



Malene Foss Hammervold

Kontakterfaringer

En Q-metodologisk studie om rådgivningsstudenters erfaring av å befinne seg i ulike kontaktformer og kontakterfaringer, med seg selv og andre.

May 2021



Norwegian University of
Science and Technology

Kontakterfaringer

En Q-metodologisk studie om rådgivningsstudenters erfaring av å befinne seg i ulike kontaktformer og kontakterfaringer, med seg selv og andre.

Malene Foss Hammervold

Master i rådgivningsvitenskap

Submission date: May 2021

Supervisor: Ragnvald Kvalsund

Norwegian University of Science and Technology
Department of Education and Lifelong Learning

Sammendrag:

Denne masteroppgaven har som formål å bidra til økt forståelse og innsikt i rådgivningsstudenters subjektive erfaringer av kontakt, hvor hensikten er å belyse følgende problemstilling:

Hvordan erfarer rådgivningsstudenter det å befinne seg i ulike kontaktformer og kontakterfaringer, med seg selv og andre?

Forskningsmetoden som er benyttet i denne undersøkelsen er Q-metodologi. Det er totalt 15 deltagere i denne studien, hvor samtlige er nåværende eller tidligere studenter ved mastergradsstudiet i rådgivningsvitenskap ved NTNU. Deltagerne i denne undersøkelsen har sortert 48 utsagn én gang hver, ut fra samme instruksjonsbetingelse. Utsagnene i denne studien er utarbeidet fra teori og litteratur innenfor gestalttilnærmingen, med vekt på kontakterfaringer og kontaktformer. Det ble så gjennomført en faktoranalyse av deltagerens Q-sorteringer, hvor det ble trengt ut tre faktorsyn; faktorsyn 1: «Et voksende behov for uavhengighet», faktorsyn 2: «Å stå stødig i seg selv», faktorsyn 3: «Ærlighet varer lengst». De respektive faktorsynene drøftes i lys av relevant teori.

Abstract:

The aim of this master's thesis is to contribute to increased understanding and insight into counseling students' subjective experiences of contact. The thesis' research question is:

“How do counseling students experience being in different forms of contact and contact experiences, with oneself and others?”

The research method used in this study is Q methodology. There are a total of 15 participants in this study, all of whom are current or former students at the master's program 'counseling science' at NTNU. Each participant in this survey have sorted 48 statements one time, based on the same condition of instruction. The Q sample in this study have been prepared from theory and literature within the gestalt approach, with emphasis on contact experiences and forms of contact. A factor analysis of the participants' Q-sorts was then carried out, which resulted three factor views; factor view 1: «A growing need for independence», factor view 2: «To stand steady in oneself», factor view 3: «Honesty above all else». The respective factor views are discussed in the light of relevant theory.

Forord:

Jeg vil gjerne rette en stor takk til alle som har bidratt, og støttet meg i prosessen mot å ferdigstille denne masteroppgaven. Takk til alle deltagere og studenter som har fylt ut ufullstendige setninger – uten akkurat dere hadde det ikke blitt et prosjekt. Takk til, Camilla Fikse, for hjelp med rekrutering av deltagere. Takk til min kjære samboer for oppmuntring og støtte gjennom hele studieløpet. Sist, men ikke minst, ønsker jeg å rette en spesielt stor takk til min veileder, Ragnvald Kvalsund, for gode faglige diskusjoner, tilbakemeldinger og inspirasjon.

Jeg har lært helt enormt mye i løpet av min tid som rådgivningsstudent, det har vært både gode og utfordrende erfaringer, men som jeg ikke ville vært foruten. Det er på mange måter litt vemodig å nå skulle levere dette prosjektet, da det innebærer slutten på en lang studietid ved NTNU. Selv om denne døren lukkes, åpnes det for mange nye og spennende muligheter – noe jeg ser frem til.

Malene Foss Hammenvold

Trondheim, mai 2021

Innholdsfortegnelse

1.0 Introduksjon	7
1.1 Bakgrunn for valgt tema	7
1.2 Avgrensning og problemstilling	8
1.3 Intensjon og relevans for fagfeltet	8
1.4 Begrepsavklaring	9
1.4.1 Rådgivning	9
1.4.2 Kontakt og kontaktgrense	9
1.4.3 Kontakterfaringer	10
1.4.4 Kontaktformer	10
1.5 Oppgavens struktur	10
2.0 Teoretisk grunnlag	11
2.1 Vitenskapsteori	11
2.1.1 Eksistensialisme	11
2.1.2 Fenomenologi	12
2.2 Rådgivning i et gestaltperspektiv	12
2.2.1 Kontakterfaringer	13
2.2.2 Kontaktformer	13
2.3 Erfarings sirkelen	14
2.3.1 Før-kontakt	14
2.3.2 Full-kontakt	16
2.3.3 Tilbaketrekning	17
2.4 Teori hentet inn i diskusjonsdel	18
2.4.1 Relasjonskvalitet	18
2.4.2 Det ideelle og reelle selv	18
2.4.3 Paradoxical theory of change	18
3.0 Metodisk tilnærming	19
3.1 Q-metodologisk forskning	19
3.2 Forskningsprosessen	20
3.2.1 Kommunikasjonsunivers	20
3.2.2 Q-utvalg og forskningsdesign	21
3.2.3 Forskningsdeltagere (p-utvalg)	22
3.2.4 Q-sortering og instruksjonsbetingelse	23
3.2.5 Faktoranalyse	24
3.2.6 Faktorfortolkning	25
3.2.7 Postsamtale	26

3.3 Studiens kvalitet.....	26
3.3.1 Etske betraktninger	26
3.3.2 Validitet.....	26
3.3.3 Reliabilitet	27
3.3.4 Generaliserbart.....	28
4.0 Dataanalyse og faktorfortolkning.....	29
4.1 Faktorsyn 1: «Et voksende behov for uavhengighet»	31
4.1.1 «Andre»	32
4.1.2 Andres behov og enighet.....	32
4.1.3 «Jeg» i bakgrunn	32
4.1.4 Diskriminerende utsagn for faktor 1	33
4.1.5 Oppsummering av faktorsyn 1.....	34
4.2 Faktor 2: «Å stå stødig i seg selv»	35
4.2.1 En ærlig tilstedeværelse	35
4.2.2 En trygghet.....	36
4.2.3 Sosial.....	36
4.2.4 Uavhengighet	36
4.2.5 Oppsummering av faktorsyn 2.....	38
4.3 Faktor 3: «Ærlighet varer lengst»	39
4.3.1 En forventning om gjensidighet	39
4.3.2 Bekymring i møte med andre	40
4.3.3 Løsningsorientert, tydelige og handlekraftig.	40
4.3.4 Diskriminerende utsagn.....	41
4.3.5 Oppsummering av faktorsyn 3.....	41
4.4 Konsensusutsagn.....	42
5.0 Drøfting.....	43
5.1 Avhengig, uavhengig og gjensidig kontakt.....	43
5.2 Når «jeget» havner i bakgrunnen	47
5.3 Ærlighet	47
5.4 Erfaringenes betydning for kontakten	48
5.5 Faktorsynenes subjektive erfaringer og deres betydning for rådgiverrollen.....	51
5.6 Avsluttende kommentar	51
6.0 Avsluttende refleksjoner	53
6.1 Min rolle som forsker	53
6.2 Et kritisk blikk på egen Q-studie	53
6.3 Videre forskning og avsluttende kommentar	54
Referanseliste:.....	55

Vedlegg	59
Vedlegg 1: Forskningsdesign og Q-utvalg	60
Vedlegg 2: Instruksjonsbetingelse.....	63
Vedlegg 3: Faktorskårer	64
Vedlegg 4: Korrelasjon mellom faktorene	67
Vedlegg 5: Reliabilitet	68
Vedlegg 6: Diskriminerende utsagn	69
Vedlegg 7: konsensusutsagn	72
Vedlegg 8: samtykkeerklæring	73
Vedlegg 9: Informasjonsskriv	74
Vedlegg 10: Godkjenning av NSD	76
Vedlegg 11: Ufullstendige setninger	78

1.0 Introduksjon

Ifølge Fritz Perls (1969) starter mennesker sine liv mer eller mindre «sammen», men etter hvert som vi vokser og utvikler oss, møter erfaringer, følelser og frykt splittes ulike deler av vårt helhetlige autentiske selv. Disse splittelsene, delene fra helheten, må bli reintegrert inn i oss selv, slik at vi kan leve intensjonelle, autentiske og selvaktualiserte liv i sameksistens (Ivey, D'Andrea, Ivey, 2012). Vi kan komme i kontakt med disse delene av oss igjen gjennom en bevissthetsprosess i møte mellom et jeg og et du (Kvalsund, 1998). I denne studien vil fokuset rettes mot gestaltperspektivet som en del av eksistensialistisk-fenomenologisk tilnærming, der utforskning av vår helhetlige, subjektive livserfaring i et her-og-nå perspektiv vektlegges (Perls, 1992).

Det kan anses som nærmest menneskelig å påpeke alt som ikke fungerer ved oss selv eller andre. Er man derimot i positiv kontakt med andre, eller er i mestring- og flytsituasjoner er det sjeldent vi stopper opp og tenker «hva er det som gjør at denne relasjonen eller denne aktiviteten fungerer så godt?». Det å bli bevisst på hva som gjør at kontakten med oss selv og andre, faktisk fungerer eller kjennes rett, kan være både en lang og vanskelig prosess, men den kan også være lett. Alt handler om hvilke erfaringer vi har med oss fra før og hvorvidt vi er i kontakt med oss selv, og med andre når vi møtes ved kontakt-grensen. Det å vite hvem jeg er og hvem du er, er å vite hvor grensen går, det er en differensiering mellom jeg 'et og du 'et (Wheeler, 1991). Uten jeg 'et og du 'et vil det ikke være et potensial og en mulighet for å være i kontakt med oss selv, eller med andre. Det er først når vi står på grensen at vi kjenner hvor vi selv er i relasjon til *noen* eller *noe* annet. Kontakten mellom oss skaper kreative muligheter og et potensial for å kunne vokse, tilpasse oss og utvikle oss her-og-nå, ikke før og ikke senere (Perls, 1992).

Innen et gestaltperspektiv handler det om å hjelpe enkeltmennesker med å bli bevisst og oppmerksom på egne og andres behov, og erfaringer i et her-og-nå perspektiv (Skottun & Krüger, 2017). Som rådgivere har vi et ideal vi forsøker å leve opp til. Målet er å utvikle personlige egenskaper for å kunne se, forstå og kommunisere godt i møte med andre. Dette innebærer også at en som rådgiver må kjenne seg selv godt, for å kunne møte rådsøkers fenomenologiske felt (Allgood & Kvalsund, 2005). Hvordan vi som rådgivere fasiliteter utviklingen og støtter våre rådsøkere avhenger av støtten vi gir oss selv, og vår bevissthet på hva som er tilgjengelig for oss selv og våre rådsøkere (Perls, 1992). Vi må være i kontakt med vårt «jeg», og være bevisst og oppmerksomme på vår grense. Kontakt, en dynamisk relasjon mellom to parter, er grensen mellom et jeg og et du. I møtet mellom et jeg og et du ligger det et potensial for vekst og utvikling. For å oppnå et gjensidig møte mellom jeg 'et og du 'et er vi avhengig av å anerkjennelse ulikhet, og en åpenhet for det nye og ukjente. Uten å anerkjenne differensieringen mellom jeget og duet vil vi ikke kunne oppnå full kontakt med oss selv og andre (Kvalsund, 1998).

1.1 Bakgrunn for valgt tema

I løpet av mitt masterstudium i rådgivningsvitenskap har jeg lært, oppdaget og erfart enormt mye. Gestalttilnærmingens begreper om kontakterfaringer og kontaktformer, har fått min interesse og derfor ble tematikken et naturlig valg å undersøke nærmere i min masteroppgave. Det som i utgangspunktet vekket min oppmerksomhet var

kontakthindringer; hva er det som hindrer oss i å være i god kontakt med oss selv og andre. Tro til gestalttilnærmingens fokus på helhet og deler, ble det da også naturlig å ikke bare se på rådgivningsstudenters erfaringer med det som hindrer den gode kontakten, men også hvordan de erfarer den gode kontakten.

I dette prosjektet har jeg tatt utgangspunkt i litteratur og teori om ulike deler ved kontakt, for å kunne se nærmere på studenters subjektive erfaringer ved det å befinne seg i ulike kontaktformer eller ha ulike kontakterfaringer med seg selv og andre. Prosjektets søkelys på rådgivningsstudenter subjektive erfaringer og opplevelser med kontakt, ga retning til den metodologiske tilnærmingen jeg har valgt, Qmetodologi, studiet av subjektivitet (Stephenson, 1953).

Jeg har i dette prosjektet valgt å se på rådgivningsstudenters erfaringer knyttet til det å være i kontakt, både med seg selv, men også med andre. Rådgivningsstudiet har fokus på vekst og utvikling av ressurser hos andre, med en forankring i den eksistensialistisk-humanistiske tradisjonen (Ivey, D'Andrea, Ivey, 2012; Kvalsund & Fikse, 2017). Studenter ved dette studiet er trent til å hjelpe andre og derfor vil det være relevant å se på hvilke erfaringer de har med kontakt. I tillegg er neppe tilfeldig at jeg har valgt å undersøke kontaktfenomenet i denne konteksten. Det handler om mine personlige erfaringer og nysgjerrighet, men også at det er et spennende prosjekt rent faglig.

1.2 Avgrensning og problemstilling

Målet med denne studien er å få innsikt i hvordan rådgivningsstudenter erfarer og opplever det å være i ulike former for kontakt med seg selv og andre, samt deres erfaringer knyttet til det å være i kontakt. Jeg vil i denne sammenhengen særlig se på:

Hvordan erfarer rådgivningsstudenter det å befinne seg i ulike kontaktformer og kontakterfaringer, med seg selv og andre?

Med utgangspunkt i denne problemstillingen vil nåværende eller tidligere mastergradsstudenter i rådgivningsvitenskap sortere utsagn, basert på litteratur og teori knyttet til kontaktformer og kontakterfaringer, hvor deres subjektive erfaring og syn vil komme til uttrykk gjennom Q-sorteringer (Brown, 1980; Thorsen & Allgood, 2010). I det videre vil alle studiens deltagere, uavhengig av om de er nåværende eller tidligere studenter, bli referert til som rådgivningsstudenter.

1.3 Intensjon og relevans for fagfeltet

Denne studien har som hensikt å øke forståelsen av hvordan rådgivningsstudenter erfarer kontaktformer og kontakterfaringer. Intensjonen bak studien er å bidra til større forståelse og innsikt i hvordan rådgivningsstudenter erfarer det å befinne seg i kontakt med seg selv og andre (Polster & Polster, 1973; Wheeler, 1991). Kontakt er et begrep som ofte benyttes i dagligtalen, men som i gestalttilnærmingen får et dypere meningsinnhold, og som gir en mer helhetlig forståelse av hvordan vi som mennesker samhandler med andre og oss selv (Perls, Hefferline & Goodman, 1951). For rådgivere eller kommende rådgivere vil det å kunne se, forstå og kommunisere godt i møte med andre være sentralt. Dette krever at rådgivere også kjenner seg selv godt (Allgood &

Kvalsund, 2005). Som rådgiver blir det viktig å skape betingelser for god kontakt. For å kunne lage rammer for vekst og utvikling, er det en forutsetning at vi har en nær og god kontakt med oss selv og i relasjon til andre (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010).

1.4 Begrepsavklaring

Jeg vil videre presentere studiens relevante og dominerende begrep, og slik avklare hvilken betydning de har i denne konteksten. *Rådgivning, kontakt, kontaktformer og kontakterfaringer* er vide og mye brukte begreper, derfor anser jeg det som relevant å gi en kort begrepsavklaring.

1.4.1 Rådgivning

I denne studien legger jeg, Fikse og Kvalsund (2015) sin definisjon av begrepet rådgivning til grunn. De viser til sentrale kjennetegn ved rådgivning, slik som hjelp og støtte, hjelperelasjon, læring, endring, vekst og utvikling. Rådgivning kan betegnes som et paraplybegrep, en felles betegnelse for veiledning, coaching, mentoring og terapi (Fikse & Kvalsund, 2015). Et av de viktigste elementene ved rådgivning innen en eksistensialistisk-humanistisk tilnærming er fokuset på menneskers potensial til vekst og utvikling, hvor rådgivningens funksjon er å legge til rette for endring hos råde søker (Kvalsund, 2015).

Begrepet rådgivning tilsvarer det engelske begrepet «counselling» (Kvalsund, 2015) og defineres av British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP) som:

The term counselling includes work with individuals and with relationships which may be developmental, crisis support, psychotherapeutic or problem solving ... The task of counselling is to give the 'client' an opportunity to explore, discover and clarify ways of living more satisfyingly and resourcefully (British Association for Counseling and Psychotherapy, 1986).

Med grunnlag i denne definisjonen er det mulig for meg å gi en større forståelse av hvilke ressurser studiet gir og hva rådgivningsstudentene sitter inne med av kunnskap, ferdigheter og erfaringer.

1.4.2 Kontakt og kontaktgrense

I denne studien har jeg valgt å ta utgangspunkt i Laura Perls sin definisjon av kontakt. Laura Perls (1992) definerer kontakt som følger:

Contact is the recognition of, and the coping with the *other*, the different, the new, the strange. It is not a state that we are in or out of, but an activity; I *make* contact on the boundary between me and the other (Perls, 1992, s.53).

Definisjonen tydeliggjør hvordan kontakten skapes i relasjonen til andre. Kontakten utspiller seg sammen med andre, og blir på denne måten en del av våre erfaringer. I litteraturen illustreres ofte kontakten som en kontaktsirkel, også referert til som erfarings sirkel. I denne varierer graden av oppmerksomhet fra god kontakt til kontaktbrudd. Dannelser av ulike kontaktsirkler foregår hele tiden, bevisst og ubevisst, i en selv, i andre og omgivelsene (Hostrup, 2009; Skottun & Krüger, 2017).

I denne studien ønsker jeg å undersøke hvilke erfaringer deltagerne har med det å være i kontakt. Kontakt erfares ved grensen mellom et «jeg» og noe «annet». Dette «annet» kan være en annen person eller en annen del av seg selv, eksempelvis kontakt med en fysisk smerte. Dette er fordi det blir en differensiering av jeget mellom jeg-meg, der 'smerte' er noe jeg erfarer som 'meg', altså min eiendom (Kvalsund, 1998). Kontaktgrense defineres som følger, av Laura Perls:

The boundary is where we touch and at the same time experience separateness. It is where the excitement is, the interest, concern, and curiosity or fear and hostility, where previously unaware or diffused experience comes into focus, into the foreground as a clear gestalt (Perls, 1992, s. 53).

Perls legger her til grunn at det er ved grensen mellom et jeg og et du, erfaringer skapes, og hvor det ubevisste og uklare kan bli en del av vår bevissthet.

1.4.3 Kontakterfaringer

I denne studien blir rådgivningsstudenters sin kontakt med seg selv og andre definert som kontakterfaringer. Dette innebærer alle erfaringer som har blitt uttrykt gjennom deltagerens subjektive Q-sorteringsprosess. Studiens kommunikasjonsunivers legger premissene for deltagerens mulighet og begrensing til å uttrykke sine subjektive kontakterfaringer (Brown, Danielson & Van Exel, 2015).

1.4.4 Kontaktformer

Begrepet *kontaktformer* viser her til ulike former for kontakt. De ulike kontaktformene deles i dag ofte inn i: *desensitivisering, defleksjon, introjeksjon, projeksjon, retrofleksjon, profleksjon konfluens og selvopptatthet (egoisme)* (Wheeler, 1991; Hostrup, 2009). Grunnleggerne av gestalttilnærmingen så på disse formene som ulike måter å unngå eller avbryte kontakten, og det ble benyttet ulike begrep på dette, slik som kontaktbrudd, kontaktforstyrrelser eller motstand mot kontakt (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; Wheeler, 1991; Skottun & Krüger, 2017). Det har i dag blitt et skifte i fokus, hvor det nå heller rettes fokus mot hva slags kontakt vi har, hvordan den oppleves, hvilken form den har, og hvordan den kan endre seg (Wheeler, 1991; Skottun & Krüger, 2017). Det er dette utgangspunktet det vil jobbes ut fra i denne studien.

1.5 Oppgavens struktur

Videre vil jeg presentere oppgavens teoretiske rammeverk. Kapittelet innledes av en kort utgreiing av studiens vitenskapsteoretiske utgangspunkt. Videre tar kapittelet for seg aktuelle teoretiske perspektiver som danner grunnlag for studiens forskningsdesign. Etter dette vil jeg fremstille den Q-metodologiske forskningsprosessen og drøfte mine valg og vurderinger knyttet til denne. Her vil jeg også reflektere over studiens kvalitet. Deretter vil kapittel fire ta for seg funn, samt faktorfortolkning. I diskusjonen vil jeg drøfte studiens funn og se de i sammenheng med relevant teori. Til slutt vil oppgaven inneholde avsluttende refleksjoner, kritikk av studien og tanker rundt egen forskerrolle, og påpekning av noen elementer det hadde vært relevant å forske videre på i denne sammenhengen.

2.0 Teoretisk grunnlag

Dette teorikapittelet er utgangspunktet, og en struktur for grunnlaget i denne studiens forskningsdesign. Det vil i første omgang bli sett nærmere på det vitenskapsteoretiske utgangspunktet i gestalttilnærmingen, og hvorfor dens teori og litteratur kan være et rammeverk for å uttrykke og forstå erfaringer og opplevelser. Kontakt og kontaktform er en del av gestalttilnærmingens mange begreper for å forklare og forstå menneskers subjektive erfaringer og opplevelser knyttet til seg selv, andre og omgivelsene (Perls, Hefferline, Goodman, 1951; Polster & Polster, 1973; Wheeler, 1991; Clarkson & Cavicchia, 2014). Videre vil jeg gå inn på det teoretiske grunnlaget for kontakterfaringer og kontaktformer, og hvordan disse gjør seg gjeldende. Dette etterfølges av en redegjørelse av gestaltteoriens erfarings sirkel, da denne danner utgangspunktet for elementene av forskningsdesignet. I siste del av dette teorikapittelet vil jeg gå nærmere inn på de enkelte delene av forskningsdesignet: før-kontakt, full-kontakt og tilbaketrekning. Her vil de ulike kontaktformene trekkes inn i de enkelte delene for å vise den helhetlige sammenhengen i mitt teoretiske utgangspunkt.

2.1 Vitenskapsteori

For å forstå gestaltperspektivets grunnleggende menneskesyn vil det her bli viet plass til en kort forklaring av tradisjonens verdisyn. Gestaltperspektivet er en integrerende tilnærming til rådgivning, med røtter til det eksistensialistisk-humanistiske perspektivet. Gestalttilnærmingen regnes som en del av psykologiens «tredje-kraft» (Clarkson & Cavicchia, 2014). Laura Perls (1992) presenterer gestaltperspektivet som en eksistensiell-fenomenologisk tilnærming, med fokus på her-og-nå, utforskning og eksperimentering (Perls, 1992).

2.1.1 Eksistensialisme

Dagens gestalttilnærming tar utgangspunkt i den moderne eksistensialismen. Historisk sett er det i Europa spesielt tre viktige bidragsyttere til den moderne eksistensialismens tanke sett. Som utgangspunkt bygger den moderne eksistensialismen på Kierkegaard, og ble videre utviklet av Heidegger. Heidegger var sterkt påvirket av Kirkegaards arbeid. Han var i tillegg elev av Husserl, grunnleggeren av fenomenologien. Heidegger så på fenomenene og selve eksistensen som ett og det samme. Spørsmålet var ikke hva mennesket er, men hvordan det er. Han mente at vi ikke kan se på subjektet og objektet som to separate deler, da de hører sammen i menneskets forståelse av verden. Dette danner utgangspunktet for å forstå eksistens som: virkeligheten slik som mennesket opplever den. Eksistens som «at noe er», og blir til en del av noe når den får et innhold (Hostrup, 2009). Når eksistensens grunnvilkår erkjennes har vi mulighet til å skape et liv som oppleves som meningsfylt. Martin Buber mente at dette skjer i møte mellom et jeg og et du eller et det, i relasjonen. Avgjørende for at vi skal ha opplevelse av å være et jeg, både i forhold til det og du, er vår selvforståelse. Hvordan vi forstår oss selv i møte med verden vil ha betydning for hvordan det å leve oppleves, og når vi forholder oss aktivt og intensjonelt, er vi bevisste (awareness). Det å bli bevisst gir grunnlaget for å kunne velge for selv, og hva det er som er av verdi for oss. Bevissthet i denne sammenhengen er det samme som intensjonalitet. Når vi oppdager og erkjenner, kan vi velge retningen til vårt liv og selv ta stilling til oss selv og andre. Mennesker inntar slik en bevisst holdning til hva det lever

eller dør for (Hostrup, 2009). Gjennom dette virkeliggjør mennesket sitt forhold til eksistensen, og dette må forstås ut fra en holistisk forståelse.

Det at gestalttilnærmingen har et eksistensialistisk verdisyn betyr altså at det tar som utgangspunkt at mennesker tar bevisste og frie valg. Dette hviler samtidig på en betingelse hensyn til andre mennesker. Innen gestaltperspektivet handler det ikke om at rådgiver skal velge for rådsøker, men om å støtte, hjelpe og respektere valgene rådsøker tar (Hostrup, 2009).

2.1.2 Fenomenologi

Fenomenologi er både en filosofi og en vitenskapelig metode. Kjernen i filosofi ligger i at vi ikke kan komme nærmere sannheten enn i opplevelsen, mens metoden går ut på å undersøke fenomenet slik det opptrer. Eksistensialismens tanke om intensjonalitet dukker opp igjen innen fenomenologien, hvor bevissthet ikke er noe i seg selv; det er bevissthet om *noe* (Hostrup, 2009).

Gestaltperspektivets grunnleggende forståelsesramme av at mennesket gjennom å bli bevisst, kan ta intensjonelle valg for seg selv og andre. Dette gir rom for vekst og utvikling. I studier hvor hensikten er å studere deltagerens subjektivitet, vil et slikt menneskesyn skape muligheter for erkjennelse og oppdagelse. I tillegg åpner slike studier for at deltagerne ved hjelp av sine erfaringer og forståelse kan uttrykke sin subjektivitet gjennom intensjonelle valg (Brown, 1980).

2.2 Rådgivning i et gestaltperspektiv

Innen rådgivningsfeltet finnes det ulike perspektiver og tilnærminger som betinger hva som vektlegges tyngst i en rådgivningssamtale. Hvilket utgangspunkt rådgivere har i møte med rådsøkere vil variere ut fra hvilken bakgrunn og erfaringer de har med seg.

Hanne Hostrup (2009) mener at for å best mulig benytte gestaltperspektivet må man jobbe dynamisk ut fra et humanistisk-eksistensialistisk menneskesyn. I likhet med den rogerianske tradisjonen arbeider gestalttilnærmingen ut fra et syn på mennesket hvor alle har et iboende potensial til vekst og utvikling (Ginger, 2006). En gestalttilnærming til rådgivning handler om personlige behov som vokser frem og blir tilfredsstillt, som en syklus eller en bølge av diverse erfaringsmønstre. Gestaltteoriens erfaringsssyklus kan på mange måter sees på som et kart for å guide utforskningen av måter en person organiserer seg selv i relasjon til sine behov og forventningene fra omgivelsene. Informasjon om hvordan noen organiserer sin erfaring vil inneholde informasjon om hvordan hen har lært å være og fungere i verden, basert på hvilke erfaringer og kreative tilpasninger som var tilgjengelig i øyeblikket (Clarkson & Cavicchia, 2014).

Innen gestaltperspektivet er ikke hensikten å alltid forstå eller forklare, men heller å erfare, fordi det å erfare gir oss større frihet til å ta gode valg for oss selv. Samtidig er konteksten og omgivelsene en viktig del av erfaringsøyeblikket, og det er viktig å ta alle deler av oss med i betraktningen. Som en konsekvens sees på gestaltperspektivet som en holistisk tilnærming til erfaringer (Ginger, 2006). En del av vår erfaring er det å bli bevisst noe og rette oppmerksomheten mot det som dukker opp, kalt «*awareness*». Gestalttilnærmingens begrep «*awareness*» handler om noe mer enn det norske ordet bevissthet eller oppmerksomhet. Det handler om å være bevisst på de kontinuerlige forandringene som skjer i oss, slik som fornemmelser, emosjoner, ideer og dannelse av

figurer. En figur eller form som dannes og som vekker vår oppmerksomhet, kommer i forgrunnen i kontrast til helheten og det som havner i bakgrunnen (Ginger, 2006; Hostrup, 2009; Kvalsund & Fikse, 2017). «Awareness» er en form for erfaring. Det er prosessen av å være i kontakt med det viktigste som skjer inni oss eller med omgivelsene akkurat nå, med full sensorisk, emosjonell, kognitiv og energisk støtte. Det er en meningsdannende funksjon som skaper ny «gestalten», ny innsikt i den åpenbare enheten, til tross for all selv-kunnskap, eller bevissthet vi besitter – som om det er første gangen vi erfarer den (Clarkson & Cavicchia, 2014).

Gestalttilnærmingen blir i mange sammenhenger kritisert for å ikke ta fortid og fremtid med i sin betraktning, og ha for mye fokus på det som skjer her-og-nå. Laura Perls (1992) mener derimot at dette ikke er tilfellet; et fokus på her-og-nå betyr ikke ekskludering av fortid og fremtid. Tvert om, fortiden er alltid til stede i vår helhetlige livserfaring, våre minner, nostalgi eller motsigelser, og spesielt i våre vaner og ting vi henger oss opp i, alt det uferdige eller i fikserte gestalter. Fremtiden bringes inn i vårt forbedringspotensial og begynnelse, i våre forventninger og vårt håp (Perls, 1992).

2.2.1 Kontakterfaringer

Hvilke erfaringer vi har med oss inn i en situasjon eller i en relasjon påvirker hvordan interaksjonen og kontakten utspiller seg i møte med seg selv og andre. Polster og Polster (1973) viser til at hele vårt liv er bakgrunnen for det som trer frem i øyeblikket. Dette er på tross av at det i løpet av livet er mange spesifikke øyeblikkene som forsvinner og ikke blir en del av oss. Det er tre elementer som danner innholdet i et individs bakgrunn ifølge Polster og Polster (1973). Det første er *tidligere levd liv*. Det omhandler alle de kvalitetene ved oss, som orienterer oss og påvirker hvilke erfaringer som trer frem fra bakgrunnen til forgrunn her-og-nå. Element nummer to er *uferdige ting*. Dette er all erfaring som blir værende i oss til vi blir ferdige med den, bevisst eller ubevisst. Vi søker etter en avslutning på ting; det å bli ferdig med noe slik at det kan legges vekk, eller vi kan finne hvile. Det siste elementet er *flyten av nåværende erfaring*. Dette elementet handler om ens egen flyt mellom hva som kommer i forgrunn og bakgrunnen i øyeblikket. Det å interagere, kommunisere og samhandle med andre er en kompleks prosess som krever både timing og tilstedeværelse (Polster & Polster, 1973).

Hvilke erfaringer vi har med oss inn i øyeblikket er med på å forme hvordan vi erfarer og opplever det å befinne oss i kontakt med oss selv og andre. Hvilke kontakterfaringer vi har med oss legger et grunnlag for at ulike kontaktmønster vokser frem, hensiktsmessige eller ikke. Poenget er ikke om kontaktmønsteret oppfattes som normativt riktig i øyeblikket, selv om den gitte måten å håndtere situasjonen på for den enkelte, oppleves riktig. De aller fleste av oss har med oss en lang rekke med erfaringer av å bli avvist, såret og skuffet av andre og oss selv. Disse erfaringene bærer vi med oss ubevisst gjennom alle nederlag og oppturer. De vil noen ganger være i forgrunn og andre ganger i bakgrunn. Kontakterfaringene våre danner grunnlaget for hvilke kontaktformer vi befinner oss i, i øyeblikket, og handlingsmønster vi bærer med oss for å beskytte oss selv i møte med verden (Wheeler, 1991; Zinker, 1998).

2.2.2 Kontaktformer

Hvilke former for kontakt som skapes i en situasjon, avhenger av dynamikken i feltet, hvilke behov som er fremtredende til enhver tid, og hvordan den enkelte søker å dekke sitt behov (Skottun & Krüger, 2017). Perls og hans kollegaers utgangspunkt var å se på

de patologiske sidene ved kontakt, og kontaktforstyrrelser som motstand mot kontakt (Wheeler, 1991). I dag rettes oppmerksomheten mot ulike former for kontakt, og hvordan ulike kontaktformer kan være en del av en kreativ tilpasning i situasjoner (Skottun & Krüger, 2017). Hostrup (2009) poengterer at den tidligere oppfatningen av kontraktbrudd, forstått som forstyrrelser, ikke nødvendigvis stemmer, men heller en del av vår utvikling av et sunt forsvar mot truende, farlige og uønskede situasjoner. Forskjellen på en «sunn» og en «usunn» kontaktform er ikke typen kontaktform eller kontraktbrudd, men hvordan den anvendes og hvilken hensikt den har (Hostrup, 2009).

Økt oppmerksomhet på hvordan rådsøker bruker kontaktfunksjonene, hvordan de sanser seg selv og andre, hvordan de ser, hører og fornemmer, kan i en rådgivingssetting danne grunnlaget for å jobbe med oppmerksomhetsfunksjoner hos rådsøker, ut fra en gestalttilnærming (Skottun & Krüger, 2017). Wheeler (1991) mener at alle kontaktformer kan ha en eller flere polariteter. Det er spennet mellom to poler som til sammen utgjør og gir navn til den enkelte kontaktform. Dette kan eksemplifiseres gjennom at det i handlingsutøvelsen av og kontakten med den «slemme» at den «snille» havner i bakgrunn, og visa versa.

2.3 Erfaringssirkelen

Den sunne uforstyrrede flyten av erfaringer er den naturlige tilstanden hos et dyr eller spontaniteten til et barn. Det er et naturlig uttrykk av livsenergi, og drivkraften for aktualisering av selvet. Et behov dukker opp, blir for fylt, og vokser frem igjen. Fasene i erfaringssirkelen går fra vag fornemmelse av noe til ferdigstilling av gestalten, slik at den kan lukkes. Perls, Hefferline og Goodman (1951) konseptualiserer denne instinktive sirkelen som aktiviteten av selvet, som en temporal prosess som utvikler seg over tid gjennom stadiene: *før-kontakt*, *kontakt*, *full-kontakt* og *tilbaketrekning* (Perls et al., 1951; Clarkson & Cavicchia, 2014). I det videre vil stadiene kontakt og full-kontakt bli sammenslått. Som et supplement vil annen relevant litteratur tar for seg erfaringssirkelen inkorporeres. Dette gjøres for å vise en helhetlig forståelse av de ulike delene av erfaringssirkelen, og for å få med den historiske utviklingen av forståelsen av gestaltdannelser (Polster & Polster, 1973; Ginger, 2006; Hostrup, 2009; Kvalsund & Fikse, 2017; Skottun & Krüger, 2017).

2.3.1 Før-kontakt

Før-kontakten består typisk av at vi utveksler sosiale fraser. I denne fasen er det ingen forpliktelser, og vi kan trekke oss ut av samtalen uten å skape konflikt eller full kontakt (Hostrup, 2009). Blir vi lenge nok i før-kontakten til at vi får en fornemmelse av et behov, enten internt eller eksternt, dermed formes et behov og slik kan det bli en del av vår bevissthet. Gestaltdannelsen på dette stadiet er rå sensorisk informasjon som kun registreres, før potensialet gir en meningsfull bevissthet (Perls et al., 1951; Clarkson & Cavicchia, 2014).

Jeg har i mitt forskningsdesign delt *før-kontakt* inn i nivåene: *mitt behov* og *andres behov*. Tanken bak det var at det i denne fasen av gestaltdannelsen handler om behovene som dukker opp kommer fra oss selv, eller om behovet vokser frem fra andre. Ofte er vi ikke bevisst på og oppmerksomme på hvorvidt vi handler ut fra hva det er vi selv ønsker, eller om det er noe vi har lært eller fått fra andre. Det er heller ikke alltid

like lett å kjenne etter om behovet kommer fra oss selv eller om det behovet kommer fra en ytre kilde og påvirkning.

Videre vil jeg gå nærmere inn på de ulike kontaktformene som kan opptre som en del av før-kontakten. Et viktig poeng her er at de ulike kontaktformene og erfarings sirkelen er grovt inndelt, dette for å gi en struktur og beskrivelse av de enkelte delene i forskningsdesignet. Gestaltdannelser og kontaktformer er prosessorienterte og et dynamiske fenomen, som vil opptre ulikt, unikt og mer komplekst enn det bildet som forespeiles her.

Den første kontaktformen jeg ønsker å gå nærmere inn på er konfluens. Denne kontaktformen innebærer en sammenflyt mellom minst to personer uten differensiering av hverandre. Jeg-følelsen flyter over i en vi-følelse. Dette skjer automatisk uten meningsutveksling og gir lite plass til individualitet og forskjellighet (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010). I et mor-spedbarns forhold er konfluens sunt for begge parter, fordi det er essensielt for å kunne dekke spedbarnets behov (Hostrup, 2009). Konfluens kan også være positivt i kortere perioder i andre deler av livet, blant annet i et parforhold. Vi-følelsen skaper en nærhet og en følelse av å være en enhet, men krever en erkjennelse av å være adskilt for å kunne karakteriseres som en sunn kontaktform, en veksling mellom et vi, og et jeg & du (Kvalsund & Fikse, 2017). Den usunne konfluens oppstår når selvstendigheten viskes ut til fordel for avhengighet, når en eller begge parter i relasjonen blir så avhengig av den andre at den ikke kan ha egne behov og meninger. Det er ikke lenger jeg eller du som føler, tenker, trenger eller ønsker, men *vi* (Kvalsund & Fikse, 2017). Sett i lys av denne studiens nivåer av *mitt behov* og *andres behov* finnes det her ikke lenger et skille mellom mitt og ditt, og skaper en avhengighet.

Introjeksjon er en annen måte å forholde seg til verden på. Dette innebærer å passivt lærer og overtar andres holdninger, verdier og vurderinger ukritisk (Kvalsund & Fikse, 2017). Det er en prosess hvor enkelte deler av før-kontakten bli oversett eller forhindret. Denne kontaktformen kan minne om konfluens, men grensen mellom jeget og duet er delvis til stede. Vi-opplevelsen eksisterer, det andre blir forgrunnen. Jeget eksisterer, men duet blir dominerende. Det å ta inn noe ukritisk er en viktig del av læringsprosessen, barn introjiserer språk, ideer, atferdsmønstre og verdier fra de voksne. Gjennom støtte og realitetsorientering i denne prosessen vil selvet og jeg-funksjonen utvikles til en sunn del av oss (Hostrup, 2009). Hvis vi derimot ikke lærer å vurdere, sortere og organisere det vi tar inn, vil dette kunne bli en del av vårt ubevisste handlingsmønster i møte med andre. Hostrup (2009) forklarer den usunne introjeksjonen som en indre stemme, som på en uheldig måte blander seg inn i alt.

En annen kontaktform som kan dukke opp i før-kontakten er projeksjon. Projeksjon oppstår ved kontaktgrensen, som en form for mental sammenblanding av seg selv og andre. Noe som tilhører oss selv blir opplevd som en del av andre. Følelser, tanker og vurderinger som vi ikke aksepterer hos oss selv tillegges automatisk den andre. Projeksjon i møte med andre skaper kontakt med en ubevisst del av seg selv, heller en kontakt med den andre (Hostrup, 2009). Den sunne projeksjonen handler om å finne seg selv i andre, gjenkjenne egne egenskaper og ressurser i en annen, og på denne måten oppdage og bli bevisst på nye og uventede sider ved oss selv (Kvalsund & Fikse, 2017). Vår medmenneskelighet avhenger av evnen til sunn projeksjon (Hostrup, 2009). Hostrup (2009) skriver at det som kjennetegner den usunne projeksjonen er at den er ubevegelig, den kan ikke korrigeres eller trekkes tilbake. Dette fører til at den andre blir en bruksgjenstand, i møte med kontaktformen introjeksjon vil dette trolig kunne være

ødeleggende for begge parter. Noen som befinner seg i kontaktformen introjeksjon vil passivt ta til seg det som blir projisert over på den. Om projeksjonene er negativ vil det kunne føre til destruktive tanke- og handlingsmønstre hos den som ubevisst mottar. Samtidig vil den som projiserer ikke kunne bli oppmerksom på disse delene ved seg selv, kontaktmønstret vil forbli det samme.

Hvis vi har med oss erfaringer hvor vi blir brukt av andre eller behøver å skjerme oss fra omverden, kan vi bevege oss over i kontaktformen defleksjon. Defleksjon er en måte å distansere seg på, og dermed skape en avstand fra andre eller opplevelsen. Dette kan skje bevisst eller ubevisst (Kvalsund & Fikse, 2017). Hensikten med denne kontaktformen er å verne seg selv mot følelser, tanker og forestillinger, altså et vern mot full-kontakt (Hostrup, 2009). Defleksjon kan være hensiktsmessig og sunt i enkelte settinger, for eksempel når man må holde hodet kaldt eller håndtere en krisesituasjon (Kvalsund & Fikse, 2017). Gjennom å utvikle evnen til å organisere sanseintrykk, skapes muligheten for å selvbeskyttelse og dermed evnen til å håndtere det uhåndterbare. Defleksjon bli usunt når den hindrer tilstedeværelsen i øyeblikket, og muligheten for full-kontakt. Den skaper en distanse og i verste fall total isolering fra deler av seg selv eller av andre (Hostrup, 2009).

2.3.2 Full-kontakt

Hvis før-kontakten blir tilfredsstillt, forandres kontakten og blir et mer autentisk møte i øyeblikket. Kontakten går da over i fasen full-kontakt i erfarings sirkelen. Sosiale fraser byttes ut med åpenhet og nærhet til oss selv og andre. I en relasjon krever dette at begge parter åpner seg, slik at det blir et gjensidighetsforhold (Hostrup, 2009). Det å være i full-kontakt innebærer at alt fokus rettes mot det som er i figur, og miljøet og kroppen blir en del av bakgrunnen. All bevissthet er avslappet og vi opplever en spontan enhetlig handling av persepsjon, bevegelse og følelse. Det er i slike øyeblikk bevisstheten er på sitt sterkeste, og jeget står i forgrunn (Clarkson & Cavicchia, 2014).

Effekten full-kontakt deles i denne studien inn i nivåene: *god kontakt* og *vanskelig kontakt*. Det å være i god kontakt handler om en autentisk kontakt med oss selv og andre, kreative tilpasninger til det som skjer, og om det å bli bevisst på gjentagemønstre og vaner som ikke er nyttige for å kunne forbedre oss (Ginger, 2006). Vanskelig kontakt kjennetegnes ved at vi benytter oss av uhensiktsmessige eller unnvikende handlingsmønstre i møte med oss selv eller andre. Hindringer av god kontakt vil alltid opptre i samspill med andre; de skapes i relasjonen med andre, som en tilpasning for å håndtere situasjonen (Zinker, 1998). Erfaringene vi har med oss er med på å forme hvilke behov vi har og hvordan vi møter situasjonene vi befinner oss i. En kontaktform som kan hindre oss i å oppleve full-kontakt med oss selv og andre er retrorefleksjon.

Retrorefleksjon er en måte å avbryte kontakten på, stoppe oss selv og trekke noe tilbake. Den sørger slik for selvbeherskelse (Hostrup, 2009). Denne formen for kontakt handler om å snu handlinger, følelser og energi som er rettet mot andre tilbake mot seg selv, selv om den egentlig er ment for den andre å høre. Grunnen til at vi stanser kontakten er at det kjennes truende å la den havne hos den andre av en eller annen grunn (Kvalsund & Fikse, 2017). Sunn retrorefleksjon er en nødvendighet for at vi skal kunne modnes til selvstendige individer i et gjensidighetsforhold til verden. Evnen til å retroreflektere kan guide oss gjennom store skuffelser, og er en kontaktkompetanse som gjør oss i stand til å oppsøke den nødvendige næringen fra verden, slik at den blir en del

av oss og muliggjør en sunn tilbaketrekning (Hostrup, 2009). Usunn retrofleksjon kjennetegnes ved at man hele tiden holder tilbake reaksjoner, eksempelvis sinne, glede, sorg og spontanitet. Hvis man konstant blir bremsset fra å reagere på en bestemt måte, også når reaksjonen er relevant, lærer vi å skjule det vi egentlig føler. En slik regulering av uttrykk og handlinger er tidvis positiv, men kan bli negative mønster som skaper kroppslige spenninger og konflikt (Hostrup, 2009; Kvalsund & Fikse, 2017).

2.3.3 Tilbaketrekning

I fasen *tilbaketrekning* er det ingen klar figur eller grunn, personen er i balanse. Denne delen av prosessen kjennetegnes av hvile; det er ingenting som presses inn i fokus i vår oppmerksomhet «awareness» (Clarkson & Cavicchia, 2014). Vi trekker oss tilbake og er klar til å begynne en ny kontaktprosess, når et nytt behov dukker opp (Hostrup, 2009).

Tilbaketrekning deles i dette forskningsdesignet inn i effektene ro eller uro. Ro i tilbaketrekningssfasen blir her forstått slik Clarkson og Cavicchia (2014) forklarer tilbaketrekning: en opplevelse av å være i harmoni med oss selv, der det ikke er noe som presses inn i forgrunnen. Vi kjenner på en ro og tilfredsstillelse i øyeblikket. Uro henger nøye sammen med det gestaltlitteraturen beskriver som «*unfinished business*», og handler om at alt vi erfarer blir værende hos oss til vi blir ferdige med det, som er uavsluttet. Mennesker søker etter å lukke ting, og fullføre det vi starter på. Når vi ikke klarer å lukke gestalten, bevisst eller ubevisst, skapes det en spenning og en uro i kroppen (Polser & Polster, 1973; Perls, 1992). Det å bli opphengt i å se oss selv fra et metaperspektiv og aldri klarer å komme i full-kontakt med tilbaketrekningen danner et mønster av å til stadighet havne i kontaktformen selvopptatthet.

Selvopptatthet, eller egoisme, er en kontaktform som kjennetegnes av at individet ser seg selv utenfra, og blir publikum eller kommentator for seg selv og sine relasjoner (Clarkson & Cavicchia, 2014). Selvopptatthet er en kontaktform som forstyrrer muligheten for full kontakt med tilfredsstillelsen, det å kunne trekke seg tilbake og finne roen. Usunn selvopptatthet forstyrrer kontaktkvaliteten, og fører til at man blir tilskuer i eget liv og stiller reflekterende spørsmål ved det som skjer i øyeblikket, heller enn å føle og ta inn det som skjer (Kvalsund & Fikse, 2017). Perls, Hefferline og Goodman (1951) beskriver hvordan mennesker som befinner seg i kontaktformen selvopptatthet for lenge ender opp med å beundre seg selv i speilet, og miste sin sanne spontanitet; de blir et glansbilde av seg selv. Forfatterne påpeker samtidig at normal selvopptatthet er en del av den sunne modningsprosessen, for å kunne unngå premature forpliktelser, og behovet for å ikke bli overkjørt av andre (Perls, Hefferline & Goodman, 1951). Uten selvopptatthet forsvinner nødvendig selvrefleksjon og -monitorering, noe som kan resultere i atferd som ikke passer inn i konteksten (Clarkson & Cavicchia, 2014).

2.4 Teori hentet inn i diskusjonsdel

I tråd med den abduktive prosessen i en Q-metodologisk studie har det blitt tatt inn ny teori for å kunne belyse det nye som kom frem i faktorfortolkningen (Thoresen & Allgood, 2010; McKeown & Thomas, 2013).

2.4.1 Relasjonskvalitet

I litteraturen benyttes det tre hovedtyper av relasjonskvaliteter i møte mellom jeget og duet: *avhengighetsrelasjoner*, *uavhengighets-* og *gjensidighetsrelasjoner* (Kvalsund, 1998; Macmurray, 1961; Kvalsund & Meyer, 2005; Fikse, 2015). Samtlige kvaliteter ved relasjonen kan være positiv eller negativ, betinget av om begge parter erkjenner et gjensidig behov for relasjonskvaliteten eller ikke. Hvilken relasjonskvalitet som formes i relasjonen vil også bero på utviklingsnivået personene befinner seg på (Kvalsund & Meyer, 2005). Den avhengige relasjonskvaliteten er hvor vi starter livet, og kjennetegnes av at det er signifikante andre som styrer og korrigerer avgjørelser, handlinger, følelser og atferd i møte med verden (Kvalsund & Meyer, 2005). Etter hvert som vi vokser øker behovet for selvstendighet og uavhengighet, den uavhengige relasjonskvaliteten vokser frem. Denne relasjonskvaliteten kjennetegnes ved at personen handler ut fra egne behov (Kvalsund, 1998; Kvalsund & Meyer, 2005). En gjensidig avhengighet innebærer og kjennetegnes av at begge parter er både avhengig, uavhengig og gjensidig i relasjonen. I den slik relasjon søker begge å forstå og erkjenner hverandres differensiering, i et likeverdig, genuint og autentisk møte ved kontaktgrensen (Kvalsund, 1998; Perls, 1992; Kvalsund & Meyer, 2005).

2.4.2 Det ideelle og reelle selv

Det ideelle og reelle selvet refererer til den indre konflikten som oppstår når det blir et for stort gap mellom det som forventes av en (ideelle) og hva en faktisk er (reelle) (Rogers, 1959; Ivey, D' Andrea, Ivey, 2012). Gjennom å komme i kontakt med og erfare vårt helhetlige autentiske selv, og ikke bare delene, kan vi leve et intensjonelt og selvaktualiserte liv i sameksistens (Perls, 1969; Kvalsund, 1998; Ivey, D' Andrea, Ivey, 2012)

2.4.3 Paradoxical theory of change

Kort sagt handler *paradoxical theory of change* om at endring oppstår når en blir hva en er, ikke når en forsøker å bli det en ikke er. Endringen er en prosess som må jobbes med over tid, og det er ingen andre enn en selv som kan fremtvinge eller frembringe denne prosessen (Beisser, 1970).

3.0 Metodisk tilnærming

Kjernen i en Q-metodologisk studie er å finne frem til deltagerens subjektive erfaring, mening og opplevelse av det som studeres. I denne studien er jeg interessert i å forstå hvordan rådgivningsstudenter erfarer det å befinne seg i ulike kontaktformer eller kontakterfaringer med seg selv og andre. Dermed ble det naturlig å velge å gjennomføre en q-metodologisk studie, fordi den gir rom for at deltagerne kan uttrykke sin subjektive erfaring og opplevelse, og at jeg kan få et innblikk og en forståelse av denne subjektiviteten. I tillegg liker jeg at sorteringsprosessen åpner opp for oppdagelser hos meg som forsker, og har også et potensiale til å være en bevissthetsprosess for de som deltar. Fordelen med en Q-metodologisk studie er at en kan undersøke hele kommunikasjonsuniverset, ikke bare det verbale, men også det nonverbale (Kvalsund, 1998). I gestalttradisjonen handler det om alt det vi ikke ser eller kan ordlegge, det handler om det vi kan kjenne, erfare, oppleve og føle på. Kontaktformer og kontakterfaringer inneholder en kompleksitet som ikke alltid er like lett å sette ord på. Det er lett å si at man er i kontakt med seg selv og andre, men det er ikke alltid like lett å faktisk kjenne det og å være bevisst på hvordan dette er. Gjennom hele livet gjør vi oss erfaringer og opplevelser som setter et avtrykk i oss, og som er med på å forme hvordan vi er i kontakt med oss selv, og hvordan vi møter oss selv i andre. De overnevnte punktene begrunner valget av å gjennomføre en Q-metodologisk studie.

3.1 Q-metodologisk forskning

Q-metodologien ble introdusert og utviklet av William Stephenson i 1935 (Thorsen & Allgood, 2010, s.15), og ble utviklet som både et alternativ og et supplement til de tradisjonelle forskningsmetodene (Ellingsen, Størksen & Stephen, 2009). Hovedformålet var å kunne studere tanker, holdninger, verdier, meninger og erfaringer ut fra menneskers subjektive synspunkt. Q-metodologi er en vitenskapsfilosofisk retning, et rammeverk, en forskningsteknikk og et analyseverktøy for å kunne utforske og studere subjektivitet (Thorsen & Allgood, 2010). I denne typen studie er hensikten å forsøke å legge til rette for å kunne studere mennesker på en helhetlig og systematisk måte (Kvalsund, 1998). Subjektivitetens sentrale rolle i en q-metodologisk studie innebærer å sikre at deltagerens opplevelser og erfaringer av fenomenet blir uttrykt (McKeown & Thomas, 2013).

Stephenson benyttet begrepet operant subjektivitet for å forklare hvordan atferden vår må bli forstått i interaksjon med miljøet vi befinner oss i (Watts & Stenner, 2012). Operant subjektivitet er en form for 'vane' ved en persons subjektive atferd, og eksisterer naturlig innen en gitt setting. Det er operant subjektivitet som blir studert i Q-metodologien (Wolf, 2010). Formålet til forskning i Q-metodologien er ikke målinger eller kommunikasjon i en ensformig betydning. I Q-metodologien legger kun kommunikasjonen og tallene til rette for å kunne få tak i deltagerens subjektive synspunkter om tematikken som skal undersøkes (Thorsen & Allgood, 2010).

I dette kapittelet vil jeg dele erfaringer fra forskningsprosessen, hvilke valg jeg har tatt og hvordan dette har vært med på å forme det endelige resultatet. Jeg vil gi en trinnvis fremstilling av forskningsprosessen, med en forklaring av hva de enkelte delene innebærer. Avslutningsvis i dette kapittelet vil jeg gå inn på studiens kvalitet og hvilke

grep jeg har tatt i den sammenhengen, samt et innblikk min helhetlige opplevelse av forskningsprosessen.

3.2 Forskningsprosessen

Det vil her presenteres de ulike delene av en Q-metodologisk forskningsprosess, hvor min egen prosess vil bli knyttet opp mot de enkelte delene. Jeg vil ha fokus på studiens gjennomføring og egen forskerrolle.

3.2.1 Kommunikasjonsunivers

Kommunikasjonsuniverset refererer til all kommunikasjon og ytringer som eksisterer omkring det man ønsker å studere (Kvalsund & Allgood, 2010). Identifiseringen av kommunikasjonsuniverset har som formål å få tak i og fange opp flest mulig perspektiv og synsvinkler som kan knyttes til det man skal undersøke. I en ideell og teoretisk verden vil det være uendelig mange synspunkter og vinklinger om et tema (McKeown & Thomas, 2013). Det er imidlertid ikke realistisk i et prosjekt som dette, men målet er å i størst mulig grad dekke de viktigste hovedområdene og synspunktene for temaet i denne studien.

Et kommunikasjonsunivers i Q-metodologi inneholder alt som har vært eller kan være sagt om en sak ut fra en subjektiv formidlingsevne om noe (Brown, Danielson & Van Exel, 2015). Identifiseringen av et kommunikasjonsunivers kan gjøres på ulike måter. Forsker kan blant annet benytte intervju, relevant litteratur, film og nyheter. Kommunikasjonsuniverset kan uttrykkes gjennom ord, bilder, objekter, kunst og andre ting som kan illustrere en form for mening, følelser eller ideer (Ellingsen, Størksen & Stephens, 2009).

I min studie ble kommunikasjonsuniverset naturlig avgrenset som følge av problemstillingen min. Problemstillingen tar for seg studenters opplevelser og erfaringer knyttet til det å befinne seg i kontakterfaringer og kontaktformer. Dette er et tema som blir undervist i rådgivningsemnet RAD3033. Jeg har i likhet med andre studenter som har tatt emnet, tilegnet meg subjektive erfaringer og opplevelser i tematikken ved å gå på forelesninger, lest pensumlitteratur og deltatt i andre undervisningsrelaterte aktiviteter. Jeg har fordypet meg i litteratur som omhandler temaet og hatt faglige diskusjoner med andre innad i fagfeltet. Selv om jeg satt inne med mye teoretisk og anvendt kunnskap til kontakterfaringer og kontaktformer opplevde jeg at det var noe vanskelig å klart uttrykke hvordan vi kommuniserer om kontakt. Det er på mange måter en følelse, opplevelse eller en erfaring med at noe fungerer eller ikke fungerer i møtet med andre. Dette danner grunnlaget for utviklingen av denne studiens kommunikasjonsunivers. For å videre utvikle forståelsen av tematikken og kommunikasjonsuniverset bestemte jeg, i samråd med veileder, at det kunne være nyttig å benytte meg av ufullstendige setninger (se vedlegg 11). De ufullstendige setningene ble delt ut til studenter som har faget RAD3033. Dette ble da en god informasjonskilde til hvordan rådgivningsstudenter kommuniserer omkring kontakterfaringer og kontaktformer. Til sammen har dette vært med på å danne et grunnlag for å forstå hvilke subjektive uttrykk som blir kommunisert om temaet, og som dermed danner denne studiens fullstendige kommunikasjonsunivers. Avgrensningen av kommunikasjonsuniverset inkluderer skrevne ord og uttrykk fra pensumlitteratur, forelesningsnotater og andre relevante litteratur- og tekstkilder, i tillegg til verbal kommunikasjon ellers i dagligtale.

3.2.2 Q-utvalg og forskningsdesign

Når jeg hadde samlet inn et kommunikasjonsunivers som dekket bredden og dybden av tematikken jeg skulle undersøke, begynte jeg å utforme utsagn til Q-utvalget. Q-utvalget består av et bestemt antall meningsladede utsagn, som forskningsdeltagerne gjennom Q-sortering skal rangere inn i et sorterings skjema (McKeown & Thomas, 2013). Q-utvalget ble utviklet med hensyn til tematikken i denne studien og skal være mest mulig representativt for kommunikasjonsuniverset (Watts & Stenner, 2012). Q-utvalget skaper rammene for deltagerens sorteringer og subjektive syn, i innhenting av datamaterialet.

Det endelige Q-utvalget i denne studien består av 48 utsagn som til sammen skal kunne fange opp variasjoner av subjektivt uttrykte opplevelser og erfaringer av kontakterfaringer og kontaktformer. Det er ulike måter å komme frem til et Q-utvalg, og det skilles gjerne mellom to måter: strukturert eller ustrukturert. Et ustrukturert Q-utvalg vil ikke følge noen spesifikke rammer, noe som forutsetter et kommunikasjonsunivers som er svært variert og omfattende (McKeown & Thomas, 2013). Av denne grunn har jeg valgt å gå for et strukturert Q-utvalg, noe som er med på å sikre at jeg får et balansert og representativt Q-utvalg (Kvalsund & Allgood, 2010). Et design som gjerne benyttes, og som blir brukt i denne studien, er Fishers balanserte blokkdesign. Det er i tillegg med på å minske risikoen for at enkelte deler av kommunikasjonsuniverset faller utenfor (Thoresen & Allgood, 2010).

Jeg har valgt et teoretisk design, der både effektene og nivåene bygger på gestaltteoriens begreper knyttet til kontaktsirkelen (Clarkson & Cavicchia, 2014). Samtidig er det flere av utsagnene i Q-utvalget som er innhentet fra informanter, og dermed naturalistiske utsagn. Dette er gjort slik at designet kan representere deltagerens subjektive opplevelser og erfaringer av kontakterfaringer og kontaktformer. Designet inneholder tre effekter: *før-kontakt*, *full kontakt* og *tilbaketrekning*. Hver enkelt effekt er så delt inn i to nivå, dette for å romme kompleksiteten ved subjektive erfaringer. Effektene og nivåene er valgt ut fra forskningsspørsmålet og temaet for studien, og er dermed viktige elementer i kommunikasjonsuniverset (Brown, 1980; McKeown & Thomas, 2013).

Det eksperimentelle designet i denne studien ser slik ut:

Effekter	Nivå		Celler
(Før) kontakt	Mitt behov (a)	Andres behov (b)	2
Full kontakt	God kontakt (c)	Vanskelig kontakt (d)	2
Tilbaketrekning	Ro (e)	Uro (f)	2

Tabell 1: Forskningsdesign (Fishers balanserte blokkdesign)

Dette designet har $2 \times 2 \times 2 = 8$ cellekombinasjoner (ace, acf, ade, adf, bce, bcf, bde, bdf). Q-utvalget består av 6 utsagn per cellekombinasjon og gir totalt $8 \times 6 = 48$ utsagn (se vedlegg 1). Utsagnene innad i hver cellekombinasjon er ladet både positivt og negativt. Det er i tillegg inkludert noen utsagn, som er ment for å oppleves som nøytrale. Dette ble gjort for å skape et balansert og representativt design (Watts & Stenner, 2012). De seks utsagnene innad i hver cellekombinasjon ble forsøkt å bli gjort mest mulig heterogene, dette fordi de i utgangspunktet er ganske homogene som følge

av at de hører til inn under samme cellekombinasjon (Stephenson, 1953; Brown, 1980). Jeg har forsøkt så å lage utsagn med varierende oppbygning og innhold, slik at flest mulig nyanser kommer frem i Q-utvalget. I tillegg har jeg prøvd å ikke legge egne forutinntattheter inn i utsagnene, men lagt vekt på en helhetlig representasjon av hvordan denne tematikken naturlig kommuniseres.

Når jeg var ferdig med å utforme Q-utvalget, ble samtlige av de 48 utsagnene tildelt et randomisert tall. På denne måten ble det vanskeligere for deltagerne å oppdage eventuelt mønster i utsagnene (Kvalsund & Allgood, 2010). I forkant av studiens Q-sortering ble det gjennomført tre pilotsorteringer. Deretter ble det gjort nødvendige endringer for å tydeliggjøre meningen og formuleringen av utsagnene. Endringer i formuleringer innebar blant annet å tydeliggjøre tvetydige utsagn. Et eksempel er «*Sosiale medier kan for meg være en plattform hvor jeg får dele hvem jeg er, samtidig opplever jeg noen ganger at det er noe jeg må være en del av*» her legges til «*Sosiale medier (...), samtidig opplever jeg **et press knyttet til å være del av det***». Ved å legge til ordet «press» har jeg forsøkt å poengtere utfordringer i forbindelse med sosiale medier.

3.2.3 Forskningsdeltagere (p-utvalg)

Forskningsdeltagere i en Q-studie betegnes også som p-utvalg (Thorsen & Allgood, 2010). Etter som at hensikten i Q-metodologien hverken er å kunne gi en årsaksforklaring eller kunne generalisere til en populasjon, behøver ikke Q-studier å ha et stort antall deltagere (Ellingsen, Størksen & Stephens, 2009). Hensikten er heller å få tak i deltagernes unike subjektive synspunkter om tematikken som undersøkes (Thorsen & Allgood, 2010). Innsamlingen av datamaterialet baserer seg på selvrapportering gjennom Q-sortering av forskningsdeltagerne. I Q-metodologiske studier skilles det mellom studier som er ekstensive og intensive. I en intensiv Q-studie er en grundig undersøkelse av enkeltpersoners subjektive opplevelse av et fenomen, hvor det da gjerne er én deltager som sorterer en eller flere ganger ut fra ulike sorteringsbetingelser. I en ekstensiv Q-studie er det derimot flere deltagere, hvor fokuset og interessen er knyttet opp mot å få en større og bredere forståelse av ulike mønstre av subjektivitet innad i en gruppe mennesker (McKeown & Thomas, 2013). I denne studien er P-utvalget ekstensivt, og består av 15 deltagere som har sortert én gang hver ut fra samme instruksjonsbetingelse (vedlegg 2).

P-utvalget i denne studien består av deltagere valgt ut fra et kriterium om at de er nåværende eller tidligere studenter som har hatt undervisning i rådgivningsemnet RAD3033. Bakgrunnen for dette valget er at samtlige som har tatt dette emnet har noe kunnskap og kjennskap til gestaltlitteraturens begreper om kontakt, kontakterfaringer og kontaktformer. I tillegg synes jeg det kunne være spennende å få et innblikk i hvordan andre med samme utgangspunkt som meg tenker, erfarer og opplever det å være i kontakt med seg selv og andre. Samtidig må utvalget av deltagere også kunne sies å være tatt av strategiske og bekvemmelige årsaker, både med tanke på at de har forkunnskaper, men også at det var lettere å rekruttere deltagere med samme fagbakgrunn som enn selv. Deltagerne ble rekruttert via forelesere, samt at jeg tok kontakt med aktuelle kandidater direkte eller per e-post.

3.2.4 Q-sortering og instruksjonsbetingelse

Q-sortering er begrepet på aktiviteten forskningsdeltagerne foretar når de rangerer utsagnene inn i et sorteringsskjema (Thoresen & Allgood, 2010). Deltagerne rangerer og gir utsagnene en verdi ut fra sin subjektive opplevelse med bakgrunn i studiens betingelser. På denne måten er det mulig å operasjonalisere deltagerens subjektive synspunkter (Watts & Stenner, 2012). Sorteringsskjemaet som deltagerne bruker har en kvasi-normalfordeling, hvor de skal plassere utsagnene i en skala fra -6 (mest ulikt meg) til +6 (mest likt meg). De utsagnene deltagerne plasserer i rutene -6 og +6, er ekstremverdier og representerer de synspunktene som er mest positive og negative for den som sorterer. Dette er utsagn som for sorterer har høyest psykologisk signifikans, og som har høyest subjektiv betydning for sorterer (Brown, 1980; Kvalsund & Allgood, 2010).

Deltagerne i en Q-metodologisk studie skal bli presentert for et heterogent sett av stimulus eller Q-utvalg som de aktivt må rangere. Denne prosessen skal skje ut fra et subjektivt perspektiv. De utsagnene som har en høy psykologisk signifikans for en spesifikk deltager vil bli rangert høyt i sorteringsskjemaet (-6/+6), mens de av mindre eller ingen betydning rangeres lavt (0) (Ellingsen, Størksen & Stephens, 2009; Watts & Stenner, 2012).

Q-sorteringsprosessen kan for noen deltagere være med på å avdekke ens eksistensielle erfaringer som tidligere ikke har vært tilgjengelig for seg selv. På denne måten kan Q-sorteringen gi grobunn for nye oppdagelser for den som deltar (Allgood & Kvalsund, 2010). Sorteringen av utsagnene skal skje ut fra en instruksjonsbetingelse, der hensikten er å kunne gi en fokusert retning til deltagerens subjektive sortering (Thoresen & Allgood, 2010). Samtlige deltagere i denne studien får samme instruksjonsbetingelse, og slik kan jeg sammenligne alt datamaterialet (Kvalsund, 1998).

Instruksjonsbetingelsen i denne studien lyder som følgende: *«Tenk på hvordan du erfarer og opplever det å være i kontakt med deg selv og andre»*. Denne formuleringen er nært knyttet opp mot problemstillingen, nettopp for å kunne gi utfyllende svar på denne. I denne studien ble instruksjonsbetingelsen kun gitt skriftlig (per e-post), fordi studien ble gjennomført digitalt. Jeg som forsker var tilgjengelig per telefon og via e-post gjennom hele sorteringsprosessen, slik at eventuelle uklarheter kunne oppklares. Deltagerne ble orientert på e-posten som ble sendt ut, med all informasjon om studien, sorteringsskjema og utsagn, og oppfordret til å dele litt av sin opplevelse knyttet til sorteringen (se vedlegg 2, 8 og 9). Det varierte hvor utdypende, og hvor mange som svarte. Deltagere responderte med ulike opplevelser av sorteringen. Jeg fikk både korte og konsise svar slik som «det gikk fint!», og noen utfyllende beskrivelser og refleksjoner rundt sorteringsprosessen. Noen tilbakemeldinger jeg fikk lyder som følge: *«jeg synes utsagnene var spennende å ta stilling til, de fikk meg til å granske meg selv på en måte jeg tror jeg hadde godt av»* og *«jeg opplevde jeg at utsagn endret litt verdi etter hvert som jeg plasserte andre utsagn»*.

Det at deltagerne gjennom sorteringsprosessen kan tydeliggjøre ovenfor seg selv hvilke meninger, erfaringer og opplevelser de har knyttet til temaet, er med på å gi meg en større innsikt og forståelse (Kvalsund & Allgood, 2010). Det å gjennomføre en Q-sortering kan for noen deltagere legge til rette for en oppdagelse i seg selv, av noe som tidligere vært skjult eller som en ikke har vært bevisst på, som kommer i forgrunn under sorteringsprosessen. På denne måten er det ikke bare forsker som kan få større innsikt,

men deltageren kan også få en dypere forståelse av egne tanker, følelser og erfaringer (Stephenson, 1986).

3.2.5 Faktoranalyse

Deltagernes Q-sorteringer danner grunnlaget for faktoranalyse av det innsamlede datamaterialet. Det finnes ulike dataprogrammer for analyse av datamaterialet. I denne studien har jeg benyttet PQMethod 2.35 for Windows, hentet fra Schmolck (2014). Hver enkelt deltagers subjektive sortering plottes inn i dataprogrammet og analyseres ved å bruke en «by-person» faktoranalyse. Dette innebærer at alle Q-sorteringene sammenlignes med hverandre for å forsøke å finne en korrelasjon mellom de ulike Q-sorteringene (Watts & Stenner, 2012).

Hensikten og funksjonen med å gjennomføre en faktoranalyse av datamaterialet er å identifisere felles eller ulike betydninger i datasettet, samt gruppering av disse. Dette skal gjøres på en slik måte at mest mulig data blir inkludert (Watts & Stenner, 2012). En gruppering representerer et faktorsyn, og disse beregnes ut fra gjennomsnittet til de Q-sorteringene som ligner mest på hverandre. I tillegg kartlegges det hvordan de ulike Q-sorteringene lader på de ulike faktorene. Samtlige Q-sorteringer har ved hjelp av PQMethod fått en faktorladning. En faktorladning er korrelasjonen mellom sorterers Q-utvalg og faktorgjennomsnittet (Brown, 1980). En deltagers faktorladning forteller noe om hvor høyt eller lavt de lader på en faktor. En faktor vektet mest av de sorteringene med høye ladninger (korrelasjoner) og mindre av de med lave ladninger. De faktorladningene som utgjør hvert faktorsyn, vil bli viktig i tolkningsprosessen. PQ-Method beregner i tillegg korrelasjonen mellom de ulike faktorsynene, med indikasjon på hvor like eller ulike de forskjellige faktorsynene er i forhold til hverandre (McKeown & Thomas, 2013).

Hver enkelt faktor kan være statistisk signifikant, og dermed viktige representasjoner av et uttrykt faktorsyn. Egenverdi (EV) er det vanligste brukte kriteriet for å ta avgjørelser på hvor mange faktorer som skal være med i sluttresultatet av en faktoranalyse. Normalt sett vil en EV over 1.00 tilsa at en faktor er statistisk signifikant, og den skal dermed inkluderes i resultatet (Watts & Stenner, 2012). Det er i noen tilfeller relevant å se på faktorer med EV under 1.00, fordi det i Q-metodologisk forskning også rettes søkelys på faktorer som kan være av teoretisk signifikans (McKeown & Thomas, 2013). Det er et generelt prinsipp at en skal bruke sunn fornuft og betrakte den kontekstuelle signifikansen når man skal trekke ut hvor mange faktorer som skal inkluderes eller ikke (Watts & Stenner, 2012). Det finnes ulike grunner til å ta med faktorer, selv om de har en EV under 1.00. Et eksempel er hvis flere deltagere lader høyt på en faktor med en EV under 1.00. Det vil da kunne vise seg å være et faktorsyn med relevans for studiens resultater. Grunnen til det er at også disse synspunktene kan være teoretisk viktig for å kunne gi et helhetlig bilde av de ulike synspunktene om en gitt tematikk (Watts & Stenner, 2012).

I denne studien ble det benyttet en ortogonal rotasjon av faktorene. Det innebærer at rotasjonen beholder 90-graders forholdet til faktorens akser. Dette for å sikre at hver faktor er statistisk uavhengig av hverandre, samt at alle er null-korrelert (Watts & Stenner, 2012). Det ble også benyttet varimax rotasjon for å forsøke å sikre at hver q-sortering defineres, har en høy faktorladning i relasjon til kun én av studiens faktorer. Dens funksjon er å maximere den forklarte variansen, noe som betyr at den alltid trekkes mot klyngene i utvalget (Watts & Stenner, 2012).

Det ble her valgt ut en tre-faktorløsning, hvor seks deltagere representerer faktorsyn 1, seks i faktorsyn 2 og to deltagere i faktorsyn 3 (se vedlegg 3 og 4). Tre av de femten deltagerne som hadde sortert fall bort etter at jeg hadde rotert og trukket ut faktorer. Det jeg da satt igjen med var en forklart varians på $23\% + 15\% + 9\% = 47\%$. Dette betyr at 53% av den mulige variansen ikke har blitt fanget opp av disse tre faktorene.

3.2.6 Faktorfortolkning

En særegenhet ved Q-metodologiske studier er fortolkningsprosessen av forskningsfunnene. I forrige avsnitt ble det beskrevet hvordan en rent statistisk går frem for å kunne analysere datamaterialet, mens det i fortolkningen av analyseresultatene handler om å oppdage, tolke og forstå innholdet i temaet og subjektiviteten. Gestalttradisjonen og Q-metodologien forenes i denne delen av prosjektet, hvor det i fortolkningsprosessen søkes etter oppdagelser og forståelse av subjektiviteten i en veksling mellom helhet og del, forgrunn og bakgrunn (Kvalsund & Allgood, 2010). I den dynamiske prosessen blir det viktig å legge til rette for at dataene får tale for seg selv, og på den måten skape en mening og et helhetlig faktorsyn (Thorsen & Allgood, 2010). Dette innebærer at forskeren er bevisst sin rolle og innvirkning på det som skal tolkes, selv om det ikke finnes et fasitsvar på hvordan tolkningen bør gjennomføres (Watts & Stenner, 2012). Det handler om å finne noe nytt, om å oppdage et meningsmønster som ligger i kommunikasjonsuniverset, som trer frem gjennom Q-sorteringer og datafortolkning (Thorsen & Allgood, 2010). Denne måten å oppdage på, er noe av det som kjennetegner Q-metodologisk forskning. Det bygger på abduksjonsprinsippet. Dette innebærer at jeg som forsker har et åpent sinn, og et ønske om å oppdage mønster eller perspektiver på fenomenet som undersøkes i tolkningen av faktorene (McKeown & Thomas, 2013). Det å evne å være åpen for sammenhenger som dukker opp og uttrykt i sorteringene er et premiss for at metoden skal være egnet til å nettopp studere subjektivitet (Kvalsund, 1998). Ved å være åpen reduseres muligheten for at egne tanker og forutinntatthet påvirker det endelige resultatet (van Exel & de Graaf, 2005).

Det er alltid en prosess som foregår inne i deltagerne, fra de sorterer til utsagnene er plassert i sorteringsskjemaet. Det samme gjelder den som skal fortolke resultatene av faktoranalysen. Det er en indre prosess fra en ser det gjennomsnittlige sorteringsskjemaet for et faktorsyn og alle dens deler, til en får en større innsikt og forståelse av hva den spesifikke sorteringen rommer. For å kunne være grundig og tro mot Q-metodologiens vekt på helhet i faktorfortolkningen, må det endelige produktet kunne forklare hva hele konfigurasjonen faktorskårskjemaet inneholder (Watts & Stenner, 2012).

I min tolkningsprosess begynte jeg med å først kartlegge hvor mange faktorer jeg hadde og hvilke utsagn som kom i forgrunn og bakgrunn innad i de ulike faktorsynene. Dette innebar å først ta for meg hvert enkelt faktorsyn, og tydeliggjøre for meg selv hvilke utsagn som var av høy verdi (-6, -5, +5, +6) (Se vedlegg 3). Jeg så deretter på hvilke utsagn som kom i bakgrunnen. Etterfulgt av utsagn som havner på null-området. Dette for å kunne se og forstå hva som var av psykologisk signifikans, og hva som var av liten eller mindre betydning for det enkelte faktorsynet (Brown, 1980). Denne prosessen ble gjennomført for hver enkelt av faktorene som kom frem i faktoranalysen, og ga et førsteinntrykk av faktorsynene. Dette ble etterfulgt av å se nærmere på utsagn som skilte seg ut mellom de tre faktorsynene (diskriminerende utsagn), altså utsagn som har en faktorskårverdi som statistisk skiller og utpeker seg, og er forskjellig for det enkelte faktorsynet sammenlignet med de resterende faktorsynene (Se vedlegg 6). Deretter så

jeg på hvilke utsagn som var plassert likt i de ulike faktorene, altså konsensus utsagn. Dette er utsagn som statistisk sett havner på omtrent samme plassering på tvers av samtlige faktorer (se vedlegg 7). Her er det verdt å nevne at selv om utsagnene får forholdsvis samme plassering mellom de ulike faktorsynene trenger dette ikke å bety at de har samme meningsverdi for de ulike faktorsynene. Hvilken betydning et utsagn har innad i et faktorsyn kan ha to ulike meninger for to ulike faktorer (Thoresen & Allgood, 2010). Dette gjorde at jeg i fortolkningsprosessen måtte prøve å forstå hvilken betydning utsagnene hadde innad i faktorsynene ut fra hva som kom i forgrunn og bakgrunn, samt både delene og helheten av hvert enkelt faktorsyn.

3.2.7 Postsamtale

Det siste steget i innsamlingen av datamaterialet er et postintervju. Dette er en uformell samtale med de deltagerne som lader høyest i sitt faktorsyn. En av fordelene med å ha en slik samtale er å kunne samle inn informasjon om deres perspektiv, og på den måten få en bedre forståelse av resultatene (Watts & Stenner, 2012). En postsamtale vil kunne være med på å bekrefte og utdype det forskeren allerede har funnet ut, samt en mulighet til å få et tydeligere innblikk i deltagerens subjektivitet.

3.3 Studiens kvalitet

3.3.1 Ethiske betraktninger

Denne studien er meldt til Norsk senter for forskningsdata (NSD), og godkjent (se vedlegg 10). For å få godkjenning kreves det at retningslinjene for ivaretagelse av informantene følges. I denne studien er all personidentifiserende informasjon endret i fremstillingen av resultatene, for å sørge for anonymitet og konfidensialitet. All datamateriale og informantinformasjon vil slettes ved endt studie.

3.3.2 Validitet

Validitet handler om studiens pålitelighet, altså om studien faktisk undersøker det den er ment undersøke (Golafshani, 2003). Validitet er viktig i all forskning, men i Q-metodologisk forskning har det blitt sagt at validitet ikke har like stor rolle, i alle fall ikke på en tradisjonell måte (Kvalsund, 1998). I Q-metodologien er det, det som er av viktighet for *meg* som skaper en mening, altså min subjektivitet. Noe som gjør det vanskelig å snakke om ytre validitet, er at det er den enkeltes subjektive perspektiv som måles. I Q-metodologiske studier er det mennesker som måler (gjennom Q-sortering), og ikke mennesker som blir målt (Stephenson, 1953). Samtidig er det viktig å sikre at man faktisk undersøker det man ønsker å undersøke, og i Q-metodologisk forskning blir da fokuset å sikre indre validitet. Dette kan gjøres ved at deltagerne sorterer ut fra instruksjonsbetingelsen som er gitt, og dermed sikres en form for valide data (Kvalsund, 1998). Dette er derfor hensiktsmessig å sørge for at deltagerne forstår instruksjonene, og at de tenker gjennom sine erfaringer og opplevelser før de begynner å sortere Q-utvalget. Dette innebærer at utsagnene gir sortereren mulighet til å forme sitt eget syn, sin subjektivitet, ut fra instruksjonene og plasseringen av utsagnene i et eget valgt verdisystem.

En av måtene jeg har forsøkt å øke studiens validitet på er at jeg har valgt å ha 48 utsagn, som er med på å øke bredden i kommunikasjonsuniverset. Jeg forsøker dermed

gi mer rom for flere og et bredere spekter av ulike subjektive uttrykk, sammenlignet med hvis jeg hadde valgt færre utsagn (Kvalsund, 1998). En annen ting som kan ha innvirkning på studiens validitet er sorteringsinstruksen. I denne studien ble sorteringsinstruksen utarbeidet med hjelp fra veileder, samt at den ble tilpasset ut fra tilbakemeldinger ved gjennomføringen av pilotsortering. For å se nærmere på sorteringsinstruksbetingelse se vedlegg 2.

I all hovedsak oppfordres det til at forsker er til stede under sorteringene (Watts & Stenner, 2012). Dette gjøres for å kunne sikre validitet. I mitt tilfelle ble det vanskelig, på grunn av den pågående koronapandemien, og at flere av deltagerne bor i en annen by. Jeg valgte derfor å være tilgjengelig per. telefon, teams og e-post underveis. Dette var flere som benyttet seg av støtte, noe som gjorde at det var lett å fange opp om noe var uklart og dette bidro igjen til å øke studiens validitet. En annen ting som kunne økt studiens validitet er en postsamtale, for å sjekke om mine tolkninger stemmer overens med deltagerens subjektive perspektiv.

3.3.3 Reliabilitet

Reliabilitetsbegrepet har tradisjonelt sett blitt benyttet innen kvantitativ forskning, og viser til om resultatene er holdbare over tid og at de er en korrekt representasjon av en populasjon (Golafshani, 2003). Hvorvidt reliabilitetsbegrepet hører hjemme inn under andre forskningstradisjoner er en kilde til diskusjon, men det pekes mot at reliabilitet har blir viktig for å undersøke studiens troverdighet (Patton, 2002). Innen Q-metodologisk forskning er reliabilitet viktig for å finne ut hva som blir målt i Q-sorteringene, faktorene, faktorladninger og faktorskårer. På den måten kan man med større sannsynlighet predikere utfallet ved en replikasjon av studien (Kvalsund, 1998). Gjennom studier med hensikt om å undersøke test-retest koeffisienten i Q-studier har det blitt funnet et gjennomsnittlig estimat på 0.80 (Brown, 1980), noe som betyr at det er en akseptabel sjans for å kunne få de samme resultatene ved replikasjon av studien (Kvalsund, 1998).

Antallet deltager som lader signifikant på hver faktor er med på å forsterke studiens reliabilitet (Watts & Stenner, 2012).

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Antall definerende Q-sorteringer	6	6	2
Gjennomsnittlig reliabilitets koeffisient	.800	.800	.800
Sammenlagt reliabilitet	.960	.960	.889
Standardfeil ved faktorenes Z-skårer	.200	.200	.333

Tabell 2: Reliabilitet

Denne tabellen viser til reliabiliteten til de tre faktorene i denne studien. Verdiene indikerer at det er en stor sannsynlighet for gjentagende resultater ved replikasjon av akkurat denne studien. Tabellen illustrerer at verdiene ligger mellom 0.88 til 0.96, dette

regnes som et akseptabelt nivå. Studiens reliabilitet og faktorenes standardfeil henger nøye sammen. Med høy reliabilitet vil det bli lavere standardfeil, noe som igjen er med på å styrke studiens kvalitet (Brown, 1980). Dette betyr at de faktorskårene som er inkludert i faktorer med høy reliabilitet er forholdsvis sikre og gyldige. Dette på bakgrunn av at z-skårene for standardfeil tyder på liten sannsynlighet for feilmargin.

3.3.4 Generaliserbart

Watts & Stenner (2012) påpeker at det i motsetning til enkelte andre vitenskapelige tradisjoner, er ikke poenget innen Q-metodologisk forskning å kunne generalisere resultatene på populasjonsnivå. Fokuset vil heller være å generalisere tilbake til kommunikasjonsuniverset. Hensikten med en Q-metodologisk studie er å få tak i det som foregår inne i den som sorterer, og uttrykker sorterers subjektivitet. Til sammen vil hver enkelt sortering representere mange ulike subjektivt opplevelser som eksisterer i kommunikasjonsuniverset (Watts & Stenner, 2012). Faktorene som trer frem i forskningsprosessen er unike uttrykk for muligheter, hvor hvert faktorsyn representerer ett mulig svar av mange (Stephenson, 2005).

4.0 Dataanalyse og faktorfortolkning

Av de som gjennomførte Q-sorteringsprosessen var det elleve kvinnelige deltagere og fire mannlige deltagere. Seks av deltagerne lader signifikant på faktorsyn 1, seks på faktorsyn 2 og to på faktorsyn 3. Det er én deltager som ikke lader sterkt på noen av de utvalgte faktorsynene, og da heller ikke signifikant. I dette tilfellet korrelerte den aktuelle deltageren lite med noen av faktorsynene, og blir dermed ikke tatt med inn i det videre analysearbeidet (Brown, 1980).

Nevner at det innen faktorsyn 1 og 2 er to sorteringer som også blir tatt ut, dette fordi sorteringene har en negativ korrelasjon, altså at de to sorteringene er bipolare i forhold til de resterende sorteringene i faktoren. Bakgrunnen for å trekke ut de to sorteringene er at det kun er to (én i hver faktor). Noe som gir lite grunnlag for å kunne utforske dem som utpregede syn innad i faktorene (Kvalsund, 1998).

I tabellen nedenfor (tabell 3) blir det illustrert hvilke sorterere som representerer de tre faktorsynene, i tillegg hvordan hver Q-sortering korrelerer med de ulike faktorene. I denne tabellen er de deltagerne som ikke definerer og dermed ikke representerer et faktorsyn uthevet med kursiv, D2, D8 og D15. De sorteringene som har en signifikant ladning i et faktorsyn, er markert med **X** bak faktorladningen. De ulike sorterere har i denne tabellen blitt kalt D, pluss et nummer. I dette kapittelet vil ikke alle utsagn bli tatt med, av hensyn til oppgavens omfang, se vedlegg 3 for fullstendig oversikt. Hver enkelt faktor representerer et syn, altså et vektet gjennomsnittlig faktorsyn, der de sorteringene som lader høyest, er nærmest synet i faktoren. I utgangspunktet pekes det mot at det er hensiktsmessig å velge faktorer som har flere deltagere som lader signifikant, fordi dette gjør at faktoren faktisk representerer det P-utvalget som er med i studien og styrker reliabilitet ved replikasjon (McKeown & Thomas, 2013). Til tross for dette har jeg valgt å inkludere faktorsyn 3, selv om det kun er to deltagere i dette faktorsynet. Grunnen til det er at disse sorteringene lader høyt på faktoren, og skiller seg betraktelig ut fra de to andre faktorene. Det er derfor av interesse å ha de med i analysen.

Q-sortering	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
D1	0.1496	-0.0879	0.7761 X
<i>D2</i>	-0.5445 X	0.3828	0.3358
D3	0.2855	0.5655 X	-0.1952
D4	-0.0307	0.7544 X	0.0942
D5	0.6458 X	0.2237	0.2056
D6	0.1684	0.6360 X	0.0970
D7	0.5014 X	0.1404	0.1658
<i>D8</i>	0.1106	-0.5209 X	-0.4251
D9	0.7703 X	-0.2320	0.1465
D10	0.3925	0.5325 X	0.1367
D11	0.5513 X	0.3320	0.2968

D12	-0.0607	0.5555X	0.0798
D13	0.6570X	0.0654	-0.0602
D14	0.2072	0.0967	0.7882X
D15	0.0205	0.0705	0.2184

Tabell 3: Faktorladninger

Faktorladninger med x bak definerer faktorene, D2 og D8 er tatt ut fordi er bipolare ladninger på hver sin faktor, henholdsvis F1 og F2, men bare som en ladning på hver faktor, og som derved er tilfeldig.

I tabell 4 ser vi korrelasjonen mellom de tre ulike faktorene. Korrelasjonen gir en verdi på hvilken sammenheng det er mellom faktorene. Desto mindre korrelasjon det er mellom de individuelle faktorene, jo tydeligere blir det å skille mellom dem (Kvalsund, 1998). Innad i faktoren indikerer korrelasjonsverdier nært -1 og 1, at faktoren henger mer sammen. Ved valg av faktorløsning var det denne tre-faktorløsningen som ga det reneste og tydeligste bildet av faktorene, sett sammen med forklart varians.

Faktor	1	2	3
1	1.0000	0.1398	0.2836
2	0.1398	1.0000	0.2040
3	0.2836	0.2040	1.0000

Tabell 4: korrelasjon mellom de ulike faktorene

Sammenhengen mellom faktorene viser at det er faktor 1 og 3 som korrelerer høyest, likevel tilsier denne verdien at det er lav korrelasjon mellom dem. Faktor 2 og 3 korrelerer med 0.2040, som igjen viser en lav korrelasjon. Det samme gjelder også mellom faktor 1 og 2, hvor det er en korrelasjon på 0.1398, som er de faktorene som korrelerer minst. Alt i alt, viser denne oversikten (tabell 4) at det er liten sammenheng mellom de ulike faktorene, de skiller seg altså tydelig fra hverandre.

Videre i dette kapitlet vil jeg presentere de ulike faktorsynene, de vil bli presentert hver for seg, med diskriminerende utsagn (distinguishing statements) og utsagn som har høy psykologisk signifikans for det gitte faktorsynet. Diskriminerende utsagn er utsagn som statistisk sett skiller seg ut i faktoren, sett i sammenheng med de andre faktorene. Det er utsagn som kjennetegner faktorsynet (Thorsen & Allgood, 2010).

Det vil avslutningsvis i dette kapitlet bli presentert konsensusutsagn, dette er utsagn som på tvers av faktorene er plassert relativt likt. Se vedlegg 7 for fullstendig oversikt over konsensusutsagn.

4.1 Faktorsyn 1: «Et voksende behov for uavhengighet»

Det er fem sorterere som lader signifikant på faktor 1; D5 (0.6458), D7 (0.5014), D9 (0.7703), D11 (0.5513) og D13 (0.6570). Hvilken faktorladning hver enkelt sorterer har forteller noe om hvor mye av deres subjektive synspunkt som representerer dette faktorsynet. Sorterer D9 har høyest ladning på faktor 1, og er dermed den som representerer denne faktoren sterkest. Etter å ha studert dette faktorsynet bestemte jeg meg for å kalle det «Et voksende behov for uavhengighet».

Tolkningen av dette faktorsynet tok utgangspunkt i å undersøke utsagn med høy psykologisk signifikans, mest likt meg (+6) og mest ulikt meg (-6).

Figur 1: Utdrag fra gjennomsnittsmatrisen til faktorsyn 1

-6	-5	0	+5	+6
44. Det er veldig avslappende å stenge andre behov ute.	16. Sosiale medier kan for meg være en plattform hvor jeg får dele hvem jeg er, samtidig opplever jeg et press knyttet til å være en del av det.	13. Jeg synes det er ubehagelig å være ærlig på hva jeg ønsker.	6. Det å være sammen med andre gjør meg i utgangspunktet glad, men noen ganger er det anstrengende.	11. Jeg gruer meg ofte til ting og får lett en klump i magen, spesielt hvis det er noen som har en forventning til meg.
	23. Jeg kjenner på en lettelse når jeg klarer å være uenig med andre, selv om det kan være egoistisk.	39. Når jeg har fått unna alt jeg må gjøre for andre, kan jeg slappe av og kjenne på en lettelse.	47. Jeg legger merke til at jeg til tider har null fokus og kobler helt ut, selv om jeg burde være produktiv.	
		48. Det å være ærlig med meg selv og kjenne på hva jeg trenger kan være krevende.		

I tabellen ovenfor illustreres utsagn med høy psykologisk signifikans (-6/+6) og utsagn som havner i bakgrunnen (0), og dermed liten eller ingen betydning for faktorsyn 1 (F1). Utsagn plassert i ytterpunktene av sorteringsmatrisen representerer utsagn deltagerne i dette faktorsynet har en sterk mening i. Eksempelvis vil utsagn deltagerne kjenner seg igjen i plasseres som mest likt meg, sammenlignet med utsagn de virkelig ikke kjenner seg igjen i, plassert som mest ulikt meg. Utsagnene som havner ved null-området (-1, 0, +1) i sorteringsmatrisen er nøytrale, eller av liten betydning for deltagerne, sammenlignet med det resterende q-utvalget.

4.1.1 «Andre»

Det første jeg ble oppmerksom på ved F1 sin konfigurasjon, er hvordan *andre* spiller en viktig rolle i dette faktorsynets opplevelse og erfaringer av det å være i kontakt med seg selv og andre. Dette kommer tydelig frem i faktorsyn 1 sin plassering av utsagn med høy positiv psykologisk signifikans, utsagn nummer 11 (+6), 6 (+5) og 47 (+5).

Formuleringer som omhandler erfaringer i møte med andre, slik som utsagn 11 (+6) og 6 (+5), uttrykker eksplisitt hvordan andre kan påvirke deltagerne i dette faktorsynet. Eksempelvis hvordan andre kan gi dette faktorsynet «en klump i magen» (utsagn 11) eller engstelse knyttet til å være sammen med andre (utsagn 6). Videre viser utsagn 47 (+5) hvordan andre implisitt kan påvirke, hvor imperativet «burde» inkluderes.

Formuleringer som «bør, skulle, må» blir i gestaltlitteraturen beskrevet som verdier og holdninger vi passivt lærer og overtar fra andre, uten bevisst å ha tatt stilling til det (Kvalsund & Fikse, 2017). Sortererne tillegger utsagn som handler om andres påvirkning på dem, en høy psykologisk signifikans. Som en del av dette kan det tenkes at andres påvirkning på dem, vil kunne ha innvirkning på deres erfaringer og opplevelse av å være i kontakt med seg selv og i relasjon til andre (utsagn 11, 6 og 47).

4.1.2 Andres behov og enighet

På motsatt side av matrisen, mest ulikt meg, plasserer faktorsyn 1 utsagn nummer 44 (-6), 16 (-5) og 23 (-5). Utsagnene med høy negativ psykologisk signifikans for F1, viser nyanser og andre sider ved faktorsynets erfaringer i å befinne seg i kontakt. Utsagn 44 bekrefter faktorsynets behov for andre, hvor de ser på andres behov som viktig for dem. Videre viser utsagn 23 at de ikke har et ønske om, eller at det har noen verdi for dem å være uenig med andre. En mulig tolkning av dette kan være at faktorsynet vektlegger andres behov høyt, noe som igjen kan medføre at de bevisst eller ubevisst lett overtar andres meninger og dermed ikke behøver å være uenig. På en annen side kan utsagn 23 også handle om at F1 representeres av sorterere som ikke liker å være uenig, dermed unngår å skape konflikt med andre. Det å være uenig med andre kan skape ubehag og føles truende, men uenighet kan også være en kilde til utvikling i relasjonen med andre (Kvalsund & Meyer, 2017).

Utsagn nummer 16 plasseres av faktorsyn 1 på -5 i sorteringsmatrisen, og skiller seg litt ut fra de andre utsagnene på ytterkantens minusside. Plasseringen av dette utsagnet var til å begynne med litt uklart, men sett i sammenheng med plasseringen av utsagn 13 (0), kan plasseringen av dette utsagnet tyde på at faktorsynet ikke kjenner igjen utsagnet. Dermed får utsagnet en plass på den negative siden av sorteringsmatrisen. Det kan tenkes at F1 erfarer sosiale medier uten press, som et hyggelig sted for å få bekreftelse fra andre via gode kommentarer og «likes».

4.1.3 «Jeg» i bakgrunn

Det kanskje mest oppsiktsvekkende innad i dette faktorsynet er de utsagnene som havner i bakgrunnen for faktorsyn 1, null-området. Samtlige utsagn plasser i null-området, omhandler «jeg», og mitt behov. Dette er interessant sett i sammenheng med ytterpunktene i sorteringene. Det kan se ut til at dette faktorsynet representerer mennesker som setter andres behov foran eget. Det å være ærlig på hva de selv ønsker, utsagn 13 (0), og kjenne på hva jeg trenger, utsagn 48 (0), kommer i bakgrunnen for andres behov som er i figur, utsagn 44 (-6) og andres forventninger til en selv, utsagn 11 (+6) og 6 (+5).

4.1.4 Diskriminerende utsagn for faktor 1

Utsagn 41, 32, 7 og 14 representerer diskriminerende utsagn for faktorsyn 1, for fullstendig oversikt se vedlegg 6.

Denne tabellen viser hvilke utsagn som skiller seg betydningsfullt fra de andre faktorene, altså diskriminerende utsagn. Alle utsagnene som er inkludert her er signifikant på .05-nivå, samt at de utsagnene merket med * er signifikant på .001-nivå.

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
41*	Det å velge det jeg ønsker, gir meg skyldfølelse, og samtidig er det en lettelse.	4	-1	-4
32	Jeg blir forbandet og usikker når andre overkjører meg.	-3	0	0
7*	Det å ta et bevisst valg gjør meg mer sikker på meg selv.	-4	3	1
14*	Det å velge å være tilbakeholden i enkelte settinger kan være tilfredsstillende.	-4	1	1

Tabell 4: diskriminerende utsagn, faktorsyn 1

I min fortolkningsprosess av faktorsyn 1, ble betydningen av utsagn som skiller seg ut fra de andre faktorene viktig. Faktorsynets diskriminerende utsagn (distinguishing statements) bekreftes behovet for andre, samtidig blir det tydeligere at faktorsyn 1 kjenner på et behov for uavhengighet fra andre (utsagn 41). Det ser samtidig ut til at det å velge det de selv ønsker bringer med seg skyldfølelse hos faktorsyn 1, men at selvstendigheten også kjennes lettende, utsagn 41 (+4). Jeg vil påstå at dette er på mange måter et paradoks eller et generelt dilemma. På den ene siden har vi behov for og lærer at vi skal være selvstendige og stå for det vi mener. Og på den andre siden har vi med oss erfaringer som tilsier at vi ikke skal ta for stor plass eller være egoistiske. I tillegg verdsettes uavhengigheten høyt i det vestlige samfunnet. Uavhengigheten anses som en betydelig del av det å bli et selvstendig individ (Kvalsund, 1998).

Sammenlignet med de to andre faktorsynene, uttrykker faktorsyn 1 en uenighet i at bevisste valg gjør de mer sikker på seg selv, utsagn 7 (-4). Sett i forhold til helheten i faktorsyn 1, kan dette henge sammen med behovet for andre. Det å ta bevisste selvstendige valg, krever uavhengighet og en oppmerksomhet til egne behov og ønsker. Dermed kan det tenkes at F1 blir usikker av å ta bevisste valg, fordi bevisste valg krever en uavhengighet fra andre. Noe som stritter litt imot når en foretrekker å lene seg på andre. En annen forklaring kan være at F1 tenker veldig nøye gjennom valg, og at det å ta bevisste valg fører med seg mer usikkerhet enn trygghet. Utsagn 41 (+4) støtter litt opp under denne forklaringen, hvor F1 uttrykker at det å velge det de selv ønsker gir skyldfølelse og samtidig en lettelse. En tenkelig og forståelig forklaring på det er at F1 har erfart at å ta et valg for seg selv, ofte kan komme på bekostning av andre, samtidig som at det er tilfredsstillende å dekke egne behov.

Videre skiller faktorsyn 1 seg fra de andre faktorene i plasseringen av utsagn 32 (-3). Dette utsagnet havner i bakgrunnen for de to andre faktorsynene, men for F1 plasseres det som et negativt utsagn. En mulig tolkning av utsagn 32 er at F1 ikke kjenner på sinne og frustrasjon når andre overkjører dem. Da dette faktorsynet verdsetter andres behov, meninger, og tanker. Videre kjenner faktorsyn 1 seg svært lite igjen i utsagn 14

(-4). Dette utsagnet får en høy psykologisk signifikans for F1, mens det havner i bakgrunnen hos faktorsyn 2 og 3. Det ser ut til at det for F1 ikke er et alternativ for dem å være tilbakeholden. Dette kan handle om at F1 liker å være sosial og å gi av seg selv, noe som kan være med på å bekrefte faktorsynets behov for og verdsetting av andre.

4.1.5 Oppsummering av faktorsyn 1

Faktorsyn 1 representerer et syn som vektlegger relasjonen til andre i sin erfaringsverden. Synet anser andre som en viktig del av deres erfaring av kontakt med seg selv og andre. Det har liten verdi for dem å være uenig og er oppmerksom på andres behov. Bevisste valg gjør dem usikre, da dette krever en uavhengighet og en selvstendighet som kjennes utrygg. Samtidig uttrykkes det i dette faktorsynet et gryende behov for selvstendighet og en unnslippelse av bekymringer i møte med andre. Dermed ble det naturlig å kalle dette faktorsynet for «*et voksende behov for uavhengighet*».

4.2 Faktor 2: «Å stå stødig i seg selv»

Det er i faktor 2 fem sorterere som lader signifikant; D3 (0.5655), D4 (0.7544), D6 (0.6360), D10 (0.5325), D12 (0.5555). I dette faktorsynet er det sorterer D4 som lader sterkest på faktoren. Etter å ha studert denne faktoren, bestemte jeg meg for å gi den navnet «å stå stødig i seg selv».

Figur 2: Utdrag fra gjennomsnittsmatrisen til faktorsyn 2

-6	-5	0	+5	+6
16. Sosiale medier kan for meg være en plattform hvor jeg får dele hvem jeg er, samtidig opplever jeg et press knyttet til å være en del av det.	2. Jeg burde bli glad for oppmerksomhet, men synes det egentlig er veldig ubehagelig	17. Av og til unngår jeg sosiale settinger, fordi det er mer behagelig å bli hjemme.	21. Det å gjøre andre glad, gjør meg glad, og jeg kjenner på en spenning rundt hvordan de vil reagere.	30. I møte med andre burde jeg være ærlig, fordi nettopp da føler jeg på en tilstedeværelse.
	40. Jeg blir usikker av å forholde meg til det som skjer her og nå, det er lettere å snakke om hva som har skjedd eller kommer til å skje.	20. Det er lammende å hele tiden skulle gjøre det som forventes av meg, og merker at jeg blir likegyldig av det.	24. Å velge det jeg vil er krevende, og jeg kjenner ofte på en splittelse mellom det jeg bør, og det jeg vil.	
		38. Noen ganger trenger jeg å zoome ut verden og kun ha fokus på én ting, slik at jeg kan slappe av.		

Figuren ovenfor fremstilles utsagn som har høy psykologisk signifikans, samt utsagn med liten eller ingen betydning (0) for faktorsyn 2 (Brown, 1980). I fortolkningen av dette faktorsynet startet jeg med å se på sorteringsmatrisens ytterpunkter, altså mest likt meg (+6) og mest ulikt meg (-6):

4.2.1 En ærlig tilstedeværelse

På den positive siden av faktorsyn 2 utgjør utsagn 30, 24 og 21 ekstremverdiene, +5 og +6. Faktorsynet erfarer at å være ærlig med seg selv i møte med andre, er viktig for at de skal kjenne på tilstedeværelsen, utsagn 30 (+6). Det å være ærlig med seg selv kan også sees i sammenheng med utsagn 24 (+5). Hvor faktorsyn 2 ser ut til å ha et bevisst forhold til jeget i møte med verden. De er oppmerksomme på splittelsen mellom det de bør og vil, og erkjenner at det kan være krevende å velge. Det kan se ut til at F2 kjenner på differensieringen mellom «jeg» og «du» (andre), og opplever at det er en grense mellom «mine behov» og «andres behov» (Perls, 1992; Kvalsund, 1998). Videre representerer faktorsynet mennesker som finner glede i å gjøre andre glad, utsagn 21

(+5). Det å bli glad av å gjøre andre glad kan handle om omsorg og nestekjærlighet, eller det kan handle om å dekke et eget behov. Det kan se ut til at det for faktorsyn 2 ligger en forventning, bevisst eller ubevisst, om at andre skal reagere med glede (utsagn 21). Hvor F2 kjenner på en spenning knyttet til hvordan andre vil reagere som følge av deres handlinger.

4.2.2 En trygghet

I faktorsynets negative side av matrisen bekreftes det at de ikke opplever det som problematisk å være til stede i øyeblikket, utsagn 40 (-5). Faktorsynet representerer en erfaring av å være trygg i det som skjer akkurat nå, i møte med seg selv og andre. Videre kjenner F2 seg lite igjen i at det kan være ubehagelig å få oppmerksomhet, utsagn 2 (-5). Dette kan tolkes som at dette synet kjenner på en trygghet i seg selv, og at oppmerksomhet fra andre er både hyggelig og kan gi bekreftelse. Denne tryggheten eller behovet for bekreftelse kan også være en mulig forklaring på faktorsynets plassering av utsagn 16 (-6). Hvor faktorsyn 2, i likhet med faktorsyn 1, erfarer sosiale medier uten press. Dermed plasseres utsagnet på -6, fordi F2 er sterkt uenig i utsagnet, da de ser på sosiale medier som en sosial og hyggelig plattform.

4.2.3 Sosial

Bakgrunnen avslører at faktorsyn 2 representeres av mennesker som håndterer sosiale situasjoner. De kjenner ikke på et behov eller at det har en verdi for dem å zoome ut omgivelsene eller å unngå sosiale settinger, utsagn 38 (0) og 17 (0). En mulig forklaring på at de ikke har et behov for å zoome ut er at de liker oppmerksomhet (utsagn 2) og at de ikke har noe problem med å være til stede i øyeblikket (utsagn 40).

4.2.4 Uavhengighet

Utsagn 8 (-1): «*Det er vanskelig å finne balansegangen mellom det andre mener jeg bør gjøre – og det jeg vil gjøre*», også et diskriminerende utsagn for F2. Dette utsagnet havner i bakgrunn, noe som kan være et tegn på at utsagnet har liten eller ingen mening for faktorsynet. Sett i sammenheng med plasseringen av utsagn 24 (+5): «*Å velge det jeg vil er krevende, og jeg kjenner ofte på en splittelse mellom det jeg bør, og det jeg vil*», ble jeg oppmerksom på at dette er to utsagn som ved første øyekast ligner veldig. Den største forskjellen mellom utsagnene er inkluderingen av *andre* i utsagn nummer 8, noe som i seg selv er ganske interessant. Som én mulig forklaring kan dette handle om deres eget syn på seg selv, og en opplevelse av å være selvstendig, gjør at F2 plasserer utsagn som omhandler andre i bakgrunnen. Denne tolkningen styrkes sett i sammenheng med utsagn 20 (0), hvor andres forventninger til «meg» har liten eller ingen betydning for F2 sin erfaring av kontakt med seg selv og andre.

4.2.4 Diskriminerende utsagn for faktor 2

Utsagn 30, 22, 12, 23, 8 og 18 er diskriminerende utsagn representerer faktorsyn 2, for fullstendig oversikt se vedlegg 6. Denne tabellen viser utsagn som skiller seg betydningsfullt fra de andre faktorene, altså diskriminerende utsagn. Alle utsagnene som er inkludert her er signifikant på .05-nivå, samt at de utsagnene merket med * er signifikant på .001-nivå.

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
30*	I møte med andre burde jeg være ærlig, fordi nettopp da føler jeg på en tilstedeværelse.	-1	6	1
22*	Når jeg blir oppmerksom på hva jeg trenger blir jeg automatisk mer avslappet.	-2	4	0
12*	Det er viktig å være ærlig, men det er ikke alltid så lett.	-1	3	-5
23*	Jeg kjenner på en lettelse når jeg klarer å være uenig med andre, selv om det kan være egoistisk.	-5	1	3
8*	Det er vanskelig å finne balansegangen mellom det andre mener jeg bør gjøre – og det jeg vil gjøre.	2	-1	3
18*	At andre hele tiden er flinkere enn meg, er utmattende og jeg merker at jeg blir frustrert av tanken.	1	-4	2

Tabell 6: Diskriminerende utsagn, faktorsyn 2

De diskriminerende utsagnene for faktorsyn 2 indikerer at F2 vektlegger, samt er oppmerksom på egne behov og sin rolle i møte med andre. Basert på utsagn 30 (6+), viktigheten av at de selv er ærlig. Utsagn 22 (+4) de blir avslappet av å komme i kontakt med egne behov. I tillegg viser utsagn 12 (3) at ærlighet er viktig for dem, men at det kan oppleves litt utfordrende. En mulig forklaring på dette kan være at det i relasjon til andre ikke alltid er så lett å være ærlig, ovenfor seg selv og andre. Det å være ærlig med andre krever en trygghet, og visshet om at den som tar imot tåler budskapet. Spesielt hvis det å være ærlig innebærer å dele *sin* sårbarhet med andre.

En særegenhet for dette faktorsynet er utsagn 23 (0), som havner i bakgrunnen og representerer liten eller ingen psykologisk signifikans for dette faktorsynet. Det å være uenig med andre, bringer i liten grad mening i form av lettelse. Noe som kan tyde på, som en mulighet, at de ikke føler noe problem med å være uenig med andre. Eller det kan handle om at de sjelden synes det er verdt å være uenig med andre.

Sammenlignet med de øvrige faktorsynene skiller F2 seg ut i plasseringen av utsagn nummer 18 (-4). Dette utsagnet havner i bakgrunn hos F1 og F3, mens det i faktorsyn 2 har høy psykologisk signifikans. De er uenig i at, det at andre er flinkere enn dem kan være frustrerende. Det kan tenkes at det for dette faktorsynet ikke oppleves som problematisk, da de erfarer og erkjenner forskjellen mellom jeget og duet (utsagn 24). På denne måten oppleves ikke andres suksess som truende. Eller det kan handle om at F2 legger mer vekt på egne prestasjoner i møte med andre (utsagn 30).

4.2.5 Oppsummering av faktorsyn 2

For faktorsyn 2 er det viktig å være ærlig med seg selv, oppmerksom på egne behov og sin rolle i møte med andre. De er til stede i øyeblikket og erfarer en glede og spenning knyttet til å glede andre. Faktorsynets bakgrunn avslører at de håndterer sosiale settinger og at de liker å få oppmerksomhet fra andre. Samtidig har andres forventninger til dem liten eller ingen betydning for dem, noe som kan indikere en selvstendighet og uavhengighet. De har ikke et behov for å være uenig med andre og opplever det ikke som problematisk at andre er flinkere enn dem.

4.3 Faktor 3: «Ærlighet varer lengst»

Faktorsyn 3 har kun to sorterere som lader signifikant, men til sammenligning med mange av de andre sortererne lader disse betydelig høyt på sitt faktorsyn. Sortererne som representerer dette synet er; D1 (0.7761) og D14 (0.7882), hvor det er D14 som lader høyest. Dette faktorsynet ble etter endt fortolkningsprosess kalt: «ærlighet varer lengst».

Utsagnene i figuren nedenfor viser faktorsyn 3 sine fremtredende utsagn:

Figur 3: Utdrag fra gjennomsnittsmatrisen til faktorsyn 3

-6	-5	0	+5	+6
44. Det er veldig avslappende å stenge andres behov ute	12. Det er viktig å være ærlig, men det er ikke alltid så lett.	22. Når jeg blir oppmerksom på hva jeg trenger blir jeg automatisk mer avslappet.	3. Jeg bør bli mindre redd for hva andre tenker, slik at jeg slipper å bekymre meg.	26. Jeg misliker sterkt at andre ikke lytter til det jeg har å fortelle, jeg merker da at det er lett å bare koble ut.
	34. I kaotiske situasjoner blir jeg veldig tankefull og sur, og det er utfordrende å forholde seg til de rundt.	32. Jeg blir forbandet og usikker når andre overkjører meg.	9. Når andre lyver blir jeg veldig skuffet.	
		36. Det er slitsomt å heletiden tilpasse seg andre, samtidig gir det en trygghet.		

4.3.1 En forventning om gjensidighet

I fortolkningen av dette faktorsynet begynte jeg med å se på sorteringsmatrisens ytterpunkter, altså mest likt meg (+6) og mest ulikt meg (-6). Faktorsynets plassering av utsagn som er «mest likt meg», gir, for meg, et inntrykk av et syn som representerer deltagere som har forventninger til både seg selv og andre, en gjensidighet. Basert på utsagn 26 (+6) som viser at F3 misliker sterkt at andre ikke lytter til dem når de har noe å fortelle, samt en skuffelse når andre lyver, utsagn nummer 9 (5+). Plasseringen av utsagn 26 (+6) og 9 (+5) kan tolkes som et behov for gjensidighet i møte med andre. En forventning om gjensidighet, et behov for at andre skal møte dem, med den respekten de gir andre.

På den negatives siden av sorteringsmatrisen hos faktor 3, styrkes tanken om en forventning til gjensidighet i møte med andre. Hvor utsagn 12 (-5) viser at synet er svært uenig i at det å være ærlig kan være vanskelig. Noe som kan tyde på at dette faktorsynet verdsetter ærlighet i relasjonen. Sett i sammenheng med faktorsynets

utsagn med positiv høy signifikans, ser det ut til at de behøver og forventer at andre og de selv er ærlig (utsagn 9 og 26). Videre viser utsagn 44 (-6) at de er sterkt uenig i at det å stenge andres behov ute er avslappende. En mulig tolkning av dette kan være at dette synet erfarer andres behov som viktig for dem, eller/og det kan handle om at de verdsetter andres behov og forventer at andre gjør det samme (utsagn 9 og 26).

4.3.2 Bekymring i møte med andre

Faktorsynets plassering av utsagn 3 (+5) uttrykker en redsel for hva andre tenker, og et ønske om å slippe å bekymre seg i møte med andre. Hvilke kontakterfaringer en har med seg i møte med seg selv og andre, kan ha en betydelig innvikling på hvordan vi ser oss selv og andre. Gjentatte erfaringer knyttet til bekymring av hva andre tenker om dem, kan hindre eller påvirke kontakterfaringer de har i relasjoner (Polster & Polster, 1973).

I denne sammenhengen blir utsagn faktorsyn 3 plasserer på null-området interessant. For faktorsynet havner utsagn som omhandler, oppmerksomhet til hva de selv trenger (utsagn 22, 0), trygghet i å tilpasse seg andre (utsagn 36, 0) og å bli forbandet når andre overkjører dem (utsagn 32, 0) plassert i bakgrunnen, og får liten eller ingen meningsfull betydning for faktorsynet. Plasseringen av utsagn 36 kan handle om at det ikke er en trygghet i å tilpasse seg andre, eller at de ikke kjenner seg igjen i utsagnet. Det kan også handle om at det ikke er noe problem for dette faktorsynet å tilpasse seg andre. Videre kan en mulig forklaring på at utsagn 32 havner i bakgrunnen handle om at de ikke blir forbandet, men heller irritert (utsagn 26, +6). Hvor F2 uttrykker en sterk misnøye knyttet til at andre ikke lytter til dem. Utsagn 22 havner også i bakgrunnen hos faktorsyn 3. Dette kan handle om at de ikke kjenner seg igjen i å bli avslappet av å bli oppmerksom på hva de selv trenger. En annen mulighet kan være at de heller retter oppmerksomheten mot hva andre tenker, utsagn 3 (+5).

4.1.3 Løsningsorientert, tydelige og handlekraftig.

Utsagn 34 skiller seg ut fra de andre utsagn faktorsyn 3 plasserer som mest ulikt seg selv. Det er litt uklart hva dette handler om, men en mulig tolkning er at dette synet inneholder handlingsorienterte individer. I stedet for å bli tankefull og innesluttet, blir de løsningsorientert, tydelige og handlekraftig. I tillegg kan dette også handle om at de søker støtte hos andre i kaotiske situasjoner.

4.3.3 Diskriminerende utsagn

Utsagn 46, 16, 24, 41 og 12 representerer et utvalg av diskriminerende utsagn for faktorsyn 3, for fullstendig oversikt se vedlegg 6.

Denne tabellen viser utsagnene som skiller seg betydningsfullt fra de andre faktorene, altså diskriminerende utsagn. Alle utsagnene som er inkludert her er signifikant på .05-nivå, samt at de utsagnene merket med * er signifikant på .001-nivå.

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
46*	Jeg trenger å være tilbakeholden i enkelte situasjoner, selv om det kan være vanskelig.	-1	-2	3
16*	Sosiale medier kan for meg være en plattform hvor jeg får dele hvem jeg er, samtidig opplever jeg et press knyttet til å være en del av det.	-5	-6	2
24*	Å velge det jeg vil er krevende, og jeg kjenner ofte på en splittelse mellom det jeg bør, og det jeg vil.	4	5	-2
41	Det å velge det jeg ønsker, gir meg skyldfølelse, samtidig som det er en lettelse.	4	-1	-4
12*	Det er viktig å være ærlig, men det er ikke alltid så lett.	-1	3	-5

Tabell 7: Diskriminerende utsagn, faktorsyn 3

Ved å se på diskriminerende utsagn for faktorsyn 3 ble det tydeligere hva som skilte denne faktoren fra faktorsyn 1 og 2. Plasseringen av utsagn 46 (3) synes å vise en form for ønske om selvbeherskelse i sosiale settinger, eller en frykt for å ta plass. Hvor det uttrykkes et behov for å holde tilbake, men at det oppleves som vanskelig. Dette kommer tydeligere frem ved å se på utsagn 24 og 41. Utsagn 41 (-4) viser at de er ganske uenig i, at de har et problem med å velge det de selv ønsker, men med en påfølgende følelse av skyld, - noe som bekrefter at de ikke kjenner på en splittelse mellom det den enkelte *bør* og *vil*, (utsagn 24, -2).

Som nevnt tidligere, og noe som er særegent for dette synet, er at F3 er sterkt uenig i at de ikke er lett å være ærlig, noe som viser at ærlighet ligger langt fremme hos dette synet, utsagn 12, (-5) og 9, (+5). Ganske ulikt fra de resterende faktorsynene erfarer faktorsyn 3 at sosiale medier gir rom for å dele hvem de er, men at det kan oppleves som et press (utsagn 16). Plasseringen av utsagn 16 ser ikke ut til å ta en stor del av faktorsyn 3 sin erfaring og opplevelse (+2), men den er litt signifikant og likevel i stor avstand til faktorsyn 1 og 2.

4.3.5 Oppsummering av faktorsyn 3

Denne faktoren representerer et syn som har forventninger både til seg selv og andre i relasjonen, det er en forventning om en gjensidighet i møte med andre. Det er viktig for dem at andre og dem selv er lyttende, ærlig og verdsetter hverandres behov. Dette synet uttrykker også et ønske om selvbeherskelse i sosiale settinger. Da de ikke har noe problem med å velge det de vil, men det kan gi en skyldfølelse.

4.4 Konsensusutsagn

Den lave korrelasjonen mellom de ulike faktorsynene, tyder på at de er nokså forskjellige i sine syn. Dette kommer tydelig frem i studiens antall av konsensusutsagn (se vedlegg 7). Samtidig er det noen likhetstrekk mellom de ulike faktorsynene, det har her blitt tatt med konsensus utsagn som har størst relevans for drøftelsen av studens funn. Følgende utsagn har forholdsvis lik plassering på tvers av de ulike faktorsynene:

3. Jeg bør bli mindre redd for hva andre tenker, slik at jeg slipper å bekymre meg. (+3, +4, +5)

Alle faktorsyn erfarer en bekymring knyttet til hva andre måtte tenke om dem, samt en tanke om at dette er noe de bør bli mindre redd for. Noe som tyder på at samtlige faktorsyn påvirkes i større eller mindre grad av andre. Sett i sammenheng med de individuelle faktorsynene, har trolig *andre* forskjellig måte å påvirke dem på. Da det er i relasjoner vi finner ut hvem *jeget* er, og kjenner på differensieringen fra *duet* (andre). Dermed er det å erfare andre en viktig del av å finne ut hvem vi er, og ved kontaktgrensen kan vi kjenne på ulikhet og det nye som kan dukke opp i relasjon med andre (Perls, 1992; Kvalsund, 1998).

34. I kaotiske situasjoner blir jeg veldig tankefull og sur, og det er utfordrende å forholde seg til de rundt. (-4, -4, -5)

Dette konsensusutsagnet har høy psykologisk signifikans for samtlige faktorsyn. Det viser at alle er svært uenig at de blir tankefulle og sure i kaotiske situasjoner, samt at det er utfordrende å forholde seg til andre. En mulig forklaring på at samtlige faktorsyn plasserer dette utsagnet langt til venstre i sorteringsmartisen, kan være at de er tydelig og handlekraftig i kaotiske situasjoner. I tillegg at andre er viktig for dem i møte med utfordringer. Dermed får utsagnet en sterk negativ betydning for faktorene, fordi de virkelig ikke kjenner seg igjen i utsagnet.

5.0 Drøfting

Målet med denne Q-studien var å se på hvordan rådgivningsstudenter erfarer det å befinne seg i ulike kontaktformer og kontakterfaringer, med seg selv og andre. Etter endt faktorfortolkning kom jeg frem til tre faktorsyn: «et voksende behov for uavhengighet», «å stå stødig i seg selv» og «ærlighet varer lengst». Studiens funn har åpnet opp for nye interessante synspunkter, og ser det derfor som nødvendig å inkludere ny utfyllende teori. Denne er lagt til avslutningsvis i kapittel 2. Teori som ikke har blitt inkludert i drøftelsen av funn, har fått stå i teorikapittelet, grunnet dens betydning for studiens forskingsdesign. Det vil i dette kapittelet vil jeg komme nærmere inn på hvilke forskjeller og likheter mellom de ulike faktorsynene. Disse vil knyttes opp mot ulike tema jeg mener var fremtredende i faktorfortolkningen, og drøftes i lys av relevant teori.

5.1 Avhengig, uavhengig og gjensidig kontakt

Perls (1969) hevdet at vi starter livet sammen, men etter hvert som vi vokser og utvikler oss splitter ulike deler ved vår helhet. Disse delene må reintegreres som en del av vår helhet, hvor vi da kan leve intensjonelle, autentiske og selvaktualiserte liv i sameksistens (Ivey, D' Andrea, Ivey, 2012). Ifølge Kvalsund (1998) handler om det å bli et helhetlig menneske om å bli til i relasjonen, i møte med andre. I tillegg peker både Perls og Kvalsund på at i prosessen mot å bli selvstendige individ som klarer å ta gode valg for seg selv og andre, kan det dukker det opp både hindringer og vokse frem et potensial for utvikling (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; Kvalsund, 1998). Hvilken kvalitet relasjonen tar i møte med andre, og i prosessen mot å bli intensjonelle og autentiske mennesker, vil trolig derfor bero på hvordan den enkelte erfarer relasjonen. Relasjonskvaliteter kan forklares som en dynamisk utviklingsprosess, hvor en beveger seg mellom tre ulike dimensjoner; *avhengig*, *uavhengig* og *gjensidig avhengighet* (Kvalsund, 1998; Kvalsund & Meyer, 2005; Fikse, 2015). Relasjonskvaliteten kan sees på som en utviklingsprosess, fordi vi må erfare avhengighet før vi kan erfare uavhengighet, og deretter kan vi utvikle og erfare relasjonskvaliteten gjensidig avhengighet (Fikse, 2015). At den er dynamisk innebærer at når en har erfart minst to av relasjonskvalitetene kan en vekselvis flytte seg mellom dem ut fra hva som oppleves mest hensiktsmessig i situasjonen (Kvalsund & Meyer, 2005). Erfaringen av hvorvidt en relasjonskvalitet oppleves som hensiktsmessig i positiv eller negativ forstand avhenger igjen av om begge partene erkjenner den som et gjensidig behov eller ikke (Kvalsund, 1998; Kvalsund & Meyer, 2005). Dette ble interessant i sammenheng med studiens funn, hvor samtlige faktorsyn i større eller mindre grad erfarer *andre* som en viktig komponent i deres erfaring av kontakt. For faktorsyn 1 er andre en del av forgrunnsbildet, og for dem definerer faktoren, en essensiell del av hvordan de erfarer kontakten med seg selv og andre. I likhet med faktorsyn 1, er andre viktige for faktorsyn 3 sine kontakterfaringer. Forskjellen mellom dem ligger i at faktorsyn 3 har en forventning om gjensidighet i relasjonen til andre. Hos faktorsyn 2 er andre mindre viktig, da det er jeget som dominerer forgrunnsbildet.

Et av funnene i studien var at faktorsyn 1 «Et voksende behov for uavhengighet», kjente på et behov for å kunne ta selvstendige valg, og et ønske om å løsrive seg fra andres

forventninger¹. Hvor de erfarer de at andres påvirkning på dem er med på å skape usikkerhet og en anstrengelse i møte med andre²³. I tillegg kommer det frem at de setter andres behov foran sine egne⁴⁵, noe som kan tyde på at de i relasjonen er avhengig andre, noe som gjør at andre blir en viktig del av hvordan de erfarer seg selv. Kvalsund og Meyer (2017) fremhever at vekslingen mellom relasjonskvalitetene avhengig og uavhengig pågår gjennom hele livsløpet, men at de kommer sterkest til uttrykk i deler av livet hvor det foregår mest læring, fra 0 til 25 år. Noe som kan være en forklarende faktor for å forstå F1 sin opplevelse av å befinne seg i ulike kontakterfaringer.

Å være i relasjon med andre er en essensiell del av vår utvikling, hvor vi er avhengig av andre for å kunne utvikle en selvforståelse. Selvforståelsen utvikles i møtet mellom 'jeget og duet'. Vi lærer av og erfarer hverandre i selve relasjonen mellom oss, både hvem jeg er og hvem du er. På denne måten er F1 avhengig av andre for å kunne utvikle egen selvforståelse. Det å bli bevisst og oppmerksom på oss selv i relasjonen er grunnlaget for å kunne ta gode og intensjonelle valg for både oss selv og andre (Ginger, 2006; Hostrup, 2009). Samtidig kan avhengigheten av andre bli en del av et negativt handlingsmønster, hvor avhengigheten blir negativ i det øyeblikket en av partene i en relasjon ønsker å løsrive seg fra den. Eksempelvis når en av partene ikke lenger opplever avhengigheten til den andre som et behov, og det er annet behov som vokser frem, slik som F1 erfarer⁶. For at den avhengige relasjonskvaliteten skal være positiv må begge parter erkjenner den som et gjensidig behov. (Kvalsund, 1998; Kvalsund & Meyer, 2005). I denne sammenhengen blir det å bli bevisst og oppmerksom et viktig element for F1. Da det å bli oppmerksom på at det vokser frem et nytt behov, skaper en mulighet for å komme i full kontakt med behovet. Hvis F1 kommer i full kontakt med behovet, vil de kunne ta et intensjonelt og godt valg for seg selv og andre, og ikke på bekostning av det de selv ønsker (Ginger, 2006; Hostrup, 2009). Når det er sagt, er det trolig ikke alltid lett å være oppmerksomme på om behovet som dukker opp kommer fra oss selv eller andre. Det kan se ut til at faktorsyn 1 har en visshet om andre og andres behov, altså en erfaring av skillet mellom *mitt* og *ditt* behov. Samtidig får *andre* en dominerende plass i faktorsynets forståelse av seg selv og sine erfaringer knyttet til å befinne seg i ulike kontaktformer og å ha ulike kontakterfaringer. At kontakten i møte med andre trer inn i en form, hvor andres meninger, holdninger og vurderinger påvirker hvordan man erfarer verden, kan tyde på at F1 benytter seg av introjeksjon i møte med andre (Hostrup, 2009; Kvalsund & Fikse, 2017). Introjeksjon, på lik linje med en avhengig relasjonskvalitet, vil være en viktig del av læringsprosessen. Vi er avhengig av andre for å lære, for å hjelpe oss til å lære og trenger introjeksjonen for å ta til oss lærdommen. Hvis man derimot blir for avhengig av andre og ikke selv lærer å vurdere, sortere og organisere, vil dette kunne føre til uhensiktsmessige handlingsmønstre i møte med andre (Hostrup, 2009). Introjeksjon hindrer oss i å være fleksible og spontane i

¹Utsagn 41: Det å velge det jeg ønsker, gir meg skyldfølelse, og samtidig en lettelse. (*Diskriminerende utsagn*, +4)

²Utsagn 6: Det å være sammen med andre gjør meg i utgangspunktet glad, men noen ganger er det anstrengende. (+5)

³Utsagn 11: Jeg gruer meg ofte til ting og får lett en klump i magen, spesielt hvis det er en forventning til meg. (+6)

⁴ Utsagn 13: Jeg synes det er ubehagelig å være ærlig på hva jeg ønsker. (0)

⁵ Utsagn 48: Det å være ærlig med meg selv og kjenne på hva jeg trenger, kan være krevende. (0)

⁶ Utsagn 41: Det å velge det jeg ønsker, gir meg skyldfølelse, og samtidig en lettelse. (*Diskriminerende utsagn*, +4)

kontaktmøtet. I tillegg kan den passive internaliseringen av andres, trolig velmente meninger, bli en grobunn for skam og skyldfølelse (Kvalsund & Fikse, 2017). Noe faktorsyn 1 uttrykker, de får en skyldfølelse av å velge det de ønsker, som også trolig er med på å forsterke behovet for uavhengighet⁷.

I likhet med faktorsyn 1, kjenner faktorsyn 2 behovet for uavhengighet. Forskjellen mellom dem ligger i at faktorsyn 2 ser på seg selv som selvstendig, og kjenner lite på andres forventninger til dem⁸. Det selvstendige individet handler ut fra egne tanker, følelser og intensjoner (Kvalsund & Meyer, 2005). For å kunne oppleve egen uavhengighet som en positiv del av en selv, er det nødvendig at begge parter i relasjonen gjensidig erkjenner behovet for uavhengighet, på en måte som vil gi begge mulighet for å kjenne på en likeverdighet og balanse. Dette til forskjell fra at hvis en av partene kjenner på et sterkere behov for uavhengighet, vil det kunne true symmetrien i relasjonen (Kvalsund & Meyer, 2005). Faren vil da kunne være at den ene parten, for å opprettholde sin selvstendighet og tilfredsstillende behovet for uavhengighet, tar styring over relasjonen. Dette kan sees i sammenheng med kontaktformene defleksjon og projeksjon. Hvor vi enten unngår eller ikke aksepterer noe ved oss selv og dermed flytter det over på den andre, som *projeksjon*, og dermed ubevisst opprettholde egen selvstendighet i kontakten. Eller i en deflekterende form for kontakt, hvor vil den ene parten tar avstand fra situasjonen, og på denne måten opprettholde uavhengigheten. Ytterste konsekvens av uavhengighet er total isolasjon fra andre. Dette bringer med seg et usunt forsvar mot det som en gang var en del av en sunn kontakthindring mot farlige, truende og uønskede situasjoner (Hostrup, 2009). Det ser imidlertid ikke ut til at faktorsyn 2 erfarer egen uavhengighet som et usunt forvar mot andre, heller tvert om, hvor faktorsynet erfarer andre som en viktig del av deres sosiale liv⁹, og at F2 sitt fokus på *jeget* handler mer om hvordan de erfarer seg selv i relasjon til andre¹⁰.

Faktorsyn 3 erfarer og kjenner på sin side et behov for gjensidighet i relasjoner med andre. De har en forventning om at andre, i likhet med dem, skal vise en gjensidig respekt ved kontaktgrensen^{11 12 13 14}. Det å erkjenne gjensidigheten i relasjoner skaper muligheten til å leve et liv som oppleves som meningsfylt. Ved å forholde seg aktivt og intensjonelt i relasjoner blir vi bevisste, og denne bevisstheten skaper grunnlaget for å kunne ta gode valg for oss selv og andre (Hostrup, 2009). Ifølge Kvalsund (1998) kan en i en gjensidig avhengigrelasjon gå inn og ut av avhengig og uavhengig alt etter hva som er hensiktsmessig i øyeblikket. Dette legges også til grunn i forståelsen av å være i god kontakt med seg selv og andre, gjennom kreative tilpasninger i øyeblikket, og å være bevisst på uhensiktsmessige gjentagemønstre (Ginger, 2006). I en gjensidig relasjon vil begge parter veksle mellom de ulike relasjonsdimensjonene, alt etter hvilke behov som utkrystalliserer seg, og hvor en er i gjensidig enighet om hvilken relasjonskvalitet

⁷ Utsagn 41: Det å velge det jeg ønsker, gir meg skyldfølelse, og samtidig en lettelse. (*Diskriminerende utsagn*, +4)

⁸ Utsagn 8: Det er vanskelig å finne balansegangen mellom det andre mener jeg bør gjøre – og det jeg vil gjøre. (*Diskriminerende utsagn*, -1)

⁹ Utsagn 17: Av og til unngår jeg sosiale settinger, fordi det er mer behagelig å bli hjemme. (0)

¹⁰ Utsagn 30: I møte med andre burde jeg være ærlig, fordi nettopp da føler jeg på en tilstedeværelse. (*Diskriminerende utsagn*, +6)

¹¹ Utsagn 26: Jeg misliker sterkt at andre ikke lytter til det jeg har å fortelle, jeg merker da at det er lett å bare koble ut. (+6)

¹² Utsagn 9: Når andre lyver, blir jeg veldig skuffet. (+5)

¹³ Utsagn 44: Det er veldig avslappende å stenge andres behov ute. (-6)

¹⁴ Utsagn 12: Det er viktig å være ærlig, men ikke alltid så lett. (-5)

som er mest hensiktsmessig for å kunne møte hverandre og tilfredsstillende det aktuelle behovet. Her ligger det alltid en mulighet for en å bevare en genuin gjensidighet, hvor helheten av det relasjonelle feltet rommes (Kvalsund & Meyer, 2005). I likhet med ulike former for kontakt, er relasjonskvalitetene en del av den sunne utviklingen, og det er hvordan den anvendes og hvilken hensikt den har, som avgjør om den er positiv eller negativ for individet (Kvalsund, 1998).

I en rådgivningssammenheng vil relasjonskvalitetene ha en betydning for hvordan relasjonen erfares, både for rådsøker og rådgiver. I en hjelperrolle vil en avhengighetsrelasjon være positiv i form av å støtte rådsøker i å bli bevisst på hva det er som hindrer hen i å ta intensjonelle valg. Avhengigheten blir derimot negativ i det øyeblikket rådgiver tenker, føler og handler for rådsøker uten at denne har behovet for det (Kvalsund, 1998). På lik linje vil faktorsyn 1 være i en positiv avhengighet av andre så fremt det er en del av deres prosessbehov mot selvstendighet og uavhengighet, gjennom bevisstgjøring. Avhengigheten blir negativ hvis jeg-følelsen forsvinner og de flyter sammen med andre, som en form for konfluens (Hostrup, 2009). For faktorsyn 2 er uavhengigheten en viktig del av deres erfaring av å være i kontakt med seg selv og andre. En uavhengighetsrelasjon består av mer symmetri, hvor individet handler ut fra egne behov, følelser og intensjoner. I en rådgivningssetting vil konsekvensen av en for sterk negativ uavhengighet kunne føre til at rådgiver handler, føler og tenker ut fra egne behov heller enn å erkjenne rådsøkers behov. Kvalsund (1998) hevder at det å jobbe med mennesker (rådsøkere) uten å anerkjenne den personlige gjensidige avhengigheten, ikke er ekte profesjonalitet. Det å evne å se på mennesket som positivt, inkludert sine negative sider, gir rom for det private og personlige i det profesjonelle. Dette innebærer at rådgiver må romme sine egne negative sider, slik at det private ikke blir projisert videre. Samtidig er de sunne projeksjonene viktig i en rådgivningssetting, fordi vi gjennom den kan finne oss selv i andre, gjenkjenne egenskaper og ressurser hos seg selv i andre. I tillegg avhenger vår medmenneskelighet av den sunne projeksjonen (Hostrup, 2009; Kvalsund & Fikse, 2017). I en rådgivningssammenheng ligger det også et latent potensial for utvikling og vekst hos begge. Med dette menes at rådgiver i relasjonen til rådsøker kan utvikle seg og sin rolle gjennom å bli bevisst og erfare ulike deler ved seg selv i møte med den andre (Hostrup, 2009; Kvalsund, 2015). Å forstå seg selv og bli bevisst på sin egen rolle i samspill med andre er med på å utvikle den enkeltes relasjonskompetanser. Gjennom å erfare og å bli bevisst på hva som er mitt og hva som er ditt vil vi kunne legge til rette for en gjensidighet. Grunnlaget for en gjensidig avhengig relasjon er en grunnleggende holdning av respekt for hverandre og likeverd, noe faktorsyn 3 forventer i møte med andre (utsagn 26¹⁵ og 9¹⁶). En relasjon preget av gjensidig avhengighet vil erkjenne hverandres forskjeller, erfaringer, opplevelser og kunnskap (Fikse, 2015).

¹⁵ Utsagn 26: Jeg misliker sterkt at andre ikke lytter til det jeg har å fortelle, jeg merker da at det er lett å bare koble ut. (+6)

¹⁶ Utsagn 9: Når andre lyver, blir jeg veldig skuffet. (+5)

5.2 Når «jeget» havner i bakgrunnen

For faktorsyn 1 havner utsagn som omhandler *jeget* i bakgrunnen^{17 18 19}, og har liten eller ingen betydning for dem (Brown, 1980). I før-kontakten er det ingen forpliktelser til andre, og vi kan trekke oss ut av dialogen uten å skape konflikt eller full kontakt. Det å ikke komme i full kontakt med oss selv og andre innebærer også en unngåelse av nærhet og åpenhet i relasjoner (Hostrup, 2009). I kontaktformene *konfluens* og *introjeksjon* forsvinner jeg-følelsen, til fordel for vi og andre. Å befinne seg i en konfluent form for kontakt fører til en sammenflyt av jeget og duet, dette skjer automatisk og fører til at individualiteten og differensiering forsvinner (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010). I korte deler av livet kan konfluens være en sunn form for kontakt, slik som i et parforhold eller et spedbarns totale avhengighet av mor eller signifikante andre. Konfluens blir derimot usunt i det øyeblikket selvstendigheten forsvinner, og det skapes et avhengighetsforhold som ikke tillater egne følelser, tanker og holdninger (Kvalsund & Fikse, 2017). For faktorsyn 1 uttrykkes behovet for andre, og jeget havner i bakgrunnen, men de erfarer også et behov for uavhengighet²⁰. Avhengigheten til andre ser ut til å handle mer om en introjeksjon fra andre, hvor de opplever en skyldfølelse av å velge det de selv ønsker²¹.

Jeget havner også i bakgrunnen hos faktorsyn 2 og 3, men forskjellen ligger i faktorsynenes helhetlige erfaring av å befinne seg i kontakt med seg selv og andre. Hvor det hos F2 er ærlighet²² og det å være til stede her-og-nå²³ som havner i forgrunn. For F3 er det forventningen om en gjensidighet i møte med andre som blir viktigst²⁴. Det er altså ulike kontakterfaringer som havner i forgrunn og bakgrunn hos de respektive faktorsynene, hvor det er ulikt hva de vektlegger som viktig og ikke i relasjonen med seg selv og andre. Wheeler (1991) hevder at alt som oppfattes i feltet blir tatt inn av subjektet, enten som signifikant eller ikke i forhold til sine egne behov. Dette investeres så i en endring, verdi, positiv eller negativ, avhengig av den enkeltes erfaring av om det som tas inn er til hjelp eller hinder for å tilfredsstille behovene. For faktorsyn 1 uttrykkes et voksende behov for uavhengighet, og det er dette som presses inn i forgrunnen. Hos faktorsyn 2 handler erfaringen mer om behovet for å være ærlig med seg selv, slik at de kan kjenne på en tilstedeværelse. Mens det hos faktorsyn 3 er et sterkt behov for en gjensidig respekt i møte med andre. Hvilke erfaringer de respektive faktorsynene har vil igjen påvirke hvordan de erfarer kontakten i møte med andre og seg selv.

5.3 Ærlighet

Ærlighet er fremtredende hos både faktorsyn 2 og 3, og er en viktig del av deres subjektive erfaring av å befinne seg i kontakt. For faktorsyn 2 handler det å være ærlig om et behov for å være ærlig med seg selv i møte med andre, slik at de kan kjenne på

¹⁷Utsagn 13: Jeg synes det er ubehagelig å være ærlig på hva jeg ønsker. (0)

¹⁸ Utsagn 39: Når jeg har fått unna alt jeg må gjøre for andre, kan jeg slappe av og kjenne på en lettelse. (0)

¹⁹ Utsagn 48: Det å være ærlig med meg selv og kjenne på hva jeg trenger kan være krevende. (0)

²⁰ Utsagn 3: Jeg bør bli mindre redd for hva andre tenker, slik at jeg slipper å bekymre meg (+3, +4, +5)

²¹ Utsagn 41: Det å velge det jeg ønsker, gir meg skyldfølelse, og samtidig en lettelse. (+4)

²² Utsagn 30: I møte med andre burde jeg være ærlig, fordi nettopp da føler jeg på en tilstedeværelse. (+6)

²³ Utsagn 40: Jeg blir usikker av å forholde meg til det som skjer her og nå, det er lettere å snakke om hva som har skjedd eller kommer til å skje. (-6)

²⁴ Utsagn 26: Jeg misliker sterkt at andre ikke lytter til det jeg har å fortelle, jeg merker da at det er lett å bare koble ut. (+6)

en ekte tilstedeværelse²⁵. Mens for faktorsyn 3 handler det mer om å erfare at andre er ærlige med dem²⁶ og at de ikke opplever det å være ærlig som vanskelig²⁷.

Faktorsyn 2 opplever det å være ærlig med seg selv for å kunne kjenne på det som skjer her-og-nå. Dette kan sees i sammenheng med gestaltlitteraturens forståelse av å være til stede i øyeblikket. Det å klare å være oppmerksom på det som skjer akkurat nå, er en del av gestalttilnærmingens eksistensialistiske forståelse. Som en del av å eksistere er tiden et uunngåelig faktum: vi har levd (fortid), vi lever (nåtid) og vi kommer til å dø (fremtid). Hostrup (2009) beskriver dette som at vi døden er et vilkår ved vår eksistens, hvor angsten for å dø blir håndterbar når vi oppdager at vi lever her-og-nå i dette øyeblikket. Når vi erkjenner dette kan vi velge å ta del i og skape et meningsfullt liv for oss selv (Hostrup, 2009). I lys av dette er det kanskje ikke så merkelig at faktorsyn 2 opplever ærlighet som en viktig komponent for å kunne kjenne på tilstedeværelsen.

Zinker (1998) beskriver hvordan ærlighet bringer med seg nærhet, men også konsekvenser i relasjonen til andre. For faktorsyn 3 er det å være ærlig med andre og at andre skal være ærlig mot dem, et viktig fundament for å erfare kontakt. F3 representerer et syn hvor ærlighet i relasjoner ser ut til å være en forventning og en grunnleggende holdning om at det er meget viktig å være ærlig. Det å være ærlig i relasjoner er viktig for å kunne kjenne på en nærhet og å være i god kontakt, understreker Serge Ginger (2006). I det øyeblikket vi ikke er ærlig med den andre, for eksempel ved å holde tilbake sannheten, brytes kontakten. Denne formen for kontakthindring er retrofleksjon, hvor en avbryter kontakten ved å stoppe seg selv eller trekke seg, fordi det oppleves som truende å la det komme ut og havne hos den andre (Kvalsund & Fikse, 2017). Både det å være ærlig og å holde tilbake sannheten vil kunne skape en hindring for å komme nærmere hverandre, og vil kunne skape en følelse av isolasjon, hos begge parter. Alt avhenger av hvilken respons vi gir hverandre. Det å klare å være ærlig med hverandre er noe som krever tillit over tid, og vokser frem som en reaksjon på en gjentagende positiv erfaring (Zinker, 1998). Retrofleksjonen har også en sunn og positiv side ved seg. Denne formen for kontakt er en del av det å modnes til selvstendige individer i gjensidige forhold til andre. Det å vite når vi skal bryte kontakten eller holde igjen kan være med på å styre oss igjennom store skuffelser og vite når vi skal trekke oss tilbake fra kontakten (Hostrup, 2009).

5.4 Erfaringenes betydning for kontakten

Våre erfaringer er med på å forme hvordan kontakten oppleves, hvilken form den tar og hvordan den kan endres. Polster og Polster (1973) viser hvordan hele vårt liv er bakgrunn for det som skjer i øyeblikket, og hvor det er tre elementer som danner et individs bakgrunn: *tidligere levd liv*, *uferdige ting* og *flyten av nåværende erfaringer*. Fortiden vår er alltid til stede i vår helhetlige livserfaring, minner, vaner og negative og positive erfaringer. Fortiden vår har vært med på å forme oss til akkurat den vi er i dag, i dette øyeblikket, her-og-nå. Samtidig bringes fremtiden inn i nåtiden, gjennom alle våre forventninger, ønsker om forbedring og håp om en endring (Perls, 1992). Hele vårt liv er bakgrunnen for det som trer frem i øyeblikket, alle kvaliteter ved oss, alt uferdig, ting som er ubevisst og bevisst (Polster & Polster, 1973). Hvordan vi velger å håndtere

²⁵ Utsagn 30: I møte med andre burde jeg være ærlig, fordi nettopp da føler jeg på en tilstedeværelse. (+6)

²⁶ Utsagn 9: Når andre lyver, blir jeg veldig skuffet. (+5)

²⁷ Utsagn 12: Det er viktig å være ærlig, men det er ikke alltid så lett. (-5)

det som dukker opp i øyeblikket, avhenger av fortiden, men det gir også et potensial for å oppdage og bli bevisst mulighetene, hvor det er i relasjonen, i møte mellom et jeg og et du, vi kan oppdage og erkjenne de sidene ved oss selv som vi egentlig ikke ønsker å vedkjenne oss (Perls, 1992; Kvalsund, 1998). Felles for samtlige faktorsyn er at de erfarer en bekymring knyttet til hvordan andre tenker om dem, og at det hadde vært fint å slippe denne bekymringen²⁸. Dette kan trolig knyttes til deltagerens *tidligere levde liv* (fortid). De aller fleste av oss har i løpet av livet erfart å bli avvist, såret eller skuffet av andre og av seg selv. Våre kontakterfaringer danner utgangspunktet for hvilken form kontakten tar, og hvilke handlingsmønstre vi benytter for å beskytte oss selv i møte med verden (Wheeler, 1991; Zinker, 1998). Det er hvordan vi anvender, og intensjonen bak, en kontaktform som avgjør om hvorvidt den er en del en hensiktsmessig behovstilfredsstillelse eller ikke (Hostrup, 2009). Hvordan vi velger, bevisst eller ubevisst, å møte utfordringene i møte med andre, som påvirker hvordan vi erfarer og lever vårt liv. Hvis vi velger å møte utfordringer ved å unngå dem, velger vi bevisst eller ubevisst å være avhengig eller uavhengig av andre (Wheeler, 1991; Hostrup, 2009). Velger vi derimot å rette oppmerksomheten mot og lene inn i utfordringen, kan vi bli bevisst på hva det er som skjer i oss og i relasjonen. Kan vi komme i kontakt med hva som skaper hinderet, og dermed ta gode intensjonelle valg for oss selv og andre, i en gjensidig relasjon (Perls, 1992).

Av samtlige faktorsyn er det er faktorsyn 3 som kjenner seg mest igjen i å bekymre seg for hva andre tenker²⁹. Dette kan sees i sammenheng med deres forventninger til seg selv og andre. Det er viktig for dem at de opplever at andre lytter³⁰, er ærlig³¹ og respekterer hverandres behov³²³³. Dermed kan det tenkes at faktorsynets forventning om en gjensidig respekt skaper en bekymring i møte med andre. Hostrup (2009) forklarer forventninger som en del av våre erfaringer. De stammer fra ulike tidspunkt i våre liv, og kan blande seg inn i og føre til opplevelser som ikke er særlig hensiktsmessig her-og-nå. Hvorvidt faktorsyn 3 sine forventninger til seg selv og andre er rettmessig eller ikke, er ikke opp til meg å avgjøre. Hvordan faktorsynet opplever og erfarer sine forventninger i relasjonen har trolig en betydning for hvilken form kontakten tar eller får i møte med andre. Det kan tenkes at det for faktorsyn 3 lett oppleves som at andre ikke lever opp til deres forventninger, og at dette bringer med seg skuffelse, slik som de uttrykker i utsagn 9³⁴ og 26³⁵. Samtidig er en viktig del av det å være i kontakt med seg selv, nettopp å kjenne på frustrasjon og irritasjon. Da det nettopp er bevisstheten og oppmerksomheten av det som dukker opp i oss som danner grunnlaget for å være i kontakt med oss selv (Clarkson & Cavicchia, 2014).

Det er et paradoks hos faktorsyn 2. Et syn som for meg uttrykte en uavhengighet i faktorfortolkningsprosessen, samtidig har utsagn 3 (utsagn) en forholdsvis høy psykologisk signifikans hos faktorsynet, noe som indikerer at de opplever at andres tanker har en innvirkning på deres erfaring av kontakt. I utsagn nummer 3 inkluderes

²⁸ Utsagn 3: jeg bør bli mindre redd for hva andre tenker, slik at jeg slipper å bekymre meg. (+3, +4, +5)

²⁹ Utsagn 3: jeg bør bli mindre redd for hva andre tenker, slik at jeg slipper å bekymre meg. (+3, +4, +5)

³⁰ Utsagn 26: Jeg misliker sterkt at andre ikke lytter til det jeg har å fortelle, jeg merker da at det er lett å bare koble ut. (+6)

³¹ Utsagn 9: Når andre lyver, blir jeg veldig skuffet. (+5)

³² Utsagn 12: Det er viktig å være ærlig, men ikke alltid så lett. (-5)

³³ Utsagn 44: Det er veldig avslappende å stenge andres behov ute. (-6)

³⁴ Utsagn 9: «»

³⁵ Utsagn 26: «»

imperativet «bør», og som nevnt kan dette være en implisitt påvirkning fra andre. Da slike imperativer i gestaltlitteraturen blir beskrevet som verdier og holdninger vi introduserer fra andre (Kvalsund & Fikse, 2017). Dette kan trolig gjelde for samtlige faktorsyn, da de plasserer utsagnet på den positive siden av sorteringsmatrisen. Det å passivt overta andres verdier og holdninger, introjeksjon, er en sunn og viktig del av vår utvikling tidlig i livet. Introjeksjon i voksen livet kan imidlertid hindre fleksibiliteten og spontaniteten i kontakten, gjennom å leve ut fra andres verdier (Hostrup, 2009). I det vestlige samfunnet idealiseres tanken om en selvstendighet og uavhengighet (Kvalsund, 1998). Dermed er det ikke utenkelig at faktorsynene passivt har tatt over tanken om at «*jeg bør bli mindre redd for hva andre tenker, slik at jeg slipper å bekymre meg (utsagn 3)*». Ifølge Carl Rogers kan vi miste oss selv, når vi fokuserer for mye på det idealiserte bilde av oss selv. Dette fordi det blir en for stor avstand mellom idealet av oss selv og realiteten, og dermed oppstår en konflikt mellom det jeg vil og det jeg bør gjøre (Rogers, 1959; Kvalsund, 2003). I likhet med dette beskrives introjeksjon som en måte å leve overfladisk gjennom overtakelse av andres verdier (Kvalsund & Fikse, 2017). Det kan se ut til at faktorsynene i større eller mindre grad hindres i å erfare full-kontakt med sine autentiske verdier og følelser, da frykten for hva andre tenker om en ligger der som et bekymringsslør (utsagn 3). Det at en bør bli mindre redd for andres forventninger, tyder på at en fortsatt er i kontakt med redselen for å skuffe andre.

Innen gestalttilnærmingen er det et fokus på å erfare heller enn å forstå og forklare, da erfaringer er med på å gi en større valgfrihet i livet (Ginger, 2006). Informasjon om hvordan vi organiserer vår erfaring, gir ny informasjon om hvordan vi har lært å være og fungere i verden. Hvilke erfaringer og tilpasninger vi har tilgjengelig i øyeblikket vil variere ut fra den enkeltes fortid (Clarkson & Cavicchia, 2014). Hvilken form kontakten tar vil igjen avhenge av dynamikken i feltet, hvilke behov som trer frem og hvordan den enkelte søker å dekke sine behov (Skottun & Krüger, 2017). Ut fra disse tankene er det ikke utenkelig at faktorsynenes subjektive erfaring av det å være i kontakt med seg selv og andre, også har blitt påvirket av hvilke behov de kjente på i sorterings øyeblikket.

Hostrup (2009) mener at ulike kontaktformer ikke bør bli sett på som forstyrrelser, men som en del av vår utvikling av det sunt forsvar i møte med uønskede og truende situasjoner. I tillegg vektlegges heller hvilken form kontakten tar og dens intensjon i møte med verden. Hvilke intensjoner og hvilken form kontakten tar i møte med andre og seg selv er en del av rådgivningsstudentenes erfaringsverden. Det vil trolig være ulikt ut fra hvilke erfaringer den enkelte deltager og de ulike faktorsynene har med seg, opplever i øyeblikket og håper på for fremtiden. Men, for å komme i god kontakt med *jeget* kreves en bevissthet og en oppmerksomhet på hva det er som er mitt og ditt. Hvordan den enkelte erfarer differensieringen ved kontaktgrensen og tar imot det nye som dukker opp (Perls, 1992). Beisser (1970) hevder at endring oppstår når en blir hva en er, ikke når en forsøker å bli det en ikke er. Fordi endringen er en prosess som må jobbes med over tid, og det er ingen andre enn en selv som kan fremtvinge eller frembringe denne prosessen.

5.5 Faktorsynenes subjektive erfaringer og deres betydning for rådgiverrollen

Hvilke erfaringer rådgivningsstudentene har hatt i løpet av studiet, gjennom øvelse på å se, høre og registrere prosessinformasjon i møte med rådsøkere, vil trolig være viktig for hvordan de jobber som rådgivere. En rådgiver som ikke har mye erfaring med å se og lytte etter rådsøkers tanker, følelser og kroppslige informasjon, vil muligens overse viktige tegn. Å ikke fornemme det som dukker opp kan være en konsekvens av ulike hindringer i seg selv fra fortidserfaringer, eller manglende erfaring. Innen en gestalttilnærming handler det om å øke oppmerksomhetsgraden og bevisstheten om alle kontaktkvaliteter, fra fornemmelse til full kontakt (Kvalsund & Fikse, 2017). Hvordan en rådgiver fasiliteter utviklingen og støtter rådsøker, avhenger av støtten de gir seg selv, og egen bevissthet på det som er tilgjengelig for kontakten i øyeblikket (Perls, 1992). Selvstøtte er en nødvendig egenomsorg i møte med utfordringer vi ikke har evner til, mulighet for eller erfaringer i å håndtere. Og hvis vi erkjenner dette, kan vi søke denne støtten hos andre (Hostrup, 2009). Det å bli bevisst på det som skjer i oss selv er en utviklingsprosess over tid, og krever standhaftighet og villighet til å lene seg inn i det som skjer i øyeblikket, *her-og-nå*. For rådgivningsstudentene, inklusive meg som både forsker og medstudent, handler det om å tørre å åpne opp for det nye og ukjente, da dette danner potensialet for utvikling og vekst. Livet krever kontakt med *noe* til enhver tid og i mange ulike former, og en uunngåelig del av det å være i relasjon, er å være i kontakt med andre, for å oppnå utvikling av oss selv. Om utviklingen er positiv eller negativ avhenger igjen av hvordan vi tilegner oss eller hindrer det nye, og som en del av dette ligger både et potensial og mulig stagnasjon for en positiv endring (Polster & Polster, 1973). Det å se eller høre gir oss ingen garanti for god kontakt, men hvordan vi ser og hører andre og oss selv, gjennom å være oppmerksom og bevisst, vil kunne føre til god kontakt. For å kunne øke vår bevissthet og oppmerksomhet i kontaktøyeblikket, er vi avhengig av andre, hvordan det er og fungerer ved kontaktgrensen, der kontakten oppstår (Polster & Polster, 1973). Endestasjonen er oppnådd når hver og en av oss kan være oss selv, og samtidig opprettholde og videreføre kontakten med oss selv og andre (Beisser, 1970).

5.6 Avsluttende kommentar

Det har i dette kapittelet blitt drøftet hvordan det teoretiske grunnlaget i forskningsdesignet og ny teori kan være med på å belyse studiens forskningsfunn. Det er mange faktorer som påvirker hvordan kontakten erfares eller hvilken form den tar i møte med andre og seg selv, og hva som får størst betydning for den enkeltes erfaring, hvor dette igjen avhenger av dynamikken i feltet. Dermed er det trolig flere aspekter og momenter som hadde vært interessant å gå nærmere inn på, men som en konsekvens av studiens omfang har jeg vært nødt til å gjøre et valg av hvilke tema som har blitt tatt med. Punktene som her har blitt drøftet er valgt ut fra hva jeg som forsker anså som mest fremtredende i faktorfortolkningen. Det har gjennomgående i diskusjonen blitt tregt inn hvordan ulike kontaktformer kan ha en fremmende eller hemmende innvirkning på faktorsynenes kontakterfaringer. Det har her blitt drøftet hvordan relasjonskvalitetene kan være et forklarende aspekt i faktorenes erfaring av å være i kontakt med seg selv og andre. Videre har jeg drøftet hvordan *jeget* havner i bakgrunnsbildet hos faktorsyn 1, og hvordan ærlighet er viktige momenter for faktorsyn

2 og 3 sin kontakterfaring. Dette etterfølges av en diskusjon om hvordan erfaringer får betydning for faktorenes kontakt og at samtlige faktorsyn kjenner på en bekymring knyttet til hva andre tenker. I siste del av diskusjonen har det blitt diskutert hvordan faktorsynenes subjektive erfaringer kan ha en betydning for rådgiverrollen.

6.0 Avsluttende refleksjoner

I denne Q-studien har jeg undersøkt rådgivningsstudenters subjektive erfaring av å befinne seg i ulike kontakterfaringer og kontaktformer. Intensjonen med studien er å bidra til en større forståelse og innsikt i rådgivningsstudenters erfaring av å være i kontakt med seg selv og andre. Mine funn representerer tre faktorsyn: «et voksende behov for uavhengighet», «å stå stødig i seg selv» og «ærlighet varer lengst». Studiens funn har videre blitt drøftet i lys av relevant teori. Hvor flere aspekter ved kontakterfaring og kontaktformer blir fremtredende hos de ulike faktorsynene. I denne siste delen av denne studien vil jeg kort legge frem egne refleksjoner knyttet til min rolle som forsker, kritikk og implikasjon for videre forskning.

6.1 Min rolle som forsker

Som forsker har min subjektivitet påvirket hele forskningsprosessen, fra valg av tematikk, problemstilling, utviklingen av forskningsdesign, og til ferdigstilling av denne studien. Dette gjenspeiles i utgangspunktet for min problemstilling, hvor jeg hadde en antagelse om at rådgivningsstudenter generelt er ganske oppmerksom på egne erfaringer og former for kontakt, både med seg selv og i relasjoner. Valget av studiens tematikk er også et eksempel på hvordan jeg har vært med på å forme forskningsprosessen, da utgangspunktet for å studere kontakt kommer fra en egen interesse og nysgjerrighet. Gjennom å rette oppmerksomheten på min egen subjektivitet i forskningsprosessen har jeg blitt bevisst på egen forforståelse og antagelser. I tillegg har jeg prøvd å være transparent og intensjonell i de valgene jeg har gjort i prosessen mot å ferdigstille denne studien.

6.2 Et kritisk blikk på egen Q-studie

Som en del av prosessen mot å fullføre en Q-metodologisk studie er det en rekke valg og beslutninger som må tas. Jeg ser i ettertid at jeg kunne vært raskere på å starte rekrutteringsprosessen. Det var ulike årsaker til at rekrutteringen av deltagere ble påbegynt noe sent. Som en konsekvens av dette klarte jeg ikke å få med meg så mange deltagere som jeg i utgangspunktet hadde håpet på. Det å velge det riktige tidspunktet å spørre om folk ønsket å delta er kanskje spesielt viktig i et prosjekt som dette. Da majoriteten av deltagerne studerer. Så når jeg begynte å spørre studenter, hadde de allerede begynt å tenke på eksamen og lignende. Dette gjorde at det kanskje var lettere å si nei, enn hva det kanskje hadde vært om jeg hadde spurt dem tidlig i januar.

I utformingen av studiens forskningsdesign var det nødvendig å begrense bredden av innholdet, med tanke på omfanget av oppgaven, samtidig som jeg har forsøkt å omfavne så mye som mulig av kommunikasjonsuniverset til denne studiens spesifikke forskningsdesign. Et annet moment som kunne blitt gjort litt mer eksplisitt forskningsdesignet, er nivået «andres behov», da noen utsagn i dette nivået kan oppfattes som litt tvetydige i utformingen. Dette fordi det innen gestaltlitteraturen benyttes uttrykk som «MÅ, BURDE, SKULLE». Det kan argumenteres for at disse ordene ikke alltid blir brukt som et uttrykk for andres forventninger. De kan derfor ha blitt oppfattet som en del av vår dagligdagse sjargong, heller enn noe vi ubevisst har tatt til oss

fra andre. Dette gjør at det kan være noe uklart hvorvidt deltagerne faktisk påvirkes av andre, eller om det er noe «jeg» selv mener. Dette gjelder kanskje spesielt «MÅ», da dette er et uttrykk som ofte forbindes til noe en selv må gjøre eller vil, mens «SKULLE og BURDE» tydeligere gir uttrykk for å være en del av andres behov. Et annet moment som kan ha hatt en påvirkning på studiens resultater, er utformingen av de enkelte utsagn, hvor de kunne hatt tydeligere i formuleringer. Enkelte av utsagnene ble to-delt, slik at de inneholdt effektene og nivåene, noe som kan ha gjort enkelte utsagn litt utydelige for deltagerne. Det å lage utsagn som både reflekterer dagligtalen og forskningsdesignets effekter og nivåer, er en utfordrende del av et slikt prosjekt. Samtidig er det ikke slik at alle deltagerne skal kjenne seg igjen i alle utsagn, hvor det alltid vil være noen utsagn som havner i bakgrunnen og andre i forgrunn. Selv om det var deltagerne som ga tilbakemeldinger om utsagn som var to delte, viste den helhetlige innsamlingen av alle sorteringene et vidt spenn i deltagerens subjektive erfaringer, og en stor variasjon av plasseringer av utsagn mellom de ulike faktorsynene.

En begrensning ved denne studien er at det ikke ble gjennomført post-samtale med de deltagerne som skåret høyest på faktorsynene. På grunn av den pågående koronapandemien og dårlig planlegging av enkelte deler av oppgaven ble det ikke gjennomført en post-samtale/intervju. Det ville trolig vært en fordel for studien å ha hatt en slik samtale for å kunne få bekreftelse og større forståelse av de ulike faktorsynene. Samtidig vil en slik samtale også kunne vært med på å gjøre faktorsynene mer utydelig. Kanskje spesielt i en studie som denne, hvor det kan være enkelte mønster og kontaktformer som ikke er en del av deltagerens bevissthet. På den andre siden ville en slik samtale også kunne vært med på å bevisstgjøre både meg og deltagerne.

6.3 Videre forskning og avsluttende kommentar

I videre studier ville det vært interessant å benytte seg av andre metoder for å undersøke kontakterfaringer og kontaktformer, da dette ville kunne vært med på å gi flere perspektiv og nyanser i hvordan mennesker erfarer kontakt i møte med seg selv og andre. Det kunne også vært interessant å inkludere et større p-utvalg av rådgivere for å sett om det er flere synsvinkler og syn på denne tematikken. Det hadde også vært spennende å se nærmere på de ulike kontaktformene, og sett på hvordan ulike mennesker erfarer en spesifikk kontaktform i en eller flere kontekster. Med tanke på at vi er i kontinuerlig utvikling og at noen av deltagerne i denne studien ikke er ferdige med rådgivningsstudiet, hadde det vært interessant og gjennomført en post-pre-sortering. I og med at vi er i en livslang læringsprosess, hadde det muligens kunne vært en utvikling i deltagerens erfaringer av å være i kontakt med seg selv og andre.

All forskning er en del av en større helhet, jeg og dette bidraget er med på å undersøke et lite og spennende område innen rådgivningsfeltet. I denne studien valgte jeg en tre-faktorløsning, som har en forklart varians på 47 %, noe som betyr at ikke alle syn har blitt inkludert. Likevel bidrar denne studien med å belyse faktorsynene til de faktorene som er inkludert, og har på denne måten økt forståelsen av hvordan rådgivningsstudenter erfarer det å befinne seg i ulike kontaktformer og kontakterfaringer, med seg selv og andre.

Referanseliste:

- Allgood, E. A., & Kvalsund, R. (2005). *Learning and discovery for professional educators: Guides, counselors, teachers*. Tapir akademisk forlag.
- Allgood, E., & Kvalsund, R. (2010). Q-metodologi, rådgivningsfeltet, delt subjektivitet og personer i relasjoner. I A. A. Thorsen, & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet*. (s. 39-46). Tapir akademisk forlag.
- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. *Gestalt therapy now*, 1(1), 77-80.
Hentet fra http://www.cipog.com/en/articoli/paradoxical_theory_of_change.pdf
- Brown, S. R. (1980). *Political subjectivity: Applications of Q methodology in political science*. Yale University Press.
- Brown, S. R., Danielson, S., & Van Exel, J. (2015). Overly ambitious critics and the medici effect: A reply to Kampen and Tamás. *Quality & Quantity*, 49(2), 523-537.
<https://doi.org/10.1007/s11135-014-0007-x>
- Clarkson, P., & Cavicchia, S. (2014). *Gestalt counselling in action* (4th ed. updated by Simon Cavicchia). Sage.
- Dyrkorn, R., & Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning: Teori, metode, praktiske eksempler*. Universitetsforlaget.
- Ellingsen, I. T., Størksen, I., & Stephens, P. (2009). Q methodology in social work research. *International Journal of Social Research Methodology*, 13(5), 395-409.
<https://doi.org/10.1080/13645570903368286>
- Fikse, C., & Kvalsund, R. (2015). Innledning. I R. Kvalsund, & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 9-21). Fagbokforlaget.
- Fikse, C. (2015). Fra selvaktualisering til samaktualisering og samskaping. I R. Kvalsund, & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 167-192). Fagbokforlaget.
- Ginger, Serge. (2006). *Gestalt therapy: The art of contact* (8. Utg.). Marabout-EPG.
- Golafshani, N. (2003). Understanding reliability and validity in qualitative research. *The qualitative report*, 8(4), 597-607. <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol8/iss4/6/>

- Hostrup, H. (2009). *Gestaltterapi* (2. utg.). Hans Reitzels Forlag.
- Ivey, A.E., D' Andrea, M. J., Ivey, M. B. (2012). *Theories of counseling and Psychotherapy: A multicultural perspective* (7. Utg.). Sage.
- Kvalsund, R. (1998). *A theory of the person: a discourse on personal reality and explication of personal knowledge through Q-methodology - with implications for counseling and education*. [Doctoral dissertation, The Norwegian University of Science and Technology]. Department of Education, Faculty of Social Science and Technology Management.
- Kvalsund, R. (2015). Vekst- og utviklingsperspektiver i lys av hjelperelasjonen i rådgiving. I R. Kvalsund, & C. Fikse (red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 23-54). Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R., & Allgood, E. (2010). Kommunikasjon som subjektivitet i en skoleorganisasjon. I A. A. Thorsen, & E. Allgood (red.), *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet* (s. 47-82). Tapir Akademisk Forlag.
- Kvalsund, R., & Fikse, C. (2017) Terapeutiske parsamtaler i et gestaltperspektiv. I O. Ness (Red.), *Håndbok i parterapi* (s. 409-428). Fagbokforlaget
- Kvalsund, R., & Meyer, K. (2017). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Fagbokforlaget.
- Macmurray, J. (1961/1991). *Persons in relation*. Humanities Press.
- McKeown, B., & Thomas, D. B. (2013). *Q methodology*. Sage Publications.
- Patton, P. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Sage Publications.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Real people press.
- Perls, L. (1992). Concepts and misconceptions of Gestalt therapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 32(3), 50-56.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022167892323004>
- Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy; Excitement and growth in the human personality*. Souvenir Press.

- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated*. Brunner/Mazel.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework. I S. Koch (Red.), *Psychology: A study of a science. Formulations of the person and the social context* (3. utg., s. 184-256). McGraw-Hill.
- Skottun, G., & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi: Lærebok i teori og praksis*. Gyldendal akademisk.
- Stephenson, W. (1953). *The study of behavior: Q-technique and its methodology*. University of Chicago Press.
- Stephenson, W. (1986). Protoconcurus: The concourse theory of communication. *Operant subjectivity*, 9(2), 37-58. <https://doi.org/10.15133/j.os.1985.002>
- Stephenson, W. (2005). A Sentence from B. F. Skinner. *Operant Subjectivity*, 28(3/4), 97-115. <https://doi-org/10.15133/j.os.2005.002>
- Thorsen, A., & Allgood, E. (2010). Introduksjon til Q-boken og begrepsavklaring. I A. Thorsen & E. Allgood (Red.), *Q-metodologi: en velegnet måte å utforske subjektivitet* (ss. 15-22). Tapir akademisk forlag.
- Thorsen, A., & Allgood, E. (Red.). (2010). *Q-metodologi: en velegnet måte å utforske subjektivitet*. Tapir akademisk forlag.
- Van Exel, N. J. A., & de Graaf, G. (2005). Q methodology: A sneak preview, 1-27. <http://qmethod.org/articles/vanExel.pdf>
- Watts, S., & Stenner, P. (2012). *Doing q-methodological research: Theory, method and interpretation*. SAGE
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt reconsidered: A new approach to contact and resistance*. Gestalt institute of Cleveland Press.
- Wolf, A. (2010). Subjektivitet i Q-metodologi. I A. A. Thorsen, & E. Allgood (Red.), *Q metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet* (s. 23-37). Tapir akademisk forlag.

Zinker, J. C. (1998). *In search of good form: Gestalt therapy with couples and families*.

GICPress

Vedlegg

Oversikt over vedlegg

1. Forskningsdesign og Q-utvalg
2. Instruksjonsbetingelse
3. Faktorskårer
4. Korrelasjon mellom faktorene
5. Reliabilitet
6. Diskriminerende utsagn (distinguishing statements)
7. Konsensusutsagn (consensus statements)
8. Informasjonsskriv
9. Samtykkeerklæring
10. Godkjenning fra NDS
11. Ufullstendige setninger

Vedlegg 1: Forskningsdesign og Q-utvalg

Effekt	Nivå:		Celler:
(Før) Kontakt	Mitt behov (a)	Andres behov (b)	2
Full kontakt	God kontakt (c)	Vanskelig kontakt (d)	2
Tilbaketrekning	Hvile/balanse/behag (e)	Uro/ubalanse/ubehag (f)	2
SUM:			8

ACE: Mitt behov – god kontakt – hvile

1. Når jeg (a) blir oppmerksom på hva jeg trenger (c) blir jeg automatisk mer avslappet (e).
2. Det å ta et bevisst (c) valg (a) gjør meg selvsikker på med selv (e)
3. Noen ganger trenger jeg (a) å zoome ut verden og kun fokusere (c) på én ting, slik at jeg kan slappe av (e).
4. Når jeg (a) vet hva jeg trenger (c) blir jeg rolig (e).
5. Å holde fokus (c) gir meg pusterom (e) fra andre valg jeg må ta (a).
6. Det å velge (c) det jeg vil gir meg skyldfølelse (a), og samtidig kjenner jeg på en lettelse (e).

ACF: Mitt behov – god kontakt – uro

7. Det å være ærlig med meg selv og kjenne på (c) hva jeg trenger (a) kan være krevende (f).
8. Jeg har ofte høye skuldre (f) før jeg blir oppmerksom på (c) på hva det er jeg trenger (a).
9. Å holde hodet kaldt i en utfordrende situasjon (c) er viktig for meg (a), men det kan være vanskelig til tider (f).
10. Jeg synes det er ubehagelig (f) å være ærlig (c) på hva jeg ønsker (a)
11. Sosiale medier kan for meg (a) være en plattform hvor jeg får dele hvem jeg er (c), samtidig opplever jeg et press knyttet til å være en del av det (f).
12. Jeg blir usikker (f) av å forholde meg til det som skjer her og nå (c), det er lettere å snakke om hva som har skjedd eller kommer til å skje (a).

ADF: Mitt behov – vanskelig kontakt – uro

13. Jeg trenger (a) å være tilbakeholden i enkelte situasjoner (d), selv om det kan være vanskelig (f)
14. Det å velge utfra hva jeg ønsker (a) kan være krevende (d) og slitsomt (f)
15. Av og til blir jeg engstelig og urolig (f) fordi jeg ikke skjønner (d) hva det er jeg trenger (a).
16. Noen ganger holder jeg igjen (d) mitt synspunkt (a) fordi jeg blir nervøs (f)
17. Å velge det jeg vil (a) er krevende, og jeg kjenner på en splittelse (f) mellom det jeg må, og det jeg vil (d).
18. Jeg unngår (a) å snakke om vanskelige ting (d) fordi det er ubehagelig (f).

ADE: Mitt behov – vanskelig kontakt – hvile

19. Jeg kjenner på en lettelse (e) når jeg klarer å være uenig med andre (a), selv om det kan være egoistisk (d).
20. Noen ganger velger (a) jeg å ikke adressere (d) mine tanker for å opprettholde den gode stemningen (e).
21. Jeg har en tendens til å unngå blikk-kontakt (a) eller stenge ute (d) andre for å koble av (e).
22. Det å velge (a) å være tilbakeholden (d) i enkelte settinger kan være tilfredsstillende (e).
23. Det å være sammen med andre gjør meg (a) i utgangspunktet glad (e), men noen ganger er det anstrengende (d).
24. Å la være å si noe (a) for å få distanse (d), slik at jeg kan koble av (e) og finne ut hva jeg virkelig mener.

BCE: Andres behov – god kontakt – hvile

25. I møte med andre burde jeg (b) være ærlig (c), fordi nettopp da føler jeg på en tilstedeværelse (f).
26. Når jeg har fått unna alt jeg må gjøre for andre (b), kan jeg slappe av (c) og kjenner på en lettelse (f).
27. Jeg skulle ønske at jeg var bedre (e) og mer oppmerksom (c) på skillet mellom hva andre trenger og hva jeg trenger (c).
28. Det kan være stressende å tilpasse seg andre (b), derfor velger jeg bevisst (c) å ta det som det kommer (e).
29. Det å være på bølgelengde (c) med andres meninger (b) skaper en balanse i samtaler (e).
30. Jeg opplever at det kan være vanskelig å være sint (c), man bør (b) jo være blid og glad (e).

BDF: Andres behov – vanskelig kontakt – uro

31. Det skulle (b) vært mindre krevende (f) å være til stede her-og-nå, når jeg er sammen med andre (d).
32. Jeg bør (b) bli mindre redd for andre tenker (d), så slipper jeg å bekymre meg (f).
33. Jeg legger merke til at jeg til tider har null fokus (d) og kobler helt ut (f), selv om jeg burde være produktiv (b).
34. Jeg gruer meg ofte til ting (f) og får lett en klump i magen (d), spesielt hvis det er noen som har en forventning til meg (b).
35. Det er hemmende (f) å hele tiden skulle gjøre det som forventes av meg (b), og jeg merker at jeg blir likegyldig av det (b).
36. At andre heletiden er flinkere enn meg (b), er utmattende (f) og jeg merker at jeg blir frustrert (d).

BCF: Andres behov – god kontakt – uro

37. Jeg burde (b) bli glad for oppmerksomhet (c), men synes det er veldig ubehagelig (f).
38. Det å gjøre andre glad (b) gjør meg glad (c) og jeg kjenner på en spenning rundt hvordan de vil reagere (f).
39. Det er viktig (b) å være ærlig (c), men det er ikke alltid så lett(f).
40. I kaotiske situasjoner blir jeg veldig tankefull (f) og sur (c), og det er utfordrende å forholde seg til de rundt (b).
41. Når andre (b) lyver blir, (c) jeg veldig skuffet (f).
42. Jeg blir forbandet (f) når andre (b) overkjører meg (c).

BDE: Andres behov – vanskelig kontakt – hvile

43. Det er slitsomt (d) å heletiden tilpasse seg andre (b), samtidig gir det en trygghet (e).
44. Jeg skulle vært (b) selvsikker nok (e) til å ta utfordringer på strakarm (d).
45. Det er veldig avslappende (e) å stenge (d) andres behov ute (e).
46. Av og til unngår jeg sosiale settinger (b, d), fordi det er mer behagelig å bli hjemme (e).
47. Det er vanskelig (d) å finne balansegangen (e) mellom det andre mener jeg bør gjøre (b) - og det jeg vil gjøre.
48. Jeg misliker sterkt at andre ikke lytter til det jeg har å fortelle (b, d), jeg merker da at det er lett å bare koble ut (e).

Vedlegg 2: Instruksjonsbetingelse

Q-sortering: instruksjon for sortering av utsagn.

Du har nå fått utdelt 48 utsagn , et sorteringsskjema, og instruks for selve sorteringen av utsagnene. Følg instruksjonen nøye. Gjør ett punkt av gangen.

1. Les først alle utsagnene, slik at du får en oversikt over hele innholdet.
2. Del så utsagnene i tre noenlunde like grupperinger i samsvar med de betingelser som ligger i instruksjonen: *«Tenk på hvordan du erfarer og opplever det å være i kontakt med deg selv og andre».*

De tre gruppene (a, b, c) du sorterer skal bestå av:

Gruppe a): De utsagnene du opplever at du er enig i, legger du til høyre.

Gruppe b): De utsagnene du opplever at du er uenig i, legger du til venstre.

Gruppe c): De utsagnene som er nøytrale for deg, eller som ikke gir så mye mening for deg, legger du i midten.

3. Du skal nå ta for deg en mer detaljert fordeling, hvor hvert enkelt utsagn vil få sin plass inn i sorteringsskjemaet, på en skala fra +6 til -6.
4. Først legg ut alle utsagnene i gruppe (a) de som er mest lik deg – les så gjennom dem igjen og velg ut et utsagn som er mest lik deg. Plasser utsagnet lengst til høyre, +6 (skriv nummeret til utsagnet inn i skjemaet).
5. Deretter skal du gjøre akkurat det samme med gruppe (b) - det utsagnene som er mest ulik deg. Velg et utsagn fra gruppe (b) og plasser det i ruten -6, helt til venstre i sorteringsskjemaet.
6. Gå tilbake til gruppe (a): de utsagnene som er mest lik deg, og velg to nye utsagn som skal plasseres i +5-kolonnen i henhold til sorteringsskjemaet.
7. Gjør akkurat det samme for gruppe (b), velg to utsagn og plasser dem i -5-kolonnen i henhold til sorteringsskjemaet.
8. Gå tilbake til gruppe (a) og velg tre nye utsagn og plasser dem i +4-kolonnen i henhold til sorteringsskjemaet. Gjør det samme for gruppe (b) – velg tre nye utsagn og plasser dem i -4-kolonnen i henhold til sorteringsskjemaet.
9. Når du kommer til +3-kolonnen plasserer du fire utsagn, og fire under -3-kolonnen. Fem utsagn på +2 og på -2, seks utsagn på +1 og -1, og til slutt seks utsagn på 0. Utsagnene som er nøytrale for deg, eller som ikke gir noe spesiell mening for deg, plasseres på verdien 0 i sorteringsskjemaet (midten). Vær nøye og bruk god tid på å være så nyansert som mulig. Kontroller at du har plassert riktig antall utsagn i hver rute (ett utsagn), følg skjemaets mønster.
10. Når du er ferdig med plasseringen, ser du over på nytt for å sjekke at du er enig med deg selv. Gjør forandringer dersom det er ønskelig.
11. Skriv utsagnenes nummer inn i sorteringsskjemaet og lever det.

Lykke til og tusen takk for ditt bidrag!

Vedlegg 3: Faktorskårer

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
1	Jeg lar være å si noe for å få distanse, og slik at jeg får ro til å finne ut hva jeg virkelig mener.	0	-1	0
2	Jeg burde bli glad for oppmerksomhet, men synes det egentlig at det er veldig ubehagelig.	-2	-5	-3
3	Jeg bør bli mindre redd for hva andre tenker, slik at jeg slipper jeg å bekymre meg.	3	4	5
4	Noen ganger holder jeg igjen mitt synspunkt fordi jeg blir nervøs.	1	1	4
5	Jeg skulle vært selvsikker nok til å ta utfordringer fra andre på strak arm.	4	-2	3
6	Det å være sammen med andre gjør meg i utgangspunktet glad, men noen ganger er det anstrengende.	5	2	-3
7	Det å ta et bevisst valg gjør meg mer sikker på meg selv.	-4	3	1
8	Det er vanskelig å finne balansegangen mellom det andre mener at jeg bør gjøre – og det jeg vil gjøre.	2	-1	3
9	Når andre lyver blir jeg veldig skuffet.	1	3	5
10	Jeg skulle ønske at jeg var bedre til å finne balansen mellom å være oppmerksom på andres behov og mine behov.	2	2	-1
11	Jeg gruer meg ofte til ting og får lett en klump i magen, spesielt hvis det er noen som har en forventning til meg.	6	-2	0
12	Det er viktig å være ærlig, men det er ikke alltid så lett.	-1	3	-5
13	Jeg synes det er ubehagelig å være ærlig på hva jeg ønsker.	0	-3	-1
14	Det å velge å være tilbakeholden i enkelte settinger kan være tilfredsstillende.	-4	1	1
15	Jeg opplever at det kan være vanskelig å være sint, man bør jo være glad og blid.	0	2	-2
16	Sosiale medier kan for meg være en plattform hvor jeg får dele hvem jeg er, samtidig opplever jeg et press knyttet til å være en del av det.	-5	-6	2
17	Av og til unngår jeg sosiale settinger, fordi det er mer behagelig å bli hjemme.	2	0	1
18	At andre hele tiden er flinkere enn meg, er utmattende og jeg merker at jeg blir frustrert av tanken.	1	-4	2
19	Av og til blir jeg engstelig og urolig fordi jeg ikke skjønner hva det er jeg trenger.	-1	2	-1
20	Det er lammende å hele tiden skulle gjøre det som forventes av meg, og merker at jeg blir likegyldig av det.	-2	0	-3

21	Det å gjøre andre glad gjør meg glad og jeg kjenner på en spenning rundt hvordan de vil reagere.	2	5	4
22	Når jeg blir oppmerksom på hva jeg trenger blir jeg automatisk mer avslappet.	-2	4	0
23	Jeg kjenner på en lettelse når jeg klarer å være uenig med andre, selv om det kan være egoistisk.	-5	1	-4
24	Å velge det jeg vil er krevende, og jeg kjenner ofte på en splittelse mellom det jeg bør, og det jeg vil.	4	5	-2
25	Jeg har en tendens til å unngå blikk-kontakt eller stenge ute andre for å koble av.	2	-3	-4
26	Jeg misliker sterkt at andre ikke lytter til det jeg har å fortelle, jeg merker da at det er lett å bare koble ut.	1	0	6
27	Det å være på bølgelengde med andres meninger skaper en balanse i samtaler.	-2	-1	-3
28	Det skulle vært mindre krevende å være til stede her-og-nå, når jeg er sammen med andre.	3	-4	-2
29	Det å velge utfra hva jeg ønsker kan være krevende og slitsomt.	3	-1	2
30	I møte med andre burde jeg være ærlig, fordi nettopp da føler jeg på en tilstedeværelse.	-1	6	1
31	Noen ganger velger jeg å ikke adressere mine tanker – for å opprettholde den gode stemningen.	1	-2	3
32	Jeg blir forbandet og usikker når andre overkjører meg.	-3	0	0
33	Å holde hodet kaldt i en utfordrende situasjon er viktig for meg, men det kan være vanskelig til tider.	1	2	4
34	I kaotiske situasjoner blir jeg veldig tankefull og sur, og det er utfordrende å forholde seg til de rundt.	-4	-4	-5
35	Når jeg vet hva jeg trenger blir jeg rolig.	-3	1	2
36	Det er slitsomt å heletiden tilpasse seg andre, samtidig gir det en trygghet.	-1	4	0
37	Det kan være stressende å tilpasse seg andre, derfor velger jeg bevisst å ta det som det kommer.	-3	-3	1
38	Noen ganger trenger jeg å zoome ut verden og kun ha fokus på én ting, slik at jeg kan slappe av.	3	0	0
39	Når jeg har fått unna alt jeg må gjøre for andre, kan jeg slappe av og kjenner på en lettelse.	0	1	-2
40	Jeg blir usikker av å forholde meg til det som skjer her og nå, det er lettere å snakke om hva som har skjedd eller kommer til å skje.	-2	-5	-1

41	Det å velge det jeg ønsker, gir meg skyldfølelse, og samtidig som at det er en lettelse.	4	-1	-4
42	Jeg har ofte høye skuldre før jeg blir oppmerksom på hva det er jeg trenger.	0	-2	-3
43	Å holde fokus gir meg pusterom fra andre valg jeg må ta.	-1	1	0
44	Det er veldig avslappende å stenge andres behov ute.	-6	-1	-6
45	Jeg unngår å snakke om vanskelige ting fordi det er ubehagelig.	-3	-3	-1
46	Jeg trenger å være tilbakeholden i enkelte situasjoner, selv om det kan være vanskelig.	-1	-2	3
47	Jeg legger merke til at jeg til tider har null fokus og kobler helt ut, selv om jeg burde være produktiv.	5	0	2
48	Det å være ærlig med meg selv og kjenne på hva jeg trenger kan være krevende.	0	3	-1

Vedlegg 4: Korrelasjon mellom faktorene

Faktor	1	2	3
1	1.0000	0.1398	0.2836
2	0.1398	1.0000	0.2040
3	0.2836	0.2040	1.0000

Vedlegg 5: Reliabilitet

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
No. of defining variables	6	6	2
Average reliability coefficient	0.800	0.800	0.800
Composite reliability	0.960	0.960	0.889
Standard error of factor Z-scores	0.200	0.200	0.333

Vedlegg 6: Diskriminerende utsagn

Faktor 1

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
11	Jeg gruer meg ofte til ting og får lett en klump i magen, spesielt hvis det er noen som har en forventning til meg.	6	-2	0
47	Jeg legger merke til at jeg til tider har null fokus og kobler helt ut, selv om jeg burde være produktiv.	5	0	2
6	Det å være sammen med andre gjør meg i utgangspunktet glad, men noen ganger er det anstrengende.	5	2	-3
41	Det å velge det jeg ønsker, gir meg skyldfølelse, og samtidig som at det er en lettelse.	4	-1	-4
28	Det skulle vært mindre krevende å være til stede her-og-nå, når jeg er sammen med andre.	3	-4	-2
25	Jeg har en tendens til å unngå blick-kontakt eller stenge ute andre for å koble av.	2	-3	-4
31	Noen ganger velger jeg å ikke adressere mine tanker – for å opprettholde den gode stemningen.	1	-2	3
15	Jeg opplever at det kan være vanskelig å være sint, man bør jo være glad og blid.	0	2	-2
42	Jeg har ofte høye skuldre før jeg blir oppmerksom på hva det er jeg trenger.	0	-2	-3
12	Det er viktig å være ærlig, men det er ikke alltid så lett.	-1	3	-5
22	Når jeg blir oppmerksom på hva jeg trenger blir jeg automatisk mer avslappet.	-2	4	0
35	Når jeg vet hva jeg trenger blir jeg rolig.	-3	1	2
32	Jeg blir forbandet og usikker når andre overkjører meg.	-3	0	0
7	Det å ta et bevisst valg gjør meg mer sikker på meg selv.	-4	3	1
14	Det å velge å være tilbakeholden i enkelte settinger kan være tilfredsstillende.	-4	1	1
44	Det er veldig avslappende å stenge andres behov ute.	-6	-1	-6

Faktor 2

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
30	I møte med andre burde jeg være ærlig, fordi nettopp da føler jeg på en tilstedeværelse.	-1	6	1
21	Det å gjøre andre glad gjør meg glad og jeg kjenner på en spenning rundt hvordan de vil reagere.	2	5	4
22	Når jeg blir oppmerksom på hva jeg trenger blir jeg automatisk mer avslappet.	-2	4	0
36	Det er slitsomt å heletiden tilpasse seg andre, samtidig gir det en trygghet.	-1	4	0
48	Det å være ærlig med meg selv og kjenne på hva jeg trenger kan være krevende.	0	3	-1
7	Det å ta et bevisst valg gjør meg mer sikker på meg selv.	-4	3	1
12	Det er viktig å være ærlig, men det er ikke alltid så lett.	-1	3	-5
19	Av og til blir jeg engstelig og urolig fordi jeg ikke skjønner hva det er jeg trenger.	-1	2	-1
15	Jeg opplever at det kan være vanskelig å være sint, man bør jo være glad og blid.	0	2	-2
6	Det å være sammen med andre gjør meg i utgangspunktet glad, men noen ganger er det anstrengende.	5	2	-3
23	Jeg kjenner på en lettelse når jeg klarer å være uenig med andre, selv om det kan være egoistisk.	-5	1	-4
8	Det er vanskelig å finne balansegangen mellom det andre mener at jeg bør gjøre – og det jeg vil gjøre.	2	-1	3
44	Det er veldig avslappende å stenge andres behov ute.	-6	-1	-6
41	Det å velge det jeg ønsker, gir meg skyldfølelse, og samtidig som at det er en lettelse.	4	-1	-4
29	Det å velge utfra hva jeg ønsker kan være krevende og slitsomt.	3	-1	2
5	Jeg skulle vært selvsikker nok til å ta utfordringer fra andre på strak arm.	4	-2	3
31	Noen ganger velger jeg å ikke adressere mine tanker – for å opprettholde den gode stemningen.	1	-2	3
11	Jeg gruer meg ofte til ting og får lett en klump i magen, spesielt hvis det er noen som har en forventning til meg.	6	-2	0
18	At andre hele tiden er flinkere enn meg, er utmattende og jeg merker at jeg blir frustrert av tanken.	1	-4	2
40	Jeg blir usikker av å forholde meg til det som skjer her og nå, det er lettere å snakke om hva som har skjedd eller kommer til å skje.	-2	-5	-1

Faktor 3

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
26	Jeg misliker sterkt at andre ikke lytter til det jeg har å fortelle, jeg merker da at det er lett å bare koble ut.	1	0	6
9	Når andre lyver blir jeg veldig skuffet.	1	3	5
33	Å holde hodet kaldt i en utfordrende situasjon er viktig for meg, men det kan være vanskelig til tider.	1	2	4
31	Noen ganger velger jeg å ikke adressere mine tanker – for å opprettholde den gode stemningen.	1	-2	3
46	Jeg trenger å være tilbakeholden i enkelte situasjoner, selv om det kan være vanskelig.	-1	-2	3
16	Sosiale medier kan for meg være en plattform hvor jeg får dele hvem jeg er, samtidig opplever jeg et press knyttet til å være en del av det.	-5	-6	2
37	Det kan være stressende å tilpasse seg andre, derfor velger jeg bevisst å ta det som det kommer.	-3	-3	1
7	Det å ta et bevisst valg gjør meg mer sikker på meg selv.	-4	3	1
22	Når jeg blir oppmerksom på hva jeg trenger blir jeg automatisk mer avslappet.	-2	4	0
11	Jeg gruer meg ofte til ting og får lett en klump i magen, spesielt hvis det er noen som har en forventning til meg.	6	-2	0
10	Jeg skulle ønske at jeg var bedre til å finne balansen mellom å være oppmerksom på andres behov og mine behov.	2	2	-1
39	Når jeg har fått unna alt jeg må gjøre for andre, kan jeg slappe av og kjenner på en lettelse.	0	1	-2
24	Å velge det jeg vil er krevende, og jeg kjenner ofte på en splittelse mellom det jeg bør, og det jeg vil.	4	5	-2
15	Jeg opplever at det kan være vanskelig å være sint, man bør jo være glad og blid.	0	2	-2
6	Det å være sammen med andre gjør meg i utgangspunktet glad, men noen ganger er det anstrengende.	5	2	-3
41	Det å velge det jeg ønsker, gir meg skyldfølelse, og samtidig som at det er en lettelse.	4	-1	-4
12	Det er viktig å være ærlig, men det er ikke alltid så lett.	-1	3	-5
44	Det er veldig avslappende å stenge andres behov ute.	-6	-1	-6

Vedlegg 7: konsensusutsagn

(Nummer markert med * er signifikant på 0.01-nivå)

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
1*	Jeg lar være å si noe for å få distanse, og slik at jeg får ro til å finne ut hva jeg virkelig mener.	0	-1	0
3	Jeg bør bli mindre redd for hva andre tenker, slik at jeg slipper jeg å bekymre meg.	3	4	5
4	Noen ganger holder jeg igjen mitt synspunkt fordi jeg blir nervøs.	1	1	4
17	Av og til unngår jeg sosiale settinger, fordi det er mer behagelig å bli hjemme.	2	0	1
20	Det er lammende å hele tiden skulle gjøre det som forventes av meg, og merker at jeg blir likegyldig av det.	-2	0	-3
27*	Det å være på bølgelengde med andres meninger skaper en balanse i samtaler.	-2	-1	-3
34*	I kaotiske situasjoner blir jeg veldig tankefull og sur, og det er utfordrende å forholde seg til de rundt.	-4	-4	-5
39	Når jeg har fått unna alt jeg må gjøre for andre, kan jeg slappe av og kjenner på en lettelse.	0	1	-2
42	Jeg har ofte høye skuldre før jeg blir oppmerksom på hva det er jeg trenger.	0	-2	-3
43	Å holde fokus gir meg pusterom fra andre valg jeg må ta.	-1	1	0
45	Jeg unngår å snakke om vanskelige ting fordi det er ubehagelig.	-3	-3	-1

Vedlegg 8: samtykkeerklæring

Samtykkeerklæring

På grunn av metodens struktur og arbeidet som legges ned i tolkningen, er det i min interesse å forstå de ulike synspunktene og erfaringene som kommer frem på best mulig måte. Derfor kan det bli behov for en uformell etterkontakt med noen som representerer de ulike syn. Dersom dette blir aktuelt for deg, ber jeg deg om å skrive telefonnummer eller e-postadresse på samtykkeerklæringen, slik at jeg har mulighet til å kontakte deg.

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Kontaktformer: En Q-metodologisk studie om erfaringer og opplevelser av å være i kontakt med seg selv og andre*», og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

- å delta i en Q-sortering.
- å delta på en eventuell uformell samtale i etterkant av sorteringen.

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Telefon/e-post: -----

(Telefon og/eller e-post fyller du inn dersom du er interessert i å stille til en uformell samtale i etterkant av undersøkelsen).

Vedlegg 9: Informasjonsskriv

Forespørsel om deltakelse i mastergradsundersøkelse

«Kontaktformer: En Q-metodologisk studie om erfaringer og opplevelser av å være i kontakt med seg selv og andre.»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å få en større forståelse og innsikt i rådgivningsstudenters subjektive erfaringer og opplevelser knyttet til det å befinne seg i ulike kontaktformer eller kontakterfaringer med seg selv og andre. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

I denne studien vil fokuset ligge på rådgivningsstudentenes erfaringer med det å befinne seg i ulike kontaktformer og ulike kontakterfaringer med seg selv og andre, og hvordan hans/hennes subjektive opplevelse av dette er. Hensikten med denne studien er å skape innsikt, bevisstgjøring og kunnskap om den subjektive opplevelsen av å være i kontakt med seg selv og andre.

Studien er en masterstudie i rådgivningsvitenskap, ved NTNU Dragvoll. Jeg er nysgjerrig på hvordan rådgivningsstudenter opplever det å være i kontakt med seg selv og andre, og hvordan bevissthet om kontakt kan tilrettelegge for innsikt i relasjon til seg selv og andre.

Problemstillingen som vil bli belyst lyder som følgende: *«Hvordan erfarer rådgivningsstudenter det å befinne seg i ulike kontaktformer eller kontakterfaringer med seg selv og andre?»*

Hva innebærer det for deg å delta?

Undersøkelsen skal gjennomføres ved hjelp av Q-metode. Q-metode benyttes for å kunne undersøke subjektive opplevelser. Den søker ikke å finne faktaopplysninger, men deltagerens subjektive meninger, opplevelser, erfaringer og holdninger knyttet til det å være i kontakt med seg selv og andre. Du vil få 48 utsagn som skal sorteres systematisk inn i et skjema basert på hva som er mest likt deg selv til mest ulikt. Sorteringen vil ta omtrent 45-60 minutter.

Det er frivillig å delta

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

Jeg som forsker er underlagt taushetsplikt, og all informasjon vil bli behandlet konfidensielt. Medstudenter og forelesere vil ikke få kjennskap til din sortering og hvilke opplysninger du gir. Deltagelse i dette prosjektet vil være helt uavhengig av den normale undervisningen, og det som skjer i forbindelse med dette forskningsprosjektet vil ikke ha noen form for innvirkning på ditt studieløp.

Ditt personvern – hvordan jeg oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det vil kun være jeg (masterstudent) som har tilgang til sorteringene og opplysningene til de som deltar.
- For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene vil navn og kontaktopplysninger bli erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamaterialet vil lagres på en kryptert minnepenn.

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt, og det vil ikke være mulig å føre informasjonen du gir tilbake til deg. Studien er meldt inn til og godkjent av personvernforbundet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS (NSD).

Prosjektet skal etter planen avsluttes 01.06.2021. Personopplysningene vil da bli slettet.

Dine rettigheter

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

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

Kontaktinformasjon

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med meg enten via e-post; malenefh@stud.ntnu.no eller på telefon; 974 68 837, eller til min veileder professor Ragnvald Kvalsund via e-post; ragnvald.kvalsund@ntnu.no eller på telefon; 73 59 19 99.

På forhånd takk for hjelpen!

Vennlig hilsen,
Malene Foss Hammervold

Vedlegg 10: Godkjenning av NSD

NSD – Norsk senter for forskningsdata

NSD sin vurdering

Kontaktformer: En Q-metodologisk studie av erfaringer og opplevelser av å være i kontakt med seg selv og andre.

Referansenummer 733147

Registrert

02.02.2021 av Malene Foss Hammervold - malenefh@stud.ntnu.no

Behandlingsansvarlig institusjon

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

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Ragnvald Kvalsund , ragnvald.kvalsund@ntnu.no, tlf: 90730009

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Malene Foss Hammervold, malenefj@stud.ntnu.no, tlf: 97468837

Prosjektperiode

11.01.2021 – 01.06.2021

Status

09.02.2021 - Vurdert

Vurdering (1)

09.02.2021 – Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 09.02.2021, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG

Det er obligatorisk for studenter å dele meldeskjemaet med prosjektansvarlig (veileder). Det gjøres ved å trykke på "Del prosjekt" i øvre venstre hjørne av meldeskjemaet.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.06.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

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

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17

Vedlegg 11: Ufullstendige setninger

UFULLSTENDIGE SETNINGER:

Temaet for denne øvelsen er; det å være i kontakt med seg selv og andre.

Det jeg ønsker å få innsikt i er dine erfaringer, hvordan du kommuniserer rundt dette temaet, og hva du blir oppmerksomme på ved deg selv i møte med andre. Fyll ut setningene så ærlig du føler deg bekvem med.

1. Når jeg blir oppmerksom på at jeg trenger noe (et behov) kjenner jeg på om
.....tenker over og legger merke til
..... ved meg selv.
2. Jeg bli mer bevisst på min hjelperrolle. Dette jeg fordi
det og
.....
3. Det å kunne være bevisst på meg selv i øyeblikket innebærer
og å være oppmerksom på
4. Noen ganger holder jeg tilbake mine følelser, dette opplever jeg
..... dette gjør jeg fordi
.....
5. Når har gjort meg ferdig med en vanskelig oppgave blir jeg, jeg
kjenner da på en
6. Når jeg snakker med en venn i telefonen, og vi ikke får snakket oss ferdig blir
jeg....., jeg kjenner da på
.....