

Christina Sæthre Græsdal

"Jeg tror jeg kunne gravd et ganske stort mørkt hull om jeg ikke hadde hatt de betydningsfulle sosiale relasjonene jeg har"

En fenomenologisk studie av hvordan betydningsfullhet erfares og kontekstualiseres av et utvalg studenter i Norge

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap

Veileder: Gunhild Marie Roald

Juni 2022

Christina Sæthre Græsdal

"Jeg tror jeg kunne gravd et ganske stort mørkt hull om jeg ikke hadde hatt de betydningsfulle sosiale relasjonene jeg har"

En fenomenologisk studie av hvordan betydningsfullhet erfares og kontekstualiseres av et utvalg studenter i Norge

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap
Veileder: Gunhild Marie Roald
Juni 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for pedagogikk og livslang læring



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Formålet med denne masteravhandlingen har vært å undersøke i hvilke kontekster, og på hvilke måter, fem norske studenter erfarer betydningsfullhet. Under intervjuene, ble erfaringen av betydningsfullhet tilknyttet en relasjonell kontekst. Dermed var det ikke nødvendigvis utdanningsinstitusjonen som fremmet opplevelsen av betydningsfullhet til studentene, det var heller deres nære vennskaps- og familierelasjoner i både hjemby og studieby.

Avhandlingen er bygget på problemstillingen:

«På hvilken måte kan betydningsfullhet erfares og kontekstualiseres av studenter?».

Studien hadde altså som mål å undersøke på hvilken måte betydningsfullhet kan erfares og kontekstualiseres av studenter. Med en kvalitativ tilnærming, ble semistrukturerte intervju utført for å oppnå inngående kunnskap om forskningstematikken. Funnene ble analysert ved bruk av en deskriptiv fenomenologisk metode, som førte til de to hovedkategoriene «gjensidighet» og «ensidighet». Kort summert presenterer de to hovedkategoriene relasjonelle kvaliteter som virker essensiell for promoteringen av følelser tilknyttet både betydningsfullhet og betydningsløshet.

«Gjensidighet» inneholder underkategoriene «dype relasjoner» og «en inngående kjennskap til hverandre». Disse fremstår som to essensielle attributter i gjensidige relasjoner, som må ligge til grunn for at betydningsfullhet kan erfares. «Ensidighet» inneholder underkategorien «varsomhet». Den inneholder studentenes internaliseringer av negative sosiale tilbakemeldinger, som har skapt en slags beskyttelsesmekanisme og integrert varsomhet. Kategoriene viser at forutsetningen for å erfare betydningsfullhet eller følelsen av å ikke være betydningsfull, er avhengig av kvaliteten på deltakerne sine relasjoner. Det illustrerer at gjensidige, dype relasjoner med andre som ser bak fasaden, formidler til mennesker at de er betydningsfulle. Derimot kan ensidige, negative relasjoner med andre skape en følelse av å ikke være av betydning, eller verste fall, følelsen av å være betydningsløs.

Avhandlingens funn illustrerer hvordan positive og negative sosiale tilbakemeldinger kan integreres, og hvordan det videre påvirker studenters selvoppfattelse. Studien demonstrerer at graden av opplevd betydningsfullhet, påvirker studentenes psykiske velvære. Dermed kan studien være et meningsfullt bidrag til å forstå hvorfor helsefremmende tiltak i universitetskontekst burde iverksettes. Slike tiltak burde iverksettes med mål om å forbedre studentenes psykiske velvære.

Abstract

The purpose of this thesis is to explore in which contexts, and in what ways, five Norwegian students experience mattering. During the interviews, the experience of mattering was linked to a relational context. Therefore, the educational institution is not necessarily what promotes mattering for the students. Rather, it is the close relationships with friends and family located in both hometowns, and the city they are studying in.

This thesis is built on the research question:

“In which way can mattering be experienced and contextualized by students?”.

The study sought to investigate in which way mattering can be experienced and contextualized by students. Through a qualitative study, semi-structured interviews were conducted, to achieve in-depth knowledge about the research topic. The findings were analyzed using descriptive phenomenological method, leading to the two main categories “mutual” and “unilateral”. In short, the two main categories contain essential relational qualities which in turn promotes feelings of both mattering and anti-mattering.

“Mutual” contains the subcategories “deep relations” and “a thorough knowledge of each other”. These can be perceived as essential attributes that mutual relations must build on to experience mattering. “Unilateral” contains the subcategory “cautiousness”. Internalized negative social feedback has led to increased cautiousness, consequently creating protective mechanisms. These categories show that the prerequisite to experience mattering or feelings of not mattering, depends on the quality of the participants relations. This illustrates that mutual, deep, relations with others who can see behind one’s façade, convey to people that they matter. However, unilateral, negative relations with others might create feelings of not mattering, or in worst case, experience anti-mattering.

The findings illustrate how positive and negative social feedback can be internalized, and how it may affect students’ self-perceptions. The study demonstrates that the degree of perceived mattering, affects student’s psychological wellbeing. Hence, this study can be a meaningful contribution to understand why health-promoting measures should be implemented in educational institutions. Such measures should be implemented with the aim of improving students’ psychological well-being.

Forord

Sommeren før jeg startet på masterstudiet hadde jeg en rekke forventinger til hva de to årene fremover skulle bli. Lite visste jeg at det skulle bli to år med kontinuerlig personlig utvikling, og en lang prosess av å lære meg selv å kjenne. Det har ført til en bevisstgjøring på hvilken ressurs selvmedfølelse kan være, fremfor å drive opp integrerte negative følelser og tanker. All kunnskapen, erfaringene og opplevelsene jeg har tilegnet meg i løpet av disse to årene har ført til en enorm endring i meg selv, som i retur ble starten på masterprosjektet og interessen for mattering. Jeg kan ikke understreke nok hvor viktig det er å formidle til andre at de er betydningsfulle, verdifulle, og at stemmen deres betyr noe – for så vonde følger kan påfalle de som tror de er betydningsløse. Studiens fokus er derfor til ære for mine kjære som valgte å avslutte livet alt for tidlig, og til de med vansker for å tro på seg selv og egne evner.

Det er en rekke mennesker som har bidratt til å gjøre de siste årene i Trondheim til en betydningsfull opplevelse. Jeg ønsker spesielt å takke Brage og Rita for opplevelsrike timer med brettspill, film-maraton og Valheim; Hyttegjengen for minneverdige utflukter og erfaringsdelinger; Emmy og Trude for varme samtaler og støtte; Mine korrekturlesere for hardt arbeid; Guro for alle jazz- og blueskonsertene; og min forlovede Stian for kontinuerlig støtte og tiltro. Sist, men ikke minst ønsker jeg å utrykke en stor takknemlighet til veilederen min Gunhild, for sin velvilje og evne til å gi grundige og innsiktsfulle tilbakemeldinger. På neste side er et utdrag fra Erik Bye sin sang «Vår beste dag». Det er en sang som for meg handler om de uhørbare tingene i livet som burde lyttes til, og står som en påminnelse om håpet vi kan finne i mørke tider.

Christina Sæthre Græsdal

Trondheim, 31.05.22

*Kjære lytt til mørket når vår dag er gått.
Natten nynner over fjærne åser.
Mangt har dagen skjenket oss i stort og smått, mer, kan hende, enn vi har
forstått.
Månen over tun og tak er like ny, men tier stille om vårt neste morgengry!
Mangt skal vi møte og mangt skal vi mestre!
Dagen i morgen skal bli vår beste dag.*

Innhold

1	Innledning	17
1.1	Bakgrunn for valg av tema	17
1.2	Studiets intensjon og problemstilling	18
1.3	Begrepsavklaring	19
1.4	Tidligere og aktuell forskning	19
1.5	Struktur på oppgaven	20
2	Teoretisk rammeverk	21
2.1	Mattering	21
2.2	Mangel på mattering, og antimattering	22
3	Metodologi	25
3.1	Kvalitativ metode	25
3.1.1	Fenomenologisk forskningsmetode	26
3.1.2	Deskriptiv fenomenologi.....	26
3.1.2.1	Fenomenologisk reduksjon	27
3.2	Forskerrollen	28
3.3	Etiske betraktninger	29
3.4	Kvalitativt intervju.....	30
3.4.1	Utvalg og rekruttering	30
3.5	Gjennomføring av intervju.....	31
3.6	Transkribering	32
3.7	Analysemetode	33
3.7.1	Deskriptiv fenomenologisk analyse	34
3.8	Studiens kvalitet: Gyldighet, pålitelighet og overførbarhet.....	37
3.8.1	Informert samtykke.....	37
3.8.2	Konfidensialitet	37
3.8.3	Validitet	38
4	Analyse	41
4.1	Kategorier	41
4.1.1	Gjensidighet	41
4.1.1.1	Dype relasjoner	43
4.1.1.2	En inngående kjennskap til hverandre	44
4.1.2	Ensidighet	46
4.1.2.1	Varsomhet	47
4.2	Kort oppsummering av funn	49

5	Drøfting av funn	51
5.1	Relasjoner og relasjonskvalitet.....	51
5.2	Hvordan spiller betydningsfullhet inn på opplevelsen av «gjensidighet»?	53
5.2.1	Dialog som hovedelement	53
5.2.2	Andre handlinger.....	54
5.3	Selvinnsikt, selvmedfølelse og selvoppfattelse	55
5.3.1	I kontekst til å føle seg betydningsfull.....	55
5.3.2	I kontekst til betydningsløshet	57
5.4	Hvordan spiller opplevelsen av betydningsløshet inn på «ensidighet»?	58
5.5	Studiens funn i kontekst til utdanningsinstitusjoner	60
6	Avslutning.....	63
6.1	Oppsummering av studien	63
6.2	Avsluttende refleksjoner.....	64
	Referanser.....	67
	Vedlegg.....	73

1 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Foreleserne ved masterprogrammet i rådgivningsvitenskap på NTNU anvender en relasjonell tilnærming når de lærer opp studentene i en rekke forskjellige ferdigheter for at de skal kunne hjelpe og møte et varierende mangfold av ulike klienter i arbeidslivet (Reams, 2015, s. 198). Som Reams (2015) skriver videre, er et gjennomgående moment i masterløpet at det primære instrumentet i rådgivning er rådgiveren selv som person. Det krever at studenten utvikler seg som fagperson og oppnår en forståelse av seg selv for å kunne fullføre de to årene av masterprogrammet. Det er gjennom selvutvikling og prosessen av å forstå meg selv gjennom et metaperspektiv, at interessen for mattering og antimattering ble løftet frem. Etter å ha lest flere av artiklene til Isaac Prilleltensky og Gordon Flett, ble jeg bevisst på hvor gjennomsyret det menneskelige liv er av elementer fra betydningsfullhet og meningsskapning. Det styrket ønsket om å utforske fenomenet i en større grad. Fordi fenomenet som studeres er relevant i dagens samfunnskontekst og rådgivning sitt forskningsfelt, er det i tråd med Tracy (2010, s. 839) sitt første kvalitetskriterium for kvalitativ forskning. Det begrunnes i, og vil påpekes videre, at fenomenet som studeres er en opplevelse som preger alle områder av menneskelig aktivitet. Vi vurderer andre, oss selv, aktiviteter, arbeid og så videre på hvorvidt det er meningsfullt eller ei. Eksempelvis fant Schieman og Taylor (2001, s. 479) i kontekst til arbeid, funn på at kvaliteten og oppgavene som hører til egen arbeidsrolle definerer graden av meningsfulle parametere for sosial tilhørighet og integrasjon for både kvinner og menn. Det vil si at arbeidsoppgaver som består av autonomi i form av egne valg, utfordringer og kompleksitet først og fremst kan gi tilgangen til oppnåelsen av mål og belønninger. Ifølge forfatteren vil den ansatte som oppnår mål, og får belønninger for arbeidet den utfører, formidler noe om vedkommende sin verdi og promoterer følelsen av betydningsfullhet innenfor arbeidsinstitusjonen – noe som også kan være overførbart til universitetskontekst.

Formålet med prosjektet har vært å rette fokus mot konstruert betydningsfullhet som en helhet, gjennom intervju med studenter som deler sine historier og erfaringer. Studiets funn er en representasjon av hvordan fem studenter erfarer betydningsfullhet, eksemplifisert gjennom ulike relasjoner og kontekster der opplevelsen både kan styrkes og svekkes. Det er viktig å poengtere at ettersom det er fem ulike studenters representasjon av betydningsfullhet, er det ikke en universell sannhet som presenteres i studien. Derimot er det et eksempel på hvordan betydningsfullhet *kan* erfares for studenter. Som kapittel 4 viser, har det vært fellestrekk i deltakernes erfaringer, som har ført til at det ble utformet totalt fem kategorier og delkategorier fra deltakernes erfaringer og historier. Til tross for at prosjektet ikke kan representere en generalisert menneskelig erfaring knyttet til fenomenet, er de dybde- og følelsesrike erfaringene i denne studien svært verdifulle. Samtidig er det et individuelt og kontekstavhengig fenomen som utforskes, og det vil sannsynligvis ikke eksistere en generaliserbar sannhet når det gjelder måten det erfares og forstås. Det kan enkelt eksemplifiseres med at studiens fem deltakere har varierende assosiasjoner til hva eksemplifis

betydningsfullhet betyr på et grunnleggende nivå, hvor fire av fem deltakere delte at de ikke var vant med å tenke på relasjonene sine på måten spørsmålene i intervjuet fikk dem til å gjøre. Tross uvant refleksjonsopplevelse, hadde alle fem flere rike eksempler og beskrivelser på erfaringer koblet til fenomenet og hvordan hver enkelt fikk dem til å føle seg. Alt dette drøftes i sammenheng med hverandre i kapittel fem, men før den tid vil dette kapittelet gi en introduksjon på hva som kan forventes av studien. Dette kapitlet skal videre se nærmere på hva studiets intensjon er og hvilken problemstilling som rammer studien inn, påfulgt av noen begrepsavklaringer, og en kort introduksjon av tidligere og aktuell forskning. I underkapittel 1.5 blir strukturen for hele oppgaven presentert.

1.2 Studiets intensjon og problemstilling

For å kunne avgjøre validiteten i en studie, argumenterer Brinkmann og Kvale (2018, s. 142) for at spørsmålene om hvorfor og hva som studeres må svares på, før spørsmålene om hvordan det har blitt utført. Dermed blir dette kapittelet utformet i et forsøk på å svare på både hvilken intensjon og problemstilling studien tar utgangspunkt i. Som kort nevnt ovenfor, er intensjonen til prosjektet å sette søkelys på hvilken måte et utvalg av studenter opplever konstruert betydningsfullhet, samt undersøke hvordan de både erfarer eller har erfart opplevelsen av å ikke være betydningsfull. Opprinnelig var intensjonen med å undersøke og eksplorere handlinger som formidler til studentene at de eksempelvis er betydningsfulle, slik at det eksempelvis i en universitetskontekst kan bli gitt større oppmerksomhet for å fremme psykologisk velvære hos studenter. Etter analysen har derimot intensjonen med studien utvidet seg, til å også ha et mål om å skape større bevissthet rundt handlinger som formidler til andre at de er betydningsfulle og ikke, for å bli oppmerksom på det som kan skape et bedre liv både i relasjon til seg selv og andre. Det forsøkes å oppnå gjennom problemstillingen:

«På hvilken måte kan betydningsfullhet erfares og kontekstualiseres av studenter?»

Med andre ord skal det undersøkes i hvilke kontekster og på hvilken måte studenter erfarer betydningsfullhet. Kontekstene vil innebære hvilke relasjoner og i hvilke situasjoner studentene blir oppmerksomme på eller føler seg betydningsfulle, og situasjonene de ikke føler seg betydningsfulle. Bakgrunnen for å se på både betydningsfullhet og betydningsløshet er at det er to deler av samme matteringkonstrukt, som vil bli nærmere forklart i underkapittel 2.1. Fokuset på studenter kommer fra å ha lest blant annet artikkelen til Schlossberg (1989), der det ble pekt på studenters opplevelse av marginalisering i relasjon til utdanningsinstitusjoner og i kontekst til matteringkonstruktet. Artikkelen fikk meg til å undre på hvordan opplevelsen av relasjonell betydningsfullhet gjør seg gjeldene for de som studerer, og om studentene får formidlet at de er betydningsfulle eller betydningsløse på andre måter ettersom de fleste gjerne flytter fra nettverket de har hatt på sitt hjemsted, og må finne et nytt. De som velger å flytte til en ny by kan i teorien både oppleve å få en ny og bedre hverdag på grunn av relasjonene som bygges som student, og for noen kan det gå motsatt vei og de kan kjenne på ensomhet og en vanskelighet for å bygge relasjoner

med nye mennesker. Således banet dette vei for å fokusere og forme prosjektet rundt problemstillingen koblet til hvordan betydningsfullhet erfares for studenter.

1.3 Begrepsavklaring

De som har vært med i studien henvises til som «deltakere» eller D1, D2, D3, D4, og D5.

Hovedbegrepet for prosjektet er mattering, som forklares detaljert i underkapittel 2.1. I forkant av intervjuene støtte jeg på en utfordring med tanke på begrepsbruk, ettersom det sannsynligvis ikke ville være noe forhåndskunnskap blant deltakerne om hva mattering egentlig betyr. Intervjuene har vært fokusert rundt spørsmål koblet til mattering, og av den grunn valgte jeg å oversette «mattering» til «betydningsfullhet», «lack of mattering» til «mangel på betydningsfullhet» og antimattering til «betydningsløshet». Det er av min oppfattelse at deltakerne kunne relatere og skape en egen forståelse av det oversatte begrepet, fremfor at jeg hadde forklart mattering i forkant av intervjuene. Det hadde sannsynligvis ført til at det hadde blitt satt spesifikke føringer av teorien på hva som kunne inkluderes og tolkes rundt «mattering», fremfor at de kunne høre «betydningsfullhet» som de kunne ha et visst bekjentskap til og bruke egen tolkning av ordet. I underkapitlene 1.4 og 2.1 har jeg derimot valgt å beholde begrepene i sin originalform, ettersom det er teoretiske kapitler.

1.4 Tidligere og aktuell forskning

I dette kapittelet blir det gjort en kort oppsummering på ulike forskningskontekster mattering har vært i fokus. Målet med det er å vise til hvilke områder konstruktet er relevant i, utviklingen det har hatt, og for videre aktualisering i senere kapitler til min valgte forskningskontekst. Mattering i dag er blant annet anerkjent for å være et signifikant element hva det gjelder barn og ungdommers utvikling (se Flett, 2022, 2018a; Rosenberg & McCullough, 1981). Mattering er også svært aktuelt hva det gjelder å bygge følelsen av en tilhørighet til samfunnet (se Prilleltensky, 2020; Prilleltensky & Prilleltensky, 2021). Antimattering, eller mangelen på mattering, har også vist de alvorlige følgene mangelen på mattering kan føre til (se Flett, 2018b; McComb et al., 2020), som eksempelvis marginalisering av studenter (se Schlossberg, 1989). Ellers bringes begrepet inn i kontekster til mennesker og velvære (se Prilleltensky & Prilleltensky, 2021; Flett & Zangeneh, 2020; Flett & Heisel, 2020; Costin & Vignoles 2019), eksempelvis hos studenter (se Flett, et al., 2019). Ved bruk av konstruktet vektlegger Flett (2022, s. 7) at det er viktig å være bevisst på at de individuelle forskjellene i matteringkonstruktet kobler sammen personlighets- og sosialpsykologien med nøkkeltematikker funnet innenfor psykologien på områder som eksempelvis samfunn-, utvikling-, familie-, helse-, og skolepsykologi (Flett, 2022, s. 7). For å kvantitativt måle opplevelsen av mattering har det blitt utviklet ulike spørreskjema og instrumenter. Blant disse finner vi *The General Mattering Scale*, *the Mattering Index*, *Mattering to Others Questionnaire*, *Community Mattering*, *Ways of Mattering Questionnaire* og *Anti-Mattering Scale* (Flett, 2022, s. 11-12).

1.5 Struktur på oppgaven

Neste kapittel er dedikert til beskrivelse av betydningsfullhet som begrep og teori ettersom det står sentralt i hele oppgaven. Det blir etterfulgt av et kapittel som går i dybden på det metodologiske som rammer inn prosjektet. Der redegjøres den fenomenologiske tilnærmingen i oppgaven, betraktninger og refleksjoner rundt forskerrollen, samt forskningens kvalitet og etikk. Metodekapittelet inneholder også beskrivelse av fremgangsmåte for innsamling av data, og analysemetode. Videre påfølger et analysekapittel som består av kategorier konstruert ut fra dataen samlet inn ved fem intervjuer. Disse redegjøres for hver for seg, før de blir sett i sammenheng med hverandre i kapittel fem. Kapittel fem er drøfting av kategoriene i lys av teori på konstruert betydningsfullhet, der ulike dimensjoner av kategoriene sammenfattes og blir gjort tilgjengelig for drøfting. Det siste kapittelet er en sammensetning av en helhetlig oppsummering av oppgaven, og en kort refleksjon på hvordan funnene kan brukes videre.

2 Teoretisk rammeverk

2.1 Mattering

Begrepet mattering har vært relevant i rådgivningsfeltet helt siden Rosenberg og McCullough (1981) introduserte mattering som en integrert del av individers selvkonsept. Det vil si at alle opplever varierende oppfattelser av både generell mattering (i kontekst til eksempelvis samfunn eller arbeidsplass) og interpersonlig mattering. Sistnevnte omhandler følelsen av at andre mennesker opplever oss betydningsfulle, at andre er avhengig av oss, interesserte og bryr seg om hvordan vi har det (Rosenberg & McCullough, 1981, s. 165). Tilnærmingen ble dermed et fokus på hovedsakelig tre komponenter innenfor mattering; å føle at andre er avhengig av deg, at andre mener du er viktig og at andre bryr seg om deg (Flett et al., 2019, s. 670). Etter introduksjonen av matteringkonstruktet, har det inspirert flere til anvendelse av det i ulike kontekster. Eksempelvis argumenterer Schlossberg (2009, referert i Flett & Heisel, 2020, s. 2451) for at mattering involverer følelsen av at noen setter pris på deg. Begrepet har i nyere tid også fått et interpersonlig aspekt i større grad enn tidligere gjennom arbeidet til Flett (2018b) og Prilleltensky (2020). I deres forskning har det vist seg som like viktig å formidle at andre er av betydning for deg, som det er å få det formidlet i retur fra andre. Flett (2018b, s. 35) viser gjennom en rekke eksempler viktigheten av at mennesker opplever følelsen av å bli «sett» for den personen de er, og at de opplever seg selv som viktig i relasjon til andre. Forfatteren bringer inn handlinger som går under omtanke og medmenneskelighet, som eksempelvis å formidle til andre at de har betydning, at de er kapable til det de måtte ønske å gjøre, og vise at de er viktige. Prilleltensky (2020, s. 22) kobler på *generative handlinger* som et eksempel på handlinger som kan promotere opplevelsen av mattering for både seg selv og andre. Flett (2018b, s. 36) peker på at dette er handlinger som utføres med et langsiktig mål om å etterlate, eller gi noe videre til en annen generasjon. Det fører til at du aktivt tar valg om å gi et bidrag til fellesskapet, som i gjengjeld kan generere en opplevelse av mattering til både deg selv, og andre (Costin & Vignoles, 2020, s. 878). Sistnevnte er noe også Rosenberg og McCullough (1981) diskuterte da de så på hvor viktig mattering kan være for samhold i samfunnet. De argumenterte blant annet for at vår gjensidige avhengighet til hverandre er det som binder mennesker sammen (Rosenberg & McCullough, 1981, s. 180). Presentert i Flett (2018b, s. 32) er komponentene av mattering – først identifisert av Rosenberg og McCullough (1981). Opprinnelig var listen satt sammen av tre komponenter, men gjennom ulike forskeres bidrag har begrepet utviklet seg. De syv komponentene gjengis nedenfor fra Flett (2018b, s. 32), og blir diskutert videre i kapittel 5:

«1. Attention – Feeling that oneself and one's actions are noticed by others.

2. Importance – Feeling of being significant to someone who cares about you.

3. Dependence – Feeling of being important because others are relying on you.

4. *Ego extension* – Recognizing that someone else is emotionally invested in you and what is happening with or to you impacts them.

5. *Noted absence* – Feeling that you are missed by someone.

6. *Appreciation* – Feeling that you and your actions are valued and matter to someone else.

7. *Individuation* – Being made to feel unique, special, and centered on by someone based on how they regard your true self.”

Det som binder oss sammen, kan også bli brutt. I denne konteksten vil det si at selv om vi kan fremme følelser av mattering og oppleve det mesteparten av livet vårt, kan vi også oppleve å miste det.

2.2 Mangel på mattering, og antimattering

Livet, menneskene vi er, og de vi er rundt er i konstant endring - noe som kan innebære at det vi opplever, føler og erfarer på et tidspunkt i livet, kan være en annen realitet ettersom tiden går og ting endres. Den relasjonelle konteksthengigheten vies lys til av Flett (2018b, s. 51), som beskriver at det er både kvaliteten og naturen til våre mellommenneskelige erfaringer som former vår oppfattelse av å oppleve mattering eller en mangel på det. Eksempelvis peker Flett og Heisel (2020) på hvilken måte mennesker i overgangen fra arbeidsliv til pensjonering kan oppleve å miste følelsen av mattering idet virkelighetsbildet deres skiftes. Ifølge Rosenberg og McCullough (1981) sin forskning kan det oppstå en frykt blant pensjonister om å bli betydningsløse, ettersom ingen lengre er avhengige av de på samme måten som når de var i arbeid. De som ikke føler seg betydningsfull i relasjon til sitt samfunn og sosiale fellesskap er personer som kan være i stor risiko for tap av fysiologisk og psykologisk velvære (McComb, et al., 2020; Flett & Heisel, 2020). Flett og Heisel (2020, s. 2454) argumenterer for at å miste følelsen av mattering kan være en katalysator for depresjon som springer ut av å både miste mattering i seg selv, men også en følelse av å ha mistet en del av seg selv. Depresjon har vært en gjenganger i forskningen som en konsekvens av å ikke oppleve mattering (se Prilleltensky, 2020; Flett, 2018b; Schlossberg, 1989). En annen konsekvens som har kommet opp er følelsen av frykt. Det kan være frykt for å ikke være betydningsfull (Flett & Zangeneh, 2020) eller frykt for å miste relasjoner med mennesker som anses som betydningsfulle og å oppleve ensomhet (Flett, 2018b; Flett & Heisel, 2020; McComb et al., 2020).

I forlengelse av mangel på mattering, er det noe som kalles for *antimattering* (Flett, 2018b). Aspekter og opplevelser knyttet til dette fenomenet har vært diskutert tidligere gjennom arbeidet til blant annet Schlossberg (1989), som fokuserte på studenter som opplever følelsen av marginalisering fremfor å føle seg verdsatt, men det er først gjennom Flett (2018b) begrepet blir innført. Antimattering er ikke en ren motsats til begrepet mattering, men det er en kvalitativt forskjellig opplevelse som omhandler de negative følelsene av å være betydningsløs (Flett, 2018b, s. 39). En person som ikke opplever å være betydningsfull gjennom antimattering kan utvikle et negativt selvbilde,

og ellers ha tendensen til å være sosialt unnvikende fra eget liv og andre mennesker (Flett, 2018b, s. 40; Prilleltensky & Prilleltensky, 2021, s. 40). Dette samsvarer med McComb og kolleger (2020, s. 3) sin argumentasjon for at antimattering blir erfart når du gjentatte ganger opplever at du ikke har betydning for andre, og at du ikke blir sett av andre. Det vises til at antimattering er en erfaring som har en viss miljøbetingelse i seg, ettersom interpersonlige relasjoner er en stor påvirkningsfaktor til hvorvidt antimattering erfares eller ei – samtidig som selvoppfattelsen har mye å si. Sistnevnte kan vi se i Prilleltensky og Prilleltensky (2021, s. 121-146) sin argumentasjon for at selvoppfattelsen formes gjennom interaksjon med personer vi anser som betydningsfulle når de diskuterer tilgangen til mattering gjennom det de betegner som positiv selvaktelse. Gjennom diskusjonen viser forfatterne til at positiv selvaktelse er tosidig, ettersom det både kan avgjøres genetisk og av det sosiale miljøet vi befinner oss i. I lys av forfatternes argumentering vil dermed vår livserfaring og vårt sosiale miljø påvirke hvilke selvoppfattelser som internaliseres; eksempelvis «jeg er betydningsfull for andre og meg selv» eller «jeg er betydningsløs». Distinksjonen mellom konstruktene antimattering og mattering kommer blant annet fra eksponering til negativt reflekterende vurderinger og positivt reflekterende vurderinger fra andre (Flett et al., 2022, s. 39). Det er nemlig de vurderingene fra andre som er antatt å ha signifikante implikasjoner på menneskers selvoppfattelse og definering av seg selv. Forfatterne fortsetter med å eksemplifisere at en person med høy grad av antimattering vil være en person med negativ selvoppfattelse som blir dominert av å føle seg uviktig og verdiløs av andre mennesker. Konstruktene skiller seg også fra hverandre i kontekst til sosial påvirkning. Flett med kolleger (2022, s. 39) påpeker at de som er utsatt for følelsen av antimattering er sårbare og potensielt sett hypersensitive til negative responser og reaksjoner mot seg selv fra andre mennesker. Forfatteren fortsetter med at opplevelsen av antimattering versus mattering vil påvirke en persons ønske for å aktivt engasjere seg med andre; de som opplever antimattering kan reflektere en beskyttende motivasjonsorientering for å beskytte seg mot uønskede interaksjoner.

3 Metodologi

I dette kapitlet vil det først bli sett nærmere på hva kvalitativ metode innebærer, før deskriptiv fenomenologisk forskningsmetode blir presentert. En grunnstein innenfor denne tradisjonen er fenomenologisk reduksjon, og den blir derfor gitt stort fokus i presentasjonen. Videre blir refleksjoner rundt forskerrollen og etiske betraktninger rundt studien diskutert. Dette er etterfulgt av kapitler som omhandler kvalitativt intervju, hvordan intervjuene ble gjennomført, presentasjon av utvalget i studien, samt fremgangsmåte for transkribering og analyse. Avslutningsvis blir studiens kvalitet diskutert gjennom de ulike prosessene av å innhente informert samtykke, bevaring av deltakernes konfidensialitet og forsøket på å sikre validitet i studien.

3.1 Kvalitativ metode

Det poengteres av Postholm (2004, s. 12), at kvalitative tilnærminger er *induktive*, som vil si at forskningen tar utgangspunkt i de situasjonelle betingelsene til det som studeres, og blir dermed med på å forme studien. Forfatteren poengterer videre at forskerens erfaringer, opplevelser og teorier blir satt i kontekst idet forskeren prøver å forstå og skape mening gjennom analyse av datamaterialet som har blitt samlet inn – og det kan således aldri bli en helt objektiv forskning. Når fenomenet for forskning er konkrete menneskelige erfaringer, er kvalitativ metode anerkjent som den mest adekvate måten for å produsere kunnskapen som trengs (Brinkmann & Kvale, s. 162). Samtidig er kvalitative metoder ifølge Malterud (2002, s. 2472) godt egnet for forskning som har som mål å sette nye spørsmål på dagsordenen, eller ved tilfeller problemstillingene er sentrert rundt et tema forskeren på forhånd ikke har oversikt over. Forfatteren fortsetter med at de kvalitative metodene blant annet kan brukes for å få frem mangfold og nyanser, som er et definitivt mål med mitt prosjekt. Dette masterprosjektet baserer seg på en søken etter å utforske på hvilken måte studenter erfarer betydningsfullhet, for å sette et søkelys på hvor nyansert og flerfoldig erfaringen av fenomenet betydningsfullhet kan være. I Denzin (1991, referert i Silverman, 2020, s. 194) sin kritikk av det naturalistiske paradigmet formidles det at et subjekt er mer enn hva en tekst kan vise. Forfatteren argumenterer for det ved å eksemplifisere at svarene som er gitt i et forskningsintervju konstrueres gjennom kulturelle forståelser som kan hindre forskeren i en adekvat forståelse av det deltakeren formidler i intervju, om forståelsen og språket ikke er likt. Kritikken kan samsvare med en analytisk utfordring som finnes i all kvalitativ forskning; å analysere og formidle deltakerens forståelse og svar på en like nyansert og mangesidet måte som det blir fortalt i intervjuet. Ifølge Silverman (2014 s. 180; 2020, s. 193) kan menneskelig erfaring betraktes som et produkt av kulturell reproduksjon, som vil si at vi presenterer våre erfaringer, følelser og opplevelser gjennom bruk av gjenkjennelige normer og holdninger fra samfunnet vi befinner oss i. Dermed blir det viktig at forskeren fra sitt ståsted prøver å forstå det som ligger til grunne i deltakernes presentasjon av erfaringene, som i denne konteksten har blitt gjennomført ved bruk av den fenomenologiske holdningen. Den er beskrevet i underkapittel 3.1.3.1, men kort oppsummert vil forskeren som anvender holdningen til fenomenologisk reduksjon prøve

å fri seg fra forutinntatte forståelser av normer og de kulturelle føringene som hører til i arbeidet sitt.

3.1.1 Fenomenologisk forskningsmetode

Fenomenologi er opprinnelig en filosofisk retning, som nå består av en rekke tradisjoner som har sprunget ut fra den opprinnelige filosofien, og materialisert i form av kvalitative forskningsmetoder. Husserl blir ofte betegnet som grunnleggeren av den fenomenologiske bevegelsen (Christensen et al., 2017, s. 113), en bevegelse som utfordret naturvitenskapen. Kort fortalt søker fenomenologiske undersøkelser helhetlig sett å artikulere meningen som skapes fra erfarte fenomener, fremfor å måle de kvantitativt (Christensen et al., 2017, s. 113). Blant de ulike tradisjonene, finner vi Amadeo Giorgi (2009) sin deskriptive fenomenologi. Den har forankring i Edmund Husserl og Merleau-Ponty sitt filosofiske arbeid, og deskriptiv fenomenologisk metode har blitt innført i psykologiens fagfelt. Giorgi (2009, xiii) har i sitt arbeid vist hvordan deskriptiv fenomenologi kan anvendes i det psykologiske feltet, hvorav metoden i hans ord er generisk nok til å kunne brukes i ethvert vitenskapelig arbeid med mennesker. Forfatteren fortsetter med at det krever at forskeren tilpasser og holder på sin teoretiske holdning innenfor sin spesifikke forskningstradisjon - som i dette prosjektet er rådgivningstradisjonen. Opprinnelig ble fenomenologi brukt i kontekst til menneskets intensjonalitet. Christensen med kolleger (2017, s. 114) beskriver intensjonalitet som menneskets kognitive evne til å referere til objekter utenfor seg selv - altså menneskets evne til å oppfatte objekter utenfor seg selv. Forfatterne fortsetter videre med at Husserl tar intensjonalitetspremisset et steg videre, ved å bemerke at intensjonalitet for «det naive mennesket» både har en indre (fysiske fenomener) og ytre (mentale fenomener) persepsjon, med en distinksjon mellom persepsjonen av eksterne objekter og persepsjonen i seg selv (Christensen et al., 2017, s. 115). Dermed introduserte Husserl en differanse mellom indre og ytre former av oppfattelse. Ifølge forfatterne ligger distinksjonen mellom indre og ytre persepsjon i måten de oppstår i bevisstheten; den eksterne blir formet av sansene, og den indre formes av refleksjon. Det fører videre til den husserlianske «naturlige holdningen» som kort kan forklares med å ha viten om verdens eksistens og at den alltid er der, hvorav intensjonaliteten ligger i menneskets interaksjon med livsverden (Christensen et al., 2017, s. 116). Etter å ha gjort en kort introduksjon av Husserliansk fenomenologi i kontekst til Giorgi sin deskriptive, skal den sistnevnte nå forklares nærmere.

3.1.2 Deskriptiv fenomenologi

Først og fremst er fenomenologi en rigorøs og ikke-reduksjonistisk undersøkelse av menneskelig erfaring og behaviorale fenomener (Giorgi, 2012, s. 4). Det vil si en vitenskap hvor menneskelig erfaring ikke blir redusert til enkelte deler, men sett på i en helhet med rike beskrivelser av hvordan fenomener oppleves. Det gjør at deskriptiv fenomenologi havner under det *idiografiske forskningsfeltet*, ettersom det er en vitenskap som beskriver eller forklarer enkeltfenomener (Tranøy, 2021). Idiografi er ifølge forfatteren et samlebegrep på vitenskaper som gransker et fenomen, en enkelt begivenhet, person eller de individuelle egenskapene og forutsetningene til fenomenet. Felles for de ulike fenomenologiske tradisjonene er at de tar utgangspunkt i å undersøke subjektivt erfarte fenomener. I utvelgingsprosess av denne studiens kvalitative metode,

ble det viktig å velge en metodologi som speilet oppgavens formål. Den som tidligere nevnt å undersøke hvilke erfaringer studenter har med opplevelsen av å være betydningsfull, og i hvilke kontekster det erfares. Erfaringer knyttet til fenomenet betydningsfullhet kan være noe overførbart til andre, ettersom mennesker i alle aldre kan erfare det på ett eller flere tidspunkt i livet. Dermed ble det flere potensielle forskningstradisjoner å velge mellom. Valget om deskriptiv fenomenologi oppfylte kravene for forskningsprosjektets formål, ettersom jeg ønsker å forstå hvordan fenomener presenteres for bevisstheten til deltakerene (Giorgi, 2012, s. 6), og gjennom dette oppnå rike beskrivelser av deltakernes erfaringer. Fenomenologisk reduksjon er en essensiell del av deskriptiv fenomenologi, og forklares videre i påfølgende delkapittel.

3.1.2.1 Fenomenologisk reduksjon

Den fenomenologiske reduksjonen, eller *bracketing* (Christensen et al., 2017, s. 117) er en grunnstein i deskriptiv fenomenologi. Ifølge Ahern (1999, s. 408), består prosessen av bracketing av at forskeren i stor grad er refleksiv nok til å forstå effektene av forskerens erfaringer, fremfor å eliminere de. Ifølge forfatteren baseres det på antagelsen om at egenskapen til å sette personlige følelser og forhåndskunnskaper til sides er en funksjon av hvor refleksiv forskeren er, fremfor hvor objektiv en er. I metoden brukes altså fenomenologisk reduksjon for å undersøke subjektive opplevelser, som innebærer å sette forhåndskunnskap om fenomenet som studeres til sides, for å komme til en helhetlig forståelse av fenomenet basert på det som blir beskrevet i samtalen (Giorgi, 2012, s. 4-5). Dette finner du eksempel på i underkapittel 3.7.1. I fenomenologisk reduksjon kreves det at forskeren skifter fra sin *naturlige holdning* til en fenomenologisk holdning (Lindseth & Norberg, 2004, s. 147). Ifølge forfatterne er det gjennom den naturlige holdningen vi konkluderer, statuerer fakta om et fenomen og tar for gitt hva det kan bety. For å bruke et eksempel som kan virke absurd for noen: hvordan du vet at et bord er et bord? Uten å gå inn i metafysikken, så kan man ved bruk av den naturlige holdningen konkludere at et bord er et bord fordi det har fire bein, samtidig som man kan åpne opp for en annen forståelse ved å skifte til en fenomenologisk holdning, og det du trodde var et bord, kan vise seg å være en benk for andre. Fra et husserliansk perspektiv blir den naturlige holdningen beskrevet som en naiv erfaring av hverdagens virkelighet (Christensen et al., 2017, s. 115). For å kunne skifte til den fenomenologiske holdningen, fortsetter Lindseth & Nordberg (2004, s. 147) med at forskeren må klare å se forbi all den selvfølgelige kunnskapen i verden og avstå fra å gjøre seg opp en mening om det som blir fortalt. Det vil si å kunne se på erfaringen for det den er – en subjektiv erfaring av et subjektivt fenomen. Ved å være så fortolkningsfri som mulig til faktaene som deltakeren forteller, kan forskeren bli åpen til egen erfaring og til den meningen som kan være implisitt i erfaringen (Lindseth & Norberg, 2004, s. 148). Det som ligger bak, er at ved å søke etter forståelsen til andre vil forskeren stå i en bedre posisjon til å se fenomener fra andres perspektiv og måten de kan erfares på. Det blir mulig gjennom å sette egen undring til fenomenet i forgrunn og forforståelsen i bakgrunn, uavhengig om de eksisterer på samme måten for forskeren som de eksisterer for andre (Giorgi, 2009, s. 87-88). Når den fenomenologiske holdningen er oppnådd og forskeren har frigjort seg fra forforståelsen, kan essensen av fenomenet slik det erfares av den andre skinne gjennom (Christensen et al., 2017, s. 117). Christensen med kolleger fortsetter med at det er først når den naturlige holdningen skiftes ut gjennom bracketing, at forskeren kan beskrive og observere et fenomen *refleksivt* og i forsøket identifisere fenomenets essens. I en deskriptiv fenomenologisk undersøkelse er det med

andre ord særs viktig at forskeren besitter kapasiteten til å gi slipp på generelle tolkninger og egne utfyllinger for meningsskapelse i møte med deltakeren gjennom refleksivitet.

3.2 Forskerrollen

Etisk bevissthet rundt egen posisjon er essensielt for god kvalitativ forskning, og det er derfor viktig at forskeren reflekterer rundt egen forforståelse av det som studeres, eller at forskeren bruker metaposisjoner for å kunne se seg selv utenfra (Malterud, 2002, s. 2472). I dette kapittelet vil det derfor reflekteres rundt egen posisjon i prosjektet, med eksempler på hvordan den fenomenologiske holdningen ble vedlikeholdt. Max Weber (1946, referert i Silverman, 2014, s. 140) bemerker at forskerens valg av metode vil være et bilde på noen av forskerens verdier. I lys av dette, kan det argumenteres for at mine verdier, ønsker og interesser kan speiles igjen i valg av prosjektets tematikk, problemformulering og utformingen av spørreskjema. I forskerrollen er det viktig å være ærlig, selvrefleksiv og transparent med dataene som analyseres – som innebærer at forskeren er åpen om egne fordommer, mål og påvirkninger i forskningsprosessen (Tracy, 2010, s. 842). Forfatteren fortsetter med at selvrefleksivitet kan gi forskeren kapasitet til kritisk subjektivitet, som medfører en ærlighet med seg selv, forskningen, og sitt publikum. Interessen for å undersøke hvilke erfaringer studenter har med både mangelen på, og opplevelsen av å ha, betydningsfulle relasjoner kommer fra en teoretisk nysgjerrighet på fenomenet, og en aktiv refleksjon rundt egen erfaring med fenomenet. Det gav en økt interesse for å undersøke hva som får andre til å oppleve seg som betydningsfulle, hvordan det formidles til og av andre, samt hva som får andre til å ikke føle seg betydningsfull og verdsatt. Etersom studieløpet har gitt en del teoretisk kunnskap rundt begrepet, ble det viktig å være aktivt bevisst på egne forforståelser, slik at fenomenet kunne tale for seg selv gjennom deltakernes beretninger. Det ble mulig gjennom bruk av fenomenologisk reduksjon, som i dette tilfellet innebærer at forskeren ikke bruker egen posisjon for å bedømme fenomenet som undersøkes, men søker å forstå og erfare deltakerens livsverden ved å sette egen forståelse til side for å la deltakeren skape mening ut fra sine opplevelser (Dörfler & Stiersand, 2021, s. 784). Det ble i praksis mulig ved at jeg eksplisitt etterspurte hver deltakers forståelse av begrepene jeg brukte, som eksempelvis betydningsfullhet. Det ga tilgang til deltakerens tolkninger og forståelser, og ga meg muligheten til å stille spørsmål koblet til deres subjektive forståelser av fenomenet. Fremgangsmåten for fenomenologisk reduksjon som beskrevet av Giorgi (2012, s. 5-6) forklares nærmere med et spesifikt eksempel i underkapittel 3.7.1. Samtidig var jeg forberedt på at det kunne dukke opp tolkninger og forståelser som kanskje ikke ville stemme overens med hverken teori eller egne forforståelser til fenomenet. Det kunne vært et potensiale for en spennende diskusjon rundt hvordan mine funn skilte seg fra de tidligere teoretiske funnene til begrepet, og således vist en nyanse av begrepet som kanskje ikke har blitt utforsket før. Valget om å bruke en fenomenologisk tilnærming og å holde på den fenomenologiske holdningen ble dermed i overensstemmelse med egensatte mål for prosjektet, ettersom det ga en fleksibilitet i undersøkelsen av fenomenet. Ingenting var fastsatt på forhånd, det var kun deltakernes erfaringer med betydningsfullhet som var i fokus.

3.3 Etiske betraktninger

Jeg har vært opptatt av å forholde meg til de ulike kontekstene av etiske hensyn man må forholde seg til som forsker, som blant annet handler om relasjonell- og prosedural etikk i arbeidet med prosjektet (Tracy, 2010, s. 846-848). I lys av det har jeg gjort et forsøk i å ivareta både prosjektet og dets deltakere fra start til slutt, og kontinuerlig være bevisst på min egen posisjon og dens påvirkninger. På bakgrunn av valgt innsamling- og analysemetode har jeg arbeidet med å opprettholde en så nøyaktig som mulig gjengivelse av historiene og erfaringene til deltakerne (Ryen, 2002, s. 2014). Samtidig har jeg hatt et fokus på det andre kriteriet til Tracy (2010, s. 841) for kvalitet i kvalitativ forskning, som omhandler rike beskrivelser av det som undersøkes gjennom en rik variasjon av teoretiske kontekster og eksempler. Ved å gi dette et fokus har jeg inkludert sitater fra alle fem deltakerne, vært opptatt av å gjengi deres beskrivelser på en like flersidig og nyansert måte som fenomenet oppleves for dem. Det er forsøkt gjennom bruk av *parafrasering* av deltakernes beretninger under analysen. Det krever en konkretisering av det som blir fortalt, som kan føre til endringer i setninger med mål om å tydeliggjøre det deltakeren formidler. For å forsikre meg om at deltakerne fortsatt følte eierskap til sitatene som ble valgt ut, sendte jeg de ulike sitatene til tilhørende deltaker for å være transparent i prosessen, og ivareta deltakerens autenticitet.

Refleksjonene og historiene til deltakerne har i noen tilfeller resultert i utvekslinger av dype, indre tanker for deltakerne. Det var noe jeg mistenkte kunne skje i forkant på bakgrunn av spørsmålenes orientering. Av den grunn var jeg opptatt av at deltakerne var bevisst på at de selv satte grensene for hvor mye de ønsket å dele i intervjuet, og at de på hvilket som helst tidspunkt kunne velge å avslutte intervjuet om de følte et behov for det. De ble også informert om at de hadde muligheten til å trekke seg fra prosjektet etter endt intervju, frem til prosjektet ble levert inn i månedsskiftet mai/juni. Når intervjuet var over brukte jeg tid på å sørge for at jeg forlot deltakerne på et godt sted, ettersom noen opplevde at de ble emosjonelt overveldet underveis i intervjuet. Det var to deltakere som fikk det de omtalte som «dype reaksjoner» på ting de aldri hadde reflektert over før på den måten de gjorde i intervjuet. En av deltakerne nevnte også at de ikke hadde forventet å få en så sterk reaksjon på det de fortalte. Når disse situasjonene oppstod ble jeg oppmerksom på at det ble viktig for egen del å være sikker på at deltakerne hadde det bra nok til å fortsette, og basert på dette tok jeg valget om å bli igjen etter endt intervju for å prate med deltakerne om det som hadde blitt delt i intervjuet. Jeg opplevde det som en utfordring å ikke gå rett inn i rådgiver-rollen når deltakerne brast i gråt, ettersom den har blitt en integrert del av meg etter to år på studiet i rådgivningsvitenskap. Det jeg kan se i etterkant er at det følte ut som en balansegang mellom meg i forskerrollen, og meg i rådgiverrollen. Det var en kombinasjon som viste seg å fungere bra for ivaretagelsen av både mitt prosjekt og deltakerens velvære. Et eksempel på denne balansegangen er når jeg under intervjuet spurte om de kunne utdype hva som utløste de sterke følelsene som oppstod i dem, og hva følelsene bestod av for dem. Først opplevdes det som ubehagelig å være så utspørrende når de brast i gråt, men ved å koble på relasjonskompetansen jeg har fra rådgivningsvitenskap, og i forkant av spørsmålene poengterte at jeg kom til å spørre om det som skjedde og at de var frie til å avstå fra å svare om de ikke ville det, fant jeg en balanse i rollene.

3.4 Kvalitativt intervju

Valget om et semistrukturert dybdeintervju begrunnes av et indre ønske om å utforske hvordan et utvalg av mennesker erfarer fenomenet betydningsfullhet. Et semistrukturert intervju hjalp å bevare rammen rundt fenomenet som utforskes i prosjektet, og samtidig gi deltakeren rom til å utforske det som måtte oppstå i øyeblikket av egne refleksjoner til erfaringer og opplevelser. Silverman (2020, s. 192) kobler aktiv lytting og få spørsmål fra intervjuer, til at deltakeren kan få en utfordring med å tolke hvilke temaer som er relevant til spørsmålene som stilles. I forskerrollen har nysgjerrighet og ønsket om å vite mer om erfaringene til deltakerne skapt det motsatte miljøet fra hva Silverman viser til ovenfor, der det semi-strukturerte intervju gav mulighet til flere spørsmål enn det som er i intervjuguiden. Til tross for en rekke gjentakelser av fenomenologisk reduktive spørsmål som «kan du utdype?», «hva betyr det når du sier x?» og «kan du beskrive den følelsen?», kom det fortsatt noen bemerkninger fra deltakerne i slutten av en setning som eksempelvis «nå vet jeg ikke om jeg svarte på det du spurte om, men». Det viser et aspekt av utfordringen med at deltakerne kan finne det vanskelig å vite hvilke temaer som er relevant til spørsmålene. I lys av Silverman (2020) sitt argument, viser det at selv med aktiv deltakelse og engasjement i intervjuet fremfor få spørsmål, kan deltakeren ha et behov for å vite at det som blir svart tilfredsstillende forsknings mål, eller at deltakeren ønsker bekreftelse på at refleksjonene er i tråd med det som forskeren spør om.

Ved å sette det kvalitative intervjuet i kontekst til en språklig konstituert verden bestående av interpersonlige forhandlinger, argumenterer Brinkmann og Kvale (2018, s. 140) for at det kvalitative intervjuet reflekterer naturen til fenomenet som undersøkes, og at fenomenet på den måten kan snakke for seg selv. En så objektiv tilnærming som mulig til fenomenet som undersøkes, ble i hovedsak mulig ved bruk av den fenomenologiske holdningen i intervjuene (se underkapittel 3.4.2). Tilnærmingen har som formål å skape et rom hvor deltakeren kan reflektere åpent og fortelle om sine erfaringer koblet til betydningsfullhet, med intervjuer som lytter og fasilitator. Fasilitering er en ferdighet som handler om å gi støtte i noens utforskningsprosess, og at en som fasilitator kan gi rom for opplevelsen som den forløper uten å presse den som deler, men ved å vise aksept, forståelse og kreativitet om det blir nødvendig med andre innfallsvinkler (Kvalsund, 2006, s. 15-16). Helhetlig har erfaringen etter fem separate dybdeintervju med deltakerne i prosjektet vært i tråd med Malterud (2002, s. 2469) sin beskrivelse av individualintervjuer; det har vært en tidkrevende strategi for datainnsamling som førte til et omfattende arbeid med transkripsjon og analyse. Det som menes med omfattende arbeid med transkripsjon og analyse er den store mengden med rådata som ble bearbeidet etter totalt fem timer intervju. I påfølgende kapittel vil utvalg og rekruttering av de fem deltakerne bli beskrevet, før selve gjennomføringen av intervjuet blir beskrevet.

3.4.1 Utvalg og rekruttering

Ifølge Dalen (2004, s. 51) er valg av informanter en viktig prosess innen kvalitativ forskning. Det innebærer blant annet å finne et riktig antall informanter for å kunne nå forskningsprosjektets formål, ha en oppnåelig mengde data å jobbe med, samtidig som dataen må være tilstrekkelig nok for å danne et grunnlag for analyse. Samtidig skal

utvalgets sammensetning ifølge Malterud (2002, s. 2472) både drøftes og overveies for å kunne tydeliggjøre en eventuell overførbarhet som kan tillegges funnene i forskningen. Kriteriene for utvalget var at de som deltok måtte være studenter på høyskole eller universitet, og i en alder mellom 18-30 år. Aldersspennet er basert på funnene i en artikkel skrevet av Statistisk sentralbyrå (2018) som er en del av serien «Den europeiske studentundersøkelsen». I artikkelen kommer det frem at 52 prosent av studenter i Norge er yngre enn 25, samtidig som hver fjerde student er 30 år eller eldre. Aldergruppen 18-30 ble kalt for studenter som er «unge voksne». Bakgrunnen for å begrense aldersutvalget til maks 30 år, er at livssituasjonen og erfaringen til de som er over 30 år generelt sett kan være en annen enn for de som eksempelvis er 18 år og har sitt første år på høyskole eller universitet. Dermed ble studenter over 30 utelukket i utvalget, for å forhindre at det skulle oppstå store problematikker i analysen. Utvalget ble forsøkt rekruttert gjennom å kontakte ulike studentorganisasjoner og ulike tilbud NTNU har til studenter, samtidig som jeg promoterte prosjektet til eget nettverk i et forsøk på å rekruttere studenter jeg ikke hadde kjennskap til fra før. Ifølge Dalen (2004, s. 106) er det stort sett aktuelt med forholdsvis små og strategiske utvalg til kvalitative forskningsprosjekter som blir nært knyttet opp til aktuelle studier. Utvalget til prosjektet ble dermed fem studenter med ulik studiebakgrunn, som var på ulike steder i studieløpet og bosatt forskjellige geografiske steder i Norge. Valget på fem deltakere er basert på konversasjoner med veileder, egne ressurser for gjennomføring av intervju, analyse og transkribering, og prosjektets omfang.

3.5 Gjennomføring av intervju

Giorgi (2009, s. 122) hevder at et fenomenologisk forskningsintervju har som mål å gi en så fullstendig beskrivelse som mulig av erfaringen deltakeren har opplevd – en oppgave som ikke nødvendigvis er en simpel sak. Dype og rike beskrivelser av ens erfaring krever et visst nivå av selvrefleksjon, og ikke minst et ønske fra den som intervjues om å beskrive opplevelsen av fenomenet i dybden. Det krever også at forskeren *møter deltakeren der den er*, og gjennom det tilpasser seg språket og holdningen deltakeren formidler. For å illustrere hva det vil si, inkluderes et utdrag fra Søren Kierkegaard om forutsetningen for en god hjelpekunst:

«At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, naar han mener at kunne hjælpe en Anden. For i Sandhed at kunne hjælpe en Anden, maa jeg forstaae mere end han – men dog vel først og fremmest forstaae det, han forstaaer. Naar jeg ikke gjør det, saa hjælper min Mere-Forstaaen ham slet ikke» (Søren Kierkegaard, referert i Pedersen, 2007)

For at intervjueren skal kunne føre deltakeren mot refleksjoner rundt eget erfarings- og følelsesliv, er det i lys av Kierkegaard viktig å møte deltakeren der den er for å kunne forstå det deltakeren forstår. Levine (1997, s. 44) peker også på hvor sentralt det er i interaksjon med andre å møte de hvor de er, men poengterer også at det må balanseres med viktigheten av å møte egne behov. Båndopptakene fra intervjuene hadde en varighet på rundt 50 minutter, men vi brukte noen minutter både før og etter

båndopptakeren ble satt på for å bli litt kjent, i et forsøk på å lage en trygg atmosfære for deltakeren. Her ble det også stilt spørsmål om deltakerne hadde fylt ut spørreskjema (se vedlegg 4) som ble sendt ut i forkant, og hva deltakerne syntes om den prosessen. Spørreskjema er ikke brukt som datamateriell i denne studien, men ble sendt ut i forkant av intervju som deltakerne kunne fylle ut for å starte en refleksjonsprosess rundt hva betydningsfullhet egentlig var, og hvordan det utspilte seg i deres liv. Spørreskjemaet er en fempunkts likert-skala med 24 påstander brukt for å måle troen noen har på at de utgjør en forskjell i andres liv, og opplevelsen av betydningsfullhet. Å bruke tid på å bli litt kjent før intervju, ble gjort med mål om at deltakeren skulle føle seg komfortabel i det som kan oppfattes som en kunstig setting, og føle seg klar og trygg på å dele erfaringene sine i det som for noen kan ha vært en fremmed situasjon. Intervjuguiden (se vedlegg 1) har spørsmål preget av åpenhet og fleksibilitet slik deltakeren kunne assosiere sine tolkninger og erfaringer uten at dette skulle være forutbestemt. Det semistrukturerte intervjuet ga muligheten til å utforske erfaringene som dukket opp underveis. Under transkribering ble jeg oppmerksom på at til tross for at mange ulike tematikker utenfor intervjuguiden ble utforsket i hvert intervju, var jeg likevel alltid innom de tre faktorene bevissthet, viktighet og avhengighet. Tematikkene som dukket opp kunne være når deltakeren ble bevisst på betydninger av erfaringer koblet til avhengighetsrelasjoner vedkommende ikke hadde reflektert over før, hvor deltakeren fikk reflektere fritt rundt disse. De tre faktorene er de tre originale komponentene av mattering-konstruktet, definert av Rosenberg og McCullough (1985). Spørsmålene i min intervjuguide var innom de tre komponentene, for å inkludere de tre manifestasjonene av å oppleve mattering. Ettersom min intervjuguide i så stor grad er basert på deler av mattering konstruktet skapte det tydelige føringer for deltakerne, med tanke på hvilke erfaringer jeg som forsker ønsket de skulle reflektere over. Samtidig som det satt føringer, er det et veldig spesifikt fenomen som undersøkes – og det medfører en slags nødvendighet for å skape rammer for intervjuet. Med det i tankene, ble deltakernes forståelse av fenomenet i fokus og min forståelse av begrepet under intervju satt til side til fordel for deltakernes forståelse. Det gjorde jeg gjennom bruk av nysgjerrighet og åpenhet i min holdning som forsker, og ved dette være opptatt av å stille spørsmål for å høre mer om deltakernes erfaringer. På den måten fikk jeg friheten til å søke etter dybden i deltakernes erfaringer, og de følelsene som oppstod når de eksempelvis fortalte om erfaringer knyttet til å være betydningsfull og på hvilken måte det erfarer, hvilke følelser det består av, og hvordan de selv blir oppmerksom på fenomenet.

3.6 Transkribering

Under intervjuene brukte jeg en båndopptaker for å ta opp samtalene, og deretter ble intervjuene manuelt transkribert. Ifølge Lindseth og Norberg (2004, s. 148) vil selve intervjuteksten ligge nærmere språket til deltakeren enn ved å ta det opp og transkribere fra opptaket, og deltakeren stemme blir i hovedfokus i teksten. Det ble derfor viktig å sørge for at transkripsjonen var så nært intervjuet som mulig, og av den grunn falt valget på manuell transkribering. I starten ble et par verktøy som skal automatisere transkribering utprøvd, men etter min erfaring utelukket den mange av ordene fra båndopptakeren, eller så ble de skrevet feil på grunn av forskjellige dialekter og dårlig lyd. Til tross for en nøye utført transkribering, vil det alltid skje en fordreining ifølge Malterud (2002, s. 2468) idet muntlig samtale blir omsatt til skriftlig tekst, selv når det er en veldig detaljert gjengivelse. Ifølge Brinkmann og Kvale (2018, s. 106) blir det direkte ansikt-til-ansikt intervjuet abstrahert og fiksert til en skriftlig form gjennom

transkribering. Selve transkriberingen blir dermed en oversettelse fra den muntlige diskursen, til den skriftlige diskursen – som forfatterne fortsetter å beskrive som to diskurser med forskjellige språkformer. Den skriftlige transkripsjonen mister en viktig del av ansikt-til-ansikt kommunikasjon, som kan føre til misforståelser fra intervjuets virkelighet hvor det både kommuniseres verbalt, tonalt og kroppslig. Dermed blir transkripsjoner ifølge Brinkmann og Kvale (2018, s. 107) dekontekstualiserte gjengivelser av intervjusamtaler.

Ved å transkribere manuelt kunne det fortløpende markeres i teksten med klammer når det både var lengre og kortere pauser, samt det kunne markeres om det dukket opp noen avbrytelser underveis, som eksempelvis at en alarm fra telefonen ringte. Å markere slike pauser underveis skapte i mitt tilfelle en mer eksakt gjengivelse av intervjuet enn den automatiserte transkriberingen gav. Det dukket opp et dilemma koblet til hvorvidt «tenkeord» skulle inkluderes (altså ord som «ehm», «eh», «hm»), ettersom dette ofte dukker opp i dagligdags tale. Jeg landet på valget om å utelukke tenkeord som ikke ga inntrykket av å ha en mening bak seg (altså at det kom med som et fyllord), og å inkludere de jeg fikk inntrykket av ble sagt med en mening bak (som eksempel at deltakeren trengte tid til å reflektere). Gjennom egne transkripsjoner prøvde jeg å bringe den skriftlige diskursen nærmere den muntlige ved å markere «[pause]», «[avbrytelse]», «[vedkommende måtte ta seg mat]», «[ler]» og «[gråter]» - men selv dette vil ikke kunne gjenskape det virkelige ansikt-til-ansikt intervjuet. Derimot har det blitt gjort et forsøk på å representere samtalen på best mulig vis for å fange det informantene hadde til å meddele (Malterud, 2002, s. 2469), ved å markere det som oppstod under (som eksemplifisert ovenfor) samtalen i transkripsjonen. Ellers valgte jeg å bruke kodenavn for å identifisere de forskjellige deltakerne (D1, D2, D3, D4 og D5), og anonymiserte fortløpende når identifiserende informasjon dukket opp. Det løste jeg ved å sette en parentes rundt eksempelvis «navn på psykisk lidelse».

3.7 Analysemetode

I følge Malterud (2004, s. 2470) skal analysen av datamaterialet være en brobygger mellom rådata og eventuelle funn, samtidig som fremgangsmåten i analyseprosessen formidles og skal være tilgjengelig for at andre skal kunne se forskerens systematikk. Dette har blitt forsøkt gjennom å inkludere et direkte eksempel på hvilken måte et utdrag fra D4 sitt intervju ble analysert gjennom de ulike stegene i Giorgi (2012) sin beskrivelse av fenomenologisk reduksjon. For at det skal være god kvalitet på kvalitativ forskning er ett kriterium ifølge Tracy (2010, s. 842-844) at forskningen skal være valid og troverdig, noe som blant annet kan oppnås gjennom tykke beskrivelser av fenomen, at flere forskere beskriver det samme funnet, eller at det inkluderes et flertall av stemmer i analyse av innsamlet data. Dette kriteriet er forsøkt oppnådd gjennom å inkludere de virkelighetsnære beskrivelsene til deltakerne av fenomenet i kategoriene som ble funnet i analysen (se kapittel 4). I intervjuene ble ulike relasjoner og kvaliteter ved disse utpekt av deltakerne som direkte eksempler på måter deltakerne både erfarte, og ikke erfarte, betydningsfullhet på – noe som gjenspeiles i kategoriene som er konstruert ut fra analysen. Kategoriene er strukturert med to hovedkategorier, som favner relasjonskvalitetene «gjensidighet» og «ensidighet» i kontekst til på hvilken måte studentene opplever betydningsfullhet. Deretter har det blitt totalt tre underkategorier som er tett sammenvevd med sin hovedkategori. Den ene hovedkategorien

«gjensidighet» er knyttet til deltakernes erfaringer av eksempelvis at begge parter i en vennerelasjon er like investert og at begge stiller opp for hverandre ved behov. Den andre hovedkategorien «ensidighet», er på den andre siden knyttet til erfaringer hvor den ene parten i relasjonen ikke er like investert som den andre, som for deltakerne har blitt koblet til negative opplevelser. På denne måten kan hovedkategoriene ses på som to former av relasjonstyper, der underkategoriene peker på direkte kvaliteter som gjennom analysen har vært fremtredende for å erfare den ene, eller den andre relasjonstypen. I påfølgende kapittel går jeg i dybden på hvordan analyseprosessen tok form gjennom fenomenologisk reduksjon, som forklart i underkapittel 3.1.2.1.

3.7.1 Deskriptiv fenomenologisk analyse

I analysen av datamaterialet støttet jeg meg på Giorgi (2012, s. 5-6) sin beskrivelse av fremgangsmåten for fenomenologisk reduksjon. Første steg er å søke etter en helhetlig forståelse av dataene som presenteres i transkripsjonen, og prøve å forstå språket til deltakeren (Giorgi, 1985, s. 10). For å oppnå dette leste jeg gjennom hvert intervju separat for å finne den helhetlige meningen, uten å markere ut deler av teksten. Ettersom jeg hadde et semistrukturert intervju som satt visse rammer på forhånd, ble første steg å søke etter å forstå på hvilken måte deltakeren erfarer betydningsfullhet. Når første steg var gjort, gikk jeg videre til det andre steget i fenomenologisk reduksjon. Det innebærer å gå tilbake til starten å lese alt på nytt, men denne gangen markerte jeg ulike meningsbærende enheter blant beskrivelsene til deltakerne. Andre steg ble gjennomført ved bruk av post-it lapper på utskrevne versjoner av intervjuene. Valget falt på analog analyse, fremfor eksempelvis bruk av Excel eller Words, ettersom jeg opplever det bedre visuelt å se på ark fremfor å se det på en skjerm. Det jeg presenterer i tabeller nedenfor er derfor skrevet inn manuelt i Word, basert på mine håndskrevne tabeller, for å operasjonalisere analyseprosessen. Blant de meningsbærende enhetene noterte jeg eksempelvis «syn på selvet», «opplevelse av betydningsfullhet» og «erfaring av betydningsløshet». Nedenfor er et eksempel jeg har valgt ut fra intervju med D4, og som skal brukes gjennom hele kapitlet. Andre steg i analysen ser slik ut:

Intervju	Meningsbærende enhet
<p>D4: Nei. Jeg har vært veldig i mine egne tanker og delt alt som har kommet i hjernen – det er ting jeg aldri har tenkt over før. Kanskje vært bevisst på dem, men ikke reflektert over dem. Det er jo egentlig veldig fint. Betydningsfullhet er jo et veldig viktig ord og jeg kjenner at det er godt å tenke på, for det er jo mye følelser som ligger i det da.</p> <p>I: Opplever du seg selv som betydningsfull for deg selv?</p> <p>D4: Ja, jeg gjør det. Og det er jo kanskje det jeg snakket om isted om den sunne avhengigheten, at man føler seg betydningsfull nok i seg selv til at man ikke trenger nødvendigvis den bekreftelsen fra en person. Så man blir</p>	<p>Opplevelse av betydningsfullhet</p>

kanskje litt mer fri til at om andre ikke gjør at du føler deg betydningsfull, at det derfor er kanskje litt lettere å si «hade» til dem.	
---	--

Proessen av å markere konstituerende deler i transkripsjonen bærer ingen teoretisk vekt, men blir plassert for å hjelpe analyseprosessen og skape ulike deler i transkripsjonen (Giorgi, 2012, s. 5). Ved at jeg markerte «opplevelsen av betydningsfullhet» som en meningsbærende enhet, fikk jeg skape ulike deler i transkripsjonen som var koblet til samme erfaring. I intervjuene ble opplevelsene av eksempelvis betydningsfullhet reflektert rundt på ulike steder, og det ble derfor meningsfullt for min analyse å skape oversikt ved å merke hvor de ulike opplevelsene ble reflektert rundt. Tredje steg omtales av Giorgi som hjertet av metoden, og det er når forskeren transformerer data til mer eksplisitte og komprimerte uttrykk. Nedenfor er et eksempel på hvordan dette ble gjort:

Intervju	Meningsbærende enhet	Parafrasering
<p>D4: Nei. Jeg har vært veldig i mine egne tanker og delt alt som har kommet i hjernen – det er ting jeg aldri har tenkt over før. Kanskje vært bevisst på dem, men ikke reflektert over dem. Det er jo egentlig veldig fint. Betydningsfullhet er jo et veldig viktig ord og jeg kjenner at det er godt å tenke på, for det er jo mye følelser som ligger i det da.</p> <p>I: Opplever du seg selv som betydningsfull for deg selv?</p> <p>D4: Ja, jeg gjør det. Og det er jo kanskje det jeg snakket om isted om den sunne avhengighetet, at man føler seg betydningsfull nok i seg selv til at man ikke trenger nødvendigvis den bekräftelsen fra en person. Så man blir kanskje litt mer fri til at om andre ikke gjør at du føler deg betydningsfull, at det derfor er kanskje litt lettere å si «hade» til dem.</p>	Opplevelsen av betydningsfullhet	<p>Jeg har delt alt som har kommet i hjernen, ting jeg kanskje har vært bevisst på, men ikke reflektert over. Betydningsfullhet er godt å tenke på fordi det ligger så mye følelser i det. Om en føler seg betydningsfull nok i seg selv trenger du ikke den bekräftelsen fra andre, og du står kanskje mer fri.</p>

Ved å transformere dataen til et komprimert uttrykk, som i mitt tilfelle har blitt gjort ved parafraaser som i eksempelet ovenfor, ble meningen gjort mer eksplisitt for analysen av fenomenet som studeres. Valget ble *parafrasering* for å kreativt formidle den essensielle strukturen av erfaringen til deltakeren, samtidig som jeg ivaretok språket til deltakerne.

Parafrasering brukes som et verktøy i eksempelvis en hjelperelasjon for å gi hjelpesøkeren inntrykk av at du følger med og skjønner meningen i det som formidles (Kvalsund, 2006, s. 9). Ved å anvende parafrasering som et analysesteg, har jeg altså omformulert de to svarene til D4, ved å bruke ord som er parallelle med meningen i det som allerede er uttrykt – men med et fokus på å bevare språket til deltakeren. I fjerde steg skal de tydeliggjorte uttrykkene gjennomgås ved bruk av *free imaginative structure* (Giorgi, 2012, s. 6). Free imaginative structure er en kompleks prosess, hvor forskeren gjennom kreativitet skal dele opp fenomenet for å finne det som er essensen for erfaringen (Christensen et al., 2017, s. 117). Altså blir essensen de karakteristikkene av fenomenet som ikke kan endres på uten at hele erfaringen forandres. Nedenfor er et eksempel på hvordan det ble gjort:

Intervju	Meningsbærende Enhet	Parafrasering	Free imaginative Structure
<p>D4: Nei. Jeg har vært veldig i mine egne tanker og delt alt som har kommet i hjernen – det er ting jeg aldri har tenkt over før. Kanskje vært bevisst på dem, men ikke reflektert over dem. Det er jo egentlig veldig fint.</p> <p>Betydningsfullhet er jo et veldig viktig ord og jeg kjenner at det er godt å tenke på, for det er jo mye følelser som ligger i det da.</p> <p>I: Opplever du seg selv som betydningsfull for deg selv?</p> <p>D4: Ja, jeg gjør det. Og det er jo kanskje det jeg snakket om isted om den sunne avhengighet, at man føler seg betydningsfull nok i seg selv til at man ikke trenger nødvendigvis den bekreftelsen fra en person. Så man blir kanskje litt mer fri til at om andre ikke gjør at du føler deg betydningsfull, at det derfor er kanskje litt lettere å si «hade» til dem.</p>	<p>Opplevelsen av betydningsfullhet</p>	<p>Jeg har delt alt som har kommet i hjernen, ting jeg kanskje har vært bevisst på, men ikke reflektert over. Betydningsfullhet er godt å tenke på fordi det ligger så mye følelser i det. Føler seg betydningsfull, og om en føler seg betydningsfull nok i seg selv trenger en ikke den bekreftelsen fra andre, og står kanskje mer fri.</p>	<p>Selv om D4 ikke har reflektert mye over erfaringer av betydningsfullhet før, opplever vedkommende det som en god følelse, og har mye følelser rettet mot det. Føler seg betydningsfull selv, og mener at om man gjør det i stor nok grad trenger man kanskje ikke bekreftelse på det fra andre og blir dermed mer fri.</p>

Den rå essensen i erfaringen til D4 er dermed ut fra analysen erfaringene av at betydningsfullhet gir en god følelse, og at det er en minst like viktig å kunne føle seg betydningsfull nok for seg selv – som det kan være å føle at andre er betydningsfulle for å kunne kjenne på følelsen av frihet. Etter å ha gjort det fjerde steget, går det femte og

siste steget ut på å bruke analysen i steg fire som et verktøy for å tydeliggjøre og forstå rådataen til forskningen (Giorgi, 2012, s. 6). Det gjorde jeg ved å skrive ut de ulike parafasene på ark, klippe de ut og legge de foran meg for å videre sortere de i ulike bunker som hørte sammen. Formålet med det var å finne ut hvilke parafaser jeg fant sammenhenger mellom, og videre danne kategorier basert på dataen som var samlet inn. Prosessen var tidkrevende ettersom jeg merket at flere av delene kunne høre til flere steder enn bare én. Det skapte nyanserte kategorier med refleksjoner fra deltakerne som for eksempel at selv om ytre faktorer endret seg nok til at de gikk fra å føle seg betydningsløs til å føle seg betydningsfull – satt flere igjen med en varsomhet og frykt for at de skulle bli betydningsløse igjen. Det skal jeg gå nærmere inn på i kapittel fire, hvor jeg tar for meg funnene fra analysen.

3.8 Studiens kvalitet: Gyldighet, pålitelighet og overførbarhet

3.8.1 Informert samtykke

I tråd med Silverman (2014, s. 148-149) ble det viktig av etiske hensyn å forholde meg til det han omtaler som *ethical safeguards*. Det innebærer blant annet å forsikre meg om frivillig deltakelse, bevare konfidensialitet, beskytte deltakere mot forurettelse, og å bygge en gjensidig tillit mellom forsker og de som studeres. Dette har blitt forsøkt gjennom å utforme et informasjonsskriv (se vedlegg 2 del A) som eksplisitt beskrev det etiske rammeverket for intervju og oppbevaring av opplysninger. I rekrutteringen av utvalget sendte jeg ut nevnte informasjonsskriv med informasjon om hvordan praksis for personvern og intervju ville foregå, samt informere deltakeren om at det var frivillig og delta i prosjektet og at vedkommende når som helst kunne trekke seg. Å få informert samtykke vil si at den som forskes på er bevisst på at dette skjer, at de har rett til informasjon, og hva prosjektet kommer til å innebære og hvordan datamaterialet vil bli brukt (Ryen, 2002, s. 208). Innenfor god kvalitativ forskning har forskeren dermed i oppgave å gi deltakeren informasjon om formålet og prosedyren for intervjuet, som i mitt tilfelle også inkluderte informasjon om konfidensialitet, hvem som eventuelt har tilgang til intervjuet og hvor lenge rådata ble oppbevart (Brinkmann & Kvale, 2018, s. 31). Forfatterne fortsetter med at etablering av en skriftlig kontrakt, som i mitt tilfelle er et samtykkeskjema (se vedlegg 2 del B), kan beskytte både deltakerne og forskeren om det skulle oppstå konflikt innenfor eksempelvis institusjonelle settinger. De signerte dokumentene og båndopptakeren ble oppbevart på et privat og innelåst sted hvor kun jeg hadde tilgang.

3.8.2 Konfidensialitet

For å beskytte prosjektets deltakere sin anonymitet, transkriberte jeg fortløpende med anonymisering, og redigerte bort informasjon som kunne være gjenkjennbare identifikasjoner, som nevnt i delen om transkribering. Deltakerne fikk som nevnt kodene D1, D2, D3, D4, D5 for å kunne skille de fra hverandre og for å unnlate å avsløre kjønnet til deltakerne ettersom det ikke er av betydning for prosjektet. Det løste jeg ved å omtale de ved sine kodenavn, eller å bruke forkortninger som VK for «vedkommende» når de snakker om andre, eller for å henvise til deltakerne i transkripsjonen. Ettersom jeg har vært på utkikk etter spesifikke erfaringer fra deltakerne som ble intervjuet ville jeg forsikre meg om at det ikke ble behandling av personopplysninger til tredjepart. Måten

jeg forsikret meg om det på, var at jeg i forkant av intervju informerte om viktigheten av å utelate navn i erfaringene de beskrev, og at de heller kunne omtales som venn/venninne eller mor/far/søster/bror. I tillegg til å anonymisere kjønn til deltakerne, valgte jeg å anonymisere studieløp, studieby, helseopplysninger, og hjemby. Det løste jeg ved fortløpende anonymisering og å skrive eksempelvis «(navn på hjemby)» under transkribering når deltaker nevnte det med navn. Ellers ble personopplysningen fra samtykkeskjema som nevnt i forrige kapittel oppbevart på et låst sted, separat fra transkripsjonene. Sistnevnte oppbevarte jeg på et trygt sted på en kryptert minnepenn innelåst med en mappe med utskrevne versjoner jeg har brukt til analyseringen.

3.8.3 Validitet

Ifølge Ryen (2002, s. 177-178) defineres validitet som sannhet som kan gripes gjennom ord, og som er forankret i en stabil sosial realitet. Selv om fenomenet som undersøkes er tilknyttet foranderlige og dynamiske erfaringer, vil sannheten til den enkeltes erfaring likevel speile en sosial realitet som er stabil for den enkelte. Samtidig er det et konsept som favner komplekse vurderinger og refleksjoner forskeren har nødt til å ta under prosessen, og et utvalg av disse skal pekes på videre i kapittelet. Brinkmann og Kvale (2018, s. 141) argumenterer at ved å betrakte eller basere validitet på graden metoden undersøker det som den er ment å undersøke, kan kvalitativ forskning prinsipielt lede til en valid vitenskapelig kunnskap. Forfatterne fortsetter med at det er prosessuelt basert, og validiteten må kontinuerlig vurderes fra prosessens start til slutt. Ved å stille kritiske spørsmål som eksempelvis «hvorfors?» og «er det alltid sånn?» i egen forskningsprosess, kan validiteten av det som undersøkes styrkes. I forfatternes ord: «Validity is ascertained by examining the sources of invalidity» (Brinkmann & Kvale, 2018, s. 141). For å kunne svare på spørsmålet om metoden undersøker det den er ment til å undersøke, krever det at forskeren er bevisst på intensjonen og målet med forskningen – noe som er reflektert over i underkapittel 1.2. For at forskning skal ha god validitet er det også viktig at forskeren reflekterer rundt egen rolle (se underkapittel 3.2), forutsetninger og konsekvenser knyttet til utvalg av deltakere (se underkapittel 3.4.1) og systematisk håndtering av organisering og fortolkning i analyseprosessen av materialet som samles inn (se underkapittel 3.7 og 3.7.1) (Malterud, 2002, s. 2472). Det er også et spørsmål om hvorvidt validiteten i studien er adekvat nok til at resultatene kan være overførbare til andre subjekter eller situasjoner – hvorav en vanlig kritikk til intervjubasert forskning er at det har for få deltakere til at funnene kan være generaliserbare (Brinkmann & Kvale, 2018, s. 144). Når det blir snakk om overføring av forskningens funn henvises det dermed til ekstern validitet; spørsmålet om hvorvidt årsakssammenhengene kan anvendes i andre settinger enn i den som undersøkes (Ryen 2002, s. 178). Ifølge Tracy (2010, s. 844-845) er det sjeldent et ønske for kvalitative forskere å resonnerer generaliseringer på tvers av fenomener, men heller resonnerer med et mål om å generalisere innenfor fenomenene. Med andre ord vil kvalitativ forskning heller søke etter likheter i erfaringen innenfor fenomener, fremfor å generalisere og sammenligne ulike fenomener. Til tross for at deltakernes erfaringer med fenomenet som undersøkes i dette prosjektet kan vise seg overførbart til andre studenters erfaringer, har det ikke vært et direkte mål å finne resultater som sier noe om alle studenters oppfatning av betydningsfullhet. Grunnen til det er at det er for få deltakere studien til at det skal kunne være generaliserbart i en større skala. Samt har jeg hatt et ønske om å hente ut spesifikke erfaringer, og det krever dybdeintervju i en mindre skala. Likevel er det mulig å argumentere for at deltakernes erfaring av fenomenet potensielt kan være overførbart

til både andre studenter og andre som befinner seg i en forholdsvis lik livssituasjon som deltakerne – ettersom betydningsfullhet er relevant gjennom hele livet (se Flett, 2022, s. 5). Argumentet begrunnes i at fenomenet teoretisk sett består av grunnleggende psykologiske erfaringer koblet til betydningsfullhet, som ble diskutert i underkapittel 2.1 i definering av begrepet betydningsfullhet.

4 Analyse

4.1 Kategorier

Ifølge Malterud (2002, s. 2471) er det i sammenfatningen av resultatene av innsamlet data forskeren skal gjenfortelle de mønstrene som fremkommer i analysen gjennom et gitt perspektiv, som i mitt tilfelle er en deskriptiv fenomenologisk analyse. Gjennom analyseringen av innsamlet data, koblet jeg *gjensidighet* og *ensidighet* som to av hovedkategoriene i forhold til hvordan studenter opplever betydningsfullhet i sine relasjoner. Deltakerne fortalte på ulike måter om erfaringen av ensidige og gjensidige relasjoner, og hvordan disse har forskjellige utfall for hvordan studentene både forholder seg til og føler seg rundt personen de er i relasjon med. Gjensidighet er knyttet til erfaringer som gir opplevelsen av at eksempelvis et vennskap går begge veier, og at begge parter i relasjonen er der for hverandre. Ensidighet er på den andre siden knyttet til erfaringer med relasjoner hvor studentene ikke får gjengjeldt det de gir i en relasjon, som fører til både ensidige vennskap og ensidige kjærlighetsforhold. Hver av hovedkategoriene blir av den grunn omtalt som en relasjonstype, ettersom de beskriver en fremtredende kvalitet i relasjonen som avgjør hvorvidt studentene erfarer betydningsfullhet eller ei. I dette kapitlet presenteres hver hovedkategori separat, påfulgt av sine tilhørende underkategorier. I hovedkategorien gjensidighet finner vi underkategoriene «*dype relasjoner*» og «en inngående kjennskap til hverandre». Kategoriene favner erfaringer som har gjort at deltakerne har følt seg betydningsfulle, og det blir undersøkt basert på sitater fra deltakerne. De to underkategoriene peker på at det er de dype relasjonene med venner og familie og en opplevelse av at de kjenner deltakernes indre, som har skapt erfaringer av betydningsfullhet for deltakerne. I hovedkategorien ensidighet finner vi underkategorien «*varsomhet*». De to består av erfaringer av betydningsløshet for deltakerne – som er i motsetning til den første hovedkategorien. Her har ensidige vennskap utpekt seg som en hovedrelasjon for erfaring koblet til betydningsløshet, og en varsomhet koblet til frykt for å oppleve det igjen. Ensidige vennerelasjoner ble nevnt til å skape et tomrom som eksempelvis D1 forsøkte å fylle med andre ting, for å slippe å kjenne på det. Det som fremtrer for meg gjennom analysen er at hovedkategorien «ensidighet» står som et motstykke til «gjensidighet», noe som skal ses nærmere på i kapittel 5.

4.1.1 Gjensidighet

Gjensidighet er en hovedkategori som ble konstruert gjennom studentenes erfaringer knyttet til familie- og vennsapsrelasjoner, som befant seg i både studieby og hjemby. Vennsaps- og familierelasjoner er to relasjonsformer som er tett forbundet med betydningsfullhet, ettersom disse kan beregnes som både primære og sekundære relasjoner. Kvalitetene i relasjonene vil variere fra relasjon til relasjon, som beskrevet av deltakerne i intervjuene. Deltakerne beskriver gjensidighet som et viktig element i sine relasjoner for at de skal føle seg betydningsfulle og samtidig oppfatte den andre som betydningsfull. Samtidig har de nevnt at opplevelsen av gjensidige relasjoner påvirker hvordan studentene har det med seg selv, som vi kan se i følgende sitat fra D2:

«Perioden jeg opplevde en gjensidig avhengighet med en venn var veldig verdifullt for min psykiske helse, for da ble jeg bevisst på at jeg var viktig for den andre – som er veldig viktig for hvordan jeg har det. Jeg er avhengig av at folk viser til meg at de bryr seg for at jeg skal ha det bra med meg selv»

D2 trekker frem gjensidig avhengighet og hvordan dette viste at den andre parten i relasjonen anså D2 som viktig, samtidig som det poengteres at å vite at andre bryr seg påvirker hvordan D2 har det med seg selv. For meg fremtrer det som at å bli bevisst på gjensidigheten i relasjonen er verdifullt, ettersom det kan bli en bekreftende prosess på at du er viktig for en annen person idet du vet at begge har behov for hverandre. Opplevelsen av at begge parter i en relasjon trenger hverandre har også vært viktig for D4 og D3. D4 kobler det til relasjoner med avstand:

«Det er enklere å se betydningsfullhet med de som er i hjembyen fordi jeg ikke ser de i hverdagen – men vet at de er der for meg og at jeg er der for dem»

Ut fra sitatet fremtrer gjensidighet i relasjoner som prosessen av å være bevisst på at du har noen du kan støtte deg på, og som du vet støtter seg til deg uavhengig av geografisk avstand. Det er altså ikke nok at kun én part er til stede og viser omsorg – det er behov for gjensidighet i tilstedeværelsen og omsorgen som gis. D3 kobler opplevelsen av et gjensidig behov for hverandre til perioder D3 har det vanskelig:

«Det er perioder i livet når en har det vanskelig og ikke føler seg så betydningsfull, da er det behov for hverandre. Noen ganger er det nok å bare være til stede, man trenger ikke å gjøre så mye sammen»

I sitatet til D3 blir det samtidig poengtert at det noen ganger ikke er behov for å gjøre ting sammen, men at det kan være nok å være til stede. Det kan vise til at nærhet også er et viktig aspekt for gjensidighet, og at man ikke er alene idet man går gjennom vanskelige stunder. D3 bruker ordene «behov for hverandre» som skaper direkte koblinger til at det gjensidige behovet for å være nære hverandre kan gjøre vanskelige perioder enklere. Det er i tråd med et sitat fra D5:

«Venner formidler til meg at jeg er viktig gjennom handlinger, sånn som den gangen jeg ringte en venn etter kjæresten gjorde det slutt. Vennen min hentet meg uansett hvor langt unna det var, og tok vare på meg gjennom min første hjertesorg. [pause]. Det beviste meg at jeg var viktig for han, og jeg følte meg veldig sett. Samtidig ble jeg utrolig lykkelig av å vite at jeg er viktig for han, for det var jeg usikker på der og da»

Sitatet er et eksempel på hvordan en betydningsfull handling kan ha en enorm betydning for den som trenger det. I dette tilfellet gjorde handlingen som D5 beskriver, at vedkommende følte seg «veldig sett» og det ble en handling som formidlet til D5 at vennen anså D5 som viktig for seg også. D5 bruker også ord som at vennen «tok vare på meg» og poengterer at vennen hentet D5 uansett «hvor langt unna det var». Det gir en indikasjon på at betydningsfullheten i den gjensidige relasjonen gikk ut på at vennen stilte opp for D5 når vedkommende hadde behov for det – og fortsatte med det frem til D5 var over sin første hjertesorg. Å ikke være alene når man går gjennom vanskelige stunder henger sammen med den første underkategorien; dype relasjoner.

4.1.1.1 Dype relasjoner

Det som trer frem etter analysen er deltakernes erfaringer av dype gjensidighetsrelasjoner med familie og venner som et hovedmoment for at studentene skal oppleve betydningsfullhet. Dype relasjoner innebærer ifølge deltakerne utveksling av dype samtaler om hvem de er, ting som er vanskelig og ting de har opplevd tidligere. For at relasjonen skal oppleves som dyp peker de også på viktigheten av en gjensidig utøvelse av betydningsfulle handlinger med den de er i relasjon med. Det gir en indikasjon på at gjensidighetsrelasjoner kan utvikle seg til dype relasjoner gjennom utvekslingen av dype samtaler om det indre følelseslivet og gjennom betydningsfulle handlinger. Det er nettopp gjennom de dype samtalene og betydningsfulle handlingene at deltakerne kjenner på følelsene av å være viktig for andre, at de får økt selvfølelse gjennom bekreftelse av sin verdi, og tillit til den andre. Det viser gjennom analysen av innsamlet data at dype samtaler handler om å vite om livet tidligere og det som oppleves som vanskelig. Det er en indikasjon på at studentene opplever betydningsfullhet når venner åpner seg opp, og forteller om ting de ellers ikke snakker så høyt om. Det er en erfaring vi finner hos blant annet D5:

«Jeg følte meg betydningsfull når en venninne ringte meg og viste følelser hun aldri viser til noen, og tok opp dype tanker hun ellers ikke viser til andre. Det følte godt og forferdelig på samme tid for jeg følte meg viktig, samtidig som det var forferdelig å ikke kunne klemme henne gjennom telefonen»

At en annen åpnet seg for D5 skapte ambivalente følelser fordi det først og fremst ble en bekreftelse på at vennen anser D5 som viktig, samtidig som det var vondt å være langt unna når den andre hadde det vanskelig. Det kan kobles til det som ble diskutert i forrige delkapittel, idet nærhet i vanskelige stunder ble pekt på som et potensielt viktig aspekt av å være i gjensidige relasjoner. Som nevnt i introduksjonen er det de dype samtalene og betydningsfulle handlingene som skaper de dype, gjensidige relasjonene. Men når går et vennskap til å bli et dypt vennskap? Når D1 sier:

«Jeg har en venn som var på lang vei ned emosjonelt sett, og som ba om avstand til meg på grunn av det. Når det viste seg at vennen min ikke hadde noen andre å støtte seg på om jeg ikke var der, valgte jeg å flytte inn en uke for å passe på og være med ham. Det er det mest betydningsfulle jeg har følt meg i livet mitt. Det at vi har sett hverandre på vårt mørkeste gjør at vi ser på hverandre som det nærmeste vi har»

Fremstår det som at gjensidigheten i relasjonen kommer fra at de ser på hverandre som det nærmeste de har fordi de har sett hverandre på sitt mørkeste, og gjennom de dype samtalene har vennskapet utviklet seg til en dyp relasjon med hverandre. Samtidig kan sitatet tolkes som at gjensidigheten i vennskapet stammer fra å vise at du stiller opp når den andre trenger det – og å samtidig vite at det blir gjengjeldt av den andre. Det er den nødvendige kvaliteten av gjensidighet i vennskapet som lyser gjennom sitatet, og at dette i retur har gjort at opplevelsen med vennen er det mest betydningsfulle D1 har følt seg i sitt liv. Det å stille opp for noen andre, tar oss videre til en annen kvalitet innenfor dype relasjoner. Å ha dype relasjoner med nære venner og familie går ikke bare går ut på å ha dype samtaler med hverandre, men også å utøve handlinger som formidler hvor mye betydning andre har for deg – eller omvendt. I disse tilfellene er handlingene koblet til både det deltakerne selv har gjort for noen andre, og det vennene har gjort for dem i vanskelige og utfordrende situasjoner. Disse handlingene blir beskrevet av deltakerne

som handlingen av å si en er glad i hverandre, gi klem, og å være ærlige med hverandre. Flere av deltakerne nevnte at det var via slike handlinger de ble oppmerksomme på at de var av betydning for noen andre, og for noen har bevisstgjøringen skjedd først etter refleksjon rundt situasjonen. Det kan vi eksempelvis se i et sitat fra D3:

«Jeg var avhengig av søsteren min på videregående for å se at det var viktigere ting enn karakterer, ettersom jeg på ett tidspunkt var veldig stresset med mitt presteringsbehov. I ettertid har jeg sett at jeg trengte det veldig, for jeg kunne ikke ha fortsatt sånn. Men jeg så det ikke da og ble bare irritert, fordi jeg var så fast i det sporet»

Erfaringen D3 beskriver kan tolkes som at det noen ganger kan være vanskelig å se det som står deg nært, og at det kan være verdifullt når noen som står deg nær kan se ting fra utsiden slik de faktisk er. En dyp relasjon kan i lys av sitatet være en forutsetning for at en ekstern person klarer å se hva som er bra for den andre og ikke – som når søsteren til D3 så at presteringsbehovet på skolen overskygget ting som kunne være viktigere å ha fokus på for D3. Handlingen D3 opplevde kan tolkes som en prosess av å få hjelp fra andre til å se klarere for seg hva som er bra eller ikke. Dette krever en form for ærlighet som har vist seg veldig relevant for erfaringene studentene har med dype og gjensidige familierelasjoner. Når D2 sier:

«Det er stort sett familien min jeg går til om det så er i mine stolteste, eller verste øyeblikk. Mamma er spesielt den som kjenner meg selv bedre enn jeg kjenner meg selv, hun tør å si de tingene til meg som jeg kanskje ikke har lyst til å innrømme selv»

kan det tolkes som at den ærlige konfrontasjonen om ting D2 kanskje ikke har lyst til å innrømme selv, krever en dyp relasjon til hverandre som gjør at de kjenner det indre livet til hverandre. I lys av første setningen i sitatet kan det forstås som at ærlighet er en av kvalitetene i relasjonen som gjør at D2 fortsetter å oppsøke vedkommende for å få støtte. Som det ble nevnt tidligere i delkapittelet er denne typen ærlighet forbundet med en dyp gjensidig relasjon med en person som har en kjennskap til hvem du er innerst inne. Etter å ha vist ved ulike sitater hvordan handlinger og dype samtaler med andre i gjensidige relasjoner skaper erfaringer koblet til betydningsfullhet, skal vi gå videre til underkategorien «en inngående kjennskap til hverandre».

4.1.1.2 En inngående kjennskap til hverandre

Under analysen har det fremkommet en underkategori som omhandler måten betydningsfulle gjensidige relasjoner påvirker selvoppfattelsen og selvbildet til deltakerne. Alle deltakerne beskrev at nære relasjoner med mennesker som de opplevde de kunne være seg selv rundt, som virkelig så hvem de var – skapte et rom hvor de følte de kunne ta større plass enn hva de eksempelvis hadde opplevd i andre relasjoner som ikke nødvendigvis var like gjensidige. For blant annet D2 er det disse gjensidige relasjonene som minner vedkommende på å være snillere med seg selv:

«Jeg har en tendens til å være veldig streng med meg selv, så at jeg har personer som minner meg på at ting er bra nok som det er og bryr seg nok til å se bak fasaden jeg setter opp, hjelper meg å være snillere med meg selv. Jeg tror jeg kunne gravd et ganske stort mørkt hull om jeg ikke hadde hatt de betydningsfulle sosiale relasjonene jeg har»

Sitatet kan forstås ved at det er de som ser hvem D2 er innerst inne, som minner D2 på at vedkommende er bra nok; den som ser hele personen som gjemmer seg bak fasaden. I sitatet henviser D2 til et «stort mørkt hull» vedkommende hadde forsvunnet ned i om det ikke var for de betydningsfulle relasjonene med andre, som kan tolkes som en negativ spiral av vonde og negative tanker. Å ha gjensidige relasjoner som blant annet bygges på å ha kjennskap til både fasaden og det som ligger bak den, er en relasjonskvalitet som også er til stede for blant annet D3. D3 omtaler det som å ha en «trygg havn» å gå til:

«På ungdomsskolen var jeg avhengig av en venn for å komme meg bort fra min daværende vennegjeng. Der var det mye drama, og jeg kjente det ikke var bra for meg. Vennen ble som en trygg havn, og en trygg havn å gå til gjorde at jeg følte jeg kunne være meg selv og jeg kunne si mine egne meninger uten å være redd for at vennene mine skulle stikke av. [pause]. Jeg trengte ikke å skjule meg lengre»

Den «trygge havnen» å gå til kan tolkes til å bestå av en person som aksepterte D3 for den vedkommende er, og som skapte et rom for at D3 ikke lengre følte på behovet om å skjule seg. Det viser til at det ikke nødvendigvis er et behov for et stort støttenettverk rundt seg, men at det kan være nok å ha én nær og gjensidig vennerelasjon som ser hele deg. Følelsen av at en venn klarer å se hele deg, har for D5 vært det som viser vedkommende at D5 betyr nok til å være her i verden:

«Jeg har en indre kritiker som er så integrert i meg selv at jeg ikke legger merke til hvor naturlig det er å tenke negativt om meg selv. Men i de mørkeste stundene der jeg tenker «hva om jeg ikke hadde vært her lengre» eller «hva om jeg bare hopper ut av vinduet nå» - så vet jeg at jeg er glad nok i meg selv, og at jeg betyr nok til å være her. Men for å kjenne på at jeg betyr noe for meg selv knytter jeg det opp til vennene mine, for om så snille og fine mennesker har lyst å være med meg må det jo spille noe igjen av meg»

En sterk «indre kritiker», som kan være et bilde på den negative selvfølelsen og måten D5 ser på seg selv, er det som får frem tankene og tvilen om det er en grunn til å fortsatt være til stede i verden. D5 fortsetter med å si at når de tankene dukker opp, så vet vedkommende gjennom vennene sine at vedkommende betyr nok til å være her – selv om det ikke stopper tvilen i å dukke opp. Samtidig kan den siste setningen i sitatet forstås ved at om det ikke hadde vært for de gjensidig dype vennskapene, er det en risiko for at D5 ikke hadde følt seg betydningsfull nok til å være her likevel. At vennskapet «speiler noe igjen» i D5 kan forstås ved at venner som ser hvem D5 er, og som ønsker å tilbringe tid sammen med D5, formidler at det er gode kvaliteter ved D5 som er verdt å ta vare på. Altså kan deltakeren se en verdi i seg selv ved å oppleve et gjensidig ønske fra mennesker vedkommende har en nær relasjon til om å tilbringe tid sammen, og det er blant annet dette som hindrer de vonde tankene som «hva om jeg bare hopper ut av vinduet nå» i å bevege seg i mørkere negative spiraler.

I beskrivelsen av hovedkategorien «gjensidighet», har de to underkategoriene «dype relasjoner», og «en inngående kjennskap til hverandre» blitt redegjort for. Det som har utpekt seg som viktig gjennom analysen er at underkategoriene favner to kvaliteter i deltakernes relasjoner som er avgjørende for at deltakerne skal føle seg som

betydningsfulle. Videre presenteres den andre hovedkategorien «ensidighet», og etter påfølgende tilhørende underkategori.

4.1.2 Ensidighet

Kategorien ensidighet ble til gjennom analysen av erfaringene til deltakerne, med spesifikk vektlegging på relasjoner hvor deltakerne ikke følte seg av betydning. Av disse erfaringene er det særlig venns- og kjærlighetsrelasjoner deltakerne knytter erfaringene til, hvorav mange er koblet til relasjoner de hadde under oppveksten - som det skal vises eksempler på videre i kapitlet. Deltakerne fortalte hvordan relasjoner med andre som ikke så dem for den de er, som ikke lyttet til det de fortalte eller gjengjeldte følelsene de hadde for dem fikk de til å føle seg betydningsløse. Opplevelsen av ensidige relasjoner har noen fellesnevnerne med at de for deltakerne er koblet til en tyngende følelse når andre parten i vennskapet ikke gir noe tilbake. D5 forklarte erfaringen med en ensidig relasjon slik:

«Hele livs- og bositasjonen hennes var avhengig av meg, og det føltes klaustrofobisk, tømmende og nedtyngende. Men det var mest fordi hun tok, og tok, uten at det var grunnlag for at hun kunne, for jeg fikk ingenting tilbake»

Ut fra sitatet får jeg inntrykk av at relasjoner som ikke består av gjensidighet i form av hjelp, støtte, og avhengighet får frem en følelse av å være fanget, og det tapper den givende parten for energi. Når deltakeren bruker ord som «klaustrofobisk», «tømmende» og «nedtyngende» for å beskrive hvordan den ensidige relasjonen føles, kan det forstås som en følelse av å være fanget med mursteiner festet til benene uten en utvei; hvert steg du tar blir energikrevende, tyngende, og du kommer deg ikke bort. Erfaringen til D5 blir således et eksempel på hvordan ensidighet i vennskapet får deg til å føle deg uten betydning i det noen bruker deg uten at det er et grunnlag for at de kan det. Det har vært flere eksempler på hvordan ensidige relasjoner erfarer når andre enn deltakeren selv har i situasjoner med det D4 omtaler som en «negativ avhengighet»:

«En venn var avhengig av å gjøre alt jeg gjorde når jeg vokste opp, og det er en relasjon som bygde på en veldig negativ avhengighet. Det ble derfor en veldig befriende følelse når vi begynte på forskjellige videregående skoler og vi fikk avstand til hverandre. Jeg følte meg som et individ igjen. Jeg var ikke fanget av den andre»

Når D4 adresserer den negative følelsen av relasjonen kombinert med den «befriende følelsen» når de begynte på forskjellige skoler, kan det forstås som en fanget følelse av å ikke få gjøre noe på egenhånd. D4 avslutter i sitatet med at avstanden fra relasjonen skapte følelsen av å være «et individ igjen» og var ikke lengre «fanget av den andre». Det kan gi en indikasjon på at gjennom ensidige relasjoner med individer som ikke gir D4 friheten vedkommende har behov for, får ikke deltakeren rom til å være seg selv. Ensidighetskategorien rommer også erfaringer deltakerne har hatt med vennskap hvor ensidigheten vises gjennom at den andre parten i vennskapet ikke er kontaktsøkende, som ga deltakerne tanker som at de ikke var av betydning for den andre. Det kan vi eksempelvis se i et sitat fra D2:

«Jeg har en venninne jeg innerst inne vet jeg er betydningsfull for, men hun er elendig på å vise meg at hun gjør det og kommer heller aldri for å prate om ting. Det har ført til at jeg slutter å legge energi i henne selv

om hun er noen jeg bryr meg ekstremt mye om – fordi jeg ikke får følelsen av at hun bryr seg om meg»

Ut fra sitatet kan det tolkes til at ensidighet preger vennskapet i en så stor grad at den givende parten trekker seg unna relasjonen, fordi opplevelsen av omtanke for hverandre ikke er til stede. I første setningen i sitatet snakker deltakeren om en slags grunnleggende forståelse av at D2 er betydningsfull for venninnen, men i siste setningen kommer det likevel frem at D2 «ikke får følelsen av at hun bryr seg om meg». Det er motsigende uttalelser, som kan være et tegn på at ensidig vennskap kan forårsake usikkerhet for deltakeren. Sitatet kan også forstås som at det ikke er nok å «vite» at du er betydningsfull for noen innerst inne, for D2 er det også et behov for at det blir uttrykt eksplisitt for at det ikke skal gi inntrykket av et ensidig vennskap. Å innlemmes i ensidige relasjoner har i tillegg til vennsapsrelasjoner blitt koblet til kjærlighetsforhold. Det skapte flere negative følelser for D5:

«Å ha opplevd at den jeg er i et romantisk forhold med ikke elsker meg, ikke ser meg, ikke lytter til meg eller ser mine problemer har gjort at jeg ikke føler meg som betydningsfull. Og når jeg ikke føler meg betydningsfull kjenner jeg på følelsen av ensomhet, følelsen av å være isolert, at jeg ikke er verdifull og jeg blir trist.»

I siste setningen av sitatet beskriver D5 følelsene av å være i et ensidig kjærlighetsforhold at det forårsaker følelsen av å være «ensom», «isolert», uten verdi og «tristhet». I første setningen av sitatet er viser D5 direkte til at ensidigheten i forholdet har forårsaket følelsen av å ikke være betydningsfull. Ensidighet i relasjoner kan dermed skape vonde følelser og erfaringer av ensomhet når andre ikke ser verdien i deg. Gjennom kapitelet har det blitt pekt på former av ensidighet i vennskap fra både venner som har «brukt» deltakerne, vennskap hvor deltakeren har opplevd at en god venn ikke gjengjelder omsorgen som gis, og et eksempel på en ensidig kjærlighetsrelasjon. Alle erfaringene bringer med aspekter av at deltakerne ikke opplever at de er av betydning for den andre i relasjonen, som har ført til følelser av å være fanget, usikkerhet, ensom, verdiløs og at relasjonen blir nedtyngende. Etter å ha gjort rede for hovedkategorien «ensidighet», påfølgjer underkategorien «varsomhet».

4.1.2.1 Varsomhet

Underkategorien «varsomhet» henger sammen med ensidighetskategorien, ettersom flere av deltakerne har beskrevet hvordan tidligere erfaringer med ensidige relasjoner har skapt en varsomhet koblet til både å skape nye relasjoner, og en redsel for å miste sine nåværende betydningsfulle relasjoner og kjenne på følelsen av å være betydningsløs igjen. For D1 har de tidligere erfaringene med ensidige relasjoner skapt en varsomhet som fortsatt sitter igjen:

«Når jeg ikke føler meg betydningsfull kjenner jeg på at jeg ikke har en spesiell plass, at jeg ikke har noen å henvende meg til og at ingen har behov for å henvende seg til meg. I barndommen opplevde jeg at jeg var av lite betydning for vennene mine, som har gjort at jeg er veldig var på tegnene til at andre ikke trenger meg; antagelig som en beskyttelsesstrategi. Jeg hadde en grunnleggende følelse av at venner egentlig ikke ville være med meg, så jeg lagde meg en rutine som gjorde at jeg fylte tiden min med ting for at jeg ikke skulle føle jeg

manglet noe. [pause]. Jeg må fortsatt jobbe med den følelsen hver dag for å dytte bort den tankegangen»

D1 beskriver en følelse av å være veldig var på tegn som kan tilsi at venner ikke trenger D1, «antagelig som en beskyttelsesstrategi». Det kan tolkes som at beskyttelsesstrategien har blitt en hjelpemekanisme for å hindre å bli såret flere ganger av ensidige relasjoner som formidler at D1 er betydningsløs. I siste setningen av sitatet påpeker deltakeren at det er en tankegang som må jobbes med hver dag, som kan fortelle at opplevelsen av å være betydningsløs i barndommen har satt dype spor, selv lenge etter den først ble erfart. Som D1 omtaler det skapte opplevelsen av å være betydningsløs for vennene i barndommen en «grunnleggende følelse» av å mangle noe; det skapte et slags tomrom. Opplevelsen av å mangle noe kan også tolkes til å ha noe å si for selvfølelsen til D1, spesielt når de erfares til en så stor grad at deltakeren konstruerer ulike mekanismer i frykt for å erfare det igjen. Varsomheten etter å ha opplevd ensidige relasjoner beskrives også av D5, men i kontekst til at vedkommende ser på seg selv som en byrde fordi D5 er emosjonelt avhengig av venner:

«Det er noen vennskap det har gått for langt, spesielt når jeg var yngre, at noen syntes det var for mye når jeg var avhengig av dem. Når det ble for mye sa en venninne fra om at det var veldig slitsomt at jeg ikke kunne gjøre noe selv for eksempel. [pause] Logisk sett burde jeg jo tenke sikkert at jeg ikke burde føle meg som en byrde siden jeg ikke føler den byrden fra andre, men det er vel kanskje opplevelser som den som sitter igjen. Hvert fall når det var i ungdomsårene, da tar du til deg mye om det folk sier om deg. Jeg er kanskje redd for å bli for mye nå fordi jeg vet at det har skjedd før»

I de to siste setningene i sitatet henviser D5 til at erfaringer som skjer i ungdomsårene er erfaringer som kan sette dype spor, ettersom det er en periode hvor andres bemerkninger og handlinger har mye å si for hvordan du oppfatter deg selv. Det har ført til en frykt for å bli en byrde for venner nå om D5 lener seg for mye på dem, ettersom det har vært tilfellet i ungdomsårene. Når D5 sier «logisk sett burde jeg jo tenke sikkert at jeg ikke burde føle meg som en byrde siden jeg ikke føler den byrden fra andre», formidler det at til tross for at D5 ikke føler at andre er en byrde i slike situasjoner, har de tidligere erfaringene integrert følelsen av at om D5 blir en byrde for andre. Det kan tolkes til at selv om både D5 og venner viser en gjensidighet avhengighet, vil ikke gjensidighet nødvendigvis forhindre varsomheten og selvoppfattelsen de tidligere erfaringene av ensidig avhengighet har ført til. En annen erfaring som har ført til en varsomhet beskrives i kontekst til gangen en venn fikk D4 til å føle seg betydningsløs:

«Det er en person som har gjort at jeg har følt meg betydningsfull så lenge, så det sved ekstra når den samme kunne få meg til å føle meg betydningsløs. I etterkant har jeg hatt behov for å få det bekreftet at vi fortsatt var like nærme som før. [pause] Jeg ble lei meg, skuffet og fikk katastrofetenketanker som «vil hun ikke være med meg lengre», og jeg tror det tok hvert fall et halvt år før jeg ble ferdig med disse tankene»

Sitatets siste setning formidler hvordan varsomheten ble etablert i kontekst til venninnen, mye bestående av en usikkerhet rundt hvorvidt vennskapet var det som det hadde vært tidligere. D4 beskriver samtidig at ettersom venninnen tidligere har gjort at D4 har følt seg så betydningsfull før, ble det et behov for å bekrefte hvor de hadde hverandre. Det er interessant å bemerke seg at i beskrivelsen av hvordan vennskapet

hadde vært tidligere, gav det inntrykket av en gjensidig relasjon. Gjennom handlingen av å få D4 til å føle seg betydningsløs, førte det til et ganske brått skifte for D4 med en følelse av at relasjonen nå var ensidig – ettersom det virket som at vennen ikke ønsket å være sammen med D4 lengre. Et brått skifte i en vennerelasjon gir gjennom sitatet et inntrykk av en usikker situasjon, som i prosessen rokker ved den forutsigbare, nære, relasjonen som tidligere var til stede. Det blir således et behov for å få bekreftet hvem de er for hverandre igjen.

4.2 Kort oppsummering av funn

Den første hovedkategorien gjensidighet beskrives som en relasjon som preges av at den andre parten er like investert, at det er tillit til hverandre, og et gjengjeldt ønske om å være sammen. Det som inngår i gjensidighetskategorien, er underkategoriene (1) dype relasjoner og (2) en inngående kjennskap til hverandre. Den første beskrives som en dyp relasjon med venner og familie hvor betydningsfullheten i relasjonen stammer fra dialoger om hverandres livserfaringer og indre følelsesliv, samt utøvelsen av handlinger som viser hvor betydningsfull relasjonen, og den enkelte er. Den andre referer til venne- og familierelasjoner med mennesker som ser bak fasaden og kjenner hele deg, og som deltakerne kunne være seg selv rundt. Den andre hovedkategorien ensidighet består av kjærlighets- og vennerelasjoner som preges av at omtanke, følelser og ønsket om å være sammen ikke gjengjeldes av den andre parten i relasjonen. Det forårsaker isolasjon, ensomhet og betydningsløshet, samt en klaustrofobisk og nedtyngende følelse. I ensidighetskategorien inngår underkategorien varsomhet. Varsomhet består av en integrert frykt hos deltakerne etter å ha opplevd ensidige relasjoner, som er vedvarende selv etter å ha gått fra å være betydningsløs til å føle seg betydningsfull. Varsomheten speiler dermed en slags beskyttelsesmekanisme hos deltakerne, med ens mål om å forhindre at de negative følelsene koblet til tidligere ensidige relasjoner skal dukke opp igjen. Samtidig rokker de integrerte negative opplevelsene ved selvoppfattelsen, og skaper følelser som tvil og usikkerhet.

5 Drøfting av funn

I dette kapitlet skal funnene i studien (se underkapittel 4.2 for kort oppsummering) diskuteres i lys av problemstillingen «på hvilken måte kan betydningsfullhet erfares og kontekstualiseres av studenter?». I intervjuene relaterte deltakerne betydningsfullhet til familie-, venne- og kjærlighetsrelasjoner, hvorav de to førstnevnte er de hovedsakelige kildene koblet til deltakernes erfaringer. Av den grunn drøftes relasjoner og relasjonskvalitet i første del av kapitlet, med hovedvekt på betydningsfullhet i interpersonlige relasjoner. Her pekes det på hvem vi er i relasjon til andre, som setter et bakteppe for resten av drøftingens utgangspunkt med en relasjonell tilnærming til betydningsfullhet. Videre blir kommunikasjon og andre handlinger trukket frem og diskutert i lys av ulike teori på blant annet betydningsfullhet, ettersom det er måter deltakerne får formidlet at de er betydningsfulle i sine relasjoner. Her vil de ulike kategoriene i stor grad diskuteres i sammenheng med dialogen, som er et hovedelement i måter deltakerne både får formidlet, og selv formidler betydningsfullhet. Dette påfølges av et kapittel om selvinnsikt, selvoppfattelse og selvmedfølelse. Her diskuteres de tre prosessuelle begrepene i kontekst til betydningsfullhet og betydningsløshet, og hvordan interpersonlige relasjoner direkte påvirker de tre. I det siste kapitlet diskuteres kategorien «ensidighet» og «varsomhet» opp mot teorien på antimattering og følelsen av å være betydningsløs.

5.1 Relasjoner og relasjonskvalitet

I dette kapitlet blir det sett nærmere på hvilken måte deltakerne i prosjektet sine relasjoner har bidratt til at de har følt seg betydningsfulle. Et funn i studien er at et hovedelement i opplevelsen av betydningsfullhet er koblet til familie- og vennerelasjoner, med individuelle bestemmende faktorer som avgjør kvaliteten på relasjonen. Først og fremst skal det undersøkes hvordan relasjonskvalitet kan svekkes og styrkes ifølge Scharmer (2011, s. 18-19) sine fire forskjellige posisjoner koblet til menneskets forskjellige oppmerksomhetsfelt. Disse listes opp som:

1. Jeg-i-meg: Det jeg oppfatter basert på den måten jeg er vant til å se og tenke på.
2. Jeg-i-det: Det jeg oppfatter med alle mine sanser åpne og med et åpent sinn.
3. Jeg-i-deg: Det jeg konsentrerer meg om og føler med hjertet mitt åpent. Den fører meg til en spesielt empatisk måte å lytte på. For å lytte empatisk flytter vår oppfatning seg fra den objektive verden, til å lytte til historien om et levende jeg. Som ifølge Scharmer (2011, s. 20) er knyttet til hjertets intelligens.
4. Jeg-i-nået: Det jeg forstår ut fra det innerste av mitt vesen ved å oppfatte med min åpne vilje.

God relasjonskvalitet krever en evne til å kommunisere, lytte og observere ut fra det tredje og fjerde oppmerksomhetsfeltet – for det er først i disse du kan leve deg inn i historiene du får fortalt og virkelig *lytter* til det den andre forteller. I kontekst til funnene som kommer frem gjennom kategoriene «gjensidighet» og «dype relasjoner» ble

deltakernes ønske om å bli hørt og sett vektlagt som en måte de forstod at den andre i relasjonen brydde seg om dem. Ifølge Elliot med kolleger (2005a, s. 342-343) kan en kjenne på betydningsfullhet i interpersonlige relasjoner når en har betydning for andre og de viser at de bryr seg (beskriver som relasjonsformen *importance*), eller at andre oppsøker deg for å oppfylle egne ønsker eller behov (beskrives som relasjonsformen *reliance*). Forfatteren fortsetter med at det i begge disse relasjonsformene er valget den andre tar som sender et klart signal til deg om at du er betydningsfull. I denne konteksten er det dermed valget familie og venner tar om å oppsøke, støtte, og være til stede for deltakerne. Ifølge Kvalsund og Roald (2019, s. 189) krever relasjonsinnsikt en «jeg-du og vi-dimensjon»; som vil si at vi må avsløre noe av oss selv for å tilegne oss kunnskap om hvem vi er sammen med andre. Våre selvpoppfattelser er ifølge Prilleltensky og Prilleltensky (2021, s. 133) formet gjennom interaksjoner med mennesker vi anser som viktige for oss, hvorav det hele starter med våre primære omsorgspersoner. Primære omsorgspersoner defineres i studien på bakgrunn av deltakernes fortellinger som familien til deltakerne, og de sekundære blir definert som vennerelasjonene til deltakerne. Det er de som ble henvist til som gjensidige og betydningsfulle relasjoner for deltakerne i alle kategoriene tilkoblet hovedkategorien «gjensidighet». Den primære relasjonskonteksten skapes av foreldre med trygge barn, idet de klarer å balansere deres egne behov med behovene til barnet (Prilleltensky & Prilleltensky, 2021, s. 29). Det skaper en vi-kultur i familien, som promoterer verdier som omsorg, fellesskap, tilhørighet og gjensidig avhengighet. De sekundære omsorgspersonene har deltakerne pekt på som viktige mennesker som utløser følelsene av å ikke være alene, en økt selvfølelse, bekræftelse av egenverdi, og trygghet. Kvalsund og Roald (2019, s. 194) beskriver at trygghet kan oppnås når du får en ikke-dømmende holdning fra andre. Forfatterne fortsetter med at denne holdningen med vektlegging på trygghet i relasjonen kan sørge for at de i relasjonen kan være i kongruens med sitt indre og yte i relasjon til den andre. Det er nettopp ved å skape et rom for at hver person kan være seg selv, at det åpnes en mulighet for selvaktualisering, utvikling og vekst (Kvalsund & Roald, 2019, s. 194). Dette er også i tråd med Prilleltensky og Prilleltensky (2021, s. 161) som vektlegger at en god relasjon må bestå av en tillit til hverandre, slik de involverte kan føle seg trygge i relasjonen og vite at tilliten som er etablert ikke vil misbrukes.

Det første oppmerksomhetsfeltet til Sharmer (2011) kan minne om det som beskrives i kategorien «ensidighet», ved at personen du er i relasjon med ikke skaper rom for andre tolkninger og forståelser enn ens egen. Relasjonsteorier beskrives av Fikse (2015, s. 170) som en dynamisk utviklingsorientert teori hvor individer beveger seg mellom dimensjoner av avhengighet, uavhengighet og gjensidig avhengig relasjonskvalitet. De tre kvalitativt forskjellige relasjonsdimensjonene kan ifølge forfatteren overskrives både progressivt og regressivt, eller ved stagnasjon i egen ressursutvikling, ettersom vi beveger oss gjennom dimensjonene gjennom relasjoner til ulike mennesker i ulike kontekster i løpet av livet. Dette vil bli pekt på videre i studien at beskrivelsen av relasjonsdimensjonenes dynamiske substans er i samsvar med det fenomenet betydningsfullhet - ettersom det kan endre seg i takt med utvikling og stagnasjon i ens relasjoner og selvpoppfattelse. Avhengighet som relasjonsdimensjon kan ha to utfall: gjensidig og ensidig. Det siste relasjonstrekket var fremtredende i «ensidighet», når deltakerne kommenterte hvor tømmende og klaustrofobisk opplevelsen av at de ikke opplevdes som aktører i eget liv på grunn av relasjonen til den andre. Fikse (2015, s. 171) beskriver at avhengighet i relasjonen forårsaker at valg, makt, og handlinger erfares som utenfor ens kontroll.

5.2 Hvordan spiller betydningsfullhet inn på opplevelsen av «gjensidighet»?

5.2.1 Dialog som hovedelement

I dette kapitlet skal det ses nærmere på hvilke kvaliteter i som har vært essensielle for å oppleve betydningsfullhet i deltakernes relasjoner. Gjennom analysen av intervjuene fremtrer dialogen som en grunnleggende del i «gjensidighet» for at deltakerne kunne kjenne på betydningsfullhet. Det samsvarer med Prilleltensky og Prilleltensky (2021, s. 161), som skriver at for å bygge varige relasjoner med andre er det essensielt å kommunisere med hverandre gjennom å lytte og uttrykke seg selv. I kategorien «dype relasjoner» fremtrer prosessen av å utveksle dype dialoger om hverandres indre følelsesliv og livserfaringer som et hovedmoment for at deltakerne skal føle seg betydningsfulle. Ifølge Isaacs (2012, referert i Kvalsund & Fikse, s. 174) er dialogen en måte å tilegne og dele forståelse, innsikt, nye idéer og oppdagelser om oss selv. I «dype relasjoner» har deltakerne beskrevet ulike måter den gjensidige dialogen får dem til å føle seg viktig, at det har gitt økt selvfølelse fordi den har bekreftet deres verdi, og de har opplevd en større tillit til dem de er nære. Et moment som er viktig å poengtere er at når vi snakker om «dialog» så er det referert av deltakerne til utvekslingen av tanker og følelser som er viktig for den enkelte. Dermed blir det innholdet i dialogen og hva den enkelte deler som eksempelvis kan gi økt egenverdi i dette tilfellet - ikke dialogen i seg selv.

I følge Buber (1994, referert i Kvalsund & Fikse, s. 174) skapes dialogen gjennom møter med gjensidig åpenhet og ydmykhet. Altså kan holdningen om å være åpen, ærlig og transparent i møte med den andre være like viktig for å skape dialogen som beskrives av deltakerne. En av måtene betydningsfullhet blir sterkest uttrykt på ifølge Rosenberg og McCullough (1981, s. 164) er når noen føler seg viktig for en annen person, eller å vite at noen bekymrer seg over, eller bryr seg om deg. Ifølge Flett (2022, s. 4) er personen som føler seg betydningsfull for andre en person som føler seg viktig, sett og hørt. «Gjensidighet» er en kategori som består av deltakernes erfaringer koblet til det som kan forstås som lignende opplevelser Flett nevner ovenfor. Deltakerne påpeker at deres erfaringer rundt betydningsfullhet blir formidlet i gjensidige relasjoner hvor det merkes en gjensidig avhengighet til hverandre, at de støtter og lytter til hverandre, og at man ikke er alene når noe oppleves som vanskelig. I «dype relasjoner» ble det også gjort direkte koblinger til at ærlighet og konfrontasjon fra de som blir ansett som betydningsfulle venner eller familie, formidlet at de kjente deltakeren godt nok til å kunne være ærlige med dem og påpeke ting de kanskje ikke ønsket å innrømme selv eller som var tydelig fra deres ståsted. Det støttes av Rosenberg og McCullough (1981, s. 164), som argumenterer for at det ikke betyr vi er betydningsløse om personer vi er viktig for kritiserer oss gang på gang.

Hvordan kan vi forstå det som er beskrevet i kategoriene som tilhører «gjensidighet» om at deltakerne opplever det som så relasjonsforsterkende å utveksle de innerste tankene og samtalene om hvem de, og den andre, er? I følge Baumeister og Leary (1995) sin litteraturstudie basert på hypotesen om menneskets behov for tilhørighet, finnes det en

rekke forutsetninger for å oppnå tilhørighet (som er en stor del av betydningsfullhet), hvorav en av dem er *emotion* (oversatt til følelser). Ifølge forfatterne er den hovedsakelige emosjonelle implikasjonen på tilhørighet at ekte, potensielle eller forestilte endringer av ens tilhørighet kan produsere positive eller negative responser basert på en økt, eller minsket tilhørighet (Baumeister & Leary, 1995, s. 505). Litteraturfunnene relatert til det emosjonelle aspektet av tilhørighet er blant annet at den grunnleggende funksjonen til følelser er å regulere oppførsel med mål om å forme og opprettholde sosiale bånd (Baumeister & Leary, 1995, s. 508). Spørsmålet videre er om det kan tolkes i retningen til at deltakerne bruker dialogen rundt hverandres indre følelsesliv som en måte å komme nærmere hverandre, samtidig som det kan være en måte å opprettholde de sosiale båndene. I følge Costin og Vignoles (2020, s. 877) sin omfattende longitudinelle studie relatert til betydningsfullhet, tilhørighet og å ha en hensikt i livet, summerer de funnene med at tilhørighet og å ha en hensikt i livet bør ses på som utfall av betydningsfullhet/mening i livet, fremfor forløpere til det. Forfatterne fortsetter med at det virker som menneskers refleksjoner rundt meningen med eget liv, består av tanker om hvorvidt livet deres har betydning utover deres hverdagslige eksistens (Costin & Vignoles, 2020, s. 878-879). For å dra sammenhengen til denne konteksten, kan det være nettopp dette behovet om å være betydningsfull i andres liv som gir deltakerne en opplevelse av hensikt og mening i eget liv. Ut fra erfaringene til deltakerne kan dermed de dype samtalene om hvem de er, ting som er vanskelig og tidligere erfaringer være forsterkende elementer som kan fremme følelsen av å være viktig for noen andre – som at de dype utvekslingene bekreftet deltakernes, og relasjonens verdi.

5.2.2 Andre handlinger

Et funn i studien er at handlinger som formidler at noen er betydningsfull er fremtredende i gjensidige relasjoner, som pekt på i kategoriene «gjensidighet», «dype relasjoner» og «en inngående kjennskap til hverandre». Mening skapes gjennom handlinger som baseres på verdier; altså kan hverken handlinger uten verdier bygge mening, eller verdier uten handlinger bli mer enn en abstrakt tanke (Prilleltensky & Prilleltensky, 2021, s. 51). Det vil si at tomme handlinger, eller ønsker om å gjøre noe uten å handle deretter ikke kan skape mening. Oppsummert er handlingene beskrevet i funnene handlinger som at venner viser at de bryr seg ved å stille opp i vanskelige stunder, at de trenger deg, har sett deg på ditt mørkeste, at de er ærlige og konstruktive med deg og minner deg på at du er bra nok som du er. Noen ganger trenger det ikke å være spesifikke behov for å bekrefte at noen er der for deg, som at de eksempelvis stiller opp om du er i emosjonell nød, men den uforventede vennlige telefonsamtalen kan være nok til å minne en på at en er betydningsfull (Elliot et al., 2005b, s. 224). Å formidle at noen er betydningsfulle gjennom handlinger er tett tilknyttet den tredje og syvende komponenten av betydningsfullhet, «dependence» og «individuation», som beskrevet av Flett (2018b, s. 32). Disse handler om at du føler deg betydningsfull på bakgrunn av at andre støtter seg til deg og at de får deg til å føle deg unik på bakgrunn av hvordan de ser ditt sanne jeg (Flett, 2018b, s. 32). Ifølge Taylor og Tyler (2001, s. 313) er det resiproke utvekslinger av handlinger som emosjonell varme og instrumentell assistanse som kan validere en persons følelse av verdi og betydningsfullhet mot andre.

5.3 Selvinnsikt, selvmedfølelse og selvoppfattelse

5.3.1 I kontekst til å føle seg betydningsfull

Denne studien peker på at en konsekvens av selvavsløringer og åpenhet som diskutert i «dype relasjoner» kan være å tilegne seg kunnskap om hvem deltakerne og deres dype relasjoner er sammen. Dermed vil deltakerne i deres relasjoner gå gjennom en prosess av å lære hverandre å kjenne bedre. Som en konsekvens av det kan de føle på en økt betydningsfullhet knyttet til at de blir ansett som viktig person i livet til den andre, og at de sammen har dyp kjennskap til hvem hverandre egentlig er. Å vite at du er viktig i livet til de som er rundt deg på en eller annen måte, påpekes som essensielt av Elliot med kolleger (2005b, s. 224) for måten vi verdsetter oss selv og forstår hvor vi har plass i den sosiale ordenen. Sammenfattet viser forskningen på konseptet betydningsfullhet at hvorvidt mennesker føler at de er av betydning eller ei, er en unik kjernekomponent av en persons selvoppfattelse (Flett, 2022, s. 26). Det støttes opp av Elliot med kolleger (2005b, s. 235) sine funn, hvor betydningsfullhet vektlegges som en kraftfull motivator som finner sted dypt i en persons selvoppfattelse; det er den som kan utløse en rekke påvirkninger på alle dimensjoner av selvet, og til syvende og sist, en persons handlinger. Forfatterne fortsetter med at en nøkkel til å utvikle selvtilit er å oppleve betydningsfullhet, og troen på at du har noe å si og utgjør en forskjell i andre sine liv.

I lys av kategorien «dype relasjoner» kan det tolkes til at vennskapene styrkes og blir meningsfulle idet hverandres indre følelsesliv tilkjennegis og formidles til den andre. For å ha kunnskap om dette, skal vi se videre at det er viktig å ha selvinnsikt. Selvinnsikt kan forklares som innsikten en person har i det som skjer i ens indre basert på møter med andre personer (Jordan, 2001, s. 1; Kvalsund & Roald, 2019, s. 191). Kvalsund og Roald (2019, s. 196) bemerker viktigheten av å akseptere relasjoner som de er gjennom å tilkjennegi følelser og kommunisere disse, for å både bygge og styrke relasjoner. Det er dermed i prosessen av å både akseptere, vedkjenne og formidle disse følelsene at selvinnsikten kan utvikles ifølge forfatteren. Som vi skal se videre, henger selvinnsikten tett sammen med vår selvoppfattelse; det å kjenne seg selv gjennom å vite hvilke selvuttalelser som er integrert i en selv. Charles Cooley (1912, referert i Flett, 2018b, s. 56) introduserte konseptet av *the looking glass self*, som går ut på at vår selvoppfattelse i stor grad er avhengig av tilbakemeldinger fra andre mennesker. Måten andre behandler oss blir dermed et speilbilde på hvordan vi skal behandle seg selv. Eksempelvis vil en person som føler seg betydningsfull, konseptuelt sett ha et positivt selvbilde og selvmedfølelse for seg selv idet negative erfaringer oppstår fremfor å klandre eller kritisere seg selv (Flett, 2018, s. 134), fordi personen har det med som en ressurs. Ifølge forfatteren har de med egenskapen til selvmedfølelse, gjennom å lære seg å reflektere omtanken og omsorgen de har fått av andre over på seg selv, lært seg å bruke denne som et hjelpemiddel til å demonstrere selvmedfølelse når negative situasjoner eller utfall oppstår. Denne studien viser gjennom funnene fra analysen at gjenspeilingen er i kongruens med erfaringene studentene fortalte om i «en inngående kjennskap til hverandre». En av deltakerne fortalte at måten personene i livet behandlet deltakeren ble en påminnelse på å være snillere med seg selv – altså minnes deltakeren på å ha selvmedfølelse for seg selv, ettersom de andre i livet viser den typen omsorg for deltakeren. Det kan være kraftfullt å bli bevisst på til hvilken grad ens behandling av andre mennesker kan ha å si for selvoppfattelsen. I Prilleltensky og Prilleltensky sine ord:

“The ability to care for ourselves and give ourselves what we need places us in a better position to be there for others in caring and supportive ways. Thus, self-compassion is well aligned with mattering. When self-acceptance and self-valuing are given, we have more time and energy to pursue intrinsically meaningful goals and add value to ourselves and others” (Prilleltensky & Prilleltensky, 2021, s. 146).

Her diskuteres hvordan egenskapen til å ha selvmedfølelse kan stille oss i en bedre posisjon til å følge meningsfulle mål for oss selv, og å fokusere på og vie oss selv og andre omtanken og verdien som fortjenes. Dette forskningsprosjektet viser at selvmedfølelse ble skapt i relasjon til deltakernes betydningsfulle relasjoner som reflektert i kategorien «en inngående kjennskap til hverandre». Kategorien har elementer av gjensidige relasjoner som fremmet følelsen av å være trygg, og at deltakerne opplevde at de kunne være seg selv rundt dem fordi de andre så hvem deltakerne var innerst inne. Følelsen av at deltakerne kan være seg selv rundt andre, og bli verdsatt for det, henger tett sammen med Rogers (1951, referert i Ivey et al., 2012, ss. 378-384) forestilling om *unconditional positive regard*. Det beskrives som en positiv og ikke-dømmende holdning ovenfor klienter; eller som i dette tilfellet gjelder venner og familie. I denne studien ble familie- og vennerelasjoner i kontekst til opplevelsen av betydningsfullhet, gjenspeilet som relasjoner med en positiv og aksepterende holdning mot deltakerne.

Denne studien har funn relatert til den personlige betydningen det har å være i relasjoner med mennesker som ser hvem en er innerst inne, som ifølge deltakerne er forbeholdt de som klarer å se bak fasaden deltakerne setter opp. Å se bak en fasade, kan også betegnes som at noen klarer å se bak rollespillet deltakerne setter opp til daglig. Rollespillet som refereres til er basert på den dramaturgiske teorien til Goffman (2007) om representasjonen av selvet i samfunnet – hvor sosiale interaksjoner sammenlignes med teaterverdenen. Et individs sosiale identitet deler opp verdenen av mennesker og personer – som medfølger at den sosiale identiteten også deles opp (Goffman, 1990, s. 113). Det er en teknikk bevisst utført med mål om å kontrollere informasjonen som gis ut til individene rundt – også kalt for inntrykkskontroll. Inntrykkskontroll er et verktøy Goffman (2007, s. 2-3) beskriver som et bevisst valg på å kontrollere hvilken informasjon om seg selv som formidles ut til andre, likens det skuespillere gjør når de opptrer på scenen. Der får vi skilnaden på hvem de egentlig er bak sceneteppet, og den karakteren de går inn i når de går frem på scenen. Individet som utøver inntrykkskontroll handler ifølge forfatteren ut fra et ønske om å opprettholde inntrykket om at de lever opp til standarden de, og deres handlinger blir vurdert ut fra (2007, s. 8). Personen som opptrer i det daglige liv presenterer et bilde av seg selv som en skuespiller i karakter på scenen, på et så adekvat vis at selve skuespillet blir det andre personer forstår som skuespillerens selv ifølge Goffman (2007, s. 9). Men som beskrevet i kategorien «en inngående kjennskap til hverandre», vil den sosiale entiteten og karakteren skuespilleren har spilt i andre menneskers tilstedeværelse – forsvinne idet en betydningsfull person stepper inn i rommet (Goffman, 2007, s. 10). Det vil være en person som kan se fasaden og spillet skuespilleren utfører på scenen – og påfølgende se hvem skuespilleren er når sceneteppet er nede. Ifølge deltakerne er det altså utvalgte personer de har dype familie- og vennebånd med som både får tilgang, og har muligheten til å se hvem deltakerne er innerst inne bak sceneteppet. Deltakerne har beskrevet at å vite noen ser bak fasaden, og å ha noen som de kan være seg selv rundt er veldig verdifullt og

betydningsfullt for dem. De som gjennomgående har følt seg betydningsfulle for andre, er mennesker som har fått formidlet fra andre at de både er verdsatt og viktig - og at de vil fortsette å være det selv om de skuffer andre eller gjør feil (Flett, 2018b, s. 137). Det er i samsvar med teorien på ubetinget positiv aktelse som nevnt i forrige avsnitt. De som har fått formidlet at de er betydningsfulle på denne måten, vil sannsynligvis besitte en psykologisk ressurs som gir muligheten til å psykologisk distansere seg selv idet andre behandler dem på måter som formidler at de ikke er betydningsfulle (Flett, 2018b, s. 137). Hva skjer så med de som ikke har det?

5.3.2 I kontekst til betydningsløshet

I dette kapitlet diskutere betydningsløshet og mangelen på betydningsfullhet i kontekst til selvinnsikt, selvmedfølelse og selvoppfattelse. I denne studien fremtrer sosiale negative tilbakemeldinger som en hovedsakelig faktor for at deltakerne har opplevd seg som betydningsløse, men til hvilken grad internaliseres de sosiale tilbakemeldingene en får som til slutt fører til individualiserte oppfatninger som «jeg er betydningsfull», eller «jeg er betydningsløs»? Å se på betydningsløshet i relasjon til selvoppfattelse krever at internaliseringen av sosiale tilbakemeldinger og vurderinger gitt av andre blir temaet i fokus (Flett, 2018b, s. 57). Teorien på «the looking glass self» av Cooley (1912, referert i Flett, 2018b, s. 56) ble i forrige delkapittel brukt for å konseptualisere at internaliseringen av positive tilbakemeldinger kan bli brukt som en ressurs for å håndtere negative erfaringer med selvmedfølelse. I kontekst til internalisering av negative sosiale tilbakemeldinger vil derimot ikke tilbakemeldingene kunne brukes som en ressurs. I lys av «the looking glass» vil personen som har internalisert negative sosiale tilbakemeldinger, i møte med møter med negative erfaringer klandre og kritisere seg selv – ettersom dette er tilbakemeldinger personen har fått formidlet fra andre. Flett (2018b, s. 51) argumenterer for at betydningsløshet relaterer til selvtillit, ettersom opplevelsen av betydningsløshet blir påvirket av interpersonlige erfaringer. Den som ikke føler seg av betydning for andre og som ikke føler seg betydningsfull i samfunnet sitt, er en person som står i risiko når det gjelder både psykisk og fysisk helse (Flett & Heisel, 2020, s. 2449). I kontekst til selvbilde og psykisk helse, argumenterer Prilleltensky og Prilleltensky (2021, s. 124) for distinksjonen mellom å oppfatte selvtillit som både et personlighetstrekk og en oppfattelse av selvet som endrer seg i respons til det daglige liv. Altså kan det tolkes som at det skapes en relasjonell selvoppfattelse. *Det relasjonelle selvet*, altså den personen vi er i møte med andre, som har en opplevelse av å være betydningsløs vil ifølge Flett (2018b, s. 54) reflektere et negativt selvbilde, drevet av en selvkritisk orientering til selvet. Det samsvarer med Prilleltensky og Prilleltensky (2021, s. 125) sin argumentasjon for at en persons selvoppfattelse har vesentlige implikasjoner for hvordan vi relaterer til både mennesker generelt, de som står oss nærmest, og oss selv. Det er således et eksempel på det negative utfallet av «the looking glass self» som beskrevet ovenfor.

I denne studien er et funn at å internalisere negative sosiale tilbakemeldinger og selvtuttalelser fra ensidige relasjoner, kan føre til en varsomhet grunnet en frykt for å oppleve erfaringene på ny. Dette finner vi direkte eksempler på i kategorien «varsomhet». Det relasjonelle selvet til deltakerne har gjennom tidligere erfaringer integrert *selvtuttalelser*, altså måten man snakker om seg selv, som at de ikke er av betydning for den andre, som videre påvirker deres nåværende interaksjoner med andre.

Eksempelvis varsomhet om å være for avhengig av andre på grunn av selvuttalelsen «jeg er en byrde», varsomhet for å knytte seg til en venn på grunn av selvuttalelsen «hun vil ikke være med meg lengre» og å beskytte seg mot å føle seg nær andre på grunn av selvuttalelsen «andre har ikke behov for meg og vil ikke være med meg». Disse uttalelsene indikerer en mangel på betydningsfullhet, som blir destruktivt idet negative sosiale tilbakemeldinger internaliseres og fører til at personen identifiserer seg selv som betydningsløs (Flett, 2018b, s. 57). Kategorien «varsomhet» handler i stor grad om de som har gjenvunnet følelsen av å være betydningsfull, og nå er redd for å bli betydningsløs igjen. Tapet av betydningsfullhet kan ifølge Flett og Heisel (2020, s. 2454) bidra til depresjon, og oppfatte å ha mistet seg selv. Mennesker med lav selvtillit føler seg ikke verdsatt av hverken seg selv eller andre, og kan derfor tvile på deres egenskap til å oppleve noe som verdifullt (Prilleltensky & Prilleltensky, 2021, s. 121). Videre har Flett med kolleger (2022, s. 54) et funn fra sin omfattende studie om anti-mattering funnet at universitetsstudenter med høy grad av anti-mattering har relativt lavt resultat på tro på egenkompetanse og egenkjærlighet, som bekreftes delvis i denne studien. Altså vil studenter som opplever betydningsløshet ikke ha selvmedfølelsen som et verktøy i møte med utfordringer, det blir heller en integrert selvkritiker som tviler på alt en selv gjør. Det bekreftes delvis gjennom funnet av samme følelsen som beskrives i «ensidighet», ettersom deltakernes følelser etter å ha vært i ensidige relasjoner skapte følelser av at de ikke var av betydning, at de ikke kunne ta egne valg på grunn av den andre, og at de er alene. Flett med kolleger (2022, s. 56) konkluderer med at følelsen av betydningsløshet i lys av funnene fra deres studie, virker å konstituere en mektig form av risiko og sårbarhet, hvorav disse følelsene med assosierte erfaringer kan ha en destruktiv påvirkning på livet til de som opplever det. Det vi har lært fra denne studien er at følelsen av betydningsløshet konstituerer en sårbarhet som integreres, og videre former samhandlinger i etterkant av at følelsen først er erfart.

5.4 Hvordan spiller opplevelsen av betydningsløshet inn på «ensidighet»?

I denne studien viser funnene at ensidige relasjoner skaper følelser av usikkerhet, ensomhet, isolasjon, og følelsen av å være betydningsløs når noen andre brukte deltakerne ut fra egen personlig vinning eller behov - uten å gi noe tilbake. Disse funnene bekreftes delvis av Flett (2022, s. 4), som argumenterer for at personer som ikke føler seg betydningsfulle er personer som føler seg uviktig, usynlig og ikke lyttet til. Følelsen av å være betydningsløs kan ifølge Flett og Zangeneh (2020, s. 113) føre til en altomfattende tilstand av å være uviktig på alle områder, en tilstand som medfører et høyt risikonivå for psykologisk smerte. Shannon med kolleger (2020, s. 1294) peker på at de som opplever seg betydningsløse kan være sårbar mot oppfatninger av å være *stigmatisert*, som kan føre til en tendens til å isolere seg selv fra andre. Et stigma er et spesifikt attributt ved en persons sosiale identitet, som skiller seg fra det andre ville kalt «normalen» (Goffman, 1990, s. 12-13). Forfatteren skiller mellom synlige og skjulte stigma - hvorav sistnevnte er den typen Shannon med kolleger (2020) refererer til. I denne studien har det ikke vært eksplisitte indikasjoner på at deltakerne har følt seg stigmatisert av andre. Det er derimot en gjenkjennbar beskrivelse av forfatterne, ettersom et funn i kontekst til ensidige relasjoner er at deltakerne har følt på opplevelsen av å være ensom og isolert. I forskningen til Shannon med kolleger (2020, s. 1299), blir det beskrevet at personer som ikke føler seg verdsatt av andre, får en forventning om

økning av negative reaksjoner fra andre om de velger å søke hjelp. Altså vil individer som allerede føler seg marginalisert, usynlig og ubetydelig for andre ha en større grad av oppfattet stigma som kan svekke deres følelse av å være betydningsfull.

En av funnene som har vært interessant er måten to av deltakerne beskrev «ensidighet» på - ved å eksemplifisere en avhengighetsrelasjon hvor den andre parten var avhengig av deltakeren. En konsekvens av dette er at deltakeren betydde for mye for den andre parten i relasjonen (Schlossberg, 1989, s. 12), som satte høye krav og deltakeren følte ikke på frihet til å handle på egne premisser. Det er i tråd med Fikse (2015, s. 171) sin beskrivelse av at en ensidig avhengighet i relasjoner vil føre til at du ikke føler en kontroll over egne handlinger og ønskede valg – alt avgjøres for deg. I denne studien blir det beskrevet som at deltakerne ikke kom seg ut av relasjonen på grunn av at vedkommende hadde bundet seg til deltakerne gjennom en negativ avhengighet. Et funn som ble pekt på i kategorien «varsomhet» er at avhengigheten kunne gå begge veier. Når deltakerne selv var den negativt avhengige parten, og den negative følelsen det skapte hos den andre parten ble eksplisitt formidlet, skapte det en negativ følelse for deltakerne. Det førte til en bekymring for å bli «for mye» i andre vennerelasjoner, og de fikk dermed en integrert varsomhet mot å være ensidig avhengig igjen i andre vennerelasjoner. Deltakerne beskrev at følelsen av å ikke bli hørt eller lyttet til av andre gjennom ensidige relasjoner utløste følelser av tristhet, at de ikke var verdifull og de følte seg ensomme. De negative følgene av ekskludering og ensomhet kan ha en rekke utfall, hvorav en er koblet til dets høye korrelasjon med lavere immunsystem, depresjon, tristhet, sykdom, og isolasjon (Prilleltensky, 2020, s. 18). Følelsen av å bli avvist, ekskludert eller ignorert leder til negative følelser som eksempelvis angst, depresjon, sorg, ensomhet og sjalusi (Baumeister & Leary, 1995, s. 508). Deltakerne i denne studien rapporterte ikke følelsen av depresjon, sjalusi eller angst – men de relaterte de negative følelsene til ensomhet, sorg, ekskludering og ignorering av andre.

I underkategorien «varsomhet», fortalte deltakerne om tidligere erfaringer med ensidige relasjoner som har dype spor og for noen ført til en integrert, negativ selvoppfattelse (se underkapittel 5.3.2). Dette har ført til at noen opplevde en usikkerhet til andre og seg selv, på grunn av en frykt om å oppleve seg betydningsløs eller miste de betydningsfulle relasjonene. Marginalisering og ekskludering av individer fører til en fremmedgjøring i individet, frustrasjon og til og med aggresjon – som gjør det vanskelig å oppnå en positiv omtanke for seg selv (Prilleltensky, 2020, s. 22). Scharmer (2011, s. 15) diskuterer i kontekst til organisatorisk læring, at det er to forskjellige kilder til læring – det er den som baseres på fortidens erfaringer, og det er den typen læring som formes fra fremtiden idet den oppstår. Sistnevnte handler ifølge forfatteren om å ta utgangspunkt i «presencing», altså å rette bevisstheten mot og handle fra det som er høyest oppnåelig i et fremtidsperspektiv vi selv skaper (Scharmer, 2011, s. 16). I kontekst til «varsomhet» vil dermed erfaringen deltakerne beskriver være læring basert på fortiden – som formes og brukes eksempelvis ved å være ekstra var på tegn som forteller at en ikke er betydningsfull for andre. Trusler mot sosiale tilknytninger er ifølge Baumeister og Leary (1995, s. 506) en primær kilde til negative følelser. Forfatterne argumenterer for at mennesker kan føle seg engstelige, deprimerede og ensomme når de står i fare for, eller mister eller mangler kontakt med viktige relasjoner. Dette er i tråd med McComb og kolleger (2020, s. 3) sin argumentasjon for at frykten for å ikke være av betydning for

andre kan gjenspeile en frykt for en svekkelse av egen verdi eller tapet av viktige sosiale relasjoner eller ressurser; en frykt som kan erfares av mennesker som har mistet nøkkelpersoner i livet sitt (McComb et al., 2020, s. 3). For noen kan frykten for å miste viktige relasjoner konverteres til en altoppslukende fiksering på betydningsfullhet i relasjonen (Flett, 2022, s. 11). Det kan komme til det punktet at de kan være hypersensitiv for sosiale tilbakemeldinger og tegn i miljøet som kan bety at de enten er, eller ikke er betydningsfull for andre. Opplevelsen av å være fiksert på betydningsfullhet vil sannsynligvis være individuelt forskjellig med tanke på i hvilken grad betydningsfullhet erfares. Det som er eksemplifisert ovenfor er derfor en av mange måter det kan oppfattes på. En annen faktor som spiller inn presenteres av Taylor og Turner (2001, s. 322) sin longitudinelle studie, hvor endringer i betydningsfulle relasjoner over tid kan være forutsetninger for å utvikle depresjon. Deres funn viste at betydningsfullhet er i større grad assosiert med depressive symptomer for kvinner, enn det er for menn.

I kontekst til depresjon og psykisk stress, viser Flett og Nepon (2020, s. 663) at betydningsfullhet for universitetsstudenter er koblet til psykisk stress, som påvirker selvoppfattelsen, ofte assosiert med negative sosiale tilbakemeldinger. De som opplever en stagnasjon i følelsen av betydningsfullhet er ofte de som har en historie med å ikke få støtte fra andre etter en livshendelse (Flett & Nepon, 2020, s. 672). Ifølge forfatterne kan få en rekke ulike følger, deriblant økt psykisk stress og følelser av å ikke være betydningsfull. Videre påpeker også Flett (2022, s. 17) en tydelig assosiasjon mellom følelsen av å være betydningsløs og erfaringer rundt ensomhet, sosial isolasjon, helseproblemer og en tidlig død. McComb med kolleger (2020) beskriver følelsen av å være ensom og uviktig eller ubetydelig som en dobbel fare i sin artikkel. Resultatet fra studien bekreftet at en redusert opplevelse av betydningsfullhet og en økt følelse av anti-mattering eller frykten for å ikke være betydningsfull er assosiert med personlighetstrekket ensomhet (McComb, 2020, s. 7). Det vil si at personen med en redusert følelse av å være betydningsfull og viktig for andre, kan utvikle følelsen av å være isolert og ensom. Dette er to følelser vi finner i kategorien «ensidighet», hvorav flere av deltakerne rapporterte følelser av usikkerhet, at de ikke ble lyttet til, ensomhet, isolasjon og betydningsløshet i erfaringen med ensidige relasjoner.

5.5 Studiens funn i kontekst til utdanningsinstitusjoner

Funnene i denne studien støtter opp behovet som er identifisert av flere teoretikere (blant annet Flett & Nepon, 2020; Ryff & Keyes, 1995; Flett 2022; Flett 2018b; Flett et al., 2019), som er å integrere konstruktet betydningsfullhet i grunnskolen og i universitetskontekster. Flett (2022, s. 26) er blant annet en av de som argumenterer for at matteringkonstruktet burde fremmes som et nøkkelelement i forebyggingsprogrammer som skal forsterke motstandsdyktighet i møte med stress. Det argumentet begrunnes av forfatteren gjennom at en sterk følelse av betydningsfullhet skal være en kilde til å bygge motstandsdyktighet i kontekst til stress generelt, men også spesifikt mot stress og negative følelser som kommer fra negative sosiale interaksjoner. Det samsvarer med funnene i denne studien, både i kontekst til det negative og positive sosiale interaksjoner kan føre til. Samt har det blitt diskutert hvordan positive relasjoner med andre kan bli omgjort til en ressurs i møte med utfordringer, mye på bakgrunn av positive selvuttalelser og en tro på seg selv. Det er derimot ingen deltakere i studien som knyttet

sine erfaringer spesifikt til universitetskonteksten sin, som kan være indikasjon på at de ikke har oppsøkt, hatt behov eller kunnskap om, hvilke tilbud utdanningsinstitusjonen har. Noen av de større tilbudene NTNU i Trondheim har, er ifølge studentsamskipnaden (Sit) studentlivsrådgiver, samtaleterapi og NTNU psykologisk poliklinikk (Sit, u.å-a). Ingen av disse viser direkte at de promoterer en form for betydningsfullhet, men det er tjenester studenter kan velge å kontakte om de søker hjelp for psykisk stress. Det Sit derimot har av lavterskeltilbud, kan i større grad minne om tjenester som promoterer følelsen av tilhørighet og betydningsfullhet i kontekst til eget liv, og studiested. Blant disse er det ifølge Sit sine hjemmesider kurs for depresjonsmestring, stressmestring, selvutvikling, sorg- og livsmestring, livsmestring – samtalegruppe om livet som student og body project (Sit, u.å.-b). Flett og Nepon (2020, s. 672) argumenterer for viktigheten av å implementere konstruert av betydningsfullhet i rådgivning på ulike utdanningsinstitusjoner, for at studenter og de med en historie om å oppleve det motsatte, skal kunne føle seg betydningsfulle. Helsefremmende kliniske intervensjoner kan bli brukt for å forbedre psykiske velvære hos de som ikke føler seg betydningsfull (se Flett, 2018a og Flett et al., 2019 for mer diskusjon). Flett med kolleger (2018, s. 375-377) argumenterer for at en slik forebyggende praksis burde iverksettes tidlig i utdanningsløpet gjennom å bygge bevissthet rundt blant annet normalisere psykisk stress og psykiske problemer, normalisere det å søke hjelp, oppmuntre til å ikke sammenligne seg med andre, og å være informasjonskritisk til det man interagerer på eksempelvis sosiale medier.

6 Avslutning

6.1 Oppsummering av studien

At studien har en meningsfull sammenheng belyses av Tracy (2010, s. 848), som et av kriteriene for god kvalitativ forskning. Altså må studien oppnå det målet som ble satt i starten av prosjektet, det må brukes metoder og praksiser som henger i tråd med gjeldene teorier og paradigmer, samt må litteraturen kobles sammen med forskning, metoder og funn. I et forsøk på å oppnå denne sammenhengen hentes problemstillingen tilbake. For på hvilken måte kan betydningsfullhet erfares og kontekstualiseres av studenter? Vennerelasjoner har vært et gjennomgående element i både analyse og drøfting. Dette har resultert i to spesifikke funn. Det ene er at vennerelasjonen er sentral i kontekstualiseringen av betydningsfullhet. Samtidig, viser funnene at den samme relasjonen er sentral i kontekstualiseringen av erfaringer med betydningsløshet. Dermed kan én og samme relasjon formidle og promotere to kvalitativt forskjellige erfaringer, noe som illustrerer en kompleksitet og foranderlighet i disse spesifikke relasjonene. Sompekt på tidligere, er menneskelige relasjoner dynamiske, og de utvikler seg forskjellig innenfor ulike kontekster og settinger. Det vil si at det eksempelvis kan være én og samme vennerelasjon som i ulike perioder promoterer både negative og positive følelser i kontekst til betydningsfullhet (se delkapittel 4.1.2.1 for eksempel). Det har derimot ikke vært funn på at familierelasjoner er tosidig, ettersom relasjoner med familiemedlemmer utelukkende promoterer betydningsfulle følelser ifølge dette utvalget. Det er i stor grad påvirket av et begrenset utvalg, ettersom et større utvalg i den samme studien kunne ført til helt andre funn. Med det i betraktning, er det dermed et funn i denne studien at *kvaliteten* på vennerelasjonen er det som kan endre seg, og således være avgjørende for om betydningsfullhet, eller betydningsløshet erfares og formidles. De kvalitetene som har blitt undersøkt er de som har vært en hovedsakelig formidlingsplattform for betydningsfullhet, og en generell utforskning på hvilke relasjoner dette gjør seg gjeldene. Det er samtidig samsvar mellom familie- og nære vennerelasjoner i kontekst til betydningsfullhet, ettersom studien viser at både dype dialoger og inngående kjennskap til hvem hverandre er, bygger dype betydningsfulle relasjoner hvor en kan føle seg trygg nok til å være seg selv. Det er også et funn i studien at venns- og familierelasjoner som bærer preg av åpenhet, omtanke, støtte, og ubetinget aksept av den andre fører til selvmedfølelse. Det vises ved at positive tilbakemeldinger fra venner og familie kan bli en ressurs for personen som mottar dem, som fremmer en opplevelse av betydningsfullhet. Tilbakemeldingene fra andre kan dermed brukes i utfordrende situasjoner gjennom å utvikle selvmedfølelse, hvor individet kan gi de samme tilbakemeldingene til seg selv. Eksempelvis tilbakemeldingen fra andre om «du er verdifull for meg», kan internaliseres til «jeg er verdifull» i møte med utfordringer.

Studien viser at erfaringer med ensidige relasjoner konstituerer en integrert varsomhet, som påvirker selvfølelsen til deltakerne, ettersom det er relasjoner som får de til å føle seg betydningsløse. Det er noen funn på at negative sosiale tilbakemeldinger hindrer selvmedfølelse hos deltakerne, som fører til at selvkritikk og klandring av seg selv blir utløst i møte med utfordringer. Eksempelvis kan den som får formidlet «du får ikke til

noe», tenke «hvordan kan jeg gjøre dette? Jeg klarer ingenting». Det har også blitt pekt på at ensidige relasjoner kan skape en integrert frykt mot å oppleve de negative erfaringene og følelsene på ny. Det kommer av at tidligere erfaringene med ensidige relasjoner ofte ble koblet til erfaringer med opplevelser i barndommen, som for deltakerne har med seg videre i voksen alder. Dermed illustrerer funnene at opplevelser av ensidige relasjoner kan prege en person, lenge etter den først er erfart. Den blir styrt av og påvirker interaksjonen med andre, både på grunn av frykt for gjentakelse og/eller frykt for å miste nåværende betydningsfulle relasjoner.

6.2 Avsluttende refleksjoner

I denne studien har deltakere vært studenter som tilsynelatende klarer seg godt, mye på grunn av tilstedeværende, støttende, gode og betydningsfulle relasjoner. Til tross for dette har deltakerne informert om negative opplevelser koblet til betydningsløshet, og at denne følelsen kan sitte like sterkt i dem i dag som det gjorde gangen den først ble erfart. Det gir en indikasjon på at studien kanskje ikke vil ha like stor relevans for de med alvorlige psykiske plager, eller for de som ikke har et godt støttenettverk rundt seg. Det har bakgrunn i at de som er omringet av venner eller familie som behandler dem negativt, kanskje ikke kan gjenkjenne seg i de positive følgende som kommer av betydningsfulle relasjoner. Likevel, har studien vist konkrete eksempler på frykt tilknyttet følelsen av å være betydningsløs. Ved å heve blikket, kan vi se nærmere på studiens funn i lys av studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) undersøkelse (Sivertsen, 2021). Først presenteres noen resultater som representerer funn fra kategoriene om studentenes psykiske helse og sosiale forhold. Ifølge undersøkelsen har halvparten av alle studenter høyt nivå av psykiske plager, og 18% av studentene oppgir å ha en psykisk lidelse, der de to vanligste er depresjon og angst (Sivertsen, 2021, s. 35). Samtidig er det hele 44% av studentene som ofte, eller svært ofte, savner noen å være sammen med og 37% føler seg ofte/svært ofte isolert (Sivertsen, 2021, s. 43). Hva forteller dette oss?

Sammenlignet med 2018 har det vært en kraftig økning i ensomhet blant studenter (Sivertsen, 2021, s. 44), mørketall som sannsynligvis kan være enda høyere etter årets SHoT-undersøkelse er gjennomført. I denne spesifikke studien illustrerer funnene at følelsen av betydningsløshet og ensomhet endret seg til å bli det motsatte etter at deltakerne flyttet til en ny by for å studere. Det kan gi en indikasjon på at studiemiljøet, avstand til familie og venner, og å bli kjent med nye kan fremme følelsen av betydningsfullhet og tilhørighet for de heldige. Det kan derimot være et annet utfall, hvor studentene som er tilflyttere ikke opplever å komme inn i et godt sosialt miljø, eller at de føler seg ensomme på bakgrunn av nære sosiale relasjonene. Bidraget til studien sett i kontekst til resultatene fra SHoT undersøkelsen, er dermed å vise et behov for å undersøke i større grad hva som får studenter til å føle seg betydningsfulle, og måter dette formidles på, for at det skal kunne fremmes på institusjonsnivå. Ved å gi større oppmerksomhet til spesifikke måter betydningsfullhet erfares for studenter, stilles dermed ulike institusjoner i en bedre posisjon til å skape et betydningsfullt miljø. Det kan eksempelvis gjøres ved å i større grad promotere de ulike kursene til Sit som kan bedre studiehverdagen, og det kan bli gitt et større ansvar for ivaretagelse av de nye studentene til de som velger å være fadder i regi av fadderordningen under immatrikuleringen. En av begrensningene til studien er at funnene ikke kan tilknyttes

hvorvidt opplevelsen av betydningsfullhet har noe å si for akademisk prestasjon, eller hvordan studentlivet påvirker deres oppfattelse av betydningsfullhet. Det kan likevel tenkes at å normalisere handlingen av å be fagpersoner eller andre om hjelp til det som oppleves utfordrende, kan fremme en større trygghet for studenten som trenger hjelp, og minimere følelsen av stigmatisering. Det har fotfeste i Rayle og Chung (2007, s. 23) sin argumentering for at idet psykisk stress blir overveldende eller negativt oppfattet for studentene, kan det påvirke både helse og akademisk prestering. Forfatterne fortsetter videre med å påpeke at førsteårsstudenter kan oppfatte et høyere stressnivå på grunn av akademiske forpliktelser, økonomisk press og mangel på tidsberegning. En studie med større fokus på hvordan studentene kobler sin følelse av betydningsfullhet opp mot studielivet, kan gi et svar på hvordan følelsen påvirker akademisk prestering, studenters livskvalitet og sosiale relasjoner. Likevel, kan denne studien brukes som støtte til en potensielt videre undersøkelse nærmere tilknyttet utdanningsinstitusjonen, ettersom sosial støtte fra venner og familie er noe av det som kan hjelpe studentene i å overkomme akademisk stress (Rayle & Chung, 2007; Schlossberg, 1989). Det peker på viktigheten av at rådgivere på universitetet utvikler en bevissthet rundt hvor viktig vennskaps- og familierelasjoner kan være for studentene som går til dem. Det kan eksempelvis gjøres ved å oppmuntre studentene i å holde kontakten med personer som er viktige i livet deres, ettersom denne studien viser at et godt støttenettverk kan ha en rekke positive følger for studentenes psykiske velvære.

Referanser

- Ahern, K. J. (1999). Pearls, pith, and provocation: Ten tips for reflexive bracketing. *Qualitative health research*, 9(3), 407-411.
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2018). *Doing interviews* (2.utg.). SAGE Publications Ltd.
<https://dx.doi.org/10.4135/9781529716665>
- Christensen, M., Welch, A. & Barr, J. (2017). Husserlian descriptive phenomenology: A review of intentionality, reduction and the natural attitude. *Journal of nursing education and practice*, 7(8), 113-118.
<https://doi.org/10.5430/jnep.v7n8p113>
- Costin, V. & Vignoles, V. L. (2019). Meaning is about mattering: Evaluation coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology: Personality processes and individual difference*, 118 (4), 864-884.
<http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000225>
- Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode: En kvalitativ tilnærming*. Universitetsforlaget.
- Dörfler, V., & Stierand, M. (2021). Bracketing: A phenomenological theory applied through transpersonal reflexivity. *Journal of Organizational Change Management*, 34(4), 778-793.
<https://doi.org/10.1108/jocm-12-2019-0393>
- Elliot, G. C., Colangelo, M. F. & Gelles, R. J. (2005a). Mattering and suicide ideation: Establishing and elaborating a relationship. *Social psychology quarterly*, 68(3), 223-238.
<https://doi.org/10.1177/019027250506800303>
- Elliot, G., Kao, S. & Grant, A-M. (2005b). Mattering: Empirical validation of a social-psychological concept. *Self and identity*, 3(4), 339-354.
<https://doi.org/10.1080/13576500444000119>
- Flett, G. L. (2018a). Resilience to interpersonal stress: Why mattering matters when building the foundation of mentally healthy schools. I A. Leschied, D. H. Saklofske, & G.L. Flett (Red.), *The handbook of school-based mental health promotion: An evidence informed framework for implementation* (ss. 383-410). Springer.
- Flett, G. L. (2018b). *The psychology of mattering: Understanding the human need to be significant*. Elsevier academic press.
- Flett, G. L. (2022). An introduction, review, and conceptual analysis of mattering as an essential construct and an essential way of life. *Journal of psychoeducational assessment*, 40(1), 3-36.
<https://doi.org/10.1177/07342829211057640>

- Flett, G. L. & Heisel, M. J. (2020). Aging and feeling valued versus expendable during the COVID-19 pandemic and beyond: A review and commentary of why mattering is fundamental to the health and well-being of older adults. *International journal of mental health and addiction*, 19(6), 2443–2469.
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00339-4>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T. & Zaki-Azatat, J. N. (2018). Children and adolescents “flying under the radar”: Understanding, assessing, and addressing hidden distress among students. I A. Leschied, D. H. Saklofske, & G.L. Flett (Red.), *The handbook of school-based mental health promotion: An evidence informed framework for implementation* (ss. 357-381). Springer.
- Flett, G. L., Khan, A. & Su, C. (2019). Mattering and psychological well-being in college and university students: Review and recommendations for campus-based initiatives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 667-680.
<https://doi.org/10.1007/s11469-019-00073-6>
- Flett, G. L. & Nepon, T. (2020). Mattering versus self-esteem in university students: Associations with regulatory focus, social feedback, and psychological distress. *Journal of psychoeducational assessment*, 38(6), 663-674.
<https://doi.org/10.1177/0734282919890786>
- Flett, G. L., Nepon, T., Goldberg, J. O., Rose, A. L., Atkey, S. K. & Zaki-Azat, J. (2022). The anti-mattering scale: Development, psychometric properties and associations with well-being and distress measures in adolescents and emerging adults. *Journal of psychoeducational assessment*, 40(1), 37-59.
<https://doi.org/10.1177/07342829211050544>
- Flett, G. L. & Zangeneh, M. (2020). Mattering as a vital support for people during the COVID-19 pandemic: The benefits of feeling and knowing that someone cares during times of crisis. *Journal of concurrent disorders*, 2(1), 106-123.
<https://concurrentdisorders.ca/2020/03/31/mattering-as-a-vital-support-for-people-during-the-covid-19-pandemic/2020>
- Fikse, C. (2015). Fra selvaktualisering til samaktualisering og samskaping. I Kvalsund, R. & Fikse, C. (Red.), *Rådgivningsvitenskap: helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (ss. 167-196). Fagbokforlaget.
- Giorgi, A. (2012). The descriptive phenomenological psychological method. *Journal of Phenomenological Psychology*, 43(1), 3-12.
<https://www.doi.org/10.1163/156916212X632934>
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method. I Giorgi, A. (Red.), *Phenomenology and psychological research* (ss. 8-22). Duquesne University Press.
- Goffman, E. (1990). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Penguin books.
- Goffman, E. (2007). *Vårt rollespill til daglig*. Pax.

- Hovd, S. (2021). Fenomenologi. I Store norske leksikon. Hentet 4.4.22, fra <https://snl.no/fenomenologi>
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. J. & Ivey, M. B. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*. (7. Utg.). SAGE Publications.
- Jordan, T. (2001). Self-awareness, meta-awareness and the witness self. Hentet 10.04.22 fra https://www.researchgate.net/publication/236110105_Self-awareness_meta-awareness_and_the_witness_self
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner: Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Tapir akademisk forlag.
- Kvalsund, R. J. & Roald, G. M. (2019). *Sjølvinnsikt i eit relasjonsperspektiv*. I Haugan, J. A. & Kvello, Ø. (Red.), *Selvinnsikt og profesjonalitet*. Fagbokforlaget.
- Levine, S. K. (1997). *Poesis: The Language of Psychology and the Speech of the Soul*. Jessica Kingsley.
- Lindseth, A. & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian journal of caring sciences*, 18(2), 145-153.
<https://www.doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>
- Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning – forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskriftet den norsk legeförening*, 25(122), 2468-2472.
<https://tidsskriftet.no/sites/default/files/pdf2002--2468-72.pdf>
- McComb, S. E., Goldberg, J. O., Flett, G. L. & Rose, A. L. (2020). The double jeopardy of feeling lonely and unimportant: State and trait loneliness and feelings and fears of not mattering. *Frontiers in psychology*, 11, 1-8.
<https://www.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.563420>
- Pedersen, R. (2007). Kierkegaard og kunsten å hjelpe. *Tidsskriftet den norske lægeförening*, 127(2).
<https://tidsskriftet.no/sites/default/files/pdf2007--209.pdf>
- Postholm, M. B. (2004). Kvalitativ forskning på praksis: Fra opprinnelse til forskerfokus. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 88(1), 3-18.
<https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2987-2004-01-02>
- Prilleltensky, I. (2020). Mattering at the intersection of psychology, philosophy and politics. *American Journal of Community Psychology*, 65(1-2), 16-34.
<https://www.doi.org/10.1002/ajcp.12368>
- Prilleltensky, I. & Prilleltensky, O. (2021). *How people matter: Why it affects health, happiness, love, work, and society*. Cambridge university press
- Rayle, A. D. & Chung, K-Y. (2007). Revisiting first-year college student's mattering: Social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal of college student retention: Research, theory & practice*, 9(1), 21-37.
<https://doi.org/10.2190/X126-5606-4G36-8132>

- Reams, J. (2015). Development and self-understanding. I Kvalsund, R. & Fikse, C. (Red.), *Rådgivningsvitenskap: helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (ss. 167-196). Fagbokforlaget.
- Rosenberg, M. & McCullough, B. C. (1981). Mattering: Inferred significance and mental health among adolescents. *Research in community mental health*, 2, 163-181.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
<https://www.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Scharmer, O. C. (2011). *Teori U: lederskap som åpner fremtiden mot en ny sosial teknologi – presencing* (1. utg.). Antropos.
- Schieman, S. & Taylor, J. (2001). Statuses, roles, and the sense of mattering. *Sociological perspectives*, 44(4), 469-484.
<https://doi.org/10.1525/sop.2001.44.4.469>
- Schlossberg, N. K. (1989). Marginality and mattering: Key issues in building community. *New directions for student service*, 48, 5-15.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.842.3826&rep=rep1&type=pdf>
- Shannon, A., Flett, G. L. & Goldberg, J. O. (2020). Feelings of not mattering, perceived stigmatization for seeking help, and help-seeking attitudes among university students. *International journal of mental health and addiction*, 18, 1294-1303.
<https://doi.org/10.1007/s11469-019-00138-6>
- Silverman, D. (2014). *Interpreting qualitative data* (5.utg.). SAGE.
- Silverman, D. (2020). *Interpreting qualitative data* (6. utg.). SAGE.
- Sit (u.å.-a) *Helse*.
<https://www.sit.no/helse>
- Sit (u.å.-b). *Kurs*.
<https://www.sit.no/kurs/mestringskurs>
- Statistisk sentralbyrå (2018). Norske studenter blant de eldste i Europa. Statistisk sentralbyrå.
<https://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/norske-studenter-blant-de-eldste-i-europa>
- Sivertsen, B. (2021). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse: Hovedrapport*. Folkehelseinstituttet.
<https://sioshotstorage.blob.core.windows.net/shot2018/SHOT2021.pdf>
- Taylor, J. & Turner, J. (2001). A longitudinal study of the role and significance of mattering to others for depressive symptoms. *Journal of health and social behavior*, 42(3), 310-325.
<https://www.jstor.org/stable/3090217>
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight "big-tent" criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851.
<https://www.doi.org/10.1177/1077800410383121>

Tranøy, E. (2021). Idiografisk. I Store norske leksikon. Hentet 30.3.22 fra <https://snl.no/idografisk>

Vedlegg

Følgende vedlegg er inkludert i masteroppgaven.

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv (Del A) og samtykkeskjema (Del B)

Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)

Vedlegg 4: Spørreskjema

Vedlegg 1:

Intervjuguide

Betydningsfullhet er oversatt fra det engelske begrepet *mattering*, som består av fundamentale psykologiske og relasjonelle behov for tilhørighet og opplevelsen av å være betydningsfull. Det er dette jeg ønsker å snakke med deg om, og finne ut hvordan du opplever det i ditt liv, og eventuelt hvordan du opplever mangelen på det. Intervjuet vil bli tatt opp med båndopptaker, og all innsamlet data vil, som nevnt i informasjonsskrivet, bli godt ivaretatt og slettet etter at masteroppgaven er godkjent og levert. Jeg vil minne deg på at det er helt frivillig og delta, og skulle du på et tidspunkt ønske å avslutte intervjuet så har du all frihet til det.

1. Hva er det første som dukker opp når du hører ordet "betydningsfull"?
2. Kan du fortelle om en gang du følte du var av betydning i dine relasjoner?
 - i. Hva består følelsen av? Hva følte du og tenkte du?
 - ii. Hvilke konsekvenser hadde det for deg?
3. Har det vært perioder du har opplevd dette mer eller mindre?
4. Kan du fortelle om en gang du følte du ikke var av betydning?
 - i. Hva består følelsen av? Hva følte du og tenkte du?
 - ii. Hvilke konsekvenser hadde det for deg?
5. Har det vært perioder du har opplevd dette mer eller mindre?
6. Opplever du betydningsfullhet i hverdagen?
 - i. Hvilke følelser, bilder og tanker oppstår i deg nå?
 - ii. På hvilken måte erfares opplevelsen? Opplever du at menneskene i livet ditt anser deg som viktig for dem?
 - iii. Hva innebærer deg for deg, og kan du fortelle meg om en erfaring knyttet til det?
7. Har du opplevd at andre er av betydning for deg?
 - i. Hva innebærer deg for deg, og kan du fortelle om en opplevelse hvor du erfarte det
8. Har du opplevd at andre er avhengig av deg? Fortell meg om det.
 - i. Var det en positiv/negativ opplevelse? Gjerne utdyp litt mer.
9. Har du opplevd å være avhengig av andre? Kan du fortelle meg om en gang du kjente på det?
 - i. Hvordan opplevde du det? Positivt/negativt?
10. Er det noen historier du ønsker å dele som du ennå ikke har delt?

Etter intervju

Hvordan var det for deg å være med i intervjuet?

Har du noen spørsmål før vi avslutter?

Vedlegg 2: DEL A

Vil du delta i forskningsprosjektet " *En fenomenologisk undersøkelse på studenters opplevelser av betydningsfullhet* »?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke innvirkningen opplevelsen av betydningsfullhet har på studenters psykologiske velvære. Nedenfor finner du informasjon om målene for prosjektet, og hva deltakelse innebærer for deg. I slutten av dokumentet er en samtykkeerklæring som må signeres før intervjuet starter. Dette kan vi gjøre når vi møtes.

Formål

Jeg holder på med den avsluttende masteroppgaven i rådgivningsvitenskap ved NTNU. Hensikten med forskningsprosjektet er å komme i dybden av dine erfaringer og opplevelser koblet til betydningsfullhet i relasjon til både deg selv og andre.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for pedagogikk og livslang læring ved Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (NTNU).

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det å fylle ut et spørreskjema og delta i et intervju. Spørreskjemaet tar omtrentlig 10-20 minutter å fylle ut, og dette gjøres i forkant av intervjuet. Spørreskjemaet består av 24 påstander du skal lese, for deretter å vurdere hvor sanne de føles for deg på en skala fra 1-5. Alle påstandene tar utgangspunkt i din relasjon til andre mennesker, og opplevelser koblet til tre faktorer: bevissthet, viktighet og avhengighet til andre. Det påfølges av et intervju med varighet på 45-60 minutter. Intervjuet vil bli tatt opp med en båndopptaker, og det kan bli tatt notater under samtalen for å supplere opptaket.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det vil si at alle personlige opplysninger blir anonymisert, og det er ingen enkeltpersoner som vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Dette foregår ved at navnet og kontaktopplysningene dine blir erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er innen utgangen av juni 2022. Når prosjektet er godkjent og levert inn, vil all innsamlet data bli slettet.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges teknisk-vitenskapelig universitet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, kan du ta kontakt med:

Christina Sæthre Græsdal via telefon 99 37 58 33, eller sende en e-post til ctgraesd@stud.ntnu.no.

Du er også velkommen til å kontakte min veileder Gunhild Marie Roald ved Institutt for pedagogikk og livslang læring på telefonnummer 41 64 10 21.

Eller så kan du kontakte NTNU sitt personvernombud: Thomas Helgesen på thomas.helgesen@ntnu.no eller via telefon 93 07 90 38.

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Christina Sæthre Græsdal
(Student)

Gunhild M. Roald
(Veileder)

Vedlegg 2: DEL B

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet en fenomenologisk undersøkelse av unge voksnes opplevelse av betydningsfullhet i deres relasjoner og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i intervju
- Å delta i spørreskjema

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

Vurdering

Referansenummer

590939

Prosjekttittel

På hvilken måte opplever studenter betydningsfullhet i deres relasjoner?

Behandlingsansvarlig institusjon

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

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Gunhild Marie Roald, gunhild.m.roald@ntnu.no, tlf: 41641021

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Christina Sæthre Græsdal, christinatsg@gmail.com, tlf: 99375833

Prosjektperiode

10.01.2022 - 10.06.2022

Vurdering (1)

04.02.2022 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 04.02.2022 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og Personverntjenester. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, og særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold frem til 15.03.2022.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf.

personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

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

om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen

formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål

dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

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

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

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

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Vi vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av

04.04.2022, 15:48

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

personopplysningene er avsluttet i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Kontaktperson hos oss: Anne Marie Try Laundal

Lykke til med prosjektet!

4. Noen ganger føles det ut som jeg er usynlig.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Andre kommer til meg for å få støtte.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Personer i livet mitt er stolt av mine oppnåelser.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Andre gjenkjenner meg i sosiale settinger.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Noen ville lagt merke til det om jeg forsvant.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Andre er stort sett bevisst på min tilstedeværelse.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Helt uenig)

(Nøytral)

(Helt enig)

10. Jeg er den som personer i livet mitt oppsøker når de trenger noe.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Det er ingen som egentlig er stolt av mine oppnåelser.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Andre har ofte tillit til meg og deler ting som er viktig for dem.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Mennesker har en tendens til å huske navnet mitt.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Ingen bryr seg om noe skulle skje meg.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Personene i livet mitt bryr seg om mine behov.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Det er vanskelig for meg å få oppmerksomheten til andre.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Flere personer i livet mitt kommer til meg for råd angående tema som er viktig for dem.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Helt uenig) (Nøytral) (Helt enig)

18. Flesteparten legger ikke merke til når jeg kommer, eller når jeg går.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Jeg har lagt merke til at andre tar seg tid til å hjelpe meg.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Det er mennesker som reagerer på det som skjer meg, på samme måte som om det skulle skjedd dem.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Andre vet stort sett når jeg er rundt de.

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<p>22. Personer i livet mitt vil stort sett ikke høre om mine problemer.</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>23. Det er personer i livet mitt som bryr seg nok til å kritisere meg når jeg trenger det.</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>24. Andre stoler på at jeg er der for de når de trenger det.</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Score:</p> <p>Bevissthet = påstand 1, 4, 7, 9, 13, 16, 18, 21</p> <p>Viktighet = påstand 3, 6, 8, 11, 14, 15, 19, 20, 22, 23</p> <p>Avhengighet = påstand 2, 5, 10, 12, 17, 24</p>
Deltakere	18 år og eldre
Kilder	<p>Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A. (2004). Mattering: Empirical validation of a social-psychological concept. <i>Self and Identity, 3</i>, 339–354.</p> <p>France, M. G., & Finney, S. J. (2009). What matters in the measurement of mattering? A construct validity study. <i>Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 42</i>, 104–120.</p>

