

Turid Tonstad Thomassen

## Å stå i det

En Q-metodologisk studie av hvordan det oppleves for masterstudenter å møte store utfordringer

Masteroppgave i rådgivingsvitenskap

Trondheim, mai 2014

Veileder: Camilla Fikse

Institutt for voksnes læring og rådgivingsvitenskap  
Fakultetet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse  
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet



## SAMMENDRAG

Hensikten med denne masteroppgaven var å undersøke hvordan masterstudenter opplever store utfordringer. Dette førte til følgende problemstilling: «*Hvordan oppleves det for masterstudenter å møte store utfordringer?*». Jeg ønsket å undersøke hvordan tre kompetansedimensjoner, handling, emosjonell og kognitiv, brukes av masterstudentene i utfordrende situasjoner. I tillegg ville jeg se om denne bruken var bevisst, og om bruken varierte avhengig av om de anser utfordringene som meningsfulle eller ikke.

Jeg har ved hjelp av Q-metoden forsøkt å avdekke flere opplevelser omkring det å være i utfordringer. Her utførte 26 masterstudenter en sortering av 36 utsagn om utfordringer. Det ble oppdaget tre faktorer, som representerer tre mulige synspunkt på det å være i veldig utfordrende situasjoner. Faktor 1 ser ut til å like store utfordringer, og vil at det skal være vanskelig og krevende slik at de kan utvikle seg. Faktor 2 ser ut til å ønske å være alene under store utfordringer og mye følelser og tanker virker til å oppstå. Faktor 3 ser ut til å ha problemer med å slutte å tenke på utfordringene, men ser ikke ut til å ha problemer med å spørre andre om hjelp. Et fellestrekk for faktorene er at de alle ser ut til å tolke utfordringene som meningsfulle. Dette kan ha sammenheng med at alle deltagerne er masterstudenter. Faktorsynene drøftes i lys av relevant teori.

Denne oppgaven belyser hvordan opplevd grad av mening og intensjonell aktivitet, oppfattelsen av eget ferdighetsnivå og utfordringenes vanskelighetsgrad kan påvirke opplevelsen av store utfordringer. Noe jeg kunne gjort annerledes var å inkludere andre deltagere som for eksempel de i starten av utdanningen, da det kanskje kunne resultere i andre faktorsyn, noe som også kan være en ide til videre forskning på temaet.



## ABSTRACT

The purpose of this master's thesis was to explore how masterstudents experience great challenges. This led to the following research question: «*How does masterstudents experience meeting great challenges?*». I wanted to explore how three dimensions of skills, action, emotional and cognitive skills, are used by masterstudents in challenging situations. I also wanted to examine if they are aware of this use, and if the use changed depending on how they interpreted the challenges as meaningful or not.

By using the Q-method, I tried to uncover various experiences of challenges. 26 masterstudents Q-sorted 36 statements concerning challenges. Three factors were discovered, which represent three possible views on how challenging situations are experienced. Factor 1 seems to enjoy great challenges and want them to be difficult and demanding so that they can grow. Factor 2 seems to want to be alone while experiencing great challenges, and lots of feelings and thoughts seem to develop. Factor 3 seems to have problems to focus their mind on anything else than the challenge, but does not seem to have a problem with asking others for help. A common trait for the factorviews is that they all seem to interpret the challenges to be meaningful. This can be caused by the fact that the participants are all masterstudents. The factorviews will be discussed in the view of relevant theory.

The thesis illustrates how experienced degree of meaning and intentional activity, the perceived personal skill level and the perceived toughness of the challenges can affect the experience of great challenges. Something I could have done differently was to include other participants like those at the start of their education. That might result in different factorviews, and could be an idea for further research on the subject.



## FORORD

Fem år som student ved NTNU er nå avsluttet. Det har vært både spennende og utfordrende å skrive denne oppgaven, men det føles godt å endelig ferdigstille min masteroppgave i rådgivingsvitenskap. Nå gleder jeg meg til livet fremover, men aller først er det mange i denne prosessen jeg ønsker å takke. En stor takk rettes først til alle mine deltagere, som har gjort det mulig for meg å fullføre denne masteroppgaven. Uten dere hadde jeg ikke hatt noen mastergrad eller masteroppgave. Tusen takk!

Tusen takk til min veileder Camilla Fikse, som gjennom hele prosessen har gitt meg gode tips og råd. Takk for at du alltid er så tilgjengelig, blid og hyggelig. Jeg vil også rette en takk til alle de som jeg har gått på rådgivingsmaster med i to år. Dere har lært meg så masse på så kort tid, så takk for alle våre stunder sammen.

Tusen takk til Kristine Svinvik, som har tegnet det flotte bildet på fremsiden av min masteroppgave! Strekmannen min kan ikke måle seg mot det du tegnet. Takk til Marthe Lien, Elise Haferstrom, Rine Wågan og Hanne Therese Green som har hjulpet meg med forskjellige steg i prosessen, som for eksempel med prøvesortering og korrekturlesning. Jeg vil også si takk til alle mine venner som har hjulpet meg å koble av og fokusere på andre saker enn bare masteroppgaven dette semesteret. Disse pausene fra masteroppgaven har virkelig hjulpet meg!

Takk til familien min som alltid støtter og stiller opp for meg. Takk for at dere alltid er der, og tusen takk til mamma og pappa som alltid tar seg tiden til å snakke med meg når jeg ringer.

En stor takk rettes til slutt til min kjæreste, Ola Svinvik, som alltid tar imot meg med åpne armer. Takk for at du alltid har trøstet meg, og støttet meg gjennom hele denne prosessen. Du er virkelig god å ha!

Jeg er dere alle takknemlig.

Nå er jeg klar for nye utfordringer!

Trondheim, mai 2014

Turid Tonstad Thomassen





## INNHALDSFORTEGNELSE

1. INNLEDNING .....	1
1.1. Bakgrunn for valg av tema og presentasjon av problemstilling .....	2
1.2. Definisjon av begreper.....	3
1.3. Oppgavens struktur.....	4
2. TEORETISK FORANKRING .....	5
2.1. Kompetanse .....	5
2.1.1. Handling.....	6
2.1.2. Emosjonell .....	7
2.1.3. Kognitiv .....	8
2.2. Mening.....	10
2.2.1. Meningsfullt.....	11
2.2.2. Meningsløst.....	12
2.3. Bevissthet.....	13
2.3.1. Intensjonelt.....	14
2.3.2. Ubevisst.....	15
2.4. Kort oppsummering .....	16
3. METODISK TILNÆRMING .....	17
3.1. Q-metodologien .....	17
3.1.1. Forskningsprosessen i Q-metoden .....	19
3.1.1.1. Kommunikasjonsunivers .....	19
3.1.1.2. Q-utvalg og design .....	19
3.1.1.3. P-utvalget .....	20
3.1.1.4. Q-sortering .....	21
3.1.1.5. Faktoranalyse .....	23
3.1.1.6. Faktortolkning .....	24
3.2. Kvalitet i Q-metoden .....	25
3.2.1. Reliabilitet.....	25
3.2.2. Validitet.....	25
3.2.3. Generaliserbarhet .....	26
3.2.4. Etske hensyn .....	26
3.3. Meg som forsker .....	27
4. FAKTORTOLKNING .....	29
4.1. Presentasjon av Faktor 1: Det er i motbakke det går oppover! .....	30
4.2. Presentasjon av Faktor 2: Følelsene kommer fordi utfordringene er viktige!.....	33

4.3. Presentasjon av Faktor 3: Jeg er sterk alene, men blir sterkere sammen med andre! ...	37
4.4. Konsensusutsagn i faktorene .....	40
5. DRØFTING.....	41
5.1. Bevisst bruk av kompetanse .....	41
5.2. Personlig utvikling.....	46
5.3. Opplevelse av mening .....	49
5.4. Konklusjon.....	52
6. AVSLUTTENDE REFLEKSJONER RUNDT EGEN STUDIE.....	53
6.1. Hva kunne jeg gjort annerledes? .....	53
6.2. Videre forskning .....	54
REFERANSELISTE .....	57
VEDLEGG .....	63
Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD .....	64
Vedlegg 2: Informasjonsbrev .....	66
Vedlegg 3: Samtykkeerklæring .....	67
Vedlegg 4: Forskningsdesign og Q-utvalg .....	68
Vedlegg 5: Oversikt over faktorladninger .....	70
Vedlegg 6: Gjennomsnittsmatriser for de tre faktorene .....	71
Vedlegg 7: Diskriminerende utsagn for de tre faktorene.....	73
Vedlegg 8: Konsensusutsagn.....	77
Vedlegg 9: Faktorkarakteristikk .....	78
Vedlegg 10: Flytsonen.....	79

## FIGUR- OG TABELLOVERSIKT

Figur 1: Forenklet forskningsdesign.....	5
Figur 2: Min Q-design, basert på Fishers balanserte blokk design.....	20
Figur 3: Q-sorteringsmatrisen brukt i denne studien.....	22
Tabell 1: Korrelasjon mellom faktorene.....	23
Tabell 2: Reliabilitet.....	25
Tabell 3: Faktorladninger.....	29



## 1. INNLEDNING

På et eller annet tidspunkt i livet vil man møte store utfordringer, og måten man takler å møte disse utfordringene på kan være avgjørende for om man opplever å ha et godt eller dårlig liv (Frankl, 1984; Spurkeland, 2011). Utfordringene kan komme i forskjellige former og kan skape forskjellige uttrykk. Enkelte ganger kan lidelser være utfordrende å komme seg gjennom, mens andre ganger kan motgang oppleves som en utfordring. Det å strekke seg mot et mål kan og oppleves utfordrende. Hva som oppleves som en utfordring, og individers reaksjoner til utfordrende situasjoner er høyt individuelt, og involverer ofte tanker rundt meningen med menneskelig eksistens. Hva som oppleves som en stor utfordring for noen, kan for andre oppleves enkelt (Brammer & MacDonald, 2003).

Å bare oppleve motgang og andre utfordringer i livet som unødvendige og meningsløse, kan være med på å skape dårlige assosiasjoner med utfordringer. Opplevelsen av å ikke føle en mestrer utfordringer, eller ikke har det som trengs for å overvinne utfordringene en møter i livet kan skape vonde tanker og følelser. Om det vonde med utfordringer tar for mye plass kan det være ødeleggende for mennesket (Frankl, 1984).

Utfordringer er derimot ikke bare vonde, men også nødvendig for at personlig utvikling kan skje (Frankl, 1984; Skau, 2011). En utfordrende situasjon eller hendelse har muligheten til å skape endringsprosesser inni oss, som kan føre til personlig utvikling (Dyregrov & Dyregrov, 2011). Gjennom å møte utfordringer kan man bli bedre kjent med seg selv og hvilke ressurser man har inni seg, og bli mer bevisst oss selv i utviklingsprosessen (Skau, 2011). Hvordan vi takler å stå i utfordringer har avgjørende effekt for hvordan man senere har det, og vårt syn på livets kommende utfordringer og motgang (Frankl, 1984).

Vi kan ikke vokse som mennesker uten å ta imot reelle og store nok utfordringer. Samtidig bør vi også beskytte oss mot skade. Vi trenger med andre ord både å lære oss å fly og å finne gode landingsplasser. Siden viktige personlige endringsprosesser gjør oss sårbare, bør vi velge forholdsvis trygge arenaer for våre forsøk (Skau, 2011, s.150).

Enkelte utfordrende situasjoner kan derimot ikke velges. Dette kan for eksempel være å oppleve dødsfall i nær familie eller vennekrets, men selv i slike situasjoner har mennesker en mulighet til å vokse (Dyregrov & Dyregrov, 2011). Den meningen som tillegges situasjonen, er fremdeles det som er avgjørende for hvordan man opplever og hvor godt man takler store utfordringer (Frankl, 1984).

### 1.1. Bakgrunn for valg av tema og presentasjon av problemstilling

Min interesse for opplevelser rundt å møte store utfordringer resulterte i at temaet for masteroppgaven min ble om utfordringer. Dette mener jeg at er et tema som er nyttig å forske på, siden det kan være med på å skape en bredere og dypere forståelse av forskjellige måter å oppleve utfordrende situasjoner. Hva man har behov for i slike utfordrende situasjoner kan da bli tydeligere, og dermed også kanskje lettere å ta hensyn til for andre? En dypere forståelse for forskjellige opplevelser rundt store utfordringer kan kanskje hjelpe andre til å bli mer klar over sitt eget mønster i store utfordringer, og videre kan det kanskje også være lettere å endre sitt eget mønster til noe ønsket?

Formålet med denne masteroppgaven er altså å finne ut mer om hvordan store utfordringer i livet oppleves for masterstudenter. Forhåpentligvis kan slik kunnskap bidra til noe som kan være nyttig også for personer i hjelperoller, som for eksempel rådgivere som vil legge til rette for en bevisstgjøring hos studenter, eller kanskje mennesker generelt sett i møte med store utfordringer. Problemstillingen for denne oppgaven ble da som følger:

*Hvordan oppleves det for masterstudenter å møte store utfordringer?*

Jeg valgte å ha fokus på masterstudenter i denne studien, siden jeg var nysgjerrig på hvordan mennesker på masternivå opplever å møte store utfordringer. Jeg er interessert i å undersøke masterstudentenes forhold til både de valgte og ikke-valgte store utfordringene, siden jeg ikke vet hva som oppleves som en stor utfordring for deltagerne. Dette har jeg valgt å finne ut av ved å få deltagerne til å reflektere over deres generelle opplevde mønster i møte med store utfordringer. Jeg har valgt å gjøre dette ved hjelp av en Q-metodisk tilnærming.

I denne studien har jeg tatt utgangspunkt i teori fra den eksistensialistiske humanistiske tradisjonen. Ivey, D'Andrea, og Ivey (2011) skriver at den eksistensialistiske humanistiske tradisjonen har en sterk tro på menneskeheten og at mennesket selv er eksperten i sitt eget liv. Mennesker er myndige til å handle i verden og kan på den måten styre sitt eget liv og sin skjebne. Jeg har også inkludert noe teori fra den kognitiv-behavioristiske tradisjonen som handler om at tankene kan påvirke atferden, men at mennesker gjennom å endre sine tankemønstre også kan endre atferden sin (Ivey et al., 2011). Studien bygger altså på teori som beskriver menneskers kompetanseområder om hvordan menneskers handlinger eller atferd kommer til syne, hvordan deres emosjonelle side uttrykker seg og hvordan de tenker i utfordrende situasjoner. Jeg har også inkludert menneskers behov for å tillegge hendelser mening, samt hvor bevisst alt dette uttrykker seg i samspillet.

Før jeg går videre i denne oppgaven ønsker jeg å avklare noen av hovedbegrepene som vil være betydningsfulle for resten av oppgaven. Deretter kommer det en oversikt over hvordan oppgavens videre forløp er, før jeg starter på teorigrunnet som denne studien bygger på.

## 1.2. Definisjon av begreper

Noen av hovedbegrepene som er gjengående i denne oppgaven vil være begreper som *store utfordringer* og *masterstudenter*. Jeg vil nå forklare hvilken betydning disse begrepene har i oppgaven.

Det antageligvis mest brukte begrepet i denne oppgaven er begrepet store utfordringer. Skau (2011) skriver at en utfordring er noe som krever mer av oss enn det vi allerede kan og vet, og er noe som altså krever en innsats. En stor utfordring tenker jeg at i denne oppgaven kan være noe som du opplever at er vanskeligere, tøffere eller krever mer av deg, enn hva en «vanlig» eller hverdagslig utfordring krever. Samtidig vet jeg ikke om enkelte hverdagslige utfordringer oppleves som en stor utfordring for enkelte av deltagerne, mens for andre er det ikke sikkert at store utfordringer opptrer så ofte. Hva som oppleves som en stor utfordring er derfor en veldig subjektiv opplevelse. Jeg vil dermed ikke definere begrepet dypere i denne oppgaven, på grunn av at hva en stor utfordring er varierer og dermed veldig individuelt (Brammer & MacDonald, 2003). Jeg vet ikke hva masterstudentene har opplevd, og jeg vet ikke hva de anser som store utfordringer. Kanskje noen av studentene opplever å være i en stor utfordring, eller vet om en stor utfordring i nærmeste fremtid, eller akkurat har overvunnet en? På grunn av begrepets subjektive betydning, mener jeg at Q-metoden er et bra valg av forskningsmetode for denne oppgaven, da deltagerne får muligheten til å gi begrepet den betydningen de selv mener er passende. Når jeg videre bruker begrepet utfordringer eller store utfordringer i denne oppgaven, vil det altså bety de utfordringer som deltagerne opplever som store utfordringer.

Et annet gjengående begrep i denne oppgaven er begrepet masterstudenter. Med begrepet masterstudenter mener jeg de 26 deltagerne i denne studien, og de blir også gjerne omtalt med andre ord, som deltagere og p-utvalg. Alle disse tre begrepene, masterstudenter, deltagere og p-utvalg, sikter til deltagerne i denne Q-metodiske studien. P-utvalg er et begrep i Q-metoden som brukes om deltagerne i et Q-metodisk forskningsprosjekt (Thorsen & Allgood, 2010). I informasjonsbrevet til mine deltagere har jeg brukt begrepet informanter om deltagerne. Begrepet informanter vil dermed også sikte til deltagerne i denne studien. Masterstudentene i denne studien går alle på NTNU, og går enten 1. eller 2. året på et masterstudium på Dragvoll (noe som krever en 3årig bachelor), eller 4. eller 5. året på et femårig masterstudium på Gløshaugen.

### 1.3. Oppgavens struktur

Denne oppgaven er delt inn i 6 kapitler, hvor innledningen (kapittel 1), har presentert valg av tema, intensjon med oppgaven og problemstillingen. I tillegg har her de viktigste begreper blitt definert som brukes videre i oppgaven, samt hvordan oppgaven videre er strukturert. Kapittel 2 er et teorikapittel, som presenterer teori brukt som utgangspunkt for denne studien. Videre i kapittel 3 vil en presentasjon av Q-metoden finne sted. Her vil jeg forklare hva Q-metodologi er, og hvordan en Q-metodisk forskningsprosess gjennomføres, hvor jeg bruker denne studien som eksempel og belyser mine valg gjennom prosessen. Jeg vil også vurdere etiske hensyn knyttet til studien, samt hvordan min rolle som forsker kan ha påvirket studien. Faktorene og mine tolkninger av dem, også kjent som resultatene av studien, vil jeg presentere i oppgavens 4. kapittel. Drøftingen av faktorene vil finne sted i kapittel 5, hvor jeg ser faktorene i lys av både ny og tidligere presentert teori, knyttet opp mot problemstillingen. En konklusjon vil komme på slutten av kapittel 5. I det siste kapitlet, kapittel 6, vil jeg avslutte oppgaven ved å redegjøre for refleksjoner rundt studien, ved å stille gjennomføringen av studien i kritisk lys og fortelle om enkelte tanker og utfordringer som dukket opp underveis. I tillegg inkluderes også tanker rundt videre forskning.



## 2. TEORETISK FORANKRING

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for de teoriene jeg har tatt utgangspunkt fra i denne studien. Teoriene som er brukt som bakgrunn for studiens utsagn er hentet ut fra hva jeg anser som relevant og logisk i møte med store utfordringer. Jeg har også hentet inspirasjon fra andre som har hjulpet meg ved at de har fortalt hva de mener er relevant for dem når de selv møter store utfordringer. Teorien i en Q-metodisk forskning kan brukes for å lage en teoretisk design som forskeren videre lager utsagn ut ifra (Kvalsund & Allgood, 2010). Innholdet og strukturen i dette kapittelet bærer derfor preg av min forskningsdesign, som jeg har forenklet under i figur 1. Forskningsdesignen vil bli nærmere forklart i kapittel 3.

Effekter	Nivåer		
	Handling	Emosjonell	Kognitiv
Mening	Meningsfullt		Meningsløst
Bevissthet	Intensjonelt		Ubevisst

Figur 1: Forenklet forskningsdesign.

Hovedmomentene som presenteres her er teori om handlings-, emosjonell- og kognitiv kompetanse, samt teori om mening og bevissthet. Teori knyttet til disse temaene er hentet fra blant annet Skau, Kvalsund, Bandura, Frankl, Dweck og Jordan. Videre i kapittelet fokuseres det altså på handling, atferd, følelser, mestringsforventning, automatiske tanker, logoterapi, narrativ terapi, mentale innstillinger og teori om ubevissthet og intensjonalitet.

### 2.1. Kompetanse

... a person's thoughts, emotions and actions cannot be treated separately from one another. Rather they are best conceptualised as being overlapping or interacting psychological processes (Dryden & Neenan, 2004, s. 6).

*Kompetansebegrepet* kommer fra betegnelsen «competentia», som betyr sammentreff eller skikkethet, og er et samlebegrep for kvalifikasjoner som trengs i møte med alle livets utfordringer (Skau, 2011). Skau (2011) påpeker at kompetansebegrepet er kontekstuel, siden det bare gir mening i en sammenheng. Jeg velger å bruke kompetansebegrepet i sammenheng med hvordan det oppleves å møte store utfordringer, ved å se på hvilken kompetanse masterstudenter tar i bruk. Videre deler Skau (2011) kompetansebegrepet inn i tre undergrupper som henger nøye sammen, avhenger av hverandre og påvirker hverandre: De yrkesspesifikke ferdigheter handler om de praktiske ferdighetene, teknikkene og metodene som særpreger

bestemte oppgaver. Den personlige kompetansen handler om hvem vi er som personer ovenfor oss selv og andre, og den siste undergruppen, teoretisk kunnskap, handler om såkalte faktakunnskaper og teori man har kjennskap til. Jeg velger å kalle mine kompetansedimensjoner for *handlings-*, *emosjonell-* og *kognitivkompetanse*, noe som har sammenhenger med Skau (2011) sine begreper (yrkesspesifikk, personlig og teoretisk). I tillegg velger jeg å utvide disse begrepene med passende teori som beskrives under hver kategori. Hvilke eller hvilken av disse kompetansene tar masterstudentene i bruk i møte med utfordringer? Er de bevisst deres bruk eller ikke, og varierer denne kompetansebruken avhengig av om de anser utfordringene som meningsfulle eller meningsløse?

Disse tre kompetansedimensjonene skriver Dryden og Neenan (2004) at er vanskelig å skille fra hverandre, siden de konstant påvirker hverandre, noe som heller ikke er et unntak i denne studien. Siden mennesker er forskjellige, responderer vi også ulikt når vi møter utfordringer. Dette er mulig på grunn av at hver og en av oss har tilgang til ulike kompetansedimensjoner i ulik grad (Kvalsund, 2006). Kvalsund (2005) skriver at både følelser og tanker henger nøye sammen og iverksetter handlingsdimensjonen til personen, men det er likevel en forskjell på å tenke noe, å føle noe og å gjøre noe. For eksempel er det fullt mulig å kunne tenke og snakke om noe, uten å ha kontakt med den emosjonelle dimensjonen (Kvalsund, 2005). Disse tre dimensjonene henger altså nøye sammen med hverandre og er påvirket av hverandre, men her skal de presenteres separat for å gi en mer oversiktlig fremstilling. Jeg velger å presentere handlingskompetanse dimensjonen først, etterfulgt av den emosjonelle- og kognitive kompetansen, på grunn av hvordan forskningsdesignen er bygget opp (se vedlegg 4).

### 2.1.1. Handling

I denne oppgaven har jeg valgt at handlingskompetansen skal handle om både intensjonell og reaktiv handling, eller fravær av handling. I store utfordringer er det interessant å se om deltagerne klarer å handle intensjonelt, om de handler reaktivt, eller om de ikke klarer å gjøre noe. Menneskers atferd har lenge vært i fokus blant forskere, og Ivey et al. (2011) skriver at atferd tidligere ble sett på som utløst av ett enkelt valg: Hva gir meg belønning, og hvordan kan jeg unngå straff? Handlingsteorier har utviklet seg mye siden behavioristenes storhetstid, og handling er nå sett på som mer komplisert og er avhengig av flere komponenter. Den behavioristiske tradisjonen fikk inspirasjon fra blant annet sosial læringsteori, hvor Bandura forklarte at observasjonslæring og imitasjon også spiller en avgjørende rolle for hvordan man velger å handle. Senere kom også den kognitive revolusjonen hvor Meichenbaum koblet både tanker og følelser til handling (Ivey et al., 2011).

Kvalsund (2005) skiller mellom *handling* og *atferd*, hvor handling er skapt av bevisstheten, og omhandler det å vite hva en gjør. Om man ikke vet hva en vil gjøre, vil det ikke føre til noen intensjonell handling. Å vite hva en gjør, handler ikke bare om kunnskapen, muligheten eller intensjonen om å gjøre noe. Det handler også om at man gjør det en gjør, fordi man kjenner at man vil, og at det både er rett og ønskelig å gjøre det. Kvalsund (2005) skriver videre at «å kunne handle fullt ut er derfor mulig når både tanke og følelse utgjør vissheten; jeg vet hva jeg gjør» (s.84-85). En atferd derimot er mindre bevisst og mindre intensjonelt enn en handling. En impuls, en reaksjon eller et tegn (gesture) er typer av atferd som gjøres uten at en helt vet hva en gjør og hvorfor, og kan dermed ofte være ubevisst eller gjort ved lav bevissthet. Slike reaksjoner kan være hensiktsmessige, men kan også føre til uheldige konsekvenser. For eksempel ved å reagere instinktivt og dra et lekende barn av togskinnene er hensiktsmessig, fordi å leke på togskiner kan være livsfarlig. Å slå til noen som er uenige med deg derimot, er ikke like hensiktsmessig (Kvalsund, 2005).

Vi som mennesker er sosiale vesener som lærer av hverandre, og kan utvikle oss selv og vår kompetanse sammen med andre (Kvelling, 2008; Skau, 2011). Tilbakemeldinger fra andre er nødvendig for at vi kan fortsette å utvikle oss selv, og da må man dele tanker, spørsmål, følelser og behov med andre (Skau, 2011). Mennesker er forskjellige, og har ulike posisjoner, oppfatninger og innfallsvinkler, som vi kan hjelpe andre med ved å bidra med andre blikk og annen kunnskap (Kvelling, 2008). I tillegg skriver Allgood og Kvalsund (2004) at mennesker ikke kan håndtere alle sine problem alene uten hjelp på et eller annet tidspunkt i sitt liv. Dessverre er det ikke alle mennesker som tør å oppsøke hjelp fra andre, på grunn av at det kan være mer ubehagelig å stille seg i en posisjon hvor man uttrykker til andre at man ikke vet, selv om det er nødvendig for nyskaping (Darsø, 2011).

Hvordan enkelte vil velge å handle i en situasjon hvor de møter store utfordringer er da vanskelig å vite, med tanke på at situasjonene oppleves forskjellige fra person til person. I tillegg spiller følelsene og tankene til en person en stor rolle i forhold til hvilken handling eller atferd personen utfører (Ivey et al., 2011; Kvalsund, 2005).

### 2.1.2. Emosjonell

Den emosjonelle dimensjonen har jeg valgt at i denne oppgaven handler om følelser som oppstår i en person. *Emosjoner* skriver Solomon (1993) at er kilden til de fleste av våre verdier. Mange ønsker og håp er basert på emosjoner, og emosjoner skaper våre interesser. Emosjoner er ofte rettet mot noe, fordi man er ikke bare sint, man er som oftest sint på noen eller noe. *Følelser* derimot, er en mindre lokalisert sansing og mer diffus, som for eksempel kan være

å føle seg kvalm (Kvalsund, 2005; Kvalsund & Meyer, 2005; Solomon, 1993). Siden det kanskje oppleves mer unormalt å si «jeg opplever emosjonen sinne når jeg møter utfordringer», vil jeg heller bruke begrepet følelser om emosjoner, siden det oppleves mer naturlig.

En del av menneskets eksistens inkluderer den emosjonelle dimensjonen, ved at følelsene hjelper oss med å orientere oss i verden. Følelser kan styre, vekke til live og gi retning til energier i personen som er passende til bestemte formål (Kvalsund & Meyer, 2005). Det er begrepet *emosjonell intelligens* (EQ) som har bidratt til at fokuset på følelsene er mer fremtredende som et viktig kunnskaps- og kompetansefelt innen samfunnsnivå i de senere årene. EQ rettet oppmerksomheten mot følelsesdimensjonen, og påpeker at det ikke bare er den rasjonelle og logiske intelligensen (IQ) som har betydning for selvforståelsen i ulike situasjoner (Kvalsund, 2006). Kvalsund (2005) skriver at EQ kan utvikles, gjennom at man lærer å kjenne seg selv, noe som er helt avgjørende for å kunne kontrollere heller enn å bli kontrollert av sine følelser. Som en reaksjon, er følelsen ubearbeidet og rå, noe som kan føre til atferds uttrykk som kan få uheldige konsekvenser. Om man derimot kjenner seg selv, kan man til en viss grad forutse sine egne reaksjoner, eie dem og ta ansvar for dem, og da vil man være nærmere å kunne kontrollere sine egne følelser og reaksjoner (Kvalsund, 2005).

Kvalsund og Meyer (2005) omtaler også viktigheten av å være bevisst sine følelser og at det å ta valg i samsvar med dem er viktig for å bli hel som menneske, siden det blant annet er med på å utvikle vår evne til å handle intensjonelt. Kvalsund (2006) sier at «min påstand er at følelser har betydning og virker inn på selvforståelse og egenvurdering av hva en er i stand til å gjøre og være her i verden» (s.12), og at følelser av den grunn blir en viktig vurderingskilde i forhold til valg og beslutninger som tas.

Bandura (1997) skriver at hvilke følelser som dukker opp i en situasjon er avhengig av hvordan personen tolker situasjonen. Grendstad (1986) viser til at noen trives og føler at de utvikles i møte med utfordringer, mens andre opplever det som følelsesmessig ubehagelig. Dette kan henge sammen med at man i noen sammenhenger er mer innstilt eller villig til å la seg utfordre, mens i andre sammenhenger i høyere grad ønsker bekreftelse og trygghet (Grendstad, 1986).

### 2.1.3. Kognitiv

Den kognitive kompetansedimensjonen i denne oppgaven kommer til uttrykk ved at oppmerksomheten er rettet mot det rasjonelle, det tenkende og det logiske i mennesket. Det kognitive innebærer for eksempel hvilken tro man har på seg selv, og hva man tror man er i stand til å klare, noe som påvirker hvordan man velger å handle senere. Dette kalles for

*mestringsforventning* (self-efficacy), som handler om menneskers egne forventninger til og tanker om deres evner til å effektivt håndtere utfordringer de møter i livet (Bandura, 1997; Ivey et al., 2011). Hvilken mestringsforventning vi har avgjør hvilke utfordringer eller aktiviteter vi vil begi oss ut på, og avgjør også hvor mye energi og innsats vi er villige til å investere i gjennomføringen. Om vi har liten tro på at vi greier en utfordring, er innsatsen også liten, men om vi derimot tror at vi klarer utfordringen, er man villig til å yte og oppnå mer (Bandura, 1997). Dette skriver Bandura (1997) videre at det er fordi «it is difficult to achieve much while fighting self-doubt» (s.117).

Beck (1976) har jobbet mye med tankemønster og den kognitive prosessen. Han hevder det er en konstant strøm av tanker som oppstår i oss, men at vi ikke alltid hører på eller legger merke til alle tankene vi har. Enkelte tanker går så fort at han kaller dem for *automatiske tanker* (automatic thoughts), og disse er det vanskelig å hindre at konstant påvirker våre liv (Beck, 1976; Ivey et al., 2011). Om man har liten mestringsforventning, altså liten tro på at man klarer for eksempel en utfordring, kan automatiske og ubevisste negative tanker lettere oppstå, som for eksempel «dette klarer jeg ikke uansett» (Bandura, 1997; Beck, 1976; Ivey et al., 2011). Beck (1976) sin kognitive terapi fokuserer på å stoppe de negative og skadelige automatiske tankene som oppstår i forskjellige situasjoner. Ved å legge merke til når de negative tankene oppstår, kan man distansere seg fra dem og så endre tankemønsteret ved hjelp av rasjonelle og logiske tanker (Beck, 1976; Ivey et al., 2011). På den måten kan man i en vanskelig situasjon hvor man oppdager at man tenker veldig negativt, oppdage tanken, og aktivt omgjøre den til noe positivt, som kan gi utslag i hvor mye energi man gir (Bandura, 1997; Beck, 1976; Ivey et al., 2011).

En annen kognitiv hjelpeteknikk er *mindfulness*<sup>1</sup> (Ivey et al., 2011). Kabat-Zinn (2003) definerer mindfulness som «the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment» (s. 145). Mindfulness handler da kort sagt om den oppmerksomheten man har til de erfaringene man gjør seg i øyeblikket, her og nå, noe som kan øves opp gjennom meditasjon (Kabat-Zinn, 2003). Kabat-Zinn (2003) har utviklet *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) som er designet for at man mer effektivt skal klare å takle atferdsmessige forandringer på tvers av forskjellige stressende situasjoner. MBSR hjelper mennesker med å lære å respondere til stressende situasjoner på intensjonelle kognitive måter, heller enn å reagere med

---

<sup>1</sup> Siden jeg ikke fant et forklarende nok norsk ord for begrepet mindfulness, velger jeg å benytte meg av det engelske begrepet videre i oppgaven.

eskalerende panikk, frustrasjon, frykt eller sinne. Da lærer man å respondere mer intensjonelt til forskjellige stressende livshendelser, og det gjør det lettere for individer å modulere ineffektive reaksjoner (Ivey et al., 2011; Kabat-Zinn, 2003).

## 2.2. Mening

For the meaning of life differs from man to man, from day to day and from hour to hour. What matters, therefore, is not the meaning of life in general, but rather the specific meaning of a person's life at a given moment (Frankl, 1984, s.130-131).

Under andre verdenskrig var Frankl en av mange som ble sendt i nazistenes konsentrasjonsleirer, men en av få som overlevde. I løpet av hans treårige opphold klarte han å overleve noe av det verste som har skjedd menneskenes historie, fordi han fant en grunn til å leve, en grunn til å holde ut det uutholdelige (Frankl, 1984). Han fant mening utenfor de forferdelige omgivelsene han levde i, noe som ga han en styrke til å takle livets vanskelige virkelighet (Ivey et al., 2011). Mens han kjempet for å overleve de grufulle dagene, fikk han også øye på de som ga opp, og merket en forskjell i deres syn på livet, tanker og handlinger som skilte seg ut fra de som kjempet. De som gav opp så ikke noe meningsfullt med deres liv, og det gjorde det vanskelig for dem å holde motet oppe. På bakgrunn av hans erfaringer fra konsentrasjonsleirene presenterte han *logoterapien* (logotherapy), som fokuserer på meningen av menneskelig eksistens så vel som menneskets søken etter en slik mening. Ifølge logoterapien er denne streben etter å finne mening i ens liv den primære motivasjonskraften i mennesket (Frankl, 1984). Hovedpoenget i logoterapien handler om at det kritiske punktet for menneskeheten ikke er hva som skjer med en person, men heller hvordan han ser på eller tenker om det som skjer i sitt liv. De som finner en mening og/eller læring i noe, er i stand til å komme seg over selv de vanskeligste situasjonene, mens de som ikke ser noen mening eller læring har lettere for å gi opp (Dweck, 2000; Frankl, 1984; Ivey et al., 2011).

Med ordet *mening* mener Frankl (1984) ikke den abstrakte eksistensielle meningen med livet generelt sett, men heller mer situasjonsrettet, som i form av hva som er viktig og gir mening i livet ditt her og nå. Nøyaktig hva som gir mening avhenger av personen og hvilken kontekst personen er omgitt av, og da er det fullt mulig at noe som gir livet mening for noen, ikke er like verdifullt for andre. I tillegg kan meningen med livet stadig endres fra tid til en annen, noe som gjør at det ikke finnes ett generelt rett svar på hva som er meningsfullt i livet (Frankl, 1984; Grendstad, 1986). Mening er ikke noe vi får fra andre eller kan kjøpe, men mening er noe vi velger å skape gjennom den måten vi lever våre liv på (Skau, 2011). Dette finner vi også igjen

i den *narrative tilnærmingen*, som omhandler hvordan hver av oss lager en historie om vårt eget liv, noe som kalles for livshistorie (life narrative) (Ivey et al., 2011; White & Epston, 1990). I våre livshistorier kan vi skape mening ved å tolke eller retolke tidligere hendelser mer positivt, ved å fokusere på styrker, mål og endringspotensialer, istedenfor det som er negativt (Ivey et al., 2011; White & Epston, 1990).

Dweck (2000, 2007) har utviklet en teori om *mentale innstillinger* som også er relevant når man møter utfordringer. Mennesker utvikler gjennom livet sitt en tro på seg selv og sine egne evner som styrer de valgene som tas. Om man tror på at evnene våre er arvelige, uforanderlige og fastsatte, har man en *konstant mental innstilling* (fixed mindset). Hvis man derimot tror at man er i stand til å utvikle, endre og forbedre evnene gjennom livet, har man en *vekstorientert mental innstilling* (growth mindset). Mennesket har som regel ikke enten en konstant eller en vekstorientert mental innstilling, men kan ha forskjellig grad av hver. Hvilken tro man har på seg selv og sine evner, påvirker hvordan vi tenker, føler og handler i verden når man for eksempel møter store utfordringer. Mennesket kan veksle mellom disse innstillingene på forskjellige områder i livet sitt, noe som betyr at man kan ha en vekstorientert innstilling på noe, samtidig som man kan ha en konstant mental innstilling på et annet område (Dweck, 2000, 2007).

### 2.2.1. Meningsfullt

Selv om Frankl sine erfaringer fra konsentrasjonsleirene ikke kan måle seg med mye annet, fant han ut at det å anse noe som meningsfullt hjalp også i hverdagslige problemer og/eller situasjoner (Frankl, 1984; Ivey et al., 2011). Ivey et al. (2011) skriver at grunnen til at mange klienter sliter med hverdagslige problemer er koblet til deres manglende evne til å finne positiv mening i livene deres. Frankl (1984) understreker at «We must never forget that we may also find meaning in life even when confronted with a hopeless situation...» (s.135). Dette eksemplifiserer han med å fortelle om en av sine klienter, som var en deprimeret enkemann som syntes at livet var tungt og trasig etter at kona døde, og han visste ikke hvordan han skulle klare å komme seg videre i livet. Frankl fortalte da enkemannen at all den smerten han gjennomgår, har han spart sin kone for, ved at han overlevde henne. Enkemannens egen sorg var prisen han måtte betale for å spare kona fra den samme smerten. Etter at enkemannen hørte dette, tok han Frankl i hånden, og forlot kontoret rolig (Frankl, 1984).

Dyregrov og Dyregrov (2011) påpeker også at vekst og modning i en person er mulig selv etter for eksempel tap og traumer eller andre livskriser, noe som kalles for *posttraumatisk vekst*. Den veksten som skjer i individet kommer ikke som følge av hva som har skjedd, men på grunn av

det arbeidet de rammede gjør i ettertid. I tillegg viser de til at jo større livskrise som oppstår, jo mer posttraumatisk vekst er mulig. Her eksemplifiserer Dyregrov og Dyregrov (2011) hvordan man kan hjelpe kriserammede til å finne en ny mening i en livssammenheng, gjennom for eksempel samtaler og skriveøvelser hvor de får sjansen til å reflektere over sin situasjon. Dyregrov og Dyregrov (2011) skriver at «på mange måter er meningsskapingen og redefineringen av virkeligheten kriserammedes mulighet til å gjøre livet levelig igjen» (s.873). Ved å endre og utvide ens livshistorie, kan man se positive sider selv i noe negativt (Ivey et al., 2011). Det viser seg at de menneskene som har opplevd en vekst i etterkant av en livskrise, er at de endrer prioriteringer i livet, setter større pris på livet og sine nærmeste, får økt empati, forståelse og omsorg for andre, og at de verdsetter livet på en annen måte enn før (Dyregrov & Dyregrov, 2011).

Ved å finne en mening med store utfordringer er det større sjanse for at en takler situasjonen bedre, siden man klarer å holde motet oppe. Hva vi anser som meningsfullt, vil variere fra person til person, og vil gi seg utslag i en motiverende drivkraft som vil føre personen gjennom selv de vanskeligste utfordringer (Frankl, 1984). Stone, Deci, og Ryan (2009) skriver at om vi ser verdien og meningen bak en heller uinteressant oppgave, er man fremdeles i stand til å engasjere seg for den. Dweck (2000) sin teori om mentale innstillinger belyser at de som har en vekstorientert mental innstilling vil lettere gripe tak i utfordringer, på grunn av at de anser utfordringer og innsats som nyttig. Når mennesker med en vekstorientert mental innstilling støter på hindringer vil de fortsette å forsøke, nettopp fordi de anser egenskaper og evner som mulig å utvikle og forbedre. I tillegg vil man med en slik innstilling kunne få inspirasjon fra andres suksess, og ta lærdom fra tilbakemeldinger man mottar. Disse menneskene vil på grunn av dette kunne nå lenger og oppnå et høyere nivå av ferdigheter, enn de med en konstant mental innstilling (Dweck, 2000).

### 2.2.2. Meningsløst

I motsetning til det som oppleves meningsfullt, kan opplevelsen av å være i noe som føles meningsløst gjøre en situasjon uutholdelig. Å ikke se mening i for eksempel en uunngåelig lidelse, fører til at man ikke ser meningen i at man har det slik man opplever det. Dermed mister man motivasjonen for å fortsette, og da gir man lettere opp (Frankl, 1984). Ivey et al. (2011) skriver at ens livshistorie kan bli så dominert av negative historier og hendelser, at det kan forme hvordan man tenker om seg selv og verden for øvrig på en negativ måte. Da kan det oppstå vanskeligheter ved å skille sin identitet fra problemet, noe som er lite funksjonelt da det



medbringer en tro på at det er personen som er problemet, istedenfor at problemet er problemet (Ivey et al., 2011; White & Epston, 1990).

Frankl (1984) skriver videre at «In some way, suffering ceases to be suffering at the moment it finds a meaning» (s. 135), noe som vektlegger betydningen av og nytten i å finne mening i situasjoner som oppleves som håpløse. Her igjen kan det vises til enkemannen som fant mening i den bunnløse sorgen han opplevde, som tidligere er brukt som eksempel. Ved å snu om perspektivet på enkemannens livshistorie til å se det positive i hans lidelse, var han i stand til å komme seg videre. Frankl (1984) poengterer derimot at å lide ikke er nødvendig for å finne mening, men at mening er mulig selv til tross for lidelse, gitt at lidelsen er uunngåelig. Om lidelsen var uunngåelig derimot, ville det vært meningsfullt å fjerne dens årsak.

For å se dette i sammenheng med studiens tema, kan man si at utfordringer man kan velge å gjennomgå eller ikke, så vil valget ligge mer på i hvilken grad av mening som tilknyttes anstrengelsen av å gå gjennom utfordringen. De som ikke ser poenget i å trosse utfordringen vil lettere kunne avslå enn de som ser at noe mening er tilknyttet. For utfordringer som derimot er uunngåelige, vil grad av mening være avgjørende for hvordan man takler å gå igjennom utfordringen. Ser man lite mening knyttet til utfordringen er sjansen større for at man takler den dårligere og man kan lage negative livshistorier knyttet til hendelsen, enn om man ser mening med den vanskelige situasjonen (Frankl, 1984; Ivey et al., 2011). Dette reflekterer også Dweck (2000) sin teori, som påpeker at de med en konstant mental innstilling vil oftere enn andre unngå utfordringer. Om de møter utfordringer og hinder i deres vei, har de en tendens til å fortere gi opp, fordi de har en innstilling om at hvis de ikke klarer noe første gangen, så vil de heller ikke lykkes neste gang. Dette er fordi de anser deres evner som statiske. Dermed er heller ikke innsats lønnsomt, ettersom det ikke kommer til å gjøre noen forskjell. De med en slik mental innstilling vil føle seg truet av andres suksess, og ignorerer andres tilbakemeldinger, siden det oppleves som truende. Et slikt deterministisk verdenssyn vil kunne stå i veien for at de utvikler sitt fulle potensial (Dweck, 2000).

### 2.3. Bevissthet

Unless we are to remain puppets of the past, our nevrotic elements must be brought into consciousness and transformed (Whitmore, 2004, s. 7).

Begrepet *bevissthet* vil jeg i denne sammenhengen bruke om hvor bevisst man er seg selv i møte med store utfordringer. Handler man bevisst og intensjonelt idet man står ovenfor vanskelige situasjoner, eller blir man styrt av underbevisste tanker, følelser og atferdsmønstre?

Bevissthet handler om å legge merke til hva vi selv gjør og hvordan vi reagerer i ulike situasjoner (M. Y. Brown, 2009; Skau, 2011). Dette kan for eksempel være at man merker at man blir sint, skuffet, glad, overrasket, anspent, reagerer spontant, tenker negative tanker eller lignende. Om man er bevisst hva som skjer i kroppen, blir man bedre i stand til å kunne ta styringen å selv bestemme hva som skal skje, istedenfor å la seg bli styrt (M. Y. Brown, 2009; Jordan, 2002; Skau, 2011). Jordan (2002) skriver at man kan utvikle bevisstheten sin av hva som skjer i ens indre, ved at det er mulig å gjøre våre subjektive opplevelser om til objekter som vi kan observere, evaluere og reflektere over (Jordan, 2002; Skau, 2011). På den måten kan vi bli bedre kjent med våre reaksjonsmønstre, og ut fra det gjøre bevisste valg på hvordan vi ønsker å handle og reagere. Mennesket har altså den evnen til å kunne gå fra å være styrt av våre vanemessige handlingsmønstre, følelser, ønsker, tanker og våre ubevisste reaksjoner, til å utvikle seg selv til høyere stadier der vi observerer hva som skjer med oss i øyeblikket (Jordan, 2002).

Allgood og Kvalsund (2004) skriver at man aldri kan bli ferdig med å bli kjent med og lære om seg selv. Det er fordi det alltid finnes nye sider av seg selv å oppdage, og det vil stadig komme nye responser til uttrykk. Mennesket har dermed alltid uante og ubrukte ressurser inni seg som bare venter på å bli oppdaget og realisert. På grunn av disse uante ressursene våre, kan vi ikke alltid kontrollere hva som foregår i oss til enhver tid (Allgood & Kvalsund, 2004).

### 2.3.1. Intensjonelt

*Intensjon* defineres av M. Y. Brown (2009) som en energisk villighet til å bevege seg mot en hensikt. Kvalsund (2005) påpeker at det er en forskjell på å handle ut fra et reaktivt nivå og et intensjonelt nivå. Som tidligere nevnt så kan en impuls, reaksjon eller et tegn ofte være ubevisst eller gjort ved lav bevissthet, og innebærer at man gjør noe eller at noe skjer i kroppen uten at en helt vet hva en gjør eller hva som skjer og hvorfor. Slike uttrykk og inntrykk kan bearbeides og gjøres bevisst slik at det kan omformes til intensjonell aktivitet, og styres i ønskelig medvirkende retning. Gjennom å bli klar over sin egen relasjon (følelser, handlinger og tanker) til saken som er i fokus, vil man lære å kjenne seg selv, og da kan valg og ønsker sikres på en velinformert måte, og handlinger kan mobiliseres ut fra egne verdier og eget ståsted (Kvalsund, 2005). Skau (2011) skriver at først når vi oppdager at våre selvfølgeligheter er våre egne konstruksjoner, blir det mulig å forandre dem. Da kan vi endre vårt grunnleggende syn på verden som styrer våre handlinger og vår selvoppfatning, og vi blir i stand til å ta ansvar for å utvikle oss selv og den vi er som person. Om vi ikke legger merke til, altså ikke blir bevisst

våre hverdagslige selvfølgheter, som for eksempel kan være hva vi gjør eller hvordan vi reagerer i ulike situasjoner, kan vi heller ikke endre på dem (Skau, 2011).

Jordan (2002) påpeker, som tidligere nevnt, at alle mennesker er i stand til å utvikle sin bevissthet. Dette kan utvikles gjennom noe han kaller høyere stadier av *self-awareness*. Han forklarer at bevisstheten utvikles gradvis gjennom begrepene *self-awareness*, *meta-awareness* og *the witness self*<sup>2</sup>. *Self-awareness* kaller han den fasen hvor vi observerer og legger merke til våre tanker, følelser og handlingsmønstre, mens man i *meta-awareness* kan ta skrittet videre å stille seg reflekterende spørsmål omkring det man har observert. Her kan man bevisst evaluere, lage meninger og gi verdi til det observerte, og se sammenhenger mellom tidligere hendelser. Relevante spørsmål i denne fasen er for eksempel: Hvorfor føler jeg det slik nå? Er det slik jeg ønsker å reagere i slike situasjoner? Den siste fasen er *the witness self* som er frigjort fra ønsker, følelser og mentale tolkninger, og som er i stand til å gjenkjenne når en følelse oppstår i kroppen. På dette stadiet kan man intensjonelt omforme sine følelser, tanker og handlinger, og klarer å ta et bevisst valg på hvordan man vil reagere (Jordan, 2002).

### 2.3.2. Ubevisst

Whitmore (2004) viser til at Assagioli bruker et egg-diagram i psykosyntesen for å illustrere et helhetlig bilde av menneskets psyke. Egget er delt inn i tre deler, som beskriver hele mennesket, fra personens fortid, gjennom nåtiden og til personens fremtid. Det laveste nivået som beskriver menneskets fortid kalles for *den lavere ubevissthet*, og representerer vår personlige og psykiske fortid, hvor fortrenge opplevelser og glemte minner eksisterer. Vår fortid og barndomserfaringer ligger i den lavere ubevisstheten og påvirker hvordan vi oppfører oss som voksne, uavhengig om man er bevisst det eller ikke. Fortiden avgjør vår persepsjon på livet, og farger våre dypeste holdninger og verdier, og påvirker dermed hvordan vi handler, tenker og føler om verden. Slike erfaringer er lagret i den lavere ubevisstheten og har en påvirkning på utviklingen av vår personlighet, som kan styre våre fremtidige handlinger ubevisst, noe som kan forårsake reaksjoner eller handlingsmåter vi ikke er tjent med. For å utvikle og bevisstgjøre oss selv om våre reaksjonsmønstre, må vi undersøke og bli kjent med vår lavere ubevissthet. Å bli bevisst og få en økt forståelse for vår psykologiske historie kan frigjøre en følelse av mening i oss. Livet blir mer enn en forstyrret eksistens siden fortiden og det ubevisste ikke lenger har en så kontrollerende innflytelse på livet (Whitmore, 2004).

---

<sup>2</sup> Jeg velger å videre bruke de engelske begrepene *self-awareness*, *meta-awareness* og *the witness self* siden jeg ikke fant passende enkeltord på norsk.

Skau (2011) forteller at enkelte mennesker tviholder gjennom hele sitt voksne liv på bestemte virkelighetsoppfatninger, tanke- og handlingsmønstre, uten at de nødvendigvis er bevisst på at dette skjer. De vil avvise alt som er nytt, sårbart og voksende for seg selv, for å beholde det trygge som de alltid har vært kjent med. Skau (2011) mener at vi har alle mye å tjene på ved å utvikle vår bevissthet, gjennom å stille spørsmål ved tanke- og reaksjonsmønstre som vi er blitt vant til å betrakte som selvsagte. Om vi ikke oppdager at det finnes andre alternative væremåter og handlingsvalg for oss, vil gamle mønstre fortsette å styre oss livet ut, og vi fraskriver oss ansvar for vår personlige utvikling. Ved å fraskrive oss dette ansvaret, hevder Skau (2011) at vi gir avkall på mulig økt livskvalitet for oss selv, og vi reduserer også det utbyttet andre kan få av å være sammen med oss.

Valget står altså mellom to fundamentalt forskjellige syn: Vi kan enten betrakte oss selv som handlende subjekter i vår egen livshistorie – eller som objekter, brikker i et spill som spilles av andre. Dette valget kan skje bevisst eller ubevisst, og det vil være avgjørende for hvordan vi lever våre liv (Skau, 2011, s. 19).

#### 2.4. Kort oppsummering

I dette kapitlet har jeg presentert det teoretiske grunnlaget som brukes i studien. Jeg har presentert tre typer kompetanse; handling, emosjonell og kognitiv, som illustrerer forskjellige måter individer kan uttrykke intensjonelle eller ubevisste reaksjoner i møte med store utfordringer. Denne kompetansen og bruken av dem tror jeg vil variere avhengig av om mennesket anser utfordringene som meningsfulle eller meningsløse, og jeg tror det er en forskjell i hvor bevisst bruken av kompetansen er. Teorien fra dette kapitlet utgjør grunnlaget for datamaterialet som anvendes i studien, og noe av teorien vil senere også brukes til å drøfte funnene fra studien. Jeg vil nå gå over til neste kapittel som handler om metodevalget for denne studien.

### 3. METODISK TILNÆRMING

I møte med en hendelse har mennesker en tendens til å reagere, oppleve eller oppfatte saken forskjellig (Kvalsund, 2005). Dette gjelder for eksempel i situasjoner hvor mennesker opplever store utfordringer. I tillegg kan hva som oppleves som en stor utfordring for noen, oppleves som en bagatell for andre (Brammer & MacDonald, 2003). Underveis i oppgavens prosess endret jeg ordlyden i problemstillingen, ved å bytte ut ordene «stå foran» med ordene «å møte» utfordringer. Jeg følte nemlig ikke at den opprinnelige problemstillingen (se vedlegg 2) dekket hele opplevelsen av det jeg ville undersøke.

For å undersøke deltageres subjektive opplevelser av å møte utfordringer, valgte jeg å bruke en Q-metodisk tilnærming. Ved å bruke Q-metoden får deltagerne selv ta stilling til hva de anser som store utfordringer, og de får uttrykt sin subjektivitet gjennom å ta stilling til ulike utsagn som stammer fra teorien i forrige kapittel. I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for Q-metodologien og den Q-metodiske forskningsprosessen, samt redegjøre for hvilke valg jeg har tatt underveis. Dette fører til at kapitlet er nært knyttet opp mot hvordan Q-metoden er anvendt i denne masteroppgaven.

#### 3.1. Q-metodologien

Q-metodologien ble utviklet i 1935 av William Stephenson, siden han mente at den rådende r-metodologien reduserte menneskers tanker, følelser og atferd til objektive målinger (Thorsen & Allgood, 2010). I tillegg er Q-metodologien både en vitenskapsfilosofisk retning, et begrepsmessig rammeverk, en forskningsteknikk og en analysemetode. Ved hjelp av Q-metodologien ble det mulig å få frem menneskers nyanser i tanker, opplevelser, forståelser, meninger, erfaringer, holdninger og verdier på en tydeligere måte (Thorsen & Allgood, 2010). Formålet med Q-metodologien er å avdekke og forstå den enkeltes subjektive erfaring av et gitt tema (Allgood, 1999). Subjektivitet er dermed et sentralt begrep i Q-metodologien. Wolf (2010) skriver at «subjektivitet er tilstanden av å se ting fra sitt eget ståsted, situasjonen slik personen ser det hva en person sier til seg selv eller andre, ren og skjær samtale» (s.32). Stephenson ville få frem at subjektivitet er atferd, som ikke kan observeres av andre siden det er en «indre erfaring», men som er mulig å studere vitenskapelig gjennom Q-metodologiens forskningsteknikk; Q-metoden (Wolf, 2010).

Q-metoden kombinerer trekk fra både den kvantitative og den kvalitative tradisjonen, ved at fokuset på korrelasjoner mellom deltageres helhetlige syn utgjør faktoranalysen, mens fenomenologi farger metodens avsluttende del. Q-metoden er likevel i hovedsak ansett som mer kvalitativ på grunn av dens fenomenologiske trekk ved at den søker å finne essensen av et

fenomen på tvers av subjektive meninger (Kvalsund, 2005; McKeown & Thomas, 1988; Thorsen & Allgood, 2010). Mer detaljert om selve forskningsprosessens steg i Q-metoden kommer jeg tilbake til senere.

I Q-metoden måles de individuelle og subjektive erfaringene og opplevelsene ved at deltagerne må ta stilling til et gitt antall ulike representative elementer, som for eksempel kan være utsagn eller bilder som beskriver eller omhandler det fenomenet som studeres (Ellingsen, Størksen, & Stephens, 2010). Jeg har i denne studien valgt å bruke utsagn. Subjektiviteten er det altså mulig å redusere til utsagnspopulasjoner av kommunikasjon. Deltagerne får da i møte med utsagnene en mulighet til å ta i bruk sine følelser og intuisjon gjennom å ta stilling til utsagnene. På den måten kommer subjektiviteten til uttrykk, ved at hver deltager sorterer ut fra sine egne synspunkt. Da objektiviserer deltagerne sin egen subjektivitet, og subjektiviteten blir gjort operant (Allgood, 1999). Slik er det mulig å studere personens subjektivitet, siden det er en kommunikatív atferd (Wolf, 2010).

Hvordan deltagerne har rangert utsagnene skal noteres ned i en matrise som sier noe om hvor enig eller uenig de er i utsagnene (Kvalsund & Allgood, 2010). Prosessen ved å sortere de ulike utsagnene kommer jeg tilbake til senere. Disse sorteringene danner grunnlaget for faktoranalysen, som kan gjennomføres i dataprogrammet PQmethod (Schmolck, 2013). Programmet kjører en faktoranalyse på sorteringene, som viser de forskjellige gjennomsnittlige måtene deltagerne har valgt å sortere utsagnene på, inndelt i såkalte faktorer. Faktorene representerer ulike syn, holdninger eller opplevelser av temaet som er i fokus, og er resultatene av studien (Kvalsund & Allgood, 2010). Sorteringene korreleres med hverandre, og de sorteringene som korrelerer mest med hverandre havner i samme faktor, og representerer et mulig syn på det tema som undersøkes (Kvalsund & Allgood, 2010; Kvalsund & Meyer, 2005). Akkurat hvor mange faktorer man får, altså hvilken faktorløsning man skal velge, er avhengig av hva som passer best til datamaterialet. Denne studien endte opp med tre faktorer, på grunn av at en firefaktorløsning ga høyere korrelasjoner mellom faktorene som førte til at noen faktorer var preget mer av likheter enn forskjeller.

Etter at faktorløsningen er bestemt, er det opp til forskeren å tolke faktorene, og det er denne prosessen som gjør at Q-metodologien er *abduktiv*. Abduksjonsprinsippet (abductory principle) er logikken som tilbyr nye ideer, og den brukes etter at faktorene er funnet for å få øye på den gjeldende subjektiviteten (Thorsen & Allgood, 2010; Watts & Stenner, 2012; Wolf, 2010). Q-metoden har dermed et oppdagelsesprinsipp, siden forskeren har muligheten til å oppdage noe nytt i prosessen. Subjektiviteten vises gjennom innholdet i faktorene som fremtrer ved at

forskeren må sette seg inn i «Q-sortererens sinn» (Allgood & Kvalsund, 2010; Thomas, 2010). Forskeren skal ikke bare tolke, men forsøke å forstå den følelsesmessige subjektiviteten som ligger i faktorene. På den måten blir det mulig i Q-metoden å finne essensen i forskjellige syn på tvers av individuelle erfaringer (Thomas, 2010; Thorsen & Allgood, 2010). En slik abduktiv prosess vil kunne generere hypoteser ved å oppdage eller forklare mønster i et fenomen, siden det ikke er mulig å vite hva et fenomen inneholder i forkant, noe som er veldig ulikt det å teste hypoteser i kvantitativ metode (Thomas, 2010).

### 3.1.1. Forskningsprosessen i Q-metoden

Etter å ha forklart hva Q-metodologien i hovedsak dreier seg om, vil jeg nå beskrive de forskjellige stegene i en Q-metodologisk studie. I Q-metodologien bruker man som sagt Q-metoden som forskningsteknikk. Q-metoden er så vidt nevnt tidligere i kapittelet, men her vil den forklares grundigere, og knyttes nært opp mot hvordan denne studien ble gjennomført.

#### 3.1.1.1. Kommunikasjonsunivers

Utsagnene deltagerne sorterer er hentet ut fra kommunikasjonsuniverset (concourse) tilhørende det tema som er i fokus. Et kommunikasjonsunivers er et univers av all mulig kommunikasjon rundt et tema, som medlemmene av det gitte universet kan kjenne seg igjen i (Thorsen & Allgood, 2010). Når forskeren har fått en oversikt over kommunikasjonsuniverset, skal hovedmomentene som skal brukes i designen velges ut, for å deretter lage representative utsagn som skal brukes i Q-studien (Watts & Stenner, 2012). Jeg valgte å hente informasjon omkring mitt kommunikasjonsunivers gjennom å spørre venner, bekjente og familie om hvordan de opplever å være i utfordringer og hva de anså som viktige tema omkring deres opplevelse. I tillegg benyttet jeg meg av mine personlige erfaringer, og teoretisk kunnskap. Jeg valgte ut tre hovedmomenter, som jeg brukte i Q-designen.

#### 3.1.1.2. Q-utvalg og design

I Q-metoden brukes begrepet Q-utvalg (Q sample) om de elementene deltagerne skal sortere, som i denne studien, som sagt, er utsagn. Her er det viktig å komme frem til varierende utsagn som på en bredest mulig måte kan representere kommunikasjonsuniverset. På grunn av at det finnes så mange forskjellige måter å kommunisere om et tema, vil Q-utvalget aldri bli totalt representativt. Derfor blir det viktig at forskeren er nøye med å balansere de utsagnene som lages, slik at enkelte deler ikke favoriseres eller utelates (Kvalsund, 2005; Thorsen & Allgood, 2010; Watts & Stenner, 2012). Forskeren kan komme frem til Q-utvalget på forskjellige måter, men en metode som ofte er brukt for å få en mer strukturert arbeidsprosess kalles Fishers balanserte blokk design (Fisher's balanced block design) (Thorsen & Allgood, 2010; Watts &

Stenner, 2012). En balansert blokk design er bygget opp av effekter, nivåer og celler, hvor effektene representerer et større tema som sier noe om fokuset til studien, som igjen deles opp i nivåer. Cellene sier noe om hvor mange utsagn som trengs til hver kombinasjon (Kvalsund, 1998; Kvalsund & Allgood, 2010). I min studie vil cellene repliseres tre ganger, for å lade deler av utsagnene positivt og negativt. Det tok noe tid før jeg kom frem til min design, men designet brukt i denne studien ble til slutt seende ut slik figur 2 viser.

<b>Effekter</b>	<b>Nivåer</b>			<b>Celler</b>
Kompetanse	a) Handling	b) Emosjonell	c) Kognitiv	3
Mening	d) Meningsfullt		e) Meningsløst	2
Bevissthet	f) Intensjonelt		g) Ubevisst	2

Figur 2: Min Q-design, basert på Fishers balanserte blokk design.

Jeg bruker en teoretisk design, hvor effektene og nivåene representerer de elementene fra kommunikasjonsuniverset jeg har valgt å fokusere på i denne studien. Effekten kompetanse, inneholder nivåene handling, emosjonell og kognitiv, og reflekterer hvilken kompetanse deltagerne tar i bruk i utfordrende situasjoner. Hvilken kompetanse de tar i bruk tror jeg at vil forandre seg avhengig av om studentene anser utfordringen som meningsfull eller meningsløs, som er nivåene under effekten mening. Den siste effekten heter bevissthet og handler om hvor bevisst deltagerne er seg selv i møte med utfordringene, som representeres i nivåene intensjonelt og ubevisst. Utdypningen av disse teoretiske delene er beskrevet i kapittel 2.

Størrelsen på Q-utvalget ble i denne studien satt til 36 utsagn, hvor 12 mulige kombinasjoner gir cellene ADF, ADG, AEF, AEG, BDF, BDG, BEF, BEG, CDF, CDG, CEF og CEG. Tre utsagn representerer her en celle, på grunn av at 12 celler x 3 utsagn gir 36 utsagn totalt. Til sammen laget jeg over 100 utsagn, som etter hvert ble modifisert og justert gjennom 3 prøvesorteringsrunder med til sammen 7 forskjellige personer inkludert meg selv. Jeg brukte over to måneder på å lage og forbedre utsagnene, men siden de aldri vil bli totalt representative, valgte jeg til slutt ut de endelige 36 utsagnene jeg ville bruke og fortsatte videre i prosessen (se vedlegg 4). De 36 utsagnene som ble brukt i studien ble nummerert tilfeldig, for at deltagerne ikke skulle kunne oppdage mønstre i utsagnene, som kunne ha påvirket deres sortering (Kvalsund & Allgood, 2010).

### 3.1.1.3. P-utvalget

Deltagerne som skal sortere Q-utvalget kalles for et p-utvalg (p set). Det er viktig at p-utvalget er representert fra det tema som undersøkes og det kommunikasjonsuniverset Q-utvalget er



hentet fra, siden det er bare da at personene kan gi en stemme til de ulike syn og perspektivene som kan tenkes å eksistere omkring temaet (Thorsen & Allgood, 2010). McKeown og Thomas (1988) skriver at antall deltagere man skal ha med i en Q-studie avhenger av hvilken type studie man skal gjennomføre. I en *intensiv* studie trenger man bare noen få deltagere, siden de få deltagere skal sortere det samme Q-utvalget flere ganger, men ut ifra forskjellige instruksjonsbetingelser. En slik dybdeundersøkelse vil gi informasjon om forskjellige syn og perspektiver som eksisterer i personene. En *ekstensiv* studie derimot vil få frem forskjeller mellom personene ved at flere deltagere sorterer en gang ut i fra samme betingelse. Her bør man beregne å ha opp mot 20 deltagere, noe som også tar høyde for frafall, for å ha en mulighet til å få oversikt over mulige eksisterende syn (McKeown & Thomas, 1988). Siden jeg valgte en ekstensiv studie, håpet jeg på å få mellom 20-25 deltagere til å sortere. Til slutt endte jeg opp med 26 deltagere totalt, hvorav ingen valgte å trekke seg.

Jeg valgte å bruke masterstudenter som deltagere og fokusere på deres opplevelse av å møte utfordringer. Dette valgte jeg fordi jeg var nysgjerrig på hvordan utfordringer oppleves blant masterstudenter. Jeg valgte å hente en del av deltagerne mine ut fra rådgivingsvitenskapstudiet, siden det kunne være interessant å se om dette var noe som kunne skille seg ut i den endelige faktorløsningen. Resten av deltagerne hentet jeg fra forskjellige masterstudier på NTNU.

Jeg rekrutterte masterstudentene ved å benytte meg av nettverket mitt. Dette blir av Ringdal (2013) kalt for nettverksutvalg eller snøball utvalg, og handler om at man spør venner og bekjente om de vil delta, eller om de kjenner noen som de kan spørre om vil delta. Slik fikk jeg samlet inn 11 sorteringer fra rådgivingsvitenskap, åtte sorteringer fra andre masterstudium på Dragvoll og syv sorteringer fra forskjellige masterstudium fra Gløshaugen. Blant disse 26 deltagerne er 17 kvinner og ni menn. Aldersspennet blant deltagerne er fra 23 til 29 år. Hvordan disse karakteristikkene fordelte seg på de ulike faktorene kommer jeg tilbake til senere.

#### 3.1.1.4. Q-sortering

Q-sorteringen (Q sort) er både selve gjennomføringen av sorteringen av Q-utvalget som deltagerne gjør og navnet på den ferdigsorterte matrisen. Deltagerne sorterer utsagnene ut i fra hva som er mest og minst likt seg selv inn i en matrise ut fra en instruksjonsbetingelse. Instruksjonsbetingelsen gir en fokusert retning til hvordan utsagnene skal sorteres (Thorsen & Allgood, 2010). I denne studien lød instruksjonsbetingelsen som følger: «*Sorter utsagnene ut i fra hva som er mest og minst likt deg i hvordan det generelt sett oppleves for deg å møte utfordringer*». Matrisen er normalfordelt, noe som betyr at det er plass til flere utsagn i midten



hvordan det opplevdes for deltageren å sortere. De som hadde dårlig tid, fikk jeg dessverre ikke tid til å spørre om opplevelsen deres. Det samme spørsmålet fikk også de fleste som gjennomførte sorteringen alene. Tilbakemeldingene ga meg et inntrykk av at Q-utvalget var balansert, og at de følte de hadde fått uttrykt seg selv. Datainnsamlingen gikk over 12 dager, og siden jeg da hadde samlet inn 26 sorteringer, valgte jeg å gå videre i forskningsprosessen.

### 3.1.1.5. Faktoranalyse

Kontinuerlig under datainnsamlingen kodet jeg deltageres sorteringer og la så til slutt de kodede sorteringene inn i dataprogrammet PQmethod (Schmolck, 2013). Faktorene som trer frem er basert på gjennomsnittet av hver deltagers Q-sortering. Målet i Q-metoden er å få frem så rene faktorer som mulig, fordi såkalte rene faktorer har lav korrelasjon mellom hverandre, noe som indikerer at deres synspunkter er forskjellige og at det dermed eksisterer forskjellige klare meninger og oppfatninger omkring tema (Kvalsund & Allgood, 2010). Valget for meg sto som tidligere nevnt mellom en tre- eller en firefaktorløsning, hvor jeg etter grundige undersøkelser endte opp med en trefaktorløsning. Trefaktorløsningen hadde lavere korrelasjoner og ga mer rene faktorer, enn en firefaktorløsning. Korrelasjonen mellom faktorene vises under i tabell 1. Faktor 1 og 3 er mest like hverandre med en korrelasjon på 0,322, mens faktor 1 og 2 er mest ulike hverandre, med en korrelasjon på 0.096.

	<b>Faktor 1</b>	<b>Faktor 2</b>	<b>Faktor 3</b>
<b>Faktor 1</b>	1.0000	0.0964	0.3229
<b>Faktor 2</b>	0.0964	1.0000	0.1669
<b>Faktor 3</b>	0.3229	0.1669	1.0000

Tabell 1: Korrelasjonen mellom faktorene.

I denne studien valgte jeg også å være deltager, noe som betyr at en av Q-sorteringene tilhører meg. Dette gjorde jeg for å bli mer klar over og for å være transparent med min egen opplevelse av store utfordringer. Faktorrotasjonen fordelte totalt sett 22 av 26 deltagere på de tre forskjellige faktorene, hvorav 11 lader på faktor 1, syv lader på faktor 2 og fire lader på faktor 3 (se vedlegg 5). Å lade på en faktor betyr at man er med på å definere faktoren og at deltageres Q-sorteringer korrelerer signifikant med faktoren. Videre betyr dette at deltagerne kan kjenne seg igjen i synet som faktoren representerer. Disse deltagerne definerer dermed og utgjør faktorene (Kvalsund & Allgood, 2010). Det er en deltager som korrelerer signifikant negativt med faktor 1. Det å lade signifikant negativt skriver Watts og Stenner (2012) at betyr at den personen representerer en opposisjon eller et speilbilde av det synet som faktor 1 har, som betyr at deltageren mener det motsatte av hva faktor 1 mener. Dermed er faktor 1 bipolar, siden den

defineres av både positive og negative sorteringer (Watts & Stenner, 2012). Siden den bipolare korrelasjonen er noe lav og bare gjenspeiler en deltagers mening, og ikke et syn delt av flere, velger jeg å ikke ta den med videre i oppgaven. Det er til sammen fire personer som ikke definerer noen faktorer, fordi de enten har for lav, ikke signifikant korrelasjon med alle faktorene, eller fordi de korrelerer signifikant på flere faktorer. Disse kalles miksede sorteringer (mixed set) og tas ikke med videre i oppgaven (Kvalsund & Allgood, 2010).

#### 3.1.1.6. Faktortolkning

Faktortolkningen i en Q-metodisk studie handler som tidligere nevnt om at forskeren forsøker å tolke faktorene. En faktor er som sagt et gjennomsnitt av alle sorteringene som definerer faktoren. De tre gjennomsnittsmatrisene for de tre faktorene i denne studien er i vedlegg 6.

Før jeg startet tolkningen av faktorene gjorde jeg dem mer visuelle, ved å skrive dem ut med komplette utsagn på hvert sitt A3 ark. Deretter skaffet jeg meg en oversikt over det viktigste innholdet i rapporten som PQmethod ga, blant annet en oversikt over faktorladningene (se vedlegg 5). Jeg laget også en oversikt over de diskriminerende utsagnene (distinguishing statements) som er de utsagnene det eksisterer mest uenighet om blant faktorene (se vedlegg 7). De diskriminerende utsagnene er plassert signifikant forskjellig blant faktorene, og de fremhever dermed forskjellene mellom faktorene. Til slutt laget jeg en oversikt over konsensusutsagnene (consensus statements) som er de utsagnene faktorene har plassert signifikant likt (se vedlegg 8). Konsensusutsagnene eksisterer det en enighet om blant faktorene. Jeg startet med å tolke faktorene hver for seg, før jeg markerte på A3arkene hvilke utsagn som var diskriminerende og konsensusutsagn for hver av faktorene. Deretter forsøkte jeg å forstå og tolke hver faktor enda mer, før jeg kontaktet de deltagerne som ladet høyest på hver faktor, for å gjennomføre post-intervju.

Grete, Siv og Frida, som alle lader høyt på sin faktor, hadde muligheten til å gjennomføre post-intervju. Alle godtok at samtalen ble tatt opp på diktafon. Post-intervju anbefales å gjennomføre i Q-metoden for å få tilleggsinformasjon (Thorsen & Allgood, 2010). Jeg tok med faktorene deres på post-intervjuet, og etterspurte den subjektive plasseringen og deres forståelse av enkelte utsagn, samt faktorens helhetlige opplevelse av å være i utfordringer. Jeg opplevde en god dialog med alle tre om deres gjeldende faktor, og jeg spurte alle i slutten av post-intervjuet om de hadde en ide til hva faktoren kunne hete. Dette opplevde jeg som nyttig, siden jeg fikk både bekreftet og avkreftet hvilke av mine egne tolkninger som stemte, og jeg fikk innsyn i elementer jeg selv ikke hadde sett. Alle opptakene ble slettet etterpå. Senere spurte jeg også Bjørn (faktor 3) om hans tolkning av utsagn 24, på grunn av utsagnets todelte meningsinnhold.

### 3.2. Kvalitet i Q-metoden

Som kvalitetssikring av dataene og studien er gjennomføringen av studien viktig. På grunn av dette vil jeg nå presentere og forklare begrepene reliabilitet, validitet og generaliserbarhet, og se hvilken betydning de har i et Q-metodologisk forskningsprosjekt. Jeg vil og komme med noen etiske betraktninger knyttet til studien, før jeg ser på min rolle som forsker.

#### 3.2.1. Reliabilitet

Begrepet om reliabilitet handler om målesikkerheten til et måleinstrument. Hvis man med den samme målingen oppnår samme resultat flere ganger, er målet reliabelt (Ringdal, 2013). I Q-metoden handler reliabilitet om at gjentatte sorteringer under de samme betingelse skal gi samme resultat i faktoranalysen. Reliabiliteten i Q-studier er estimert til 0.80 i gjennomsnitt, som vil si at det er en akseptabel sjanse for at samme deltager får det samme resultatet ved en annengangssortering (S. R. Brown, 1980; Kvalsund, 1998). Dette skriver Kvalsund (2005) at kan komme av at individuelle meninger og synspunkter som helhetlig perspektiv er relativt stabilt hos mennesker, og dermed ikke endres så lett. Q-metoden hevder derimot heller ikke å identifisere stabile synspunkt i et menneske over tid, da verken situasjonen eller perspektivet til en person kan ha endret seg på grunn av andre faktorer (Kvalsund, 2005; Svennungsen, 2011). Om personen ikke lenger representerer synet på grunn av slike endringer, er det fremdeles stor sannsynlighet for at synet fremdeles eksisterer i samfunnet (Svennungsen, 2011).

Reliabiliteten øker også jo flere deltagere det er som definerer faktoren (Kvalsund, 1998). I denne studien var det 11 deltagere som definerte faktor 1, syv deltagere som definerte faktor 2 og fire deltagere som definerte faktor 3. Som vist under i tabell 2, fikk faktor 1 en reliabilitetsskåre på 0.978, mens faktor 2 fikk 0.966 og faktor 3 fikk 0.941.

	<b>Faktor 1</b>	<b>Faktor 2</b>	<b>Faktor 3</b>
Antall definerende variabler	11	7	4
Gjennomsnittelig reliabilitetskoefisient	0.800	0.800	0.800
Kompositt-reliabilitet	0.978	0.966	0.941
Faktorskårenes standardfeil	0.149	0.186	0.243

Tabell 2: Reliabilitet.

#### 3.2.2. Validitet

Validitetsbegrepet går ut på om man faktisk måler det man har til hensikt å måle (Ringdal, 2013). I Q-metoden skriver Kvalsund (1998) at god validitet handler om hvorvidt man har klart å måle subjektiviteten til enkeltindivider på en tilfredsstillende måte. Siden man skal måle det subjektive, kan man ikke anvende den tradisjonelle forståelsen av validitet. Det skriver S. R. Brown (1980) at er fordi det ikke finnes noen ytre kriterier på en persons egne synspunkter, og

dermed er det ikke noe rett eller galt i det subjektive synet. Man kan derimot se på validiteten i forhold til Q-utvalget som brukes i en Q-studie. Representerer Q-utvalget kommunikasjonsuniverset på en systematisk og helhetlig måte? Hvis ikke, så kan det være at forskeren har oversett viktige elementer som kan forstås som en feilkilde, på grunn av at manglende elementer i Q-utvalget vil kunne redusere deltagerens mulighet til å gi et fullstendig bilde av sin subjektive opplevelse (Watts & Stenner, 2012). Det blir dermed viktig at forskeren gjør grundige undersøkelser av kommunikasjonsuniverset før han starter utvelgelsesprosessen. En annen validitetsfeilkilde som kan oppstå i en Q-metodisk studie er knyttet til hver enkelt deltagers sortering. Skjedde sorteringene i samsvar med instruksjonsbetingelsen? Er deltagerne i stand til å ta i bruk sin følelsesdimensjon og intuisjon? Her ser vi også at en av farene ved å ta i bruk Q-metoden handler om deltagerens manglende erfaring, selvinnsikt og bevissthet rundt sin egen følelsesmessige dimensjon, som kan føre til inkongruente sorteringer (Fikse, 2013).

Et annet viktig aspekt ved validiteten handler om at forskeren er transparent, ved å redegjøre for hvilke valg som er tatt underveis i prosessen. Her gjelder det også å ha et kritisk blikk på sitt eget arbeid og sin egen tolkning og gi uttrykk for sin egen mening angående temaet for å kunne være bedre i stand til å akseptere andres synspunkt og motvirke at forskerens egne synspunkt preger hele forskningen (Fikse, 2013). Med tanke på dette har jeg redegjort for mine valg gjennom dette kapittelet, og avslutningsvis i dette kapittelet har jeg et eget avsnitt hvor jeg vil fokusere på min rolle som forsker i denne studien.

### 3.2.3. Generaliserbarhet

Generalisering handler om at man kan bruke resultatene fra en undersøkelse i andre situasjoner eller andre steder (Ringdal, 2013). Dette er ikke et mål i Q-metoden, da det ikke er mulig for absolutt alle å kjenne seg helt igjen i en gitt faktor (Kvalsund, 1998). Man kan heller si at faktorene som fremtrer er i seg selv en generalisering av holdningene til personene som definerer en faktor (McKeown & Thomas, 1988). Faktorene i studien kan derimot brukes for å skape et grunnlag for refleksjon og diskusjoner rundt temaer, og da kan vi få et dypere innblikk i hva det vil si å være i en slik situasjon som sorteringsinstruksen tar utgangspunkt i (S. R. Brown, 1980; Kvalsund, 1998)

### 3.2.4. Ethiske hensyn

I spørsmålet om forskning kommer man ikke utenom etiske og moralske hensyn som må tas stilling til. Jeg har meldt prosjektet mitt til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD), noe som innebærer blant annet min forpliktelse til å gi mine deltagere nødvendig informasjon, få et frivillig samtykke fra dem, samt konfidensialitet gjennom hele forskningsprosjektet.

Prosjektet mitt ble godkjent i slutten av februar (se vedlegg 1). NSD sine kriterier etterfulgte jeg ved å informere deltagerne mine både muntlig og skriftlig gjennom å gi dem utfyllende informasjon om studiets hensikt, fremgangsmåte, konfidensialitet, sletting av data etter studiets slutt, anonymitet og muligheten for å trekke seg når som helst i studien uten konsekvenser. Etter at de hadde fått muntlig informasjon fra meg og lest informasjonsbrevet (se vedlegg 2), spurte jeg eksplisitt om de ville delta. De skrev så under på en samtykkeerklæring (se vedlegg 3) hvor de bekrefter at de har blitt informert om forskningsprosjektet, at de er frivillige deltagere til studien og at de vet om deres mulighet for å trekke seg. I oppgaven er deltagerne gitt fiktive navn og kan ikke identifiseres. I tillegg vil all data, opplysninger og opptak som er samlet inn under forskningsprosessen slettes etter at prosjektet er avsluttet.

### 3.3. Meg som forsker

Som i all annen forskning, kommer man heller ikke i Q-metoden utenom det faktum at forskeren påvirker forskningsprosessen gjennom sin subjektivitet (Allgood & Kvalsund, 2010; Malterud, 2011). Allgood og Kvalsund (2010) skriver at det er viktig for forskere å situere seg selv i og forklare hvordan de påvirker forskningen ved å gjøre rede for deres rolle som forsker, og hvordan deres subjektivitet virker inn på forskningsprosessen. Ved å gjøre dette, setter de forskningen inn i en sammenheng, som understreker at forskningen er konstruert av forskeren. Dette gjenspeiler også den postmoderne tenkningen om at sannheten er kontekstuell og lokal, og ikke universal (Allgood & Kvalsund, 2010). På grunn av dette vil jeg avslutte dette kapitlet ved å skrive noe om meg som forsker.

Jeg som individ har egne interesser, tanker og meninger om temaet jeg valgte, noe som påvirker hvordan studien ble gjennomført, og hvilke temaer som vektlegges i forskjellige deler av oppgaven. Grunnen til at jeg valgte temaet om store utfordringer er basert på mine egne erfaringer, og min opplevelse av store utfordringer kan da ha påvirket hvordan jeg gjennomførte studien, og hvilket fokus studien fikk. Jeg liker å ha utfordringer, og jeg søker etter nye, siden jeg synes det er givende både å ha og å mestre utfordringer. Jeg opplever ikke så ofte å ha store utfordringer, fordi jeg føler det skal litt til før jeg tolker en utfordring som alt for stor. Jeg prøver ofte mye og hardt, men om jeg fremdeles ikke føler jeg mestrer en utfordring kan jeg oppleve utfordringen som for stor. I slike tilfeller kan jeg oppleve noen ubehagelige følelser og tanker, som former min opplevelse av store utfordringer. Derfor er jeg interessert i andres opplevelse av samme fenomen.

På grunn av mine personlige opplevelser med store utfordringer, er det en fare for at Q-utvalget mitt kan være preget av en negativ holdning til de store utfordringene. Dette har jeg forsøkt å

være bevisst på og prøvd å veie opp for ved å bruke en balanserte blokk design i utformingen av utsagnene. I tillegg har jeg prøvd å veie imot min egen opplevelse ved å oppsøke informasjon om andre synspunkt gjennom venner, bekjente og familie, noe som har vært til stor hjelp.

Jeg var veldig usikker på om jeg selv skulle være deltager i studien, siden jeg følte meg blind for utsagnene etter å ha jobbet med dem over lengre tid. Etter 12 dager med datainnsamling, hadde jeg selv hatt lite kontakt med utsagnene. På grunn av dette prøvde jeg å sortere mine egne utsagn og jeg følte jeg klarte å ta stilling til dem. Jeg endte opp med å lade høyest på faktor 2 og jeg er da den mest definerende sorteringen til den faktoren. Jeg bestemte meg for å beholde min sortering fordi jeg ønsker å være åpen om min opplevelse av store utfordringer, og derfor er ikke mitt navn fiktivt i oppgaven. Post-intervjuene følte jeg var veldig nyttige for meg siden jeg lader høyest på faktor 2, og lader negativt på faktor 1 og 3. I post-intervjuene opplevde jeg en god dialog med alle tre, og jeg opplevde at de var åpne og ærlige, og at de ville fortelle meg om deres tolkninger av enkelte utsagn og eksemplifiserte gjerne med deres egne opplevelser i møte med store utfordringer. I tillegg viste de også interesse for faktoren deres, og var aktivt med på å lete etter tolkninger til faktorsynet. Dette er noe jeg satt utrolig stor pris på. Det gjorde også faktortolkningene og drøftingen noe enklere, siden tolkningene ikke bare var basert på mine antagelser og min tolkning av faktorsynene. Det kan ikke utelukkes at min nysgjerrighet og interesse for enkelte tema kan ha påvirket hva som ble drøftet. Likevel har jeg forsøkt å velge ut de temaene som representerer de største skillene mellom faktorsynenes opplevelser av store utfordringer.

Det som overrasket meg i post-intervjuene var Siv (faktor 2) og Frida (faktor 3) sitt skille mellom store utfordringer og andre utfordringer. Begge var tydelige på at deres sortering gjaldt i de store utfordringer, og ikke de «vanlige» utfordringer, som de begge trivdes i. Dette skillet hadde jeg ikke forventet at skulle bli et tema i post-intervjuene, selv om jeg i post-intervjuene ble mer klar over at faktorene gjenspeilet opplevelsene av store utfordringer. Et slikt skille viser kanskje at jeg har målt det jeg ønsket å måle, nemlig opplevelsen av store utfordringer.

Mitt syn på de store utfordringer har altså preget meg gjennom hele prosessen, og gjenspeiles i de forskjellige deler. Jeg kan aldri skille mitt eget syn helt ut fra denne oppgaven, men jeg har forsøkt å være så transparent som mulig om meg selv og de valg jeg har tatt underveis.



#### 4. FAKTORTOLKNING

I dette kapittelet vil jeg presentere mine tolkninger av faktorene fra denne studien. Faktorpresentasjonen vil ta utgangspunkt i gjennomsnittsfordelingene av utsagnene til hver enkelt faktor (se vedlegg 6). I denne studien trer det frem tre ulike opplevelser av utfordringer.

Som tidligere nevnt, deltok 26 masterstudenter i studien, hvorav 17 var kvinner og ni var menn. 19 av deltagerne går på Dragvoll og 11 av disse går rådgiving, mens syv går på Gløshaugen. Aldersspennet er fra 23-29 år. I tabell 3 nedenfor, kan man se at 11 av deltagerne definerer faktor 1, mens syv definerer faktor 2 og fire definerer faktor 3. Disse er i tabell 3 markert med fet skrift og med en X bak deres korrelasjon. Det eneste som skiller seg ut blant disse karakteristikkene er at masterstudentene fra Gløshaugen bare er representert i faktor 1 og 3. Ellers er alle faktorene representert av både kvinner og menn i alle aldre, og rådgivingsstudentene har fordelt seg på alle faktorene.

Q-sortering	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Lone	<b>0.7694X</b>	0.2209	-0.0481
Grete	<b>0.7538X</b>	-0.2905	0.2456
Katrine	<b>0.7019X</b>	0.0740	-0.2077
Sandra	<b>0.6497X</b>	0.2940	0.3941
Dag	<b>0.6395X</b>	-0.1482	0.1125
Oskar	<b>0.6280X</b>	0.0765	0.0837
Nora	<b>0.6047X</b>	0.0420	0.1977
Oda	<b>0.5435X</b>	-0.0722	0.4335
Tor	<b>0.4698X</b>	0.1238	0.3824
Vivian	<b>0.4083X</b>	0.1977	0.2004
Katja	<b>-0.4243X</b>	-0.0410	-0.0526
Turid	-0.0734	<b>0.7584X</b>	-0.1622
Siv	-0.0137	<b>0.6978X</b>	0.0879
Vilja	-0.3675	<b>0.6670X</b>	-0.0329
Åge	0.2897	<b>0.5826X</b>	0.0405
Eli	0.2988	<b>0.5745X</b>	0.3768
Liv	0.3212	<b>0.4705X</b>	0.3202
Malin	-0.1158	<b>0.4258X</b>	0.3530
Frida	0.2053	0.2159	<b>0.7593X</b>
Frode	-0.1427	-0.3914	<b>0.7113X</b>
Bjørn	0.0970	0.1065	<b>0.5877X</b>
Hans	0.1894	0.2883	<b>0.5546X</b>
Tone	0.3060	0.5601	0.4830
Tina	0.5569	0.3768	0.4681
Pål	0.5336	-0.2185	0.5388
Siren	0.4543	0.4647	0.3091
Forklaringsvarians	<b>21%</b>	<b>15%</b>	<b>14%</b>
Antall deltagere per faktor	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>4</b>

Tabell 3: Faktorladninger.

Faktor 1 er i tillegg bipolar siden Katja korrelerer signifikant negativt. Siden denne bipolare korrelasjonen ikke er så høy, og bare er representert av en deltager, vil ikke denne meningen være med videre i oppgaven (se kapittel 3). Ellers kan vi se av tabell 3 at Tone, Tina, Pål og Siren er miksede sorteringer (se kapittel 3). Nederst i tabell 3 vises det at den forklarende variansen i trefaktorløsningen utgjør til sammen 50% siden  $21\% + 15\% + 14\% = 50\%$ . Dette viser at de tre faktorene fanger opp 50% av mulig mening rundt tema, og at det er 50% av mening som ikke blir dekket av faktorene, men som fortsatt eksisterer.

Faktorene presenteres hver for seg. Tallene i parentes bak de fiktive navnene illustrerer hvor mye deres sorteringer korrelerer med den gjeldende faktoren. Tolkningene av faktorene vil fremstilles ved at det først presenteres noen utsagn og deres skåre i den gjeldende faktoren i parentes. De utsagnene som ikke nevnes ligger også til grunn for tolkningen, men vil ikke omtales nærmere her på grunn av oppgavens begrensede omfang. De diskriminerende utsagnene (se vedlegg 7) markeres med asterisk (\*) bak dem. Etter at utsagnene er presentert vil min tolkning av dem og informasjon fra post-intervjuet komme. En oppsummering av faktorsynene kommer i slutten av hver faktorpresentasjon. Konsensusutsagnene (se vedlegg 8) presenteres til slutt. Parentesen bak konsensusutsagnene viser hvilken skåre utsagnet har fått i henholdsvis faktor 1, 2 og 3.

#### 4.1. Presentasjon av Faktor 1: Det er i motbakke det går oppover!

De 11 deltagerne som definerer faktor 1 er: Lone (0.7694), Grete (0.7538), Katrine (0.7019), Sandra (0.6497), Dag (0.6395), Oskar (0.6280), Nora (0.6047), Oda (0.5435), Tor (0.4698), Vivian (0.4083) og Katja (-0.4243). Grete stilte opp på post-intervju.

23. Det er krevende å gå gjennom utfordringer, men etter at de er over blir alt bryet verdt det. (+5).

21. Jeg mener at alle utfordringer er lærerike og dermed nyttige. (+4).

24. Det er naturlig å møte motgang under krevende utfordringer. Når det skjer finner jeg en premie jeg kan se frem til for å holde motet oppe. (+4)\*.

18. Når jeg har vært gjennom krevende utfordringer, blir jeg som regel ganske stolt av meg selv og hvordan jeg kom meg gjennom dem. (+3).

Faktor 1 ser ut til å trives i store utfordringer, og ser dem som naturlige. Fokuset ser ut til å være på læringsutbyttet og følelsen av at utfordringer gir fortjeneste siden det fører til utvikling. Grete bekrefter dette i post-intervjuet, og sier at hun vil oppsøke store utfordringer, siden det er da hun utvikler seg selv. Mestringsfølelsen og stoltheten etterpå er premien hennes som er verdt å

kjempe for. Utfordringer, mener Grete at skal være krevende og vanskelige, fordi det ellers ikke hadde vært en utfordring.

16. Når jeg havner i krevende situasjoner som jeg ikke vet hvordan jeg skal takle, trenger jeg tid for meg selv. (+3)\*.

20. Det kjennes ut for meg som ett personlig nederlag å måtte spørre andre om hjelp når jeg er i store utfordringer. Jeg vil heller klare utfordringene alene. (+1)\*.

13. Jeg har ikke problemer med å spørre andre om hjelp når jeg står fast i vanskelige situasjoner. (+1).

Det ser ut til at faktor 1 ønsker å være alene under store utfordringer. Hensikten med utsagn 20 og 13 var at de skulle vekke hverandre, og at en kongruent sortering ville ha dem på hver sin side av faktoren. Faktor 1 derimot, har begge utsagnene på mest enig siden. I post-intervjuet sier Grete at dette kommer av at hun lærer mest av å gjøre utfordringene på egenhånd. Grete vil ikke at andre skal fortelle henne hvordan noe skal gjøres, men i situasjoner hvor hun må forholde seg til andre, er hun villig til å samarbeide.

17. Selv om jeg er i store utfordringer, klarer jeg fortsatt å skifte fokus og konsentrere meg om andre ting. (+3)\*.

1. Når jeg støter på hindringer i utfordringer, føles det ut som om jeg får ett ekstra gir og jeg klarer å gi enda mer innsats. (+2).

Selv om faktor 1 har store utfordringer pågående, ser det ut til at de likevel klarer å konsentrere seg om andre saker i livet samtidig, og at de klarer å se det store bildet. Det virker som om læringsutbyttet de føler de får av utfordringer, gjør at de aldri gir opp. Løsninger ser alltid ut til å eksistere, og om noe går galt, er det nyttig læring i det og. Dette bekreftes i post-intervjuet og Grete sier hun tror at alt vil løse seg til slutt, og at hun kan ta en ting om gangen. Hindringer som motgang og feilsteg sier Grete at hun lærer enda mer av.

35. For meg er store utfordringer bare plagsomme og ekle. (-5).

12. Mine erfaringer viser at selv om jeg tenker positivt, så hjelper det meg ikke under krevende forhold. (-4)\*.

36. Jeg klarer ikke å tenke fremover når avgjørende utfordringer pågår. Utfordringene tar all oppmerksomheten min. (-4)\*.

Faktor 1 ser ut til å være sterkt uenig med er at utfordringer bare er plagsomme. Det å tenke positivt ser ut til å hjelpe, og det virker som om faktorsynet klarer å gi oppmerksomhet til

forskjellige saker. Grete påpeker i post-intervjuet at tanken hennes er at man ikke kommer seg noen vei i livet om man hele tiden går på flat mark. Dermed er oppoverbakker/utfordringer nødvendig for å utvikle seg. Grete sier at å grave seg ned i negative tanker og følelser ikke vil hjelpe henne i å mestre utfordringer. Hun vil heller fokusere på positive tanker for å klare å ta utfordringer. Grete forteller at hun ikke vil at utfordringene skal ta hele oppmerksomheten hennes, så hun skifter bevisst fokus.

3. Jeg kan bli ganske satt ut når utfordringer plutselig dukker opp. Da vet jeg rett og slett ikke hva jeg skal gjøre. (-3).

5. Når jeg er i krevende situasjoner og det er mye som skjer på en gang, blir jeg så rastløs at jeg ikke får gjort noen ting. (-3)\*.

26. Det sies at «øvelse gjør mester», men selv om jeg er veldig handlekraftig i møte med store utfordringer, så føler jeg ikke at jeg blir så mye bedre. (-3)\*.

Også her kan det se ut til at faktorsynet ser utviklingspotensialet i utfordringer og at de føler de vokser i motbakke. En handlekraft og effektivitet vises kanskje siden faktor 1 ikke ser ut til å bli uvitende om hva de skal gjøre, og siden det virker som om de føler de får gjort noe. Grete forteller i post-intervjuet at hun liker utfordringer, og at hun alltid finner en løsning uansett, siden hun ikke vil gi opp. Hun forteller at hun er veldig handlekraftig og har et stort pågangsmot under utfordringer. I tillegg sier hun at hun kjenner en fremgang og kan føle at hun blir bedre for hver gang hun overvinner utfordringer.

30. Det er vanskelig å vite hva jeg føler under store utfordringer. (-2).

25. Jeg har alltid vært flink til å kontrollere følelsene mine under krevende forhold. (-1)\*.

4. Det er vanskelig å tenke positivt om utfordringer som virker håpløse, men jeg prøver fordi jeg tror det har en innvirkning (+2).

Det ser ut til at Faktor 1 er klar over sine følelser, men at de har kontroll på dem. Det virker også som om de klarer å tenke positivt, selv om det kanskje ikke er så lett. Grete bekrefter i post-intervjuet at følelsene er tilstede, og sier at fokuset ikke bare kan være på de ubehagelige følelsene og tankene. Om hun skal fokusere helt på slike følelser underveis, kan de ta overhånd slik at hun ikke får til å ta utfordringer. Før og under utfordringene handler det om å holde følelsene i sjakk og heller tenke positivt for at det vonde ikke skal havne utav kontroll, men det er ikke lett. Etter en utfordring kan Grete lære av hva hun har vært gjennom, og slike erfaringer sier hun at hun bruker under neste store utfordring. Grete mener at slike følelser er en del av prosessen man må gjennom i møte med utfordringer, fordi det ikke oppleves som en utfordring

om ingen følelser vekkes. Grete sier og at hun er blitt flinkere til å håndtere de vonde følelsene, men at det må øves på, siden det ikke er lett.

10. Jeg tenker ofte nøye gjennom forskjellige løsninger på utfordringene før jeg velger å handle. Men av og til tenker jeg litt for mye. (0)\*.

9. Jeg blir glad når jeg kan unngå de utfordringene som ikke virker nyttige for meg. (0).

33. Jeg opplever ofte at følelsene mine tar overhånd og at de er vanskelige å stoppe, spesielt når jeg blir tvunget inn i situasjoner som jeg mener er unødvendige. (0).

15. Jeg kjenner ofte at jeg angrer på måten jeg reagerte på i møte med krevende utfordringer. (0)\*.

Faktor 1 sitt 0-punkt ser ut til å fremheve at faktoren er handlekraftig når det trengs, men også kan sette av tid til å tenke om situasjonen tillater det. Det ser og ut til at utviklingspotensialet i utfordringer gjenspeiles her, og at følelsene er til stede men under kontroll. Faktor 1 ønsker kanskje å utvikle seg gjennom å møte utfordringer for å teste sine ferdigheter, og det får faktoren kanskje til ved å ha kontroll på følelser og tanker. Det ser også ut til å være lite anger her, noe som kan henge sammen med mestringsfølelsen og gleden av å ha overvunnet utfordringer, og tanken om at man også lærer av å trække feil. I post-intervjuet sier Grete at en «feil» reaksjon som det kanskje kunne vært aktuelt å angre på, blir heller ansett som et nødvendig steg i prosessen. Dermed angret hun ikke på sine «feil», siden det var nødvendig for å lære.

Faktor 1 ser altså ut til å synes at utfordringer skal være store, vanskelige og krevende, og vekke følelser, for hvis ikke oppleves det ikke som en utfordring. Faktoren ser ut til å være handlekraftig og trives i utfordringer, noe som kan henge sammen med at de ser ut til å føle en utvikling og personlig vekst av å overvinne dem, noe som gjør bryet verdt. Nye utfordringer ser ut til å oppsøkes, og faktorsynet ser ut til å føle at de lærer mest av å gjøre utfordringene selv. En løsning ser alltid ut til å finnes, siden de virker til å lære av feil og ikke gir opp. Faktorsynet ser ikke ut til å synes det er lett, men ser ut til å ha blitt flinkere til å fokusere på det positive for at de negative følelsene og tankene ikke skal ta overhånd. Faktorsynet ser og ut til å klare å skifte fokus og konsentrere seg om andre saker i livet samtidig. Siden utvikling ser ut til å skje i motbakker har faktor 1 fått navnet «Det er i motbakke det går oppover!».

#### 4.2. Presentasjon av Faktor 2: Følelsene kommer fordi utfordringene er viktige!

Syv personer definerer faktor 2, og det er: Turid (0.7584), Siv (0.6978), Vilja (0.6670), Åge (0.5826), Eli (0.5745), Liv (0.4705) og Malin (0.4258). Siv stilte opp på post-intervju.

16. Når jeg havner i krevende situasjoner som jeg ikke vet hvordan jeg skal takle, trenger jeg tid for meg selv. (+5)\*.

19. Følelsene svinger veldig opp og ned når jeg er i de krevende situasjonene, og de påvirker meg nok mer enn jeg er klar over. (+4)\*.

10. Jeg tenker ofte nøye gjennom forskjellige løsninger på utfordringene før jeg velger å handle. Men av og til tenker jeg litt for mye. (+4).

33. Jeg opplever ofte at følelsene mine tar overhånd og at de er vanskelige å stoppe, spesielt når jeg blir tvunget inn i situasjoner som jeg mener er unødvendige. (+3)\*.

Det viktigste i faktor 2 ser ut til å være et behov for å være alene under store utfordringer, på grunn av at mye, sterke og svingende følelser kommer. Faktorsynet ser også ut til å bruke mye tid på å tenke på løsninger til utfordringene. Siv bekrefter dette i post-intervjuet, og fremhever videre at utfordringene er viktige. Det er derfor hun opplever at følelser kommer og at hun makter å bruke mye energi på å jobbe med utfordringene. Hun sier at hun er klar over at følelsene påvirker henne mye, og Siv forteller at tankene hennes ofte starter godt, men at de kan gå for langt og bli irrasjonelle. Dette tankespoet sier hun at hun kan bli sittende fast i og oppleve som en sannhet. Med den eskalerende tankegangen sier Siv at følelsene også kommer, og da synes hun at det er vanskelig å roe seg ned, og derfor vil hun være alene.

22. Selv om jeg prøver å ta pauser fordi jeg vet at det er lurt, så klarer jeg likevel ikke slutte å tenke på utfordringene. (+3)\*.

36. Jeg klarer ikke å tenke fremover når avgjørende utfordringer pågår. Utfordringene tar all oppmerksomheten min. (+3).

24. Det er naturlig å møte motgang under krevende utfordringer. Når det skjer finner jeg en premie jeg kan se frem til for å holde motet oppe. (+2)\*.

6. Jeg ser at andre kan bli glade når de får nye utfordringer, men jeg gleder meg mest til utfordringene er overstått. (+2)\*.

Det ser ut som om faktorsynet kan føle at utfordringer tar mye oppmerksomhet. Å ta pauser ser ut til å være vanskelig, siden utfordringene kanskje fremdeles kan ligge i bakhodet, eller kanskje de ikke liker eller ikke klarer å forlate utfordringen uten en løsning. Det virker som om motgang og utfordringer anses som naturlig, men at store utfordringer kan skape et ønske om å bli fort ferdig med dem, hvorav et behov for en løsning kan oppstå. I post-intervjuet bekrefter Siv dette, og forklarer det med en «boble» som det i utgangspunktet er vanskelig å komme inn i, men når hun er kommet inn i boblen er det vanskelig å komme ut av den. I boblen eksisterer bare tankene og følelsene om utfordringen. De gangene tankene og følelsene sporer av og går ut i det

irrasjonelle, sier Siv at det ikke frister å tenke på tiden fremover, siden den kan bli preget av negativt innhold. Siv mener at motgang og utfordringer i livet er naturlig å møte, men at hun kanskje har litt lett for å anse noe som motgang. Om motgangen blir for stor ønsker Siv å overkomme hinderet fort fordi da får hun ting på plass, klarer å roe seg ned og da er det lettere å komme ut av boblen. I post-intervjuet sier Siv at hun prøver å finne noe premierende for seg selv, men at det ofte oppleves vanskelig å finne noe som oppleves premierende.

25. Jeg har alltid vært flink til å kontrollere følelsene mine under krevende forhold. (-5)\*.

28. Jeg er veldig klar over at jeg får forskjellige følelser under krevende forhold, men de påvirker ikke hvordan jeg håndterer utfordringene. (-4)\*.

1. Når jeg støter på hindringer i utfordringer, føles det ut som om jeg får ett ekstra gir og jeg klarer å gi enda mer innsats. (-4)\*.

I den andre ytterkanten ser det også ut som om faktor 2 opplever å ha lite kontroll over følelsene sine og at de vet at følelsene påvirker. Motgang kan kanskje oppleves ubehagelig fordi de har lite kontroll på følelsene og ikke helt ser ut til å vite hva de skal gjøre. Dette kan kanskje også henge sammen med at de ikke ser ut til å klare å fjerne fokuset fra utfordringene når de sitter fast, fordi utfordringene er viktige for faktorsynet. Post-intervjuet med Siv bekrefter dette.

14. Når jeg ikke kommer meg videre i forhold til utfordringene uansett hva jeg gjør, kan jeg bli så demotivert at jeg slutter å bry meg. (-3).

34. Jeg hører at andre forsøker om og om igjen selv om de mislykkes i vanskelige utfordringer, men det orker ikke jeg. (-3).

17. Selv om jeg er i store utfordringer, klarer jeg fortsatt å skifte fokus og konsentrere meg om andre ting. (-3).

Videre ser det ut til at faktorsynet ikke slutter å bry seg om utfordringene selv om de sitter fast. Det virker som om de fortsetter å forsøke, noe som kan henge sammen med at de ikke ser ut til å klare å ta fokuset bort fra utfordringene når de sitter fast. Siv bekrefter dette i post-intervjuet og forteller at hun bruker mye tid og energi på de store utfordringene og at hun ikke vil gi seg, fordi utfordringene er viktige.

18. Når jeg har vært gjennom krevende utfordringer, blir jeg som regel ganske stolt av meg selv og hvordan jeg kom meg gjennom dem. (-2)\*.

15. Jeg kjenner ofte at jeg angrer på måten jeg reagerte på i møte med krevende utfordringer. (+1)\*.

I faktor 2 kan det kanskje ligge noe anger eller oppgitthet over reaksjonene som oppstår i store utfordringer. Siv uttrykker i post-intervjuet et ønske om å kunne oppføre seg annerledes under store utfordringer. Hun ønsker å bruke tiden sin mer effektivt, istedenfor å være overveldet av tanker og følelser store deler av utfordringene. En stolthet er mye mer fremtredende de gangene hun ikke blir overveldet av tanker og følelser.

23. Det er krevende å gå gjennom utfordringer, men etter at de er over blir alt bryet verd det. (0)\*.

35. For meg er store utfordringer bare plagsomme og ekle. (0)\*.

27. Det er så surt at jeg ofte tenker på alt jeg går gjennom kanskje er forgjeves om utfordringene viser seg å være unødvendige til slutt. (0).

21. Jeg mener at alle utfordringer er lærerike og dermed nyttige. (-1)\*.

0-punktet til faktor 2 ser ut til å uttrykke at alt strevet med de store utfordringene ikke er verd det. Dette kan være fordi at utfordringene er verd å ha overkommet siden de er viktige, men hvordan de overkom utfordringene er kanskje ikke verd bryet. Det kan kanskje også henge sammen med tanken om at utfordringene ikke bare er plagsomme, siden det kan føles godt og verdifullt for faktorsynet å mestre store utfordringer. Fokuset til faktorsynet ser likevel ut til å hovedsakelig være på reaksjonene som finner sted under utfordringene. Siv bekrefter dette og forteller i post-intervjuet at hun etterpå kan oppleve utfordringene som lettere enn først antatt, noe som får henne til å bli oppgitt over sine reaksjoner. Når de samme reaksjonsmønstrene gjentar seg, sier Siv at hun ikke føler hun blir flinkere til å håndtere store utfordringer når de oppstår. Samtidig uttrykker Siv at utfordringer ikke bare er plagsomme, siden det også er godt å mestre de store utfordringene. Hun lufter også en tanke om at faktorsynet kanskje kan oppleve store utfordringer som en negativ læring, på grunn av at prisen som må betales for å lære kanskje oppleves som for stor. Det å møte for mye og for store utfordringer over lengre tid kan kanskje skape vanskeligheter med å se utfordringene som lærerike på tross av det vanskelige.

Faktor 2 kan oppsummeres ved å si at store utfordringer ser ut til å fremkalle ubehagelige og ukontrollerte følelser og tanker og det ser ut til å skape et alenebehov. Det virker som om disse reaksjonene og energien som brukes under store utfordringer kommer av at utfordringene er ansett som viktige. Faktorsynet ser ut til å streve med å skifte fokus og mye oppmerksomhet gis til store utfordringer. Det er kanskje lettere å skifte fokus og roe seg ned etter at en løsning er funnet. Etter at store utfordringer er avsluttet ser ut til å være mer fokus på oppgittheten over reaksjonene, enn resultatet av utfordringene. Det virker som om faktorsynet synes det er godt og lærerikt å mestre store utfordringer, men at prosessen ikke er ansett som like nødvendig, noe



som kanskje kan føre til at faktorsynet opplever utfordringer som en negativ læring siden prisen som må betales for å lære kanskje oppleves for stor. Faktor 2 fikk navnet «Følelsene kommer fordi utfordringene er viktige!», fordi det viser hva som skjer i store utfordringer for faktor 2 og hvorfor det skjer.

#### 4.3. Presentasjon av Faktor 3: Jeg er sterk alene, men blir sterkere sammen med andre!

Det er fire personer som definerer faktor 3: Frida (0.7593), Frode (0.7113), Bjørn (0.5877) og Hans (0.5546). Frida hadde muligheten til å gjennomføre post-intervju.

22. Selv om jeg prøver å ta pauser fordi jeg vet at det er lurt, så klarer jeg likevel ikke slutte å tenke på utfordringene. (+5)\*.

13. Jeg har ikke problemer med å spørre andre om hjelp når jeg står fast i vanskelige situasjoner. (+4)\*.

23. Det er krevende å gå gjennom utfordringer, men etter at de er over blir alt bryet verdt det. (+4).

Faktor 3 ser ut til å streve med å legge fra seg store utfordringer selv om de prøver, og ser ut til å være åpne for å spørre andre om hjelp med utfordringene. Det virker også som at uansett hvor krevende utfordringene er, så vil de på et tidspunkt senere i livet være bryet verdt. Dette bekrefter Frida i post-intervjuet og sier at mens store utfordringer pågår, kan de ta mye fokus og være ubehagelige å stå i, noe som gjør det vanskelig å slutte å tenke på utfordringene. Frida sier at hun alltid er åpen for muligheten om å spørre andre om hjelp, og at å dele følelser med andre oppleves oppmuntrende og nyttig, og fører til at hun kommer seg videre. Hun trives i utfordringer og klarer mye selv, men om det blir for mye som i tillegg er veldig utfordrende er det godt å få hjelp fra andre siden det gjør henne sterkere og hun klarer da mer.

5. Når jeg er i krevende situasjoner og det er mye som skjer på en gang, blir jeg så rastløs at jeg ikke får gjort noen ting. (+3)\*.

36. Jeg klarer ikke å tenke fremover når avgjørende utfordringer pågår. Utfordringene tar all oppmerksomheten min. (+3).

Om det blir for mye å ta tak i som er utfordrende for faktor 3, kan det se ut som om de blir rastløse og ikke får til å gjøre noe. Faktoren opplever kanskje å bli forvirret og spredt i tankene, ved at de ikke helt vet hvor de skal begynne eller hva de skal gjøre. Deres oppmerksomhet ser ikke ut til å sentreres rundt en sak, men er kanskje splittet og deler fokus med mye annet som også skal tas tak i samtidig. Faktorsynet ser og ut til å klare å tenke litt på tiden fremover, men utfordringene tar fremdeles mest fokus. Frida bekrefter dette i post-intervjuet, og forteller at

hun fort veksler mellom å gjøre noe med utfordringene og gjøre noe helt urelatert til dem. Hun føler ikke at noe effektivt blir gjort med utfordringene, selv om det er ønskelig for henne. Frida forteller og at hun klarer å tenke på fremtidens konsekvenser og se sammenhenger, men at hun hovedsakelig tenker på utfordringene.

18. Når jeg har vært gjennom krevende utfordringer, blir jeg som regel ganske stolt av meg selv og hvordan jeg kom meg gjennom dem. (+3).

21. Jeg mener at alle utfordringer er lærerike og dermed nyttige. (+2).

9. Jeg blir glad når jeg kan unngå de utfordringene som ikke virker nyttige for meg. (+2)\*.

Etter at en utfordring er overvunnet ser det ut til at faktorsynet kan kjenne en stolthet. Det virker også som om faktor 3 mener at de fleste utfordringene er lærerike og nyttige, men at de kan bli glad eller lettet av å slippe enkelte utfordringer. Dette kan henge sammen med at kanskje ikke alle utfordringer blir ansett som verdt bryet før etterpå, noe som kan føre til at faktorsynet ikke orker å ta alle utfordringer. Frida bekrefter dette i post-intervjuet og tilføyer at stoltheten og gleden hun kjenner er med på å motivere henne til å gå gjennom fremtidige utfordringer. Frida sier at utfordringene fører til en personlig vekst, og hun får mer lyst til å gå inn i en ny utfordring på grunn av stolthetsfølelsen som sitter igjen fra sist. Utfordringer som anses som nyttige tar hun på grunn av utviklingspotensialet og troen hun har på seg selv, men hun sier og at alle utfordringer ikke er ansett som lærerike og nyttige.

35. For meg er store utfordringer bare plagsomme og ekle. (-5).

20. Det kjennes ut for meg som ett personlig nederlag å måtte spørre andre om hjelp når jeg er i store utfordringer. Jeg vil heller klare utfordringene alene. (-4)\*.

Det virker som at til tross for at faktor 3 kan oppleve utfordringene som ubehagelige å gå gjennom til tider, så oppfattes ikke utfordringene bare som plagsomme. Også i denne ytterkanten ser det ut til at faktoren liker å henvende seg til andre. Frida bekreftet i post-intervjuet at å forstå utfordringer som bare plagsomme var en for enkel forklaring på opplevelsen. Selv om utfordringene kan være ubehagelige, er det også glede og stolthet innblandet. Frida sier også at muligheten hun har til å få hjelp av andre gjør det lettere for hun å gå gjennom utfordringer, selv om hun gjør innsatsen og tar valgene selv.

24. Det er naturlig å møte motgang under krevende utfordringer. Når det skjer finner jeg en premie jeg kan se frem til for å holde motet oppe. (-4)\*.

14. Når jeg ikke kommer meg videre i forhold til utfordringene uansett hva jeg gjør, kan jeg bli så demotivert at jeg slutter å bry meg (-3).

Det kan virke som om faktorsynet ikke synes det er helt naturlig å møte motgang, men det ser også ut til at faktor 3 fortsetter å kjempe for å overvinne utfordringer selv om de sitter fast. Kanskje stolthetspremien i etterkant ikke er motivasjon nok for å fortsette? Frida forklarer i post-intervjuet at hun synes det er naturlig å møte motgang og at det er ubehagelig. I de tidene finner Frida seg premier for å holde ut i det vanskelige, siden «trøsten» trengs i øyeblikket, ikke etterpå. Av den grunn klarer Frida å fortsette å kjempe. Denne trøsten sier Frida at henger sammen med hvorfor hun ofte veksler mellom å gjøre noe med utfordringene og å gjøre noe helt utenom. På grunn av min usikkerhet rundt faktorsynets opplevelse av utsagn 24, valgte jeg også å spørre Bjørn, som er lader signifikant på faktor 3, om hvordan han hadde tolket utsagnet. Bjørn fortalte at han hadde fokusert på den delen av setningen som omhandlet premiering, og at han ikke var så flink til å premiere seg selv i etterkant.

3. Jeg kan bli ganske satt ut når utfordringer plutselig dukker opp. Da vet jeg rett og slett ikke hva jeg skal gjøre. (-3).

15. Jeg kjenner ofte at jeg angrer på måten jeg reagerte på i møte med krevende utfordringer. (-3)\*.

Det kan virke som om faktor 3 sjelden blir helt uvitende om hva de skal gjøre, noe som kan henge sammen med at de ser ut til å alltid kunne spørre andre om hjelp. Faktoren ser ut til å kjenne lite anger over hvordan de reagerer i utfordringer i ettertid, noe som kan henge sammen med at fokuset heller er på stoltheten, og tanken om at alt bryet er verdt det til slutt. Frida bekrefter dette i post-intervjuet, og sier at utfordringer for henne oppleves ubehagelige og mindre meningsfullt i øyeblikket, men verdt bryet etterpå selv om det kan ta noe tid før hun oppfatter det slik.

28. Jeg er veldig klar over at jeg får forskjellige følelser under krevende forhold, men de påvirker ikke hvordan jeg håndterer utfordringene. (0).

30. Det er vanskelig å vite hva jeg føler under store utfordringer. (0).

33. Jeg opplever ofte at følelsene mine tar overhånd og at de er vanskelige å stoppe, spesielt når jeg blir tvunget inn i situasjoner som jeg mener er unødvendige. (0).

31. Det frister å ta de enkleste veiene når utfordringene virker så uoverkommelige, men jeg klarer å styre unna slike fristelser, når jeg kjenner at utfallet er viktig for meg. (0)\*.

Faktor 3 sitt 0-punkt ser ut til å reflektere at følelsesutsagnene ikke gir noe mening. Kanskje muligheten til å få hjelp og støtte av andre, gjør at heller ikke snarveier for å gjøre ting enklere er relevant. Frida uttrykte i post-intervjuet en uvitenhet over hvorfor følelsesaspektet ikke var

mer direkte representert i faktoren, siden følelser har en stor plass i store utfordringer for henne. Hun forteller at store utfordringer ofte frembringer ubehagelige følelser og tanker, men at hun da gjør noe godt for seg selv, en tolkning som kanskje ligger bak utsagnene sortert i ytterkantene? Eller kanskje følelsesutsagnene ikke passet faktorens opplevelse? Det kan være at dette ikke synes direkte fordi alt det vonde helt til slutt også blir verdt bryet, som Frida sier.

Faktor 3 ser altså ut til å tenke mye på utfordringene, selv om de forsøker å skifte fokus. Å snakke med andre virker som om oppleves godt, kanskje fordi de føler de klarer mer med da. Selv de største og verste utfordringene ser ut til å en gang bli verdt bryet, selv om de kanskje føles meningsløse under og noe etter utfordringene. En rastløshet kan muligens oppstå når det er mye utfordrende som skal gjøres, og det virker som om faktorsynet ikke klarer å gjøre noe fornuftig da, siden oppmerksomheten oppleves splittet. Det er usikkert om faktorsynet ser motgang som noe naturlig. Om utfordringene blir ubehagelige å stå i kan det se ut til at faktorsynet kanskje kan finne seg andre saker å gjøre, ved å for eksempel unne seg noe godt i øyeblikket. Dette kan henge sammen med rastløsheten og at oppmerksomheten er splittet. Fokuset etter utfordringer ser ut til å være på stoltheten, noe som kanskje motiverer faktorsynet til å ta utfordringer som oppleves som nyttige senere. Faktor 3 fikk navnet «Jeg er sterk alene, men blir sterkere sammen med andre!» siden de ser ut til å mestre mer med andre.

#### 4.4. Konsensusutsagn i faktorene

2. De utfordringene jeg vet jeg ikke kommer til å klare så bra, gidder jeg ikke bruke mye energi på. (-1, -2, -1).

14. Når jeg ikke kommer meg videre i forhold til utfordringene uansett hva jeg gjør, kan jeg bli så demotivert at jeg slutter å bry meg. (-2, -3, -3).

27. Det er så surt at jeg ofte tenker på at alt jeg går gjennom kanskje er forgjeves om utfordringene viser seg å være unødvendige til slutt. (0, 0, -1).

30. Det er vanskelig å vite hva jeg føler under store utfordringer. (-2, -2, 0).

34. Jeg hører at andre forsøker om og om igjen selv om de mislykkes i vanskelige utfordringer, men det orker ikke jeg. (-2, -3, -2).

På tross av forskjellene mellom faktorene, ser det ut til at det finnes enkelte delte synspunkter. Alle faktorsynene er villige til å forsøke selv om utfordringene er vanskelige, og har ikke lyst til å gi opp på tross av motstand. Deltagerne ser verdien og viktigheten i utfordringer selv om de sitter fast til tider. Når deltagerne er i de utfordrende situasjonene er de også klar over at noe foregår i deres følelsesdimensjon. Konsensusutsagnene er derimot ikke av en stor psykologisk signifikans, siden at de er plassert nærmere midten av alle faktorsynene.

## 5. DRØFTING

Hensikten med studien var å undersøke hvordan masterstudenter opplever store utfordringer. Gjennom Q-metoden ble det avdekket tre faktorer som representerer tre mulige syn på denne problemstillingen. Kapittel 4 tok for seg presentasjonen av faktorsynene, og i dette kapittelet brukes den informasjonen videre i forsøket på å fremstille hvordan de tre synene opplever utfordringer. Faktorsynene drøftes opp mot noe av den tidligere teorien beskrevet i kapittel 2 samt elementer av ny teori. Dette gjøres med støtte i abduksjonsprinsippet, siden jeg oppdaget gjennom analyse og tolkning av faktorene at den tidligere teorien ikke var forklarende nok.

Den kommende drøftingen er delt opp etter de temaene jeg mener er mest fremtredende i faktorene. Enkelte aspekt vil dermed få mer fokus enn andre. Denne utvelgingen av enkelte aspekt kommer av at jeg her i denne masterstudien ikke har plass til å drøfte alt jeg gjerne skulle ønske. Temaene må sees i helhet, siden det ikke er helt klare grenser mellom dem. De temaene jeg har valgt å drøfte er *bevisst bruk av kompetanse, personlig utvikling og opplevelse av mening*. Disse temaene er valgt da jeg føler de skaper det mest helhetlige bilde av de ulike opplevelser av store utfordringer. En konklusjon kommer til slutt.

### 5.1. Bevisst bruk av kompetanse

Kompetansebegrepet har jeg i kapittel 2 delt inn i tre undergrupper: handling, emosjonell og kognitiv. Jeg vil her gå gjennom disse kompetansene, å se hvordan de fremtrer i faktorsynene.

Faktor 1 ser ut til å oppleve en effektiv handlekraft i møte med utfordringer. Her kommer handlingskompetansen til syne ved at faktorsynet både ser ut til å ønske og klare å gjøre noe med utfordringene, noe Kvalsund (2005) som tidligere nevnt kobler til intensjonell handling. Til forskjell fra faktor 1, ser faktor 2 ut til å trekke seg tilbake og tenke, kanskje fordi faktor 2 er usikker på hva som skal gjøres og ikke ønsker å handle på utfordringene med en gang. Det er kanskje en intensjonell handling å trekke seg tilbake og tenke, for å finne ut av hva som er ønskelig å gjøre etterpå, og hvordan. I likhet med faktor 1 ser det ut til at faktor 3 også gjør noe direkte med utfordringer, men det som gjøres ser ikke ut til å oppleves noe effektivt. Det ser ut til at det er ønskelig at noe skal bli gjort, men til tross for dette ønsket sprer faktorsynets oppmerksomhet seg over flere saker samtidig, som da kan føre til opplevelsen av at ingenting blir gjort. Slik ineffektiv handling kan kanskje belyses gjennom Kvalsund (2005) sin beskrivelse av atferd. Hva faktorsynet gjør er kanskje noe mindre hensiktsmessig og mindre intensjonelt, siden det ikke oppnås ønskede resultater. Handling kan derimot ikke sees separat fra tanker og følelser (Dryden & Neenan, 2004), og dette vil drøftes videre.

Faktor 2 ser ut til å bruke mye tid på å tenke på utfordringene. Det virker som om denne tankegangen kan eskalere og muligens kan gli ut over i irrasjonelle tanker, som det kanskje kan være vanskelig å skifte fokus bort fra? Ut ifra den kognitive terapien, kan det være at faktor 2 kan ha problemer med å stoppe de negative tankemønstrene når de oppstår, og kan ha problemer med å distansere seg fra tankene (Beck, 1976). Det kan være med på å forklare hvorfor sterke følelser ser ut til å komme i denne fasen for faktorsynet. Kanskje de irrasjonelle tankene kan oppleves som en sannhet og prege faktorsynets opplevelse av store utfordringer? En slik opplevelse kan også belyses gjennom Jordan (2002) sin utvikling av self-awareness som er presentert i kapittel 2. Faktor 2 kan kanskje sees i sammenheng med meta-awareness nivået, da det virker som om faktorsynet ønsker å reagere annerledes, siden det ser ut til at de kan angre på deres reaksjoner i etterkant. På den ene siden har faktorsynet kanskje lagt merke til reaksjonene, reflektert over dem og kommet frem til at de ønsker å reagere annerledes, men på den andre siden ser det ikke ut til at de har klart å omforme reaksjonene sine til den ønskede reaksjonen. Da kan det tenkes at faktoren ikke er kommet til the witness self nivået, hvor reaksjonen bevisst kan velges.

I likhet med faktor 2 ser også faktor 3 ut til å bruke mye tankekraft på store utfordringer. Tankene til faktor 3 ser ikke ut til å lande på et bestemt sted, noe som kanskje skaper en rastløshet som gjør det vanskelig å fokusere på en sak om gangen. Dette kan utdypes videre gjennom *den hermeneutiske sirkel* som Gustavsson (2004) beskriver. Den hermeneutiske sirkel handler om hvordan man skifter mellom del og helhet, og slik får økt forståelse ved å se noe nytt i delen. I møte med store utfordringer virker det som om det bare er faktor 1 som klarer å skifte mellom del og helhet. Kanskje faktor 1 får en ny og økt forståelse ved å foreta et slikt skifte? Faktor 2 ser ut til å ha vanskeligheter med å slutte å tenke på de store utfordringene, noe som muligens kan henge sammen med at det kan være vanskelig å forlate utfordringer uten en løsning. Kanskje faktorsynet strever med å komme seg opp til helheten igjen, noe som kan føre til vanskeligheter med å se noe nytt eller å få en ny forståelse for utfordringen. Det kan tenkes at en løsning kan hjelpe faktorsynet med å roe seg ned, og da er det muligens lettere å forlate delen, altså utfordringen. Faktor 3 ser ut til å prøve å komme seg opp til helheten når de er i store utfordringer, ved å gjøre andre ting innimellom, men at de ikke helt klarer å få med tankene og kanskje heller ikke følelsene opp til helheten. Dette belyser Kvalsund (2005) ved å si at alle dimensjonene ikke trenger å være til stede i en person samtidig, og i faktor 3 er det kanskje bare handlingen som er på helhetsnivået, mens tankene og følelsene fortsatt sitter igjen i delen, altså utfordringen?

Dette fenomenet kan også forklares gjennom *gestaltperspektivet*, hvor hva som er i figur og bakgrunn varierer. Hva som er i figur beskriver hva man er mest oppmerksom på i øyeblikket, mens resten forblir i bakgrunnen (Clarkson, 2004). Det kan virke som om figuren for faktor 1 skifter, mens faktor 2 og 3 ser ut til å ha problemer med å skifte figur under store utfordringer, selv om begge faktorene ser ut til å ønske å skifte figur. Kanskje faktor 1 er mer bevisst hva som skjer i øyeblikket, siden de ser ut til å lettere kunne skifte figur? Dette kan kanskje sees i sammenheng med mindfulness. Som nevnt i teoridelen, hjelper mindfulness mennesker å lære å respondere til stressende situasjoner på intensjonelle kognitive måter, heller enn å reagere med eskalerende panikk, frustrasjon, frykt eller sinne (Kabat-Zinn, 2003). Faktor 2 ser ikke helt ut til å klare å være bevisst på andre figurer i øyeblikket under store utfordringer og har muligens en eskalerende tankegang, som kan føre med seg ulike ineffektive responser. Dette kan videre føre til at de ikke handler eller reagerer på en ønsket måte. Det virker som om faktor 3 kan bli noe rastløs, og at de strever med å sette seg ned i en ting av gangen, som ser ut til å oppleves som en ineffektiv og uønsket reaksjon.

Rådgivingsstudentene blir gjennom studiet sitt introdusert for og får praktisert litt mindfulness og oppmerksomhets trening.<sup>3</sup> Likevel ser ikke dette ut til å ha gitt noe utslag, da rådgivingsstudentene har fordelt seg på alle faktorsynene. Kan det bety at effektene man kan oppnå med mindfulness også kan ha sammenheng med personlighet og utvikles i forskjellig grad og hastighet uansett? Kroese (2012) skriver at regelmessig oppmerksomhetstrening gir positiv effekt på hjernen, og han anbefaler 8 uker mer eller mindre daglig trening for å se effekt. Siden det er usikkert hvor lenge noen av deltagerne har praktisert oppmerksomhetstrening, er det ikke grunnlag for å dra konklusjoner. Det eneste som kan sies med sikkerhet er at av de 26 deltagerne, er det 10 masterstudenter som ser ut til å oppleve at det er lettere å kunne skifte hva som er i figur under store utfordringer, men hva det kommer av er uvisst.

I motsetning til faktor 2 og 3, har kanskje faktor 1 også lettere for å omforme sine tanker, følelser og handlinger. Faktor 1 sin gjennomsnittsortering kan tyde på at følelsene er tilstede under utfordringene, men under kontroll. Det virker som om faktorsynet prøver å omforme sine tanker til noe positivt, og at de kanskje har blitt flinkere til å legge merke til og kontrollere sine negative følelser ved å omforme dem til noe positivt, selv om det samtidig ser ut til å uttrykkes at det ikke er lett. Dette kan minne om hva som gjøres i den kognitive terapien (Beck, 1976; Ivey et al., 2011). Ved å omforme det uønskede inni seg, noe som ikke ser ut til å være lett,

---

<sup>3</sup> For mer informasjon om rådgivingsstudiet, se <http://www.ntnu.no/studier/mraadg>

klarer kanskje faktor 1 å møte utfordringer og opprettholde en positiv mestringsforventning (Bandura, 1997)? En slik omforming kan kanskje utdypes videre gjennom Jordan (2002) sitt the witness self nivå. Faktorsynet ser ut til å legge merke til sine indre uønskede følelser og tanker, og jobber aktivt med å omforme dem til noe ønsket og positivt. Det å bevisst velge hvordan de vil reagere gjør kanskje til at faktoren klarer å møte store utfordringer, til tross for ubehagelige tanker og følelser. Da vises kanskje the witness self nivået, siden det er mulig å frigjøre seg fra sine følelser og tanker?

I motsetning til faktor 1 ser det ikke ut til at faktor 2 klarer å skyve bort tankene sine. Det virker som om faktor 2 kan synes at de tenker i overkant mye, og det virker ikke som om faktorsynet klarer å stoppe tankene eller omforme dem til noe positivt. Hvis faktorsynet får irrasjonelle tanker, slik Siv (faktor 2) forklarer at hun kan få, kan irrasjonelle tanker kanskje oppleves som en sannhet i øyeblikket, og det kan være med på å forklare hvorfor følelsene også er tilstede i faktorsynet. Kanskje et ønske om mer rasjonelle tanker er fremtredende hos faktor 2, på grunn av at de ser ut til å angre på sine reaksjoner? Kanskje faktor 2 opererer på et self-awareness nivå på dette området, siden faktorsynet kanskje ikke legger merke til irrasjonelle tanker i øyeblikket (Beck, 1976; Jordan, 2002)? Det kan kanskje virke som om faktorsynet ser helheten etter at utfordringen er ferdig, og da kan det sees i lys av hva Skau (2011) mener, om at det er vanskelig å forandre noe man ikke legger merke til. Når man ikke legger merke til irrasjonelle tanker i øyeblikket, kan det også bli vanskeligere å snu tankegangen. Faktor 3 ser ut til å forsøke å slippe tankene om utfordringene ved å gjøre andre ting og slik distrahere seg selv. Dette ser ut til å være uten hell, siden tankene ser ut til å henge igjen. Dette kan kanskje også henge sammen med at faktor 2 og 3 muligens ikke makter eller ikke vil tenke på tiden fremover under store utfordringer, noe det ser ut til at faktor 1 lettere får til. Faktor 2 drar kanskje med seg irrasjonelle og ubehagelige tanker inn i fremtiden, mens faktor 3 ser ut til å ha problemer med å slutte å tenke på utfordringene.

Tidligere er det nevnt at Bandura (1997) mener at hvilke følelser som dukker opp i en situasjon er avhengig av hvordan man tolker situasjonen. Disse tre faktorsynene tolker veldig utfordrende situasjoner forskjellig, og får da forskjellige følelsesreaksjoner. Faktor 1 ser ut til å trives i store utfordringer. Faktorsynet ser ut til å glede seg til neste store utfordring, og mestringsfølelse ser ut til å oppleves. De vonde og negative følelsene virker ikke fraværende i faktorsynet, men når slike følelser dukker opp ser det ut til at faktorsynet prøver å legge dem bak seg og heller tenke positivt. Dette viser kanskje en kontroll over følelsene, som Kvalsund (2005) påpeker at er avgjørende for å ikke bli styrt av dem. Faktor 1 har muligens blitt flinkere til å kontrollere sine



følelser, og ønsker kanskje å bli enda flinkere for å kunne tørre å ta flere utfordringer. Et annet relevant punkt er at Kvalsund (2005) hevder at man ved å kjenne sin egen relasjon (tanker, følelser, handlinger) til den saken som er i fokus lærer å kjenne seg selv og utvikler sin EQ. Da kan valg og ønsker sikres på en velinformert måte, og handlinger kan mobiliseres ut fra egne verdier og eget ståsted. Faktor 1 utvikler kanskje sin EQ, ved å bli kjent med seg selv og sine reaksjoner og hvordan de kan kontrollere reaksjonene. Slik klarer kanskje faktor 1 å gjennomføre og møte store utfordringer, selv om negative følelser kan oppstå.

Til forskjell fra faktor 1, virker faktor 2 sin følelsesdimensjon annerledes. I faktor 2 kan følelser få stor plass og mens følelsene er i figur ser det ut til at faktorsynet vil være alene, kanskje for å roe seg ned. I lys av Jordan (2002) sin meta-awareness fase, virker det som om de vet at følelsene er til stede. I ettertid ser det ut til at faktorsynet reflekterer over at de vil reagere annerledes, men at de ikke har kommet seg til neste fase som klarer å frigjøre seg fra sine følelser. Da eksisterer det kanskje noe anger i faktor 2 over reaksjonene? Kan det handle om lite *aksept* for store utfordringer eller for reaksjonene og følelsene, eller begge deler?

M. Y. Brown (2009) skriver at det er vanskelig å akseptere oss selv nøyaktig slik vi er, uten bedømmelse, skyld eller fornektelse. Vi må akseptere situasjonen, med all dens smerte eller skjønnhet, uansett hvor lite eller mye vi liker det. Å akseptere seg selv og situasjonen er ikke å gi opp eller å godta det som skjer, men en anerkjennelse av at ting er slik de er, og at man er villig til å arbeide ut fra det startpunktet. Aksept er første steg i helbredelse, og det er først når vi starter med hvor vi er nå, at vi kan bevege oss mot der vi ønsker å være (M. Y. Brown, 2009). Tedeschi og Calhoun (1995) hevder at de som har størst vanskeligheter med å akseptere det som skjer med dem er de som har et behov for kontroll. Kroese (2012) skriver at *SOAL* er et akronym for **S**top, **O**bserver, **A**ksepter og **L**a gå, som kan brukes for å takle utfordringer på en effektiv måte, og kan gi nok sinnsro til å respondere mer fornuftig. Som tidligere nevnt, hevder Frankl (1984) at å akseptere skjebnen kan føre til at man finner en dypere mening i livet. Faktor 2 aksepterer kanskje ikke at det er veldig vanskelig til tider, og at det oppstår sterke følelser? Kanskje *SOAL* kunne hjulpet faktorsynet til å reagere mer ønskelig? Et mulig behov for å skjule en side av seg selv som ikke aksepteres kan henge sammen med alenebehovet? Et behov for kontroll kan kanskje også være med på å forklare at det muligens kan oppleves ubehagelig å forlate store utfordringer uten en løsning?

I motsetning til faktor 2, ser faktor 3 ut til å akseptere sine følelser og reaksjoner i større grad, da de ser ut til å ønske hjelp av andre når noe blir vanskelig. Her er det mulig å se aksept av følelser i faktorsynene i lys av *Joharis vindu* (The Johari Window). Joharis vindu skriver Luft

(1982) at gir et bilde, illustrert som et firedelt vindu, av vår egen bevissthet i relasjon med andre. Teorien handler kort sagt om at vi har fire sider ved oss selv som varierer i synlighetsgrad. Den åpne siden av ditt selv er kjent for deg selv og andre. Det optimale er at det åpne feltet er så stort som mulig, fordi det fremmer vekst og utvikling. Det blinde selvet er den delen av deg selv du ikke er bevisst, men som andre ser. Fasaden, eller det skjulte selvet, er det vi er bevisst på, og bevisst skjuler for andre. Til slutt har vi det ukjente selvet, som er området for ukjent aktivitet. Det ukjente selvet er verken individet eller andre bevisst, men det antas å eksistere fordi noe av dette etter hvert blir bevisst, og man innser da at ukjente atferder og motiver påvirker relasjonene mellom folk hele tiden. Å ha dette området så lite som mulig er nyttig da dette fører til at man øker sin bevissthet om seg selv og sine muligheter (Luft, 1982).

Faktor 3 ser ikke ut til å ha problemer med å være åpne ovenfor andre når de står fast i utfordringer. Faktorsynet ser ut til å klare mye alene, men at de i de store utfordringene blir sterkere sammen med andre, derav navnet «jeg er sterk alene, men blir sterkere sammen med andre!». Det kan tenkes at fasaden da minskes, og en åpenhet om følelser og utfordringer viser kanskje også en aksept? Faktor 2 derimot skjuler kanskje sine følelser inn under en fasade, ved å være alene istedenfor sammen med andre? Å åpne opp om sin fasade skriver Luft (1982) og Skau (2011) er nødvendig for å utvikle seg, og det hindres muligens i faktor 2. Faktor 1 ser ut til å ha aksept for både sine følelser og situasjonen, og virker åpen om at negative følelser og tanker er tilstede under utfordringer, og har kanskje lite fasadevindu. Har faktoren oppdaget noe av sitt blinde og ukjente selv, som gjør at de takler store utfordringer, på tross av for eksempel redsel? Kanskje en stor åpen side av sitt selv er nødvendig for the witness self nivået?

## 5.2. Personlig utvikling

Som nevnt i teorikapittelet, skriver Grendstad (1986) at noen føler de utvikles i møte med utfordringer, mens andre kan oppleve utfordringer som følelsesmessig ubehagelig. Nå skal jeg drøfte hvordan personlig utvikling i møte med store utfordringer oppleves i faktorene.

Faktor 1 ser ut til å kjenne på en personlig utvikling i møte med utfordringer, og føler kanskje at store utfordringer er nødvendige for utvikling, derav navnet «det er i motbakke det går oppover!». De ser ut til å ha en positiv mestringsforventning (Bandura, 1997), og det virker som om de klarer å ta avgjørelser og handle i samsvar med sine ønsker og mål (Kvalsund, 2005). Faktorsynets opplevelse kan kanskje illustreres gjennom *flyt teorien* (flow theory). Flytsonen (se vedlegg 10), er et område hvor en utfordring anses som vanskelig, men akkurat håndterbar i forhold til ens opplevde ferdighetsnivå (Csikszentmihalyi, 1997, 2008). Å være i flyt er å fungere optimalt som person og oppleve det som indre tilfredsstillende. Flyttilstanden

er i seg selv berikende, og individet søker etter å gjenta opplevelsen (Csikszentmihalyi, 2008; Ørsted Andersen & Hanssen, 2012). Om utfordringen oppleves større enn individets opplevde ferdighetsnivå, kan følelser som bekymring, angst og anspenhet oppstå. Hvis utfordringen er for enkel, kan man oppleve kjedsomhet, være avslappet, eller oppleve å ha kontroll over utfordringen (Csikszentmihalyi, 1997; Ørsted Andersen & Hanssen, 2012). Siden faktor 1 ser ut til å like store utfordringer, opplever de kanskje flyt og søker aktivt etter nye utfordringer. Kanskje faktorens opplevelse også kan belyses med den vekstorienterte mentale innstillingen (Dweck, 2000). Faktor 1 ser ut til å ha tro på at de kan mestre, og tilegne seg ferdighetene som trengs, ser ikke ut til å ville gi ikke opp, lærer av feil, og oppsøker nye store utfordringer.

Faktor 2 derimot ser ut til å ha et annerledes syn på personlig utvikling i store utfordringer. Det ser ut til at faktorsynet opplever store utfordringer mindre trivelig, siden utfordringene kanskje oppleves for store. Ørsted Andersen og Hanssen (2012) forklarer at det kan oppstå bekymring, angst eller anspenhet i møte med for store utfordringer, og det kan muligens belyse hvorfor faktor 2 ser ut til å oppleve sterke følelser i møte med store utfordringer. Selv om det virker som om faktor 2 lærer og at det kan kjennes godt å mestre de store utfordringene, er kanskje fokuset etterpå i større grad på prosessen? Faktorsynet ser ut til å anse store utfordringer som mindre lærerike erfaringer. Kanskje læringsutbyttet de føler de sitter igjen med er for lite sammenlignet med den prisen de må betale for å lære? Det kan muligens henge sammen med at faktor 2 ser ut til å oppleve å reagere likt i møte med store utfordringer selv om de kanskje ønsker å kontrollere følelsene og reagere annerledes? Liten personlig utvikling i å håndtere utfordringene vises kanskje om faktorsynet opplever å reagere likt gang på gang? Da oppleves kanskje store utfordringer som lite lærerike erfaringer? Det kan virke som om faktorsynet kan tjene på å utvikle mer av sin EQ, siden Kvalsund (2005) skriver at å kjenne seg selv er avgjørende for å kunne kontrollere sine egne følelser og reaksjoner. Det å utvikle sin EQ, og få en kontroll gjør det kanskje lettere for faktor 2 å operere på the witness self nivået (Jordan, 2002). For at dette skal skje kan det tenkes at faktorsynet må bli bedre kjent med og utvikle seg selv. Dette skriver Skau (2011) og Kvello (2008) at kan gjøres ved hjelp av andres synspunkter og nye innfallsvinkler. Det krever eller koster muligens at fasaden minskes og at man viser en større åpen side, men prisen er kanskje en mindre blind og ukjent sone (Luft, 1982)?

Kan faktor 2 sin opplevelse ha sammenheng med synet på å møte hindringer som for eksempel å feile, ikke mestre eller mislykkes? Faktor 1 ser ut til å anse hindringer som noe positivt, siden de da har mulighet til å lære mer. Det å møte hinder eller å feile i faktor 2 er muligens mer ansett som negativ motgang, kanskje fordi de da må inn i den ubehagelige prosessen igjen? Her

vises kanskje et skille mellom Dweck (2000) sin vekstorienterte- og konstante mentale innstilling, ved at faktor 1 ser ut til å klare å gi enda mer i møte med utfordringer, mens faktor 2 muligens kan oppleve å bli mer passiv.

For faktor 3 virker det som å møte hindringer som å feile, møte motgang eller å ha store utfordringer kan oppleves ubehagelig. I utfordrende situasjoner ser det ut til at faktoren kan bli rastløs, og ha problemer med å fokusere på en ting av gangen. Dette ligner kanskje den ansenheten eller angsten som Ørsted Andersen og Hanssen (2012) skriver at eksisterer like over flytsonen. En mulig grunn til en slik forflyttelse bort fra en eventuell flytfølelse kan være en midlertidig antagelse om at utfordringene er for vanskelige. Behovet for en bedre følelse i øyeblikket kan kanskje komme, og handlingene til faktorsynet kan muligens veksle mellom småsaker i utfordringene og andre kanskje selvbelønnende aktiviteter. På den måten fjernes ikke utfordringene, og følelsen av at ingenting nyttig blir gjort kan kanskje oppstå. Det ser ikke ut til at faktorsynet klarer å slutte å tenke på det som er utfordrende, og kanskje en frykt for ikke å mestre hindrer faktorens oppmerksomhet i å gå helt ned i de store utfordringene? Dette kan kanskje henge sammen med at motgang muligens ikke anses som så naturlig for faktor 3, som er en tankegang man finner igjen i den konstante mentale innstillingen (Dweck, 2000). Likevel forteller både Grete og Bjørn (faktor 3) at de hadde fokusert mest på utsagn 24 sin siste setning om premiering, og lite på utsagnets første setning om at motgang er naturlig.

I møte med andre ser det ut til at faktor 3 deler hva som oppleves vanskelig, og kanskje nye tanker og impulser kommer inn, som faktorsynet kan ta stilling til. Det virker som om faktoren er selvstendig i sine valg noe som kan komme av at de ikke opplever det som et personlig nederlag å spørre andre om hjelp. Etter en evaluering av andres innspill, oppleves det kanskje lettere for faktor 3 å sentrere oppmerksomheten rundt en sak noe som kan mobilisere til handling og de opplever kanskje igjen å være i flytsonen? Kanskje de ser nye løsninger eller perspektiver i samtaler med andre slik Kvello (2008) og Skau (2011) mener er mulig, og at dette er med på å sende dem tilbake i flyt? Dette illustrerer kanskje at faktorsynet ikke ønsker å møte motgang, siden motgang ser ut til å oppleves ubehagelig i øyeblikket, selv om denne opplevelsen ser ut til å tillegges mening og være ansett som verdifull i etterkant.

Faktor 3 kan på den ene siden se ut til å ha en vekstorientert mental innstilling i møte med store utfordringer (Dweck, 2000). Det virker som om faktorsynet føler at de lærer og utvikler seg, og at de ønsker nye og nyttige utfordringer. På den andre siden kan derimot tanken faktorsynet ser ut til å ha om at bare noen utfordringer er lærerike, og at de kan bli glade av å slippe enkelte utfordringer, illustrere at det finnes grader av vekstorientert mental innstilling. I tillegg er det

usikkert om faktorsynet anser det å møte utfordringer som en naturlig del av livet eller ikke. Det virker som faktor 3 anser det å møte motgang eller feile som lite verdt bryet under utfordringene noe som veier mer mot en konstant mental innstilling. Senere ser det derimot ut til at de redefinerer motgangens verdi, i tråd med den narrative tilnærmingen (Ivey et al., 2011; White & Epston, 1990). Da vises kanskje en vekstorientert mental innstilling fra faktoren i etterkant, og det kan hjelper dem å ta utfordringer de mener er nyttige senere (Dweck, 2000).

Faktor 1 og 3 ser ut til å oppleve en gjensidighet i deres relasjon med andre (Kvalsund & Meyer, 2005). Faktor 1 ser ut til å synes at de utvikler seg mest av å møte utfordringene alene. Dette kan kanskje sammenlignes med en positiv uavhengighet som kjennetegnes ved symmetri i relasjonen med andre, og at ønsket om å gjøre noe alene tilfredsstilles. Når denne uavhengigheten tilfredsstilles av en annen part, oppnås en gjensidighet som forhindrer at partene faller tilbake i avhengigheten (Kvalsund & Meyer, 2005). Faktor 3 ser ut til å uttrykke et ønske om hjelp fra andre når det blir veldig utfordrende, men det kan også se ut som om faktorsynet fremdeles er selvstendig gjennom utfordringen. Dette beskriver Kvalsund (2005) som en positiv avhengighet. Hjelp fra andre ønskes, og avhengigheten opprettholdes ikke lenger enn nødvendig, og en gjensidighet oppstår i relasjonen. Faktor 2 har muligens hva Kvalsund (2005) kaller en negativ uavhengighet siden de kanskje tar makten ved å velge å være alene? Kanskje kunne faktorsynet dratt nytte av en positiv avhengighet som faktor 3, men en åpenhet og aksept for situasjonen og reaksjonen må kanskje til før ønsket om hjelp fra andre kommer?

### 5.3. Opplevelse av mening

Det siste aspektet som drøftes er faktorsynenes opplevelse av meningen rundt utfordringer. Som beskrevet i teoridelen, skriver Frankl (1984) at det kritiske punktet i menneskeheten er ikke hva som skjer med en person, men hvordan de ser på og tenker om det som skjer i livet.

Faktor 1 ser ut til å ha en stor verdi av mening tilknyttet utfordringene. Det virker som om faktorsynet opplever store utfordringer på en positiv og givende måte, samtidig som faktoren ikke legger skjul på de negative følelsene som oppstår, men heller omgjør følelsene til noe positivt. Faktorsynet velger kanskje å fokusere mest på det positive. Ved å lage positive livshistorier om utfordringene kan skape et mer positivt bilde, og en positiv opplevelse av hendelsen (Ivey et al., 2011; White & Epston, 1990). Det å møte hindringer eller motgang ser ut til å være ansett som en del av prosessen de må gjennom som er nødvendig for å lære. Dermed blir heller ikke livshistorien til faktor 1 om deres feilsteg i livets utfordringer tolket negativt. Både utfordringene og prosessen faktorsynet går gjennom ser ut til å tillegges stor grad av mening. Dette viser kanskje en aksept for situasjonen og hva som skjer (M. Y. Brown, 2009).

Brammer og MacDonald (2003) hevder at de individene som konstruerer mening og har underliggende håp, er mer aktive i å se etter mulige løsninger, og dermed takler motgang bedre. Faktor 1 ser ut til å ha en tro på at alt vil løse seg til slutt og at det er mulig å ta en ting av gangen. Dette gjør kanskje at de forholder seg rolig selv når flere store utfordringer venter, og da klarer de kanskje å handle intensjonelt, og slik takler motgang og utfordringer i livet.

I likhet med faktor 1, ser faktor 3 også ut til å tillegge utfordringer en stor grad av mening. Det virker og som om alt faktor 3 går gjennom, på et eller annet tidspunkt i sitt liv vil være verd det, selv om det kanskje ikke kjennes slik med en gang. Det ser ut til at faktor 3 jobber med sin livshistorie, og aktivt retolker den etter hvert (Gibson, 2004; White & Epston, 1990). Faktor 3 ser ut til å synes at store utfordringer kan være vanskelig å stå i, men at de også kan gjøre andre ting under store utfordringer, og det kan være at noe av dette er selvbelønnende aktiviteter. Kanskje faktorsynet finner seg måter å føle seg bedre på i øyeblikket? Ved å finne noe meningsfullt i øyeblikket skriver Frankl (1984) som nevnt at kan gjøre det vonde mulig å holde ut. Faktor 2 ser ut til å gi selve utfordringen stor mening, i likhet med de andre faktorsynene. Det virker som om faktor 2 bruker mye energi på de store utfordringene, og det kan være fordi utfordringene er viktige for dem. Følelser ser også ut til å oppstå i faktorsynet, og følelsene vekkes kanskje når noe er ansett som viktig og veldig utfordrende. Dette gjenspeiles også i navnet til faktor 2: «Følelsene kommer fordi utfordringene er viktige!».

Proessen faktor 2 gjennomgår i store utfordringer ser derimot ikke ut til å oppleves like meningsfullt. Faktorsynet kan kanskje etterpå oppleve at utfordringene var lettere enn først antatt, noe som kan henge sammen med faktorens mulige følelse av anger og at bryet med prosessen er lite verdt i ettertid? Da knyttes kanskje lite mening til hva de gjennomgår, og med en muligens oppfattet høy pris for læring, kan det bli vanskelig å anse noe som en premie eller meningsfullt i øyeblikket, selv om Frankl (1984) sier det hjelper. Her er det en forskjell fra faktor 1 og 3, siden prosessen faktor 2 gjennomgår ikke ser ut til å oppleves meningsfull. Faktorsynet ser heller ikke ut til å retolke prosessen etterpå, slik som faktor 3. Ved å ikke retolke historien kan dette kanskje skape en negativ livshistorie om hendelsen som ikke fremmer utvikling og vekst (Dyregrov & Dyregrov, 2011; Ivey et al., 2011). Slik blir kanskje få store utfordringer ansett som nyttige og lærerike? Dette kan henge sammen med at faktor 2 kanskje føler seg noe passiv i møte med motgang og hindringer, noe som kan være fordi de ser liten mening knyttet til prosessen de må gå gjennom i motgang, og at de da har vanskeligere for å se løsninger (Brammer & MacDonald, 2003). En mulig passivitet og mangel på mening i prosessen gjør det kanskje vanskelig å finne løsninger. Derfor brukes det kanskje mye tid på å

tenke og forsøke å finne løsninger, fordi selve utfordringen ses på som viktig og meningsfull. En svak vekstorientert mental innstilling kan kanskje skimtes på tross av lite mening knyttet til prosessen, siden det ikke virker som om faktoren gir opp (Dweck, 2000).

De store utfordringene ser ut til å oppleves som meningsfulle for alle faktorsynene, men det ser ut til at det bare er faktor 1 og 3 som knytter mening til prosessen de må gjennom for å overvinne utfordringene. Faktor 2 har kanskje en mindre *opplevelse av sammenheng* (OAS) i store utfordringer enn de andre faktorsynene (Antonovsky, 2012), da faktor 2 kanskje ikke begriper at de må gjennom en så krevende prosess og kanskje ikke føler de håndterer den? En sterk OAS hevder Antonovsky (2012) at fører til at man håndterer stressende situasjoner bedre, og at det predikerer en positiv helsetilstand, fordi man opplever sammenhenger i hva som skjer i livet.

Konsensusutsagnene ser og ut til å vise at mening er tilknyttet utfordringene. De viser et pågangsmot som kanskje grunner i at ingen av faktorsynene har lyst til å gi opp i møte med store utfordringer. Å ha en holdning som gjenspeiler at det er en naturlig del av livet å møte utfordringer, er viktig for å ha mot til å gå videre (Brammer & MacDonald, 2003; Spurkeland, 2011), noe det ser ut til at faktor 1 og 2 har. Både Grete og Bjørn fra faktor 3 forklarte at de hadde plassert utsagn 24 ut ifra den andre setningen om premiering, men det kan likevel ikke utelukkes at det kanskje kan ligge en tanke i selve faktorsynet om at det kan være noe unaturlig med å møte utfordringer i livet. At det er unaturlig å møte utfordringer kan muligens også belyse hvorfor det kanskje oppleves ubehagelig for faktor 3 å møte store utfordringer? Alle faktorsynene ser ut til å uttrykke at de fortsatt forsøker å prestere så godt som mulig, til og med på utfordringer de ikke tror de kommer til å klare så godt. Dette sier kanskje imot Bandura (1997) sin teori om mestringsforventning? Forventningen til å mestre kanskje er lav, men innsatsen er fremdeles til stede? På den andre siden er det kanskje mulig å se en lav mestringsforventning i sammenheng med hva Stone et al. (2009) forklarer: Selv om en oppgave kan være uinteressant, klarer man fremdeles å engasjere seg for den om man ser verdien og meningen bak den. Kanskje faktorsynene blir noe demotivert i møte med store utfordringer det knyttes lite mestringsforventning til, men siden de ser verdien og meningen i store utfordringer klarer de å holde ut og fortsetter for å mestre utfordringene?

Grunnen til at faktorsynene enes om dette synspunktet kan være fordi alle deltagerne i denne studien er masterstudenter. En masterstudent har frivillig valgt å utsette seg for nye runder med eksamener og krevende fagstoff. Gjennom dette viser de at de har valgt nye og større utfordringer, men det kan også være at noen av deltagerne ikke anser masterstudiet som en stor utfordring. Det kan kanskje likevel antas at de som har valgt å gå gjennom 5 år på Gløshaugen

eller 3 år bachelor og videre 2 år på master på Dragvoll kanskje ønsker utvikling, og kanskje har funnet en retning de i trives med og finner meningsfull i livet sitt akkurat nå? Masterstudentene som deltok i denne studien opplever kanskje plassen, utdanningen eller livet sitt her og nå som meningsfullt, eller på vei i «riktig» retning, og at det derfor er mening i de utfordringer de møter, samme hvor store utfordringene er (Frankl, 1984)?

#### 5.4. Konklusjon

Studien har avdekket tre mulige syn på hvordan utfordringer oppleves for masterstudenter. Faktor 1 ser ut til å oppleve store utfordringer som nyttige og lærerike, mens faktor 2 kanskje opplever dem mindre trivelige og lærerike kanskje fordi prisen for læringen oppleves for høy. Faktor 3 ser ut til å oppleve store utfordringer som ubehagelige i øyeblikket, men verdt å møte på til slutt. Funnene har gjort det mulig å forstå hvordan opplevelsene av store utfordringer kan variere selv innen en noenlunde lik målgruppe, og åpner dermed opp for flere opplevelser innen samme spekter. Om vi som medmennesker eller personer i hjelperoller, som for eksempel rådgivere, er klar over hva en annen opplever i forbindelse med store utfordringer, hva de trenger og har behov for, er det kanskje lettere å legge til rette for å møte personer i store utfordringer på en måte de selv vil bli møtt på.

Masterstudentenes syn på egne evner og utfordringens vanskelighetsgrad, ser ut til å påvirke hvordan store utfordringer oppleves. Dette synet på egne evner og utfordringer kan også endres gradvis under eller etter utfordringer, slik at noe som først var ansett som overkommelig, kan senere oppfattes som en større utfordring enn antatt, eller omvendt. Faktor 1 ser ut til å mene at det skal være vanskelig for å være en utfordring, mens faktor 2 og 3 kanskje i øyeblikket er mer komfortable med en slakere utviklingskurve. Faktor 3 ser derimot ut til å retolke hendelsen som meningsfull i etterkant. Opplevelsene av store utfordringer varierer altså, men det er fellestrekk blant faktorsynene: De ser ut til å ønske utfordringer som fører til personlig utvikling, kanskje fordi det oppleves meningsfullt å være i og å mestre store nok utfordringer.

Samtidig er det ikke direkte lett for noen av masterstudentene å stå i store utfordringer, men det virker som om de øver seg til å takle og stå i dem på en ønsket måte. Det ønskelige ser ut til å være å bruke handlingskompetansen effektivt, men deltagerne er på forskjellig steg i den prosessen, og må starte fra der hvor de er for å kunne utvikle seg videre. Alle faktorsynene ser ut til å ha en tro på at evnene deres kan utvikles. Dette kan kanskje øves på innenfor trygge rammer, men hvilke utfordringer som anses som trygge arenaer å utvikle seg på varierer. Så selv om utvikling og utfordringer ønskes, ønskes de samtidig innenfor arenaer som ikke medbringer skade av å stå i dem.



## 6. AVSLUTTENDE REFLEKSJONER RUNDT EGEN STUDIE

For å avrunde oppgaven vil jeg i dette kapittelet reflektere rundt studien som er gjort, enkelte tanker og utfordringer som dukket opp underveis og stille gjennomføringen i et kritisk lys. Dette vil jeg gjøre ved å ta med noen refleksjoner på hva jeg kunne ha gjort annerledes, samt gi noen ideer til videre forskning.

### 6.1. Hva kunne jeg gjort annerledes?

Studiens hensikt var å finne ut mer rundt opplevelsene av store utfordringer blant masterstudenter. Dette opplever jeg at jeg har undersøkt, men studien kunne likevel vært gjort annerledes, fordi det finnes også andre måter å undersøke opplevelsen av å være i utfordringer på.

Designen i en slik studie kunne for eksempel vært annerledes, fordi kommunikasjonsuniverset rundt store utfordringer inneholder mer enn de temaene jeg har valgt å fokusere på i denne studien. Effekten «kompetanse» var jeg veldig usikker på hva jeg skulle kalle. Jeg vurderte å kalle den for «reaksjon», men siden en reaksjon kanskje oftere er ubevisst følte jeg ikke at navnet dekket det jeg ønsket at nivåene handling, emosjonell og kognitiv skulle innebære. Derfor valgte jeg å kalle effekten for kompetanse, siden kompetanse kan brukes både bevisst og ubevisst. Jeg vurderte også en effekt som inneholdt relasjoner med andre, men jeg valgte å ikke ha det som en egen effekt. Det virket nemlig mer fremtredende med mening og bevissthet i tillegg til kompetansebruk når jeg undersøkte kommunikasjonsuniverset. Dermed inkluderte jeg ønsket om kontakt eller hjelp av andre under utfordringer inn i handlingsnivået, siden det kunne være et viktig aspekt for noen under store utfordringer. Under faktortolkningen ble jeg også nysgjerrig på hva selvbildet kan ha å si for hvordan man opplever store utfordringer, og jeg begynte da å tenke på at en effekt ved navn selvbilde, og nivåene høy og lav også kunne vært spennende å inkludere i designen. Kanskje jeg hadde fått frem andre nyanser da?

Jeg kunne også valgt å ha et større Q-utvalg med for eksempel 48 utsagn, men jeg valgte å bare ha 36 utsagn på grunn av min tanke om at det ville være lettere å få deltagere med færre utsagn. Mange av deltagerne uttrykte også en glede over at det bare var 36 utsagn, selv om også det opplevdes som veldig mange for enkelte. Til tross for dette, opplevde jeg det som vanskelig å bare lage 36 utsagn, og etter å ha jobbet med å lage utsagn over lengre tid, kjente jeg faktisk på ønsket om å kunne ha flere utsagn fordi jeg følte det kunne dekket flere opplevelser og nyanser. Likevel valgte jeg å beholde det opprinnelige antallet. Det å lage utsagnene opplevde jeg som en stor utfordring i denne prosessen, og det kan ha påvirket kvaliteten på utsagnene og dermed også studiens videre forløp. Utsagnene kunne også vært annerledes og formulert på andre måter,

og i post-intervjuene merket jeg at deltagerne hadde tolket et par av utsagnene litt likt, som kan ha gjort at jeg ikke fikk like mye informasjon ut av hvert enkelt utsagn. I ettertid ser jeg at flere utsagn muligens kunne gitt mer forskjellig informasjon, noe som hadde vært interessant for å undersøke mer av opplevelsen rundt store utfordringer.

I tillegg til en annerledes design, og flere og annerledes utsagn, kunne også p-utvalget mitt vært annerledes i denne studien. Jeg valgte masterstudenter fordi jeg var nysgjerrig på deres opplevelse av utfordringer, og dermed ekskluderte jeg andre studenter. Det var tilfeldig at alle deltagerne som deltok i studien var i 20-årene. Dette vil jeg komme nærmere inn på i neste del om videre forskning, siden dette er noe som jeg både kunne gjort på flere måter, og dermed gir ideer til videre forskning.

Et annet usikkerhetsmoment i denne studien er hva deltagerne anser som store utfordringer. Jeg valgte å ikke bestemme nøyaktig hva de skulle tenke på, men underveis i arbeidet med post-intervju, tolkning og drøfting av faktorene har jeg begynt å lure på om utfordringene som er tenkt på hovedsakelig er de valgte utfordringene. Dette kan kanskje best belyses ved å ta faktor 1 som eksempel. Faktor 1 tror jeg tenkte mer på valgte utfordringer, på grunn av at det ser ut til at de kan ha en iver etter nye store utfordringer. Det er muligens rimelig å anta at de ikke ville vært like begeistret over eller like oppsøkende etter ikke-valgte utfordringer, som for eksempel uventet dødsfall i nær familie. Samtidig er deltagerne mine bare i 20-årene og kanskje har ikke alle opplevd store ikke-valgte utfordringer i livet. Det kan også være at deltagerne ikke kategoriserer slike ikke-valgte hendelser som store utfordringer, og at det dermed ikke var relevant å tenke på når de sorterte? Likevel er det kanskje mulig å anta at noen av de samme måtene å takle valgte utfordringer på også kan benyttes som strategi under ikke-valgte utfordringer, for eksempel det å forsøke å tenke positivt og ikke gi alle de negative følelsene og tankene for mye plass. Jeg prøvde å gi noen av utsagnene preg av at utfordringene ikke var valgt, men dette tredde kanskje ikke frem som et relevant punkt i noen av faktorene eller post-intervjuene.

## 6.2. Videre forskning

Underveis i arbeidet med denne masteroppgaven har jeg gjort meg noen tanker og ideer om videre forskning knyttet til temaet.

I arbeidet med tolkningen av faktorene begynte jeg som sagt å vurdere forskjeller et mer inkluderende p-utvalg kanskje kunne gitt. Selv om korrelasjonen mellom faktorene var ganske lave, hadde for eksempel alle faktorene stor mening tilknyttet utfordringer. Kanskje hadde det

kommet frem andre faktorsyn om store utfordringer om jeg ikke bare hadde inkludert masterstudenter? Studenter i starten av sin utdanning, eller elever på videregående, kunne kanskje skapt andre nyanser i opplevelser? Kanskje de som hopper av utdanningsforløpet på videregående opplever store utfordringer annerledes? Eller kanskje folk i heltids- eller deltidsarbeid kunne gitt andre faktorsyn? Det kunne også vært interessant å benytte et større aldersspenn. Yngre og eldre deltagere har kanskje et annet syn på utfordringer, siden eldre kanskje har mer erfaring med både valgte og ikke-valgte utfordringer? Kunne yngre eller eldre deltagere kanskje også vist en større forskjell i følelsesdimensjonen? Hvordan oppleves følelsene eller hvor utviklet er deres EQ i utfordringer for de som er yngre eller eldre? Er de mer eller mindre styrt av følelser, og er de bevisst det? Det finnes også masterstudenter som er eldre enn de deltagerne i denne studien, og kanskje de kunne gitt andre nyanser i opplevelsen av store utfordringer? Studier på andre målgrupper kan kanskje avdekke mer, og gi ny viten om hvilke behov forskjellige personer kan ha i større utfordringer.

Jeg synes også det hadde vært interessant med en intensiv Q-studie, hvor studenter sorterte for eksempel i starten av studielivet, for så igjen sortere på slutten av deres utdanning. Kanskje opplevelsene av utfordringer hadde forandret seg gjennom de årene, og det kan tenkes at det hadde vært mulig å se en grad av modning? I tillegg synes jeg det hadde vært spennende med en studie som pekte spesifikt på de ikke-valgte utfordringene og hvordan de oppleves, hvordan de takles og hvor stor grad av mening som knyttes til dem.

Nå som jeg har gjennomført den ekstensive Q-metoden, har min interesse og nysgjerrighet for den intensive Q-metoden også økt. Jeg kunne gjerne ha undersøkt enten samme tema eller et nytt tema ved bruk av en intensiv studie, for å erfare det også. Q-metoden synes jeg var vært spennende å gjennomføre, og temaet jeg valgte synes jeg var veldig interessant, og jeg håper jeg får muligheten til å benytte Q-metoden igjen.



## REFERANSELISTE

- Allgood, E. (1999). Catching Transitive Thought through Q Methodology: implications for counselling education. *Scandinavian journal of educational research*, 43(2), 209-225.
- Allgood, E., & Kvalsund, R. (2004). *Learning and discovery for professional educators: guides, counselors, teachers: an interactive experiential approach to practice and research*. Trondheim: Tapir Academic Press.
- Allgood, E., & Kvalsund, R. (2010). Q-metodologi, rådgivingsfeltet, delt subjektivitet og personer i relasjoner. I A. Thorsen & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi: en velegnet måte å utforske subjektivitet* (s. 39-46). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: den salutogene modellen* (Oversatt av A. Sjøbu). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Brammer, L. M., & MacDonald, G. (2003). *The helping relationship: process and skills*. Boston, Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Brown, M. Y. (2009). *Growing Whole: Self-realization for the great turning*. Minnesota: Hazelden.
- Brown, S. R. (1980). *Political subjectivity: applications of Q methodology in political science*. New Haven: Yale University Press.
- Clarkson, P. (2004). *Gestalt counselling in action* (3. utg.). London: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: the psychology of engagement with everyday life*. New York: BasicBooks.

- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flyt og Læring* (oversatt av T. M. Andressen). I H. Sigmundsson (Red.), *Læring og ferdighetsutvikling* (s. 119-129). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Darsø, L. (2011). *Innovationspædagogik: kunsten at fremelske innovationskompetence*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *Rational Emotive Behavioural Counselling in Action* (3. utg.). London: Sage.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: their role in motivation, personality, and development*. New York: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2007). *Mental vekst: et positivt tankemønster - den nye psykologien for å lykkes* (Oversatt av P. H. Poulsson.). Oslo: Cappelen Damm.
- Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2011). Positiv vekst etter livskriser - implikasjoner for praksis. *Tidsskrift for norsk psykologiforening*, 48, 873-877.
- Ellingsen, I. T., Størksen, I., & Stephens, P. (2010). Q methodology in social work research. *International journal of social research methodology*, 13(5), 395-409.
- Fikse, C. (2013). *From self-actualization to co-actualization and co-creating within leadership: you can't stop the waves but you can learn to dance with them*. Doktoravhandling ved NTNU, Trondheim.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: Revised and updated*: Washington Square Press.
- Gibson, P. (2004). Where to from here? A narrative approach to career counselling. *Career Development International*, 9(2), 176-190.

- Grendstad, N. M. (1986). *Å lære er å oppdage: prinsipper og praktiske arbeidsmåter i konfluent pedagogikk*. Oslo: Didakta.
- Gustavsson, B. (2004). Hans-Georg Gadamer: Att som i leken förstå. I K. Steinsholt & L. Løvlie (Red.), *Pedagogikkens mange ansikter: pedagogisk idéhistorie fra antikken til det postmoderne* (s. 498-510). Oslo: Universitetsforlag.
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. J., & Ivey, M. B. (2011). *Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*. United States of America: Sage.
- Jordan, T. (2002). *Self-awareness, metaawareness and the witness self*.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 122-156.
- Kroese, A. (2012). *Oppnå mer med mindre stress: en håndbok i oppmerksomhetstrening (OT)*. Oslo: Hegnar media.
- Kvalsund, R. (1998). *A Theory of the person*. Doktoravhandling ved NTNU, Trondheim.
- Kvalsund, R. (2005). *Coaching: metode, prosess, relasjon*. Tønsberg: Synergy Publishing.
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner: viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Kvalsund, R., & Allgood, E. (2010). Kommunikasjon som subjektivitet i en skoleorganisasjon. I A. Thorsen & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi: en velegnet måte å utforske subjektivitet* (s. 47-81). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Kvalsund, R., & Meyer, K. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Kvello, Ø. (2008). Sentrale dimensjoner i læringsprosesser. I H. Sigmundsson (Red.), *Læring og ferdighetsutvikling* (s. 81-118). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

- Luft, J. (1982). *The Johari Window: A Graphic Model of Awareness in Interpersonal Relations*. Lastet ned 9. April 2014, fra <http://www.library.wisc.edu/edvrc/docs/public/pdfs/LIReadings/JohariWindow.pdf>
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlag.
- McKeown, B., & Thomas, D. (1988). *Q methodology*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlag.
- Schmolck, P. (2013). *The QMethod Page*. Hentet den 21. Desember 2013, fra <http://schmolck.userweb.mwn.de/qmethod/>
- Skau, G. M. (2011). *Gode fagfolk vokser: personlig kompetanse i arbeid med mennesker* (4. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Solomon, R. C. (1993). *The passions: emotions and the meaning of life*. Indianapolis: Hackett.
- Spurkeland, J. (2011). *Prestasjonshjelp: hvordan gjøre andre gode?* Oslo: Universitetsforlag.
- Stone, D. N., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). Beyond talk: creating autonomous motivation through self-determination theory. *Journal of General Management*, 34(3).
- Svennungsen, H. O. (2011). *Making meaningful career choices: a theoretical and q-methodological inquiry*. Doktoravhandling ved NTNU, Trondheim.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, R. G. (1995). *Trauma & transformation: growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, California: Sage.



- Thomas, G. (2010). Doing case study: Abduction not induction, phronesis not theory. *Qualitative Inquiry*, 16(7), 575-582.
- Thorsen, A., & Allgood, E. (2010). Introduksjon til Q-boken og begrepsavklaringer. I A. Thorsen & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi: en velegnet måte å utforske subjektivitet* (s. 15-23). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Watts, S., & Stenner, P. (2012). *Doing Q methodological research: theory, method and interpretation*. Los Angeles: Sage.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
- Whitmore, D. (2004). *Psychosynthesis counselling in action* (3. utg.). London: Sage.
- Wolf, A. (2010). Subjektivitet i Q-metodologi. I A. Thorsen & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi: en velegnet måte å utforske subjektivitet* (s. 23-37). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Ørsted Andersen, F., & Hanssen, N. (2012). *Flow i hverdagen: navigasjon mellom stress, kaos og kjedsomhet*. Bergen: Fagbokforlaget.



## VEDLEGG

Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD

Vedlegg 2: Informasjonsbrev

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring

Vedlegg 4: Forskningsdesign og Q-utvalg

Vedlegg 5: Oversikt over faktorladninger

Vedlegg 6: Gjennomsnittsmatrise for de tre faktorene

Vedlegg 7: Diskriminerende utsagn for de tre faktorene

Vedlegg 8: Konsensusutsagn

Vedlegg 9: Faktorkarakteristikk

Vedlegg 10: Flytsonen

## Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Postboks 1047  
N-5007 Bergen  
Norge  
Tel: +47 55 28 21 17  
Fax: +47 55 28 50 59  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Orgnr: 985 421 884

Camilla Fikse  
Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap NTNU

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 19.02.2014

Vår ref: 37200/3/B

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 20.01.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

37200	<i>Å stå i det. En q-metodologisk studie om hvordan det oppleves for masterstudenter å møte store utfordringer</i>
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Camilla Fikse
Student	Turid Tonstad Thomassen

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

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.05.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Inga Brautaset

Kontaktperson: Inga Brautaset tlf: 55 58 26 35

Vedlegg: Prosjektvurdering

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

Aukringjeromsveien 7, 0462 Voksen

OSLO NSD: Universitet i Oslo, Postboks 1047 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47 22 85 12 11. nsd@uis.no  
TRONDHEIM NSD: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47 73 45 19 11. kveit@nsd.ntnu.no  
NSD@NSD.UIB.NO: Universitet i Bergen, Postboks 1047, 5015 Bergen. nsd@nsd.uib.no



Meldingen gjelder et masterprosjekt. Data innhentes ved Q-metode, der deltagerne sorterer utsagn ut fra hvor enig eller uenig de er. Det innhentes opplysninger om hvordan det oppleves for masterstudenter å stå foran store utfordringer. Formålet er å undersøke hvor bevisst studentene er seg selv i møtet med utfordringene, og hvilken kompetanse de tar i bruk for å møte utfordringene.

I følge meldeskjema skal det ikke registreres sensitive opplysninger (f.eks. om helseforhold) og dette ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Personvernombudet ber om å få tilsendt endelig versjon av skjemaet (med alle spørsmål) så snart det er ferdigstilt.

Innsamlede opplysninger skal knyttes til navn, slik at det er mulig å kontakte deltagerne igjen for en uformelt intervju for å utdype svarene. Det kan bli aktuelt å benytte lydopptak ved intervju.

#### UTVALG, INFORMASJON OG SAMTYKKE

Masterstudenter ved NTNU rekrutteres til studien, ved at de får muntlig og skriftlig informasjon om prosjektet og behandlingen av personopplysninger. De som ønsker å delta samtykker skriftlig.

Personvernombudet finner informasjonsskrivet stort sett godt utformet, men anbefaler at følgende presiseres:  
- "deltagerne vil bli anonymisert" (i første avsnitt) endres til: "navn legges adskilt fra datamaterialet i prosjektperioden. Kun jeg og veileder har tilgang til personopplysninger."

#### DATASIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at veileder og student etterfølger NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet, spesielt mtp. bruk av epost, privat pe og minnepinne til overføring/lagring av personidentifiserende data. Vi anbefaler at opplysningene krypteres tilstrekkelig dersom slike hjelpemidler benyttes.

Dataprogrammet PQmethod benyttes i analysen. Dersom data i den forbindelse går via ekstern server (som ikke tilhører NTNU), vil PQmethod være å regne som databehandler. NTNU skal da inngå skriftlig avtale med PQmethod om behandlingen av personopplysninger, jf. personopplysningsloven § 15. For råd om hva databehandleravtalen bør inneholde, se Datatilsynets veileder på denne siden: [datatilsynet.no/Sikkerhet-interiorkontroll/Databehandleravtale/](http://datatilsynet.no/Sikkerhet-interiorkontroll/Databehandleravtale/)

#### PROSJEKTSLUTT

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.05.2014, og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres (jf. informasjonsskriv til deltagerne). Anonymisering innebærer at direkte personopplysninger som navn/koblingsnøkkel slettes, og at indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som studiested, studieretning, alder, kjønn) fjernes eller grovkategoriseres slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet. Eventuelle lydopptak slettes.

## **Informasjonsbrev og forespørsel om deltagelse i mastergradsundersøkelse**

Mitt navn er Turid Tonstad Thomassen, er 23 år og masterstudent i rådgivingsvitenskap ved NTNU. Jeg skriver nå min avsluttende masteroppgave, og planlegger innlevering i mai 2014.

Opgaven jeg skal skrive handler om å få tak i den subjektive opplevelsen til masterstudenter når de står foran store utfordringer. Problemstillingen for oppgaven er som følger: «*Hvordan oppleves det for masterstudenter å stå foran store utfordringer?*». Formålet med prosjektet er å finne ut hvordan det oppleves å møte utfordringer ved å se på hvilken kompetanse som tas i bruk og hvor bevisst masterstudentene er angående denne bruken.

Til dette prosjektet har jeg valgt å bruke en q-metodisk tilnærming, som er en velegnet forskningsmetode for å forske på nettopp subjektive opplevelser omkring ett gitt tema. For å få til denne mastergradsundersøkelsen trenger jeg ca. 20-25 studenter til å sortere 36 utsagn ut ifra en instruksjonsbetingelse. Dette settes inn i ett graderingssystem som sier noe om hvor enig og uenig de er i utsagnene. Sorteringen regner jeg med at vil ta ca. 30 minutter å gjennomføre.

Enkelte av forskningsdeltagerne vil i etterkant bli spurt om en uformell samtale, avhengig av hvilke resultater som kommer frem av datamaterialet. I denne samtalen vil jeg etterspørre den dypere, subjektive meningen av plasseringene av utsagnene.

Jeg er som forsker underlagt taushetsplikt og all informasjon som innhentes vil behandles konfidensielt og navn lagres adskilt fra datamaterialet i prosjektperioden. Kun jeg og veileder har tilgang til personopplysninger. Du som informant står fritt til å trekke deg på ethvert tidspunkt uten å oppgi grunn frem til oppgaven er levert. Om dette er tilfelle, vil all informasjon om deg slettes umiddelbart. I publiseringen av masteroppgaven vil det selvfølgelig ikke være mulig å identifisere deltagerne i studien. Etter at forskningsarbeidet er avsluttet (mai 2014) vil alt datamaterialet bli slettet. Studiet er meldt til Personvernombudet for forskning (NSD).

Dersom du ønsker å delta er det fint om du skriver under på samtykkeerklæringen.

Hvis du har spørsmål eller ønsker mer informasjon, er du velkommen til å kontakte meg via e-post [redacted] eller på telefon [redacted], eller min veileder førsteamanuensis Camilla Fikse på mail [redacted] eller på telefon [redacted].

Tusen takk!

Med vennlig hilsen

Turid T. Thomassen

## **SAMTYKKEERKLÆRING**

Jeg har mottatt informasjon om prosjektet som handler om masterstudenters opplevelse av å stå foran store utfordringer.

Prosjektet er godkjent av personvernombudet for forskning, norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S. Jeg vet at all data behandles konfidensielt og slettes etter at forskningsarbeidet er avsluttet. Deltagerne vil bli anonymisert.

Jeg ønsker å delta i forskningsprosjektet, og er klar over at deltagelsen er frivillig. Jeg vet at jeg står fritt til å trekke meg til enhver tid uten at det får noen konsekvenser for meg.

Underskrift:

Sted:

Dato:

Telefon:

Email:

## Vedlegg 4: Forskningsdesign og Q-utvalg

### Forskningsdesign:

Effekter	Nivåer			Celler
	a) Handling	b) Emosjonell	c) Kognitiv	
Kompetanse	a) Handling	b) Emosjonell	c) Kognitiv	3
Mening	d) Meningsfullt		e) Meningsløst	2
Bevissthet	f) Intensjonelt		g) Ubevisst	2

### Q-utvalg:

Celler	Nr.	Utsagn
ADF	13	Jeg har ikke problemer med å spørre andre om hjelp når jeg står fast i vanskelige situasjoner.
ADF	32	Jeg blir inspirert av at andre klarer å mestre store utfordringer. Da får jeg mer energi til å fortsette å forsøke selv.
ADF	20	Det kjennes ut for meg som ett personlig nederlag å måtte spørre andre om hjelp når jeg er i store utfordringer. Jeg vil heller klare utfordringene alene.
ADG	1	Når jeg støter på hindringer i utfordringer, føles det ut som om jeg får ett ekstra gir og jeg klarer å gi enda mer innsats.
ADG	24	Det er naturlig å møte motgang under krevende utfordringer. Når det skjer finner jeg en premie jeg kan se frem til for å holde motet oppe.
ADG	34	Jeg hører at andre forsøker om og om igjen selv om de mislykkes i vanskelige utfordringer, men det orker ikke jeg.
AEF	26	Det sies at «øvelse gjør mester», men selv om jeg er veldig handlekraftig i møte med store utfordringer, så føler jeg ikke at jeg blir så mye bedre.
AEF	16	Når jeg havner i krevende situasjoner som jeg ikke vet hvordan jeg skal takle, trenger jeg tid for meg selv.
AEF	3	Jeg kan bli ganske satt ut når utfordringer plutselig dukker opp. Da vet jeg rett og slett ikke hva jeg skal gjøre.
AEG	11	Jeg gjør som regel bare det som faller meg inn der og da når jeg møter store utfordringer.
AEG	5	Når jeg er i krevende situasjoner og det er mye som skjer på en gang, blir jeg så rastløs at jeg ikke får gjort noen ting.
AEG	14	Når jeg ikke kommer meg videre i forhold til utfordringene uansett hva jeg gjør, kan jeg bli så demotivert at jeg slutter å bry meg.
BDF	28	Jeg er veldig klar over at jeg får forskjellige følelser under krevende forhold, men de påvirker ikke hvordan jeg håndterer utfordringene.
BDF	23	Det er krevende å gå gjennom utfordringer, men etter at de er over blir alt bryet verdt det.
BDF	18	Når jeg har vært gjennom krevende utfordringer, blir jeg som regel ganske stolt av meg selv og hvordan jeg kom meg gjennom dem.
BDG	15	Jeg kjenner ofte at jeg angrer på måten jeg reagerte på i møte med krevende utfordringer.
BDG	30	Det er vanskelig å vite hva jeg føler under store utfordringer.



BDG	19	Følelsene svinger veldig opp og ned når jeg er i de krevende situasjonene, og de påvirker meg nok mer enn jeg er klar over.
BEF	25	Jeg har alltid vært flink til å kontrollere følelsene mine under krevende forhold.
BEF	9	Jeg blir glad når jeg kan unngå de utfordringene som ikke virker nyttige for meg.
BEF	33	Jeg opplever ofte at følelsene mine tar overhånd og at de er vanskelige å stoppe, spesielt når jeg blir tvunget inn i situasjoner som jeg mener er unødvendige.
BEG	6	Jeg ser at andre kan bli glade når de får nye utfordringer, men jeg gleder meg mest til utfordringene er overstått.
BEG	8	Uten at jeg vet hvorfor, så kan jeg føle meg handlingslammet når krevende utfordringer kommer brått på.
BEG	35	For meg er store utfordringer bare plagsomme og ekle.
CDF	21	Jeg mener at alle utfordringer er lærerike og dermed nyttige.
CDF	31	Det frister å ta de enkleste veiene når utfordringene virker så uoverkommelige, men jeg klarer å styre unna slike fristelser, når jeg kjenner at utfallet er viktig for meg.
CDF	10	Jeg tenker ofte nøye gjennom forskjellige løsninger på utfordringene før jeg velger å handle. Men av og til tenker jeg litt for mye.
CDG	22	Selv om jeg prøver å ta pauser fordi jeg vet at det er lurt, så klarer jeg likevel ikke slutte å tenke på utfordringene.
CDG	36	Jeg klarer ikke å tenke fremover når avgjørende utfordringer pågår. Utfordringene tar all oppmerksomheten min.
CDG	29	Når store utfordringer pågår, har jeg mest lyst til å bli fortrest mulig ferdig med dem. Å ta pause hjelper meg ikke med det.
CEF	4	Det er vanskelig å tenke positivt om utfordringer som virker håpløse, men jeg prøver fordi jeg tror det har en innvirkning.
CEF	17	Selv om jeg er i store utfordringer, klarer jeg fortsatt å skifte fokus og konsentrere meg om andre ting.
CEF	2	De utfordringene jeg vet jeg ikke kommer til å klare så bra, gidder jeg ikke bruke mye energi på.
CEG	12	Mine erfaringer viser at selv om jeg tenker positivt, så hjelper det meg ikke under krevende forhold.
CEG	27	Det er så surt at jeg ofte tenker på at alt jeg går gjennom kanskje er forgjeves om utfordringene viser seg å være unødvendige til slutt.
CEG	7	Når jeg er i vanskelige situasjoner klarer jeg ikke ta hensyn til andres behov. Jeg stenger liksom verden ute og sitter i mine egne tanker.

## Vedlegg 5: Oversikt over faktorladninger

Q-sortering	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Lone	<b>0.7694X</b>	0.2209	-0.0481
Grete	<b>0.7538X</b>	-0.2905	0.2456
Katrine	<b>0.7019X</b>	0.0740	-0.2077
Sandra	<b>0.6497X</b>	0.2940	0.3941
Dag	<b>0.6395X</b>	-0.1482	0.1125
Oskar	<b>0.6280X</b>	0.0765	0.0837
Nora	<b>0.6047X</b>	0.0420	0.1977
Oda	<b>0.5435X</b>	-0.0722	0.4335
Tor	<b>0.4698X</b>	0.1238	0.3824
Vivian	<b>0.4083X</b>	0.1977	0.2004
Katja	<b>-0.4243X</b>	-0.0410	-0.0526
Turid	-0.0734	<b>0.7584X</b>	-0.1622
Siv	-0.0137	<b>0.6978X</b>	0.0879
Vilja	-0.3675	<b>0.6670X</b>	-0.0329
Åge	0.2897	<b>0.5826X</b>	0.0405
Eli	0.2988	<b>0.5745X</b>	0.3768
Liv	0.3212	<b>0.4705X</b>	0.3202
Malin	-0.1158	<b>0.4258X</b>	0.3530
Frida	0.2053	0.2159	<b>0.7593X</b>
Frode	-0.1427	-0.3914	<b>0.7113X</b>
Bjørn	0.0970	0.1065	<b>0.5877X</b>
Hans	0.1894	0.2883	<b>0.5546X</b>
Tone	0.3060	0.5601	0.4830
Tina	0.5569	0.3768	0.4681
Pål	0.5336	-0.2185	0.5388
Siren	0.4543	0.4647	0.3091
Forklaringsvarians	<b>21%</b>	<b>15%</b>	<b>14%</b>
Antall deltagere per faktor	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>4</b>

Tabellen viser hvor høyt hver deltagers Q-sortering korrelerer med de tre faktorene. De som korrelerer signifikant med en faktor er markert med fet skrift og med en X. De uten fet skrift og uten en X tilhører «mixed set» som betyr at de enten korrelerer signifikant med flere faktorer, eller at de ikke korrelerer signifikant med noen faktorer. Tabellen viser og at Katja korrelerer signifikant negativt med faktor 1, noe som betyr at hun mener motsatt av faktor 1 sitt synspunkt. Den forklarende variansen uttrykker hvor mye mening faktorene fanger opp, og i denne studien utgjør den til sammen 50%.

Vedlegg 6: Gjennomsnittsmatriser for de tre faktorene

**Gjennomsnittsmatrise for faktor 1.**

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

**Gjennomsnittsmatrise for faktor 2.**

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

Gjennomsnittsmatrise for faktor 3.

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

## Vedlegg 7: Diskriminerende utsagn for de tre faktorene

Diskriminerende utsagn (distinguishing statements) er utsagn som deltagerne signifikant har sortert forskjellig i de ulike faktorene. Disse utsagnene er dermed med på å skape ulikheter mellom faktorene. Det illustreres også i tabellene under hvilken plassering de forskjellige faktorene har gitt til de diskriminerende utsagnene.

Alle utsagnene som presenteres her er signifikante på 0,05-nivå ( $p < .05$ ), og de som er merket med asterisk (\*) indikerer at utsagnet også er signifikant på 0,01-nivå ( $p < .01$ ).

### Diskriminerende utsagn for Faktor 1

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
24*	Det er naturlig å møte motgang under krevende utfordringer. Når det skjer finner jeg en premie jeg kan se frem til for å holde motet oppe.	4	2	-4
16	Når jeg havner i krevende situasjoner som jeg ikke vet hvordan jeg skal takle, trenger jeg tid for meg selv.	3	5	1
17*	Selv om jeg er i store utfordringer, klarer jeg fortsatt å skifte fokus og konsentrere meg om andre ting.	3	-3	-1
11*	Jeg gjør som regel bare det som faller meg inn der og da når jeg møter store utfordringer.	1	-2	-2
20	Det kjennes ut for meg som ett personlig nederlag å måtte spørre andre om hjelp når jeg er i store utfordringer. Jeg vil heller klare utfordringene alene.	1	-1	-4
15*	Jeg kjenner ofte at jeg angrer på måten jeg reagerte på i møte med krevende utfordringer.	0	1	-3
10*	Jeg tenker ofte nøye gjennom forskjellige løsninger på utfordringene før jeg velger å handle. Men av og til tenker jeg litt for mye.	0	4	1
22*	Selv om jeg prøver å ta pauser fordi jeg vet at det er lurt, så klarer jeg likevel ikke slutte å tenke på utfordringene.	-1	3	5
25	Jeg har alltid vært flink til å kontrollere følelsene mine under krevende forhold.	-1	-5	-2
26*	Det sies at «øvelse gjør mester», men selv om jeg er veldig handlekraftig i møte med store utfordringer, så føler jeg ikke at jeg blir så mye bedre.	-3	-1	0

5*	Når jeg er i krevende situasjoner og det er mye som skjer på en gang, blir jeg så rastløs at jeg ikke får gjort noen ting.	<b>-3</b>	0	3
36*	Jeg klarer ikke å tenke fremover når avgjørende utfordringer pågår. Utfordringene tar all oppmerksomheten min.	<b>-4</b>	3	3
12*	Mine erfaringer viser at selv om jeg tenker positivt, så hjelper det meg ikke under krevende forhold.	<b>-4</b>	-1	0

### Diskriminerende utsagn for Faktor 2

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
16	Når jeg havner i krevende situasjoner som jeg ikke vet hvordan jeg skal takle, trenger jeg tid for meg selv.	3	<b>5</b>	1
19*	Følelsene svinger veldig opp og ned når jeg er i de krevende situasjonene, og de påvirker meg nok mer enn jeg er klar over.	1	<b>4</b>	1
33*	Jeg opplever ofte at følelsene mine tar overhånd og at de er vanskelige å stoppe, spesielt når jeg blir tvunget inn i situasjoner som jeg mener er unødvendige.	0	<b>3</b>	0
22*	Selv om jeg prøver å ta pauser fordi jeg vet at det er lurt, så klarer jeg likevel ikke slutte å tenke på utfordringene.	-1	<b>3</b>	5
24*	Det er naturlig å møte motgang under krevende utfordringer. Når det skjer finner jeg en premie jeg kan se frem til for å holde motet oppe.	4	<b>2</b>	-4
8*	Uten at jeg vet hvorfor, så kan jeg føle meg handlingslammet når krevende utfordringer kommer brått på.	-1	<b>2</b>	-1
7*	Når jeg er i vanskelige situasjoner klarer jeg ikke ta hensyn til andres behov. Jeg stenger liksom verden ute og sitter i mine egne tanker.	0	<b>2</b>	-2
6*	Jeg ser at andre kan bli glade når de får nye utfordringer, men jeg gleder meg mest til utfordringene er overstått.	-2	<b>2</b>	-1
15*	Jeg kjenner ofte at jeg angrer på måten jeg reagerte på i møte med krevende utfordringer.	0	<b>1</b>	-3
3*	Jeg kan bli ganske satt ut når utfordringer plutselig dukker opp. Da vet jeg rett og slett ikke hva jeg skal gjøre.	-3	<b>1</b>	-3
32	Jeg blir inspirert av at andre klarer å mestre store utfordringer. Da får jeg mer energi til å fortsette å forsøke selv.	2	<b>1</b>	2

35*	For meg er store utfordringer bare plagsomme og ekle.	-5	<b>0</b>	-5
23*	Det er krevende å gå gjennom utfordringer, men etter at de er over blir alt bryet verdt det	5	<b>0</b>	4
5*	Når jeg er i krevende situasjoner og det er mye som skjer på en gang, blir jeg så rastløs at jeg ikke får gjort noen ting.	-3	<b>0</b>	3
21*	Jeg mener at alle utfordringer er lærerike og dermed nyttige.	4	<b>-1</b>	2
20	Det kjennes ut for meg som ett personlig nederlag å måtte spørre andre om hjelp når jeg er i store utfordringer. Jeg vil heller klare utfordringene alene.	1	<b>-1</b>	-4
18*	Når jeg har vært gjennom krevende utfordringer, blir jeg som regel ganske stolt av meg selv og hvordan jeg kom meg gjennom dem.	3	<b>-2</b>	3
1*	Når jeg støter på hindringer i utfordringer, føles det ut som om jeg får ett ekstra gir og jeg klarer å gi enda mer innsats.	2	<b>-4</b>	2
28*	Jeg er veldig klar over at jeg får forskjellige følelser under krevende forhold, men de påvirker ikke hvordan jeg håndterer utfordringene.	1	<b>-4</b>	0
25*	Jeg har alltid vært flink til å kontrollere følelsene mine under krevende forhold.	-1	<b>-5</b>	-2

### Diskriminerende utsagn for Faktor 3

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
22*	Selv om jeg prøver å ta pauser fordi jeg vet at det er lurt, så klarer jeg likevel ikke slutte å tenke på utfordringene.	-1	3	<b>5</b>
13*	Jeg har ikke problemer med å spørre andre om hjelp når jeg står fast i vanskelige situasjoner.	1	0	<b>4</b>
5*	Når jeg er i krevende situasjoner og det er mye som skjer på en gang, blir jeg så rastløs at jeg ikke får gjort noen ting.	-3	0	<b>3</b>
9*	Jeg blir glad når jeg kan unngå de utfordringene som ikke virker nyttige for meg.	0	0	<b>2</b>
16*	Når jeg havner i krevende situasjoner som jeg ikke vet hvordan jeg skal takle, trenger jeg tid for meg selv.	3	5	<b>1</b>
29	Når store utfordringer pågår, har jeg mest lyst til å bli fortrest mulig ferdig med dem. Å ta pause hjelper meg ikke med det.	-1	-1	<b>1</b>
31*	Det frister å ta de enkleste veiene når utfordringene virker så uoverkommelige, men	2	1	<b>0</b>

	jeg klarer å styre unna slike fristelser, når jeg kjenner at utfallet er viktig for meg.			
25	Jeg har alltid vært flink til å kontrollere følelsene mine under krevende forhold.	-1	-5	<b>-2</b>
15*	Jeg kjenner ofte at jeg angrer på måten jeg reagerte på i møte med krevende utfordringer.	0	1	<b>-3</b>
24*	Det er naturlig å møte motgang under krevende utfordringer. Når det skjer finner jeg en premie jeg kan se frem til for å holde motet oppe.	4	2	<b>-4</b>
20*	Det kjennes ut for meg som ett personlig nederlag å måtte spørre andre om hjelp når jeg er i store utfordringer. Jeg vil heller klare utfordringene alene.	1	-1	<b>-4</b>



## Vedlegg 8: Konsensusutsagn

Konsensusutsagn (consensus statements) er de utsagnene som deltagerne ikke har sortert signifikant forskjellig. Disse utsagnene representerer hva faktorsynene er enige i ved at de har sortert utsagnene signifikant likt, på tross av deres forskjeller. Enigheten illustreres ved at jeg i tabellen under viser hvor de tre faktorene har plassert utsagnene.

Utsagnene som fremstilles her er signifikante på 0,01-nivå ( $p < .01$ ), og de som er merket med asterisk (\*) er også signifikante på 0,05-nivå ( $p < .05$ ).

### Konsensusutsagn for faktorene

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
2*	De utfordringene jeg vet jeg ikke kommer til å klare så bra, gidder jeg ikke bruke mye energi på.	-1	-2	-1
14*	Når jeg ikke kommer meg videre i forhold til utfordringene uansett hva jeg gjør, kan jeg bli så demotivert at jeg slutter å bry meg.	-2	-3	-3
27*	Det er så surt at jeg ofte tenker på at alt jeg går gjennom kanskje er forgjeves om utfordringene viser seg å være unødvendige til slutt.	0	0	-1
30*	Det er vanskelig å vite hva jeg føler under store utfordringer.	-2	-2	0
34	Jeg hører at andre forsøker om og om igjen selv om de mislykkes i vanskelige utfordringer, men det orker ikke jeg.	-2	-3	-2

## Vedlegg 9: Faktorkarakteristikk

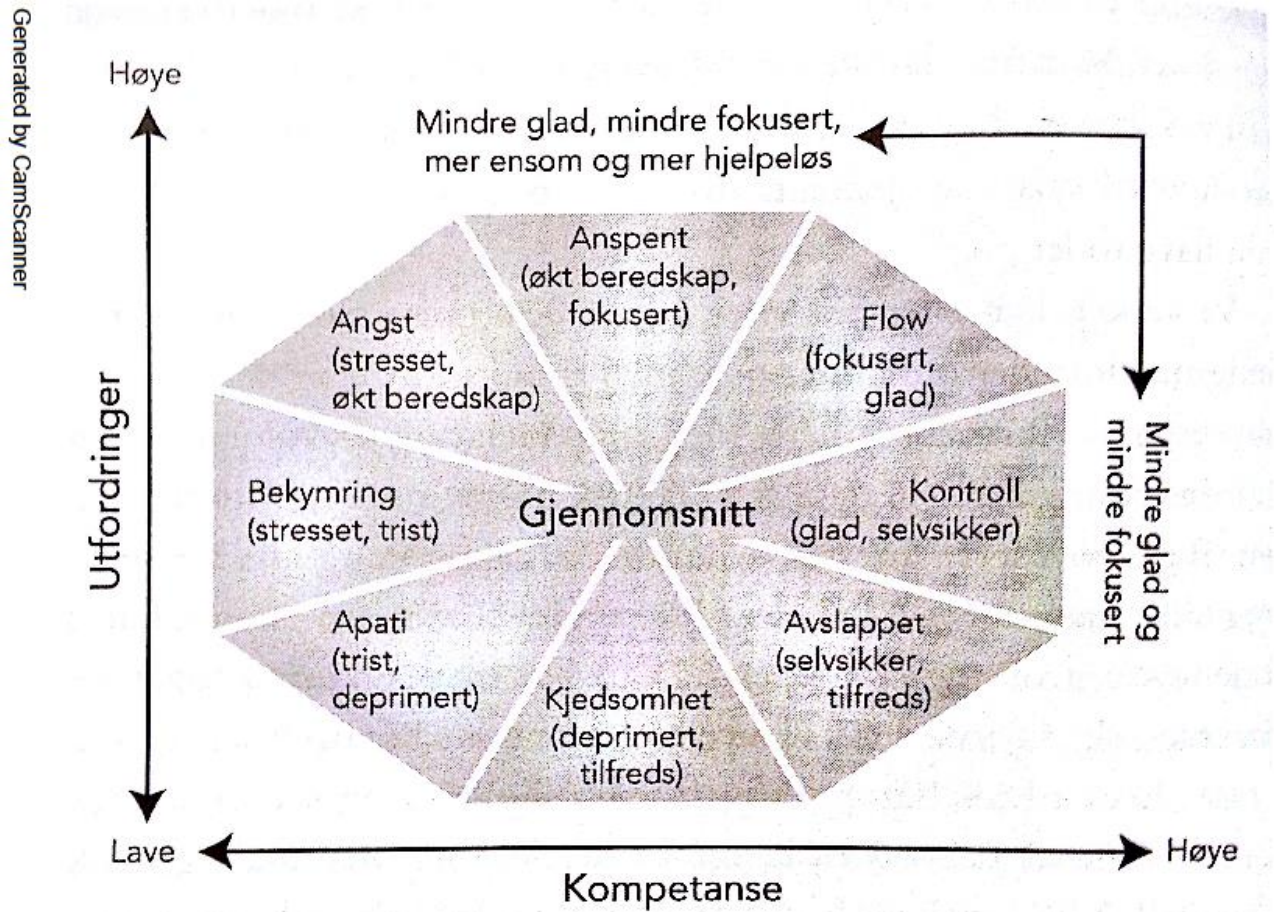
### Korrelasjon mellom faktorene

	<b>Faktor 1</b>	<b>Faktor 2</b>	<b>Faktor 3</b>
<b>Faktor 1</b>	1.0000	0.0964	0.3229
<b>Faktor 2</b>	0.0964	1.0000	0.1669
<b>Faktor 3</b>	0.3229	0.1669	1.0000

### Reliabilitet

	<b>Faktor 1</b>	<b>Faktor 2</b>	<b>Faktor 3</b>
Antall definerende variabler	11	7	4
Gjennomsnittelig reliabilitetskoefisient	0.800	0.800	0.800
Kompositt-reliabilitet	0.978	0.966	0.941
Faktorskårenes standardfeil	0.149	0.186	0.243

Vedlegg 10: Flytsonen



Bildet er scannet fra s. 48 i boken «Flow i hverdagen» skrevet av Ørsted Andersen og Hanssen (2012), og viser hvor flytsonen (flow) ligger.