammen for å finne rette alternativ for han. Når jeg spør om hvordan, utdyper han:

Kanskje fordeler og ulemper sier noe om det som er generelt, mens magefølelsen sier litt mer om hva jeg synes er best for meg da, mer personlig på en måte (2).

Her skiller det altså mellom hva som gjelder kun for han personlig, og hva som er mer generelt. Dette perspektivet gi nytt lys på temaet, og gjør det kanskje mer forståelig at begge trolig behøves for å ta gode valg i livet. Dette kan tolkes på flere måter, og tas ytterligere opp i drøftingen.

4.2 Hovedkategori 2: Stole på seg selv?

Hovedkategori 2 kalles for *Stole på seg selv?* i denne presentasjonen. Her refereres det til hvordan intervjupersonene uttrykker at de tar sine valg på en måte hvor de stoler på seg selv. Beslutningstakingen til deltakerne virker av og til å være preget av usikkerhet, gjerne i møte med vanskelige valg. Hvorvidt de blir preget av omgivelsene sine og hvordan intervjupersonene blir påvirket av ulike elementer når de tar valg blir tatt opp her. Bekymring for reaksjonene til andre, eller at det oppleves utfordrende å stå alene, er aspekter innen første underkategori som kalles *Å gjøre alle andre fornøyd*. Den andre underkategorien kalles *Høre på de rundt deg* og handler om aktivt å søke råd og støtte i egne valg, og hvordan dette har innvirkning på mange av utfallene. Samtlige av deltakerne viser til at de bruker omgivelsene sine og spør om råd, og derfor er dette det andre temaet i denne presentasjonen.

4.2.1 Å gjøre alle fornøyd

Erfaringene knyttet til valg som de ulike deltakerne henviser til kan relateres til deres grad av selvstendighet. Noe av det de forteller virker å vise til at de tenker på en selvstendig måte, i den forstand at de ivaretar sine egne behov først. De er opptatt av å ta egne beslutninger uavhengig av andre rundt seg. Andre påstander kan tolkes til at de i mindre grad tenker på denne måten, men heller er preget av usikkerhet, opptatt av hva andre rundt dem mener eller å tilfredsstille andres behov. Dette kan betegnes

som en noe mer uselvstendig tankegang. Videre blir dette demonstrert mer detaljert. Da deltaker 5 skulle velge videregående skole, forteller han at han var usikker på valget. I etterkant synes han at det var veldig bra at han bestemte seg for ikke å følge de andre vennene sine, men heller velge det han ville selv. Dette kan tolkes som et tegn på selvstendighet. Ut fra intervjuene virker det som at dette er et tema som kommer til uttrykk hos intervjupersonene. Deltaker 4 forteller at han velger mest for sin egen del, og at når han til slutt skal ta valg så tenker han på seg selv. Han forteller videre at ingen andre bør ta valget for han, eller at han bør ta valgene sine med tanke på andre. Det virker som at han er noe mer tilbøyelig til å bli påvirket i små valg, slik som for eksempel valg av film på kino med venner. I de store valgene er det han som selv bør bestemme, og han bryr seg ikke så mye om hvordan de rundt han reagerer på valget hans:

Jeg bryr meg ikke akkurat så hardt om hvordan de reagerer på valget mitt nei. For det er jo mitt valg. Så jeg føler ikke at jeg kan gå å tenke så mye over det. For da blir det jo ikke mitt valg noe mer (4).

Her understreker jeg at intervjuperson 4 oppgir at han ikke tenker over hvordan andre reagerer på hans valg. Dersom han måtte det, hadde han ikke følt at det var hans valg lenger. Ut fra dette synes 4 å være opptatt av å styre sine egne valg, slik jeg forstår det. Dette utsagnet, *For det er jo mitt valg*, har også inspirert tittelen for denne oppgaven, *For det er jo mitt valg*. I mitt intervju med deltaker 1 beskrev han sin måte å tenke på slik:

Hvis de rundt er negative, så blir det jo vanskeligere å ta det valget. Hvis alle sier «nei, ikke gjør det», så blir det jo vanskeligere. Men hvis alle er støttende så blir det veldig enkelt egentlig (1).

Dette ga meg umiddelbart en følelse av at 1 ble lett påvirket av de rundt seg, og at han hørte på hva venner og foreldre fortalte han at han burde gjøre. Jeg kan i etterkant forstå at jeg fikk det inntrykket, ut fra dette sitatet. Likevel viste det seg utover i intervjuet at bildet ikke behøvde å være så svart-hvitt som det tilsynelatende var. Da vi kom inn på temaer om festing, alkohol og narkotika fortalte 1 at han syntes det var lett å si nei til narkotika, ettersom han ikke hadde lyst til å prøve det. Han mente det var best å holde seg unna det, og at det faktisk var veldig enkelt. Ifølge han gjelder det bare å si nei:

Det er veldig mange som snakker om at det er vanskelig å si nei. Men jeg synes egentlig ikke det er så veldig vanskelig, i hvert fall ikke i såne settinger da. Jeg står på en måte på de valgene jeg har tatt (1).

Hans evne til å stole på seg selv og sine valg kommer ytterligere til uttrykk da jeg spurte han om han kunne kjenne på noen positive følelser knyttet til å ta valg. Han responderer slik:

Å stole på seg selv, og stå for det man mener. Og tørre å si hva man mener og stå for det. Litt det å tørre også, fordi det er mange som er redd for hva andre tenker om deg. Jeg er ikke så veldig redd for det. Tenker liksom ikke så mye over det må jeg si (1).

Intervjuperson 1 kan synes å være selvstendig ut fra dette. Det virker som at han tør å være seg selv, og at han ikke er redd for hva andre tenker om han. Ut fra sitatet ovenfor tar han trolig valg uten å bry seg for mye om hvordan omgivelsene hans reagerer. Ikke alle intervjupersonene virker å være like selvstendige i sine valg som intervjuperson 1. Deltaker 2 oppgir at han bryr seg mye om hva andre synes om han, og at han søker bekræftelse fra andre. Intervjuperson 6 har oppgitt at han av og til slites mellom å velge å bruke tid på vennene sine eller med familien. Et mulig utfall av ikke å prioritere seg selv og

sine behov er at andres meninger kan oppfattes som viktigere enn dine egne. Intervjuperson 6 ga uttrykk for noe lignende:

Det er vel kanskje det at jeg må være på topp på alle partene. Jeg tenker kanskje litt mer på andre enn meg selv. Det er liksom at alle skal være fornøyd, på en måte. At alle skal synes at det du gjør er greit. Men det går jo ikke (6).

Gjennom sitt intervju snakker deltaker 6 mye om foreldrene sine, familie og ulike sosiale vennegjenger han tar del i. Det er nettopp disse han referer til når han sier «alle partene». 6 gir inntrykk av at han ønsker å tilfredsstille alle menneskene i livet sitt, bruke mye tid på alle sammen og gjøre «alle til lags» med sine handlinger og valg. Han sier at han kanskje tenker mer på andre enn seg selv, og han ønsker at alle skal synes at det han gjør er greit. Samtidig viser han også til at dette ikke er mulig. Det å skuffe foreldrene sine er i denne sammenhengen det verste som kan skje. Likevel forteller han at det skjer til stadighet. 6 er en travel person, og viser til at han ikke føler han strekker til. Det verste er å skuffe foreldrene sine, men likevel så velger han ofte vennene sine fremfor dem, og sier at han ikke liker å gå glipp av ting. Knyttet til valg viser man kanskje en uselvstendig måte å ta valg på, dersom man setter andres behov før sine egne. Intervjuperson 3 kan synes å være en motsetning til dette. Han er engasjert i en spesifikk idrett, og bruker mye tid på trening. Han forteller at han unngår å dra på fester, fordi det går utover treningen. Når jeg spør hvordan det er å ta det valget, svarer han følgende:

Det er jo litt vanskelig, men jeg føler jo at jeg er såpass sikker på meg selv. Sånn at selv om mange sier jeg må være mer sosial og sånn, så sier jeg bare at jeg ikke prioriterer det akkurat nå (3).

Her oppfatter jeg at deltaker 3 ytrer en selvstendig tankegang i forbindelse med hans valg om å prioritere idrett foran sosiale arrangement. Deltaker 2 mener dette om omgivelsene sine:

Hvis du velger et miljø så kan det påvirke hva slags interesser du får, og det kan igjen påvirke hvilken retning du velger med studie. Og hvis du velger venner som påvirker deg negativt da, så blir du jo en annen person på en måte (2).

Han viser til en «snøball-effekt», hvor miljøet du er i påvirker interessene dine, som igjen påvirker studieretningen du velger. 2 setter skolen høyt, og arbeider mye med skolearbeid for å gjøre det bra. Han sier også at valg av venner har potensialet til å kunne påvirke deg negativt og endre deg som person. Videre sier han:

Jeg tror jeg blir påvirket av de rundt meg. Ikke så mye negativt da. Vi løfter hverandre ganske bra opp. Opptatt av å gjøre det bra på skolen og opptatt av å være ordentlig da, på en måte. Ta vare på seg selv (2).

Her oppgir 2 at han blir påvirket av vennene sine. For hans del mener han at han ikke blir påvirket negativt. Han utdyper dette med å si at de løfter hverandre opp. Ut fra dette kan det virke som at han også påvirker de rundt seg på en positiv måte, og at denne påvirkningen ikke er ensidig.

4.2.2 Høre på de rundt deg

Denne andre underkategorien representerer at alle deltakerne benyttet seg av omgivelsene og søkte råd fra andre når de var i tvil om hva de skulle gjøre. For eksempel sier intervjuperson 2 at når han ikke vet hva han har lyst til eller trenger, så spør han de rundt seg. Samtlige av intervjudeltakerne nevner at de gjør det samme. Videre utdyper 2 dette:

Hvis jeg hadde stått ovenfor et valg og ikke hadde en eneste å spørre så tror jeg at det hadde blitt litt vanskelig, spesielt hvis jeg ikke hadde vært sikker på det valget. Kanskje jeg er litt opptatt av å få bekreftelse på at det er riktig. Den påvirker meg kanskje til å tro at det er riktig da. Hvis de sier noe annet så da veier jeg litt mer for og imot og kanskje tenker at det ikke var så lurt allikevel. Så det har ganske mye å si hva de andre mener for meg da (2).

Han viser til at dersom muligheten for å spørre andre hadde blitt borte, så hadde det vært vanskelig å velge. Dette tyder på at det er noe han benytter seg av, spesielt hvis han ikke er sikker i valget. Han tenker selv at dette kan ha en sammenheng med hans behov for bekreftelse, og at det har en del å si for han hva andre mener om han. 4 snakker også med de rundt seg. For eksempel nevner han at han snakker litt med vennene sine, men virker samtidig opptatt av at de ikke skal ta noe valg for han. I tillegg nevner han at kanskje han blir påvirket av andre uten at han legger merke til det selv. Det foreldrene mener betyr også en del for han, men han understreker at de ikke pleier å styre han i hans valg. Intervjuperson 1 er også opptatt av å ta sine egne valg, og sier dette om å ta sine valg:

Det er jo jeg som bestemmer. Men, som regel så hører du jo på de rundt deg og hva de mener. Hvert fall hvis det er et vanskelig valg (1).

Han bestemmer selv, men hører også på de rundt seg, spesielt hvis det er et vanskelig valg han står ovenfor. Deltaker 3 spør også om råd og snakker med andre når han skal velge. Jeg blir nysgjerrig på hvem han snakker med, og får til svar:

Nei, hovedsakelig er det foreldrene mine da. De er veldig gode å spørre og snakke med. Ja, for det meste familie (3).

Deltaker 3 snakker for det meste med sine foreldre og familie. Jeg blir også nysgjerrig på hvordan samtalene forløper seg:

Jeg forklarer liksom situasjonen, også forklarer jeg hva jeg har tenkt i utgangspunktet, også får jeg høre deres meninger om det (3).

Han forteller hvordan han forholder seg til situasjonen, før han får høre deres meninger. Når jeg spør han om hvordan foreldrene hans pleier å respondere på det han har å si, svarer han:

Mamma og pappa synes jeg kan gjøre nesten det jeg vil, så lenge det er det jeg vil. De har ikke noe krav eller noen store forventninger. Men de kommer nå med sine innspill og sånt. Så får jeg lov til å velge fritt hovedsakelig (3)

Foreldrene til 3 lar han gjøre som han vil, innenfor rimelighetens grenser. Han opplever ikke at de har noen forventninger eller krav, selv om de kommer inn med sine innspill. Han får velge fritt, så lenge han gjør noe han vil. Han sier videre i intervjuet at det er godt å slippe og ha et press på seg fra dem, og at han ikke har opplevd å bli satt i en situasjon han ikke ønsker å være i. Når intervjuperson 2 søker råd, skiller han mellom hva han snakker med vennene sine om og hva han snakker med foreldrene sine om:

Følelser, venner og kjærester og sånt er mer vennerelatert. Mens skole og idrett kanskje da, det kan jeg spørre foreldrene mine om. Jeg har ikke sånn veldig åpent forhold til foreldrene mine som kanskje noen andre har. Så derfor spør jeg dem ikke om ting jeg synes det er ekkelt å spørre dem om (2).

Intervjuperson 2 referer til noen temaer som mer personlig, og disse ønsker han ikke alltid at foreldrene hans skal vite om. Derfor rådfører han seg oftere med venner som er i samme situasjoner om det, mens skole og problemstillinger knyttet til idretten hans lytter han ofte til foreldrene sine. Det er ulike måter

å søke støtte på for å ta valg. Deltaker 5 demonstrerer dette, ved å ta opp noe som er særskilt for han blant mine funn. Han nevner sin religion og at den ofte påvirker hva han velger i ulike tilfeller. Blant annet forteller han at han i tillegg til å spørre familien sin og vennene sine, også spør Gud om svar:

Jeg spør kanskje familien mye da. Og venner og, bare tenker litt selv. Spør Gud kanskje om noen svar. Og når jeg spør Gud, så kjenner jeg ofte bedre på det liksom. Det er en magesfølelse som blir sterkere da (5).

Ifølge 5 klarer han å kjenne bedre etter på hva han ønsker når han spør Gud, og at hans magesfølelse blir sterkere. 5 er den eneste som viser til religionen sin, av de seks deltakerne. Ettersom det er slik kan jeg ikke sammenligne hans uttalelser om tro med de andres. Likevel ønsker jeg å presentere litt av hva han fortalte, siden hans religion har implikasjoner på hvordan han ser på valg. Han forteller at han har tatt et bevisst valg om å være kristen, og det gjorde han i 13-14 årsalderen. Ut fra hva han uttalte, opplevde jeg at han brukte religionen sin som støtte i sine valg:

Jeg er jo kristen da, så det er jo mye av valgene som på en måte allerede er tatt. Så det synes jeg er veldig greit å kunne ta ut ifra det standpunktet da (5).

Da 5 fortalte at noen av hans valg har blitt tatt for han, ble jeg nysgjerrig på hva han mente, og ba han forklare litt fyldigere hva han mente. Dette svarte han:

Sånn, for eksempel det å ikke ha sex før ekteskap. Det er jo et valg som mange står ovenfor nå, hva de skal gjøre. Og det er jo på en måte tatt for meg, så jeg trenger ikke å tenke så mye på det. At det skal man jo ikke ha som kristen. Det er for eksempel et valg (5).

5 skal ikke ha sex før ekteskap, fordi det skal man ikke ha som kristen. Ettersom han sier at dette valget er blitt tatt for han, blir jeg nysgjerrig på hvordan han forholder seg til det selv. Jeg blir også usikker på hvorvidt han virkelig har tatt det valget selv, eller om omgivelsene hans har påvirket han. Han forklarer at han har satt seg inn i grunnene til at man ikke skal gjøre dette, nemlig at det er for å beskytte mennesket. Han sier også at det er lettere å ta et slikt valg og stå for det, når han vet grunnene bak. 5 representerer det faktum at det er ulike elementer som påvirker oss og fungerer som støtte i våre valg, og at fenomenet valg beveger seg i et komplekst landskap.

4.3 Hovedkategori 3: Et større bilde

Hovedkategori 3 kalles *Et større bilde*. Her ønsker jeg å trekke frem funn som involverer hvordan deltakerne har erfart å ta valg. Dette gjør jeg ved å belyse følelser de har kjent på i forbindelse med valgopplevelser. Deres erfaringer av å ta valg kan også knyttes til deres refleksjoner og bevissthet omkring dette. Det påvirker hvordan de ser på valg og hvordan de tar beslutninger i fremtiden. De fleste gjorde oppdagelser i løpet av intervjuet. Jeg skulle ikke opptre som en rådgiver. Likevel virket det som at ved å fortelle om sine tanker høyt, brakte det med seg en økt bevissthet hos deltakerne.

4.3.1 Du føler det er riktig

Ved å se på hvordan det føles for deltakerne å ta valg, kan det belyse deres erfaringer. Da jeg spurte deltaker 2 om hvordan han visste hva som var det rette valget for han fikk jeg dette til svar:

Kanskje du har en god magesfølelse da. At du tenker at du ikke går rundt og tenker at det der skulle jeg ikke ha valgt. Du føler at det er riktig liksom (2).

Ut fra hva han sier er det altså viktig for 2 å unngå anger i etterkant av valget. Han vil ikke tenke at han skulle ha valgt annerledes. Dette nevner også noen av de andre intervjupersonene. De er redde for å feile, redde for å ta feil valg, opplever en beslutningsvegring eller bruker mye tid på å komme frem til en avgjørelse. Denne tidsbruken med en kontinuerlig tankeprosess om hva de skal velge, oppleves som energitappende og gjør at de mister fokus. 2 sier at hvis han har valgt feil så kjenner han etterpå at det var feil. Han tenker at om han hadde valgt noe annet, så hadde det vært bedre for han. Nettopp dette ønsker han å unngå. Samtidig uttrykker 2 senere i det samme intervjuet at han er redd for å ta feil valg, som fører til motgang i livet hans. Når han blir spurt om hva det er som gjør at han ikke vil møte den motgangen, svarer han dette:

Jeg er ikke verdens sterkeste person psykisk da, tror jeg. Så det kan ha litt med det å gjøre. Også at jeg føler at livet blir lettere hvis jeg har det bra, at jeg ikke møter så mye motgang hele tiden. For da kan det bli ganske tungt (2).

På bakgrunn av dette forteller han at han velger sånn at han slipper mest mulig unna motgang. Han viser til en tro på at en må være sterk for å takle motgang, samtidig som at man blir sterkere av å kunne det. Videre tenker han høyt om at kanskje grunnen til at han ikke føler seg så sterk er fordi han har glidd gjennom livet, og ikke har behøvd å takle særlig mye motgang. Derfor kvier han seg også litt for å gjøre det. Intervjuperson 1 bruker angeren, og frykten for å angre, aktivt i måten han tar valg på. Han beskriver at om han står ovenfor et valg om å gjøre eller ikke gjøre noe, så bruker han anger som et argument. Han forteller at når han får en mulighet så må han kunne stå for det valget han tar. Dersom han tenker at han kommer til å angre dersom han ikke gjør det, velger han som regel å prøve. Intervjuperson 3 bruker også å unnsnippe anger som et bevis for at valg han tar er rett. Han forteller at han har tatt et vanskelig valg med å slutte på en av idrettene han holder på med, og beskriver at han lenge var usikker på dette. Nå er han imidlertid sikker i sin sak, fordi han ofte får spørsmål om hvorfor han gjorde det, men fortsatt ikke føler noen anger:

Nei, jeg får jo stadig spørsmål om det nå og, «hvorfor sluttet du» liksom. Og da tenker jeg ikke sånn at det var dumt eller feil, eller går og tenker at jeg skulle ha fortsatt litt til liksom. Nei, jeg tok det jeg følte var riktig, og angreer ikke på det (3).

Denne erfaringen har 3 gjort seg, og føler fortsatt at han har tatt det rette valget for han. 4 står ovenfor et lignende valg nå, og forteller at han slites mellom å være lei idretten, men fortsatt sette pris på å være en del av det sosiale fellesskapet.

4.3.2 Bli mer bevisst

Det er tydelig at alle deltakerne har erfart å ta valg i sine liv, og de går gjennom en prosess for å komme frem til ulike avgjørelser. Dette gjelder både utdanningsvalg og andre viktige og mindre viktige valg. Ved å se på utsagnene til alle seks deltakere kan dette slås fast. Jeg ble generelt overrasket over hvor reflekterte deltakerne var, og hvor mye det virket som at de hadde tenkt på dette temaet. Samtidig er det tydelig at bevisstheten omkring dette er noe varierende hos hver enkelt av dem. Deltaker 2 sier for

eksempel at han har vært klar over at han tar valg, og at han også har tenkt over dette tidligere. Samtidig sier han at bevisstheten øker ettersom han i forkant av intervjuet tenkte gjennom hva han kunne fortelle:

Jeg har tenkt litt over det før jeg skulle snakke med deg da. For å tenke over litt hva jeg kunne si og sånn. Så jeg ble litt mer bevisst på om jeg var god til å ta valg da. Og om hva jeg gjør for å ta valg og sånn. Så jeg følte at jeg generelt er litt dårlig til å ta valg (2).

Deltaker 2 forteller at etter at han hadde tenkt litt på det, så følte han at han generelt var litt dårlig til å ta valg. Samtidig kommer det videre frem at han her mener ubesluttsomheten knyttet til mindre valg, mens han har større tro på sin egen evne til å ta store valg. Det kommer nemlig fram at de mer avgjørende og viktige valgene i livene hans har gått greit for han, og da virker det til at han innser at dette skillet har betydning for hans beslutningstaking. Deltaker 3 uttrykker at han har blitt mer bevisst på valgene sine de senere årene:

Jeg har blitt mye mer bevisst på det i de senere årene. Før så hadde jeg en litt slapp holdning på de fleste tingene egentlig, mens nå er jeg litt mer klar over hva jeg vil (3).

3 viser til en utvikling, hvor han har økt sin bevissthet omkring hva han vil. Denne påstanden understrekes når han videre forklarer at han lever livet sitt for seg selv, og at han for eksempel prioriterer trening, fordi han ønsker å bli god i sin idrett, framfor å dra på fest. Denne økende bevisstheten omkring egne valg forholder intervjuperson 4 seg litt annerledes til enn de andre. I starten av intervjuet uttrykker han at han er ganske sikker på at han ikke hadde tatt noen særlig store valg som hadde hatt innvirkning på livet hans. Da jeg utfordret han litt, og spurte om ikke valg av utdanningsretning på videregående hadde hatt innvirkning på livet hans, svarte han følgende:

Nei. Jeg føler egentlig at det ble ganske mye av det samme. Det ble på en måte bare fortsettelsen av ungdomsskolen, så jeg føler egentlig ikke at det har blitt så mye forskjell. Og så har jeg jo fortsatt mange muligheter videre (4).

Ettersom valget hans ble opplevet som en fortsettelse på noe han allerede har begynt på, anerkjenner ikke 4 at han faktisk har tatt et valg. Han er mest opptatt av å holde mulighetene åpne. Vi snakket videre om dette temaet, og da jeg spurte om hva som hadde skjedd dersom han hadde valgt å slutte på skolen etter ungdomsskolen, innså han at dette faktisk var et valg han aktivt hadde tatt. Det kom også frem at han hadde tatt en del avgjørelser, både knyttet til skole, jobb og idrett blant annet. Han erkjenner selv at kanskje hadde han ikke vært så bevisst på dette, men at det likevel hadde vært valg som hadde betydning for han. Etter dette kom han også inn på hvordan han gikk gjennom den tidligere nevnte prosessen fra *sikker-usikker-sikker*. Gjennom dette uttrykker han også en tro på at han muligens kom til å bli mer bevisst valgene sine og måten han ville ta dem på i fremtiden. Intervjuperson 5 er klar på at han har tatt en del valg, men i mindre grad hva som har påvirket dem. Han sier dette om sin tidligere refleksjon omkring måten han tar valg på:

Nei, jeg hadde nesten aldri tenkt på hva det er som har påvirket valgene mine liksom. Det har jeg aldri tenkt over før. Jeg har jo bare gjort som jeg har gjort, uten å ha tenkt hvorfor jeg gjør det. Jeg har på en måte vært så sikker på ting synes jeg (5).

Han har bare gjort som han har gjort, uten å tenke så mye over hvorfor han gjør det. Likevel opplever han at han har vært ganske sikker i ulike situasjoner. Deltaker 1 forteller også at han sjelden har tenkt

over måten han tar valg på, selv om han har brukt mye tid på å ta valg. Videre utdyper han at hans fokus har vært på å være bevisst på hva som er det rette alternativet i ulike situasjoner for han, men lite på prosessen frem mot valget. Intervjuperson 6 har heller ikke vært like bevisst på hvordan han har tatt sine valg, men nevner at han har opplevd en form for etterpåklokskap i etterkant av noen av sine valg. Han sier det er lettere å se hva han burde ha gjort annerledes i etterkant, men uttrykker at dette ikke er like lett for han når han står i de aktuelle situasjonene (retrospektiv kunnskap):

Jeg fikk ikke til å skjønne hva som var rett å gjøre og hva som ikke var rett å gjøre. Men du får jo et mye større bilde av det etter det har skjedd. Det er mye lettere å se tilbake på, enn hva det var å se det i situasjonen der og da. For da visste du jo ikke hva som kom til å skje videre (6).

Deltaker 6 forteller at han har reflektert over at det er vanskelig for han å få et større bilde av situasjoner i etterkant. Han vet ikke hva som kommer til å skje videre, og det gjør det vanskelig å vite hva som er rett å gjøre. Videre forteller han at han ønsker å bli flinkere til å bli mer bevisst på dette i situasjonen, og tror at det kan gjøre det lettere for han å ta valg. Samtidig er han usikker på hvordan han skal gå frem for å få til det. Funnene som er blitt presentert i dette kapittelet skal nå drøftes opp mot den tidligere beskrevne teorien. Jeg knytter disse sammen i en relevant diskusjon med datamaterialet på den ene siden og teorien på den andre. Dette gjøres for å svare på problemstillingen til denne oppgaven og skaper en helhetlig avslutning på dette prosjektet.

5 Drøfting

Hittil har denne teksten omfattet en innledning som begrunner temaet valg, et teoretisk kapittel hvor relevante teorier beskrives, metodiske beskrivelser omkring forskningsprosessen og en presentasjon av de empiriske funnene. Videre skal den omfattende mengden informasjon fra disse kapitlene drøftes. For å gjøre dette, er det ønskelig å se de tre hovedkategoriene som framkom i analysen av datamaterialet i lys av relevant teori. Slik tar jeg utgangspunkt i datamaterialet for å diskutere ulike tanker og spørsmål som reiser seg. I drøftingen bruker jeg kun utsagn fra intervjupersonene som allerede har blitt presentert i kapittel fire. Teorien som dras inn i drøftingen henter jeg delvis fra innledningen og hovedsakelig fra teorikapittelet. I tillegg til funn og teori bringer jeg også inn egne refleksjoner. Bakgrunnen for denne drøftingen er de tre hovedkategoriene: *Vanskelig å ta valg*, *Stole på seg selv?* og *Et større bilde*.

Første del av drøftingen omhandler at selv om det å ta valg er et krav som mennesker må forholde seg til, er det ikke en lett prosess. Det krever at man tar ansvar for dem, men det forutsetter en bevissthet som ikke alle har. *Videre* utfordres valgforutsetningene til ungdommene, ettersom de er i en utviklingsfase. Det ses på som et paradoks at de kreves å ta mange valg, og bære det medførende ansvaret, før de er klare for det. I *tredje del* vises det til at det legges opp til en uavhengig selvstendighet i det individualistiske samfunnet. Samtidig drøftes det her at de beste valgforutsetningene ligger i gjensidigheten, og det oppleves som nok et paradoks at samfunnet likevel leder til stadig økende individualisering. *Fjerde del* av drøftingen ser på kombinasjonen av rasjonalitet og intuisjon, samtidig som at den positive holdningsendringen til usikkerhet utfordres. *Avslutningsvis* drøftes betydningen av bevisstgjøring og refleksjon, og hvordan det kan øke mulighetene i individers liv. Drøftingen fortsetter inn i avslutningskapittelet, hvor jeg oppsummerer jeg og ser drøftingspunktene opp mot min problemstilling. Hensikten med denne drøftingen er altså å belyse: *Hvordan erfarer seks ungdommer å ta valg i sine liv, og hva er det som påvirker dem i prosessen frem mot en avgjørelse?*

5.1 Alt er jo på en måte valg

«Without the possibility of choice and the exercise of choice a man is not a man but a member, an instrument, a thing» lyder det i sitatet av Archibald MacLeish som jeg presenterte i forordet av denne oppgaven. Ut fra dette tolker jeg at mennesker *må* ta valg for å regnes som mennesker. Tittelen for denne oppgaven er *For det er jo mitt valg*, som er hentet fra et utsagn fra intervjuperson 4. Det viser at ansvaret for å ta valg ligger hos hvert enkelt individ. Disse to aspektene finner man teoretisk støtte for. Glasser (1998) hevder blant annet i sin tidligere omtalte *Choice Theory* at alt er valg, og mennesket har selv ansvaret for å skape sitt eget liv. Iyengar (2010) sier det er uunngåelig å leve uten å ta valg. Eksistensen vår forutsettes av vår frihet, som virkeliggjøres gjennom viljen ifølge det eksistensialistiske perspektivet (Assagioli, 1974; Kierkegaard, 1943; Sartre, 1946). Å ta valg representerer ut fra dette et krav som mennesket må forholde seg til. I dette kravet skapes det et spenningsfelt hvor det ideelle man ønsker å oppnå befinner seg på den ene siden. Der oppfylles kravet uproblematisk. På den andre siden finner man ulike aspekter som forhindrer gjennomføringen av dette i praksis.

Intervjuperson 1 beskriver gjennom et utsagn at «*alt er jo på en måte valg*» (se del 4.1.1). Dette kan direkte knyttes til Glasser (1998) sine påstander om at vi selv velger alle våre handlinger og tanker. Implisitt menes det at alt i livet kan beskrives som valg, akkurat slik intervjuperson 1 sier. Når valg skaper livet vårt, er det hvert enkelt menneske sitt subjektive ansvar å sørge for at livet blir godt (Glasser, 1998). Hva skjer dersom vi ikke er bevisste på disse valgene? Ansvaret vårt forutsettes av en viss form for intensjonalitet (Glasser, 1998; Schibbye, 2006; Sløk, 1964). Hvordan kan vi stilles til ansvar for valgene våre, dersom vi ikke er klar over at vi tar dem? Dette gjør valglandskapet mer komplekst. Intervjuperson 1 utdyper ved å si at det finnes ulike typer valg, som har ulik grad av innvirkning på livet. Han skiller mellom små og store valg, på samme måte som intervjuperson 5 forteller om et skille mellom viktige og uviktige valg. Deltaker 2 vurderer valgets betydning etter hvor langvarig konsekvensene på utfallet får. Kanskje har dette implikasjoner for ansvarliggjøringen. Det er for eksempel en gjennomgående tendens hos alle deltakerne at de vektlegger utdanningsvalg som et stort, viktig valg. Det er deres oppgave å velge utdanningsretning, og dette er de fleste klar over. Da er det antakelig mer gjennomførbart at de tilfredsstillt kravet om å ta valget, samtidig med at de står til ansvar for det selv.

Deltakerne reflekterer også over at andre valg i livene deres har innvirkning på hva som skjer med dem. Iyengar (2010) sin påstand om at det eksisterer et bredt spekter av valg, som innebærer trivielle til livsforandrende avgjørelser, og at det er uunnngåelig å leve uten å ta valg, blir dermed støttet av deltakerne i dette prosjektet. For meg virker det også naturlig, ut fra hva deltakerne forteller, å dra en slutning, slik Glasser (1998) gjør, om at dette også er årsaken til hvorfor tematikk rundt valg opptar mange. I det eksistensialistiske perspektivet menes det at vår skjebne ikke er determinert (Schibbye, 2006; Sløk, 1964). De bruker sterke ord når de sier at vi ikke kan eksistere uten å være frie (Kierkegaard, 1943; Sartre, 1946; Thielst, 1994; Warnock, 1970). Det samme gjør Glasser (1998) når han hevder at alt i livet vårt består av valg. Dette impliserer at våre valg er avgjørende for våre liv. Samtidig gir det også mening til hva som gjør at valgene våre betyr mye, og at det kan være utfordrende å relatere seg til deres betydning og ansvar for dem.

5.1.1 Valgets kvaler

Kravet om kontinuerlig å ta valg og ta ansvar for disse valgene problematiseres ved intervjupersonene sine beskrivelser av fenomenet valg som omtales i hovedkategori 1. Beskrivelsene omhandler i stor grad at intervjupersonene synes det er vanskelig å ta valg. Å ta valg, som blir kalt en tilbakevendende livsoppgave av Høydal & Poulsen (2012), oppleves av de seks deltakerne som en kompleks og utfordrende oppgave. Det kan drøftes om en mulig årsak til det kan være at det er besværlig å tilfredsstillt kravet om å ta ansvar for dem. Dersom de bevisst hadde vært sikre på hva de skulle velge i enhver situasjon, ville det antakelig også gjort det lettere å ta det medførende ansvaret. Flere av deltakerne uttaler at de ønsker å gjøre rette valg for seg selv, og omtaler strategier som de håper kan sikre dette. Kanskje er det deltakernes ønske om å velge rett som gjør at det blir vanskelig for dem. Ulike

faktorer spiller inn på valgprosessene. Intervjuperson 6 beskriver for eksempel at han må tenke lenge og gå mye fram og tilbake i prosessen før han tar en avgjørelse. Han kjenner på hva han trenger i situasjonen han er i, samtidig som han veier fordeler og ulemper opp mot hverandre. Deltaker 5 sier at det av og til er vanskelig å ta valg, men det blir lettere hvis han bestemmer seg for å velge det han selv synes er rett. Dette kan relateres til relasjonsdimensjonene til Kvalsund og Meyer (2005) og særlig til den uavhengige dimensjonen, der avgjørelser er knyttet til hva en føler er rett for seg. Han sier at det ofte kan virke lettest i situasjonen å følge det alle andre gjør, men at det da sjelden blir rett. Det kan også relateres til relasjonsdimensjonene.

I de ulike typer valg deltakerne beskriver er det ofte mye som står på spill. I et eksempel som å ha eller ikke ha sex før ekteskap kan man for eksempel ikke ombestemme seg. Det nytter ikke å endre mening i ettertid, dersom en har valgt å gjøre det. Valg av venner eller holdninger til festing, alkohol og narkotika er kanskje mer dynamisk, og man har større mulighet til å prøve og feile. Samtidig kan det være vanskeligere å kontrollere, i den forstand at man kan bli påvirket av dem rundt seg uten at man er bevisst dette selv (Gardner & Steinberg, 2005; Steinberg, 2011). Et motstridende eksempel til dette er intervjuperson 1, som eksemplifiserer et valg han ikke opplever som utfordrende. Han sier at han faktisk synes at det er lett å si nei til narkotika. Det er noe han har bestemt seg for at han ikke skal prøve, og det sier han at han står for. Ved å si at han står for det, tolker jeg det som at han tar ansvaret for dette valget selv. Samtidig forteller han at det er mange andre som snakker om at det er vanskelig å si nei. Det impliserer at ikke alle andre ungdommer har tatt samme standpunkt som 1. Hva er det med prosessen til intervjuperson 1 som gjør at han synes at dette er et lett valg? Kanskje kan bevisstheten rundt et slikt type valg gjøre det lettere for 1 å vite hva som er rett for han. Slik han forklarer det, har han tydelig reflektert over og bevisstgjort seg hva han ønsker å gjøre i dette tilfellet. Bevissthet og refleksjon knyttet til valg kan ha implikasjoner for hvordan det oppleves å ta dem. Ansvarliggjøringen av retningen på eget liv er antakeligvis mer håndterbar dersom man har reflektert over bakgrunnen for valgene en har tatt (Ivey et al., 2012).

5.1.2 Gode valg for et godt liv

Det oppstår en problemstilling når ungdommer er nødt til å ta mange valg som har konsekvenser for livet deres, som det kan være hensiktsmessig å drøfte. Det kreves at de skal ta valg (Glasser, 1998; Iyengar, 2010). Intervjupersonene uttrykker selv at de ønsker at valgene deres skal sørge for at de får et godt liv. Det går imidlertid an å diskutere forutsetningene deres for å gjøre dette. Det vanskelige aspektet ved å ta valg for deltakerne kan ses i sammenheng med at de som ungdommer er i utvikling. Det er en del aspekter av livet de ikke har kjennskap til i sin alder, ettersom de ikke har vært gjennom alle stadiene av livet. Nye livsferdigheter, slik som evnen til å ta valg, utvikles i denne aldersperioden (Coleman, 2011; Højdal & Poulsen, 2012; Steinberg, 2011). Dette utfordrer valgprosessene deres på ulike måter. Intervjuperson 2 forteller at han ofte føler at han må ta valg ut fra noe han ikke har erfaring med selv. På den måten sier han at han ikke vet hva han velger mellom. Dette har trolig en del implikasjoner for

2, ettersom han forklarer sin valgprosess ved å se for seg utfall i fremtiden. Han beskriver at han vanligvis velger det alternativet han ser for seg at bringer med seg det mest positive. Det virker vanskelig å avgjøre dette, dersom han i mange situasjoner må velge mellom noe han ikke vet noe om.

Paradokset vi møter i denne sammenhengen, innebærer at ungdom ikke kan forventes å være i stand til å ta gode valg, fordi deres utvikling tilsier at de ikke fullt ut er i stand til det. Samtidig kreves det at de gjør det og tar ansvaret som følger med (Glasser, 1998; Iyengar, 2010). De møter både trivielle og livsavgjørende problemstillinger kontinuerlig, men har ikke nødvendigvis utviklet ferdighetene til å takle dette tilstrekkelig. For å få en dypere forståelse av dette bør vi stille spørsmål rundt hvordan de nye livsferdighetene utvikles (Coleman, 2011; Steinberg, 2011). Vi skaper våre liv gjennom å velge (Glasser, 1998), og kanskje er det slik valgferdighetene utvikler seg gjennom utøvelsen av å ta livsavgjørende valg. Den eksistensielle forpliktelsen foreskriver at vi aktivt må ta del i våre egne liv og skape mening (Ivey et al., 2012; Sartre, 1946). Løsningen er antakelig ikke at ungdommer skal avvente å ta valg til de er «modne» heller. Dette virker som et lite gjennomførbart prosjekt. Det oppstår en problemstilling knyttet til når det er mest gunstig at de begynner å ta valg. De kan ikke «sitte på gjerdet» for lenge. Mange vil kanskje si at utdanningsvalg er noe av det som har størst betydning for hvordan livet blir, og dette forventes det at ungdom tar stilling til når de er 15 år. Det kan tenkes at det kunne ha bidratt positivt å utsette et slikt skjebnesvangert valg til ungdom er mer utviklet. Glasser (1998) sine tanker utfordrer denne tankegangen blant annet på to måter. For det første tar vi valg hele tiden, og alle disse er avgjørende for å skape vårt liv. Noen er selvsagt større enn andre, men alle har innvirkning. For det andre fremmer han muligheten for omvalg, som gjør at ingenting er så avgjørende som det i utgangspunktet kanskje virker å være. Dette drøftes ytterligere senere.

Ved å si her at det er vanskelig å ta valg for ungdom, og at evnen til å gjøre det utvikler seg, menes det ikke dermed at det er lett for voksne. Kanskje forandrer måten å tenke på valg seg som voksen, ettersom tenkemåte, resonnering, informasjonsprosessering og vurdering av risiko er elementer som utvikles (Coleman, 2011; Gardner & Steinberg, 2005). Denne studien tar verken for seg det kognitive aspektet av beslutningstaking eller voksnes erfaringer med valg, og kan derfor ikke si noe om dette her. Det kunne likevel vært spennende å utforske i videre forskning. Når man blir eldre får man naturligvis mer erfaring, og muligens fører det da til andre måter å ta valg på. Kanskje gjør dette det lettere å ta valg og ikke minst ta ansvar. Deltaker 1 sier at dersom det er noe han er kjent med så er det lettere å ta valg for ham. Dette kan understøtte at erfaring bidrar til at det blir lettere.

5.1.3 Hva gjør valg så vanskelig?

Ifølge deltakerne er det flere som sier at de er redde for å ta valg som de føler blir feil. Deltaker 1 og 3 sier for eksempel at de er redde for å angre når de gjør valg. Jeg tolker det som at frykten for å feile ofte er det som gjør at det er vanskelig for dem å ta valg. Det forventes at mennesket tar egne avgjørelser og håndterer konsekvensene av disse selv (Coleman, 2011; Glasser, 1998; Steinberg, 2011). Derfor er det

essensielt at de ikke blir overveldet av redselen for å ta feil i valgene sine. I eksistensialismen omtales denne frykten som en angst som kan virke hemmende for beslutningstakingen (Ivey et al., 2012; Kierkegaard, 1844). Kanskje er det denne angsten som kommer til uttrykk når deltakerne forklarer at de er usikre i møte med valg.

Å omtale valg som et vanskelig fenomen, kan synes noe negativt. Det problematiske med å ha en negativ holdning er at det er noe vi stadig må forholde oss til, og det er derfor en fordel å utnytte valgets potensial på best mulig måte (Glasser, 1998). Tross alt er vi frie mennesker, som har muligheten til å skape vårt eget liv (Iyengar, 2010). Fordelen med det fleksible, raskt skiftende samfunnet vårt er at det ikke er like skjebnesvangert å gjøre et valg en ikke er fornøyd med (Zunker, 2011). Hva er det da som gjør at mange legger så mye i hvert valg? Ettersom alt vi gjør baserer seg på våre valg, ifølge Glasser (1998), har vi en fleksibilitet som gjør at vi kan ta nye valg for å endre retningen på livet vårt dersom vi ikke trives. Det er jo tillatt og fullt mulig å endre mening, uten at det alltid har for store konsekvenser. Dette medfører at man ikke behøver å mistrives som snekker i 50 år, selv om man velger bygg og anleggslinje på videregående. Omvalg er slik en mulighet (Glasser, 1998).

Dersom man ikke har en forståelse rundt at det går an å gjøre omvalg, er det mulig å fatte at hvert enkelt valg virker vanskelig å ta. For at kunnskapen om at vi har et fleksibelt liv med muligheten til å endre mening skal være gyldig, må oppmerksomheten ledes mot det. Dersom alt vi gjør er valg, slik Glasser (1998) påstår, støtter dette argumentet om at resultatene av valgene vi tar ikke er noe konstant som vi må forholde oss til livet ut. Feilvalg lar seg endre, men for å åpne muligheten for andre alternativer kreves det en bevisstgjøring og forståelse av dette. Da blir spørsmålet hvor lett det er å innarbeide denne forståelsen i valgprosessene. Fleksibiliteten i livet vårt øker ved et slikt syn, men det krever at individer står i det ubehagelige som feilvalg medfører. Deretter gjør man omvalg basert på den endrede meningen (Glasser, 1998). Som Iyengar (2010) sier er det krevende å ta valg, og det er slik at vi ikke alltid setter pris på at vi må gjøre det. Det gjør at det ikke er like enkelt som det tilsynelatende virker å endre mening. En bevissthet om muligheten for meningsendring øker sjansen for at det skjer. Ettersom mennesker blant annet ikke ser de ulike valgene og alternativene de drar med seg (Assagioli, 1974; Ivey et al., 2012), kan det by på utfordringer. Imidlertid er vi heller ikke alltid bevisste den generelle evnen vår til å velge. Et eksempel på dette er intervjuperson 5, som forteller at han ikke har tatt noen særlige valg i livet, når spurt om dette. En slik mangel på bevissthet skaper kanskje hindringer for fleksibiliteten og mulighetene Glasser (1998) sin *Choice Theory* fordrer.

Hvor lett er det egentlig å se slike muligheter for mennesker? Ofte har mennesker behov for rådgivning som følge av at de ikke ser mulighetene de har i eget liv (Ivey et al., 2012). Som Assagioli (1974) sier, behøver vår bevissthet om at vi tar et valg å være tilstede for at det skal regnes som at vi tar et aktivt valg. Kanskje er det slik fordi dersom de ikke er bevisst dette, ser de heller ingen alternativer, og da kan det heller ikke kalles et valg eller noe en tar ansvar for selv. I innledningen beskrev jeg søsteren min på

27 år som er ferdigutdannet og som bedriver mye i livet sitt, men som mener at hun ikke har tatt noen valg i livet sitt. Ved å trekke henne inn her, kan man se hennes utsagn i nytt lys. Dersom hun ikke har vært bevisst at handlingene hennes har hatt ulike alternativer, har hun i realiteten ikke tatt mange valg. Det samme gjelder deltaker 5. For meg blir det da forståelig hvordan en bevisstgjøring omkring valgprosesser kan gi flere valgmuligheter og økt potensiale for trivsel i eget liv, gjennom å ta ansvar for seg selv og sine valg (Glasser, 1998). Dette kan også begrunne hvorfor det kan være gunstig for rådgivere å ha kunnskap om dette, siden det da kan være lettere å legge til rette for det.

5.2 For det er jo mitt valg

Utsagnet fra intervjuperson 4, som inspirerte tittelen på denne oppgaven, *For det er jo mitt valg*, viser at han bryr seg lite hvordan andre reagerer på hans valg. Han sier at dersom han måtte bekymre seg over det, ville det ikke ha vært hans valg lenger. Samtidig oppgir samtlige av intervjupersonene, inkludert 4, at de benytter seg av omgivelsene sine når de tar vanskelige valg. Dette skjer på ulike måter. I det følgende drøfter jeg hvordan deltakerne forholder seg til at det er deres liv og deres valg, samt hvordan de bruker støtte fra omgivelsene sine for å ta de beste valgene. Dette ses opp mot blant annet relasjonsdimensjonene til Kvalsund og Meyer (2005).

5.2.1 Behov for bekreftelse

Deltaker 2 sier at han «*kanskje er litt opptatt av å få bekreftelse på at det er riktig*» (se del 4.2.2). Han forklarer at det har ganske mye å si for han selv hva de andre mener om han. Slik Kvalsund og Meyer (2005) hevder, utgjør hvert møte mellom individer en mulig fornyelse av den individuelle identitet og ulike relasjoners kvaliteter gjør noe med oss. Slik utvikles individer, og ressursene til hvert individ kommer til uttrykk gjennom ulike relasjoner. For å sikre denne utviklingen er det sentralt å forstå disse møtene, og hva de innebærer (Kvalsund & Meyer, 2005). Sett opp mot relasjonsdimensjonene går det an å gjøre antakelser om at deltaker 2 befinner seg i en avhengighet når han er opptatt av å få bekreftelse fra andre om at det han gjør er rett. Dette innebærer at han er avhengig av andre for å bli trygg på at hans valg er riktige (Kvalsund & Meyer, 2005).

Det kan være hensiktsmessig å være i avhengighetsdimensjoner i enkelte situasjoner, så lenge denne er positiv (Kvalsund & Meyer, 2005). Samtidig finnes det aspekter ved avhengighetsrelasjoner som bør utfordres. Ressurser som selvbestemmelse, selvstendige tanker og følelser kommer ikke fullt til uttrykk. Et annet eksempel på en form for avhengighet er at 2 også beskriver seg som ubesluttosom med tanke på små valg. Hvis han står mellom å kjøpe to gensere og sliter med å velge hvilken, spør han venner om råd. Da tar han tilnærmet alltid den genseren som vennen sier er finest. Hvorvidt dette er en positiv eller negativ avhengighet er det kanskje vanskelig å bedømme ut fra utsagnene hans. Samtidig sier 2 at han «*ikke er verdens sterkeste person psykisk*» (se del 4.3.1), og at han ofte tar valg som virker lettest, hvor han tror han kommer til å møte minst motgang. Umiddelbart gir dette meg en følelse av at relasjonskvaliteten er noe negativt preget. Den samme opplevelsen sitter jeg med når intervjuperson 6

forteller at han må «*være på topp på alle parter*» og at han «*tenker kanskje litt mer på andre enn meg selv*» (se del 4.2.1). Dette synes å være preget av en enda sterkere negativ avhengighet, ettersom 6 mister seg selv ved å vektlegge andre mer. Kvalsund (2015) viser til Rogers (1961) sin tolkning av Kierkegaard (1941) sitt utsagn om at man må bli det selv som man genuint er. Rogers (1961) tolker dette som at det innebærer å styre sitt eget liv og ikke leve livet sitt etter andres forventninger eller krav (Kvalsund, 2015). Ut fra intervjuperson 6 sine utsagn, går det an å stille spørsmål ved om han følger Kierkegaard (1941) sin anbefaling. Intervjuperson 6 sier at han føler at han ikke strekker til. Han ønsker å tilfredsstille alle mennesker i livet sitt, og mistrives med å skuffe andre. Det er problematisk at han ikke blir seg selv. Han styres av ytre påvirkende faktorer. Hva er problematisk med det? Det positive som skapes i relasjoner og potensialet som utfylles, synes ikke å bli forløst i stor grad (Kvalsund & Meyer, 2005). Intervjuperson 6 nevner heller at han misliker å gå glipp av ting, skuffe foreldre og at tiden ikke strekker til når han omtaler valg. I denne sammenhengen nevner han lite om det positive som kommer frem i det han faktisk velger å gjøre og det tiden strekker til. Dette synes jeg det er verdt å merke seg, ettersom det senere i denne drøftingen også ses opp mot Gelatt (1989) sin positive usikkerhet.

Samtidig oppgir også 6 at han tenker på seg selv og hva han trenger i møte med sine valg. Han kan bruke tid og gå mye fram og tilbake, men når han først har tatt en avgjørelse, blir det som regel rett. Intervjuperson 2 virket avhengig tidligere, men han sier også at han opplever magesfølelsen sin som noe personlig som sier noe om hva han selv ønsker. Gjennom den har han altså også kontakt med det han vil selv. Med en eksistensialistisk tilnærming kan man kanskje omtale dette som at han har fått en relasjon til seg selv og blitt kjent med viljen sin (Assagioli, 1974; Kierkegaard, 1943; Kvalsund, 2015). Kanskje opplever han en form for livsbevissthet, slik Schibbye (2006) beskriver når man blir kjent med seg selv. I det eksistensialistiske synet er dette en forutsetning for å ta frie valg, ved at man da kan bruke viljen sin for å oppnå den eksistensielle friheten. Eksistensiell frihet innebærer at individet er fri fra å identifisere seg med ytre faktorer og påvirkning (Schibbye, 2006; Sløk, 1964). Hvordan 2 og 6 skifter mellom en avhengig og uavhengig dimensjon symboliserer at deres relasjoner til omgivelsene sine ikke er entydige for disse deltakerne. De befinner seg ikke konstant i en avhengighet. De kan også opptre på en måte som for eksempel symboliserer uavhengighet. Dette er gjenkjennbart med Kvalsund og Meyer (2005) sine beskrivelser av relasjonsdimensjonene dynamiske natur. Man skifter mellom de forskjellige dimensjonene kontinuerlig, på samme måte som 2 og 6 gir uttrykk for å gjøre.

Steinberg og Gardner (2005) sitt psykologiske eksperiment kalt *Stop Light Test* viser at ungdom blir påvirket av jevnaldrende i stor grad. Påvirkningen fra jevnaldrende kan ha implikasjoner for hvordan ungdom gjør sine valg. Min forståelse av relasjonsdimensjonene innebærer at det er i avhengighetsdimensjonen det er størst sannsynlighet for å bli påvirket av andre (Kvalsund & Meyer, 2005). Ut fra dette kan man kanskje dra en slutning om at ettersom ungdom er lettpåvirkelige av jevnaldrende, befinner de seg ofte i avhengighetsdimensjonen. Ut fra deltakernes utsagn er jeg ikke

overbevist over dette stemmer for dem. Det er tydelig at de skifter mellom de ulike dimensjonene, noe som gjør bildet mer nyansert. Som jeg drøfter videre i det følgende, er det for eksempel mange av deltakerne som er opptatt av å utnytte sin selvbestemmelse.

5.2.2 Ikke bare følge strømmen, men ta et valg

Når intervjuperson 3 sier at han ikke lar seg presse til å bli med på fester eller drikker alkohol, kan dette være et tegn på uavhengig selvbestemmelse (Kvalsund & Meyer, 2005). Han prioriterer treningen sin. Selv om klassekameratene hans sier at han bør være mer sosial, sier han at han føler seg sikker nok til å si nei. «*Man må bestemme seg for at man må ta det man synes er rett selv*» ifølge intervjuperson 5 (se del 4.1.1). Han mener at å ta et godt valg for seg selv innebærer å ta et valg, og ikke bare følge strømmen. Deltaker 4 sier at han tenker på seg selv når han tar valg, mens 1 mener det er viktig å stole på seg selv, og stå for det man mener. Disse beskrivelsene kan tyde på at de er i uavhengighetsdimensjonen, ettersom de da benytter seg av og uttrykker sin selvbestemmelse. Slik Kvalsund og Meyer (2005) beskriver det er de da trygge nok til å handle intensjonelt ut fra sine egne vilkår. Ved å handle intensjonelt er de også i stand til å ta ansvar for sine valg (Glasser, 1998; Schibbye, 2006; Sløk, 1964).

I det individualistiske samfunnet som stiller store krav til endringskompetanse og fleksibilitet hos hvert enkeltindivid, legges det opp til en uavhengig selvstendighet (Kvalsund & Meyer, 2005). På sett og vis kreves det at ungdommer skal bli selvstendige individer som har kontroll over egne liv gjennom at vi vektlegger autonomi som mål (Coleman, 2011; Steinberg, 2011; Trotzer, 2013). Individer forventes å ta avgjørelser på egenhånd, og som Glasser (1998) sier, ta ansvar for valgene sine. I eksistensialistisk perspektiv forutsetter dette ansvaret en viss form for fri vilje og intensjonalitet (Schibbye, 2006; Sløk, 1964). I uavhengigheten oppfylles disse kravene (Kvalsund & Meyer, 2005). Jeg får umiddelbart positive assosiasjoner når jeg tenker på at jeg selv kan stå opp for mitt valg, og at jeg ikke lar meg styre av andre faktorer. Deltaker 5 sier at det er hans valg, og han bryr seg ikke så mye om hva andre synes om det. Denne tankegangen kan jeg kjenne meg igjen i. Likevel kan det tenkes at å ha dette som overordnet mål ikke bare er entydig positivt. Relasjonsdimensjonene til Kvalsund og Meyer (2005) gir meg tanker om at å fokusere i for stor grad på det individuelle aspektet av mennesket også kan være problematisk. Selv om ressurser som selvbestemmelse, selvstendige tanker og følelser kommer til uttrykk, kan det relasjonelle aspektet av vår tilværelse bli utelatt. Det er lett å glemme at verden kontinuerlig også handler med og påvirker oss (Binswanger, 1963; Ivey et al., 2012; Perls, 1969). Det skapes noe i møtet mellom individer, som kan ha betydning for hvordan vi velger å leve våre liv (Kvalsund & Meyer, 2005). De gode valgforutsetningene som bør ligge til grunn for det ideelle valget krever kanskje en gjensidighet i relasjonen mellom individene.

5.2.3 Gjensidighetsparadokset

Det relasjonelle aspektet innebærer at mennesker lever sammen og ulike individer tilfører noe til hverandres liv. I gjensidigheten får den andre rom til å ha innvirkning. Her integreres ulike individer, ulikheter anerkjennes, samtidig som selvbestemmelse utøves (Kvalsund & Meyer, 2005). Det er vanskelig å vite noe om hvorvidt intervjupersonene står i gjensidigheten ut fra hva de forteller. Gjensidigheten er ikke noe konstant man kan oppnå, men en tilstand som oppstår i forskjellige øyeblikk av en relasjon mellom mennesker (Kvalsund & Meyer, 2005). Til tross for at det er vanskelig å vite noe om intervjupersonene tar del i slike relasjonsdimensjoner når de tar valg, er det likevel mulig å diskutere hva som gjør at en slik dimensjon kan være ønskelig. Våre valg skaper våre liv (Glasser, 1998). Gjennom den eksistensielle forpliktelsen står vi alene (Ivey et al., 2012; Sartre, 1946). For å være fri, som igjen er forutsetningen for vår eksistens, må vi ifølge Kierkegaard etablere en relasjon til oss selv, og gjennom denne skaper vi oss selv (Kvalsund, 2015). Denne dimensjonen kalles også *eigenwelt*. Samtidig kan vi ikke separere oss fra verden. Gjennom dimensjonene *mitwelt* og *umwelt* knytter vi oss til andre og til verden som helhet (Binswanger, 1963; Ivey et al., 2012; Perls, 1969). Ved å stå i relasjon til oss selv, står vi også i relasjon til verden. I følge Kvalsund og Meyer (2005) blir vi til i relasjon med andre mennesker. Dette betyr at vi både må være i relasjon med oss selv, og relasjon til andre for at vi skal nå vårt fulle potensiale. Relasjonen til andre er mest fruktbar i en gjensidighetsdimensjon. Da er det også her de beste valgforutsetningene ligger (Kvalsund & Meyer, 2005).

Samtlige av deltakerne oppgir at de bruker omgivelsene og ber om støtte på ulike måter. Deltakerne er intensjonelt ute etter råd fra andre mennesker de er i relasjon til. Denne intensjonen har trolig som hensikt at det skal bli lettere for dem å ta disse vanskelige valgene de møter. Intervjuperson 1 sier at det er han som bestemmer over sine valg. Samtidig lytter han til de rundt seg, spesielt dersom han står ovenfor et vanskelig valg. Deltaker 2 blir løftet opp av de rundt seg, og er derfor glad for at han blir påvirket av vennene sine. 5 får støtte ved å spørre Gud om råd og hjelp. Kanskje symboliserer det at mange ulike aspekter kan være rett for vedkommende, noe som stemmer overens med behovet Vontress (1995) så for å introdusere en fjerde dimensjon, *überwelt*, som omhandler relasjonen til det spirituelle. Det er lite sannsynlig at de er bevisste at de bør være i en gjensidighetsdimensjon når de spør om råd. Likevel bør deres intensjon ilegges tyngde, ettersom det sier noe om at de ønsker å være i en relasjon med andre. Ut fra det som er blitt drøftet ovenfor det ingen tvil om at gjensidighet skaper de beste forutsetningene for å ta valg. Dette baserer jeg på at alle deltakerne ønsker råd fra andre, samtidig som at det tillater deres selvbestemmelse å komme gjennom. Denne selvbestemmelsen er et uttrykk for at de skaper en relasjon til seg selv hvor de blir livsbevisste og blir kjent med viljen for å ta gode valg (Kvalsund, 2015; Schibbye, 2006). Men hvordan kan man legge til rette for gjensidighet, når samfunnet stadig blir økende individualisert? Når alle spør om støtte på ulike måter og ønsker å være i relasjon med andre, går det an spørre om det er et *paradoks* at samfunnet leder til en økt individualisering.

Utviklingen av gode valgforutsetninger relasjonelt er krevende. Relasjonen til oss selv bør gjennomgå en bevisstgjøring og samtidig ha skapt refleksjon over viljen (Assagioli, 1974; Schibbye, 2006). Det kan tenkes at både bevissthet om, og refleksjon over våre relasjoner kan bidra til en utvikling på det relasjonelle planet. Samtidig kan det være problematiske aspekter ved å ha en intensjon om å være i relasjon med andre, uten å være bevisst på kvaliteten ved den relasjonen. Muligens kan en bevisstgjøring omkring dette bidra til at flere streber etter en gjensidighet i sine relasjoner, fremfor å forsøke og bli så uavhengige som mulig. Dette kan bidra til at forutsetningene for å ta gode valg kan ligge til rette. Det ideelle valget handler ut fra dette ikke om å ta valg kun basert på seg selv og egne behov. Disse er sentrale aspekter, som man bør reflektere over, samtidig som at man også tar det relasjonelle aspektet i betraktning.

5.3 Dilemmaer knyttet til positiv usikkerhet

Deltakerne beskriver ulike aspekter ved å ta valg som jeg finner det naturlig å knytte til det teoretiske skillet mellom rasjonalitet og intuisjon. Ingen av dem bruker disse begrepene eksplisitt, men de kan tydelig plasseres inn i de to kategoriene. De snakker om magefølelsen sin, og at det kan kjennes at et valg føles rett eller galt. Det er ikke alltid at de kan forklare hvorfor de har lyst til noe, men likevel stoler de på at det er rett. Dette samsvarer godt med den teoretiske forklaringen av *intuisjon* (Dane & Pratt, 2007; Kirkebøen, 2012; Sauter, 1999) Andre, slik som deltaker 6, lar seg ikke styre av denne følelsen. Han lar seg påvirke, men ifølge det han forteller styrer den ikke avgjørelsene han tar. Magefølelsen hans kan si at noe er feil, men dersom hodet sier det er rett så følger han hodet. Dette vil si at han følger de *rasjonelle*, kognitive verdiene (Gelatt, 1962; Greenbank, 2011; Hastie & Dawes, 2001).

Det kom frem at det teoretiske skillet mellom rasjonalitet og intuisjon ikke er like tydelig i praksis. Ifølge intervjupersonene består dette skillet av en kombinasjon, heller enn at alternativene utelukker hverandre. Deltaker 5 sier for eksempel at han tar det litt som det kommer. Han tenker kanskje litt over fordeler og ulemper, samtidig som han kjenner på hva som føles rett. Intervjupersonene er åpne for å kombinere de to, og sier at de utviser skjønn for når de synes det er passende å lytte til det ene eller det andre. Dette er interessant sett opp mot den aktuelle teorien på intuisjonsområdet. Intervjuperson 2 beskriver at «*kanskje fordeler og ulemper sier noe om det som er mer generelt, mens magefølelsen sier litt mer om hva jeg synes er best for meg*» (se del 4.1.3). For han er begge metodene viktige, men de gir han forskjellig informasjon. Ut fra eksistensialismen vet vi at det er nødvendig å bli kjent med seg selv og viljen sin for å ta valg som man ønsker å identifisere seg med (Assagioli, 1974; Kierkegaard, 1943; Kvalsund, 2015). Dette bruker altså 2 magefølelsen som en ressurs for å oppnå. Det underbygger Gelatt (1989) sine påstander om at den rasjonelle tenkemåten ikke er tilstrekkelig for dagens samfunn. Han ønsker å tilføre det gamle synet ny innsikt ved å skape en holdningsendring hvor vi er positive til usikkerheten som samfunnet skaper. Et av premissene for å gjøre dette er å tilegne seg den intuitive måten å tenke og velge på.

5.3.2 utfordringer med det positive

Den positive usikkerheten høres utvilsomt svært hensiktsmessig ut. Siden deltakerne oppgir at de ofte erfarer at det er vanskelig å ta valg, kan det tyde på at de har et potensiale til å forbedre sine strategier for hvordan de løser sine utfordrende valg. Gelatt (1989) sine tanker om en holdningsendring og integrering av både den rasjonelle og intuitive tankegangen kan bidra til dette. Ettersom man stadig møter valg som det er vanskelig å ta stilling til, er det gunstig å være positiv til usikkerheten som oppstår (Gelatt, 1989; Glasser, 1998). Likevel er det mulig å stille spørsmål ved hvor gjennomførbart det som legges frem er i praksis. Hvor lett er det å skape en holdningsendring til usikkerheten? Igjen blir det et spenningsfelt mellom det som ideelt sett hadde vært gunstig og hva som reelt sett skjer i praksis.

Et eksempel jeg relaterer dette til er deltaker 6 som forteller at han ofte er usikker og går mye fram og tilbake når han skal ta valg som han føler er vanskelige. Han bruker lang tid på å tenke over hva som er lurt og ikke lurt. Han veier opp ulemper og fordeler, samtidig som han kjenner etter hva han trenger i den situasjonen han er i. «*Men når jeg først finner en løsning på det, blir det som regel rett*» sier han (se del 4.1.2). Kanskje dette kan representere en måte hvor usikkerheten bringer fram noe positivt, slik som Gelatt (1989) opptas av. Samtidig kommer det frem at deltaker 6 sliter mellom å velge vennene og foreldrene sine. Han snakker lite om positive assosiasjoner til å ta valg. I tillegg nevner han også en etterpåklokskap, og at han ofte finner det lettere å se gode løsninger på valgene sine etter de er tatt. 6 sine utsagn får meg til å tenke at han ikke er så positiv til usikkerheten likevel.

Dersom usikkerhet i utgangspunktet var positiv, ville det ikke vært behov for en holdningsendring (Gelatt, 1989). Derfor er jeg tilbøyelig til å si at usikkerhet naturlig er et negativt ladet begrep, som ikke følger et logisk resonnement. Det er ikke behagelig å føle seg usikker for mennesker, fordi da vet man ikke hva som er rett å gjøre. Usikkerheten kan føre til angst, som man snakker om innen eksistensialismen. Her sies det at man lever i en sirkel av forpliktelse, valg og angst. Friheten medfører et ansvar, så lenge vi intensjonelt handler i verden (Glasser, 1998; Ivey et al., 2012; Schibbye, 2006; Sløk, 1964). Dersom man ikke er bevisst muligheten for omvalg, gjør valg at man utelukker andre alternativer (Glasser, 1998; Popovic, 2005). Usikkerhet skaper ikke en følelse av trygghet, det øker angstfølelsen vår. Derfor leder det meg til å tro at det kan være vanskelig å oppnå en holdningsendring. Idealet er å være positiv til usikkerheten, men det har vi ikke trent oss opp til. Vi er trent opp til å søke trygghet og angstreduserende atferd og at vi selv skal være i stand til å kontrollere våre egne liv (Coleman, 2011; Steinberg, 2011). Dette fører til at de fleste bare vil bli ferdig med valgene sine. De vil ikke drøye det ut for å uthente de potensielle ressursene i usikkerhetsfasen (Gelatt, 1989).

Samtidig kombinerer jo deltakerne rasjonalitet og intuisjon. De gjør dette uten å gi noe særlig uttrykk for at de er positive. Hva er det som gjør det? Kanskje er det uttrykk for at det ikke behøver å være enten

– eller. Antakelig kan det være mulig å bevege seg mot en holdningsendring, uten at man fullt og helt får det til. Deltaker 4 representerer en holdning som heller mot en positiv usikkerhet når han beskriver sin valgprosess hvor han tenderer til å gå fra *sikker-usikker-sikker*. Han er blitt bevisst på at han må gjennom en prosess som innebærer usikkerhet. Likevel vet han at han finner det beste alternativet, og velger å stole på det. Dette er en strategi som gjør 4 i stand til å handle, også når han er usikker på hva fremtiden bringer, uten å bli overveldet av angst. Deltaker 6, som ble omtalt ovenfor, forteller at han ikke stoler på magefølelsen sin, samtidig som at han virker å slites mellom ulike alternativer. Kanskje kan det åpne opp muligheter for han, dersom han blir mer bevisst på hvor innflytelsesrik intuisjonen er. Det kan kanskje også bidra til en holdningsendring hos han.

Muligens oppsummerer intervjuperson 1 det meste av relasjonsdimensjonene og den positive usikkerheten i denne sammenhengen. Han sier at det å stole på seg selv og klare å stå for det han mener, er positive assosiasjoner han får knyttet til valg. Han sier at han ikke er så redd for hva andre tenker om han. Samtidig oppgir han også at han kan kjenne på at folk ofte forventer noe av han. I tillegg oppgir han at dersom de rundt er negative til et alternativ er det vanskeligere å velge det, mens når folk er positive, så er det mye lettere. Trolig er det lettere å stå for det han mener dersom han er i en gjensidighetsrelasjon med omgivelsene sine (Kvalsund & Meyer, 2005). Da kan han kombinere de positive aspektene som han oppgir at han setter pris på med å ha muligheten til å ta valg, samtidig som at han kan være i relasjon til andre slik at han drar nytte av deres positive innvirkning. Kanskje er det da også lettere å skape denne holdningsendringen som Gelatt (1989) snakker om i sin positive usikkerhet.

5.4 Erfaringer og påvirkninger

For å svare på denne oppgavens problemstilling må erfaringene deltakerne har med valg beskrives, med et fokus på hva som påvirker dem i deres valgprosesser. Kunnskap om dette forutsetter en refleksjon over hva man har erfart og hva som har hatt påvirkningskraft i erfaringene. For å eksistere må man være fri (Kierkegaard, 1943; Sartre, 1946; Thielst, 1994; Warnock, 1970). Schibbye (2006) snakker om en livsbevissthet, hvor mennesket blir kjent med seg selv. For å være fri må man ta stilling til hvem man er og på den måten være i en relasjon med seg selv. Hovedkategori 3 kalles *Et større bilde*, og omhandler funn som involverer hvordan deltakerne har erfart å ta valg. De fleste uttrykte at de gjorde oppdagelser gjennom intervjuene. Deltaker 2 sa for eksempel at han i denne prosessen kom frem til at han var mer ubesluttsom enn han hadde tenkt over tidligere. Jeg merket en ulik grad av selvrefleksjon blant deltakerne. Ettersom de er i en utvikling, og denne evnen øker med alderen (Coleman, 2011; Steinberg, 2011), ser jeg på det som naturlig at det varierer mellom deltakerne. Deltaker 3 nevner ikke en oppdagelse i forbindelse med intervjuene, men forklarer at han har gått gjennom en endring i løpet av de siste årene. Tidligere hadde han en mer slapp holdning, mens nå er han mer klar over hva han vil. Ut fra dette kan det tolkes at han har fått en tydeligere relasjon til seg selv, økt livsbevissthet og fått mer kontakt med sin egen vilje, slik Kierkegaard (1943), Schibbye (2006) og Assagioli (1974) sier er viktig.

Intervjuperson 3 har eksplisitt tenkt gjennom sin økende bevissthet. Kanskje har nettopp det bidratt til at den har blitt tydeligere for han.

5.4.1 Refleksjon og bevissthet

Ut fra mine egne erfaringer fra rådgivningsstudiet opplevde jeg det som naturlig å utforske aspektet av beslutningstaking om refleksjon og bevissthet hos deltakerne, ettersom jeg vet hvor kraftfull selvrefleksjonens kraft kan være. Det kan tenkes at det kanskje er spesielt vesentlig for ungdommer som er i prosessen med å utvikle beslutningsferdigheter (Coleman, 2011; Højdal & Poulsen, 2012; Steinberg, 2011). Da kan de få mest læringsutbytte av de (March, 1994). I drøftingskapittelet har det kommet frem flere eksempler på at refleksjon og bevissthet er hensiktsmessig. Eksempelvis har det blitt vist at det kanskje er lettere å stå opp for sine egne valg og ta ansvaret for dem. Deltaker 1 eksemplifiserer dette når han tør å si nei til narkotika fordi han bevisst har tatt dette valget, som tidligere nevnt. I tillegg er det blitt drøftet at årsaken til at fenomenet valg erfares som vanskelig for mennesker, er fordi vi ikke ser valgmulighetene i livet vårt. Dermed kan det tenkes at en intensjonell bevisstgjøring om valgprosesser og at vi kontinuerlig skaper våre liv gjennom valgene vi tar, kan øke fleksibiliteten og mulighetene våre. Her kan rådgivere spille en vital rolle, ved å assistere til en bevisstgjøring (Ivey et al., 2012).

6 Avslutning

Avslutningsvis ønsker jeg å løfte frem perspektivene som har vært fremtredende gjennom denne oppgaven. De seks ungdommene som deltar i dette prosjektet har alle tatt valg i livene sine. I det eksistensielle perspektivet er frihet og eksistens ensbetydende. Man kan ikke eksistere uten å være fri og man kan ikke være fri uten å eksistere (Kierkegaard, 1943; Sartre, 1946; Thielst, 1994; Warnock, 1970). For å være fri må man velge seg selv (Schibbye, 2006). Ut fra intervjupersonenes beskrivelser kan man se at de er frie individer som forsøker å etablere en relasjon til seg selv. De forsøker for å bli kjent med hva de selv vil, slik at de kan bruke viljen sin for å oppnå den eksistensielle friheten (Assagioli, 1974; Binswanger, 1963; Kierkegaard, 1943; Schibbye, 2006). Intervjupersonene forklarer at de erfarer at det er vanskelig å ta valg, og det er mange ulike aspekter som har innvirkning på dem i deres prosesser frem mot avgjørelsene de tar. Ut fra deres beskrivelser virker det som at evnen til å stole på seg selv, ta individer de er i relasjon med i betraktning og refleksjon for økt bevissthet har stor betydning for deres valg. Med andre ord vil dette si at deres valgprosesser blir påvirket av andre mennesker og kravet om å være autonom og selvstendig. I tillegg har deres ønske om å stå for sine egne meninger en innvirkning. Både magesfølelsen og deres rasjonelle tankegang, gjennom kunnskap om hvert alternativ, gjør dem i stand til å veie fordeler og ulemper opp mot hverandre.

Det oppleves som et paradoks at samfunnet utvikler seg til å bli stadig mer individrettet, når det relasjonelle har stor betydning for å nå menneskets potensiale. Det mest sentrale i drøftingskapittelet er at å ta valg har et relasjonelt aspekt ved seg. Samtidig er det jo hvert individ sitt valg. Slik deltaker 4 sier, og som det henvises til i tittelen for denne oppgaven, *For det er jo mitt valg* – til syvende og sist er det våre egne valg, vårt liv og vårt ansvar. Da kan det være gunstig å vurdere hvordan vi tar valg på en mest mulig hensiktsmessig måte og hva som skaper gode valgforutsetninger for oss selv. Ut fra denne oppgaven er det en klar bevissthet om at våre relasjoner bør spille en betydningsfull rolle. Ved å være bevisst på dette kan man sørge for å utvikle gjensidighet i relasjoner for å ta det ideelle valget (Kvalsund & Meyer, 2005). Her kan rådgivere spille en essensiell rolle i bevisstgjøringen om dette.

6.2 Videre forskning

Forskning oppstår ikke i et vakuum, men bygger videre på tidligere forskning. På denne måten utvikler vitenskapen seg og vi får ny kunnskap og nye innfallsvinkler på gammel kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2010). Det finnes en annen innfallsvinkel til valg som baserer seg på det kognitive og nevrologiske aspektet av hva som foregår i hjernen når mennesker tar beslutninger. Antakelig kunne det ha vært interessant å utforske dette territoriet videre opp mot hvordan det oppleves å ta valg. I tillegg har jeg tidligere nevnt at å undersøke hva som skiller beslutningstaking hos ungdom fra voksne kanskje kan gi innsikt i nye perspektiver på valg. Det jeg anser som mest spennende og hensiktsmessig for videre forskning er tilknytningen mellom ungdommers valg og deres psykiske helse. Det er en økning i psykisk helseproblematikk blant ungdom i dagens samfunn og depresjon er et økende fenomen (Falck-Ytter, 2006; NOVA, 2015; Soest & Wichstrøm, 2014). I tillegg er det blitt redegjort for at valg skaper livet

vårt i denne oppgaven (Glasser, 1998; Iyengar, 2010). Ifølge Glasser (1998) er det våre valg som leder til alle handlinger, følelser og sinnsstemninger. Hvordan valgene våre virker inn på vår psykiske helse kan være betydningsfull kunnskap å få om dette feltet i årene som kommer, og noe jeg synes det hadde vært spennende å forske videre på. Kanskje kan tanker om det individualistiske samfunnet, og hvordan det utvikler seg til å ekskludere det relasjonelle perspektivet av å ta valg også belyse dette.

6.3 Avsluttende refleksjoner

Mitt mastergradsprosjekt har vært stort, tidkrevende og spennende. Det har vært mye arbeid knyttet til hver del av prosessen, og jeg har opplevd dette selvstendige arbeidet som utfordrende, men samtidig inspirerende. Det har vært en glede å se at min egen tanke og ide har utviklet seg til å bli et omfattende prosjekt med denne teksten som resultat. Da jeg valgte temaet for min masteroppgave sto det ikke klart for meg hva det var som gjorde at jeg interesserte meg for nettopp dette. Jeg har gjort oppdagelser underveis, og lært meg selv bedre å kjenne. Min bevissthet knyttet til mine egne valg i livet har økt. Gjennom dette har også min tro på fremtiden økt, og jeg møter de nye utfordringene og veivalgene i livet mitt med godt mot som følge av disse refleksjonene.

De seks ungdommene som har deltatt i dette prosjektet erfarer at det ofte er vanskelig å ta valg. De bruker mye tid på det, og det er mye som påvirker prosessene deres frem mot en avgjørelse. Det kommer frem at en bevissthet omkring påvirkningsfaktorene antakelig er gunstig for å gjøre forutsetningene for å ta valg, mer ideelle. Det kan føre til flere valgmuligheter i eget liv og er noe det kan fokuseres på i rådgivningsfeltet. Å ta valg er et individbasert fenomen, og mange av ungdommene er opptatt av å ta valg for sin egen del. Likevel bør man ikke forsømme det relasjonelle aspektet, ettersom det ved den riktige relasjonskvaliteten kan være nødvendig for å utfylle menneskets potensiale for å velge seg selv og dermed det som er rett for seg. I eksistensiell sammenheng ser man at valg er vesentlig fordi det er resultatet av at vi gjennom vår eksistens er fri. Men hva gjør vi med denne friheten? Vi tar valg, men er ikke alltid bevisst på disse valgene. Det kan virke som at vi skaper et individualisert samfunn som skaper en grobunn for at mange blir psykisk syke. Det oppleves som et paradoks at samfunnet utvikler seg til å bli stadig mer individrettet, når det relasjonelle har stor betydning for å nå menneskets potensial. Deltakerne i dette prosjektet beskrev eksplisitt at de ønsker å ta valg basert på sine egne ønsker. Samtidig forteller de at de intensjonelt spør de rundt seg om sine valg. Dette gir muligheter for at bildet ikke er entydig, og at trenden med å isolere oss fra hverandre ikke behøver å vare evig. Økt bevisstgjøring omkring gjensidighetens ressurser gir meg tro på at dette er mulig å unngå.

Referanser

- Allgood, E., & Kvalsund, R. (2000). Career counselling experiences in Norway: A qualitative methodological study. *Operant Subjectivity, 23*(2), 74-91.
- Arnett, J., & Taber, S. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end? *A Multidisciplinary Research Publication, 23*(5), 517-537.
- Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*. London: Aquarian/Thorsons.
- Assagioli, R. (1974). *The act of will*. New York: The Viking Press.
- Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-world: Selected papers of Ludwig Binswanger*. New York: Basic.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2005). Confronting the ethics of qualitative research. *Journal of Constructivist Psychology, 18*(2), 157-181.
- Brown, M. Y. (2009). *Growing whole: Self-realization for the great turning* (2. utg.). USA: Psychosynthesis Press.
- Buber, M. (1964). *Jeg og du* (Vol. 5). København: Munksgaard.
- Coleman, J. C. (2011). *The nature of adolescence* (4. utg.). London: Routledge.
- Dane, E., & Pratt, M. G. (2007). Exploring intuition and its role in managerial decision making. *Academy of Management Review, 32*(1), 33-54.
- Dane, E., Rockmann, K. W., & Pratt, M. G. (2012). When should I trust my gut? Linking domain expertise to intuitive decision-making effectiveness. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 119*(2), 187-194.
- Dowling, M. (2004). Hermeneutics: An exploration. *Nurse researcher, 11*(4), 30-39.
- Eide, H., & Eide, T. (1996). *Kommunikasjon i relasjoner: Samhandling, konfliktløsning, etikk*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Falck-Ytter, N. (2006). Psykisk helsearbeid i videregående skole. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 3*(04), 352-361.
- Gadamer, H.-G. (1989). *Truth and method* (2. utg.). London: Sheed & Ward.
- Gardner, M., & Steinberg, L. (2005). Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: An experimental study. *Developmental Psychology, 41*(4), 625-635.
- Gelatt, H. B. (1962). Decision-making: A conceptual frame of reference for counseling. *Journal of Counseling Psychology, 9*(3), 240-245.
- Gelatt, H. B. (1989). Positive uncertainty: A new decision-making framework for counseling. *Journal of Counseling Psychology, 36*(2), 252-256.
- Giddens, A. (1993). *New rules of sociological method: A positive critique of interpretative sociologies* (2. utg.). Cambridge: Polity Press.
- Gladwell, M. (2007). *Blink: The power of thinking without thinking*. USA: Back Bay Books.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: HarperCollins.

- Greenbank, P. (2011). Improving the process of career decision making: An action research approach. *Education + Training*, 53(4), 252-266.
- Hammerlin, Y., & Larsen, E. (1999). *Menneskesyn i teorier om mennesket*: Klim.
- Hastie, R., & Dawes, R. M. (2001). *Rational choice in an uncertain world: The psychology of judgement and decision making*. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.
- Haug, E. H. (2014). *Cms - et felles perspektiv for karriereveiledning i norge?* Oslo: VOX.
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. New York: HarperCollins.
- Howitt, D. (2013). *Introduction to qualitative methods in psychology* (2. utg.). Boston: Pearson.
- Husserl, E. (1931). *Ideas: General introduction to pure phenomenology*. London: Allen & Unwin.
- Højdal, L., & Poulsen, L. (2012). *Karrierevalg: Teorier om valg og valgprosesser* (2. utg.). København: Schultz.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & D'Andrea, M. J. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective* (7. utg.). Los Angeles: SAGE.
- Iyengar, S. (2010). *The art of choosing*. London: Abacus.
- Kierkegaard, S. (1844). *Begrepet angst*. København: Gyldendal.
- Kierkegaard, S. (1941). *The sickness unto death*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press (1. utgivelse 1849).
- Kierkegaard, S. (1943). *Enten – eller*. København: Gyldendal.
- Kirkebøen, G. (2012). *Hva er intuisjon*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2010). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvalsund, R. (2003). *Growth as self-actualization: A critical approach to the organismic metaphor in carl rogers' counseling theory*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner: Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Trondheim: Tapir akademisk 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). Bergen: Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R., & Fikse, C. (2015). *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R., & Meyer, K. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Law, B., & Watts, A. G. (1977). *Schools, careers and community: A study of some approaches to careers education in schools*. London: CIO Publishing.
- Macmurray, J. (1961). *Persons in relation*. London: Faber and Faber.
- March, J. G. (1994). *A primer on decision making: How decisions happen*. New York: Free Press.

- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.
- May, R. (1994). *The courage to create*. New York: Norton.
- McClure, B. A. (2005). *Putting a new spin on groups: The science of chaos* (2. utg.). Mahwah, N.J: Lawrence Erlbaum Associates.
- NESH. (2006). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi *Retningslinjer – NESH*.
- Neumann, C. B., & Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen: En metodebok om situering*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Nilssen, V. L. (2012). *Analyse i kvalitative studier: Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- NOVA. (2015). Ungdata. Nasjonale resultater 2014. *NOVA rapport 7/15*. Oslo: NOVA.
- Packer, M. J., & Goicoechea, J. (2000). Sociocultural and constructivist theories of learning: Ontology, not just epistemology. *Educational Psychologist*, 35(4), 227-241.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. New York: Gestalt Journal Press.
- Popovic, N. (2005). *Personal synthesis: A complete guide to personal knowledge*. London: Personal Well-Being Centre.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Rank, O. (1929). *The drama of birth*. New York: Harper & Row.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person* (Vol. 60). Boston: Houghton Mifflin.
- Rossetto, K. R. (2014). Qualitative research interviews. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(4), 482-489.
- Ryen, A. (2012). *Det kvalitative intervjuet: Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Sartre, J.-P. (1946). *Eksistensialisme er humanisme*. Oslo: Cappelen.
- Sauter, V. L. (1999). Intuitive decision-making.(industry trend or event). *Communications of the ACM*, 42(6), 109.
- Schibbye, A.-L. L. (2006). *Livsbevissthet: Om å være til stede i eget liv*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Silverman, D. (2014). *Interpreting qualitative data* (5. utg.). Los Angeles: SAGE.
- Sløk, J. (1964). *Eksistensialisme*. Oslo: Gyldendal.
- Soest, T., & Wichstrøm, L. (2014). Secular trends in depressive symptoms among norwegian adolescents from 1992 to 2010. *An official publication of the International Society for Research in Child and Adolescent Psychopathology*, 42(3), 403-415.
- Sosial og Helsedepartementet (2000). Faktarapport om årsaker til psykiske plager og lidelser. Angitt av en ekspertgruppe til sosial og helsedepartementet, januar 2000. Oslo: Sosial og helsedepartementet.

- Steinberg, L. D. (2011). *Adolescence* (9. utg.). New York: McGraw-Hill.
- Tardy, C. H., & Dindia, K. (2006). Self-disclosure: Strategic revelation of information in personal and professional relationships. I O. Hargie (Red.), *The handbook of communication skills* (Vol. 3, s. 229-266).
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thielst, P. (1994). *Historien om søren kierkegaard: Livet forstås baklengs, men må leves forlengs*. Oslo: Gyldendal.
- Tillich, P., & Gomes, P. J. (2000). *Courage to be* (2. utg.). New Haven: Yale University Press.
- Tjora, A. H. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Trotzer, J. P. (2013). *The counselor and the group* (4. utg.). Hoboken: Taylor and Francis.
- Van Deurzen, E. (2012). *Existential counselling & psychotherapy in practice*. (3. utg). London: Sage.
- Vontress, C. (1995). *The philosophical foundations of existential-humanistic perspective: A personal statement*. Washington DC: George Washington University.
- Warnock, M. (1970). *Existentialism*. Oxford: Oxford University Press.
- Whitmore, D. (2014). *Psychosynthesis counselling in action* (4. utg.). London: Sage.
- Zunker, V. G. (2011). *Career counseling: A holistic approach* (8. utg.): Brooks/Cole.

Vedlegg 1: Intervjuguide

Del 1: Åpning

- Informasjon
 - o Temaet: bakgrunn og formål
 - o Klargjøre at det er deres opplevelser jeg er ute etter. Ingen rette eller gale svar.
 - o Hva intervjuet skal brukes til.
 - o Taushetsplikt og anonymitet.
- Kan du fortelle litt om deg selv?
- Fortelle litt om meg selv.
- Spør om deltaker lurte på noe før vi setter i gang med intervjuet.

Del 2: Hovedfase/nøkkelspørsmål

1. Hva er et valg som har konsekvenser for livet ditt?
 - o Hvordan opplever du at det er å ta et valg som har konsekvenser for livet ditt?
 - o Hva slags innvirkning har disse valgene på livet ditt?
2. Hva slags typer valg har du stått ovenfor i livet ditt tidligere?
 - o Hvilke konsekvenser har disse valgene hatt på livet ditt?
3. Hva slags valg står du ovenfor i dag eller kommer du til å møte på i nær framtid?
 - o Hvordan arbeider du med å komme frem til det beste valget for deg?
 - o Hva er det som avgjør om det er et vanskelig eller lett valg for deg å ta?
 - o Hvordan opplever du at du styrer ditt eget liv?
4. Hva er det som i størst grad styrer deg når du skal gjøre et valg?
 - o Hvordan tenker du gjennom konsekvensene av ulike avgjørelser og veier dem opp mot hverandre?
 - o På hvilke måter stoler du på magesfølelsen din?
 - o Hvordan vil du si at valgene dine påvirkes av deg og av andre?
5. Hvordan føles det å skulle ta et valg for deg?
 - o Hvilke følelser kan du huske å ha kjent på tidligere?
 - o Hva slags positive følelser kan du kjenne på?
 - o Hva slags negative følelser kan du kjenne på?

Del 3: Avslutning

- Oppsummering
- Er det noe du har lyst til å legge til?

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet «Ungdommers møte med valg»

Bakgrunn og formål

I mitt masterprosjekt er jeg interessert i å undersøke hvordan ungdommer erfarer å foreta valg i sine liv. Prosjektet blir gjort ved NTNU og er en kvalitativ undersøkelse som gjennom et intervju utforsker dette temaet. Jeg ønsker å intervju 6 ungdommer i alderen 16 – 17 år om deres erfaringer knyttet til å ta egne valg i sine liv. På bakgrunn av dette spør jeg om du vil delta i prosjektet. Resultater og analyser vil presenteres i en skriftlig masteroppgave våren 2016.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i prosjektet innebærer å delta i et intervju som vil vare rundt 60 minutter. Intervjuet ønskes gjennomført i løpet av uke 9 og 10 av 2016. Formålet med intervjuet er å innhente opplysninger om deg og dine erfaringer knyttet til tidligere valg du har tatt i livet ditt. Spørsmålene i intervjuet vil omhandle temaet valg, hvor hensikten er å fange opp din opplevelse av valg, og hva som påvirker deg i situasjoner hvor store avgjørelser i livet ditt blir tatt. Det vil bli gjort lydopptak av intervjuet, som vil bli lagret på en trygg måte.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger blir behandlet konfidensielt. Kun student og veileder kommer til å ha tilgang til informasjonen som kommer frem i intervjuet. Den analyserte informasjonen vil bli brukt i masteroppgaven min. Prosjektet skal etter planen avsluttes mai 2016. Personopplysningene og datamaterialet som er samlet inn slettes etter prosjektslutt.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke deg fra prosjektet, uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert. Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Jeg setter stor pris på din deltakelse. Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål omkring studien, vennligst ta kontakt på telefon: [REDACTED] eller mail: [REDACTED].

Veileder for prosjektet er Ragnvald Kvalsund, tlf: [REDACTED], mail: [REDACTED].

Med vennlig hilsen
Gunlaug Enger Eldevik
Masterstudent i rådgivningsvitenskap, NTNU

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæring

Jeg (navn på deltaker) har mottatt informasjon om studien «Ungdommers møte med valg» og er villig til å delta i prosjektet.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg (navn på forelder/verge) har mottatt informasjon om studien «Ungdommers møte med valg» og samtykker at (navn på deltaker) deltar i prosjektet.

(Signert av forelder/verge, dato)

Frist for innlevering av samtykkeerklæring: 19. februar 2016.

Vedlegg 4: Godkjennelse av NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

Ragnvald Kvalsund
Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap NTNU

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 08.02.2016

Vår ref: 46593 / 3 / BGH

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 12.01.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>46593</i>	<i>Ungdommers møte med valg</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Ragnvald Kvalsund</i>
<i>Student</i>	<i>Gunlaug Enger Eldevik</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

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

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.05.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Belinda Gloppen Helle

Kontaktperson: Belinda Gloppen Helle tlf: 55 58 28 74

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

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

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

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uio.no