

Abstract

Group counseling seeks to improve people's understanding of communication and interpersonal relations, while simultaneously developing self-awareness. Self-development means learning and discovering that leads to growth, development and inner change. In addition, the experience of self-acceptance and acceptance from others is essential for individual development. Therefore, it can be said that group counseling, communication, interpersonal relations, self-awareness and the importance of acceptance are all relevant themes in this study. This study concerns how group counseling is experienced as a foundation for self-development and growth. The study is Q-methodological and results show how self-acceptance, need for belonging, desire for genuine mutuality and courage is perceived as important values in the self-development process. How these four subjects are experienced, potential consequences of these so-called fundamental values, and how people in groups of four different fundamental values can work together, are discussed.

Sammendrag

I grupperådgivning jobber man med forståelse av kommunikasjonsmønstre og relasjoner, samtidig som man utvikler sin selvbevissthet. Selvutvikling forstås som læring og oppdagelser som fører til vekst, utvikling og indre forandring. I tillegg er opplevelsen av selvaksept og aksept fra andre av vesentlig betydning for individets utvikling. Det kan derfor sies at grupperådgivning, kommunikasjon, relasjoner, selvbevissthet og betydningen av aksept alle er relevante tema for denne studien. Denne studien handler om hvordan grupperådgivning oppleves som grunnlag for selvutvikling. Studien er Q-metodologisk og resultatene viser hvordan henholdsvis selvaksept, behov for tilhørighet, ønsket om gjensidighet og mot oppleves som viktige verdier i selvutviklingsprosessen. Hvordan disse fire såkalte grunnverdiene oppleves, hva som kan være en konsekvens av disse, og hvordan mennesker i grupper med fire ulike grunnverdier kan fungere sammen, drøftes.

Førord

Takk til alle som har bidratt til at denne studien kunne gjennomføres.

Jeg retter stor takk til forskningsdeltagerne. Det kan være utfordrende og selvavslørende å delta i en studie som dette, og jeg er takknemlig for deres innsatsvilje. Takk for alle tilbakemeldinger og innspill angående hvordan dere opplevde deltagelsen, samt spennende kommentarer hva angår betydningen av utsagnene som ble sortert.

Takk til nære og fjerne venner, medstudenter, familiemedlemmer og kjæresten min for å ha støttet og inspirert meg i min personlige utviklingsprosess, samt i arbeid med masteroppgaven. Det er virkelig mange flotte mennesker som har hjulpet og stimulert meg, og ikke minst bidratt til at jeg endelig kunne fullføre denne studien. Jeg skal personlig takke dere alle sammen.

Takk til min inspirerende, kunnskapsrike og engasjerte veileder Ragnvald Kvalsund for berikende diskusjoner og oppløftende samtaler.

Jeg er takknemlig.

Innholdsfortegnelse

TABELL- OG FIGUROVERSIKT	V
1 INTRODUKSJON.....	1
1.1 MASTEROPPGAVENS STRUKTURELLE OPPBYGGING	1
1.2 STUDIENS INTENSJON OG PROBLEMSTILLING.....	1
1.3 TEORETISK RAMMEVERK OG AVGRENSNING STUDIEN	2
1.4 GRUPPERÅDGIVNING.....	3
1.5 SELVUTVIKLING	4
2 TEORI.....	5
2.1 AKSEPT	5
2.2 RELASJON	7
2.2.1 <i>Personer i relasjon</i>	7
2.2.2 <i>Relasjonskvaliteter: avhengig, uavhengig, gjensidig</i>	8
2.3 KOMMUNIKASJON	9
2.3.1 <i>Verbal kommunikasjon og tilbakemeldinger</i>	10
2.3.2 <i>Nonverbal kommunikasjon og taus kunnskap</i>	11
2.4 BEVISSTHET	12
2.4.1 <i>Selvbevissthet</i>	13
2.4.2 <i>Bevissthet om andre</i>	13
3 METODISK TILNÆRMING.....	14
3.1 Q-METODOLOGI	14
3.2 FORSKINGSPROSESSEN	15
3.2.1 <i>Kommunikasjonsunivers (concourse)</i>	15
3.2.2 <i>Q-utvalg og forskningsdesign</i>	16
3.2.3 <i>Forskningsdeltagere (p-utvalg)</i>	18
3.2.4 <i>Gjennomføring av Q-sortering</i>	19
3.2.5 <i>Faktoranalyse</i>	20
3.2.6 <i>Faktorfortolkning</i>	22
3.3 KVALITET VED STUDIEN	23
3.3.1 <i>Reliabilitet</i>	24
3.3.2 <i>Validitet</i>	24
3.3.3 <i>Etiske betraktninger</i>	25
4 FAKTORFORTOLKNING	26
4.1 KORRELASJON	26
4.2 PRESENTASJON FAKTOR 1: SELVAKSEPT	27
4.2.1 <i>Diskriminerende utsagn faktor 1</i>	29
4.3 PRESENTASJON AV FAKTOR 2: TILHØRIGHET	30
4.3.1 <i>Diskriminerende utsagn faktor 2</i>	32
4.4 PRESENTASJON AV FAKTOR 3: GJENSIDIGHET	32
4.4.1 <i>Diskriminerende utsagn faktor 3</i>	35
4.5 PRESENTASJON AV FAKTOR 4: MOT.....	35
4.5.1 <i>Diskriminerende utsagn faktor 4</i>	37
4.6 LIKHETER MELLOM FAKTORENE	38
5 DRØFTING	39
5.1 SELVAKSEPT	39
5.1.1 <i>Selvaksept som potensial for vekst og utvikling</i>	40
5.1.2 <i>Hvordan selvaksept som grunnverdi kan være utfordrende</i>	40
5.1.3 <i>Behov for trygghet og frykt for å miste relasjonen</i>	41
5.1.4 <i>Ulike grunnverdier</i>	41
5.2 TILHØRIGHET	42

5.2.1	<i>Hvordan opplevelsen av tilhørighet kan bidra til selvutvikling.....</i>	42
5.2.2	<i>Frykt for avvísning, mot til å møte seg selv og å møte andre.....</i>	43
5.2.3	<i>Ulike syn på tilhørighet.....</i>	43
5.3	GJENSIDIGHET	44
5.3.1	<i>Hvordan gjensidighet kan bidra til selvutvikling</i>	44
5.3.2	<i>Hvordan gjensidighet som grunnverdi kan være utfordrende.....</i>	45
5.3.3	<i>Grupperådgivning som grunnlag for å oppleve genuin gjensidighet.....</i>	47
5.4	MOT	47
5.4.1	<i>Mot som forutsetning for selvutvikling</i>	47
5.4.2	<i>Selvutvikling som krav</i>	48
5.4.3	<i>Hvordan mot som grunnverdi kan være utfordrende</i>	49
5.5	OPPSUMMERING	50
5.5.1	<i>Integrering av grunnverdier</i>	50
5.5.2	<i>Avsluttende kommentar</i>	51
6	AVSLUTNING	51
6.1	KRITIKK AV STUDIEN	51
6.2	VIDERE FORSKNING OG IMPLIKASJONER FOR PRAKSIS	52
6.3	REFLEKSJON OMKRING FORSKERROLLEN.....	52
6.3.1	<i>Forforståelse, antagelser, personlig erfaring.....</i>	53
6.3.2	<i>Opplevelse av aksept.....</i>	53
6.3.3	<i>Deltagelse.....</i>	54
6.3.4	<i>Selvutvikling</i>	55

Tabell- og figuroversikt

TABELL 1: FORSKNINGSDESIGN	17
TABELL 2: KORRELASJON MELLOM FAKTORENE	27
TABELL 3: PRESENTASJON AV FAKTOR 1	28
TABELL 4: PRESENTASJON AV FAKTOR 2	30
TABELL 5: PRESENTASJON AV FAKTOR 3	33
TABELL 6: PRESENTASJON AV FAKTOR 4	36
FIGUR 1: ELEMENTER SOM KAN TILRETTELEGGE FOR GJENSIDIGHET.....	45

1 INTRODUKSJON

Vi lever våre liv i relasjon til andre mennesker, og mellommenneskelig kommunikasjon kan være avgjørende for hvordan vi har det sammen med andre. Hvordan vi forholder oss til og tenker om oss selv vil påvirke hvordan vi er i relasjoner og hvordan vi kommuniserer med andre. Selvet sies å være en utviklingsprosess i seg selv, og samtidig utvikles stadig de relasjoner vi inngår i. I denne studien er konteksten grupperådgivning, og studenters, det vil si fremtidige rådgivere, sin opplevelse av selvutvikling i gruppe undersøkes. Kunnskap hentet fra denne studien vil være interessante på alle områder hvor mellommenneskelig kommunikasjon og samhandling foregår. Forståelse for hvordan ulike grunnverdier virker i dialog og ved samarbeid kan være nyttig på en hver arbeidsplass, i utdanningsinstitusjoner og i familiær sammenheng. Det er ikke tidligere gjort tilsvarende forskning på rådgivningstudenters opplevelse av grupperådgivning som grunnlag for selvutvikling. Erfaringer og teori fra terapeutisk sammenheng er relevant for denne studien, i tillegg til forskning som omhandler mellommenneskelige relasjoner og kommunikasjon.

1.1 Masteroppgavens strukturelle oppbygging

Oppgaven er delt inn i seks kapitler som hver tar for seg ulike deler av studien. Kapittel 1 forbereder leseren ved å gi en introduksjon til studien. I kapittel 2 presenteres relevant teori for tema og problemstillingen, som samtidig danner utgangspunkt for utviklingen av et godt forskningsverktøy. Kapittel 3 beskriver forskningsmetoden som er benyttet for denne studien. I kapittel 4 presenteres resultater samt en fortolkning av disse. Kapittel 5 består av drøfting av disse resultatene. Til sist inneholder kapittel 6 avsluttende kommentarer, kritikk til studien, videre forskning og refleksjoner omkring forskerrollen.

1.2 Studiens intensjon og problemstilling

Denne studien vil bidra til økt forståelse for hvordan studenter i rådgivning opplever at grupperådgivning danner grunnlag for selvutvikling. I hovedsak er studiens intensjon å bidra med kunnskap om hvordan personer opplever selvutvikling i relasjon til andre. Spørsmål studien søker svar på er som følger: Hvordan oppleves forholdet til andre mennesker i en selvutviklingsprosess? Hvilken rolle spiller kommunikasjonens ulike kvaliteter i en selvutviklingsprosess? Hvordan kan dette ses i sammenheng med mellommenneskelig relasjon og bevissthet hos den enkelte? Det overordnede spørsmålet som har ledet forskningsprosessen fanger opp essensen og samtidig ulike nyanser innenfor dette: Hvordan oppleves

grupperådgivning som grunnlag for læring, oppdagelser og selvaksept, som fører til vekst, utvikling og indre forandring? Dette er et omfattende spørsmål med mange elementer som krever ytterligere forklaring og utdyping. Problemstillingen for denne studien lyder derfor noe annerledes. For å avgrense omfanget av studien og fokusere på et smalere område valgte jeg å omdefinere problemstillingen på denne måten: *Hvordan opplever studenter i rådgivning grupperådgivning som grunnlag for selvutvikling?* Denne problemstillingen innebærer de samme elementene som det overordnede spørsmålet, men er mer konsentrert slik at studien i større grad er gjennomførbar.

En antagelse som ligger bak problemstillingen er at grupperådgivningens elementer legger grunnlag for utvikling av selvaksept, gjennom selvbevissthet, kommunikasjon og i relasjon til andre, som igjen fører til personlig vekst og utvikling. Som student i rådgivning med erfaringer fra personlig forandring nettopp gjennom selvbevissthet, har jeg opplevd hvilken rolle andre personer kan ha i min egen selvutviklingsprosess. Derfor ønsket jeg å få en større forståelse for hvordan studenter i rådgivning opplever selvutvikling i relasjon til andre. Det sies at alle skjønnlitterære bøker er selvbiografier, og jeg tenker at mye forskning på tilsvarende måte kan være selvavslørende. Tema for denne studien er valgt på bakgrunn av mine personlige og akademiske interesser, og en overbevisning om at denne studien vil kunne presentere interessante og nyttige funn.

1.3 Teoretisk rammeverk

Denne studien har et humanistisk-eksistensialistisk perspektiv på mennesker og rådgivning, og baserer seg i stor grad på Carl Rogers teorier om aksept som grunnlag for positiv personlig utvikling (Rogers, 1951, 1961). Fenomenologi gjør seg gjeldende i kvalitativ forskning som oppmerksomhet rundt menneskers opplevelse (Postholm, 2010), og fungerer som utgangspunkt og forståelsesramme i denne studien, samt som teoretisk tilnærming i tolkning av resultatene. Forskningen som er utført i denne studien passer samtidig innenfor en gestaltpsykologisk teoretisk og vitenskapelig tradisjon. Det humanistisk-eksistensialistiske, det fenomenologiske og det gestaltiske perspektivet egner seg alle som utgangspunkt for en studie av menneskers opplevelser. Fenomenologien og gestaltperspektivet er samtidig godt fundert i den konkrete forskningsmetoden som er valgt for denne studien. Rådgivning som fagdisiplin søker å være eklektisk i sin tilnærming til klienter og til forskning. Kombinasjonen av ulike perspektiver vil skape en meningsfull og helhetlig tilnærming, som denne studien kan vise.

I vitenskapelig arbeid diskuteres ofte spørsmålet om virkelighet. Hva er sannhet og hvordan kan denne dokumenteres tilstrekkelig, slik at vi kan trekke valide og reliable konklusjoner. I et humanistisk-eksistensialistisk og fenomenologisk perspektiv ses den relasjonelle og sosiale virkeligheten på som særdeles viktig, noe som fremheves av filosofen Martin Buber (Buber & Smith, 2004) og terapeuten Carl Rogers (Rogers, 1951, 1961). I følge Cissna og Anderson (1998) har dialog blitt et sentralt begrep innen moderne studier på mennesker, men få teoretikere utforsker dens dimensjoner. Det relasjonelle perspektivet i denne studien preges av den såkalte Buber-Rogers-posisjonen som omhandler hvordan genuin gjensidighet og sann dialog er mulig å oppleve i øyeblikk hvor mennesker møtes (Cissna & Anderson, 1998). Buber (2002) beskriver den dypeste virkeligheten i menneskers liv som tilstede i forholdet mellom en persons eksistens og en annens. Rogers (1951) påpeker hvordan den sanneste sannhet er opplevelser, slik at erfaringer kan forsås som sannhet. Rogers teorier om betydningen av aksept i mellommenneskelige relasjoner og Bubers perspektiv på det mellommenneskelige, det som er og foregår mellom personer i relasjoner, vil være underliggende som forståelsesramme for denne studien.

1.4 Grupperådgivning

I denne studien er grupperådgivning den relasjonelle konteksten hvor selvutvikling blir fasilitert. Grupperådgivning kan benyttes av utdannede rådgivere som et ledd i organisasjons- og lederutvikling, eller som privat rådgivning til individer i grupper, og dreier seg om selvutvikling på gruppenivå. I denne studien skal det ikke forskes direkte på grupperådgivning utført av ferdigutdannede personer, men heller som en del av masterstudium i rådgivning hvor grupperådgivning er et obligatorisk emne. Undervisningen i dette emnet innebærer forståelse for relasjoner, kommunikasjon og selvbevissthet. I dette ligger det å utforske seg selv, seg selv i relasjon til andre, og å kunne reflektere i et metaperspektiv over de pågående utviklingsprosessene. Intensjonen med emnet RAD3034 Grupperådgivning: Teori, prosess og ekstern praksis er å gi innsikt og kunnskap om grupperådgivningsteorier og gruppedynamiske utviklingsperspektiver slik at man ved hjelp av denne kompetansen kan bidra til å utvikle grupper, team og organisasjoner (*Studiehåndbok*, 2011-2012). Forståelse for gruppekommunikasjon ved hjelp av selvbevissthet er sentralt i denne sammenheng. Utvikling av relasjoner vil samtidig si utvikling av personer. Denne utviklingen er to sider av samme sak (Kvalsund & Meyer, 2005). Slik vil selvutvikling og gruppens utvikling være sammenflettet i en samtidig prosess hvor utvikling foregår på flere nivåer, både i individet, mellom personer og i

gruppen som helhet (Allgood & Kvalsund 2001). Følgende er hentet fra NTNUs *Studiehåndbok* (2011-2012):

Læringsmål RAD3034: Målet er å gi innsikt i og kunnskap om sentrale grupperådgivningsteorier og gruppedynamiske utviklingsperspektiver, som grunnlag for å utvikle ressursgrunnlaget i grupper, team og organisasjoner og kritisk kunne reflektere over hva som fremmer eller hindrer slik utvikling. Studentene skal erfare å være i gruppeprosesser og lære å lese, stimulere og påvirke grupper og team, og veilede til team- og gruppeutvikling.

For å nå disse læringsmålene arbeides det i undervisningen med økt kommunikativ og relasjonell forståelse gjennom dialog og med oppmerksomhet på selvbevissthet.

1.5 Selvutvikling

Selvutvikling har i denne sammenheng en vid betydning, og grupperådgivning vektlegger som nevnt blant annet kommunikasjon, selvbevissthet og relasjonskompetanse i utviklingsprosesser. I dette avsnittet presenteres en definisjon av hvordan begrepet forstås. Selvutvikling innebærer læring, oppdagelser og selvaksept, som fører til vekst, utvikling og indre forandring. Denne studien søker å finne svar på hvordan grupperådgivning oppleves som grunnlag for selvutvikling, nettopp gjennom læring og oppdagelser. Samtidig foreligger en antagelse om at grupperådgivning kan legge grunnlag for opplevelsen av selvaksept, som igjen ses på som betydningsfull når det kommer til selvutvikling. Begrepet selvutvikling rommer vekst og utvikling, som både er naturlig utvikling, og utvikling som forekommer på bakgrunn av bevisste valg man tar med ønsket om å utvikle seg som person. Indre forandring forstås som et resultat av læring, oppdagelser og selvaksept, med andre ord selvutvikling. Selvbevissthet og kommunikasjon omkring oppdagelser man gjør, samtidig som man mottar og gir tilbakemeldinger, ses på som elementer som vil påvirke selvutviklingsprosessen. I selvbevisstheten ligger selvforståelse, som bidrar til selvutvikling, og selvbevissthet er nødvendig for å kunne være oppmerksom på ny selvforståelse. I kommunikasjon med andre er det viktig å kunne dele de erfaringer og tanker man har, slik at man kan lære å se flere perspektiver på hva som foregår i selvutviklingsprosessen.

2 TEORI

I dette kapitlet vil relevant teori som er benyttet i forarbeidet til datainnsamlingen introduseres. Tema og problemstillingen for studien er påvirket av disse teoriene, som også har dannet grunnlaget for å utvikle gode forskningsverktøy. Grupperådgivning som grunnlag for

selvutvikling operasjonaliseres gjennom en eksperimentell forskningsdesign som benyttes for å utvikle et Q-utvalg, et utvalg av utsagn om det aktuelle forskningstema. Q-utvalget bidrar til innsamling av data og er således det viktigste forskningsverktøyet i Q-metodologiske studier. Forskningsdesignen er basert på teori og erfaring og indikerer hvilke områder av grupperådgivning som kan ha ulike effekter på selvutvikling. Det vil gis utfyllende forklaring på dette i kapittel 3. Teorikapitlet vil fungere som en struktur som gir mening til og forståelse for hvordan forskningsdesignen er bygget opp. I denne studien har jeg valgt å inkludere tre effekter (hovedtemaer) for å undersøke personers opplevelse av selvutvikling i grupper som erfarer og lærer om grupperådgivning. Disse tre effektene er relasjon, kommunikasjon og bevissthet. Før disse tre effektene introduseres presenteres teori om hvordan aksept står i forhold til selvutvikling.

2.1 Aksept

Aksept er et svært sentralt begrep i den person-sentrerte rådgivningen som den amerikanske terapeuten Carl Rogers utviklet teorier om. Som terapeut var Rogers opptatt av at klienten gjennom opplevelsen av aksept fra terapeuten ville kunne forandre seg positivt. Han mener at aksept fra andre kan bidra til personlig vekst og utvikling, samtidig som selvaksept fremmer positive personlig forandring. Rogers (1961) sier at sann forandring skjer når man er kongruent og våger å møte seg selv akkurat slik man er uten å måtte være noe annet, noe en burde være eller mener man skulle være ut fra andres forventninger.

By acceptance I mean a warm regard for him as a person of unconditional self-worth – of value no matter what his condition, his behavior, or his feelings. It means a respect and liking for him as a separate person, a willingness for him to possess his own feelings in his own way. It means an acceptance of and regard for his attitudes of the moment, no matter how negative or positive, no matter how much they may contradict other attitudes he has held in the past (Rogers, 1961, s. 34).

I dette sitatet ser vi at Rogers definerer aksept som uavhengig av den andres tilstand, atferd eller følelser. Slik jeg forstår Rogers mener han at dersom en person opplever seg fullt ut akseptert av andre, uten fordømmelse, men med omsorg og empati, vil man være i stand til å ta tak i sitt eget liv, og utvikle et mot til å gi opp eget forsvar, og dermed kunne møte sitt virkelige selv heller enn uoppnåelig idealselv. Aksept kan beskrives som selve grunnlaget for empati i følge Ivey, Ivey og D'Andrea (2012), og kan ses i sammenheng med bevissthet om andre og selvbevissthet. Å akseptere en annen gjør det lettere å være empatisk i møte med denne personen, og det samme gjelder for en selv. Ved å akseptere seg selv slik man er vil man kunne ta bedre vare på en selv,

våge å møte utfordringer, og være mer mottagelig for omsorg fra andre. For at klienten skal kunne oppleve positiv personlig forandring må hun møtes av en empatisk terapeut som viser aksept for personen hun er (Rogers, 1951). For selvutvikling gjelder det samme prinsippet; en må akseptere seg selv for å kunne oppleve konstruktiv forandring (Øiestad, 2009). I følge Rogers er et kongruent forhold mellom terapeut og klient alt som skal til for å hjelpe en person å vokse (Rogers, 1951). Dette forholdet er basert på ubetinget positiv aktelse og en empatisk tilnærming som oppfattes av klienten. Rogers' teorier om betydningen av aksept i relasjoner utvides i denne studien til å omhandle alle mellommenneskelige relasjoner. Aksept blir dermed en virksom kraft i utviklingen av grupper og individer.

På bakgrunn av Rogers teori om hvordan aksept fører til personlig vekst og utvikling, vil det her redegjøres for betydningen av selvaksept, med støtte i Øiestad (2009). Terapeuten Guro Øiestad skriver om selvaksept som en betingelse for å kunne føle seg slik man er. Hun legger til at det skaper nærvær til en selv, slik at man kan ta bedre avgjørelser og være en aktør i eget liv. Ivey og Ivey (2012) knytter selvfølelse og aksept til utvikling av et sunt forhold til en selv. På bakgrunn av de nevnte teoriene kan det sies at selvaksept vil føre til at en trives bedre i seg selv, og dermed lettere vil kunne trives i relasjon til andre. I følge Øiestad (2009) er aksept nært knyttet til følelsen av egenverdi. Selvaksept er en forutsetning for å utvikle en god selvfølelse, og dermed vokse som person. Når vi føler at vi er verdifulle, vil vi samtidig føle at vi fortjener det gode. Vi vil ta i mot kjærlighet, omsorg og tilbakemeldinger fra andre på en måte som fremmer aksept, også for den andre (Øiestad, 2009). Slik vil relasjoner kunne utvikle seg i positiv retning, så lenge vi føler oss verdifulle. Når vi er inne på følelsen av egenverdi er det interessant å nevne tillit til og verdsetting av den prosessen selvet kan sies å være. Rogers (1961) beskriver dette som en tillit hvor man kan stole på egen utvikling, at man er verdifull og fortjener aksept og kjærlighet. Å være den man er, til tross for hvilke tanker man gjør seg om hvordan man egentlig burde være, er essensen i selvaksept (Rogers, 1961; Øiestad, 2009).

Betydningen av aksept i en selvutviklingsprosess kommer til syne også ved fravær av aksept. I møter mellom mennesker oppstår opplevelser av anerkjennelse, men også krenkelse (Kvalsund & Meyer, 2005, s. 31). Det motsatte av aksept vil i denne studien omtales som avvisning, som kan inneholde både fornektelse av selvet og forakt, og potensielt oppleves som en krenkelse. Avvisning kan fremkalle følelser av mindreverd, at man ikke fortjener noens respekt og kjærlighet, som igjen kan gjøre det vanskelig å ha gode følelser for seg selv, altså selvaksept. Når det kommer til krenkelse, står verdier sentralt (Kvalsund & Meyer, 2005) og det vil derfor

være spesielt interessant å undersøke og drøfte de ulike subjektive syn i grupper som deltar i grupperådgivning, basert på den enkelte persons verdigrunnlag, som kommer til syne gjennom Q-sortering. Personlig utvikling og gruppeutvikling skjer ikke uten oppmerksomhet mot og bevissthet om hvilke verdier som kommer til uttrykk gjennom handling (Kvalsund & Meyer, 2005).

2.2 Relasjon

Hvordan opplever vi å stå i relasjon til andre mennesker, og hvilken betydning har relasjoner for vår selvutvikling? Tidlig opplevelse av selvet er knyttet til andre mennesker. I begynnelsen av livet er relasjonen, som poeten Edward Hirsch skriver. Det er i relasjon til mor at spedbarnet etter hvert utvikler en forståelse for at det er adskilt fra moren (Sullivan, Perry, & Gawel, 1953). Barnets forståelse av verden omdefineres fra å være totalt egosentrisk til å omhandle et skille mellom en selv og andre. Våre liv skapes og leves i relasjoner, og videre er det i møte med andre vi utvikler vår uttrykksmåte og selvforståelse (Kvalsund & Meyer, 2005). Teorier om personer i relasjoner vil introduseres som en grunnleggende forståelsesramme for denne studien.

2.2.1 Personer i relasjon

Selvet forstås som en prosess (Kvalsund, 2003). Når selvet møter en annen, kaller vi det person. I følge MacMurray (1999) lærer man å være person i relasjon når man møtes i dialogen. Hvordan man oppfatter og forholder seg til den andre vil være avgjørende for kommunikasjonens kvalitet, og dermed mulighet til selvutvikling gjennom selvbevissthet. Innen rådgivningsteori kan det grunnleggende eksistensialistiske utsagnet ”jeg tenker, altså er jeg”, omformuleres på følgende måte: ”I am because I belong” (Kvalsund & Meyer, 2005; MacMurray, 1999). Her kommer det frem at mennesker vanskelig kan definere egen eksistens uten å ta i betraktning relasjoner man har til andre mennesker. Dette er grunntanken bak MacMurrays (1999) teori om personer i relasjoner, som får støtte av Schibbye (2009) som påpeker hvordan mennesket er selvavgrensede på bakgrunn av sin evne til selvrefleksivitet, og dermed samtidig er relasjonelt. Selvrefleksivitet dreier seg om å kunne forholde seg til seg selv ved å se seg selv utenfra, og ligner i så måte på begrepet selvbevissthet slik det brukes i denne studien. Når man er selvavgrensede ved hjelp av selvrefleksivitet setter man grenser for seg selv og andre, og slik vil den andre konstant være i vår bevissthet, som en betydningsfull del av vår eksistens.

Buber (Buber & Smith, 2004) beskriver to måter å møte en annen person på. Den første er når man møter den andre som fremmed og ikke relatert til hvordan man kan føle, tenke, ha behov for

og ønske. Dette beskriver Buber som I-It-relasjoner (jeg-det). Man møter den andre som et objekt. Den andre måten å møte en annen på er å forholde seg til den andre som et menneske med tilsvarende ønsker, behov, tanker og følelser som man selv har. Dette beskrives av Buber som I-Thou-relasjoner (jeg-du) hvor en empatisk holdning, og samtidig en vilje til å forstå den andres verden inkluderes. Når man møtes i jeg-du-relasjoner møtes man som subjekter, og dermed som personer. Et relasjonelt perspektiv på selvet innebærer at det individuelle selvet bare er en del blant andre deler, som ikke kan vite hvem de er, lære å være ansvarsfulle eller utforske mening uten å være i relasjon til andre (Kvalsund & Allgood, 2008). "Jeg" kan ikke bestemmes isolert, men ut i fra den relasjonen "jeg" står i. Dette uttrykker et skille mellom jeg-du-relasjoner og jeg-det-relasjoner. I et jeg-det-forhold er "jeg" avstandsholdende og observerende, eventuelt manipulerende, noe som kjennetegner usikkerheten man kan føle på i negative avhengighetsrelasjoner. Hvordan vi møtes i relasjonen påvirker opplevelsen av denne, og videre hvordan vi velger å forholde oss til hverandre og hvordan vi kommuniserer.

2.2.2 Relasjonskvaliteter: avhengig, uavhengig, gjensidig

MacMurray (1999) og Kvalsund og Meyer (2005) forholder seg til tre avgjørende relasjonskvaliteter i sin forståelse av relasjoner og kommunikasjon. Disse relasjonskvalitetene vil her introduseres og ses i sammenheng med selvutvikling. De tre relasjonskvalitetene kan alle forstås gjennom avhengighet, på den måten at man i uavhengighet og i gjensidighet også er avhengig av andre. En relasjon preget av avhengighet kan kjennetegnes av tillit og behov for trygghet når den oppleves positivt, men av mistillit og usikkerhet når den blir negativt oppfattet, når en ikke lenger er gjensidig enig om behovet for avhengigheten. I avhengighetsrelasjoner har man behov for trygge rammer og stabilitet (Kvalsund & Meyer, 2005). Man er redd for å miste relasjonen fordi man opplever å være avhengig av denne for å klare seg. Avhengighet i denne studien vil gjennom Q-utvalget derfor vise til hvordan man ikke våger å vise seg selv og heller ikke ønsker å gi eller dele med andre av frykt for å bli avvist, og slik tape relasjonen. Til tross for usikkerhet og angst, er avhengighet en viktig del av relasjoner. I etableringen av en relasjon vil avhengighetsfasen være nødvendig for å utvikle den trygghet og tillit som preger en gjensidig relasjon. Dersom avhengigheten er et resultat av et gjensidig behov, vil avhengigheten være positiv (Kvalsund & Meyer, 2005).

Den enkeltes behov står sentralt i relasjoner preget av uavhengighet. En lyst til løsrivelse og selvstendigjøring fører til at individene som inngår i relasjonen vil handle ut i fra egne følelser og intensjoner (Kvalsund & Meyer, 2005). Tilbakemeldinger fra andre vil være mindre relevante

og ikke lenger ha samme autoritet som ved avhengighet, fordi personen i større grad stoler på sin egen dømmekraft og evne til refleksjon. Både avhengighetsrelasjoner og uavhengighetsrelasjoner forutsetter en viss symmetri, en gjensidighet, for at den skal oppleves som positiv (Kvalsund & Meyer, 2005). Gjensidighet handler om likeverd, gjensidig avhengighet, og en felles forståelse og verdsetting av relasjonen slik den er. Å være gjensidig avhengig er å erkjenne at man trenger hverandre for å få bekreftet og forsterket sin uavhengighet (MacMurray, 1999). Positiv avhengighet uttrykker nettopp at begge parter i relasjonen gjensidig erkjenner og forstår behovet for avhengighet og tilsvarende for uavhengighet. Når relasjonen oppleves som positiv fremfor negativ møtes man på bakgrunn av hverandres ønsker og behov, på begges premisser, slik at et relasjonen kan romme gjensidighet (Kvalsund & Meyer, 2005).

I de ulike relasjonskvalitetene er en bevegelse mellom positiv og negativ opplevelse, slik at opplevelsen av relasjonen kan variere fra person til person, avhengig av hvor godt den enkeltes behov både for selvstendighet og nærhet ivaretas. Dynamikken mellom tilbaketreking og tilbakevending i mellommenneskelig kommunikasjon ses på som nødvendig for å oppleve avhengighet som positiv og negativ, slik at individet kan vokse (MacMurray, 1999). MacMurray (1999) fremhever en helhetlig forståelse av en personlig handlings- og erfaringsverden som dynamisk kommunikasjonsprosess, fra avhengighet til gjensidighet gjennom positive og negative opplevde faser slik han uttrykker det i følgende sitat: "The rhythm of withdrawal and return is the full dynamic expression of the form of the personal (...) It is a succession of positive and negative phases which, taken together, constitute the unity of a personal experience" (MacMurray, 1999, s. 90). Med oppmerksomhet på en persons vekst og modning, må hele den dynamiske bevegelsen fra positiv avhengighet gjennom negativ avhengighet og tilbake til positiv avhengighet iakttas. Det er blant annet denne dynamiske bevegelsen hvor kommunikasjon foregår, som er denne studiens formål - og som den søker å forstå i sammenheng med selvutvikling.

2.3 Kommunikasjon

Kommunikasjon er et vidt begrep som kan forstås på ulike måter i ulike sammenhenger. Ordet kommunikasjon stammer fra latin og kan forstås som å gjøre noe felles, som når informasjon formidles fra en person til en annen (Bohm & Nichol, 2004). Informasjonsformidling innebærer å uttrykke mening fra en person til en annen, eller fra et jeg til et du. En tradisjonell forståelse av kommunikasjon innebærer en sender, et budskap og en mottaker. Sender har en intensjon om å uttrykke noe som ligger implisitt i ham. Det implisitte budskapet må gjøres eksplisitt ved hjelp

av språklig kommunikasjon, slik at det er tilgjengelig for tolkning hos mottaker (Stern, 2004). Dette er en prosess hvor sender gjør et implisitt budskap eksplisitt, slik at mottaker kan tolke det og igjen gjøre det implisitt. Slik kan man si at kommunikasjon er en mellommenneskelig prosess hvor noe implisitt gjøres eksplisitt. Kommunikasjon kan ha forskjellig meningsinnhold for ulike mennesker (Branden, 1983, s. 6). For at skribent og leser skal forstå hverandre, kreves at skribent gjør eksplisitt hennes forståelse av kommunikasjon slik at leser kan følge hennes intensjon med å inkludere begrepet i denne sammenheng. Ved å kommunisere et implisitt budskap gjøres det eksplisitt, slik at to mennesker kan gjøre sin forståelse felles (Bohm & Nichol, 2004; Stern, 2004). Dette ses på som nødvendig for selvutvikling. Vi lærer å lese og forstå oss selv i relasjon til andre, og omvendt, gjennom kommunikasjon (Kvalsund & Meyer, 2005).

Kommunikasjon kan sies å være essensen i mellommenneskelige relasjoner, men fører til tross for eller muligens på grunn av dette til utfordringer (Branden, 1983). I denne studien fokuseres det på utvikling både mellom mennesker, altså det relasjonelle aspektet ved utvikling, og det individuelle, den indre utviklingen som vi kaller selvutvikling. Hvordan jeg forstår meg selv står i nær sammenheng med hvordan jeg forstår andre og andre forstår meg. Ved å ta utgangspunkt i andres opplevelser kan jeg forstå mine egne opplevelser på en annen måte. Slik lærer og utvikler vi oss gjennom kommunikasjon med andre, kommunikasjon både som direkte interaksjon (ytre dialog) og som symbolsk interaksjon (indre dialog) (Krogh, Ichijo, & Nonaka, 2001; Kvalsund & Meyer, 2005; Stern, 2004; Øiestad, 2009).

2.3.1 Verbal kommunikasjon og tilbakemeldinger

Verbal kommunikasjon gir oss mulighet til å forstå oss selv og andre ved at vi gir og får tilbakemeldinger. Verbal kommunikasjon innebærer både formidling og lytting slik at partene både er formidlere av budskap, og samtidig lytter og prosesserer meningsinnholdet i informasjonen som mottas (Popovic, 2005; Stern, 2004). Gjennom tilbakemeldinger og refleksjoner kan man lære å lese og forstå seg selv og andre, slik at man vokser og utvikler seg som person (Kvalsund & Meyer, 2005). Rådgivningstudenter gjennomgår øvelser i å gi og få tilbakemeldinger. Dette åpner opp for en dypere forståelse for en selv og andre. Ved å lære om oppmerksomhet- og påvirkningsferdigheter får studentene utviklet sine konkrete ferdigheter og teknikker som kan anvendes i hjelperelasjoner. Studentene trenes i å kunne tolke, konfrontere og gi direkte råd for å påvirke effektivt og løsningsorientert (Kvalsund, 2006). Samtidig er det viktigste studentene lærer å lese og forstå relasjoner. Dette muliggjør gode avgjørelser angående hvordan man velger å kommunisere. Et mål er å kunne kommunisere verbalt gjennom dialog.

Dialog er når to eller flere personer møtes som subjekter og kan ses i sammenheng med gjensidighetsrelasjoner. Ingen ønsker å vinne i dialogen, slik det heller kan være i diskusjonen (Bohm & Nichol, 2004). Den generelle holdningen er jeg-du i dialogen, det vil si at begge inkluderes som likeverdige og sammen skaper et hele (Buber & Smith, 2004). I dialogen ligger empati og vilje til å endre oppfatning av hverandre (Kvalsund & Meyer, 2005). I følge Popovic (2005) får man tilbakemeldinger gjennom respons fra andre, samt kroppsspråk, ansiktsuttrykk og hvordan man oppfatter spenning i relasjoner. Verbal kommunikasjon bidrar til ny innsikt og lærdom, og på samme måte kan nonverbal kommunikasjon bevisst eller ubevisst påvirke selvutviklingsprosessen.

2.3.2 Nonverbal kommunikasjon og taus kunnskap

I nonverbal kommunikasjon vil det implisitte, den tause kunnskapen og følelser, komme til uttrykk gjennom kroppsspråk som vi noen ganger legger godt merke til og andre ganger ikke. Nonverbal kommunikasjon kan være intensjonelle eller spontane uttrykk for mening (Krogh et al., 2001). De intensjonelle uttrykkene som kommuniseres oppfattes gjerne tydeligere enn de mer spontane. En grimase kan være en reaksjon på noens fortelling om noe merkelig, eller det kan være en spontan og ukontrollert reaksjon på noe du ikke ønsker å vite. Den nonverbale dimensjonen av kommunikasjon inneholder alle uttrykk vi ikke kan formidle med ord. Måten vi ser på hverandre, spontane eller falske smil, kroppen som enten vil møte eller trekke seg unna en annen. Nonverbal kommunikasjon inkluderer taus kunnskap, kroppsspråk og følelser. Kroppen reflekterer personens sinnstilstand og er derfor en kilde til informasjon tilgjengelig ved observasjon (Popovic, 2005). Evne til å oppfatte en annens sinnstilstand baserer seg på taus kunnskap. Taus kunnskap er vanskelig å sette ord på, men påvirker likevel kommunikasjon og hvordan vi forholder oss til hverandre (Krogh et al., 2001).

Kunnskap er i følge Krogh (2001) både eksplisitt og taus. Taus kunnskap kommuniseres eksplisitt i verbal kommunikasjon og implisitt gjennom nonverbal kommunikasjon. Michael Polanyi (2009) hevder at vi vet mer enn vi kan fortelle og sier med dette at det finnes en dimensjon innen kommunikasjon som ikke det verbale kan fange opp. Bohm og Nichol (2004) oppfatter at denne dimensjonen (the tacit dimension) er det som holder et samfunn sammen. I nonverbal kommunikasjon kan den tause kunnskapen innebære en opplevelse av at jeg vet at du vet at jeg vet, eller jeg føler at du føler at jeg føler (Stern, 2004). Vi er i følge Stern (2004) i stand til å lese andre mennesker, anta deres hensikter og vi kan ha en opplevelse av å føle hva andre føler. Denne forståelsen handler om vår evne til å oppfatte nonverbale signaler fra andre

ved å observere deres adferd. Bevissthet omkring hvordan kommunikasjonsprosesser foregår kan være nyttig for å forstå seg selv og andre, som igjen leder til selvutvikling.

2.4 Bevissthet

Damasio (2010) forklarer bevissthet som noe mer og annet enn bare våkenhet. Bevissthet innebærer en opplevelse av å være bundet sammen med tankene og vurderingene man gjør. En opplever tankene og seg selv som en enhet, og det er følelser knyttet til opplevelsen av å være sammenbundet med noe eller noen. Bevissthet er slik nært knyttet til opplevelsen av selvet, og samtidig rettet mot omgivelsene (Damasio, 2010; Øiestad, 2009). Det er snakk om en bevissthet med utgangspunkt i sanseapparatet vårt, som en omfattende måte å tolke, analysere, forstå og forholde seg til den sosiale verden på. I fenomenologien er bevissthet objektet som utforskes, da dette ses i nær sammenheng med hvordan vi kan vite, lære å forstå (Postholm, 2010). Når det stilles spørsmål om hva kunnskap er og hvordan vi kan forholde oss til denne, er altså menneskets bevissthet kilden til å finne svar. En fenomenologisk tilnærming omhandler en erkjennelse av at fenomener eksisterer fordi vi kan begripe disse i vår bevissthet. Dette perspektivet er aktuelt i selvutviklingsprosesser, hvor forandring vanskelig kan forekomme uten at man først blir bevisst det som er, og slik kan forholde seg til dette (Kvalsund & Meyer, 2005; Rogers, 1961; Øiestad, 2009). Nivåene av bevissthet er i denne studien med på å tydeliggjøre hvordan det enkelte individ forstår seg selv i et relasjons- og kommunikasjonsperspektiv.

I denne studien handler bevissthet henholdsvis om selvbevissthet og bevissthet om andre. Bevissthet som begrep handler om oppmerksomhet (Damasio, 2010). Selvbevissthet handler om oppmerksomhet på indre prosesser, samtidig som begrepet kan omfatte bevissthet om andres prosesser (Kvalsund & Meyer, 2005; Popovic, 2005; Øiestad, 2009). Det som foregår i meg av tanker, følelser og refleksjoner kan også foregå i deg. Mine erfaringer kan overføres til dine, og samtidig påvirker vi hverandre gjensidig som personer i relasjon (Kvalsund & Meyer, 2005; MacMurray, 1999). Selvbevissthet handler således om oppmerksomhet på og forståelse av mellommenneskelige prosesser. Selvbevissthet og bevissthet om andre inneholder begge vilje til å møte det som er, en evne til å reflektere omkring det man ser og å handle ut i fra det man lærer ved å være selvbevisst. Selvbevissthet kan styrkes i dialog med andre, hvor man kan oppleve ny innsikt, skape nye spørsmål og holdninger (Kvalsund & Meyer, 2005).

2.4.1 Selvbevissthet

Selvbevissthet kan forstås som evnen til å se seg selv utenfra og samtidig reflektere og eventuelt handle på det man ser og lærer. Når man ser seg selv utenfra, gjør man seg selv til objekt for

undersøkelse, slik at det man finner kan gjenintegreres i subjektet (Øiestad, 2009). Dette er nødvendig for å kunne handle ut i fra den innsikt man oppnår ved å være selvbevisst. Popovic (2005) påpeker at jo bedre du kjenner deg selv, jo mer makt har du til å påvirke din egen tilværelse. Derfor er det nyttig å forstå seg selv, slik at man også kan kjenne andre og oppleve nærhet i relasjoner. Øiestad (2009) forklarer at vi kan velge å være bevisst hvordan vi lever og hvem vi er, eller vi kan la det være. Det handler om å være oppmerksom og interessert, mens man viser en vilje til å ta i mot tilbakemeldinger og å forandre seg. Bevissthet brukes for å kunne forholde seg til ens indre prosesser, egne tanker og følelser, og samtidig kunne relatere disse til ytre prosesser som omhandler kommunikasjon med andre. Oppmerksomheten, eller bevisstheten, kan altså være rettet innover i seg selv, og ut i omgivelsene, og vi er delaktige aktører som kan velge hvordan vi vil styre denne oppmerksomheten. Hvordan man er bevisst seg selv og omgivelsene vil påvirke relasjonskvalitet og hvordan man kommuniserer. Damasio (2010) forklarer hvordan bevissthet kan være rettet mot det indre og det ytre. Persepsjon av den ytre verden reflekterer den indre verden, og omvendt. På den måten kan lærdom fra den ene verden lede til forståelse for den andre. Selvbevissthet handler indirekte om andre personer da vi i tankene stadig refererer til eller forholder oss til andre, også når vi observerer egne tanker, følelser og reaksjoner.

2.4.2 Bevissthet om andre

Å være selvbevisst krever at et jeg møter et du, for det er i møte med den andre at vår egen person blir tydelig, opprettholdes og forandres (Kvalsund & Meyer, 2005). Selvbevissthet forutsetter at man lærer seg selv å kjenne først når man har lært den andre å kjenne som forskjellig fra seg selv. På den måten innebærer også bevissthet en evne til å se seg selv som person i relasjon til andre. Gjennom selvbevissthet kan vi oppdage hvordan vi er som person innerst inne, hva vi ønsker og trenger fra andre, og hva vi selv er i stand til å gi til andre. Selvbevissthet kan likevel føre til regresjon dersom man ikke har en empatisk, det vil si forstående og aksepterende holdning til en selv. Hvis man ikke aksepterer sine egne følelser, vil man antageligvis heller ikke ha lett for å akseptere andres følelser. Bevissthet om og forståelse av andre innebærer å være oppmerksom på andre i egne tanker og i egen handling. Lytteferdigheter, observasjon og empati som muliggjør konstruktiv og effektiv kommunikasjon i samhandlingssituasjoner er en del av bevissthet om andre (Popovic, 2005). Grupperådgivning handler om å dele tanker og følelser, samt å gi og motta tilbakemeldinger. På den måten vil bevissthet om andre naturlig inneholde evne til å se og forstå ulike perspektiver og opplevelser,

og i tillegg kunne kommunisere omkring slike tema. Kunnskapen man henter gjennom dialog kan også brukes for å forstå seg selv bedre.

3 METODISK TILNÆRMING

Hensikten med denne studien har blant annet vært å få en ny forståelse for det mellommenneskelige, det som foregår mellom personer i relasjoner og hvordan individer opplever selvutvikling i grupper. Kunnskap om studenters opplevelse av grupperådgivning som grunnlag for selvutvikling står sentralt. Forskning på subjektivitet er dermed målet og den metodiske fremgangsmåten skulle gjenspeile dette. Subjektivitet defineres her som en persons synspunkt på noe som er av sosial interesse og verdi (McKeown & Thomas, 1988). En persons synspunkt på hvordan grupperådgivning legger grunnlag for selvutvikling er altså av interesse. Systematisk forskning på subjektivitet er hensiktsmessig fordi de ulike synene da kan identifiseres og sammenlignes. Q-metode er en velegnet fremgangsmåte for å forske på subjektivitet og er derfor aktuell når man ønsker å undersøke menneskers opplevelse. Forskerens interesse i Q-metodologiske studier ligger i å identifisere, tolke og forstå hvilke syn som eksisterer, fremfor å søke generaliserbare konklusjoner (Brown, 1980; Kvalsund, 1998). I tillegg kan Q-metodologisk forskning skape nye hypoteser, eller indikere hvilke fenomener som behøver grundigere utforskning. Etter å ha studert Q-metodologiske prinsipper, forsto jeg at Q-metodens styrke ligger i at den fanger opp subjektive syn og dermed gir en beskrivelse av menneskers opplevelse, som igjen gir et godt grunnlag for tolkning. Systematikken i fremgangsmåten er hensiktsmessig for gjennomføring av forskningen, og vil gi oversiktlige resultater. Med tanke på studiens intensjon, tema og problemstilling har jeg valgt en Q-metodologisk tilnærming i denne studien.

3.1 Q-metodologi

Q-metode handler om systematisk forskning på subjektivitet, med forutsetning om at subjektivitet er kommuniserbar og selvrefererende slik at det blir tilgjengelig for objektiv analyse (McKeown & Thomas, 1988). Brown (1980) sier det på følgende måte:

Only subjective opinions are at issue in Q, and although they are typically unprovable, they can nevertheless be shown to have structure and form, and it is the task of a Q-technique to make this form manifest for purposes of observation and study (s. 58).

Q-metoden er en filosofi, en metode og en teknikk som omfatter vitenskapen om det subjektive (Kvalsund, 1998). Metoden ble utviklet av William Stephenson i 1935 fordi han så et behov for og ønsket en ny måte å forske på menneskers tanker, følelser og adferd uten å redusere det til

objektive målinger (Allgood & Kvalsund, 2010; Brown, 1980; McKeown & Thomas, 1988). En persons subjektivitet regnes som kommunikatív adferd og dermed noe som kan måles og studeres (Stephenson, 1953). Q-metodologi som forskningsmetode er kvantitativ ved at matematiske analyser (faktoranalyse) utføres, slik at forskningsdeltagere kan sammenlignes statistisk, og den er kvalitativ i sin generelle tilnærming, samt i fortolkning av resultatene. På den måten kan vi si at Q-metode både er en forskningsteknikk for innhenting av data, og en analysemetode som basis for vitenskapelig utforskning av subjektivitet (Thorsen, Allgood, Brown, & Berner, 2010). Q-metode baserer seg på korrelasjon mellom personer, gjennom deres sorteringer av meningsladede utsagn. Dette kalles Q-sorteringer (Q-teknikk), hvor datainnsamling foregår, men det er også hvordan nye mønstre av mening skapes eller avdekkes.

3.2 Forskningsprosessen

I dette avsnittet forklares de ulike stegene i Q-metodologisk forskning nært knyttet opp mot hvordan denne studien er gjennomført. Valgene som er tatt begrunnes og settes i sammenheng med studiens intensjon og problemstilling.

3.2.1 Kommunikasjonsunivers (concourse)

Begrepet kommunikasjonsunivers er oversatt fra det engelske "concourse" (van Exel & de Graaf, 2005), her forstått som kommunikatív samhandling. Concourse er universet av mulig kommunikasjon omkring et tema og er i prinsippet uendelig, og samtidig er det lett gjenkjennelig for alle i kulturen eller i konteksten (Thorsen & Allgood, 2010). Kommunikasjonsuniverset representerer det totale og aktuelle kommunikasjons- eller yringsfeltet som flyter sammen og utgjør mangfoldet i kommunikasjonen en ønsker å studere. Fra kommunikasjonsuniverset henter forskeren interessante og relevante uttrykk for subjektivitet som skal brukes videre i studien. Det kan sies at kommunikasjonsuniverset består av de operative aspekter ved kommunikasjon innen et definert og avgrenset tema. Brown (1980) forklarer hvordan målet i Q-metodologi er å identifisere hvilke mønstre eller faktorer som ligger i kommunikasjonsuniverset. Med andre ord kan vi si at forskerens viktigste oppgave er å utarbeide et verktøy som på best egnet måte kan fange opp flest mulige uttrykk for subjektivitet knyttet til tema for studien. For å gjøre dette er det nødvendig å være kjent med kommunikasjonsuniversets mangfold.

I denne studien ble kommunikasjonsuniverset avgrenset ved at forskeren selv var del av dette. Som tidligere student i rådgivningsemnet RAD3034 har jeg både personlig og faglig erfaring, som inkluderer pensumlitteratur, deltagelse i forelesninger og andre undervisningsrelaterte aktiviteter. Dette, sammen med langvarig tilstedeværelse i rådgivningens faglige og sosiale

miljø, gir et godt grunnlag for å forstå hvilke ulike subjektive uttrykk som kommuniseres i denne studiens kommunikasjonsunivers. I tillegg har jeg hatt mange muligheter til å stille spørsmål til medstudenter og forelesere, samt diskutere ulike opplevelser og uttrykk. Avgrensning av kommunikasjonsuniverset i denne studien inkluderer skrevne ord i form av pensumlitteratur, forelesningsnotater og andre relevante tekster, samt verbal kommunikasjon mellom deltagere i undervisningen i RAD3034. I tillegg inkluderes studentenes og min egen personlige erfaring og underliggende antagelser knyttet til studiens tema.

3.2.2 Q-utvalg og forskningsdesign

Q-utvalget består av et bestemt antall "stimulus items", det vil si meningsladede utsagn, som forskningsdeltagere gjennom Q-sortering skal rangere i et kvasi-normalfordelt skjema (McKeown & Thomas, 1988). Se vedlegg 3 for Q-sorteringsskjema. Q-utvalget utvikles av forskeren med hensyn til tema for studien og skal være representativt for kommunikasjonsuniverset. Ved hjelp av Q-utvalget kan man hente inn data som bidrar til å besvare problemstillingen. I denne studien består Q-utvalget av naturalistiske utsagn, som skal speile meningene til forskningsdeltagerne slik at det blir lettere å utføre Q-sorteringer. To eksempler på utsagn er: *Tilbakemeldinger som handler om hvordan andre opplever meg er nyttige for min selvutvikling (utsagn 7)*. *På seg selv kjenner man ingen andre. Det er nytteløst å ta utgangspunkt i seg selv dersom man ønsker å forstå andre (utsagn 29)*. Se vedlegg 1 for fullstendig Q-utvalg.

Det endelige Q-utvalget er valgt ut i fra 375 utsagn som ble utviklet i denne studien. Q-utvalget består av 48 utsagn som til sammen skal kunne fange opp nyanser i subjektivt uttrykte opplevelser og samtidig gi grunnlag for å kunne besvare problemstillingen. Utsagnene er utviklet ved hjelp av Fishers balanserte blokkdesign, som bidrar til et balansert og derav strukturert Q-utvalg. Fishers balanserte blokkdesign er et eksperimentelt forskningsdesign som gjør det mulig å utarbeide et Q-utvalg som er representativt for kommunikasjonsuniverset på en strukturert og grundig måte (McKeown & Thomas, 1988). Ved hjelp av denne designen vil man kunne sørge for balanse i Q-utvalget, slik at ikke ett element blir over- eller underrepresentert. Nedenfor vises den eksperimentelle designen slik den ble konstruert i denne studien.

Effekter	Nivå			Celler
Relasjonskvalitet	avhengig (a)	uavhengig (b)	gjensidig (c)	3
Kommunikasjon	verbal (d)	nonverbal (e)		2
Bevissthet	selvbevissthet (f)	bevissthet om andre (g)		2

Tabell 1: Forskningsdesign

Designen består av tre effekter; relasjonskvalitet, kommunikasjon og bevissthet. Effektene velges ut i fra forskningsspørsmålet og tema for studien og vil derfor være de mest naturlige fremtredende aspektene i kommunikasjonsuniverset (Brown, 1980; McKeown & Thomas, 1988). Designen baserer seg samtidig på teorien som er presentert i kapittel 2. Disse måles på ulike nivåer for å fange opp kompleksiteten ved subjektive opplevelser. Designen viser $3 \times 2 \times 2 = 12$ cellekombinasjoner (adf, aef, adg, aeg, bdf, bdg, bef, beg, cdf, cdg, cef, ceg). Q-utvalget består av 4 utsagn per cellekombinasjon og gir totalt $12 \times 4 = 48$ utsagn.

Et fenomen bør beskrives ut i fra dets effekter, og ikke ut i fra hva det er (Sullivan et al., 1953). Med dette henvises det til hvordan forhåndsbaserte kategorier kan sette begrensninger for vår forståelse. For eksempel kan selvutvikling beskrives og forklares ut i fra forventninger, erfaring og teori, noe som delvis gjelder for denne studien. Videre kan man undersøke hvordan selvutvikling oppleves, med oppmerksomhet på dets effekter, og dermed studere det fra et annet perspektiv. Relasjonskvalitet, kommunikasjon og bevissthet er tre effekter som forventes å variere ut i fra opplevelsen man har av selvutvikling i gruppe. I tillegg til effektene i designen, er aksept inkludert i utvikling av Q-utvalg av teoretiske hensyn, da aksept ses på som særdeles betydningsfull i en selvutviklingsprosess. Aksept er valgt som en betydningsfull potensiell effekt ved at flere av utsagnene inneholder elementer av aksept, uten at aksept i seg selv måles på ulike nivåer. Q-utvalget består av setninger som baserer seg på relasjonskvalitet, kommunikasjon og bevissthet, i tråd med tidligere presentert teori. Aksept inkluderes ikke i forskningsdesignen eksplisitt, men kommer likevel til syne i flere utsagn, som en potensiell effekt slik at den kan påvirkes av nivåene de andre effektene måles på.

I prosessen med å utarbeide et godt Q-utvalg har jeg vekslet mellom å ta utgangspunkt i designen for å lage utsagn, og å tilpasse designen ut i fra de naturlige forekomne uttrykk hentet fra kommunikasjonsuniverset. Med andre ord har jeg vekslet mellom å utvikle en deduktiv design styrt av et teoretisk utgangspunkt og et induktivt design som skapes ut i fra mønstre man kan observere i kommunikasjonsuniverset (McKeown & Thomas, 1988). Denne vekslingen antyder

en hermeneutisk fremgangsmåte og viser hvordan forskningsprosessen er dynamisk. Pilottesting av Q-utvalg ved Q-sortering ble gjennomført av til sammen 5 personer som oppfylte kriteriene for å være forskningsdeltagere, men som ikke selv deltok i denne studien. Nødvendige endringer ble foretatt før datainnsamling. Disse endringene innebar tydeligere formuleringer slik at ikke utsagnene skulle være tvetydige. Hver forskningsdeltager vil forstå hvert utsagn ulikt og sortere disse ut i fra sin subjektive opplevelse, og likevel bør ikke et utsagn ha for mange potensielle betydninger. Endringer i formuleringer innebar samtidig valg av mer tydeliggjørende ord som det kunne være lettere å være enig eller uenig i. For eksempel kunne "jeg *kan* oppleve å bli sint når andre ikke aksepterer meg" erstattes med "jeg kjenner jeg *blir* sint når andre ikke aksepterer meg".

3.2.3 Forskningsdeltagere (P-utvalg)

Q-metodologisk forskning forutsetter som nevnt at subjektivitet er kommuniserbar, og datainnsamlingen baserer seg på selvrappotering gjennom Q-sortering. Av forskningsdeltagerne (P-utvalget, det vil si personutvalget) kreves en vilje til å sortere samt at en viss grad av selvinnsett, eller tilgang til egne følelser, er en fordel (Kvalsund, 1998). P-utvalget består av deltagere valgt ut i fra det kriterium at de er nåværende eller tidligere studenter som deltar i undervisningen i rådgivningsemnet RAD3034. Dermed kan det sies at P-utvalget er pragmatisk valgt fordi disse oppfyller kravene til deltagelse (McKeown & Thomas, 1988). P-utvalget i Q-metodologiske studier vil enten være intensivt hvor interesseområdet omhandler intrasubjektivitet, eller ekstensivt i studier hvor man er interessert i å forstå intersubjektivitet (McKeown & Thomas, 1988). I førstnevnte kategori foretas gjerne grundige undersøkelser av enkeltindividers opplevelser, gjennom flere Q-sorteringer med ulik instruksjonsbetingelse som korreleres og analyseres slik at man får en god forståelse for ett fenomen hos enkeltpersonen. I sistnevnte vil man ønske å undersøke flere deltageres opplevelse fordi man er mer interessert i hvilke mønstre av subjektivitet som eksisterer innen en gruppe. I denne studien er p-utvalget ekstensivt og består av 28 deltagere som har sortert én gang hver ut i fra den samme instruksjonsbetingelsen (se vedlegg 4). Innen kvalitativ forskning og Q-metode verdsetter man kunnskap som kan bidra til dypere forståelse og bedre innsikt i fenomener. McKeown og Thomas (1988) argumenterer for at antall forskningsdeltagere skal avgjøres av studiens intensjon. Det viktigste er at forskningsdeltagerne er representative for kommunikasjonsuniverset.

3.2.4 Gjennomføring av Q-sortering

Q-sorteringer er selve handlingen forskningsdeltagerne utfører ved å rangere verdiladede utsagn. Denne handlingen bidrar til å danne et helhetsbilde av personenes operante subjektivitet (Stephenson, 1953). Q-sortering innebærer at hver enkelt deltager rangerer ulike verdiladede utsagn på en skala fra mest uenig til mest enig (van Exel & de Graaf, 2005). Til dette brukes et skjema som viser en kvasi-normalfordeling, hvor man plasserer utsagnene fra en skala på -5 til +5 (se vedlegg 3). I denne studien heter det i sorteringsskjema ”minst lik meg” og ”mest lik meg”. Utsagnene er skrevet på små lapper med et tilfeldig nummer, slik at dette nummeret kan skrives inn i skjemaet og slik vise til hvilke utsagn det gjelder. I sammenligning av og ved analyse av Q-sorteringene vil man kunne identifisere ulike subjektive syn som finnes i P-utvalget. Subjektiviteten gjøres operant gjennom Q-sortering da forskningsdeltagere gir mening til hvert utsagn ved å rangere disse i forhold til hverandre (Stephenson, 1953). Stephenson (1978) formulerer Q-sorteringsprosessen slik: "The Q-sort is representing a continuum of feeling. It is not a construction by reasoning and logic, but what the person feels" (s. 30). Det kan sies at Q-metode, gjennom Q-sorteringsprosessen, kan avdekke ens eksistensielle erfaringer som vanligvis ikke er så tilgjengelige for en selv, slik at Q-sortering kan gi nye oppdagelser også for den som sorterer (Allgood & Kvalsund, 2010). Subjektivitet kan måles ved at den er kommuniserbar og uttrykkes gjennom Q-sorteringer, og i faktoranalysen fremkommer subjektiviteten som grupperinger. Forutsetningen om at subjektivitet er kommuniserbar muliggjør forskning på dette området, på lik linje meg annen adferd. Det heter at subjektivitet gjøres operant ved hjelp av Q-sorteringsprosessen (Brown, 1980; Stephenson, 1953).

Utsagnene skal sorteres ut i fra en instruksjonsbetingelse som gis ved sortering. Hensikten med instruksjonsbetingelsen er å gi fokusert retning til Q-sortererens subjektivitet (Thorsen & Allgood, 2010). Alle deltagere får den samme instruksjonsbetingelsen slik at deres sorteringer kan sammenlignes på bakgrunn av den antagelse at hver deltager har sortert ut i fra samme kriterier (Brown, 1980; Kvalsund, 1998). Instruksjonsbetingelsen inneholder blant annet en forklaring på hvordan sorteringen konkret skal gjennomføres, mot hvilken bakgrunn, men aller viktigst fungerer den som retningsgivende for hvilken mentale innstilling deltageren skal sortere ut i fra (Kvalsund, 1998). Instruksjonsbetingelsen i denne studien lyder som følger: *Sorter ut i fra hvordan du opplever at gruppearbeid bidrar til selvutvikling*. Den står i nær sammenheng med problemstillingen og vil derfor kunne gi utfyllende svar på denne. Instruksjonsbetingelsen ble gitt både muntlig og skriftlig (se vedlegg 4) samtidig som jeg som forsker var tilgjengelig for oppklarende spørsmål og veiledning ved behov. Jeg hadde

umiddelbare samtaler med mange av forskningsdeltagerne hvor jeg spurte hvordan de opplevde sorteringen. Det var stor variasjon i svarene som ble gitt. Noen svarte at dette gikk greit, og i andre tilfeller fikk jeg utfyllende beskrivelser av meningen som lå bak sorteringen, samt refleksjoner rundt dette. Noen tilbakemeldinger jeg fikk var følgende: *Jeg opplevde aksept da jeg sorterte. Dette var en erkjennelsesprosess.* Informasjonen jeg fikk i samtale med forskningsdeltagere ses på som nyttig og verdifull i mitt arbeid med å fortolke faktorene.

3.2.5 Faktoranalyse

Q-sorteringene danner grunnlag for faktoranalysen, hvor hver sortering, det vil si en persons uttrykte subjektivitet, sammenlignes ved hjelp av korrelasjon. Personer hvis sorteringer ligner, vil sammen utgjøre en gruppe med lignende syn som kalles en faktor. Det er faktorene som skal tolkes i Q-metodologiske studier. Faktorene representerer ulike syn som eksisterer, og det er i forskerens interesse å identifisere, tolke og sammenligne disse synene for å skape en ny forståelse for fenomenet som studeres. Faktoranalysen gir det statistiske materialet som beskriver hvordan forskningsdeltagerne grupperer seg selv gjennom Q-sorteringer (McKeown & Thomas, 1988). Faktorene representerer klynger av operant subjektivitet, det vil si de representerer funksjonelle distinksjoner fremfor logiske (van Exel & de Graaf, 2005). I følge Stephenson (1953) er det å kommunisere subjektivitet å regne som handling. Et hovedelement i Q-metodologisk forskning er hvordan man omformer subjektive hendelser til operante faktorstrukturer (McKeown & Thomas, 1988).

Analysen i Q-metodologisk forskning foregår i to omganger. Først skal Q-sorteringene analyseres statistisk, og deretter skal resultatene fra denne analysen tolkes kvalitativt. For å skille denne typen bruk av faktoranalyse, hvor mennesker korreleres med hverandre i en helhetlig form heller enn med ulike variabler, slik det gjøres i andre korrelasjonsmetoder, har Q-metoden sitt kjennetegn i bokstaven "Q" som representerer en markering til forskjell fra tradisjonelle korrelasjonsstudier. I faktoranalysen sammenlignes de individuelle sorteringene og eksisterende grupperinger (faktorer) kommer til syne. En gruppering representerer ett syn knyttet til tema for studien. Det er først og fremst disse grupperingene som skal tolkes og forstås av forskeren.

For å gjennomføre faktoranalyse benyttet jeg meg av programmet PQ Method version 2.11 (Schmolck, 2012). Q-sorteringene ble plottet inn i programmet og faktoranalysen ble utført basert på "principle component" som viser statistisk signifikante faktorer.

3.2.5.1 Faktorløsning

Faktorløsningen man velger avgjøres av hvor mange signifikante faktorer forskeren umiddelbart kan identifisere (McKeown & Thomas, 1988; van Exel & de Graaf, 2005). Eigenvalue (sum of squared factor loadings) viser til statistiske kriterier som antyder hvor mange faktorer som er gyldige. En faktor regnes som signifikant når eigenvalue er større enn 1.00 (Brown, 1980). For å strukturere og synliggjøre meningsfulle faktorer, det vil si faktorer som er signifikante med tanke på antall deltagere som korrelerer høyt på hver faktor, foretas en faktorrotasjon. På bakgrunn av denne kan man velge ulike faktorløsninger, ved hjelp av faktorrotasjon som kun viser de mest betydningsfulle faktorene. Varimax (matematisk) rotasjon bidrar til å finne den faktorløsning som best egnet seg for å vise mangfoldet i subjektive opplevelser hos forskningsdeltagerne (McKeown & Thomas, 1988). Den uroterte faktormatrisen indikerer 6 signifikante faktorer. Dette kan ses ved at eigenvalue over 1.0 er å regne som potensielle faktorer (Brown, 1980; Kvalsund, 1998). Forklaringsvariansen viser hvor mye av variasjonen i ulike subjektivt uttrykte syn hver faktor står for. Eigenvalue og forklaringsvariansen brukes derfor retningsgivende i valg av antall faktorer som skal inkluderes i faktoranalysen.

I denne studien ble faktoranalysen gjennomført tre ganger med henholdsvis 2, 3 og 4 faktorer. Etter å ha gjennomført rotasjon og påfølgende korrelasjoner ender man opp med en rapport som ved hjelp av statistiske fremstillinger viser detaljer om hver faktor, samt hvordan de ulike faktorene forholder seg til hverandre. For å avgjøre hvilken faktorløsning som er mest hensiktsmessig, er det første man ser på hvilken faktorløsning som gir lavest korrelasjon mellom faktorene. Høy korrelasjonen mellom faktorene viste seg i 2-faktorløsningen, og utelukket denne. Valget sto mellom en 3- eller en 4-faktorløsning, da begge disse viste akseptabel korrelasjon mellom faktorene. Det var viktig for meg å sørge for at alle identifiserte syn var inkludert i faktorløsningen, i tråd med Q-metodologiske prinsipper (Kvalsund, 1998). I valgprosessen sammenlignet jeg disse to med hensyn til korrelasjon mellom faktorene, antall deltagere som ladet på hver faktor og forklaringsvariansen. Samtidig fokuserte jeg på diskriminerende utsagn for å undersøke om alle eksisterende syn som Q-sorteringene fanger opp er representert i den endelige faktorløsningen. Den fjerde faktoren som ble identifisert i 4-faktorløsningen var ikke representativ i 3-faktorløsningen. Dette kunne jeg se da synet den fjerde faktoren representerte ikke kom til syne i faktor 1, 2 eller 3 i 3-faktorløsninger. Derfor valgte jeg en 4-faktorløsning, hvor korrelasjonen mellom faktorene var lavere enn i 3-faktorløsningen (se tabell 2, punkt 4.1) samt at forklaringsvariansen var høyere; 63% (se vedlegg 5).

3.2.6 Faktorfortolkning

I tolkning av resultater, det vil si faktorer, ledes man av prinsipper hentet fra kvalitative forskningstradisjoner. ”Q-metode er gestaltisk i sin fortolkningsprosess på jakt etter å oppdage og forstå subjektivitet som en hermeneutisk helhet heller enn å forklare objektivitet som analytisk enhet i en hypotetisk-deduktiv prosess” (Thorsen et al., 2010, s. 54). Gjennom Q-sortering ønsker man å fange opp hvordan ett utsagn ses i forhold til andre utsagn, slik at man finner en forståelse for hver faktors meningsinnhold. I tolkning av faktorene ser man også på hvordan faktorene varierer ulikt i sin subjektivitet, og denne forskjelligheten kan brukes for å forstå essensen i den ene faktoren fremfor den andre. Holdningen forskeren innehar i sin tolkning av faktorene styres av abduksjonsprinsippet, som omhandler en åpen innstilling med et ønske og en villighet til å oppdage nye mønstre eller nye perspektiver fenomener kan forstås ut i fra (Thomas, 2010). Denne åpenheten reduserer muligheten for at forskeren kan overføre sin tanker og forforståelse inn i den endelige datainnsamlingen og øker reliabiliteten i forhold til muligheten for å gjenskape funnene i senere tvillingstudier (van Exel & de Graaf, 2005). Å klare å være åpen for de sammenhengene som oppstår og kommer frem fra dataene er viktig og en premiss for metodens egnethet i studiet av subjektivitet (Kvalsund, 1998).

Faktorfortolkningen baserer seg på statistisk korrelasjon av utsagn, betegnet som faktorskårer og fra analyserapporten kan man finne retningsgivende informasjon om disse. Samtidig skal meningsinnholdet i disse utsagnene fortolkes. I tolkning av de fire faktorene benyttet jeg meg spesielt av fem tabeller fra rapporten. Aller først så jeg av tabell Faktorladning (se vedlegg 5) hvor mange deltageres sorteringer som lader statistisk signifikant på hver faktor. Her fant jeg at 11 Q-sorteringer er såkalte miksede sorteringer, som ikke tydelig lader høyt kun på en faktor, men korrelerer noe høyt med to eller flere faktorer. Miksede sorteringer som inkluderes i analysen og regnes som definerende, bidrar til at korrelasjonen mellom faktorene øker, slik at prinsippet om enkel struktur i resultatene forsvinner (Allgood & Kvalsund, 2010). Dette er et argument for valg av faktorløsning, hvor forskeren velger den løsningen som gir rene og tydelige faktorer. Jo flere miksede sorteringer man inkluderer i faktorløsningen, jo høyere blir korrelasjonen mellom faktorene, og derfor er det vanlig å velge vekk miksede sorteringer i analysen, slik det er gjort i denne studien. Vedlegg 7 viser hvordan hvert utsagn er plassert i hver faktor, det vil si faktorskårene, som er utsagnenes gjennomsnittsskåre i den enkelte faktorfordeling. Med utgangspunkt i denne tabellen kunne jeg finne hver faktors gjennomsnittlige sortering. Den gjennomsnittlige plasseringen av utsagn per faktor (se vedlegg 8) viser hvilke utsagn som har høyest psykologisk signifikans for forskningsdeltagerne.

Psykologisk signifikans handler om følelsmessig betydning, og er hva som styrer deltagerne i sin sortering i det de gir verdi til utsagnene ved å plassere de i Q-sorteringsskjemaet (Brown, 1980; McKeown & Thomas, 1988). Ved å ta utgangspunkt i de 10 utsagnene som er plassert på -5, -4, +4 og +5 kunne jeg danne meg et førsteinntrykk av faktorene. I tillegg fokuserte jeg på utsagn som var plassert omkring 0, fordi disse kan bekrefte mitt inntrykk av faktorens helhetlige syn, nemlig hva som er bakgrunn for figuren. Videre gjorde jeg meg kjent med diskriminerende utsagn (se vedlegg 9), det vil si utsagn som er plassert slik at den ene faktoren statistisk sett skiller seg fra de tre andre. Konsensusutsagn viser hvilke utsagn som er plassert relativt likt i hver faktor, og antyder derfor på hvilke måter faktorene ligner i sine syn og derfor korrelerer med hverandre (se vedlegg 10). Tabellene er et resultat av matematiske beregninger og bidrar til struktur i analysen, og samtidig er dette i tolkningen hovedsakelig å regne som retningsgivende. Den psykologiske signifikansen skal tas på alvor, men det er meningsinnholdet og den helhetlige tolkningen av faktoren som er aller viktigst. Med andre ord kan ett utsagn som er plassert likt i to faktorer ha ulik betydning, fordi de må forstås ut fra sin helhet og bakgrunn, som igjen vil være forskjellig fra faktor til faktor. Dette vil komme frem i faktorfortolkningen, kapittel 4.

3.2.6.1 Postintervju

Et postintervju er en uformell samtale hvor forsker er åpen for deltagers perspektiver. Det anbefales å utføre postintervjuer i Q-metodologiske studier, slik at forskeren lettere kan forstå resultatene (van Exel & de Graaf, 2005). I tillegg vil forskeren kunne få bekreftet hva hun allerede har funnet. Intervjuet kan sammenlignes med "member checking" i kvalitativ forskning, hvor hensikten er å sjekke ut om forskningsdeltagere kjenner seg igjen i tolkningen (Postholm, 2010, ss. 132-133). I tillegg får de utvalgte forskningsdeltagerne en mulighet til å utdype subjektiviteten som kommer frem ved Q-sorteringer. Det ble utført fire postintervju av deltagere som korrelerte høyest med hver sin faktor. I postintervjuet viste jeg faktorpresentasjonen slik den fremstilles i tabell 3, 4, 5 og 6. Jeg lot forskningsdeltager uttrykke seg om hvert utsagn, og stilte åpne spørsmål om diskriminerende utsagn og eventuelle andre utsagn hvis plassering i sorteringsskjema jeg fant interessante. Kunnskap innhentet fra disse fire samtalene beriket min forståelse for resultatene, og vil henvises til i presentasjon av resultater i kapittel 4.

3.3 Kvalitet ved studien

3.3.1 Reliabilitet

Reliabilitet handler om pålitelighet ved resultatene og er et rent empirisk spørsmål hvor sannsynligheten for at gjentatte målinger, med samme måleinstrument vil gi samme resultater

(Ringdal, 2012). Brown (1980) har referert til flere studier som har vist en korrelasjonskoeffisient på nærmere .80 eller høyere for sorteringer utført av samme person til ulike tidspunkter. I Q-metode antas derfor et estimat for reliabilitet ved test- retest av Q-sorteringer å være høy (Brown, 1980), dvs. 0.80 eller høyere (Kvalsund,1998). Dette innebærer at hver sortering forventes å være tilnærmet lik ved gjentatte studier, og man forventer i replikasjonsstudier å finne det samme antall faktorer, gitt samme instruksjonsbetingelse, Q-utvalg basert på Fishers balanserte blokkdesign, og P-utvalg. Dette indikerer at Q-sorteringer fanger opp subjektive syn hentet fra følelsesdimensjonen som ikke forandrer seg i stor grad over tid, med mindre dramatiske hendelser, kriser og ulike transformasjoner som betydningsfull læring og utvikling, finner sted (Brown, 1980). Slik kan vi si at Q-sorteringer fanger opp menneskers grunnleggende verdier og holdninger om et tema, og at slike verdigrunnlag er relativt konstante. Hver forskningsdeltager skal få den samme instruksjonsbetingelsen, noe som medfører at hver deltager sorterer ut i fra de samme kriterier. Antall forskningsdeltagere påvirker reliabiliteten ved at den blir høyere jo flere deltagere som lader på en faktor Reliabiliteten ved resultatene øker jo flere personer som korrelerer høyt innad i en faktor, altså at hver person korrelerer høyt med en bestemt faktor, og dermed lavt med de øvrige faktorer. Vedlegg 5 viser hver Q-sorterings korrelasjon og dermed indre reliabilitet. Antall utsagn i Q-utvalget øker reliabiliteten fordi man på den måten fanger opp flest mulige nyanser fra kommunikasjonsuniverset (Kvalsund, 1998).

3.3.2 Validitet

Validitet, eller gyldighet, handler om at man måler det man faktisk ønsker å måle (Ringdal, 2012). Validitet i Q-metodologisk forskning dreier seg heller om indre følelse av signifikans enn eksterne målbare faktorer (Kvalsund, 1998). Det er personenes verdigrunnlag som er vurderingsgrunnlaget for validitet i Q-metodologiske studier. Kvalsund (1998) presiserer at det er umulig å vurdere gyldigheten av en persons subjektivitet opp mot et tema. Det er derimot mulig å si noe om rammene for deltakernes sortering. En tydelig og lettfattelig instruksjonsbetingelsen, kvaliteten ved utsagnene og deltakernes tilgang til egne følelser vil være avgjørende for hvor valid hver Q-sortering er. Det finnes ingen ytre kriterier for å måle en persons synspunkter, og derfor får diskusjon omkring validitet liten plass innen Q-metodologi (Brown, 1980.) Utfordringen når det gjelder validitet vil være hver enkelt persons tilgang til følelsesdimensjonen, som kan være et stort problem innen fenomenet inkongruens (Rogers, 1951), der for eksempel svar eller skårverdier i en Q-sortering er mer uttrykk for hva en ønsker (ideal) heller enn hva en erfarer og føler (virkelig). Instruksjonsbetingelsen skal også sikre indre

validitet ved at hver forskningsdeltager sorterer ut i fra en lignende forståelse, og samtidig kan man ved hjelp av instruksjonsbetingelsen forsøke å få tilgang til følelsesdimensjonen. Når hver forskningsdeltager får den samme instruksjonsbetingelsen, kan det antas at de vil gi uttrykk for sin subjektive opplevelse knyttet til forskningsspørsmålet for studien. Den interne validiteten i personene som sorterer er den eneste validiteten det er viktig å sikre (Kvalsund, 1998). Den viktigste hjelpen til å oppnå dette fås ved tydelig formidling av sorteringsbetingelser, for eksempel både skriftlig og muntlig, slik det foregikk i denne studien. Post-intervjuer sikrer også validiteten. Slik har en bare delvis kontroll på om sorterere a) følger instruksjonsbetingelsen og om de b) representerer seg selv og sitt syn slik de er, heller enn slik de ønsker å være.

3.3.3 Etiske betraktninger

Denne studien er meldt til NSD, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste da det forskes på personer (se vedlegg 14a og 14b). All personidentifiserende informasjon er endret i fremstilling av resultater slik at det ikke skal være mulig å identifisere den enkelte forskningsdeltager, og øvrig datamateriale vil slettes etter studiens slutt. Krav om informert og fritt samtykke må imøtekommes i forskningsstudier (Postholm, 2010) og forskningsdeltagerne har mottatt informasjon om dette både muntlig og skriftlig. Før Q-sorteringene ble gjennomført mottok forskningsdeltagerne informasjon om studien, og jeg hentet inn underskrevne samtykkeerklæring fra samtlige deltagere hvor deltagere bekrefter å ha mottatt informasjon om frivillig deltagelse, at man kan trekke seg når som helst uten videre begrunnelse og at all informasjon behandles konfidensielt (se vedlegg 11 og 12). Før postintervjuet sendte jeg en epost med forespørsel om deltagelse i en uformell samtale (se vedlegg 13.) I kontakt med forskningsdeltagere har jeg gjort flere grep for å være bevisst hvordan jeg i min rolle som forsker kunne påvirke selve sorteringsprosessen. For å gi forskningsdeltagerne en positiv opplevelse forklarte jeg at dette ikke er en test, men en mulighet til å kommunisere sin subjektive mening om tema. Videre understreket jeg at det ikke finnes noen rette og gale svar, og at det ikke er den enkelte persons sortering som skal analyseres. I tolkning av resultatene har jeg bevisst unngått å forholde meg til de reelle navnene til forskningsdeltagerne. Hver deltagers sortering ble plottet inn i dataprogrammet PQ Method med randomiserte tall. Dette gjorde jeg for å forhindre at mitt inntrykk av enkeltpersoner skulle dominere min forståelse for de ulike faktorene. Først etter tolkningen av faktorene avslørte jeg hvem som ladet på hvilke faktor, slik at jeg kunne foreta postintervjuer.

4 FAKTORFORTOLKNING

I dette kapittelet vil resultatene fra studien presenteres og fortolkes. Resultatene i Q-metodologiske studier identifiseres gjennom faktoranalysen, som er basert på forskningsdeltagernes Q-sorteringer. I denne studien deltok 28 personer, 4 menn og 24 kvinner, som enten er tidligere eller nåværende studenter i rådgivning. Av faktoranalysen fremkommer det at 17 personers sorteringer lader på 4 ulike faktorer (se vedlegg 5). Fem personer lader på faktor 1, 2 og 4. To personer lader på faktor 3. De 11 resterende sorteringene faller ut fordi de korrelerer høyt på flere faktorer, og er såkalte miksede sorteringer. Å utelukke miksede sorteringer styrker reliabiliteten og bidrar til tydeligere faktorer (Kvalsund, 1998). Resultatene fra faktoranalysen viser fire ulike syn på hvordan grupperådgivning oppleves å tilrettelegge for selvutvikling.

I tolkning av hver faktors gjennomsnittlige plassering (se vedlegg 6 og 7) har jeg funnet at hver faktor kan forstås gjennom en fortolkningsnøkkel. Denne fortolkningsnøkkelen har jeg valgt å kalle grunnverdi fordi den representerer en overordnet verdi som faktoren representerer. Ved å ta utgangspunkt i fortolkningsnøkkelen, altså grunnverdien til hver faktor, vil man lettere se sammenhengen i sorteringene og slik danne en helhetlig forståelse for faktorens syn. Først vil jeg presentere korrelasjonen mellom faktorene og forklare betydningen av denne. Deretter presenteres hver faktor basert på den gjennomsnittlige Q-sorteringen faktoren representerer. Informasjon fra postintervjuene vil integreres i den fortolkende fremstillingen av faktorene. Til sist i dette kapittelet presenteres likheter mellom faktorene med utgangspunkt i sammenfallende utsagn (consensus statements).

4.1 Korrelasjon

Tabell 2 viser til den statistiske korrelasjonen mellom faktorene. Korrelasjonen viser at faktor 2 og 4 korrelerer relativt høyt med faktor 1. Faktor 3 korrelerer lavt med de øvrige faktorene, og faktor 2 og 4 korrelerer mindre med hverandre enn med faktor 1. Høy korrelasjon mellom faktorer betyr at de kan ha en del til felles. Korrelasjonen er på den måten retningsgivende når forsker søker å identifisere ulike syn uttrykt som subjektive opplevelser. Likevel kan ikke korrelasjon alene avgjøre hvorvidt faktorene ligner i sine subjektive uttrykk og dermed representerer like eller ulike syn. Derfor er faktorene tolket kvalitativt, med fokus på opplevelse og subjektiv mening, slik at det skapes en forståelse for hvilke syn som eksisterer innenfor hver faktor.

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
Faktor 1	1.0000	0.6140	0.4320	0.6426
Faktor 2	0.6140	1.0000	0.4034	0.5839
Faktor 3	0.4320	0.4034	1.0000	0.4768
Faktor 4	0.6426	0.5839	0.4768	1.0000

Tabell 2: Korrelasjon mellom faktorene

Presentasjon av faktorene vil bestå av fire deler. Først vil jeg introdusere de overordnede resultatene, fire faktorer med følgende grunnverdier: selvaksept, tilhørighet, gjensidighet og mot. Jeg vil argumentere for hvilke syn hver faktor representerer og samtidig komme inn på hvordan de ulike synene står i relasjon til hverandre. Fremstillingen av faktorene baserer seg på de utsagn som har høyest psykologisk signifikans, det vil si de utsagnene som er plassert på -5, -4, +4 og +5 i sorteringsskjemaet. I tillegg har jeg i min tolkning fokusert på utsagn plassert i nullområdet for hver faktor da disse også gir viktig informasjon knyttet til faktorens helhetlige subjektive uttrykk. Utsagn som er plassert i nullområdet gir liten eller ingen mening for sortereren, og kan derfor leses som at uttrykker mindre psykologisk signifikans enn utsagn plassert i ytterkantene av skjemaet. Diskriminerende utsagn (distinguishing statements) er spesielle for en faktor, og viser hvordan denne faktoren er ulik de andre. Diskriminerende utsagn gjør det lettere å forstå faktorenes særegenhet. I enkelte tilfeller har jeg også valgt å inkludere noen utsagn som er plassert andre steder, fordi disse styrker den helhetlige forståelsen av faktoren.

Jeg har gjennomført uformelle samtaler som kalles postintervju med fire personer hvis sorteringer lader høyt på hver sin respektive faktor. Ragnhild representerer faktor 1, Kristiane faktor 2, Helge faktor 3 og Annalinea faktor 4. Disse samtalene har hjulpet meg å forstå faktorene bedre og vil henvises til i presentasjon av faktorene.

4.2 Presentasjon faktor 1: Selvaksept

Med utgangspunkt i seg selv og i dialog med andre, kan man lære og utvikle seg som person. Uten evne til å reflektere kan man ikke utvikle seg, og det viktigste for meg er selvaksept.

Fem personer lader på faktor 1 og deres korrelasjonen med faktorens gjennomsnittlige sortering er skrevet i parentes: Ragnhild (0.8098), Ragna (0.5938), Malin (0.6869), Astrid (0.6120) og Agnes (0.5785.) Helhetsinntrykket av faktor 1 kan oppsummeres i følgende setning: Selvaksept er en betydningsfull verdi, og man kan ikke lære noe om seg selv eller andre uten at man

kommuniserer tydelig ved hjelp av tilbakemeldinger, og samtidig innehar en selvbevisst holdning. Faktor 1 erkjenner andre personers betydning ved å se verdien i tilbakemeldinger, men ønsker helst å ta utgangspunkt i og stole på eget perspektiv. Jeg har funnet tre hovedkategorier i tolkningen av faktor 1; tilbakemeldinger, selvbevissthet og selvaksept. Nedenfor presenteres faktorens mest betydningsfulle utsagn i tabell 3.

-5	-4	0	+4	+5
18. Jeg trenger ikke tilbakemeldinger fra andre. Det er jeg som kjenner meg selv best.	45. Dersom andre ikke uttrykker tydelig aksept for at jeg er meg, kan jeg heller ikke akseptere dem slik de er.	28. Jeg føler meg utrygg når jeg opplever at noen ikke akseptere meg for den jeg er.	47. Man må våge å møte sin frykt og det man hittil har unngått for å kunne oppleve positiv personlig endring.	34. Jeg opplever det som berikende å ha et indre fokus på mine egne tanker og følelser.
12. Det er skremmende å rette oppmerksomheten innover i seg selv. Jeg er redd jeg vil gjøre oppdagelser jeg ikke kan håndtere alene.	4. I relasjoner som er preget av gjensidighet er refleksjon omkring følelser og tanker i fellesskap unødvendig. Man forstår hverandre godt likevel.	13. Det viktigste for meg i gruppesammenhenger er å kunne stole på at andre vil meg vel og at de har gode intensjoner.	7. Tilbakemeldinger som handler om hvordan andre opplever meg er nyttige for min selvutvikling.	14. Tydelige tilbakemeldinger fra andre hjelper meg til å forstå meg selv, slik at jeg kan utvikle meg som person.
	38. Jeg kan ikke akseptere meg selv slik jeg er, før jeg vet at andre kan akseptere meg.	10. Jeg trenger positive tilbakemeldinger for at jeg skal føle meg verdifull.	35. I relasjon til andre kan jeg lære mye om de ressurser som ligger i følelsene.	

Tabell 3: Presentasjon av faktor 1

I tolkning av faktor 1 har jeg funnet at tilbakemeldinger er avgjørende for selvutvikling, men uten evne til å forholde seg til tilbakemeldinger gjennom selvbevissthet og i dialog med andre kan man ikke utvikle seg. Aksept fra andre er ikke det mest betydningsfulle for opplevelsen av selvutvikling. I postintervjuet kommer dette tydelig frem: Selvaksept er viktigere for meg enn aksept fra andre, da sistnevnte er skiftende, men selvaksepten er stabil (Ragnhild). Jeg vil nå presentere faktor 1 sitt syn på a) tilbakemeldinger, b) selvbevissthet og c) aksept.

a) Tilbakemeldinger: Utsagn 18, 7 og 14 understreker betydningen av tilbakemeldinger fra andre. Det er viktig at disse er tydelige, slik at man kan utvikle seg som person.

Tilbakemeldinger kan bidra til at man får økt forståelse for andre, som igjen kan brukes som inspirasjon til å forstå seg selv. Utsagn 4 henviser til det relasjonelle og sier at tydelig og åpen kommunikasjon er viktig uavhengig av relasjonskvalitet. Utsagn 13 som ikke har spesiell betydning for faktor 1 viser til et behov for å være trygg på andre, og kommer i bakgrunnen med

tanke på dets plassering.

b) Selvbevissthet: Faktor 1 uttrykker tydelig at det ikke oppleves som skremmende, men heller berikende å ha et indre fokus (utsagn 12 og 34). Indre fokus i denne sammenheng forstås som evne til og interesse for å ha en selvbevisst holdning, noe som støttes av postintervjuet. Utsagn 47 understreker betydningen av å skulle ha en selvbevisst holdning når man ønsker å utvikle seg som person. Ut i fra dette kan vi se at selvbevissthet er en viktig verdi i faktor 1.

c) Aksept: Betydningen av aksept kan leses indirekte og direkte i de mest betydningsfulle utsagnene for faktor 1. Her vises et syn på aksept som sier at det er viktigere å kunne akseptere seg selv enn å la aksept fra andre være avgjørende. Utsagn 38, 45 og 37 støtter forståelsen av at faktor 1 verdsetter selvaksept høyere enn aksept fra andre. Både selvaksept og viljen til å akseptere andre er tilstede. Av den helhetlige sorteringen kan nevnes at utsagn 6 som sier at selvaksept er av individuell karakter, er plassert på +3 (se vedlegg 7 og 8). Å få positive tilbakemeldinger fra andre er heller ikke avgjørende for at man føler seg verdifull (utsagn 10, plassert på 0.) Plasseringen av utsagn 28 (0) styrker inntrykket av at faktor 1 ikke er avhengig av aksept fra andre for å oppleve selvaksept.

4.2.1 Diskriminerende utsagn faktor 1

De diskriminerende utsagn i faktor 1 viser til en trygg holdning til selvutvikling (se vedlegg 9). Utvalgte diskriminerende utsagn som belyser faktorens syn på selvutvikling er her skrevet i kursiv og deres gjennomsnittlige passering står skrevet i parentes. Utsagn 36: At noen overser meg betyr ikke at personen har negative tanker om meg (+2), kan tolkes som at man har gode tanker om andres intensjoner, og/eller ser seg selv som uavhengig, uten å påvirkes negativt dersom andre overser en. Faktor 1 er den eneste faktoren som har dette utsagnet på den positive siden av sorteringsskjema, og det samme gjelder for utsagn 5: Når jeg hører meg selv snakke fint om meg selv forstår jeg hvorfor andre kan sette pris på meg (+1). Sett i sammenheng med den helhetlige sorteringen tolker jeg dette som at man opplever selvforståelse, relasjonell innsikt og selvaksept ved å snakke fint om seg selv. Selv om dette utsagnet ikke har særlig høy psykologisk signifikans i faktorens syn var jeg nysgjerrig på hvilken betydning dette utsagnet kunne ha. I postintervjuet var reaksjonen spontan, åpen og entusiastisk da jeg spurte om utsagnets betydning. Ja, det er faktisk slik. Utsagnet beskriver en opplevelse som stadig gjentar seg og derfor er sentral i selvutviklingsprosessen. Videre skiller faktor 1 seg fra de andre faktorene ved at gjennomsnittlig plassering av utsagn 37 er på -1: Aksept fra andre bidrar direkte til at jeg kan

utvikle selvaksept. Selvaksept er derfor noe annet og henger sammen med andre verdier enn at man opplever aksept fra andre, som har liten psykologisk signifikans i faktoren. Det er ytterligere to utsagn om aksept som gjør faktor 1 spesiell. Utsagn 48 handler om negative, kroppslige fornemmelser når man opplever manglende aksept: Når noen ikke vil akseptere meg, merker jeg hvordan energien forsvinner og pessimismen overtar (-2). Dette indikerer at faktor 1 godt kan tåle fravær av aksept fra enkelte andre, eller at det ikke treffer så godt med den erfaringen en har. Som vist her er opplevelsen av aksept i en selvutviklingsprosess fremtredende i faktor 1, på den måten at selvaksept er den viktigste formen for aksept og prioriteres fremfor andre verdier, som for eksempel er mer relasjonelt orienterte.

4.3 Presentasjon av faktor 2: Tilhørighet

Å få bekreftet relasjonen gjennom tilbakemeldinger bidrar til trygghet da dette gir en opplevelse av tilhørighet, slik at jeg kan utvikle meg sammen med andre. Det er fem personer som lader på faktor to, og disse er: Rolf (0.6855), Lea (0.6580), Kristiane (0.6916), Solveig (0.7510) og Tale (0.6689.) Faktor 2 viser et syn som er oppmerksom på og opptatt av andre på den måten at man foretrekker selvutvikling gjennom dialog og ved å lytte til andre, heller enn å rette oppmerksomheten innover i seg selv da dette virker skremmende. Den andres perspektiv, opplevelser og tilbakemeldinger er av vesentlig betydning i en selvutviklingsprosess, og et behov for trygghet i relasjoner står sentralt. Tabell 4 viser de mest betydningsfulle utsagnene for faktor 2.

-5	-4	0	+4	+5
18. Jeg trenger ikke tilbakemeldinger fra andre. Det er jeg som kjenner meg selv best.	15. En person jeg ikke setter pris på kan ikke lære meg noe som er nyttig for min selvutvikling.	32. Fysisk berøring kan skyldes et ønske om å innynde seg hos en annen, og trenger derfor ikke bety at man har en god relasjon.	19. Situasjoner hvor direkte tilbakemeldinger skal gis og mottas gjør meg engstelig.	7. Tilbakemeldinger som handler om hvordan andre opplever meg er nyttige for min selvutvikling.
4. I relasjoner som er preget av gjensidighet er refleksjon omkring følelser og tanker i fellesskap unødvendig. Man forstår hverandre godt likevel.	46. Hvordan andre uttrykker følelser har liten relevans for utvikling av min selvforståelse	44. For at andre skal kunne verdsette ulike sider ved meg må jeg selv vise aksept for disse sidene ved meg.	33. Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg, får jeg en ny forståelse for hvordan jeg påvirker omgivelsene, og deres reaksjoner på meg gir mening.	14. Tydelige tilbakemeldinger fra andre hjelper meg til å forstå meg selv, slik at jeg kan utvikle meg som person.
	23. Jeg vet at andre kan lære mye om seg selv i samtale med meg, men jeg får lite ut av det.	17. Jeg kjenner at jeg blir sint hvis noen gir uttrykk for at jeg ikke er bra nok.	13. Det viktigste for meg i gruppesammenhenger er å kunne stole på at andre vil meg vel og at de har gode intensjoner.	

Tabell 4: Presentasjon av faktor 2

I tolkning av faktor 2 har jeg funnet at tilbakemeldinger er ønskelige fordi de kan gi informasjon om andres perspektiver. Å få bekreftet sin verdi gjennom tilhørighet virker viktigere enn selvaksept, og slik blir tilhørighet grunnverdien i faktor 2. Tre hovedkategorier bidrar til å bekrefte dette synet på selvutvikling: a) tilbakemeldinger bekrefter relasjonen, b) relasjoners betydning og c) behov for trygghet gjennom tilhørighet.

a) Tilbakemeldinger bekrefter relasjonen: Plasseringen av utsagn omhandlende tilbakemeldinger (utsagn 18, 14 og 7, se tabell 4) ses her som et argument for hvor betydningsfulle andre mennesker er i en selvutviklingsprosess. Synet på tilbakemeldinger handler både om at det er nyttig for egen utvikling, og at det kan innføre en trygghet i relasjoner. I postintervjuet utdypes dette i følgende kommentar: Tilbakemeldinger gis ofte fordi man ønsker det beste for den andre, og det at noen andre våger å gi tilbakemeldinger, tolkes som en tegn på at man er trygg i relasjonen (Kristiane). Utsagn 19 understreker samtidig at det er skummelt å få disse tilbakemeldingene, fordi man aldri vet hva som kommer, eller hvordan tilbakemeldingene gis. Denne nyanseringen kom frem i postintervjuet. Som vi ser er tilbakemeldinger viktig for opplevelsen av trygghet, men også en kilde til frykt, og en trussel for relasjonen.

b) Relasjoners betydning: Det virker som faktor 2 viser oppmerksomhet mot andre, og stadig knytter sin selvforståelse (utsagn 46) og selvutvikling til andre mennesker. Utsagn 23 antyder at begge parter i en relasjon lærer og utvikler seg, uavhengig av om fokuset er på den ene eller den andre. Man lærer å forstå seg selv når man lytter til andre (Kristiane). Dette støttes av utsagn 33, 46 og 15, som antyder at andres oppfattelse og følelsesmessige uttrykk er nyttig for selvutvikling uavhengig av hvorvidt man liker personen dette kommer fra. Videre kommer det frem av utsagn 4, støttet av postintervjuet, at det er i nære relasjoner man virkelig trenger å snakke sammen om følelser og tanker man har. Slik kan man enten opprettholde en trygg og solid relasjon, eller oppdage hvordan relasjonen kan virke mindre trygg enn tidligere og dermed kunne tilpasse seg.

c) Behov for trygghet gjennom tilhørighet: Faktor 2 uttrykker at man kan føle seg tryggere i relasjon til andre enn når man er alene med egne tanker og følelser. Derfor ses opplevelsen av tilhørighet på som trygghetsfremmende. Engstelse og utrygghet kan spores i utsagn 13, som viser til et grunnleggende behov for trygghet i relasjon til andre. Utsagn 19 tydeliggjør engstelsens tilstedeværelse i relasjonell sammenheng. Å føle seg trygg i relasjoner muliggjør selvutvikling fordi man da våger å åpne seg, og er derfor viktig for selvutvikling. Opplevelsen av aksept viser seg å være betydningsfull, men et komplisert anliggende på flere måter.

4.3.1 Diskriminerende utsagn faktor 2

Diskriminerende utsagn for faktor 2 (se vedlegg 9) understreker hvordan andres perspektiver er mer interessante enn egne. Å utfordre seg selv ved å møte sin frykt og det man hittil har unngått, er ikke er det mest foretrukne alternativ for selvutvikling. Utsagn 47 viser til hvordan man heller søker personlig utvikling på andre måter enn ved å utfordre seg selv: Man må våge å møte sin frykt og det man hittil har unngått for å kunne oppleve positiv personlig endring (+1). Utsagnets plassering viser lav psykologisk signifikans. Hvis man kan lære og utvikle seg på andre måter, gjør man heller det for eksempel ved å lytte til andres fortellinger om seg selv (se utsagn 41 (+3) i vedlegg 7 og 8). Utsagnet er ikke diskriminerende, men jeg velger å inkludere det her fordi det bidrar til en helhetlig forståelse av faktor 2). Utsagn 2 er plassert på -2 og viser til at man ikke nødvendigvis føler seg trygg og villig til å utforske sitt innerste sammen med andre: Sammen med andre føler jeg meg trygg og er villig til å utforske mine dypeste tanker og innerste følelser. Dette ses i sammenheng med hvordan faktor 2 foretrekker å rette oppmerksomheten utover, mot den eller de andre fremfor å se seg selv. Faktor 2 er den eneste faktoren som har utsagn 12 plassert på den positive siden av skalaen. Det er skremmende å rette oppmerksomheten innover i seg selv. Jeg er redd jeg vil gjøre oppdagelser jeg ikke kan håndtere alene. Utsagnets plassering indikerer lav psykologisk signifikans, samtidig som det gir mening at utsagnet er plassert mer mot den positive siden enn den negative når vi ser på den helhetlige forståelsen for faktor 2.

4.4 Presentasjon av faktor 3: Gjensidighet

Selvbevissthet kan stå i veien for muligheten til å oppleve gjensidighet i relasjoner. Det viktigste for meg er at alles stemmer blir hørt, og at vi sammen kan utvikle oss mot genuin gjensidighet.

Hanne (0.6982) og Helge (0.7448) lader på faktor 3, som representerer et syn hvor aksept, selvbevissthet og gjensidighet har en sentral rolle. Dette synet oppsummeres best på følgende måte: Aksept fra andre er ikke avgjørende for min selvutvikling. Jeg er komfortabel med å inneha en selvbevisst holdning, men ønsker å fokusere mindre på indre refleksjon for å kunne være mer til stede i relasjoner, slik at vi kan oppleve gjensidighet. I tabell 5 presenteres betydningsfulle utsagn i faktor 3.

-5	-4	0	+4	+5
12. Det er skremmende å rette oppmerksomheten innover i seg selv. Jeg er redd jeg vil gjøre oppdagelser jeg ikke kan håndtere alene.	19. Situasjoner hvor direkte tilbakemeldinger skal gis og mottas gjør meg engstelig.	33. Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg, får jeg en ny forståelse for hvordan jeg påvirker omgivelsene, og deres reaksjoner på meg gir mening.	20. For at alle skal få størst mulig utbytte av gruppearbeid er det viktig å gi uttrykk for at man setter pris på hverandre.	17. Jeg kjenner at jeg blir sint hvis noen gir uttrykk for at jeg ikke er bra nok.
8. Hvis de andre visste hvordan jeg virkelige er, er jeg redd de ikke ville være glade i meg.	41. Å lytte til andres fortellinger om seg selv gir meg stort utbytte.	21. Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg blir jeg forvirret.	14. Tydelige tilbakemeldinger fra andre hjelper meg til å forstå meg selv, slik at jeg kan utvikle meg som person.	25. Når jeg opplever gjensidig aksept kjenner jeg meg lett i kroppen og glad til sinns.
	38. Jeg kan ikke akseptere meg selv slik jeg er, før jeg vet at andre kan akseptere meg.	43. Når jeg har lært noe nytt om meg selv liker jeg å dele det med andre.	13. Det viktigste for meg i gruppesammenhenger er å kunne stole på at andre vil meg vel og at de har gode intensjoner.	

Tabell 5: Presentasjon av faktor 3

Tolkningen av faktor 3 viser hvordan aksept er betydningsfull og knyttet til følelser. Selvbevissthet ses på som nyttig, men er ikke like viktig som muligheten til å oppleve gjensidighet i relasjoner. Selvutvikling handler like mye om utvikling i relasjoner som individuell utvikling. Tre kategorier fremkommer som spesielt verdifulle. Disse er a) betydningen av aksept og b) hvordan en selvbevisst holdning oppleves. Begge disse temaene ses i sammenheng med muligheten for å oppleve genuin gjensidighet, som ser ut til å være et mål faktor 3 etterstreber i relasjonell sammenheng. Et tredje tema blir derfor c) gjensidighet.

a) Aksept: På den positive siden av sorteringsskjema er utsagn omhandlende aksept uttrykt med følelser (utsagn 17 og 25.) Utsagnene viser til hvordan aksept kan oppleves positivt og negativt. Synet på aksept kommer indirekte frem i utsagn 19 og 8. Tilbakemeldinger er ønskelige, og man er ikke redd for å gi eller motta disse. Dette tolkes som at man kan godta tilbakemeldinger fra andre og lære av disse så lenge man opplever selvaksept. Faktor 3 uttrykker at andres perspektiver ikke er avgjørende for selvaksept. Man er ikke redd for å bli avvist (utsagn 8) og er heller ikke avhengig av aksept fra andre for å kunne akseptere seg selv (utsagn 38).

b) Selvbevissthet: Av utsagn 12 kan vi lese at faktor 3 er komfortabel med å ha et indre fokus og ikke er redd for å gjøre nye oppdagelser som blir utfordrende å forholde seg til. Det fremkommer av postintervjuet, at det er ønskelig å redusere tiden man bruker på det indre fokuset, slik at man

heller kan rette oppmerksomheten mot relasjoners kvaliteter. Utsagn 22 støtter denne tolkningen og viser til et ønske om å være mer oppmerksom på den andres opplevelse, men uten å miste seg selv i samtalen. Utsagn 41 forstås som at en gjensidig relasjon hvor begge parter aktivt deltar er viktigere enn å være en passiv og innadrettet lytter. I dette utsagnet gis det lite rom for gjensidighet, og utsagnet henviser heller til en negativ avhengighetssituasjon. Faktor 3 sitt syn på selvutvikling er at en selvbevisst holdning kan være hensiktsmessig når det kommer til selvutvikling. Samtidig opplever faktor 3 at en selvbevisst holdning kan stå i veien for muligheten til å oppleve gjensidighet i relasjoner, og kommer derfor i bakgrunnen. Det er det mellommenneskelige som stimulerer til personlig utvikling og vekst og derfor bør få oppmerksomhet.

c) Gjensidighet: Min helhetlige forståelse av faktor 3, basert på tolkning av sorteringene og postintervjuet, tilsier at gjensidighet er den mest sentrale verdien. Utsagn 20 og 13 handler om gruppen og viser henholdsvis til andres og egne behov. Dette viser at faktor 3 har et relasjonelt fokus og en oppmerksomhet omkring hvordan man i gruppe best kan utvikle seg. Utsagn 20 understreker betydningen av at alle kommer til syne i gruppen og det gis rom for hele mennesket. Videre viser utsagnet og kommentarer fra postintervjuet til at gjensidighet vanskelig kan oppleves uten tydelig uttrykk for at man aksepterer og verdsetter hverandre. I postintervjuet lærte jeg at når man gir uttrykk for at man setter pris på hverandre i gruppen, legger man til rette for at alles tanker, følelser og kreativitet skal komme frem. Det er viktig at alle er synlige for at gjensidighet skal kunne oppleves, og for å våge å være synlig i en gruppe er det viktig at man kan stole på andres gode intensjoner (utsagn 13). Helge beskriver gjensidighet på følgende måte: Gjensidighet er fravær av forsvar, det er en flyt hvor energien strømmer fritt mellom personer som inngår i relasjonen. Her kan selvbevissthet og et ytre fokus virke forstyrrende. Som vist her kan en ubalanse i oppmerksomhet på indre og ytre prosesser stå i veien for gjensidighet i relasjoner.

Utsagn som er plassert i nullområdet styrker synet på gjensidighet som en balansegang mellom indre og ytre fokus. Utsagn 21 viser til forvirring, og utsagn 33 til ny forståelse, når man forsøker å ta en annens perspektiv på seg selv. Dette tolkes som at selvbevissthet og tilbakemeldinger fra andre kommer i bakgrunnen mens gjensidighet blir værende i forgrunnen for faktor 3. Å lære noe nytt om seg selv for så å dele dette med andre (utsagn 43) er heller ikke det mest sentrale. Dette forstås som at noe annet, nemlig gjensidighet, er av større betydning.

4.4.1 Diskriminerende utsagn faktor 3

Jeg vil her løfte frem fire diskriminerende utsagn som underbygger den helhetlige forståelse av faktor 3. Utsagn 34 støtter tolkningen om at det indre fokus, å være selvbevisst, er mindre viktig: Jeg opplever det som berikende å ha et indre fokus på mine egne tanker og følelser(-2). Ønsket om å skifte fokus fra et indre perspektiv til å være mer oppmerksom på det som foregår mellom mennesker kommer frem av utsagn 30: Jeg synes det er spennende og inspirerende å forsøke å se meg selv utenfra når jeg snakker med andre (+2). Faktor 3 har plassert utsagn 18 nærmere nullområdet enn de øvrige faktorene: Jeg trenger ikke tilbakemeldinger fra andre. Det er jeg som kjenner meg selv best (-3). Dette tolker jeg igjen som at det er andre verdier som er av større betydning, som for eksempel aksept og gjensidighet i relasjoner. Tilbakemeldinger er viktig, men det er enda viktigere å tilrettelegge for personlig vekst og utvikling for alle i gruppen. Det kunne være at faktor 3 er den faktoren som viser størst motstand mot tilbakemeldinger, men jeg har gjennom min tolkning av faktoren og i postintervjuet fått et annet inntrykk, nemlig at man er trygg og gjerne mottar tilbakemeldinger, så lenge man ikke ser bort fra de grunnleggende verdiene som muliggjør utvikling av relasjoner. Utsagn 33 og dets plassering antyder at andres perspektiv ikke er det viktigste for faktor 3: Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg, får jeg en ny forståelse for hvordan jeg påvirker omgivelsene, og deres reaksjoner på meg gir mening (0).

4.5 Presentasjon av faktor 4: Mot

For å oppnå selvutvikling må man være modig i møtet med seg selv og i møtet med andre.

Fem personer lader på faktor 4, og disse er: Gunhild (0.5696), Annalinea (0.7684), Sigvart (0.8176), Heidi (0.4955) og Wenche (0.6985). Faktor 4 virker å være trygg i relasjon til andre, med tanke på interesse for og verdsetting av tilbakemeldinger. Samtidig finnes en vilje til å venne oppmerksomheten innover, noe som i denne sammenheng vitner om at man er trygg i seg selv og opplever evnen til å stå i denne erfaringen. Et interessant funn i tolkningen av faktor 4 (jamfør abduksjonsprinsippet) er hvordan mot verdsettes som forutsetning for selvutvikling. Tabell 6 viser betydningsfulle utsagn i faktor 4.

-5	-4	0	+4	+5
18. Jeg trenger ikke tilbakemeldinger fra andre. Det er jeg som kjenner meg selv best	4. I relasjoner som er preget av gjensidighet er refleksjon omkring følelser og tanker i fellesskap unødvendig. Man forstår hverandre godt likevel.	26. Jeg verdsetter andres tilbakemeldinger høyt, og vet at jeg lærer mer av å lytte til disse enn ved å reflektere på egen hånd.	30. Jeg synes det er spennende og inspirerende å forsøke å se meg selv utenfra når jeg snakker med andre.	34. Jeg opplever det som berikende å ha et indre fokus på mine egne tanker og følelser.
9. Å unngå et problem kan være hensiktsmessig for å oppnå personlig vekst og utvikling.	8. Hvis de andre visste hvordan jeg virkelige er, er jeg redd de ikke ville være glade i meg.	28. Jeg føler meg utrygg når jeg opplever at noen ikke aksepterer meg for den jeg er.	14. Tydelige tilbakemeldinger fra andre hjelper meg til å forstå meg selv, slik at jeg kan utvikle meg som person.	47. Man må våge å møte sin frykt og det man hittil har unngått for å kunne oppleve positiv personlig endring.
	11. Jeg opplever andre mennesker som nysgjerrige og invaderende når de stiller personlige spørsmål.	17. Jeg kjenner at jeg blir sint hvis noen gir uttrykk for at jeg ikke er bra nok.	7. Tilbakemeldinger som handler om hvordan andre opplever meg er nyttige for min selvutvikling.	

Tabell 6: Presentasjon av faktor 4

Faktor 4 viser sitt syn på grupperådgivning og selvutvikling på fire områder. I arbeidet med faktorfortolkning har jeg funnet a) en nær holdning til selvbevissthet, b) hvordan tilbakemeldinger er viktig for selvforståelse og selvutvikling, c) relasjonell trygghet, d) mot som forutsetning for selvutvikling. Nedenfor vil jeg vise til hvordan disse funnene fremtrer i datamaterialet.

a) Selvbevissthet: På den positive siden av sorteringsskjema viser faktor 4 at det er berikende å ha et indre fokus på egne tanker og følelser, samtidig som det er spennende å se seg selv utenfra i samtale med andre (utsagn 34 og 30.) Her kommer verdien av den selvbevisste holdning frem, gjennom et indre og et ytre fokus. I postintervjuet kommer det frem at man må våge å møte det ukjente fordi det vi ikke har tilgang til kan styre hvordan vi oppfører, tenker og føler.

b) Tilbakemeldinger og selvutvikling: På bakgrunn av hvor utsagn 7, 14 og 18 er plassert, kan vi se at tilbakemeldinger er viktig for selvforståelse, og dermed selvutvikling. Her finner vi en erkjennelse av at man trenger tilbakemeldinger fra andre, slik at man kan kjenne seg selv. Annalinea understreker tilbakemeldingers betydning: Man kjenner bare seg selv i relasjon til andre. Jeg kan føle at jeg er slik, men kan ikke fornekte andres opplevelse av meg. Til tross for at tilbakemeldinger fra andre verdsettes høyt, viser ikke faktor 4 tydelig at tilbakemeldinger fra

andre er viktigere enn egenrefleksjon (utsagn 26), noe som gjenspeiler interessen og viljen for å inneha en selvbevisst holdning gjennom egen refleksjon.

c) Relasjonell trygghet: Refleksjon omkring tanker og følelser i fellesskap ses på som verdifullt uavhengig av relasjonskvaliteter (utsagn 4.) I tillegg oppleves ikke andre som nysgjerrige og invaderende når de stiller personlige spørsmål (utsagn 11). Dette viser til en åpen holdning til kommunikasjon gjennom tilbakemeldinger, som er viktig for individets utvikling i gruppe. Ved siden av dette ser vi av utsagn 8 at det ikke foreligger en frykt for andres manglende omsorg og kjærlighet dersom de visste hvordan man virkelig er. Plassering av utsagn som handler om engstelse og utrygghet (utsagn 12, -3, og 28 +1) gir inntrykk av at man er trygg på andres tilbakemeldinger og aksept. Dette støttes av utsagn plassert i nullområdet, som handler om andres manglende aksept, bekreftelser og antagelse om at andre misliker en (utsagn 17, 3, 1 og 40, se vedlegg 7 og 8).

d) Mot: Faktor 4 uttrykker at man må våge å møte sin frykt for å kunne oppleve positiv personlig endring (utsagn 47). Dette er i samsvar med utsagn 9 som er plassert på den negative siden av skjema, at det å unngå problemer kan være hensiktsmessig for selvutvikling. Med utgangspunkt i disse to utsagnene kan det sies at en vesentlig verdi i selvutviklingsprosesser for faktor 4 er mot. De øvrige utsagnene kan forstås ut i fra mot på den måten at man nødvendigvis er modig når man møter sin frykt, er selvbevisst, gir og mottar tilbakemeldinger. Faktor 4 uttrykker at man selv må ta initiativ, våge å møte andre og utfordre seg selv for å oppnå personlig vekst og utvikling. Det er mer sannsynlig å oppleve personlig vekst ved utfordringer (Annalinea). Med andre ord er mot ønskelig og nødvendig i selvutviklingsprosessen.

4.5.1 Diskriminerende utsagn faktor 4

Her vil fire fremtredende utsagn presenteres for å belyse faktorens syn fra flere sider, og samtidig styrke tolkningen av mot som grunnverdi i faktor 4. Når vi ser på hvilke utsagn som er diskriminerende for faktor 4 understrekes betydningen av andre i en selvutviklingsprosess ved følgende utsagn: Selvaksept må komme innenfra. Ingen andre kan lære meg hvordan jeg utvikler aksept for meg selv. Det er noe jeg må finne ut av på egen hånd (utsagn 6). Utsagnet er plassert på -3 i sorteringsskjemaet, hvor de andre faktorene viser til plasseringer på +3 og +1. Dette ses i sammenheng med utsagn 37, plassert på +3 (se vedlegg 7 og 8), som sier at aksept fra andre direkte bidrar til utvikling av selvaksept. Faktor 4 uttrykker her hvordan man kan oppleve selvutvikling i dialog med andre, og erkjenner at man er avhengig av positive tilbakemeldinger

fra andre for å føle seg verdifull (se utsagn 10,+2). Følgende utsagn settes i sammenheng med den selvbevisste holdningen faktor 4 representerer: I samtale med andre ønsker jeg å fokusere på den andres opplevelse heller enn min egen (utsagn 22, -2). Dette leses som at det er viktig å kunne være oppmerksom på andres prosesser uten å miste seg selv samtale med andre. Faktor 4 viser tydeligst fravær av forvirring når de får tilbakemeldinger om hvordan andre oppfatter dem, sammenlignet med de øvrige faktorene: Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg blir jeg forvirret (utsagn 21, -3). Slik jeg ser det betyr dette at det er givende å få tilbakemeldinger fra andre, uavhengig av måten det uttrykkes på. Det mest betydningsfulle fremtredende utsagnet i faktor 4 er plassert på -5: Å unngå et problem kan være hensiktsmessig for å oppnå personlig vekst og utvikling (utsagn 9). Dette, og utsagnet som omhandler å møte sin frykt og det man hittil har unngått, uttrykker en nødvendighet, muligens et ønske, og til sist en evne til å fremvise mot når det kommer til selvutvikling.

4.6 Likheter mellom faktorene

Det vil her gis en kort oppsummering av felles subjektive uttrykk som kommer til syne i alle de fire faktorene, basert på utsagn som statistisk sett er plassert relativt likt. Jeg vil fokusere på tre hovedkategorier; tilbakemeldinger, aksept og relasjoners betydning. De tre kategoriene vil knyttes opp mot problemstillingen i studien, grupperådgivning som grunnlag for selvutvikling (se vedlegg 10 for fullstendig oversikt).

Tilbakemeldinger: Det kommer tydelig frem at tilbakemeldinger fra andre er noe man trenger for å kunne kjenne seg selv og utvikle seg som person . Utsagn som omhandler betydningen av tilbakemeldinger (utsagn, 18, 7 og 14) er plassert i ytterkantene av sorteringsskjema, og viser dermed til høy psykologisk signifikans for alle faktorene. En forskjell er hvor man har sitt holdepunkt, om man er trygg i seg selv, og dermed verdsetter tilbakemeldinger, eller om man trenger tilbakemeldinger for å føle seg trygg i relasjoner. De ulike grunnverdiene hver faktor representerer tilsier at utsagn hvis plassering er lik kan oppleves ganske forskjellig.

Aksept: Opplevelsen av aksept varierer fra faktor til faktor, men enkelte utsagn er plassert likt. Alle faktorene uttrykker at gjensidig aksept føles godt og er noe man kjenner på kroppen (utsagn 25). Det kan være det lettere å fokusere på egne indre prosesser når man opplever aksept fra andre eller selvaksept. I tillegg kan dialog som fører til selvutvikling være mer tilgjengelig i et sosialt miljø som preges av aksepterende holdninger. Det virker som alle

faktorene finner det vanskelig å avgjøre hvilke som er viktigst av aksept fra andre eller selvaksept (utsagn 44).

Relasjoner: Faktorene uttrykker tilsynelatende lik oppfatning av relasjoners betydning personer i kategoriene tilbakemeldinger og aksept. Dette er interessant da de ulike faktorene har ulike grunnverdier som kan bidra til selvutvikling. Utsagn 29 er plassert på den negative siden av sorteringskjemaet og er et godt eksempel på hvordan andre mennesker er betydningsfulle. På seg selv kjenner man ingen andre. Det er nytteløst å ta utgangspunkt i seg selv dersom man ønsker å forstå andre. Dette betyr at man kan forstå andre ved å ta utgangspunkt i seg selv for å forstå andres tanker, følelser og opplevelser.

5 DRØFTING

I dette kapittelet drøftes opplevelser av selvutvikling basert på funnene som er resultater fra denne studien. Problemstillingen søker å belyse studenters opplevelse av grupperådgivning som grunnlag for selvutvikling, og hensikten med studien er å bidra med ny kunnskap om dette basert på subjektivitet. Gjennom analyse av Q-sorteringene og i tolkningen av faktorene har jeg funnet fire grunnleggende verdier som representerer hver sin faktor; selvaksept, tilhørighet, gjensidighet og mot. Disse fire begrepene er representative for de ulike opplevelsene og verdiene som kommer til uttrykk gjennom Q-sorteringene. Hvert begrep fungerer som et veiledende tema som på et generelt og overordnet plan handler om ulike opplevelser av selvutvikling i relasjoner. Drøftingen foregår på et nivå som er mer spesifikt, hvor selvaksept, tilhørighet, gjensidighet og mot løftes frem som betydningsfulle verdier i selvutviklingsprosessen. Studiens funn har vist interessante og komplekse synspunkter på selvutvikling i grupper, og det ses derfor som nødvendig å inkludere ny teori i drøftingen. Behovet for å inkludere ny teori kan ses som et resultat av abduksjon i fortolkningsprosessen. De nye teoriene vil introduseres kort, og sammen med teori som allerede er presentert vil de belyse temaene fra ulike perspektiver. Kapittelet består av fem deler hvor fire av disse representerer grunnverdiene fra hver faktor. Her drøftes opplevelsen av selvutvikling, samt hvordan grunnverdien kan være positiv, men også problematisk. Alle fire grunnverdiene er til stede i hver faktor, men varierer i størrelse og plassering, slik at en grunnverdi kommer i forgrunnen, mens de andre er i bakgrunnen. Etter drøftingen av de fire grunnverdiene følger en oppsummering med tentative konklusjoner.

5.1 Selvaksept

Faktor 1 har et syn som viser selvaksept som et trygt forankringspunkt i selvtvillingsprosessen. Selvaksept muliggjør åpen og ærlig kommunikasjon med andre, slik at man gjennom tilbakemeldinger kan lære og utvikle seg. I tillegg gjør selvaksept det lettere å møte sitt indre i selvtvillingsprosessen. Først drøftes hvordan selvaksept som grunnverdi kan oppleves positivt, og siden hvordan selvaksept kan være utfordrende i selvtvillingsprosessen.

5.1.1 Selvaksept som potensial for vekst og utvikling

Selvaksept kan føre til positiv personlig endring, vekst og utvikling. Å akseptere seg selv slik man er, fremfor slik man skulle ønske at man var, ses på som en forutsetning for selvtvillingsprosessen. I følge Rogers (1951) er selvaksept en forutsetning for sann personlig forandring. Beisser (1970) påpeker også betydningen av å akseptere seg selv slik man er for å oppleve personlig endring. Teorien understreker hvordan man først kan bli den man er ved å akseptere seg selv og ved å slutte å strebe etter å være noe annet. May (1994) støtter denne tankegangen og påpeker at det først er når man våger å være fullstendig den man er, at man blir eller skaper seg selv. Disse tankene står i nær sammenheng med Rogers (1951) prinsipper om et reelt og ideelt selv. Et mål i personlig utvikling vil være å redusere avstanden mellom det reelle og det ideelle selvet (det man er og det man skulle vært), slik at man blir kongruent og tro mot seg selv. Slik ses selvaksept på som en forutsetning for individets selvtvillingsprosessen.

I tillegg vil selvaksept hos den enkelte kunne styrke og berike kommunikasjonen i grupper. Når man aksepterer seg selv slik man er, og i tillegg er i stand til å gjenkjenne egne følelser, vil man være mer effektiv i samtale med andre (Rogers, 1951). Selvaksept kan derfor sies å være avgjørende for personlig vekst og utvikling, samtidig som man i dialog med andre kan oppleve felles vekst. Det kan stilles spørsmål ved hvorvidt selvaksept bidrar til at man lettere kan akseptere andre, noe faktor 1 bekrefter at man kan. På den andre siden kan det tenkes at selvaksept er en konsekvens av manglende opplevd aksept fra andre, som igjen kan gjøre det vanskelig å akseptere andre i den grad at man er villig til å inngå i en nær relasjon. Faktor 1s uttrykte aksept for andre kan således være et overfladisk anliggende, som bidrar til å opprettholde de grenser man har skapt for å holde andre på trygg avstand. Grenser kan virke nødvendige fordi man er redd for at andre skal rokke ved egen selvaksept.

5.1.2 Hvordan selvaksept som grunnverdi kan være utfordrende

Faktor 1 gir inntrykk av å være uavhengig av aksept fra andre, og dermed til en viss grad sosialt distansert, med trygg forankring i seg selv gjennom selvaksept for tanker, adferd og avgjørelser.

Som Rogers (1951) sier det kan ikke selvaksept ses på som uavhengig av tidligere opplevelse av aksept fra andre. Den kan vanskelig isoleres til å omhandle kun en selv, da vi er mennesker i relasjon og våre opplevelser stadig er knyttet til andre mennesker. Til tross for påstander om at selvaksept aldri er uavhengig av aksept fra andre, kan opplevelsen av å ha satt en grense for seg selv og for andre være reell og til hjelp for individet dersom grensene oppleves flytende og udefinerbare. Selvaksept som grunnverdi kan handle om et behov for å sette en grense for seg selv, og dermed justere avstanden til andre. Grunner til at man føler behov for å justere avstanden til andre kan være ønsket om kontroll, og det kan komme av et behov for å bli tydeligere for seg selv. Ved å sette tydelige grenser for hvor nær andre kan komme, vil man kunne legge merke til og identifisere sine egne grenser, og dermed se seg selv tydeligere. Kvalsund (2003) viser til hvordan selvet ses på som en prosess i seg selv, stadig i endring. Når dette dynamiske selvet befinner seg i en utviklingsprosess, kan behovet for å definere grenser og innhold i selvet bli spesielt fremtredende i den enkelte. Det vil da være naturlig å sette sin lit til selvaksept først og fremst, og dermed oppleve seg selv som mindre avhengig av andres meninger og oppfatninger. Slik skapes en opplevelse av at man i relasjon til seg selv er stabil, og derfor kan føle seg trygg.

5.1.3 Behov for trygghet og frykt for å miste relasjonen

Behovet for trygghet kan være en grunn til at faktor 1 opplever selvaksept som grunnverdi. Det kan også være at behovet for å stole på seg selv og egen aksept fremfor andres, er et resultat av frykt for å miste relasjonen. Dersom man støtter seg til aksept fra en annen, og denne relasjonen på et tidspunkt skulle opphøre eller endres i vesentlig grad, vil man kunne oppleve tap. Tapet av relasjoner kan samtidig innebære tap av selvet, fordi mennesker gjerne identifiserer seg med og forstår seg selv ut i fra relasjoner man inngår i. Behov for tilhørighet kommer i bakgrunnen i faktor 1, men selvaksept og tilhørighet kan være en del av den samme eller en lignende opplevelse, hvor frykten for å miste står sentralt. Når frykten for å miste dominerer vil behovet for tilhørighet aktualiseres, men ved hjelp av selvaksept som grunnverdi, opplever man antagelig en grad av kontroll som overskygger frykten for å miste. Det kan virke som om både behov for tilhørighet og frykt for å miste relasjonen er bakenforliggende grunner til at faktor 1 verdsetter selvaksept høyt. Selvutvikling som endringsprosess kan innebære tapsopplevelser, og det virker som at faktor 1 hovedsakelig finner trygghet i seg selv. Man kan beskytte seg mot tap og utydelig definisjon av selvet ved å la ens egne perspektiver og opplevelser være av større betydning enn andres. Behov for trygghet og stabile rammer virker derfor underliggende når selvaksept viser seg som grunnverdien i faktor 1.

5.1.4 Ulike grunnverdier

Slik jeg ser det virker både behov for tilhørighet og frykt for avvisning, altså mangel på aksept fra andre, som underliggende motivasjon for alle fire faktorenes grunnverdier. Det virker som faktor 2 og 3 er spesielt relasjonsorienterte, og at faktor 1 og faktor 4 mer opptatt av det indre fokuset enn det relasjonelle når det er snakk om selvutvikling. Forskjellen mellom faktor 1 og 4 er at selvaksept i faktor 1 fremkommer som viktigere enn å utvise mot i dialog med andre og ved egen refleksjon. Mot er også verdsatt i faktor 1, men da som en indre prosess hvor man igjen tilsynelatende står alene med sitt mot i ens egen utvikling. Behov for trygghet og tilhørighet befinner seg i bakgrunnen av faktor 1 sitt syn, og det samme gjelder for gjensidighet. Det betyr ikke at grunnverdiene ikke er tilstede, men at de prioriteres i mindre grad til fordel for selvaksept. I faktor 2 kommer behovet for trygghet og tilhørighet i forgrunnen, og aksept er utydelig representert i bakgrunnen. Selvaksept vises som en tydelig verdi som faktor 3 sitt syn indikerer at er tilstede i selvets utviklingsprosess.

5.2 Tilhørighet

Faktor 2 sitt syn setter søkelyset på tilhørighet som forutsetning for selvutvikling. Tilbakemeldinger fungerer som bekreftende for relasjoner, understreker tilhørighet og skaper trygghet, slik at man i dialog med andre kan både lære seg selv å kjenne og å utvikle seg. I dette avsnittet drøftes hvordan tilhørighet som grunnverdi kan være en fordel i selvutviklingsprosessen, og hvordan det kan være problematisk og eventuelt hindre selvutvikling. Motivasjonsteori presenteres for å vise til hvordan behovet for tilhørighet kan ses i sammenheng med selvutvikling.

5.2.1 Hvordan opplevelsen av tilhørighet kan bidra til selvutvikling

Et behov for tilhørighet anses som en av de mest fundamentale motivasjonsfaktorene hos mennesker (Deci & Ryan, 1985). Dersom behovet for tilhørighet dekkes, vil man i grupper kunne utvikle seg i dialog med andre. Det kan være en fordel å arbeide med selvutvikling i grupper, fordi grupper ofte fremmer en opplevelse av tilhørighet (Popovic, 2005). Faget RAD3034 tilrettelegger sådan for individers selvutvikling gjennom økt selvbevissthet og gjennom fasilitering av gruppeøvelser og kommunikasjon i grupper. Faktor 2 uttrykker et behov for trygghet og tillit til andre som avgjørende for hvorvidt man velger å åpne seg og personlig dele tanker, følelser og erfaringer. Faktor 2 er oppmerksom på andres behov, gjør seg selv tilgjengelig og er villig til å lytte, for på den måten å bidra i andres utvikling samtidig som man selv oppnår ny forståelse. Både behovet for trygghet og oppmerksomheten mot andre understreker betydningen av tilhørighet i selvutviklingsprosesser. Som (Hetland & Hetland,

2011) sier, er behov for sosial tilknytning utviklet gjennom evolusjonen, og vi er avhengige av andre mennesker for å overleve og for å fungere. I sammenheng med dette perspektivet på sosial tilknytning, viser Deci og Ryan (1985) til hvordan indre motivasjon (intrinsic motivation) er organismens iboende motivasjon som ikke krever forsterkning for å holdes vedlike. I følge forfatterne er den indre motivasjonen basert på organismens behov for å være kompetent og selvbestemmende, og behovet for tilhørighet kan ses på som en sådan motivasjon, i form av en følelse av å tilhøre et miljø eller gruppe, at ens egen selvbestemmelse og kompetanse oppleves verdifull. Organismens selvutvikling, ses også av Rogers som latent behov som kan aktualiseres (Kvalsund, 2003). Ønsket om tilhørighet ses på som et latent behov iboende i mennesket, som er nødvendig for å aktualisere individets potensial. På bakgrunn av den foregående argumentasjonen kan det sies at man ikke vil utvikle seg uten behov for tilhørighet med andre som motivasjon for å handle, slik at ens potensial kan aktualiseres.

5.2.2 Frykt for avvisning, mot til å møte seg selv og å møte andre

I selvutviklingsprosessen virker tillit nødvendig for at man skal være kongruent og kjenne seg helt, lære om og oppdage seg selv. Behov for tilhørighet kan oppstå som reaksjon på at man føler seg truet, og kan derfor oppstå når man ikke føler seg ivaretatt, sett eller hørt. I noen tilfeller kan grupper bidra til det motsatte av opplevelsen av tilhørighet, ved at man føler seg ekskludert (Popovic, 2005). Frykt for avvisning kan føre til usikkerhet omkring sin tilhørighet og man kan ha et behov for å få bekreftet sin tilhørighet gjennom tilbakemeldinger fra andre. Avvisning kan forstås som det motsatte av aksept, slik faktor 2 uttrykker det, og kan oppleves både som noe skuffende og skremmende. En avvisning kan bety at man mister relasjonen, og at man står igjen alene med seg selv. Å møte dette selvet kan innebære erkjennelser som man ikke tåler, våger eller ønsker å møte. Frykt for avvisning kan sies å være et resultat av motstanden mot å møte seg selv, og de oppdagelser man da vil gjøre. Det kan være flere grunner til at man føler seg truet i selvutviklingsprosessen, og dermed ulike årsaker til at behovet for trygghet er tilstede. Kvalsund (2005, s. 36) skriver at behovet for trygghet aktualiseres når ubehaget ved utrygghet eller frykt er til stede. Dette perspektivet påpeker at der frykt er til stede vil også behovet for trygghet være. Behovet for trygghet gjennom tilbakemeldinger som bekrefter relasjonen, og dermed tilhørighet, kan bidra til selvutvikling ved at man ønsker å søke nærhet, ta vare på andre og være til stede i relasjonen. Samtidig kan behovet for tilhørighet virke forstyrrende for den enkelte, ved at selvbevissthet og kongruent kommunikasjon kommer i skyggen av frykt for avvisning.

5.2.3 Ulike syn på tilhørighet

Å være avhengig av andres aksept og tilbakemeldinger kan fungere som en ansvarsfraskrivelse slik at man selv unngår utfordringer, og heller velger å lære av andres fortellinger enn å utforske sine egne prosesser. I følge Baumeister og Leary (1995) kan mangel på tilhørighet gi en rekke negative konsekvenser, men også positive konsekvenser forekommer når behovet dekkes. I grupperådgivning vil den enkeltes utvikling dermed avhenge av hvorvidt han eller hun opplever å få dekket behovet for tilhørighet. Faktor 1, hvor selvaksept er grunnverdien, kan ha funnet en mestringsstrategi som skal kunne fungere dersom tilhørighetsbehovet ikke dekkes. Man velger å sette sin lit til egen aksept, og opplever dermed å være uavhengig av andres aksept, og reduserer samtidig tilsynelatende behovet for tilhørighet for egen del. Når mot er grunnverdien, som i faktor 4, påtar man seg et ansvar for egen utvikling samtidig som man antagelig opplever at omgivelsene krever en modig holdning. Dette kan være et resultat av usikkerhet omkring tilhørighet, som bidrar til en opplevelse av at mot er nødvendig. Faktor 3 som setter gjensidighet høyest, godtar og trives med en erkjennelse av at alle har et behov for tilhørighet, noe som kan tilrettelegge for selvutvikling.

Når jeg oppsummerer drøftingen for faktor 2 kan det sies at behov for tilhørighet som grunnleggende motivasjon styrer hvordan mennesker forholder seg til hverandre. Opplevelsen av tilhørighet kan føre til nære bånd, tillit, glede og kvalitet i relasjoner. Samtidig kan personer som i stor grad styres av behovet for tilhørighet, i en selvutviklingsprosess, være preget av frykt for avvisning. Opplevelsen en person har av relasjonene vil påvirke de valg han eller hun tar. For eksempel vil en person som er avhengig av tydelig tilhørighetsfølelse kunne la være å åpne seg for andre, og slik gå glipp av ny forståelse for seg selv og andre. Han eller hun kan også oppleve tilbakemeldinger som truende, fordi det kan bety å miste relasjonen, og derfor la være å ta til seg tilbakemeldinger fra andre. På den andre siden vil opplevelsen av selvutvikling antageligvis være positiv i situasjoner og i grupper hvor behovet for tilhørighet oppleves tilfredsstillende. Dersom behovet for tilhørighet er dekket, vil man i stor grad kunne utvikle seg i grupper gjennom dialog med andre, og samtidig oppleve nye dimensjoner av relasjonskvaliteter, som genuin gjensidighet.

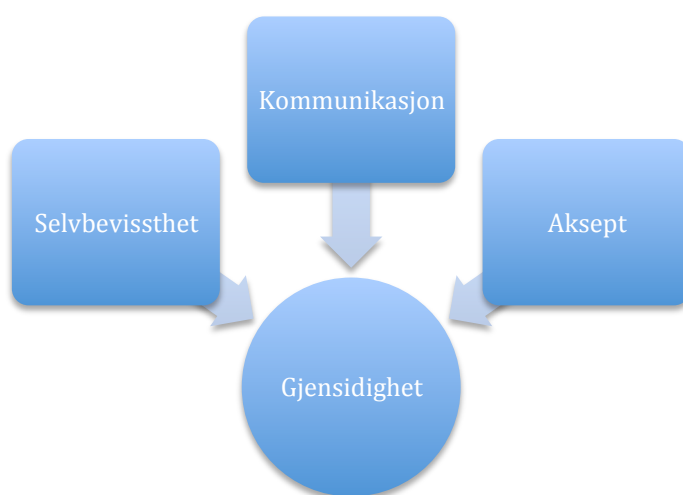
5.3 Gjensidighet

Faktor 3 sitt syn uttrykker at det er viktig å finne en balanse mellom oppmerksomhet på indre og ytre prosesser, slik at genuin gjensidighet i relasjoner kan oppleves. Gjensidighet og aksept er begge betydningsfulle i selvutviklingsprosessen. Selvaksept ses som en fordel når det gjelder

evne til å være selvbevisst, og aksept i relasjoner kan tilrettelegge for individers vekst og dermed bidra til gruppens utvikling mot et nivå av gjensidighet. I dette avsnittet drøftes fordeler og ulemper ved gjensidighet som grunnverdi i selvutviklingsprosessen.

5.3.1 Hvordan gjensidighet kan bidra til selvutvikling

I faktor 3 kommer gjensidighet som verdi i forgrunnen og selvbevissthet i bakgrunnen. Det kan være en fordel å være bevisst relasjonskvalitetene og vite hvor individer i grupper er i sine utviklingsprosesser, for på den måten kan man i større grad velge å møte andre der de er. Samtidig kan man bedre kjenne til hvor man selv er, og dermed møte den andre som kongruent person fordi man er i kontakt med sine indre prosesser og samtidig kan kommunisere med andre om dette. Figur 1 viser hvilke elementer som kan bidra til opplevelsen av gjensidighet i relasjoner, uttrykt av faktor 3.



Figur 1: Elementer som kan tilrettelegge for gjensidighet

Synet til faktor 3 viser at aksept i relasjoner muliggjør genuin gjensidighet, og slik ses opplevelsen av aksept på som en betydningsfull del av selvutviklingsprosessen. Som Falk & Smith (1999) sier vil fravær av aksept i relasjoner fordre endring på negativt grunnlag, og slik kan aksept være spesielt viktig for relasjoners mulighet til å oppleve genuin gjensidighet. Betydningen av aksept knyttes nært opp mot muligheten for at individer utvikler seg kongruent og slik får mulighet til å møtes i genuint gjensidige relasjoner. Dette er i samsvar med hvordan faktor 3 uttrykker aksept som betydningsfullt i selvutviklingsprosessen. Uten aksept og trygghet omkring egen tilhørighet kan en persons utvikling i grupper stagnere eller være regressiv, fordi man da vil holde tilbake, skjule sitt sanne jeg, og heller styres av ytre forventninger. Det ideelle selvet vil kaste skygger over det reelle, og utviklingen vil kunne skje ut i fra individets falske ønsker og behov. Gjensidig aksept, verdsetting og respekt gir i følge faktor 3 rom for individers

forskjellighet samtidig som gruppen vokser som helhet. Slik kan gjensidighet utvikles og virke i en gruppe som tilretteleggende for selvutvikling.

5.3.2 Hvordan gjensidighet som grunnverdi kan være utfordrende

Kvalsund (2005) viser til at en forutsetning for å oppleve genuin gjensidighet i grupper er en integrering av alle gruppemedlemmenes forskjellighet. Derfor er det en fordel at man ved hjelp av selvbevissthet er kongruent i møte med andre, slik at individers forskjellighet kan aksepteres og verdsettes. Falk og Smith (1999) understreker betydningen av å møte andre der de er og ut fra hvor en selv er, noe som kan forstås som kongruens i møte med seg selv og andre. Det vil være en fordel om øvrige gruppemedlemmer har en lignende opplevelse av gruppens behov og et felles ønske om å utvikle gruppen til et nivå av gjensidighet. Gjensidighet som grunnverdi kan på flere måter ses på som et paradoks, først og fremst fordi gjensidighet forutsetter at alle i gruppen bidrar i integreringen av forskjellighet, noe som ikke alltid er mulig, med tanke på hvilke ulike behov man kan ha i ulike faser av gruppens utvikling. Integrering av forskjellighet nødvendiggjør en erkjennelse av de behov som foreligger. Denne erkjennelsen innebærer en forståelse og aksept for at man både er avhengige, uavhengige og gjensidige i relasjoner. Å erkjenne behov kan bidra til å forhindre asymmetri som negativ avhengighet. Personlig asymmetri har i følge Popovic (2005) en negativ effekt på spontanitet, vennskap og intimitet. Dette kan forstås som at genuin gjensidighet vanskelig kan oppleves når behovet for symmetri i relasjonen foreligger, men asymmetri er realiteten. Personer i en gruppe kan være på ulike steder i sin utviklingsprosess og dermed ha ulike behov. En person kan for eksempel føle et behov for støtte og trygge rammer, og vil være avhengig av asymmetri i relasjonene. Dersom en annen person da insisterer på gjensidighet vil det kunne forsterke gruppens asymmetri, og slik motvirke utgangspunktet som er ønsket om gjensidighet. Et krav om gjensidighet i relasjoner som ikke er klare for dette nivået av relasjonskvaliteter vil kunne forstyrre den enkeltes utviklingsprosess negativt. I slike tilfeller kan gjensidighet som grunnverdi heller hindre enn fremme selvutvikling.

Det kan også bli problematisk når gjensidighet oppfattes som et ideal fremfor individenes genuine ønske om å utvikle seg i gruppen, og spesielt dersom individene har ulike idealer. Ulike idealer kan for eksempel være at selvaksept eller tilhørighet er viktigere enn gjensidighet, eller at man først og fremst må være modige sammen. Noen ganger er det oppmerksomhet mot avhengighet eller uavhengighet som må til for å bringe gruppeprosessen i retning av gruppens intensjoner og her kan andre grunnverdier være mer hensiktsmessige enn gjensidighet. Faktor 3 kan virke lei av å fokusere på indre prosesser, både egne og å lytte til andres fortellinger om seg

selv, og opplever dette som et hinder for selvutvikling, hvor målet er gjensidighet i relasjoner. At selvbevisstheten er i bakgrunnen kan bety at man ikke vil dvele ved indre prosesser, for det er viktig å kunne handle ut i fra denne selvkunnskapen, og det betyr ikke nødvendigvis at faktor 3 vil overse hvor man er i utviklingsprosessen. Likevel kan det være en konsekvens av redusert oppmerksomhet på indre prosesser, at man ikke oppfatter gruppens reelle behov i øyeblikket. Ønsket om å oppleve genuin gjensidighet kan stå i veien for selvutvikling, dersom man velger å se bort fra selvbevisstheten for å fokusere på det som skjer i mellom personer.

5.3.3 Grupperådgivning som grunnlag for å oppleve genuin gjensidighet

I faktor 3 uttrykkes at aksept og kommunikasjon tilrettelegger for gjensidighet i relasjoner, samtidig som selvbevissthet ses som en fordel så lenge det indre fokuset ikke dominerer. Med tanke på hva som tilrettelegger for opplevelsen av genuin gjensidighet, er grupperådgivning et argument i seg selv. Dette fordi grupperådgivning, gjennom utvikling av og forståelse for selvbevissthet, kommunikasjon og relasjoner kan bidra til at individer i en gruppe utvikles mot et nivå hvor samarbeidet og relasjonene preges av gjensidighet (Kvalsund & Meyer, 2005). Når dette er sagt understrekes det at faktor 3 uttrykker et ønske om mindre selvbevissthet til fordel for oppmerksomhet på den andre, eller relasjonenes kvalitet. Det er altså ikke snakk om et fravær av selvbevissthet, men heller et ønske om å finne den gode balansen mellom et indre og ytre fokus. Samtidig kommer det tydelig frem i postintervjuet og i tolkning av faktoren at man er opptatt av å skape rom for at alles stemmer kommer frem i gruppen. Dette tyder på at ønsket om å oppleve genuin gjensidighet ikke nødvendigvis styrer personene som lader på faktor 3 i negativ forstand. Det virker som ønsket om gjensidighet heller fremmer enn hemmer selvutvikling, så lenge faktor 3 fortsatt har kontakt med sitt indre liv gjennom selvbevissthet og i dialog med andre.

5.4 Mot

I dette avsnittet vil jeg belyse hvordan mot kan ses i forhold til selvutvikling, basert på synet faktor 4 representerer. Faktor 4 uttrykker at mot er en viktig verdi i selvutviklingsprosessen og mener man må møte sin frykt og ta ansvar for egen utvikling. I dette avsnittet vil fordeler og ulemper ved å ha mot som grunnverdi drøftes.

5.4.1 Mot som forutsetning for selvutvikling

Selvutvikling kan handle om å bli den du er, slik Beisser (1970) forklarer hvordan man kan forandre seg ved å bli den man er, fremfor å forsøke å være en annen. I følge May (1994) er mot en forutsetning for å bli til, det vil si utvikle seg som personer i en skapelsesprosess. Videre

forklarer May at mot hjelper oss slik at vi skal kunne ta de valgene som definerer oss og som gjør oss til hele mennesker. Forandring som resultat av selvutviklende skapelsesprosesser krever altså mot, slik at vi kan ta gode valg som fører til helhetlig personlig vekst. På denne måten kan mot som grunnverdi oppleves positivt, da det både er en ønskelig og en nødvendig verdi. Følgende beskrivelse av mot kan forklare hvordan man i selvutviklingsprosessen fortsetter å utfordre seg selv til tross for at det kan oppleves skremmende og smertefullt: Mot er ikke tilstede som det motsatte av fortvilelse og desperasjon, men heller evne og kapasitet til å fortsette til tross for fortvilelsen (May, 1994). I følge Popovic (2005) er mot evnen til å opprettholde kontroll over seg selv eller å handle til tross for frykt. I selvutviklingsprosessen kreves mot i samtale med andre, og når man blir kjent med egne indre prosesser. Å være modig virker derfor essensielt for å ta initiativ til handling, som for eksempel ved å gi tilbakemeldinger, og for å ha styrke til å stå i det, som når man mottar tilbakemeldinger.

Selvutvikling ses på som en mulighet til å skape seg selv, sammen med andre. May (1994) beskriver sosialt mot som mot til å stå i relasjon til andre med kapasitet til å risikere seg selv i håp om å oppnå meningsfull intimitet. I nære relasjoner, og når man arbeider med selvutvikling i grupper, kan man undres over om man sammen vil vokse i selvaktualisering, eller om møtet med den andre vil kunne ødelegge for individet (May, 1994). Det eneste vi kan vite med sikkerhet, i følge forfatteren, er at vi ikke vil komme ut av relasjonen upåvirket. Når den ene forandrer seg, vil den andre samtidig forandre seg, og slik vokser man som person i relasjon til andre. Mot er altså en forutsetning for å forandre seg, for å skape sitt selv, og aktivt kunne delta i skapelsesprosesser som inkluderer andre mennesker. Det kan sies at mot kreves for å se det som er og slik bli i stand til å gjennomføre nødvendige endringer, samtidig som man ved hjelp av motet kan finne styrke til å stå i prosessen. I tillegg kan mot være fordelaktig når man må forholde seg til endringer. Mot ses altså som nødvendig for å sette i gang prosesser, gjennomleve og forholde seg til disse. Videre kan motet fortsette utviklingsprosessen ved at man stadig søker nye utfordringer på bakgrunn av ønsket om å utvikle seg. Dersom selvutvikling er en verdi i seg selv, vil motet kunne bidra positivt i prosessen.

5.4.2 Selvutvikling som krav

Mot kan være ønskelig i situasjoner hvor man er indre motivert for selvutvikling. Selvutvikling ses i denne sammenheng som et potensielt krav fra omgivelsene, slik at opplevelsen av mot som grunnverdi ikke nødvendigvis skyldes et genuint ønske om selvutvikling, men heller eksisterer som en reaksjon på omgivelsene. Grupperådgivning som del av utdanning i rådgivning har som

intensjon at individene utvikler seg i grupper. Uavhengig av om en person hovedsakelig baserer seg på selvaksept, behov for tilhørighet eller ønske om å oppleve gjensidighet i relasjoner, vil man kunne erfare at selvutvikling er et mål og dermed et krav fra omgivelsene. Det kan være interessant å stille spørsmål ved hvilke situasjoner som krever mot, og hvordan krav om selvutvikling oppleves. Opplevelsen av at mot er nødvendig kan forklares ut i fra at situasjonen krever mot. Man har noe å tape, og samtidig kan man vinne noe. Det kan være man opplever en situasjon som krevende, og derfor tenker at mot er nødvendig for å komme seg gjennom en periode, for eksempel når man aktivt arbeider med å oppnå selvutvikling i gruppesammenheng. Tidligere erfaring kan tilsi at fravær av mot er verre enn når mot er tilstedeværende og man evner å handle ut fra motets kraft. Faktor 4 som uttrykker at mot er den viktigste verdien i selvutviklingsprosessen har antagelig erfart mot både som ønskelig og som nødvendig. Det kan være utfordrende å oppleve selvaksept, å godta seg selv som god nok slik man er, dersom kravet om selvutvikling oppleves større enn den indre motivasjonen for endring.

5.4.3 Hvordan mot som grunnverdi kan være utfordrende

For å komme nærmere en forståelse for hvordan mot vises som grunnverdi i faktor 4, kan det være interessant å drøfte hvordan fravær av mot oppleves. Mot kan bidra til trygghet, og samtidig gi en opplevelse av makt. Frykt for å miste relasjoner, eller å miste seg selv i relasjon til andre, kan ha en sentral rolle i opplevelsen av at selvutvikling i stor grad avhenger av mot. Ved å utvise mot kan man ta kontroll over situasjoner, inkludert sin egen utviklingsprosess. Kontrollen kan handle om hvordan man velger å forholde seg til andre mennesker i dialog, og ved å sette grenser for seg selv. Dersom mot ses som en forutsetning for å ta kontroll og slik være delaktig styrende i sin selvutvikling, vil behovet for mot som grunnverdi kunne skyldes redsel for å fraskrive seg ansvar, og å stole på prosessen. Ut i fra dette perspektivet på mot som grunnverdi, kan fravær av mot oppleves negativt. Samtidig vil fravær av mot gi en opplevelse av maktesløshet og overraskelser som man ikke ønsker eller tror at man trenger. Overraskelser kan også være positive, og dermed kan man i overdreven bruk av motet som fører til kontroll, gå glipp av tilfeldigheter, spennende impulser og nye oppdagelser. Man kan miste evnen til å glede seg over de små gledene, og det kan gå på bekostning av evnene til å leve her og nå. Mot som drivkraft kan både bidra til at man utfordrer seg selv i relasjon til andre, for eksempel ved å snakke om personlige tanker og følelser, og det kan bidra til at man nettopp makter å stå i det, godta ens egne og andres tanker og følelser i øyeblikket. Med henvisning til Beisser (1970) og med tanke på hvordan Tillich (1952) skriver om mot til å være, i seg selv og i verden, kan mot fungere som en øyeåpner og bidra til at man våger å se det som er. Spørsmålet blir altså hvorvidt

mot oppleves som en respons på krevende omgivelser og et behov for å ha kontroll, eller om mot som grunnverdi hovedsakelig bidrar til at man våger å se gjennom selvbevissthet, i dialog med andre, samtidig som man makter å stå i det som måtte komme av oppdagelser. Slik jeg ser det, vil mot føre til sann personlig forandring dersom sistnevnte er tilfellet.

5.5 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg drøftet hvordan grupperådgivning oppleves å legge grunnlag for selvutvikling, med utgangspunkt i fire grunnverdier som representerer studiens funn. Den høye reliabiliteten ved gjentatte studier i Q-metodologi kan være et tegn på at Q-metode gjennom Q-sorteringer fanger opp grunnleggende verdier og holdninger hos mennesker, som regnes for å være relativt stabile i løpet av et menneskes liv.

5.5.1 Integrering av grunnverdier

De fire synene som er funnet i denne studien eksisterer side om side, som del av hvert individs opplevelser og syn på selvutvikling, og som mer eller mindre tydelig forekommende i hver enkelt. Der ett syn på selvutvikling er i forgrunnen hos den enkelte, vil et annet syn være i bakgrunnen. På den måten vil de ulike synene også eksistere side om side og slik være virksomme i de ulike gruppene. Hvordan påvirker dette menneskene i gruppen? Hvordan oppleves selvutvikling for den ene, når den andre har en annen grunnverdi og ulike behov? Kan den ene faktorens grunnverdi ha kommet til syne som en reaksjon på de andre synene som finnes? Hvordan påvirkes man av de eksisterende polaritetene i en gruppe, der disse ulike synene finnes? Og kan disse syn i seg selv utgjøre et spenningsfelt som åpner for utvikling både av den enkelte og gruppen som helhet. Dette er spørsmål jeg har forsøkt å besvare, og mye gjenstår fremdeles uforklart. Denne studien har identifisert fire ulike syn på selvutvikling i grupper som opplever, lærer om og deltar i grupperådgivning.

I denne studien er det identifisert fire grunnverdier som aktualiseres i selvutviklingsprosessen. Det kan derfor antas at personer i en gruppe ikke deler samme grunnverdi. Hvordan påvirkes så en gruppe av at enkelte er særdeles opptatt av gjensidighet, mens andre heller er opptatt av mot, selvaksept eller tilhørighet? Kan gjensidighet bidra til en integrering av ulike grunnverdier, og dermed tilrettelegge for selvutvikling for alle i en gruppe? Faktor 3 uttrykker at selvaksept er tilstrekkelig tilstede. Samtidig erkjenner man et behov og et ønske om aksept fra andre, og særlig at man innad i gruppen skal akseptere og verdsette hverandre, uten at dette er avgjørende for ens egen utvikling. Ønsket om gjensidighet gjør deg sårbar, slik at behovet for tilhørighet kan aktualiseres. Selvaksept slik det kommer til uttrykk i faktor 1 kan ses i sammenheng med

hvordan genuin gjensidighet i relasjoner kan forekomme kun dersom individene møtes som reelle selv, slik man faktisk er hele og kongruente. Videre ses tilhørighet i nær sammenheng med ønsket om å oppleve gjensidighet, samtidig som det kan virke som at faktor 2 erkjenner et behov for relasjonell asymmetri i situasjoner hvor individer befinner seg på ulike steder i utviklingsprosessen. Å våge å møte det man frykter, i dialog med andre og ved hjelp av selvbevissthet, fremkommer faktor 4 gjennom mot som en forutsetning for selvutvikling. Som i faktor 1 peker dette mot begrepet kongruens, at man må være seg selv slik man virkelig er for å kunne møte andre, og dermed kunne oppleve genuin gjensidighet. Med fire ulike grunnverdier som disse virker det åpenbart at åpen, ærlig og tydelig kommunikasjon er nødvendig for gruppens konstruktive utvikling og velfungering. Felles for alle faktorenes syn er behovet for tilbakemeldinger som nyttig og ønskelig for selvutvikling, slik at det kan virke gjennomførbart for grupper med ulike grunnverdier å bevege seg mot et nivå av genuin gjensidighet.

5.5.2 Avsluttende kommentar

De fire stikkordene, som utgjør essensen i mine funn; selvaksept, tilhørighet, gjensidighet og mot, kan være uttrykk for hva som er viktig for den enkelte med tanke på hvor han eller hun befinner seg akkurat nå i sin utviklingsprosess. Det er mange faktorer som påvirker selvutvikling, og hva som oppleves som mest betydningsfullt for den enkelte på et gitt tidspunkt. Jeg antar at det vil kunne finnes forskjeller dersom denne studien replikeres, nettopp på grunn av de sterke utviklingsfordringene som ligger i denne utdanningssofisialiseringen. Forskningsdeltagerne i denne studien har gjennomgått sosialiseringprosesser hvor endring i seg selv er en konsekvens, noe som gjør det spesielt interessant å undersøke hvordan de samme personene eventuelt vil endre sitt syn på selvutvikling. Det ville også vært interessant å gjennomføre studien på et annet utvalg rådgivningstudenter, for å undersøke om tilsvarende faktorer er å finne der, eventuelt hvordan lignende syn kommer til uttrykk på en annen måte.

6 AVSLUTNING

6.1 Kritikk av studien

Forskningsdesign og Q-utvalg dekker bare enkelte aspekter ved opplevelsen av selvutvikling i relasjoner. Formulering av enkelte utsagn kunne være tydeligere, eller annerledes. Samtidig er det verken forventet eller ønskelig at alle utsagnene fremkaller sterke reaksjoner, og dermed gjerne skulle plasseres i ytterkantene av sorteringsskjema. Noen utsagn må også få en naturlig plass for sortering i nullområdet. Med tanke på Q-utvalget stiller jeg spørsmål ved hva som har

kommet i forgrunnen, hva kom i bakgrunnen, som kanskje burde kommet bedre frem. Dette med kroppskontakt eller fysisk berøring skulle jeg gjerne ha adressert på en annen måte, slik at det kom tydeligere frem hvilke syn de ulike faktorene hadde på dette. Vi lærer gjennom kroppen, og fysisk kontakt mellom mennesker vil kunne påvirke ens opplevelse av relasjoner, og dermed selvutvikling i relasjoner. Samtidig kunne dette styrket hvordan følelsesdimensjonen kom til syne. I analysen av resultatene (faktorfortolkning) har jeg vært styrt av abduksjonsprinsippet og dermed åpen for nye oppdagelser. På grunna av dette kan det være leseren opplever faktorfortolkningen og drøftingen som distansert fra tidlig presentert teori og datamaterialet. Jeg ønsker til sist å understreke at jeg selv mener min fremgangsmåte, ved hjelp av forskningsdesign, Q-utvalg og tolkning, har lyktes i å gi et omfattende og grundig fremstilt svar på studiens problemstilling, gitt studiens begrensninger. 11 forskningsdeltageres sorteringer betegnes som miksede, noe som er et relativt høyt tall. Jo færre deltagere som lader på en faktor, jo mindre reliabel er funnene. Samtidig vil utelukking av miksede sorteringer bidra til renere faktorer og minske korrelasjonen mellom disse.

6.2 Videre forskning og implikasjoner for praksis

Videre forskning vil kunne forsøke å fange opp den subjektive opplevelsen knyttet til spenningen mellom ulike syn og grunnverdier, for eksempel ved å tilnærme seg følelsesdimensjonen i større grad enn hva denne studien har gjort. En kartlegging av erfaringer og hvordan dette påvirker hvilke grunnverdier som kommer til syne, hadde vært interessant da erfaringer også påvirker opplevelser her og nå. Videre kunne det vært interessant å følge opp denne studien ved å undersøke effekter av og opplevelsen av ulike grunnverdier. Dette ville vært spesielt interessant i grupper hvor ulike grunnverdier er identifisert, for eksempel ved hjelp av Q-sorteringer. Med tanke på hvordan selvutvikling kan bidra til personlig forandring på et dypere nivå, der verdiene våre kan endres, hadde det vært interessant å foreta post-pre sortering med de samme forskningsdeltagere. Det kan nemlig være at reliabilitetskoeffisienten er annerledes når menneskene som sorterer er i relativt omfattende utviklingsprosesser. Denne studien har ikke undersøkt kvaliteten ved undervisningen og intensjonen med studien var ikke å foreslå forbedringstiltak. Det er forskningsdeltagerens individuelle opplevelse av å være delaktig i gruppeprosesser hvor selvutvikling og gruppeutvikling foregår parallelt som har blitt undersøkt. Likevel kan forståelsen for studentenes opplevelse gi indikasjoner på hvordan undervisningen legger grunnlag for selvutvikling, og potensielt reise nye spørsmål vedrørende studenters opplevelse av grupperådgivning i en sammenheng hvor ulike syn eksisterer side om side.

6.3 Refleksjon omkring forskerrollen

Som person vil jeg kunne påvirke forskningsprosessen på ulike nivåer. I valg av tema, problemstilling og utvikling av Q-utvalg har jeg tatt utgangspunkt i og tillatt min egen subjektive opplevelse å komme frem. Min forforståelse er noe jeg har forsøkt å være bevisst, da dette kan være av vesentlig betydning for hele prosessen. Bak problemstillingen ligger for eksempel en antagelse, nemlig at grupperådgivning kan tilrettelegge for personlig vekst og utvikling. I denne studien er jeg interessert i hvordan dette oppleves, med forutsetning om at de fleste faktisk opplever en eller annen form for selvutvikling. Jeg er likevel åpen for at det ikke skjer for noen eller for flere. I kvalitativ forskning er forskeren det viktigste forskningsinstrumentet og det er derfor viktig å være seg bevisst sin rolle som forsker (Postholm, 2010). I dette avsnittet vil refleksjoner om min rolle som forsker presenteres. Først vil jeg presentere tanker om hvordan mine erfaringer, antagelser og forforståelse kan ha påvirket studien. Videre vil jeg nevne et konkret eksempel på hvordan jeg forsøkte å få en dypere forståelse for aksept. Siden følger en kort refleksjon omkring deltagelse i studien. Til sist vil jeg beskrive min opplevelse av selvutvikling i arbeidet med denne studien.

6.3.1 Forforståelse, antagelser og personlig erfaring

Tema for denne studien er valgt på bakgrunn av mine erfaringer og økende interesse for hvordan vi kan lære og utvikle oss i grupper. Med tanke på at jeg selv har erfaring fra grupperådgivning som en del av utdannelsen, vil min forforståelse og min egne erfaringer ha påvirket valgene som er gjort i forbindelse med utvikling av studiet. En antagelse jeg hadde var at man kan oppleve selvutvikling i grupper, ved å observere, kommunisere og reflektere. Dette støttes av teori, men jeg ønsket å nærme meg en forståelse av hvordan dette forekommer. For å svare på dette valgte jeg en kvalitativ tilnærming og søkte svar på hvordan studenter opplever grupperådgivning som grunnlag for selvutvikling. I prosessen har jeg hele tiden vært klar over at min subjektivitet ikke bare påvirker, men også blir delaktig i å skape resultatene, både gjennom utviklingen av problemstilling, forskningsdesign, Q-utvalg, og gjennom tolkningen av faktorene. I tillegg kan min tilstedeværelse under sorteringene ha påvirket sortererne. Blant annet fordi jeg på forhånd kjente de fleste av forskningsdeltagerne, kan det være at enkelte ble styrt av sosial ønskelighet i sin sortering og dermed kan ha sortert ut i fra hvordan de skulle ønske de var, heller enn hvordan de virkelig opplevde situasjonen. Min opplevelse er likevel at faktorene representerer ærlige sorteringer, og at resultatene i form av fire faktorer viser at forskningsdeltagerne i noen grad kan antas å være i kontakt med følelsene sine.

6.3.2 Opplevelse av aksept

Studien baserer seg i stor grad på hvordan aksept kan bidra til selvutvikling i grupper. Derfor hadde jeg i løpet av forskningsprosessen utallige samtaler med ulike mennesker om hva aksept er, og ikke minst hvordan dette oppleves. Jeg mener vi kan enes om at aksept er noe vi kan føle, og som kan være vanskelig å beskrive. Et konkret eksempel på et initiativ jeg gjorde for å øke min forståelse for aksept, gjennom erfaring, var å arrangere et kveldsmøte hvor tema var aksept. Intensjonen var å tilrettelegge for en opplevelse av aksept, både fra andre og en selv. Vi skulle få oppleve hvordan det er å bli møtt og akseptert av andre, samtidig som vi selv skulle oppleve å kjenne aksept og å ta i mot en annen. Dette møtet var arrangert slik at en venn av meg først ledet en øvelse i oppmerksomt nærvær (mindfulness). Dette skulle bidra til at vi kom i kontakt med følelsene våre og være til stede i øyeblikket, slik at vi kunne være oppmerksom på våre indre prosesser, mottagelig for tilbakemeldinger og samtidig være oppmerksom på andres reaksjoner ved å lytte i dialog. Vi diskuterte hva aksept er, og hvordan vi opplever aksept. Ved neste øvelse satt vi sammen i grupper på tre og tre hvor hver og en delte noe ved oss selv som vi enten har lært å akseptere, ønsker å akseptere eller ikke klarer å akseptere. Denne øvelsen skulle bidra til en opplevelse av aksept fra de andre to, som antageligvis ville bidra til økt selvaksept. Jeg valgte å dele noe personlig som jeg lenge har hatt vanskelig for å akseptere. Jeg opplevde hvordan de andre to tok i mot dette, og det ga meg en opplevelse av å bli akseptert som hel person. I etterkant har jeg merket en forskjell, hvor det har blitt noe lettere å akseptere dette ved meg selv som jeg synes er vanskelig. Denne erfaringen understreker for meg hvordan man kan lære selvaksept ved å oppleve aksept fra andre, og det understreker betydningen av andre som jeg tenker har overføringsverdi når det gjelder andre aspekter ved selvutviklingsprosessen. Initiativet til å holde dette møtet hvor opplevelsen av aksept sto sentralt, bidro til å utvide mitt perspektiv på hvordan aksept kan oppleves. Jeg ser på denne erfaringen som berikende for mitt arbeid med masteroppgaven, både i møte med andre, som forskningsdeltagere og medstudenter, i fortolkningsprosessen og i formidling av studien for øvrig.

6.3.3 Deltagelse

Jeg deltok ikke i min egen studie på grunn av min forforståelse som tilsa at det ville bli vanskelig å skille tolkning av personer fra tolkning av resultater. Dette var et bevisst valg i et forsøk på å unngå å bli styrt i tolkningen med tanke på hvordan jeg forholdt meg til faktorene. Dette valget ble tatt på bakgrunn av min visshet om egne mangler. Jeg er for eksempel klar over at jeg lett lar meg styre av personer fremfor datamaterialet. Det vil si at dersom jeg visste at "Mari" ladet høyt på faktor 1, ville jeg lett kunne fortolke "Mari" som person i forsøk på å fortolke faktoren, og

slik bevege meg for langt vekk fra datamaterialet. På grunn av dette holdt jeg identiteten til sortererne hemmelig for meg selv til jeg hadde foretatt en tolkning av faktorene. På samme måte tenkte jeg at jeg ville kunne favorisere og bli forstyrret i faktorfortolkningen dersom jeg visste hvor jeg selv befant meg. I arbeid med denne studien har jeg lært at det ville vært en stor fordel å vite hvor jeg selv befant meg. Samtidig vil kunnskap om hvilke forskningsdeltagere som lader på hvilke faktorer kunne bidra til en bedre helhetlig forståelse av faktoren. Det bør nevnes at jeg etter første fortolkning av faktorene avslørte hvem som ladet med hvilke faktorer. I postintervjuene fikk jeg også bekreftet min forståelse av faktoren, samtidig som jeg fikk mer informasjon om deltagerens opplevelse av grupperådgivning som grunnlag for selvutvikling. Informasjonen ble formidlet verbalt, og jeg kunne benytte meg av taus kunnskap knyttet til de enkelte personer, som et berikende element i min videre tolkning.

6.3.4 Selvutvikling

Som nevnt er studien inspirert av personlige erfaringer, og jeg har selv opplevd selvutvikling i gruppe. Andre mennesker har bidratt stort i min utviklingsprosess, og dette har vært tydelig for meg på flere måter. Når jeg tenker på ulike medstudenter tror jeg at jeg kan finne frem til minst en beskrivelse av hvordan den enkelte har bidratt til min selvutvikling. Jeg har lært mye av de som er mest ulike meg, og det er antageligvis i møtet med disse personene at jeg har utviklet meg mest ved positiv personlig forandring. I møte med personer som ligner meg, for eksempel i emosjonelle uttrykk og preferert kommunikasjonsstil har jeg lært hvilke verdier som ligger i følelsene. Slik har disse personene bidratt til at jeg bevisst har kunnet velge å akseptere, bli glad i og videre styrke egenskaper ved meg som er gode. I arbeid med masteroppgaven har jeg selv hatt behov for å være i dialog med andre, slik at jeg skulle forstå meg selv og ta gode valg i prosessen. Veiledning er i seg selv et argument for hvordan vi lærer og utvikler oss i dialog. Uten støtte fra en ekspert på området vet jeg ikke hvordan denne oppgaven kunne gjennomføres. I tillegg har jeg satt umåtelig stor pris på å være i dialog med andre mennesker med ulik bakgrunn og i ulike situasjoner. Takk for deres åpenhet og vilje til å dele, samt lytte. Jeg er virkelig takknemlig.

Referanseliste

- Allgood, E., & Kvalsund, R. (2001). The Work Group as a Learning Group in Counseling: Leader Subjectivity in Group learning Process. *Operant Subjectivity*, 24 (3), 132-153.
- Allgood, E., & Kvalsund, R. (2010). Q-metodologi, rådgivningsfeltet, delt subjektivitet og personer i relasjoner. I A. Thorsen & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi: en velegnet måte å u[tf]orske subjektivitet* (ss. 39-46). Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Beisser, A. (1970). Paradoxical Theory of Change. I J. Fagan & I. L. Shepherd (Red.), *Gestalt therapy now: theory, techniques, applications* (ss. 77-80). Oxford, England: Science & Behavior Books.
- Bohm, D., & Nichol, L. (2004). *On dialogue*. London: Routledge.
- Branden, N. (1983). *"If you could hear what I cannot say": learning to communicate with the ones you love*. Toronto: Bantam Books.
- Brown, S. R. (1980). *Political subjectivity: applications of Q methodology in political science*. New Haven: Yale University Press.
- Buber, M. (2002). *Between man and man*. London: Routledge.
- Buber, M., & Smith, R. G. (2004). *I and thou*. London: Continuum.
- Cissna, K. N., & Anderson, R. (1998). Theorizing about Dialogic Moments: The Buber-Rogers Position and Postmodern Themes. *Communication Theory*, 8(1), 63-104. doi: 10.1111/j.1468-2885.1998.tb00211.x
- Damasio, A. R. (2010). *Self comes to mind: constructing the conscious brain*. London: William Heinemann.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Falk, B., & Smith, A.-M. (1999). *Å være der du er: Samtaler med kriserammede*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Hetland, H., & Hetland, J. (2011). Basale psykologiske behov i arbeidslivet: autonomi, kompetanse og tilhørighet. I S. Einarsen & A. Skogstad (Red.), *Det Gode arbeidsmiljø: krav og utfordringer* (ss. 104-119). Bergen: Fagbokforlaget.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & D'Andrea, M. J. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: a multicultural perspective*. Los Angeles: Sage Publications, Inc.

- Krogh, G. v., Ichijo, K., & Nonaka, I. (2001). *Slik skapes kunnskap: hvordan frigjøre taus kunnskap og inspirere til nytenkning i organisasjoner*. Oslo: NKS forlaget.
- Kvalsund, R. (1998). *A theory of the person: a discourse on personal reality and explication of personal knowledge through Q-methodology - with implications for counseling and education*. Trondheim: Department of Education, Faculty of Social Science and Technology Management, The Norwegian University of Science and Technology.
- 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., & Allgood, E. (2008). Person-in-relation. Dilaogue as transformative learning in counseling. I G. Gudaitė (Red.), *Santykis ir pokytis: tarpasmeninių ryšių gelminės prielaidos ir psichoterapija* (ss. 84-106). Vilnius: Vilniaus universiteto leidiniai.
- Kvalsund, R., & Meyer, K. I. S. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- MacMurray, J. (1999). *Persons in relation*. Amherst, New York: Humanity Books.
- May, R. (1994). *The courage to create*. New York: W.W. Norton.
- McKeown, B., & Thomas, D. (1988). *Q Methodology*. California: Sage Publications, Inc.
- Polanyi, M. (2009). *The tacit dimension*. Chicago: The University of Chicago 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*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ringdal, K. (2012). *Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Schibbye, A.-L. L. (2009). *Relasjoner: et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Schmolck, P. (2012, May 2012). The QMethod Page, 2012, fra <http://www.lrz.de/~schmolck/qmethod/>

- Stephenson, W. (1953). *The study of behavior: Q-technique and its methodology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Stephenson, W. (1978). The shame of science. *Ethics Sci Med*, 5(1), 25-38.
- Stern, D. N. (2004). *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. København: Hans Reitzel.
- Studiehåndbok*. (2011-2012). Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Sullivan, H. S., Perry, H. S., & Gawel, M. L. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W. W. Norton.
- Thorsen, A., & Allgood, E. (2010). Introduksjon til Q-boken og begrepsavklaring. I A. Thorsen & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi: en velegnet måte å u[t]forske subjektivitet* (ss. 15-22). Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Thorsen, A., Allgood, E., Brown, S. R., & Berner, K. (2010). *Q-metodologi: en velegnet måte å u[t]forske subjektivitet*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Tillich, P. (1952). *The courage to be*. New Haven: Yale University Press.
- van Exel, J., & de Graaf, G. (2005). Q methodology: A sneak preview, 2012, fra <http://qmethod.org/articles/vanExel.pdf>
- Øiestad, G. (2009). *Selvfølelsen*. Oslo: Gyldendal.

OVERSIKT OVER VEDLEGG

1. Randomisert Q-utvalg
2. Forskningsdesign og utsagnenes celletilhørighet
3. Skjema for Q-sortering
4. Instruksjonsbetingelse
5. Faktorladning
6. Reliabilitetskoeffisient
7. Gjennomsnittlig plassering av utsagn per faktor
8. Visuell fremstilling av faktorenes gjennomsnittlige Q-sortering
9. Diskriminerende utsagn (distinguishing statements)
10. Sammenfallende utsagn (consensus statements)
11. Forespørsel om deltagelse
12. Samtykkeerklæring
13. Forespørsel om deltagelse i uformell samtale (postintervju)
14. Godkjenning fra NSD

Vedlegg 1 Randomisert Q-utvalg

1. Andre mennesker må gjerne mislike meg så lenge de holder det for seg selv.
2. Sammen med andre føler jeg meg trygg og er villig til å utforske mine dypeste tanker og innerste følelser.
3. Uten bekreftelser fra andre kan jeg ikke utvikle min selvforståelse.
4. I relasjoner som er preget av gjensidighet er refleksjon omkring følelser og tanker i fellesskap unødvendig. Man forstår hverandre godt likevel.
5. Når jeg hører meg selv snakke fint om meg selv forstår jeg hvorfor andre kan sette pris på meg.
6. Selvaksept må komme innenfra. Ingen andre kan lære meg hvordan jeg utvikler aksept for meg selv. Det er noe jeg må finne ut av på egen hånd.
7. Tilbakemeldinger som handler om hvordan andre opplever meg er nyttige for min selvutvikling.
8. Hvis de andre visste hvordan jeg virkelige er, er jeg redd de ikke ville være glade i meg.
9. Å unngå et problem kan være hensiktsmessig for å oppnå personlig vekst og utvikling.
10. Jeg trenger positive tilbakemeldinger for at jeg skal føle meg verdifull.
11. Jeg opplever andre mennesker som nysgjerrige og invaderende når de stiller personlige spørsmål.
12. Det er skremmende å rette oppmerksomheten innover i seg selv. Jeg er redd jeg vil gjøre oppdagelser jeg ikke kan håndtere alene.
13. Det viktigste for meg i gruppesammenhenger er å kunne stole på at andre vil meg vel og at de har gode intensjoner.
14. Tydelige tilbakemeldinger fra andre hjelper meg til å forstå meg selv, slik at jeg kan utvikle meg som person.
15. En person jeg ikke setter pris på kan ikke lære meg noe som er nyttig for min selvutvikling.
16. Å få aksept fra andre kan føles så godt at det blir vanskelig å være oppmerksom på mine egne indre prosesser.
17. Jeg kjenner at jeg blir sint hvis noen gir uttrykk for at jeg ikke er bra nok.
18. Jeg trenger ikke tilbakemeldinger fra andre. Det er jeg som kjenner meg selv best.
19. Situasjoner hvor direkte tilbakemeldinger skal gis og mottas gjør meg engstelig.
20. For at alle skal få størst mulig utbytte av gruppearbeid er det viktig å gi uttrykk for at man setter pris på hverandre.
21. Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg blir jeg forvirret.
22. I samtale med andre ønsker jeg å fokusere på den andres opplevelse heller enn min egen.
23. Jeg vet at andre kan lære mye om seg selv i samtale med meg, men jeg får lite ut av det.
24. Min indre kritiker dominerer meg ofte med forstyrrende og negative utsagn som hindrer meg i min utviklingsprosess.
25. Når jeg opplever gjensidig aksept kjenner jeg meg lett i kroppen og glad til sinns.

26. Jeg verdsetter andres tilbakemeldinger høyt, og vet at jeg lærer mer av å lytte til disse enn ved å reflektere på egen hånd.
27. Kroppskontakt mellom mennesker er et tegn på nærhet og gjensidig respekt.
28. Jeg føler meg utrygg når jeg opplever at noen ikke aksepterer meg for den jeg er.
29. På seg selv kjenner man ingen andre. Det er nytteløs å ta utgangspunkt i seg selv dersom man ønsker å forstå andre.
30. Jeg synes det er spennende og inspirerende å forsøke å se meg selv utenfra når jeg snakker med andre.
31. Først når jeg både aksepterer og verdsetter en annen person blir tilbakemelding fra denne personen verdifull for meg.
32. Fysisk berøring kan skyldes et ønske om å innynne seg hos en annen, og trenger derfor ikke bety at man har en god relasjon.
33. Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg, får jeg en ny forståelse for hvordan jeg påvirker omgivelsene, og deres reaksjoner på meg gir mening.
34. Jeg opplever det som berikende å ha et indre fokus på mine egne tanker og følelser.
35. I relasjon til andre kan jeg lære mye om de ressurser som ligger i følelsene.
36. At noen overser meg betyr ikke at personen har negative tanker om meg.
37. Aksept fra andre bidrar direkte til at jeg kan utvikle selvaksept.
38. Jeg kan ikke akseptere meg selv slik jeg er, før jeg vet at andre kan akseptere meg.
39. Vi må sørge for at det i gruppen alltid gis rom til å reflektere rundt følelsene vi har.
40. Hvis en person sjelden ser på meg og ofte unngår å henvende seg til meg, er det rimelig å anta at personen ikke liker meg.
41. Å lytte til andres fortellinger om seg selv gir meg stort utbytte.
42. Jeg lærer best å forstå andre ved å ta utgangspunkt i mine egne indre prosesser.
43. Når jeg har lært noe nytt om meg selv liker jeg å dele det med andre.
44. For at andre skal kunne verdsette ulike sider ved meg må jeg selv vise aksept for disse sidene ved meg.
45. Dersom andre ikke uttrykker tydelig aksept for at jeg er meg, kan jeg heller ikke akseptere dem slik de er.
46. Hvordan andre uttrykker følelser har liten relevans for utvikling av min selvforståelse.
47. Man må våge å møte sin frykt og det man hittil har unngått for å kunne oppleve positiv personlig endring.
48. Når noen ikke vil akseptere meg merker jeg hvordan energien forsvinner og pessimismen overtar.

Vedlegg 2 Forskningsdesign og utsagnenes celletilhørighet

Effekter	Nivå			Celler
Relasjonskvalitet	avhengig (a)	uavhengig (b)	gjensidig (c)	3
Kommunikasjon	verbal (d)	nonverbal (e)		2
Bevissthet	selvbevissthet (f)	bevissthet om andre (g)		2

<p>ADF</p> <p>10. Jeg trenger positive tilbakemeldinger for at jeg skal føle meg verdifull.</p> <p>14. Tydelige tilbakemeldinger fra andre hjelper meg til å forstå meg selv, slik at jeg kan utvikle meg som person.</p> <p>19. Situasjoner hvor direkte tilbakemeldinger skal gis og mottas gjør meg engstelig.</p> <p>26. Jeg verdsetter andres tilbakemeldinger høyt og vet at jeg lærer mer av å lytte til disse enn ved å reflektere på egenhånd.</p>	<p>BDF</p> <p>7. Tilbakemeldinger som handler om hvordan andre opplever meg er nyttige for min selvutvikling.</p> <p>11. Jeg opplever andre mennesker som nysgjerrige og invaderende når de stiller personlige spørsmål.</p> <p>18. Jeg trenger ikke tilbakemeldinger fra andre. Det er jeg som kjenner meg selv best.</p> <p>43. Når jeg har lært noe nytt om meg selv liker jeg å dele det med andre.</p>	<p>CDF</p> <p>21. Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg blir jeg forvirret.</p> <p>22. I samtale med andre ønsker jeg å fokusere på den andres opplevelse heller enn min egen.</p> <p>30. Jeg synes det er spennende og inspirerende å forsøke å se meg selv utenfra når jeg snakker med andre.</p> <p>33. Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg, får jeg en ny forståelse for hvordan jeg påvirker omgivelsene, og deres reaksjoner på meg gir mening.</p>
<p>ADG</p> <p>3. Uten bekreftelser fra andre kan jeg ikke utvikle min selvforståelse.</p> <p>17. Jeg kjenner at jeg blir sint hvis noen gir uttrykk for at jeg ikke er bra nok.</p> <p>20. For at alle skal få størst mulig utbytte av gruppearbeid er det viktig å gi uttrykk for at man setter pris på hverandre.</p> <p>45. Dersom andre ikke uttrykker tydelig aksept for at jeg er meg, kan jeg heller ikke akseptere dem slik de er.</p>	<p>BDG</p> <p>1. Andre mennesker må gjerne mislike meg så lenge de holder det for seg selv.</p> <p>5. Når jeg hører meg selv snakke fint om meg selv forstår jeg hvorfor andre kan sette pris på meg.</p> <p>23. Jeg vet at andre kan lære mye om seg selv i samtale med meg, men jeg får lite ut av det.</p> <p>41. Å lytte til andres fortellinger om seg selv gir meg stort utbytte.</p>	<p>CDG</p> <p>15. En person jeg ikke setter pris på kan ikke lære meg noe som er nyttig for min selvutvikling.</p> <p>27. Kroppskontakt mellom mennesker er et tegn på nærhet og gjensidig respekt.</p> <p>31. Først når jeg både aksepterer og verdsetter en annen person blir tilbakemelding fra denne personen verdifull for meg.</p> <p>32. Fysisk berøring kan skyldes et ønske om å innynde seg hos en annen, og trenger derfor ikke bety at man har en god relasjon.</p>

<p>AEF</p> <p>2. Sammen med andre føler jeg meg trygg og er villig til å utforske mine dypeste tanker og innerste følelser.</p> <p>12. Det er skremmende å rette oppmerksomheten innover i seg selv. Jeg er redd jeg vil gjøre oppdagelser jeg ikke kan håndtere alene.</p> <p>36. At noen overser meg betyr ikke at personen har negative tanker om meg.</p> <p>40. Hvis en person sjelden ser på meg og ofte unngår å henvende seg til meg, er det rimelig å anta at personen ikke liker meg.</p>	<p>BEF</p> <p>9. Å unnvike et problem kan være hensiktsmessig for å oppnå personlig vekst og utvikling.</p> <p>24. Min indre kritiker dominerer meg ofte med forstyrrende og negative utsagn som hindrer meg i min utviklingsprosess.</p> <p>34. Jeg opplever det som berikende å ha et indre fokus på mine egne tanker og følelser.</p> <p>47. Man må våge å møte sin frykt og det man hittil har unngått for å kunne oppleve positiv personlig endring.</p>	<p>CEF</p> <p>6. Selvaksept må komme innenfra. Ingen andre kan lære meg hvordan jeg utvikler aksept for meg selv. Det er noe jeg må finne ut på egenhånd.</p> <p>37. Aksept fra andre bidrar direkte til at jeg kan utvikle selvaksept.</p> <p>38. Jeg kan ikke akseptere meg selv slik jeg er, før jeg vet at andre kan akseptere meg.</p> <p>44. For at andre skal kunne verdsette ulike sider ved meg må jeg selv vise aksept for disse sidene ved meg.</p>
<p>AEG</p> <p>8. Hvis de andre visste hvordan jeg virkelig er, er jeg redd de ikke ville være glade i meg.</p> <p>13. Det viktigste for meg i gruppesammenheng er å kunne stole på at andre vil meg vel og at de har gode intensjoner.</p> <p>16. Å få aksept fra andre kan føles så godt at det blir vanskelig å være oppmerksom på mine egne indre prosesser.</p> <p>28. Jeg føler meg utrygg når jeg opplever at noen ikke aksepterer meg for den jeg er.</p>	<p>BEG</p> <p>29. På seg selv kjenner man ingen andre. Det er nytteløst å ta utgangspunkt i seg selv dersom man ønsker å forstå andre.</p> <p>35. I relasjonene til andre kan jeg lære mye om de ressurser som ligger i følelsene.</p> <p>42. Jeg lærer best å forstå andre ved å ta utgangspunkt i mine egne indre prosesser.</p> <p>46. Hvordan andre uttrykker følelser har liten relevans for utvikling av min selvforståelse.</p>	<p>CEG</p> <p>4. I relasjoner som er preget av gjensidighet er refleksjon omkring følelser og tanker i fellesskap unødvendig. Man forstår hverandre godt likevel.</p> <p>25. Når jeg opplever gjensidig aksept kjenner jeg meg lett i kroppen og glad til sinns.</p> <p>39. Vi må sørge for at det i gruppen alltid gis rom til å reflektere rundt følelsene vi har.</p> <p>48. Når noen ikke vil akseptere meg merker jeg hvordan energien forsvinner og pessimismen overtar.</p>

Vedlegg 4 Instruksjonsbetingelse for Q-sortering

Instruksjon for sortering

Sorter ut i fra hvordan du opplever at grupperådgivning legger grunnlag for selvutvikling.

Spre alle utsagnene utover bordet. Les og sorter utsagnene etter hvordan du føler hvert utsagn passer for deg.

Det kan være en idé å begynne med å lage tre bunker. Til venstre legger du utsagn som ikke passer for deg. I midten legger du utsagn som du enten er usikker på eller som du verken vil si deg enig eller uenig i, som du erfarer er mer eller mindre nøytrale for deg. Til høyre legger du utsagn som du opplever at passer for deg. Etter å ha gjort dette kan du selv velge hvordan du går videre for å kunne gjøre mer nyanserte valg og plassere ett utsagn i hver celle.

Til slutt skal utsagnene være sortert i et tilsvarende mønster som skjema du har fått utdelt. Utsagnene skal naturlig nok ikke passe inn i dette skjema, men tallet på hvert utsagn skal skrives inn i det utdelte skjema.

Til venstre er utsagn som du er minst enig i. Til høyre er de utsagnene du er mest enig i.

Vedlegg 5 Faktorladninger

Navn	F1	F2	F3	F4
Ragnhild	0.8098X	0.1161	-0.0008	0.0348
Ragna	0.5938X	0.3004	0.2422	0.2990
Malin	0.6860X	0.1127	0.4374	0.3634
Astrid	0.6120X	0.3851	0.2085	0.3040
Agnes	0.5785X	0.2344	0.2023	0.3163
Rolf	0.1684	0.6855X	0.4511	-0.0005
Lea	0.3567	0.6580X	0.2287	0.2715
Kristiane	0.5072	0.6916X	-0.0674	0.2402
Solveig	0.1471	0.7510X	0.0710	0.1658
Tale	0.3212	0.6689X	-0.0296	0.3350
Hanne	0.1423	0.4295	0.6982X	0.2898
Helge	0.0940	0.0977	0.7448X	0.0444
Gunhild	0.3034	0.2172	0.1947	0.5696X
Annalinea	0.3552	0.1179	0.1877	0.7684X
Sigvart	0.2582	0.1479	0.2396	0.8176X
Heidi	0.1254	0.3784	-0.0441	0.4955X
Wenche	0.2217	0.2797	0.2989	0.6985X
Sigrunn	0.4588	0.2413	0.0413	0.4713
Lillian	0.1670	0.4718	0.4848	0.2995
Solfrid	0.3818	0.4796	0.1326	0.5396
Gøran	0.3316	0.3813	0.2659	0.3685
Gunn Borgny	0.2787	0.3969	0.5673	0.3824
Signe	0.2890	0.3535	0.3688	0.3326
Susanne	-0.1436	0.5994	0.2886	0.6025
Tiril	0.5623	0.3578	0.2372	0.5182
Hilde	0.1196	0.5472	0.0499	0.5401
Martine	0.4383	0.4368	0.2801	0.2467
Gudrun	0.4890	0.0272	0.4579	0.4742
Forklaringsvarians	16 %	18 %	11 %	19%
Antall deltagere per faktor	5	5	2	5

Tabellen viser hvordan hver forskningsdeltager gjennom sin Q-sortering venter de ulike faktorene. Symbolet X markerer hvilken faktor hver deltager er med på å definere. Først vises personer som lader på faktor 1, 2, 3 og 4. Deretter vises forskningsdeltagere hvis sorteringer er miksede, det vil si at de ikke korrelerer statistisk signifikant utelukkende på én faktor. Forklaringsvariansen viser hvor mye av uttrykt mening faktorene fanger opp når miksede sorteringer er utelukket.

Vedlegg 6 Reliabilitetskoeffisient

Faktorer	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
Antall definerende variabler	5	5	2	5
Gjennomsnittlig reliabilitetskoeffisient	0.800	0.800	0.800	0.800
Reiabilitet	0.952	0.952	0.889	0.952

Tabellen viser reliabilitetskoeffisienten ved gjentatte målinger, det vil si dersom man gjennomfører studien med de samme forskningsdeltagerne, det samme Q-utvalget basert på den samme forskningsdesignen og samme instruksjonsbetingelse.

Vedlegg 7 Utsagnenes plassering per faktor

		Faktor			
	Utsagn	1	2	3	4
1.	Andre mennesker må gjerne mislike meg så lenge de holder det for seg selv.	-2	-3	-1	0
2.	Sammen med andre føler jeg meg trygg og er villig til å utforske mine dypeste tanker og innerste følelser.	+1	-2	+2	+1
3.	Uten bekreftelser fra andre kan jeg ikke utvikle min selvforståelse.	-2	-2	-3	0
4.	I relasjoner som er preget av gjensidighet er refleksjon omkring følelser og tanker i fellesskap unødvendig. Man forstår hverandre godt likevel.	-4	-5	-1	-4
5.	Når jeg hører meg selv snakke fint om meg selv forstår jeg hvorfor andre kan sette pris på meg.	+1	-1	-1	0
6.	Selvaksept må komme innenfra. Ingen andre kan lære meg hvordan jeg utvikler aksept for meg selv. Det er noe jeg må finne ut av på egen hånd.	+3	+1	+3	-3
7.	Tilbakemeldinger som handler om hvordan andre opplever meg er nyttige for min selvutvikling.	+4	+5	+3	+4
8.	Hvis de andre visste hvordan jeg virkelige er, er jeg redd de ikke ville være glade i meg.	-3	-2	-5	-4
9.	Å unngå et problem kan være hensiktsmessig for å oppnå personlig vekst og utvikling.	0	-3	-3	-5
10.	Jeg trenger positive tilbakemeldinger for at jeg skal føle meg verdifull.	0	+2	-1	+2
11.	Jeg opplever andre mennesker som nysgjerrige og invaderende når de stiller personlige spørsmål.	-2	-3	-2	-4
12.	Det er skremmende å rette oppmerksomheten innover i seg selv. Jeg er redd jeg vil gjøre oppdagelser jeg ikke kan håndtere alene.	-5	+1	-5	-3
13.	Det viktigste for meg i gruppesammenhenger er å kunne stole på at andre vil meg vel og at de har gode intensjoner.	0	+4	+4	+1
14.	Tydelige tilbakemeldinger fra andre hjelper meg til å forstå meg selv, slik at jeg kan utvikle meg som person.	+5	+5	+4	+4
15.	En person jeg ikke setter pris på kan ikke lære meg noe som er nyttig for min selvutvikling.	-3	-4	-4	-1
16.	Å få aksept fra andre kan føles så godt at det blir vanskelig å være oppmerksom på mine egne indre prosesser.	0	0	-2	-2
17.	Jeg kjenner at jeg blir sint hvis noen gir uttrykk for at jeg ikke er bra nok.	0	0	+5	0
18.	Jeg trenger ikke tilbakemeldinger fra andre. Det er jeg som kjenner meg selv best.	-5	-5	-3	-5
19.	Situasjoner hvor direkte tilbakemeldinger skal gis og mottas gjør meg engstelig.	-2	+4	-4	-3
20.	For at alle skal få størst mulig utbytte av gruppearbeid er det viktig å gi uttrykk for at man setter pris på hverandre.	-1	0	+4	+1
21.	Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg blir jeg forvirret.	-1	0	0	-3
22.	I samtale med andre ønsker jeg å fokusere på den andres opplevelse heller enn min egen.	0	0	+2	-2
23.	Jeg vet at andre kan lære mye om seg selv i samtale med meg, men jeg får lite ut av det.	-3	-4	-1	-1
24.	Min indre kritiker dominerer meg ofte med forstyrrende og negative utsagn som hindrer meg i min utviklingsprosess.	-1	+2	+3	-1
25.	Når jeg opplever gjensidig aksept kjenner jeg meg lett i kroppen og glad til sinns.	+3	+3	+5	+2
26.	Jeg verdsetter andres tilbakemeldinger høyt, og vet at jeg lærer mer av å lytte til disse enn ved å reflektere på egen hånd.	0	+1	+1	0
27.	Kroppskontakt mellom mennesker er et tegn på nærhet og gjensidig respekt.	+1	-1	+2	+1

28.	Jeg føler meg utrygg når jeg opplever at noen ikke aksepterer meg for den jeg er.	0	+3	+1	0
29.	På seg selv kjenner man ingen andre. Det er nytteløs å ta utgangspunkt i seg selv dersom man ønsker å forstå andre.	-3	-3	-2	-2
30.	Jeg synes det er spennende og inspirerende å forsøke å se meg selv utenfra når jeg snakker med andre.	+2	+2	-2	+4
31.	Først når jeg både aksepterer og verdsetter en annen person blir tilbakemelding fra denne personen verdifull for meg.	-1	-2	+2	+2
32.	Fysisk berøring kan skyldes et ønske om å innynde seg hos en annen, og trenger derfor ikke bety at man har en god relasjon.	+2	0	0	-1
33.	Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg, får jeg en ny forståelse for hvordan jeg påvirker omgivelsene, og deres reaksjoner på meg gir mening.	+3	+4	0	+3
34.	Jeg opplever det som berikende å ha et indre fokus på mine egne tanker og følelser.	+5	+3	-2	+5
35.	I relasjon til andre kan jeg lære mye om de ressurser som ligger i følelsene.	+4	+2	0	+2
36.	At noen overser meg betyr ikke at personen har negative tanker om meg.	+2	0	0	-1
37.	Aksept fra andre bidrar direkte til at jeg kan utvikle selvaksept.	-1	+2	+2	+3
38.	Jeg kan ikke akseptere meg selv slik jeg er, før jeg vet at andre kan akseptere meg.	-4	-2	-4	-2
39.	Vi må sørge for at det i gruppen alltid gis rom til å reflektere rundt følelsene vi har.	+2	+1	+1	+2
40.	Hvis en person sjelden ser på meg og ofte unngår å henvende seg til meg, er det rimelig å anta at personen ikke liker meg.	-1	-1	0	0
41.	Å lytte til andres fortellinger om seg selv gir meg stort utbytte.	+3	+3	-4	+1
42.	Jeg lærer best å forstå andre ved å ta utgangspunkt i mine egne indre prosesser.	+2	-1	-1	0
43.	Når jeg har lært noe nytt om meg selv liker jeg å dele det med andre.	+1	-1	+	+3
44.	For at andre skal kunne verdsette ulike sider ved meg må jeg selv vise aksept for disse sidene ved meg.	+1	0	+1	+1
45.	Dersom andre ikke uttrykker tydelig aksept for at jeg er meg, kan jeg heller ikke akseptere dem slik de er.	-4	-1	+1	-2
46.	Hvordan andre uttrykker følelser har liten relevans for utvikling av min selvforståelse.	+1	-4	0	-1
47.	Man må våge å møte sin frykt og det man hittil har unngått for å kunne oppleve positiv personlig endring.	+4	+1	+3	+5
48.	Når noen ikke vil akseptere meg merker jeg hvordan energien forsvinner og pessimismen overtar.	-2	+1	+1	

Tabellen viser den gjennomsnittlige plasseringen av hvert utsagn i Q-sorteringsskjemaet for hver faktor.

Vedlegg 8 Faktorenes gjennomsnittlige Q-sortering

Faktor 1

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

Faktor 2

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

Faktor 3

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

Faktor 4

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

Vedlegg 9 Diskriminerende utsagn (distinguishing statements)

Diskriminerende utsagn faktor 1

Nr	Utsagn	Plassering faktor 1	Plassering faktor 2	Plassering faktor 3	Plassering faktor 4
36	At noen overser meg betyr ikke at personen har negative tanker om meg.	2	0	0	-2
5*	Når jeg hører meg selv snakke fint om meg selv forstår jeg hvorfor andre kan sette pris på meg.	1	-1	-1	0
13	Det viktigste for meg i gruppesammenhenger er å kunne stole på at andre vil meg vel og at de har gode intensjoner.	0	4	4	1
37*	Aksept fra andre bidrar direkte til at jeg kan utvikle selvaksept.	-1	2	2	3
48*	Når noen ikke vil akseptere meg merker jeg hvordan energien forsvinner og pessimismen overtar.	-2	1	1	3
45*	Dersom andre ikke uttrykker tydelig aksept for at jeg er meg, kan jeg heller ikke akseptere dem slik de er.	-4	-1	1	-2

Diskriminerende utsagn faktor 2

Nr	Utsagn	Plassering faktor 1	Plassering faktor 2	Plassering faktor 3	Plassering faktor 4
19*	Situasjoner hvor direkte tilbakemeldinger skal gis og mottas gjør meg engstelig.	-2	4	-4	-3
34	Jeg opplever det som berikende å ha et indre fokus på mine egne	5	3	-2	5

	tanker og følelser.				
47	Man må våge å møte sin frykt og det man hittil har unngått for å kunne oppleve positiv personlig endring.	4	1	3	5
12*	Det er skremmende å rette oppmerksomheten innover i seg selv. Jeg er redd jeg vil gjøre oppdagelser jeg ikke kan håndtere alene.	-5	1	-5	-3
27	Kroppskontakt mellom mennesker er et tegn på nærhet og gjensidig respekt.	1	-1	2	1
2*	Sammen med andre føler jeg meg trygg og er villig til å utforske mine dypeste tanker og innerste følelser.	1	-2	2	1
46	Hvordan andre uttrykker følelser har liten relevans for utvikling av min selvforståelse.	1	-4	0	-1

Diskriminerende utsagn faktor 3

Nr	Utsagn	Plassering faktor 1	Plassering faktor 2	Plassering faktor 3	Plassering faktor 4
17*	Jeg kjenner at jeg blir sint hvis noen gir uttrykk for at jeg ikke er bra nok.	0	0	5	0
20*	For at alle skal få størst mulig utbytte av gruppearbeid er det viktig å gi uttrykk for at man setter pris på hverandre.	-1	0	4	1
22	I samtale med andre ønsker jeg å fokusere på den andres opplevelse heller enn min egen.	0	0	2	-2
45	Dersom andre ikke uttrykker tydelig aksept for at jeg er meg, kan jeg heller ikke akseptere dem slik de er.	-4	-1	1	-2
33	Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg, får jeg en ny forståelse for hvordan jeg påvirker omgivelsene, og deres reaksjoner på meg gir mening.	3	4	0	3

34*	Jeg opplever det som berikende å ha et indre fokus på mine egne tanker og følelser.	5	3	-2	5
30*	Jeg synes det er spennende og inspirerende å forsøke å se meg selv utenfra når jeg snakker med andre.	2	2	-2	4
18	Jeg trenger ikke tilbakemeldinger fra andre. Det er jeg som kjenner meg selv best.	-5	-5	-3	-5
41*	Å lytte til andres fortellinger om seg selv gir meg stort utbytte.	3	3	-4	1
8	Hvis de andre visste hvordan jeg virkelige er, er jeg redd de ikke ville være glade i meg.	-3	-2	-5	-4

Diskriminerende utsagn faktor 4

Nr	Utsagn	Plassering faktor 1	Plassering faktor 2	Plassering faktor 3	Plassering faktor 4
30*	Jeg synes det er spennende og inspirerende å forsøke å se meg selv utenfra når jeg snakker med andre.	2	2	-2	4
3	Uten bekreftelser fra andre kan jeg ikke utvikle min selvforståelse.	-2	-2	-3	0
22*	I samtale med andre ønsker jeg å fokusere på den andres opplevelse heller enn min egen.	0	0	2	-2
6*	Selvaksept må komme innenfra. Ingen andre kan lære meg hvordan jeg utvikler aksept for meg selv. Det er noe jeg må finne ut av på egen hånd.	3	1	3	-3
21*	Når jeg ser meg selv slik andre oppfatter meg blir jeg forvirret.	-1	0	0	-3
9*	Å unngå et problem kan være hensiktsmessig for å oppnå personlig vekst og utvikling.	0	-3	-3	-5

Tabellene viser diskriminerende utsagns plassering per faktor. Utsagn markert med symbolet * er signifikant på signifikansnivå 0.01 og 0.05. Øvrige utsagn er signifikante på signifikansnivå 0.05.

Vedlegg 10 Sammenfallende utsagn (consensus statements)

Nr	Utsagn	F1	F2	F3	F4
7*	Tilbakemeldinger som handler om hvordan andre opplever meg er nyttige for min selvutvikling.	4	5	3	4
14*	Tydelige tilbakemeldinger fra andre hjelper meg til å forstå meg selv, slik at jeg kan utvikle meg som person.	5	5	4	4
16	Å få aksept fra andre kan føles så godt at det blir vanskelig å være oppmerksom på mine egne indre prosesser.	0	0	-2	-2
18	Jeg trenger ikke tilbakemeldinger fra andre. Det er jeg som kjenner meg selv best.	-5	-5	-3	-5
25*	Når jeg opplever gjensidig aksept kjenner jeg meg lett i kroppen og glad til sinns.	3	3	5	2
26*	Jeg verdsetter andres tilbakemeldinger høyt, og vet at jeg lærer mer av å lytte til disse enn ved å reflektere på egen hånd.	0	1	1	0
27	Kroppskontakt mellom mennesker er et tegn på nærhet og gjensidig respekt.	1	-1	2	1
29	På seg selv kjenner man ingen andre. Det er nytteløs å ta utgangspunkt i seg selv dersom man ønsker å forstå andre.	-3	-3	-2	-2
39*	Vi må sørge for at det i gruppen alltid gis rom til å reflektere rundt følelsene vi har.	2	1	1	2
40*	Hvis en person sjelden ser på meg og ofte unngår å henvende seg til meg, er det rimelig å anta at personen ikke liker meg.	-1	-1	0	0
44	For at andre skal kunne verdsette ulike sider ved meg må jeg selv vise aksept for disse sidene ved meg.	1	0	1	1

*Tabellen viser sammenfallende utsagn og deres gjennomsnittlige plassering ved Q-sortering per faktor. Symbolet * viser utsagn som korrelerer statistisk signifikant på signifikansnivå 0.01 og 0.05. Øvrige utsagn korrelerer signifikant på signifikansnivå 0.05.*

FORESPØRSEL OM DELTAGELSE I MASTERGRADSPROSJEKT

Studiens navn: Hvordan oppleves grupperådgivning som grunnlag for selvutvikling?

En Q-metodologisk studie av hvordan studenter i rådgivning opplever grupperådgivning som grunnlag selvutvikling gjennom selvbevissthet.

Bakgrunn for prosjektet

Jeg er student i rådgivning ved NTNU, Trondheim, og skal nå skrive den avsluttende masteroppgaven våren 2012. Temaet for oppgaven er studenters opplevelse av hvordan grupperådgivning kan legge grunnlaget for personlig. Herunder vil relasjonskvalitet, kommunikasjon og bevissthet utforskes.

I denne forbindelse søker jeg 15-25 studenter som enten skal delta eller har deltatt i undervisningen i emnet RAD3034 Grupperådgivning: Teori, prosess og ekstern praksis, eller tilsvarende.

Hva deltagelsen innebærer for deg

Som forskningsdeltager vil du bli bedt om å sortere ulike utsagn etter hva du opplever som mest lik deg og minst lik deg. Utsagnene vil blant annet inneholde setninger om hvordan du opplever betydningen av relasjoner i ulike sammenhenger. Selve sorteringen tar mellom 30 og 60 minutter og vil foregå i februar 2012.

Konfidensialitet og personvern

I tillegg til å samle inn hver enkelts sortering av utsagnene, vil jeg registrere deres e-postadresser. Dette fordi det vil foretas et uformelt intervju av enkelte i etterkant. I presentasjon av resultatene vil datamaterialet være anonymisert. Etter behandling av data og innlevering av masteroppgaven vil personopplysninger og øvrig datamateriale slettes.

All informasjon om forskningsdeltagerne, samt datamaterialet, vil behandles konfidensielt. Det er bare undertegnede og min veileder som vil kunne identifisere hver enkelts sortering i løpet av arbeidet med prosjektet. Både min veileder og jeg er underlagt taushetsplikt. Forskningsprosjektet er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, for å sikre at forskningen utføres på en etisk forsvarlig måte. Deltagelse i denne studien er frivillig og du kan trekke deg fra prosjektet når du måtte ønske uten å begrunne dette nærmere.

Dersom du har noen spørsmål må du ikke nøle med å ta kontakt.

På forhånd mange takk for din deltagelse!

Vennlig hilsen

Camilla Hellesøy Krogstie

Tlfnr: 97529573

Mailadr: camilla.krogstie@gmail.com

Veileder: Ragnvald Kvalsund

Tlfnr: 73591999

Mailadr: ragnvald.kvalsund@svt.ntnu.no

Vedlegg 12 Samtykkeerklæring

SAMTYKKE FOR DELTAGELSE I MASTERGRADSPROSJEKT

Jeg har mottatt skriftlig og muntlig informasjon om prosjektet ”Hvordan kan grupperådgivning tilrettelegge for indre oppdagelser?” og er villig til å delta i studien.

Trondheim,..... (dato)

Signatur.....Mailadresse.....

Vedlegg 13 Epost om deltagelse i uformell samtale (postintervju)

Hei *forskningsdeltagerens navn*!

Takk for at du deltok i min studie omhandlende grupperådgivning og selvutvikling. I informasjonsskrivet du fikk nevnes det at enkelte vil inviteres til en uformell samtale etter analysen av Q-sorteringene er gjennomført. Denne samtalen skal hjelpe meg som forsker til å forstå funnene som fremkommer av analysen bedre.

Jeg har funnet fire faktorer, det vil si fire ulike syn på hvordan studenter opplever at grupperådgivning tilrettelegger for selvutvikling. Hver faktor utgjøres av en gruppe forskningsdeltagere, og den som korrelerer høyest med faktorens gjennomsnittlige plassering ønsker jeg å ha en samtale med.

Det viser seg at du korrelerer høyest med en av faktorene, og jeg ønsker derfor å be deg om en uformell samtale. Dersom du har tid vil jeg gjerne sende deg en oversikt over de mest betydningsfulle utsagnene i faktoren, og høre dine tanker om disse. Det er helt frivillig og du velger selv om du vil bruke tid på dette. Dersom du har tid og lyst kan vi enten møtes på instituttet, eller vi kan ta det per telefon.

På forhånd mange takk for at du stiller opp!

Med vennlig hilsen

Camilla Hellesøy Krogstie

Vedlegg 14a Godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

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

Vår dato: 24.01.2012

Vår ref: 29055 / 3 / LMR

Deres dato:

Deres ref:

KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 14.12.2011. Meldingen gjelder prosjektet:

29055	<i>Hvordan kan grupperådgivning tilrettelegges for indre oppdagelser?</i>
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens overste leder
Daglig ansvarlig	Ragnvald Kvalsund
Student	Camilla Hellesøy Krogstie

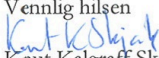
Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 20.07.2012, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Knut Kalgraff Skjåk


Linn-Merethe Rød

Kontaktperson: Linn-Merethe Rød tlf: 55 58 89 11
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Camilla Hellesøy Krogstie, Frode Rinnans vei 63 - 11, 7050 TRONDHEIM

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrr.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, HSL, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. martin-arne.andersen@uit.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 29055

Utvalget består av 15-25 rådgivningsstudenter. Data samles inn ved at utvalget besvarer et utsagnsskjema.

Førstegangskontakt foretas av prosjektleder som gir muntlig og skriftlig informasjon om studien. Det innhentes skriftlig samtykke. Personvernombudet finner informasjonsskrivet vedlagt meldeskjemaet tilfredsstillende.

Prosjektet skal avsluttes 20.07.2012 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/navneliste slettes, og at eventuelle indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. fag, alder, kjønn) fjernes eller endres.