

Adine Dørum

Jeg, meg og alle de andre

En Q- metodologisk studie om menneskers opplevelse av hvordan relasjoner med andre påvirker deres selvforståelse

Masteroppgave i rådgivningsvitenskap
Trondheim, våren 2014

Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap
Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse
Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet



*Akkurat her eller der,
jeg vet ikke helt hvor det er,
der finnes et skinnende nytt maleri
som kanskje jeg passer i.*

Kjerstin Aune

Forord

Med denne masteroppgaven er en epoke i livet mitt slutt for denne gang. Masteren i rådgivningsvitenskap er kommet til veis ende, og nå venter en tid hvor jeg skal få bruke all min kunnskap til å bidra i samfunnet. Det må sies at årene på rådgivning har vært de to beste studieårene jeg har hatt. Selv om det har vært utfordrende, grensesprengende og hardt, har jeg mest av alt *kost* meg. Jeg har kost meg masse! Endelig har jeg kommet i et miljø hvor jeg har fått stimulert alle mine dype tanker om menneskelivet. Å få dyp- dykke i mennesket på denne måten har vært så givende for meg. Det beste av alt er at jeg har følt meg så veldig hjemme på skolen. Miljøet i klassen har vært fantastisk, og en klasse jeg kommer til å savne stort. Å bli møtt med empati og omsorg, latter og nysgjerrighet, hver eneste dag, det er en velsignelse. Her må også de kunnskapsrike lærerne på instituttet trekkes fram; dere har delt av dere selv, og virkelig brydd dere om oss. Takk for to fine år sammen!

En spesielt stor takk rettes mot veilederen min, Ragnvald Kvalsund. Takk for engasjerende og veiledningsmøter med høy temperatur. Jeg tror uttrykket «masteren er ei skuta, og du skal styre han!» kommer til å være med meg resten av livet.

Jeg vil også takke forskningsdeltakerne som har stilt opp for meg og gjort det mulig å gjennomføre studien. Ellers vil jeg gjerne takke min kjæreste, min fine familie og mine gode venner for støtte og oppmuntring. Dere er det mest dyrebare for meg.

Trondheim, juni 2014

Adine Dørum

Sammendrag

Formålet med denne masteroppgaven er å bidra til bevisstgjøring rundt forskjellige måter mennesker forstår seg selv på, og hvordan rådgivere kan ta hensyn til dette i en rådgivningssituasjon. Temaet for masteroppgaven er *selvforståelse*. Oppgaven har til hensikt å belyse problemstillingen: *Hvordan opplever mennesker at relasjoner med andre påvirker deres selvforståelse?*

Q- metoden ble valgt som metodisk tilnærming for å gi svar på oppgavens problemstilling. 36 utsagn relatert til temaet ble sortert av 22 deltakere i alderen 22- 70 år. Sorteringene utgjorde grunnlaget for faktortolkning. Utsagnene ble systematisert av Fishers balanserte blokkdesign. Teorien som inngår i designen handler om relasjoner til andre, kontrollplassering og emosjoner.

På bakgrunn av faktoranalyse som ble gjort i programmet PQMethod, ble en fire-faktorløsning valgt. Disse faktorene representerer fire ulike syn på temaet selvforståelse. Faktorene fikk navn som jeg mener oppsummerer deres subjektivitet: Faktor 1: *Ser seg selv gjennom andre*. Faktor 2: *Fornuft foran følelser*. Faktor 3: *Sitt eget kompass*. Faktor 4: *Som brikke i en helhet*. I diskusjonskapittelet diskuterer jeg forskjeller og likheter mellom faktorene med utgangspunkt i de tre temaene: nære relasjoner, følelsenes verdi og det å være seg selv.

Abstract

The aim of this master thesis is to contribute to awareness about different ways people can understand themselves, and how the counselor can take consideration of this in a counseling situation. The overall theme of the thesis is *self-understanding*. The intention of the thesis is to throw light on the following research question: *How do people experience that relations to others is affecting their selfunderstanding?*

The Q-method was chosen as a methodological approach to find an answer to the research question. 22 participants, in the age 22- 70, sorted 36 statements related to the theme. The sortings constituted the basis of the factor interpretation. The statements were systematized by Fischer's balanced block design. The theory used in the design are relations to other, locus of control and emotions.

Based on the factor analysis, which was done in the program PQMethod, a solution of four factors was chosen. These factors represents four different views on the theme selfunderstanding. The factors got names after what I think summarize their subjectivity. Factor 1: *Sees onself through others*. Factor 2: *Reason before feelings*. Factor 3: *Its own compass*. Factor 4: *As a piece in the totality*.

Innholdsfortegnelse

1 Innledning.....	1
1.1 Begrunnelse for valg av tema.....	1
1.2 Hvordan tema er knyttet til rådgivningsfeltet	1
1.4 Oppgavens struktur	2
2 Teori	3
2.1 Eksistensialistisk- humanistisk perspektiv	3
2.2 Selvet.....	5
2.3 Relasjon til andre mennesker	6
2.3.1 Avhengighet	7
2.3.2 Uavhengighet	8
2.3.3 Gjensidighet	8
2.4 Hvordan et menneske konstruerer seg selv	8
2.4.1 Indre kontrollplassering.....	9
2.4.2 Ytre kontrollplassering.....	10
2.5 Emosjoner som følelsesmessige reaksjoner	10
2.5.1 Positive emosjoner	11
2.5.2 Negative emosjoner.....	11
3 Metode.....	13
3.1 Valg av metode og Q- metodens bakgrunn	13
3.2 Momenter i forskningsprosessen.....	14
3.2.1 Kommunikasjonsunivers	15
3.2.2 Fishers balanserte blokkdesign og Q-utvalg	15
3.2.3 P- utvalget	16
3.2.4 Q-sortering og instruksjonsbetingelse	17
3.2.5 Faktoranalyse	18

3.2.6 Faktortolkning	21
3.2.7 Postintervju.....	22
3.4 Kvalitet på forskningen	22
3.4.1 Reliabilitet	22
3.4.2 Validitet.....	23
3.4.3 Generalisering	24
3.4.4 Etske vurderinger	24
3.6 Forskerrollen	25
4 Faktortolkning	27
4. 1 Faktor 1: Ser seg selv gjennom andre	28
4.1.1 Personlig beriket av nære relasjoner	28
4.1.2 Tar innover seg signaler fra andre.....	29
4.1.3 Behovet for bekreftelse	29
4.1.4 Oppsummering av faktor 1.....	30
4.2 Faktor 2: Fornuft foran følelser.....	31
4.2.1 Bevisst på andres påvirkning.....	31
4.2.2 Uavhengig, men kontaktsøkende	31
4.2.3 Rasjonell fremfor sansende	33
4.2.4 Oppsummering av faktor 2.....	33
4.3 Faktor 3: Sitt eget kompass	34
4.3.1 Nær seg selv og sine følelser.....	34
4.3.2 Får mye igjen for å gå sine egne veier.....	35
4.3.3 Trygg i relasjon	35
4.3.4 Oppsummering av faktor 3.....	36
4.4 Faktor 4: Som brikke i en helhet	37
4.4.1 Ser seg selv i en større helhet.....	37
4.4.2 Ikke redd for å være annerledes i flokken.....	38

4.4.3 Verner om de nære	38
4.4.4 Oppsummering av faktor 4.....	39
4.5 Konsensusutsagn	39
5 Diskusjon.....	41
5.1 Makten i de nære relasjoner	41
5.2 Følelsenes verdi.....	46
5.3 Å være seg selv	50
5.4 Kort oppsummering av diskusjon	54
6 Avslutning	55
6.1 Kritikk av studien	55
6.2 Videre forskning.....	55
6.3 Avslutning og implikasjoner for praksis	56
7 Referanseliste	I
8 Vedlegg	V
Vedlegg 1: Forskningsdesign & Q- utvalg.....	V
Vedlegg 2: Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt.....	VII
Vedlegg 3: Sorteringsinstruks	IX
Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD	X
Vedlegg 5: Faktorenes gjennomsnittlige sorteringsmønster	XII
Vedlegg 6: Faktorskårer	XIV
Vedlegg 7: Diskriminerende utsagn	XVI
Vedlegg 8: Konsensusutsagn	XX

Tabelloversikt

Tabell 1: Fischers balanserte blokkdesign	15
Tabell 2: Åtte uroterte faktorer.....	19
Tabell 3: Korrelasjon mellom de 4 faktorene.....	20
Tabell 4: Faktorladninger	21
Tabell 5: Reliabilitet.....	23

1 Innledning

1.1 Begrunnelse for valg av tema

Denne oppgaven omhandler et tema som jeg synes er veldig interessant, og litt komplekst; selvforståelse. Likevel er det et universelt tema som alle «tenkende mennesker» kan relatere seg til. Hvem er jeg, og hvorfor har jeg blitt som jeg er blitt? Hvem har påvirket meg slik at jeg har det bildet av meg selv som jeg har i dag? Slike spørsmål har jeg stilt meg selv og jeg har så lenge jeg kan huske grublet over hvordan andre mennesker stiller seg til slike spørsmål. Jeg har lurt på hvordan mennesker setter sammen sine erfaringer og relasjoner på en slik måte som gir mening for dem eller gir de et forklarende svar. Temaet og problemstillingen er derfor valgt ut fra egen interesse.

Opgaven min har et eksistensialistisk og filosofisk preg, og skiller seg derfor kanskje litt ut. Master i rådgivning er en blanding av psykologi, pedagogikk, sosiologi og filosofi, og dette vil komme til uttrykk i oppgaven. Temaet jeg studerer er velkjent og mye diskutert, men jeg har likevel gjort studien min egen og unik ved å bruke egenvalgt teori, samtidig som jeg har vært kreativ i prosessen. At funnene ikke kan generaliseres til befolkningen, men heller gi grunnlag for en diskusjon av menneskelige forskjeller innen selvforståelse, gjør at jeg er ydmyk overfor mine funn.

1.2 Hvordan tema er knyttet til rådgivningsfeltet

Mennesket er seg selv bevisst, det kan referere til seg selv og representere seg selv. Selvbevissthet er definert som bevissthet om egen eksistens og identitet (Bø & Helle, 2002). Selvbevissthet er viktig i forhold til egne aspirasjoner, egne prestasjoner, og for ikke å snakke om egne framtidsvalg (Kvalsund, 2005). Samtidig lever vi mennesker i relasjon til hverandre, "Jeg» eksisterer ikke uten et «Du», ifølge Macmurray (1961). Slik sett kan måten en forstår seg selv i lys av relasjonene sine påvirke hvordan en har det i dagliglivet; eksempelvis hvilke karriereplaner en ser for seg, hvordan en ser på seg selv og hvilke tankemønstre en etablerer seg. Jeg har en tanke om at mennesker ikke er bevisst på hvor mye relasjoner faktisk påvirker de, og at disse gjør at en tenker eller føler på en viss måte. En artikkel i *American Psychologist* forteller om studier gjort i USA av subjektiv velvære oppgir at opplevd livskvalitet ikke er sterkt knyttet til faktorer som kjønn og alder (Diener, 2000). Livskvaliteten har derimot sterkere sammenheng med personlighet og sosiale relasjoner, samt meningsforståelse (Diener, 2000). En av hovedfaktorene i studiene, som bidro til et godt liv, var å oppleve mange gode og

behagelige følelser, og fraværet av negative følelser. Studiene viste også at lykkelige individer i gjennomsnitt så ut til å være mer produktive og sosiale (Diener, 2000). Lykke kan dermed sees på som fordelaktig for et samfunn. Hvis en spør seg selv om hva som skal til for å øke subjektiv velvære, er svaret i et rådgivningsperspektiv gjerne at en må starte med seg selv. Videre kan det å bli bevisstgjort hvordan en ser seg selv, og hvordan relasjonene påvirker sitt selvsyn, bidra til personlig endring.

Et mål med rådgivning er å øke en persons selvvinnsikt, som vil igjen vi øke dens samhandlingskompetanse. Selvvinnsikt er et begrep som også kan inngå i det videre begrepet selvforståelse. I oppgaven tar jeg utgangspunkt i at selvforståelse er en persons forståelse av seg selv slik personen selv oppfatter seg, både tanke- og følelsesmessig. Med begrepet mener jeg tilnærmet det samme som «opplever seg selv i relasjoner», men er mer konkret. Selvforståelsen rommer hele kroppen, også selvfølelsen. Selvforståelsen utvikler seg gradvis, og er et viktig element i menneskelig samhandling, ifølge Tetzchner (2012). Slik sett er selvforståelse knyttet til rådgivningsfeltet. På bakgrunn av dette ønsker jeg å belyse hvordan mennesker opplever at relasjoner påvirker selvforståelsen sin. Jeg mener videre at problemstilling er relevant for rådgivningssituasjonen, fordi kunnskapen oppgaven genererer kan bidra til å skape en bedre forståelse blant rådgivere¹ med tanke på å forstå hvordan en klient forstår seg selv på. Videre kan dette implisere forskjellige måter rådgivere kan møte ulike mennesker på. Problemstillingen min lyder som følger:

Hvordan opplever mennesker at relasjoner med andre påvirker deres selvforståelse?

1.4 Oppgavens struktur

Oppgaven er strukturert i seks kapitler. Den innledes med Kapittel 1, *Innledning*, hvor jeg beskriver bakgrunn for oppgaven, blant annet valg av tema og hvordan temaet er koblet til rådgivningsfeltet. I kapittel 2, *Teori*, presenterer jeg teori som jeg har brukt som grunnlag i det metodiske designet. Videre inneholder Kapittel 3, *Metode*, en presentasjon av elementene i forskningsprosessen, samt refleksjoner rundt kvalitet, etikk og forskerrolle. I Kapittel 4, *Faktortolkning*, blir resultatene til forskningen presentert; en løsning med fire faktorer. I Kapittel 5, *Diskusjon*, knytter jeg de fire faktorene opp mot teorien jeg la til grunn i oppgaven, samt ny teori. Kapittel 6, *Avslutning*, er siste kapittel i oppgaven, hvor jeg gir kritikk av studien, samt gir forslag til implikasjon er for praksis.

¹ Underveis i oppgaven veksler jeg mellom å bruke han eller hun om rådgiveren.

2 Teori

Jeg vil i dette kapittelet presentere og gjøre rede for det teoretiske grunnlaget i min studie. Først presenterer jeg teori som setter studien i en større kontekst. Det vil si at jeg først presenterer det eksistensialistisk/humanetiske perspektiv som er det menneskesynet jeg legger til grunn i oppgaven. Elementer fra dette perspektivet vil bli brukt til å belyse diskusjonen. Til grunn for forskningen min om selvforståelse, har jeg tatt utgangspunkt i begrepet *Selvet*². Derfor gjør jeg også rede for ulike teoretiske forståelser av Selvet, da jeg synes dette gir oppgaven et stødig grunnlag. Resten av teorien er valgt ut og strukturert ut i fra et metodisk design, som vil beskrives mer i metodekapittelet. Designen, som er bygd opp av ulike teori, har dannet grunnlag for å lage en undersøkelse i form av en rekke utsagn. Målet med designen og den valgte teorien er å benytte det som et grunnlag for å kunne si noe om menneskers syn på seg selv og relasjoner de står i. Teorien i designen handler om *person i relasjon, kontrollplassering og emosjoner*. Videre må det nevnes at jeg mener at den presenterte teorien kan tilknyttes rådgivningsfeltet, som er mitt teoretiske ståsted.

2.1 Eksistensialistisk- humanistisk perspektiv

Eksistensialisme refererer til en bred filosofisk tilnærming som setter personens egen erfaring først (Schibbye, 2012). En viktig tanke i eksistensialismen er at eksistensen er en forutsetning for selvrefleksivitet, som betyr å reflektere over seg selv. Mennesket må være til før det kan bli det spesielle Selvet det kan bli. Hvem individet er kommer fra individets eget valg og bestemmelse av hvem det er. Dette står i motsetning til essenstanken, en filosofi i kontrast til eksistensen, hvor individet har sin opprinnelse i det ytre, som gitte retningslinjer og normer (Schibbye, 2012). Eksistensen kommer før essensen, og er ansvarlig for det det er, ifølge eksistensfilosofen Jean- Paul Sartre (1964). Når mennesker fortaper seg selv i essensen, det vil si når det overtar det som på forhånd er gitt av andre, mister det kontakten med det værensgrunnlag som kan informere på autentiske måter om hvem en er. Begrepet autentisk kan sammenlignes med begrepet kongruens. Kongruens vil si at et menneskes reelle selv og ideelle selv stemmer overens (Rogers, 1961; Kvalsund, 2003). Det reelle Selvet er hva en person faktisk er, mens det ideelle Selv kan sies å være det Selvet en strekker seg mot å være. Schibbye

² Jeg vil videre markere Selvet som begrep og substantiv med stor S.

(2012) mener at i overtakelsen av det ytre blir vi inautentiske, det vil si de andres definisjoner blir våre definisjoner av oss selv. Vi styres altså utenfra (Schibbye, 2012).

Carl Rogers har gjort mye for å linke eksistensialistisk-humanistiske konsept til rådgivning og terapi (Ivey, D'Andrea & Ivey, 2012). Grunnleggende i denne filosofien er å anerkjenne ansvarligheten hver enkelt har for de valg en har i livet, og bevisst velge å handle på positive og intensjonale måter. Tradisjonen vektlegger mulighetene for personlig utvikling og økt selvforståelse som ligger i ens livserfaringer (Ivey et al., 2012). Det eksistensielle og humanistiske verdenssynet fokuserer på menn og kvinner som mennesker som er myndige nok til å handle i verden og bestemme sin egen skjebne. Klientens kontrollplassering og avgjørelse til å lede et mer tilfredsstillende og produktivt liv er innenfor dette perspektivet sett på som noe som ligger innenfor individets eget handlingsrom og ikke i hans eller hennes fortid eller miljø. Ved å ta egne valg skaper en seg sin egen mening i tilværelsen. Det humanistiske aspektet ved denne tradisjonen fokuserer på menneskets forhold til seg selv og andre, og viktigheten av dette, ifølge Ivey et al. (2012). Psykologen Carl Rogers hevdet at hvis en person skal vokse, så må den ha et miljø som tilbyr åpenhet, aksept (bli sett med ubetinget positiv holdning) og empati (bli hørt på og forstått). Uten dette vil ikke forhold og sunne personligheter bli utviklet som de skal. Han mente videre at hver eneste person kan nå sine mål og ønsker i livet, og hvis de gjorde det så skjedde det en selvaktualisering (Rogers, 1961).

For å fasilitere en effektiv analyse av en persons psykologiske utvikling, vurderer eksistensialister den multidimensjonale naturen av individets ulike selvforhold. Ivey et al. (2012) bruker Vontress sin forklaring av at mennesket forholder seg til fire dimensjoner: *Eigenwelt*, forholdet individet har til seg selv, *mitwelt*, individets forhold til andre mennesker i verden, *umwelt*, personens forhold til verden som helhet og *überwelt*, personens forhold til åndelighet. En generell prosess av eksistensiell analyse krever vilje av individet til å utforske og reflektere over disse delene av livet. Som et resultat av å eksaminere meningene av disse fire dimensjonene er det tenkt at individet blir mer fritt til å handle heller enn å bli et «offer» for verden og slik stå i negativ avhengighet til det som har makten (Ivey et al., 2012). Slik kan rådgivning bidra til at et menneske blir mer bevisst på seg selv og sine relasjoner og hvordan dette påvirker ham eller henne. I oppgaven min fokuserer jeg på menneskers forhold til andre mennesker i verden, og hvordan det påvirker en persons selv- forhold.

2.2 Selvet

Det finnes mange ulike definisjoner av Selvet, og Selvet kan forstås på ulike måter. Jeg vil ta utgangspunkt i og presentere noen teoretikere fra forholdsvis nyere tids syn på Selvet. Sosiologen Charles Cooleys syn på Selvet var at det er satt sammen av tre deler: det ene er vårt eget begrepet om hvordan vi framtrer for den andre, det andre er vårt inntrykk av hvordan den andre personen vurderer denne opptreden, og det siste er vår egen følelse om denne vurderingen som er gjort av oss (Cooley, 1902). I dette ligger det at vi er avhengig av tilbakemeldinger fra andre for å kjenne oss selv – derfor betegnelsen selvet som et ”speil”. George Herbert Mead (Swensen, 1973; Mead, 1934) delte Cooleys syn på at Selvet utvikler seg via interaksjon med andre mennesker. Mead mente forøvrig at essensen av Selvet var kognitivt og at det ble utgjort av den indre samtalen en person hadde med seg selv hele tiden. At det er den stadige interaktive prosessen mellom «jeg» og «meg» som utgjør Selvet (symbolsk interaksjonisme). «Meg» formes av omverdenen, og den handlende «jeg» er den reflekterende og handlende siden ved Selvet som blir gjenstand for refleksjon i en prosess hvor individet ser seg selv gjennom den andres øyne (Mead, 1934; Frønes 1998). Mead mente videre at vi gradvis utvikler en generell ide, en slags konsensus, av hva andre mennesker mener om oss, og at vi slik utvikler en ide om oss selv (Kvalsund 2003; Løvlie, 1982; Swensen, 1973). Dette kalles for «de generaliserte andre». Mead tenkte seg også at individer fremviser ulike roller i hverdagen gjennom flere «selv» (Mead, 1934).

Psykiateren og legen Harry Stack Sullivan (Sullivan, 1955; Swensen, 1973) delte Mead og Cooley sine syn, og han er kjent for å være den første innenfor det psykoanalytiske prosjektet som så den menneskelige og psykiske utvikling i lys av sosiale relasjoner heller enn i lys av psykoseksualitet (Kvalsund, 2005). Sullivan definerer Selvet som et system innenfor personligheten som bygd opp fra utallige erfaringer tidlig i livet, med tanke på å unngå angst (Swensen, 1973). Sullivan så individet som motivert av tilfredsstillelse og trygghet, som kommer primært fra forhold til andre mennesker. Han mente personer validerer sitt syn på seg selv via kommunikasjon med andre. For et barn i et nært forhold med en person av samme kjønn, kan barnets system bli åpent for vurdering fra den andre personen, som kan være forskjellig fra det selv, og dette kan endre vurderingen som barnet mottok fra foreldrene tidlig i livet. Slik blir mange av synene barnet har på seg selv åpne for korreksjoner av nye mennesker barnet har blitt kjent med (Swensen, 1973). Cooley, Mead og Sullivan (Swensen, 1973; Løvlie, 1982) mente alle at en persons eksistens springer ut fra hans forhold til andre mennesker. Selvet

eksisterer og utvikler seg ut fra interaksjon med andre, og slik sett er ikke Selvet noe som kan eksistere alene.

Rogers er en teoretiker av vår tid som har bidratt mye i utviklingen av teorier om Selvet. Rogers definerer Selvet som "the awareness of being, of functioning" og så sier han videre om Selvet at det er, blir en struktur som i interaksjon med andre er "an organized, fluid, but consistent conceptual pattern of perceptions of characteristics and relationships of the "I" or the the "me", together with values attached to these concepts". (Rogers, 1951, s. 498). Han brukte begrepet selvkonsept om Selvet. Selvkonsept inkluderer selvfølelse, selvbilde og ens ideelle selv. Han mente selvfølelsen er hva vi tenker om oss selv, og den ble etablert i tidlig alder med mor og far, selvbilde er hvordan vi ser oss selv, og ens ideelle selv er personen en selv ønsker å være.

Som jeg nå har vist er Selvet et begrep som kan sees på ulike måter. Fellesoppfatningen av Selvet kan synes å være at det hovedsakelig er sosialt konstruert. Jeg tar videre i oppgaven utgangspunkt i Store Norske Leksikon (2014) sin definisjon: «Selvet er en sentral og unik side ved menneskets personlighet; karakterisert ved individets organiserte og varige opplevelse av egen identitet».

Teorien som videre blir presentert videre vil inngå i mitt forskningsdesign:

2.3 Relasjon til andre mennesker

Vi mennesker lever i relasjon med hverandre. Den skotske filosofen John Macmurray (1961) var den første som introduserte teorien om person i relasjon. Ifølge Macmurray blir mennesker personer i den gjensidige relasjonen de har til hverandre. Når vi bruker begrepet «person» om noen, omfatter det alltid en relasjon til et annet menneske. «Jeg» eksisterer kun som et element i sammensetningen «Du og jeg», en kan altså ikke snakke om et «Jeg» uten et «Du». Slik sett er individet dermed ikke en helhetlig person uten å være i relasjon med andre individer. Macmurray hevder videre at menneskelig erfaring i prinsippet er delt erfaring, og at menneskelig adferd alltid har med seg en referanse til andre. Mennesker forholder seg til hverandre, og påvirker hverandre. Gjennom handling definerer man seg selv, ikke gjennom hva man tenker om seg selv isolert fra andre.

Den kontakten mennesker har seg imellom kan illustreres som en bølgebevegelse, og Macmurray kalte denne for «contact- withdrawal- return» (Macmurray, 1961; Allgood & Kvalsund, 2003). Rytmen i bevegelsen er et skifte mellom handling og refleksjon; erfaring og

tenkning. Personer kommer i kontakt ved å rette sin oppmerksomhet mot hverandre i handling. Så trekker de seg tilbake igjen fra hverandre og inn i seg selv, for å reflektere over erfaringene i møtet seg imellom. Deretter returnerer de mot hverandre og til handling igjen. I møte mellom mennesker skjer denne bevegelsen kontinuerlig, og de fleste ganger ubevisst. Det er gjennom refleksjonen over erfaringene at personene har mulighet til å utvikle identitet i relasjonen med den andre (Allgood & Kvalsund 2003; Kvalsund, 1998) I handling kontakter vi den andre, og gjennom den kontakten og den iboende motstanden av den andre er vi kastet tilbake på oss selv til et reflektivt modus. Denne modus er den negative følgen av den positive handlingen. I den er vi isolert fra den andre i følelser, tanker og så videre. Allikevel er det i den reflekterende modus at det ligger potensial til å komme inn i handling igjen og returnere til kontakt med den andre, for å komplettere syklusen. Denne syklusen er basis av all levd erfaring mellom personer (Allgood & Kvalsund, 2003). I denne bevegelsen utvikles Selvet og relasjonen til den andre, og denne prosessen er gjensidig (Schibbye, 2012). Macmurrays teori ble videreutviklet til rådgivningsfeltet av blant annet Allgood og Kvalsund (2005) og Kvalsund (2005), og slik kan rådgivere dra nytte av teorien for å være bevisst relasjonens form i rådgivningssituasjonen. Generelt opererer en primært med tre relasjonsdimensjoner som illustrerer ulike måter å være personer i relasjon på. Disse dimensjonene kalles avhengighet, uavhengighet og gjensidighet (Kvalsund, 2005; Kvalsund, 1998; Macmurray, 1961).

2.3.1 Avhengighet

Den første relasjonsdimensjonen er avhengighet. I et avhengighetsforhold er den ene parten i et forhold avhengig av den andre. Avhengighetsrelasjoner er mest aktuelt i den tidlige fasen av livet, der en trenger hjelp av andre. Et av de mest tydeligste eksempler på et avhengighetsforhold er forholdet mellom mor og barn (Macmurray, 1961; Allgood & Kvalund, 2005). Et barn er avhengig av mor eller en annen omsorgsperson for å kunne leve. Slike relasjoner er positive når hjelpen er nødvendig og ønsket, men blir negative når de opprettholdes utover det som trengs. Dersom den som trenger hjelp utnytter den andres hjelp, vil det i det lange løp medføre negative følelser hos hjelperen. Slik kan forholdet utvikle seg til å bli negativt dersom det opprettholdes utover det som trengs (Kvalsund, 2005). Forholdet kan også bli negativt ved at behovet for hjelp opphører, men at hjelper ikke erkjenner dette. Det kan føles frustrerende og feil for den som mottar hjelp. Et avhengighetsforhold er et asymmetrisk forhold, og de positive avhengighetsforholdene kjennetegnes av at de er erkjent nødvendige og ønskelige. Når slike forhold overskrider, er grunnlaget for asymmetrien borte. Hvis begge parter i forholdet erkjenner dette, har forholdet beveget seg inn i en ny type relasjon (Kvalund, 2005).

2.3.2 Uavhengighet

Hvis avhengighetsforholdet overskrides, beveger relasjonen seg til å bli et uavhengighetsforhold (Kvalsund, 2005). Når barnet vokser til vil det gradvis jobbe seg fram mot selvstendighet, og når uavhengigheten er realisert er personen selvstendig. Med egne tanker og følelser kan den enkelte bedømme de situasjoner en kommer opp i, og slik handle ut fra seg selv. En trenger ingen andre for å få bekreftelse på hva en burde tenke og føle. Dette kjennetegner uavhengighet (Kvalsund & Meyer, 2005). Uavhengighet betyr større symmetri i relasjonen. En positiv uavhengighetsrelasjon består av to selvstendige parter med en gjensidig tillit til og forståelse av relasjonskvaliteten. En slik relasjon blir negativ dersom gjensidigheten brytes ved at en av partene bryter med dette synet, og opplever seg mer uavhengig enn den andre (Kvalsund & Meyer, 2005).

2.3.3 Gjensidighet

Den siste relasjonsdimensjonen i de tre utviklingsnivåene er gjensidighet. Gjensidighetens mulighet gjenkjennes i den positive uavhengighet (Kvalsund, 2005). Ifølge Kvalsund er gjensidighet å være gjensidig avhengig av hverandre for å utvikle uavhengighet og dermed selvstendighet. I et slikt type forhold trenger begge parter å være bevisst på å ikke føre hverandre inn i avhengighet. Det krever at en hele tiden er oppmerksom på relasjonen. Noen ganger vil det ikke være grunnlag for gjensidighet, og relasjonen må bygges fra avhengighet til uavhengighet til gjensidighet (Kvalsund, 2005). I et ideelt parforhold er partene gjerne gjensidig avhengige av hverandre.

2.4 Hvordan et menneske konstruerer seg selv

At et menneske er som det er kan forklares ut fra hvordan det stadig konstruerer seg selv. Roald Nygård (2007) sier at selvforståelsesbegrepet dreier seg om hvordan mennesket konstruerer sitt forhold til verden eller sin plass i den. Et slikt syn innebærer at vi ser på oss selv som aktive i det å skape vår egen subjektive realitet og i det å forholde oss til den; vi konstruerer vår egen virkelighet. Videre vil hvordan vi ser på oss selv, eller konstruerer oss selv, vår selvforståelse, få betydning for vår handlemåte i verden. En kan se det slik at konstruksjonen går i sirkel. Hvordan andre mennesker er i møtet med meg, og hvordan de reagerer på min adferd, vil spille inn på min selvforståelse. Det vil igjen styre min adferd og mitt forhold til andre mennesker (Nygård, 2007; Schibbye 2012). Nygård (2007) legger vekt på at mennesket ikke bare passivt oppfatter, men konstruerer seg selv på den ene eller andre måten. Hvordan vi ser på oss selv, er

en handling som vi er frie til å endre og styre selv. Nygård har støtte hos Lefcourt (1973), som mente at om folk oppfatter seg selv som frie eller kontrollerte i sine handlinger, er en konstruktiv prosess og ikke noe som er gitt. Nygård bruker begrepene ytrestyrt «brikke» og indrestyrt «aktør» om to ytterpunkter i måter å forstå seg selv på. Begrepene bygger på Julien B. Rotters teori om kontrollplassering, «Locus of control», som dreier seg om hvordan mennesker attribuerer årsaker til ting som skjer i livet sitt. Sagt på en annen måte handler det om hvor makten plasseres; i seg selv og i indre faktorer eller i ytre, miljømessige faktorer (Rotter, 1966). Kontrollorienteringsbegrepet henspiller på generelle tilbøyeligheter som mennesker har når det gjelder sammenhengen mellom egne handlinger og handlingsresultater. Om et menneske opplever seg selv som aktør eller brikke, kan være situasjonsavhengig, samtidig som en kan fornemme at enkelte mennesker i det store og det hele er mer selvbestemmende, mindre tilbøyelige til å handle på en brikkelignende måte enn andre, uansett hvilke situasjoner de er i (Nygård, 2007). Det er en viss sammenheng mellom dette og attribusjonsteori, som først ble introdusert av Heider (1958) og senere utviklet av Weiner (1986). Teorien handler om hvordan mennesker tolker/årsaks- forklarer hvorfor andre som gjør som de gjør i en situasjon.

Jeg har overført teorien om kontrollplassering til å studere hvordan mennesker ser seg selv i sammenheng med andre. Jeg knytter begrepet opp mot definisjonsmakt. For eksempel om et menneske gir andre kreditt for at det er slik de er, eller om det vender seg innover for å forklare seg selv. Hvordan en forstår seg selv i forhold til andre, kan handle om hvordan en årsaksforklarer de relasjoner, posisjoner og roller en står i, som kan sees på som selvattribusjon. Ifølge Lefcourt (1973) er menneskers selvutvurdering når det gjelder årsaksforhold av stor betydning for hvordan de takler mange opplevelser i livet. Sett fra dette perspektivet så har selvforståelsen stor betydning for våre liv, fordi måten vi ser oss selv på får konsekvenser for hvordan vi lever; den har følger både for oss selv og våre medmennesker. Konsekvensene kan bli forskjellige ut i fra hvordan vi oppfatter oss selv; som ytrestyrt brikke eller indrestyrt aktør.

2.4.1 Indre kontrollplassering

Mennesker som er preget av det som omtales som intern kontrollplassering, kan sammenlignes mer som aktører i sitt eget liv. Definisjonen av aktør er ifølge ordnett.no (2014) å være en handlende, medvirkende person. De er tilbøyelige til å oppfatte det som skjer med dem som avhengig av deres egne handlinger, deres egen innsats, og derfor kontrollerbart gjennom hva de selv gjør. De vil altså lettere tendere til å oppfatte et utfall eller en hendelse som et resultat av egen adferd, på bakgrunn av indre forhold, eksempelvis personlige egenskaper. Når en har forventning om at det har sammenheng mellom egne handlinger og resultatet av disse, kan det

tenkes at en blir mer ansvarlig og tar initiativ på egne vegne. Disse personene kontrollerer sin egen fremtid i stor grad, og den styres av ens egen innsats og evner (Nygård, 2007).

2.4.2 Ytre kontrollplassering

Mennesker med ekstern kontrollplassering kan tendere til å handle på en brikkelignende måte. Kanskje tilpasser de seg i større grad andre ved at de gir andre kontroll. De vil gjerne oppfatte et utfall som et resultat av ytre forhold eller eksterne faktorer (Rotter, 1966). Det disse menneskene vederfarer sees altså ikke på som resultat av egne handlinger, men en følge av ytre forhold, som for eksempel innflytelsesrike andre, det å kjenne de «riktige» menneskene, eller overnaturlige krefter (Nygård, 2007). Mennesker som tror på skjebnen, religiøse scenarier eller liknende, legger sin lit til noe utenfor seg selv, og kan sees på som en brikke i denne konteksten. Ifølge Nygård (2007) trenger ikke det ytre å referere til noen utenfor den handlende, men kan være personlighetsegenskaper man ikke selv er herre over.

2.5 Emosjoner som følelsesmessige reaksjoner

Kvalsund (2005) sier om at følelseslivet ofte henger nøye sammen med det mellommenneskelige livet, og det er noe jeg kan relatere meg til. Fordi mine sterkeste følelsesreaksjoner skjer i relasjon med andre. Utviklingspsykologen Stephen von Tetzchner (2012) mener at emosjonene er en del av menneskets grunnleggende utrustning for å forstå og handle i en sosial verden. De utgjør et organiserende system som bidrar til barns utvikling av selvforståelse og til å regulere deres relasjoner til andre mennesker. Slik sett spiller emosjonene en stor rolle for mennesker. Emosjoner er iboende i alt barn og voksne gjør, og de representerer følelsesmessige tilstander som er en reaksjon på noe i omgivelsene, eller en vurdering av en situasjon eller hendelse (eller sosiale signaler fra andre). De aktiverer til handling (Tetzchner, 2012).

Ifølge Robert E. Solomon (1993) er en emosjon en vurdering. En emosjon er et sett av vurderinger som utgjør vår verden. Det er en grunnleggende vurdering av vårt Selv og vår plass i verden, fremsprunget av våre verdier og idealer, som har blitt formet ut fra hvordan vi lever og gjennom hvordan vi erfarer våre liv. Det er derfor våre emosjoner er så avhengig av våre meninger og vår tro. Denne beskrivelsen kan sammenlignes med Karsten Isachsens (2003) tanker om at følelser oppstår i oss når noe trigger vårt verdisystem. Emosjoner er selvinvolverte, de handler ikke bare om det som er viktig for oss; de er om oss, om Selvet vårt. Hver følelse, som en unik subjektiv vurdering, involverer en vurdering av ens Selv. Videre så mente

eksistensfilosofen Jean- Paul Sartre (1964) at en emosjonell tilstand er ingen tilfeldighet, men en bevissthetens eksistensmodus, en av menneskets måter å forstå sin tilstedeværelse i verden på. I dette ligger at emosjoner blir sett på som meningsfulle, intensjonale fenomener. Følelsene har en retning. Hvis et menneske føler et hat, føler det gjerne et hat mot noen eller noe. Emosjonene kan få samme verden til å forsones seg som grusom, dyster, fryktelig eller kanskje full av glede. Emosjonene som oppstår er alltid rettet mot noe, først og fremst mot andre mennesker, og slik får de betydning for hele det sosiale livet (Tetzchner, 2012). Vi må forstå følelser som noe mer enn private uttrykk fra individet og heller fortolke dem som tilhørende til det relasjonelle området, som et uttrykk for intersubjektive vurderinger av de objekt (stimuli) som treffer oss (Kvalsund, 2005; Solomon, 1993). Videre i oppgaven bruker jeg begrepet følelser mest, fordi begrepet ble brukt i Q-utvalget, og er kanskje et mer forståelig begrep for folk flest. Jeg definerer følelser som emosjoner omgjort til reaksjoner av mennesket.

2.5.1 Positive emosjoner

Emosjonene glede, kjærlighet, overraskelse og interesse blir karakterisert som positive (Tetzchner, 2012). Ifølge den amerikanske psykologiprofessoren Barbara Fredrickson (2001), utvider positive emosjoner tenkning og atferd og danner grunnlag for utforskning og læring. Positive emosjoner øker dessuten individets personlige ressurser, fra fysiske og sosiale ressurser til intellektuelle og psykologiske ressurser. Slik sett er det fordelaktig for et menneske å oppleve mange positive framfor negative emosjoner, og kanskje noe en burde etterstrebe. Positive følelsesmessige reaksjoner forutsetter en vurdering av en situasjon, hvor situasjonen trygg og positiv. Da gir den grunn til glede eller andre positive emosjoner (Tetzchner, 2012).

2.5.2 Negative emosjoner

Negative grunnemosjoner er blant annet frykt, sinne, sorg, skyld og skam. Ifølge Solomon (1993) er ikke for eksempel sinne utelukkende en positiv eller negativ emosjon, men avhenger av situasjonen og individet, «fornærmings» natur og bakgrunn. Grunnemosjonen sinne kan framtre i ulike variasjoner, som raseri, irritasjon og fornærmelse. Fredrickson (2001) mener at negative emosjoner innsnevrer oppmerksomheten, og muliggjør respons på trussel gjennom fysiologisk aktivering. Negative følelsesmessige reaksjoner forutsetter en vurdering av en situasjon, hvor situasjonen farlig eller uttrygg. Da gir den grunn til sorg, frykt eller liknende negative emosjoner (Tetzchner, 2012). Slik sett kan det å være i situasjoner eller relasjoner som en ikke trives i, gi negative emosjoner, som igjen kan påvirke ens livskvalitet.

Teorien som inngår i forskningsdesignet er nå forklart, og videre følger et kapittel om forskningsmetoden som er brukt for å belyse problemstillingen.

3 Metode

Dette kapittelet introduserer jeg ved å redegjøre for mitt valg av metode, samt presenterer selve metoden og dens bakgrunn. Deretter går jeg gjennom de ulike stegene i forskningsprosessen. Videre tar jeg for meg studiens kvalitet og etiske betraktninger, før jeg avslutningsvis diskuterer min forskerrolle i studien. Målet med kapittelet er å gi oversikt over fremgangsmåten i prosessen, og samtidig tydeliggjøre og begrunne de metodiske valgene som er gjort i studien.

3.1 Valg av metode og Q- metodens bakgrunn

Mennesker har meninger om mangt, og ofte har mennesker like synspunkt om temaer. En måte å forstå variasjonene av delte synspunkt om et tema på er å bruke Q-metode. I en Q-studie sorterer alle deltakerne ett sett med utsagn om et gitt tema utover en rangeringsskala, for eksempel fra +5 til -5, ut i fra hvordan de reagerer på utsagnet (Brown, 1993). Måten deltakerne sorterer utsagnene på blir sammenlignet for å finne grupper av mennesker med like sorteringsmønster som deler samme synspunkt om temaet (Schmolck, 2014).

Jeg valgte å bruke Q-metode i min studie, fordi jeg mener den egner seg godt til å undersøke hvordan relasjoner spiller inn på menneskers selvforståelse. Jeg tenker at et hvert menneske kan forholde seg til og ha en mening om temaet i utgangspunktet. Jeg skal altså undersøke subjektivitet. McKeown og Thomas (2013) tar utgangspunkt i Steven R. Browns forklaring om at gjennom Q-studier kan subjektivitet både være selv- refererende og være demonstrert til å ha struktur og form. Deltakerne i en Q-studie sorterer utsagn ut i fra hvorvidt de er enige i utsagnene, og slik bruker de seg selv som referanseramme. Studien min har som mål å fange opp menneskers subjektive opplevelser og erfaringer, og Q-metoden gir mulighet til å få innblikk i erfaringer til flere personer enn ved en kvalitativ studie. Samtidig er analyseprosessen systematisk og gir en klar struktur for fremgangsmåte (Brown, 1993; Exel & Graaf, 2005). Metoden gir også grunnlag for å utforme ny teori, på bakgrunn av det som fremtrer fra deltakernes subjektivitet. Ifølge Wolf (2010) blir Q-metodologi i dag ansett som velegnet for vitenskapelig forskning av subjektivitet. Noe som gjør metoden forskjellig fra de tradisjonelle metodene, er at Q-metode bygger på prinsippet om abduksjon. Målet med abduksjon er å oppdage eller skape ny kunnskap, til forskjell fra den logiske slutningen induksjon, som verifiserer, og deduksjon, som forklarer. Abduksjon er en kritisk tenkemåte for å finne eller oppdage mønstre i et fenomen og for å foreslå en hypotese (Watts & Stenner, 2012; Thorsen & Allgood, 2010).

Q-metodologi, inkludert dens teknikk (Q-metoden), er en systematisk og vitenskapelig metode for studering av subjektivitet (Allgood, 1999). Metoden ble først introdusert i 1935 av William Stephenson (Thorsen & Allgood, 2010). Ifølge Watts & Stenner (2012) så oppstod metoden fra et sosialt konstruktivistisk perspektiv som ser på den sosiale verden som sosialt, politisk og psykologisk konstruert, med menneskelig forståelse og forklaringer av den fysiske verden. Dette perspektivet fokuserer på hvordan egne erfaringer og bakgrunn påvirker hvordan man forstår og handler i verden (Nygård, 2007). Stephenson benyttet begrepet *operant* subjektivitet for å forklare at subjektivitet ikke er bevissthet eller sinn, men en adferd som er best forstått relativ til reaksjonen i interaksjon med miljøet personen befinner seg i (Watts & Stenner, 2012). Q-sorteringen er slik forstått en tilnærming for å fange subjektivitet. Subjektivitet, forstått i operante termer, er summen av all interaksjonen og reaksjonen på materialet, Q-utsagnene, som utgjør personens nåværende synspunkt. En faktor i Q-metodologien identifiserer en gruppe av personer som har rangert en samling av utsagn i liknende mønster, eller sagt på en annen måte, en gruppe av personer som deler et likt perspektiv eller har like synspunkt rundt et gitt tema. Disse faktorene gir igjen grunnlag for sammenlikning av ulike meninger og perspektiver som eksisterer blant deltakere i en Q-studie. Med Q-metoden bidro Stephenson til å skifte fokus fra abstrakte variabler som intelligens til menneskers opplevelse som fenomen, og det benytter jeg meg av i undersøkelsen av menneskers opplevelse av seg selv (Watts & Stenner, 2012).

3.2 Momenter i forskningsprosessen

I min forskningsprosess har jeg brukt samme standard forskningsløp for Q-metodologiekspériment som er beskrevet av Wolf (2010). Eksperimentet består av en rekke momenter, og det første jeg gjorde var å velge et tema av interesse. Å velge tema og lese seg opp på litteratur innenfor temaet har vært det som har vært mest tidkrevende i min prosess. Etter å ha bestemt meg for temaet selvforståelse, identifiserte jeg kommunikasjonsuniverset, med utgangspunkt i teorien jeg hadde lest og samtaler jeg hadde hatt med andre om temaet mitt. Jeg styrte denne delen av prosessen mye selv, jeg visste for eksempel at jeg ville inkludere relasjonsteori innen rådgivning (Allgood & Kvalsund, 2005; Kvalsund, 2005) i forskningen min. Deretter laget jeg et Q-utvalg ut fra kommunikasjonsuniverset, med hjelp av et eksperimentelt design. Etter at Q-sorteringene var gjennomført, la jeg inn dataene i analyseprogrammet PQMethod. Så vurderte jeg ulike faktorløsninger for å finne operante faktorer. Videre har prosessen gått ut på å analysere og tolke faktorer, og drøfte faktorfunnene

i lys av min problemstilling og valgt teori. I de følgende avsnitt går jeg nærmere inn på de ulike stegene jeg nå har presentert.

3.2.1 Kommunikasjonsunivers

Kommunikasjonsunivers er en representasjon av all den kommunikasjonen som eksisterer innenfor et gitt tema, og er gjenkjennelig for de som eksisterer innenfor konteksten hvor undersøkelsen skal foregå (Brown, 1980, 1993; Kvalsund, 1998; Watts & Stenner 2012). Sagt på en annen måte så er det en samling av selvrefererende utsagn tatt fra et univers av mulige utsagn om en erfaring. I dette studiet innebærer kommunikasjonsuniverset alle uttrykk, meninger og tanker rundt temaet selvforståelse. Det består av teori som er blitt lest om knyttet til temaet; som relasjoner, Selvet, følelser, kontrollplassering, forståelse, samt uttalelser medstudenter har kommet med når jeg har snakket om mitt mastertema. Kommunikasjonsuniverset inkluderer også i veldig stor grad mine egne tanker, erfaringer og refleksjoner rundt temaet. Ut fra dette universet har jeg kommet fram til mitt Q-utvalg, som består av utsagnene som brukes videre i min forskning. Måten jeg kom frem til de 36 utsagnene var ved å bruke Fishers balanserte blokkdesign, som jeg utdyper i neste avsnitt.

3.2.2 Fishers balanserte blokkdesign og Q-utvalg

For å representere ulike opplevelser og syn innenfor kommunikasjonsuniverset er det nødvendig å balansere utsagnene på en systematisk måte (Kvalsund & Allgood, 2010). For å oppnå balanse og helhet i utsagnene har jeg benyttet Fishers balanserte blokkdesign. Designen kan sees på som en måte å strukturere tenkningen rundt fenomenet en undersøger på. Fishers design er todimensjonal med effekter vertikalt og nivåer horisontalt. Jeg valgte å bruke én effekt med tre nivåer, og to effekter med to nivåer, som vist i Tabell 1:

Tabell 1: Fishers balanserte blokkdesign

Effekt	Nivå			Celler
Relasjon	Avhengig (a)	Uavhengig (b)	Gjensidig avhengig (c)	3
Kontrollplassering	Indre (d)	Ytre (e)		2
Emosjoner	Positive (f)	Negative (g)		2
Sum				12

Teoriene bak de tre valgte effektene er gjennomgått i forrige kapittel. Den første effekten gjenspeiler John Macmurrays (1961) relasjonsteori, som er videreutviklet til bruk i rådgivningsfeltet (Allgood & Kvalsund 2005; Kvalsund, 2005). I de tilhørende nivåene finnes de tre relasjonsdimensjonene. Den andre effekten, kontrollplassering, dreier seg om hvor

mennesker plasserer årsaken til at de er som de er, og hvem de gir definisjonsmakt. Nivåene er inndelt i «indre» og «ytre» kontrollplassering. Teorien bak denne effekten er i hovedsak hentet fra Nygård (2007), Weiner (1986) og Rotter (1966). Den siste effekten er emosjoner, som er delt inn i nivåene «positive» og «negative» emosjoner. Det meste av teorien jeg har brukt om dette temaet er bygget på Tetzchner (2012) og Solomon (1993).

Q-utvalget er det bestemte antall utsagn man lager med utgangspunkt i kommunikasjonsuniverset (Watts & Stenner, 2012). Utsagnene kan sees på som en virtuell person som den som sorterer kommuniserer med gjennom å lese og reagere på utsagnene ut fra totaliteten av personens subjektive erfaring (Allgood, 1999). De er dannet ut fra kombinasjoner av de ulike nivåene, som til sammen utgjør 12 ulike cellekombinasjoner. Videre har jeg valgt å lage tre replikasjoner til hver kombinasjon som totalt sett ga et Q-utvalg på 36 utsagn. For en oversikt over Q-utvalget, se vedlegg 1 i Vedlegg. For hver cellekombinasjon laget jeg et utsagn med en positiv ladning, et utsagn med en negativ ladning, og et nøytralt utsagn. Å vekte setningene ulikt kan bidra til et mer nyansert bilde på kommunikasjonsuniverset, og for å se om det er indre konsistens hos hver enkelt av de som sorterer (Watts & Stenner, 2012). For at det skal være mulig for deltakerne å plassere utsagnene omtrent slik de selv mener at de skal stå i sorteringsmatrisen, er det viktig at det er en balanse i utsagnene (Kvalsund & Allgood, 2010), og for å sjekke dette fikk jeg fem medstudenter til å utføre pre- sorteringer. Jeg endret på den opprinnelige nummereringen av utsagnene før noen av deltakerne ble introdusert for studien. Dette på grunn av at Wolf (2010) nevner at Q-sortereren ikke skal oppdage mønstre i utsagnene som igjen kan påvirke hvordan sorteringen blir utført.

3.2.3 P- utvalget

Gruppen av deltakere som deltar i en Q-studie kalles for et P- utvalg (Watts & Stenner, 2012). Min studies P- utvalg består av 22 personer og er en heterogen gruppe med mennesker i alderen 22- 70 år. 25 personer takket ja til å delta i studien, men kun 22 gjennomførte sorteringen. Gruppen ble utgjort av 12 kvinner og 10 menn. Alle mine deltakerne var enten studenter eller ansatte i offentlig sektor, og alle deltakerne har fått fiktive navn. Det finnes ulike meninger rundt hvor mange deltakere som er best for en Q-studie. En trenger ikke mange personer i en Q-studie, fordi en ikke skal generalisere til en stor populasjon av mennesker, men tilbake til kommunikasjonsuniverset (Watts & Stenner, 2012; Thorsen & Allgood, 2010). Jeg vil anslå at jeg hadde færre deltakere enn den typiske Q-studie, men som Brown (1980) understreker, så kan gode studier gjennomføres med vesentlig færre enn 40 deltakere. Ifølge Brown er en viktig oppfatning bak Q-metode at det kun er et visst antall ulike syn på et felt, og at flere respondenter

etter hvert kun vil fordele seg på de allerede eksisterende faktorene. Det betyr at flere deltakere sannsynligvis hadde fordelt seg utover de allerede eksisterende synene. Jeg mener at den heterogene deltakergruppen sammen med et godt balansert Q-utvalg gav et godt grunnlag for å få frem ulike syn, noe som i faktoranalysen viste seg å stemme godt.

Utvalgsmetoden min vil jeg karakterisere som tilgjengelighetsutvalg, fordi jeg brukte mennesker som var tilgjengelige for meg til å delta i studien. Jeg kom i kontakt med deltakerne gjennom bekjente av meg. Som Thorsen og Allgood (2010) vektlegger, så må P- utvalget være representativt for kulturen som kommunikasjonsuniverset er hentet fra, for at de kan gi stemme til ulike syn og subjektive perspektiver som kan tenkes å finnes der. Siden jeg har et eksistensielt fokus på studien min, og selvforståelse er et allment tema som alle sannsynligvis kan relatere seg til, var det ikke en spesiell type mennesker jeg valgte ut. Jeg ønsket imidlertid å differensiere deltakergruppen i kvinner og menn, og i ulik alder, for å se om synene innen selvforståelse henger sammen med alderen. Ved å velge deltakere i ulike yrker, kjønn og alder, la jeg til rette for at jeg inkluderer mennesker med ulik mening om temaet mitt, så jeg fikk fanget variasjonen i mening/synspunkt som er der ute.

3.2.4 Q-sortering og instruksjonsbetingelse

Q-sorteringen representerer en persons subjektive syn på selvforståelse, og danner et helhetsbilde av personens operante subjektivitet som er knyttet til det gitte temaet (Thorsen & Allgood, 2010). Hver av studiens deltakerne fikk utdelt en stor konvolutt med materiale. Materialet bestod av 36 utsagn skrevet på lapper, et informasjonsskriv (vedlegg 2), en sorteringsinstruks (vedlegg 3), en sorteringsmatrise, og et ark for innfylling av navn og kontaktinformasjon. Sorteringsinstruksen forklarte deltakerne grundig hvordan de skulle utføre sorteringen, samtidig som jeg forklarte instruksjonen muntlig. De fleste deltakerne fikk en uke på seg til å gjennomføre sorteringen, noe som gav de muligheten til å gjøre sorteringen nøye.

Hver av deltakerne sorterte 36 utsagn med seg selv som referanseramme. Deltakerne sorterer utsagnene som de kjenner seg igjen i til høyre, og de utsagnene de kjenner seg minst igjen i plasseres til venstre. Jo sterkere enighet/uenighet, jo lenger til ytterkantene plasseres de, slik at utsagnene som anses som nøytrale, plasseres i midten. Ekstremverdiene + 5 og – 5 representerer høye positive og negative meninger og oppfatninger, og anses som utsagn med høy psykologisk signifikans. Hvilke utsagn som har høy eller lav psykologisk signifikans hos deltakerne vil variere, og slik danne grunnlaget for forskjellige syn (Kvalsund & Allgood, 2010). Utsagnenes plassering noteres med nummer i sorteringsmatrisen, som består av kolonner rangert fra +5 til

-5. Sorteringsmatrisen består av 36 ruter, med plass til hvert sitt utsagn. På selve sorteringsmatrisen hadde jeg skrevet instruksjonsbetingelsen, noe jeg gjorde for å øke sannsynligheten for at deltakerne hadde betingelsen klart for seg da de sorterte. Instruksjonsbetingelsen gir retning til deltakernes sortering, det perspektivet eller den synsvinkel vi vil at deltakerne skal sortere ut fra (Allgood, 1999). Instruksjonsbetingelsen lyder som følger:

Vi mennesker lever i relasjon til hverandre og til oss selv. Ta utgangspunkt i hvordan du opplever at dine relasjoner med andre påvirker din selvforståelse når du sorterer utsagnene.

Intensjonen med den var å få frem hvilke tanker, meninger og følelser mennesker har rundt seg selv og sine forhold. Tilbakemeldinger om sorteringene fra mine deltakere var stort sett svært positive. Flere sa at det var interessant og utfordrende å gjøre sorteringen. Noen sa de etterpå ble bevisst på nye aspekter ved seg selv, og en deltaker omtalte prosessen som «terapeutisk». En deltaker betvilte om jeg ville få noe ut av sorteringene som ble gjort.

3.2.5 Faktoranalyse

Når en ønsker å lære om en annen persons følelser om et tema, er det å spørre dem direkte, altså å kommunisere om subjektivitet, den mest logiske og vanlige ting å gjøre, ifølge Allgood (1999). Q-teknikk operasjonaliserer kommunikasjonen ved å skape den spesielle kommunikasjonsprosessen Q-sortering, og systematiserer denne ved å bruke faktoranalyse. Faktoranalyse avslører mønster av potensiell mening i datamaterialet.

Etter at deltakerne hadde gjennomført Q-sorteringene ved å sortere utsagnene inn i den gitte matrisen ble dataene prosessert ved hjelp av dataprogrammet PQMethod. Jeg brukte versjon 2.35, utviklet av Peter Schmolck (mars, 2014). Dataprogrammet forenkler det tekniske arbeidet ved analyseringen av datamaterialet, og er slik sett et viktig verktøy i arbeidet med å finne faktorløsning, og til analysen av denne. Etter at jeg plottet inn deltakernes sorteringer, og fikk skrevet inn Q-utvalget, utførte programmet de operasjonene jeg trengte og valgte.

Ved å bruke funksjonen «Principal components» fikk jeg 8 uroterte faktorer, som vist i Tabell 2. Hver av faktorene presenteres med en egenverdi, og denne egenverdien kan indikere hvor mange faktorer løsningen min kan ha (Watts & Stenner, 2012). Faktorene presenteres også med en forklarende varians, som viser hvordan meningen/variansen innenfor temaet er fordelt utover på faktorene.

Tabell 2: Åtte uroterte faktorer

Uroterte faktorer	1	2	3	4	5	6	7	8
Eigenverdi	8.3052	2.4050	1.4904	1.3418	1.2023	1.0810	1.0421	0.8699
Forklarende varians (%)	38	11	7	6	5	5	5	4

Som Tabell 2 viser, så er det sju faktorer med egenverdi høyere enn 1. Egenverdien er en indikator på faktorens statistiske styrke og forklarende kraft. Det fører til at faktorer med verdier under 1.00 ofte ikke sett på som relevante, fordi de ikke er statistisk signifikante (Watts & Stenner, 2012). Det vil si at det i teorien er syv faktorer jeg kan bruke videre. Egenverdien til faktor 1 er 8.3052, med en forklarende varians på 38 prosent, noe som sier meg at faktoren står for et syn som en stor del av deltakergruppen deler.

Ved hjelp av funksjonen «Varimax rotation» roterer dataprogrammet faktorene, slik at jeg kan finne en hensiktsmessig faktorløsning. Varimax-rotasjonen maksimerer den forklarende variansen ved å plassere sorteringene i samlende «grupper» eller faktorer som fraviker fra hverandre med lavest mulig korrelasjon. Korrelasjon er et mål på graden av sammenheng mellom to datasett (Watts & Stenner, 2012). Jeg tolket tre ulike faktorløsninger ved å spesielt se på likheter og forskjeller i utsagn med psykologisk signifikans, og prøvde å finne hva de enkelte faktorene i hver løsning sa meg. Valget mitt falt på en faktorløsning med fire faktorer. Begrunnelsen for dette er for det første at den forklarte variansen steg jevnlig, som vist i Tabell 2, når jeg utvidet tallet på antall faktorer i løsningen. Den forklarte variansen steg fra 55 % til 61 % fra en tre- faktorløsning til en løsning med fire faktorer. Korrelasjonen ble dessuten lavest ved fire- faktorløsningen. Lav korrelasjon gir rene faktorer med nokså klare meninger og oppfatninger (Ragnvald & Kvalsund, 2010). Korrelasjonen mellom faktorene i fire- faktorløsningen vises i Tabell 3.

Tabell 3: Korrelasjon mellom de 4 faktorene

Faktor	1	2	3	4
1	1.0000	0.3237	0.5474	0.3104
2	0.3237	1.0000	0.3864	0.3284
3	0.5474	0.3864	1.0000	0.2333
4	0.3104	0.3284	0.2333	1.0000

Den lave korrelasjonen gjenspeiler seg i tolkningsprosessen, da jeg merket meg at fire-faktorløsningen var den som gav meg mest mulig forskjellige og tydelige faktorer. De utsagnene med høy psykologisk signifikans var mer ulike i fire-faktorløsningen, enn i noen av de andre løsningene. I Tabell 4 følger en oversikt over hvordan sorteringsmønstrene til deltakerne korrelerer med de ulike faktorene. Ifølge McKeown og Thomas (2013) bør det være minst to deltakere som lader på en faktor for at den skal kunne sies å representere et syn. Å lade på en faktor er et begrep som jeg bruker om det å tilhøre en faktor, med utgangspunkt i korrelasjonsverdien. Som vi kan se av tabellen lader kun deltaker 14, Magne, høyt på denne faktoren. Selv om det kun er to personer som lader på faktor 4, hvorav den ene lader svært svakt, valgte jeg å inkludere denne fjerde faktoren fordi synet skilte seg ut fra de andre faktorene.

Tabell 4: Faktorladninger

Q-sortering	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
1 Kine	0.6309X	0.0457	0.3097	0.3080
2 Stian	0.4248	0.3164	0.4336	-0.0872
3 Anne	0.6479X	-0.0228	0.4683	0.2623
4 Jasmin	0.3713	0.4046	0.0596	0.3604
5 Inger	0.6831X	0.1372	0.1382	-0.0128
6 Siri	0.1895	0.3174	0.7743X	0.0700
7 Markus	-0.0399	0.7760X	0.0511	0.3324
8 Nina	0.7839X	0.0703	0.2029	0.0922
9 Kamilla	0.6447X	0.0417	0.1733	0.3492
10 Bjarte	-0.0417	0.7701X	0.1989	0.0891
11 Eilen	0.5612	0.6387X	-0.0889	-0.1422
12 Kristian	0.7844X	0.1409	0.1844	0.1452
13 Rikard	-0.0480	0.4919	0.3611	0.4831
14 Magne	0.0644	0.0912	0.0352	0.8386X
15 Mariann	0.3367	0.0324	0.8120X	0.0022
16 Anders	0.3947	0.3683	0.4770	0.0366
17 Felix	0.2461	-0.0255	0.6881X	0.2795
18 Kasper	0.5185	0.1892	0.3417	0.4708
19 Henning	0.4473	0.5398X	0.2381	0.0527
20 Carin	0.0466	0.5360	0.6055X	0.1691
21 Britt	0.7222X	-0.0557	0.1228	-0.0150
22 Rita	0.3180	0.2732	0.1034	0.4581X
Forklart varians i prosent (%)	23	14	15	9
Sum forklart varians				61

Som tabell 4 viser så falt 17 av de totalt 22 personene som deltok i studien på en faktor. 5 deltakere, inklusiv fire menn, hadde et sorteringsmønster som er mikset, altså som samsvarer med flere av faktorene, og som derfor ikke lader signifikant på en faktor.

3.2.6 Faktortolkning

Faktortolkning var neste skritt i prosessen etter jeg hadde analysert ulike faktorløsninger, og funnet den beste løsningen. De deltakerne som korrelerer med hverandre eller har sortert på tilnærmet lik måte produserer den faktorsammensetningen jeg har fått (McKeown & Thomas, 2013). Faktortolkningen prøver å gjøre klar den underliggende bakgrunnen for mønsteret ved å se etter og finne et mønster som gir mening. Denne dialektiske prosessen mellom teori og data kalles abduksjon (Thagaard, 2013). Jeg startet vi med å se på de utsagnene som var rangert høyest i hver faktor, og lavest i hver faktor, slik som beskrevet i Exel og Graaf (2005). I tolkningen tok jeg utgangspunkt i det teoretiske gjennomsnittsmønsteret av de sorteringene som definerer

faktoren. Hver faktor sin gjennomsnittssortering, som vist i vedlegg 5, limte jeg på store plakater, for å få en god og helhetlig oversikt over de ulike faktorene. Det at korrelasjonen mellom faktorene ligger så lavt som rundt 0.3, vil si at sorteringene er forholdsvis ulike, bortsett fra tilnærmet 0.55 mellom faktor 1 og 3. Dette bidro til en enklere tolkningsprosessen for meg, og det ble ikke noe vanskeligere å skille faktor 1 og 3, tross litt høyere korrelasjon. Hvordan jeg arbeidet med faktortolkningen vil bli utdypet i innledningen på kapittel 4 Faktortolkning.

3.2.7 Postintervju

Postintervju kan være med på å bekrefte de synene jeg har kommet fram til i faktortolkningen, og jeg mener at dette bidrar til å gjøre studien min mer troverdig. Intervjuene kan også være med på å gi en dypere forståelse av faktorene, ved at en får mer informasjon fra deltakerne (Brown, 1980). Jeg ville i utgangspunktet holde postintervju med den deltakeren som ladet høyest i hver av de fire faktorene, fordi disse deltakerne er mest lik hver sin faktor. Dette lot seg gjennomføre i tre av fire faktorer. Under intervjuene presenterte jeg de kategoriene jeg hadde funnet for gjeldende faktor, og sjekket ut med deltakeren om dette stemte med deres opplevelse av seg selv. Jeg fikk også oppklart de få tilfellene jeg fant av inkonsistens i faktorene gjennom intervjuet. Opplevelsen gav meg en bedre helhetsforståelse og et sikrere syn på faktoren, noe som gav meg trygghet i det videre arbeidet.

3.4 Kvalitet på forskningen

At forskningen min viser kvalitet er viktig for at den skal bli tatt på alvor og være troverdig. I tillegg til etiske betraktninger er det spesielt tre aspekter som jeg mener definerer kvalitet; reliabilitet, validitet og generalisering. Ifølge Ringdal (2013) er høy reliabilitet en forutsetning for høy validitet. Men validitet, til forskjell fra reliabilitet, er et gradsspørsmål og kan ikke like enkelt uttrykkes i tall. Derfor må reliabiliteten og validiteten i en prosessen min begrunnes forskjellig. Hvordan jeg har sikret kvalitet i min forskning vil jeg nå vise ved å redegjøre for hvordan de nevnte aspektene fremtrer i min forskning.

3.4.1 Reliabilitet

Reliabilitet handler om forskningens troverdighet eller pålitelighet, altså om datamaterialet er etterprøvbart. Det går på om gjentatte målinger med samme måleinstrument gir samme resultat (Ringdal, 2013). Høy reliabilitet i Q-metoden vil si at en gjentatt sortering av samme utsagn med lik instruksjon gir samme resultat. Tidligere Q-studier viser at sammenhengen mellom første- og andregangs- sortering av samme person er blitt estimert til å ha en

gjennomsnittskoeffisient på $r = 0,80$ (Brown, 1980). I min studie har jeg grunn til å tro at reliabiliteten er høy, fordi jeg har fått tilbakemelding på at deltakerne brukte lang tid på sorteringene sine, og dermed gjorde en grundig jobb. Ifølge Brown er reliabiliteten til en faktor større enn reliabiliteten til personene bak faktoren, og er en funksjon av antallet deltakere som utgjør faktoren; jo flere personer som definerer en faktor desto større er reliabiliteten. I Tabell 5 ser vi at reliabiliteten til de fire ulike faktorene varierer fra 0,89 til 0,97, og at den dermed er svært høy. Faktorens reliabilitet henger igjen sammen med faktorens standardfeil: jo høyere en faktors reliabilitet er, jo lavere er standardfeilen. Slik kan utsagnene bli behandlet mer presist og sikkert med tanke på faktorskårene, fordi det er lavere feilestimat involvert. Eksempelvis så viser tabellen at faktor 1 utgjøres av sju deltakere, har høyest reliabilitet på 0,97 og har lavest standardfeil med 0,19.

Tabell 5: Reliabilitet

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
No. of defining variables	7	4	4	2
Average reliability coefficient	0.800	0.800	0.800	0.800
Composite reliability	0.966	0.941	0.941	0.889
Standard error of factor Z- scores	0.186	0.243	0.243	0.333

3.4.2 Validitet

Validitet handler om gyldighet til resultatene forskeren kommer frem til, om en faktisk måler det en vil måle (Thagaard, 2013; Ringdal, 2013). I Q-metode er det flere aspekter som påvirker validiteten. Det ene er at det vanskelig å måle validitet, fordi Q-studien undersøker subjektivitet, som igjen ikke inneholder noen riktige eller gale svar. Likevel er det visse forhåndsregler en kan ta for å legge til rette for høy validitet. Målet med denne studien er å undersøke deltakernes meninger, og da er det viktig at de forstår både utsagnene og instruksjonen. Jeg mener selv jeg lagde forholdsvis korte og forståelige utsagn. Samtidig var noen av utsagnene svært personlige og dype, og jeg har fått tilbakemelding fra flere deltakere om at sorteringene krevde mye av dem. Det at sorteringene har krevd mye tid og refleksjon tar jeg som et tegn på at de er gjort grundig. Samtidig kan det være et tegn på at utsagnene var vanskelige. I så fall vil det kunne påvirke validiteten til dataene. Ifølge Kvalsund (1998) la Stephenson vekt på et helhetlig utvalg av utsagn som et validitetskriterium, og dette har jeg også vært oppmerksom på. Derfor gjennomførte jeg fem pilotsorteringer med medstudenter og andre kjente, som førte til tre endringer i mitt Q-utvalg, før jeg ferdigstilte utvalget av utsagn.

Jeg tar utgangspunkt i at alle mine deltakere kan relatere seg til temaet, og dermed være en tilstrekkelig god informant/deltaker i studien. Alder og kjønn vil muligens påvirke sorteringene, samtidig som det er tenkt å gi variasjon i synspunkt. På en annen side kan utsagnene tolkes ulikt fra person til person, som igjen vil påvirke sluttresultatet. Derfor gjennomførte jeg ”member check” i form av et postintervju med hver faktor, slik at jeg i større grad kunne validere tolkningene av faktorene jeg fant.

3.4.3 Generalisering

Om resultatene er generaliserbare, vil jeg også se på som et kvalitetsstempel på en studie. I Q-metodologi skjer ikke generaliseringen til populasjonen, men tilbake til kommunikasjonsuniverset som forskeren konstruerte (Watts & Stenner 2012; Fikse, 2013; Thorsen & Allgood, 2010). Generaliseringen fokuserer på konsepter eller kategorier og teoretiske proporsjoner (Watts & Stenner, 2012). Målet med Q-metode kan sies å være å finne eksistensen av synspunkter og meninger som finnes der ute rundt forskerens valgte tema, og som gir meningsfulle konklusjoner. Et viktig prinsipp her er tanken om at selv om mennesker forandrer seg, vil synene alltid eksistere i kommunikasjonsuniverset i samfunnet (Watts & Stenner, 2012). Det vil si at selv om en forskningsdeltaker endrer seg på bakgrunn av ervervelse av nye erfaringer og kunnskap, så vil synet fortsatt eksistere. I min studie har jeg funnet fire tydelig ulike syn på relasjoners påvirkning på selvforståelsen, og siden synene er funnet gjennom en kompleks Q-sortering, kan synene ses på som helhetlige og slitesterke. Et tema som er ganske allmenngyldig som selvforståelse, gjør det kanskje sannsynlig at mange mennesker kan kjenne seg igjen i synene jeg presenterer.

3.4.4 Ethiske vurderinger

Hensynet til kvalitet skal hjelpe meg som forsker å prioritere og kontrollere valgene jeg tar i forbindelse med undersøkelsen, og for å sikre dette er det viktig å være bevisst de etiske retningslinjene og prinsippene som gjelder både i forhold til forskningsmiljøet jeg er i, og til deltakerne i studien. Kvale og Brinkmann (2009) nevner tre grunnprinsipper som skal bidra til å sikre den etiske dimensjonen av forskningen, og disse har jeg tatt utgangspunkt i.

Det ene er prinsippet om ”informert samtykke”, som innebærer å orientere deltakerne om hva deltakelsen innebærer. Alle deltakerne i studien har mottatt et informasjonsskriv (vedlegg 2) med informasjon om studiens formål, hva deltakelse i studien innebærer, og opplysning om at deltakelsen er frivillig. I dette brevet ble det også opplyst om at en gjennomføring av sorteringen fra deltakerens side ble av meg som forsker sett på som en samtykke til deltakelse i studien. Det neste er prinsippet om konfidensialitet som innebærer at personopplysninger må anonymiseres,

slik at informasjon ikke kan skade enkeltpersoner som det forskes på. Deltakerne ble bedt om å skrive navn på et separat ark fra sorteringsmatrisen, og sorteringsmatrisen ble knyttet til arket med personopplysninger med en kode, dette for å sikre konfidensiell behandling av person-entydige kjennetegn. Det siste prinsippet handler om å ivareta deltakerne slik at deres deltakelse ikke gir dem uønskede konsekvenser. Dataene skal heller ikke behandles feil, eller til noe annet bruk enn i forskningssammenheng. Det ble opplyst om i informasjonsskrivet at deltakelsen i studien min ikke gir noen konsekvenser for deltakerne, noe jeg fortsatt står ved lag ved. Deltakerinformasjon er ikke delt med noen, fordi min datamaskin er adgangsbegrenset med mitt personlige passord. Videre så er studien min meldt inn hos Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste AS, siden den omfatter forskning på mennesker. Godkjenningen fra NSD ble mottatt 11 mars 2014, se vedlegg 4). Underveis i prosessen har jeg hatt en vilje til å arbeide ærlig og redelig, noe jeg tenker er viktig for å respektere og representere forskningsmiljøet jeg deltar i på en god måte.

3.6 Forskerrollen

Som forsker er det jeg som har ansvaret for prosessen og alle de valg og betraktninger som den fører med seg. Å ha en refleksiv holdning til rollen som forsker er noe jeg mener bidrar til god kvalitet i studien. Å ha en refleksiv holdning vil si å reflektere underveis, blant annet rundt metodevalg og perspektiver. Det handler om å være bevisst i prosessen (Thornberg & Feies, 2009; Depraz, Varela, & Vermersch, 2003). Ved at jeg reflekterer rundt min egen prosess, legger jeg til rette for at det blir enklere for meg å korrigere meg selv når jeg trår over de etiske grenseoppgangene. Dessuten, ved at jeg har et reflektert og kritisk forhold til eget utgangspunkt, forebygger jeg blant annet at de meninger og forestillinger som var utgangspunktet i forskningen ikke overskygger faktortolkningen. I og med at jeg i denne studien studerer opplevelsen av Selvet, så mener jeg selv at jeg var åpen for det som enn måtte fremtre fra datamaterialet. Jeg hadde ikke sett for meg noen klare svar, for jeg anser studiens fokus som mer kvalitativ enn kvantitativ. På en annen side hadde jeg nok både forventning og forhåpning om at jeg ville finne flere faktorer som representerte ulike syn, slik som teorien min la opp til. Jeg valgte selv ut temaet i denne masteren, og plukket ut de teoriene jeg ville bruke som grunnlag. Det gjorde at det var meg selv som formet hele studien, den er altså lagd ut fra kun en synsvinkel. Hadde jeg hatt et forhåndsvalgt tema, hadde jeg nok gått inn i prosessen med mindre personlighet og færre forhåndsantakelser. Ved å skrive om temaet selvforståelse, har jeg eksempelvis brukt personlige erfaringer da jeg lagde Q-utvalget mitt. Det er viktig at jeg

som forsker har i bakhodet at det jeg legger i utsagnene mine, ikke nødvendigvis stemmer overens med andres erfaringer og meninger. I faktortolkningen fant jeg kategorier ut fra hva jeg selv assosierte med utsagnene, og slik har jeg påvirket tolkningsprosessen. For å klare å møte datamaterialet så nøytralt som mulig, er det ifølge Depraz et al. (2003) viktig å kunne suspendere de meninger og forhåndsantakelser en har om temaet og datamaterialet. Det er dette som fra fenomenologien kalles epoché. Utfordringen med epoché er å være transparent med meg selv, slik at det som ligger foran meg i min bevissthet får åpne seg selv sånn at jeg kan se det med nye øyne. Jeg har i dette metodekapittelet prøvd å gjøre forskningsprosessen transparent ved å forklare hva jeg har gjort underveis, og hvorfor jeg har tatt de ulike valgene jeg har tatt, sånn at forskningsprosessen kan vurderes trinn for trinn. Dette er viktig for å bevare troverdigheten (Thagaard 2013).

Mitt forskningsperspektiv, min tilnærming til forskningen, har vært undrende og nysgjerrig. Jeg har gjennom rådgivningsstudiet ervervet mye kompetanse og kunnskap innenfor det valgte tema, noe som gjorde at jeg hadde et godt grunnlag for å kunne gjennomføre denne studien. Da jeg laget Q-utvalget, kjente jeg etter i meg selv om jeg forstod utsagnet, og om det gav mening for meg. På den måten vurderte jeg utsagnet ut fra min egen referanseramme. Pre- sorteringen ble også utført stort sett blant personer jeg kjente, og tilhørende mitt eget forskningsmiljø. Bakgrunnen for dette er at jeg tenkte at temaet mitt er såpass universelt at jeg trodde det ville passe for alle. Jeg kunne nok ha hatt godt av å teste flere forhåndsantakelser utenfor mitt forskningsmiljø på instituttet for voksnes læring og rådgivningsvitenskap. I forskningsmiljøet er vi bare akademikere, og begrepsapparatet vårt og våre forståelsesrammer er ikke sammenliknbart med andres. Når det er sagt, så tror jeg at en aldri vil kunne ta hensyn til alt i en slik prosess. I prosessen passet jeg på å anonymisere dataene mine for meg selv. Dette gjorde jeg for å ikke bli påvirket av mine forhåndsantakelser om alder og kjønn, og om antakelser jeg hadde om de ulike deltakerne. I faktortolkningen hadde jeg en forutinntatthet av de deltakerne som hørte til de ulike faktorene. Det gjorde at jeg fikk meg en aha- opplevelse, spesielt under det ene postintervjuet. Den ene faktoren tolket jeg som en faktor med en negativ undertone, men personen jeg møtte i intervjuet slo meg som en helt annen mennesketype enn jeg hadde sett for meg. Han fikk meg til å innse at jeg har mine preferanser og en viss forutinntatthet. At hvert enkelt av intervjuene varte lenge vil jeg se på som en indikator på at jeg og deltakeren hadde felles og åpen forståelse rundt faktoren.

Oppsummert har jeg i dette kapittelet tatt for meg de metodiske valgene bak oppgaven, og videre følger tolkning av fire- faktorløsningen som ble valgt.

4 Faktortolkning

I dette kapittelet presenterer jeg og tolker min valgte fire-faktorløsning. Målet er å skille mellom de ulike fenomenene, som er presentert i faktorer, fra likt til ulikt. Hver av de fire faktorene blir presentert og diskutert i stigende rekkefølge. Faktorskårene er lagt ved i vedlegg 6, se Vedlegg. For å finne faktorenes tematikk har jeg tatt utgangspunkt i den enkelte faktorens faktorskår. Faktorskåren er et gjennomsnitt av skårverdien til alle Q-sorteringene som lader på samme faktor. Skårverdiene på faktoren er slik gjennomsnittlig utregnet etter måten utsagnene er plassert på i sorteringsmatrisen (Q-sorteringen), av hver enkelt deltaker. I tolkningsprosessen har jeg fokusert mest på de utsagnene i faktoren med høy psykologisk signifikans (verdier i rommet +3 til +5 og -3 til -5), altså utsagn som er vektet som mest lik eller ulik hos deltakerne. Jeg har også spesielt sett på de utsagnene som skiller seg ut fra de andre faktorene i sin plassering, diskriminerende utsagn (Thorsen & Allgood, 2010; Watts & Stenner, 2012). Disse gav det tydeligste bildet av faktorenes særegenheter, og de har hjulpet meg mye for å finne ulikheter i faktorene. Utsagn med lavere psykologisk signifikans har jeg brukt mest til å nyansere funnene i tolkningen (verdier i rommet -2 til +2). Disse kan ha betydning for forståelsen ved at de er i bakgrunnen for det som er fremtredende eller i figur i faktoren. Konsensusutsagn, utsagnene som de ulike faktorene har plassert noenlunde likt, vil bli kommentert til slutt i kapittelet. Konsensusutsagnene hjalp meg med å peke ut likheter mellom faktorene. En oversikt over diskriminerende utsagn og konsensusutsagn er presentert i henholdsvis vedlegg 7 og 8.

I tolkningsprosessen vekslet jeg ved å se på hva enkeltutsagn sa meg, samtidig som jeg så på helheten i faktoren, det vil si både gjennom del og helhet. Grunnen for dette er at enkeltutsagn kan få ulik betydning, selv om de har fått samme skåreverdi, i ulike faktorer, ut fra helheten den fremkommer i. Det totale bildet av Q-mønsteret må oppdages før en kan forstå meningen bak de enkelte utsagnene, ifølge Kvalsund og Allgood (2010). Det er vekslingen mellom del og helhet som også gjør faktoranalysen til en fenomenologisk- hermeneutisk orientert fortolkningsprosess om hva faktoren uttrykker som subjektivitet (Kvalsund & Allgood, 2010) Underveis i faktortolkningen presenterer jeg eksempler på utsagn for å underbygge faktorenes tematikk. Bak hvert utsagn vises dets skårverdi for faktor 1, 2, 3 og 4 i en parentes. Skårverdien til faktoren som blir tolket er underveis markert med fet skrift. I starten av hver faktortolkning presenterer jeg alle deltakerne som tilhører faktoren, og hvor mye hver deltaker korrelerer med faktoren. Korrelasjonen er presentert bak deltakeren i en parentes, hvor 0 uttrykker ingen korrelasjon, og 1 står for full korrelasjon. Deltakerne tilhørende hver faktor er presentert i synkende rekkefølge ut i fra hvor mye de korrelerer med faktoren.

4. 1 Faktor 1: Ser seg selv gjennom andre

Flertallet av deltakerne falt på denne faktoren, og den har en forklarende varians på 29 %. Det vil si at faktoren står for hovedsynet i studien. Sju personer tilhører faktor 1, og det er Kristian (0.7844), Nina (0.7839), Britt (0.7222), Inger (0.6831), Anne (0.6479), Kamilla (0.6447) og Kine (0.6309). Som vi kan se så domineres faktoren av kvinner, og det er kun Kristian av mennene som representerer faktoren. Han var samtidig den deltakeren som ladet høyest på faktoren, og jeg gjennomførte derfor et postintervju med han.

4.1.1 Personlig beriket av nære relasjoner

Det som kommer relativt tydelig fram i tolkningen av denne faktoren er at den verdsetter sine relasjoner høyt, og at den ser på de nære relasjonene som en berikelse for seg selv. Det virker videre som om faktoren i større grad enn de andre faktorene blir følelsesmessig og tankemessig påvirket av de som betyr mest. Det foreslås med utgangspunkt i følgende utsagn som er plassert helt øverst på plussiden av matrisen, og som dermed sees på som «mest lik meg» av faktoren:

11. Jeg føler meg mer levende når jeg er sammen med noen som betyr mye for meg (5, 2, 3, 4)

26. Noen spesielle mennesker kan i større grad få meg til å tro at jeg er unik (4, 1, 2, 2)

Utsagn 1 og 2 bekrefter også faktorens verdsettelse av de nære og trygge relasjoner. Siden utsagnene er plassert helt nederst i sorteringsmatrisen hos faktor 1 viser det at faktoren har en ekstra sterk mening om at trygge relasjoner er nødvendig for en, og at den kjenner det på kroppen når noen nære roser eller skryter av den. Dette kan minne om avhengig relasjon.

1. Å være i relasjoner som er trygge for meg er ikke noe jeg ser på som nødvendig (-5, 0, -3, 2)

2. Det skjer lite i meg dersom jeg får ros eller skryt av noen som betyr mye for meg (-4, 1, -3, -2)

Videre så viser utsagn 19 at faktoren mener at nære relasjoner har gitt den trygghet for utvikling. Dersom faktoren mener at nære relasjoner har vært viktig for dens egen utvikling, virker det logisk at faktoren verdsetter disse relasjonene sterkt. Utsagn 17 underbygger dessuten betydningen av relasjoner ved å vise at frykten for å miste noen nære er stor.

19. Nære relasjoner har gitt meg trygghet til å utvikle meg selv (3, -1, 2, 1)

17. Jeg kjenner ofte på frykt for å miste noen jeg er glad i (3, 3, -1, 5)

I postintervjuet med Kristian kommer det frem at det er viktig for han å være sammen med noen som tilfører han noe i positiv forstand. Det er slike mennesker han bruker tid på. Videre sier han at de menneskene han bryr seg om, de verner han om. For Kristian er det viktig med et

gjensidig utbytte av relasjonen, og tillit er noe han setter svært høyt. Han er enig i at han nok legger mer i relasjoner enn andre: «Jeg er nok veldig opptatt av relasjoner generelt, jeg er ikke noen huleboer, for å si det sånn». Som Kristian sier så bryr han seg ikke om folk flest sine meninger framfor å gå på akkord med seg selv. De nære har en viktigere rolle i hans liv.

4.1.2 Tar innover seg signaler fra andre

Det kan virke som om faktoren er annerledes på den måten at den tar andre sine utspill mer personlig til seg enn de andre faktorene. Utsagn 30 viser, spesielt i motsetning til faktor 4, at faktor 1 har lett for å ta innover seg negative utspill fra andre.

30. Jeg tar alltid det andre sier eller gjør i beste mening. Om noe kan oppfattes som negativt, tar jeg det ikke personlig. Jeg lar ikke noe gå inn på meg (-4, 0, 1, 3)

15. Jeg stiller meg likegyldig til hva andre mener om meg (-4, -1, -2, -1)

Ifølge utsagn 15 stiller faktoren seg langt fra likegyldig til hva andre mener om den. Videre kan utsagn 15 sammen med utsagn 30 tyde på at andre menneskers handlinger og meninger er noe som lett kan påvirke faktoren. Det virker som faktoren lett tar til seg og innover seg andres synspunkter, og en kan stille seg spørsmålet om den lar definisjonsmakten over seg ligge i andres hender. Utsagn 36 har lav psykologisk signifikans, men skiller seg likevel ut fra de andre faktorene. Det kan tyde på at faktoren i noen grad kan tenke at det er en selv det er noe galt med dersom en ikke inkluderes av andre, og skylder slik på seg selv.

36. Når jeg blir utelatt av noen jeg kjenner godt, blir jeg redd for at det er meg det er noe galt med (2, 0, 0, -4)

Kristian ser det slik at en definerer seg selv ut fra hvordan de man kjenner er. Han trekker fram eksempelet med å etablere seg; hans venner er kommet i den fasen, og da lurer han selv på om han burde gjøre det samme. Kommentaren hans illustrer hans syn: «Man sammenligner seg selv med andre, alle gjør jo det, vil jeg tro.» Kristian oppsummerer at han lett identifiserer seg med sine jevnaldrende.

4.1.3 Behovet for bekreftelse

Utsagn 27 indikerer at faktoren trenger bekreftelser fra andre på seg selv og sine følelser, og skiller seg slik ut fra de andre faktorene som har stilt seg likegyldig til utsagnet. Slik kan det virke som at faktoren heller søker utover enn innover for å validere sine følelser. Seg selv er ikke nok. Det kan slik virke som om faktoren ikke setter seg selv og sine følelser i første rekke, noe som igjen kan henge sammen med faktorens høye behov for nære relasjoner. Kanskje oppfyller de nære relasjonene faktorens ønske om bekreftelse og gjensidighet.

27. Jeg tar meg selv og mine følelser på alvor. Jeg trenger ikke bekreftelser fra andre (-3, 0,0,0)

22. Selv om jeg har et greit forhold til meg selv, får jeg en enda bedre og sikrere selvfølelse når andre bekrefter det synet jeg har på meg selv (4, 1, 2, 0)

Samtidig så viser utsagn 22 at andre mennesker kan bidra positivt til selvfølelsen hos faktoren, selv om faktoren i utgangspunktet har det greit med seg selv. Tilsammen så kan dette tyde på at følelsen av verdifullhet kommer gjennom andres bekreftelser, og dette kan igjen indikere en avhengighet hos faktoren.

Videre så er utsagn 23 plassert i nullområdet, som vil si at faktoren ikke har noe sterkt forhold til utsagnet eller at utsagnet ikke gir mening. Ut fra dette kan det virke som at faktoren ikke er spesielt nær seg selv og sine følelser.

23. Jeg lytter alltid til følelsene mine. De forteller meg hvordan jeg har det med meg selv, og hvordan jeg har det i forhold til andre (0, -2, 5, -3)

Kristian mener grunnen til at utsagnet havnet i nullområdet hos han, er at han tror at han har lett for å undertrykke følelsene sine i dagliglivet. De blir overstyrt av fornuften, uten at han er bevisst på det. Kristian skisserer at rasjonaliteten tar så mye overhånd at en vet egentlig ikke hva en ønsket i grunn. Grunnen til at det er slik forklarer han med måten samfunnet er bygd opp nå; man er hele tiden «på». Det kan gå årevis mellom gangene man får tenkt over ting. «Hadde jeg hørt på følelsene hadde jeg ligget på en strand nå», sier Kristian. «Noen ganger skulle jeg ønske at jeg var sånn- som hørte mer på følelsene mine. Selv om jeg vet at det ikke vil fungere i praksis».

4.1.4 Oppsummering av faktor 1

Faktoren verdsetter nære relasjoner sterkt, og føler seg mer beriket og oppløftet av å være sammen med de som betyr mest for den. Det virker som faktoren ser på seg selv som sterkere sammen med de nære, og at den verdsetter relasjoner bygd på gjensidighet og tillit. Videre ser det ut til at faktoren raskt blir påvirket både tanke- og følelsesmessig av andres meninger om seg selv, på godt og vondt. Faktoren gir ikke egne følelser så høy verdi og respekt, og trenger bekreftelser i større grad enn de andre faktorene, og gir slik inntrykk av en avhengighet. Det kan virke som at faktoren gir andre mer definisjonsmakt enn seg selv, som kan tyde på en ytre kontrollplassering hos faktoren.

4.2 Faktor 2: Fornuft foran følelser

Fire personer korrelerer sterkest med faktor 2: Markus (0.7760), Bjarte (0.7701), Eilen (0.6387) og Henning (0.5398). Denne faktoren domineres av menn, noe som gjør faktoren spennende, med tanke på at det kan indikere at menns syn på temaet avviker fra kvinnenens. Jeg fikk anledning til å ha postintervju med Bjarte som lader nest høyest på faktoren.

4.2.1 Bevisst på andres påvirkning

Faktor 2 fremtrer som meget bevisst på at det er usunt å la seg påvirke av andre, siden utsagn 10 er plassert høyt oppe på plussiden hos faktor 2. Sånn sett kan det hende at faktoren heller henter svar inne i seg selv fremfor å la seg påvirke for mye av andre.

10. Jeg tror at det er usunt å la seg påvirke for mye av andre (2, **4**, 0, 2)

Sammen med utsagn 6, virker det som faktor 2 har en sterkere indre kontrollplassering enn faktor 1, hvor den ikke lar seg definere av andre i noen særlig grad. Utsagn 6 viser at faktoren, i likhet med faktor 3 og 4 ikke lar andre jevnaldrende sine tilbakemeldinger være det som definerer dem. Utsagn 8 er med å vise at faktoren ikke forhøyer andre på noen måte, noe som underbygger faktorens trygghet på seg selv.

6. Det kan fort bli slik at tilbakemeldinger fra andre jevnaldrende er det som definerer hvordan jeg tenker og føler om meg selv (0, **-4**, -3, -3)

8. Det virker på meg som om «alle andre» har funnet sin plass her i verden (-3, **-4**, -1, -2)

Utsagn 7 og 12 kan være med på å bygge opp under tolkningen om at faktoren heller henter svar inne i seg selv fremfor å la andre gi dem definisjonsmakt.

7. Det andre sier om meg, velger jeg ofte å tro på hvis det fjerner vonde følelser (1, **-2**, 0, 0)

12. Når noen uttaler seg om meg, blir jeg ofte redd for hva som kommer (0, **-3**, -1, 0)

I postintervjuet med Bjarte så kommer det frem at han synes at det er viktig å være bevisst på andres påvirkning, og at han heller tenderer mot å gå inn i seg selv for å finne svar. Han forteller at han i jobben sin må være opptatt av likebehandling, og har tidlig lært å skille person og sak. Det tenker han at er på grunn av sin personlighet, som er mer rasjonell av seg. «Jeg forholder meg til det folk sier, ikke til det usagte, ikke til det som kan sanses.»

4.2.2 Uavhengig, men kontaktsøkende

Faktor 2 virker trygg og selvstendig. Plasseringene på de følgende utsagnene fraviker ikke så mye fra de andre faktorene, men summen av disse utsagnene sier meg at faktoren forstår seg selv som selvstendig:

25. Jeg synes det er fint å støtte seg til noen så lenge jeg velger det selv (2, **2**, 1, -1)

21. Å gå mine egne veier gir meg mye (1, **2**, 4, 1)

16. Det har ikke noe å si for meg å måtte stå alene i noe (-2, **2**, 1, 1)

Bjarte ser også på seg selv som litt egen, og fleiper med kallenavnet «einstøing». Samtidig viser han en reflektert holdning med å kommentere at en av grøftene, hvis du drar det langt nok, er: «Det er jo slik at vi lever ikke alene i verden. Vi er kollektivdyr som er født inn i en sammenheng, og der er vi hele tiden. Vi kan ikke melde oss ut. Og dermed er vi nødt til å forholde oss til andre. Enkelte kunne med fordel ha lyttet mer til andre argumenter før de tar en avgjørelse». «Hvis du vil være likt av andre, så er det lettere å være enig med de andre.» Han sier at han tror at han lett kunne sagt sin mening, og gitt blaffen i de andres mening. Men at han også ser at han kunne vært mer åpen for å fange inn de signalene som de andre sender.

Samtidig som at faktortolkningen viser at faktor 2 virker selvstendig, viser utsagn 33 at faktoren gjerne skulle ønske at den hadde vært mer aktiv med å ta kontakt med andre, selv om den har det greit alene. Utsagn 13 viser dessuten at faktoren i noen grad kan føle seg alene i sosialt samvær. Dette kan bety at faktoren egentlig ønsker å slippe andre mer innpå seg, og være litt mer sosial og mindre kontrollert/bevisst enn den gir inntrykk for å være. Kanskje er dette et uttrykk for en slags lengsel etter en tettere kontakt med andre eller en tilhørighet.

33. Selv om jeg kan ha det greit alene, skulle jeg ønske jeg kunne vært mer aktiv med å ta kontakt med andre mennesker (0, **5**, -2, -1)

13. Jeg kan føle meg alene selv i sosialt samvær (1, **3**, 2, -1)

Ifølge Bjarte så stemmer utsagn 33 godt på han. Han sier om seg selv at han er sjenert og innadvendt. «Enkelte har den evnen at de kan snakke og enkelt ta kontakt med andre. Den skulle jeg ønske jeg hadde hatt. For hvis du føler deg sjenert og innesluttet, så har du ikke så lett å være sprudlende og by på deg selv.»

I nullområdet hos faktoren finnes utsagn som indikerer at faktoren er den eneste faktoren som er nøytral og finner det nærmest meningsløst at nære relasjoner har gitt trygghet for utvikling. Faktoren stiller seg dessuten likegyldig til om trygge relasjoner er nødvendig, med tanke på utsagn 1. Slik kan det virke som at faktoren ikke ser nødvendigheten av nære relasjoner i like stor grad som de andre faktorene.

19. Nære relasjoner har gitt meg trygghet til å utvikle meg selv (3, -**1**, 2, 1)

1. Å være i relasjoner som er trygge for meg er ikke noe jeg ser på som nødvendig (-5, **0**, -3, 2)

Bjarte forteller at han er vokst opp med lite ros. Og han ser på seg selv som en som har blitt som han har blitt uten ros, så derfor vil han ikke forklare seg selv ut i fra trygge relasjoner.

Bjarte tror likevel at alle mennesker er skrudd sammen sånn at det er ålreit med positive relasjoner, spesielt for sine barn ser han viktigheten av å ha nære relasjoner.

4.2.3 Rasjonell fremfor sansende

Faktor 2 er videre den eneste faktoren som er enig i noen grad, at den lar være å vise følelser for sine nærmeste, for å skjule hvordan den egentlig har det. Utsagn 18 tyder på at faktoren kanskje er mindre oppmerksom på andres følelser. Dette står i stor kontrast til faktor 3, som er betydelig mer oppmerksom på sine egne følelser, og andre sine følelser. Det kan virke som at faktoren skiller seg ut ved å være den som er mest rasjonell av seg, og at dette kan være med på å forklare hvorfor den ikke sanser andres følelser så lett.

5. Ofte lar jeg være å vise mine følelser for mine nærmeste, for å skjule hvordan jeg egentlig har det (-1, **2**, -2, -1)

18. Jeg tar lett andres følelser innover meg. Da vet jeg hvordan jeg skal oppføre meg i deres nærvær for at vi skal ha det fint sammen (0, **-3**, 3, 0)

Bjarte mener at han sjelden viser følelser. Han skjuler dem ubevisst og automatisk, fordi han er som han er. Det er ikke naturlig å være åpen om følelsene sine. Dette forklarer han med sin rasjonelle personlighet. Videre sier Bjarte at han går ofte inn i seg selv for å hente svar, og da går han til det logiske/rasjonelle plan framfor det følelsesmessige. Han sier også om seg selv at han er lite utviklet på følelsesplanet. Han illustrerer dette ved å trekke frem samspillet med kona, som er mer orientert mot følelser, og forklarer at det kan gi utfordringer i kommunikasjonen dem imellom. Han tror at bakgrunnen avgjør om en utvikler seg til å bli enten mer rasjonell eller mer følelsesstyrt.

4.2.4 Oppsummering av faktor 2

Faktor 2 er en faktor som virker ganske selvstendig, en faktor som ikke lar seg definere av andre eller bryr seg om andres meninger om seg selv i noen særlig grad. Faktoren virker svært bevisst på at det ikke er sunt å bli påvirket for mye av andre. Den går heller innover i seg selv enn utover til andre for å hente svar. Her får også følelsene mindre plass, mens det logiske resonnementet blir brukt til å forklare situasjoner og relasjoner. Det virker som selvforståelsen til faktoren er forankret i det rasjonelle, og at dette er dens styrke. Faktoren gir videre inntrykk av å være ganske uavhengig, hvor de nære relasjoner sannsynligvis ikke er de som påvirker faktorens selvforståelse mest. Faktoren henter om at den ønsker mer kontakt med andre, men at den blir begrenset av sin egen personlighet.

4.3 Faktor 3: Sitt eget kompass

Fire personer representerer faktor 3. Det er Mariann (0.8120), Siri (0.7743), Felix (0.6881) og Carin (0.6055). Faktor 3 er den faktoren som er mest lik faktor 1, ifølge dataene i Tabell 2. Korrelasjon mellom faktor 3 og 1 er 0.5474, og er dermed de to faktorene som har den høyeste korrelasjon mellom alle faktorene. Det er derfor ikke overraskende dersom jeg finner flere likheter mellom disse to faktorene. Jeg gjennomførte postintervju med Mariann som lader høyest på faktoren.

4.3.1 Nær seg selv og sine følelser

Faktor 3 skiller seg svært mye ut fra de andre faktorene på følelsesplanet. Faktorens høye plassering av utsagn 23 forteller at dette er den eneste faktoren som erkjenner, i høy grad, at den lar følelsene fortelle hvordan en selv har det, og hvordan en har det i forhold til andre. Dette er interessant, fordi det indikerer at faktoren er spesielt nær seg selv og sine følelser, og at den heller søker innover i seg selv enn utover til andre for å bekrefte seg selv. Å vende seg innover er en likhet den deler med faktor 2, men på en annen måte.

23. Jeg lytter alltid til følelsene mine. De forteller meg hvordan jeg har det med meg selv, og hvordan jeg har det i forhold til andre (0, -2, **5**, -3)

I postintervjuet sier Mariann at hun kjenner seg godt igjen i dette. Kommer hun i en situasjon hvor hun er forvirret og usikker på seg selv, så finner hun tilbake til magesfølelsen og sier følgende til seg selv: «Mariann, bare kjenn, kjenn på følelsen.» «Og så vet jeg det.»

Sett sammen med utsagn 28 så kan dette tyde på at faktoren har en indre kontrollplassering hvor faktoren selv har makten over seg selv og sine følelser:

28. Det er jeg alene som er ansvarlig for at jeg føler og reagerer som jeg gjør i en situasjon (-1, 1, **3**, -2)

I nullområdet hos faktoren finnes blant annet utsagn 27. Det kan hende at faktoren som helhet ser på utsagnet som meningsløst på grunn av at det er vanskelig å si at en ikke trenger bekreftelser fra andre, selv hvor mye en tar seg selv på alvor. Selv om faktoren ser ut til å trives med å gå egne veier, kan det hende faktoren trenger bekreftelser fra andre, men ikke på samme måte som eksempelvis faktor 1.

27. Jeg tar meg selv og mine følelser på alvor. Jeg trenger ikke bekreftelser fra andre (-3,0,**0**,0)

Ifølge Mariann så er utsagn 27 plassert i nullområdet fordi hun er delvis enig. Hun tar sine følelser på alvor, men det er kun sine nære venner hun bryr seg om bekreftelser fra, ikke alle

andre. «Jeg gidder ofte ikke å bry meg så mye om hva andre tenker. Jeg vet at jeg er rar. Jeg får bare være det. Men de jeg er glad i derimot, det betyr mye for meg hva de mener.»

4.3.2 Får mye igjen for å gå sine egne veier

Helhetlig sett gir faktoren et inntrykk av å være svært selvstendig, samtidig som den selv er fornøyd med det. Den høye plasseringen av utsagn 21 forteller at faktoren synes det er givende å gå egne veier. Dette er noe faktor 2 sier seg noe enig i, mens faktor 1 og 4 stiller seg mer eller mindre likegyldig:

21. Å gå mine egne veier gir meg mye (1, 2, **4**, 1)

Alle de fire faktorene deler, i relativt høy grad, med unntak av faktor 4, synet om at det er godt å være alene for å se seg selv klarere, noe utsagn 29 bekrefter. I samspill med utsagn 14, som er plassert ytterst på minussiden hos faktor 3, så viser utsagnene at faktoren har det godt med seg selv i eget selskap, og trenger ikke andre til enhver tid.

29. Det er godt å være alene. Da kan jeg sortere tanker og følelser jeg har i hodet i fred, og jeg ser meg selv klarere (3, 4, **4**, 1)

14. Jeg kjeder meg når jeg er alene (-1, -5, **-5**, 3)

Utsagn 24 er plassert i nullområdet hos faktor 3, i kontrast til faktor 4, noe som viser at faktoren stiller seg likegyldig til om et større fellesskap gjør tilværelsen meningsfull.

24. Å være en del av en større helhet, som et fellesskap, gjør tilværelsen meningsfull (2, 0, **0**, 4)

Mariann sier at det er et helt annet rom for å reflektere når en er alene, og at det er mer givende å være alene. At hun kjeder seg når hun er alene er hun sterkt uenig i.

4.3.3 Trygg i relasjon

Selv om faktoren får mye ut av å gå egne veier, er utsagn 1 med på å vise at faktoren verdsetter nære og trygge relasjoner.

1. Å være i relasjoner som er trygge for meg er ikke noe jeg ser på som nødvendig (-5, 0, **-3**, 2)

Mariann forteller at hun sjelden tenker på hva andre mener om henne, men at det er de nære relasjonene som virkelig betyr noe. Det sier hun med utgangspunkt i at de nærmeste gir henne ærlige tilbakemeldinger og litt motstand; «Det handler om å bli stimulert». Mariann sier følgende om deler av familien sin: «De tuller med meg fordi de er annerledes, og da kan de bare gjøre det.» Dette viser at hun ikke bryr seg så hardt om de som hun ikke anser som nære. I den delen av familien som aksepterer henne, føler hun seg derimot mer hjemme.

Utsagn 18 viser at faktor 3 er eneste faktor som er enig i at den lett tar andres følelser innover seg. Kanskje medfører faktorens selvbevissthet en større bevissthet på andre sine følelser, noe som i så fall kan ses opp mot relasjonsdimensjonen gjensidighet.

18. Jeg tar lett andres følelser innover meg. Da vet jeg hvordan jeg skal oppføre meg i deres nærvær for at vi skal ha det fint sammen (0, -3, **3**, 0)

Mariann mener at en bare kan ta ansvar for sine egne følelser, og ingen andre sine. Men at det selvfølgelig noen ganger skjer at følelsene skapes i relasjon med en nær annen. Det er med på å bekrefte at faktoren tar ansvar og er bevisst på seg selv og sine følelsesreaksjoner. Videre forteller Mariann at hun har en sterk intuisjon, at hun tar inn veldig mye, og at hun lett kan lese andre mennesker og hvordan de har det.

Sammen med de neste utsagnene gir faktoren et inntrykk av å være trygg i sine relasjoner. Utsagn 17 er plassert på (-1), noe som betyr at utsagnet har lav psykologisk signifikans for faktoren. Men til sammenlikning med de andre faktorene, så skiller dette seg ut, og er derfor interessant. Faktoren kjenner ikke på frykt for å miste noen den er glad i, i samme stor grad som de andre faktorene.

17. Jeg kjenner ofte på frykt for å miste noen jeg er glad i (3, 3, **-1**, 5)

Faktoren er ikke spesielt redd for å miste seg selv i en relasjon med en annen, i likhet med de andre faktorene.

9. Jeg er redd for å miste meg selv i relasjon med en annen (-1, -2, **-4**, -4)

Sammen gir utsagn 17 og 9 et inntrykk av at faktoren er så trygg i seg selv at den ikke er redd for å miste seg selv i relasjon, eller at den ikke er redd for hva som vil skje med seg selv dersom den mister en viktig person i sitt liv.

Ifølge Mariann holder hun ikke tilbake noe i en relasjon i frykt for å miste en person. Tapet må en ta når det kommer. Hun mener videre at grunnen til at hun ikke er redd for å miste seg selv i relasjon at hun allerede har opplevd å gjøre det med en tidligere kjæreste. Hun forteller at kjæresten var en som tenkte «veldig rasjonelt», samtidig som hun selv ble hånet fordi hun var følelsesorientert. Dette gjorde at det tok flere måneder før hun fikk «koblet» seg på seg selv igjen. Disse erfaringene har hun lært av og det har gjort henne sterkere.

4.3.4 Oppsummering av faktor 3

På mange måter virker det som faktoren er sitt eget kompass, den er selvstendig, setter seg selv først, og liker å ha det slik. Den liker å gå sine egne veier, og den hører på følelsene sine i stor

grad. Faktoren er bevisst og ansvarlig for egne følelser. Videre virker faktoren å være trygg i sine relasjon, hvor den heller lever her og nå, framfor å bekymre seg for hvordan en vil takle det å miste noen en selv bryr seg sterkt om. Faktor 3 bruker ikke noe energi på hva «alle andre» tenker, men de næres posisjon kan spille en større rolle. Faktoren er selvstendig, men uttrykker hensyn og omsorg for andre, og kan slik sett virke som en som stiller seg gjensidig avhengig i relasjoner. Den deler synet om viktigheten av nære relasjoner med faktor 1, men utover dette er ikke likheten så stor som korrelasjonen mellom faktorene kan indikere.

4.4 Faktor 4: Som brikke i en helhet

Magne (0.8386) og Rita (0.4581) står alene for faktor 4. Magne er den deltakeren som lader høyest av de to faktorene, og er han jeg gjennomførte postintervju med. Han er den deltakeren som nesten alene definerer faktor 4, fordi han har svært høy korrelasjon med faktoren, mens Rita derimot har markant lavere korrelasjon.

4.4.1 Ser seg selv i en større helhet

Faktor 4 ser ut til å mene at tilværelsen blir mer meningsfull ved at den selv er en del av en større helhet, som et fellesskap, med utgangspunkt i utsagn 24. Dette kan ses i sammenheng med faktor 1 som ser på nære relasjoner som en personlig berikelse. Samtidig står faktoren for at den kan takke de rundt seg for at den er slik den er i dag, ifølge utsagn 20. Slik sett så kan det virke som at faktoren ser seg selv som en del av noe større. Det kan virke som faktoren gir mye kreditt til de rundt seg for at den er slik den er, og at kontrollplasseringen slik ligger utenfor seg selv.

20. At jeg er den jeg er i dag kan jeg takke «de rundt meg» for (-1, 0, 1, **3**)

24. Å være en del av en større helhet, som et fellesskap, gjør tilværelsen meningsfull (2, 0, 0, **4**)

Ifølge postintervjuet med Magne, så mener han at mye av personligheten hans er blitt slik den er på grunn av miljø. Han tiltrekkes grupper, og har sans for påvirkningene som miljøene han er i gir han.

Utsagn 14 forteller at faktoren snarere kjeder seg i eget selskap. Utsagn 29 viser at faktor 4 skiller seg ut ved å ikke verdsette å være alene. Sammen, så kan utsagn 29 og 14 være med på å vise at faktoren ikke i like høy grad som de andre faktorene verdsetter å være alene, den foretrekker heller fellesskapet framfor sitt eget selskap. Det er som at den ser seg selv som en som hører til blant flere mennesker.

14. Jeg kjeder meg når jeg er alene (-1, -5, -5, **3**)

29. Det er godt å være alene. Da kan jeg sortere tanker og følelser jeg har i hodet i fred, og jeg ser meg selv klarere (3, 4, 4, **1**)

Magne sier at når han er alene har han ingen å diskutere med, og han får få impulser. Han verdsetter å høre andres meninger, og ser på seg selv som en del av en helhet; samfunnet. Videre sier han det er fint med ulikheter, og at vi mennesker i bunn og grunn er like uansett.

4.4.2 Ikke redd for å være annerledes i flokken

Det ser ikke ut til at faktoren tar det personlig å være alene om noe. Den ser ikke ut til å føle seg annerledes og utenfor ved å ha et annerledes synspunkt, ei heller å bli utelatt av noen, noe utsagn 36 viser.

34. Å være alene om en meningsytring eller et synspunkt gjør at jeg føler meg litt annerledes og utenfor (0, -2, -1, **-5**)

36. Når jeg blir utelatt av noen jeg kjenner godt, blir jeg redd for at det er meg det er noe galt med (2, 0, 0, **-4**)

Magne mener selv at han kan være i et fellesskap selv om han har andre meninger enn resten. «En må regne med å ha annerledes synspunkt av og til», sier han. Videre så tenker Magne at hvis han blir utelatt fra noe, så er det sikkert en grunn til det. Han ønsker ikke å dvele over det, og slik dra seg selv ned. Det er som om faktoren har en positiv grunninnstilling til andres adferd og utspill på egne vegne. Utsagn 30 kan være med på å bekrefte dette synet, og det står i kontrast til faktor 1:

30. Jeg tar alltid det andre sier eller gjør i beste mening. Om noe kan oppfattes som negativt, tar jeg det ikke personlig. Jeg lar ikke noe gå inn på meg (-3, 0, 1, **3**)

23. Jeg lytter alltid til følelsene mine. De forteller meg hvordan jeg har det med meg selv, og hvordan jeg har det i forhold til andre (0, -2, 5, **-3**)

Det er nok ikke slik at faktoren ikke lar noe gå inn på seg, og aldri lar andre påvirke sin selvforståelse. Men det viser at faktoren i bunn har en positiv grunninnstilling til seg selv og til andre. Forholdet til følelser kommer i bakgrunnen hos denne faktoren, noe utsagn 23 viser.

4.4.3 Verner om de nære

Utsagn 19 og 1, som ligger i nullområdet, kan sammen tyde på inkonsistens hos faktoren:

19. Nære relasjoner har gitt meg trygghet til å utvikle meg selv (3, -1, 2, **1**)

1. Å være i relasjoner som er trygge for meg er ikke noe jeg ser på som nødvendig (-5, 0, -3, **2**)

I postintervjuet med Magne så fremkommer det at utsagn 1 er misforstått. Det er viktig og et behov for Magne å ha gode og nære relasjoner. Men han er ikke i ulike situasjoner avhengig av å være en del av de andre. Dette stemmer godt overens med at faktoren ikke har noe imot å

være litt annerledes i en gruppe, noe som ble diskutert ovenfor. Utsagn 17 er det utsagnet som faktoren kjenner seg best igjen i, og tyder på at faktoren er svært tilknyttet de som betyr mest. Utsagn 11 underbygger betydningen «de nære andre» har for faktoren.

17. Jeg kjenner ofte på frykt for å miste noen jeg er glad i (3, 3, -1, 5)

11. Jeg føler meg mer levende når jeg er sammen med noen som betyr mye for meg (5, 2, 3, 4)
Magne bekrefter dette, og forteller at han har en livshistorie som gjør at det er slik for han. Magne oppsummerer tilslutt i intervjuet at han vil være sammen med de han føler noe positivt for, de som er inkluderende, men at han ikke på død og liv vil tilpasse seg for en gruppe.

4.4.4 Oppsummering av faktor 4

Faktoren virker veldig stødig, med en indre stemme som gjør den trygg. Den er positiv til andre, og bryr seg ikke så sterkt om den skiller seg ut. Faktoren finner mening i større fellesskap, samtidig som den ikke har sterke følelser mot å stå alene i en gruppe. Det virker som om det er viktig for faktoren å bli sett, og være inkludert, med tanke på fellesskapsorienteringen. Postintervjuet med Magne viser at han har gjennomtenkte og voksne refleksjoner rundt temaet. Han er en av de eldste deltakerne i studien, og har mer livserfaring enn de fleste. Dette kan være en av grunnene til at han har et syn som skiller seg ut fra de andre faktorene.

4.5 Konsensusutsagn

Ved min valgte fire- faktorløsning fikk jeg kun fire konsensusutsagn. Det er ikke overraskende med tanke på den lave korrelasjonen mellom faktorene. Konsensusutsagnene gir grunnlag for å finne og diskutere likheter mellom alle faktorene.

Utsagn 2 tyder på at alle faktorene kjenner seg igjen i behovet for å dele tilværelsen med noen. Det kan virke som om alle trenger noen nære for å føle seg hel, noe som kan virke naturlig at alle faktorene er enige om. Å være verdsatt av noen kan være et dypere behov alle har. Kanskje er dette noe som ligger implisitt i menneskets natur, noe som er så integrert at det er ubevisst for faktorene.

2. Når jeg ikke har noen å dele livet og «de små tingene» med, kjenner jeg at jeg føler meg mindre betydningsfull (1, 1, 1, 1)

Det neste utsagnet ble laget med tanke på å sjekke ut hvor kontrollplasseringen til deltakerne ligger; om de så for seg at meningen med livet er noe en skal skape selv, eller noe som allerede er gitt. Det at ingen av faktorene ikke stiller seg bak utsagnet, kan være med å avdekke et syn

om at meningen med tilværelsen skapes sammen med andre. Eller så kan det tenkes deltakerne ikke fant noe mening i utsagnet.

4. Jeg tror det ligger en mening bak livet mitt, og den må jeg finne ut av alene (-1, -1, -1, 0)

Utsagn 32 kan bety at faktorene ikke blir usikre på hvem de er, dersom de ikke vet helt hva eller hvem de skal tro på. Med dette utsagnet ønsket jeg å finne ut av om deltakerne lot ytre faktorer påvirke deres egen selvfølelse. Om de trengte noe større enn seg selv for å validere seg selv.

32. Hvis jeg ikke vet helt hva eller hvem jeg skal tro på, gjør det meg usikker på hvem jeg er (-2, -1, -2, -2)

Det siste konsensusutsagnet viser at gjennomsnittet i faktorene ikke forstår seg selv som å være utilstrekkelig, dersom en selv ikke forstår en annen person. Faktorene legger ikke i helhet skyld på seg selv eller sin egen tilkortkommenhet.

35. Hvis jeg har vansker med å forstå en annen person, er jeg utilstrekkelig (-2, -3, -4, -3)

I dette kapitlet har jeg tolket fire syn på hvordan relasjoner påvirker selvforståelse. Det fremkommer at synene er ganske ulike, noe den lave korrelasjonen mellom faktorene har indikert. At de er ulike bidrar til mer spenning mellom faktorene, og jeg synes det gir bedre diskusjonsgrunnlag. I kapittel 5 blir disse synene diskutert videre opp mot relevant teori.

5 Diskusjon

Gjennom Q- metoden og analysen har jeg kommet frem til fire distinkte syn på selvforståelse som jeg her vil diskutere. Jeg har gitt faktorene navn som beskriver faktorens tema eller subjektivitet, og de lyder som følger; Faktor 1: *Ser seg selv gjennom andre*. Faktor 2: *Fornuft foran følelser*. Faktor 3: *Sitt eget kompass*. Faktor 4: *Som brikke i en helhet*. I dette kapittelet går jeg videre i dybden på forskjellene og likhetene mellom faktorene som jeg presenterte i faktortolkningen. Diskusjonen er delt opp etter tema som jeg mener er mest fremtredende i faktortolkningen, og jeg stiller faktorene opp imot hverandre ut ifra deres relasjon til temaet. I og med at jeg har hele fire faktorer, vil noen av faktorene komme mer i forgrunn enn andre, spesielt de faktorene som skiller seg ut innenfor de temaene jeg diskuterer. Det første jeg vil se på er hvordan de signifikante andre påvirker de ulike faktorene. Deretter vil jeg se på hvordan faktorene forholder seg til følelsene sine, og hvordan de bruker disse til å kjenne seg selv. Tilslutt vil jeg se på det å være seg selv. Diskusjonen underbygges med teorien presentert i starten av oppgaven, samt ny teori som inkluderes underveis. Teorien som er presentert tidligere er i hovedsak brukt for å skape Q- utvalget. Den nye teorien - som er blitt inkludert - er tatt med på grunn av prinsippet om abduksjon, den blir brukt til å forklare fenomener som har blitt oppdaget. Målet med kapittelet er å komme frem til et bilde på *hvordan mennesker opplever at relasjoner med andre påvirker deres selvforståelse*. Underveis tar jeg for meg hvordan denne kunnskapen kan gi innspill til en rådgivningssituasjon og diskuterer dermed fra et rådgivningsperspektiv.

5.1 Makten i de nære relasjoner

Forholdet vårt til andre, og spesielt til våre nære, kan sees på som dialektisk og tosidig. For er det ikke slik at de en elsker mest her i verden også er de en kan hate mest? Når noen kan påvirke våre følelser så sterkt, er det ikke overraskende at disse menneskene også har stor betydning for oss. Noe som kommer tydelig frem i faktortolkningen er at det er de nære relasjonenes betydning som står i forgrunn hos flere av faktorene. De fire faktorene har imidlertid ulike måter å forholde seg til disse «nære» på, og de har ulik betydning for faktorene. Dette kan gi grunnlag for å anta at faktorene blir påvirket av de nære på ulike måter. Men hvem er egentlig ens nære relasjoner, er det de en stoler på? Hva hver enkelt anser som sine nære varierer, men ifølge Schibbye (2012) og (Tetzchner (2012) blir Selvets indre strukturer og overlevelsesrettede samværsmåter utviklet tidlig i samspill med signifikante andre. Våre foreldre påvirker oss mer

enn andres foreldre, på samme måte som personer som er nære oss former oss i sterkere grad enn andre som man ikke har noen sterk forbindelse med (Berger & Luckmann, 1966). Disse som er i vår nærmeste periferi kalles for «de signifikante andre», og er et begrep som er hentet fra sosiologien (Berger & Luckmann, 1966). Foreldre har udiskutabel betydning for et menneskets selvutforming, relasjonelle væremåte og slik for dets valg og for dets psykiske liv, mener Schibbye (2012). Lignende syn presenterer Rogers når han mente at selvfølelsen, hva vi tenker om oss selv, blir utviklet i tidlig barndom og blir formet av interaksjonen mellom barnet og dets mor og far (1959). Etter hvert som en blir eldre vil interaksjoner med jevnaldrende, påvirke selvfølelsen mest, og slik blir de signifikante andre (Rogers, 1959; Tetzchner, 2012; Frønes, 1998). Slik sett kan det virke som de som står mennesket nærmest i oppveksten preger mennesket i stor grad. Young og Klosko (1993) mener våre relasjoner kan deles inn i en ytre og indre sirkel, hvor den ytre sirkelen består av de vi er sosiale med, mens den indre sirkelen er de vi er intime med. Slik sett kan de som står oss nære som voksen tenkes å være de vi er ærlige med, de vi stoler på, de vi trykker nærmest til oss, av både venner og familie. Dette stemmer overens med Cooleys (1902) syn på Selvet: Vår følelse om Selvet stammer ikke bare fra vår egen oppfattelse av hvordan vi er, men i stedet fra vår fortolkning av hvordan andre mennesker reagerer på oss – særlig de som betyr mye for oss.

Relasjonen til de nære kan knyttes opp mot Kvalsunds tenkning om person i relasjon (2005). Faktor 1 gir uttrykk for at den blir personlig beriket av de nære relasjoner, og det virker som den i større grad enn de andre faktorene blir tanke- og følelsesmessig påvirket av disse. Den anser nære relasjoner som viktig for egen utvikling. Dette kan minne om en avhengig relasjon til de signifikante andre, noe en kan se opp imot relasjonsdimensjonen avhengighet, som kan være både positiv og negativ (Kvalsund, 2005). Et menneske som tar til seg for mye av en annen persons meninger og følelser, kan la den andre styre over seg. Det kan føre en inn i en negativ avhengighet av en annen som kan sees på som en sårbar tilstand. Faktoren vil kanskje foretrekke å forholde seg til noen nære framfor mange bekjente, fordi de har behov for trygghet og bekreftelse. I postintervjuet med Kristian fremkommer det at han, og dermed faktoren, verdsetter gjensidige relasjoner. Men siden faktoren uttrykker at den blir ganske berørt av sine nære relasjoner, bør den være ekstra oppmerksom på at relasjonen raskt kan utvikle seg til å bli avhengig. Eksempelvis i et kjæresteforhold, hvor en ikke føler seg bra nok eller underlegen, kan en la sin egen verdi avhenge av hvor mye ros og anerkjennelse en får fra den andre. Dersom en ikke er oppmerksom på den makten en gir til sine nærmeste, kan en bli begrenset i sin livsutfoldelse.

I en rådgivningssituasjon er det da for det første viktig at rådgiver for det første skaper en tillitsfull relasjon og er aksepterende med klienten sin, slik at klienten føler seg trygg. En kan legge grunnlag for et tillitsforhold ved bruk av Carl Rogers (1961) sine grunnbetingelser empati, ubetinget positiv holdning og kongruens. Young og Klosko (1993) mener at et menneske trenger disse grunnbetingelsene i tillegg til kjærlighet og oppmerksomhet for å kunne utvikle gode forbindelser til andre. Slik gir et godt forhold positive ringvirkninger for et menneske. For det andre kan det være gunstig at rådgiver er oppmerksom på hvilken rolle en kan bli tildelt av sine klienter. Klienter med et syn som ligner faktor 1 sitt syn kan muligens se på han som eksperten, en som sitter med fasit og svar, og slik kan relasjonen mellom han og klienten få et avhengighetspreg. Derfor er det viktig at han gjør det tydelig hvilken relasjonskvalitet som er målet for relasjonen; gjensidigheten. I gjensidigheten er forholdet mellom klient og rådgiver et subjekt- subjekt forhold, i tråd med eksistensfilosofen Martin Bubers (1958) *jeg-du*-relasjon. Jeg-du forhold innebærer å forholde seg til den andre slik den er her og nå uten krevende forventninger, i kontrast til *jeg-det*-relasjonen som behandler den andre som et objekt, og vurderer den andre ut fra egen nytte. Dersom rådgiver ser på seg selv som ekspert, og ikke erkjenner klientens personlige opplevelse, kan forholdet karakteriseres som subjekt- objekt eller jeg-det relasjon. Å utelate den subjektive opplevelsen hos den andre innebærer en fratagelse av individets evne til å ha et syn på seg selv. For å unngå dette er det viktig at rådgiver er bevisst sin egen rolle. Dette er i tråd med Rogers (1961) tankegang om at første steg som rådgiver er å begynne å kjenne seg selv fullt ut, for å bli mer bevisst seg selv som person og hvordan en fungerer.

Faktor 1 er en faktor som domineres av kvinner, og helhetsinntrykket av den er at den ser seg selv gjennom andre. En artikkel publisert i Bergens Tidene i fjor handlet om ei ungdomsjente som var blitt venneløs og hvilke konsekvenser dette fikk for henne (Åkernes & Tjeldflåt, 2013). Førstelektor Grete Sørensen Vaaland ved Læringsmiljøsentret kommenterer at jenter i stor grad identifiserer seg selv ut fra hvem de er venner med: «Venner blir et speil som de ser seg selv i, og gjennom dem forstår hvem de er. Den som mister vennene sine, kan få problemer med å forme sin egen identitet» (Åkernes & Tjeldflåt, 2013). Artikkelen underbygger betydningen av de nære relasjonenes i unge jenters liv. Det er rimelig å si at vi speiler oss i menneskene rundt oss, for hvordan kan vi forstå oss selv dersom vi ikke har andre å speile oss i, andre å ha som referansepunkt, noe å forstå seg selv ut i fra?

Faktor 2 fremstår som en kontrast til faktor 1. Den virker mer selvstendig, hvor de nære relasjoner kommer i bakgrunnen, som igjen kan minne om en uavhengig relasjon til de nære

(Kvalsund, 2005). I en slik relasjon trenger en ingen andre for å få bekreftelse på hva en burde tenke og føle (Kvalsund & Meyer, 2005). Faktoren kan sees i sammenheng med det Schibbye (2012) kaller for det autonome individ, som opplever å være agent, et selvstendig subjekt som er kilden til egne handlinger. Faktoren forstår viktigheten av nære relasjoner, men de blir ikke sett på som grunnlag for utvikling, og setter slik sett ikke forholdet til de nære som like viktig som faktor 1. At et menneske er selvstendig er positivt i den forstand at det klarer seg selv, ikke er avhengig av andre, og blir ikke påvirket så lett av andre mennesker. Men som Bjarte selv påpeker i postintervjuet, kan en av farene ved å være så selvstendig være at en ikke fanger opp signaler fra andre så lett, ved at en ikke er så sensitiv for andres følelser og behov. Ved å være svært selvstendig kan det hende en kommer i konflikt med sine nære relasjoner, dersom noen blant de nære ønsker en mer gjensidig relasjon, der man er mer en enhet enn individer. I en familiesituasjon kan det for eksempel være vanskelig hvis et medlem ikke identifiserer seg med gruppen i like stor grad som resten, og familien kan da føle seg mindre betydningsfull. Bowlby (1977) mente at selv om noen fremmer et syn om av de er selvstendige, så har alle et tilknytningsbehov, og behov for følelsesmessige og nære relasjoner. Sett i et slikt lys kan det tenkes at noen mennesker evner å uttrykke sin takknemlighet over å tilhøre noen i større grad enn andre.

Faktor 3 virker ikke redd for å miste seg selv i relasjon, eller miste andre nære, og gir dermed inntrykk av å være trygg i relasjon. Samtidig fremstår faktoren trygg i seg selv. Det minner om en gjensidig relasjon (Kvalsund, 2005). Faktoren verdsetter nære og trygge relasjoner, og i postintervjuet med Mariann kommer det frem at de nære har mest definisjonsmakt. Dette virker naturlig, da disse nære betyr mest for faktoren, i likhet med faktor 1. I faktor 4 fremkommer også viktigheten av å ha gode relasjoner, og den verner om de nære. Faktoren har frykt for å miste noen den er glad i, som sier noe om faktorens verdsettelse av de som betyr mest. Videre takker den «de rundt seg» for at den er slik den er, hvor jeg tolker «de rundt seg» som nære relasjoner. Slik kan det virke som den tenderer mot å la seg definere av de nærmeste, noe som kan hinte om en avhengig relasjon (Kvalsund, 2005).

Som rådgiver er det viktig å ha med seg dette dialektiske perspektivet: for å forstå individet må fokus rettes mot sammenhenger og relasjoner. Individet kan ikke forstås uavhengig av de relasjoner det står i til andre (Macmurray 1961, Kvalsund 1998, Kvalsund & Meyer 2005). Vi kan ikke ta oss ut av eller forstås utenfor de relasjoner vi går inn i og blir en del av. Årsakssammenhenger er sirkulære eller non-sentriske (Smith, 2001), det vil si gjensidige. Vi påvirker hverandre i en stadig interaksjonistisk prosess (Schibbye, 2012). Slik sett er det viktig

at rådgiver tar hensyn til hvordan han eller hun selv påvirker klienten. Han skaper forutsetninger for klientens opplevelser og handling. Dersom rådgiver ikke ser sitt eget bidrag, og hvordan dette påvirker klienten, blir det umulig å se klienten. Som Nygård (2007) poengterer, vil andres måte å møte et menneske på, og hvordan det reagerer på dets adferd, spille inn på menneskets selvforståelse. Rådgiver har en da en enorm makt til å påvirke hvilket bilde klienten kan få av seg selv. En bør derfor være forsiktig med hvordan en bruker denne makten.

Young og Klosko (1993) påpeker at vi har flere grunnleggende behov i vår oppvekst. Dersom barnet ikke har gode omsorgspersoner, som forteller det hvem de er i en mellommenneskelig prosess preget av varme, kjærlighet og grensesetting, blir barnet etterlatt i en forvirret situasjon i en stor verden. Barnet er avhengig av sine omsorgspersoner for å forstå seg selv og sin plass i tilværelsen. Sett i et slikt lys er de signifikante andre eller de nære relasjoner livsviktige for mennesket. Det fremkommer av studien min at nære relasjoner har større betydning enn de perifere andre for deltakerne. Dette kan lett sees på som selvfølgelig, men det aktualiserer også betydningen av disse relasjonene. Et spørsmål som reiser seg i denne diskusjonen er hvorfor de menneskene som er i menneskets ytterste sirkel, ikke de nære, men relasjonene som er mer i periferien, ikke kan være nok for et menneske. Svaret på det kan være at alle innerst inne trenger noen å speile seg med, noen som bekrefter dem. Noen som gir de ubetinget positiv aksept, slik at en kan være den en er fullt og helt (Rogers 1951, 1961).

Å få forståelse for hvilket forhold en har til sine nære relasjoner og hvordan disse relasjoner påvirker en selv, kan gi økt livskvalitet. Dette fordi en kan bli bevisst på å skille mellom hvem man selv er og hva man selv vil, og oppfatninger man egentlig har arvet av andre. Noen mennesker er vant til å tilfredsstille andre og/eller har et fastlåst tankemønster. Young og Klosko (1993) kaller dette et selvødeleggende mønster som etablerer seg i barndommen og som varer gjennom hele livet. Mangelfulle relasjoner i barndommen eksempelvis kan påvirke en persons selvforståelse, selvfølelse og medmenneskelige kompetanse. Det kan igjen påvirke personens tilknytning til andre mennesker (Young og Klosko, 1993; Tetzchner, 2012). Slik kan fraværet av nære relasjoner gi mennesker et underliggende livsmønster som er negativt. Et mønster ligger ofte ubevisst for oss, og kan endres på først etter at det er blitt bevisstgjort. Derfor mener jeg det viktig for en person å bli bevisst slike negative tankemønstre, som kan ha blitt etablert ut fra relasjoner og situasjoner med andre. Slik sett kan relasjoner med andre både hemme og fremme selvutvikling og god og sunn selvforståelse. Dersom en menneske gjør seg avhengig av noen som egentlig holder en tilbake, blir det hemmet av sine relasjoner. Schibbye (2012) henviser til Hegel som karakteriserer «det sunne mennesket» som et

menneske som ikke er fastlåst i sine forhold eller i sin avgrensning til andre. Det vil si å kunne slippe grensene sine og gjenvinne dem samt å få tilbake oversikten over eget selv og den andre. Det finnes altså en balansegang i dette relasjonslandskapet for hvor mye en skal se seg i lys av andre. Å kunne avgrense seg fra andre, samtidig som en kan gi seg hen, kan være nøkkelen. Det fordrer imidlertid kontinuerlig refleksjon og bevissthet rundt seg selv og relasjonene en står i. Det er gjennom refleksjonen over erfaringene at personene har mulighet til å utvikle identitet i relasjonen med den andre (Allgood & Kvalsund 2003; Kvalsund, 1998).

Det kan også være fruktbart å gjøre mennesker med et syn liknende faktor 1 oppmerksom på hvilken rolle relasjonene til klienten har i dens liv, og hvordan det påvirker dem. Det neste trinnet etter bevisstgjøring kan være å hjelpe faktor 1 til å gripe sin egen selvstendighet ved at den kommer mer i kontakt med seg selv og hva en selv ønsker. «Et selvstendiggjort «jeg» behøver ikke spørre et «du» om hva det skal tenkte og føle» (Kvalsund & Meyer, 2005, s. 19). Ifølge Allgood og Kvalsund (2005) vil et menneske bevege seg fram og tilbake mellom relasjonsdimensjonene, og relasjonene vil derfor stadig kunne endres. Vi trenger den andre for å bli selvstendig, vi må være avhengige for å være uavhengige. Er en gjensidig stilt overfor sine nærmeste, kan det bli lettere å ta egne valg som ikke går på bekostning av en selv. Dette er i tråd med den humanistisk- eksistensialistiske tenkningen; individet blir mer fritt til å handle heller enn å bli et «offer» for verden og slik stå i negativ avhengighet til det/den som har makten (Ivey et al., 2012).

5.2 Følelsenes verdi

Følelsene tilhører det relasjonelle området på den måten at det ofte er andre mennesker som er opprinnelsen for at vi føler eller reagerer slik vi gjør. Kvalsund (2005) mener det er helt avgjørende å lære seg selv å kjenne for å kunne kontrollere heller enn å bli kontrollert av sine følelser, og at en på denne måten kan styre hvilken virkning andre eller en selv har på seg selv. Solomon (1993) trekker frem at det ligger mye informasjon og vurderinger om oss selv og hvordan vi har det i våre følelser. Tetzchner (2012) mener emosjonene er en del av menneskets grunnleggende utrustning for å forstå og handle i en sosial verden. Disse stemningene eller følelsene i oss selv kan bidra til å skape forståelse og mening, og slik kan vi begripe hva som skjer med oss. I dagliglivet kaller vi gjerne noen mennesker for «følelsesmennesker», og andre for «rasjonelle». I det ligger det gjerne at mennesker har ulik kontakt med sine følelser, og dette kom også frem i faktorpresentasjonen.

I faktorpresentasjonen kommer det frem at faktor 3 fremstår som nær seg selv og nær sine følelser. I «nær seg selv» legger jeg at det virker som faktoren hører på hva følelsene har å fortelle den om seg selv. Denne egenskapen kan knyttes opp mot terapiformen «mindfulness», som går ut på at en er oppmerksom og ikke- dømmende ovenfor hva en erfarer i øyeblikket (Doyle, 2009; Ivey et al., 2012). Nærvær gjennom mindfulness innebærer å være tilgjengelig for seg selv ved at en har tett forbindelse med sitt eget indre, «hvor følelsen av oss selv bor» (Øiestad, 2009, s.106). Mindfulness kan brukes til å komme nærmere seg selv; dersom en føler seg usikker, eller at en selv ikke vet hva en vil, fordi en eksempelvis føler seg farget og påvirket av andre. Ved å komme i kontakt med sitt indre, kan det tenkes at det blir lettere å se seg selv, upåvirket av støy fra verden. Schibbye (2012) snakker om at det å være nær seg selv er det samme som å ha et reflektert forhold til egne opplevelser. Det kan forstås som evnen til å speile egne følelser og integrere dem i selvforståelsen og selvbestemmelsen (Kvalsund & Meyer, 2005), og bli seg bevisst hvem en er som person og hvordan en fungerer (jf. Rogers definisjon av Selvet, 1951).

På den andre siden har vi faktor 2, som i likhet med faktor 3 går innover i seg selv for å hente svar, men går til det rasjonelle heller enn det affektive eller følelsesmessige plan. Samtidig er faktor 2 den eneste som domineres av menn. Det virker videre som faktoren har mindre kontakt med egne følelser, samtidig som den ikke har så lett for å ta andres følelser innover seg. Øiestad (2009) argumenterer for at kroppen ikke er klokere enn hjernen; hjernen er sjefen for alt vi gjør, også når vi er nærværende med oss selv. Slik sett så er ikke en måte å være på *bedre* enn en annen, men samtidig kan det være fordelaktig for en selv å inkludere både følelser og tanker når en skal forstå seg selv. Det kan føre til at en får mest mulig bred tilgang til seg selv, og dette kan igjen påvirke til en mer helhetlig og dermed mer riktig forståelse av seg selv. I samspill med andre mennesker kan en se for seg at det fort kan by på utfordringer dersom en kommuniserer med vekt på en av delene. Bjarte nevner dette i postintervjuet. I et forhold hvor den ene ønsker å bli forstått ut fra det en uttrykker med et kroppsspråk, mens den andre parten kun oppfatter det verbale, det som eksplisitt blir sagt, kan gi en følelse av å ikke bli forstått, en følelse av å snakke forbi hverandre. Også motsatt, hvis en person tar ting personlig, og lett blir følelsesmessig involvert, kan det være hensiktsmessig å kunne neglisjere følelsene i en situasjon ved å skille sak og person (Grendstad 1986).

Faktortolkningen indikerer videre at faktor 2 kan føle seg alene i sosialt samvær, og skulle ønske at den var mer aktiv med å ta kontakt med andre mennesker. Dette kan knyttes opp mot faktorens inntrykk av å være den mer uavhengige typen. I noen tilfeller kan det være at en

som virker uavhengig egentlig kan ha et ønske om å delta i et fellesskap, men at vedkommende ikke vet hvordan en skal etablere kontakt. Kanskje opplever den en følelse av å være fremmed, en fremmedgjøring mellom seg selv og de andre. Hvis en drar dette resonnementet lengre, kan det sees i sammenheng med begrepet emosjonell deprivasjon, som betyr emosjonell utkobling (Young & Klosko 1993; Zukav & Francis, 2001). Den handler om at oppvekst i et følelsesmessig vakuum gir overflatiske forhold og avstand til andre. Fordi en kan føle at ingen kjenner en dypt, kan dette føre til isolasjon og ensomhet. En higer kanskje etter forbindelse, men vet ikke hvordan en skal oppnå denne forbindelsen. Dette peker på viktigheten av å være i miljø med aksept for følelser. Ifølge Øiestad (2009) kommer en nær seg selv dersom en aksepterer sine følelser. Å komme nær seg selv innebærer at en kommer nær andre, ifølge Schibbye (2012). Det kan tenkes å bety at når en forstår seg selv og sine reaksjoner bedre, kan det bli lettere å kjenne igjen seg selv i andre, og forstå andre bedre (Kvalsund & Meyer, 2005). Slik vil det kanskje lette muligheten for å etablere forbindelse med andre. Her kan en koble på begrepet empati, som betyr å kunne sette seg inn i en annens situasjon (Ivey et al., 2012; Rogers, 1961).

Å forstå følelsesmessige responser og hvordan de påvirker oss og andre, får vi gjennom relasjon til andre, foreslår Young og Klosko (1993). En rådgivningssituasjon kan slik gi et øvingsrom for å lære om seg selv og sine følelser. Hos mange kan de tenkes å være undervurderte ressurser. Har en mistet kontakt med sine følelser, kan en ved å oppnå kontakt igjen, få en bedre balanse i seg selv. Dette fordi en får et videre spekter å spille på i seg selv (Grendstad, 2010). En rådgiver kan hjelpe til med å bevisstgjøre en person på sine følelser, og informasjonen som ligger i dem. En person har mulighet til å endre seg med bakgrunn i kunnskap om sitt eget system, men det må oppdages først (Ivey, et al., 2012). Slik sett kan bare det å delta i en studie som min føre til bevisstgjøring. En person som sorterer at en får vonde følelser når en blir ignorert, kan bli bevisst sitt tankemønster, og jobbe med sine følelser rundt det. Videre kan det å rette fokus på både tanker og følelser, og hvordan en kan ta i bruk disse to dimensjonene i et samspill, være utviklende. Atkins (2002) LIFO- teori står for at våre svakheter er en overdrivelse av våre styrker, og slik sett kan et overdrevent fokus på følelser eller på rasjonalitet gjøre at en glemmer å spille på andre viktige informasjonskanaler. For mye bruk av en styrke kan føre til at det blir en svakhet. Når en som rådgiver oppdager at en klient bruker for mye av en styrke, kan en hjelpe klienten til å gjenoppdage undertrykte egenskaper.

Faktor 1 uttrykker at den har behov for bekreftelse på seg selv og sine følelser, og dette kan sees i lys av Rogers teori om at vi trenger å bli akseptert positivt av andre for å føle oss verdifulle

og elsket. Løvlie (1982) henviser til Rogers om at positiv aksept har med hvordan andre mennesker evaluerer og vurderer oss i sosial interaksjon. Ubetinget positiv aksept formidles der hvor foreldre, signifikante andre (og rådgiveren) aksepterer personen for det han eller hun er. Betinget positiv aksept formidles hvis godkjenning avhenger av hvordan personen oppfører seg, evaluert ut fra andres rammer og betingelser. Faktor 1 gir også uttrykk for å ha et ganske nøytralt forhold til følelsene sine, da det virker som den synes det er lite hensiktsmessig å høre for mye på dem. Kanskje synes den at livet blir enklere å navigere i dersom en holder seg til det som er fornuftig å gjøre i enhver situasjon? For en person som trenger bekreftelser kan det bety mye å bli møtt med betingelsesløs aksept. Det er bare når noen andre aksepterer oss at vi kan akseptere oss selv (Løvlie, 1982). Ut ifra Rogers teori skulle en derfor anta at en person som erfarer å bli akseptert og elsket betingelsesløst, kan få redusert behovet for bekreftelse. Faktor 1 uttrykker et behov for både bekreftelse og trygghet, og slik jeg ser det kan disse to aspektene henge sammen.

Hos faktor 4 er ikke dens forhold til følelser så tydelig. Det tyder på at de ikke er i forgrunnen hos faktoren. Den uttrykker at den blir beriket i samvær med andre, og frykter for å miste noen den er glad i. Følelser som går på en selv ikke kommer like sterkt til uttrykk. Det kan virke som faktoren blir stimulert i samvær med andre, og den uttrykker at den kjeder seg alene. Å få energi av andre minner om Carl Jungs teori om den ekstroverte personlighetstypen (Jung, 1964). Samtidig som det kan sees på som positivt å anse fellesskap med andre som meningsfullt, kan det tenkes at det å kun vende seg utover mot andre fører til at en mister litt kontakt med seg selv. Det kan også være gjensidig utfordrende for en ekstrovert rådgiver å møte en introvert klient ifølge Jung (1964). Zukav og Francis (2001) mener at noen mennesker henvender seg til andre, og fyller tiden med noe å gjøre, for å slippe å møte seg selv. De hevder at kjedsomhet, er et forsøk på å avlede oppmerksomheten fra sine (smertefulle) emosjoner. Slik sett kan samværet sees på som en flukt fra seg selv. Det å øve seg på å trives i eget selskap, kan være en måte å bli komfortabel og bedre kjent med seg selv på. Det kan også tenkes å bidra til å utvikle en mer fleksibel personlighetsstruktur der tilgang til introverte karakteristika blir mulige og balanserer den ekstroverte dominansen (Dweck, 2008).

Øiestad (2009) foreslår at god selvfølelse er å ha et varmt forhold til seg selv, i den forstand at vi lytter innover og tar imot «forslagene», også når forslagene går litt på tvers av forventninger utenfra. At vi er litt «gale» slik at vi tørr å være ukonvensjonelle og følge vår egen magefølelse. Er man tro mot seg selv, eller går man videre uten å ta hensyn til følelsene sine, og gjør noe aktivt med de? Schibbye (2012) sier det er viktig å spørre seg selv hvordan de ytre opplevelsene

stemmer er i overensstemmelse med sine indre stemninger eller følelser, og mener videre at en selvforståelse må gå veien om vårt indre for å føre til autentisk og ekte eksistens. Ut fra disse perspektivene gir en selvforståelse som rommer både tanke, kropp og sjel den mest autentiske forståelsen av seg selv. I et samfunn hvor rasjonelle evner blir favorisert, kan følelsene lett komme i bakgrunnen (Gelatt, 1989). Kvalsund (2005) henviser til Macmurray om at følelser er like fornuftige som tanker. Men de må forstås ut fra sin relative og relasjonelle status for sin rasjonalitet. Altså at det er samsvar mellom det en føler og den situasjon og relasjon følelsen står i. Albert Ellis, grunnleggeren av REBT (Ivey et al., 2012), er både opptatt av det emosjonelle og det kognitive i sin terapi. Han mente at disse to dimensjonene påvirker hverandre, men at ingen av dem skal gis større verdi enn den andre. Følelser og tanker er i interaksjon med hverandre og påvirker hverandre gjensidig, som påvirker menneskers adferd. Med utgangspunkt i Ellis' REBT teori skriver Kvalsund (2005, s. 83) at «det affektive og kognitive området i menneskets erfaring henger nøye sammen i en helhet, der personen ses på som en rasjonell handlingsagent». Han argumenterer for at det i coaching er viktig å gi fokus til begge disse prosessene, både følelser og tanker- da begge områdene henger tett sammen og utgjør et sterkt grep om de fordommer som utøves og påvirker handlingsmønstre. I rådgivningssituasjonen kan det være verdifullt å legge til rette for bevissthet om begge dimensjonene i klientens erfaring. Dette for å ha helheten av personen i fokus.

5.3 Å være seg selv

Er det mulig å være genuint ekte og helt seg selv hele tiden? Øiestad (2009) mener at vi endrer oss ut i fra hvem vi er sammen med. Mead (1934) hevder at individer fremviser ulike roller i hverdagen gjennom flere Selv. Vil dette fortsatt si at vi er oss selv? Vil det også si at vi forstår oss selv som sjenerte når vi er sammen med noen mennesker, og kreative og vågale sammen med andre? Hvis denne teorien stemmer, så har vi da uendelig mange Selv, like mange som personer vi omgås med, jf. Jeg-du-relasjoner i et syntetisk mangfold (Macmurray, 1961; Kvalsund 1998). På en måte kan det sees på som positivt å kunne ta i bruk ulike Selv ut i fra situasjonen, slik at en er og blir tilpasningsdyktig. Samtidig kan det å endre seg ut i fra situasjoner tolkes som et uttrykk for at en har lite fast verdi eller substans. Ifølge Kvalsund og Meyer (2005) må hvert enkelt menneske velge og bestemme sitt Selv, samtidig som det stadig utvikles i relasjon med andre mennesker. For gjennom kontakt med andre, tilegnes ny selvkunnskap og erfaringer. Selvet lar seg kjenne og blir kjent med seg selv i stadig nye skapelsesprosesser og nye selvforståelser i grenseområdet mellom en selv og andre. Dette

impliserer at vi stadig er i endringsprosess, og at vi til en viss grad kan styre hvordan vi selv ønsker å være, hvis en stadig reflekterer over seg selv.

Faktor 4 viser tydelig at den ikke er redd for å være «annerledes i flokken». Den er hovedsakelig positiv til andres meninger og adferd. Videre føler den seg ikke annerledes eller utenfor selv om den har andre meninger enn resten. For meg framstår faktoren som en som er ærlig på hvem den er, og tørr å stå for det den mener. Den har et avslappet forhold til å ha de sosiale «antennene» ute. Med det mener jeg at den ikke «går på tå» i like stor grad som eksempelvis faktor 1. Den er seg selv i de ulike sosiale situasjonene den er i. Synet til faktoren kan sees i sammenheng med Rotters indre kontrollplassering (1966) ved at den ikke gir andre definisjonsmakt, men lar makten over hvordan den skal føle seg ligge hos seg selv. Samtidig, i motsetning til faktor 2 og 3, finner faktoren mening i å føle tilhørighet til noe større, framfor en tilværelse alene. Blikket til faktoren er vendt mot andre enn seg selv, og faktoren hinter om at den kjeder seg i eget selskap. Den uttrykker også at den vil takke «de rundt seg» for at den er slik den er, noe jeg synes viser en mer brikkelignende tenkemåte (Nygård, 2007). Med utgangspunkt i at mennesker har ulike grader av tilhørighetsbehov (Bowlby, 1977), kan det hende at faktor 4 har et høyt behov for å identifisere seg med en gruppe. Når en er så åpen mot et fellesskap, er det sannsynlig å anta at en tilpasser seg og slik lar seg påvirke for å føle seg som en del av fellesskapet. Dette kan knyttes opp mot Allgood og Kvalsunds (2003) tenkning om at vaner blir etablert i sosiale situasjoner og blir til repeterende mønster. Slik sett kan vanene en tar til seg i sosiale settinger bli en del av seg selv.

Faktor 1 står litt i motsetning til faktor 4 på dette området fordi den lettere tar innover seg signaler fra andre. Den er ikke likegyldig til hva andre mener om seg, og tar ofte andres meninger personlig. Slik sett virker selvforståelsen til faktor 1 mer utsatt for påvirkning av andre. Det virker som den gir andre mer definisjonsmakt over seg selv enn seg selv, og slik plasserer kontrollen utenfor seg selv, i tråd med mennesker med ytre kontrollplassering (Rotter, 1966). Dette kan sees i sammenheng med at faktor 1 indikerer at den i større grad kan bli avhengig av sine nære relasjoner. I overtakelsen av det ytre kan vi lettere bli inautentiske, det vil si de andres definisjoner blir våre definisjoner av oss selv, sier Schibbye (2012). Asio og Farris' (2014) forskning viser at mennesker med ekstern attribuering kan foretrekke avhengige forhold i en jobbsituasjon, noe som kan knyttes opp mot faktor 1 sin tendering mot avhengighet (Kvalsund, 2005). Faktoren kan også si å kunne sammenlignes med Rogers ideelle selv (1961), da den søker etter bekreftelse utenfor seg selv fremfor å sette sitt indre værensgrunnlag først.

Faktor 1 og 4 virker begge mer utover- vendte enn faktor 2 og 3, men som jeg har vist, på ulike måter. Faktor 1 mot det trygge og nære, faktor 4 mot fellesskapet. Faktor 2 og 3 går heller inn i seg selv for å finne svar, og viser slik en indre kontrollplassering (Rotter, 1966). Faktor 2 viser at den bevisst tar avstand fra å bli påvirket av andre; den mener det er usunt å påvirkes for mye. Slik virker det som faktoren tar andres utspill mindre innover seg. Også faktor 3 virker relativt trygg på seg selv. Men faktorens nærerelasjoner kan ha en viss definisjonsmakt, ifølge posintervjuet med Mariann. Faktorene gir et inntrykk av å helhetlig være mer selvbestemmende, mindre tilbøyelige til å handle på en brikkelignende måte enn faktor 1 og 4 (Nygård, 2007). De gir i mindre grad uttrykk for å ta til seg andres definisjoner av seg selv, og kan sees på som lite ytrestyrte. Jeg har videre lyst til å sammenligne disse med Rogers reelle selv (1961), fordi de heller går innover i seg selv istedenfor utover for å forklare seg selv.

Mennesker med indre kontrollplassering er rapportert til å være mindre ømfintlig til sitt miljø (Asio & Farris, 2014), og dette synes jeg gjenspeiler faktorene. Dette kan knyttes opp mot og Weiners (1986) attribusjonsteori. Det virker for meg som at faktor 1 gir andre kontroll ved at den lar andres definisjoner påvirke hvordan den føler seg. Ros og skryt løfter selvfølelsen, men blir den eksempelvis utelatt blir den redd for at det er den selv det er noe galt med. Faktor 2 og 3 synes i mindre grad å la det henge sammen med seg selv og sin egen personlighet når andre mennesker kommer med negative utspill som ignorering eller sårende ord. Det kan henge sammen med at faktor 2 og 3 heller henter svar inne i seg selv enn hos andre, og bryr seg derfor mindre om andres utspill enn faktor 1. Faktor 2 og 3 virker mer selektive i sin attribusjonsstil, noe som igjen kan minne om Nygårds begrep «aktør» (2007). De velger selv hva en skal tro på. Dette viser ulike skiller mellom de to faktorgruppene. Her er det viktig å presisere at den ene væremåten ikke kan favoriseres over den andre. Men det som er interessant her er at ifølge Øiestad (2009) så har attribusjonsstiler, hvordan mennesker attribuerer, betydning for selvfølelsen. Dersom en attribuerer til indre faktorer ved ros, og ytre faktorer ved kritikk, vil dette sannsynligvis styrke selvfølelsen. Samtidig bør en være forsiktig med en overdreven attribuering lik denne, da en kan rettferdiggjøre seg selv i for stor grad. Helhetlig sett oppfatter jeg spesielt faktor 2, og til en viss grad faktor 3, som «aktør» faktor 1 mer som «brikke», og faktor 4 som en mellomting mellom disse to begrepene. Nå er det viktig å presisere at ingen kan kategoriseres som det ene eller andre, men at noen trekk ved faktorene gjør at jeg oppfatter de mer som brikkelignende eller aktørlignende. Å være en brikke er fint med tanke på å tilhøre en gruppe, relasjon eller en helhet, men samtidig kan det virke selvbegrensende. Å være aktør

er fordelaktig med tanke på høy selvbestemmelse, samtidig som en kan miste relasjonsfokusert med andre.

Videre ser jeg på faktor 1 og 4 som mer åpne for interaksjon med andre enn faktor 2 og 3. Videre kan disse ulikhetene i faktorene kanskje sammenlignes med personlighetstypene ekstrovert og introvert (Jung, 1964). Introverte henter energi inne i seg selv, mens ekstroverte henter energi hos andre. Mens introverte liker seg å fordype seg i arbeid i stillheten, foretrekker ekstroverte interaksjon med andre (Jung, 1964). Slik er det rimelig å si at de to typene i ulik grad ser for seg muligheten til å ta la andre være med å definere dem, fordi de i ulik grad åpner seg for interaksjon med andre. Freud var - ifølge Jung - i stor grad opptatt av den introverte posisjonen som noe usunt, en trang etter introspeksjon som ville føre til syklig selvopptatthet. Dette er noe Jung er uenig i og hevder det introverte er en viktig posisjon; "But introspection and self-knowledge can just as well be of the greatest value and importance" (Jung, 1964, s.47).

I rådgivningssituasjonen kan rådgiver hjelpe klienten med å aktivt bygge en ny selvforståelse, eller hjelpe klienten med å kunne se seg selv fra ulike sider. Det være seg mennesker som trenger å se seg selv på nytt, i lys av en nøytral annen og kunne få muligheten for å vurdere seg selv på nytt og gjøre nye selvbestemmelser (Kvalsund & Meyer, 2005). Eksempelvis et menneske som har en tendens til å identifisere seg for mye med en rolle eller en posisjon, kan få støtte av rådgiver til å etablere kontakt med sitt virkelige, autentiske selv igjen. Det må skje en suspensjon hvor en må bryte med den vanlige holdningen, en tidligere mening må ødelegges for at man skal kunne gi opp oppmerksomheten fra «det ytre» og gjenskape den til fordel for «det indre» (Depraz 2003). Schibbye (2012) mener mennesker handler i ulike roller, i likhet med Mead (1934) og Øiestad (2009), og peker på viktigheten av å komme i kontakt med stemmer som motsetter seg en rolle, eller deler av seg selv, som delpersonligheter som har blitt polarisert og ikke helt eies av personen selv (Clarkson, 2004). Da står individet fritt til å velge, eller avvise rollene. Ved å aktivt være ansvarlig for valget, virkeliggjør en seg selv. Det å leve i «seg selv» framfor i ulike roller kan sammenlignes med Janssens (1981) teori om outsiders og sensurvenner; hvor den ene typen åpner seg for sin egen erfaringsdimensjon og den andre er en som lever i pakt med normene en har tilegnet seg utenfra.

En selvforståelse der endring og bevegelse er mulig, der forventninger om å utvikle nye sider og talenter erstattes av det gamle statiske synet «sånn er jeg, og ferdig med det», vil åpne for mer fleksible selvreferanser. Disse vil både påvirke relasjonene en står i og gi større mangfold, mener Kvalsund (2005). Et statisk syn på seg selv kan sammenlignes med å være en stokk som flyter ned en elv. Når terrenget er kronglete, vil en sitte fast. Der vil en sitte til

omstendighetene får slitt en løs. Så flyter en videre nedover og sitter plutselig fast et annet sted. Har en et fleksibelt syn på seg selv kan en sammenlignes med vannet som strømmer. Uansett hvor kronglete terrenget er, så finner det sin vei. Det setter seg ikke fast i noen ting, det renner fritt og uhindret. Slik kan det å kunne være fleksibel til å endre synet på seg selv sies å være viktig i visse situasjoner, for å komme seg videre i livet. Dersom en person blir nødt til å skifte yrke på grunn av fysiske begrensninger, kan det være viktig å ha den egenskapen å kunne endre sitt selvsyn, og ikke låse seg fast i identiteten en knyttet til sitt forrige yrke. Det krever ofte både mot og en hjelpende hånd (Beck, 1994). Et annet eksempel kan være å fortsette å se seg selv som en del av et parforhold, selv om forholdet oppløses. En fortsetter kanskje å elske noen, selv om denne personen er mistet for lenge siden. Kvalsund (2005) nevner situasjonslogikken som forklaring på at vi reagerer følelsesmessig ut i fra situasjoner. Følelsesreaksjoner burde henge sammen med situasjonen en står i, og når disse ikke henger tydelig sammen, kan en sies å reagere ulogisk eller irrasjonelt. Avslutningsvis vil jeg nevne Gelatt (1989) som sier at det nye rådgivningsbildet med refleksjon og både rasjonell og intuitiv tenkning vil føre til inkonsekvente valg. En kan ikke være fleksibel, tilpasningsdyktig og oppfinnsom og alltid være i konsekvent. Slik må en kanskje risikere å være fleksibel i sitt selvsyn for å skape den fremtiden en ønsker seg.

5.4 Kort oppsummering av diskusjon

I dette kapittelet har jeg diskutert hvordan mennesker opplever at relasjoner med andre påvirker deres selvforståelse. Det viser seg at faktorene blir påvirket ulikt av sine relasjoner, noe som rådgiver kan være bevisst på møte med ulike mennesker. Slik jeg tolker faktoranalysen har faktorene ulik tenkning om seg selv og andre, og for noen av faktorene spiller følelser mer inn i helhetsbilde personen har av seg selv. De nære relasjonene har varierende betydning for faktorene, samt at det å være seg selv er noe som trer fram i ulik grad hos faktorene. Faktor 1 fremstår som en som trenger bekræftelse og trygghet, og som derfor verdsetter nære relasjoner sterkt. Av den grunn kan også faktorens tanker og følelser bli påvirket i større grad. Faktor 2 virker som en som henter svar inne i seg selv, på det rasjonelle plan. Den er bevisst på andres påvirkning, og ser verdien av å være selvstendig. Faktor 3 viser at den er nær seg selv og sine følelser. Den fremstår også som selvstendig, samtidig som at det er de nære relasjonene som har mest definisjonsmakt hos faktoren. Faktor 4 ser seg selv i en større sammenheng, identifiserer seg helst med fellesskapet, samtidig som den ikke tar andres utspill spesielt personlig.

6 Avslutning

6.1 Kritikk av studien

Som forsker har jeg hatt en rekke valg og hensyn som jeg har vært nødt til å ta alene. Selv om mange av valgene er gode, blir det også slik at jeg i ettertid ser at noe kunne vært gjort annerledes og bedre. Underveis i prosessen har jeg tenkt over at problemstillingen kunne vært mer avgrenset. Dette hadde kanskje gjort det lettere for meg i tolkningen og drøftingen, da jeg hadde beveget meg til en konkret situasjon. Ut fra datamaterialet mitt så jeg at en annen aktuell problemstilling kunne vært å undersøke menneskers opplevelse av selvfølelse. Jeg hadde en hypotese på forhånd om at selvforståelse vil endre seg med alderen, fordi en får flere erfaringer og treffer stadig nye mennesker jo lenger enn lever. I funnene mine ble det ingen klare grupperinger av mennesker i samme alder, kanskje på grunn av at funnene mine var helhetlige syn.

Fra to av deltakerne mine fikk jeg tilbakemelding om at det var flere utsagn de kjente seg igjen i, enn utsagn de ikke kjente seg igjen i. De opplevde flere av utsagnene positive enn det var rom for i matrisen. Slik sett kunne Q- utvalget mitt vært enda bedre balansert. Jeg kunne ha utført enda flere enn fem pre- sorteringer, også med mennesker utenfor mitt forskningsmiljø, for å skape optimal balanse i utvalget. Jeg kunne også ha unngått å bruke noen jeg kjenner i studien, da en fjerdedel var mennesker fra mitt studiemiljø. Disse brukte jeg for å oppnå den vide aldersspredningen i utvalget mitt. Flere mannlige deltakere hadde også vært ønskelig, da fire menn fikk et mikset syn, og samsvarte derfor ikke med noen av faktorene. Det hadde vært interessant å sett om flere menn havnet på faktor 2, som allerede var dominert av menn. Det er nok mange andre valg som kunne vært gjort annerledes, men jeg oppsummerer med å si at jeg ikke opplevde noen store hindringer med å kunne svare på problemstillingen.

6.2 Videre forskning

Forslag til videre studier kan være å undersøke selvforståelse blant mennesker med en sykdomsdiagnose; om hvordan et brikke- eller aktør- lignende syn på seg selv spiller inn på hvordan et menneske takler en sykdomsprosess. Et annet tema som hadde vært interessant å studere videre er hvordan relasjoner med andre påvirker menneskers mestringsopplevelse av livet. Jeg synes relasjoners rolle i menneskers liv er svært interessant, og det finnes nok mange områder hvor deres rolle kan studeres.

6.3 Avslutning og implikasjoner for praksis

Temaet selvforståelse ser jeg på som et allment og samtidig evig aktuelt tema. Det er samtidig viktig for meg å formidle at funnene som er fremkommet i denne oppgaven, synene til faktorene, ikke er de eneste måtene å oppleve hvordan relasjoner påvirker selvforståelsen på. En annen undersøkelse med andre vilkår, for eksempel ved bruk av et annet teoretisk design, ville gitt andre syn. Resultatene gir likevel fire mulige syn på selvforståelse, og kunnskapen denne oppgaven har kommet frem til kan gi innspill til en rådgivningssituasjon. De fire synene illustrerer at det er store variasjoner blant mennesker i dette landskapet, i og med at synene er så forskjellige fra hverandre.

Noe som blir aktualisert i studien min er de nære relasjonenes rolle i menneskers liv. Det impliserer at det viktig at rådgiver tar tak i deres rolle i klientens liv. Relasjoner kan både virke hemmende og fremmende for mennesker. De kan eksempelvis hemme ved at de bidrar til negative eller låste tankemønstre rundt en selv, noe som gjør en klient mindre fri. Videre kan det være vanskelig for klienten å skille mellom hva som er sitt eget (av meninger, tanker og ønsker) og hva som er andres i sine nære forhold. Studien har også aktualisert følelsenes betydning og hvilken informasjon som kan ligge om seg selv i disse. Følelsene oppstår gjerne i relasjon med andre, og kan være med på å si noe om et menneskes forhold til andre mennesker. Noen er nærme sine følelser, og føler seg nærme seg selv, mens andre kan ha liten forbindelse med sine følelser. Det kan igjen skape problemer i relasjon med andre mennesker. I en rådgivningssituasjon kan det være hensiktsmessig å ha helheten av personen i fokus ved å fokusere både på følelsene til en klient, samt hva klienten selv tenker om disse følelsene. Videre har jeg gjennom studien sett at det er variasjoner i hvordan mennesker konstruerer seg selv, om en i utgangspunktet ser utover mot andre, eller om en stadig vender seg innover i seg selv for å finne ut av seg selv. Oppsummert vil jeg si at når det skapes bevissthet rundt hvordan relasjoners rolle spiller inn i et menneskets liv, kan dette være utgangspunkt for endring, og dermed høyere livskvalitet. Fordi hvordan en forstår seg selv kan påvirke hvordan en velger å handle i livet.

I en rådgivningssituasjon er rådgiver og klient i relasjon med hverandre, og jeg tror at rådgiver kan oppnå en mer suksessfull rådgivning ved å ta hensyn til kunnskap om disse ulike måtene mennesker kan forstå seg selv på ut i fra relasjoner. Rådgiveren bør derfor være bevisst på sin egen rolle i møte med en klient. I et rådgivningsperspektiv, særlig med utgangspunkt i personsentrert rådgivning og empati, skal en rådgiver møte klienten der klienten er (Rogers 1951, 1961). Det er derfor rådgiver som skal tilpasse seg klienten, og ikke motsatt.

7 Referanseliste

- Allgood, E. (1999) Catching Transitive Thought through Q Methodology: implications for counselling education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 43 (2.), 209- 224.
- Allgood, E. & Kvalsund, R. (2003) *Personhoold, Professionalism and the Helping Relation*. Trondheim: Tapir.
- Allgood, E. & Kvalsund, R. (2005) *Learning and Discovery for Professional Educators: Guides, Counselors, Teachers*. Trondheim: Tapir.
- Asio, S. M. & Farris, J. A (2014) An exploratory assessment of the relationship between locus of control and Kaizen event success. I Guan and Liao, H. (red), *Proceedings of the 2014 Industrial and Systems Engineering Research Conference Y*. Texas Tech University.
- Atkins, S (2002) *The name of your game*. USA: Business Consultants Network Inc.
- Beck, R. J. (1994) Encouragement as vehicle to empowerment in counseling: an existential perspective. *The Journal of Rehabilitation*, 60(3.), 6-25.
- Berger & Luckmann (1966) *The social construction of reality*. England: Penguin Books.
- Bowlby, J. (1977) The making and breaking of affectional bonds. *The British Journal of Psychiatry*, (130.), 201- 210.
- Brown, S. R. (1980) *Political subjectivity*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Brown, S. R. (1993) A primer on Q methodology. *Operant Subjectivity*, 16, 91-138.
- Buber, M. (1958) *I and Thou*. New York: Scribner.
- Bø, I. & Helle, L. (2002) *Pedagogisk ordbok*. Universitetsforlaget; Oslo.
- Clarkson, P. (2004) *Gestalt counselling in action*. London: Safe Publications Ltd.
- Cooley, C. H (1902) *Human Nature and the Social Order*. New York: Scribner and Sons.
- Depraz, N., Varela, F. J. & Vermersch, P. (2003) *On becoming aware*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Co.
- Diener, E. (2000) Subjective well- being. *American psychologist*. 55(1.), 34- 43.
- Doyle O. (2009) *Mindfulness. Plain and Simple*. GB: Amazon Ltd.
- Dweck, C.S. (2008) Can personality be changed? *Current Directions in Psychological Science*, 17(6.), 391-394.
- Exel, J. & de Graaf, G. (2005) Q- methodology: a sneak preview. Hentet fra www.jobvanexel.nl 18 november 2013. (1-21).
- Fikse, C. (2013) *From self- actualization to co- actualization and co- creating within leadership*. Trondheim: NTNU.

- Fredrickson, B. L. (2001) The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56(3.), 218- 226.
- Frønes, I. (1998) *De likeverdige*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gelatt, H. B. (1989) Positive Uncertainty: A New Decision-Making Framework for Counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2.), 252-256.
- Grendstad, N. M., & Sandven, G. J. (1986). *Å lære er å oppdage: prinsipper og praktiske arbeidsmåter i konfluent pedagogikk*. Oslo: Didakta.
- Grenstad, N. M. (2010) *Fantasi og følelser. Praktisk mentalhygiene i hverdagen*. Kristiansand: Kristiansand og Didakta Norsk Forlag AS.
- Heider, F. (1958) *The psychology of interpersonal relations*. New York: Psychology Press
- Isaksen, K. (2003) *Livsglede og arbeidsglede* [lydopptak fra 1993]. Oslo: Seminarpartner.
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. J. & Ivey, M. B. (2012) *Theories of counseling and psychotherapy*. USA: Sage Publications.
- Janssen, C. (1981) *Personlig dialektikk. Självsensur, outsideropplevelser och integration*. Borås: Liber Förlag,
- Jung, C. (1964) *Man and his symbols*. London: Aldus Books Ltd.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Kvalsund, R. (1998) *A theory of the person: a discourse on personality reality and explication of personal knowledge through Q- methodology- with implications for counseling and educatin*. Trondheim: Department of Education, Faculty of Social Science and Technology Management, NTNU.
- Kvalsund, R. (2003) *Growth as Self- actualization*. Trondheim: Tapir.
- Kvalsund, R. & Meyer, K. (2005) *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir.
- Kvalsund, R. (2005) *Coaching: metode, prosess, relasjon*. Synergy Publishing.
- Kvalsund, R. & Allgood, E. (2010) Kommunikasjon som subjektivitet i en skoleorganisasjon. I Thorsen, A. A, Allgood E. (red), *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Lefcourt, H. M. (1973) The function of the illusjons of control and freedom. *American Psychologist*, 417-425.
- Løvlie, A. (1982) *The Self- yours, mine or ours?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Macmurray, J. (1961) *Persons in relation*. Storbritannia, Bristol: Western Printing Services Limited.

- McKeown, B. & Thomas, D. B. (2013) *Q methodology*. USA: Sage Publications.
- Mead, G. H. (1934) *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Nygård, R. (2007) *Aktør eller brikke- søkelys på menneskets selvforståelse*. Oslo: Cappelen Forlag AS.
- Ordnnett.no (2014) Hentet ut 3 mai 2014 fra <http://ordnett.no/search?search=akt%C3%B8r&lang=no>
- Ringdal, K. (2013) *Enhet og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Rogers, C. (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. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context*. New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. (1951) *Client- Centered Therapy*. London: Constable and Company Ltd.
- Rogers, C. (1961) *On Becoming a Person. A Therapist's view of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1), 1-26.
- Sartre, J. P. (1964) *Eksistensialisme er humanisme*. Oslo: Cappelens forlag.
- Schibbye, A, L. (2012) *Relasjoner*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Schmolck, P. (2014) *The Q Method Page*. Hentet 24 april 2014 fra <http://schmolck.userweb.mwn.de/qmethod/>
- Smith, N. W. (2001) Centrism, Noncentrism, and Universal Q. *Journal of the International Society for the Scientific Study of Subjectivity*. 24(2.), 52-67.
- Solomon, R. E (1993) *The Passions: Emotions and the meaning of life*. Indianapolis: Hackett
- Store Norske Leksikon (2014) Hentet ut 3 april 2014 fra <http://snl.no/selvet>
- Sullivan, H. S. (1955) *The interpersonal theory of psychiatry*. Oxon, England: Routledge.
- Swensen, C. H. (1973) *Introduction to interpersonal relations*. Britain: Addison-Wesley Educational Publishers.
- Tetzchner, S.(2012) *Utviklingspsykologi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Thaagard, T (2013) *Systematikk og innlevelse* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thornberg, R. & Feies, A.(2009) Kvalitet och generaliserbarhet i kvalitativa studier i Thornberg & Feies (red.) *Handbok i kvalitativ analys* (203-219). Kina: Liber.
- Thorsen, A. A. & Allgood, E. (2010) Introduksjon til Q- boksen og begrepsavklaring. I Thorsen, A. A, Allgood E. (red), *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

Watts, S. & Stenner, P. (2012) *Doing Q Methodological Research. Theory, method and interpretation*. London: Sage Publications Ltd.

Weiner, B. (1986) *An attributional Theory of Motivation and Emotion*. USA: Springer-Verlag.

Wolf, A. (2010) Subjektivitet i Q- metodologi. I Thorsen, A. A, Allgood E. (red), *Q- metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

Young, J. E. & Klosko, J. S. (1993) *Reinventing your life: How to break free from negative life patterns and feel good again*. Plume, USA: Penguin Books.

Zukav, G. & Francis, L. (2001) *The heart of the soul*. Denmark: Licht & Burr Literary Agency

Øiestad, G. (2009) *Selvfølelsen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Åkernes & Tjeldflåt (2013, 03.10) Vennene snudde ryggen til. *Bergens Tidene*. Hentet fra http://www.bt.no/nyheter/lokalt/venn/Vennene-snudde-ryggen-til-2871531.html#.U5MUdfl_u6O

8 Vedlegg

Vedlegg 1: Forskningsdesign & Q- utvalg

Effekt	Nivå			Celler
Relasjon	Avhengig (a)	Uavhengig (b)	Gjensidig avhengig (c)	3
Kontrollplassering	Indre (d)	Ytre (e)		2
Emosjoner	Positive (f)	Negative (g)		2
Sum				12

ADF (avhengig relasjon, indre kontrollplassering, positive følelser):

- 19. Nære relasjoner har gitt meg trygghet til å utvikle meg selv
- 1. Å være i relasjoner som er trygge for meg er ikke noe jeg ser på som nødvendig
- 25. Jeg synes det er fint å støtte seg til noen så lenge jeg velger det selv

ADG (avhengig relasjon, indre kontrollplassering, negative følelser):

- 7. Det andre sier om meg, velger jeg ofte å tro på hvis det fjerner vonde følelser
- 31. Blir jeg ignorert, tar jeg meg nær av det, og kjenner på vanskelige følelser
- 13. Jeg kan føle meg alene selv i sosialt samvær

AEF (avhengig relasjon, ytre kontrollplassering, positive følelser):

- 20. At jeg er den jeg er i dag kan jeg takke «de rundt meg» for
- 2. Det skjer lite i meg dersom jeg får ros eller skryt av noen som betyr mye for meg
- 26. Noen spesielle mennesker kan i større grad få meg til å tro at jeg er unik

AEG: (avhengig relasjon, ytre kontrollplassering, negative følelser)

- 8. Det virker på meg som om «alle andre» har funnet sin plass her i verden
- 32. Hvis jeg ikke vet helt hva eller hvem jeg skal tro på, gjør det meg usikker på hvem jeg er
- 14. Jeg kjeder meg når jeg er alene

BDF (uavhengig relasjon, indre kontrollplassering, positive følelser):

- 21. Å gå mine egne veier gir meg mye
- 3. Når jeg ikke har noen å dele livet og «de små tingene» med, kjenner jeg at jeg føler meg mindre betydningsfull
- 27. Jeg tar meg selv og mine følelser på alvor. Jeg trenger ikke bekreftelser fra andre

BDG (uavhengig relasjon, indre kontrollplassering, negative følelser):

- 9. Jeg er redd for å miste meg selv i relasjon med en annen
- 33. Selv om jeg kan ha det greit alene, skulle jeg ønske jeg kunne vært mer aktiv med å ta kontakt med andre mennesker
- 15. Jeg stiller meg likegyldig til hva andre mener om meg

BEG (uavhengig relasjon, ytre kontrollplassering, positive følelser):

- 22. Selv om jeg har et greit forhold til meg selv, får jeg en enda bedre og sikrere selvfølelse når andre bekrefter det synet jeg har på meg selv
- 4. Jeg tror det ligger en mening bak livet mitt, og den må jeg finne ut av alene
- 28. Det er jeg alene som er ansvarlig for at jeg føler og reagerer som jeg gjør i en situasjon

BEG (uavhengig relasjon, ytre kontrollplassering, negative følelser):

- 10. Jeg tror at det er usunt å la seg påvirke for mye av andre
- 34. Å være alene om en meningsytring eller et synspunkt gjør at jeg føler meg litt annerledes og utenfor
- 16. Det har ikke noe å si for meg å måtte stå alene i noe

CDF (gjensidig avhengig relasjon, indre kontrollplassering, positive følelser):

- 23. Jeg lytter alltid til følelsene mine. De forteller meg hvordan jeg har det med meg selv, og hvordan jeg har det i forhold til andre
- 5. Ofte lar jeg være å vise mine følelser for mine nærmeste, for å skjule hvordan jeg egentlig har det
- 29. Det er godt å være alene. Da kan jeg sortere tanker og følelser jeg har i hodet i fred, og jeg ser meg selv klarere

CDG (gjensidig avhengig relasjon, indre kontrollplassering, negative følelser):

- 11. Jeg føler meg mer levende når jeg er sammen med noen som betyr mye for meg
- 35. Hvis jeg har vansker med å forstå en annen person, er jeg utilstrekkelig
- 17. Jeg kjenner ofte på frykt for å miste noen jeg er glad i

CEF (gjensidig avhengig relasjon, ytre kontrollplassering, positive følelser):

- 24. Å være en del av en større helhet, som et fellesskap, gjør tilværelsen meningsfull
- 6. Det kan fort bli slik at tilbakemeldinger fra andre jevnaldrende er det som definerer hvordan jeg tenker og føler om meg selv
- 30. Jeg tar alltid det andre sier eller gjør i beste mening. Om noe kan oppfattes som negativt, tar jeg det ikke personlig. Jeg lar ikke noe gå inn på meg

CEG (gjensidig avhengig relasjon, ytre kontrollplassering, negative følelser):

- 12. Når noen uttaler seg om meg, blir jeg ofte redd for hva som kommer
- 36. Når jeg blir utelatt av noen jeg kjenner godt, blir jeg redd for at det er meg det er noe galt med
- 18. Jeg tar lett andres følelser innover meg. Da vet jeg hvordan jeg skal oppføre meg i deres nærvær for at vi skal ha det fint sammen

Vedlegg 2: Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Relasjoners betydning for selvforståelsen”

Bakgrunn og formål

Jeg håper du vil delta i min forskningsstudie. Formålet med studiet er å utvikle mer kunnskap om hvordan mennesker forstår seg selv. Problemstillingen min går ut på å undersøke hvordan mennesker opplever at relasjoner med andre påvirker deres selvforståelse. Jeg studerer rådgivningsvitenskap ved NTNU, og dette studie utgjør min masteroppgave.

Forskningsprosjektet er ikke tilknyttet noen ekstern institusjon.

Jeg ønsker å ha stor bredde i utvalget av deltakere i studien min, som vil si at jeg ønsker å ha med forskjellige mennesker med ulik alder og kjønn. Derfor forespør jeg deg om å delta.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelsen i min studie går i korte trekk ut på at du sorterer 36 utsagn ut fra hvorvidt du kjenner deg igjen i utsagnene eller ikke. Du vil motta en instruksjonsbeskrivelse fra meg sammen med utsagnene. Selve gjennomføringen vil sannsynligvis ta rundt 30 min, og krever en del refleksjon. Forhåpentligvis vil din bevissthet om hvordan dine relasjoner påvirker og har påvirket din selvforståelse bli styrket ved å delta i studien. Det vil ikke være noen konsekvenser for deg knyttet til din deltakelse.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det vil kun være jeg og min veileder som har tilgang til dine personopplysninger, og de vil være lagret på min datamaskin, adgangsbegrenset med brukernavn og passord. Direkte personentydige kjennetegn vil bli fjernet og erstattet av en kode, slik at opplysningene ikke kan knyttes til deg som enkeltperson. Jeg vil gjerne ha mulighet til å bruke din alder i publikasjonen, men du som deltaker vil overhodet ikke kunne gjenkjennes. Et par av deltakerne i studien vil jeg gjerne gjennomføre et kort intervju med senere i vår, etter at jeg har samlet inn og analysert datamaterialet. Deltakelsen på dette er helt frivillig, og jeg vil ta kontakt med deg dersom det blir aktuelt. Da kan du si nei til dette dersom du ønsker det.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15 juni 2014. Personopplysninger og datamateriale vil bli slettet etter prosjektets slutt. Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet umiddelbart. Ved at du gjennomfører sorteringen av utsagn tar jeg dette som en samtykke til deltakelse i min studie. Dersom du ikke ønsker at jeg bruker din alder i studien, eller ikke vil bli kontaktet for

postintervju, så vil jeg selvfølgelig ta hensyn til dette. Slike opplysninger fra deg kan noteres på sorteringsarket du vil få utdelt.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med meg:

Adine Dørum

Tlf: 99035787

Mail: adine88@gmail.com

Veileder: Ragnvald Kvalsund

Vedlegg 3: Sorteringsinstruks

Struktur for gjennomføring av Q- sortering (36 utsagn)

1. Les først all utsagnene for å få en oversikt over hele innholdet.
2. Del så utsagnene i 3 noenlunde like grupperinger i samsvar med de betingelser som ligger i instruksjonen.
 - Gruppe a) de utsagnene som beskriver deg eller du er enig om (til høyre)
 - Gruppe b) de utsagnene som ikke beskriver deg eller du er uenig om (til venstre)
 - Gruppe c) de utsagnene som er mer nøytrale, som ikke gir så mye mening, virker tvetydige, tvilsomme, uklare eller motsigende (i mellom)
3. Du skal nå gjøre mer detaljerte fordelinger, der du skal velge ut tallverdier på hvert utsagn fra en skala på +5 til -5.
4. Først legg ut all utsagnene i gruppe a) de som er lik deg - les så gjennom dem igjen og velg ut et utsagn som er mest lik deg. Plasser utsagnet lengst til høyre, +5 i pakt med skjemaets mønster.
5. Deretter gjør det samme med gruppe b) de utsagnene som er mest ulik deg, og plasser deretter det utsagnet som er mest ulik deg lengst til venstre, -5 i henhold til skjemaets mønster.
6. Gå så tilbake til de utsagnene som er mest lik deg og velg nå 2 som fortsatt er svært lik deg og plasser dem ved siden av utsagnet som du plasserte lengst til høyre, +4.
7. Gjør nå tilsvarende for den andre gruppen b) velg 2 utsagn og plasser dem på siden av utsagnet som du plasserte lengst til venstre,- 4.
8. Når du kommer til +3 kolonnen, plasser 3 utsagn først under +3 så 3 under -3. Videre for +/-2, 1 og 0- rubrikkene er det de små nyansene som avgjør i hvilken kolonne du plasserer utsagnene. Vær nøye og bruk god tid til å være så nyansert som råd, pass på at du plasserer riktig antall utsagn i hver rubrikk. 6 utsagn skal plasseres under 0, og 5 under hver av +1 og -1 (se skjemaets mønster).
9. Når du nå har fullført fordelingen or plasseringen, se over den på nytt og avgjør om du er enig med deg selv - hvis det fortsatt er noe du er misfornøyd med, juster plasseringene slik at du blir fornøyd. Plasser utsagnenes nummer på sorteringsmatrisen som ligger vedlagt.

Husk å fylle ut navn og kontaktinfo på vedlagte ark med deltakernummer på. Konvolutten med ferdigutfylt info fra deg returneres til Adine.

Lykke til!

Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

Ragnvald Kvalsund
Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap NTNU

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 11.03.2014

Vår ref: 37669 / 3 / HIT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 14.02.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

37669	<i>Selvforståelse i lys av relasjoner</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Ragnvald Kvalsund</i>
<i>Student</i>	<i>Adine Dørum</i>

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

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.06.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal
Hildur Thorarensen

Kontaktperson: Hildur Thorarensen tlf: 55 58 26 54

Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Adine Dørum adine88@gmail.com

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

Avdelingskontorer / District Offices:

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

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

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



Personvernombudet for forskning

Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 37669

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet, men årstall for prosjektslutt må rettes til 2014.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 15.06.2014. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved:

- å slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger somf.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)

Vedlegg 5: Faktorenes gjennomsnittlige sorteringsmønster

Diskriminerende utsagn er markert med fet skrift.

Faktor 1

Mest ulik meg

Mest lik meg

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

Faktor 2

Mest ulik meg

Mest lik meg

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

Faktor 3

Mest ulik meg

Mest lik meg

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

Faktor 4

Mest ulik meg

Mest lik meg

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

Vedlegg 6: Faktorskårer

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
1	Å være i relasjoner som er trygge for meg er ikke noe jeg ser på som nødvendig	-5	0	-3	2
2	Det skjer lite i meg dersom jeg får ros eller skryt av noen som betyr mye for meg	-4	1	-3	-2
3	Når jeg ikke har noen å dele livet og «de små tingene» med, kjenner jeg at jeg føler meg mindre betydningsfull	1	1	1	1
4	Jeg tror det ligger en mening bak livet mitt, og den må jeg finne ut av alene	-1	-1	-1	0
5	Ofta lar jeg være å vise mine følelser for mine nærmeste, for å skjule hvordan jeg egentlig har det	-2	3	-2	-1
6	Det kan fort bli slik at tilbakemeldinger fra andre jevnaldrende er det som definerer hvordan jeg tenker og føler om meg selv	0	-4	-3	-3
7	Det andre sier om meg, velger jeg ofte å tro på hvis det fjerner vonde følelser	1	-2	0	0
8	Det virker på meg som om «alle andre» har funnet sin plass her i verden	-3	-4	-1	-2
9	Jeg er redd for å miste meg selv i relasjon med en annen	-1	-2	-4	-4
10	Jeg tror at det er usunt å la seg påvirke for mye av andre	2	4	0	2
11	Jeg føler meg mer levende når jeg er sammen med noen som betyr mye for meg	5	2	3	4
12	Når noen uttaler seg om meg, blir jeg ofte redd for hva som kommer	0	-3	-1	0
13	Jeg kan føle meg alene selv i sosialt samvær	1	3	2	-1
14	Jeg kjeder meg når jeg er alene	-1	-5	-5	3
15	Jeg stiller meg likegyldig til hva andre mener om meg	-4	-1	-2	-1
16	Det har ikke noe å si for meg å måtte stå alene i noe	-2	2	1	1
17	Jeg kjenner ofte på frykt for å miste noen jeg er glad i	3	3	-1	5
18	Jeg tar lett andres følelser innover meg. Da vet jeg hvordan jeg skal oppføre meg i deres nærvær for at vi skal ha det fint sammen	0	-3	3	0
19	Nære relasjoner har gitt meg trygghet til å utvikle meg selv	3	-1	2	1
20	At jeg er den jeg er i dag kan jeg takke «de rundt meg» for	-1	0	1	3
21	Å gå mine egne veier gir meg mye	1	2	4	1
22	Selv om jeg har et greit forhold til meg selv, får jeg en enda bedre og sikrere selvfølelse når andre bekrefter det synet jeg har på meg selv	4	1	2	0
23	Jeg lytter alltid til følelsene mine. De forteller meg hvordan jeg har det med meg selv, og hvordan jeg har det i forhold til andre	0	-2	5	-3
24	Å være en del av en større helhet, som et fellesskap, gjør tilværelsen meningsfull	2	0	0	4
25	Jeg synes det er fint å støtte seg til noen så lenge jeg velger det selv	2	2	1	-1
26	Noen spesielle mennesker kan i større grad få meg til å tro at jeg er unik	4	1	2	2

27	Jeg tar meg selv og mine følelser på alvor. Jeg trenger ikke bekræftelser fra andre	-3	0	0	0
28	Det er jeg alene som er ansvarlig for at jeg føler og reagerer som jeg gjør i en situasjon	-1	1	3	-2
29	Det er godt å være alene. Da kan jeg sortere tanker og følelser jeg har i hodet i fred, og jeg ser meg selv klarere	3	4	4	1
30	Jeg tar alltid det andre sier eller gjør i beste mening. Om noe kan oppfattes som negativt, tar jeg det ikke personlig. Jeg lar ikke noe gå inn på meg	-3	0	1	3
31	Bli jeg ignorert, tar jeg meg nær av det, og kjenner på vanskelige følelser	1	-1	0	2
32	Hvis jeg ikke vet helt hva eller hvem jeg skal tro på, gjør det meg usikker på hvem jeg er	-2	-1	-2	-2
33	Selv om jeg kan ha det greit alene, skulle jeg ønske jeg kunne vært mer aktiv med å ta kontakt med andre mennesker.	0	5	-2	-1
34	Å være alene om en meningsytring eller et synspunkt gjør at jeg føler meg litt annerledes og utenfor	0	-2	-1	-5
35	Hvis jeg har vansker med å forstå en annen person, er jeg utilstrekkelig	-2	-3	-4	-3
36	Når jeg blir utelatt av noen jeg kjenner godt, blir jeg redd for at det er meg det er noe galt med	2	0	0	-4

Vedlegg 7: Diskriminerende utsagn

Diskriminerende utsagn er utsagn som er sortert ulikt i de fire faktorene. Disse utsagnene er spesielt interessante, fordi kan vise hva som skiller faktorene fra hverandre. Alle utsagnene er signifikante på 0,05- nivå. Utsagnene som er markert med stjerne ved nummeret sitt er signifikante på 0.01- nivå.

Diskriminerende utsagn for faktor 1

Nr.	Utsagn	Faktor	Faktor	Faktor	Faktor
		1	2	3	4
22	Selv om jeg har et greit forhold til meg selv, får jeg en enda bedre og sikrere selvfølelse når andre bekrefter det synet jeg har på meg selv	4	1	2	0
36*	Når jeg blir utelatt av noen jeg kjenner godt, blir jeg redd for at det er meg det er noe galt med	2	0	0	-4
34*	Å være alene om en meningsytring eller et synspunkt gjør at jeg føler meg litt annerledes og utenfor	0	-2	-1	-5
6*	Det kan fort bli slik at tilbakemeldinger fra andre jevnaldrende er det som definerer hvordan jeg tenker og føler om meg selv	0	-4	-3	-3
23*	Jeg lytter alltid til følelsene mine. De forteller meg hvordan jeg har det med meg selv, og hvordan jeg har det i forhold til andre	0	-2	5	-3
14*	Jeg kjeder meg når jeg er alene	-1	-5	-5	3
16	Det har ikke noe å si for meg å måtte stå alene i noe	-2	2	1	1
30*	Jeg tar alltid det andre sier eller gjør i beste mening. Om noe kan oppfattes som negativt, tar jeg det ikke personlig. Jeg lar ikke noe gå inn på meg	-3	0	1	3
27*	Jeg tar meg selv og mine følelser på alvor. Jeg trenger ikke bekræftelser fra andre	-3	0	0	0
15*	Jeg stiller meg likegyldig til hva andre mener om meg	-4	-1	-2	-1
1*	Å være i relasjoner som er trygge for meg er ikke noe jeg ser på som nødvendig	-5	0	-3	2

Diskriminerende utsagn for faktor 2

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
33*	Selv om jeg kan ha det greit alene, skulle jeg ønske jeg kunne vært mer aktiv med å ta kontakt med andre mennesker	0	5	-2	-1
5*	Ofte lar jeg være å vise mine følelser for mine nærmeste, for å skjule hvordan jeg egentlig har det	-2	3	-2	-1
2	Det skjer lite i meg dersom jeg får ros eller skryt av noen som betyr mye for meg	-4	1	-3	-2
1*	Å være i relasjoner som er trygge for meg er ikke noe jeg ser på som nødvendig	-5	0	-3	2
19	Nære relasjoner har gitt meg trygghet til å utvikle meg selv	3	-1	2	1
31	Bli jeg ignorert, tar jeg meg nær av det, og kjenner på vanskelige følelser	1	-1	0	2
18*	Jeg tar lett andres følelser innover meg. Da vet jeg hvordan jeg skal oppføre meg i deres nærvær for at vi skal ha det fint sammen	0	-3	3	0

Diskriminerende utsagn for faktor 3

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
23*	Jeg lytter alltid til følelsene mine. De forteller meg hvordan jeg har det med meg selv, og hvordan jeg har det i forhold til andre	0	-2	5	-3
21	Å gå mine egne veier gir meg mye	1	2	4	1
18*	Jeg tar lett andres følelser innover meg. Da vet jeg hvordan jeg skal oppføre meg i deres nærvær for at vi skal ha det fint sammen	0	-3	3	0
17*	Jeg kjenner ofte på frykt for å miste noen jeg er glad i	3	3	-1	5
1*	Å være i relasjoner som er trygge for meg er ikke noe jeg ser på som nødvendig	-5	0	-3	2

Diskriminerende utsagn for faktor 4

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
17	Jeg kjenner ofte på frykt for å miste noen jeg er glad i	3	3	-1	5
14*	Jeg kjeder meg når jeg er alene	-1	-5	-5	3
1*	Å være i relasjoner som er trygge for meg er ikke noe jeg ser på som nødvendig	-5	0	-3	2
29	Det er godt å være alene. Da kan jeg sortere tanker og følelser jeg har i hodet i fred, og jeg ser meg selv klarere	3	4	4	1
25*	Jeg synes det er fint å støtte seg til noen så lenge jeg velger det selv	2	2	1	-1
36*	Når jeg blir utelatt av noen jeg kjenner godt, blir jeg redd for at det er meg det er noe galt med	2	0	0	-4
34	Å være alene om en meningsytring eller et synspunkt gjør at jeg føler meg litt annerledes og utenfor	0	-2	-1	-5

Vedlegg 8: Konsensusutsagn

Konsensusutsagn er utsagn sortert relativt likt i alle faktorene. Disse fire utsagnene er alle signifikante på 0.05- nivå. De tre utsagnene som er markert med stjerne er signifikante på 0.01- nivå.

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
3*	Når jeg ikke har noen å dele livet og «de små tingene» med, kjenner jeg at jeg føler meg mindre betydningsfull	1	1	1	1
4*	Jeg tror det ligger en mening bak livet mitt, og den må jeg finne ut av alene	-1	-1	-1	0
32	Hvis jeg ikke vet helt hva eller hvem jeg skal tro på, gjør det meg usikker på hvem jeg er	-2	-1	-2	-2
35*	Hvis jeg har vansker med å forstå en annen person, er jeg utilstrekkelig	-2	-3	-4	-3